



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Vienne



**30' d'activité  
physique au C1**

### **Autour d'une ronde - Avant 4 ans**

Effectif : groupe classe

Matériel : [lien vers la chanson](#)

Espace d'évolution : cour, salle de motricité

**Entrée dans l'activité** : Proposer aux élèves de se déplacer dans l'espace et de s'arrêter à un signal. Repartir en demandant d'adopter un autre mode de déplacement (en marchant avec des pas de géant, de fourmis, en sautant, en courant, etc.).

#### **Phase motrice** :

1ère situation : les élèves évoluent en dispersion sur les deux premières phrases musicales. Ils s'arrêtent et sautent jusqu'à la fin de la chanson. Cette démarche est observée plusieurs fois.

2ème situation : reprendre la même démarche mais en proposant aux élèves d'évoluer par deux. Se tenir par les mains pour tourner sur les deux premières phrases musicales puis se lâcher pour sauter.

3ème situation : reprendre la même démarche mais en proposant aux élèves d'évoluer par rondes de 4 ou 5 puis progressivement (dans les séances suivantes) par demie classe et classe entière. On pourra mettre un élève qui jouera le crapaud au centre de la ronde.

Cette démarche peut être adoptée avec « Mon petit lapin », « Petit kangourou ».

#### **Retour au calme ou temps de relaxation : la petite étoile**

La petite étoile est allongée sur le sable (inventer une petite histoire). Lorsqu'une grosse vague arrive, on contracte tout le corps avant de se décontracter lorsqu'elle s'éloigne. Reprendre trois fois.

**Conclusion** : le travail proprioceptif au travers de cette fiche contribue aux enjeux du domaine : Communiquer avec les autres à travers les activités à visée artistique ou expressive.