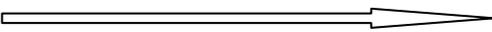
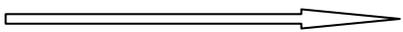
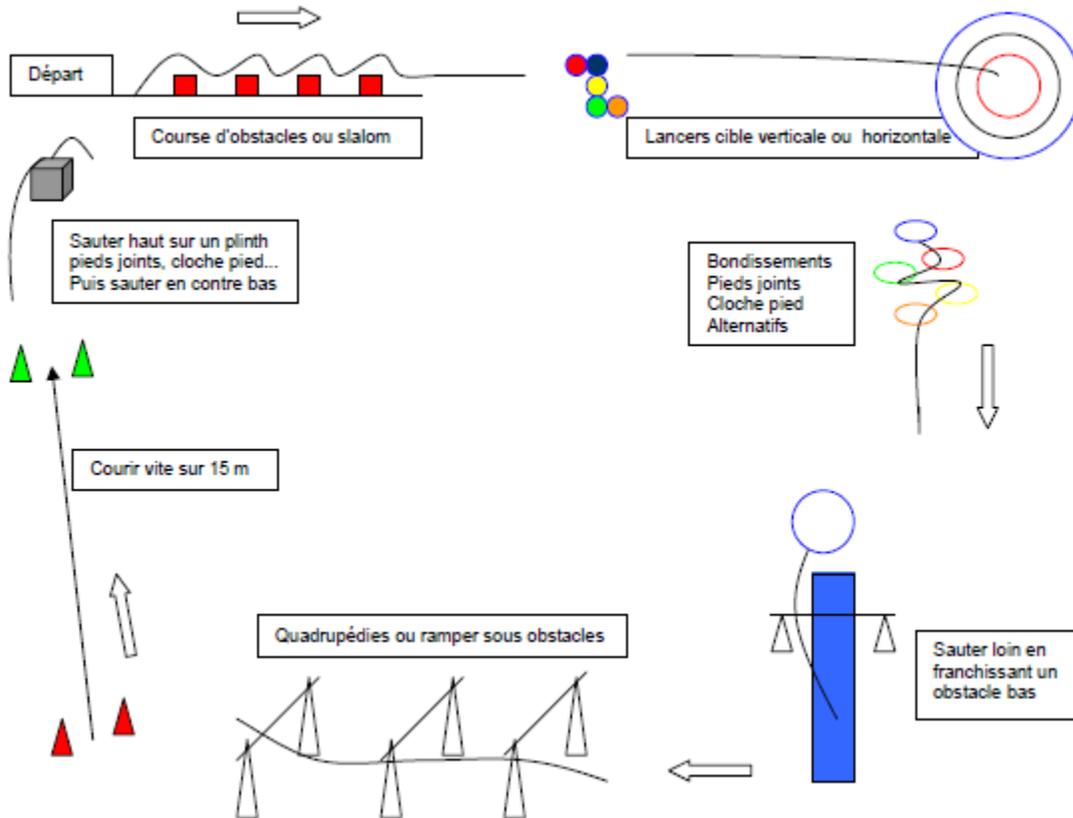


Démarche	<b>EXEMPLE /PARCOURS ATHLETIQUE /</b> Permettre à l'enfant de prendre conscience de ses différents actions et enchainements d'actions Construire un espace athlétique dans lequel l'enfant élabore sa trajectoire.		
	Séance1 S2  S3 -S4- S5  S6-S7-S8		
<b>Exemple de Matériel</b>	Chaises - Table - Cordes (longueur variable) - Bouteilles en plastique Tapis de gym - Coussins – boîtes à chaussures - Scotch de masquage (pour tracer des lignes au sol ou coller des formes (dessiner directement sur le scotch empreinte de pied, de main...) Rubalise ou bande de plastique ( sac poubelle coupé en lanières) Bandelette des émotions du plaisir et d l'effort ( outil USEP joint) - bouchons ( pour mesurer sa performance)		
<b>Echauffement</b>	<u>Petits mouvements</u> : « <i>je dis non avec la tête</i> » « <i>je dis oui</i> » « <i>je mouline les mains</i> » « <i>je tourne les bras</i> » « <i>je dessine un rond avec ma taille</i> » « <i>au rythme des frappés, je marche de plus en plus vite</i> » « <i>je marche en montant les genoux</i> ». « <i>je sautille comme si je suis dans un nid de fourmis</i> »		
<b>Mise en train</b>	<u>Les chaises entortillées</u> : Passer à travers la rubalise ( ou les lanières en plastique) qui entortille(nt) les 4 chaises entre elles . <u>Petits parcours moteurs</u> Se déplacer selon l'empreinte au sol  à cloche pied (droite ou gauche)  je saute à pieds joints  je marche à quatre pattes  je rampe		
<b>Situations</b>	Disposer le matériel (marquer le départ et l'arrivée) Laisser l'enfant explorer toutes les possibilités d'actions qu'il peut réaliser <b>Réalise le parcours à partir du départ sans t'arrêter et sans faire tomber les éléments</b>	Proposer une nouvelle disposition du matériel Laisser explorer <b>Réalise le parcours à partir du départ sans t'arrêter et sans faire tomber les éléments le temps de la musique ou de la comptine</b> <b>Prends un bouchon à chaque passage au départ</b>	Permettre à l'enfant de construire son parcours Laisser explorer <b>Réalise le parcours à partir du départ sans t'arrêter et sans faire tomber les éléments le temps de la musique ou de la comptine</b> <b>Prends un bouchon à chaque passage au départ</b>
<b>Variables</b>	Le nombre d'éléments Les distances entre les éléments sont plus ou moins grandes (la course sur 10 m au moins)		
<b>Langage oral</b>	<b>Faire nommer les différents éléments qui composent le parcours</b> <b>Avant le passage, permettre à l'enfant de dire les actions qui peuvent être réalisées et d'exprimer ce qu'il ressent ( réglottes du plaisir, de l'effort, du progrès )</b> <b>Avant le passage, proposer à l'enfant de relever son défi ( le nombre de bouchons à remporter)</b> <b>Avant le passage, permettre à l'enfant de dessiner le parcours qu'il propose et d'expliquer les actions qu'il va réaliser.</b> <b>Après le passage, permettre à l'enfant de dire ce qu'il a réalisé et d'exprimer ce qu'il a ressenti ou ressent (bandelettes des émotions, du plaisir, de l'effort)</b> <b>Après le passage, permettre à l'enfant de dessiner * son parcours et d'expliquer ce qu'il a réalisé en nommant les éléments et actions ( *autres supports photos ou vidéos)</b>		
<b>Lexique</b>	<b>Matériel</b> : la chaise – la corde – la cordelette - la bouteilles – le Tapis- le coussin – la table .... <b>Corps</b> : la tête – les genoux- la taille - .... <b>Actions</b> : ramper- courir ... <b>Repères</b> : à l'intérieur – sous – le long de .... <b>Emotion /état</b> : j'ai aimé- je suis fatigué ....		

## EXEMPLE DE PARCOURS



### Quelques propositions de substitution de matériel

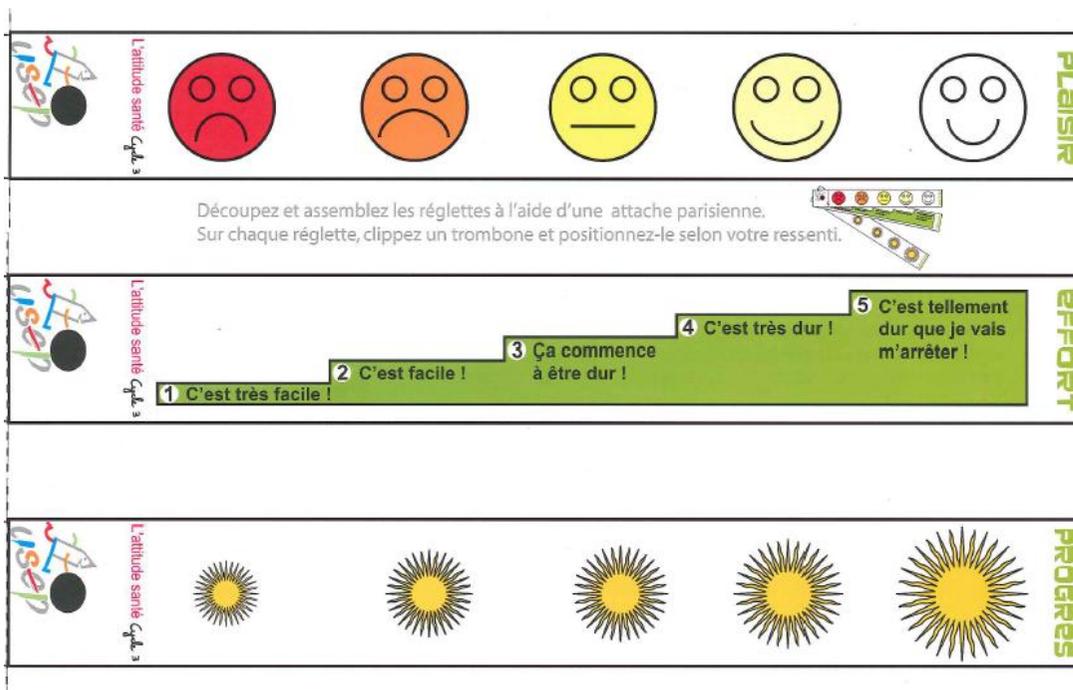
- Bouteilles en plastique remplies d'eau colorée** : plots (slalom ...)
- Chaussettes, sacs de sable ou de graines** : objets à lancer
- Tracés à la craie, scotch au sol, cordes bien tendues** : cerceaux et zones (cibles horizontales)
- Boîtes de conserves (chamboule-tout)** : Cible verticale
- Boîtes à chaussures, coussins, tapis de gym** : obstacles
- 2 -3 chaises** : tunnel (ramper)

**Avant** et **après** la pratique d'une activité physique, quel que soit le domaine (jeux collectifs, athlétisme, expression corporelle ....)

**LES REGLETTES DU PLAISIR, DE L'EFFORT, DU PROGRES** (utilisables de la maternelle au CM2 version PDF imprimable) sont des outils qui représentent l'un des moyens de permettre à l'enfant de **communiquer son ressenti en verbalisant ses émotions à partir de l'expression du plaisir qu'il a ressenti, de l'état de fatigue dans lequel il se trouve, des progrès qu'il se voit accomplir ..**

Ce moment d'échange important valable pour toutes les activités, permet à l'enfant de prendre en compte ses ressentis pour s'engager dans son exercice.

Il sera progressivement plus à l'aise pour exprimer ses émotions, ses états et préciser ses goûts.



- A quel moment as-tu été mécontent ? A quel moment as-tu été le plus content ?
- Prends-tu autant plaisir dans cette activité que .. ? (à rapprocher d'autres événements, d'autres moments, d'autres activités physiques, ou artistiques ...)
- Erouves-tu du plaisir ? Pourquoi as-tu peur ?
- Comment te sens-tu ?
- Erouves-tu autant de peur que quand... ?
- As-tu pris autant de plaisir que .... ?
- Comment as-tu fait pour gagner plus de bouchons ?
- As-tu fourni beaucoup d'effort ?
- As-tu fait beaucoup plus d'effort que ... ?
- Penses-tu faire plus de progrès ?