

Fiche d'exercices « POUR BOUGER A LA MAISON – entre 6 et 11 ans »

Des activités récréatives et ludiques pour jouer avec les enfants, développer leur imagination tout en leur faisant dépenser un peu de leur énergie.

Ces activités d'intérieur nécessitent peu de matériel. Attention, votre enfant n'est pas un adulte en miniature et les propositions d'exercices seront adaptées. Les exercices dynamiques sont à privilégier pour ceux qui peuvent se dérouler dans un espace réduit.

Ces exercices renforceront la coordination, la souplesse, la vitesse quand cela est possible (pas de course de vitesse en appartement), l'endurance (le ressenti sur la difficulté liée à l'effort peut être demandé à l'enfant – un effort facile qui ne m'épuise pas, moyen ou difficile qui me fatigue).

Il est nécessaire de donner du sens à ces activités pour l'enfant soit parce qu'elles sont pratiquées à plusieurs et partagées, soit parce qu'elles aboutissent à un projet.

Des idées d'activités à partager

Situation	Objectif	Sources	Qualités physiques	Adaptations
La pétanque « chaussettes »	S'opposer individuellement ou collectivement.	La DSDEN 86 http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/sites/dsden86-pedagogie/IMG/pdf/petanque.pdf Fiches extraites ci-dessous	Coordination Précision	Les adaptations sont proposées dans les situations. nécessité d'utiliser un espace dégagé (couloir par exemple).
Le jonglage « chaussettes »	S'entraîner pour montrer aux autres et leur donner envie.	La compagnie Choc Trio – M. Maurice https://www.youtube.com/watch?v=HBCo0bClen0	Coordination Vitesse d'exécution	Pour les plus petits, utiliser des foulards pour lancer rattraper avant d'utiliser des chaussettes. Progression qui s'adapte au niveau de chacun.
Un jeu de rythme sonore et musical	S'exercer puis faire apprendre pour faire ensuite tous ensemble.	La Maison de la Danse de Lyon https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t	Coordination	Suivre le déroulement progressif présenté. Laisser du temps pour répéter si besoin. Adapté à tout public.

Le footshake Se dire bonjour avec les pieds	S'écouter, trouver un rythme commun et répéter à l'infini.	Sur une idée du CPD EPS du Cher Les vidéos 17 http://blogs17.ac-poitiers.fr/epsecoles17/?attachment_id=562 et http://blogs17.ac-poitiers.fr/epsecoles17/?attachment_id=563 Document d'accompagnement des vidéos 17 ci-dessous	Coordination Renforcement musculaire et osseux	Apprendre progressivement la série (deux premiers contacts au début, pied/pied) Varier la vitesse d'exécution Varier le temps de répétition Faire l'exercice en sautant
La croix	S'entraîner pour lancer un défi à quelqu'un	L'USEP, le sport scolaire de l'école publique et la fédération française d'Athlétisme Extrait de la ressource « Anim'Athlé », situation n°15 https://usep.org/wp-content/uploads/2018/03/Athletisme-anim2018.pdf Fiches extraites ci-dessous	Renforcement musculaire et osseux Coordination	Vigilance : le sol ne doit pas être glissant et les espaces sont délimités avec des lignes tracées ou des cordes fines (du fil ou de la grosse laine) plutôt que du papier qui pourrait glisser lui aussi.
Flash mob Paris 2024	S'entraîner pour danser tous ensemble lors du retour en classe	INSEP https://www.youtube.com/watch?v=6jkYPZ6_8po	Coordination Equilibre Renforcement musculaire	Cette vidéo est adaptée aux élèves de cycle 3 en autonomie. Pour les élèves du cycle 2, il est peut-être intéressant que l'adulte apprenne une partie du Flash mob qui pourra ensuite est réalisé avec l'enfant à une vitesse beaucoup plus lente.
Travailler son équilibre à la maison	Se relaxer, se détendre	Equipe EPS de l'Oise http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison-33.html	Equilibre	Une progression complète est proposée avec 4 séances structurées en 4 temps chacune. Cela permet pour les plus jeunes de travailler temps par temps sur la bande son. Le diaporama peut accompagner le déroulé.
Réveil musculaire	Se mettre en mouvement tranquillement	CPD EPS du Jura – L. Salvatori 2 fiches ci-dessous	Souplesse Toncité	
...				

Des idées de défis collectifs qui pourront nous permettre de nouveaux partages au retour en classe

Après les exercices que vous aurez choisis ou d'autres que vous inventez, vous pouvez demander à l'enfant de dessiner ce qu'il a fait sur des petits cartons et vous constituerez ainsi un jeu de cartes à partir duquel vous pourrez jouer en tirant une carte pour réaliser l'exercice que la carte indique ou à la façon d'un **jeu de l'oie sportif**.

Vous pouvez aussi communiquer à l'enseignante de votre classe un jeu qui permet de bouger et que vous utilisez avec votre enfant afin qu'elle le propose aux autres élèves de la classe et qu'elle les utilise avec tous au retour en classe.

Vous pouvez construire collectivement un **Flash mob** en partageant des petites vidéos de chacun des enfants afin de pouvoir danser ensemble lors du retour à l'école.

Les défis USEP « la croix » proposés dans le tableau ci-dessus : il s'agit tous ensemble à distance de cumuler des points de chacun et chaque semaine essayer de battre collectivement le record.

Le footshake : compter le nombre de fois ou le Footshake complet est réalisé sans erreur et sans arrêt. Accumuler collectivement un record dans la famille par jour de la semaine ou en cumulant tous les résultats des élèves de la classe.

Le cadavre exquis version dansée : ce jeu s'effectue sur le principe d'une chaîne. Les enfants participant se donnent un numéro. Chaque participant danse à tour de rôle une partie d'une phrase dansée qu'il invente (20 à 30 secondes) dans son univers quotidien (durant la période de confinement, son appartement ou pour ceux qui le peuvent le jardin). Sa position de départ sera celle de fin du danseur précédent (le n°1 danse et s'arrête dans une pause particulière que reprend le numéro 2 pour démarrer sa danse et ainsi de suite). Une vidéo par danseur est envoyée au fur et à mesure à l'enseignant qui fixe la position de fin (photo de la vidéo) et l'envoi à l'élève suivant comme début de sa séquence dansée....et ainsi de suite. L'enseignant (qui peut être aidé d'un parent) réalise un montage de l'ensemble de ces moments. Possibilité de travailler par petit groupe afin de constituer plus rapidement une vidéo complète. Un support musical est proposé dès le début et servira au montage. Il ne s'agit pas de suivre le rythme exact de la musique mais plutôt de se laisser imprégner par ce qu'elle évoque pour chacun pour construire « son moment de danse ».

Exemple en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=iXf9Asts5gU>

Attention pour certaine proposition, les droits à l'image des enfants sont nécessaires.

<http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/sites/dsden86-pedagogie/IMG/pdf/petanque.pdf>



Et si on jouait à la pétanque ?



QU'EST-CE QUE C'EST LA PETANQUE ?

« La pétanque ressemble à la conquête simultanée d'un château par deux assaillants ». Il s'agit d'un jeu d'adresse, de positionnement de boules, avec une très forte dimension stratégique.

Il y a :

- Différents rôles sociaux à tenir (joueurs, arbitres, coachs...)
- Différents paramètres moteurs en matière d'adresse à appréhender (choix de la trajectoire)
- Différentes conduites motrices à tenir (pointer, tirer...)
- Différentes stratégies à adopter (opposition, coopération...)



Jouer à la pétanque, c'est se contrôler, analyser, imaginer, négocier, essayer, encourager, respecter....

LE POT



<p>But</p> <p>Avoir plus de boules que l'équipe adverse.</p>	<p>Déroulement</p> <p>Un tirage au sort détermine l'équipe qui commence. Les équipes jouent alternativement, chaque joueur disposant de 3 lancers. Quand tous les joueurs ont effectué leurs lancers, l'équipe qui a placé plus de boules que l'autre dans la cible a gagné.</p>
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 1 cible circulaire ou un cercle dessiné au sol ⇒ 2 joueurs minimum ⇒ 3 boules par joueur 	<p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer à 2 contre 2, à 3 contre 3. • Placer des boules de chaque équipe au départ dans le « pot ». • Varier la distance de lancer, la taille et la forme de la cible.



LE MUR



<p>But</p> <p>Avoir une boule plus près du mur que l'adversaire.</p>	<p>Déroulement</p> <p>Un tirage au sort détermine qui commence. Les joueurs lancent alternativement, chacun disposant de 3 lancers pour s'approcher le plus près possible du mur (sans le toucher). Le joueur dont la boule est le plus près du mur a gagné.</p>
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Un mur ⇒ 1 contre 1 ⇒ 3 boules par joueur 	<p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer à 2 contre 2 • Avec 2 boules chacun • Remplacer le mur par une ligne à ne pas dépasser.



LA LIGNE MAGIQUE

<p>But</p> <p>Etre le premier à former une ligne de 3 quilles.</p>	<p>Déroulement</p> <p>Les équipes jouent alternativement et tentent de placer une boule dans une case (chaque boule arrêtée dans une case est remplacée par une quille placée au centre de la case) ou d'enlever une quille adverse. La première équipe qui parvient à former une ligne de 3 quilles a gagné.</p>
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Une cible carrée avec 9 cases ⇒ Des quilles de 2 couleurs ⇒ 2 équipes de 3 joueurs ⇒ 3 boules par joueur 	<p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modifier le nombre et la taille des cases du damier. • Laisser la boule dans la case (ne pas remplacer par une quille) : une boule adverse placée dans la même case annulée.

LA COURSE AU SCORE

<p>But</p> <p>Avoir plus de points que l'équipe adverse.</p>	<p>Déroulement</p> <p>Le lancement du but se fait par tirage au sort. Les équipes jouent alternativement. Le comptage des points s'effectue de la manière suivante : la boule la plus proche du but rapporte 4 points, la deuxième 3 points, la troisième 2 points et la quatrième 1 point. L'équipe qui a marqué le plus de points en 2 mènes a gagné.</p>
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 2 équipes de 2 joueurs ⇒ 2 boules par joueurs 	<p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modifier le nombre de boules rapportant des points

LES GENEURS

<p>But</p> <p>Lancer des objets pour gêner l'accès des adversaires à la cible.</p>	<p>Déroulement</p> <p>Un tirage au sort détermine l'équipe qui commence. A tour de rôle, un marqueur lance une boule dans la cible pour gagner des points et un gêneur envoie un sac de sable pour le gêner. Une fois que les rôles ont été intervertis, l'équipe qui comptabilise le plus de points en tant que marqueur a gagné.</p>
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 1 cible circulaire ⇒ 1 marqueur et 1 gêneur par équipe ⇒ Lancers alternatifs 	<p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer à 3 contre 3 • Modifier la distance de lancer et/ou la taille et la forme de la cible. • Permettre aux gêneurs de choisir entre gêner et détruire.



OU ET QUAND PLACER LA BOULE ?



<p>But</p> <p>Gagner la partie.</p>	<p>Déroulement</p> <p>Un tirage au sort permet de déterminer l'équipe qui commence. A chaque mène, les 2 équipes ont le droit de placer une boule à la main où elles le souhaitent et quand elles le souhaitent (sauf la dernière boule de la mène).</p>
<p>Dispositif</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 2 équipes de 2 joueurs ⇒ 3 boules par joueur ⇒ 6 mènes 	<p>Evolution</p> <p>Autoriser chaque joueur à placer 1 boule à la main.</p>



Le footshake 17 inspirée du CPD EPS du Cher (Dominique Ripard)

Avril 2020

LE FOOTSHAKE

Fiche réalisée par M. Ripard, CPD EPS du Cher et adaptée par les CPD EPS de Charente-Maritime



Hummm... On ne peut plus se serrer la main ou s'embrasser... Sacré virus.

Mais il existe une solution pour se dire quand même bonjour le matin. Et en musique !



Le « footshake », finalement ce sera peut-être plus drôle et plus joyeux. Essayons ça ...



Que tu l'appelles « footshake » (on dit *handshake* en anglais quand on se serre la main. Là, on va donc se serrer les pieds) ou « danse des pieds », les vidéos de personnes tapant dans leurs pieds ensemble en sautant se multiplient sur Internet. Tu trouveras certainement plein de versions différentes du « footshake ». Elles portent généralement toutes le même nom... Nous t'en proposons une. Merci à Zoé et Maëva !

Regarde ces deux versions qui peuvent se réaliser pieds nus ou en chaussures de sport, à l'extérieur comme à l'intérieur.



Tu as remarqué que Zoé et Maëva vont doucement au début pour te montrer ce qu'il faut faire puis elles accélèrent sur le rythme de la musique qu'elles ont choisie.

Cette danse peut se faire sans sauter puis en sautant. Tu peux répéter le plus longtemps possible sans se tromper, tu verras comme c'est amusant, parfois fatiguant.

Il faut être deux et cela demande un peu d'entraînement. C'est le moment d'essayer avec tes frères et sœurs, tes parents ou d'autres personnes avec qui tu es *confiné*. Tu pourras ensuite dire bonjour de cette façon à ton maître, ta maîtresse et tes *amis* quand tu retourneras en classe.

Allez, toi aussi, entre dans la danse avec une personne de ton choix !

Vous pouvez vous filmer (juste les jambes et les pieds) et partager vos vidéos avec le maître, la maîtresse !

Sais-tu d'où vient cette idée ?

Si vous avez déjà succombé à cette mode, vous avez certainement dansé sur "Oh Nana". Cette version particulière du défi est devenue populaire à la mi-2018 quand une version remix de Bonde R300 par DJ 6RB est sortie. Ce « mix » a allongé l'intro du début de la chanson pour en faire l'accompagnement idéal de la danse.

L'USEP, le sport scolaire de l'école publique et la fédération française d'Athlétisme

Extrait de la ressource « Anim'Athlé », situation n°15

<https://usep.org/wp-content/uploads/2018/03/Athletisme-anim2018.pdf>



Sommaire
Anim'Athlé










Se projeter
#15

LA CROIX

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : rebondir en rythmant son déplacement.

SITUATION

MATÉRIEL :
deux croix : une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions : 30 cm x 30 cm) (les dalles peuvent être tracées à la craie), des bouchons et deux récipients, un chronomètre à gros chiffres, des tickets.

DESRIPTIF :
L'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (la = 0 =) de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : 0 =, = 1 =, = 0 =, = 2 =, = 0 =, = 3 =, = 0 =, = 4 = (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. L'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :
je rebondis le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis dans les carrés ;
- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien.

CRITÈRE DE VALIDATION :
l'ordre de l'enchaînement doit être respecté.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (2 enchaînements) donne droit à un ticket-unité.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS SPÉCIFIÉS
Éléments obligés : dimension des dalles de la croix ; ordre d'enchaînement des rebonds ; deux enchaînements successifs.






Réveil musculaire : proposition 1
Cette fiche s'adresse à tous les niveaux

A pratiquer avec ou sans musique douce, comme un rituel chaque matin

	Ce qu'il y a à faire	Organisation matérielle ou spatiale	Consignes
Étirement du corps	<ul style="list-style-type: none"> - debout pieds légèrement écartés (espace d'un pied entre les deux) - talons restant au sol, regard devant soi, étirer un bras vers le haut en inspirant doigts dirigés vers le haut, maintenir l'étirement en comptant jusqu'à 3, puis relâcher en soufflant - la même chose avec l'autre bras - la même chose avec les deux bras mais en plaçant les paumes vers le haut comme pour repousser le plafond - répéter l'ensemble au moins 3 fois 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre qui peut être ouverte 	<ul style="list-style-type: none"> - lentement - progressivement - sans excès
Éveil des sens	<ul style="list-style-type: none"> - frotter ses mains (bien savonnées au préalable), l'une contre l'autre jusqu'à obtenir une sensation de chaleur - ensuite placer les mains sur les joues, faire des cercles vers les oreilles et progressivement monter les mains de chaque côté du nez jusqu'à la racine des cheveux - si l'envie de bâiller se fait sentir, ne pas la retenir - maintenir l'exercice 1 à 2 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre face à la lumière - assis ou debout position libre - sans lunettes 	<ul style="list-style-type: none"> - lentement - progressivement - sans excès
« Prêt pour la journée »	<ul style="list-style-type: none"> - frotter chaque partie du corps en commençant par les bras, face externe puis interne jusqu'aux épaules, le torse (poitrine), le ventre, le bas du dos et enfin les cuisses devant et derrière - tapoter avec la paume de la main les bras et les cuisses 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre qui peut être ouverte 	<ul style="list-style-type: none"> - sans excès

Bonne journée à vous !



Réveil musculaire : proposition 2

Cette fiche s'adresse à tous les niveaux

A pratiquer avec ou sans musique douce, comme un rituel chaque matin

	Ce qu'il y a à faire	Organisation matérielle ou spatiale	Consignes
Étirement du corps « Pousser les murs »	<ul style="list-style-type: none"> - debout pieds légèrement écartés (espace d'un pied entre les deux) - talons restant au sol, regard devant soi - genoux légèrement pliés - venir placer un bras latéralement à l'horizontale main à 90°, puis l'autre - exercer une poussée comme si vous vouliez repousser l'espace, maintenir cet étirement pendant au moins 10 secondes (compter dans sa tête), puis relâcher - recommencer au moins 3 fois - la même chose bras tendus devant soi main toujours à 90° - la même chose bras vers le plafond 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre qui peut être ouverte - pieds nus ou en chaussettes 	<ul style="list-style-type: none"> - lentement - progressivement - sans excès - sans sortir le ventre vers l'avant - sans bloquer sa respiration
Eveil des sens avant de se « mettre au travail »	<ul style="list-style-type: none"> - frotter ses mains (bien savonnées au préalable), l'une contre l'autre jusqu'à obtenir une sensation de chaleur - ensuite placer les mains derrière la tête, pouces au niveau de la base de l'implantation des cheveux, masser avec les pouces en faisant des petits cercles, les doigts de la main recouvrent les oreilles, compter une vingtaine de cercles - finir en tapotant avec les doigts l'ensemble de la tête 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre face à la lumière - assis ou debout position libre - sans lunettes 	<ul style="list-style-type: none"> - lentement - progressivement - sans excès - sans bloquer sa respiration
« Prêt pour la journée »	<ul style="list-style-type: none"> - monter sur la pointe des pieds et redescendre sur les talons, enchaîner plusieurs fois, les bras sont relâchés sur le long du corps, nombre de répétitions selon votre niveau (minimum 10 répétitions) 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre qui peut être ouverte - debout jambes légèrement écartées 	<ul style="list-style-type: none"> - sans excès

Bonne journée à vous !

