

Kit pédagogique

Motricité - Activité physique 3 - 8 ans



Sommaire

- **Introduction** - page 3
- **Matériel à prévoir** - page 4
- **Courir, sauter, lancer** - pages 5 à 13
 - Cycle 1 : pages 6 à 9
 - Cycle 2 : pages 10 à 12
 - Lien cycles 1 et 2 : page 13
- **Jeux collectifs** - pages 14 à 20
 - Cycle 1 : pages 15 et 16
 - Cycle 2 : pages 17 à 19
 - Lien cycles 1 et 2 : page 20
- **Activités expressives et artistiques** : pages 21 à 28
 - Cycle 1 : pages 22 et 23
 - Cycle 2 : pages 24 et 25
 - Cycles 1 et 2 yoga : pages 26 et 27
 - Lien cycles 1 et 2 : page 28
- **Annexes** : pages 29 à 39
- **Sources** : page 40

Introduction

Dans ce dossier deux niveaux sont pris en compte :

- **Cycle 1 : 3 à 5 ans**
- **Cycle 2 : 6 à 8 ans**

Les enfants de ces deux tranches d'âge n'ont pas du tout les mêmes capacités motrices.

Les enfants de cycle 1 ont un grand besoin de mouvement. Ils apprennent par leur corps et doivent bouger le plus possible.

Les enfants de cycle 2 ont une plus grande aisance corporelle, une meilleure coordination et un plus grand équilibre. Leur force musculaire et leur endurance se développent. Ils ont encore un grand besoin de mouvement.

Voici quelques repères de développement moteur :

Cycle 1

- Vers 3 ans, l'enfant se tient en équilibre sur un pied.
- Vers 3-4 ans, il court avec aisance, tape du pied dans un ballon.
- Vers 4 ans, il sait faire du vélo avec appui.
- Vers 4-5 ans, il attrape, lance un ballon.

Cycle 2 :

- Vers 6 ans, il saute à pied joint et à cloche pied, il court en franchissant des obstacles, fait bondir un ballon.
- Vers 6-7 ans, il est capable de faire 10 sauts sur un pied en restant sur place ou en avançant.
- Vers 7 ans, il marche sur une ligne droite.
- Vers 7-8 ans, il lance précisément sur une cible, ou un ballon.

Matériel à prévoir

Je liste ici le matériel nécessaire pour toutes les activités proposées, mais cette liste est non exhaustive et peut être réduite selon les activités que vous sélectionnerez.

- Cerceaux
- Plots
- Dossards
- Balles
- Ballons
- Sacs de graines
- Comètes
- Anneaux
- Tapis
- Cible
- Jeu de lancer
- Bancs, chaises...
- Jeu du parachute. Kin ball (facultatif)
- Musiques
- Foulards
- Annexes de ce dossier

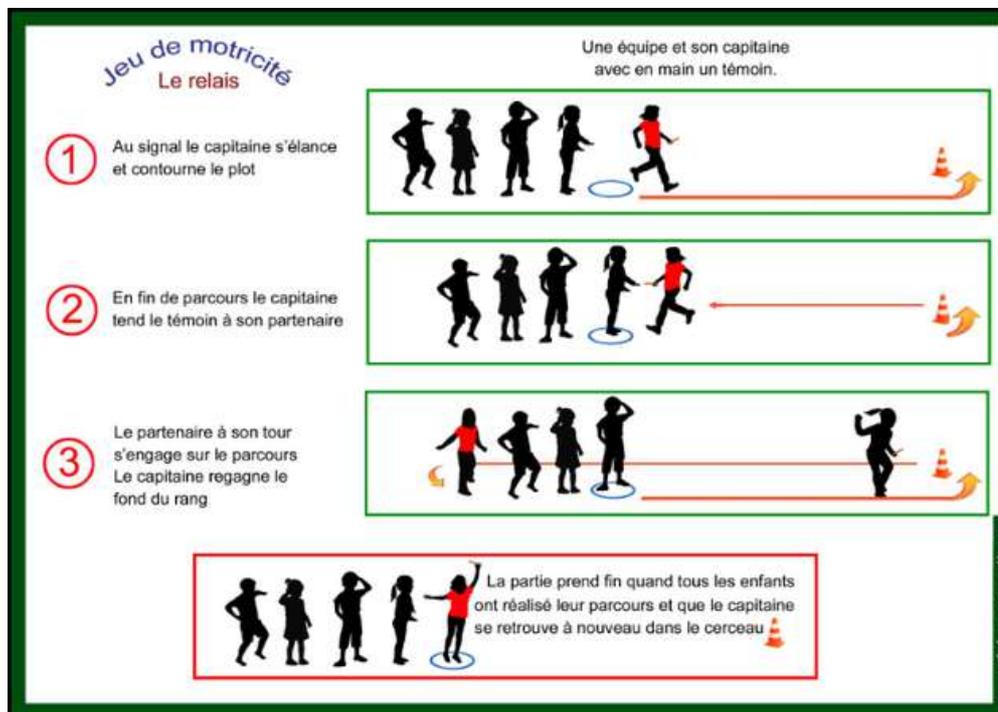
Courir, sauter, lancer



Cycle 1 : 3/5 ans

COURIR

- **Jeux de relais**



- **Différencier les allures de déplacement : courir vite, lentement, marcher...**

Se déplacer au rythme du tambourin, comme on veut ou donner aux enfants la vitesse de déplacement à suivre.

- **Adapter sa course et réagir à un signal**

Jeu 1, 2, 3 soleil !

- **Jeux de course**

Beaucoup de jeux cités dans ce dossier amènent des situations de course. (Voir après : Jeux collectifs)

Cycle 1 : 3/5 ans

SAUTER

On peut organiser plusieurs ateliers dans lesquels les groupes d'enfants passent chacun à leur tour.

- **Sauter loin**

Délimiter des zones de couleurs, les enfants courent, prennent une impulsion et sautent le plus loin possible / ou dans une zone définie.

- **Sauter en contrebas**

Sauter d'une chaise sur un tapis, de plus en plus loin.

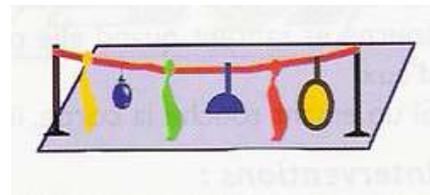
- **Sauter de**

Sauter de cerceaux en cerceaux (espacements différents)

A pieds joints, sur un pied ...

- **Sauter haut**

Suspendre des objets. Donner une impulsion en sautant pour attraper un objet.



- **Sauter par-dessus**

Installer des barres sur des plots, ou un banc, ou une ficelle, à un niveau assez bas pour que les enfants sautent par-dessus.

- **Sauter dans**

** Jeu de la marelle

** Franchir la rivière



Cycle 1 : 3/5 ans

LANCER

On peut organiser plusieurs ateliers dans lesquels les groupes d'enfants passent chacun à leur tour. Il est important de varier les objets à lancer (sacs de graines, balles, cerceaux, comètes...)

- **Atelier "lancer précisément"**

On peut utiliser une cible avec des balles à scratcher et demander aux enfants de viser une couleur précise, ou des jeux de lancer avec anneaux.



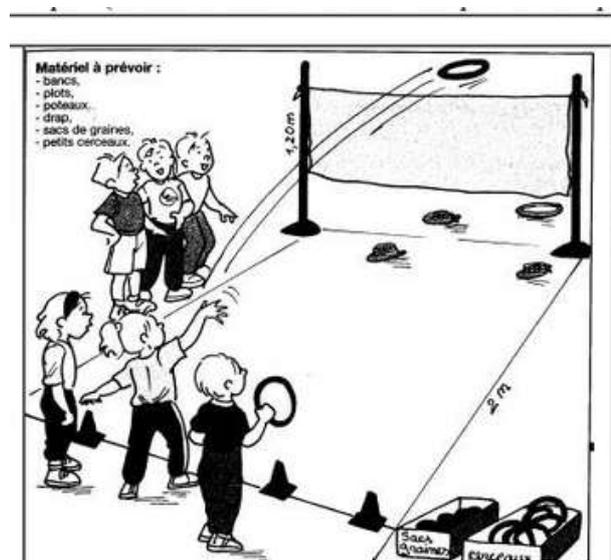
On peut aussi placer des cerceaux en ligne. Les enfants doivent lancer des sacs lestés dans les cerceaux.(de plus en plus loin)



- **Atelier "lancer par-dessus"**

Placer un filet, un drap ou un fil : les enfants doivent lancer un objet par-dessus

Varié les objets (petits cerceaux, sacs lestés, balles...) / varier la distance du filet.

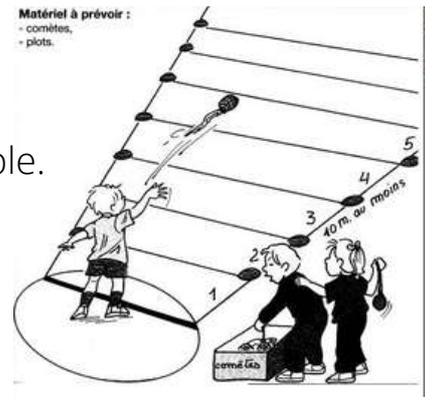


Cycle 1 : 3/5 ans

LANCER

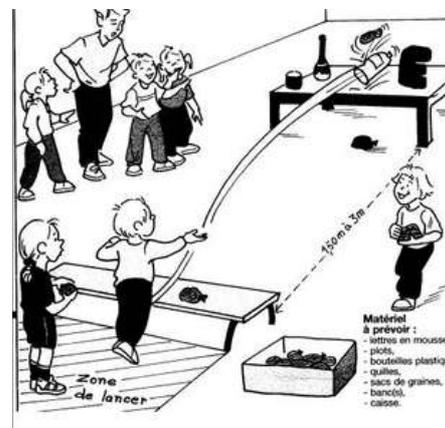
• Atelier "lancer loin"

Délimiter des zones pour lancer le plus loin possible.



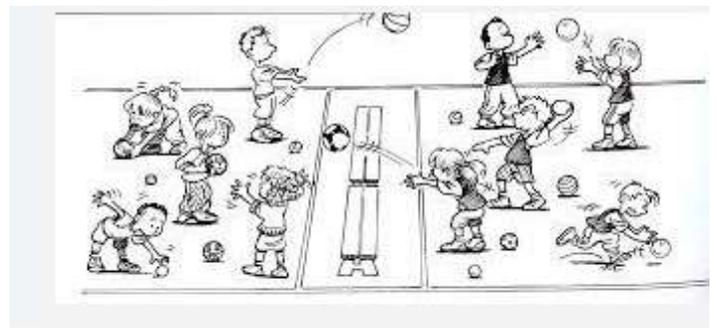
• Atelier "lancer fort"

Le chamboule tout : les enfants doivent faire tomber des quilles ou boîtes de conserves positionnées plus ou moins loin de la zone de tir.



• Jeu : les balles brûlantes

2 équipes sont face à face, séparées par une marque au sol (ou des bancs, ou ficelle au sol...) Il y a de nombreuses balles au sol, les enfants doivent les renvoyer le plus loin possible dans le camp adverse. La partie s'arrête au bout du temps défini (quelques minutes)



Quelques exemples d'ateliers de lancer dans [cette vidéo](#).

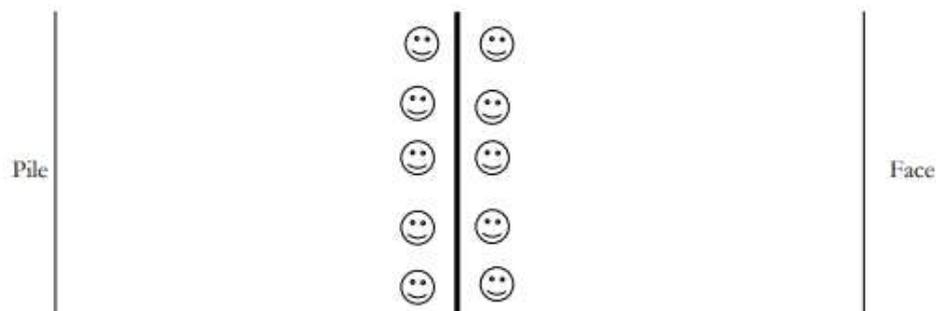


Cycle 2 : 6/8 ans

COURIR

- **Courir vite et réagir à un signal**

Jeu "pile ou face" : En fonction du mot « pile » ou « face » employé par le meneur qui indique la direction de la course, l'un poursuit l'autre et essaie de le rattraper avant qu'il n'atteigne son camp.



- **Courir et franchir des obstacles**

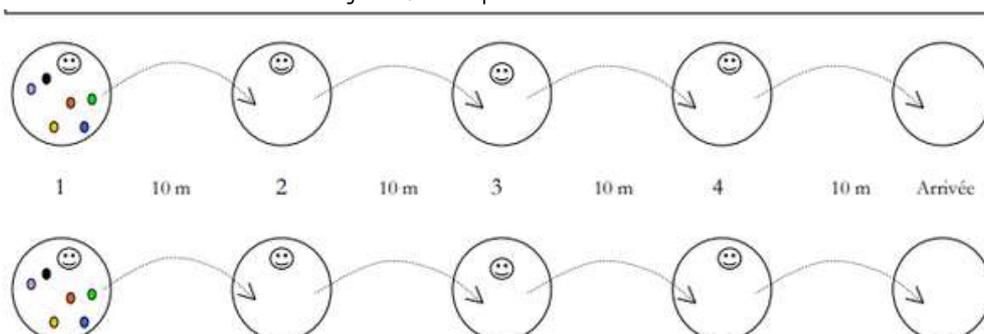
Installer des couloirs de course avec des obstacles variés (de différentes hauteurs, de différentes largeurs, plus ou moins espacés, plus ou moins nombreux). Les enfants courent en franchissant les obstacles.

Courir contre son propre record, par deux, par équipes...

Jeu des déménageurs (cf cycle 1) avec obstacles à franchir.

- **Courir en relais** (courir droit et se transmettre un témoin)

Le relais en chaîne : Au signal de départ, le coureur 1 prend d'un objet et le porte au coureur 2, puis revient chercher un 2ème objet, et ainsi de suite...jusqu'au dernier coureur qui amasse tous les objets, un par un.



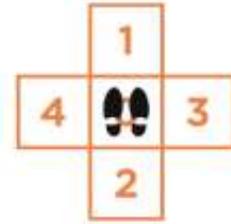
Cycle 2 : 6/8 ans

SAUTER

- **Défi "sauter en croix"**

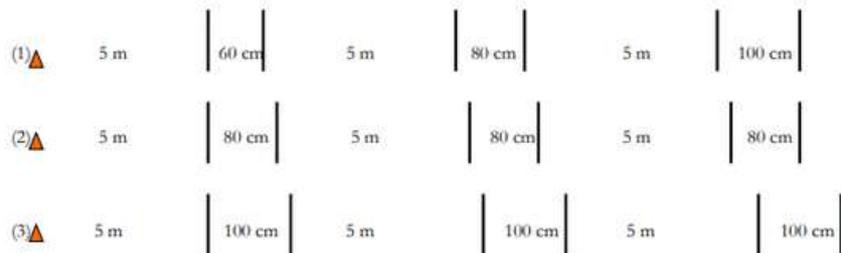
Se placer au centre de la croix, enchaîner le parcours deux fois : 0-1 / 0-2 / 0-3 / 0-4 / 0, à pieds joints, puis à cloche pied droit, puis à cloche pied gauche.

Se chronométrer et battre son propre record, ou faire des duels, ou jouer par équipe.



- **Sauter en foulée bondissante**

Jeu des rivières : Après une course d'élan de 5m, franchir les 3 rivières successivement avec une impulsion d'un seul pied. Enchaîner les 3 parcours.



- **Sauter haut**

Placer des repères de couleur sur un mur ; sauter pour toucher une couleur donnée.

Placer des objets sur une ficelle en hauteur, sauter pour attraper un objet précis...

Cycle 2 : 6/8 ans

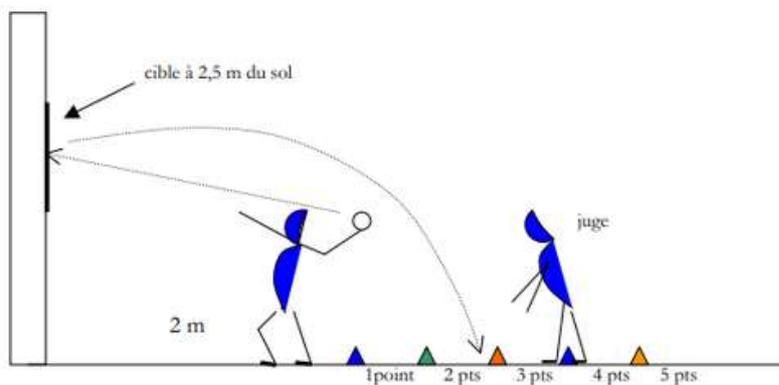
LANCER

- **Lancer loin**

Lancer des balles le plus loin possible (zones délimitées de plus en plus loin)
Varier les objets à lancer : sac de graine, balle...

- **Lancer avec rebond**

Lancer une balle sur la cible afin que celle-ci rebondisse le plus loin possible du lanceur.

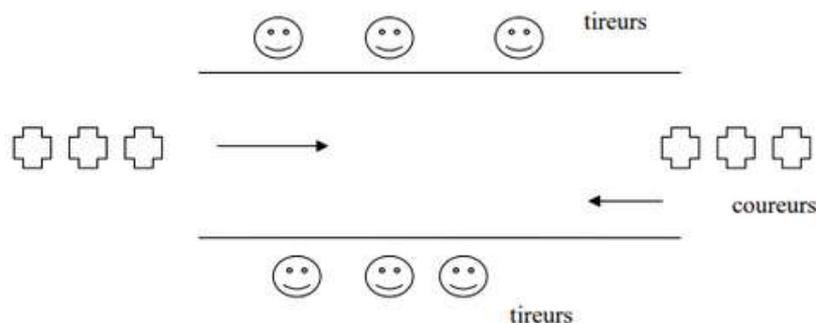


- **Lancer avec précision**

Jeu de la marelle , ou même principe avec des cerceaux (Lancer les balles en commençant dans le cerceau 1. Si le lancer n'est pas réussi, relancer dans le même cerceau. Si le lancer est réussi, lancer dans le cerceau 2 et ainsi de suite.)

- **Lancer pour toucher**

Le ballon couloir : une équipe de coureurs fait le trajet dans le couloir sans se faire toucher. L'équipe de tireurs répartis de chaque côté du couloir essaie de toucher directement le plus grand nombre possible de coureurs. Les coureurs traversent l'un après l'autre / ou tous ensemble.



Lien entre cycle 1 et cycle 2

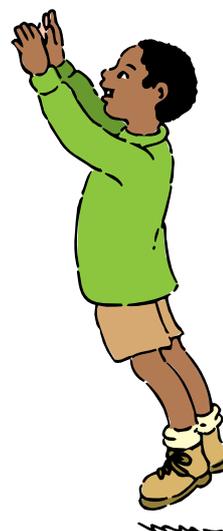
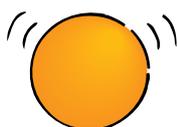
SAUTER, COURIR, LANCER

Les activités de saut, course et lancer peuvent être adaptées aux deux cycles et certains ateliers peuvent être menés en même temps en adaptant les propositions.

Voici quelques exemples :

- Sauter en hauteur : placer deux parcours, un pour le cycle 1 avec des obstacles bas, voir au sol, et un pour le cycle 2 avec des obstacles plus hauts.
- Le jeu des déménageurs peut être joué par les cycles 1 avec le jeu traditionnel ; pour les cycles 2 on peut ajouter des obstacles.
- Organiser des courses de relais en mélangeant les cycles 1 et 2 : les petits doivent courir, les grands doivent marcher vite, ou à cloche pied, ou avec un bras dans le dos...
- Jeu 1, 2, 3 soleil ! La ligne de départ des plus petits est plus près que celle des plus grands.
- Sauter de cerceaux en cerceaux : les cerceaux sont plus ou moins espacés selon l'âge, ou les grands sautent un cerceau sur deux, sautent à pieds joints...
- Ateliers de lancer : adapter les zones, les distances, les lignes de départ...

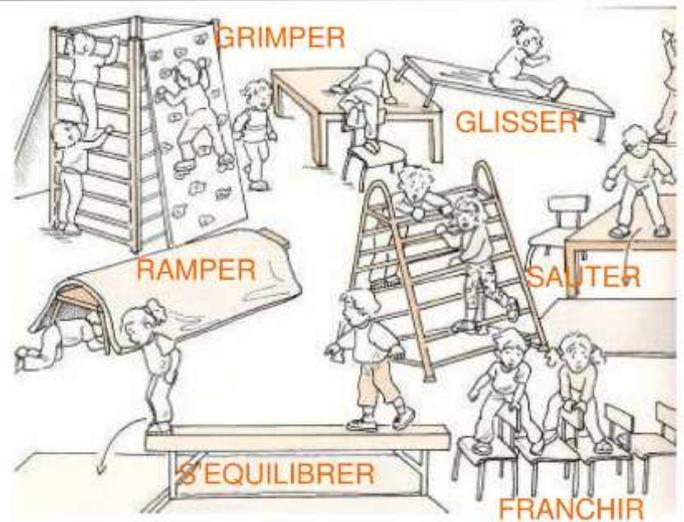
Jeux collectifs (coopération et opposition)



Cycle 1 : 3/5 ans

Parcours de motricité

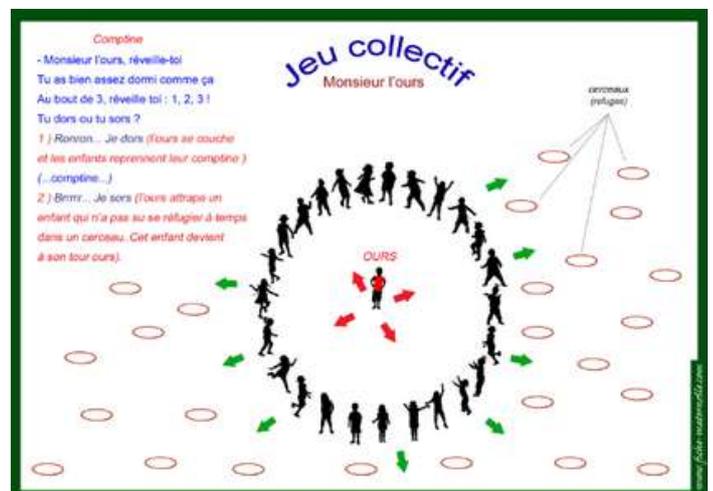
Des parcours de motricité peuvent être mis en place avec du matériel spécifique ou des bancs, chaises, cerceaux, plots, etc pour que les enfants utilisent différentes ressources motrices : sauter, ramper, enjamber, slalomer, franchir...



Jeux de transport



Jeux de poursuite



Cycle 1 : 3/5 ans

JEUX DE POURSUITE

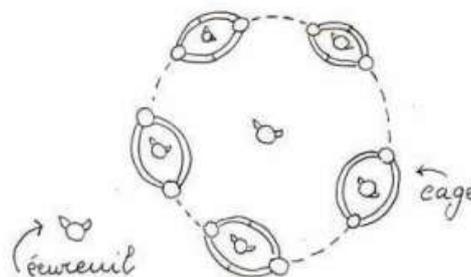
- **La cage aux écureuils**

Les enfants sont par 3: 2 sont face à face pour former une cage en se donnant la main. Le 3eme « l'écureuil » est dans la cage. Au 1er signal (tambourin) les écureuils sortent de leur cage et vont se promener dans la salle. Au 2e signal, ils doivent regagner leur cage le plus vite possible.

Variantes : ne pas retourner à la même cage ; les cages sont immobiles ou peuvent bouger; avoir le bon nombre de cages ou une cage en moins



Je regagne vite mon territoire.



- **Le chat et les souris**

Le groupe est divisé en deux : un ou plusieurs chats (selon le nombre) et des souris. Les souris ont une queue (foulard ou morceau de tissu accroché dans le dos) , les chats tentent d'attraper les queues des souris.

Lorsque la souris perd sa queue, elle quitte le jeu / ou devient chat.

Variantes : un ou plusieurs chats / mettre des maisons aux souris pour se réfugier/ attraper le maximum de souris en un temps donné

AUTRE

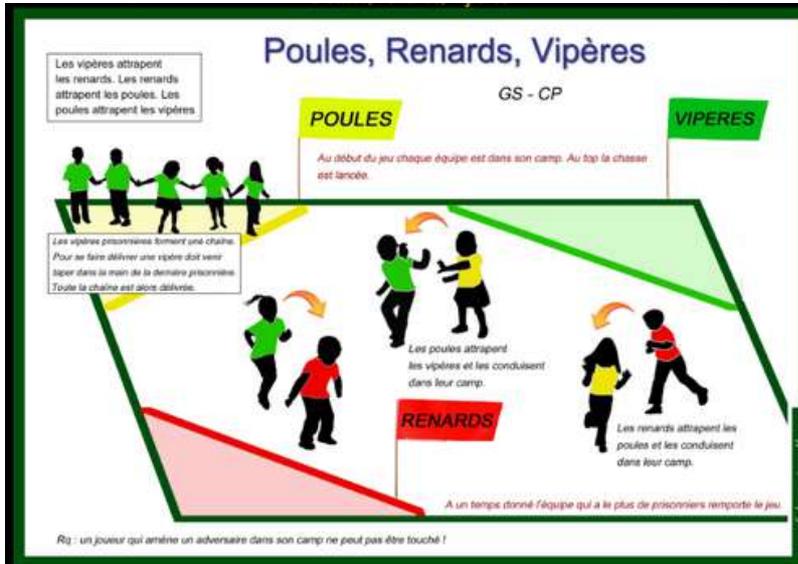
- **Les poissons pêcheurs (comptine numérique)**

Des enfants font une ronde : c'est le filet (les pêcheurs), d'autres enfants sont poissons. Les pêcheurs décident discrètement d'un chiffre entre 1 et 10, puis comptent à voix haute. Les poissons naviguent entre le filet et l'extérieur. Quand les pêcheurs arrivent au chiffre décidé, ils se baissent et attrapent les poissons dans le filet, qui deviennent pêcheurs et agrandissent la ronde.

Cycle 2 : 6/8 ans

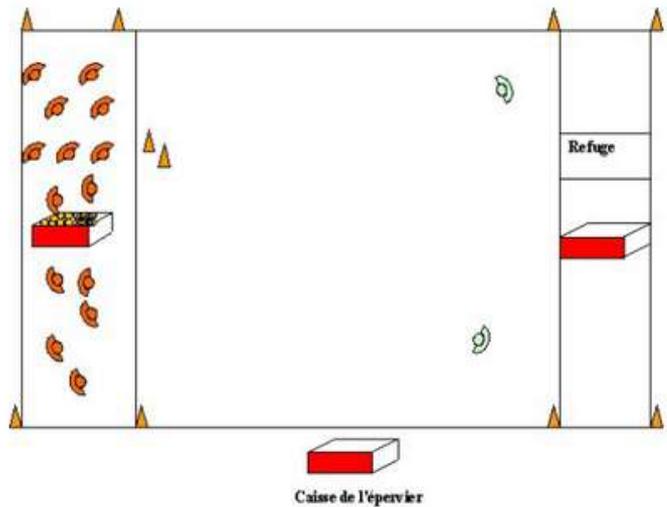
JEUX DE POURSUITE PAR EQUIPE

- Poules, renards, vipères



- Les éperviers déménageurs (variante de l'épervier)

Deux enfants sont éperviers, les autres sont déménageurs. Ils doivent transporter les objets sans se faire toucher de l'autre côté du terrain. Ce jeu est aussi réalisable sans objets à transporter.



- Le bérêt



Cycle 2 : 6/8 ans

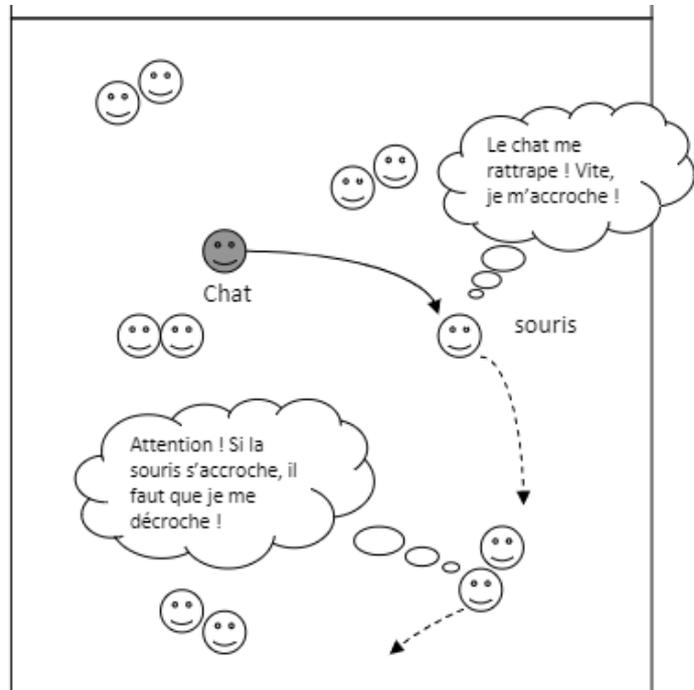
JEUX DE POURSUITE

• Accroche décroche

Les enfants sont par deux et se tiennent par le bras, sauf un chat et une souris.

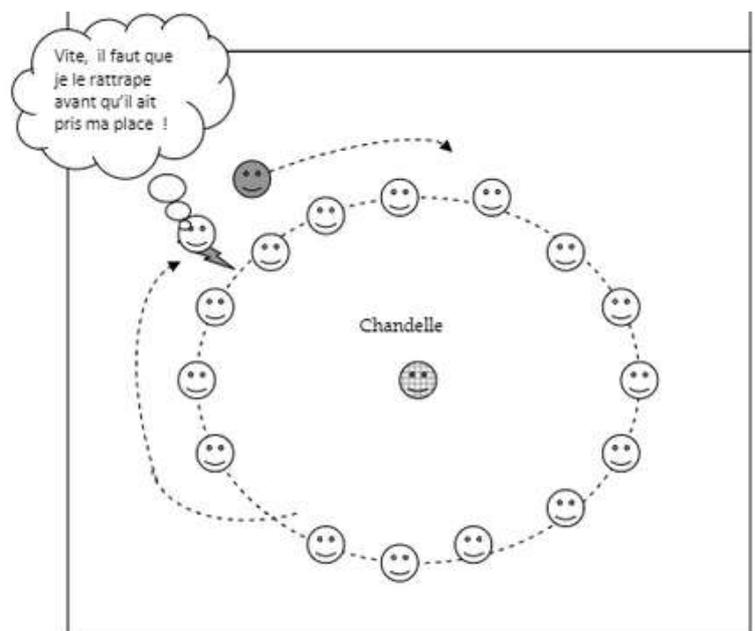
Au signal le chat poursuit la souris. La souris peut alors s'accrocher à une paire pour se sauver. L'enfant opposé doit alors se décrocher et devient la nouvelle souris.

Variantes : Les binômes sont immobiles ou peuvent bouger ; 2 chats et 2 souris....



• La chandelle

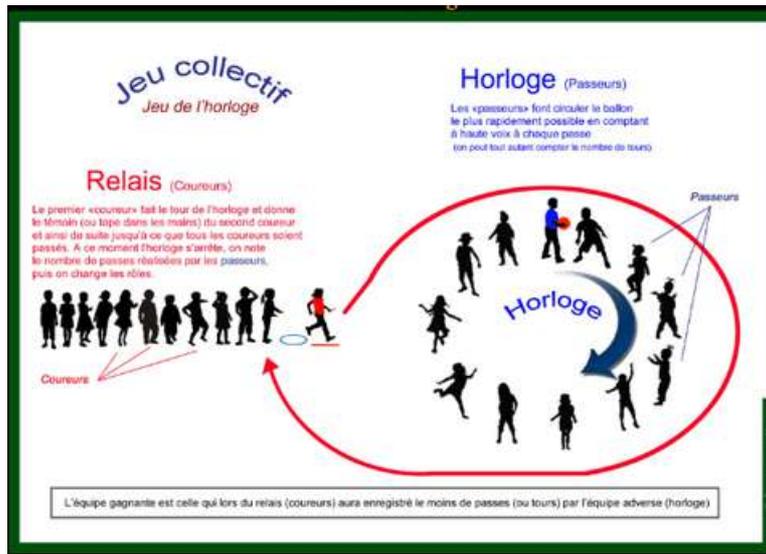
Les enfants sont assis en cercle. Un enfant a un foulard et tourne autour du cercle pendant que les autres chantent (exemple : "le facteur n'est pas passé"). L'enfant qui tourne autour du cercle pose le foulard derrière un enfant discrètement et court. L'enfant qui était devant le mouchoir doit rattraper le meneur qui doit effectuer un tour complet pour s'asseoir à la place laissée libre sans être touché.



Cycle 2 : 6/8 ans

JEUX DE RELAIS

- L'horloge



- Les garçons de café



- Le relais morpion

Ce jeu se joue comme un relais traditionnel sauf qu'au bout de la course les enfants doivent placer un foulard (une couleur différente pour chaque équipe) dans un des 9 cerceaux. Le but est d'aligner 3 foulards pour gagner le morpion. (voir un exemple en vidéo [ici](#))



Lien entre cycle 1 et cycle 2

JEUX COLLECTIFS

Il est plus difficile de mélanger les deux cycles lors de jeux collectifs. Les enfants de cycle 2 n'ont pas les mêmes capacités, pas la même précision que les enfants de cycle 1.

Les petits ne réagissent pas aussi vite que les cycle 2 à un signal.

Voici quelques exemples de jeux coopératifs à mener ensemble :

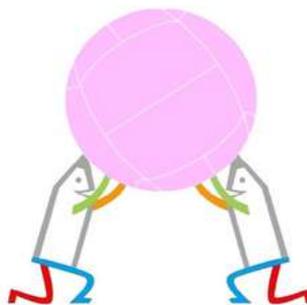
- **Le jeu du parachute** permet une multitude de situations différentes pour les deux niveaux



- **Parcours yeux bandés** : On peut imaginer des activités autour de la vue, en mettant en place un parcours de motricité avec des chaises, banc, plots... où il faut slalommer, sauter, enjamber, passer sous, sur, etc ...

Les consignes peuvent varier selon l'âge : les petits sont guidés par la main, les grands sont guidés par la voix...

- **Le kin ball (grosse balle)**



Activités expressives et artistiques



Cycle 1 : 3/5 ans

LE MIME

On peut proposer en **échauffement** le jeu des statues : les enfants marchent et au son du tambourin (ou quand la musique s'arrête) ils se figent en statue. On peut varier les modes de déplacement ainsi que les postures d'arrêt. Le jeu "1, 2, 3 soleil" est aussi adapté.

- **Modes de déplacement**

Les enfants se déplacent de différentes manières : sur un sol brûlant, dans le sable, lentement, en ayant mal au dos, comme dans du chewing gum...

- **Mimer à deux**

**Le jeu du miroir. Les enfants sont par deux face à face. Le premier doit imiter le second dans sa gestuelle.

**Le jeu du sculpteur : Un enfant place un autre comme s'il était une sculpture, dans une position choisie.

- **Mimer un instrument de musique**

On montre un instrument de musique ([Annexe 1](#)), les enfants le nomment font semblant d'en jouer (sans bruit), puis on fait deviner de quel instrument il s'agit.

- **Mimer des animaux**

**Un adulte montre une étiquette animal ([Annexe 2](#)), les enfants imitent cet animal. On peut aussi faire deviner quel animal on imite.

**Chaque enfant doit mimer un animal (6 animaux en tout par exemple). Les enfants miment les animaux et doivent retrouver les enfants qui imitent le même animal qu'eux.

- **Mimer des actions**

Sur le même principe que pour les animaux, on peut mimer des actions puis les faire deviner. ([Annexe 3](#))

- **Mimer des émotions**

Les enfants peuvent mimer différentes émotions, soit avec tout le corps, soit seulement avec le visage et faire deviner de quelle émotion il s'agit.

Cycle 1 : 3/5 ans

LA DANSE

Note : les élèves du cycle 1 mettent parfois du temps avant d'oser se joindre au groupe pour danser. Ils peuvent observer dans un premier temps et rejoindront le groupe quand ils seront prêts.

On peut proposer en **échauffement** de se déplacer sur différents niveaux : sauter, se balancer, s'accroupir, sautiller, courir, marcher à quatre pattes, glisser sur les genoux, sur le ventre, sur le dos... et à différentes vitesses (lent/rapide)

- **Danser avec des inducteurs**

Danser avec des objets de tailles et de formes différentes (gros cartons, chaises, ballons, doudous, foulards, rubans...) qui induisent des mouvements variés (soulever, porter, faire glisser, pousser, lancer...)

Utiliser l'imaginaire : "vous êtes des poissons dans un aquarium, des moulins à vent, des feuilles mortes qui tourbillonnent...)

- **Danser comme**

Danser comme la plume, comme une feuille, descendre au sol comme la pierre, tracer des lettres dans l'espace...

On peut aussi utiliser des verbes d'action (caresser, exploser, jeter, frotter...)

- **Danser sur une musique**

Danser librement sur des musiques variées (douces, rythmées...) et s'arrêter lorsque la musique s'arrête.

- **Rondes et jeux dansés**

Les petits adorent les jeux dansés, qu'ils mémoriseront par imitation, comme "Jean petit qui danse", "Savez-vous planter les choux?"... (Annexe 5)

On peut aussi proposer différentes rondes (ronde simple, en arrière, en se rejoignant au milieu, en levant les bras...)



Le livre "Rondes et jeux dansés" aux éditions Retz propose beaucoup de ressources clef en main.

Cycle 2 : 6/8 ans

LE MIME

- **Découverte du mime avec une vidéo, par exemple celle-ci**



- **Mimer des actions**

Les enfants peuvent mimer des actions plus complexes que les cycles 1 ([Annexe 4](#))
Ils peuvent aussi écrire des actions qu'ils miment ensuite.

- **Mimer avec la main**

Chercher des gestes précis pour mimer avec sa main : dessiner dans le sable, montrer son chemin à quelqu'un, envoyer un ballon, prendre un crayon, prendre un bâton, saluer une personne, se laver les mains...

- **Mimer une histoire**

Raconter une courte histoire aux enfants séparés en plusieurs groupes. Chaque groupe prépare l'histoire en la mimant, puis la présente aux autres. (exemple d'histoire mimée dans [cette vidéo](#))

- **Mimer des métiers**

Les enfants ont un métier écrit dans le dos. Les enfants sont par deux, et doivent se faire deviner le métier qu'ils ont dans le dos en mimant. On change ensuite les binômes.

- **Mimer des lieux**

Mimer ce que l'on fait dans des pièces de la maison, au restaurant, à la plage, au cinéma....

- **Mimer avec un objet**

Prendre un carton et mimer différentes actions : porter un carton très lourd, très léger...

On peut aussi utiliser d'autres objets comme des chaussures (les mettre, les enlever, faire ses lacets...)

Cycle 2 : 6/8 ans

LA DANSE

Comme pour le cycle 1, on peut proposer en échauffement de se déplacer sur différents niveaux : sauter, se balancer, s'accroupir, sautiller, courir, marcher à quatre pattes, glisser sur les genoux, sur le ventre, sur le dos... et à différentes vitesses (lent/rapide)

- **Danser avec un inducteur**

Danser avec un objet (foulard par exemple) sans se déplacer dans un premier temps, en faisant des gestes précis avec son foulard. On peut également faire ce travail par deux en jeu du miroir. Ensuite les enfants peuvent se déplacer. Enfin, ils font les mêmes gestes mais avec un foulard imaginaire.

- **Danser de différentes manières**

Délimiter des zones au sol. On attribue à chaque zone une manière de danser : vite, calmement, en avant, sur le côté, seulement avec les bras.... Les enfants modifient leur façon de danser selon là où ils se trouvent (avec ou sans musique)

- **Danser à deux**

**Les élèves vont par deux : l'un est devant, l'autre derrière. Ils doivent se suivre, sans parler. Celui qui est derrière doit suivre et reproduire les gestes de celui qui est devant lui. On peut varier avec une main sur l'épaule, sur le dos...

** Former deux groupes : des danseurs et des statues. Quand la musique commence, les danseurs se déplacent et cherchent une statue. Ils entrent en contact sans la toucher, en la regardant, l'entourant, en dansant autour ou en l'imitant. La statue est alors libérée, elle devient danseur. Le danseur, lui, s'immobilise et devient statue, jusqu'à ce qu'un danseur vienne à lui.

- **Un flash mob** peut être réalisé par les enfants avec des gestes simples. Vous trouverez dans cette vidéo des idées de gestes accompagnées d'images mentales pour guider les enfants. ([cliquer ici](#))



Cycle 1 : 3/5 ans et cycle 2 : 6/8 ans

LE YOGA

Ces exercices de yoga et relaxation peuvent être proposés en collectif en adaptant la durée de l'activité, les plus petits se concentrant moins longtemps.

- **Exercices de respiration**

En position allongée, une main sur le ventre, une main sur la poitrine, les enfant restent immobiles. On attend que le cœur ait retrouvé un rythme normal.

1. Les enfant doivent penser à des choses, des endroits, des lieux agréables.
2. Les enfant se concentrent sur les mouvements de leur poitrine et de leur ventre lorsqu'ils inspirent ou expirent l'air. Ils doivent imaginer et essayer de suivre le chemin parcouru par l'air qui entre dans leur corps. On peut aussi écouter une musique douce.

- **Activités de relaxation**

Allongé sur le sol, jambes et bras écartés, se faire « tout mou ». Crisper (ou les rendre durs) les orteils en inspirant, relâcher en expirant. Crisper les mollets (ou les rendre durs) en inspirant, relâcher en expirant. Rentrer le ventre (le rendre dur) en inspirant, relâcher en expirant. Serrer les bras le long du corps, paumes vers le haut, replier et crisper les bras, mains aux épaules en inspirant, relâcher en expirant. Hausser les épaules en inspirant, relâcher (les laisser tomber) en expirant. Tendre le cou en tirant la tête vers le haut en inspirant, relâcher en expirant. Froncer tout le visage en fermant les yeux très fort en inspirant, détendre en expirant. Ouvrir la bouche lentement, largement plusieurs fois et bâiller Sentir tout son corps sur le sol, s'enfoncer dans le sol (comme une main dans le sable) et rester 5 minutes les yeux fermés.

Retrouvez beaucoup d'autres petits exercices [ici](#)
source : dessinemoiunehistoire

- **Les postures de yoga**

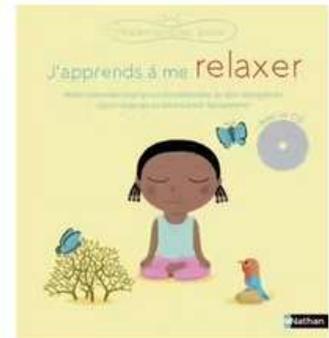
Proposer aux enfants de réaliser différentes postures de yoga, une par une puis de les enchaîner. (quelques exemples en [annexe 6](#))

Cycle 1 : 3/5 ans et cycle 2 : 6/8 ans

LE YOGA

Vous pouvez utiliser des supports livres ou vidéos qui faciliteront la mise en place des activités de yoga/relaxation.

Livres cycle 1



Livres cycle 2



Vidéos (cliquez sur l'image pour avoir le lien)



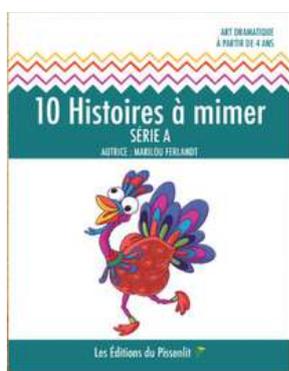
Lien entre cycle 1 et cycle 2

LE MIME

Les activités de mime peuvent en général être menées en mélangeant les enfants des cycles 1 et 2.

Les actions, animaux, instruments, métiers, lieux etc à mimer le sont autant par des petits que des plus grands en adaptant le vocabulaire et la difficulté de ce que l'on mime.

Les cycles 2 peuvent aussi écrire les actions que les cycles 1 miment.



Le livre "10 histoires à mimer" aux éditions Pissenlit est adapté de 5 à 9 ans et permet des activités de mime en mélangeant les deux cycles.



Utiliser des vidéos comme support d'activité.

(cliquez sur la vidéo pour la voir)

LA DANSE

Comme pour le mime, les activités de danse peuvent être menées en collectif entre le cycle 1 et 2, sauf pour certaines comptines, rondes, trop enfantines pour les 7/8 ans.

Préférez pour cet âge une danse, un flash mob avec des gestes à inventer sur une musique choisie.

Les enfants peuvent danser par deux, avec un objet, etc, seulement les gestes seront plus précis pour les plus grands.