

# EPS - Des pistes pour les élèves de maternelle

Il est essentiel de répondre au besoin de l'enfant de maternelle de bouger et de se dépenser.

Voici quelques pistes à proposer aux parents. Vous pourrez en faire une sélection et faire un petit programme quotidien, afin de varier les activités d'opposition, d'expression, en proposant des pistes pour développer un geste juste.

## ➤ Des échauffements

- Courses en déplacements variés (en avant, en arrière, en pas chassés, avec ½ tour, à cloche-pied, en sautillés divers).
- Réagir à un signal : <https://www.youtube.com/watch?v=vHPzrNCXqSU>
- Imiter les animaux : <https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q>
- Sauts pieds joints en avant, en arrière, à droite, à gauche.
- Divers déplacements en position quadrupédique (= à 4 pattes : en avant, en arrière, latéralement, dos face au tapis = l'araignée).
- Déplacements en « zigzag » à plusieurs, en course normale ou en pas chassés.
- Rouler latéralement

## ➤ Des jeux d'opposition simples

à investir avec son frère, sa sœur, son papa, sa maman...

### 1. Le ballon tirailé :

Au sol, B à 4 pattes cherche à conserver le ballon dans ses bras, A essaie de le lui prendre.



### 2. La prise du trésor :

B (défenseur) en position assise tient un ballon dans ses bras. A à genoux à côté essaie de s'en emparer.

### 3. Les pinces à linge :

Les enfants sont par 2. Un nombre équivalent de pinces à linge sont accrochées à leurs vêtements (aux manches, à la taille, aux jambes, devant, derrière).

Enlever le plus vite possible les pinces à linge de son partenaire.

Variante : - 1 seul enfant a des pinces à linge

- chacun a une seule pince à linge (l'enlever le plus vite possible)

Peut se pratiquer debout et au sol. Au sol, interdit de se mettre sur le dos.

### 4. La queue du diable (c) :

**Versión duelle** : 1 contre 1. L'espace est délimité. Il s'agit d'attraper le foulard de son adversaire sans se faire prendre le sien. Le foulard se trouve dans le dos (il dépasse environ de 20 cm du pantalon).

Peut se pratiquer au sol (position quadrupédique) ou debout.

Variante 1 : Peut se pratiquer au sol (position quadrupédique) ou debout.

Variante 2 : Idem mais en distinguant les rôles d'attaquant et de défenseur, un seul élève a un foulard et le défend.

Variante 3 : Chaque enfant a 3 ou 4 foulards accrochés au pantalon. Il s'agit de prendre le plus de foulards possible en un temps donné (30").

### 5. Le nain et le géant (a) :

B en position quadrupédique, A debout face à lui. A doit passer derrière lui sans le tenir. B essaie de rester en face de A.

Variante : A est autorisé à tenir B.

## ➤ De l'athlétisme

### 1. Le lancer loin à bras cassé <https://www.youtube.com/watch?v=nSHwDaIZKsM>

## ➤ De la gymnastique

1. **Le saut gymnique** <https://www.youtube.com/watch?v=4u6snPCAlp8>

## ➤ De la randonnée

**Séance 1** : distance env. 1,5 km ; temps de marche env. 30 min (prévoir un trajet aller-retour, faire demi-tour après 15 min et évaluer la distance parcourue)

**Séance 2** : distance de 2 à 2,5 km ; temps de marche env. 30 min (on augmente le rythme)

**Séance 3** : distance de 2,5 à 3 km ; temps de marche env. 45 min

**Séance 4** : distance de 3 à 4 km ; temps de marche env. 1h

## ➤ Le cyclisme ; les engins roulants (trottinette, draisienne, tricycle, vélo)

- Au signal, choisir une draisienne, l'enfourcher et la tenir en équilibre.
- Au signal, se déplacer pour se retrouver de l'autre côté de la draisienne. Tourner autour sans la faire tomber.
- En tenant sa draisienne à la main, se déplacer
- Au signal monter puis descendre de la draisienne
- Se déplacer en poussant au sol avec les pieds.
- Accélérer les pas lors de la marche
- L'enfant roule quelques secondes en équilibre sans que les pieds touchent le sol.
- Apprendre à freiner
- Apprendre à slalomer, à guider son engin
- Apprendre à pédaler
  - Parvenir à démarrer uniquement par poussée sur la pédale puis mettre le pied sur la deuxième pédale. Au début les enfants effectuent une petite poussée grâce au pied qui est au sol.
  - Démarrer avec un pied sur la pédale, pédaler quelques mètres, s'arrêter

## Se relaxer

- <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>
- [https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x\\_wxCc](https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc)
- <https://ecolepositive.fr/trois-exercices-relaxation-ecole-2/> ( vidéo « je me déplisse »)