

Un peu de sport !

11



Des parcours construits et définis.

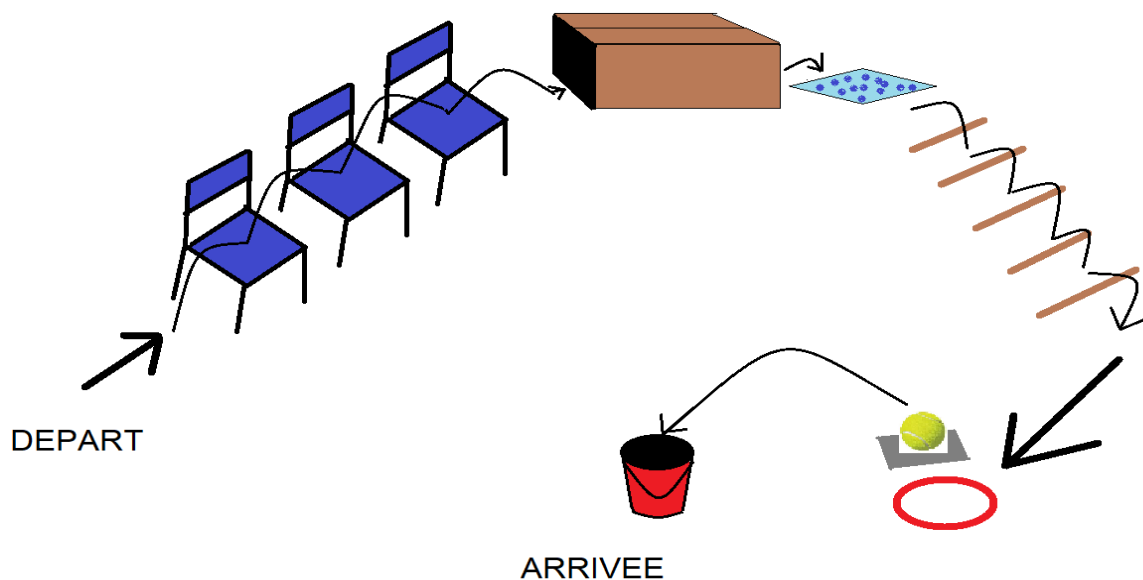
Le parcours de motricité est adapté aux capacités et compétences des enfants selon leur âge. Il suit un dessin dans l'espace (en U, en L, en rond), prévoit des montées, des descentes, des marches, des ponts et des tunnels, des estrades. Ça ressemble à un circuit qui présente des embûches et des difficultés spécifiques; par ailleurs, il a un début, une fin.

Avec ou sans consignes

En principe, dans un parcours de motricité l'enfant doit suivre des consignes. Le parcours a un sens défini (début, fin) et est organisé pour déclencher des actions et mouvements spécifiques : on monte les marches, on passe dans le tunnel, on descend le toboggan en glissant sur les fesses etc. Mais certains enfants ne peuvent pas ou n'ont pas envie de suivre les consignes et s'approprient le parcours autrement. Peu importe ! Il faut leur laisser cette liberté de mouvement. Et d'ailleurs des utilisations avec consignes et sans consignes peuvent coexister ...cela dépend des enfants mais aussi du moment.

Idées de parcours de motricité « fait maison » :

Laissez libre cours à votre imagination : petites chaises, tapis de douche, rouleaux de PQ, seaux, balles et ballons, cartons (les enfants adorent)



- Quelques exemples en vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZaSys62yOvo>

https://www.youtube.com/watch?v=oVnI6mEJy_o&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=kUlrXDGhw9I>

Jeux d'imitation :

Petits jeux faciles à mettre en place :

- **« Je marche comme... »** : un bon moment de rire garanti tout en travaillant la motricité, l'observation, le langage, la coordination ; nommez les animaux et c'est parti pour l'imitation de leur démarche...Exemple « je marche comme une grenouille » ...et tout le monde se met à faire de petits bonds accroupis ! Un bon exercice pour petits et grands !



- **« Mon cerceau devient... »** : place de nouveau à l'imagination ; si vous avez un cerceau ou tout autre objet facile à prendre en main pour votre enfant. Le cerceau permet de nombreuses combinaisons, par exemple en imaginant que celui-ci devienne une voiture et nous voici conduisant la plus belle Ferrari avec comme volant le cerceau (cf. photo) ; n'hésitez pas à vous déplacer plus ou moins vite en imitant le bruit de la voiture, marquant parfois quelques arrêts, mais...attention aux radars :) ; d'autres exemples, le cerceau peut soudainement devenir un trampoline, c'est alors que toute la famille se met à bondir joyeusement à l'intérieur du cerceau posé au sol...ballons, chaises, lit, sac, chapeau...ce cerceau peut devenir ce que vous voulez et mieux encore, ce que votre enfant imagine!



Comptines pour bouger et s'amuser :



"comptine la chasse à l'ours"

Parole :

REFRAIN

On va à la chasse à l'ours (on est debout et sur place on claque des pieds)
awouah awouah (toujours en claquant des pieds on imite l'ours qui essaye de griffer
quelqu'un devant lui)
On va à la chasse à l'ours (même chose que précédemment)
awouah awouah

Y'a un tronc (on montre le tronc avec les 2 mains)
Un p'ti tronc (toujours en montrant le tronc, on se baisse pour montrer sa petite taille)
Faut pas passer à côté (on fait "non" du doigt)
Il faut...sauter
doing doing doing...(on fait des petits bonds...)

REFRAIN...

Y'a un lac (on forme avec les mains la taille et la forme du lac comme ci on tenait un bol)
Un p'ti lac (on se baisse toujours en montrant la taille du lac)
Faut pas passer à côté (on fait "non" du doigt)
Il faut...nager (on fait de grands cercles avec les bras comme pour nager le crawl)

REFRAIN...

Y une grotte (on forme la petite grotte avec les mains)
Une p'tite grotte (on se baisse en montrant la petite grotte)
Faut pas passer à côté (on fait "non" du doigt)
Il faut...ramper (tous au sol comme des petits serpents et on rampe!)

REFRAIN...

Attention...voilà l'ours !!!!! (on part trouver la meilleure cachette)