

ATELIER ROULADES

Objectif : Réaliser une roulade

Dispositif :

Matériel atelier PS/MS:

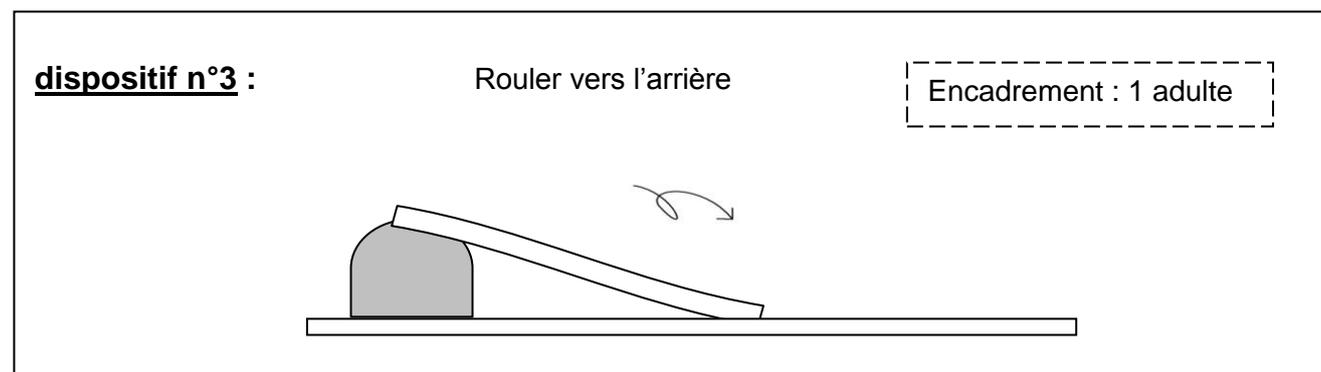
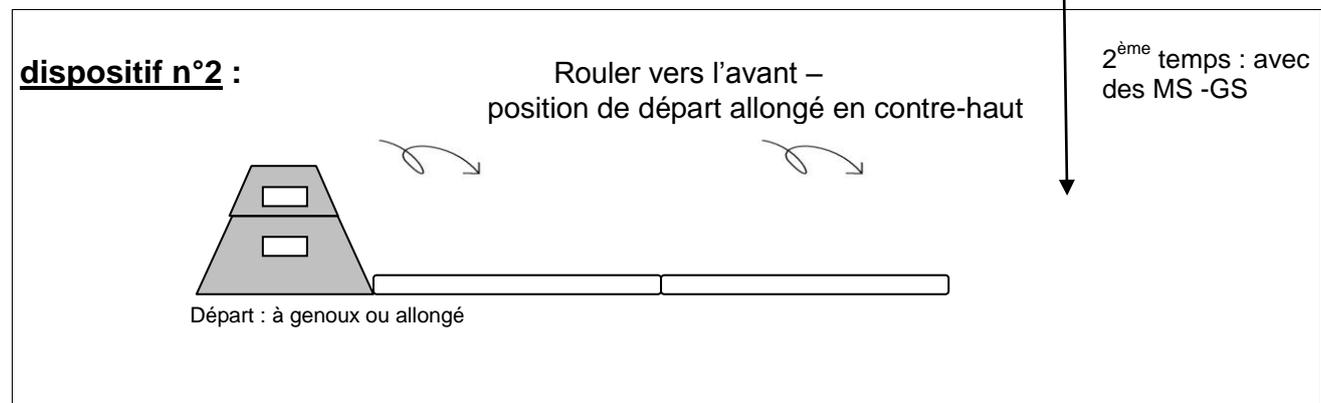
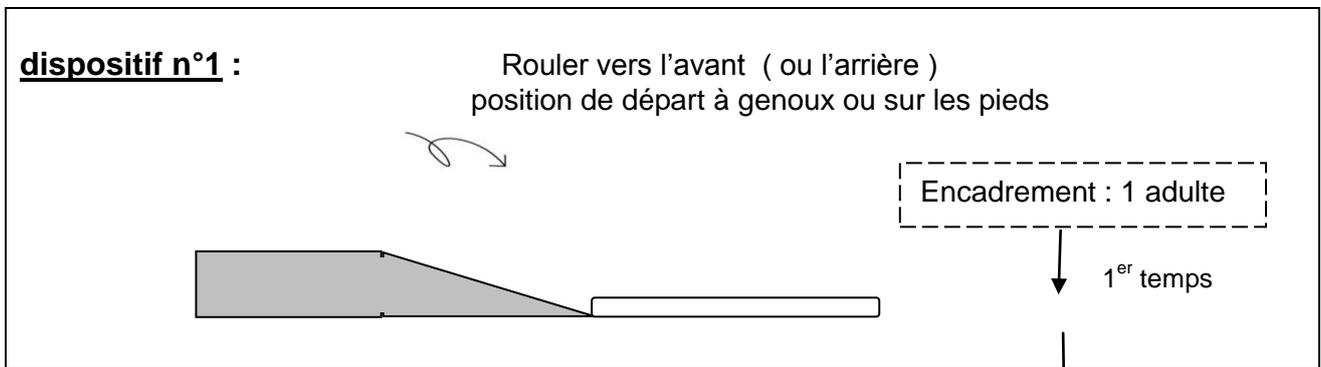
- Un plan incliné
- Partie haute (arrondie) du cheval de saut en mousse
- 3 tapis

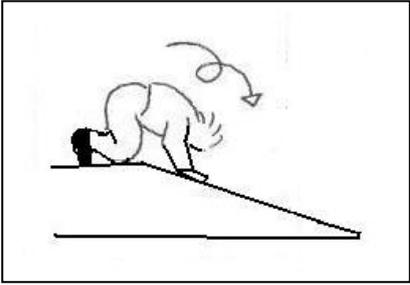
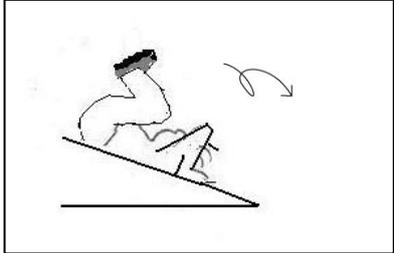
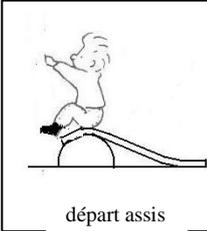
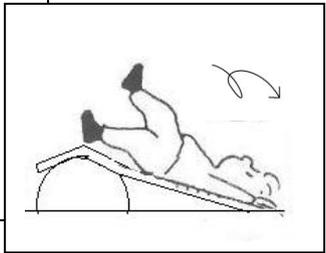
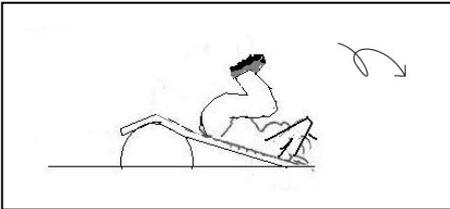
Matériel atelier MS/GS:

- Un plan incliné
- Partie haute (arrondie) du cheval de saut en mousse
- Les 2 parties basses du cheval de saut en mousse (plinth)
- 5 tapis

Organisation:

- Dans un gymnase ou grande salle
- 2 dispositifs pour les PS/MS et 3 pour les MS/GS
- Atelier avec 8 élèves environ à répartir sur chaque dispositif.
Passage individuel successif
- 1 adulte par dispositif



Descriptif de la tâche	PS MS	MS GS	
<p>Dispositif n°1 : plan incliné position de départ à genoux ou sur les pieds</p> <p>Tâche 1 : Réaliser une <u>roulade avant</u>.</p> <p>Rôle de l'adulte : Veiller à ce que l'élève enrôle bien sa tête (menton sur la poitrine) Aide : placer une main derrière la nuque et accompagner l'enroulement de la tête.</p> <p>Tâche 2 : Réaliser une <u>roulade arrière</u> et se relever en poussant sur les bras</p> <p>Rôle de l'adulte : Veiller à ce que l'élève positionne bien solidement ses mains à hauteur de ses oreilles (rouler dans le bon axe)</p>	X	X	 
<p>Dispositif n°2 : contre-haut (plinth) position de départ allongé en contre-haut</p> <p>Tâche : Réaliser une roulade avant (départ allongé sur la partie basse du cheval (plinth))</p> <p>Rôle de l'adulte : Veiller à ce que l'élève enrôle bien sa tête (menton sur la poitrine) et pousse sur ses jambes pour se relever.</p> <p>Variante : Possibilité d'enchaîner une roulade avant supplémentaire en autonomie (départ debout ou accroupi).</p>		X	 <p>Position de départ : allongé sur le plinth, pose des mains au sol.</p>
<p>Dispositif n°3</p> <p>Tâche : basculer en arrière / rouler (1^{er} niveau de réalisation)</p> <p>Rôle de l'adulte : Accompagner la bascule arrière.</p> <p>Tâche : basculer pour réaliser une roulade arrière complète (2ème niveau de réalisation)</p> <p>Rôle de l'adulte : Accompagner la bascule et la roulade arrière. (ramener les jambes et le bassin par-dessus la tête)</p>	X	X	 <p>départ assis</p>  <p>Basculer vers l'arrière et rouler</p>  <p>S'enrouler (ramener les jambes et le bassin par-dessus la tête) pour réaliser la roulade.</p>

ATELIER POUTRE

Objectifs : Se déplacer sur une surface d'appuis réduite et s'équilibrer
Réaliser des figures en appui instable

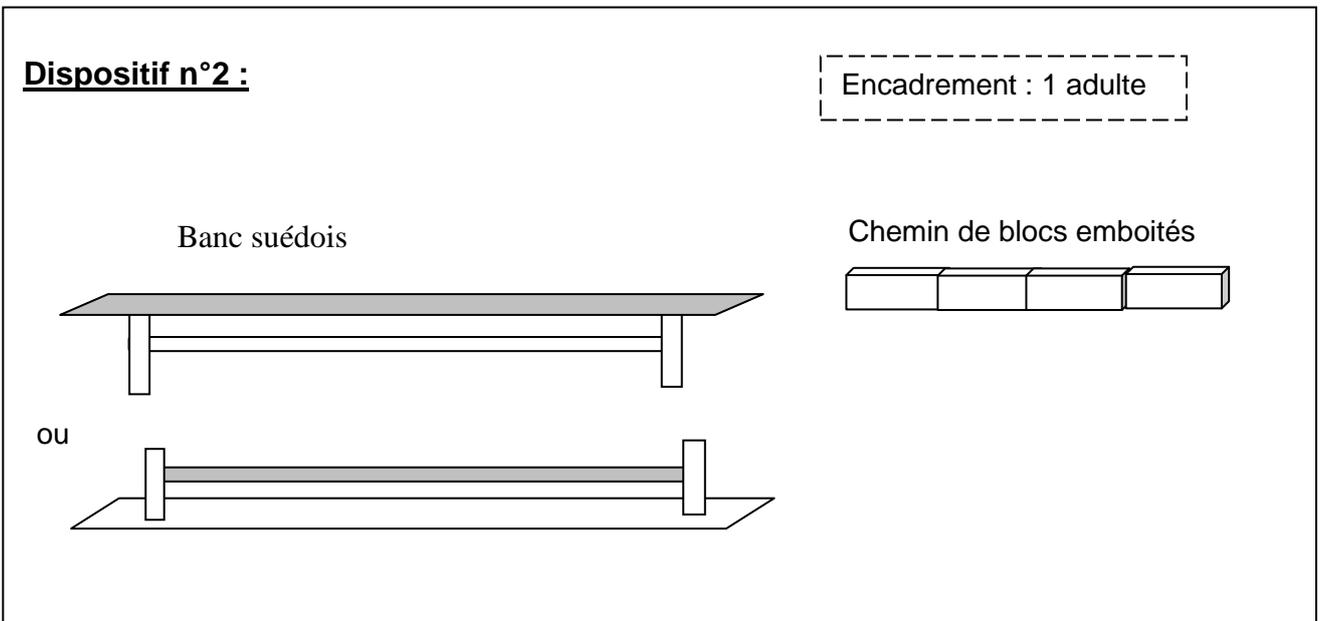
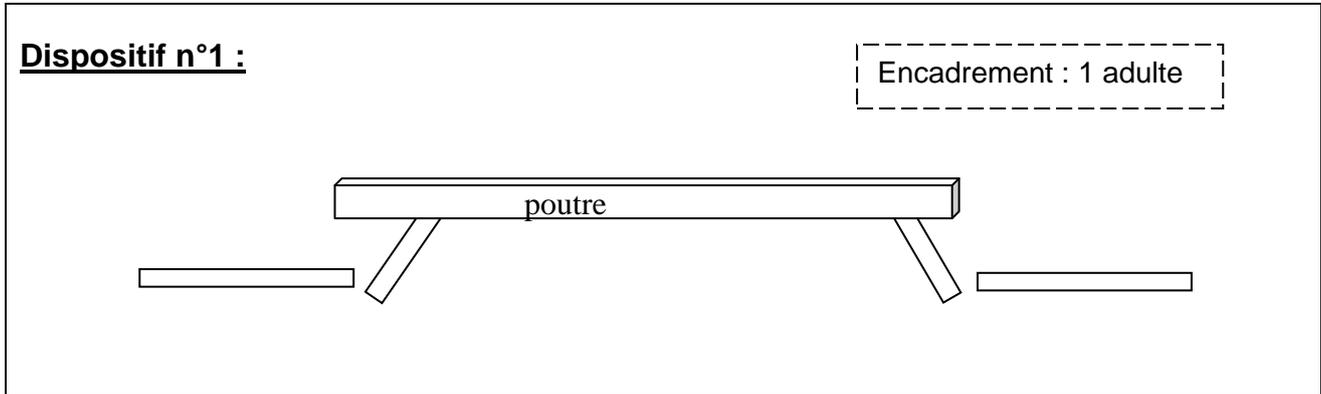
Dispositif :

Matériel atelier PS/MS:

- Une poutre
- Un banc suédois
- Un chemin au sol
- 3 ou 4 tapis

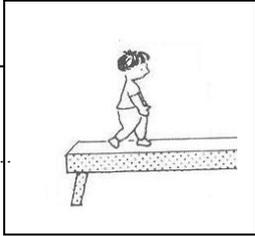
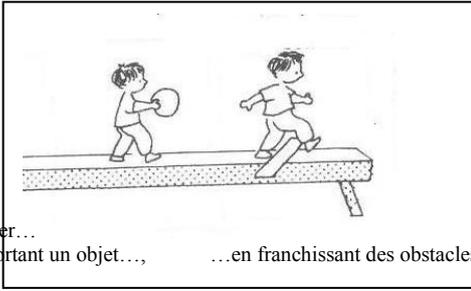
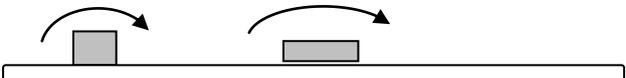
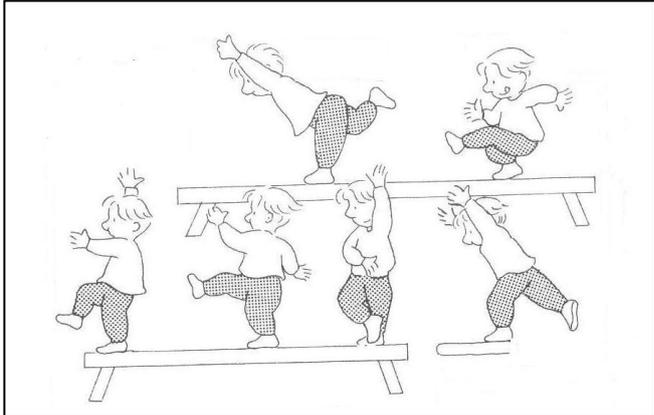
Organisation:

- Dans un gymnase ou salle de motricité
- Atelier organisé en 2 espaces distincts :> 2 adultes
- poutre
- banc + chemin au sol
- Atelier avec 6 à 10 élèves > 3 à 5 par dispositif



Déroulement :

- répartir les élèves sur chaque espace (poutre, banc, chemin)
- changer d'espace après plusieurs passages.

Descriptif de la tâche	PS MS	MS GS	
<p>Tâche : (sur chacun des dispositifs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer de différentes manières <ol style="list-style-type: none"> 1. Se déplacer latéralement 2. Se déplacer en glissant (1 pied après l'autre) 3. Se déplacer en mettant un pied devant l'autre <ul style="list-style-type: none"> - avec aide (main tenue) - sans aide <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en autonomie <ul style="list-style-type: none"> - en avançant - en reculant 	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>Se déplacer... latéralement..., en glissant..., en marchant avec aide</p>  <p>Se déplacer... en marchant sans aide... ...en reculant.</p>  
<p>Rôle de l'adulte : se déplace à côté de l'élève et lui offre une aide avec le bras <u>seulement si c'est nécessaire</u> (rassure)</p> <p>Prolongements :</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	 <p>Se déplacer... en transportant un objet..., ...en franchissant des obstacles.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en transportant un objet - se déplacer et franchir différents obstacles posés sur la poutre 	<p>X</p> <p>X</p>	<p>X</p> <p>X</p>	
<p>2ème étape : Réaliser des figures en équilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenir en équilibre sur un pied (jambe libre sur le côté) 		<p>X</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - tenir en équilibre sur un pied (jambe libre derrière / « l'avion ») 		<p>X</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - - marcher sur la pointe des pieds.... - puis réaliser un demi-tour sur la pointe des pieds 		<p>X</p> <p>X</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - marcher sur la pointe des pieds.... puis s'accroupir et réaliser un demi-tour. 		<p>X</p>	

ATELIER TRAMPOLINE -CHEVAL

Objectif: Rebondir pour s'équilibrer sur le cheval
Sauter en contrebas et s'équilibrer (en l'air et à la réception)

Dispositif :

Matériel

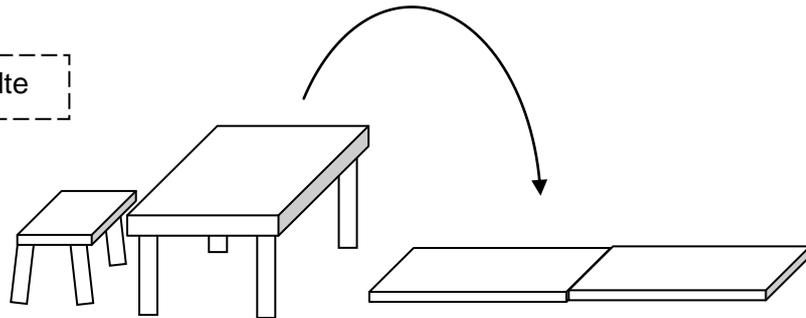
Une table + une chaise ou tabouret
Un trampoline
Un cheval en mousse
4 à 6 tapis
Un cerceau

Organisation:

Dans un gymnase ou salle de motricité
2 dispositifs
4 ou 5 élèves environ par dispositif
Passage individuel successif
1 adulte par dispositif

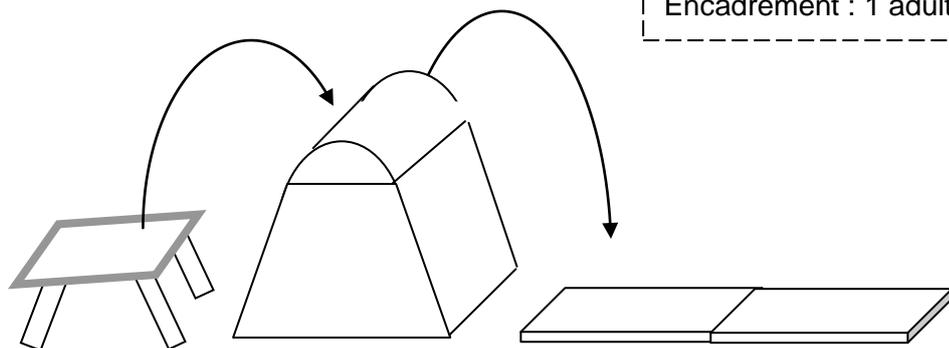
dispositif n°1

Encadrement : 1 adulte



dispositif n°2

Encadrement : 1 adulte



ATELIER BARRES

Se renverser
Se suspendre

Objectif: Se déplacer et équilibre
Se balancer en appui
Se suspendre
Se renverser

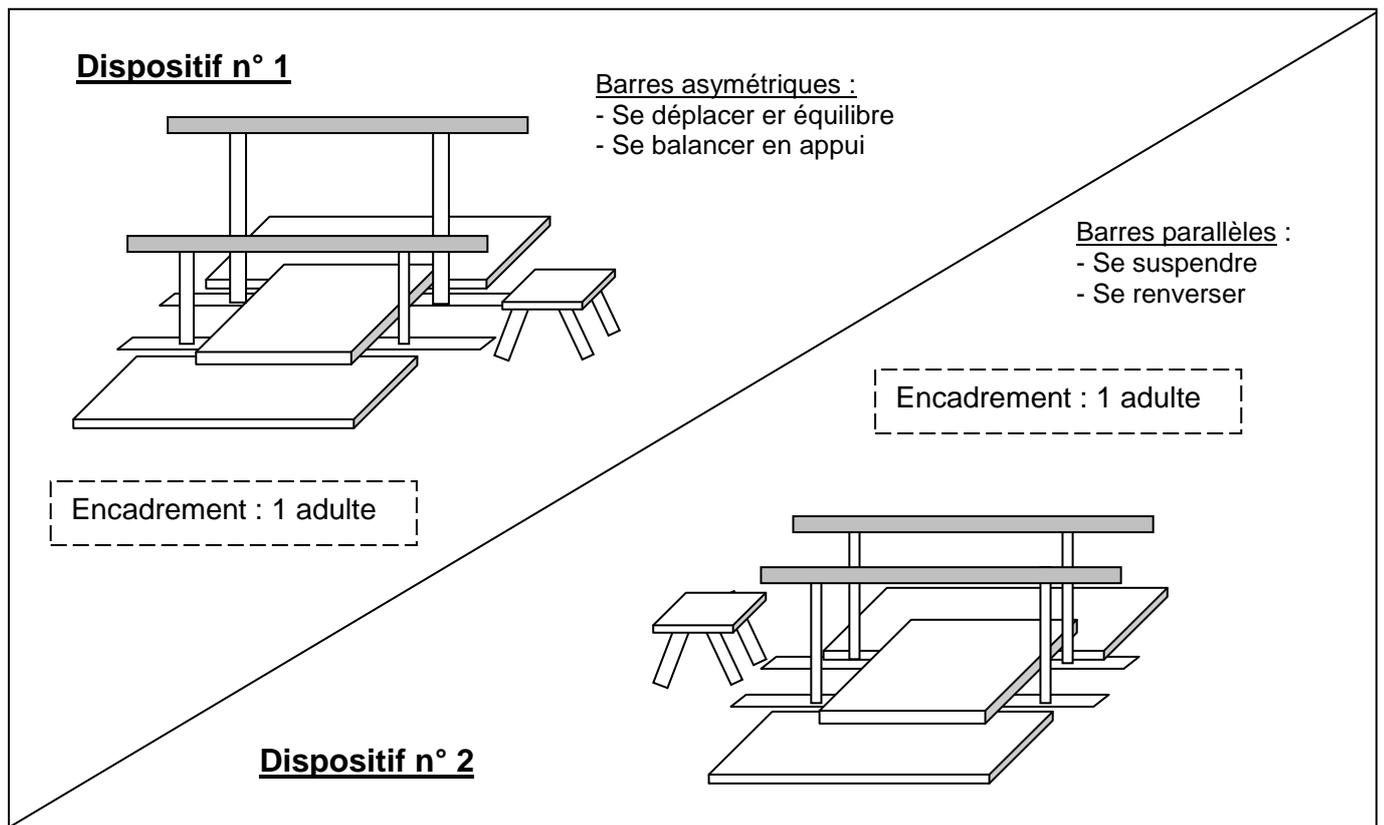
Dispositifs :

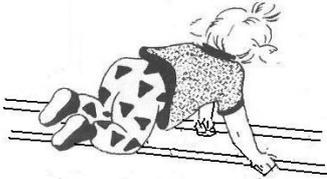
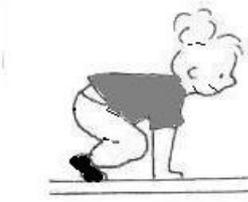
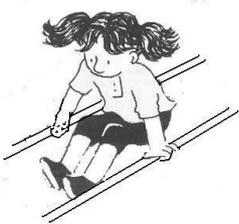
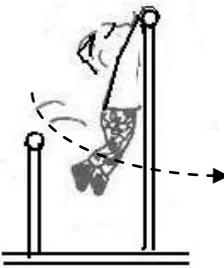
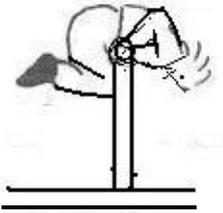
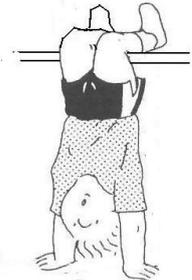
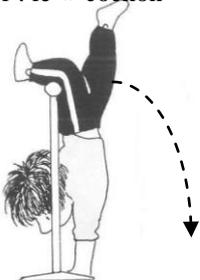
Matériel atelier :

- barres parallèles
- barres asymétriques
- 6 à 8 tapis
- 2 chaises (ou tabouret)

Organisation:

Dans un gymnase ou salle de motricité
Atelier avec 8 élèves environ
Groupe partagé en 2
Passage individuel successif
1 adulte par dispositif



Descriptif de la tâche	PS MS	MS GS	
<p><u>Barres parallèles :</u></p> <p><u>Tâche 1 :</u> Glisser assis sur les barres</p> <p><u>Tâche 2 :</u> Se déplacer à 4 pattes - sur les genoux - sur les pieds</p> <p><u>Tâche 3:</u> Se balancer en appui entre les barres puis poser les pieds devant. > Progresser sur la barre en plusieurs fois</p> <p><u>Tâche 4 :</u> Se suspendre sous les barres (mains + jambes accrochées)</p> <p><u>Rôle de l'adulte :</u> - aider l'élève à prendre des appuis solides (mains-pieds) puis - assurer la sécurité (parade)</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>Glisser assis sur les barres</p>  <p>Se déplacer à 4 pattes (sur les genoux)</p>  <p>...en quadrupédie (sur les pieds)</p>  <p>Se balancer entre les barres ... et poser les pieds devant</p> 
<p><u>Barres asymétriques :</u></p> <p><u>Tâche 1 :</u> Monter debout sur un tabouret puis se suspendre à la barre haute > Monter debout sur la barre basse puis se suspendre à la barre haute. Prolongement : se balancer en suspension puis se réceptionner au sol</p> <p><u>Tâche 2 :</u> S'enrouler autour de la barre basse et tourner</p> <p><u>Tâche 3:</u> Se renverser en arrière à la barre basse puis lâcher les mains (« cochon pendu ») ➤ Départ au sol</p> <p>Prolongement : à partir de cette position (en suspension par les jambes) poser les mains au sol et se réceptionner sur les pieds (basculer)</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>Se suspendre à la barre haute</p>  <p>S'enrouler...</p>  <p>Se renverser : le « cochon pendu ».</p>  <p>Basculer. (mains au sol)</p> 

**ATELIER
CHEMINS et PLATEAUX D'EQUILIBRE
ECHASSES**

Objectif: Marcher en équilibre
S'équilibrer dans des situations variées

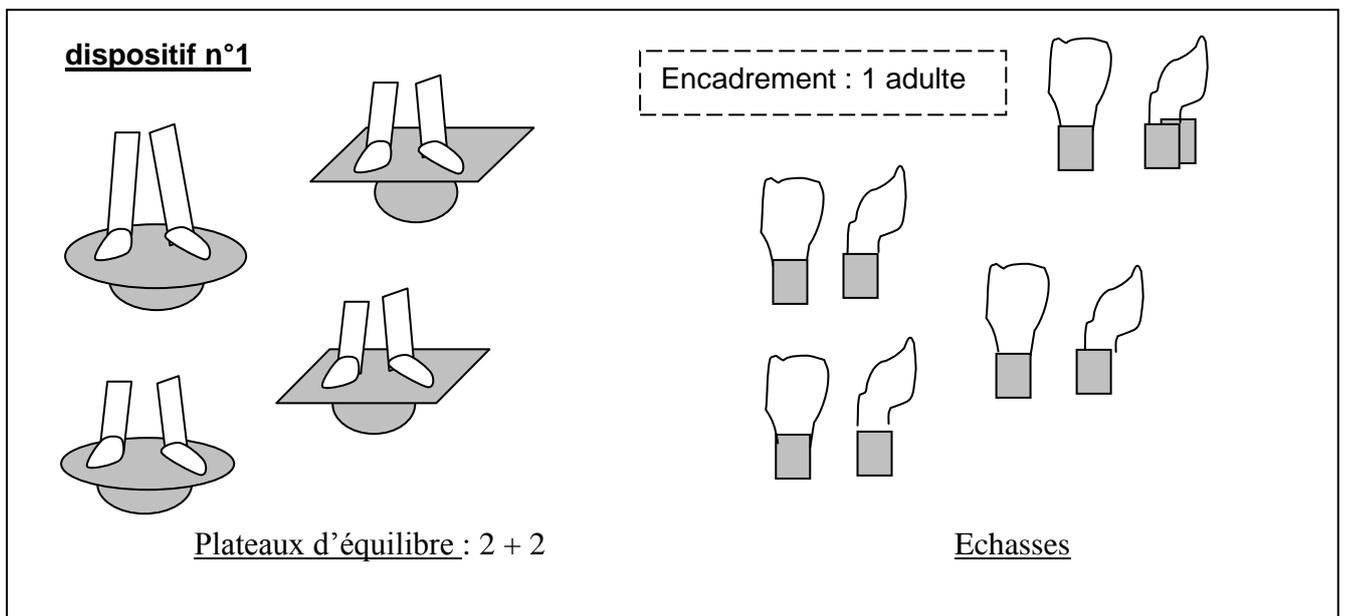
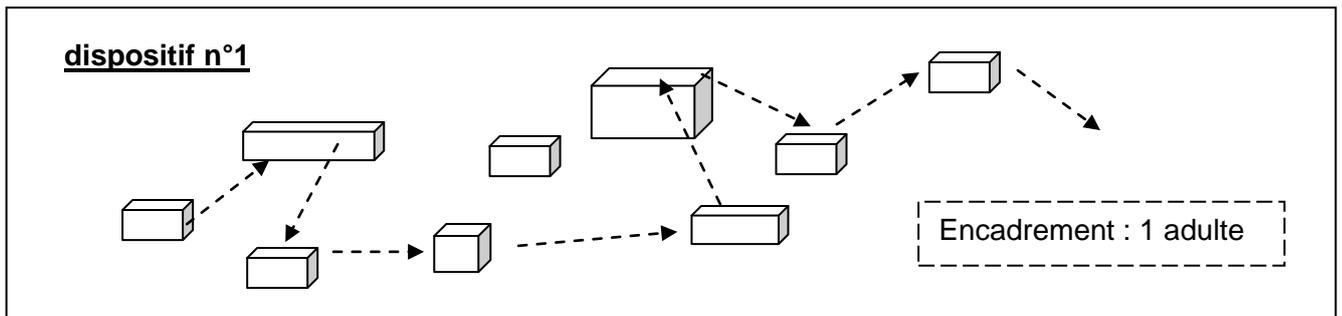
Dispositif :

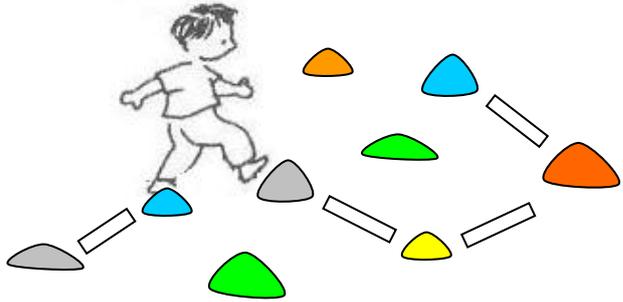
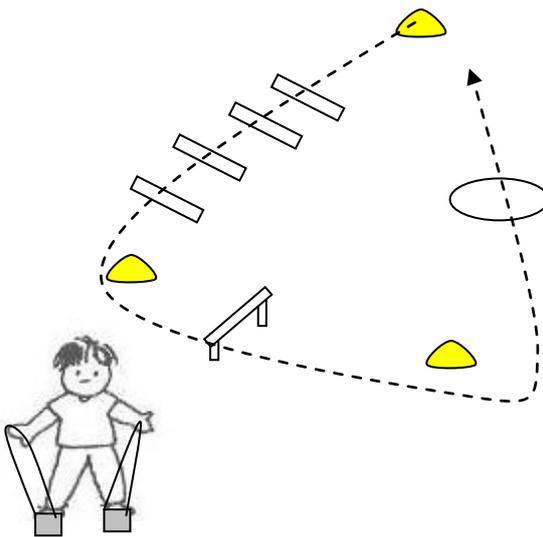
Matériel:
plots, lattes, cerceaux, fanions

Matériel spécifique : atelier PS/MS:

- chemins de pierres (12 éléments)
- plateaux d'équilibre
- échasses

Organisation:
Dans un gymnase ou salle de motricité
Atelier avec 8 élèves environ
Passage individuel successif
1 adulte par parcours
2 parcours en parallèle



Descriptif de la tâche	PS MS	MS GS	
<p><u>Tâche 1 : chemins de pierre</u> Tenir en équilibre. Se déplacer en Choissant son parcours.</p> <p>Variantes : se déplacer en effectuant les parcours proposés : couleurs à éviter, à utiliser, chemin à suivre</p> <p><u>Rôle de l'adulte :</u> Aider à maintenir l'équilibre si nécessaire. Faire respecter les consignes.</p>	<p>X X</p> <p>X</p>		
<p><u>Tâche 2 : plateaux d'équilibre</u> Tenir en équilibre avec puis sans aide.</p>	<p>X</p>	<p><u>X</u></p>	
<p><u>Tâche 3 : échasses</u> Tenir en équilibre. Se déplacer sur un parcours.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer sur un parcours avec contraintes (lattes, cerceaux, obstacles) - relais sur un parcours simple 		<p><u>X</u></p> <p><u>X</u></p>	

ATELIER VELO - PATINETTE

Objectifs : - s'équilibrer en roulant

- Pédaler
- Rouler en équilibre
- Piloter un engin roulant

Dispositif :

Matériel général :

- deux caissettes
- 6 plots
- 2 cerceaux
- 4 lattes
- coupelles de marquage
- constri-foot (pour passer sous une barre)

Matériel atelier PS/MS:

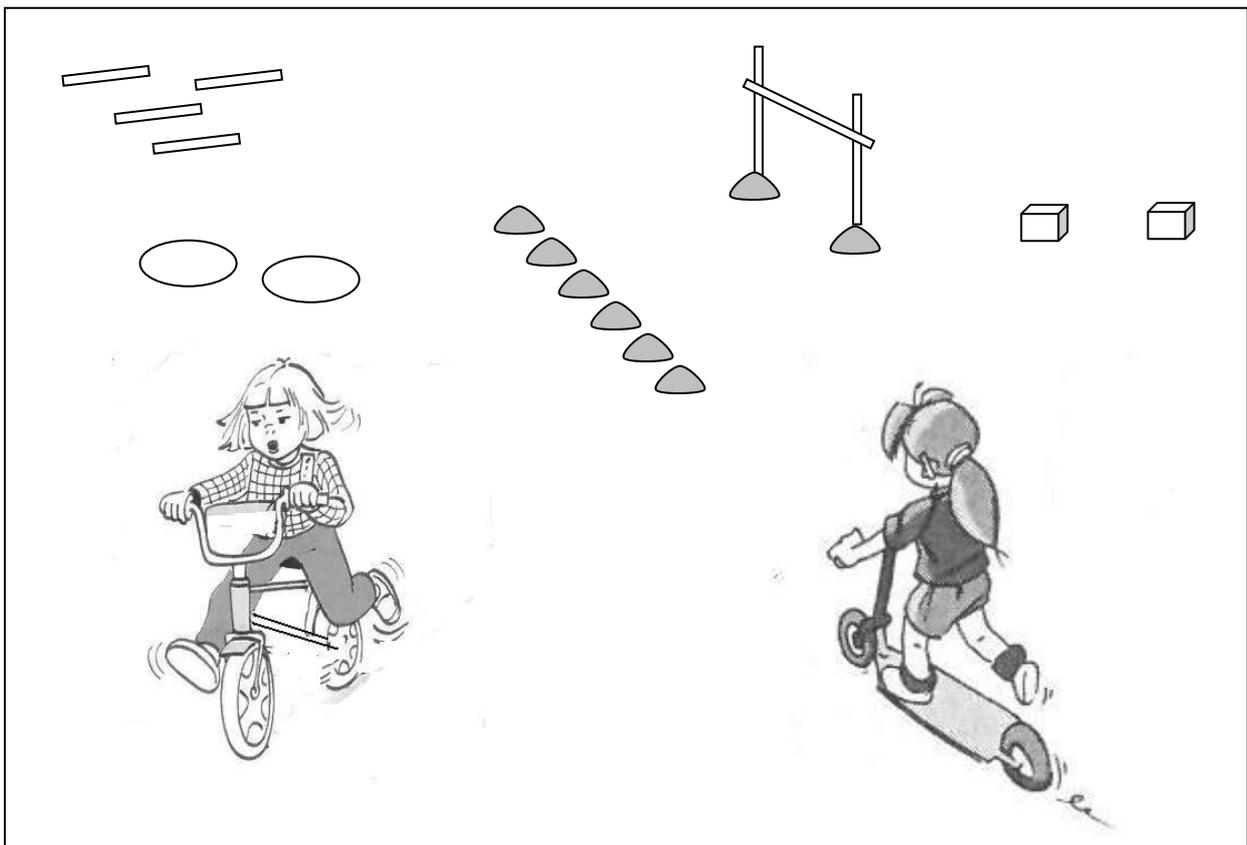
- patinettes, vélos « draisienne » + vélos 2 roues 14 pouces

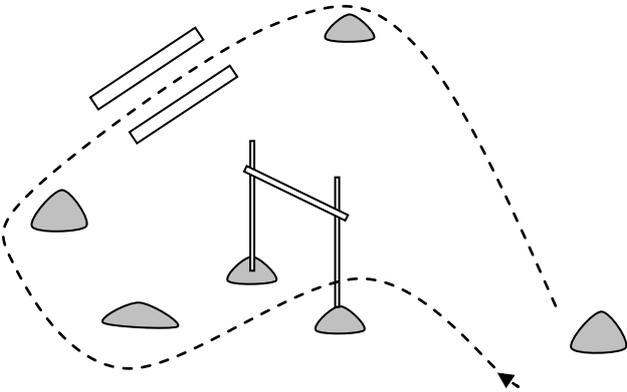
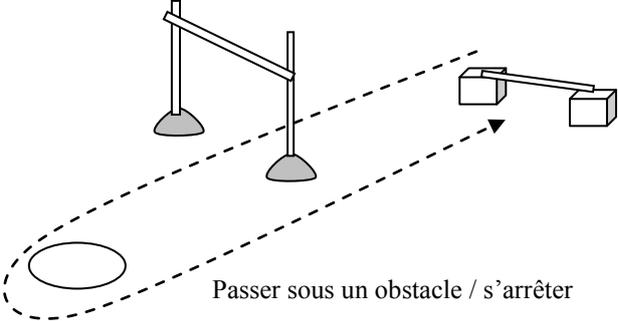
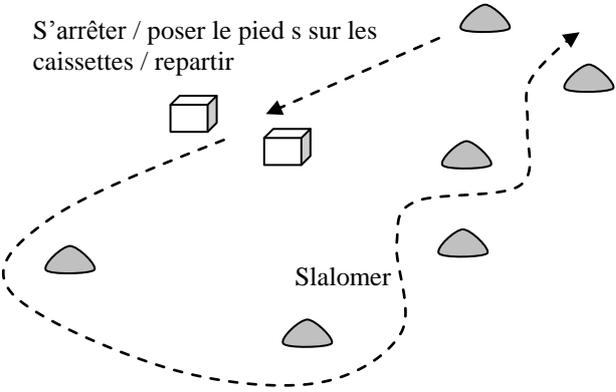
Dans un gymnase ou salle de motricité

Atelier avec 8 élèves environ

Passage individuel successif

1 adulte par parcours



Descriptif de la tâche	PS MS	MS GS	
<p><u>Tâche 1 :</u> patinettes 3 roues Piloter l'engin utilisé sur le parcours</p> <p>Variantes : se déplacer en effectuant les parcours proposés</p> <p><u>Rôle de l'adulte :</u> Faire respecter les consignes : Respecter des écarts de distance entre deux enfants.</p>	<p>X X</p> <p>X</p>		
<p><u>Tâche 2 :</u> draisienne Tenir en équilibre avec puis sans aide.</p>	<p>X</p>	<p><u>X</u></p>	 <p>Passer sous un obstacle / s'arrêter</p>
<p><u>Tâche 3:</u> vélo Tenir en équilibre. Se déplacer sur un parcours.</p> <p>Variantes : - se déplacer sur un parcours avec contraintes (lattes, cerceaux, obstacles)</p>		<p><u>X</u></p> <p><u>X</u></p>	<p>S'arrêter / poser le pied s sur les caissettes / repartir</p>  <p>Slalomer</p>