

Bouger à la maison : encourager la pratique physique et les sorties en famille

Au cycle 2, l'EPS répond au besoin et au plaisir de bouger, développe le sens de l'effort et de la persévérance, permet de mieux se connaître, de mieux connaître les autres et de veiller à sa santé.

Au cycle 3, les élèves mobilisent leurs ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants. Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit. Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et comprennent la nécessité de la règle. Grâce à un temps de pratique conséquent, les élèves éprouvent et développent des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.).

Les programmes d'EPS 2015 visent l'acquisition de cinq grandes compétences travaillées en continuité dans les différents cycles :

- développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- s'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- s'approprier une culture physique sportive et artistique.

Ils sont structurés autour de quatre champs d'apprentissage :

- champ d'apprentissage 1 : produire une performance optimale à une échéance donnée
- champ d'apprentissage 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés
- champ d'apprentissage 3 : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- champ d'apprentissage 4 : conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

Ces quatre champs d'apprentissage sont complémentaires, indispensables pour proposer une formation équilibrée. Ils doivent tous être rencontrés par les élèves au cours du cycle. L'horaire hebdomadaire est de 3 heures.

Comment l'aider à pratiquer ?

Votre enfant est unique et il se développe à son propre rythme. Il a ses forces et ses points à améliorer dont il est de plus en plus conscient. Vous pouvez favoriser le développement de sa motricité globale dans votre quotidien par ces gestes simples :

| | |
|--|--|
| Lorsqu'il fait des activités physiques extérieures dans le jardin. | Votre enfant développe son endurance physique tout en libérant les tensions accumulées au cours de la journée. |
| Lorsque vous lui donnez un défi physique, par exemple, faire une course avec vous dans le jardin, (de vitesse ou d'endurance, quelques minutes). | Votre enfant acquiert plus de force et d'endurance musculaires et est fier.ère de relever un défi avec vous. Les liens entre vous sont plus forts. |
| Lorsque vous créez un parcours dans la maison avec des cordes au sol sur lesquelles il faut marcher. | Votre enfant améliore son équilibre et sa coordination et il comprend qu'on peut bouger, même en restant à la maison. |
| Lorsque vous vous amusez à créer avec lui une chorégraphie sur de la musique, | Votre enfant apprend à faire de l'exercice physique tout en s'amusant ! |

Recommandations générales

- Dans un jardin, une cour, faire du vélo, de la trottinette, de la corde à sauter...
- Participer aux tâches domestiques : vider ou remplir le lave-vaisselle, ranger les paniers de linge, porter les sacs d'épicerie, aider à ramasser les feuilles...
- Encourager votre enfant à inventer ses propres jeux.

| Jeux de locomotion | Manipulation d'objets |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le serpent ➤ Peter Pan ➤ La double vague ➤ Le guépard bondissant ➤ Les bottes de 7 lieues ➤ La marelle (et ses variantes) ➤ Les pas de géant ➤ De plus en plus haut ➤ La croix (et ses variantes) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'île aux objets ➤ L'île perdue ➤ Pousse-pousse grenouille ➤ Lancer d'adresse ➤ Jongleries |
| | Gainage/coordination |
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rituels |
| Jeux d'équilibre/acrobatie | Yoga en famille |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les traversées ➤ La rivière aux crocodiles ➤ La chaise ➤ Les lettres ➤ La crêpe roulée ➤ La brouette ➤ Le touche-anneaux ➤ Le caméléon ➤ La marchande | <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.pommedapi.com/parents/le-cahier-parents/y-a-t-yoga-pomme-dapi |
| | Danse de création (hip-hop,...) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.numeridanse.tv/tadaam |

Recommandations pour la mise en place des jeux

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu.
- Utiliser des vêtements (chaussettes, maillots...) pour matérialiser les espaces.
- Utiliser des cartons vides, des coussins, ... pour matérialiser les obstacles.
- Utiliser des serviettes, pièces de tissu, ... pour matérialiser les cibles.
- Utiliser des cordes ou des ficelles pour matérialiser les départs, arrivées, ...
- Dessiner à la craie ou avec du scotch de protection pour la peinture les tracés.
- Bien s'habiller selon l'activité et la température.
- Penser à proposer régulièrement de l'eau pour s'hydrater.
- Planifier du temps tous les jours de la semaine.
- Mettre de la musique et accompagner les mouvements de chansons.

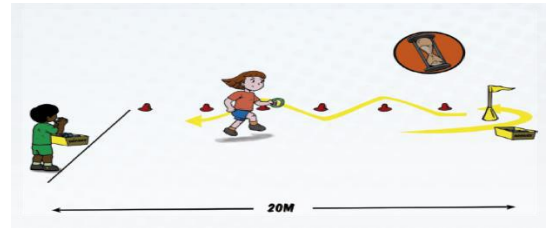
Le serpent

Objectif :

Courir et marcher vite dans la durée (1 min 30 à 2 min 30).

Consignes :

- Vous effectuez l'aller en courant vite et réalisez le slalom de retour en marchant vite.
- Vous devez enchaîner les passages jusqu'à la fin du temps imparti.



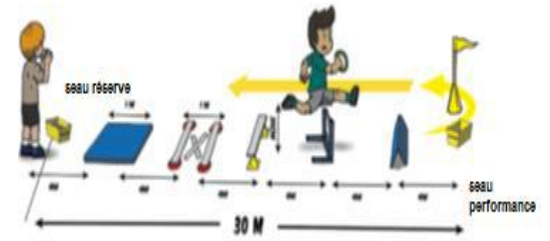
Peter Pan

Objectif :

Courir vite.

Consignes :

- Vous réalisez le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.
- Vous respectez le sens de circulation.
- Vous effectuez plusieurs passages.



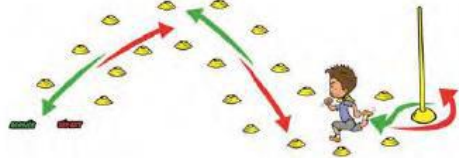
La double vague

Objectif :

Courir en inclinant son corps.

Consigne :

- Vous faites le parcours en aller, puis en retour en ralentissant le moins possible dans les virages.



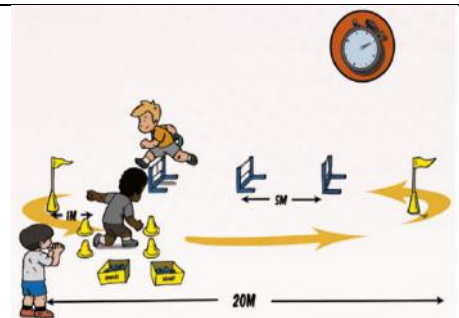
Le guépard bondissant

Objectif :

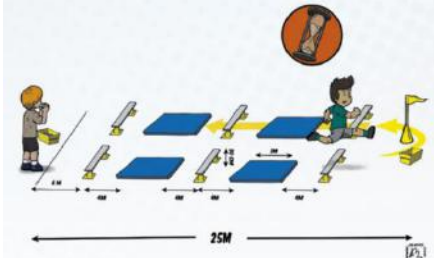
Courir vite avec et sans obstacles.

Consignes :

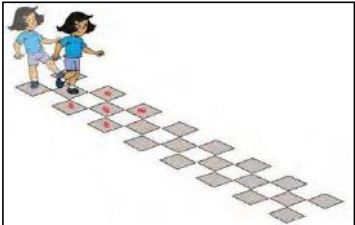
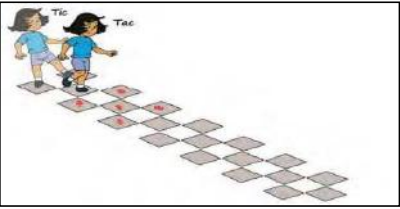
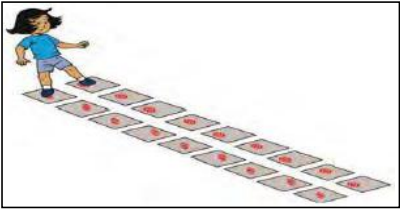
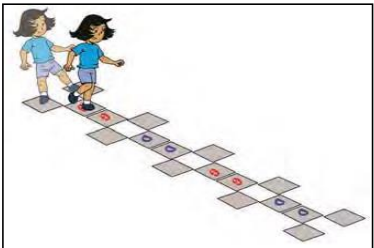
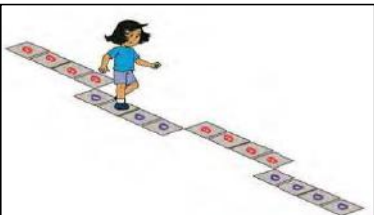
- Vous devez effectuer un relais en vous passant un objet ou en tapant dans la main.
- Avec un parent, vous devez faire le maximum de tours pendant le temps imparti (1 min 30 à 2 min 30).



Les bottes de sept lieues

| | |
|--|--|
| <p>Objectif : Franchir des obstacles en courant.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous devez effectuer un relais en vous passant un objet ou en tapant dans la main. • Avec un parent, vous devez faire le maximum de tours pendant le temps imparti (1 min 30 à 2 min 30). |  |
|--|--|

Les marelles

| | |
|---|--|
| <p>La marelle 1 pied/2 pieds</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 1 pied / 2 pieds. En marche avant, en marche arrière |  |
| <p>La marelle rythmée</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous réalisez le parcours en énonçant tic-tac sur l'impulsion-réception : tic sur l'impulsion puis tac sur la réception ou inversement. |  |
| <p>La marelle 2 pieds</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés. En marche avant ou en marche arrière. |  |
| <p>La marelle cloche pied 1</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés, G/G, 2 pieds écartés, D/D. |  |
| <p>La marelle cloche pied 2</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement cloche pied, GGGG/DDDD. |  |

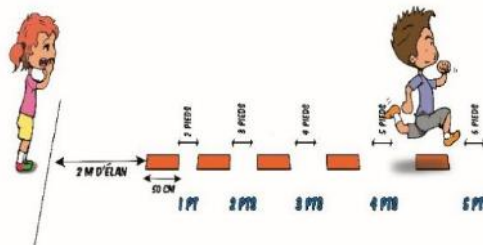
Les pas de géants

Objectif :

Combiner deux actions : courir-sauter.

Consigne :

- *Je m'élance puis je franchis les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que je pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, je note ma performance. Je recommence plusieurs fois.*



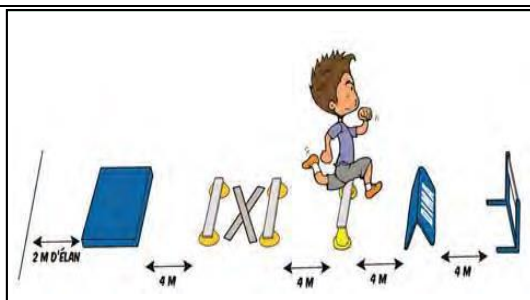
De plus en plus haut

Objectif :

Combiner deux actions : courir-sauter.

Consignes :

- *Vous franchissez les obstacles de plus en plus hauts. Vous pouvez augmenter la zone d'élan, augmenter le nombre d'objets à franchir.*
- *Attention, la hauteur du dernier obstacle doit être inférieure à environ 40 cm au cycle 3.*



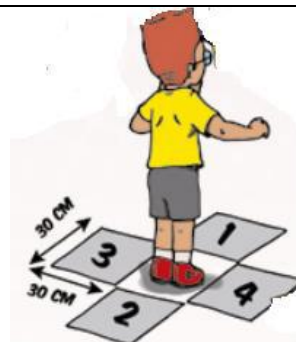
Les croix

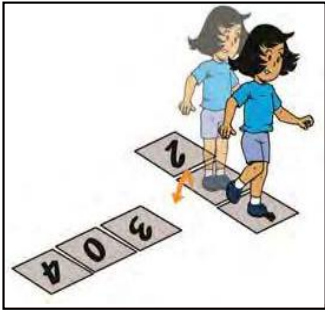
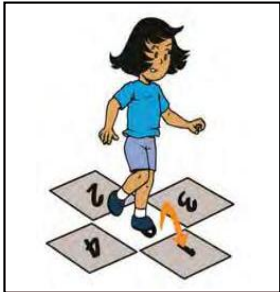
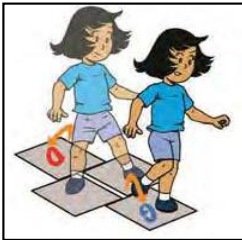
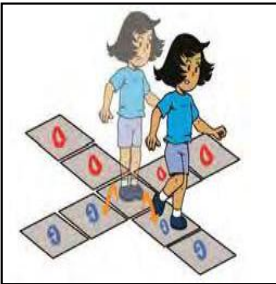
Objectif :

Rebondir en rythmant son déplacement.

Consignes :

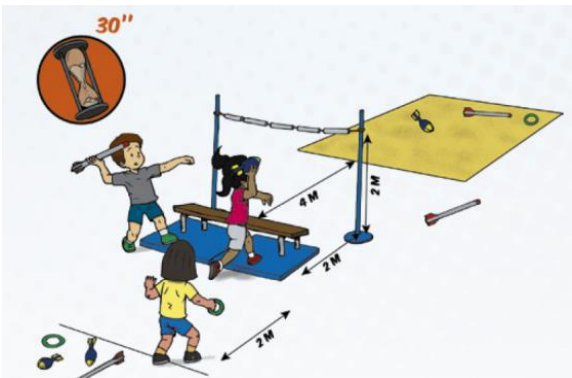
- *Vous devez réaliser des enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : 010203040.*
- *Vous pouvez répéter l'exercice plusieurs fois de suite.*




| | |
|---|---|
| <p><u>La croix séparée</u></p> <p>Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez la première bande en arrière et en avant, puis vous réalisez la seconde bande de droite à gauche et inversement. <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> Enchaînement pieds joints ou sur un pied. Le nombre de répétitions. |  |
| <p><u>La croix cloche</u></p> <p>Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez l'enchaînement sur un pied, puis sur l'autre pied. |  |
| <p><u>La petite croix</u></p> <p>Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous démarrez deux pieds au centre, un cloche pied gauche devant, deux pieds au centre, un cloche pied droit derrière, et ainsi de suite. |  |
| <p><u>La grande croix</u></p> <p>Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous démarrez deux pieds au centre. Vous enchaînez deux cloches pied gauche en avant (le retour au centre se fait de la même façon), puis sur le côté droit, deux cloches pied droit en arrière, puis sur le côté gauche. |  |

Jeux de manipulation d'objets


L'île aux objets

| | |
|--|--|
| <p>Objectif : Lancer loin différents objets en adaptant son geste à l'engin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous prenez un projectile. En posant un seul pied sur le tapis (un espace défini), vous le lancez par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone cible. Vous recommencez avec un autre projectile et vous continuez ainsi durant 30 secondes. Refaire plusieurs fois l'exercice. Seuls les projectiles qui restent dans la zone cible sont comptabilisés. |  |
|--|--|

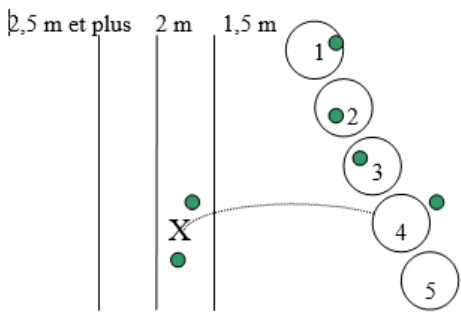
L'île perdue

| | |
|---|--|
| <p>Objectif : Produire une trajectoire permettant un lancer précis.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous vous placez de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. • Vous effectuez un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible. • Vous réalisez 3 lancers consécutifs. Choisissez la latte qui correspond le mieux à vos capacités. |  |
|---|--|

Pousse-pousse grenouille

| | |
|--|--|
| <p>Objectif : Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous fléchissez les jambes, vous sautez à pieds joints le plus loin possible. • Vous lancez le ballon avant de toucher le sol. Ce dernier doit atteindre la cible. • Vous vous réceptionnez debout sur les deux pieds. |  |
|--|--|

Lancer d'adresse

| | |
|---|--|
| <p>Objectif : Lancer avec précision.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant dispose de 6 balles et commence à lancer dans le cerceau 1. Si le lancer est réussi, il vise le cerceau 2, et ainsi de suite. Si le lancer n'est pas réussi, continuer dans le même cerceau, dans la limite des 6 balles. Totaliser les points acquis des cerceaux les plus éloignés atteints. Recommencer le jeu plusieurs fois. |  |
|---|--|

Jongleries

| Les foulards | Les ballons de baudruche | Les Balles | |
|---|--|---|--|
| | | (sacs de sable ou balles à grains) | (rebondissantes) |
| Je fais tourner un foulard pour décrire un cercle. | Je jongle avec un ballon de baudruche sans le laisser tomber au sol. | Je marche, je me déplace avec l'objet sur la tête sans le faire tomber. | Je lance une balle sur le tapis incliné puis je la rattrape. |
| Je fais tourner un foulard autour de moi, en le passant d'une main à l'autre. | Je jongle en changeant de main, en alternant : une fois l'une, une fois l'autre, ou une série avec la même main, puis l'autre... | | Je laisse tomber la balle et je la rattrape avec la même main...avec l'autre main... Idem avec 2 balles (en colonne – croisées) |

| | | |
|---|--|--|
| Je lance le foulard et le rattrape avec la même main puis avec l'autre. | Je jongle en me déplaçant, en suivant un parcours. | Je lance une balle et la récupère à deux mains. |
| Je lance un foulard et le rattrape avec une autre partie de mon corps. | Je jongle avec toutes les parties de mon corps. | Je lance une balle et la récupère avec l'autre main. |
| Je lance 2 foulards en colonne (vertical). | | Je lance une balle et la récupère de la même main. |
| Je lance 2 foulards en cascade (croiser). | | Je lance une balle selon une figure (dans le dos, tourner, frapper dans ses mains...) |
| Je lance 2 foulards en fontaine (une fois à droite, une fois à gauche). | | Je jongle avec 2 balles. |
| Trois foulards... | | Je jongle avec 3 balles. |

Jeux d'équilibre/acrobatie (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Les traversées

Objectifs : S'équilibrer lors d'un déplacement. Prendre des repères spatiaux.

Consigne : Se déplacer en équilibre dans un endroit connu, en respectant une trajectoire donnée (Yeux fermés/yeux ouverts).

1- Se déplacer au sol.

- Traverser la salle/l'espace les yeux fermés : tout seul, par deux, par quatre...
- Traverser l'espace sur une ligne au sol : yeux ouverts ; faire deux pas les yeux fermés, s'arrêter, reprendre ses repères, repartir et faire deux pas les yeux fermés, et ainsi de suite.
- Traverser l'espace sur une ligne au sol : en avant, en arrière, changement au milieu, avec obstacle à franchir, en manipulant un objet.
- Traverser l'espace sur une corde tendue au sol : yeux ouverts ; yeux fermés.

2- Se déplacer en hauteur en plaçant son regard

- Traverser sur une succession de chaises : aligner, alterner les dossiers, espacer...

La rivière aux crocodiles

Objectifs : Développer son équilibre dans des situations inhabituelles. Se déplacer dans un milieu aménagé et prendre des repères spatiaux.

Consigne : Effectuer un parcours aménagé de chaises, coussins tables, fauteuils, tapis, ... sans mettre le pied par terre. Il s'agit de se déplacer lentement en assurant bien la pose des appuis. On peut faire varier : le nombre d'appuis sur le matériel, la durée en équilibre sur le matériel, l'espace entre chaque objet au sol, avoir un objet à transporter

La chaise

Objectifs : S'équilibrer dans différentes positions sur une chaise.

Consigne : Explorer différentes positions en maintenant son équilibre pendant 5 secondes immobiles. Varier les positions, de la traditionnelle position assise à la plus originale (à genoux, à plat ventre, sur le dos...).

On peut faire varier la position de la chaise (debout, couchée, renversée, sur le côté), l'adulte restera à côté pour parer à un éventuel déséquilibre.



Les lettres

Objectifs : Construire des lettres de l'alphabet avec son corps.

Consigne : À l'aide de visuels (lettres majuscules d'imprimerie), encouragez l'enfant à reproduire des lettres avec son corps : T – X – O – C – V... Debout, allongé sur le sol... Soyez prêt à le faire avec votre enfant...

La crêpe roulée

Objectif : Accepter le déséquilibre et la perte de repère.

Consigne : Tourner sur le côté longitudinalement en étant couché sur un plan horizontal d'un point A à un point B. On peut faire varier l'état du corps : mou, gainé, bras le long du corps ou en hauteur au-dessus de la tête...

La brouette

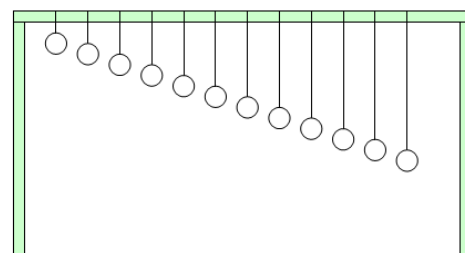
Objectif : Accepter le déséquilibre et renforcer son tonus musculaire.

Consigne : Se déplacer en avant ou en arrière lorsqu'un parent tient les pieds en hauteur. Se déplacer au rythme de l'enfant. On peut se déplacer seul, latéralement en mettant ses pieds sur un canapé, un banc.

Le Touche - anneaux

Objectif : Sauter haut en restant équilibré.

Consigne : En sautant, avec ou sans élan, toucher des anneaux (les foulards,...) accrochés de plus en plus haut. Ne pas attraper les objets.



Le caméléon

Objectif : Rester équilibré sur ses 4 appuis.

Consigne : En position sur 4 appuis (2 mains, 2 pieds) le meneur (parent) indique quel appui l'enfant devra déplacer, il organise ainsi le déplacement de l'enfant. (ne pas passer à quatre pattes).

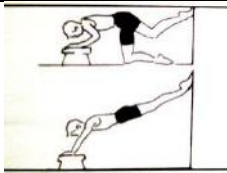
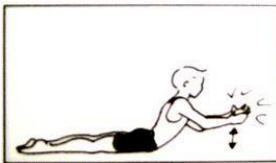

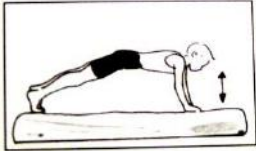
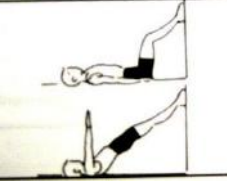
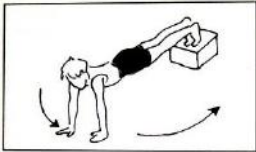
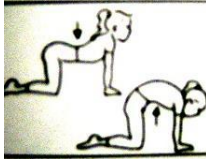

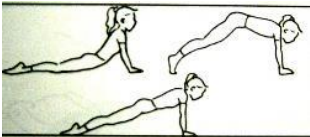



La marchande

Objectif : Rester équilibré sur ses appuis.

Consigne : Le meneur (parent) indique quels appuis l'enfant devra utiliser (2, 3 ou 4). Il varie les positions en proposant les mains, les pieds, les genoux, le dos, les fesses, ... Il faut tenir la position 5 secondes.

Gainage / coordination

Les rituels

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | Pieds contre le mur. Maintien en gainage. |  | Appui facial, se repousser, frapper dans les mains. |
|  | Epaules et pieds surélevés. Maintien en gainage |  | Saut en appui facial sur les bras. |
|  | Pieds au mur. Maintien en gainage. |  | Appui facial. Tourner autour d'un axe. |
|  | Dos creux et dos rond alternativement |  | Marcher à 4 pattes avec un disque posé sur le dos ou sur le ventre |
|  | Réaliser l'alternance corps cambré, corps cassé, corps droit |  | Poser un pied au sol, bien à plat. Soulever l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit. Inverser. Recommencer en fermant les yeux. |
|  | Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui (sur 10m) : GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol. Recommencer en posant d'abord le talon et en terminant par la pointe. Idem les yeux fermés. |  | <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche. • Enchaîner des sauts pieds joints. • Enchaîner des sauts pied droit puis gauche. En déplacement : <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche. • Enchaîner des sauts pieds joints. • Enchaîner des sauts pied droit, puis gauche. |

Une application est aussi disponible pour l'utilisation de ces ressources ainsi que celles d'autres départements de l'académie à cette adresse :

<https://3zdfz.glideapp.io/>

Ou en scannant ce QR code sur votre téléphone

Ces ressources peuvent vous permettre d'accompagner la reprise de l'EPS avec vos élèves en passant par les familles.



Au cycle 2, l'EPS répond au besoin et au plaisir de bouger, développe le sens de l'effort et de la persévérance, permet de mieux se connaître, de mieux connaître les autres et de veiller à sa santé.

Les programmes d'EPS 2015 visent l'acquisition de cinq grandes compétences travaillées en continuité dans les différents cycles :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
- S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique.

La compétence s'orienter appartient au champ d'apprentissage 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés.

Développer cette compétence en organisant des jeux permettra à votre enfant de progresser dans différents domaines comme :

- Identifier et traduire des informations visuelles ou sonores, discerner des analogies, des différences :
 - Sur l'organisation de l'espace, dans la maison, dans le jardin (orientation, ouvertures, communications possibles...).
 - Sur des indices précis (objets, photos, bruits, réalités du terrain...).
- Comprendre et exécuter une consigne :
 - Établir un lien entre le message (oral ou codé) et son action propre.
 - Savoir demander des précisions.
- Mémoriser une suite d'indices (parcours) :
 - Situer les différents espaces les uns par rapport aux autres, visibles ou non.
 - Apprécier les étapes successives d'un déplacement et les garder en mémoire.
- Anticiper une action :
 - Commencer à prévoir, émettre des hypothèses à partir d'informations prélevées.

Recommandations pour la mise en place des jeux

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu.
- Penser à faire parler l'enfant et à lui donner l'occasion de toujours expliquer ce qui a été fait en utilisant tout le vocabulaire possible.
- Utiliser des vêtements (chaussettes, serviettes, cordes ou ficelles ...), des boîtes pour matérialiser les espaces.
- Dessiner à la craie ou avec du scotch de protection pour la peinture les tracés au sol.
- Utiliser des cartons, ... pour construire des flèches directionnelles.
- Bien s'habiller selon l'activité et la température.
- Penser à proposer régulièrement de l'eau pour s'hydrater.
- Planifier du temps tous les jours de la semaine et ne pas hésiter à refaire les jeux.

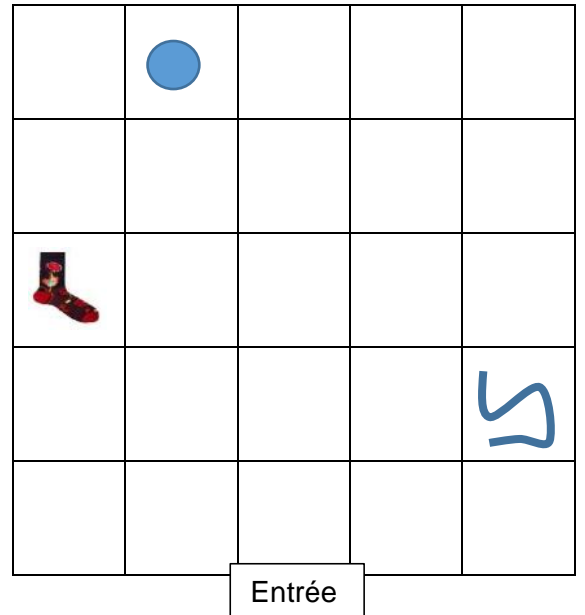
Chacun sa route

Objectif :

Prendre des repères pour effectuer un parcours dans un espace limité, visible.

Consignes :

- Construire au sol avec votre enfant (dans une pièce de votre choix ou dans le jardin) à l'aide de petit matériel (cf. recommandations ci-dessus) un carré de 5 cases par 5 cases. (50cm / 50cm par case environ)
- Choisir avec votre enfant des objets, jouets, ...5 ou 6 pas plus et une porte d'entrée pour le carré.
- Positionner 3 objets sur les cases en demandant à votre enfant de : par exemple rejoindre le ballon en passant par la chaussette et la ficelle. L'enfant doit réaliser le chemin en se déplaçant dans les carrés en respectant les consignes à l'aller et reproduire le même déplacement au retour.
- Demander à votre enfant d'effectuer le chemin le plus court, le plus long, le plus sinueux.
- Complexifier le jeu :
 - ✓ En passant de 3 à 4 puis 5 et 6 objets.
 - ✓ En faisant le circuit en sautant, en rampant, à 4 pattes,...



Préparer son chemin

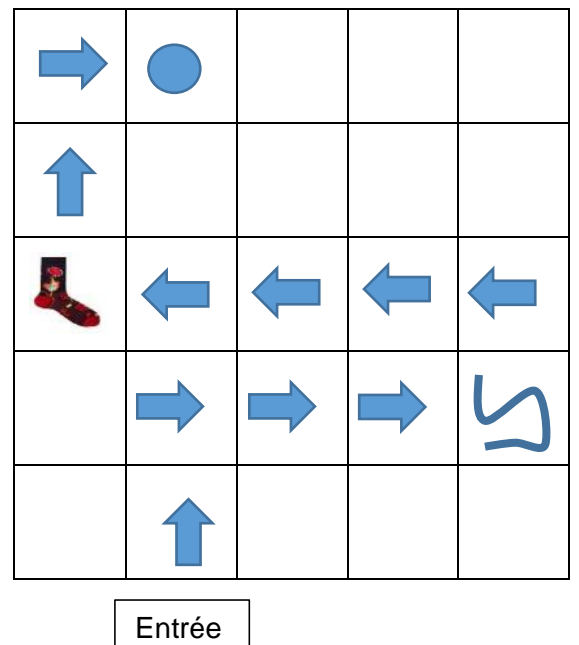
Objectif :

Etablir des relations entre l'espace vécu (quadrillage) et les déplacements (flèches).

Consignes :

- Construire au sol avec votre enfant (dans une pièce de votre choix ou dans le jardin) à l'aide de petit matériel (cf. recommandations ci-dessus) un carré de 5 cases par 5 cases. (50cm / 50cm par case environ)
- Découper des flèches directionnelles dans du carton :

➡
- Choisir avec votre enfant des objets, jouets, ...5 ou 6 pas plus et une porte d'entrée pour le carré.
- Positionner 3 objets sur les cases.
- Demander à votre enfant de construire à l'aide des flèches un trajet pour se rendre à « l'objet 1 » en passant par « l'objet 2 » et par « l'objet 3 » en décomposant : 2 déplacements tout droit, 1 déplacement à gauche, 2 à droite, etc...en choisissant le chemin le plus court, le plus long, le plus sinueux, ...
- Réaliser le déplacement prévu.
- Complexifier le jeu :
 - ✓ En passant de 3 à 4 puis 5 et 6 objets.
 - ✓ En construisant le circuit en dehors du carré et en le vérifiant en se déplaçant dedans.



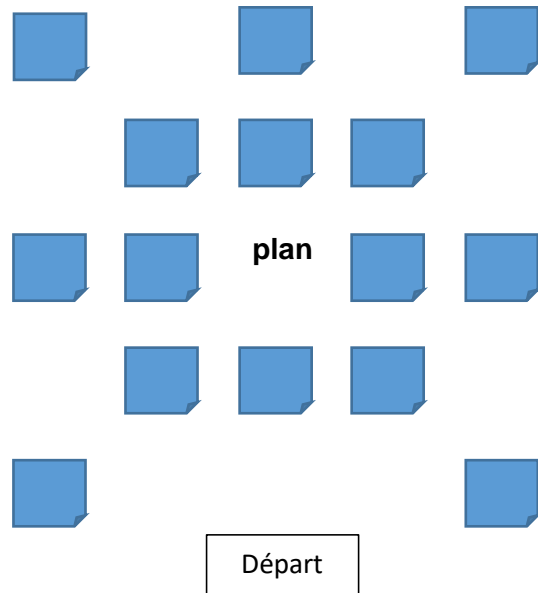
Cache-cache numéro

Objectif :

Apprendre à orienter son plan dans un espace délimité.

Consignes :

- *Construire au sol avec votre enfant (dans une pièce de votre choix ou dans le jardin) à l'aide de petit matériel, des serviettes de table par exemple, une figure comme celle indiquée sur le plan ci-contre.*
- *Demander à votre enfant de découper des étiquettes en les numérotant de 1 à 16 et définir un point de départ.*



- *Placer sans que votre enfant ne le voit les étiquettes sous les serviettes en respectant le plan que vous aurez préétabli (cf. modèle ci-contre).*
- *Ne pas oublier de dessiner sur un plan l'endroit où se trouve les numéros et le point de départ et placer ce plan au centre de votre figure.*
- *Faire rentrer votre enfant pour qu'il se place dans la zone de départ. Annoncer un chiffre (de 1 à 16).*
- *Il doit se rendre au centre de la figure, prendre le plan, le regarder, le reposer et ensuite se diriger vers la serviette et vérifier s'il a le bon numéro.*
- *Vous pouvez jouer avec votre enfant, chacun propose un numéro à tour de rôle.*
- *Complexifier le jeu :*
 - ✓ *En augmentant le nombre de serviettes et en changeant la figure.*
 - ✓ *En augmentant la distance entre les carrés.*
 - ✓ *En changeant le code avec des mots, des images.*

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 11 | | 4 | | 7 |
| | 15 | 10 | 14 | |
| 1 | 6 | | 2 | 13 |
| | 3 | 8 | 16 | |
| 9 | | 12 | | 5 |

Rapid'orientation

Objectif :

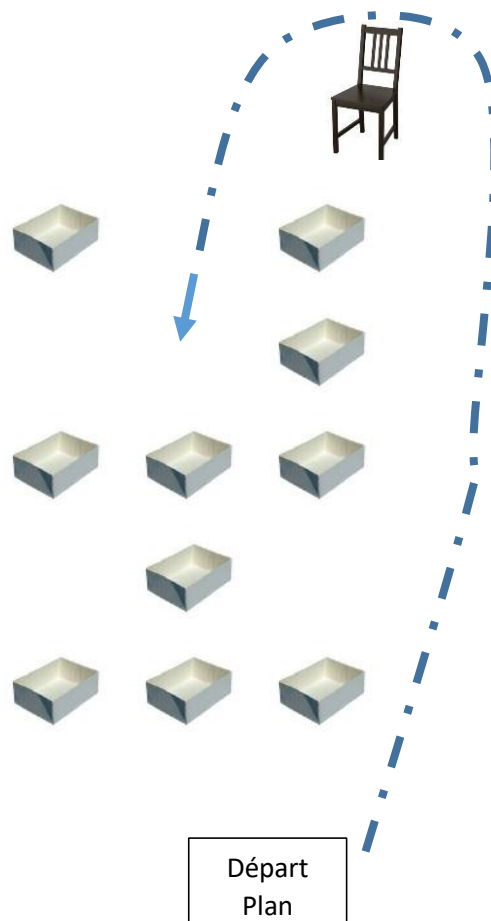
Être capable de lire rapidement un plan.

Consignes :

- Construire au sol avec votre enfant (dans une pièce de votre choix ou dans le jardin) à l'aide de petit matériel, un petit carton vide par exemple, une figure comme celle indiquée sur le plan ci-contre. (Vous pouvez fabriquer vous-même les boîtes lors d'une activité pliage).
- Demander à votre enfant de découper des étiquettes en les numérotant de 1 à 16. Définir un point de départ et positionner un repère à contourner, une chaise par exemple.
- Créer un plan sur une feuille en numérotant les boîtes de 1 à 10 (cf. ci-dessous par exemple).

| | | |
|---|----|---|
| 1 | | 9 |
| | | 6 |
| 5 | 8 | 3 |
| | 4 | |
| 7 | 10 | 2 |

- L'enfant doit se positionner au départ et tirer au hasard une étiquette avec un chiffre. Il doit partir rapidement avec le plan en contournant l'obstacle (une chaise) et positionner l'étiquette dans la bonne boîte, puis revenir par le même chemin.
- Effectuer le plus rapidement possible la pose de 4 étiquettes. Vous pouvez faire un relais avec votre enfant. Chacun proposant une étiquette à l'autre.
- Complexifier le jeu :
 - ✓ En augmentant le nombre de boîtes et en changeant la figure.
 - ✓ En augmentant la distance entre les boîtes.
 - ✓ En changeant le code avec des mots, des images.



Jeux de piste et orientation à la maison

Cycle 3

Au cycle 3, les élèves mobilisent leurs ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants. Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit. Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et comprennent la nécessité de la règle. Grâce à un temps de pratique conséquent, les élèves éprouvent et développent des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.).

Les programmes d'EPS 2015 visent l'acquisition de cinq grandes compétences travaillées en continuité dans les différents cycles :

- développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- s'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- s'approprier une culture physique sportive et artistique.

La compétence s'orienter appartient au champ d'apprentissage 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés.

Développer cette compétence en organisant des jeux permettra à votre enfant de progresser dans différents domaines comme :

- Coder un parcours dans un lieu connu.
- Rechercher et sélectionner les éléments essentiels à un déplacement efficace dans un espace connu.
- Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu.
- Réaliser un parcours en pointant des balises au travers d'un jeu.
- Orienter sa carte.
- Mémoriser une suite d'indices (parcours).
- Anticiper une action.

Recommandations pour la mise en place des jeux

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu.
- Bien s'habiller selon l'activité et la température.
- Penser à proposer régulièrement de l'eau pour s'hydrater.
- Planifier du temps tous les jours de la semaine et ne pas hésiter à refaire les jeux.

Préparation des jeux

- Créer un plan sur une feuille
(une ou deux feuilles assemblées avec du scotch)
de la maison ou du jardin :
1. Demander à votre enfant de créer un plan conforme à la réalité dans ses grandes lignes (pièces, escaliers, murs, portes, portails, fenêtres...), l'aider si besoin.
 2. Ajouter les détails qui serviront pour les jeux (meubles, arbres, ...)
- Créer 12 balises avec du carton et des feutres :
1. Découper des carrés de carton de 12cm par 12cm
 2. Colorier la moitié du carton en 2 triangles
 3. Percer un coin du carré pour y mettre un morceau de ficelle
 4. Numéroter chaque balise de 1 à 12.



Pose-dépose

Objectif :

Se repérer dans l'espace en utilisant le plan.

Consignes :

- Un adulte va déposer une balise dans l'espace délimité par le plan et note sa place sur le plan avec une croix (au crayon de bois, pour ensuite pouvoir l'effacer)
- À l'aide du plan annoté, l'enfant doit se rendre à l'endroit où se trouve la balise.
- L'adulte et l'enfant identifie le lieu et confirme ou non son emplacement sur le plan.
- Changer de rôle à chaque balise, poser l'ensemble des balises.
- Complexifier le jeu :
 - ✓ En augmentant les distances.
 - ✓ En déposant plusieurs balises (3 maximum) sur l'ensemble de l'espace (La recherche sera d'autant plus précise).
 - ✓ En traçant l'itinéraire pour se rendre à la balise.



L'omnibus

Objectif :

Apprendre à observer et à se situer en permanence sur la carte et à orienter son plan.

Consignes :

- Vous vous déplacez dans l'espace délimité par le plan en faisant le petit train (l'enfant est derrière et a le plan dans la main).
- Lorsque le train s'arrête (choisir un endroit particulier, meuble, coin, porte, ...), l'enfant doit alors se situer sur le plan et l'orienter en le plaçant au sol dans le même sens que la réalité.
- Complexifier le jeu :
 - ✓ En augmentant les distances et en faisant de nombreux détours.
 - ✓ En limitant le temps pour orienter et déposer le plan au sol.
 - ✓ En se déplaçant plan plié en deux, invisible pour l'enfant.



Memo-relais

Objectif :

Mémoriser des informations sur le plan.

Consignes :

- *L'adulte dépose toutes les balises dans l'espace délimité par le plan, l'enfant est dans une zone neutre sans possibilité de voir la mise en place (salle de bain, ...).*
- *L'adulte note avec une croix sur le plan l'endroit où se situe les balises. Il note sur une autre feuille (fiche résultat) le numéro des balises et l'endroit où il les a placés.*
- *Dans la zone neutre, l'adulte demande à l'enfant d'aller regarder le numéro d'une balise qu'il aura désigné (**Attention il ne faut pas ramener les balises**).*
- *L'enfant a le droit de regarder le plan orienté posé au sol (dans le même sens que la réalité) mais il ne peut pas le prendre avec lui.*
- *L'adulte vérifie à l'aide de sa fiche résultat que le numéro de la balise correspond bien à celle désignée. Sinon, l'enfant regarde à nouveau et repart.*
- *Désigner tour à tour les 12 balises*
- *Complexifier le jeu :*
 - ✓ *En disposant le plan au sol sans tenir compte de l'orientation par rapport à la réalité.*
 - ✓ *En limitant le temps pour revenir avec le numéro de la balise.*
 - ✓ *En désignant plusieurs balises, 2 puis 3.*
 - ✓ *En limitant le temps de consultation du plan.*

Plan destiné à l'enfant avec les croix



| Lieu | Numéro de la balise |
|--------------|---------------------|
| Table salon | 1 |
| Toilette | 10 |
| Canapé salon | 8 |
| Lit chambre | 5 |

Fiche résultat destiné à l'adulte

Course au score

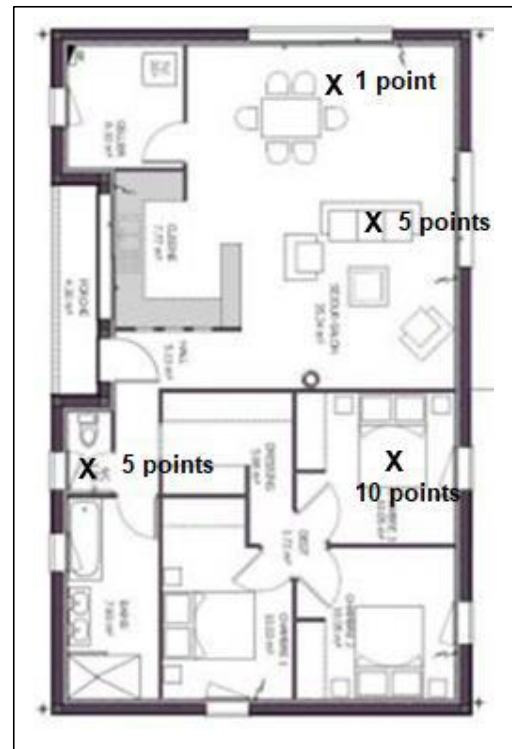
Objectif :

Faire des choix en gérant le temps de course.

Consignes :

- L'adulte dépose toutes les balises dans l'espace délimité par le plan, l'enfant est dans une zone neutre sans possibilité de voir la mise en place (salle de bain, ...).
- L'adulte note avec une croix sur le plan l'endroit où se situent les balises et leur attribue un nombre de points, 1 ; 5, 10. Il note sur une autre feuille (fiche résultat) le numéro des balises, leur valeur en points et l'endroit où il les a placées.
- Les points attribués sont en fonction de la distance ou de la difficulté à les trouver.
- Lorsque l'enfant sort de la zone neutre, il doit avec le plan que lui a remis l'adulte (croix + points) aller noter sur une fiche score le numéro des balises, la description de l'endroit et le nombre de points que cela lui rapporte.
- Le temps donné à l'enfant est inférieur au temps nécessaire pour relever la totalité des balises (faire plusieurs fois le jeu pour trouver le meilleur compromis).
- L'enfant doit faire des choix et ramener le plus de points possibles dans le temps qu'il lui est donné.
- Tout dépassement de temps entraîne un retrait de points. 3 points toutes les 10 secondes supplémentaires.
- Faire le bilan avec l'enfant en vérifiant les descriptions, les numéros et les points. Faire le jeu 2 ou 3 fois avant de changer toutes les balises de place pour une autre série.
- Complexifier le jeu :
 - ✓ En augmentant le nombre de balises (construire les balises 13 à 25 par exemple).
 - ✓ En rapprochant certaines balises et en augmentant la précision des choix. Exemple : Une balise 1 point proche d'une balise 10 points.
 - ✓ En augmentant l'espace si possible, maison plus jardin, garage, ...
 - ✓ En augmentant la précision de la pose, sous le canapé, dans le placard, ...

Plan destiné à l'enfant croix + points



Fiche résultat destiné à l'adulte
Exemple

| Lieu | Numéro de la balise | Points |
|--------------|---------------------|--------|
| Table salon | 1 | 1 |
| Toilette | 10 | 5 |
| Canapé salon | 8 | 5 |
| Lit chambre | 5 | 10 |

Fiche score destiné à l'enfant
Exemple

| Description du lieu | Numéro de la balise | Points |
|-------------------------|---------------------|--------|
| Sous le canapé du salon | 8 | 5 |
| | | |
| | | |
| | | |

Bilan Exemple sur une course de 7 min

| Temps | Points | Pénalités | Total |
|--------------|--------|-----------|-------|
| 7 min 20 sec | 36 | 6 | 30 |