

# ATTRAPER

## C'est quoi ?

Attraper peut s'entendre et se comprendre de différentes manières, l'action attraper chez le jeune enfant est généralement dans le sens de saisir, saisir un objet avec la main, les mains, etc. Cependant l'action d'attraper peut s'effectuer différemment par exemple en arrêtant un objet avec une partie de son corps (le corps, les mains, à deux mains, à une main -droite et/ou gauche-, les jambes, les pieds, la tête, etc.), dans différentes positions (allongées, à genoux), en mouvement ou à l'arrêt, ou bien à l'aide d'un objet.

### Matériels utiles

- Un ballon ou balle de tailles et formes différentes dans une quantité suffisante pour chaque enfant dans l'idéal
- Un bout de tissus léger (tulle, voileage, etc...)

## Situations pédagogiques pour la mise en route de la séance

Un enfant rattrape un ballon en mousse lancer par un parent (ou un autre enfant selon l'âge). Laissez l'enfant libre de rattraper le ballon comme il le souhaite.

Les bulles de savon peuvent être un exercice intéressant pour mettre en mouvement les enfants en les encourageant à les attraper.



## Situations pédagogiques pour le corps de séance

Positionner des bouts de tissus proche de bâtons légers de façon que l'association des deux matériels suscitent la curiosité de l'enfant. L'objectif étant que l'enfant rattrape et lance les objets en les associant.

Par exemple : lancer le tissu et le rattraper à l'aide d'un objet

Pour chaque atelier qu'importe l'habileté pensez à associer la découverte sensorielle à la découverte motrice. L'habileté « attraper » se prête volontiers à la stimulation du sens du « toucher ». Varier les textures des objets pour décupler l'expérience.

# TIRER

## C'est quoi ?

Tirer est l'action de déplacer un objet vers soi ou dans une direction précise. Tirer peut se faire de différentes manières avec différentes parties du corps mais surtout avec différentes contraintes. Un enfant peut tirer un objet depuis l'arrêt ou en mouvement, avec une ou toute partie de son corps (le corps, les mains, à deux mains, à une main -droite et/ou gauche-, les jambes, les pieds, la tête, etc.), dans différentes positions (allongées, à genoux), ou bien à l'aide d'un objet. Isoler l'action de tirer n'est pas simple, elle est souvent combinée avec celle de pousser.



### Matériels utiles

- Objet avec cordes attachées
- Cibles
- Parcours d'obstacles
- Objets pouvant être projetés

Des cubes de tailles différentes, auxquels des élastiques sont accrochés, sont positionnés au début d'un couloir symbolisé par des traits (à la craie par exemple) au sol. Les cubes ou les objets différents peuvent inciter l'enfant à tous les essayer pour mesurer sa force et ses capacités.

Une situation de course peut aussi être suggérée pour les plus âgés.

Positionner des cibles de type tir à l'arc, des chamboules tout, ou bien différents types de contenant avec des objets proches pouvant susciter l'action de tirer.

## Situations pédagogiques pour le corps de séance

Proposer un parcours au début duquel un objet à tirer est disponible, pour inciter l'enfant à déambuler avec son objet au bout d'une corde par exemple. Pensez à jouer sur la hauteur.

# LANCER

## -LANCER/VISER, LANCER/RATTRAPER-

### C'est quoi ?

L'action de lancer peut s'entendre sous différentes formes. L'action de lancer peut-être faite sans combinaison avec d'autres habiletés. L'action du lancement constitue une première découverte pour l'enfant, pour comprendre le geste. Se rajouter ensuite l'action de viser et de rattraper.

#### Matériels utiles

- Cibles
- Objets pouvant être projetés
- Balles rebondissantes
- Foulards



### Situations pédagogiques pour la mise en route de la séance

Proposer des balles aux enfants. D'eux-mêmes ils les projeteront autour d'eux. Proposez-leur de les envoyer dans différentes directions (plafond, avant, arrière). Faites travailler l'imaginaire en proposant une balle lourde, chaude, qui fait de la lumière etc. Proposez leur de coopérer avec les adultes et les autres enfants (selon l'âge).

Lancer un maximum d'objets de toutes formes et tailles dans un camp adverse.

L'action de lancer peut être envisager collectivement à l'aide d'un parachute et de balles positionner dessus.

Sur le même principe que l'habileté « tirer », Positionner des cibles de type tir à l'arc, des chamboules tout, ou bien différents types de contenant (cerceaux, parachute) avec des objets (balles, anneaux, plots) proches pouvant susciter l'action de lancer. L'espace peut être plus ou moins délimité (tailles, hauteur, proximité, visibilité etc.) Observer la coopération des parents et des enfants entre eux dans ces tâches.

### Situations pédagogiques pour le corps de séance

Sans cibles ou contenant suscitant l'action de viser, l'enfant aura davantage de chance de se lancer à lui-même l'objet. Diversifier les objets (lourds, légers ex : foulard), rebondissant

## C'est quoi ?

L'action de ramper consiste à se déplacer dans une position proche du sol en sollicitant plusieurs parties du corps.

## Situations pédagogiques pour la mise en route de la séance

# RAMPER

### Matériels utiles

- Barres de franchissement (plots et barres encastrables)
- Cube en mousse
- Chaises et filet

L'action de ramper peut être suggéré aux enfants en imitant un animal (serpent, tortue, vers de terre, lézard, escargot ...).

Pour faire comprendre l'action à l'enfant des explications sur l'application du bassin/ventre au sol peuvent être données. Garder en contact le bassin sur le sol tout en essayant de se propulser avec une seule jambe, faire la même chose de l'autre côté. Essayer de conserver un module sur dos sans le faire tomber, il faut pour cela conserver le bassin en contact avec le sol.

L'action de ramper peut être suggéré aux enfants en imitant un animal (serpent, tortue, vers de terre, lézard, escargot ...).

Pour faire comprendre l'action à l'enfant des explications sur l'application du bassin/ventre au sol peuvent être données.

Garder en contact le bassin sur le sol tout en essayant de se propulser avec une seule jambe, faire la même chose de l'autre côté.

Essayer de conserver un module sur dos sans le faire tomber, il faut pour cela conserver le bassin en contact avec le sol.

Sur une surface lisse glissante, demandez à l'enfant d'utiliser ses bras pour se tracter tout en gardant les jambes immobiles ; puis inversement avec les bras tendus devant soi avec un objet dans les mains. L'enfant doit alors n'utiliser que ses jambes pour faire avancer son corps sur le sol.



## Situations pédagogiques pour le corps de séance

Positionner d'étroits tunnels dans l'espace de jeux pour que l'enfant puisse produire l'action de ramper. Positionner éventuellement un sac à dos à l'entrée que l'enfant serait tenter de mettre sur son dos pour traverser l'objet.

Placer des plots assortis de barres les uns derrière les autres avec des indications sur la barre suggérant de passer en dessous ou au dessus. En passant dessous l'action de ramper devrait se déclencher.

Un filet entre deux chaises pourra également matérialiser l'espace au sein duquel l'enfant doit ramper.

Placer des plots assortis de barres les uns derrière les autres avec des indications sur la barre suggérant de passer en dessous ou au dessus. En passant dessous l'action de ramper devrait se déclencher.

Un filet entre deux chaises pourra également matérialiser l'espace au sein duquel l'enfant doit ramper.

# MARCHER

## C'est quoi ?

### Âge minimum

10 mois, pré requis :  
marcher à quatre  
pattes,  
se redresser seul

La marche est l'habileté motrice la plus fréquente que les enfants acquièrent en premier. Au départ elle est différente de celle de l'adulte par la position des bras, des jambes, et des pieds au sol. Progressivement elle va s'en rapprocher avec l'accroissement de la longueur des pas grâce à la croissance de la taille des jambes. La marche se complexifie alors en combinant d'autres déplacements dans l'espace comme monter les marches, marcher à reculons ou sur le côté. Le balancement des bras de chaque côté du corps en opposition avec les jambes est la dernière acquisition pour la marche de l'enfant ([enfantenmouvement.com](http://enfantenmouvement.com)).

### Matériels utiles

- Objets multiples aux caractéristiques différentes (mou, dur, piquant, petit, large, glissant, rugueux etc.)
- Fil, foulard, poutres
- Craies



## Situations pédagogiques pour la mise en route de la séance

Proposer aux enfants de marcher en avant, en arrière, sur le côté, les yeux ouverts ou fermés. Selon l'âge proposez leur de marcher sur demi-pointes / sur talons / sur l'extérieur du pied (inversion) / sur l'intérieur du pied (éversion)  
La vitesse peut également être utilisée pour marcher sur différents rythmes (utilisez la musique)

## Situations pédagogiques pour le corps de séance

Disposer des supports de différentes densités, tailles, matières etc. Ils peuvent être mou, dur, stable, instable, plus ou moins large. Faites un chemin sensoriel

Evolution vers la course : progressivement les enfants décollent les pieds simultanément durant la marche et transitionne vers le trotinement. En grandissant le corps se penche davantage vers l'avant dans la course, les bras et les jambes sont sollicités différemment pour donner davantage d'amplitude au mouvement et gagner en fluidité. Les changements de direction sont par exemple mieux maîtrisés.

Placer des mains au sol (découper dans du papier, ou dessiner à la craie) pour que les enfants cherchent à placer les leur en superposition pour suivre un cheminement. Des genouillères peuvent également être disposées à l'entrée d'un parcours pour encourager à marcher sur les genoux.

La poutre est un exercice mythique de l'éveil relatif à l'habileté de la marche. Pour le mettre en œuvre sur le principe de la motricité libre, soyez attentif au niveau de difficulté proposé. De nombreux aménagements permettent d'apprivoiser progressivement le franchissement de cet obstacle : tapis en dessous ou au-dessus de la poutre, surélévation d'un bout de la poutre pour une pente douce progressive. Au départ la poutre peut aussi être matérialisée par un fil, un foulard.

(Cf. 3.La mise en place émotionnelle et l'accompagnement à la parentalité).

## C'est quoi ?

Rouler peut s'entendre de différentes façons. Il peut s'agir de faire rouler son corps, de s'enrouler ou de faire rouler un objet.

## Situations pédagogiques pour la mise en route de la séance

Se mettre face à un camarade et faire rouler une balle, un cerceau, évolutions : sur un banc, sur une poutre.

Faire rouler une balle de tennis, un petit ballon sur un plan incliné (exercice toboggan). La balle qui va le plus loin à gagner.

### Matériels utiles

- Plans inclinés de différentes largeurs et inclinaison
- Objets roulants : en quantité suffisante, gros ballons, cerceaux, balles etc.
- Objets sur roues : skate, trottinette, vélo, draisienne

### Prérequis

La roulade avant, exercice emblématique de l'éveil n'est possible au stade initial physiologiquement pour un enfant qu'à partir de l'âge de 3 à 4 ans. La progression s'observe par le placement de la tête (flexion/extension), la poussée dans les bras et les jambes, la contraction des abdominaux et un positionnement aérodynamique.



## Situations pédagogiques pour le corps de séance

La présence d'un plan incliné a de grandes chances de susciter une des formes du « rouler ». La largeur, et l'importance de la pente suscitera différents comportements. Pensez à rajouter une marche sous l'avant ou sous l'arrière de votre plan incliné si vous souhaitez atténuer ou au contraire intensifier l'inclinaison de l'objet

Disposer un rouleau sur une barre suspendue entre deux caisses pour permettre l'action de l'enroulement. Si vous détenez une poutre haute vous pouvez également la placer sur le trajet d'un parcours disposée sur le côté de façon à permettre l'enroulement de l'enfant.

Prévoir un espace suffisamment dégagé pour susciter la prise en main des objets roulant par les enfants.

Près d'un plan incliné disposez des objets roulants. La proximité des installations aura des chances de générer une combinaison des deux.

Préparer un parcours au début duquel vous disposez des balles, ainsi qu'un saut à l'arrivée de façon à susciter l'accompagnement d'une balle sur le parcours par un enfant (sur un banc, sous un banc, plan incliné, sous un objet, dans un tunnel). La craie peut vous être également utile pour tracer au sol un labyrinthe ou un cheminement.

Attention à la taille de l'objet roulant. Les billes présentent un fort intérêt pour la motricité libre, pour la créativité qu'ils génèrent, mais elles ne peuvent être proposés qu'aux enfants de 3 ans et +.

# POUSSER

## C'est quoi ?

L'action peut s'entendre de plusieurs façons. Elle peut consister à amener un objet d'un point A à un point B ou à amener son corps d'un point A à un point B. Les situations pédagogiques devront évoluer pour complexifier l'action de pousser ; De la position horizontale à la position verticale ; Près du sol à loin du sol

### Matériels utiles

- Objet divers (de léger à lourd, du malléable au moins malléable, du mou au dur, du petit au gros).
- Barres suspendues
- Chaussettes en boule
- Ballon- balle (objets qui roulent)
- Carton - plot (objet qui glisse)
- Ballon de baudruche plume (objet qui vole)



## Situations pédagogiques pour la mise en route de la séance

Proposer à des enfants de pousser un objet en complexifiant la tâche.

1. Coucher sur le sol, à plat ventre pousser un ballon. 2. Puis à quatre pattes. 3. Puis debout. 4. Puis sur un objet incliné pour faire monter le ballon.

Répéter les mêmes consignes pour que les enfants se poussent eux-mêmes (coucher sur le sol à plat ventre se pousser pour avancer, sur un banc incliner se pousser pour monter), ou pousse un autre enfant avec un ballon ou sur un objet roulant.

Proposer à l'enfant de pousser un objet en faisant la course avec les autres, en suivant un tempo (par exemple sur de la musique), en relais, en course, seul ou à plusieurs.

## Situations pédagogiques pour le corps de séance

Placer sur un parcours des modules que l'enfant va devoir pousser, ou déplacer pour pouvoir poursuivre sa route.

Disposer un objet en l'air (depuis une barre par exemple) pour inciter à l'enfant à pousser (ou frapper) l'objet soit à l'aide de ses mains (pied au sol), soit à l'aide de ses pieds (pied hors sol).