

Atelier des pas

Patrimoine, culture
scientifique et technique



Déplacement actif

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.
Nombre de séances : 2

1

Contexte

La marche est le mode de déplacement actif le plus naturel, économique et respectueux de l'environnement. Dès le plus jeune âge, il est important de privilégier la marche, le vélo, les rollers, la trottinette, les escaliers... et d'inclure ces temps de déplacement actif dans la recommandation journalière.

Objectifs

Niveau d'objectif : attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Faire les parcours avec les enfants pour s'assurer de la compréhension
Faire reformuler et synthétiser par les enfants

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer l'envie et le plaisir de bouger tous les jours par les déplacements actifs

Objectifs pédagogiques

- Connaitre différents types de pas et façons de se déplacer
- Comprendre l'importance des déplacements actifs au quotidien en toute sécurité



Matériel et préparation

- Plot ou foulard pour délimiter le parcours/espace
- Matériels représentant les panneaux de signalisation, passages cloutés
- Quelques vélos, trottinettes ou autres objets roulants
- Prévoir 3 espaces
 - un espace pour expliciter les consignes
 - un espace activité, avec un parcours par exemple ou des espaces dédiés à chaque type de pas en intérieur ou extérieur
 - un espace pour le retour au calme

Déroulement

Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

Séance 1

Lecture d'album sur les déplacements actifs 15-20 minutes

A partir de la lecture d'un album court sur les déplacements actifs (histoire de vélo, enfants qui passent beaucoup de temps devant la télévision, enfant qui n'aime pas marcher...), aborder avec les enfants les différentes possibilités et temps pour se déplacer à pied, vélo ou trottinette.

Activités autour des pas 15-20 minutes

Dans un premier temps les enfants se déplacent sur les tapis de sol et réalisent différentes façons de marcher. Vous pouvez disposer des plots, des foulards ou autres obstacles au sol pour inciter les enfants à mobiliser tout l'espace.

Dans un deuxième temps l'animateur propose différentes façons de marcher :

- En avant, en arrière, monter, descendre, à 4 pattes, à pas chassés, à cloche pied...



- Comme des animaux, à pas de chat, de grenouille, de cheval, de kangourou, de coq, de girafe...
- A deux, en conservant un contact imposé par l'épaule ou le pied ou le genou ou le coude.
- Sur des situations : fatigué, pressé, malade, tête en l'air, en colère...
- Comme un personnage : un roi, la panthère rose, Alice au pays des merveilles...

L'important est d'initier le développement de l'association entre la marche et le plaisir chez les enfants.

Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes

Echangez avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé et le moins aimé.

3

Séance 2

Échanges et consignes 5 minutes

Revenir sur ce qui a été fait lors de la séance 1.

Expliquer les objectifs et le déroulement de l'activité et attirer l'attention sur les notions de sécurité. Échanger avec les enfants sur les principes du code du piéton.

Activités 30 minutes

Dans un premier temps, les enfants effectuent un parcours, avec l'animateur, ponctué de plots et de panneaux et d'indicateurs du code de la route pour le piéton.

Dans un deuxième temps, l'animateur propose à trois ou quatre enfants de jouer le rôle des automobilistes (à vélo, ou autre objet roulant symbolisant un véhicule). Les autres enfants effectuent sans l'animateur le parcours du piéton. Les rôles s'inversent. L'important étant d'initier les enfants à accorder une vigilance à la sécurité des piétons.

Les principaux éléments du code du piéton :

- Marcher sur le trottoir
- Traverser la chaussée
- Reconnaître les principaux panneaux et feu de signalisation

Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes

Echangez avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé et le moins aimé.

Variantes

Pour une prochaine séance :

- Il est possible de faire des parcours à vélo ou trottinette.
- Il est intéressant d'amener les enfants en extérieur à la découverte de la marche dans un chemin pédestre par exemple.
- Ou encore de réaliser des courses d'orientation.

Ressources : vidéo et photos

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique / Accessibilité et diversité en activité physique



Recommandations nationales

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

