

# Sports'Toi

Patrimoine, culture  
scientifique et technique



Atelier loisirs et sports

1

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 2 à 3

## Contexte

Le sport est une activité physique qui s'exerce sous forme de jeu ou de compétition, suivant des règles déterminées. Il apprend à l'enfant à relever des défis et lui permet de canaliser son énergie : en collectif, duel ou individuel, avec ballon ou raquette, en extérieur, dans la nature, en salle... Le sport est multiple. Pour aider et donner envie à l'enfant de pratiquer un sport, il est important d'écouter ses envies et de lui faire découvrir des activités adaptées à son âge de façon ludique. Le sport peut donner goût au partage, à l'esprit d'équipe, à la persévérance et au dépassement de soi pour améliorer la confiance en soi, le sentiment de compétence et le développement de capacités motrices et cognitives.

## Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Prévoir un espace de travail conséquent et sécurisé pour permettre les déplacements des enfants

### Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Découvrir les pratiques sportives
- Développer l'envie et le plaisir de pratiquer un sport

### Objectif pédagogique

- Développer par le jeu les compétences et les habiletés motrices



## Matériel et préparation

- Plot ou foulard pour délimiter le parcours/espace
- Sifflet ou tambourin pour délimiter le temps de l'activité
- Prévoir plusieurs espaces : pour expliciter les consignes, pour réaliser les activités/ terrain en intérieur ou extérieur et un espace pour le retour au calme
- En fonction du sport choisit : panier ou but, terrain avec plots ou avec lignes dans gymnase, ballons, chasubles

2

## 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 débiter 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.

**A chaque séance, l'organisation de l'activité est en 3 temps pour une pratique sécurisée et adaptée :**

#### Echauffement du corps et de l'esprit à la pratique 15 minutes

Pour la première séance l'animateur réalise l'échauffement puis par la suite, un enfant pourra prendre sa place.

Enfants debout en cercle, distance de bras les uns des autres. De bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier, parties droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappements de mains de l'animateur, sauts extension bras vers le ciel.

#### Activités 20 minutes

Pour les activités à but sportif, il est important d'avoir des indicateurs de mesure (temps, vitesse, quantité...) afin que l'enfant se dépasse et que l'activité ait un réel enjeu. Exemple de sports : football, basket-ball, handball...



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

Il est important que les enfants puissent s'exprimer sur leur réussite, difficultés, plaisir de pratique, les règles et pistes d'amélioration.

### Séance 1

#### Je découvre

La première séance consiste à appréhender des jeux dérivés du sport choisi.

#### Exemple : La balle au capitaine (jeu dérivé du handball)

Deux équipes, un capitaine dans chaque équipe.

En attaque :

- Chaque joueur sans ballon peut se déplacer sur tout le terrain (sauf chaque zone du capitaine)
- Le porteur de balle peut faire 2 ou 3 pas avec la balle dans les mains avant de passer ou tirer.
- Le capitaine a le droit de se déplacer dans sa zone (elle lui est réservée).

En défense :

- Chaque joueur peut agir sur tout le terrain pour éviter la progression de la balle vers le capitaine de l'équipe adverse, pour gêner ou intercepter une passe...
- Le contact avec le porteur de balle est autorisé sans brutalité

Pour marquer 1 point, lancer le ballon au capitaine de son équipe qui doit le bloquer.

#### Exemple : La soule (jeu dérivé du rugby)

Deux équipes, un espace de jeu délimité. Aux deux extrémités de l'espace, un rond tracé à la craie, ou une simple limite de zone, indique la zone de but. L'objectif du jeu est de placer le ballon dans la zone de but adverse. La mise en jeu est faite par un animateur qui lance le ballon.

### Séances 2 à 3

#### Je me perfectionne

La deuxième séance consiste à complexifier les règles de jeux pour approcher les règles du jeu du sport choisi.

Faites évoluer l'activité en variant et complexifiant le jeu selon le sport choisi :

- Le temps (durée du jeu ...)
- Le droit des enfants (sur les objets, dans les relations aux autres ...)
- L'espace (les limites du jeu, les zones ...)
- Le nombre d'enfants par équipe, de groupe
- Le matériel
- La cible (taille, emplacement)

Les enfants vont devoir pour s'adapter, développer des stratégies et se dépasser.



## Variantes

Dans la mesure du possible, solliciter des **clubs sportifs locaux** ou des **parents sportifs** bénévoles pour faire découvrir les activités sportives aux enfants.  
Pour développer les compétences motrices et cognitives des enfants, vous pouvez mettre en place des **mini olympiades** permettant de proposer aux enfants de tourner d'atelier en atelier : équilibre, adresse, force, endurance...

*Ressources* : vidéo et photos

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

4

## 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**

