

## Sports

Patrimoine, culture  
scientifique et technique



*Atelier loisirs et sports*

Cycles : 1 à 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 : 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

## Déroulement

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

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

Pour la première fois 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, échauffement dans un sens, puis dans l'autre, partie droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappaements de mains de l'animateur, saut extension bras vers le ciel.

### Activités 20 minutes

Pour les activités à but sportif, il est important d'avoir des indicateurs de mesures (temps, vitesse, quantité...) afin que l'enfant se dépasse et que l'activité est 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, difficulté, 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, pour gêner une passe ...



-Le contact avec le porteur de balle est autorisé sans brutalité  
Pour marquer 1 point, lancer le ballon au capitaine 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.

**Séance 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, photo*

*Fiche connaissance : Messages Nutrition/ Santé - Plaisir et activité physique - Accessibilité et diversité de l'activité physique*

