



Conditions	Moi	Nom :	
	L'autre	Nombre d'E :	Conditions classe (filles / garçons) :
	Matériel	Carrés de moquette (20) CD / appareil de musique / petits cônes / sautoirs	

Echauffement avec des carrés de moquette Cycle 1 (1-2-3-4H) Cours AVMEP / 06.05.15 / Sion	Objectif général :	CM12 / 4 Développer ses capacités psychomotrices et s'exprimer avec son corps ... en développant son équilibre
	Objectif (s) spécifique(s) :	Se maintenir en équilibre sur sa moquette dans différentes situations et déplacements en maintenant son centre de gravité au-dessus du carré

Temps 12'-13'	Activités d'apprentissage (scénario, contenus, exercices, etc,...)	Rosace	Type d'organisation	Matériel Documents didactiques
Mise en train	Se déplacer sur la musique, au signal, trouver une place et adopter une position figée (une main sur le tapis, un pied & une main, ...) Observer et reproduire la statue d'un camarade.	Se sentir bien	Définir l'espace : pas trop grand, bien l'occuper, 2/3 de salle	Délimiter l'espace (cônes)
Coordination	Tourner le carré de moquette avec 1 seul pied à gauche, à droite, sur 2 pieds, ... Effectuer une  avec les pieds joints, seul, à deux !	Créer, expérimenter	Tous ensemble , 1/2 salle de sport A deux	Plus de carrés que d'élèves / 25 carrés Fiches EPS 4-6 ans No 1 « A quatre pattes » No 25 « Glisser »
Déplacement	Varié les types de déplacements « trottinettes » pied droit , pied gauche, pied droit en avant, chassés, ...	Apprendre		Manuel 2, Brochure 4, p.18
Renforcement	Tourner le carré à 4 pattes en restant en appui sur 2 mains, 1 main,... Se déplacer comme un phoque, comme une chenille, comme une « vache »,...trouver d'autres formes de déplacement.	S'entraîner Créer		Sautoirs = 2 chasseurs
Petit jeu	Deux enfants désignés par un sautoir essaient de toucher les autres en se déplaçant sur leur « trottinettes ». Les enfants touchés deviennent les « chasseurs ». 123 « statue » en guise de retour au calme avec déplacement en trottinette pour le rangement du carré.	Rechercher le défi	Délimiter l'espace 1/2 salle	
Pour aller plus loin...	Petite danse avec ces   2x 4x 8 temps. Construire un parcours de circulation. Tirer et se faire tirer « char romain » !!! virages !!! Glisser sur un toboggan (bancs). Se promener en trottinette à l'extérieur.		<i>Musique adaptée</i> <i>Différencier clairement les choix des mouvements</i> AA / AABB / AABCC / AABCCDD	