



30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 14 au 18 juin 2021

Des chiffres

Des chercheurs se sont intéressés à l'équilibre depuis quelques années. En effet, la maîtrise de l'équilibre est le dénominateur commun entre tous les sportifs, quelle que soit leur spécialité. A l'Université des sciences motrices de Turin, le professeur D. Riva a démontré que tous les grands sportifs ont une maîtrise admirable de leur verticalité.

Il s'avère qu'un individu moyen est à environ 70 % de maîtrise et un sportif de haut niveau 90 à 92 %.

On distingue plusieurs types d'équilibre : postural, statique et dynamique. Mais l'équilibre est toujours au cœur de l'activité motrice, il convient donc de travailler cette compétence dès le plus jeune âge. L'âge d'or pour l'acquisition de l'équilibre est 6 ans, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas l'exercer avant et le renforcer après (pour la course, l'âge d'or est entre 7 et 11 ans).

D'après Jean-Charles THOMAS, professeur d'EPS à l'ESPE Lorraine et au SIUP de Nancy – Oct. 2013 Nov. 2014

Des enjeux

L'enfant apprend en agissant, en répétant, en expérimentant, en enchaînant les répétitions, en maternelle comme en élémentaire. Il apprend l'équilibre en situation de déséquilibre ! Travailler l'équilibre lui permet de s'adapter aux milieux variés terriens, d'aller vers les postures non terriennes (reculer, tourner, ...) et utiliser les engins roulants.

L'équilibre est à la base de toute action motrice ; cette aptitude rend plus efficiente toutes nos pratiques physiques : la marche, la course, les sauts, les lancers, et toutes les situations qui remettent en cause notre bipédie.

Une fois l'équilibre acquis, le travailler permet de stabiliser ses articulations, prévenir les tensions, améliorer sa posture, renforcer les muscles profonds du tronc et ceux de la colonne vertébrale, minimiser les risques de blessures pendant le sport et dans la vie de tous les jours.

Cela permet aussi de développer une sensation de son propre corps qui est plus agréable, et ce de la tête aux pieds, et de maximiser ses performances.

Une proposition : Le funambule



Sur une ligne continue et droite, imaginaire ou visible sur le carrelage, sur une corde posée au sol, ou tracée à la craie, avec différentes positions des bras (le long du corps, à l'horizontal, au-dessus de la tête...), se déplacer d'abord en marchant normalement, puis comme si on marchait sur un fil, doucement, puis un peu plus vite sans oublier qu'on est sur un fil imaginaire !

Puis complexifier les postures :

- avancer de façon à ce que les 2 pieds se touchent toujours quand ils sont au sol, en plaçant le talon du pied avant contre les orteils du pied arrière ;
- en imaginant une ligne discontinue, avec des espaces interdits car trop fragiles,
- en plaçant un obstacle, pour réaliser une plus grande enjambée, ou un petit saut, mais en retombant sur la ligne,
- en réalisant des postures de flamant rose entre chaque pas,
- les mêmes exercices les yeux fermés.
- en ramassant divers objets au sol durant la traversée,
- en réalisant les mêmes exercices sur une ligne courbe, sur une spirale, en reculant, sur un plan incliné...

Sources <http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison-33.html>

Une proposition de notre partenaire Usep L'alphabet sportif

À l'aide de visuels (lettres majuscules d'imprimerie), encouragez l'enfant à reproduire des lettres avec son corps :



Choisir un mot (ex : AMI)

Accomplir les actions de chacune des lettres (ex : A Debout jambes un peu écartées fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite/ M : Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois / I : Cours comme un lapin pendant 8 secondes).

A Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= sauts)	B Fais semblant de boxer pendant 10 sec	C Rampe comme un crocodile	D Danse en remuant vigoureusement tout ton corps	E Fais 4 sauts en faisant des tours	F Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)	G Fais 5 sauts de grenouille	H Cours sur place en remuant les genoux 5 fois chacun	I Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	J Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté	K Saute comme un kangourou pendant 10 sec	L Cours comme un lapin pendant 8 sec	M Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois
N Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec	O Saute en faisant un tour complet Tu peux le faire 3 fois.	P Fais 5 sauts à cloche-pied	Q Fais 10 sauts pieds joints en reculant	R Roule	S Fais Superman pendant 5 sec : bras tendus devant et équilibre sur le pied opposé	T Fais 5 tours sur toi-même	U Cours en reculant en comptant jusqu'à 10	V Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15	W Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon	X Fais 3 sauts pieds joints : 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints	Y Fais 10 pas chassés	Z Cours comme un zèbre pendant 10 sec

Sources <https://drive.google.com/file/d/1PVLotjErLNrNAXni-BiSBlb13lbgjwcl/view>

Témoignages : Elèves de l'école Eugène Cauchois de Monchy-Saint-Eloi

Valentine CM2 : Je trouve ça bien de faire les exercices d'étirement, d'équilibre et de coordination le matin avant de rentrer en classe. Ça me détend et ça m'aide à mieux me concentrer après.

Cloé CM1 : C'est très bien les activités de sport à la récréation comme ça on ne s'ennuie pas, on ne se dispute pas et on peut faire des défis. Après la récréation et les activités, on travaille mieux à l'école.

Louis CE2 : Le sport tous les jours, ça me permet de me sentir mieux et c'est bon pour la santé, ça nous donne des bonnes habitudes et on se sent mieux.