

# Le parcours

# vitaminé

Cette animation permet d'intégrer la dimension "**santé**" dans des **activités** de psychomotricité.

Sur base d'un parcours de psychomotricité et d'une histoire, les enfants sont amenés à découvrir des fruits et des légumes. Ils sont aussi invités à s'hydrater.

## Public

Le parcours vitaminé est destiné aux enfants de maternelle (**4-6 ans**), dans le cadre d'une activité de psychomotricité.

## Objectifs

- ✓ Intégrer des actions de sensibilisation à la santé dans des activités de mouvement.
- ✓ Promouvoir l'importance du mouvement et de l'activité physique régulière.
- ✓ Découvrir l'importance de l'hydratation lors de la pratique d'une activité physique.
- ✓ Explorer le schéma corporel.
- ✓ Sensibiliser au thème de l'alimentation : découvrir des fruits et des légumes (être capable de les nommer et de les différencier).
- ✓ Tenir en équilibre sur une surface étroite, avec appui des mains et des pieds.
- ✓ Prendre des repères autour de soi.
- ✓ Décentrer son regard pour se déplacer.
- ✓ Trouver des solutions adéquates pour se déplacer (avec le fruit ou le légume).

## Liens avec les socles de compétences<sup>1</sup>

- ✓ Aborder les mouvements de base pour bien ressentir et explorer son équilibre.
- ✓ Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement (courir, grimper, sauter, glisser...).
- ✓ Se repérer dans l'espace.
- ✓ Maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels.
- ✓ Différencier les fruits et les légumes.
- ✓ S'appropriier les différentes couleurs.
- ✓ Développer la mémoire visuelle.
- ✓ Construire et enrichir le vocabulaire.



## Matériel

- ✓ Éléments pour créer un parcours de psychomotricité (tapis, cubes, poutre, banc, objets en mousse...).
- ✓ Décor en bois (porte, arbre) (facultatif).
- ✓ Gobelets réutilisables (1 par enfant) et une cruche.
- ✓ Une histoire en lien avec les fruits et/ou les légumes, agrémentée de gestes (par exemple : "La Reine des pommes" - inspirée de l'histoire "La légende du bon Roi des pommes de terre" <sup>2</sup>).
- ✓ Marionnettes à doigts (en support de l'histoire).
- ✓ Panier en osier avec des pommes (en support de l'histoire).
- ✓ Cerceaux de couleur (rouge, vert, jaune, orange et mauve).
- ✓ Panier en tissu.
- ✓ Fruits et légumes factices (fraise, citron, orange, mandarine, pamplemousse, banane, abricot, pomme, poire, raisin, tomate, poivron, salade, carotte).
- ✓ Lecteur média avec CD ou clé USB avec une chanson pour illustrer l'histoire (par exemple : "La ronde des légumes" des chansons de Pinpin et Lili).  
Téléchargeable : [www.youtube.com/watch?v=629e7G9ndWU](http://www.youtube.com/watch?v=629e7G9ndWU)

## Quelques conseils d'utilisation

- ✓ Lieu : une salle de gymnastique ou local équivalent, un préau ou une cour de récréation.
- ✓ Durée de l'activité : **50 minutes**.
- ✓ Nombre d'enfants : 10 – 12.

## Préparation de l'activité

- ✓ Placer le parcours de psychomotricité.
- ✓ Disposer le matériel (décor éventuel, cerceaux de couleur, panier "Kim touche" avec fruits et légumes factices).
- ✓ Mettre à disposition les gobelets et une cruche contenant de l'eau.



## Déroulement de l'activité

- ✓ Inviter les enfants à boire un verre d'eau avant de commencer l'activité (ce poste reste accessible aux enfants avant, pendant et à la fin de l'activité).
- ✓ Inviter les enfants à se mettre en cercle autour de l'animateur.
- ✓ Raconter l'histoire choisie (en lien avec les apprentissages) en effectuant des gestes pour permettre l'échauffement.
- ✓ Inviter les enfants à réaliser 4 fois le parcours de psychomotricité :
  - 1<sup>er</sup> parcours : sans rien en main, ce qui permet aux enfants de repérer le parcours ;
  - 2<sup>e</sup> parcours : chaque enfant pioche dans un panier, à l'aveugle, un fruit ou un légume et effectue le parcours, dans le même sens que le premier. A la fin la fin, l'enfant place le fruit dans le cerceau rouge ou le légume dans le cerceau vert ;
  - A la fin du 2<sup>e</sup> parcours, une vérification en groupe est effectuée ;
  - 3<sup>e</sup> parcours : les enfants effectuent le parcours dans l'autre sens, sans rien en main ;
  - 4<sup>e</sup> parcours : ils effectuent le parcours avec un fruit ou un légume et à l'issue de celui-ci placent le fruit ou le légume dans un cerceau en fonction de sa couleur (ex. : concombre = vert, fraise = rouge, banane = jaune...).
  - A la fin du 4<sup>e</sup> parcours, une vérification en groupe est effectuée.
- ✓ Inviter les enfants à se remettre en cercle et à reproduire les gestes d'une chanson.
- ✓ Clôturer l'activité par un retour au calme.

## Evaluation

Lorsque cette activité est proposée plusieurs fois au cours de l'année scolaire, elle permet d'évaluer l'évolution des socles de compétences décrits ci-dessus.

## Conception

L'activité a été créée en collaboration avec Hainaut Sports. Elle a également été testée auprès des professeurs et des enfants de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> maternelles en stage sportif d'une semaine.

## Sources

1. Programme d'études pour l'enseignement maternel. Conseil de l'enseignement des communes et des provinces.
2. Ursula Barff (1993). Le grand livre des maternelles. Casterman.



Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré



[observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)



+32 (0)65 87 96 00



[observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

