

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 compétences¹

- ✓ 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" ²).
- ✓ 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

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^{er} parcours : sans rien en main, ce qui permet aux enfants de repérer le parcours ;
 - 2^e 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^e parcours, une vérification en groupe est effectuée ;
 - 3^e parcours : les enfants effectuent le parcours dans l'autre sens, sans rien en main ;
 - 4^e 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^e 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^e et 3^e 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.

