

# MES ACTIVITÉS EPGV POUR LES VACANCES D'HIVER

ENFANT 6 - 12 ANS



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire



# Profitions des vacances d'hiver pour faire de l'activité physique avec son/ses enfants

1

Cette année, à moins d'habiter près des montagnes, il va être difficile de prendre sa luge ou encore de faire un bonhomme de neige en famille. Restons positifs et prenons le temps des vacances pour se poser !



Et si nous profitions des **vacances d'hiver** pour reprendre une activité physique en famille. La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, vous propose un **kit pédagogique** de 13 situations pédagogiques autour du cirque et du Parcours pour les 6 - 12 ans à faire à la maison.



Un jeu pour commencer. Des **yétis** se sont cachés dans ce carnet d'activité. Combien allez-vous en retrouver?

**Réponse** à la fin du carnet.

Et parce qu'il est important de **pratiquer régulièrement**, nous vous proposons également un **planning** d'activités physiques dans lequel vous allez pouvoir noter les pratiques physiques réalisées par votre/vos enfants (Vélo - Exercices à domicile via les fiches proposées - Sorties au parc ...)

A vos Baskets !

**Bonnes vacances d'hiver  
avec la FFEPGV !**



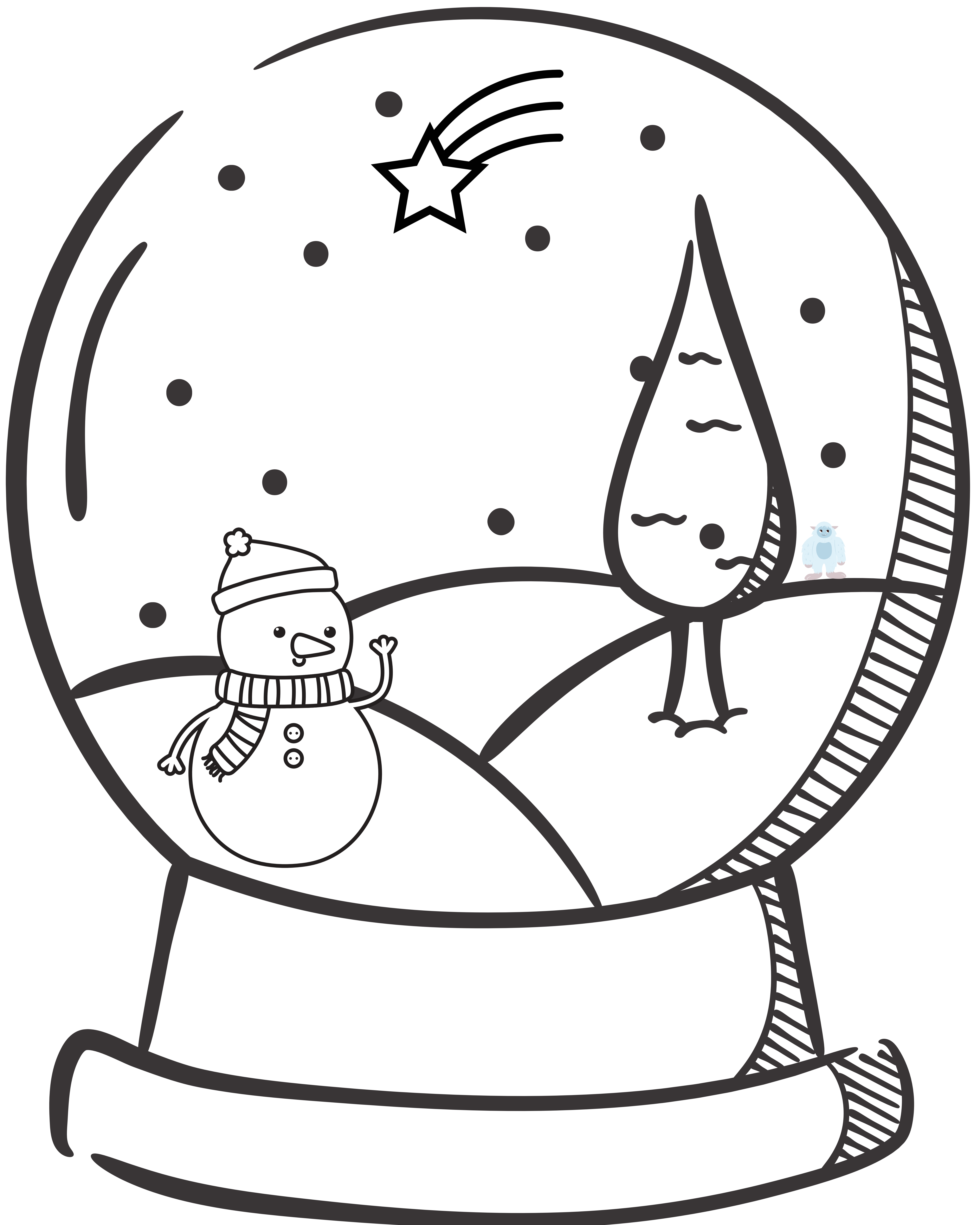
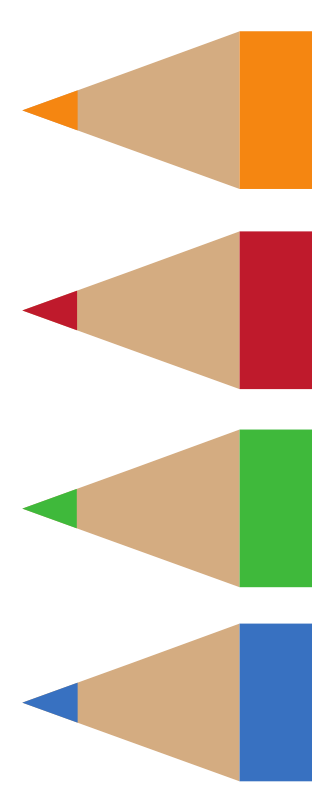
# Votre enfant est unique !

Votre enfant est **unique**, c'est pourquoi à la FFEPGV nous veillons à **adapter** en permanence les situations pédagogiques proposées à ses capacités du moment !



\* Je ne fais pas forcément comme les autres  
 \*\* en partageant un moment avec mes copains et copines  
 \*\*\* J'échange avec les autres

# Je colorie ma boule à neige !





# Les mots croisés d'hiver

1 L

2

3

4 R S

5 B

7 H

8 I

9

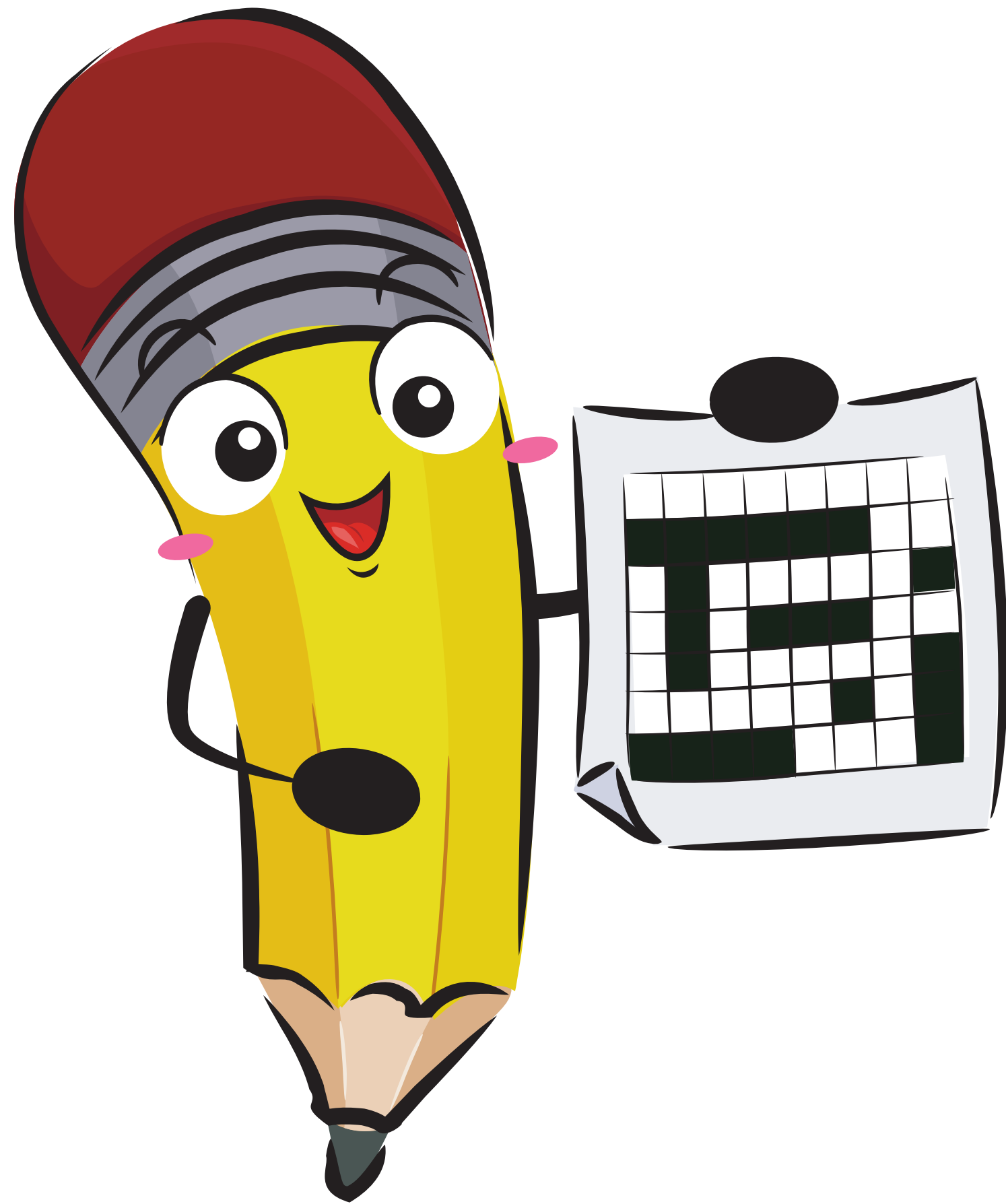
Regarde les images pour trouver les mots de la grille

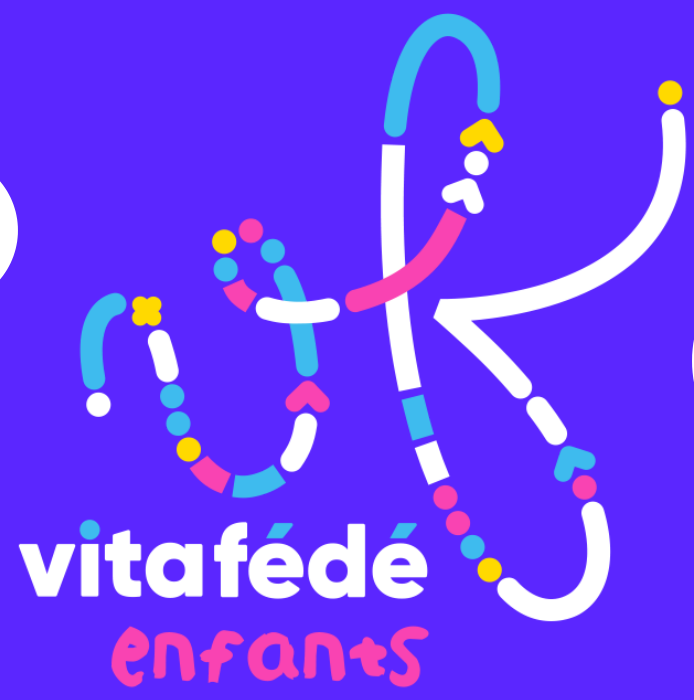
## Horizontal

- 4 Elles sont mécaniques
- 5 Il est de neige
- 7 Tout en bois
- 8 Tout Shusssssssss
- 9 Dans la cheminée

## Vertical

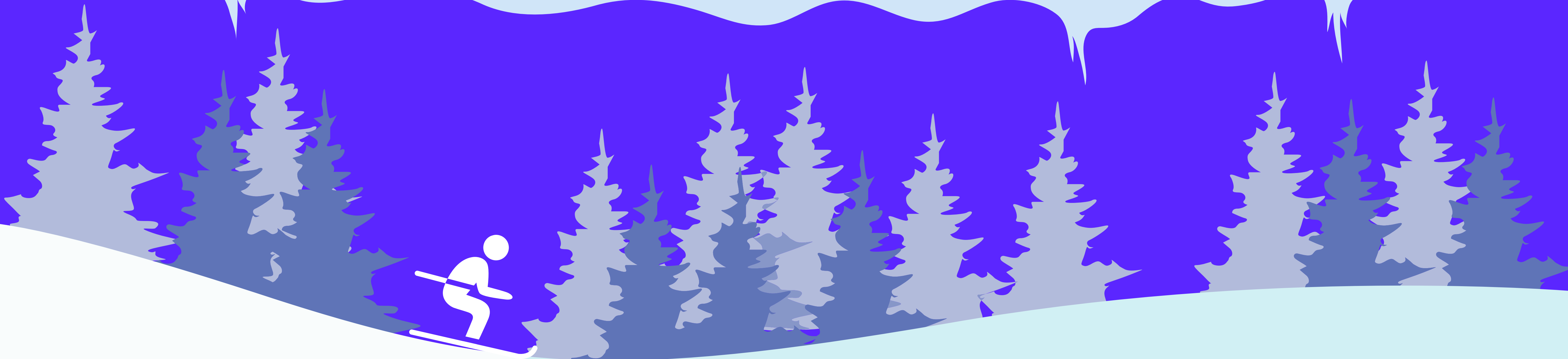
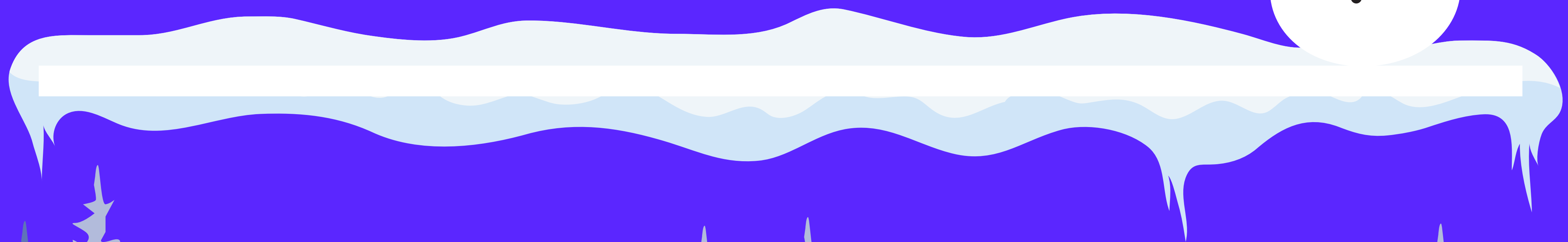
- 1 Seul ou à deux, quand on est dedans gare aux sensations
- 2 Si je prends celui pour l'eau, gare à la chute
- 3 Il est chaud et se consomme sans modération en fin de journée
- 5 les boules de neige sont partout





# CHAQUE JOUR, JE PARTAGE 30 MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

ENFANT 6 - 12 ANS



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire



S'amuser en faisant  
du sport ensemble en  
attendant la reprise  
d'activités dans mon  
club EPGV !

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

WEEK END



Je note mes 30 min d'activités physiques par jour

# J'échange avec mon enfant !

La journée s'achève. Elle a été remplie de **bons moments** ! Et si vous partagez un temps en fin de journée avec votre enfant en **verbalisant** vos ressentis.

Qu'est ce que l'on a fait  
aujourd'hui ?

---

Comment as-tu vécu ce  
moment ?

---

Qu'as-tu ressenti ?

---

Et demain quelle(s) activité(s)  
aimerais-tu que l'on fasse  
ensemble ?

A la FFEPGV, nous accordons une importance aux temps d'échanges et à **l'expression du ressenti**. Ce temps permet de partager les émotions mais également **d'enrichir le vocabulaire** de l'enfant.





# PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN S'AMUSANT ENSEMBLE

ENFANT 6 - 12 ANS



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire





## Chaque jour un temps d'activité physique à partager

Chaque jour, mon enfant choisit  
une fiche d'activité physique et  
je partage ce temps avec lui

---

Chaque jour, je programme une  
sortie pour faire du vélo,  
grimper ou tout simplement  
faire un tour de poussette

---



Chaque jour, je prends du plaisir  
à partager ce moment

# La Boîte d'allumettes

N° 1



## Consignes de la situation :

### Le porteur :

- Allongé au sol, sur le dos, les bras sont tendus à la verticale. Placer les mains pour réceptionner les chevilles du voltigeur.
- L'ensemble du dos repose au sol.
- Gagner le ventre et le dos pour constituer un appui solide.
- Les jambes sont tendues.

### Le voltigeur :

- Se placer debout à côté du bassin du porteur.
- Poser les mains sur les cous-de-pied du partenaire.
- Présenter les pieds sur les mains du porteur pour que celui-ci les attrape et fixe ses bras.
- Aligner son corps gainé pour être le plus horizontal possible.
- Pour descendre, je plie les genoux de chaque côté de mon partenaire porteur.

## Situation pédagogique

SP de découverte et /ou de remédiation :  
Par 2, le porteur allongé sur le dos.

## Objectif pédagogique

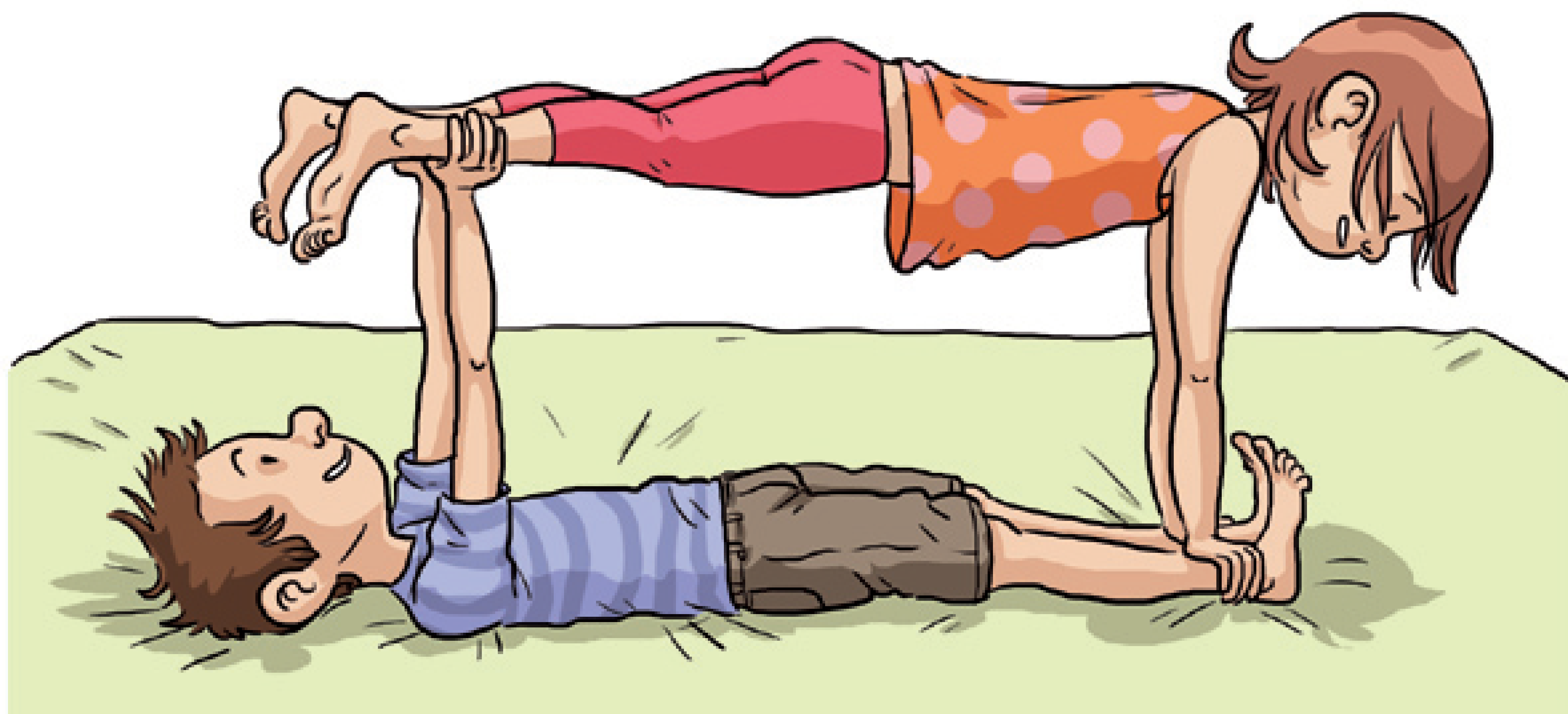
- Aligner les segments poignet-coude-épaule et genou-cuisse-bassin.

## Intention Éducative

- Habileté Motrice

## Intérêts pédagogiques

- Prise de conscience de l'horizontalité du corps, par le gainage.
- Développer la confiance en soi et en l'autre.
- Développement des repères proprioceptifs, visuels et d'équilibre.



## Critères de réussite

- La position stable est maintenue 10 secondes.
- Les deux corps sont parfaitement horizontaux.

## Observables

- **Appuis :**
  - Le porteur est gainé sur le dos. La base des épaules touche le sol.
  - Le voltigeur s'appuie sur les cous-de-pied de son partenaire.
- Les segments tendus, dos plat, corps tonique. Gainage des 2.
- Le regard est porté vers l'avant.

## Variantes - Variables

- Même porté dans des directions différentes.
- Chacun change de rôle dans le groupe.
- **Le repoussé assis :**
  - Le porteur pousse et se relève avec ses abdominaux.
- **Le porteur assis :**
  - Assis, les jambes pliées avec les pieds au sol.
  - Porteur assis et voltigeur renversé, les mains sur les genoux du porteur. Les chevilles du v. sont tenues par les mains du p.

N° 2



# La Bouteille

## Consignes de la situation :

### Acquisition des bases du gainage :

#### 2 situations de gainage

- **L'extension des jambes :** À 4 pattes, avec extension d'une jambe. Je tends la jambe droite au maximum vers l'arrière, pied en pointe. J'expire en maintenant quelques secondes et j'inspire lorsque je reviens en position initiale. Idem avec la jambe gauche.
- **Le gainage frontal :** Allongé sur le ventre, je me mets en appui sur les deux avant-bras et les pointes de pieds. Mon corps est gainé et aligné (talons, bassin, épaules et tête dans le prolongement). Je maintiens cette position de gainage des abdominaux pendant quelques secondes.
- **Le gainage latéral ou costal :** Sur le côté en appui sur un avant-bras et les chevilles, mon corps est gainé (talons, bassin, épaules alignées), regard placé. Le bassin est surélevé. Je maintiens cette position quelques secondes puis je change de côté. Le gainage abdominal costal travaille les obliques et leur résistance.

## Situation pédagogique

SP d'échauffement :  
1 acrobate voltigeur + 2 pareurs

## Objectif pédagogique

- Prendre conscience du gainage de tout le corps.

## Intention Éducative

- Habileté Motrice

## Intérêts pédagogiques

- Travailler la confiance en soi et aux autres.
- Prise de conscience du gainage, utile en permanence dans les portés.
- Prise de conscience de son alignement corporel.



## Consignes (suite) :

### Accepter la bascule :

- Le voltigeur commence les yeux ouverts. Une fois en confiance, il les ferme.
- Libération de la crainte de l'espace arrière : Les pieds placés, le v. fait confiance aux 2 pareurs situés devant et derrière lui. Il garde l'alignement talons-bassin-épaules.
- Les mains des pareurs accompagnent l'acrobate voltigeur.

## Critères de réussite

- Alignement parfait du corps pendant la bascule.
- Les pareurs m'accueillent et me repoussent avec souplesse.
- Les pareurs préparent très à l'avance leurs appuis (mains et pieds au sol), jambes fléchies, centre de gravité sous le mien.

## Observables

- **Appuis** : Le pareur a un pied devant un pied derrière pour amortir l'arrivée de l'acrobate. Ses mains sont prêtes à accueillir l'acrobate.
- **Rythme** : La situation est réalisée avec lenteur et précision.
- **Amplitude** : Au début, les pareurs limitent l'amplitude du voyage de l'acrobate. Une fois en sécurité, ils peuvent laisser l'acrobate basculer un peu pour le rattraper.
- **Posture** : Le pareur a un pied en avant, l'autre pied derrière. Les bras passent de fléchis (pour accueillir) à tendus (pour repousser).
- **Regard** : Le pareur garde en permanence le regard sur l'acrobate qui, s'il réussit, ferme les yeux et reste gainé tout le temps.

## Variantes - Variables

- **La bouteille avec 4 pareurs** : (4 pareurs se passent la bouteille)
  - L'acrobate fait confiance et reste gainé.
- **La bouteille : L'acrobate est sur les mains** : (2 pareurs + 1 acrobate)
  - L'acrobate est en ATR (appui tendu renversé), il reste gainé et les 2 pareurs le basculent de l'un à l'autre. 20 à 30s maximum.

N° 3

# La cascade à une main



## Consignes de la situation :

- J'ai les pieds à largeur des épaules.
- Je respire calmement et régulièrement.
- Je lance la balle :
  - Parallèlement au corps.
  - Un peu au-dessus de la tête.
- Je regarde la balle lorsqu'elle est en haut.
- J'attrape la balle entre l'index, le pouce et le majeur.

## Situation pédagogique

SP d'échauffement

## Objectif pédagogique

- Lancer et rattraper avec la même main.

## Intention Éducative

- Habileté Motrice

## Intérêts pédagogiques

- Se faire confiance.
- Apprendre à lancer et à rattraper.
- Apprendre à regarder.
- Apprendre à se relâcher dans le mouvement.

Jonglerie avec les balles

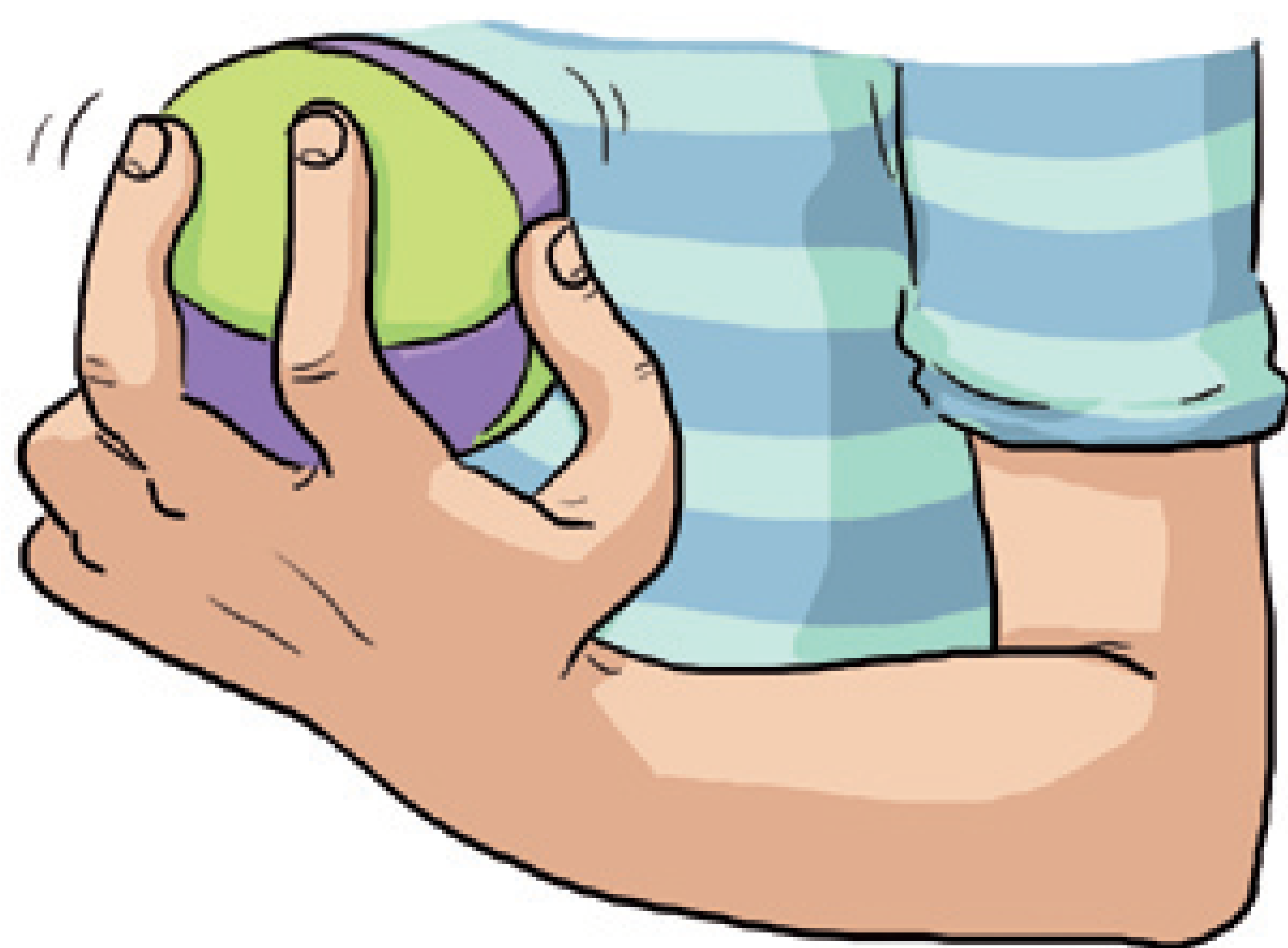


## Critères de réussite

- Je rattrape la balle.
- La balle dépasse légèrement la tête.
- Je suis détendu(e) lorsque je lance la balle.

## Observables

- **Appuis** : Mes pieds sont placés à largeur des épaules.
- **Rythme** : Je lance en respectant un rythme régulier.
- **Amplitude** : La balle monte au-dessus de la tête.
- **Posture** :
  - Debout, les épaules relâchées.
  - Je lâche la balle quand elle arrive en haut du ventre.
- **Regard** : Je regarde la balle à son apogée.
- **Respiration** : Je souffle profondément avant de commencer, puis tranquillement ensuite.
- **Émotion et dynamique corporelle** : Calme, patient et persévérant.



## Variantes - Variables

- Je réalise ce geste avec l'autre main.
- Lorsque je lance la balle :
  - Je tape des mains devant moi.
  - Je tape des mains derrière le dos.
- Je réalise le même lancer une balle dans chaque main.



N° 4

# La cascade à 2 mains



## Consignes de la situation :

- Une balle chacun. Je lance la balle d'une main à l'autre.
- Pour commencer, je lance la balle par le bas en arrondi de l'extérieur vers le milieu. Je lâche la balle lorsqu'elle arrive en haut du ventre. Ma balle forme un huit couché.
- J'ai les pieds à largeur des épaules et respire calmement et régulièrement.
- Je lance la balle parallèlement au corps et un peu au-dessus de la tête.
- Je regarde la balle lorsqu'elle est en haut.
- J'attrape la balle entre l'index, le pouce et le majeur.

## Situation pédagogique

SP d'apprentissage

## Objectif pédagogique

- Lancer et rattraper d'une main à l'autre. Je suis capable de lancer des deux mains.

## Intention Éducative

- Habileté Motrice

## Intérêts pédagogiques

- Vision périphérique et centrale.
- Développement de la latéralisation et de la dextérité.
- Anticipation du regard, des placements et déplacements des mains.
- Coordination oculomotrice.
- Apprendre à se relâcher dans le mouvement.

Jonglerie avec les balles



## Critères de réussite

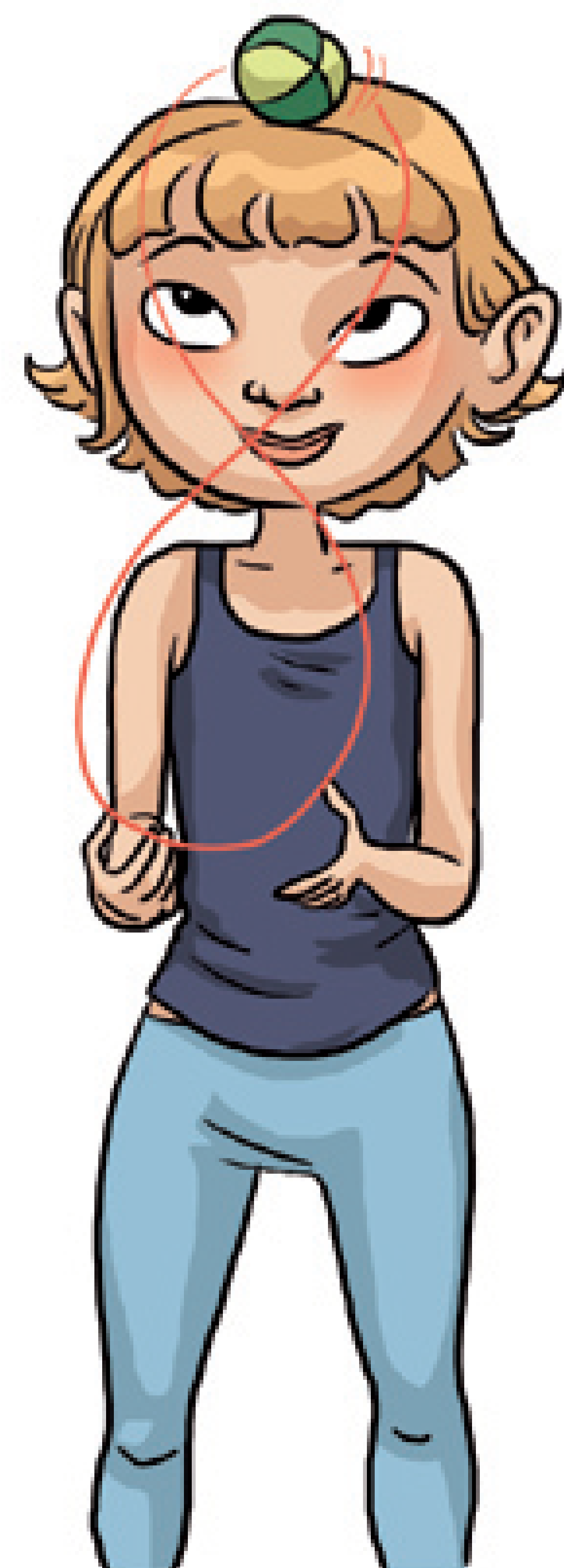
- La balle réalise la même forme de parcours quelle que soit la main qui lance.
- Je rattrape la balle et la relance dans la continuité.
- À chaque lancer la balle dépasse légèrement la tête.
- Je note la souplesse du mouvement.

## Observables

- **Appuis** : J'amortis avec la main la réception de la balle. Les jambes sont légèrement fléchies.
- **Rythme** : Je respecte un rythme régulier.
- **Amplitude** : La balle monte au-dessus de la tête à chaque lancer (droite/gauche).
- **Posture** :
  - Au lancer, la paume de la main est toujours vers le haut.
  - Je lâche la balle quand elle arrive en haut du ventre.
- **Regard** : Il est placé vers le haut. Sans regarder, la main qui réceptionne se place parfaitement pour accueillir et relancer la balle.

## Variantes - Variables

- Utiliser main droite/main gauche pour démarrer.
- Lancer sous le bras opposé, lancer sous la cuisse, paume de main vers le ciel.
- **Utiliser une deuxième balle avec la consigne suivante** : Quand je lance la première balle, je compte «1» puis lorsque la deuxième balle arrive à son point le plus haut, je compte «2». Mon mouvement de bras va en arrondi de l'extérieur vers l'intérieur. Les deux balles se croisent et changent de main.
- Sans jongler, je peux utiliser une troisième balle pour bien comprendre le principe.



N° 5

# La cascade avec deux balles



## Consignes de la situation :

- Individuellement, 2 balles chacun, je lance les balles l'une après l'autre en les rattrapant, sur un tempo régulier 1-2-3-4 : « Lance - Lance - Rattrape - Rattrape »
- Je commence avec la main droite puis la main gauche.
- Pour commencer, je lance la balle par le bas en arrondi de l'extérieur vers le milieu. Je lâche la balle lorsqu'elle arrive en haut du ventre.
- Je les fais se croiser sur le tempo vu précédemment.
- Je lance la balle parallèlement au corps et un peu au-dessus de la tête.
- Je regarde la balle lorsqu'elle est en haut.
- J'attrape la balle entre l'index, le pouce et le majeur.

## Situation pédagogique

SP de découverte et/ou remédiation

## Objectif pédagogique

- Lancer avec chaque main, avec la même dynamique et rattraper avec la main opposée.

## Intention Éducative

- Habileté Motrice

## Intérêts pédagogiques

- Coordination oculomotrice.
- Vision périphérique et centrale.
- Développer la latéralisation.
- Anticipation du regard, des placements et déplacements des mains.
- Apprendre à se relâcher dans le mouvement.

Jonglerie avec les balles



## Critères de réussite

- Je réceptionne les balles dans les mains.
- Les balles réalisent le même parcours de manière opposée.
- Je rattrape la balle et la relance toujours sur le même rythme
- À chaque lancer la balle dépasse légèrement la tête.

## Observables

- **Appuis** : J'amortis avec la main la réception de la balle. Les jambes sont légèrement fléchies.
- **Rythme** : Je respecte un tempo régulier.
- **Amplitude** : La balle monte au-dessus de la tête à chaque lancer (droite/gauche).
- **Posture** : J'ai les coudes à côté des hanches et **lance toujours la paume de la main orientée vers le haut.**
- **Regard** : Il est placé vers le haut de la trajectoire.
- Au début, la main forme un arc de cercle latéral.

## Variantes - Variables

- Utiliser main droite/ main gauche pour démarrer.
- Je lance chaque balle sous le bras opposé.
- Je lance chaque balle sous la cuisse de l'extérieur vers l'intérieur (du même côté que le bras lanceur).
- Je lance dans le dos vers l'épaule opposée pour faciliter la réception.



N° 6

# La cascade avec trois balles



## Consignes de la situation :

- Je prends 3 balles. J'en place deux dans ma main préférée. Je lance la 1ère et compte « 1 ».
- Puis, quand la 1ère balle est à son point le plus haut, je lance la 2ème balle et compte « 2 ». Je rattrape la 1ère balle dans l'autre main.
- Quand la 2ème balle est en haut, je lance la 3ème balle et compte « 3 ».
- Quand la 3ème balle est à son point le plus haut, je relance la 1ère et recompte « 1 ». Je rattrape la 3ème dans l'autre main.

## Situation pédagogique

SP de réinvestissement

## Objectif pédagogique

- Acquérir la jonglerie fondamentale à trois objets pour envisager la jonglerie à plusieurs jongleurs.

## Intention Éducative

- Habileté Motrice

## Intérêts pédagogiques

- Répétition d'une succession d'actions fondamentales.
- Anticipation du regard, des placements et déplacements des mains.
- Affinement de la coordination oculomotrice.
- Développer de la latéralisation et la vision périphérique et centrale.
- Apprendre à se relâcher dans le mouvement pour envisager d'autres figures à 3 balles.

Jonglerie avec les balles

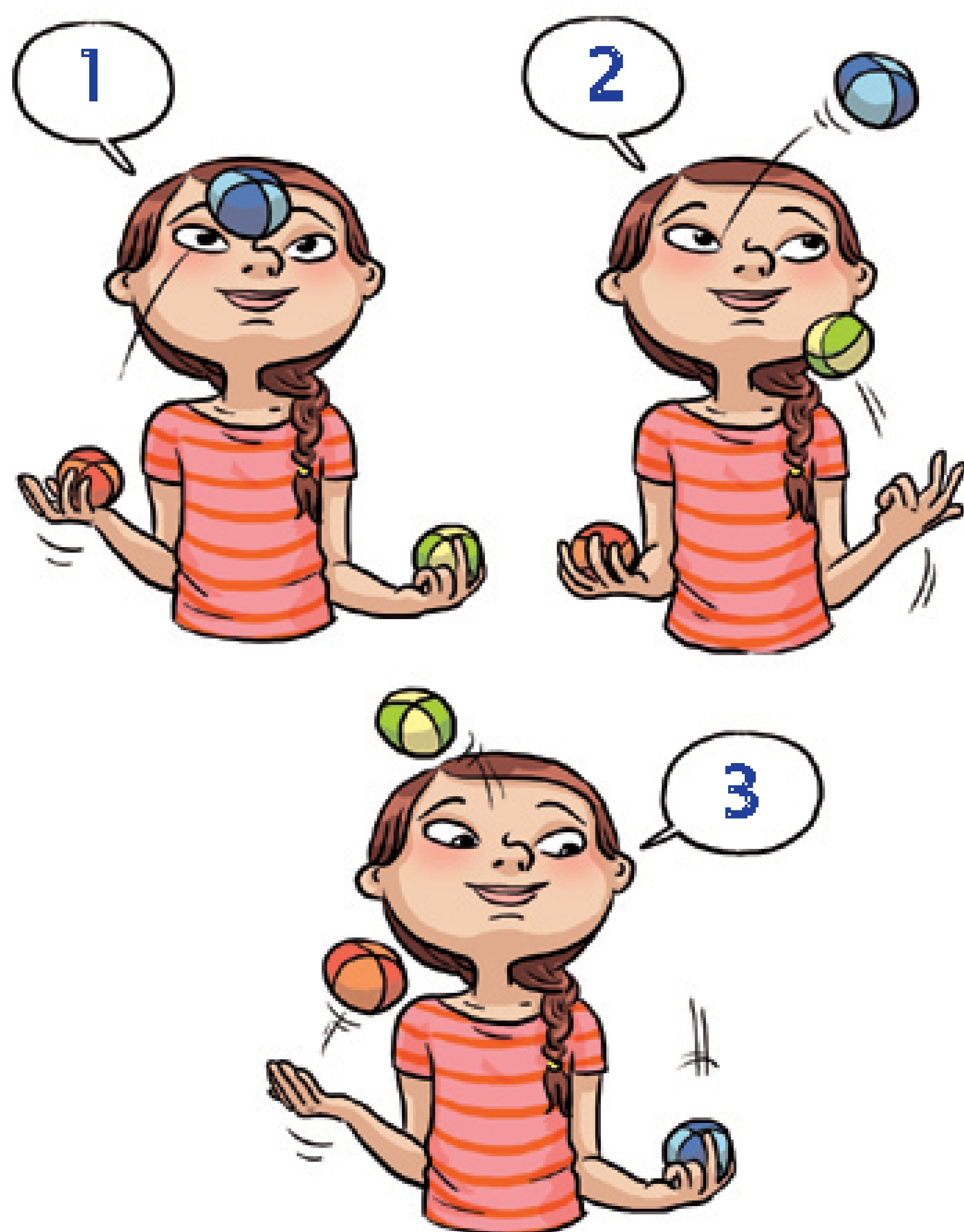


## Critères de réussite

- Je lance et laisse tomber les balles au sol, je dois retrouver deux balles d'un côté et une de l'autre.
- Le tempo est régulier.
- Je réussis en baissant la hauteur des lancers.

## Observables

- **Appuis** : J'amortis avec la main la réception de la balle. Les jambes sont légèrement fléchies.
- Au début, la balle monte au-dessus de la tête à chaque lancer (droite/gauche).
- **Posture** : Coudes à côté des hanches, je lance toujours, paume de la main orientée vers le haut. L'arc de cercle latéral formé par les mains devient plus petit.
- **Regard** : Il est placé vers le haut de la trajectoire.



## Variantes - Variables

- Utiliser main droite/main gauche pour démarrer.
- Jongler debout, assis ou à genoux.
- Je lance chaque balle sous le bras opposé.
- Je lance chaque balle sous la cuisse de l'extérieur vers l'intérieur (du même côté que le bras lanceur)
- Je lance dans le dos vers l'épaule opposée pour faciliter la réception.

N°7

# La douche à 1, 2, 3 balles



## Consignes de la situation :

- Je lance toutes les balles l'une après l'autre de la même main et les réceptionne de l'autre.
- Les balles tournent donc toutes dans le même sens.
- Je choisis la hauteur du lancer.
- Je commence avec 1 balle, puis 2. Je lance suffisamment rapidement pour que les 2 balles soient en l'air avant de réceptionner la 1ère.
- Avec 3 balles, je lance les 2 premières de ma main préférentielle et je passe la 3ème de l'autre main vers ma main préférentielle avant de réceptionner la première balle.
- Je cherche dans cette situation la rapidité, la régularité et la précision du mouvement.
- Réaliser cette situation dans l'autre sens.

## Situation pédagogique

SP d'échauffement

## Objectif pédagogique

- Acquérir de nouvelles figures de jonglerie à 3 balles.

## Intention Éducative

- Habileté Motrice

## Intérêts pédagogiques

- Figure très évolutive. Possibilité de jongler jusqu'à 3 à 4 balles pour un enfant de 7 à 12 ans.
- Amélioration du temps de réaction.
- Développement de la coordination oculomotrice.
- Développer la latéralisation.
- Apprendre à bien différencier les actions de chaque main.

Jonglerie avec  
les balles



## Critères de réussite

- Je rattrape et relance dans la continuité sans faire tomber les balles.
- La main N°1 lance la balle, la main N°2 la réceptionne et la dépose dans la main N°1.
- Je lance la balle un peu au-dessus de la tête.

## Observables

- **Appuis** : La main qui réceptionne la balle amortit la réception.
- **Rythme** : Je choisis un tempo régulier et rapide pour augmenter la difficulté.
- **Amplitude** : Si je réussis bien, je diminue l'amplitude du mouvement. Cela complexifie la figure.
- **Posture** : Les coudes sont à côté des hanches et les mains placées pour lancer ou réceptionner.
- **Regard** : Il est placé vers le haut de la trajectoire, pour valider la hauteur des lancers.
- **Dynamique corporelle** : Ma gestuelle est fluide et rapide.



## Variantes - Variables

- Je fais varier la hauteur du lancer et le rythme (mélodie lente et/ou rapide).
- Plus je lance haut et plus j'ai du temps pour faire autre chose (1/2 tour ou 1 tour sur soi-même).



# Échauffement

N° 8



*Cette fiche  
est un complément  
de la fiche numéro 1.  
Elle contient plus  
de variantes !*



## Fiche générique...

### Intention éducative

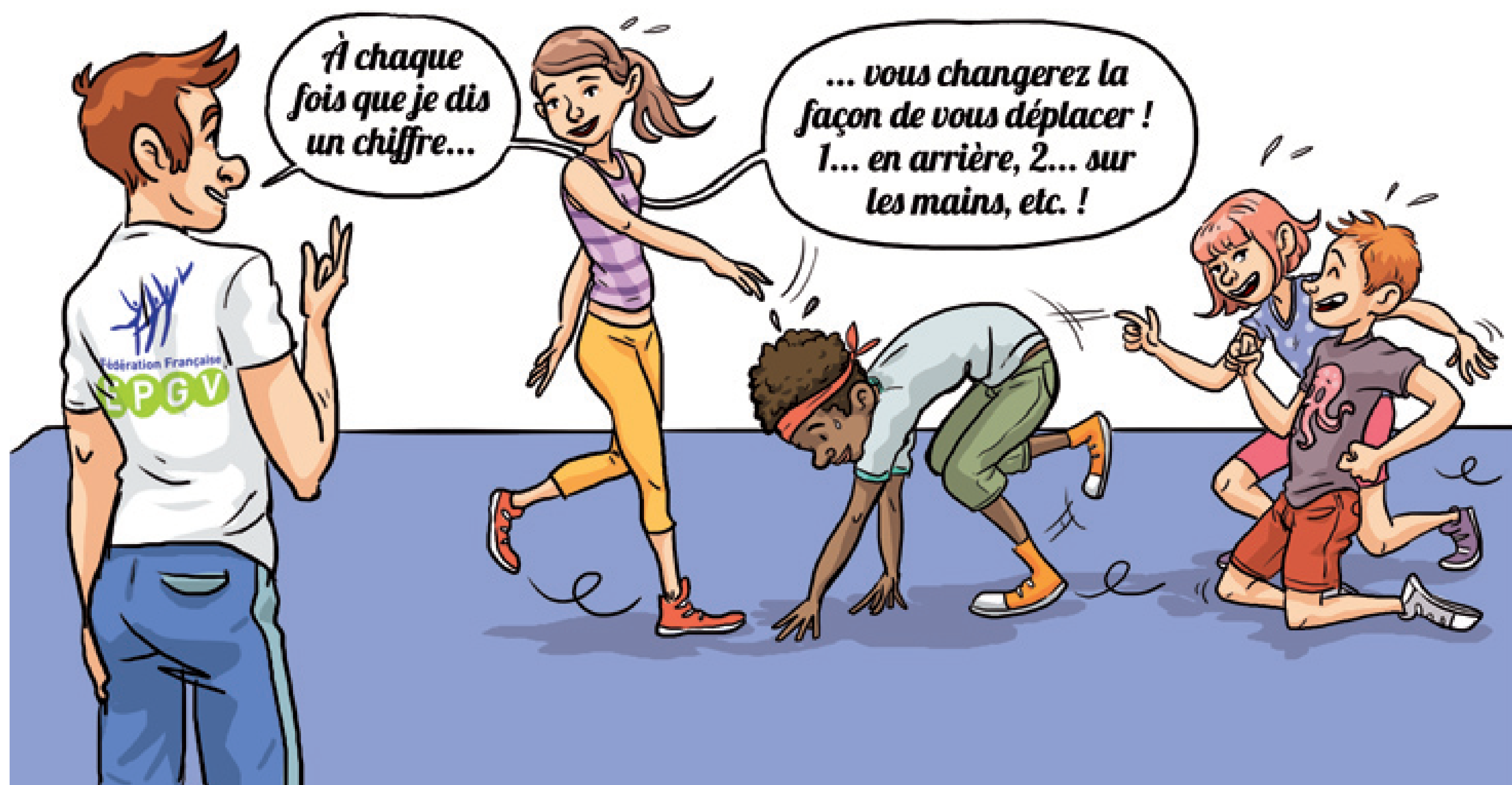
- Cardio-respiratoire et souplesse.

### Objectif pédagogique

- Échauffer le corps et augmenter le rythme cardiaque.

### Capacité à atteindre

- Être capable de mobiliser les articulations et mettre en activité les chaînes musculaires avec une intensité progressive.



## Critères de réussite

- Enchaînement des déplacements.
- Le cœur bat plus vite au terme de la situation d'échauffement.

## Observables

- Éssoufflement et température du corps qui augmente.

## Variantes - Variables

- **Se déplacer dans l'espace en reprenant la consigne initiale puis rajouter progressivement les consignes suivantes :**

Au chiffre **1**, vous vous déplacerez lentement dans l'espace.

Au chiffre **2**, vous vous déplacerez en arrière.

À **3**, vous réaliserez un saut et reprendrez votre déplacement.

- ! Être attentifs à la correspondance action/réaction !

- **Jeux sollicitant le cardio :** En utilisant l'environnement, demander aux enfants d'aller toucher au signal un élément bleu ou rouge par exemple, ou d'aller toucher une matière comme le bois, le tapis, etc... en utilisant les mêmes déplacements.

N° 9

# Étirements



## Consignes de la situation :

- Demander aux enfants de s'asseoir à même le sol.
- Proposer les exercices d'étirements en fonction des muscles sollicités.

Ici :

- quadriceps,
- ischios,
- mollets,
- chevilles,
- bras,
- fessiers,
- dos...

## Fiche générique...

### Intention éducative

- Souplesse.

### Objectif pédagogique

- Étirer les muscles sollicités lors des différents exercices.

### Capacité à atteindre

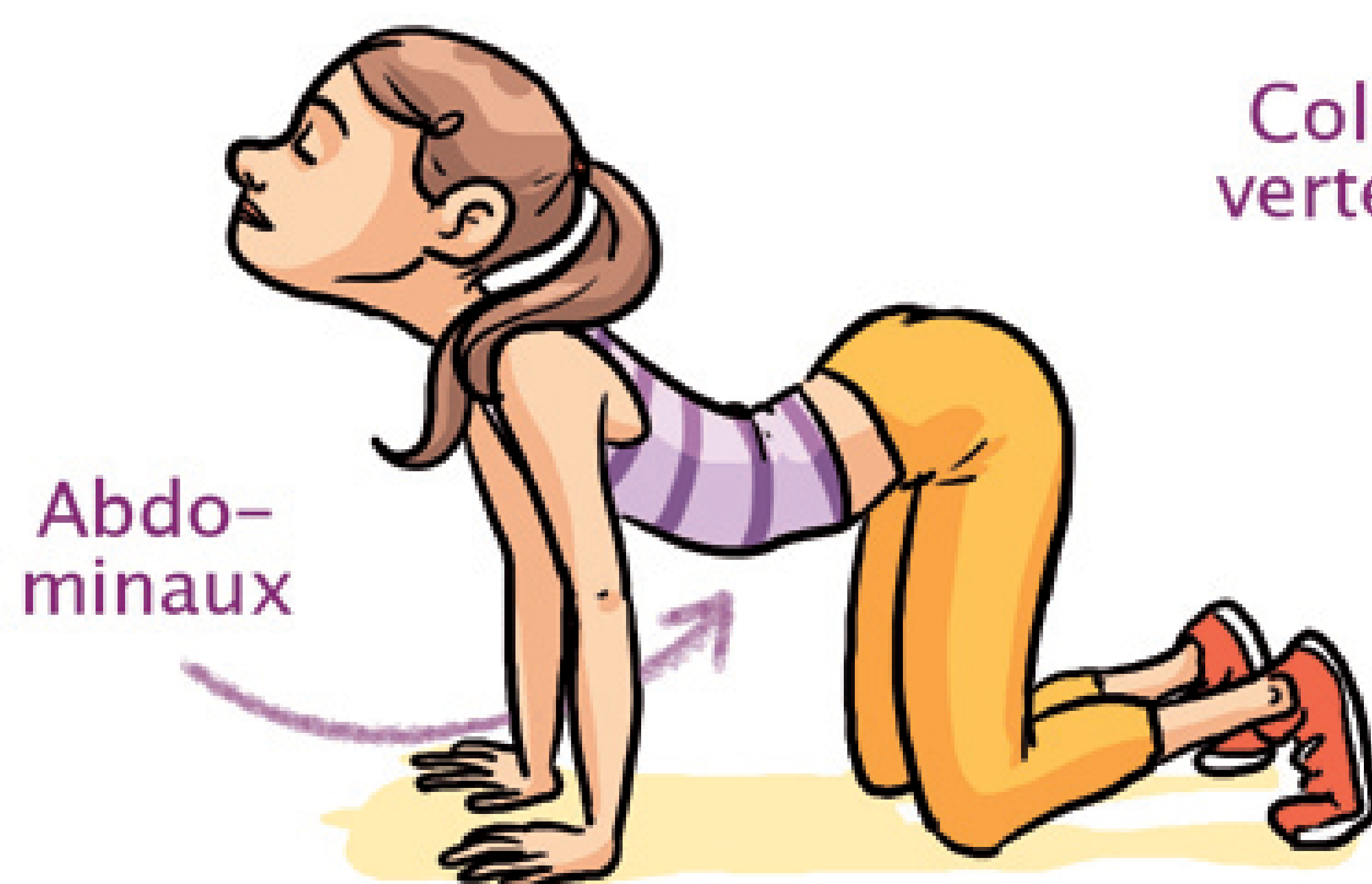
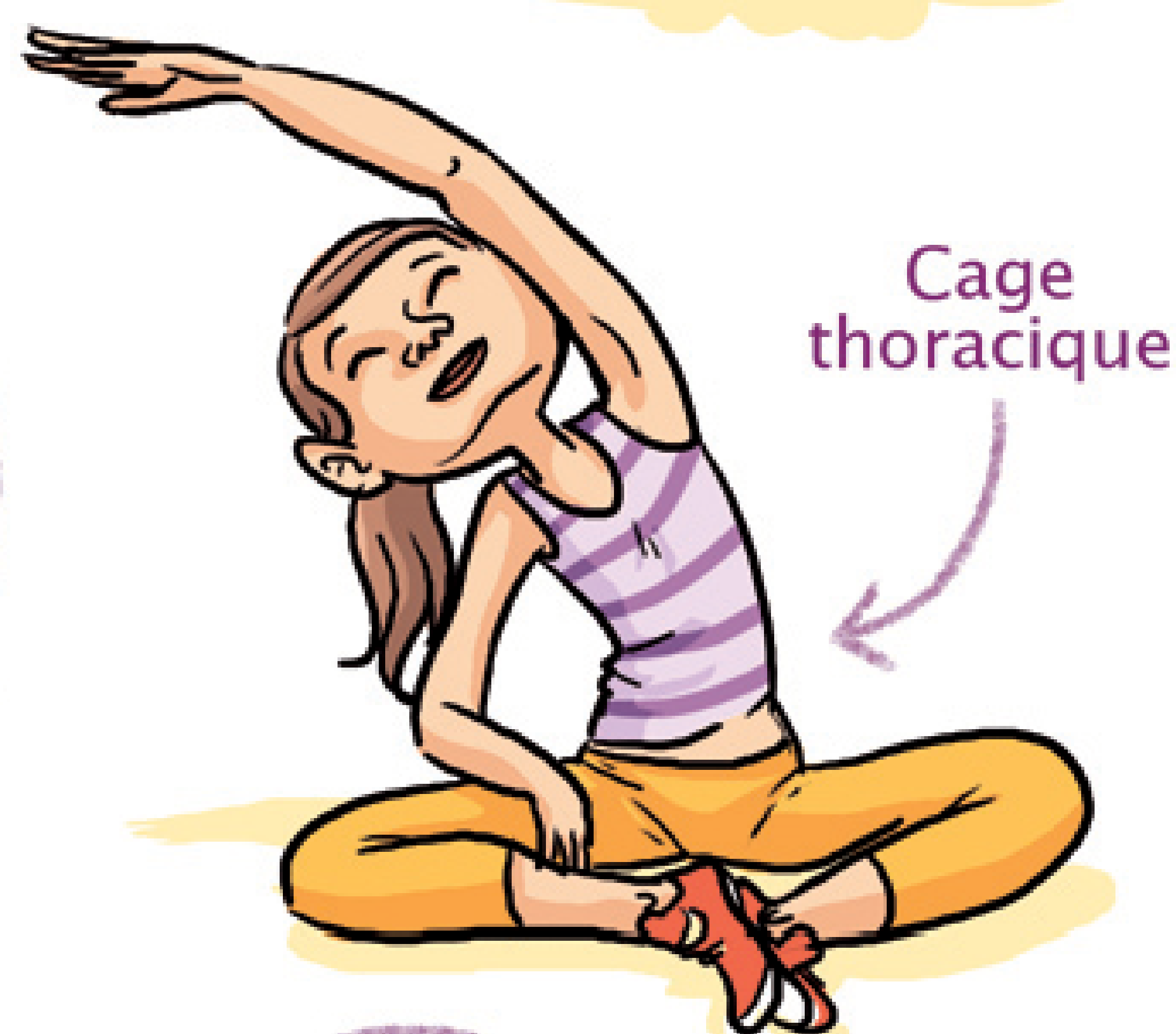
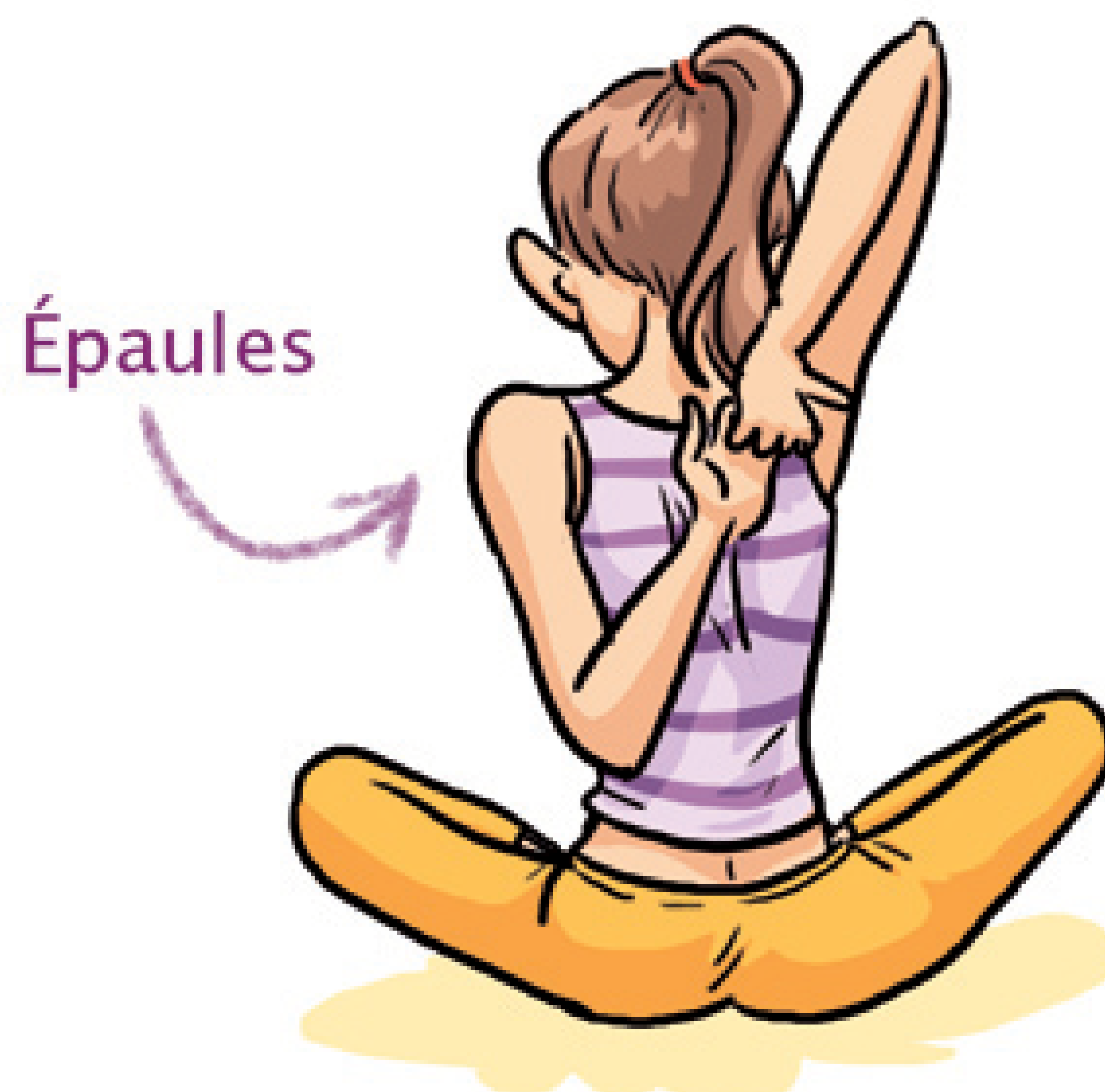
- Être capable d'étirer les muscles sollicités lors des différents exercices.

## Observables

- Placement.
- Relâchement.
- Gestion de la respiration.

## Critères de réussite

- Effectuer tous les exercices d'étirements proposés.
- Réaliser l'étirement en respectant la posture demandée.



N°10



# Retour au calme

## Consignes de la situation :

- Demander aux enfants de s'allonger en silence sur le dos, paume de mains vers le ciel, corps détendu, yeux fermés.
- Dans un premier temps, inspirer sur 5 temps (compter 5 secondes), puis expirer sur 5 temps.
- Progressivement, reprendre une respiration normale.

## Fiche générique...

### Intention éducative

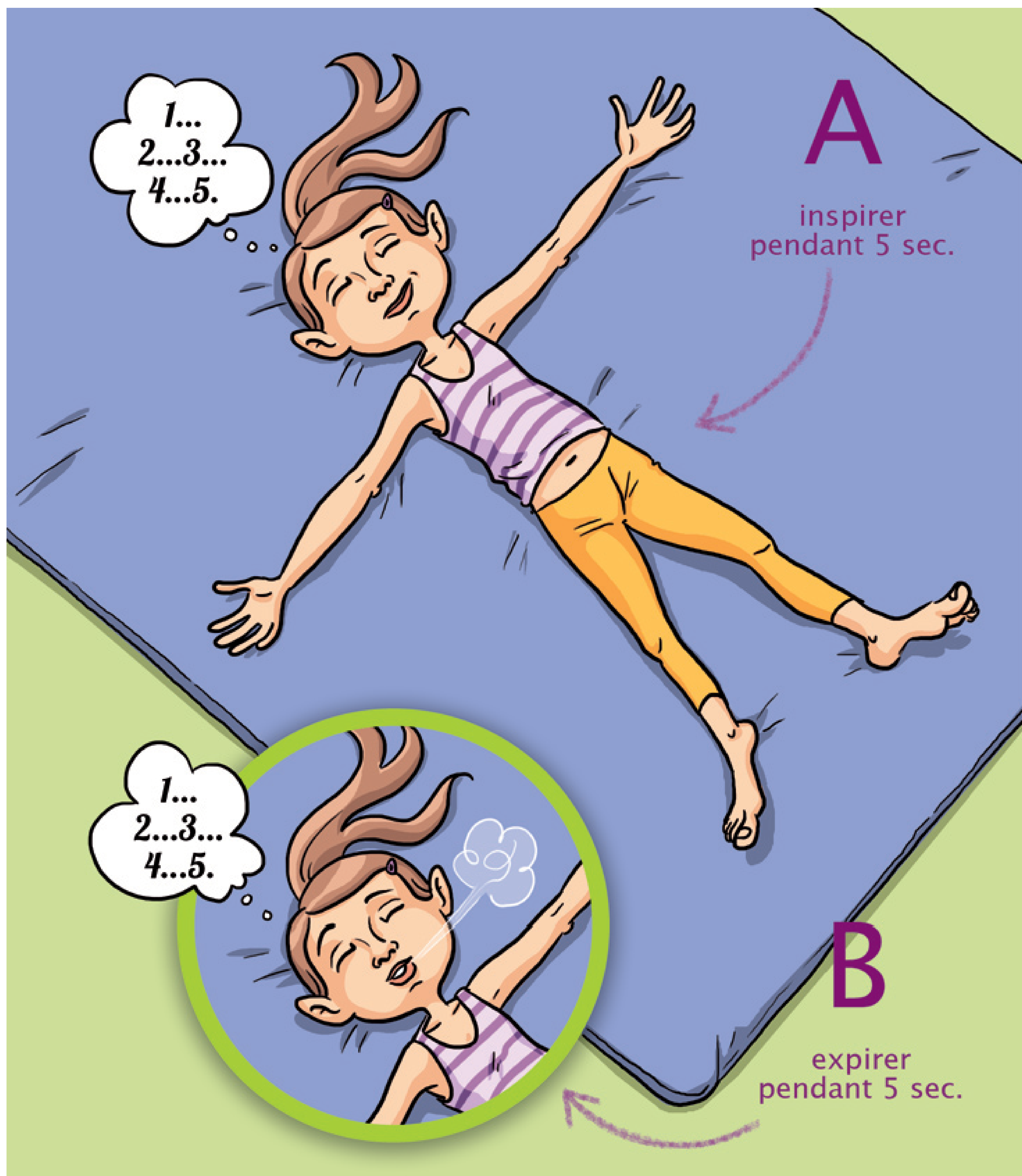
- Souplesse.

### Objectif pédagogique

- Diminuer le tonus musculaire.

### Capacité à atteindre

- Être capable de se relâcher sans bouger.



## Observables

- Tenir le temps imparti sans parler !

## Critères de réussite

- Silence.
- Endormissement pour certain.e.s

N°11



# Détente verticale

## Consignes de la situation :

- Demander dans un premier temps de prendre de l'espace pour éviter les coups ou les chutes.
- Leur demander de garder les bras le long du corps et les jambes fermées comme s'ils étaient attachés de haut en bas, ou dans un sac.
- Leur demander d'essayer de sauter le plus haut possible plusieurs fois.
- Ensuite, les bras et jambes relâchés, leur demander de coordonner les bras et les jambes durant le saut en essayant d'aller le plus haut possible.
- Leur faire observer qu'ils vont bien plus haut et maîtrisent mieux le saut en s'aidant des bras.

## Séance 1

**Impulsions (décalés, pieds joints), coordination (jambes-bras), sauts.**

**Ici :** sauter sur place en essayant d'aller le plus haut possible.

## Intention éducative

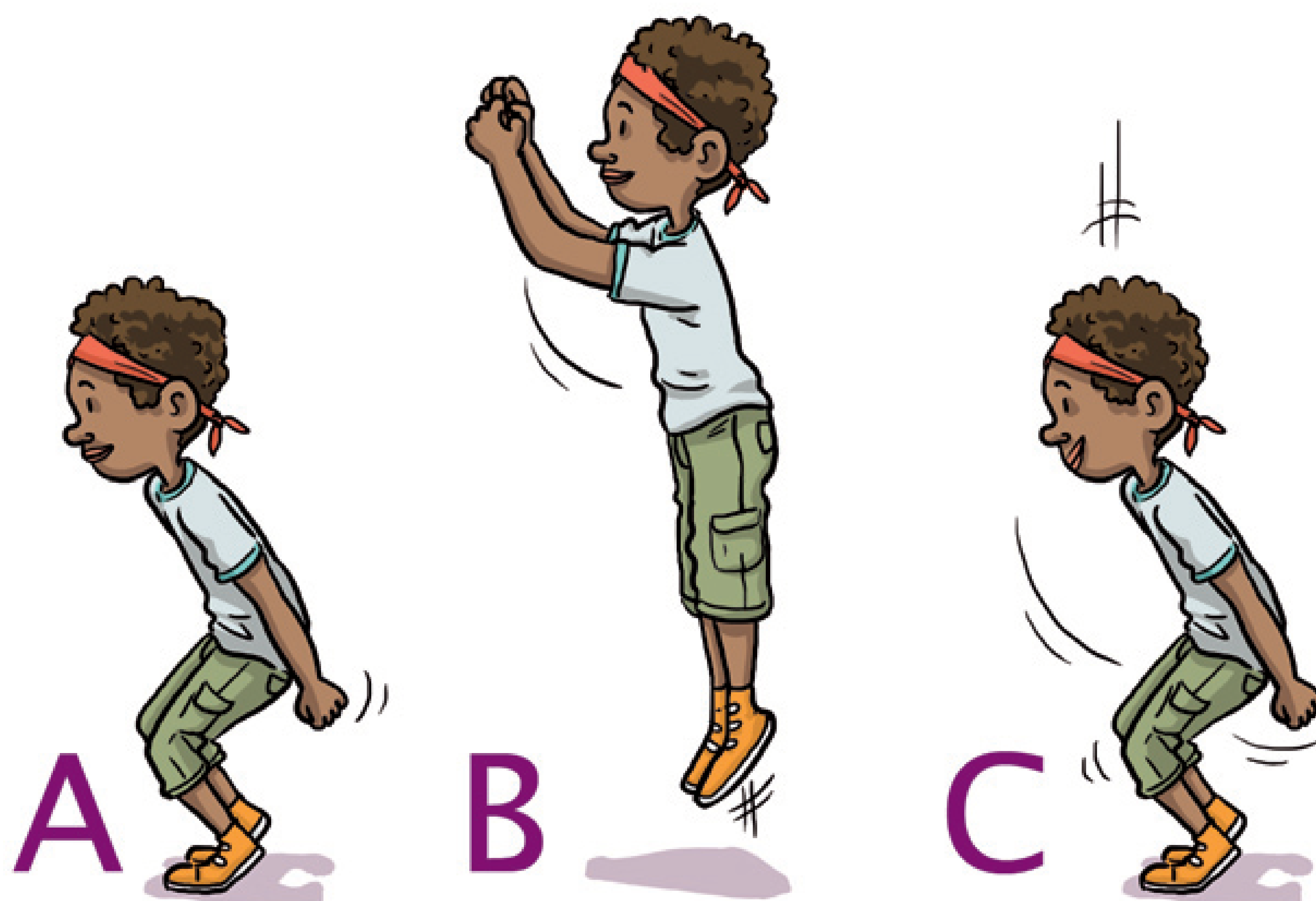
- Habileté motrice.

## Objectif pédagogique

- Sauter haut et démontrer l'impact d'une bonne coordination (bras/jambes) sur la qualité d'un saut.

## Capacité à atteindre

- Être capable de sauter sur place en coordonnant les bras et les jambes pour aller le plus haut possible.



## Critères de réussite

- Le corps est équilibré de la phase d'impulsion à la phase de réception.
- La coordination bras/jambes permet d'aller plus haut.

## Observables

- **Dans un premier temps** les bras restent le long du corps, jambes fermées, ce qui conduit à une perte d'équilibre durant le saut...
- **Dans un second temps flexions et extensions** : en flexion position squat sur la pointe des pieds (les talons ne doivent pas toucher le sol), bras tendus en arrière orientés vers le sol, puis durant le saut, extension, les bras montent au niveau des oreilles en même temps que les jambes et le haut du corps pour accompagner le saut.

## Variantes - Variables

- Peut se faire sur des marches ou gradins en partant d'en bas, on essaie de sauter de marche en marche en montant les gradins jusqu'en haut.



N°12



# Pieds joints

## Consignes de la situation :

- Départ et réception en flexion. Réaliser des sauts « pieds-joints » d'une ligne à l'autre.
- Il s'agit de sauter pieds joints, talon contre talon, départ légèrement en squat sur la pointe des pieds et atterrissage en amortissant, également sur la pointe des pieds, un peu plus loin en squat.
- La coordination bras/jambes permettra de mieux réussir le mouvement.

## Séance 1

Impulsions (décalées, pieds joints), coordination (jambes-bras), sauts.

## Intention éducative

- Habileté motrice.

## Objectif pédagogique

- Sauter le plus loin possible en ayant les pieds joints.

## Capacité à atteindre

- Être capable d'utiliser l'énergie accumulée lors de l'impact pour aller le plus loin possible.



### *Critères de réussite*

- Aller jusqu'à la ligne d'arrivée sans poser les talons.
- Aller le plus loin possible en mesurant la longueur du saut.

### *Observables*

- Avoir une trajectoire en arc de cercle.
- En phase d'impulsion, on est sur la pointe des pieds, les bras tendus, en arrière vers le sol.
- En phase de réception, les bras sont tendus devant comme en squat, le bassin vers l'arrière, en chaise.
- En phase stable (départ et réception) les bras sont tendus vers l'arrière ou l'avant, et durant le saut, les bras sont tendus vers le ciel au niveau des oreilles ; stabilisation à la réception en squat.

### *Variantes - Variables*

- Peut s'effectuer sur des steps, en sautant de steps en steps, ou sur des plinths.

N°13



## Enchaînement de sauts

### Consignes de la situation :

- Placer des steps ou définir des espaces au sol sur lesquels les enfants sauteront en variant les techniques de sauts d'un espace à un autre.
- **Par exemple** : Le premier saut pourra être une foulée bondissante, suivi par un saut réception pieds joints puis saut de précision de l'obstacle.
- Effectuer un enchaînement de sauts du point de départ au point d'arrivée en variant les techniques de déplacement.

### Séance 1

Impulsions (décalées, pieds joints), coordination (jambes-bras), sauts.

**Ici** : enchaînement de sauts à difficultés variables.

### Intention éducative

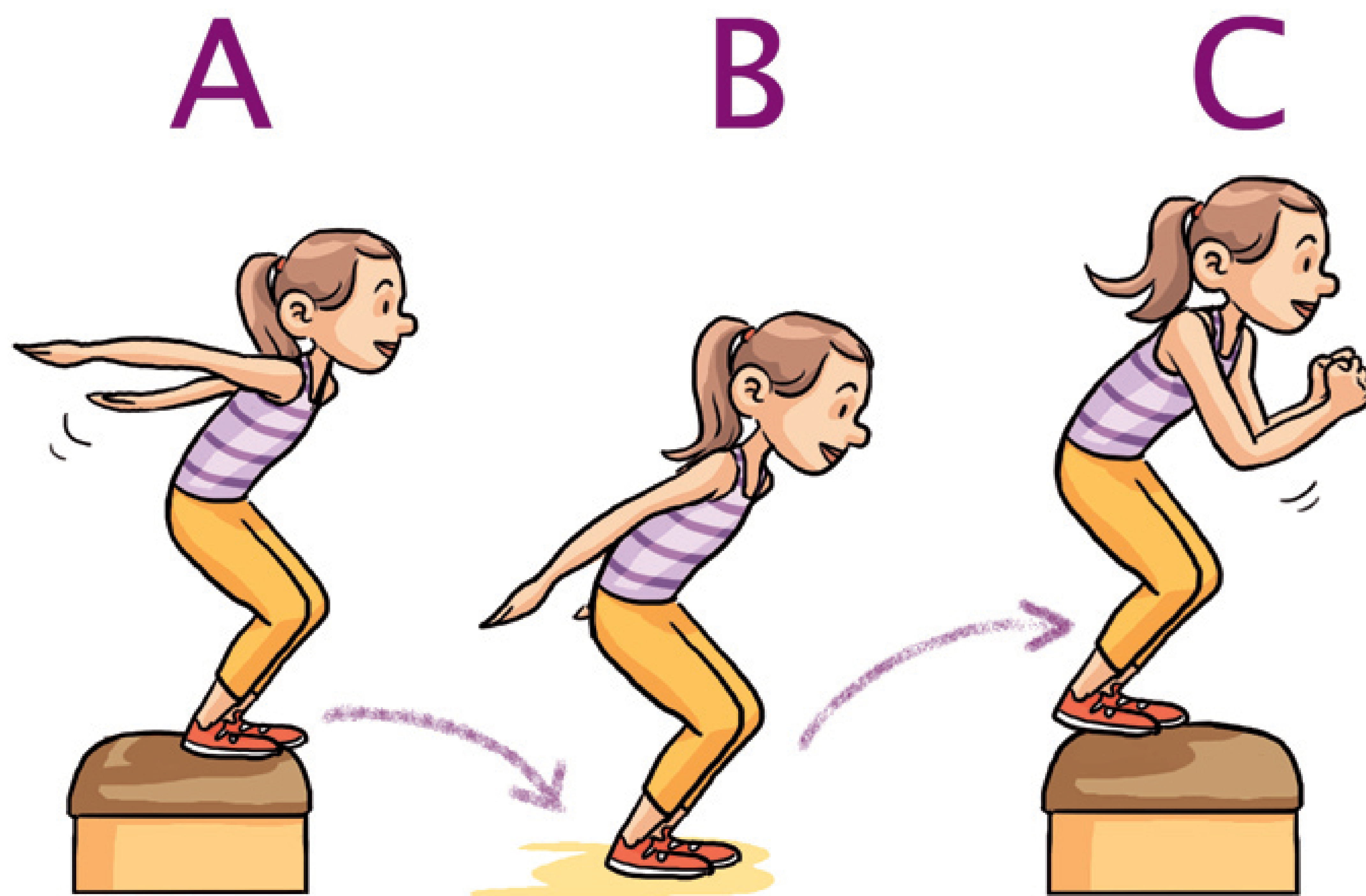
- Habileté motrice.

### Objectif pédagogique

- S'adapter à diverses situations en utilisant les sauts abordés précédemment.

### Capacité à atteindre

- Se déplacer librement en utilisant diverses techniques de sauts.



### *Critères de réussite*

- Utiliser plusieurs techniques de déplacement sans marquer d'arrêt jusqu'au point d'arrivée.

### *Observables*

- Atterrissages sur pointes de pied, tantôt sur un pied, tantôt sur les 2 pieds.

### *Variantes - Variables*

- Disposer les obstacles de façon anarchique et les modifier après chaque passage pour pousser les enfants à s'adapter à chacune des situations.



vitafede  
enfants

# LE PROTOCOLE SANITAIRE DANS LES CLUBS EPGV

ENFANT 6 - 12 ANS



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire



# Dans chaque club EPGV, nous veillons à ce que :



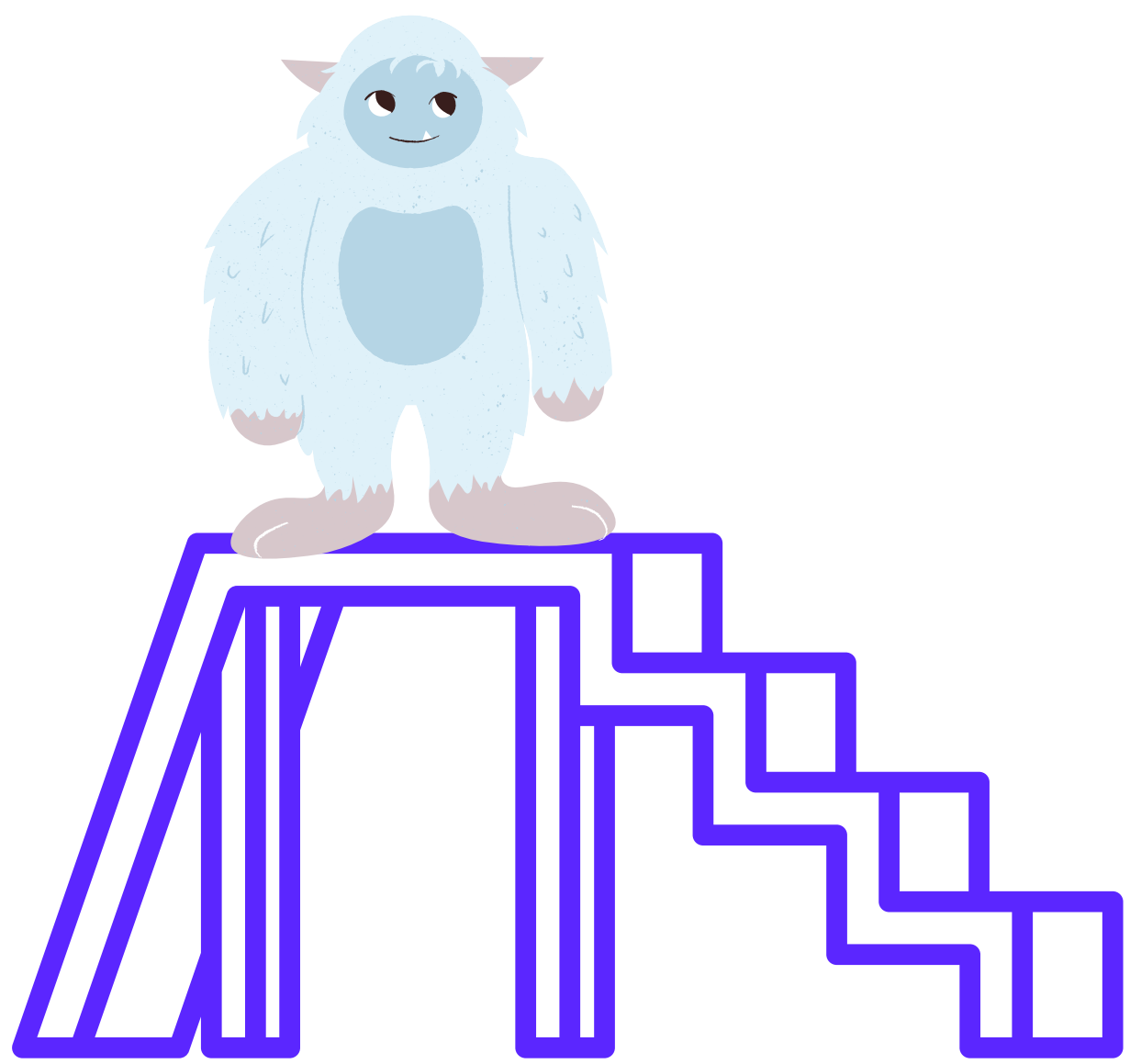
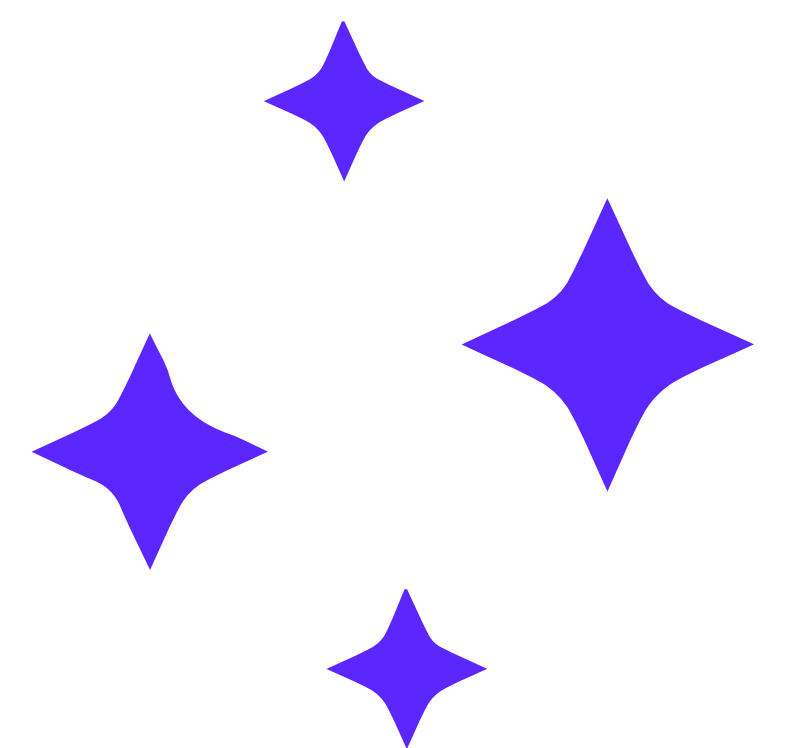
Le **masque** soit porté par tous les adultes présents de l'accueil jusqu'au départ de la séance

Du **gel hydroalcoolique** soit à la disposition de tous



Chaque personne présente respecte les **gestes barrières** ainsi que la **distanciation physique**

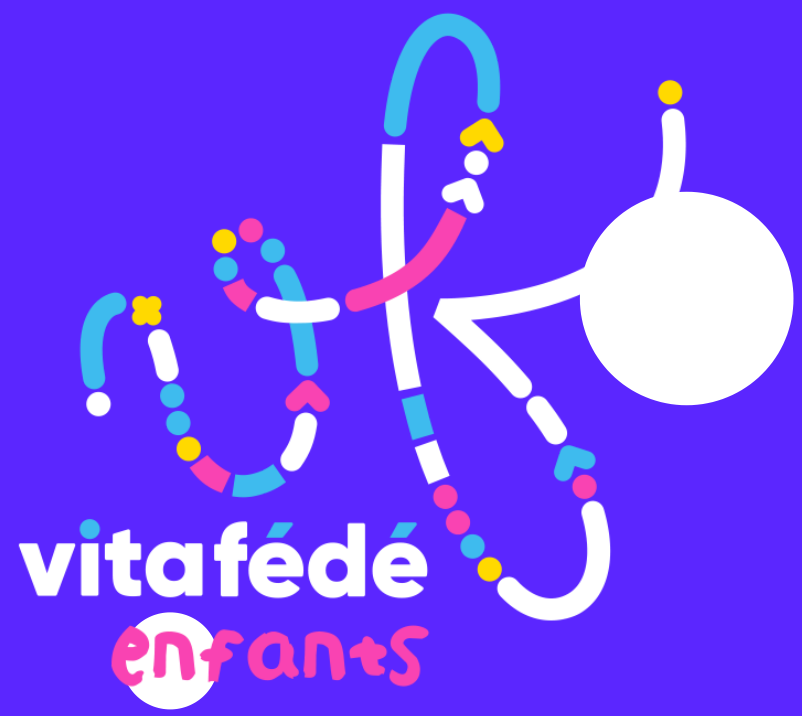
Le matériel utilisé soit **désinfecté** après chaque séance



**L'aménagement de l'espace** permette la sécurité de tous

Les situations de **corps à corps** soient réalisées entre l'enfant et son accompagnant (parent - nounou ...)





**POUR REPRENDRE  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,  
CONTACTEZ VOTRE  
CLUB EPGV PRÈS DE  
CHEZ VOUS**

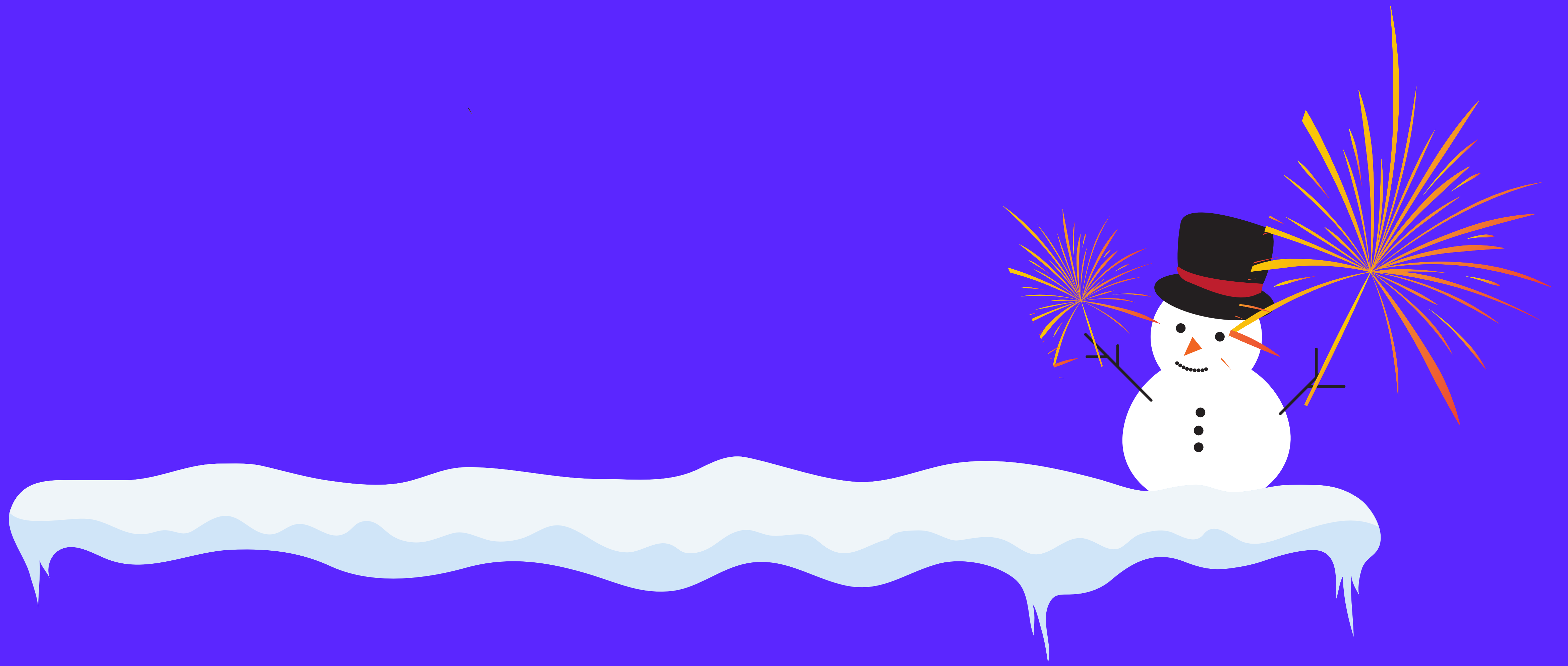
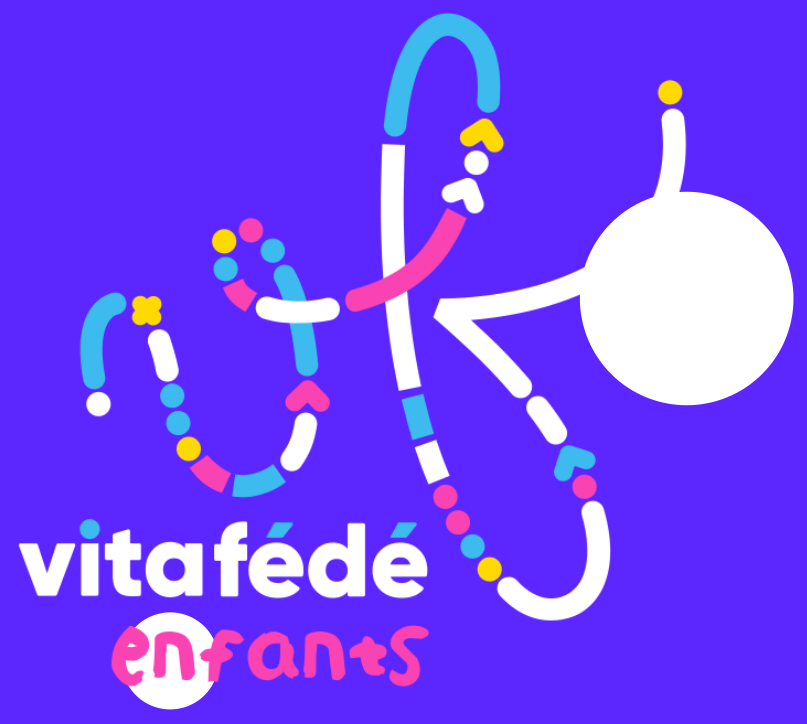


**Bravo! tu as trouvé les 11 yétis mais as-tu vu le skieur  
avancer au fur et à mesure de ton cahier d'activité?**



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire





Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire

