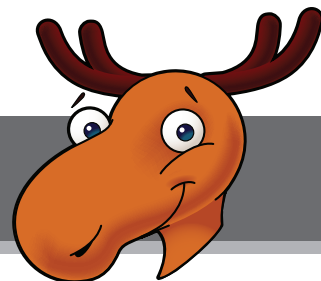




# FICHES ÉDUCATIVES



# Les fiches éducatives

## Matériel utilisé

### Cerceaux



*Avec des cerceaux alignés ou décalés :*

- ▶ Marcher dans chaque cerceau avec ou sans aide
- ▶ Marcher en alternant les jambes
- ▶ Sauter à deux pieds vers l'avant, vers l'arrière, de côté
- ▶ Sauter à un pied vers l'avant, vers l'arrière, de côté
- ▶ Sauter à un pied en alternant les jambes
- ▶ Marcher pieds/mains : une main dans un cerceau et un pied dans un autre

**Habiletés motrices à réaliser**  
(différentes selon le niveau)



# Cerceaux

*Avec des cerceaux alignés ou décalés :*

- ▶ Marcher dans chaque cerceau avec ou sans aide
- ▶ Marcher en alternant les jambes
- ▶ Sauter à deux pieds vers l'avant, vers l'arrière, de côté
- ▶ Sauter à un pied vers l'avant, vers l'arrière, de côté
- ▶ Sauter à un pied en alternant les jambes
- ▶ Marcher pieds/mains : une main dans un cerceau et un pied dans un autre



# Trampoline

- ▶ Plier les genoux
- ▶ Sauter à deux pieds (décoller les pieds)
- ▶ Sauter à un pied
- ▶ Sauter à un pied en alternant les jambes
- ▶ Enchaîner des sauts différents



# Marche / Step

- ▶ Monter vers l'avant avec aide
- ▶ Monter vers l'avant seul
- ▶ Descendre vers l'avant avec aide
- ▶ Descendre vers l'avant seul
- ▶ Monter de côté avec aide
- ▶ Monter de côté seul
- ▶ Descendre de côté avec aide
- ▶ Descendre de côté seul
- ▶ Monter vers l'arrière avec aide
- ▶ Monter vers l'arrière seul
- ▶ Descendre vers l'arrière avec aide
- ▶ Descendre vers l'arrière seul
- ▶ Monter en sautant
- ▶ Descendre en sautant
- ▶ Sauter entre les steps
- ▶ Sauter d'un step à l'autre de face
- ▶ Sauter d'un step à l'autre de côté



# Haies hautes

- ▶ Passer en dessous à quatre pattes
- ▶ Passer en dessous à quatre pattes vers l'arrière
- ▶ Passer en dessous en rampant sur le ventre vers l'avant
- ▶ Passer en dessous en rampant sur le ventre vers l'arrière
- ▶ Passer en dessous en rampant sur le dos vers l'avant
- ▶ Passer en dessous en rampant sur le dos vers l'arrière



# Haies basses

- ▶ Enjamber avec aide
- ▶ Enjamber en s'aidant des mains
- ▶ Enjamber seul
- ▶ Sauter avec ou sans aide vers l'avant, vers l'arrière, de côté
- ▶ Faire un aller-retour en sautant



# Plan incliné à monter

- ▶ Passer en dessous à quatre pattes
- ▶ Passer en dessous à quatre pattes vers l'arrière
- ▶ Passer en dessous en rampant sur le ventre vers l'avant
- ▶ Passer en dessous en rampant sur le ventre vers l'arrière
- ▶ Passer en dessous en rampant sur le dos vers





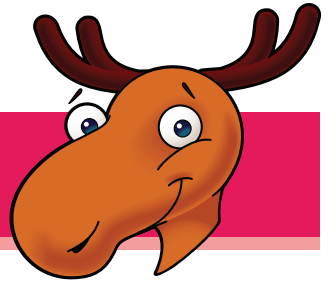
# Ballon Suisse

- ▶ Pousser le ballon d'un point A à un point B
- ▶ Faire rouler le ballon : assis, jambes écartées ou debout
- ▶ Rattraper le ballon qui roule : assis, jambes écartées ou debout
- ▶ Rattraper le ballon lancé
- ▶ Faire rouler le ballon entre des cônes
- ▶ Faire rouler le ballon à reculons
- ▶ Faire rouler le ballon à reculons entre les cônes



# Ballons / Balles

- ▶ Faire rouler le ballon : assis, jambes écartées ou debout
- ▶ Rattraper le ballon qui roule
- ▶ Lancer le ballon à quelqu'un
- ▶ Rattraper le ballon lancé
- ▶ Lancer dans une cible
- ▶ Lancer à soi-même et le rattraper
- ▶ Taper avec la main sur le ballon
- ▶ Taper avec la main sur le ballon lancé
- ▶ Lancer sur le mur et le rattraper
- ▶ Lancer sur le mur et le rattraper après un rebond, 2 rebonds, etc...
- ▶ Lancer sur le sol et le rattraper après un rebond, 2 rebonds, etc...



# Ballons de fête

- ▶ Lancer au-dessus de sa tête
- ▶ Lancer le ballon à quelqu'un
- ▶ Rattraper le ballon lancé
- ▶ Lancer à soi-même et le rattraper
- ▶ Taper avec la main sur le ballon
- ▶ Taper avec la main sur le ballon lancé



# Anneaux / Cerceaux

*Lancer à une distance plus ou moins grande selon le niveau de l'enfant :*

- ▶ Lancer dans les cônes ou les quilles
- ▶ Lancer sur un ballon Suisse
- ▶ Lancer sur un petit ballon
- ▶ Lancer dans la couleur de cône déterminée à l'avance



# Poches

*Lancer à une distance plus ou moins grande selon le niveau de l'enfant :*

- ▶ Lancer dans les seaux
- ▶ Lancer dans la couleur de seau déterminée à l'avance
- ▶ Lancer dans les cerceaux
- ▶ Lancer au mur
- ▶ Lancer à soi-même et rattraper
- ▶ Lancer à quelqu'un
- ▶ Rattraper la poche lancée



# Poutre(s)

*Poutres plus ou moins hautes selon l'âge des enfants*

- ▶ Marcher vers l'avant avec aide
- ▶ Marcher vers l'avant seul
- ▶ Marcher de côté avec aide
- ▶ Marcher de côté seul
- ▶ Marcher vers l'arrière avec aide
- ▶ Marcher vers l'arrière seul
- ▶ Marcher en évitant les obstacles (poches, foulards) avec aide
- ▶ Marcher en évitant les obstacles (poches, foulards) seul
- ▶ Marcher sur la pointe des pieds



# Tunnel

- ▶ Marcher à quatre pattes vers l'avant
- ▶ Marcher à plat ventre vers l'avant
- ▶ Marcher en rampant sur le dos vers l'avant
- ▶ Marcher à quatre pattes vers l'arrière
- ▶ Marcher à plat ventre vers l'arrière
- ▶ Ramper sur le dos vers l'arrière
- ▶ Marcher à quatre pattes vers l'avant puis vers l'arrière au milieu du tunnel (demi-tour)
- ▶ Marcher à plat ventre vers l'avant puis vers l'arrière au milieu du tunnel (demi-tour)
- ▶ Ramper sur le dos vers l'avant puis vers l'arrière au milieu du tunnel (demi-tour)



# Seaux retournés

## *Seaux alignés ou décalés*

- ▶ Marcher vers l'avant avec aide
- ▶ Marcher vers l'avant seul
- ▶ Marcher de côté avec aide
- ▶ Marcher de côté seul
- ▶ Marcher vers l'arrière avec aide
- ▶ Marcher vers l'arrière seul

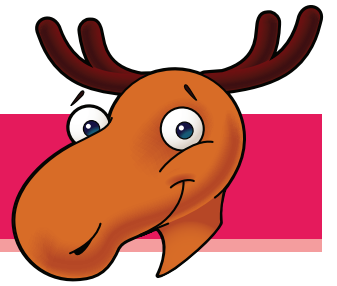




# Empreintes

## *Alignés ou décalés*

- ▶ Marcher vers l'avant avec aide
- ▶ Marcher vers l'avant seul
- ▶ Marcher vers l'arrière avec aide
- ▶ Marcher vers l'arrière seul
- ▶ Marcher main sur main et pied sur pied (« marche en ours ») vers l'avant
- ▶ Marcher main sur main et pied sur pied (« marche en ours ») vers l'arrière



# Corde

## *Alignée ou serpentée*

- ▶ Marcher vers l'avant avec aide
- ▶ Marcher vers l'avant seul
- ▶ Sauter à deux pieds de chaque côté de la corde : vers l'avant, vers l'arrière, de côté
- ▶ Sauter à un pied de chaque côté de la corde en avançant vers l'avant, vers l'arrière, de côté



# Panier et dribble

*L'enfant est plus ou moins éloigné du panier*

- ▶ Tirer au panier sur une marche
- ▶ Tirer au panier du sol
- ▶ Faire rebondir la balle au sol
- ▶ Réaliser un slalom en faisant rouler la balle



# Botter et passes

- ▶ Botter dans un ballon fixe
- ▶ Botter dans un ballon fixe avec course d'élan
- ▶ Botter au but dans un ballon fixe
- ▶ Botter au but dans un ballon fixe avec course d'élan
- ▶ Faire une passe à quelqu'un
- ▶ Dribbler avec un ballon au pied
- ▶ Botter un ballon à la volée au mur



# Frapper et passes

- ▶ Pousser une balle avec un petit balai
- ▶ Tirer au but avec un petit balai
- ▶ Taper dans une balle avec une petite crosse
- ▶ Tirer au but avec une crosse
- ▶ Pousser une balle avec une petite crosse
- ▶ Faire des passes à quelqu'un
- ▶ Faire des passes à quelqu'un et tirer au but



# Frapper

- ▶ Frapper la balle avec le bâton sur le T-Ball
- ▶ Frapper avec le bâton sur une balle lancée



# Le casse-tête de chiffres

## *Alignés ou décalés*

- ▶ Marcher vers l'avant avec aide
- ▶ Marcher vers l'avant seul
- ▶ Marcher vers l'arrière avec aide
- ▶ Marcher vers l'arrière seul
- ▶ Marcher de côté avec ou sans aide
- ▶ Marcher sur le chiffre annoncé par le parent
- ▶ Marcher avec ou sans aide, vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou en évitant les obstacles



# Glissoire

- ▶ Glisser avec aide
- ▶ Glisser seul
- ▶ Monter et glisser avec aide
- ▶ Monter et glisser seul
- ▶ Glisser avec une balle dans les mains





# Slalom avec cônes

- ▶ Marcher vers l'avant avec aide entre les cônes
- ▶ Marcher vers l'avant seul entre les cônes
- ▶ Marcher vers l'avant entre les cônes avec de la vitesse
- ▶ Marcher vers l'arrière entre les cônes avec aide
- ▶ Marcher vers l'arrière seul entre les cônes
- ▶ Marcher vers l'arrière entre les cônes avec de la vitesse
- ▶ Pas chassés de côté et changer de direction à chacun des cônes



# Course de A à B

*A : Départ*

*B : Arrivée*

- ▶ Courir tout droit avec aide
- ▶ Courir tout droit seul
- ▶ Courir tout droit avec de la vitesse



# Plan incliné à descendre

- ▶ Rouler sur le côté avec aide (dans les bras du parent)
- ▶ Rouler sur le côté seul
- ▶ Roulade avant avec aide
- ▶ Roulade avant seul
- ▶ Enchaîner des roulades (avant et côté)



# Le module en «U»

Renverser le module et :

- ▶ Passer en dessous à quatre pattes vers l'avant
- ▶ Passer en dessous à quatre pattes vers l'arrière
- ▶ Passer en dessous sur le ventre vers l'avant
- ▶ Passer en dessous sur le ventre vers l'arrière
- ▶ Passer en dessous sur le dos vers l'avant
- ▶ Passer en dessous sur le dos vers l'arrière



# Matelas bleu mince

- ▶ Faire une roulade avec aide
- ▶ Faire plusieurs roulades avec aide
- ▶ Faire une roulade seul
- ▶ Faire plusieurs roulades seul



# Tapis 2 à 3 bosses

- ▶ Marcher avec aide sans tomber
- ▶ Marcher seul sans tomber
- ▶ Rouler sur le côté avec aide
- ▶ Rouler sur le côté seul
- ▶ Aller-retour avec aide
- ▶ Aller-retour seul



# Ballon Suisse (équilibre)

## *Assis*

- ▶ Tenir en équilibre sur le ballon avec aide

## *Assis*

- ▶ Tenir en équilibre sur le ballon seul

## *Assis ou coucher (ventre ou dos)*

- ▶ Se déplacer sur le ballon avec aide



# Jeu de transport

- ▶ Réaliser un mini-parcours plus ou moins complexe en transportant un objet
- ▶ Transporter des balles dans une cuillère sur une certaine distance
- ▶ Transporter des balles dans une cuillère en faisant un slalom
- ▶ Transporter des balles dans une cuillère en faisant un slalom avec obstacles





# Les styles de marche

- ▶ **En avant**
- ▶ **En arrière**
- ▶ **En pas chassés** : pour se déplacer de gauche à droite, on sépare les pieds, on les colle ensemble et ainsi de suite
- ▶ **En pas croisé**
- ▶ **Géant** : grands pas vers l'avant
- ▶ **Gambader**
- ▶ **Courir**



# Les marches des animaux

- ▶ **Ours** : bras et jambes écartés, à quatre pattes (pas de genoux au sol), on se déplace, lentement, marcher en déplaçant le pied et la main du même côté
- ▶ **Souris** : sur la pointe des pieds, les mains devant près du torse
- ▶ **Chien** : à quatre pattes
- ▶ **Canard** : s'accroupir, pieds et genoux écartés
- ▶ **Éléphant** : placer une main à l'arrière des fesses, placer l'autre bras plié près du nez et de la joue
- ▶ **Oiseau** : marcher en battant des bras
- ▶ **Serpent** : avancer en rampant au sol (s'aider des mains ou des coudes)
- ▶ **Grenouille** : conserver les mains au sol, soulever les fesses puis revenir en position initiale
- ▶ **Kangourou** : sauter à deux pieds les mains devant
- ▶ **Lapin** : avancer les mains, avancer les pieds, avancer les mains, etc.



# Les styles de saut

- ▶ Sauter à deux pieds
- ▶ Sauter d'un pied à l'autre
- ▶ Sauter sur un pied (revenir sur le même pied)
- ▶ Sautiller sur place
- ▶ Sauter vers l'avant, vers l'arrière
- ▶ Sautiller en tournant

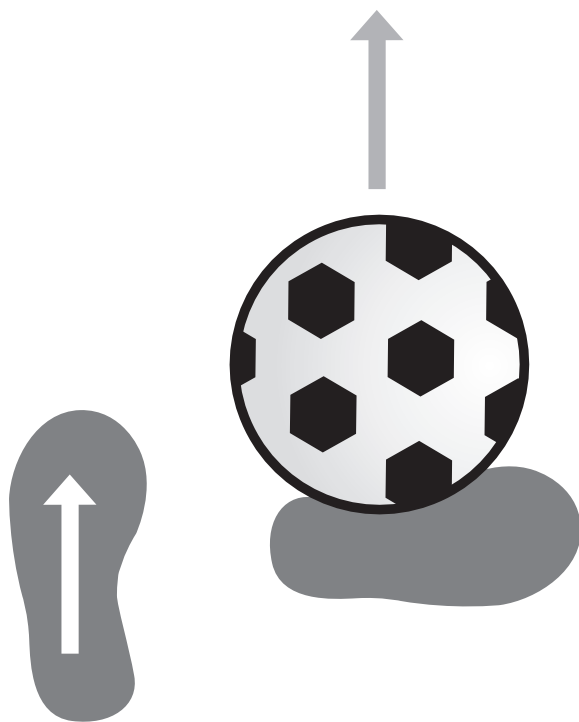


# SOCCKER - La passe

- ▶ Frapper le ballon avec l'intérieur du pied
- ▶ Effectuer plusieurs passes avec le pied droit, avec le pied gauche

*L'enfant sera plus à l'aise avec un pied, c'est le pied dominant*

- ▶ Pointer l'objectif avec le pied non dominant et faire la passe avec le pied dominant



Toujours regarder la cible avant de faire une passe ou un tir!



Pour trouver le pied dominant de l'enfant, le parent pousse délicatement l'enfant de dos. Le premier pied que l'enfant avance est le pied dominant!

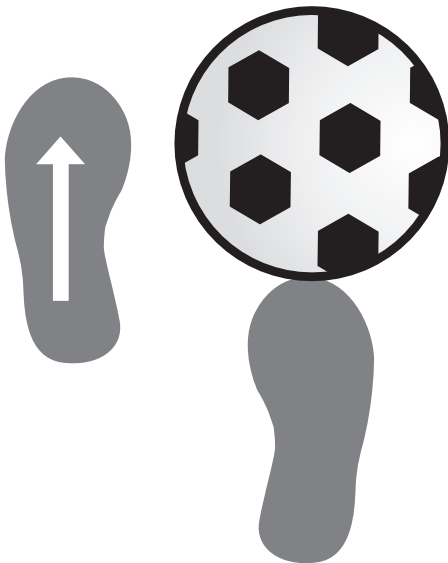


# SOCCKER - Le tir

- ▶ Frapper le ballon du dessus du pied (sur les lacets)
- ▶ Effectuer plusieurs tirs du pied droit, du pied gauche

*L'enfant sera plus à l'aise avec un pied, c'est le pied dominant*

- ▶ Pointer l'objectif avec le pied non dominant et tirer avec le pied dominant



Toujours regarder la cible avant de faire une passe ou un tir!

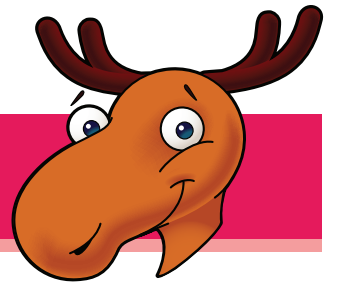




## SOCCKER - Le dribble et le contrôle

- ▶ Dribbler seulement avec le pied droit, seulement avec le pied gauche  
Dribbler en utilisant les 2 pieds
- ▶ Utiliser toute les surfaces intérieures et extérieures des pieds pour contrôler le ballon
- ▶ Garder le ballon près de soi pour bien le contrôler

Écraser le ballon à l'arrêt pour mieux le contrôler



# BASKETBALL - La passe

- ▶ Lancer le ballon à 2 mains à hauteur de la poitrine
- ▶ Tendre complètement les bras et les poignets avant de lâcher le ballon
- ▶ Utiliser le poids du corps pour plus de force et le pied pour mieux viser
- ▶ Viser la cible avec les mains et les yeux



Toujours regarder la cible avant de faire une passe ou un tir!



# BASKETBALL - Le tir au panier

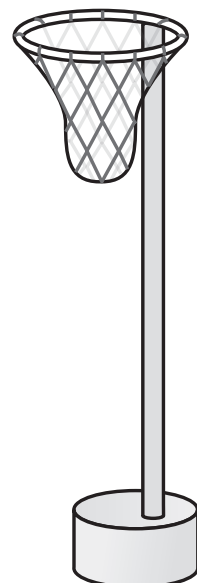
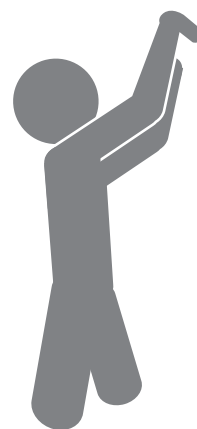
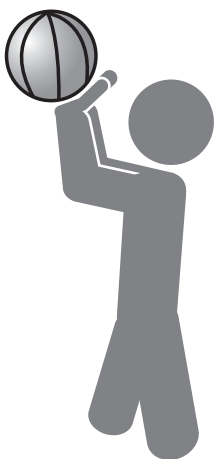
- ▶ Pousser le ballon avec les deux mains  
Pousser le ballon avec une seule main (la main dominante)  
pendant que l'autre retient le ballon en place

*L'enfant sera plus à l'aise avec une main, c'est la main dominante*

- ▶ Utiliser les jambes (les pliers) pour aider à générer de la force lors du lancer
- ▶ Tendre le(les) bras complètement ainsi que le(les) poignets avant de lâcher le ballon
- ▶ Viser le panier avec sa(ses) main(s) et ses yeux



Généralement, les droitiers lancent avec la main droite (dominante) et les gauchers lancent avec la gauche.







# BASKETBALL - Le dribble et le contrôle

- ▶ Dribbler en utilisant les 2 mains  
Dribbler avec une seule main à la fois, la main droite, la main gauche  
Dribbler en alternant les mains
- ▶ Garder le ballon près de soi pour un maximum de contrôle



# BASKETBALL - Le pied de pivot

- ▶ Utiliser le pied dominant comme pied de pivot (le même que la main dominante)
- ▶ Le pied de pivot demeure toujours en contact avec le sol
- ▶ L'autre pied se déplace (rotation) autour du pied de pivot



Généralement, les droitiers lancent avec la droite (main dominante) et les gauchers lancent avec la gauche.



# HOCKEY - La manipulation du bâton et position de base

- ▶ Tenir le bâton avec une main en haut et une au milieu à la largeur des épaules
- ▶ Alternier la prise du bâton, en gaucher, en droitier

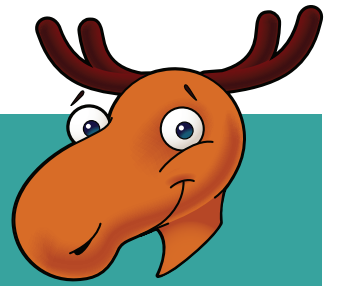
*L'enfant sera éventuellement plus à l'aise d'un côté ou de l'autre, c'est le côté dominant.*

- ▶ Les pieds sont parallèles et espacés de la largeur des épaules
- ▶ Fléchir le tronc et les genoux afin que la lame du bâton soit en contact avec le sol



Généralement, les droitiers positionnent leur main droite au milieu du bâton; il s'agit de leur côté dominant. C'est l'inverse pour les gauchers.





# HOCKEY - La manipulation de la balle et le contrôle

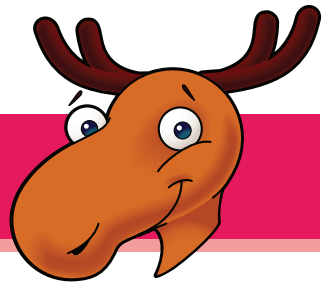
- ▶ Manipuler la balle avec le revers et le devant de la lame en la soulevant légèrement pour un meilleur contrôle en déplacement
- ▶ Garder les yeux sur la balle



# HOCKEY - La passe

- ▶ Pousser la balle sans la frapper avec le milieu de la lame du bâton





# HOCKEY - Le tir

- ▶ S'assurer d'avoir la balle devant soi, entre ses jambes, pour la frapper vers le but



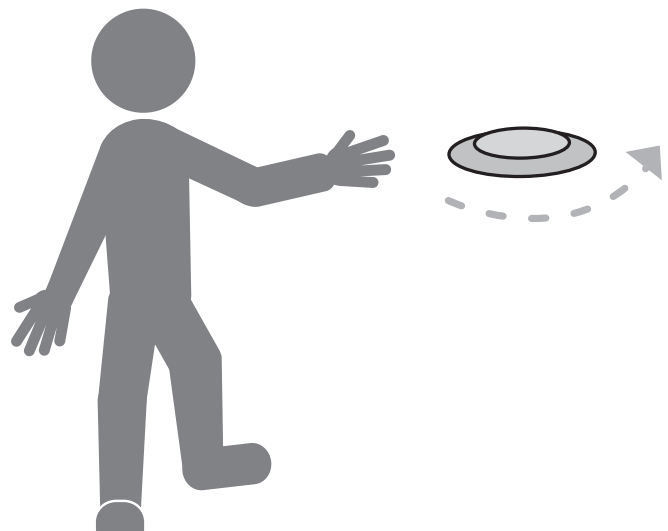
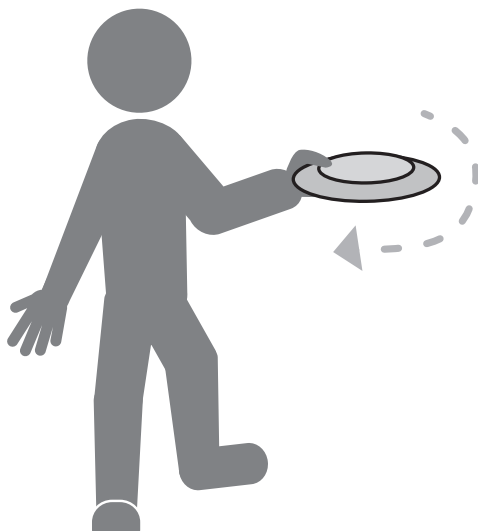


# FRISBEE - Le lancer

- ▶ Placer le pouce sur le dessus du frisbee. Les autres doigts serrent le disque  
Ne pas trop le serrer pour ne pas qu'il reste dans la main
- ▶ Se placer de côté (par rapport) à la cible  
Une ligne imaginaire, formée par le deux pieds, se dirige vers la cible  
Le pied dominant est en avant
- ▶ Le lancer se fait parallèlement au sol  
Déplier le bras et pousser le frisbee en avant
- ▶ Fouetter le poignet pour donner de la rotation au frisbee
- ▶ Pointer l'objectif avec le bras



Généralement, les droitiers lancent avec la droite (main dominante) et les gauchers lancent avec la gauche. Le pied dominant est le même que la main dominante.



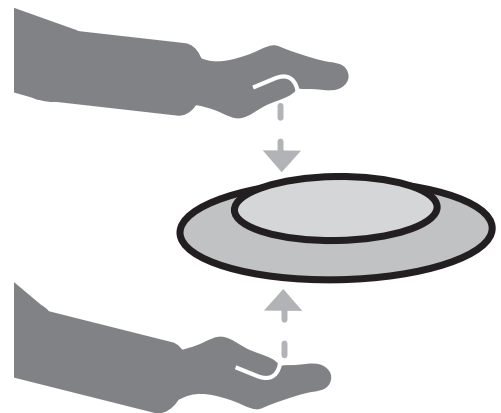
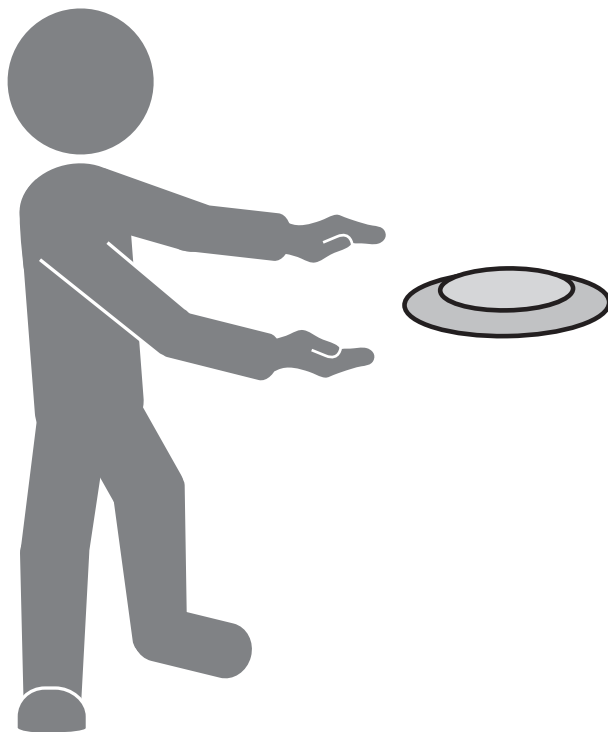


# FRISBEE - L'attraper

- ▶ Regarder le frisbee en tout temps
- ▶ Une paume de main dirigée vers le plafond et l'autre vers le plancher à la façon d'une bouche de crocodile
- ▶ Fermer les mains sur le disque, comme si le crocodile fermait sa bouche



Toujours regarder la cible avant de faire une passe!



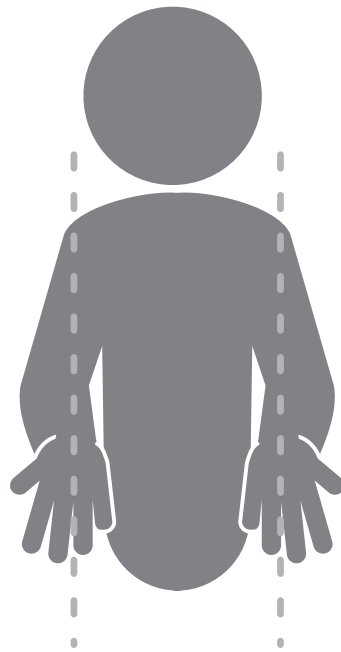




# CIRQUE - La jonglerie

La position de base en jonglerie

- ▶ Regarder vers l'avant
- ▶ Les mains sont de la largeur des épaules
- ▶ Les paumes des deux mains sont dirigées vers le plafond





# KIN-BALL

## Position de base

- ▶ Se placer autour du ballon en formant un cercle
- ▶ Poser un genou au sol
- ▶ Mettre les deux mains sur le ballon et tendre les bras

