



EPS en Maternelle

Objectif tiré des programmes EPS de 2008 : développer les capacités motrices des élèves.

Capacités motrices à développer :

- Les déplacements

Courir, sauter, bondir, rouler, glisser, grimper, ramper, marcher à 4 pattes.

- Les équilibres

Se suspendre, chuter, s'équilibrer.

- Les manipulations

Tirer, pousser, soulever, porter.

- Les projections et réceptions d'objets

Lancer, recevoir.

	CAPACITES MOTRICES	FICHES PEDAGOGIQUES
LES DÉPLACEMENTS	Courir	Page 3
	Sauter	Page 4
	Sauter	Page 5
	Bondir	Page 6
	Rouler	Page 7
	Glisser	Page 8
	Grimper	Page 9
	Ramper	Page 10
	Marcher à 4 pattes	Page 11
LES ÉQUILIBRES	S'équilibrer	Page 12
	Chuter	Page 13
	Se suspendre	Page 14
LES MANIPULATIONS	Tirer	Page 15
	Pousser	Page 16
	Soulever/porter	Page 17
LES PROJECTIONS ET RÉCEPTIONS D'OBJETS	Lancer	Page 18
	Recevoir	Page 19

La course aux noisettes

Verbe d'action : courir

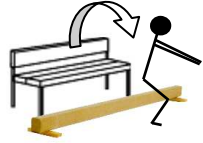
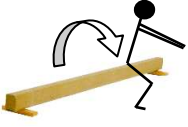


Situation	Dispositif
<p><u>But pour l'élève</u> : aller chercher sa noisette le plus vite possible.</p>	<p><u>Matériel</u> : plots de départ, plots d'arrivée, « noisettes ».</p>
<p><u>Consigne</u> : « au signal, vous allez chercher votre noisette en courant ».</p>	
<p><u>Critère de réussite</u> : ne pas marcher.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : distance, nombre d'élèves, jouer sur les signaux de départ (visuels, sonores, tactiles),...</p>
<p><u>Prolongements possibles</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail sur la réaction à un signal. - travail sur la course droite (mise en place de couloirs). 	
<p><u>Interventions</u> :</p> <p>inciter l'élève à regarder devant lui.</p>	



L'écureuil volant

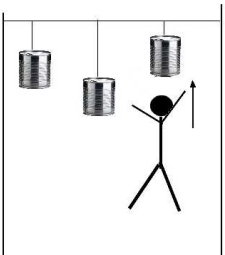
Verbe d'action : sauter

Situation	Dispositif	
<p><u>But pour l'élève</u> : sauter par-dessus une branche.</p>	<p><u>Matériel</u> : banc, obstacle (latte, poutre...), tapis de réception.</p>	
	PS-MS	MS-GS
<p><u>Consigne</u> : « vous sautez par-dessus la branche en retombant sur vos pieds ».</p>		
<p><u>Critère de réussite</u> : sauter par-dessus la poutre en se réceptionnant sur les pieds.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : hauteur de l'obstacle, pied(s) d'impulsion, sauts avec rotation (GS).</p>	
<p><u>Prolongement possible</u> : travail sur l'activité « sauter loin ». travail sur l'activité « course avec obstacles ».</p>		
<p><u>Intervention du maître</u> : inciter l'élève à utiliser les bras pour s'équilibrer.</p>		



La piñata

Verbe d'action : sauter

Situation	Dispositif
<i>But pour l'élève</i> : sauter pour toucher les boîtes.	<i>Matériel</i> : « boîtes » (affiches, foulards...) 
<i>Consigne</i> : « vous sautez à pieds joints pour toucher les boîtes avec la main ».	
<i>Critère de réussite</i> : toucher la boîte avec la main.	<i>Variable(s)</i> : hauteur des « boîtes », pied(s) d'impulsion, avec 2 pas d'élan.
<i>Prolongement possible</i> :	
<ul style="list-style-type: none"> - travail sur l'activité « sauter haut ». - travail avec trampoline. 	
<i>Intervention du maître</i> :	
inciter l'élève à utiliser les jambes (flexion/extension).	

D'une branche à l'autre

Verbe d'action : bondir



Situation	Dispositif
<p><u>But pour l'élève</u> : sauter d'un cerceau à l'autre.</p>	<p><u>Matériel</u> : cerceaux.</p>
<p><u>Consigne</u> : « les branches de l'arbre sont très fragiles. Vous sautez à pieds joints d'une branche à l'autre avant qu'elle ne casse ».</p>	
<p><u>Critère de réussite</u> : se réceptionner dans chaque cerceau sans en sortir.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : distance entre les cerceaux, taille des cerceaux, disposition des cerceaux, pied(s) d'appel.</p>
<p><u>Prolongements possibles</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail sur l'enchaînement course d'élan-saut-réception. - travail avec trampoline (rebond-saut-réception). 	
<p><u>Intervention du maître</u> :</p> <p>inciter à s'équilibrer avec les bras.</p>	

La boule de neige

Verbe d'action : rouler

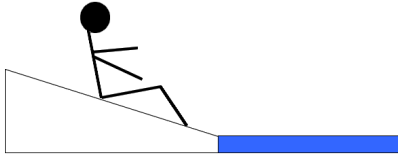


Situation	Dispositif	
<p><i>But pour l'élève</i> : rouler (sur le côté ou en avant).</p>	<p><i>Matériel</i> : blocs mousse ou banc bas recouvert d'un tapis.</p>	
	<p>PS - MS sur le côté</p>	<p>MS - GS en avant</p>
<p><i>Consigne</i> : « je suis l'écureuil ; quand je vous pousse, vous roulez dans la descente comme une boule de neige ».</p>		
<p><i>Critère de réussite</i> : arriver sur le tapis de réception en ayant effectué une rotation.</p>	<p><i>Variable(s)</i> : changer le côté de rotation, rouler sans plan incliné, rouler en arrière (fin GS).</p>	
<p><i>Prolongements possibles</i> : travail sur l'enchaînement de rotations : 2 rotations identiques, 2 rotations différentes (ex : avant, côté)...</p>		
<p><i>Intervention du maître</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inciter l'élève à coller le menton à la poitrine et à pousser sur ses jambes. - inciter l'élève à ne pas prendre appui sur la tête. 		

Le toboggan

Verbe d'action : glisser

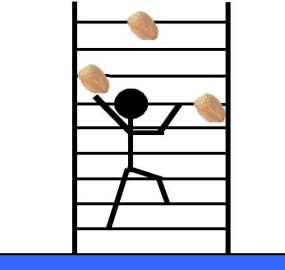


Situation	Dispositif
<i>But pour l'élève</i> : glisser sur un plan incliné.	<i>Matériel</i> : plan incliné, tapis de réception.
<i>Consigne</i> : « du haut de la colline, vous glissez sur la neige ».	
<i>Critère de réussite</i> : glisser jusqu'au tapis sans s'arrêter.	<i>Variable(s)</i> : pieds en avant mains collées au corps, mains en arrière en prolongement de la tête, sur le dos, sur le ventre, sur le ventre mains en avant, sur le dos mains en avant.
<i>Prolongement possible</i> : travail sur l'enchaînement d'actions.	
<i>Intervention du maître</i> : inciter l'élève à conserver son équilibre à la réception.	

En haut de l'arbre

Verbe d'action : grimper

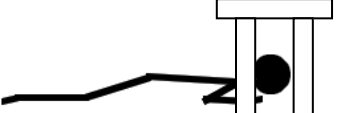


Situation	Dispositif
<p><i>But pour l'élève</i> : aller chercher une noisette en haut de l'arbre.</p>	<p><i>Matériel</i> : espaliers ou matériel Educ-gym, échelle, tapis de réception, « noisettes ».</p>
<p><i>Consigne</i> : « vous grimpez de branche en branche pour aller chercher une noisette ».</p>	
<p><i>Critère de réussite</i> : revenir au point de départ avec sa noisette.</p>	<p><i>Variable(s)</i> : taille et nombre de « noisettes », hauteur, déplacement latéral sur un parcours libre ou imposé.</p>
<p><i>Prolongement possible</i> : travail avec différents types de prises.</p>	
<p><i>Intervention du maître</i> :</p> <ul style="list-style-type: none">- inciter l'élève à utiliser en priorité les jambes.- inciter l'élève à ne libérer qu'un seul appui à la fois.	

Le terrier

Verbe d'action : ramper



Situation	Dispositif
<i>But pour l'élève</i> : passer sous un obstacle.	<i>Matériel</i> : poutre ou banc.
<i>Consigne</i> : «vous entrez dans votre terrier».	
<i>Critère de réussite</i> : passer sous l'obstacle sans le toucher.	<i>Variable(s)</i> : hauteur de l'obstacle, nombre d'obstacles, mode de déplacement (sur le dos, sur le côté...), changements de direction
<i>Prolongement possible</i> : travail sur l'activité « jeux d'opposition ».	
<i>Intervention du maître</i> :	
<ul style="list-style-type: none"> - inciter l'élève à se servir de ses jambes pour avancer. - inciter l'élève à se servir de ses bras pour se diriger. 	

La colline

Verbe d'action : marcher à 4 pattes

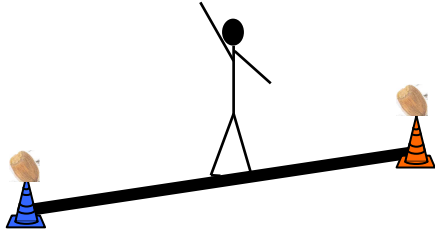


Situation	Dispositif
<i>But pour l'élève</i> : franchir la colline.	<i>Matériel</i> : blocs-mousse ou bancs de différentes hauteurs.
<i>Consigne</i> : « vous montez sur la colline en utilisant les pieds et les mains ».	
<i>Critère de réussite</i> : ne pas utiliser les genoux.	<i>Variable(s)</i> : hauteur de la « colline », variations du « relief », possibilité d'utiliser ses genoux.
<i>Prolongement possible</i> : travail sur l'activité « grimper ».	
<i>Intervention du maître</i> : - inciter l'élève à se déplacer en poussant sur les jambes. - inciter l'élève à gagner son corps.	

L'écureuil funambule

Verbe d'action : s'équilibrer



Situation	Dispositif
<p><u>But pour l'élève</u> : aller chercher la noisette au bout de la branche.</p>	<p><u>Matériel</u> : une ligne matérialisée au sol (craie, limite de terrain...).</p>
<p><u>Consigne</u> : « vous vous déplacez sur la ligne. A chaque pas vous devez mettre vos pieds sur la ligne pour aller chercher la noisette ».</p>	 A stick figure is walking on a black line that is slightly elevated. At each end of the line, there is a small cone with a nut on top. The figure is in the middle of the line, leaning forward.
<p><u>Critère de réussite</u> : ne pas mettre le pied plus de 2 fois en dehors de la ligne.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : largeur de la ligne, hauteur de la ligne (banc, poutre), mode de déplacement (avant, arrière, bras le long du corps).</p>
<p><u>Prolongement possible</u> : travail sur l'activité gymnique (poutre).</p>	
<p><u>Intervention du maître</u> : inciter l'élève à regarder au loin (fixer un point au mur).</p>	

L'écureuil pare à chute

Verbe d'action : chuter



Situation	Dispositif
<p><u>But pour l'élève</u> : se laisser tomber en arrière après avoir pris la noisette.</p>	<p><u>Matériel</u> : un ballon type handball, un tapis, un support pour la noisette (puce, plot, chaise...).</p>
<p><u>Consigne</u> : « vous êtes accroupis, vous prenez la noisette et vous basculez en arrière ».</p>	
<p><u>Critère de réussite</u> : se retrouver sur le dos la noisette dans les mains.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : chuter sur le côté (départ à genoux ou accroupi), hauteur de la noisette, attraper la noisette.</p>
<p><u>Prolongement possible</u> : travail sur les jeux d'opposition.</p>	
<p><u>Intervention du maître</u> : inciter l'élève à conserver le menton sur sa poitrine au cours de la chute.</p>	



Tarzan l'écureuil

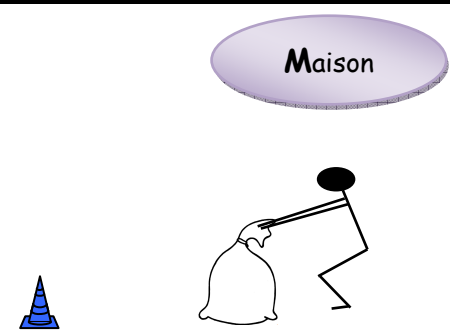
Verbe d'action : se suspendre

Situation	Dispositif
<p><u>But pour l'élève</u> : se suspendre à la branche pour laisser passer la noisette.</p>	<p><u>Matériel</u> : un ballon, une barre fixe (matériel Educ-Gym, barre de stade).</p>
<p><u>Consigne</u> : « vous êtes accrochés à la branche. Quand la « noisette » passe, vous devez lever vos pieds ».</p>	
<p><u>Critère de réussite</u> : ne pas être touché par la noisette.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : hauteur de la barre, vitesse du ballon, taille du ballon, nombre de ballons.</p>
<p><u>Prolongement possible</u> : travail sur les activités gymniques.</p>	
<p><u>Intervention du maître</u> : inciter l'élève à gagner son corps.</p>	

Le voleur de noisettes

Verbe d'action : tirer



Situation	Dispositif
<p><u>But pour l'élève</u> : tirer le sac de noisettes jusqu'à sa maison.</p>	<p><u>Matériel</u> : un sac (sac poubelle) rempli avec des objets (ballons, medecine-balls...).</p>
<p><u>Consigne</u> : « vous devez déplacer le sac de noisettes en le tirant jusqu'à votre maison ».</p>	
<p><u>Critère de réussite</u> : réussir à déplacer le sac en le laissant au sol.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : poids du sac, taille du sac, distance à parcourir.</p>
<p><u>Prolongement possible</u> : travail sur les jeux d'opposition.</p>	
<p><u>Intervention du maître</u> : inciter l'élève à utiliser les jambes.</p>	

La caisse de noisettes

Verbe d'action : pousser




Situation	Dispositif
<p><u>But pour l'élève</u> : déplacer la caisse en la poussant.</p>	<p><u>Matériel</u> : caisse avec 2 medecine-balls ou autres objets pour la lester, plot.</p>
<p><u>Consigne</u> : « vous poussez la caisse contenant les noisettes jusqu'au plot. »</p>	
<p><u>Critère de réussite</u> : réussir à déplacer la caisse en la laissant au sol.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : poids de la caisse, taille de la caisse, distance à parcourir, type de parcours.</p>
<p><u>Prolongement possible</u> : travail sur les jeux d'opposition.</p>	
<p><u>Intervention du maître</u> : inciter l'élève à utiliser ses jambes.</p>	

Le bonhomme de neige

Verbes d'action : soulever/porter

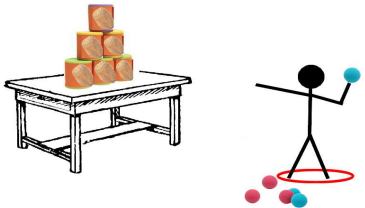


Situation	Dispositif
<p><i>But pour l'élève</i> : porter sa boule de neige pour la mettre sur la tête du bonhomme de neige.</p>	<p><i>Matériel</i> : boule de neige (objet à prendre à 2 mains ; ex : ballon), table (ou plot) où déposer la « boule de neige ».</p>
<p><i>Consigne</i> : « vous portez votre boule de neige pour finir votre bonhomme de neige ».</p>	
<p><i>Critère de réussite</i> : avoir porté sa boule de neige d'un point à un autre sans qu'elle ne touche le sol.</p>	<p><i>Variable(s)</i> : distance à parcourir avec l'objet, poids et taille des objets, possibilité de porter à 2.</p>
<p><i>Prolongements possibles</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail en franchissant des obstacles. - travail en opposition (par équipe). 	
<p><i>Intervention du maître</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inciter l'élève à conserver le dos droit (gainage). - inciter l'élève à utiliser ses jambes pour soulever l'objet. 	

Le noisetier

Verbe d'action : lancer



Situation	Dispositif
<p><u>But pour l'élève</u> : toucher les « noisettes » pour les faire tomber de l'arbre (table).</p>	<p><u>Matériel</u> : balles, banc ou table, « noisettes » (boîtes,...), cerceaux.</p>
<p><u>Consigne</u> : « vous lancez les balles pour faire tomber les noisettes (et les manger) ».</p>	
<p><u>Critère de réussite</u> : faire tomber toutes les noisettes avant que le stock de balles ne soit épuisé.</p>	<p><u>Variable(s)</u> : hauteur, distance, objets à lancer, objets à faire tomber, nombre de balles, nombre de noisettes, main qui lance.</p>
<p><u>Prolongement possible</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail sur l'activité « lancer loin ». - travail sur les jeux collectifs avec ballon. 	
<p><u>Intervention du maître</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inciter l'élève à lancer « bras cassé ». - inciter l'élève à mettre en avant le pied opposé au bras qui lance. 	

Les provisions pour l'hiver

Verbe d'action : recevoir



Situation	Dispositif
<p><i>But pour l'élève</i> : faire les provisions de noisettes pour l'hiver.</p>	<p><i>Matériel</i> : puces, « noisettes » à déménager (sacs de graines, balles...), caisses.</p>
<p><i>Consigne</i> : « vous vous passez les noisettes pour remplir votre maison ».</p>	
<p><i>Critère de réussite</i> : avoir rempli sa maison avant l'autre équipe.</p>	<p><i>Variable(s)</i> : distance entre les élèves, nombre et taille des « noisettes », mettre des rivières avec/sans crocodiles</p>
<p><i>Prolongement possible</i> : travail sur les jeux collectifs avec ballon.</p>	
<p><i>Intervention du maître</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inciter l'élève à tendre les bras en direction du lanceur. - inciter le lanceur à viser les bras du receveur. 	

Objectif final : réinvestir les capacités motrices dans différents parcours.

Exemples de parcours :

Parcours 1 : enchaîner l'écureuil volant, la course aux noisettes, bondir d'une branche à l'autre et la boule de neige.

Parcours 2 : enchaîner le toboggan, en haut de l'arbre, l'écureuil funambule et la caisse aux noisettes.

Parcours 3 : enchaîner le bonhomme de neige, le noisetier, la piñata et l'écureuil pare à chute.

Parcours 4 : enchaîner tarzan l'écureuil, le voleur de noisettes, le terrier et les provisions pour l'hiver.

La mise en place des ateliers et des parcours se fait en fonction des contraintes matérielles de chaque école.