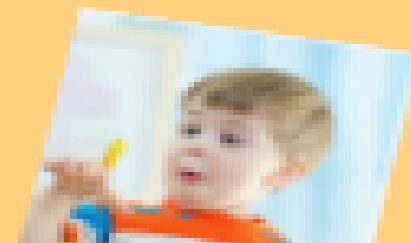


LE GROUPE MATERNELLE DE LA MANCHE VOUS PROPOSE

Les visios de la maternelle

Une nouvelle formule pour parler et faire parler de la maternelle



Pour qui ?

- Pour les enseignants de maternelle ou
- Pour les enseignants qui s'intéressent à la maternelle

Quand ?

- Une visioconférence d'une heure
- Le lundi soir après la classe (5 dates dans l'année)

Comment ?

En visioconférence,

- Dans le cadre des 18h, choisir l'animation pédagogique au choix "Les visios de la maternelle" et participer, au moins, à 3 visioconférences.

ou

- Sur la base du volontariat, envoyer un mail à la CPU maternelle (daten50-cpd-maternelle@ac-normandie.fr) pour assister librement à une ou plusieurs visioconférences



Quels sujets ?



Visio n°1 : Compétences psychosociales : enjeux et présentation du kit

Visio n°2 : Compétences psychosociales : illustrations en classe

Visio n°3 : Les comptines : un support pour développer l'articulation

Visio n°4 : Découvrir un métier : psychomotricien(ne)

Visio n°5 : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : les équilibres



Conclusion

Les visios de la maternelle ce sont :

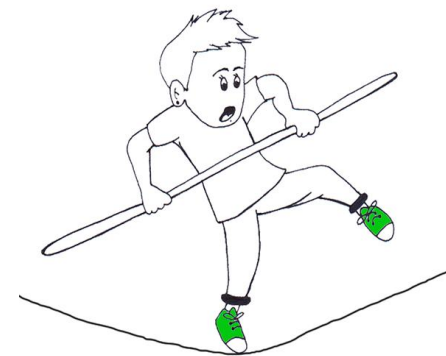
- 5 visioconférences d'une heure dans l'année
- une nouvelle thématique à chaque visioconférence
- la possibilité d'inscrire ce temps sur les heures obligatoires de formation
- la possibilité de s'inscrire librement à une ou plusieurs visioconférences



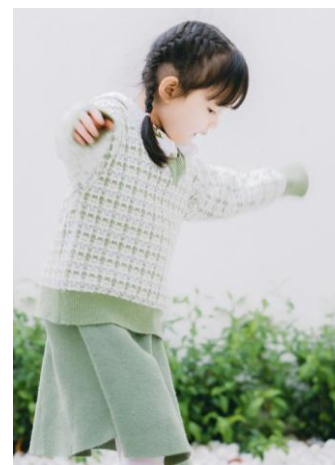
**ACADÉMIE
DE NORMANDIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Manche



Les équilibres en EPS



Angéline GROSSE,
CPD maternelle

1. Qu'est-ce que l'équilibre ?
2. Pourquoi travailler les équilibres en EPS en maternelle ?
3. Un peu de théorie
4. La progressivité
5. Illustration en classe
6. Bibliographie/sitographie



Définitions

État de quelqu'un, d'un animal qui maîtrise sa position et ses mouvements, qui ne tombe pas.

Définition Larousse

Capacité à maintenir la projection du centre de gravité dans le polygone de sustentation

Définition issue de « **Les clés de l'EPS à la maternelle : les équilibres** »,
S. Barrau et F. Delsahut

Les enjeux

Dans leur livre, S. Barrau et F. Delsahut définissent trois enjeux :

- ✓ La santé
- ✓ Le développement d'autres qualités physiques
- ✓ La performance



Un peu de
théorie

- Entre 2 et 7 ans, l'enfant construit la plupart des habiletés motrices de l'adulte.
- Sens de l'équilibre doit être perturbé.
- Fonction d'équilibration n'est pas innée.



Patrons moteurs de base

- L'école maternelle : moment primordial pour la construction de la motricité de base de l'enfant.
- Patrons moteurs de base : actions motrices fondamentales.
- 4 patrons moteurs de base :
 - les locomotions ou déplacements (marcher, courir, sauter, grimper, rouler, glisser..:
 - les équilibres et attitudes stabilisées ;
 - les manipulations (saisir, agiter, tirer, pousser...) :
 - les projections et réceptions d'objets (lancer, recevoir)



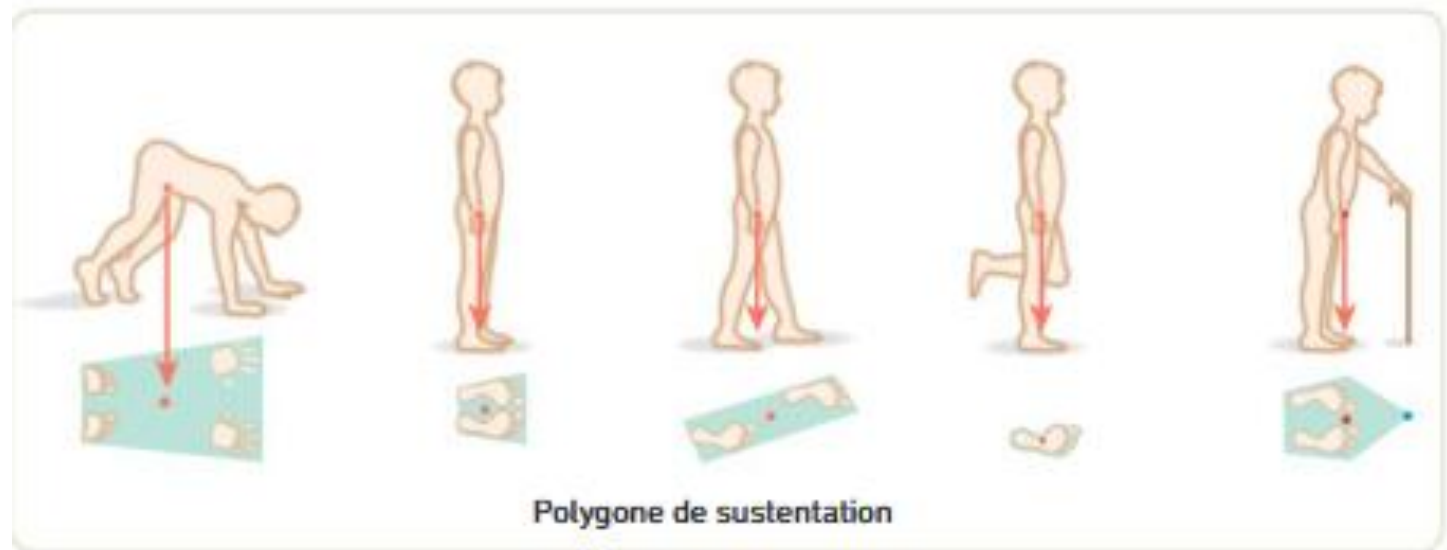
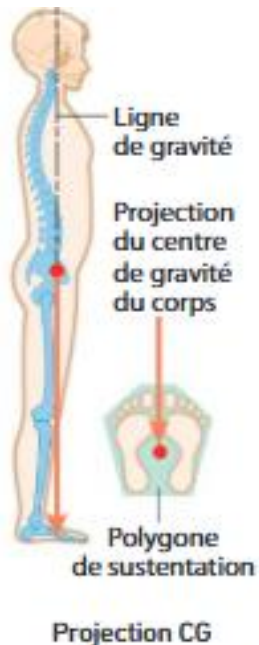
Les trois sens de l'équilibre

- Sens vestibulaire : le vestibule est situé dans l'oreille interne. Il détecte les mouvements de la tête et de sa position quand le corps bouge.
- Sens visuel
- Sens proprioceptif : La proprioception désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps dans l'espace.

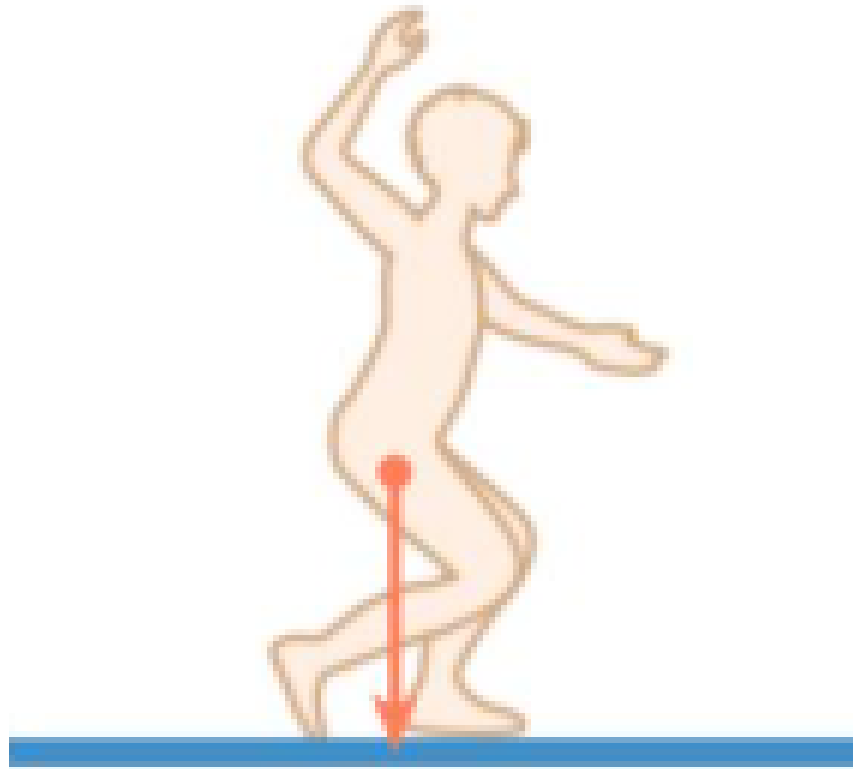
Polygone de sustentation

Un peu de
théorie

- Surface dessinée en reliant les point d'appui d'un corps sur le sol.
- Le corps est en équilibre tant que la ligne de gravité reste dans le polygone de sustentation.



Centre de gravité



Abaissement du CG

Évolution de l'équilibre selon l'âge

Âge	Équilibre statique	Équilibre dynamique
Vers 2 ans	•L'équilibre statique est précaire. •L'équilibre unipodal est impossible à maintenir, ainsi que la marche en talon-pointe, à cause d'une hypertonie au niveau des membres inférieurs. •L'enfant est capable de s'immobiliser quelques secondes. •L'équilibre bipodal peut être maintenu quelques secondes les yeux fermés, au prix d'une posture très fléchie et d'un large polygone de sustentation	•Même si la marche devient plus assurée, l'enfant ne peut pas marcher sur une ligne. •Il sait marcher sur la pointe des pieds. •Son regard et sa tête sont portés exclusivement vers ses pieds afin de contrôler leur positionnement. •La course est un trottement.

D'après **Les clés de l'EPS à la maternelle : les équilibres**,
Stéphanie Barrau et Fabrice Delsahut

Évolution de l'équilibre selon l'âge

Âge	Équilibre statique	Équilibre dynamique
Vers 3 ans	•L'enfant se tient en équilibre sur un pied pendant quelques secondes. •Il commence à s'immobiliser à la demande, mais avec un temps de réaction.	•Il est capable de marcher en avant, en arrière et sur la pointe des pieds ou sur les talons. •Il marche sur une ligne au sol, de 2,5 cm sur une distance de 3 mètres. •La course s'organise en un mouvement continu.

D'après **Les clés de l'EPS à la maternelle : les équilibres**,
Stéphanie Barrau et Fabrice Delsahut

Évolution de l'équilibre selon l'âge

Âge	Équilibre statique	Équilibre dynamique
Entre 4 et 6 ans	•L'équilibre statique s'établit progressivement mais n'est vraiment atteint que vers 5 ans. •Vers 4 ans: il peut maintenir jusqu'à 10 secondes, la posture suivante: les yeux ouverts, pieds joints, mains derrière le dos, le tronc fléchi à angle droit. •Vers 5 ans: il peut maintenir la position en équilibre sur la pointe des pieds, ceux-ci sont serrés, les bras le long du corps et les yeux ouverts. •Vers 6 ans: il peut tenir en équilibre sur une jambe, les yeux ouverts, l'autre jambe est fléchie à angle droit, les bras le long du corps. •Il contrôle mieux son inhibition, au signal sonore ou visuel. L'immobilité est possible après un enchaînement de différents rythmes.	•La marche est très assurée. Toutes les marches sont possibles :avant, arrière, latérale. •Il marche sur une ligne étroite. •La course est réussie sans mouvements parasites. •Vers 4 ans: il saute sur un pied et à pieds joints. •Vers 5 ans :il se déplace à cloche-pied sur une petite distance. •Vers 6 ans : il saute avec son pied dominant sur une plus longue distance.

D'après **Les clés de l'EPS à la maternelle : les équilibres**,
Stéphanie Barrau et Fabrice Delsahut

Illustration en classe

- Classe de TPS-PS-MS
- Une vingtaine d'élèves
- 4 séances ont été menées à ce jour

Les ateliers proposés



Variables proposées

- Main de l'adulte : main ouverte sous celle de l'enfant (très peu de soutien) pour laisser l'enfant ressentir tout ce qui se passe dans son corps
- Bâtons
- En avant/arrière
- Yeux ouverts/fermés
- Sans/avec objet (carton/plateau, anneau)
- Sans/avec obstacles
- Seul/à plusieurs
- Déplacements : quadrupédie/debout, pas latéraux/glissés/franchis

Tapis roulant

Équilibre dynamique



Tapis roulant
TUG TUG

Poutre

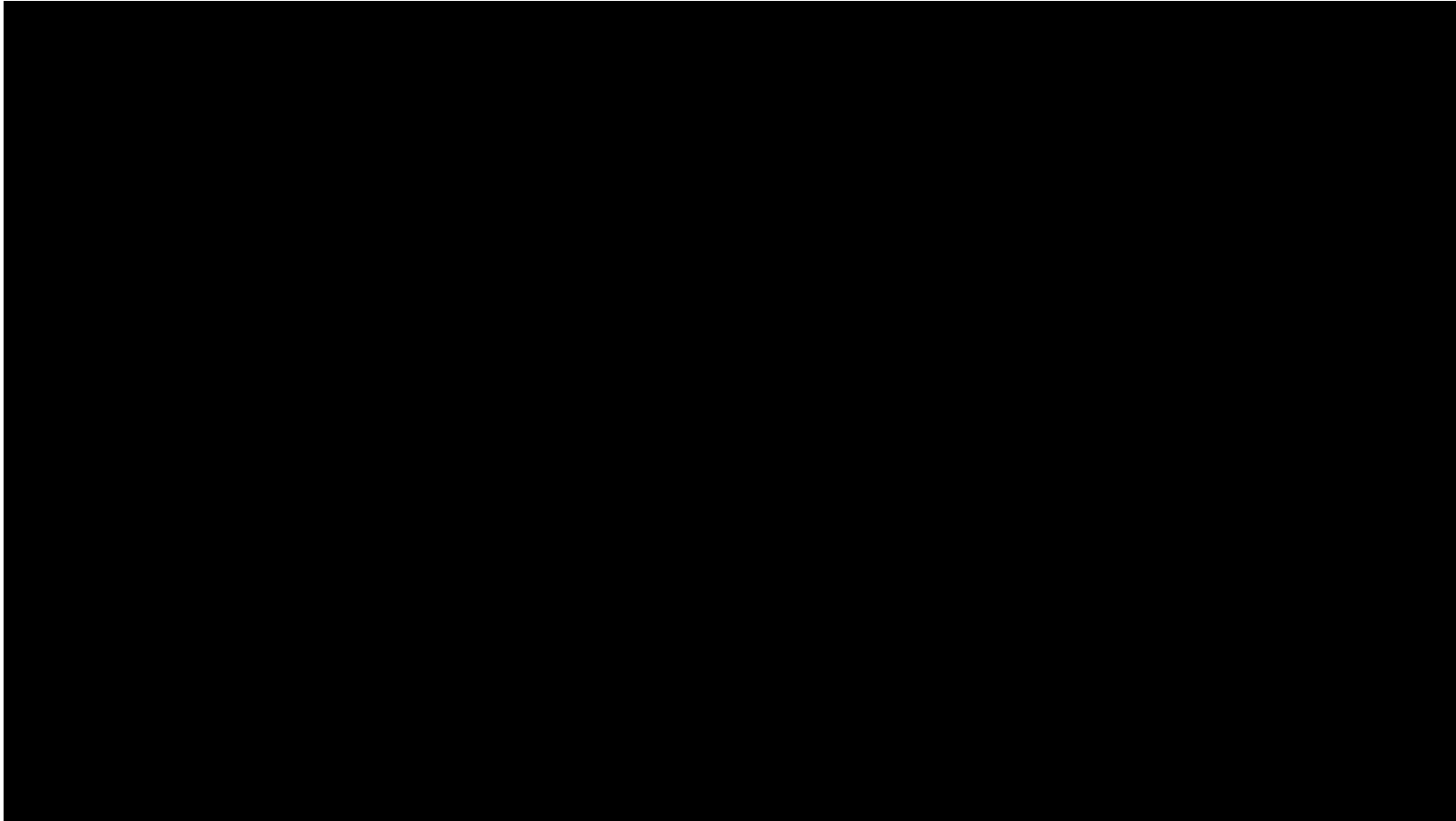
Équilibre dynamique



Poutre
TUG TUG

Banc incliné

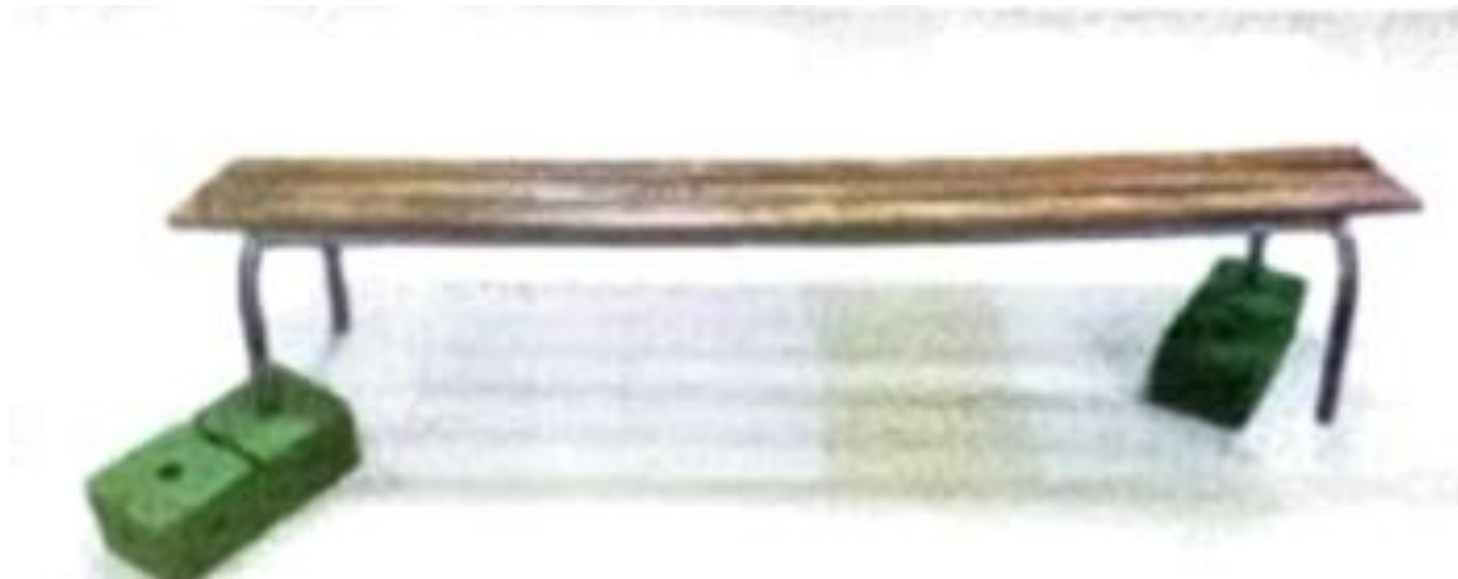
Équilibre dynamique



Banc incliné

Équilibre dynamique

- Pour augmenter la difficulté : disposer les briques sous les pieds à l'opposé.



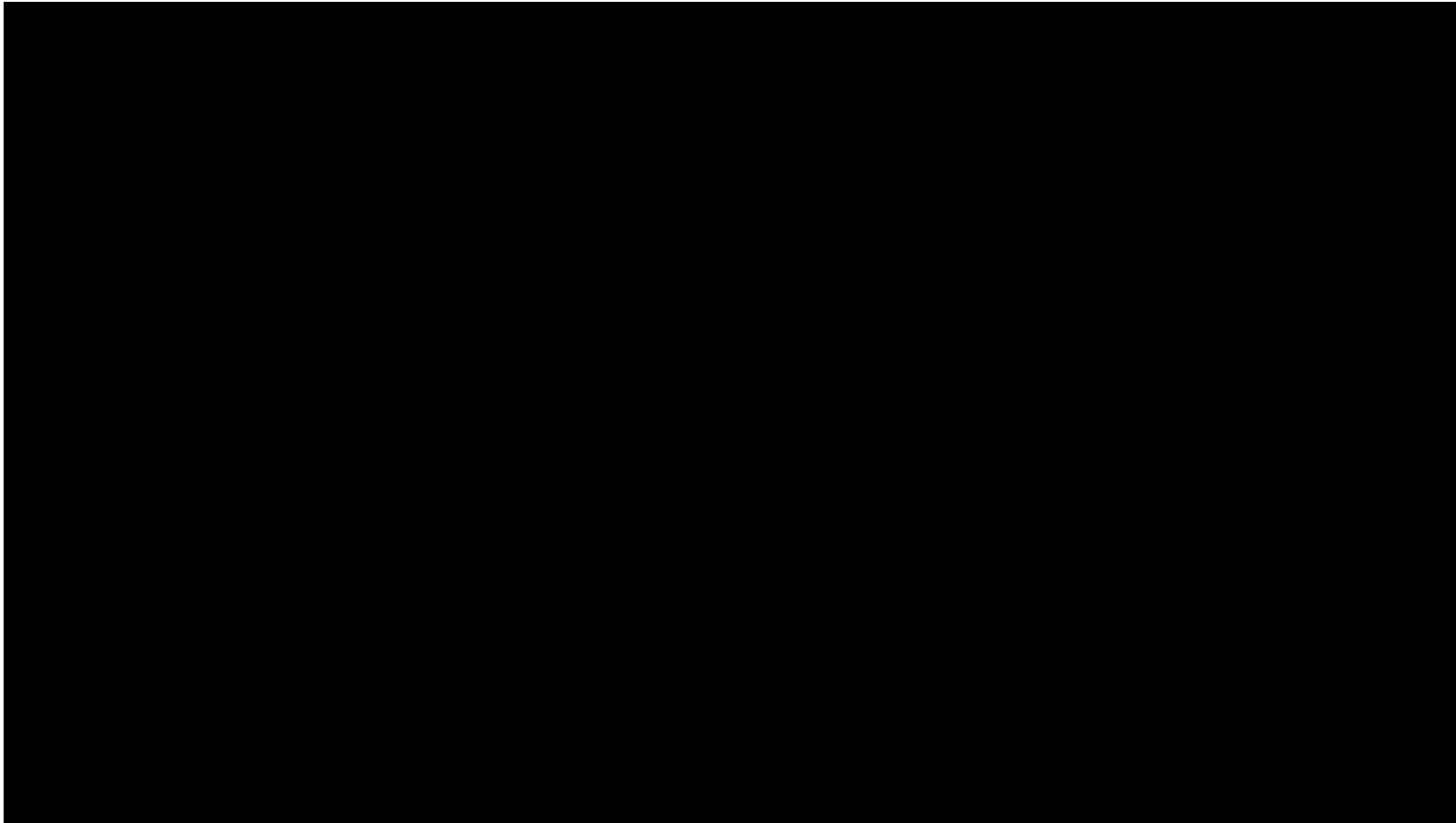
Banc à bascule

Équilibre dynamique

Banc à bascule
TUG TUG

Forêt de bâtons

Équilibre dynamique



Forêt de bâtons

Équilibre dynamique



Appuis bipodaux :
stabilité

Appuis unipodaux :
instabilité



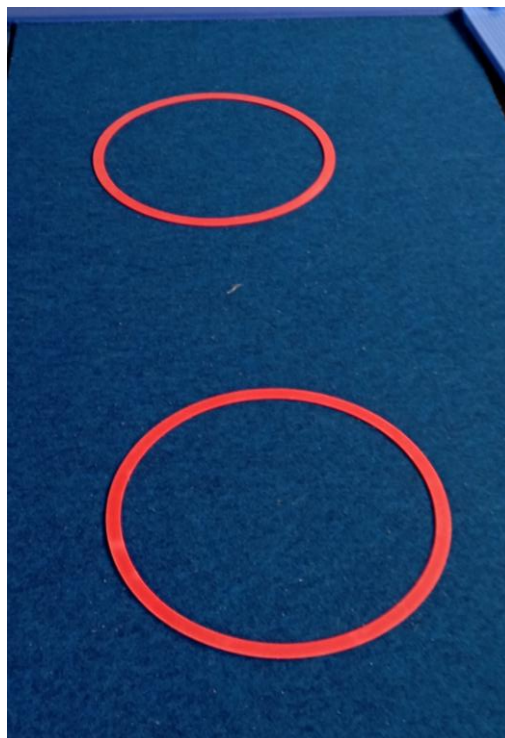
Autres ateliers



« Escalier »



« Vague »



« Statue »

Fiche d'observation

Domaine N°2, Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

Compétence : Se déplacer avec aisance et en sécurité dans des environnements variés, naturels ou aménagés

FICHE
D'OBSERVATION[illegible]

Une séance à l'extérieur



À la recherche d'endroits où travailler son équilibre

Classe du dehors

- Équilibres statiques et/ou dynamiques :

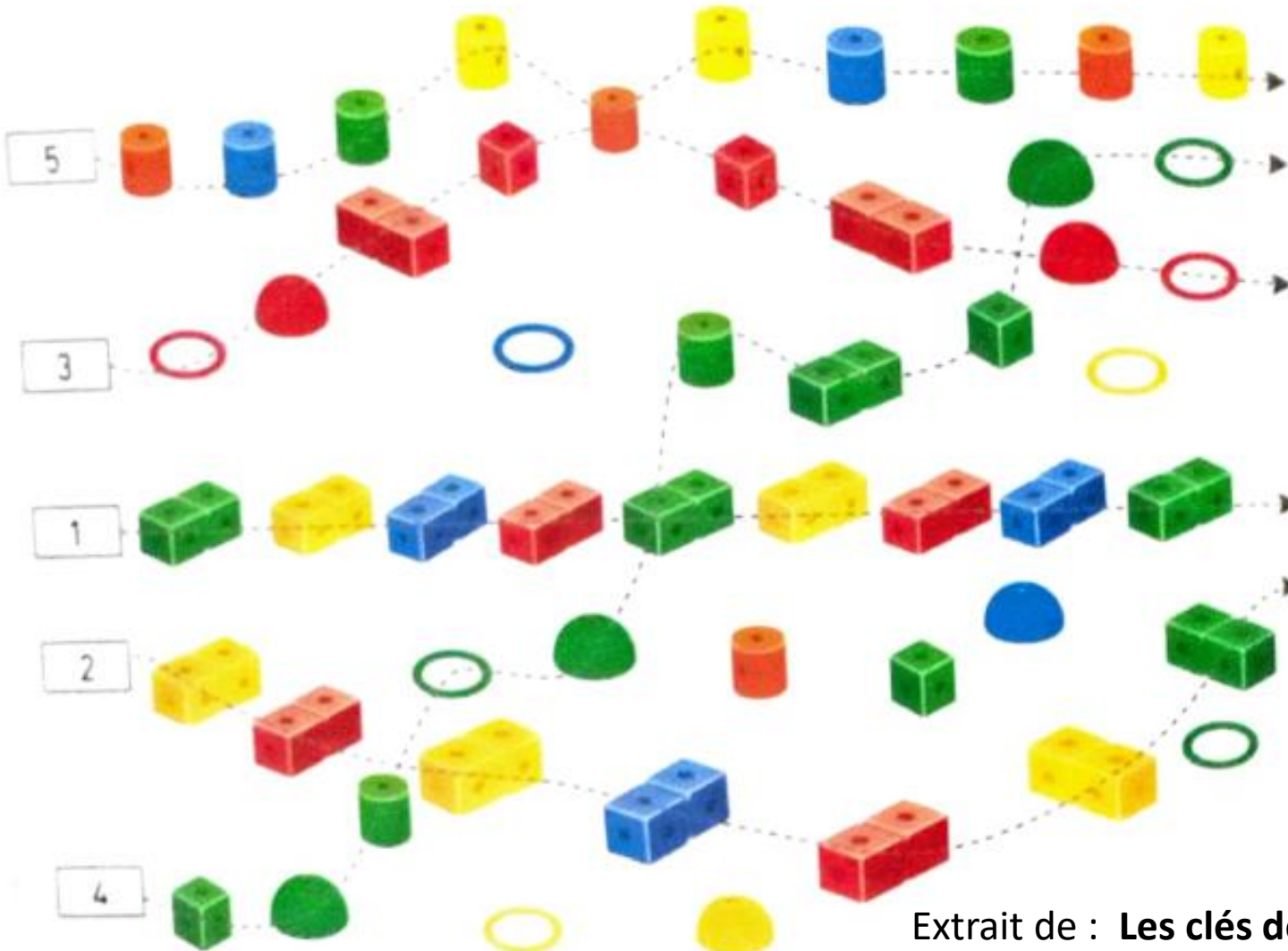


Des exemples de parcours



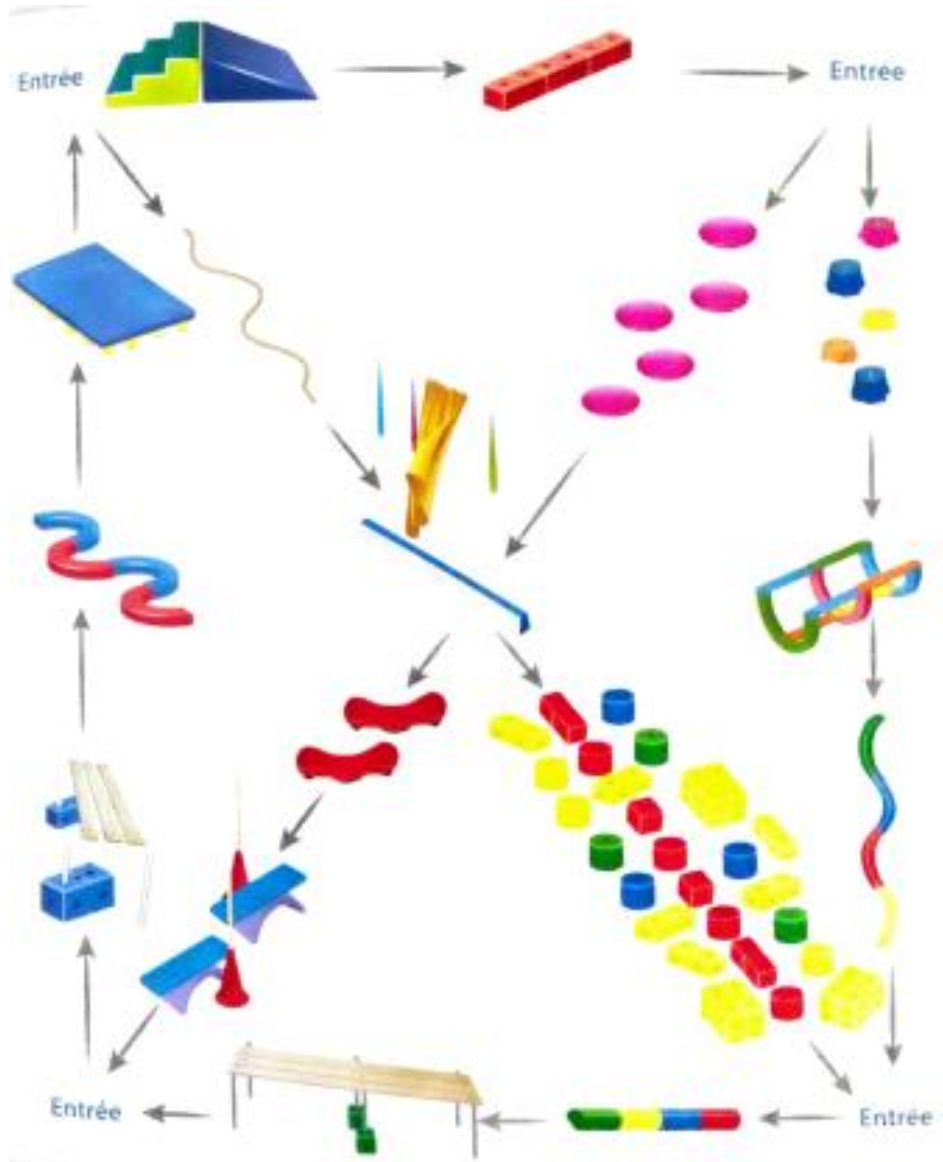
Extrait de : **Les clés de l'EPS à la maternelle : les équilibres**,
Stéphanie Barrau et Fabrice Delsahut

Des exemples de parcours



Extrait de : **Les clés de l'EPS à la maternelle : les équilibres**,
Stéphanie Barrau et Fabrice Delsahut

Des exemples de parcours



Extrait de : **Les clés de l'EPS à la maternelle : les équilibres**,
Stéphanie Barrau et Fabrice Delsahut

Équilibre et APSA

- Activités de glisse, roule et circassiennes : s'équilibrer sur des objets
- Jeux de lutte : déséquilibrer l'adversaire
- Jeux traditionnels : « loup perché »

Ressources utilisées

- **Les clés de l'EPS à la maternelle : les équilibres,**
Stéphanie Barrau et Fabrice Delsahut

Pour lire un extrait : <https://www.calameo.com/read/005053473f744ec746c84>



- **Guide pédagogique de St Brieux,**

https://pedagogie.ac-orleans-tours.fr/documents/pdf/texte-fabrice-delsahut-sur-le-developpement-sensori-moteur_nw1cr43fqp_1_.pdf

