

PLAN DE COURS

4 à 6 ans

SESSION 1

LANCER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer de face à bras cassé.
5 ANS - Lancer pieds décalés à bras cassé.
6 ANS - Lancer en mouvement à bras cassé.

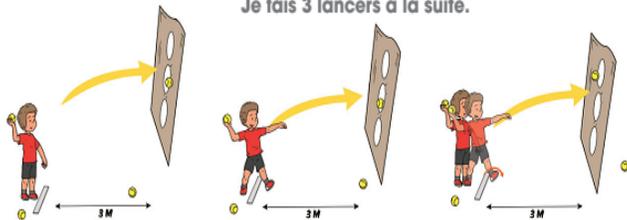
SITUATION

- | | | | |
|-------------------|--|--|--|
| NIVEAUX : | ▶ 4 ANS | ▶ 5 ANS | ▶ 6 ANS |
| MATÉRIEL : | ▶ Des balles de tennis, une cible de visée, une latte. | ▶ Des balles de tennis, une cible de visée, une latte. | ▶ Des balles de tennis, une cible de visée, une latte. |

Matériel Dima : réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisce - Lot de 20, réf 70095 Cible de visée baby athlétisme réf JONGL170 Balle à grain junior - Diam. 62 mm - L'unité

CONSIGNE : **4 ANS** - Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière pour lancer. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - De la position de face, je viens poser mon pied droit (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans les ouvertures de la cible.

- | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|
| CRITÈRE DE RÉUSSITE : | ▶ Je réussis si je lance mes balles dans une des ouvertures | ▶ Je réussis si je lance mes balles dans une des ouvertures | ▶ Je réussis si je lance mes balles dans une des ouvertures |
| CRITÈRE DE RÉALISATION : | ▶ et à condition que je reste debout derrière la latte. | ▶ et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte. | ▶ et à condition que je lance dès que mon pied avant se pose au sol. |

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer de face à bras cassé.
5 ANS - Lancer pieds décalés à bras cassé.
6 ANS - Lancer en mouvement à bras cassé.

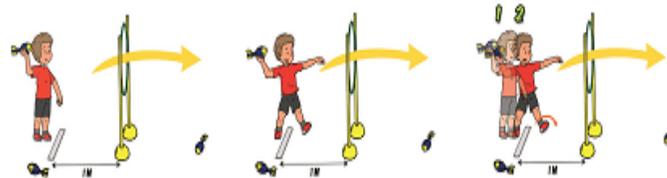
SITUATION

- | | | | |
|-------------------|---|---|---|
| NIVEAUX : | ▶ 4 ANS | ▶ 5 ANS | ▶ 6 ANS |
| MATÉRIEL : | ▶ Des vortex, 2 poteaux et un cerceau, une latte. | ▶ Des vortex, 2 poteaux et un cerceau, une latte. | ▶ Des vortex, 2 poteaux et un cerceau, une latte. |

Matériel Dima : réf 11726 Vortex - Lot de 3, réf 10190 Lot de 3 cerceaux pour visée réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisce - Lot de 20

CONSIGNE : **4 ANS** - Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière pour lancer. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - De la position de face, je viens poser mon pied droit (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la cible.

- | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|
| CRITÈRE DE RÉUSSITE : | ▶ Je réussis si je lance dans la cible | ▶ Je réussis si je lance dans la cible | ▶ Je réussis si je lance dans la cible |
| CRITÈRE DE RÉALISATION : | ▶ et à condition que je reste debout derrière la latte. | ▶ et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte. | ▶ et à condition que je lance dès que mon pied avant se pose au sol. |

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer de face en repoussée.
5 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.
6 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.

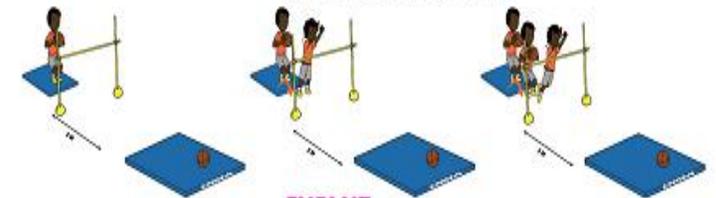
SITUATION

- | | | | |
|-------------------|--|--|---|
| NIVEAUX : | ▶ 4 ANS | ▶ 5 ANS | ▶ 6 ANS |
| MATÉRIEL : | ▶ Des ballons, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une cible bâche, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m. | ▶ Des ballons, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une cible bâche, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m. | ▶ Des médecine-bail de 1 kg 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une cible bâche, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m. |

Matériel Dima : réf KB615293 Ballon de jonglage (diam. 20 cm) - Lot de 12, réf 10400 Hôte multi-fonction avec socles à lésier - Lot de 5, réf 70097 Cible bâche pour zone de réception de lancer - 300 x 100 cm réf 23941 Lot de 4 tapis hale plants 1x1 50 cm - Bleu, réf 21300 Médecine ball 1 kg

CONSIGNE : **4 ANS** - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je lance quand je suis en l'air. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je lance dès que je touche le sol. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la zone-cible.

- | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|
| CRITÈRE DE RÉUSSITE : | ▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible | ▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible | ▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible |
| CRITÈRE DE RÉALISATION : | ▶ et à condition que je reste debout sur le tapis. | ▶ et à condition de lancer quand je suis en l'air et de me réceptionner debout. | ▶ et à condition de me réceptionner debout et de lancer dès que je touche le sol. |

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

LANCER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer de face en fronde.
 5 ANS - Lancer pieds décalés en fronde.
 6 ANS - Lancer de profil en fronde.

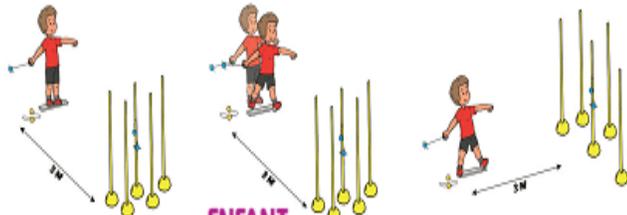
SITUATION

NIVEAUX :	► 4 ANS	► 5 ANS	► 6 ANS
MATÉRIEL :	► Des bolas, 5 socles, 5 jalons, une latte.	► Des bolas, 5 socles, 5 jalons, une latte.	► Des bolas, 5 socles, 5 jalons, une latte.

Matériel Dima : réf K5135 Jeu de bolas, réf 10400 Hôte multi-fonction avec socles à lester - Lat de 5
 réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisser - Lat de 20

CONSIGNE : 4 ANS - Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.
 5 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière pour lancer. Je fais 3 lancers à la suite.
 6 ANS - Je me mets de côté par rapport aux cibles. Mes talons sont en appui sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance pour accrocher le plus de bolas possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	► Je réussis si j'accroche les bolas autour des poteaux	► Je réussis si j'accroche les bolas autour des poteaux	► Je réussis si j'accroche les bolas autour des poteaux
CRITÈRE DE RÉALISATION :	► et à condition que je reste derrière la latte.	► et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.	► et à condition que je conserve mes talons en appui sur la latte.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer de face en repoussée.
 5 ANS - Lancer de face en repoussée.
 6 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.

SITUATION

NIVEAUX :	► 4 ANS	► 5 ANS	► 6 ANS
MATÉRIEL :	► Des ballons, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une poutre, 2 tables, un cerceau.	► Des ballons, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une poutre, 2 tables, un cerceau.	► Des médecine-balls de 1 kg 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une poutre, 2 tables, un cerceau.

Matériel Dima : réf KBG15293 Ballon de jonglage (diam. 20 cm) - Lat de 12
 réf 10400 Hôte multi-fonction avec socles à lester - Lat de 5, réf 21640 Poutre basse longueur 3.60 m
 réf K5022 Cerceau plat diam. 50 cm - L'unité, réf 21300 Médecine ball 1 kg

CONSIGNE : 4 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je fais 3 lancers à la suite.
 5 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.
 6 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je saute la latte et je lance dès que je me réceptionne au sol. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance au-delà de la poutre.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et au-delà de la poutre au moins une fois sur les 3 essais possibles	► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et au-delà de la poutre au moins une fois sur les 3 essais possibles	► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et au-delà de la poutre au moins une fois sur les 3 essais possibles
CRITÈRE DE RÉALISATION :	► et à condition que je reste dans le cerceau.	► et à condition que je conserve mes talons en appui sur la latte.	► et à condition que je lance dès que je me réceptionne au sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉQUILIBRE

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Equilibrer un déplacement marché.

SITUATION

NIVEAUX :	► 4 ANS	► 5 ANS	► 6 ANS
MATÉRIEL :	► Une poutre.	► Une poutre, des bandelettes.	► Une poutre, des sacs de graines.

Matériel Dima : réf 21640 Poutre basse longueur 3.60 m, réf K5061 Ligne de marquage au sol piv 7 x 35 cm - Lat de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Marcher sur une poutre de 3 mètres de long en pas alternés sans temps mort entre chaque pas et sans aide. Je fais trois essais à la suite.
 5 ANS - Marcher sur une poutre de 3 mètres de long en posant les appuis entre des bandelettes. La marche est en pas alternés et espacés sans temps mort entre chaque pas et sans aide. Je fais trois essais à la suite.
 6 ANS - Marcher sur une poutre de 3 mètres de long en posant les appuis entre des obstacles (sacs de graines). La marche est en pas alternés sans temps mort entre chaque pas et sans aide. Je fais trois essais à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je traverse la poutre.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	► Je réussis si j'atteins la fin de la poutre au moins une fois sur les 3 essais possibles	► Je réussis si j'atteins la fin de la poutre au moins une fois sur les 3 essais possibles	► Je réussis si j'atteins la fin de la poutre au moins une fois sur les 3 essais possibles
CRITÈRE DE RÉALISATION :	► et à condition que je ne pose pas le pied au sol.	► et à condition que je ne pose pas le pied au sol et que je ne marche pas sur les bandelettes.	► et à condition que je ne pose pas le pied au sol et que je ne marche pas sur les sacs de graines.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

COURSE

EDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Courir vite avec des obstacles bas.
5 ANS - Courir vite avec des obstacles longs.
6 ANS - Courir vite avec des obstacles hauts.

SITUATION

NIVEAUX :	4 ANS	5 ANS	6 ANS
MATÉRIEL :	12 soucoupes d'une hauteur de 5 cm, 6 lattes.	6 tapis de 1 x 0,50 m.	12 soucoupes d'une hauteur de 20 cm, 6 lattes.

Matériel Dima : réf 10403 Haie multi-fonction soucoupes hauteur 5 cm - Lot de 10 réf 23941 Lot de 4 tapis haie plantés ht 50 cm - Bleu, réf 10497 Soucoupes diam. 30 cm - ht. 20 cm avec encoches + support-lot de 20

CONSIGNE : Je cours le plus vite possible pour franchir les obstacles.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	Je réussis si j'atteins l'arrivée	Je réussis si j'atteins l'arrivée	Je réussis si j'atteins l'arrivée
CRITÈRE DE RÉALISATION :	et à condition que je franchisse tous les obstacles en courant vite.	et à condition que je franchisse tous les obstacles en courant vite.	et à condition que je franchisse tous les obstacles en courant vite.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Courir vite avec des obstacles bas.
5 ANS - Courir vite avec des obstacles longs.
6 ANS - Courir vite avec des obstacles hauts pour défilé.

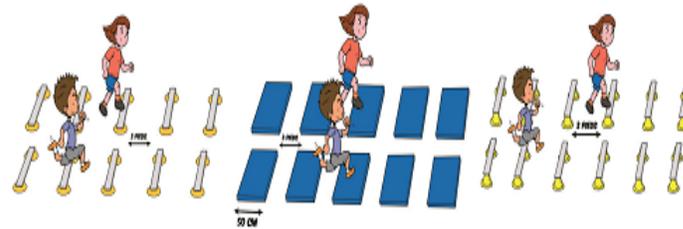
SITUATION

NIVEAUX :	4 ANS	5 ANS	6 ANS
MATÉRIEL :	24 soucoupes d'une hauteur de 5 cm, 12 lattes.	12 tapis de 1 x 0,50 m.	24 soucoupes d'une hauteur de 20 cm, 12 lattes.

Matériel Dima : réf 10403 Haie multi-fonction soucoupes hauteur 5 cm - Lot de 10 réf 23941 Lot de 4 tapis haie plantés ht 50 cm - Bleu, réf 10497 Soucoupes diam. 30 cm - ht. 20 cm avec encoches + support-lot de 20

CONSIGNE : Je cours le plus vite possible pour franchir les obstacles.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	Je réussis si je franchis tous les obstacles	Je réussis si je franchis tous les obstacles	Je réussis si je franchis tous les obstacles
CRITÈRE DE RÉALISATION :	et à condition que je coure vite à côté d'un autre enfant.	et à condition que je coure vite en même temps qu'un autre enfant.	et à condition que je coure vite en défilant un autre enfant.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Courir vite avec des obstacles bas puis longs.
5 ANS - Courir vite avec des obstacles bas et hauts.
6 ANS - Courir vite avec des obstacles variés.

SITUATION

NIVEAUX :	4 ANS	5 ANS	6 ANS
MATÉRIEL :	18 soucoupes d'une hauteur de 5 cm, 9 lattes.	8 soucoupes d'une hauteur de 20 cm, 4 lattes, 4 haies à hauteur de genoux d'enfant.	Un tapis de 0,50 x 1 m, 4 soucoupes d'une hauteur de 5 cm, 2 soucoupes d'une hauteur de 20 cm, 3 lattes, une haie à hauteur de genoux d'enfant, un obstacle masquant de 18 cm de haut.

Matériel Dima : réf 10403 Haie multi-fonction soucoupes hauteur 5 cm - Lot de 10, réf 23941 Lot de 4 tapis haie plantés ht 50 cm - Bleu, réf 10497 Soucoupes diam. 30 cm - ht. 20 cm avec encoches + support - Lot de 20 réf 10234 Haies de vitesse pliables 15 et 30 cm avec sac - Lot de 6, réf 10346 Lot de 8 mini obstacles jaunes 50 x 18 x 18 cm + sac de rangement, réf 10372 Lattes de rythme caoutchouc anti-glisser - Lot de 20

CONSIGNE : Je cours le plus vite possible pour franchir les obstacles.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	Je réussis si j'atteins l'arrivée	Je réussis si j'atteins l'arrivée	Je réussis si j'atteins l'arrivée
CRITÈRE DE RÉALISATION :	et à condition que je franchisse tous les obstacles en courant vite.	et à condition que je franchisse tous les obstacles en courant vite.	et à condition que je franchisse tous les obstacles en courant vite.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

COURSE

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Courir vite pour transférer des objets.
5 ANS - Courir vite pour transférer des objets.
6 ANS - Courir vite pour défilier.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

MATÉRIEL : ▶ Pour un enfant :
2 cerceaux, une latte,
5 bouchons.

▶ 5 ANS

▶ Pour un duo d'enfants :
2 cerceaux, une latte,
5 anneaux.

▶ 6 ANS

▶ 2 tracés matérialisant
les lignes d'arrivée
et de départ.

Matériel Dimo : réf K5022 Cerceau plat diam. 50 cm - L'unité, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glace - Lat de 20
réf 75110 Lat de 6 anneaux caoutchouc

CONSIGNE : 4 ANS - Je cours le plus vite possible pour transférer les 5 bouchons.
5 ANS - Je cours le plus vite possible pour transférer les 5 anneaux.
6 ANS - Je cours le plus vite possible pour arriver le premier.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : 4 ANS - Je transfère les bouchons le vite possible.
5 ANS - Je transfère les anneaux le vite possible.
6 ANS - Je cours le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je transfère
tous les bouchons

▶ Je réussis si je transfère
tous les anneaux

▶ Je réussis si je réalise
le parcours en défilant
un autre enfant

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que
je coure vite.

▶ et à condition que
je coure vite.

▶ et à condition que
je coure vite.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Coordonner pour se déplacer.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

MATÉRIEL : ▶ 6 petits plots, un jalon,
un grand plot,
2 bandes vinyle
de 10 mètres.

▶ 5 ANS

▶ 6 petits plots, un jalon,
un grand plot,
2 bandes vinyle
de 10 mètres.

▶ 6 ANS

▶ 6 petits plots, un jalon,
un grand plot,
2 bandes vinyle
de 10 mètres.

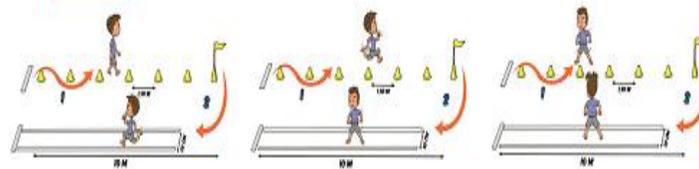
Matériel Dimo : réf 10480 Cônes souples hauteur 18 cm - Lat de 12, réf 10400 Hôte multi-fonction avec socles
à lester - Lat de 5, réf 10373 Bande vinyle 10 mètres, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glace - Lat de 20

CONSIGNE : 4 ANS - Je marche sur le slalom et je reviens en courant.
Je fais 3 essais à la suite.

5 ANS - Je cours sur le slalom et je reviens en pas chassés.
Je fais 3 essais à la suite.

6 ANS - Je me déplace en pas chassés sur l'ensemble du
parcours et je change de côté sur la 2^{ème} partie
du parcours. Je fais 3 essais à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si j'atteins
la fin du parcours
au moins une fois sur les 3
essais possibles

▶ Je réussis si j'atteins
la fin du parcours
au moins une fois sur les 3
essais possibles

▶ Je réussis si j'atteins
la fin du parcours
au moins une fois sur les 3
essais possibles

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que j'alterne
un slalom marché et
un retour couru qui reste
dans le couloir.

▶ et à condition que j'alterne
un slalom couru et un
retour en pas chassés qui
reste dans le couloir.

▶ et à condition que je me
déplace en pas chassés
sur les 2 côtés et que je reste
dans le couloir lors du retour.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement couru.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

MATÉRIEL : ▶ 5 tapis de 0,50 cm x 1 m,
1 latte et coupelles pour
matérialiser les départ et
arrivée.

▶ 5 ANS

▶ 5 tapis de 0,50 cm x 1 m,
5 lattes, 10 coupelles de
5 cm de haut.

▶ 6 ANS

▶ 5 tapis de 0,50 cm x 1 m,
5 lattes, 8 coupelles de 20
cm de haut, 2 coupelles de
5 cm de haut pour l'arri-
vée.

Matériel Dimo : réf 23941 Latte de 4 tapis haie pilants ht 50 cm - Bleu, réf 10403 Hôte multi-fonction saucoupes
hauteur 5 cm - lat de 10, réf 10497 Coucoupes diam. 30 cm - ht. 20 m avec encoches + support - Lat de 20
réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glace - Lat de 20

CONSIGNE : Je cours en posant un pied sur chaque tapis.
Je fais 3 essais à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je cours le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si j'atteins la fin
du parcours au moins
une fois sur les 3 essais
possibles

▶ Je réussis si j'atteins la fin
du parcours au moins
une fois sur les 3 essais
possibles

▶ Je réussis si j'atteins la fin
du parcours au moins
une fois sur les 3 essais
possibles

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je
coure en marquant le
rythme par la pose d'un
pied sur chaque tapis.

▶ et à condition que je
coure en marquant le
rythme par la pose d'un
pied sur chaque tapis.

▶ et à condition que je
coure en marquant le
rythme par la pose d'un
pied sur chaque tapis.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

DÉPLACEMENT RYTHMÉ SAUT

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement sauté.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶ 10 dalles de 30 cm x 30 cm.

▶ 10 dalles de 30 cm x 30 cm.

▶ 10 dalles de 30 cm x 30 cm.

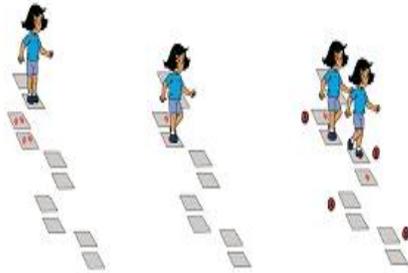
Matériel Dima : réf K5059 Carré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement de rebonds à 2 pieds.

5 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement de rebonds à 1 pied. Je change de pied quand je veux.

6 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement de rebonds à 1 pied avec changement de pied toutes les 2 dalles.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en rebondissant à 2 pieds et à condition que je respecte l'enchaînement des rebonds.

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en rebondissant à 1 pied et à condition que je respecte l'enchaînement des rebonds.

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en rebondissant à 1 pied et à condition que je respecte l'enchaînement des rebonds et des changements de pied.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement sauté.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶ 21 dalles de 30 cm x 30 cm.

▶ 21 dalles de 30 cm x 30 cm.

▶ 21 dalles de 30 cm x 30 cm.

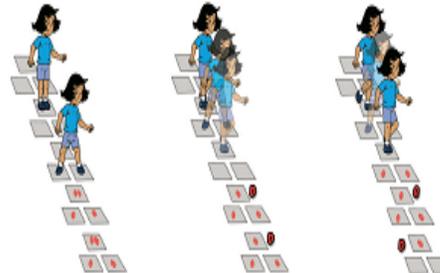
Matériel Dima : réf K5059 Carré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds serrés / 2 pieds écartés.

5 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds / 1 pied.

6 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds / 1 pied avec changement de pied.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en rebondissant et à condition que je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés / 2 pieds serrés.

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en rebondissant et à condition que je respecte l'enchaînement 2 pieds / 1 pied.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer par le chant un déplacement sauté.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶ 21 dalles de 30 cm x 30 cm.

▶ 21 dalles de 30 cm x 30 cm.

▶ 21 dalles de 30 cm x 30 cm.

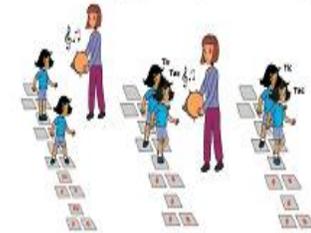
Matériel Dima : réf K5059 Carré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds serrés / 2 pieds écartés. Le rythme sonore d'accompagnement est donné par l'adulte.

5 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds / 1 pied. J'accompagne le rythme sonore donné par l'adulte en énonçant tic-tac.

6 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds / 1 pied. J'énonce à haute voix tic-tac pour accompagner le rythme de changement de dalle.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en respectant l'enchaînement des rebonds à 2 pieds et à condition que je respecte le rythme trappé par l'adulte.

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en respectant l'enchaînement des rebonds 2 pieds / 1 pied et à condition que j'accompagne le rythme trappé par l'adulte en énonçant tic-tac.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en respectant l'enchaînement des rebonds 2 pieds / 1 pied et à condition que j'énonce moi-même le changement de dalle par tic-tac.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

DÉPLACEMENT RYTHMÉ SAUT

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement pour sauter loin.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► 19 dalles de 30 cm x 30 cm, un tapis de réception.

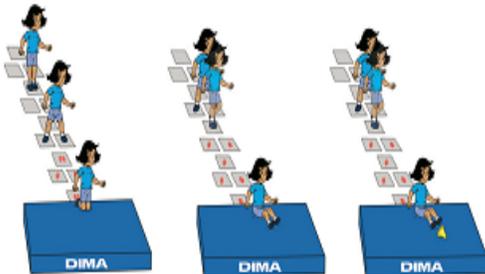
► 19 dalles de 30 cm x 30 cm, un tapis de réception.

► Un plot, 19 dalles de 30 cm x 30 cm, un tapis de réception.

Matériel Dima : réf K5059 Camé de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12
réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm, réf 10480 Cônes souples hauteur 18 cm - Lot de 12

CONSIGNE : **4 ANS** - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds serrés / 2 pieds écartés. Je me réceptionne à genoux.
5 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds / 1 pied. Je me réceptionne assis.
6 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds / 1 pied. Je renverse le plot avec mes 2 pieds.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours pour sauter loin.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je me réceptionne à genoux

► Je réussis si je me réceptionne assis

► Je réussis si je renverse le plot avec mes 2 pieds

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je respecte l'enchaînement des rebonds 2 pieds écartés / 2 pieds serrés.

► et à condition que je respecte l'enchaînement des rebonds 2 pieds / 1 pied.

► et à condition que je respecte l'enchaînement des rebonds 2 pieds / 1 pied.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement sauté.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► 15 dalles de 30 cm x 30 cm.

► 15 dalles de 30 cm x 30 cm.

► 15 dalles de 30 cm x 30 cm.

Matériel Dima : réf K5059 Camé de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : **4 ANS** - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds serrés / 2 pieds écartés en aller et retour. Je fais 3 essais à la suite.
5 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds / 1 pied en aller et retour. Je fais 3 essais à la suite.
6 ANS - Je rebondis en respectant l'enchaînement 2 pieds / 1 pied avec changement de pied en aller et retour. Je fais 3 essais à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en rebondissant au moins une fois sur les 3 essais possibles
► et à condition que je respecte l'enchaînement 2 pieds serrés / 2 pieds écartés.

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en rebondissant au moins une fois sur les 3 essais possibles
► et à condition que je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en rebondissant au moins une fois sur les 3 essais possibles
► et à condition que je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds avec changement de pied.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Coordonner pour se projeter.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► Un mini trampoline, un jalon.

► Un mini trampoline, un tapis de 1 x 2 m, une zone de réception tracée à la craie.

► Un plinthe en mousse de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, 2 tapis de 1 x 2 m, une zone de réception tracée à la craie.

Matériel Dima : réf 22321 Plinthe 3 étages 180 x 60 x 100 cm, réf K3075 Baby trampo 155 x 115 x 32 cm
réf 23941 Lot de 4 tapis haute plinthe 50 cm - Bleu, réf K5030 Jalon longueur 100 cm - Lot de 8

CONSIGNE : **4 ANS** - Je rebondis 5 fois corps tendu. La tige repère est située à hauteur de ma tête lorsque je suis debout sur le trampoline. Je fais 3 essais à la suite.
5 ANS - Je rebondis 5 fois et je me réceptionne debout dans la zone-cible du tapis. Je fais 3 essais à la suite.
6 ANS - Je pars du plinthe, je rebondis 1 fois sur le trampoline et je me réceptionne debout dans la zone-cible du tapis. Je fais 3 essais à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : **4 ANS** - Je rebondis verticalement plusieurs fois.
5 ANS - Je me réceptionne dans une zone-cible.
6 ANS - Je rebondis 2 fois pour me réceptionner dans une zone-cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si ma tête dépasse la tige au moins 3 fois sur les 5 rebonds sur les 3 essais possibles
► et à condition que mon corps reste tendu (pas de déformation lors des rebonds).

► Je réussis si j'atteins la zone-cible au moins une fois sur les 3 essais possibles
► et à condition que je me réceptionne, debout, équilibré, les 2 pieds côte à côte et les bras en croix.

► Je réussis si j'atteins la zone-cible au moins une fois sur les 3 essais possibles
► et à condition que je me réceptionne, debout, équilibré, les 2 pieds côte à côte et les bras en croix.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

SESSION 2

LANCER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer un projectile long à 2 mains de face.
5 ANS - Lancer un projectile long à 1 main de face.
6 ANS - Lancer un projectile long pieds décalés.

SITUATION

NIVEAUX :

► **4 ANS**

► **5 ANS**

► **6 ANS**

MATÉRIEL :

► Des fusées en mousse, une cible bâche, une latte.

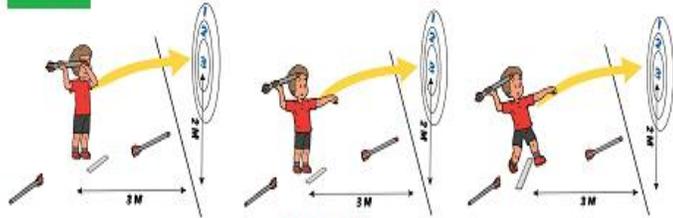
► Des fusées en mousse, une cible bâche, une latte.

► Des fusées en mousse, une cible bâche, une latte.

Matériel Dima : réf 11722 Lot de 8 javelots mousse, réf 70098 Cible bâche verticale de visée pour lancer - 130 x 130 cm
réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisse - Lot de 20

CONSIGNE : 4 ANS - Je lance à 2 mains. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Je lance à 1 main. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je me rapproche du centre de la cible

► Je réussis si je me rapproche du centre de la cible

► Je réussis si je me rapproche du centre de la cible

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je lance la fusée à 2 mains.

► et à condition que je lance la fusée à 1 main.

► et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer un projectile long à 2 mains de face.
5 ANS - Lancer un projectile long à 1 main de face.
6 ANS - Lancer un projectile long pieds décalés.

SITUATION

NIVEAUX :

► **4 ANS**

► **5 ANS**

► **6 ANS**

MATÉRIEL :

► Des fusées en mousse, un cerceau et 2 poteaux, une latte.

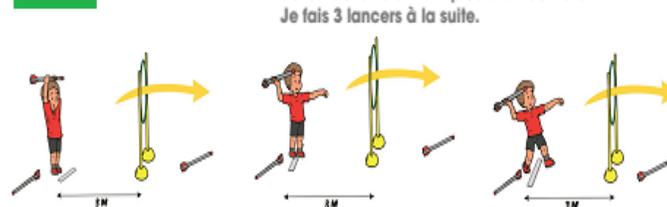
► Des fusées en mousse, un cerceau et 2 poteaux, une latte.

► Des fusées en mousse, un cerceau et 2 poteaux, une latte.

Matériel Dima : réf 11722 Lot de 8 javelots mousse
réf 10190 Lot de 3 cerceaux pour visée, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisse - Lot de 20

CONSIGNE : 4 ANS - Je tiens ma fusée à 2 mains au-dessus de ma tête. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Je lance à 1 main en posant mes pieds sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si la fusée passe dans le cerceau

► Je réussis si la fusée passe dans le cerceau

► Je réussis si la fusée passe dans le cerceau

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je lance la fusée à 2 mains.

► et à condition que je lance la fusée à 1 main et que mes pieds restent sur la latte.

► et à condition que je conserve les pieds décalés.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer un projectile long à 2 mains de face.
5 ANS - Lancer un projectile long à 1 main de face.
6 ANS - Lancer un projectile long pieds décalés.

SITUATION

NIVEAUX :

► **4 ANS**

► **5 ANS**

► **6 ANS**

MATÉRIEL :

► Des fusées en mousse, une cible bâche, une latte.

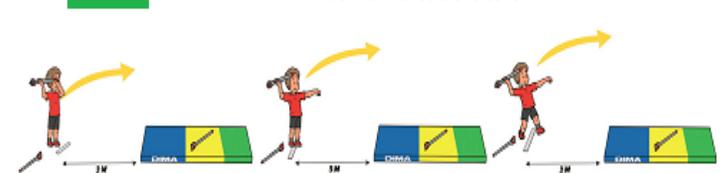
► Des fusées en mousse, une cible bâche, une latte.

► Des fusées en mousse, une cible bâche, une latte.

Matériel Dima : réf 11722 Lot de 8 javelots mousse, réf 70097 Cible bâche pour zone de réception de lancer - 300 x 100 cm
réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisse - Lot de 20

CONSIGNE : 4 ANS - Je lance à 2 mains. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Je lance à 1 main en posant mes pieds sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée

► Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée

► Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je lance la fusée à 2 mains.

► et à condition que je conserve mes 2 pieds sur la latte.

► et à condition que je conserve mes pieds de chaque côté de la latte.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

LANCER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer un projectile long à 2 mains de face.
5 ANS - Lancer un projectile long à 1 main de face.
6 ANS - Lancer un projectile long pieds décalés.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► Des fusées en mousse, une cible bâche, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte.

► 5 ANS

► Des fusées en mousse, une cible bâche, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte.

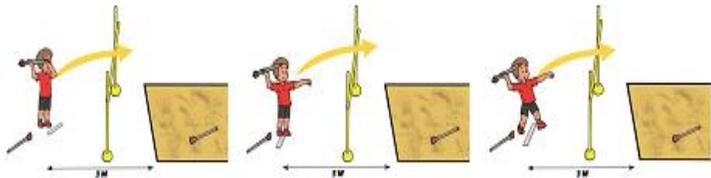
► 6 ANS

► Des fusées en mousse, une cible bâche, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte.

Matériel Dima : réf 11722 Lot de 8 javalots mousse, réf 10400 Hais multi-fonction avec socles à lester - Lot de 5 réf 70097 Cible bâche pour zone de réception de lancer - 300 x 100 cm, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisse - Lot de 20

CONSIGNE : **4 ANS** - Je lance à 2 mains. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Je lance à 1 main en posant mes pieds sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la zone-cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je lance la fusée à 2 mains.

► et à condition que je conserve mes 2 pieds sur la latte.

► et à condition que je conserve mes pieds de chaque côté de la latte.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer un projectile long à 2 mains de face.
5 ANS - Lancer un projectile long à 1 main de face.
6 ANS - Lancer un projectile long pieds décalés.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► Des fusées en mousse, une cible bâche, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte

► 5 ANS

► Des fusées en mousse, une cible bâche, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte

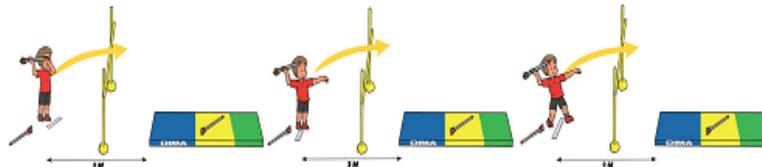
► 6 ANS

► Des fusées en mousse, une cible bâche, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte.

Matériel Dima : réf 11722 Lot de 8 javalots mousse, réf 10400 Hais multi-fonction avec socles à lester - Lot de 5 réf 70097 Cible bâche pour zone de réception de lancer - 300 x 100 cm, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisse - Lot de 20

CONSIGNE : **4 ANS** - Je lance à 2 mains. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Je lance à 1 main en posant mes pieds sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone la plus éloignée

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone la plus éloignée

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone la plus éloignée

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je lance la fusée à 2 mains.

► et à condition que je conserve mes 2 pieds sur la latte.

► et à condition que je conserve mes pieds de chaque côté de la latte.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

SE DÉPLACER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Se déplacer en variant les orientations des appuis.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 6 petits plots, un jalon, un grand plot

► 5 ANS

► 6 petits plots, un jalon, un grand plot

► 6 ANS

► Des foulards roulés pour faire les cercles, un jalon, un grand plot.

MATÉRIEL :

Matériel Dima : réf 10480 Cônes souples ht 18 cm - Lot de 12, réf 10400 Hais multi-fonction avec socles à lester - Lot de 5

CONSIGNE : **4 ANS** - Je marche sur le slalom, je cours sur le retour.
5 ANS - Je cours sur le slalom et sur le retour.
6 ANS - Je cours sur le slalom et sur le retour.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je fais l'aller et le retour

► Je réussis si je fais l'aller et le retour

► Je réussis si je fais l'aller et le retour

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je réalise un slalom.

► et à condition que je cours sur tout le parcours.

► et à condition que je cours sur tout le parcours.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

DÉPLACEMENT

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Se déplacer en variant les orientations des appuis.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶ 6 petits plots, un jalon, un grand plot

▶ Des foulards roulés pour faire les cercles, un jalon, un grand plot.

▶ Des foulards roulés pour faire le cercle, 2 petits plots.

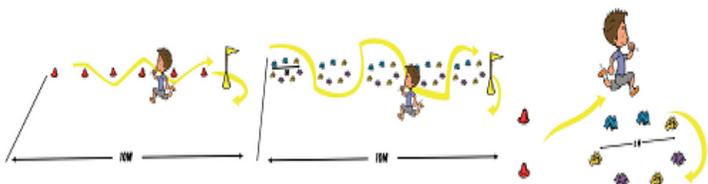
Matériel Dima : réf 10480 Cônes souples ht 18 cm - Lot de 12, réf 10400 Hâle multi-fonction avec socles à lester - Lot de 5

CONSIGNE : 4 ANS - Je cours sur le slalom et sur le retour.

5 ANS - Je cours sur le slalom et sur le retour.

6 ANS - Je fais un tour.

DESRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE : ▶ Je réussis si je fais l'aller et le retour

▶ Je réussis si je fais l'aller et le retour

▶ Je réussis si je fais le tour

CRITÈRE DE RÉALISATION : ▶ et à condition que je cours sur tout le parcours.

▶ et à condition que je cours sur tout le parcours.

▶ et à condition que je cours vite.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Se déplacer en variant les orientations des appuis.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶ 6 jalons, 6 socles.

▶ 7 jalons, 6 socles.

▶ 7 jalons, 6 socles.

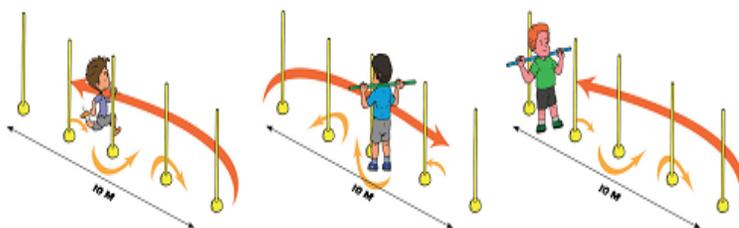
Matériel Dima : réf 10400 Hâle multi-fonction avec socles à lester - Lot de 5, réf K5030 Jalon longueur 100 cm - Lot de 8

CONSIGNE : 4 ANS - Je cours sur le slalom.

5 ANS - Je me déplace comme je veux en tenant une barre sur mes épaules.

6 ANS - Je me déplace en pas chassés en tenant une barre sur mes épaules.

DESRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE : ▶ Je réussis si j'atteins la fin du slalom

▶ Je réussis si j'atteins la fin du slalom

▶ Je réussis si j'atteins la fin du slalom sans toucher de jalons avec ma barre

CRITÈRE DE RÉALISATION : ▶ et à condition que je cours.

▶ et à condition de ne pas toucher de jalons avec ma barre.

▶ et à condition que je me déplace en pas chassés.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Se déplacer en variant les orientations des appuis.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶

▶

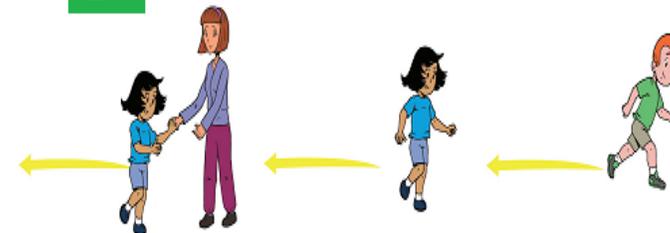
▶

CONSIGNE : 4 ANS - Je me déplace en arrière en étant guidé.

5 ANS - Je marche en arrière seul.

6 ANS - Je cours en arrière seul.

DESRIPTIF :



ENFANT

BUT : 4 ANS - Je me déplace en marche arrière.

5 ANS - Je me déplace en marche arrière.

6 ANS - Je me déplace en course arrière.

CRITÈRE DE RÉUSSITE : ▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours

▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours

▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours

CRITÈRE DE RÉALISATION : ▶ et à condition que je ne me retourne pas.

▶ et à condition que je ne me retourne pas.

▶ et à condition que je ne me retourne pas.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

DÉPLACEMENT

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Se déplacer en variant les orientations des appuis.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► 6 petits plots, un jalon, un grand plot, des foulards roulés pour faire les cercles.

► 6 petits plots, 2 jalons, un grand plot, des foulards roulés pour faire les cercles.

► 6 petits plots, 2 jalons, un grand plot, des foulards roulés pour faire les cercles.

Matériel Dima : réf 10480 Cônes souples ht 18 cm - Lot de 12, réf 10400 Hâle multi-fonction avec sodas à l'ester - Lot de 5 réf KBG15382 Foulards de jungle assortis (68 x 68 cm) - Lot de 6, réf K5030 Jalon longueur 100 cm - Lot de 8

CONSIGNE : 4 ANS - Je cours sur l'ensemble du parcours.

5 ANS - Je cours sur l'ensemble du parcours en tenant une barre sur mes épaules.

6 ANS - Je me déplace en pas chassés sur l'ensemble du parcours en tenant une barre sur mes épaules. Je change d'orientation entre l'aller et le retour.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si j'atteins la fin du parcours

► Je réussis si j'atteins la fin du parcours

► Je réussis si j'atteins la fin du parcours

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je cours.

► et à condition que je cours.

► et à condition que je me déplace en pas chassés selon 2 orientations.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► Un mini trampoline, un tapis de réception, des zones de réception tracées.

► Un mini trampoline, un tapis de réception, des zones de réception tracées.

► Un mini trampoline, un tapis de réception, des zones de réception tracées.

Matériel Dima : réf K3075 Baby trampo 155 x 115 x 32 cm, réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm

CONSIGNE : 4 ANS - Je monte sur le trampoline et je saute sans rebondir.

5 ANS - Je compte 5 rebonds et je saute.

6 ANS - Je compte 3 rebonds et je saute.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je saute le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée pour moi

► Je réussis si je décolle au 5^{ème} rebond et si j'atteins la zone la plus éloignée pour moi

► Je réussis si je décolle au 3^{ème} rebond et si j'atteins la zone la plus éloignée pour moi

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

► et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

► et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception.

► Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception.

► Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception, une zone de réception tracée.

Matériel Dima : réf 22321 Plinth 3 étages 160 x 80 x 100 cm, réf K3075 Baby trampo 155 x 115 x 32 cm, réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm

CONSIGNE : 4 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis 3 fois sur le trampoline et je saute.

5 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis 1 fois sur le trampoline et je saute.

6 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis et je me réceptionne dans la zone-cible.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : 4 ANS - Je rebondis pour sauter en avant.

5 ANS - Je rebondis pour sauter en avant.

6 ANS - Je me réceptionne dans une zone-cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je rebondis 3 fois dans le trampoline

► Je réussis si je rebondis 1 fois dans le trampoline

► Je réussis si j'atteins la zone-cible

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

► et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

► et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

S'ÉQUILIBRER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX :

4 ANS

▶ Un tremplin mousse, une perche de 2 m, un support de perche en mousse, un tapis de 1 m x 2 m, 2 mini obstacles superposés.

5 ANS

▶ Un tremplin mousse, une perche de 2 m, un support de perche en mousse, un tapis de 1 m x 2 m, 2 mini obstacles superposés.

6 ANS

▶ Un tremplin mousse, une perche de 2 m, un support de perche en mousse, un tapis de 1 m x 2 m, 2 mini obstacles superposés.

Matériel Dima : réf 22105 Tremplin mousse 120 x 80 x 25 cm, réf 10080 Perche initiation scotale - Longueur 2m
réf 11104 Support perche mousse - Dims 40 x 37 x 30 cm, réf 23941 Lot de 4 tapis hale pilants ht 50 cm - Bleu
réf 10346 Lot de 8 mini obstacles jaunes 50 x 18 x 18 cm + sac de rangement

CONSIGNE : L'enfant debout sur le tremplin saisit la perche en positionnant ses 2 mains à la même hauteur le plus haut possible. Pour sauter, soit il donne lui-même l'impulsion en décalant ses pieds, soit l'adulte l'aide par une poussée au niveau de la perche.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : 4 ANS - Je tape 3 fois le pain de mousse avec ma perche.

5 ANS - Je couche le pain de mousse avec mes pieds.

6 ANS - Je saute au-delà du pain de mousse.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je touche le pain de mousse avec ma perche

▶ Je réussis si je couche le pain de mousse avec mes pieds

▶ Je réussis si je saute au-delà du pain de mousse

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je lienne ma perche à 2 mains.

▶ et à condition que je lienne ma perche à 2 mains.

▶ et à condition que je lienne ma perche à 2 mains.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX :

4 ANS

▶ Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception.

5 ANS

▶ Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception, une zone cible tracée.

6 ANS

▶ Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception, un tapis obstacle de 50 cm de largeur.

Matériel Dima : réf 22321 Plinth 3 étages 160 x 60 x 100 cm, réf K3075 Baby trampo 155 x 115 x 32 cm
réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm, réf 23941 Lot de 4 tapis hale pilants ht 50 cm - Bleu
ou réf 10346 Lot de 8 mini obstacles jaunes 50 x 18 x 18 cm + sac de rangement

CONSIGNE : 4 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis 1 ou 2 fois sur le trampoline et je me réceptionne debout.
5 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis 1 fois sur le trampoline et je me réceptionne dans la zone-cible.
6 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis 1 fois sur le trampoline et je me réceptionne debout.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : 4 ANS - Je rebondis pour sauter.

5 ANS - Je me réceptionne dans une zone.

6 ANS - Je saute pour éviter l'obstacle.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je ne rebondis pas plus de deux fois dans le trampoline

▶ Je réussis si je me réceptionne dans la zone-cible

▶ Je réussis si je me réceptionne sur le tapis au-delà de la zone obstacle

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

▶ et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

▶ et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX :

4 ANS

▶ Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception, des zones de réception tracées.

5 ANS

▶ Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception, des zones de réception tracées.

6 ANS

▶ Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception, un tapis obstacle de 50 cm de largeur, des zones de réception tracées.

Matériel Dima : réf 22321 Plinth 3 étages 160 x 60 x 100 cm, réf K3075 Baby trampo 155 x 115 x 32 cm
réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm, réf 23941 Lot de 4 tapis hale pilants ht 50 cm - Bleu
ou réf 10346 Lot de 8 mini obstacles jaunes 50 x 18 x 18 cm + sac de rangement

CONSIGNE : 4 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis 1 à 2 fois sur le trampoline.
5 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis 1 fois sur le trampoline.
6 ANS - Debout sur le plinth, je rebondis 1 fois sur le trampoline.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je saute vers l'avant le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je ne rebondis pas plus de deux fois dans le trampoline et si j'atteins la zone la plus éloignée pour moi

▶ Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée pour moi

▶ Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée pour moi

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

▶ et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

▶ et à condition que je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

SESSION 3

LANCER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer de face en repoussée.
5 ANS - Lancer de face en repoussée.
6 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.

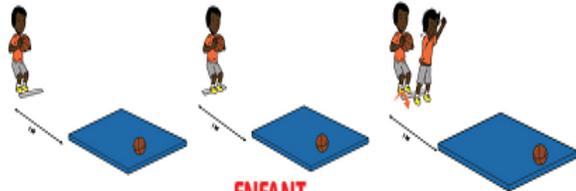
SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Des ballons, un tapis cible, une latte.	▶ Des ballons, un tapis cible, une latte.	▶ Des medecine-ball de 1 kg, un tapis cible, une latte.

Matériel Dima : réf KBG15293 Ballon de jonglage (Diam. 20 cm) - Lot de 12, réf 23941 Lat de 4 tapis pliant 50 cm bleu réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisser - Lot de 20, réf 21300 Medecine-ball de 1 kg

CONSIGNE : 4 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Le medecine ball est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je lance quand je suis en l'air. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la zone-cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si je lance dans la zone-cible	▶ Je réussis si je lance dans la zone-cible	▶ Je réussis si je lance dans la zone-cible
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je reste derrière la latte.	▶ et à condition que je conserve mes talons en appui sur la latte.	▶ et à condition de lancer quand je suis en l'air et de me réceptionner debout.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer de face en repoussée.
5 ANS - Lancer de face en repoussée.
6 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.

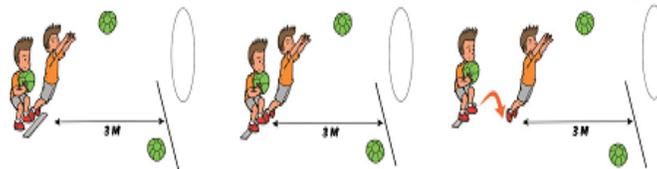
SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Des ballons, une cible tracée de 1 m de diamètre, une latte.	▶ Des ballons, une cible tracée de 1 m de diamètre, une latte.	▶ Des medecine-ball de 1 kg, une cible tracée de 1 m de diamètre, une latte.

Matériel Dima : réf KBG15293 Ballon de jonglage (Diam. 20 cm) - Lot de 12, réf 70098 Cible bâche verticale de visée pour lancer - 130x130 cm, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisser - Lot de 20, réf 21300 Medecine-ball de 1 kg

CONSIGNE : 4 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Le medecine ball est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je lance quand je suis en l'air. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si je lance dans la cible	▶ Je réussis si je lance dans la cible	▶ Je réussis si je lance dans la cible
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je reste derrière la latte.	▶ et à condition que je conserve mes talons en appui sur la latte.	▶ et à condition de lancer quand je suis en l'air et de me réceptionner debout.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer de face en repoussée.
5 ANS - Lancer de face en repoussée.
6 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.

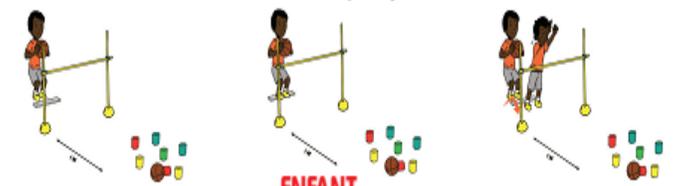
SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Des ballons, des quilles en plastique, 2 poteaux et 1 barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte.	▶ Des ballons, des quilles en plastique, 2 poteaux et 1 barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte.	▶ Des medecine-ball de 1 kg, des quilles en plastique, 2 poteaux et 1 barre à hauteur d'épaules de l'enfant, une latte.

Matériel Dima : réf KBG15293 Ballon de Jonglage (Diam. 20 cm) - Lot de 12 réf 10400 Hais multi-fonction avec socles à luster - Lot de 5, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisser - Lot de 20 réf 21300 Medecine-ball de 1 kg, réf K5058 Jeu de 6 quilles plastiques + 2 boules

CONSIGNE : 4 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Le medecine ball est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je lance quand je suis en l'air. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance pour renverser le plus de quilles possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et que je renverse le plus de quilles possible	▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et que je renverse le plus de quilles possible	▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et que je renverse le plus de quilles possible
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je reste derrière la latte.	▶ et à condition que je conserve mes talons en appui sur la latte.	▶ et à condition de lancer quand je suis en l'air et de me réceptionner debout.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

LANCER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer de face en repoussée.
5 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.
6 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.

SITUATION

NIVEAUX :

► **4 ANS**

► **5 ANS**

► **6 ANS**

MATÉRIEL :

► Des ballons, un tapis cible, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m.

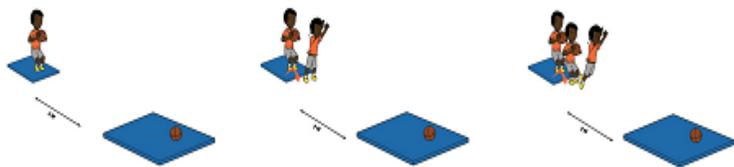
► Des ballons, un tapis cible, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m.

► Des médecine-ball de 1 kg, un tapis cible, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m.

Matériel Dima : réf KBG15293 Ballon de jonglage (Diam. 20 cm) - Lot de 12 réf 23941 Lot de 4 tapis pivot 50 cm bleu, réf 21300 Médecine-ball de 1 kg

CONSIGNE : **4 ANS** - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je lance quand je suis en l'air. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Le médecine ball est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je lance quand je suis en l'air. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la zone-cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je lance dans la zone-cible

► Je réussis si je lance dans la zone-cible

► Je réussis si je lance dans la zone-cible

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je reste debout sur le tapis.

► et à condition de lancer quand je suis en l'air et de me réceptionner debout.

► et à condition de me réceptionner debout et de lancer dès que je touche le sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer de face en repoussée.
5 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.
6 ANS - Lancer de face en repoussée et en mouvement.

SITUATION

NIVEAUX :

► **4 ANS**

► **5 ANS**

► **6 ANS**

MATÉRIEL :

► Des ballons, un tapis cible, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant.

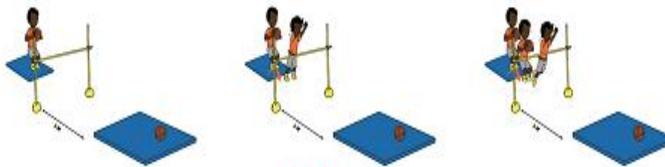
► Des ballons, un tapis cible, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m, 2 poteaux et une barre à hauteur d'épaules de l'enfant.

► Des médecine-ball de 1 kg, un tapis cible, un tapis pour lancer de 0,50 cm x 1 m, 2 poteaux et 1 barre à hauteur d'épaules de l'enfant.

Matériel Dima : réf KBG15293 Ballon de Jonglage (Diam. 20 cm) - Lot de 12, réf 23941 Lot de 4 tapis pivot 50 cm bleu réf 10400 Hais multi-fonction avec socles à hester - Lot de 5, réf 21300 Médecine-ball de 1 kg

CONSIGNE : **4 ANS** - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je lance quand je suis en l'air. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - Le médecine ball est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je lance quand je suis en l'air. Je fais 3 lancers à la suite.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la zone-cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible

► Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je reste debout sur le tapis.

► et à condition de lancer quand je suis en l'air et de me réceptionner debout.

► et à condition de me réceptionner debout et de lancer dès que je touche le sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement couru.

SITUATION

NIVEAUX :

► **4 ANS**

► **5 ANS**

► **6 ANS**

MATÉRIEL :

► 8 tapis de 0,50 cm x 1 m.

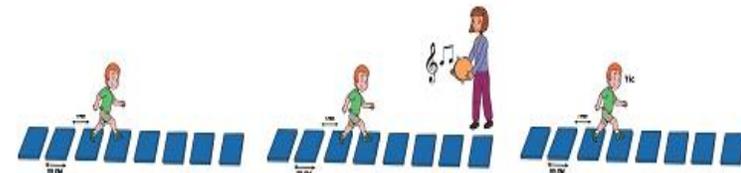
► 8 tapis de 0,50 cm x 1 m, un tambourin.

► 8 tapis de 0,50 cm x 1 m.

Matériel Dima : réf 23941 Lot de 4 tapis pivot 50 cm bleu

CONSIGNE : **4 ANS** - Je pose un pied sur chaque tapis.
5 ANS - Le rythme de ma course est accompagné par le tambourin qui est frappé à chaque pose de pied sur le tapis.
6 ANS - Je marque le rythme de ma course par un « tic-tac » à chacune de mes poses de pied sur un tapis.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je cours vite.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je réalise le parcours en courant

► Je réussis si je réalise le parcours en courant

► Je réussis si je réalise le parcours en courant

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.

► et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.

► et à condition que je marque moi-même le rythme en énonçant « tic-tac » à chacune de mes poses de pied sur un tapis.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

RYTHME ET DÉPLACEMENT

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement couru.

SITUATION

- | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|
| NIVEAUX : | ▶ 4 ANS | ▶ 5 ANS | ▶ 6 ANS |
| MATÉRIEL : | ▶ 8 tapis de 0,50 cm x 1 m. | ▶ 8 tapis de 0,50 cm x 1 m, un tambourin. | ▶ 8 tapis de 0,50 cm x 1 m. |

Matériel Dimo : réf 23941 Lot de 4 tapis pivot 50 cm bleu

- CONSIGNE :** 4 ANS - Je pose un pied sur chaque tapis.
5 ANS - Le rythme de ma course est accompagné par le tambourin qui est frappé à chaque pose de pied sur le tapis.
6 ANS - Je marque le rythme de ma course par un « tic-tac » à chacune de mes poses de pied sur un tapis.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je cours vite.

- | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| CRITÈRE DE RÉUSSITE : | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis. | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis. | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque moi-même le rythme en énonçant « tic-tac » à chacune de mes poses de pied sur un tapis. |
| CRITÈRE DE RÉALISATION : | | | |

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement couru.

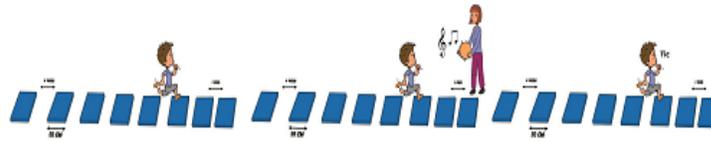
SITUATION

- | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|
| NIVEAUX : | ▶ 4 ANS | ▶ 5 ANS | ▶ 6 ANS |
| MATÉRIEL : | ▶ 8 tapis de 0,50 cm x 1 m. | ▶ 8 tapis de 0,50 cm x 1 m, un tambourin. | ▶ 8 tapis de 0,50 cm x 1 m. |

Matériel Dimo : réf 23941 Lot de 4 tapis pivot 50 cm bleu

- CONSIGNE :** 4 ANS - Je pose un pied sur chaque tapis.
5 ANS - Le rythme de ma course est accompagné par le tambourin qui est frappé à chaque pose de pied sur le tapis.
6 ANS - Je marque le rythme de ma course par un « tic-tac » à chacune de mes poses de pied sur un tapis.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je cours vite.

- | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| CRITÈRE DE RÉUSSITE : | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis. | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis. | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque moi-même le rythme en énonçant « tic-tac » à chacune de mes poses de pied sur un tapis. |
| CRITÈRE DE RÉALISATION : | | | |

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement couru.

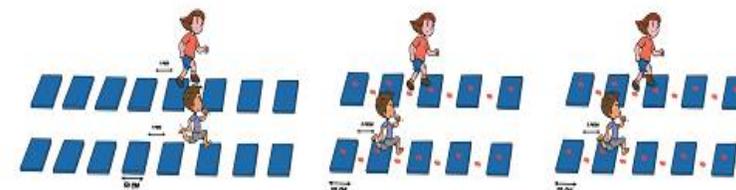
SITUATION

- | | | | |
|-------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| NIVEAUX : | ▶ 4 ANS | ▶ 5 ANS | ▶ 6 ANS |
| MATÉRIEL : | ▶ 16 tapis de 0,50 cm x 1 m. | ▶ 10 tapis de 0,50 cm x 1 m. | ▶ 10 tapis de 0,50 cm x 1 m. |

Matériel Dimo : réf 23941 Lot de 4 tapis pivot 50 cm bleu

- CONSIGNE :** 4 ANS - Je cours en posant mes pieds sur les tapis.
5 ANS - Je cours en posant alternativement un pied sur le tapis et l'autre sur le sol.
6 ANS - Je cours en posant alternativement un pied sur le tapis et l'autre sur le sol.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je cours à côté de mon partenaire.

- | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|
| CRITÈRE DE RÉUSSITE : | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis. | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur le tapis et l'autre au sol. | ▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant en même temps que mon partenaire et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur le tapis et l'autre au sol. |
| CRITÈRE DE RÉALISATION : | | | |

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

RYTHME ET DÉPLACEMENT

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement couru.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶ 16 tapis de 0,50 cm x 1 m.

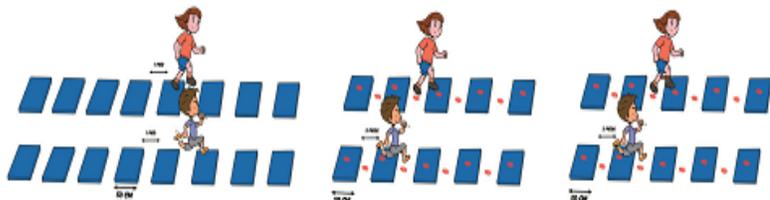
▶ 10 tapis de 0,50 cm x 1 m.

▶ 10 tapis de 0,50 cm x 1 m.

Matériel Dimo : réf 23941 Lot de 4 tapis plant 50 cm bleu

CONSIGNE : **4 ANS** - Je cours en posant mes pieds sur les tapis.
5 ANS - Je cours en posant alternativement un pied sur le tapis et l'autre sur le sol.
6 ANS - Je cours en posant alternativement un pied sur le tapis et l'autre sur le sol.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je cours à côté de mon partenaire.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant à côté de mon partenaire

▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant à côté de mon partenaire

▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant en même temps que mon partenaire

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.

▶ et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur le tapis et l'autre au sol.

▶ et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur le tapis et l'autre au sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rythmer un déplacement couru.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶ 8 tapis de 0,50 cm x 1 m.

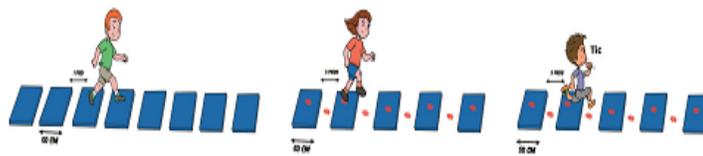
▶ 5 tapis de 0,50 cm x 1 m.

▶ 5 tapis de 0,50 cm x 1 m.

Matériel Dimo : réf 23941 Lot de 4 tapis plant 50 cm bleu

CONSIGNE : **4 ANS** - Je cours en posant mes pieds sur les tapis.
5 ANS - Je cours en posant alternativement un pied sur le tapis et l'autre sur le sol.
6 ANS - Je cours en posant alternativement un pied sur le tapis et l'autre sur le sol. J'énonce à haute voix tic-tac pour accompagner le rythme de pose de mes appuis.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je cours vite.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant
▶ et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.

▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant
▶ et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur le tapis et l'autre au sol.

▶ Je réussis si je réalise le parcours en courant
▶ et à condition que je marque moi-même le rythme en énonçant "tic-tac" pour différencier les supports de poses d'appui.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL : ▶ Une corde, un plinthe en mousse de 40 cm de haut, un tapis de réception.

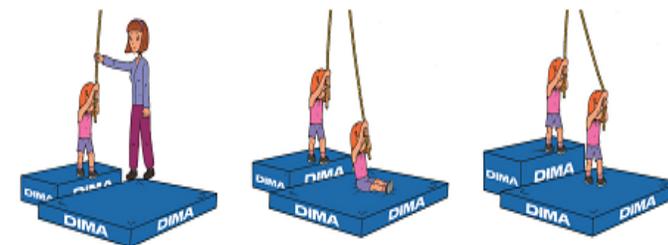
▶ Une corde, un plinthe en mousse de 40 cm de haut, un tapis de réception.

▶ Une corde, un plinthe en mousse de 40 cm de haut, un tapis de réception.

Matériel Dimo : réf 22321 Plinthe 3 étages 160 x 60 x 100 cm (2 éléments de 40 cm et 1 élément de 20 cm)
réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm

CONSIGNE : **4 ANS** - Je lâche la corde au signal de l'adulte.
5 ANS - Je lâche la corde pour me réceptionner assis.
6 ANS - Je lâche la corde pour me réceptionner debout.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je me suspends pour sauter.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

▶ Je réussis si je lâche la corde au bon moment

▶ Je réussis si je lâche la corde au bon moment

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je lâche la corde au signal.

▶ et à condition que je me réceptionne assis.

▶ et à condition que je me réceptionne debout.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

Éclaireurs - 4 ans
Explorateurs - 5 ans
Aventuriers - 6 ans

ÉQUILIBRE

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

MATÉRIEL : ▶ Une corde, un plinthe en mousse de 40 cm de haut, un tapis de réception.

▶ 5 ANS

▶ Une corde, un plinthe en mousse de 40 cm de haut, un tapis de réception.

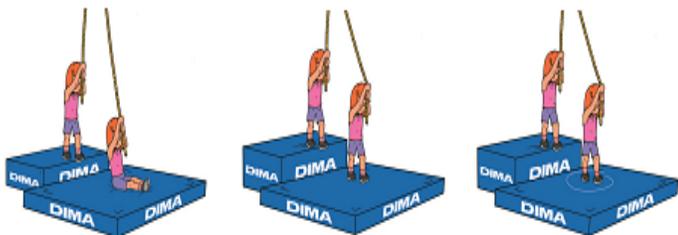
▶ 6 ANS

▶ Une corde, un plinthe en mousse de 40 cm de haut, un tapis de réception avec une cible tracée à la craie.

Matériel Dima : réf 22321 Plinthe 3 étages 160 x 60 x 100 cm (2 éléments de 40 cm et 1 élément de 20 cm)
réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm

CONSIGNE : 4 ANS - Je lâche la corde pour me réceptionner assis.
5 ANS - Je lâche la corde pour me réceptionner debout.
6 ANS - Je lâche la corde pour me réceptionner debout dans la zone-cible.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je me suspends pour sauter.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je lâche la corde au bon moment

▶ Je réussis si je lâche la corde au bon moment

▶ Je réussis si je lâche la corde au bon moment

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je me réceptionne assis.

▶ et à condition que je me réceptionne debout.

▶ et à condition que je me réceptionne debout dans la zone-cible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

MATÉRIEL : ▶ Un plinthe en mousse de 40 cm de haut et un autre de 60 cm de haut, un tapis de réception.

▶ 5 ANS

▶ Un plinthe en mousse de 40 cm de haut et un autre de 60 cm de haut, un tapis de réception.

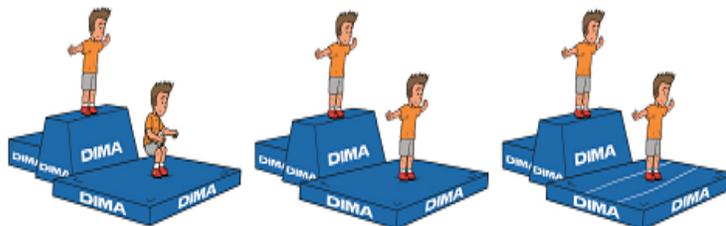
▶ 6 ANS

▶ Un plinthe en mousse de 40 cm de haut et un autre de 60 cm de haut, un tapis de réception, des zones cibles tracées à la craie.

Matériel Dima : réf 22321 Plinthe 3 étages 160 x 60 x 100 cm (2 éléments de 40 cm et 1 élément de 20 cm)
réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm

CONSIGNE : 4 ANS - Je saute pour me réceptionner debout.
5 ANS - Je saute pour me réceptionner debout et les bras en croix.
6 ANS - Je saute pour me réceptionner debout le plus loin possible et les bras en croix.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je saute loin.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

▶ Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

▶ Je réussis si je me réceptionne dans la zone cible la plus éloignée
▶ et à condition que je sois debout bras en croix.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je sois debout.

▶ et à condition que je sois debout bras en croix.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX : ▶ 4 ANS

MATÉRIEL : ▶ 2 plinthes en mousse de 40 cm de hauteur, un tapis de réception.

▶ 5 ANS

▶ 2 plinthes en mousse de 40 cm de hauteur, un tapis obstacle de 50 cm de largeur, un tapis de réception.

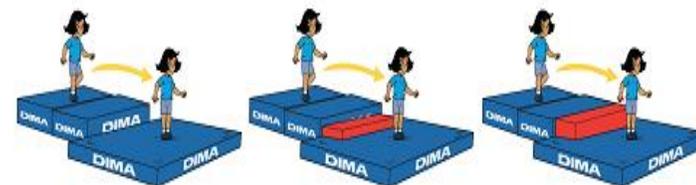
▶ 6 ANS

▶ 2 plinthes en mousse de 40 cm de hauteur et un plinthe obstacle de 20 cm de hauteur, un tapis de réception.

Matériel Dima : réf 22321 Plinthe 3 étages 160 x 60 x 100 cm (2 éléments de 40 cm et 1 élément de 20 cm)
réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm, réf 23941 Lot de 4 tapis hale plinthe 50 cm - bleu ou réf 10346 Lot de 8 mini obstacles jaunes 50 x 18 x 18 cm + sac de rangement

CONSIGNE : 4 ANS - Je prends un élan pour sauter. Je me réceptionne debout.
5 ANS - Je prends un élan pour sauter l'obstacle. Je me réceptionne debout.
6 ANS - Je prends un élan pour sauter l'obstacle. Je me réceptionne debout.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je saute loin.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

▶ Je réussis si je me réceptionne sur le tapis au-delà de l'obstacle

▶ Je réussis si je me réceptionne sur le tapis au-delà de l'obstacle

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je sois debout.

▶ et à condition que je sois debout.

▶ et à condition que je sois debout.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉQUILIBRE

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX :

► **4 ANS**

MATÉRIEL :

► Un mini trampoline, un tapis de réception.

► **5 ANS**

► Un mini trampoline, un tapis de réception.

► **6 ANS**

► Un mini trampoline, un tapis de réception.

Matériel Dima : réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm, réf K3075 Baby trampo 155 x 115 x 32 cm

CONSIGNE : **4 ANS** - Je rebondis 3 fois et je me réceptionne debout.

5 ANS - Je rebondis 3 fois et je me réceptionne debout et les bras en croix.

6 ANS - Je rebondis 3 fois et je me réceptionne assis.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je saute loin.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

► Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

► Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je sois debout.

► et à condition que je sois debout bras en croix.

► et à condition que je sois assis.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : S'équilibrer durant le vol.

SITUATION

NIVEAUX :

► **4 ANS**

MATÉRIEL :

► Un plinth en mousse de 40 cm de haut et un autre de 60 cm de haut, un tapis de réception.

► **5 ANS**

► Un plinth en mousse de 40 cm de haut et un autre de 60 cm de haut, un tapis de réception, des zones cibles tracées à la craie.

► **6 ANS**

► Un plinth en mousse de 40 cm de haut et un autre de 60 cm de haut, un tapis de réception.

Matériel Dima : réf 22321 Plinth 3 étages 160 x 60 x 100 cm (2 éléments de 40 cm et 1 élément de 20 cm) réf 23020 Matelas dimagym 120 x 200 x 20 cm

CONSIGNE : **4 ANS** - Je saute et je me réceptionne debout.

5 ANS - Je saute et je me réceptionne le plus loin possible debout et les bras en croix.

6 ANS - Je saute et je me réceptionne debout en ayant fait un quart de tour.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je saute loin.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

► Je réussis si je me réceptionne dans la zone-cible la plus éloignée

► Je réussis si je me réceptionne sur le tapis

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je sois debout.

► et à condition que je sois debout bras en croix.

► et à condition que j'ai fait un quart de tour en restant debout.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

SESSION 4

LANCER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer de face à bras cassé.
5 ANS - Lancer pieds décalés à bras cassé.
6 ANS - Lancer en mouvement à bras cassé.

SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Des balles velcro, une cible, une latte.	▶ Des balles velcro, une cible, une latte.	▶ Des balles velcro, une cible, une latte.

Matériel DIMA : réf 70096 : Cible diam. 1.50 m + balles velcro, réf 10372 : Latte de rythme caoutchouc anti-glisser - Lot de 20

CONSIGNE : 4 ANS - Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je fais 3 lancers à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance dans la cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si je me rapproche du centre de la cible	▶ Je réussis si je me rapproche du centre de la cible	▶ Je réussis si je me rapproche du centre de la cible
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je reste debout derrière la latte.	▶ et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.	▶ et à condition que je lance dès que mon pied avant se pose au sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer de face à bras cassé.
5 ANS - Lancer pieds décalés à bras cassé.
6 ANS - Lancer en mouvement à bras cassé.

SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Une cible bâche, des vortex, une latte.	▶ Une cible bâche, des vortex, une latte.	▶ Une cible bâche, des vortex, une latte.

Matériel DIMA : réf 70097 Cible bâche pour zone de réception de lancer - 300 x 100 cm, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisser - Lot de 20, réf 11726 Vortex - Lot de 3

CONSIGNE : 4 ANS - Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je fais 3 lancers à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée	▶ Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée	▶ Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je reste debout derrière la latte.	▶ et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.	▶ et à condition que je lance dès que mon pied avant se pose au sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Lancer de face à bras cassé.
5 ANS - Lancer pieds décalés à bras cassé.
6 ANS - Lancer en mouvement à bras cassé.

SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Une cible bâche, des vortex, une latte, 2 poteaux, une barre à hauteur d'épaules de l'enfant.	▶ Une cible bâche, des vortex, une latte, 2 poteaux, une barre à hauteur d'épaules de l'enfant.	▶ Une cible bâche, des vortex, une latte, 2 poteaux, une barre à hauteur d'épaules de l'enfant.

Matériel DIMA : réf 70097 Cible bâche pour zone de réception de lancer - 300 x 100 cm, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glisser - Lot de 20, réf 11726 Vortex - Lot de 3, réf 10400 Hais multi-fonction avec socles à tester - Lot de 5

CONSIGNE : 4 ANS - Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je fais 3 lancers à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je lance le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone la plus éloignée	▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone la plus éloignée	▶ Je réussis si je lance au-dessus de la barrière et dans la zone la plus éloignée
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je reste debout derrière la latte.	▶ et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.	▶ et à condition que je lance dès que mon pied avant se pose au sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

LANCER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer de face à bras cassé.
5 ANS - Lancer pieds décalés à bras cassé.
6 ANS - Lancer en mouvement à bras cassé.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

Des bolas (2 petites bolas reliées par une cordelette de 2 cm de long), 2 poteaux, des cordes, une latte.

► 5 ANS

Des bolas (2 petites bolas reliées par une cordelette de 2 cm de long), 2 poteaux, des cordes, une latte.

► 6 ANS

Des bolas (2 petites bolas reliées par une cordelette de 2 cm de long), 2 poteaux, des cordes, une latte.

Matériel Dima : réf K5135 Jeu de bolas, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glace - Lot de 20

CONSIGNE : **4 ANS** - Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je prends les bolas par une des boules. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je prends les bolas par une des boules. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je prends les bolas par une des boules. Je fais 3 lancers à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : J'accroche le plus de bolas possible dans la cible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Je réussis si j'accroche les bolas autour des cordes

Je réussis si j'accroche les bolas autour des cordes

Je réussis si j'accroche les bolas autour des cordes

CRITÈRE DE RÉALISATION :

et à condition que je reste debout derrière la latte.

et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

et à condition que je lance dès que mon pied avant se pose au sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : **4 ANS** - Lancer de face à bras cassé.
5 ANS - Lancer pieds décalés à bras cassé.
6 ANS - Lancer en mouvement à bras cassé.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

Une poutre, 2 tables, des sacs de graines, des boîtes de conserves, une latte.

► 5 ANS

Une poutre, 2 tables, des sacs de graines, des boîtes de conserves, une latte.

► 6 ANS

Une poutre, 2 tables, des sacs de graines, des boîtes de conserves, une latte.

Matériel Dima : réf 21640 Poutre basse longueur 3.60 m, réf JONGL170 Sac de graines junior - diam. 62 mm - L'unité, réf 10372 Latte de rythme caoutchouc anti-glace - Lot de 20

CONSIGNE : **4 ANS** - Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.
5 ANS - Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.
6 ANS - De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je fais 3 lancers à la suite.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je fais tomber le plus de boîtes possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Je réussis si je fais tomber le plus de boîtes possible

Je réussis si je fais tomber le plus de boîtes possible

Je réussis si je fais tomber le plus de boîtes possible

CRITÈRE DE RÉALISATION :

et à condition que je reste debout derrière la latte.

et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

et à condition que je lance dès que mon pied avant se pose au sol.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte. Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

ÉQUILIBRE ET DÉPLACEMENT

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Equilibrer un déplacement marché.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

Des sacs de graines.

► 5 ANS

Des sacs de graines.

► 6 ANS

Des sacs de graines.

Matériel Dima : réf JONGL185 Sac de graines 12 x 12 cm - Lot de 6

CONSIGNE : **4 ANS** - Je marche sur les sacs de graines en posant mes pieds comme je veux.
5 ANS - Je marche sur les sacs de graines en respectant les couleurs des poses d'appuis.
6 ANS - Je marche sur les sacs de graines en respectant les couleurs des poses d'appuis.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

Je réussis si j'atteins le dernier sac de graines

Je réussis si j'atteins le dernier sac de graines

Je réussis si j'atteins le dernier sac de graines

CRITÈRE DE RÉALISATION :

en choisissant moi-même mes poses d'appui.

et à condition que je pose mon pied droit sur une couleur et mon pied gauche sur l'autre couleur.

et à condition que je pose mon pied droit sur une couleur et mon pied gauche sur l'autre couleur.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉQUILIBRE

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Equilibrer un déplacement marché.

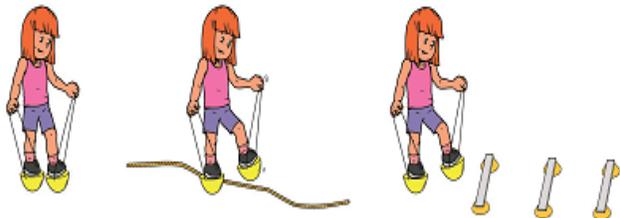
SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Des paires d'échasses.	▶ Des paires d'échasses, une corde de 10 mètres.	▶ Des paires d'échasses, 10 soucoupes de 5 cm de hauteur, 5 lattes.

Matériel Dima : réf KB62119 Lot de 3 paires d'échasses, réf K5057 Corde à tirer 10 mètres diam. 20 mm
réf 10403 Hais multi-fonction soucoupes hauteur 5 cm - Lot de 10

CONSIGNE : **4 ANS** - Je me déplace avec des échasses.
5 ANS - Je me déplace avec des échasses en posant mes pieds de chaque côté de la corde.
6 ANS - Je me déplace avec des échasses pour franchir des obstacles bas.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours sans être déséquilibré	▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours sans être déséquilibré	▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours sans être déséquilibré
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ en choisissant mon itinéraire.	▶ et à condition que je pose mes pieds de chaque côté de la corde.	▶ et à condition que je ne renverse pas d'obstacle.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Equilibrer un déplacement marché.

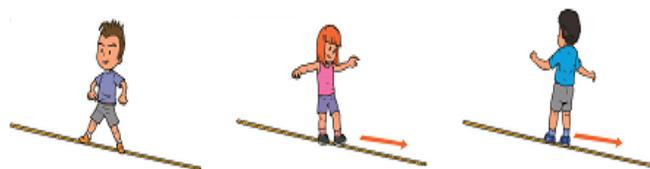
SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Une corde.	▶ Une corde.	▶ Une corde.

Matériel Dima : réf K5057 Corde à tirer 10 mètres diam. 20 mm

CONSIGNE : **4 ANS** - Je marche sur la corde en me déplaçant de côté.
5 ANS - Je marche sur la corde en me déplaçant en avant.
6 ANS - Je marche sur la corde en me déplaçant en arrière.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours en ne posant mes pieds que sur la corde	▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours en ne posant mes pieds que sur la corde	▶ Je réussis si j'atteins la fin du parcours en ne posant mes pieds que sur la corde
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je me déplace de côté.	▶ et à condition que je me déplace en avant.	▶ et à condition que je me déplace en arrière.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Equilibrer un déplacement marché.

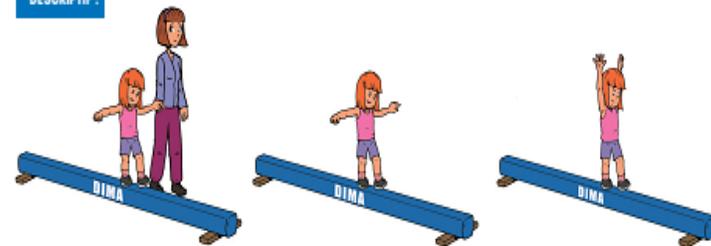
SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ Une poutre basse.	▶ Une poutre basse.	▶ Une poutre basse.

Matériel Dima : réf 21640 Poutre basse longueur 3.60 m

CONSIGNE : **4 ANS** - Je marche sur la poutre en donnant la main.
5 ANS - Je marche sur la poutre seul.
6 ANS - Je marche sur la poutre en levant les bras.

DESSCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je traverse la poutre.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si j'atteins la fin de la poutre	▶ Je réussis si j'atteins la fin de la poutre	▶ Je réussis si j'atteins la fin de la poutre
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je donne le moins possible la main.	▶ et à condition que je me déplace seul.	▶ et à condition que je me déplace avec les bras levés.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉQUILIBRE

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Equilibrer un déplacement marché.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► Une poutre basse, des sacs de graines.

► Une poutre basse, des sacs de graines.

► Une poutre basse, des sacs de graines.

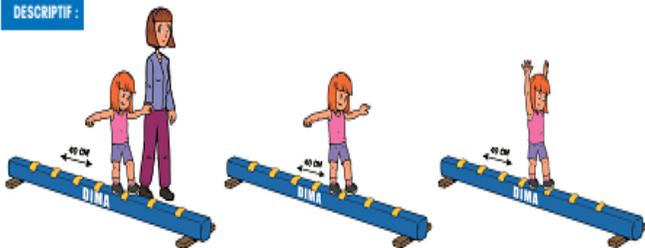
Matériel Dima : réf 21640 Poutre basse longueur 3.60 m, réf JONGL185 Sac de graines 12 x 12 cm - Lot de 6

CONSIGNE : 4 ANS - Je marche sur la poutre en donnant la main.

5 ANS - Je marche sur la poutre seul.

6 ANS - Je marche sur la poutre en levant les bras.

DESRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je traverse la poutre.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si j'atteins la fin de la poutre sans marcher sur les sacs de graine

► Je réussis si j'atteins la fin de la poutre sans marcher sur les sacs de graine

► Je réussis si j'atteins la fin de la poutre sans marcher sur les sacs de graine

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je donne le moins possible la main.

► et à condition que je me déplace seul.

► et à condition que je me déplace avec les bras levés.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Equilibrer un déplacement marché.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► Une poutre basse, des sacs de graines, une corde, 2 lattes.

► Une poutre basse, des sacs de graines, une corde, 2 lattes.

► Une poutre basse, des sacs de graines, une corde, 2 lattes.

Matériel Dima : réf 21640 Poutre basse longueur 3.60 m, réf 10372 Lattes de rythme caoutchouc anti-glisse - Lot de 20 réf JONGL185 Sac de graines 12 x 12 cm - Lot de 6, réf K5057 Corde à tirer 10 mètres diam. 20 mm

CONSIGNE : 4 ANS - Je me déplace : librement sur les sacs de graines, en pas de côté sur la corde, accompagné sur la poutre.

5 ANS - Je me déplace : en posant mon pied gauche sur l'autre couleur, en avant sur la corde, non accompagné sur la poutre.

6 ANS - Je me déplace : en posant mon pied droit sur une couleur et mon pied gauche sur l'autre couleur, en arrière sur la corde, bras levés sur la poutre.

DESRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si j'atteins la fin du parcours et à condition que je pose mes pieds sur les supports et que je respecte les consignes de déplacement.

► Je réussis si j'atteins la fin du parcours et à condition que je pose mes pieds sur les supports et que je respecte les consignes de déplacement.

► Je réussis si j'atteins la fin du parcours et à condition que je pose mes pieds sur les supports et que je respecte les consignes de déplacement.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

SE PROJETER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Rebondir à 2 pieds.
5 ANS - Rebondir à 2 pieds.
6 ANS - Rebondir à 1 et 2 pieds.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► 13 dalles de 30 cm x 30 cm.

► 13 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

► 13 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

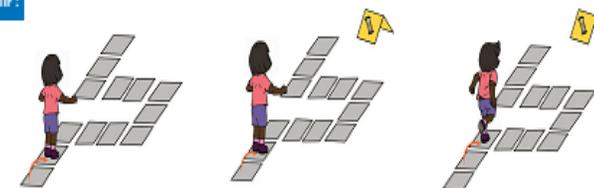
Matériel Dima : réf K5059 Carré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis à 2 pieds.

5 ANS - Je rebondis à 2 pieds.

6 ANS - Je rebondis à 1 pied sur les déplacements de face et à 2 pieds sur les déplacements de côté.

DESRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et sur le côté

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et sur le côté

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et sur le côté

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.

► et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle et que je regarde l'image.

► et à condition que je respecte la consigne de déplacement et que je regarde l'image.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

SE PROJETER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Rebondir à 2 pieds.
5 ANS - Rebondir à 2 pieds.
6 ANS - Rebondir à 1 et 2 pieds.

SITUATION

NIVEAUX :

▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL :

▶ 17 dalles de 30 cm x 30 cm.

▶ 17 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

▶ 17 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

Matériel Dima : réf K5059 Carré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

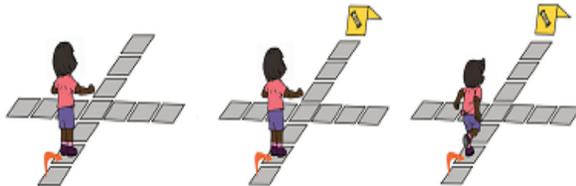
CONSIGNE : Du centre de la croix, je vais jusqu'aux extrémités des branches puis je reviens à chaque fois au centre en conservant la même orientation. Je finis en revenant au centre de la croix.

4 ANS - Je rebondis à 2 pieds.

5 ANS - Je rebondis à 2 pieds.

6 ANS - Je rebondis à 1 pied sur les déplacements en avant et à 2 pieds sur les déplacements de côté et en arrière.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise l'enchaînement.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et en arrière

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et en arrière

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et en arrière

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.

▶ et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle et que je regarde l'image.

▶ et à condition que je respecte la consigne de déplacement et que je regarde l'image.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : Rebondir à 2 pieds.

SITUATION

NIVEAUX :

▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL :

▶ 20 dalles de 30 cm x 30 cm.

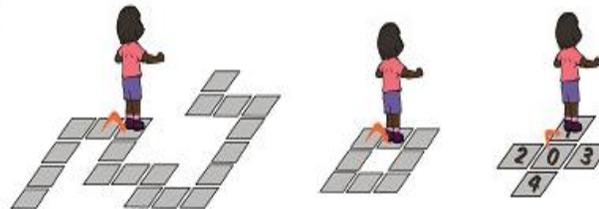
▶ 8 dalles de 30 cm x 30 cm.

▶ 5 dalles de 30 cm x 30 cm.

Matériel Dima : réf K5059 Carré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis à 2 pieds.
5 ANS - Je rebondis à 2 pieds.
6 ANS - Je rebondis à 2 pieds en respectant l'enchaînement suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 » (à chaque fois, je repasse par la dalle centrale).

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : 4 ANS - Je réalise le parcours.
5 ANS - Je réalise le parcours.
6 ANS - Je réalise l'enchaînement.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant, sur le côté, en arrière

▶ Je réussis si je fais le tour du carré

▶ Je réussis si je réalise un enchaînement complet

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.

▶ et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.

▶ et à condition que je respecte l'ordre des rebonds.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Rebondir à 2 pieds.
5 ANS - Rebondir à 2 pieds.
6 ANS - Rebondir à 1 et 2 pieds.

SITUATION

NIVEAUX :

▶ 4 ANS

▶ 5 ANS

▶ 6 ANS

MATÉRIEL :

▶ 8 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

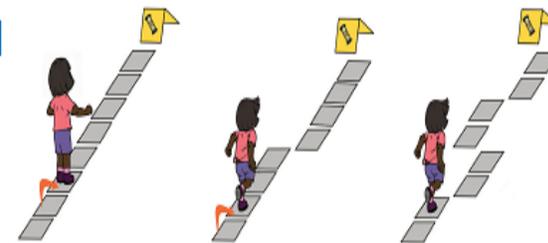
▶ 8 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

▶ 8 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

Matériel Dima : réf K5059 Carré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis à 2 pieds.
5 ANS - Je rebondis à 1 pied sur la moitié du parcours puis je change de pied.
6 ANS - Je change de pied toutes les 2 dalles.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle

▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle

CRITÈRE DE RÉALISATION :

▶ et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle et que je regarde l'image.

▶ et à condition que je rebondisse en changeant de pied à la moitié du parcours et que je regarde l'image.

▶ et à condition que je rebondisse en changeant de pied toutes les 2 dalles et que je regarde l'image.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

SE PROJETER

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Rebondir à 2 pieds.
5 ANS - Rebondir à 2 pieds.
6 ANS - Rebondir à 1 et 2 pieds.

SITUATION

NIVEAUX :

► 4 ANS

► 5 ANS

► 6 ANS

MATÉRIEL :

► 22 dalles de 30 cm x 30 cm.

► 22 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

► 22 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

Matériel Dima : réf K5059 Caré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis à 2 pieds.
5 ANS - Je rebondis à 1 pied sur la moitié du parcours puis je change de pied.
6 ANS - Je rebondis à 1 pied sur les déplacements de face et à 2 pieds sur les déplacements de côté et en arrière.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant, sur le côté, en arrière

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant, sur le côté, en arrière

► Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant, sur le côté, en arrière

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.

► et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle et que je regarde l'image.

► et à condition que je respecte la consigne de déplacement et que je regarde l'image.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.