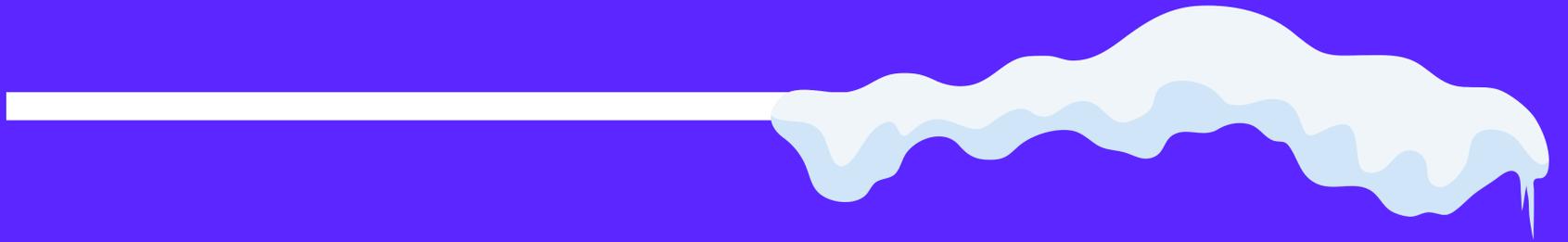


MES ACTIVITÉS EPGV POUR LES VACANCES DE NOËL

ENFANT 3 - 6 ANS



Fédération Française d'Education Physique et
de Gymnastique Volontaire



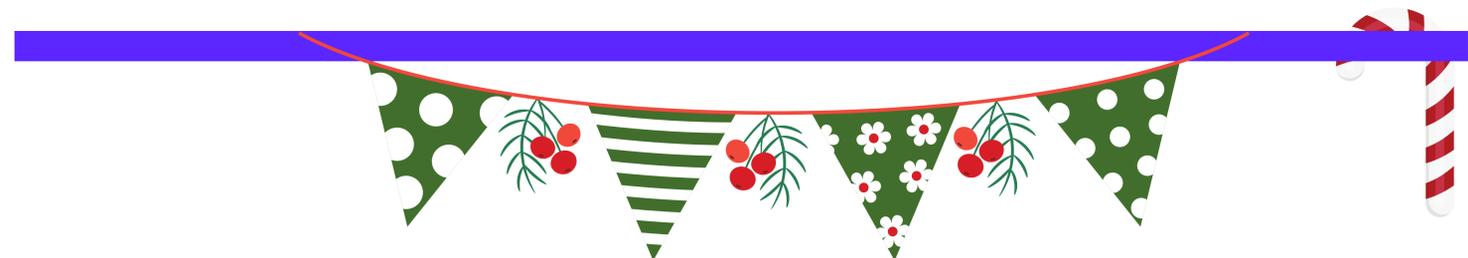
Profitons des vacances pour faire de l'activité physique avec son/ses enfants

1

OH! OH! Oh! La **reprise** d'activités pour les enfants est amorcée. Après plusieurs semaines d'inactivité au sein de votre club EPGV adoré, votre/vos enfants vont pouvoir **reprendre** le chemin du club pour pratiquer leurs activités physiques préférées. Quel **bonheur**, de revoir les copains, les partenaires de jeux, d'explorer les parcours ou encore de grimper, rouler, sauter, lancer, se cacher ...



Et si nous profitons des **vacances de Noël** pour reprendre une activité physique en famille. La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, vous propose un **kit pédagogique** de 10 situations pédagogiques pour les 3 - 6 ans à faire à la maison.



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

A vos Baskets !

**Joyeux Noël
avec la FFEPGV !**





Votre enfant est unique !

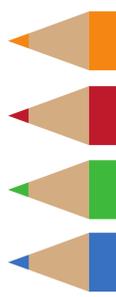
Votre enfant est **unique**, c'est pourquoi à la FFEPGV nous veillons à **adapter** en permanence les situations pédagogiques proposées à ses capacités du moment !

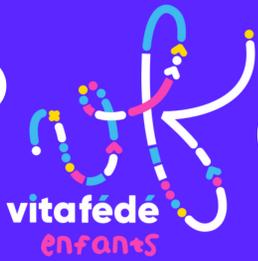


Je colorie le père Noël !



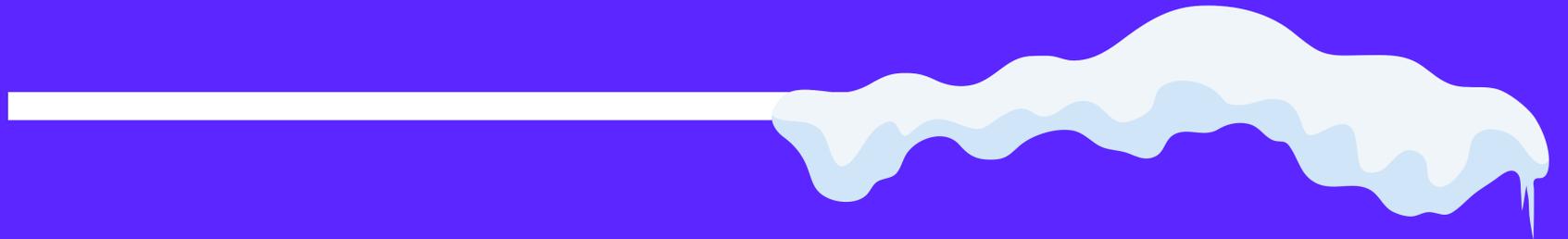
Je décore le sapin de mes rêves !





CHAQUE JOUR, JE PARTAGE 30 MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

ENFANT 3 - 6 ANS



Fédération Française d'Education Physique et
de Gymnastique Volontaire



S'amuser en faisant du sport ensemble en attendant la rentrée EPGV !



LUNDI

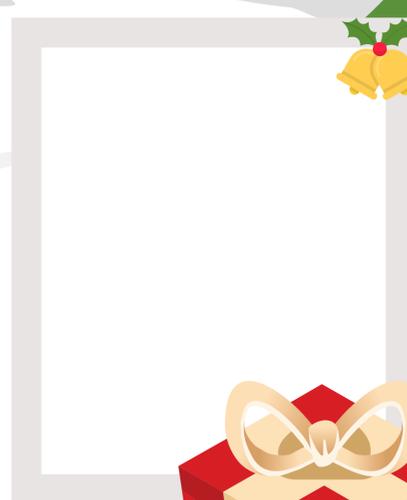
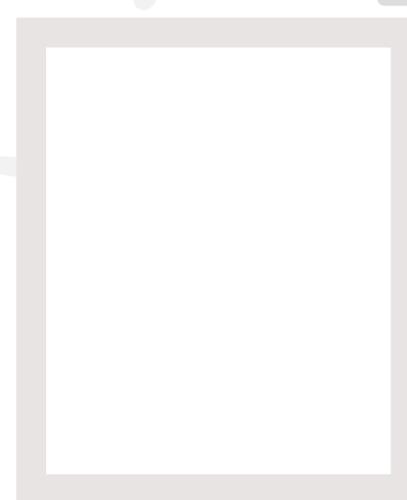
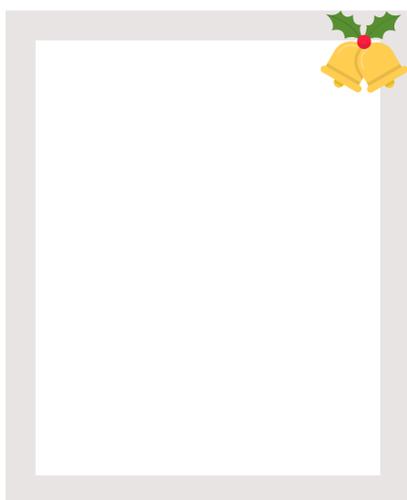
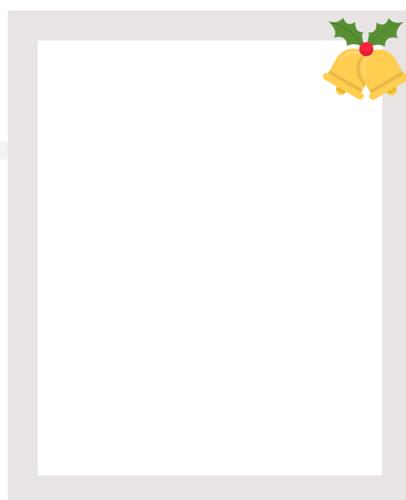
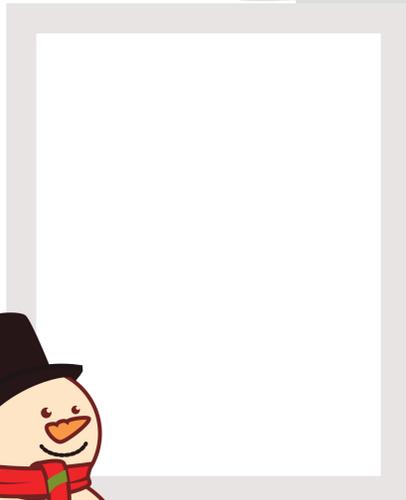
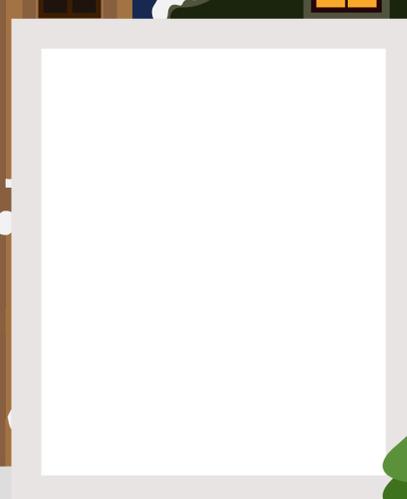
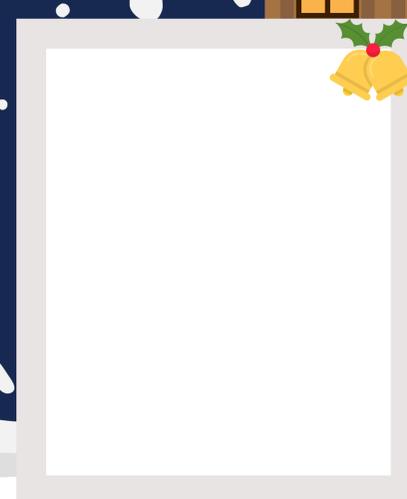
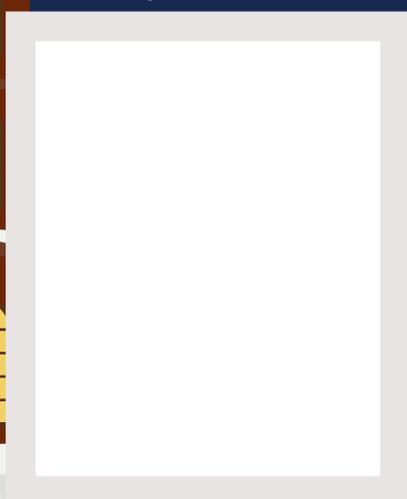
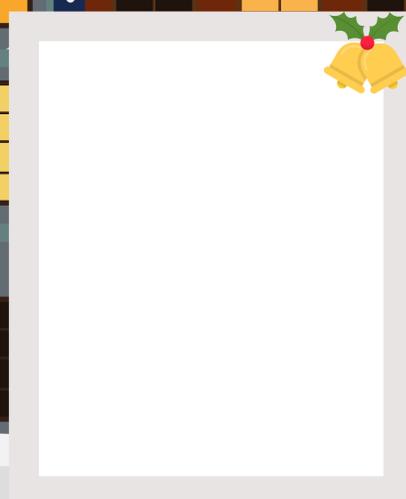
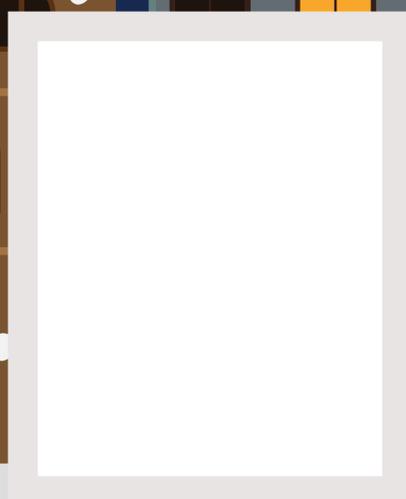
MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

WEEK END



Je note mes 30 min d'activités physiques par jour



J'échange avec mon enfant !

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

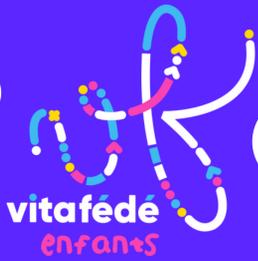
Qu'est ce que l'on a fait
aujourd'hui ?

Comment as-tu vécu ce
moment ?

Qu'as-tu ressenti ?

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

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



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN S'AMUSANT ENSEMBLE

ENFANT 3 - 6 ANS



Fédération Française d'Education Physique et
de Gymnastique Volontaire





Chaque jour un temps d'activité physique à partager

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

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

Chaque jour, je prends du plaisir
à partager ce moment

Les 3 à 6 ans

N° 1



Nathan apprenti jongleur

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Evoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- Nous vous proposons dans cette fiche, de porter l'attention sur les manipulations qui sollicitent adresse et motricité fine. La réussite de l'enfant est primordiale à ce niveau. Par conséquent, on privilégiera la manipulation d'objets légers qui ne rebondissent pas ou ne roulent pas afin que l'enfant ne passe pas son temps à les récupérer au sol.
- Verbes d'action : Manipuler, Lancer, Attraper

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

Aménagement / matériel :

Balles (sacs de graines, balle de mousse, etc.), foulards (légers et colorés, aux tailles différentes), des anneaux colorés et que l'on peut faire tourner autour de ses bras, ballons de baudruche etc.

Découverte et manipulation : Disposer le matériel sur un espace sécurisé.



Consignes

L'enfant réalisera différentes actions dans les ateliers.

Temps 1 : *Les foulards*

Les enfants, vous allez courir en lançant et en rattrapant votre foulard. Lorsque votre foulard est dans les airs, vous vous positionnerez pour qu'il retombe sur votre tête ou sur votre pied ou sur votre coude...

Variantes / Étapes

1 Approfondir :

Lancer une balle avec une main et la rattraper avec la même main, l'autre ou les deux.

2 Réinvestir :

Réaliser un spectacle en prenant appui sur les acquisitions

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Le corps reste stable sur les appuis au moment des réceptions
- Fluidité dans le mouvement – Rythme régulier

Les 3 à 6 ans

N° 2



Vole foulard, vole !

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Evoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- Dans les activités cirque, l'imaginaire et la créativité constituent la base du projet expressif. Dès le plus jeune âge, l'enfant peut se familiariser avec le jonglage en utilisant notamment les foulards. Ceux-ci permettent à l'enfant de prendre des repères à la fois visuels et kinesthésiques tout en s'organisant corporellement.
- Verbes d'action : Lancer, Attraper, Enchaîner, Coordonner

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Fermée
- Semi-ouverte

Aménagement / matériel :

3 foulards de couleurs différentes.
L'ensemble des situations proposées constituent les différentes étapes qui vont conduire l'enfant à s'organiser corporellement et visuellement pour comprendre le jonglage à 3 foulards.



Consignes

Temps 1 : Un foulard dans une main. Lancer le foulard main droite et le rattraper avec la même main - Trajectoire verticale.

Temps 2 : Un foulard dans chaque main. Lancer le foulard de la main droite et le rattraper. Idem de la main gauche - Trajectoire verticale.

Variantes / Étapes

Temps 3 : Le foulard passe d'une main à l'autre en gardant le corps droit. Le foulard devra passer devant les yeux. Enchaîner la main droite puis la main gauche - trajectoire oblique.

Temps 4 : Un foulard dans chaque main. Lancer le foulard avec la main droite. Le 2ème foulard est lancé lorsque le 1er foulard est au sommet de sa trajectoire (au niveau des yeux). Les foulards se croisent en l'air.

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Les mains sont à la hauteur des coudes, à la largeur des épaules
- L'écart doit être conservé
- Le foulard est lancé à hauteur des yeux
- Le corps reste stable sur les appuis
- Fluidité dans le mouvement – Rythme régulier

Illustrations : Wiebke Petersen

Les 3 à 6 ans

N° 3



La danse des serpents

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Evoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- Dans cette situation l'enfant va réaliser des dessins en se déplaçant et en prenant différentes postures.
- Permettre à l'enfant de se situer dans l'espace et franchir un obstacle mobile (la corde).
- Communiquer avec l'autre.
- Permettre l'identification des différents plans du mouvement pour développer sa proprioception.

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

Aménagement / matériel :

Une corde par enfant



Consignes

Chaque enfant dispose d'une corde et « dessine » un serpent au sol.

« Le serpent se déplace dans toute la salle. Mais le serpent ne veut pas rencontrer d'autres serpents »

« 2 serpents se rencontrent pour aller se promener ensemble »

Une corde pour 2. Un enfant dessine le serpent au sol. L'autre saute par-dessus. Puis il cherche à marcher dessus pour arrêter le serpent.

Changer de rôle.

Variantes / Étapes

1 Donner une forme en mobilisant la corde au sol.

2 Réaliser un déplacement en prenant différentes positions (4 pattes – assis – accroupi – etc.) tout en manipulant l'engin.

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Dessin qui représente une forme
- L'enfant saute par-dessus la corde

Les 3 à 6 ans

N° 4



La gamelle

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Evoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- Découvrir, apprivoiser l'espace dans ses dimensions physiques, affectives, etc. permet à l'enfant de se repérer.
- Verbes d'action : Explorer, Se situer dans l'espace, Se cacher, Trouver

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

Aménagement / matériel :

Un espace avec de nombreuses cachettes (le matériel peut constituer des cachettes).



Consignes

Temps 1 :

Il y a les moutons et le loup. Au top, les moutons, vous allez vous cacher. Attention, cachez-vous bien, on ne doit plus vous voir.

Temps 2 :

A côté du loup, il y a un ballon (la gamelle). Lorsque le loup trouve un mouton, il court vers la gamelle, tape 3 fois dessus en disant le prénom de l'enfant vu (Exemple : Nathan ! Vu !)
A ce moment, Nathan est prisonnier.

Temps 3 :

Il ne peut être libéré que si un mouton prend le ballon sans être vu. A ce moment, il lance le ballon libérant les prisonniers. Ceux-ci peuvent à nouveau aller se cacher.

Variantes / Étapes

- 1 Augmenter le nombre de gamelles
- 2 Eloigner les cachettes de la gamelle (augmentation des distances)

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Le mouton agit en fonction de la position du loup
- Les moutons mettent en place des stratégies de diversions

Les 3 à 6 ans

N° 5



La muraille

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Evoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- Le ballon de baudruche permet de pouvoir réaliser des actions de renvoi tout en laissant à l'enfant le temps de s'organiser.
- Verbes d'action : Renvoyer, Se déplacer, S'organiser, S'aider, etc.

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

Aménagement / matériel :

Un filet de volley ou de badminton (hauteur : 1 mètre). Des ballons de baudruche et une calsse pour les mettre dedans. Des chasubles de couleurs, afin de constituer des équipes (6 enfants maximum par équipe).



Consignes

2 équipes de 6 enfants avec 3 enfants d'une même équipe d'un côté du filet et 3 de l'autre. De part et d'autre du terrain une caisse, l'une pleine de ballons de baudruche et l'autre vide.

Les enfants, au top vous devrez envoyer tous les ballons contenus dans la caisse pleine de ballons de l'autre côté de **la muraille** pour les mettre dans la caisse actuellement vide. L'enfant le plus proche de la caisse remplie de ballons en prend un et frappe celui-ci. Le deuxième frappe le ballon en direction du 3ème. Ce dernier le renvoie par-dessus **la muraille** aux membres de son équipe qui se trouvent de l'autre côté. Ceux-ci s'organisent et amènent le ballon dans la caisse vide.

L'équipe qui gagne est celle qui a remplie en premier la caisse.

Variantes / Étapes

- 1** Les ballons qui touchent le sol ne peuvent plus être utilisés.
- 2** Allonger les distances.
- 3** Les joueurs d'une même équipe dispose de X frappes pour envoyer le ballon de l'autre côté de la muraille (à l'animateur de déterminer son nombre).

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Les enfants collaborent et s'organisent pour renvoyer les ballons
- Les ballons ne sont pas attrapés, ni tenus avant d'être frappés
- Tous les ballons sont arrivés dans l'autre caisse

Lancer

Les 3 à 6 ans

N° 6



La bombe

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Évoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- Dans cette situation, l'enfant développera la coordination oculomotrice et la rapidité d'exécution.
- Verbes d'actions : Lancer, attraper, imaginer, enchaîner des actions

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Fermée
- Semi-ouverte

Aménagement / matériel :

Engins de différentes tailles.



Consignes

En cercle et assis.
Un enfant fait le «**tic tac**» en étant dos au groupe et dit «**Stop**» quand il le décide.

Les enfants, nous avons **une bombe** avec de la poudre magique à l'intérieur. Celle-ci va passer de main en main. Pour cela vous devez la donner à votre voisin le plus vite possible sans jamais la laisser tomber par terre. Quand le «**tic tac**» s'arrête, l'enfant qui a l'objet dans les mains se transforme en animal grâce à la poudre magique et fait le tour du cercle.

Exemple : il se transforme en éléphant et fait le tour du cercle en marchant lentement et lourdement.

Variantes / Étapes

- 1 Lancer le ballon au lieu de le passer ou donner.
- 2 Diminuer la taille du ballon.
- 3 Lancer le ballon avec une main.
- 4 Attraper l'engin à une main, deux mains, entre les coudes, entre les jambes, etc.
- 5 Jouer sur les différents engins à lancer (balle de tennis, de ping-pong, volant de badminton, ballon de rugby, Pétaka, etc.
- 6 Utiliser une Tshaka balle en attrapant la balle avec différentes parties de son corps. (CF fiches 7 - 12 ans - Activités Tshaka balle)
- 7 D'autres variantes/gages pourront être proposées selon l'intention recherchée.

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Réussir les passes.
- Enchaîner des actions avec rapidité.
- Réussir les réceptions en s'adaptant à la forme, à la texture de l'engin.
- S'organiser pour le rattraper en fonction de la trajectoire de l'engin.

Les 3 à 6 ans

N° 7



Au cirque

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Évoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- Développer l'expression corporelle en utilisant une motricité fine.
- Verbes d'action : mimer, jongler, s'équilibre...

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

Aménagement / matériel :

Cordes, balles de jonglage, foulards....
Montage de musique qui peut être proposé par l'animateur/animatrice ; trouver une musique à la sonorité « circus ».



Consignes

Les enfants, nous sommes **au cirque**.
Chacun va représenter un personnage :

- **Funambule**
- **Clown**
- **Jongleur**

Chacun va interpréter son rôle sur la musique choisie.

Variantes / Étapes

- 1** Faire écouter différentes musiques adaptées au personnage.
- 2** S'appuyer sur les musiques pour **«raconter»** une histoire et permettre à l'enfant d'entrer dans l'imaginaire.
- 3** Faire mimer les personnes sur la musique.
- 4** Faire choisir à l'enfant son **«rôle»**.
- 5** Organiser des tableaux animés sur les séquences musicales enchaînées. Pour se préparer à un **spectacle**.

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- L'imaginaire de l'enfant pour représenter le personnage choisi.
- Expression du mouvement permet à des observateurs de reconnaître le personnage.

Les 3 à 6 ans

N° 8



Photos

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Évoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- L'enfant va agir puis réagir à un signal sonore afin de mimer dans le même temps une expression.
- Verbes d'action : mimer, s'équilibrer, prendre une posture, etc.

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

Aménagement / matériel :

Disque « Imagination n°5 » musique n°12



Consignes

Les enfants, vous allez vous déplacer sur la musique. Vous allez entendre une musique au rythme «percutant» et sur celle-ci vous allez mimer ce qui vous passe par la tête.

À un moment donné vous allez entendre le son d'un flash. À ce moment-là, vous vous arrêterez et prendrez une posture pendant 2 secondes.

Lorsque la musique repartira vous réaliserez un autre mouvement - déplacement - geste - etc.

Variantes / Étapes

- 1 Écouter la musique et repérer le signal.
- 2 Les enfants proposent différentes postures de statuts
- 3 S'exprimer à deux.
- 4 Ajouter un engin (corde, cerceau...)

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- S'engager sur le rythme de la musique.
- Respecter le signal sonore.
- Varier les postures et les expressions.

Illustrations : Wiebke Petersen

Les 3 à 6 ans

N° 9



Les arbres

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Évoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Focus

- L'enfant va mimer différentes étapes.
- Utiliser l'observation d'un phénomène naturel pour enrichir l'imaginaire de l'enfant.
- Verbes d'action : mimer, courber, secouer, tomber et rouler, reproduire un sentiment.

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

Aménagement / matériel :

Tapis au sol

Les enfants sont répartis sur l'ensemble de l'espace.

Les 3 à 6 ans

N° 10



Le cerceau magique

Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

Objectifs : Agir pour...

- Produire ou reproduire une action
- Évoluer dans son environnement
- Coopérer et s'opposer
- Produire une action esthétique et artistique

Focus

- Les enfants vont développer leurs habiletés dans la manipulation d'un cerceau.
- Cette situation aide également au développement du repérage dans l'espace.
- Verbes d'action : Faire tourner, changer de place, réagir au signal, repérer un temps fort

Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

Aménagement / matériel :

En ronde ou en dispersion sur l'ensemble de l'espace dédié.
Un cerceau par enfant



Consignes

L'animatrice annonce :

Les enfants, vous avez entre les mains un cerceau magique qui, au fur et à mesure, va se transformer en un objet. Lorsque je taperai dans mes mains, votre cerceau magique se transformera et vous devrez réaliser une action avec lui.

Les enfants vous pouvez vous déplacer et jouer avec votre cerceau magique !

Votre cerceau magique devient :

Une toupie (Chercher comment le faire tourner)

Une pagaie

Un guidon de vélo - moto

Un bateau

Etc.

Variantes / Étapes

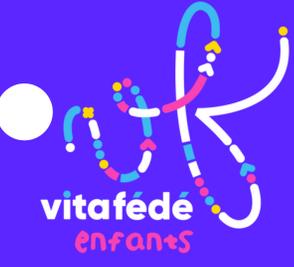
Différentes propositions pour jouer avec le cerceau :

- 1** Utilisation d'une musique support donnant un repère musical repérable pour changer l'action du cerceau.
- 2** Se mettre en ronde. Faire tourner le cerceau. Au signal aller chercher celui du voisin de droite, puis de gauche.

Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Les enfants utilisent leur imaginaire pour interagir avec le cerceau magique.
- Les enfants respectent les consignes en fonction de l'action.

Illustrations : Wiebke Petersen



vitafede
enfants

LE PROTOCOLE SANITAIRE DANS LES CLUBS EPGV

ENFANT 3 - 6 ANS



Fédération Française d'Education Physique et
de Gymnastique Volontaire

Dans chaque club EPGV, nous veillons à ce que :



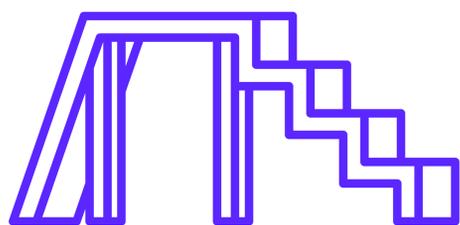
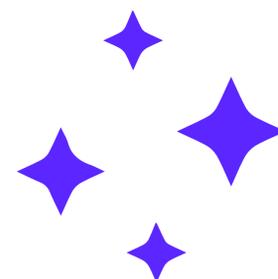
Le **masque** soit porté par tous les adultes présents de l'accueil jusqu'au départ de la séance

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



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

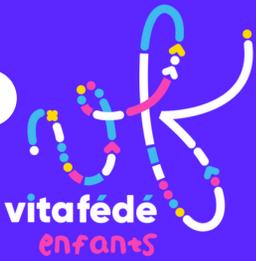
Le matériel utilisé soit **désinfecté** après chaque séance



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

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





**POUR REPRENDRE DÈS
JANVIER, CONTACTEZ
VOTRE CLUB EPGV PRÈS
DE CHEZ VOUS**

POUR JOINDRE VOTRE CLUB EPGV :

Fédération Française d'Education Physique et
de Gymnastique Volontaire

