

**Des repères didactiques et pédagogiques pour aider à la mise en œuvre de l'objectif 2 :
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées**

A partir des travaux de D.L. Gallahue*, différentes phases de motricité sont identifiées. De 2 à 3 ans : la phase de la motricité rudimentaire ; de 3 à 6 ans : la phase de la motricité fondamentale ; de 6 à 11 ans : la phase de la motricité sportive.

Au plan moteur, c'est à l'école maternelle que s'élabore le répertoire moteur de base composé d'actions fondamentales. Dans la réalisation d'actions motrices, quatre processus fondamentaux sont mis en jeu : **l'équilibration** (*capacité à se déséquilibrer pour se rééquilibrer*) ; **l'automatisation** (*capacité à produire une action sans y penser*) ; **la coordination** (*capacité à enchaîner des gestes, des actions, des tâches variées dans un souci d'efficacité maximum.*) ; **la dissociation**. (*Capacité dans l'action à ne mobiliser que la (les) partie(s) du corps nécessaire(s) à la réalisation de la tâche*)

*Les parcours de motricité à l'école maternelle, Granville et G Collet, Ed. Canopé

Observation des transformations attendues (au regard des besoins de l'enfant)

L'EQUILIBRATION		
L'enfant cherche à éviter le déséquilibre en abaissant son centre de gravité, il se déplace à quatre pattes, voire à plat ventre ; il utilise de nombreux appuis, hésite, s'arrête. On observe un refus de s'engager dans l'action lié à la peur de tomber.	Des situations inhabituelles de renversement et de rotations, de balancer vont l'aider à accepter le déséquilibre. Toutefois, le déséquilibre s'observe encore à la réception d'un saut ou à la fin d'un mouvement par des gestes parasites « rééquilibrateurs ».	L'enfant commence à anticiper le déséquilibre, il ajuste sa posture avant l'action, ses réceptions sont de plus en plus équilibrées. On observe un engagement plus spontané dans les actions.

AUTOMATISATION		
L'enfant est centré et concentré sur l'action qu'il réalise. Son regard est systématiquement mobilisé. L'action est ralentie, voire entrecoupée d'arrêts. On constate une forte dépense énergétique et nerveuse.	En dehors du regard, l'enfant prend progressivement des informations avec son corps, Il tâtonne avec les pieds, les mains, cherche des sensations au moyen du contact ventral et dorsal. Ses actions deviennent plus fluides.	L'enfant décentre son regard, il exécute ses actions plus rapidement. Les temps d'arrêts sont diminués et il est capable d'anticiper ses actions. C'est moins coûteux en énergie.

COORDINATION		
L'enfant marque des temps d'arrêt ou des ralentissements entre les actions. Les arrêts sont d'autant plus longs que les actions engagées relèvent d'organisations motrices différentes. Ex : se déplacer et sauter. On observe une juxtaposition des actions.	Diminution du nombre et de la longueur des arrêts	Les actions s'enchaînent réellement. Il y a disparition des temps d'arrêt.

DISSOCIATION		
Le corps entier de l'enfant est entraîné dans l'action. Il n'y a pas de dissociation.	Elle peut être partielle comme par exemple lorsque l'enfant se déplace en tenant un objet.	C'est une étape que l'on pourra observer à partir du cycle 2.

Les actions gymniques à privilégier

L'activité gymnique remet en cause l'équilibre du terrien bipède, elle doit être (P. GOIRAND) :

- De plus en plus renversée pour permettre une perte des repères habituels (tête en bas, pieds en l'air),
- De plus en plus tournée (rotations),
- De plus en plus aérienne en valorisant des déplacements sans appui (voler) c'est-à-dire sauter en contrebas, ou en contre-haut, en franchissant un espace vide...
- De plus en plus manuelle comme par exemple franchir un obstacle en transférant le poids du corps de l'enfant sur les mains pour se propulser ou franchir un obstacle,
- De plus en plus maîtrisée, ex : contrôle de la réception.

SE DEPLACER :

- En appuis pédestres, manuels, en quadrupédie (ex : à 4 pattes),
- En combinant des actions : marcher/sauter, marcher/tourner,
- En étant de plus en plus renversé,
- En étant équilibré et stable,
- En avant, en arrière,
- En variant les surfaces : de plus en plus étroites : banc, poutre ; de plus en plus inclinées (vers l'espalier), tapis de différentes densités en restant équilibré),
- En suspension, en appui sur une barre.

ROULER/TOURNER :

- Longitudinalement (tonneaux), en avant, en arrière sur plan incliné,
- En partant à l'horizontal ; en contrebas départ à genoux, accroupi ; départ sur une caisse, au sol,
- Autour d'un axe (barre) ; de ¼ de tour à un tour complet.

SE RENVERSER :

- En appui à partir de la quadrupédie : sur des supports de plus en plus élevés,
- Sur des plans inclinés,
- En franchissant des obstacles,
- En ayant les pieds surélevés (bancs, éléments de plinth...), se déplacer en avant, en arrière, latéralement en alignant bras/tronc,
- En faisant les ruades, des sauts de lapins,
- À partir de la suspension : cochon pendu,
- Déplacements quadrupédiques en suspension.

SAUTER- VOLER :

- Sur les mains : sauts de lapins,
- Sur les pieds : à pieds joints, à cloche pied, en foulées bondissantes par-dessus un obstacle,
- En contrehaut, en contrebas,
- En avant, en arrière, latéralement,
- En enchaînant plusieurs sauts (sur le sol, sur plusieurs obstacles, surfaces),
- En associant un tour,
- Sauter le plus haut en étant tonique. Se réceptionner sur ses pieds en étant stable et équilibré.

Une étude du centre de recherche de l'Education Spécialisée et l'Adaptation Scolaire a montré que les trois actions : se balancer, tourner et chuter sont systématiquement recherchées par les enfants âgés entre 3 et 6 ans. Elles procurent de l'émotion, agissent sur le tonus, créent des sensations corporelles, des états tonico-émotionnels se rattachant à la perception de jouer avec sa peur et d'en assurer la maîtrise. Ces actions jouent un rôle spécifique au niveau de la conscience de soi et aussi des rapports avec les autres. L'éducation physique est aussi le lieu privilégié pour développer les ressources chez l'enfant qui lui permettront d'affronter des situations où il devra prendre un risque (*Guide de l'enseignant Tome 1, Revue EPS*)

Comment accompagner l'enfant en lui permettant d'évoluer en toute sécurité ?

Pour s'équilibrer

L'enfant va devoir passer d'un déplacement hésitant, avec de nombreux appuis rapprochés, le regard fixé sur les pieds à un déplacement maîtrisé où la recherche et le maintien de l'équilibre se feront à l'aide des bras et du regard à l'horizon.

Veiller à **réduire la hauteur de la poutre** à 40 ou 50 cm du tapis de protection d'une épaisseur d'environ 20 cm, en particulier lorsque l'élève doit réaliser des figures. La présence de l'enseignant ne devient plus systématique à la poutre, ce qui le libère pour aller observer d'autres ateliers. Ainsi, favoriser progressivement l'autonomie de l'élève est un réel vecteur d'apprentissage.

Adapter les situations, **y compris au cours d'une même séance**, en jouant sur les variables pour les simplifier ou les complexifier. Faire évoluer les aménagements selon un principe : du bas vers le haut, du stable vers l'instable, du large vers l'étroit.

Solliciter l'imaginaire : se déplacer comme un animal, traverser la rivière ...

Pour se renverser

L'enfant va devoir accepter de basculer vers l'avant pour mettre sa tête en bas et élever son bassin.

Pour appréhender le renversement, il doit accepter de perdre ses repères momentanés de terriens et accepter de se déséquilibrer en portant le poids du corps vers l'avant. Les repères visuels sont perturbés car au départ, l'enfant cherche à conserver le regard à l'horizontale, à poser les genoux pour se rassurer. L'aménagement par le matériel (banc, bloc, poutre...) va **conduire l'enfant à maintenir son bassin au-dessus de ses épaules**. Le déplacement latéral des appuis mains va lui permettre d'éprouver d'autres sensations, de construire d'autres repères comme orienter son regard vers le sol.

L'espallier ou le mur vont aider l'enfant à prendre d'autres repères jusqu'à aller vers un appui tendu renversé (ATR). Le bassin est alors au-dessus des épaules et des mains. Veiller à ce que l'enfant tende bien ses bras pour conserver sa posture verticale et éviter de s'effondrer (l'enfant peut être surpris par le poids de son corps).

Pour rouler

L'enfant va devoir effectuer une rotation avant ou arrière **en s'aidant de la poussée des pieds pour créer de la vitesse**.

Dans l'exploration de la rotation longitudinale (sur le côté) en forme de « tonneaux », les élèves peuvent s'organiser par deux, l'un faisant tourner l'autre, sur un plan incliné ou au sol. Pour faciliter la roulade en avant ou en arrière, l'utilisation d'un plan légèrement incliné est nécessaire. Plus tard, les plus grands la réaliseront au sol sur un tapis avec l'exigence de se redresser sur ses pieds.

Tous ces mouvements provoquent une forte perturbation au niveau des repères visuels (« sensation que tout tourne autour de soi, la vue devient floue »), contrarient les récepteurs de l'équilibre de l'oreille interne. Cette perte d'information momentanée perturbe le contrôle postural. C'est pourquoi, l'enfant mobilisera d'autres modes perceptifs (kinesthésique, tactile) et apprendra à maîtriser ses émotions, à accepter la perte d'équilibre en augmentant volontairement l'intensité de son mouvement.

* Les parcours de motricité à l'école maternelle, Granville et G Collet, Ed. Canopé

Roulade avant sur un tapis

Critères de réalisation : de la position accroupie, tendre les bras et poser ses mains à plat devant soi, doigts orientés vers l'avant au sol. Soulever les fesses et rentrer la tête pour aller poser le haut des épaules. Rouler (regarder son ventre ou maintenir un objet entre le menton et le sternum pendant la roulade) et se relever (MS / GS).

Une main de l'adulte est placée au niveau de la nuque de l'élève.

La position de l'autre main est variable en fonction de la réaction de l'élève (main sur le ventre si l'élève a tendance à s'affaisser ou au niveau des jambes pour accompagner l'enroulement). Dans tous les cas, **il faut assurer la protection de la nuque et favoriser l'enroulement** : « faire la boule ».

Roulade arrière sur un tapis

Critères de réalisation : Les pieds sont joints, les paumes des mains sont placées derrière la nuque (entre les omoplates) à plat et croisées, rentrer sa tête et regarder son ventre.

Amener les genoux de part et d'autre de la nuque pour rouler. Pousser sur les bras pour se redresser (MS/GS).

Une main de l'adulte peut se placer au niveau de l'arrière des cuisses pour aider l'enfant à avoir de la vitesse dans sa rotation et favoriser l'enroulement.

Pour sauter/voler

L'enfant va devoir quitter tout appui après une impulsion, son équilibre vertical est remis en cause momentanément. L'amplitude du saut est fonction de l'élévation du bassin. La prise de risque liée à la hauteur ou à la forme du saut lui demandera de s'organiser autrement en l'air en s'aidant de ses bras et pour se réceptionner sur ses pieds, accroupi ou debout.

Point de vigilance : Faire sauter un enfant ne se conçoit pas sans exiger une qualité de réception. Celle-ci sera introduite de manière progressive.