ACTIVITÉS PHYSIQUES

Education Préscolaire.

3ème Année Maternelle

CONFORME AU PROGRAMME NATIONAL

EDITION 2025

TABLE DES MATIÈRES

PRÉLIMINAIRES **1**

0.1. Identité et Portée du Cours 1
- 0.1.1. Une Approche Centrée sur l'Action 1
- 0.1.2. Un Contenu Adapté au Contexte Local 1
- 0.1.3. Un Outil pour l'Éducateur 1

0.2. Objectif Terminal d'Intégration 2
- 1. L'enfant devient autonome dans les gestes du quotidien 2
- 2. L'enfant comprend et communique ses besoins 2
- 3. L'enfant agit en respectant les autres et son environnement 2

0.3. Approche Méthodologique et Sécurité 2
- 1. La Pédagogie par l'Action 3
- 2. Le Rôle de l'Éducateur : Guider et Encourager 3
- 3. La Sécurité : Notre Priorité Absolue 3

0.4. Matériel Didactique et Ressources Locales 3
- 0.4.1. Les Éléments Naturels 3
- 0.4.2. Les Objets de Récupération et du Foyer 4

PARTIE 1. JEUX DIRIGÉS ET SOCIALISATION **5**

Qu'est-ce qu'un jeu dirigé ? 5

Le rôle de l'animateur : Lancer le jeu, pas le contrôler 5

Apprendre à vivre ensemble : Le "moi" et les autres 5

La joie de réussir : Construire la confiance pas à pas 5

CHAPITRE 1. RESPECT DES RÈGLES ET CONSIGNES **6**

1.1. Jeux de contrôle et de signalisation 6
- L'observation de départ 6
- A. Le matériel 6
- B. Ce qu'on va faire 6

FIGURE 1 : RÉF. IMG (0042-2387-7724) **9**

Le matériel simple pour le jeu du pagne magique 9

FIGURE 2 : RÉF. IMG (3656-9224-6521) **11**

Des enfants jouant au jeu du pagne rouge et vert 11

1.2. Respect de l'espace et de l'arbitre 11

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- L'accroche (La minute observation)....11
- A. Le matériel....12
- B. Ce qu'on va faire....12

FIGURE 3 : RÉF. IMG (1286-2487-6672)....14

Des enfants s'assoient en cercle autour d'un pagne coloré au sol....14
- La petite comptine....14

FIGURE 4 : RÉF. IMG (8212-3420-4752)....17

Les enfants jouent aux statues, figés dans le cercle de pagne....17

CHAPITRE 2. RAPIDITÉ ET RÉACTIVITÉ....18

2.1. Départs rapides et courses de vitesse....18
- Le jeu du "Prêts ? Partez !"....18
- A. Le matériel....18
- B. Ce qu'on va faire....18

FIGURE 5 : RÉF. IMG (3463-9487-5821)....20

Enfants alignés sur la ligne de départ, prêts à courir....20
- La petite comptine....20

FIGURE 6 : RÉF. IMG (5203-9824-7780)....23

Un enfant traverse la ligne d'arrivée en touchant un pagne....23

2.2. Jeux de poursuite et de relais....23
- L'observation : qui court le plus vite ?....23
- A. Le matériel....24
- B. Ce qu'on va faire....24

FIGURE 7 : RÉF. IMG (7919-2628-2843)....26

Enfants en cercle jouant avec un morceau de pagne coloré....26
- La petite comptine du coureur....26

FIGURE 8 : RÉF. IMG (2563-1613-4699)....29

Enfants en ligne faisant un jeu de relais avec des feuilles....29

CHAPITRE 3. COLLABORATION ET JEUX COLLECTIFS....30

3.1. Coopération et esprit d'équipe....30
- L'équipe des fourmis....30
- A. Le matériel....30
- B. Ce qu'on va faire....30

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 9 : RÉF. IMG (4592-5304-1020) **32**

Enfants en cercle autour d'une bassine et de morceaux de pagne 32

FIGURE 10 : RÉF. IMG (5711-2323-8056) **34**

Deux enfants qui transportent avec précaution une bassine remplie de feuilles 34

3.2. Initiation aux jeux de ballon et stratégie 34

- La course après le ballon 34
- A. Le matériel 35
- B. Ce qu'on va faire 35

FIGURE 11 : RÉF. IMG (8804-3460-0715) **37**

Enfants en cercle faisant rouler doucement un ballon en plastique 37

- Atelier 2 : Le but dans la bassine 37

FIGURE 12 : RÉF. IMG (0202-7613-8253) **39**

Un enfant visant une bassine avec un ballon en tissu coloré 39

PARTIE 2. GYMNASTIQUE ET MAÎTRISE CORPORELLE **40**

Le corps, un ami qui veut jouer 40

Sauter, ramper, lancer : les verbes du bonheur 40

Apprendre avec tout son corps 40

L'éducateur, un chef d'orchestre du mouvement 40

CHAPITRE 4. GYMNASTIQUE D'IMITATION **41**

4.1. Imitation animale et expression corporelle 41

- Regarde comme je fais ! 41
- A. Le matériel 41
- B. Ce qu'on va faire 41

FIGURE 13 : RÉF. IMG (8587-7285-3890) **43**

Des enfants en cercle imitent les animaux de la jungle congolaise 43

- La petite comptine des animaux 43

FIGURE 14 : RÉF. IMG (8769-9124-8171) **45**

Deux enfants face à face jouent au jeu du miroir animal 45

4.2. Imitation des métiers et marche rythmée 45

- Une découverte inattendue 45
- A. Le matériel 46
- B. Ce qu'on va faire 46

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 15 : RÉF. IMG (0169-8655-3769) **48**

Enfants imitant joyeusement les métiers du quotidien dans la cour 48

- La petite comptine 48

FIGURE 16 : RÉF. IMG (1344-1761-9059) **50**

Matériel simple et récupéré pour l'atelier d'imitation des métiers 50

CHAPITRE 5. ASSOUPLISSEMENT ET AGILITÉ **51**

5.1. Sauts et franchissements dynamiques 51

- L'élan du petit léopard 51
- A. Le matériel 51
- B. Ce qu'on va faire 51
- C. L'action 51

FIGURE 17 : RÉF. IMG (5345-6359-4466) **54**

Matériel simple pour un parcours de sauts dans la cour d'école 54

FIGURE 18 : RÉF. IMG (4606-2593-2565) **56**

Enfants en plein saut, franchissant joyeusement des obstacles de pagne 56

5.2. Flexibilité et parcours d'obstacles 56

- a. L'accroche (La minute observation) 56
- A. Le matériel 57
- B. Ce qu'on va faire 57

FIGURE 19 : RÉF. IMG (3995-6743-9377) **59**

Matériel simple pour un parcours d'obstacles dans une classe de maternelle 59

- b. La petite comptine 59
- c. L'atelier : Le parcours du petit serpent 59

FIGURE 20 : RÉF. IMG (4926-5125-1928) **62**

Enfants s'amusant à ramper et sauter sur un parcours de motricité 62

CHAPITRE 6. COORDINATION ET RYTHME **63**

6.1. Marche et mouvements synchronisés 63

- Le départ de la marche 63
- A. Le matériel 63
- B. Ce qu'on va faire 63

FIGURE 21 : RÉF. IMG (3051-7898-5252) **65**

Matériel simple pour l'atelier de rythme : tam-tam, maracas et pagnes 65

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- La petite comptine.....65

FIGURE 22 : RÉF. IMG (8151-8016-1228).....68

Enfants en cercle marchant en rythme avec des morceaux de pagne.....68

6.2. Coordination croisée bras-jambes.....68

- L'observation de départ.....68
- A. Le matériel.....69
- B. Ce qu'on va faire.....69

FIGURE 23 : RÉF. IMG (5244-1673-4762).....71

Enfants jouant avec des bouchons colorés pour la coordination bras-jambes.....71

FIGURE 24 : RÉF. IMG (5581-3929-8350).....73

Enfants marchant sur une ligne en suivant le rythme d'un instrument.....73

6.3. Enchaînements chorégraphiés avec matériel.....73

- L'idée qui danse.....73
- A. Le matériel.....74
- B. Ce qu'on va faire.....74

FIGURE 25 : RÉF. IMG (0992-5338-2539).....76

Morceaux de pagnes colorés et un enfant prêt à danser.....76

FIGURE 26 : RÉF. IMG (6486-8121-4731).....78

Enfants en cercle agitant leurs pagnes au rythme du tambour.....78

PARTIE 3. PRÉCISION, MANIPULATION ET DÉTENTE.....79

Après la course, le calme.....79

Muscler les doigts de fée.....79

Toucher, sentir, construire.....79

Le retour au silence joyeux.....79

CHAPITRE 7. PRÉCISION ET ADRESSE.....80

7.1. Lancers et réceptions.....80

- L'étincelle du jeu.....80
- A. Le matériel.....80
- B. Ce qu'on va faire.....80

FIGURE 27 : RÉF. IMG (7851-8551-4932).....82

Des enfants congolais s'amusent à lancer des sacs dans une bassine.....82

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- La petite comptine....82

FIGURE 28 : RÉF. IMG (5468-2460-4006)....85

Gros plan sur le matériel : sacs en pagne et bouchons colorés....85

7.2. Jeux de lancer et tir de précision....85

- La manipulation des objets....85
- A. Le matériel....86
- B. Ce qu'on va faire....86

FIGURE 29 : RÉF. IMG (1418-9775-1573)....88

Matériel simple pour le jeu de lancer : bassine, bouchons, cailloux....88

FIGURE 30 : RÉF. IMG (0259-9542-6657)....90

Un enfant souriant lance un bouchon vers une bassine en plastique....90

7.3. Jeux d'adresse aériens....90

- Observer un oiseau qui s'envole....90
- A. LE MATERIEL....91
- B. CE QU'ON VA FAIRE....91

FIGURE 31 : RÉF. IMG (3535-1322-1284)....93

Enfants en cercle lançant des objets dans une bassine en plastique....93

- La petite comptine du lancer....93

FIGURE 32 : RÉF. IMG (3654-8868-5985)....96

Un enfant qui lance en l'air une feuille de manguier....96

CHAPITRE 8. ÉQUILIBRE STATIQUE ET DYNAMIQUE....97

8.1. Équilibre en déplacement (transport et poutre)....97

- L'acrobate du salon....97
- A. Le matériel....97
- B. Ce qu'on va faire....97

FIGURE 33 : RÉF. IMG (1010-3657-0258)....99

Enfant concentré transportant un gobelet d'eau sur un chemin tracé....99

- Atelier 2 : Le transporteur d'eau prudent....99
- Atelier 3 : La poutre des champions....100

FIGURE 34 : RÉF. IMG (8813-3412-7360)....102

Des enfants marchant en file sur une poutre faite de briques....102

8.2. Équilibre statique et stabilisation....102

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- La minute observation.....102
- A. Le matériel.....103

FIGURE 35 : RÉF. IMG (3365-0124-1991).....105

Petits coussins de pagne colorés et sacs de sable pour le jeu.....105

- B. Ce qu'on va faire.....105
- C. L'action.....106

FIGURE 36 : RÉF. IMG (7544-5124-2055).....108

Enfants en cercle jouant à la statue avec un coussin sur la tête.....108

CHAPITRE 9. RELAXATION ET RETOUR AU CALME.....109

9.1. Techniques de respiration et relâchement musculaire.....109

- La minute observation.....109
- A. Le matériel.....109
- B. Ce qu'on va faire.....109

FIGURE 37 : RÉF. IMG (2831-6454-2450).....111

Enfants couchés sur des pagnes colorés, se reposant calmement.....111

- La petite comptine.....111

FIGURE 38 : RÉF. IMG (8318-9696-1865).....114

Gros plan sur le ventre d'un enfant avec une petite feuille posée dessus.....114

9.2. Retour au calme sensoriel et verbalisation.....114

- La course est finie, le calme revient.....114
- A. Le matériel.....115
- B. Ce qu'on va faire.....115

FIGURE 39 : RÉF. IMG (6004-4503-9467).....117

Matériel pour l'atelier retour au calme : boîte, feuille, caillou, pagne.....117

FIGURE 40 : RÉF. IMG (2791-0743-9880).....119

Un enfant plonge sa main dans la boîte à secrets, les autres regardent.....119

Annexe 1. Compétences de Vie (CV) et Éducation Physique.....119

- A. Idées pour les Compétences de Vie (le soin de soi et de son environnement).....119
- B. Idées pour l'Éducation Physique (bouger son corps).....121
- C. Banque de petites comptines à gestes.....122

Annexe 2. Contribution aux Objectifs de Développement Durable (ODD).....123

- A. Prendre soin de son corps et des autres (Santé et Égalité).....123
- B. L'eau, c'est la vie ! (Propreté et Gestion de l'eau).....124

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- C. Ne rien jeter, tout transformer (Recyclage et Créativité).....124
- D. Aimer les plantes et les petites bêtes (Respect de la nature).....125

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

PRÉLIMINAIRES

0.1. Identité et Portée du Cours

Ce guide n'est pas un manuel théorique à mémoriser. Il est conçu comme une boîte à outils pratique, un compagnon de route pour votre quotidien en classe de maternelle. Chaque fiche est une "recette" d'activité, prête à l'emploi, pensée pour alléger votre charge de préparation et maximiser le temps de qualité avec les enfants.

0.1.1. Une Approche Centrée sur l'Action

L'identité de ce cours repose sur un principe simple : l'enfant apprend en faisant. Nous mettons de côté les longs discours pédagogiques pour nous concentrer exclusivement sur des actions concrètes, des manipulations et des jeux. L'objectif est de vous fournir des séquences d'animation clés en main qui transforment immédiatement votre salle de classe en un laboratoire d'expérimentation joyeuse et structurée.

0.1.2. Un Contenu Adapté au Contexte Local

La portée de ce cours est volontairement ancrée dans la réalité des écoles maternelles en République Démocratique du Congo. Conscient des défis matériels, il ne propose que des activités réalisables avec des ressources locales, peu coûteuses ou de récupération (bouchons, sable, feuilles, eau, etc.). Il s'agit de valoriser notre environnement pour en faire un support d'apprentissage riche et accessible à tous.

0.1.3. Un Outil pour l'Éducateur

Ce programme vise à renforcer votre confiance et votre créativité. Il vous guide pas à pas pour organiser des ateliers qui développent les compétences essentielles des tout-petits (autonomie, motricité, socialisation) de manière ludique. Il ne remplace pas votre expertise, mais la soutient en vous offrant une structure claire et des idées faciles à mettre en œuvre pour rendre chaque journée d'école stimulante et épanouissante, pour les enfants comme pour vous.

0.2. Objectif Terminal d'Intégration

L'Objectif Terminal d'Intégration (OTI) représente la grande mission que l'enfant doit être capable de réaliser seul à la fin de son année de maternelle. Ce n'est pas un simple exercice, mais une situation concrète où l'enfant utilise tout ce qu'il a appris.

Notre but n'est pas de lui faire réciter des leçons, mais de le voir agir avec autonomie et confiance. L'OTI est la preuve visible que l'enfant a bien grandi : il sait combiner plusieurs petites compétences pour accomplir une tâche complexe, comme un grand.

1. L'enfant devient autonome dans les gestes du quotidien

À la fin de l'année, l'enfant doit pouvoir gérer une situation de vie pratique complète. Par exemple, après une activité de peinture, il est capable de manière autonome de rincer son pinceau, de le ranger, de nettoyer sa table avec une éponge et d'aller se laver les mains. Il ne s'agit plus de faire une seule action, mais de les enchaîner logiquement.

2. L'enfant comprend et communique ses besoins

L'OTI vérifie aussi sa capacité à interagir. Face à une tâche, il doit écouter et comprendre plusieurs consignes données à la suite. Il doit également être capable d'exprimer un besoin simple lié à la situation ("Maman institutrice, il n'y a plus d'eau") ou sa réussite ("J'ai fini !").

3. L'enfant agit en respectant les autres et son environnement

La mission finale se déroule souvent avec d'autres enfants. L'enfant doit donc montrer qu'il sait attendre son tour pour utiliser le robinet, qu'il ne dérange pas son voisin ou qu'il participe à un rangement collectif. L'OTI mesure sa capacité à s'intégrer harmonieusement dans le groupe.

0.3. Approche Méthodologique et Sécurité

Ce guide repose sur une conviction simple : un jeune enfant apprend par le jeu, la manipulation et l'expérimentation. Notre approche est donc volontairement active et sensorielle. Oubliez les longs discours théoriques. Chaque activité est conçue comme un moment de découverte joyeuse, où l'enfant touche, transvase, trie et bouge pour comprendre le monde qui l'entoure.

1. La Pédagogie par l'Action

Le principe est direct : apprendre en faisant. Les fiches ne sont pas des leçons à réciter, mais des "recettes de jeu" à mettre en place immédiatement. L'objectif est de stimuler la curiosité naturelle de l'enfant en lui proposant des défis adaptés à ses capacités. L'éducateur prépare le matériel, montre le geste initial, puis laisse l'enfant explorer à son rythme.

2. Le Rôle de l'Éducateur : Guider et Encourager

Votre mission n'est pas d'enseigner, mais d'organiser l'environnement d'apprentissage. Vous êtes un guide bienveillant. Observez les enfants, encouragez leurs efforts et valorisez leurs réussites, même les plus petites. Laissez-les faire des erreurs et trouver des solutions par eux-mêmes. Votre présence attentive et sécurisante est le plus important des outils.

3. La Sécurité : Notre Priorité Absolue

Aucune activité ne peut se dérouler sans un cadre sécurisé. Trois règles d'or doivent être respectées en permanence : - **La surveillance constante :** Ne jamais laisser un enfant ou un groupe sans surveillance, surtout lors des activités avec de l'eau ou de petits objets. - **Le matériel vérifié :** Avant chaque atelier, assurez-vous que les objets ne sont ni coupants, ni toxiques, ni assez petits pour être avalés. Privilégiez des matériaux propres et solides. - **L'espace dégagé :** L'aire de jeu doit être propre, sans obstacles dangereux où les enfants pourraient trébucher et se blesser.

0.4. Matériel Didactique et Ressources Locales

Ce guide privilégie une approche où l'environnement immédiat de l'enfant devient la principale source de matériel pédagogique. L'objectif est de démontrer qu'il est possible d'organiser des activités riches et stimulantes sans dépendre de matériel coûteux ou importé. La nature, les objets du quotidien et les matériaux de récupération sont nos meilleurs alliés.

0.4.1. Les Éléments Naturels

La cour de l'école ou le quartier environnant est un magasin à ciel ouvert. Des feuilles de manguier ou de palmier pour le tri par forme et taille, des cailloux pour compter, des graines pour les activités de transvasement, ou encore du sable et de l'eau pour les expériences sensorielles. Ces éléments sont gratuits, disponibles et connectent l'enfant à son environnement direct.

0.4.2. Les Objets de Récupération et du Foyer

Avant de jeter, pensons à recycler. Les bouchons de bouteilles en plastique deviennent des jetons pour le tri par couleur. Les boîtes en carton ou les emballages vides se transforment en briques de construction. Les gobelets usagés permettent des jeux de transvasement. Les morceaux de pagne ou d'autres tissus offrent des textures variées à toucher, à sentir et à associer.

Partie 1. Jeux dirigés et socialisation

Qu'est-ce qu'un jeu dirigé ?

Un jeu dirigé n'est pas une leçon compliquée. C'est un cadre simple et joyeux pour canaliser l'énergie incroyable des tout-petits. L'animateur ne donne pas d'ordres, il propose une aventure avec un début et une fin clairs. Cela rassure l'enfant et lui permet de se concentrer sur une seule action, d'explorer un matériel ou de découvrir une règle simple avec les autres.

Le rôle de l'animateur : Lancer le jeu, pas le contrôler

Votre rôle n'est pas celui d'un professeur, mais d'un lanceur de jeu. Comme pour allumer un feu de camp, vous donnez la première étincelle : une comptine, un geste simple, une question rigolote. Une fois l'activité lancée, placez-vous en observateur. Encouragez, aidez celui qui est en difficulté, mais laissez-les faire, toucher, essayer et même se tromper. La magie opère dans leur action.

Apprendre à vivre ensemble : Le "moi" et les autres

Jouer seul, c'est bien. Jouer ensemble, c'est une autre aventure ! Ces jeux sont le premier terrain d'entraînement à la vie en groupe. L'enfant découvre concrètement des notions comme "attendre son tour", "partager le matériel" ou "écouter le copain". Il apprend que pour s'amuser à plusieurs, il y a de toutes petites règles qui rendent le jeu possible et amusant pour tout le monde.

La joie de réussir : Construire la confiance pas à pas

Chaque jeu dirigé est une chance pour l'enfant de dire : "J'ai réussi !". En triant des bouchons, en transvasant de l'eau sans trop en renverser ou en répétant une comptine en rythme, il vit une petite victoire. Ces succès construisent sa confiance en lui. Un enfant qui se sent capable est un enfant qui osera explorer, poser des questions et apprendre avec joie.

Chapitre 1. Respect des Règles et Consignes

1.1. Jeux de contrôle et de signalisation

L'observation de départ

Chaque enfant découvre le monde en courant, en sautant, en bougeant sans cesse. Cette énergie est magnifique ! Mais parfois, il faut savoir s'arrêter net pour écouter une consigne, pour ne pas bousculer un ami ou pour éviter un danger.

Ce jeu tout simple leur apprend à maîtriser leur corps. Ils apprennent à écouter un signal visuel (une couleur) et à y réagir immédiatement. C'est le début de l'auto-contrôle, appris dans la joie et le mouvement.

A. Le matériel

- Deux grands morceaux de pagne de couleurs très différentes (par exemple, un rouge vif et un vert ou un jaune).
- Un grand espace libre et sécurisé (la cour, une grande salle).
- Optionnel : un sifflet ou un petit tambourin.

B. Ce qu'on va faire

On va jouer au jeu de la statue avec des couleurs. Quand on montre le pagne vert, tout le monde bouge. Quand on montre le pagne rouge, tout le monde s'arrête immédiatement, comme une photo. Celui qui bouge a un petit gage amusant.

La petite comptine pour démarrer

Pagne vert, je cours, je cours ! (courir sur place) Pagne vert, c'est mon tour ! (taper dans les mains) Pagne rouge… CHUT ! (mettre un doigt sur la bouche) Je ne bouge plus du tout ! (se figer comme une statue)

Atelier 1 : Le Jeu du Pagne Magique

Mise en place pas-à-pas :

1. **Étape 1 : [Ce que fait l'éducateur]** Placez les enfants sur une ligne de départ à un bout de la cour. Tenez-vous à l'autre bout avec les deux pagnes bien en main.

2. **Étape 2 : [Ce que font les petits]** Levez le pagne vert bien haut. Les enfants doivent avancer vers vous. Variez les plaisirs : "avancez

en sautant", "en marchant à quatre pattes", "en volant comme un oiseau".

3. **Étape 3 : [L'arrêt soudain]** D'un coup, sans prévenir, baissez le pagne vert et levez le pagne rouge. Les enfants doivent se figer sur place, dans la position où ils se trouvent.

4. **Étape 4 : [Le contrôle]** Passez doucement entre les enfants "statues". Celui qui rigole, bouge un œil ou perd l'équilibre retourne gentiment à la ligne de départ. Le premier qui arrive à vous toucher a gagné.

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

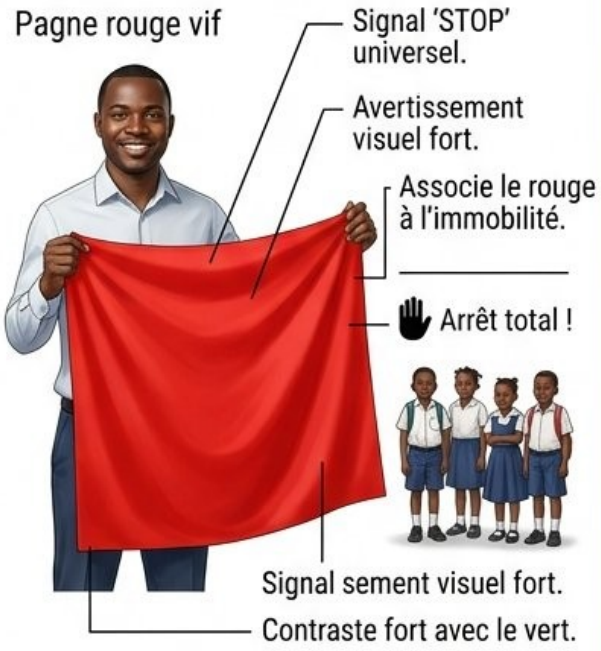
Figure 1 : Réf. IMG (0042-2387-7724)

Le matériel simple pour le jeu du pagne magique

a. Le pagne vert pour avancer



b. Le pagne rouge pour s'arrêter



c. Le signal sonore en plus



d. L'espace de jeu sécurisé



Terrain de l'aventure

Figure 1 : Réf. IMG (0042-2387-7724)

Le matériel simple pour le jeu du pagne magique

a. Le pagne vert pour avancer

Ce morceau de tissu vert vif symbolise le mouvement et la permission. C'est le signal de départ. Sa couleur éclatante attire l'œil des enfants et signifie clairement "Allez-y !". Il doit être assez grand pour être vu de loin par toute la classe.

b. Le pagne rouge pour s'arrêter

Le pagne rouge est le signal "STOP" universel. Sa couleur est forte, comme un avertissement visuel. Les enfants apprennent très vite à associer ce rouge à l'immobilité totale. Il doit contraster fortement avec le vert pour éviter toute confusion, même pour les plus petits qui courent et ne font pas toujours attention.

c. Le signal sonore en plus

Le sifflet n'est pas obligatoire, mais il aide énormément. Un coup de sifflet bref juste avant de montrer le pagne rouge prépare les enfants à l'arrêt imminent. Cela ajoute une dimension auditive au jeu, sollicitant un autre sens et renforçant la consigne de manière efficace.

d. L'espace de jeu sécurisé

La cour de récréation devient le terrain de l'aventure. Un espace large et sans aucun obstacle est crucial pour que les enfants puissent courir en toute sécurité sans risque de se blesser ou de tomber.

Figure 2 : Réf. IMG (3656-9224-6521)

Des enfants jouant au jeu du pagne rouge et vert

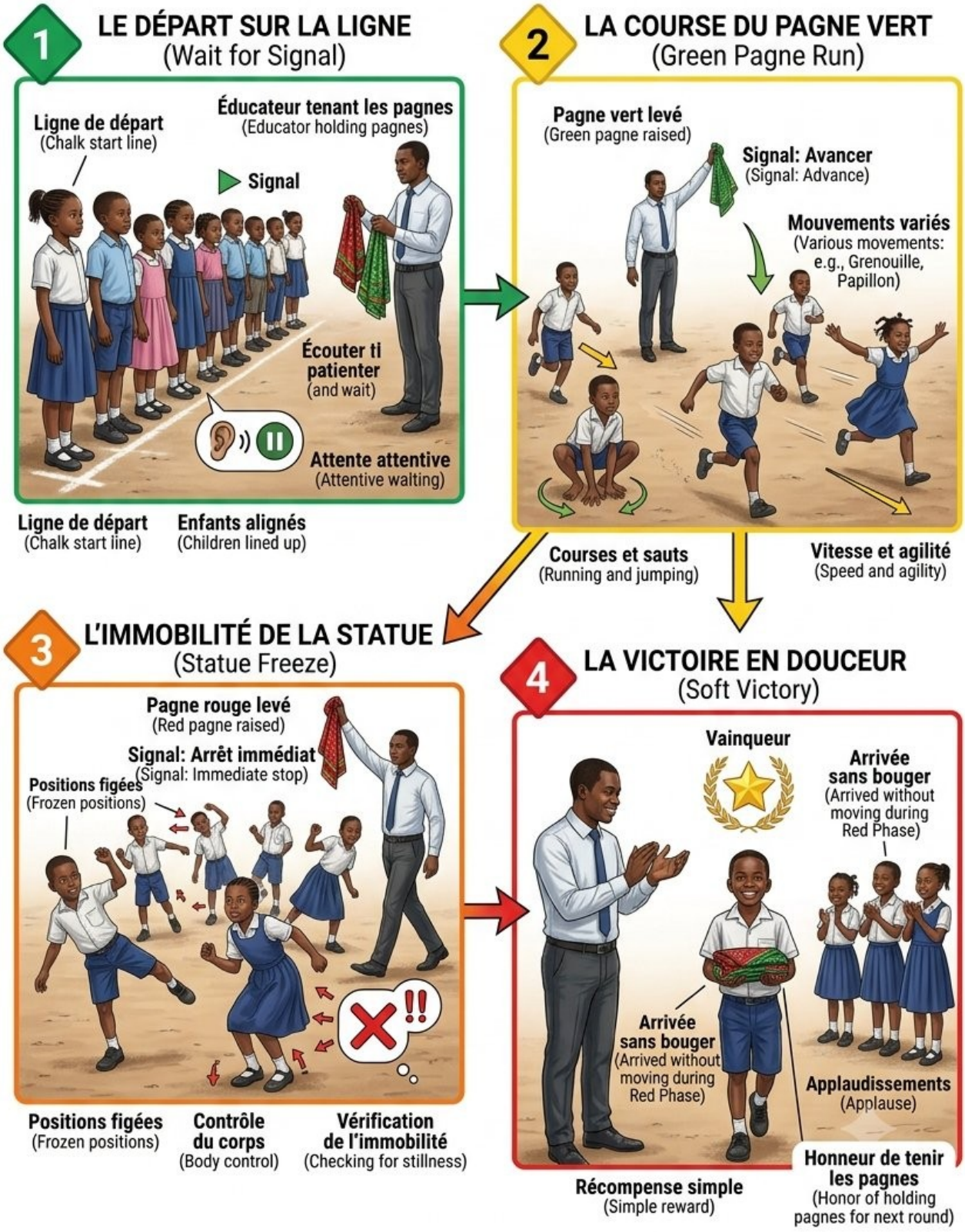


Figure 2 : Réf. IMG (3656-9224-6521)

Des enfants jouant au jeu du pagne rouge et vert

a. Le départ sur la ligne

Tous les enfants sont alignés, pleins d'énergie et d'anticipation. Ils regardent fixement l'éducateur, attendant le signal. Cette position de départ enseigne la patience et l'écoute collective. Ils sont comme des coureurs prêts pour la course, mais la discipline prime sur la vitesse.

b. La course folle du pagne vert

Dès que le pagne vert est levé, c'est l'explosion de joie et de mouvement ! Les enfants avancent en courant, en sautillant, ou en imitant des animaux. L'éducateur peut encourager différentes manières de se déplacer pour varier le jeu : "Avancez comme des grenouilles !" ou "Volez comme des papillons !".

c. L'immobilité de la statue

Pagne rouge ! Le vrai défi est de se figer instantanément, souvent dans des positions amusantes et déséquilibrées. C'est le moment clé du jeu, où l'on travaille le contrôle de son corps. L'éducateur passe pour vérifier que personne ne bouge, même pas un petit doigt.

d. La victoire en douceur

Le premier enfant qui atteint l'éducateur sans bouger pendant les phases "rouges" a gagné. La récompense est simple et positive : une salve d'applaudissements ou le grand honneur d'être le prochain à tenir les pagnes.

1.2. Respect de l'espace et de l'arbitre

L'accroche (La minute observation)

La manipulation des objets et les jeux de course amènent souvent les enfants à se bousculer. Ils courent, se rentrent dedans sans faire exprès. Ils ont du mal à s'arrêter tous en même temps.

On va apprendre, en jouant, à faire attention aux autres et à écouter celui qui dirige le jeu. C'est une façon amusante de découvrir les règles et l'espace de chacun.

A. Le matériel

- Un long morceau de pagne (ou une corde)
- Une grande feuille de manguier (ou un petit foulard de couleur vive)
- Un petit tambourin, un sifflet ou juste vos mains pour taper

B. Ce qu'on va faire

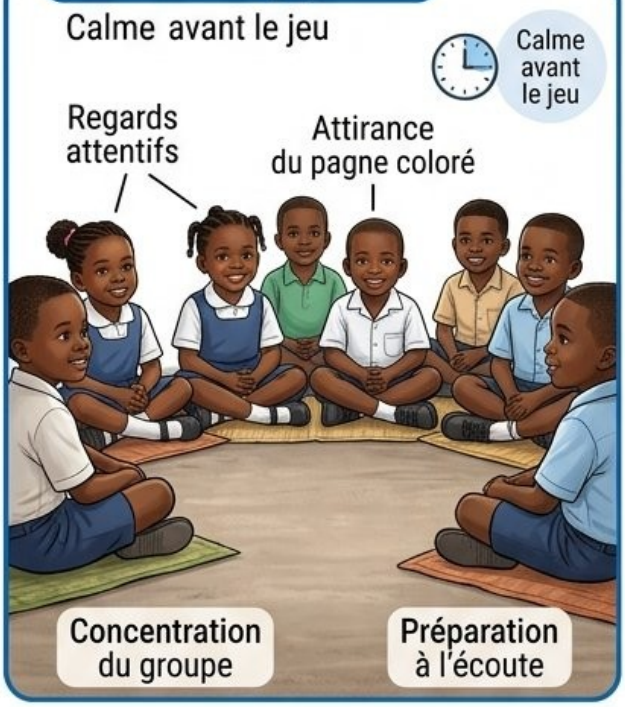
On va créer un cercle "magique" par terre. Les enfants devront bouger à l'intérieur. Quand l'arbitre (l'éducateur) lève la feuille, tout le monde doit s'arrêter net, comme une statue.

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

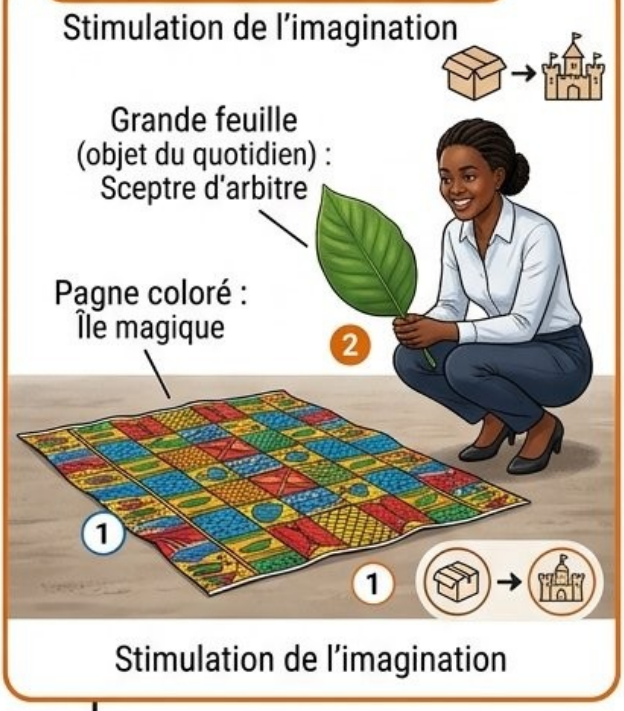
Figure 3 : Réf. IMG (1286-2487-6672)

Des enfants s'assoient en cercle autour d'un pagne coloré au sol.

a. L'attente joyeuse

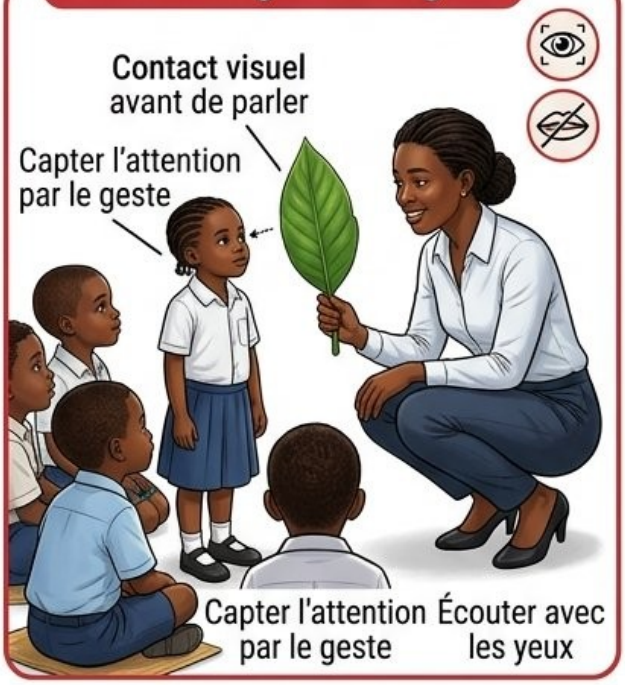


b. Le matériel, un trésor

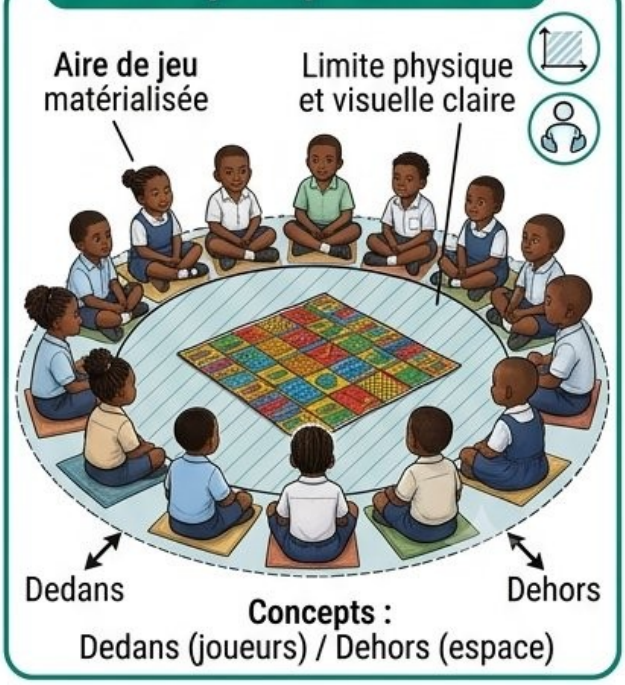


Stimulation de l'imagination

c. La consigne du regard



d. Un espace pour chacun



Concepts :
Dedans (joueurs) / Dehors (espace)

Figure 3 : Réf. IMG (1286-2487-6672)

Des enfants s'assoient en cercle autour d'un pagne coloré au sol.

a. L'attente joyeuse

Les enfants sont assis, leurs regards tournés vers le centre. Le pagne coloré attire leur attention. Cette phase de calme avant le jeu est essentielle : elle concentre le groupe et prépare les esprits à écouter la consigne qui va suivre. La curiosité est palpable.

b. Le matériel, un trésor

Un simple pagne devient une frontière magique, une île à ne pas quitter. La grande feuille que tient l'éducateur n'est plus une feuille, mais un sceptre d'arbitre. Transformer des objets du quotidien en accessoires de jeu stimule l'imagination et ancre le jeu dans leur réalité.

c. La consigne du regard

Avant de parler, l'éducateur montre la feuille. Le contact visuel est la première règle du jeu. Les enfants apprennent à "écouter avec les yeux". L'attention du groupe est captée par un geste simple, bien plus efficace qu'un long discours pour démarrer une activité motrice.

d. Un espace pour chacun

Le cercle posé au sol matérialise l'aire de jeu. Il donne une limite physique et visuelle claire. En s'asseyant autour, les enfants intègrent déjà la notion de "dedans" et "dehors", une règle fondamentale pour le jeu qui va commencer et pour la vie en groupe.

La petite comptine

Pour lancer le jeu, chantez tous ensemble :

Dans le cercle, on va tourner, (faire un tour sur soi-même) Sans jamais se bousculer. L'arbitre lève sa feuille… STOP ! (s'arrêter net) Plus un geste, on est au top ! (rester immobile)

Atelier 1 : Le Cercle Magique des Statues

Mise en place pas-à-pas :

1. **Étape 1 : [Ce que fait l'éducateur]** Posez le morceau de pagne en grand cercle par terre. Placez-vous au milieu. Vous êtes l'arbitre avec la grande feuille.
2. **Étape 2 : [Ce que font les petits]** Les enfants entrent dans le cercle. Au son du tambourin (ou des mains qui frappent), ils dansent, marchent ou tournent doucement à l'intérieur du pagne.
3. **Étape 3 : [Ce que fait l'éducateur]** Soudain, arrêtez le son. Levez la feuille de manguier bien haut et criez fort : "STATUES !".
4. **Étape 4 : [Ce que font les petits]** Tous les enfants doivent s'arrêter immédiatement, dans la position où ils se trouvent. Ils ne doivent plus bouger du tout.
5. **Étape 5 : [Consigne et variation]** Celui qui bouge ou qui a un pied en dehors du pagne a un petit gage rigolo (chanter "Alouete", faire une grimace…). Puis, baissez la feuille pour relancer la musique et le mouvement.

Figure 4 : Réf. IMG (8212-3420-4752)

Les enfants jouent aux statues, figés dans le cercle de pagne.



Figure 4 : Réf. IMG (8212-3420-4752)

Les enfants jouent aux statues, figés dans le cercle de pagne.

a. Le moment suspendu

L'énergie du mouvement est stoppée net. Un bras en l'air, un genou plié… Les corps sont figés dans des poses amusantes. Cet instant de contraste entre le mouvement et l'immobilité est le cœur du jeu. Le silence qui s'installe est aussi important que le bruit précédent.

b. L'arbitre est roi (ou reine)

L'éducateur, debout, feuille en main, devient le maître du temps. Son geste simple a un pouvoir immédiat sur tout le groupe. Les enfants apprennent à respecter un signal visuel clair et l'autorité bienveillante de celui qui garantit le bon déroulement du jeu pour tous.

c. Le défi du contrôle de soi

Rester parfaitement immobile est un véritable exercice pour un jeune enfant. On voit sur les visages la concentration, l'effort pour ne pas rire, pour ne pas tomber. C'est un jeu qui muscle le corps, mais aussi la capacité à se contrôler et à maîtriser ses impulsions.

d. Le respect des frontières

Les pieds des enfants sont bien à l'intérieur du cercle de pagne. La règle de l'espace est respectée. Le tissu n'est plus un simple objet, c'est une frontière de jeu comprise et acceptée par tous, renforçant la notion de respect des limites collectives.

Chapitre 2. Rapidité et Réactivité

2.1. Départs rapides et courses de vitesse

Le jeu du "Prêts ? Partez !"

Le développement moteur, c'est comme un jeu. Les enfants adorent courir. Ils voient un ami au loin et sprintent pour le rejoindre, juste pour le plaisir.

Ce jeu canalise cette énergie. On apprend à attendre un signal avant de s'élancer tous ensemble, comme des champions.

A. Le matériel

- Un long morceau de pagne coloré.
- Une craie ou une branche pour tracer au sol.
- Un sifflet, ou deux bouchons de bouteille à frapper.

B. Ce qu'on va faire

On va tracer une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Les enfants apprennent à écouter le signal pour courir le plus vite possible.

Figure 5 : Réf. IMG (3463-9487-5821) Enfants alignés sur la ligne de départ, prêts à courir

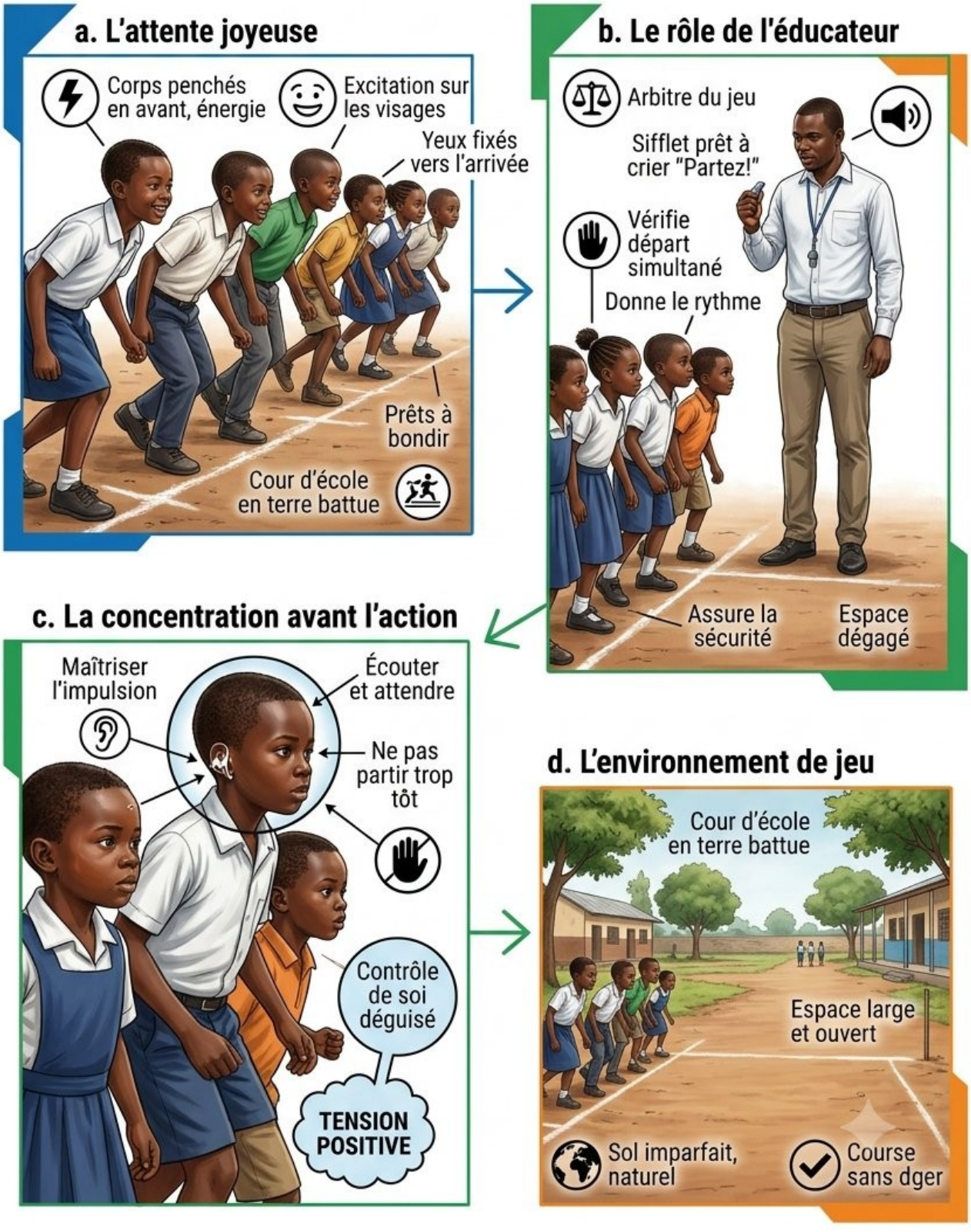


Figure 5 : Réf. IMG (3463-9487-5821)

Enfants alignés sur la ligne de départ, prêts à courir

a. L'attente joyeuse

Des enfants se tiennent sur une ligne tracée à la craie. Leurs corps sont penchés en avant, pleins d'énergie. On voit de l'excitation sur leurs visages, les yeux fixés vers la ligne d'arrivée. Ils attendent le signal avec impatience, prêts à bondir.

b. Le rôle de l'éducateur

L'éducateur se tient à côté, un sifflet à la main ou prêt à crier "Partez !". Son rôle est crucial : il est l'arbitre du jeu. Il vérifie que tout le monde part en même temps. Il donne le rythme et assure la sécurité, veillant à ce que l'espace de course soit dégagé.

c. La concentration avant l'action

Ce moment est important. Il apprend aux enfants à maîtriser leur impulsion. Ils doivent écouter, attendre et ne pas partir trop tôt. C'est un exercice simple de contrôle de soi, déguisé en jeu. La tension est palpable, mais c'est une tension positive et ludique.

d. L'environnement de jeu

La scène se passe dans une cour d'école en terre battue. Le sol n'est pas parfait, mais cela fait partie du jeu. L'espace est large et ouvert, permettant une course sans danger.

■ ■ ■

La petite comptine

Un, deux, trois, sur mes pieds je suis droit. (se tenir droit) L'enseignant dit "GO !", VITE ! (taper des mains) Je cours, je cours, je cours tout droit, PLOUF ! J'ai gagné, quelle joie ! (sauter sur place)

Atelier 1 : La course des antilopes

Mise en place pas-à-pas :

1. **Étape 1 : [Ce que fait l'éducateur]** Tracez une ligne de départ au sol. Placez les enfants en rang derrière. Tenez le pagne bien haut au loin pour marquer l'arrivée.

2. **Étape 2 : [Ce que font les petits]** Au signal (sifflet ou “Partez !”), les enfants courent le plus vite possible vers le pagne. Le premier arrivé touche le tissu coloré.