

La progressivité

Période 1 – Autour de 2 ans et demi - 3 ans

Découvrir différents aménagements et s’y déplacer en mettant en œuvre une motricité inhabituelle :

- Explorer différents espaces constitués de plans et agrès de différentes hauteurs et inclinaisons (*planche ou poutre plus ou moins large, trampoline...*), qui suscitent des actions motrices variées (*monter, descendre, escalader, se déplacer à quatre pattes, debout, ramper, glisser, franchir, sauter, s’équilibrer, rouler...*) et déstabilisent les équilibres habituels.
- Expérimenter différentes façon de se mouvoir en sollicitant différents appuis (*mains, pieds, genoux, ventre, dos...*)
- Suivre un itinéraire simple dans un espace proche et connu en utilisant des indices spatiaux (*passer à côté de, le long de, au dessus, dessous, entre, à l’intérieur, à travers...*) ou créer son propre itinéraire dans un espace aménagé en respectant des consignes simples (*se déplacer sur des éléments sans poser les pieds au sol, terminer son parcours par un saut...*)
- Utiliser différents véhicules (porteurs, trottinettes, draisiennes, tricycles...) qui déstabilisent les équilibres habituels et engagent des actions motrices spécifiques (*pousser, se propulser avec son ou ses pieds, pédaler...*)
- se constituer ses premiers critères de réussites dans la réalisation de certaines figures (galipettes...)



Prendre plaisir à s’engager corporellement dans un espace aménagé et y découvrir ses propres possibles :

- Accepter de perdre ses repères habituels pour oser s’engager seul dans l’action dans un espace aménagé et prendre des risques mesurés
- Utiliser un répertoire varié d’actions diversifiés pour s’adapter aux aléas d’un parcours (*sauter, ramper, rouler, grimper...*)
- Réaliser, reproduire, parfois à de nombreuses reprises, et inventer des actions inhabituelles pour s’éprouver et montrer à d’autres ses réussites.

Période 2 - Autour de 3 – 4 ans

Explorer des actions motrices variées de plus en plus maîtrisées dans des espaces ou avec des contraintes nécessitant des déséquilibres plus importants :

- Eprouver son corps dans des actions nécessitant une perte d'équilibre plus importante (*marcher à reculons, se suspendre par les bras, tourner, se balancer, voler...*)
- Coordonner ses appuis pour monter, escalader, enjamber... sur des chemins plus complexes avec des supports plus hauts (*cage aux écureuils, passerelles, échelles...*)
- Rechercher différentes façon de franchir des obstacles ou de réaliser une action (*sauter, rouler, se déplacer avec les pieds, les mains...*)
- Se déplacer en tenant compte de différentes contraintes (*se déplacer à quatre pattes sur un parcours, n'utiliser que les pieds et les mains...*)
- Suivre un itinéraire dans un espace connu plus éloigné, en utilisant des indices spatiaux plus nombreux et le représenter sur un plan à l'aide de dessins d'éléments remarquables.
- Participer à la mise en place d'ateliers en identifiant des objectifs simples.

Affiner ses réponses possibles par rapport aux problèmes posés par l'aménagement du milieu ou les contraintes de déplacement induites par les véhicules utilisés :

- Adapter ses déplacements aux contraintes du milieu en adoptant la stratégie la plus efficace
- Commencer à prendre des repères précis dans la réalisation de figures de manière à tenir compte de l'effet obtenu
- Identifier et tenir compte de critères de réussites précis dans la réalisation d'actions (*réception debout jambes fléchies après un saut...*)
- S'engager dans des enchaînements d'actions plus complexes en anticipant ses gestes de manière à assurer la continuité du mouvement.
- Assurer son équilibre avec des objets ou des véhicules inhabituels (*différents types d'échasses, planches à roulettes, patins à roulette...*), se propulser de manière à maîtriser sa vitesse et sa trajectoire
- Montrer le résultat de son entraînement à la classe

Période 3 – Autour de 5 ans

Expérimenter et choisir des modalités d'actions et de déplacement efficaces en fonction des obstacles rencontrés ou des contraintes de réalisation :

- Eprouver son corps dans des actions nécessitant une perte d'équilibre plus importante (*se suspendre avec un bras, par les pieds, se déplacer en étant suspendu, faire le tour d'une barre...*),
- Maîtriser sa trajectoire dans l'espace et les effets de ses actions dans la réalisation de figures acrobatiques ou gymniques,
- Se déplacer dans un lieu inconnu (*stade, parc*) à l'aide de photos, de plans, de maquettes..., mémoriser un parcours et élaborer des représentations codées et légendées d'un parcours simple,
- Assurer son équilibre avec des objets ou des véhicules inhabituels (*patins à glace, rollers...*), se propulser de manière à maîtriser sa vitesse et sa trajectoire.

Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché :

- Affiner ses actions pour les enchaîner, libérer son regard des points d'appuis,
- Adopter des rythmes diversifiés, lier ses actions et introduire des ruptures intentionnelles, rechercher des effets esthétiques,
- Choisir parmi différentes possibilités pour construire un enchaînement devant répondre à différentes contraintes (*présence de différentes figures, utilisation d'objets ou de matériel précis...*),
- Chercher à progresser, persévérer dans l'effort de manière à adopter des gestes de plus en plus précis et maîtrisés,
- Prendre plaisir à accomplir des «exploits»,
- Comprendre les principaux objectifs poursuivis par le projet d'activité (*répondre à une contrainte du milieu dans le cadre d'un projet d'escalade... ou s'engager dans la réalisation de figures acrobatiques*),
- Piloter des engins sur un itinéraire complexe en prenant des informations visuelles, libérer le regard, changer d'allure selon des signaux...

Explorer le milieu aquatique

- Explorer le milieu aquatique et participer à des jeux adaptés avec plaisir,
- Immerger la tête dans l'eau, avec des yeux ouverts qui prennent des informations dans le volume d'eau (*objets immergés, cerceaux...*),
- Réussir à retenir sa respiration dans l'eau (*apnée respiratoire*) mais aussi pouvoir souffler dans l'eau (*alterner une inspiration aérienne et une expiration subaquatique*),
- Flotter dans l'eau, se laisser porter par l'eau sur le ventre et également sur le dos en utilisant des objets (*matériel de flottaison : frites, planches*), puis sans objets,
- Réaliser des coulées ventrales avec la tête dans l'eau, et le regard dirigé vers le fond, après une poussée sur le bord de la piscine et en se laissant flotter dans l'eau,
- Explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes (*propulsions diverses expérimentées et recherche d'appuis solides dans l'eau*),
- Explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés.

