



Condition Physique



1^{er} cycle

Objectifs généraux:

1. Je bouge : **activer son système ostéo-musculaire**

- Action et mouvements p.09
- Équipement p.13
- Dos (1) p.15

2. Je choisis et je gère : **équilibrer les activités et les moments de détente**

- Plaisir de bouger.....p.19
- Pauses p.23
- Sommeil (1) p.25

Action et mouvements

Objectif général

« Je bouge »

Activer son système
ostéo-musculaire

1 Identifier que bouger est un besoin, non vital, mais naturel et indispensable

a) Un besoin non vital mais indispensable

Vivre sans bouger certaines parties de son corps est en effet possible (par exemple en cas de paralysies ou de coma...), mais bouger permet de satisfaire de **manière autonome** des besoins vitaux tels que se procurer de quoi se nourrir et s'habiller, travailler, acquérir des connaissances, avoir des loisirs, fuir un danger, etc.

b) Un besoin naturel

Marcher, courir, sauter, grimper, nager, se déplacer, chercher à boire et à manger, se coucher, se protéger, se défendre, se soigner, regarder sont des activités naturelles propres à certains animaux qui exigent des os solides et des muscles vifs et puissants. L'être humain peut en outre se tenir debout et il a développé au cours de son évolution des gestes qui lui permettent de travailler, de créer et exercer des activités variées (rouler à vélo, jouer au ballon, se défouler sur une plaine de jeu, sauter à la corde, danser, travailler, jardiner, bricoler, faire de la gymnastique, etc.).

c) Un besoin pour la santé et pour le bien-être

Bouger chaque jour permet :

- de relâcher son corps, de le détendre et d'être plus calme ;
- de se défouler et de s'amuser ;
- d'avoir chaud et de transpirer (ce qui n'est pas mauvais) ;
- de respirer de l'air pur, de sentir ses poumons s'ouvrir et d'avoir plus de souffle ;
- d'avoir un bon appétit ;
- de se sentir joyeux et de bonne humeur ;
- d'être fatigué mais de mieux dormir la nuit, etc.

Et, à force d'adopter ce mode de vie actif, bouger permet aussi :

- d'avoir un meilleur **contrôle** de ses mouvements ;
- d'améliorer son endurance et sa **résistance à l'effort** ;
- de garder un **poids correct**, en rapport avec sa taille et son âge ;
- d'avoir un **bon moral** et l'esprit éveillé, etc.

2 Identifier ce qu'on appelle le système ostéo-musculaire ou appareil locomoteur

Le système ostéo-musculaire est composé, comme son nom l'indique, des os (= le squelette) et des muscles mais aussi des articulations qui relient les os.

On l'appelle aussi l'appareil locomoteur car il permet au corps de bouger, de se déplacer et d'exécuter un grand nombre de mouvements grâce aux articulations qui relient les os : épaules, coudes, genoux...

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **trouver des
occasions de bouger
chaque jour**

Objectif général
« Je bouge »
**Activer son système
ostéo-musculaire**

→ Connaissance du corps, de ses potentialités et de ses limites :

- dénomination des articulations principales ;
- mouvements articulaires : flexion, extension, rotation... amplitude, force, souplesse... ;
- activités de base permises par ce système : marcher, prendre, manger et boire, lire et écrire, tourner la tête, s'habiller... ;
- analyse d'un mouvement : comme pour une pelle mécanique, il faut un conducteur (le cerveau), un moteur (les muscles), des câbles (les nerfs) et des pièces mécaniques (les os) pour actionner la pelle ;
- comparaison de 2 types de mouvements :
 - un mouvement simple = changement de position d'une seule articulation. Par exemple, l'avant-bras plié ou tendu ;
 - un geste complexe = séquence programmée de mouvements de plusieurs articulations. Par exemple, le geste de porter sa cuillère en bouche ou celui de se coiffer implique un mouvement de la tête, de l'épaule, du coude, du poignet et des doigts.
- maîtrise de nouveaux gestes techniques spécifiques d'un sport ;
- perception de l'importance des exercices (essais et erreurs) pour arriver à une coordination parfaite, à la précision et à l'harmonie du geste.

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

**3 Identifier des gestes et des activités qui exigent de la
concentration et de la précision**

La majorité des gestes quotidiens impliquent une certaine maîtrise de l'espace, du rythme, de la latéralité, de l'équilibre, de la coordination, de la motricité fine (précision des mouvements des mains et des doigts) :

- en classe : rester assis et attentif, écrire, lire (mouvements des yeux)... ;
- manger et boire : tenir son couteau et sa fourchette, découper sa viande... ;
- la toilette : tenir le peigne ou la brosse à cheveux, manier la brosse à dent... ;
- la musique : suivre une partition, suivre le rythme, acquérir une technique de l'instrument... ;
- jeux de construction : suivre un plan, se servir de ses mains, saisir et déplacer de petits objets... ;
- sports : apprendre les techniques, postures, mouvements et séquences, et les perfectionner par l'entraînement ;
- gymnastique : trouver son équilibre, mémoriser et réaliser une succession de mouvements, tenir un rythme, contrôler une balle, se concentrer avant d'effectuer un exercice difficile... ;
- les travaux manuels et artistiques (dessin, peinture, poterie, couture, broderie, tricot...) : manier des crayons ou des pinces, développer son sens du toucher, plier, découper, coller, utiliser des outils... ;
- rouler à vélo : trouver son équilibre, pédaler, tourner son guidon et regarder devant soi en même temps... ;
- école du cirque : jongler, réaliser des tours d'acrobate, de funambule, de voltigeur, etc.

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
de... trouver des
occasions de bouger
chaque jour*

Objectif général

« Je bouge »

**Activer son système
ostéo-musculaire**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **trouver des
occasions de bouger
chaque jour**

4 Exprimer ses sentiments et ses sensations quand il bouge

La compétence recherchée est oser s'exprimer et être capable de formuler correctement et à bon escient ce qu'il aime ou n'aime pas, et ce qu'il ressent quand il bouge, par exemple :

- à l'annonce d'un projet ou d'une activité prochaine,
- avant, pendant et après les activités qu'il pratique régulièrement,
- les conditions et situations : où ? quand ? comment ? avec qui ?...

Il constatera que les émotions (joie, tristesse, colère, peur, étonnement, dégoût...) et ses sentiments (amour, gêne, haine, jalousie...) s'expriment aussi par des gestes et mimiques.

[> 🧠 > 1^{er} cycle > Perceptions] - [> 🧠 > 1^{er} cycle > Émotions]

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Favoriser les jeux et exercices de plein air (balançoire, marelle...), la marche ou le vélo plutôt que la voiture pour se rendre à l'école, l'escalier plutôt que l'ascenseur, la piscine au moins une fois par semaine, etc.
- Avec l'aide de son professeur d'éducation physique, l'enfant identifiera tous les mouvements que son corps peut exécuter (> 2)
- Exprimer ce qu'il aime ou n'aime pas quand il bouge (gymnastique, jeux, sports, etc.) (> 4)
- Exprimer ce qu'il ressent quand il bouge : ses sensations (> 4)

OUTILS

- « Le sport. Pourquoi doit-on faire de l'exercice ? », Editions Nathan Jeunesse - Livre
- Les cours d'éducation physique, de sport et de natation

L'équipement de gymnastique et de sport

Objectif général

« Je bouge »

Activer son système
ostéo-musculaire

1 Identifier pourquoi l'équipement est primordial pour éviter une blessure ou une maladie

L'équipement et le matériel de sport doivent être :

- adéquats : chaussures (semelles, confort), vêtements, casquette, matériel et accessoires conçus pour la pratique de l'activité ou du sport choisi ;
- complets : comporter toutes les protections telles que genouillères, jambières, gants, casque, harnais... prévues par les règles de sécurité ;
- en bon état : grâce à un entretien régulier, un contrôle avant de l'utiliser et son rangement après l'avoir utilisé ;
- propres : tenue lavée (après chaque usage), chaussures aérées, accessoires décrottés et séchés, etc.

2 Identifier les différentes tenues appropriées pour faire de la gymnastique ou un sport particulier

Chaque sport exige un équipement spécifique qu'il n'est pas possible de détailler ici.

Les règles énoncées pour l'objectif intermédiaire 1 sont toutefois valables pour tous les sports.

Chaque pièce d'équipement a une fonction déterminée et un usage précis que l'enfant doit comprendre pour en bénéficier et en faire un usage correct.

Une animation en classe pourra être consacrée à la découverte de sports nouveaux et de leurs équipements particuliers.

Les enfants seront particulièrement sensibilisés sur le rôle de protection qu'offrent certains de ces équipements : chaussures, gilet fluo, jambières, casque, lunettes, gants, baudrier, tenue confortable, etc.

[> 🏃 > 2^o cycle > Sport sans casse]

3 Lister ce qu'il met dans son sac de gymnastique ou de sport

Celui-ci devrait comprendre :

- son équipement adéquat, complet, en bon état et propre ;
- une casquette (de couleur claire de préférence), pour se protéger du soleil en cas d'activité à l'extérieur et éviter une insolation (violent mal de tête, déshydratation, faiblesse) ; [> 🌞 > 1^o cycle > Chaleur] - [> 🌞 > 2^o cycle > Soleil]
- une serviette éponge, du savon (sans doute pas nécessaire pour le cours d'éducation physique à l'école vu l'absence de douche) ;
- une gourde d'eau et une collation saine éventuelle ; [> 🥤 > 1^o cycle > Boire]
- une carte d'identité (éventuellement, quand il s'agit d'un déplacement et en l'absence d'un parent ou d'un accompagnant qui le connaît bien) ;
- quelques pansements (sauf si encadrement avec trousse de secours).

[> 🏃 > 2^o cycle > Accidents] - [> 🏃 > 2^o cycle > Sport sans casse]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **préparer son
sac d'éducation
physique/natation**

Objectif général

« Je bouge »

**Activer son système
ostéo-musculaire**

4 Savoir comment utiliser et entretenir son équipement

Sensibilisation de l'enfant à la qualité et à l'entretien de son matériel de sport (chaussures, protections...):

- vérifier son état et son fonctionnement surtout lorsqu'il s'agit d'un sport nécessitant du matériel technique (vélo, trottinette, skateboard, raquette, stick, ski...);
- préparer son équipement, s'équiper pour une activité sportive, utiliser correctement son équipement et le matériel de sport... ; (► 3)
- manière de plier et de ranger certaines pièces de l'équipement: aération, support, lieu, ordre... afin qu'ils conservent toutes leurs qualités fonctionnelles ou de protection.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Décrire les différentes tenues appropriées pour pratiquer une série de sports particuliers (natation, tennis, cyclisme, football, ski, judo, athlétisme, etc. (► 2))
- Lister précisément le contenu de son sac d'éducation physique et apprendre à bien le préparer en veillant à l'ordre, le pliage, l'hygiène et la répartition des masses (► 3)
- Apprendre comment entretenir son équipement
- Jeu sur l'estime de soi : trouver parmi les élèves ceux qui pratiquent le même sport
- Demander aux élèves de relier divers équipements et accessoires à un sport
- Comparer les semelles des chaussures de sport et comprendre que leurs différences s'expliquent par des exigences particulières à chaque sport (sécurité, confort, nature du sol, fonction...)

OUTILS

- Lot de divers équipements et accessoires de sport qui peuvent se ressembler mais qui sont propres à des disciplines sportives différentes : chaussures, t-shirt, protections, ballons, casques, gants...
- Quelques outils, une pompe à vélo ou pour ballons
- Un sac de sport

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **préparer son
sac d'éducation
physique/natation**

Le dos (1): Cartable et maintien

Objectif général

« Je bouge »

Activer son système
ostéo-musculaire

1 Exprimer ce qu'il ressent lorsqu'il doit rester longtemps assis à la même place

Par exemple :

- une raideur, le besoin de changer de position...
- de l'agitation, de l'impatience...
- un manque d'attention...

2 Prendre conscience des mauvaises positions et des risques pour le dos

La colonne vertébrale est fragile mais efficace. Ce n'est pas un os unique mais une superposition de 24 vertèbres articulées entre elles, maintenues de chaque côté par les muscles du dos ce qui permet des mouvements dans toutes les directions.

Un mauvais maintien du dos est favorisé par :

- de fréquentes et longues séances de fauteuil ;
- une mauvaise position assise en classe ;
- une musculature dorsale peu développée par suite du manque d'exercices physiques ;
- un manque de sommeil ;
- un apport alimentaire insuffisant en calcium (produits laitiers) et en protéines (viande, œufs, poisson) ;
- le mauvais port du cartable, etc.

En l'absence de soins visant à corriger ces erreurs de maintien, l'enfant risque :

- de **souffrir** du dos ou de le **déformer** (scoliose, cyphose...) ;
- de devoir arrêter temporairement la gymnastique ou d'autres activités sportives.

[> 🧠] > 3^o cycle > **Surcharge physique et dos (2)** - [> 🧠] > 2^o cycle > **Aptitude médicale et sport]**

3 S'exprimer sur le poids de son cartable et sur ce qu'il ressent quand il le porte

a) La charge :

- longueur ou difficulté du parcours à pied ;
- nombre de livres et de cahiers à devoir transporter ;
- poids des classeurs et des livres cartonnés ;
- en outre, l'équipement d'éducation physique, du matériel pour travaux spéciaux, le pique-nique, les boissons, etc.

b) Les signes de fatigue :

- essoufflement ;
- douleur dans le bras ;
- mal au dos, etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **se tenir droit**
quand il s'assied et
quand il porte son
cartable

Objectif général

« Je bouge »

Activer son système
ostéo-musculaire

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **se tenir droit**
quand il s'assied et
quand il porte son
cartable

4 Identifier comment charger et porter correctement son cartable

a) Avantages 😊 et inconvénients 😞 des différents types de cartables

Cartable	Aspect pratique	Incidence de la charge sur le dos
À poignée	😊 Rangement aisé grâce aux divisions et poches 😞 Lourd et encombrant 😊 Légèreté des cartables en toile	😞 Asymétrie du dos → risque de déformation
À dos	😊 Autres usages possibles 😊 Possibilité de joindre tenue d'éducation physique	😊 Bon pour le dos si bien ajusté
À roulettes	😞 Roulettes parfois trop petites et fragiles 😞 Difficile si escaliers et revêtement irréguliers ou en graviers	😊 Absence de charge à porter, MAIS 😞 Torsion du dos

b) Chargement

L'effort pour le dos ne dépend pas que du poids global du cartable mais surtout de l'équilibre de la charge et du réglage de la tension des sangles.

Il est donc conseillé de :

- faire l'inventaire du contenu du cartable : distinguer ce qui est indispensable du superflu ;
- n'emporter dans le cartable que ce dont on a vraiment besoin en classe ;
- apprendre à bien répartir les charges dans le cartable ou le sac à dos surtout s'il faut porter, en plus, un sac d'éducation physique, de natation ou autres accessoires (raquettes, matériel de peinture, instrument de musique...).

NB : Idéalement, le poids du cartable ne peut pas dépasser 10% du poids de l'enfant.

c) Port

Le cartable traditionnel porté sur le dos est le meilleur choix mais les sangles doivent être bien tendues pour que le cartable soit bien symétrique et **porté haut** sur le dos. En effet, porté trop bas, il déplace le centre de gravité vers l'arrière ce qui provoque une tension musculaire douloureuse.

Objectif général

« Je bouge »

Activer son système
ostéo-musculaire

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **se tenir droit**
quand il s'assied et
quand il porte son
cartable

5 Identifier comment s'asseoir sans faire souffrir son dos (en classe et ailleurs)

- Prendre appui avec les mains sur le pupitre et s'asseoir en gardant le tronc légèrement incliné et en utilisant les muscles des cuisses pour contrôler la descente.
- Caler le bassin à l'arrière du siège.
- Régler, avec l'aide d'un adulte, la hauteur de la chaise de façon à ce que les membres forment 4 angles de 90° :
 - au niveau des coudes ;
 - au niveau des hanches, entre les cuisses et le tronc ;
 - au niveau des genoux, entre les cuisses et le bas des jambes ;
 - au niveau des chevilles, entre la jambe et le pied.



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Proposer aux élèves de peser leur cartable (ou sac) et identifier le poids « idéal » d'un cartable
- Inviter chaque élève à décrire ce qu'il ressent après être resté longtemps assis dans la même position (► 1)
- S'exprimer sur le poids de son cartable et sur ce qu'il ressent quand il le porte (► 3)
- Expérimenter diverses alternatives (► 3 et 4)
- Apprendre à bien répartir les charges et à régler les sangles d'un sac à dos (► 4)
- Régler la hauteur de sa chaise en classe et chez lui selon les recommandations décrites ci-dessus (► 5)

OUTILS

- « Protège ton dos avec Momo », INPES - Mallette pédagogique
- Les cours d'éducation physique, de sport et de natation

Plaisir de bouger

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Équilibrer les activités et les moments de détente

1 S'exprimer sur le plaisir de participer à une activité collective

Par exemple et selon les occasions (récré, balade en groupe, plaine de jeu, club de sport, louveteaux, stages, etc.):

- se faire des nouveaux amis ou renforcer les liens d'amitié;
- découvrir des nouveaux jeux, des nouvelles stratégies;
- participer à des tournois et gagner peut-être un trophée...;
- faire des choses ensemble et partager ses expériences;
- prendre des responsabilités;
- faire des sorties dans d'autres clubs, découvrir d'autres façons de faire ou de vivre;
- rencontrer d'autres joueurs qui partagent le même goût pour le sport ou l'activité pratiquée;
- partager la victoire avec autrui, être solidaire en cas de défaite;
- montrer ses compétences et son talent aux autres, etc.

2 Décrire les activités qu'il fait régulièrement sans nécessairement pratiquer un sport en club

Il s'agit de valoriser ce qu'il fait déjà.

Etre actif signifie **agir** plutôt que subir ou ne rien faire. Se promener, jouer, s'instruire ou s'adonner à son passe-temps favori sont des activités contrairement à regarder un film ou une émission télévisée où il n'est pas actif.

Il n'est pas nécessaire pour autant de participer à un championnat de foot pour être actif.

On peut aider l'enfant à exprimer:

- ce qu'il ressent dans diverses circonstances: jouer avec des amis ou seul, dessiner, jouer d'un instrument...;
- ce qu'il aime faire / ce qu'il n'aime pas faire, ses jeux préférés;
- ce qu'il fait quand il ne doit pas aller à l'école, pendant les vacances;
- où il voudrait aller pendant ses vacances, etc.

3 Constaté que jouer est une bonne activité pour se calmer et apprendre de nouvelles choses

Le jeu permet de développer certaines fonctions cognitives, à savoir:

- ses fonctions exécutives: planification, flexibilité, inhibition, jugement...;
- ses fonctions d'apprentissage: motricité fine, langage, mémoire, maintien de l'attention...;
- son adresse, son équilibre, ses réflexes, son expression, sa communication...;
- sa créativité, son imagination, une passion, etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **jouer avec les autres**

Objectif général
« Je choisis et je gère »
Équilibrer les activités et les moments de détente

Jeux de société	→ réfléchir et choisir la meilleure stratégie en fonction des réactions de l'adversaire → respecter les règles du jeu, ne pas tricher et accepter la défaite...
Jeux de construction	→ apprendre à suivre un plan ou inventer des formes nouvelles → concevoir des maisons, des camions... → se servir de ses mains et apprendre à utiliser quelques outils → découvrir la mécanique, la menuiserie, la maçonnerie...
Jeux de rôles (jouer à...)	→ découvrir le monde des grandes personnes → inventer des histoires, imaginer des personnages avec qui je converse → faire parler mon corps par des gestes et des attitudes → rentrer dans la peau de quelqu'un et exprimer des choses que je n'oserais pas dans la réalité
Jeux collectifs	→ appliquer une stratégie d'équipe et s'adapter aux autres joueurs... → se positionner sur le terrain, apprendre des gestes techniques
Jeux créatifs	→ exprimer par ses œuvres ce qu'il aime et ce qu'il pense → manier les pinceaux, harmoniser les couleurs → concevoir la beauté d'un objet, l'harmonie d'un accord musical → développer sa sensibilité tactile en modelant de la pâte ou de la terre → améliorer sa coordination, sa mémoire (chant, musique...)
Jeux sportifs	→ aviver ses réflexes, son adresse, son équilibre

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

4 Découvrir des activités artistiques

S'accorder avec les autres : danse, mime, théâtre, chorale, spectacle...

- Éduquer son oreille au rythme, à la musique...
- Se défouler et s'exprimer par la danse, le chant, le dessin, la peinture...
- Chercher à atteindre l'élégance d'une figure de danse...
- Viser la beauté et l'harmonie d'un dessin...

Les activités artistiques permettent aussi d'exprimer ses sentiments (joie, tristesse, déception, souffrance, colère, amour, bonheur, sérénité...).

Objectif terminal
L'enfant sera capable de... **jouer avec les autres**

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Équilibrer les activités et les moments de détente

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Chaque enfant nommera un jeu ou une autre activité récréative
- Animation de danse, percussion, rythme...
- Jeux de mimes: imiter des postures, mimer des métiers
- Comptines, danses à gestes, rondes
- Décrire les activités qu'il pratique régulièrement dans son cadre familial (► 2)
- Donner l'occasion aux élèves d'exprimer comment il voudrait passer ses vacances (► 2)
- Expression corporelle
- Jeux avec le parachute

OUTILS

- « Le jeu du parachute », Editions Megaform - Jeu et livre
- Les cours d'éducation physique, de sport et de natation

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **jouer avec les autres**

Pauses

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Équilibrer les activités et les moments de détente

1 Rechercher un rythme et une allure lui permettant de maintenir un effort sans s'essouffler ni s'épuiser

Par exemple :

- entraînement **progressif** sur base d'un plan mis au point avec le professeur d'éducation physique ou un entraîneur et adapté à l'enfant en fonction de son âge et de ses dispositions : des périodes de marche entre les périodes de course pour éviter l'essoufflement ou les crampes ;
- échauffement avant le sport et étirements après (ou suivant les recommandations d'un professionnel) ;
- boire à volonté mais par petites quantités ;
- dernier repas au moins 1h30 avant une épreuve physique importante, riche en féculents, fruits, légumes, mais pauvre en graisse (recommandation générale à adapter par chacun en fonction de son expérience et de l'intensité de l'activité).

2 Comprendre qu'il doit faire de courtes pauses et ne pas dépasser ses limites

Pendant cette courte pause, il faut prendre le temps :

- de **boire** 1 ou 2 gorgées d'eau ;
- de retrouver un rythme cardiaque régulier et une fréquence cardiaque autour de ± 80 / min ;
- de continuer à bouger lentement : ne pas arrêter ou laisser refroidir la machine brusquement.
- de faire des exercices d'étirement doux après l'effort pour que les muscles reviennent à leur état de repos.

3 Comprendre que son corps a besoin de se relâcher et son esprit de se distraire

Par exemple :

- penser à autre chose qu'à l'école, aux compétitions ou brevets, aux leçons de solfège... ;
- libérer les tensions musculaires produites par l'énervement ;
- montrer ses compétences tactiques et stratégiques dans des jeux de société ;
- s'amuser et rire en famille et avec ses amis ;
- s'évader et vivre des aventures passionnantes (jeux de rôles) ;
- lire ou écouter tranquillement de la musique, etc.

[>  > 2^o cycle > Relaxation].

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **ralentir ou s'arrêter à temps**

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Équilibrer les activités et les moments de détente

4 Evaluer ses capacités pour bien gérer son effort

L'entraînement régulier permet à l'enfant de mieux se connaître et peut l'aider à :

- identifier les signes de fatigue de son corps : crampes, essoufflement, palpitations, fringales, sueurs... ;
- identifier ses limites : sa vitesse, la durée de l'exercice avant qu'il ne doive s'arrêter, ses capacités à réaliser tel exercice, ses peurs... ;
- expérimenter diverses stratégies d'entraînement ;
- reconnaître le terrain et ses difficultés ;
- essayer des exercices différents et des équipements différents ;
- corriger ses erreurs, etc.

Les **conseils** d'un adulte (parent ou professionnel) expérimenté sont tout aussi importants pour :

- motiver l'enfant à faire de l'exercice ;
- le guider dans ses choix, encourager ses efforts et assurer sa sécurité.

Objectifs intermédiaires

1

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Jeux de rôle
- Balade sensorielle
- Exercices respiratoires
- Exercices de relaxation
- Lister les signes de fatigue physique

2

3

4

OUTIL

- « Calme et attentif comme une grenouille », Editions Les Arènes - Livre

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **ralentir ou s'arrêter à temps**

Le sommeil (1)

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Équilibrer les activités et les moments de détente

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... **accepter l'heure du coucher**

1 Comprendre que dormir est un besoin naturel et vital

Dormir est un besoin réglé par un cycle naturel (alternance état de veille - état de sommeil) et est indispensable pour le bon fonctionnement :

- du corps :
 - **recupérer** des forces et rétablir l'équilibre parfois perturbé par les activités de la veille ;
 - **grandir** car pendant la nuit, le corps assimile les aliments et les os s'allongent de quelques millimètres (rôle du cartilage de croissance) ;
- de l'esprit :
 - **trier** les événements de la journée : certains sont retenus (apprentissages, mémorisations, souvenirs...), d'autres sont rejetés ou oubliés et d'autres reviennent à l'esprit et peuvent ainsi perturber le sommeil s'ils ont été mal vécus la journée ;
 - **rêver** : une séquence de vie imaginaire faite d'un mélange aléatoire de choses diverses, vécues, vues ou entendues qui ont laissé des traces dans l'inconscient. Un travail indispensable quand il s'agit d'évacuer des « bleus » de l'esprit ;
 - avoir l'**esprit libre, serein et vif** pour une journée d'étude ou de loisir.

Entre 5 et 8 ans, l'heure du coucher devrait idéalement se situer entre 20 et 21h et le sommeil durer **10 à 11h**.

Le besoin de dormir est naturellement **plus grand** en cas :

- d'efforts physiques ou intellectuels importants ;
- de maladie ;
- d'émotion, de tristesse ou de peur.

2 Décrire le cycle du sommeil normal avec ses phases

Dès qu'on s'endort, c'est comme si on prenait le train pour un beau voyage qui passe par 5 étapes (les phases du sommeil) qu'il recommence quatre ou cinq fois au cours de la nuit :

1. l'endormissement : on baille, le corps devient lourd, les muscles se relâchent, la vision est floue, les yeux rougissent et s'irritent ;
2. le sommeil léger : la respiration se ralentit, on peut encore entendre des bruits ;
3. le sommeil profond : on n'entend plus rien, on ne se rappelle de rien ;
4. le sommeil paradoxal : on dort mais le cerveau est actif, c'est la période des **rêves** ;
5. mini-réveil : petit moment où on est presque réveillé (souvent causé par les bruits assourdis de la maison) avant de repartir pour un nouveau cycle de sommeil.

Le **réveil** ne devrait jamais être brutal mais progressif pour ne pas interrompre une phase de sommeil importante.

Objectif général
« Je choisis et je gère »
Équilibrer les activités et les moments de détente

3 Reconnaître les signes annonciateurs du besoin de sommeil

Par exemple :

- se frotter les yeux ;
- bâiller ;
- besoin de s'allonger ;
- picotements des yeux ;
- agitation, mauvaise humeur ;
- difficultés à rester attentif ;
- sensation de corps lourd, etc.

4 Identifier les conditions pour bien s'endormir

Certains enfants (et leurs parents) sont confrontés à des problèmes de sommeil : difficulté d'endormissement, réveils, terreurs nocturnes, cauchemars, somnambulisme, insomnies, pipi au lit (normal jusqu'à 7 ans)...

Ils sont généralement dus à un **manque de préparation** du sommeil ou de la chambre :

a) le sommeil :

- éviter une cause d'énervement ou d'excitation (film violent ou d'horreur, jeux violents, tous les écrans...) ;
- s'exprimer sur les événements de la journée ;
- éviter les repas copieux et tardifs ;
- faire sa toilette, se brosser les dents ;
- éviter la consommation d'une boisson excitante ;
- jouer calmement ;
- écouter une histoire, une chanson ou une musique douce ;
- prendre sa poupée, un livre, son doudou, une petite lumière, une chanson douce, etc.
- se relaxer.

b) la chambre :

- décorée de ses posters préférés et d'objets rassurants (nounours...) ;
- calme, aérée, peu chauffée (maximum 19°) et sans odeur de tabac ;
- occultée et sombre.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal
L'enfant sera capable d'... **accepter l'heure du coucher**

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Équilibrer les activités et les moments de détente

5 S'exprimer sur son propre rituel du coucher et sur la qualité de son sommeil

La compétence recherchée est celle de pouvoir s'exprimer facilement, avec des mots justes, sans timidité mais de manière correcte, sur ses habitudes et choix de vie :

- ce qu'il ressent lorsqu'il est fatigué ;
- comment ressent-il le besoin de dormir ?
- comment accepte-t-il le devoir d'aller se coucher ?
- comment se réveille-t-il le matin ?
- quels sont ses habitudes et son rituel de sommeil ?
- quelles sont les circonstances qui peuvent perturber son endormissement ?
- a-t-il des réveils nocturnes ?
- fait-il des cauchemars ?
- se souvient-il de ses rêves ?

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Décrire ce qu'il ressent quand il a besoin de dormir (→ 3)
- Décrire son propre rituel du coucher et la qualité de son sommeil (→ 5)
- Inviter les enfants à répondre à la question : « Pourquoi faut-il dormir ? ». Réponses fréquentes : pour rester en bonne santé, bien travailler en classe, permettre aux muscles de se reposer, faire plaisir à papa et maman... (→ 1)
- Dessiner une représentation du « voyage » avec un train et des gares
- Faire raconter un rêve et l'impression que l'enfant en garde
- Dessiner un rêve, raconter un cauchemar
- Lectures sur le sommeil, le rêve
- Démontrer que le sommeil est parfois profond et parfois superficiel
- Fabriquer un oreiller, une peluche
- Calculer mentalement l'heure du coucher en fonction de celle du réveil

OUTILS

- « Mon cahier de sommeil », Editions Bayard - Livre
- « Tous au dodo », Editions Paille - Jeu
- « Mon corps et moi », Editions SED - Mallette pédagogique
- « La chasse aux monstres », Editions Scorpion Masqué - Jeu
- « Chatounet. L'Hygiène des tout-petits », CPAM du Cher - Fichier d'activités

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... **accepter l'heure du coucher**

