

POSTURES ET DEPLACEMENTS

Domaine : Activités physiques

Objectifs :

- Prendre conscience de son corps, mieux le connaître et le respecter.
- Adapter et maîtriser de nouveaux équilibres et déplacements.
- Développer la coordination des mouvements, la construction de la latéralité et de l'orientation du corps.
- Développer l'attention, la concentration et la détente.
- Éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort.

<p style="text-align: center;">La girafe</p>  <p>Déplacement : Se déplacer sur la pointe des pieds en étirant les bras vers le plafond. Posture : Equilibre sur un pied, l'autre jambe tendue en arrière, bras tendus (niveau supérieur = attraper son pieds avec ses mains).</p>	<p style="text-align: center;">Le pingouin</p>  <p>Déplacement : Avancer en balançant une jambe après l'autre de chaque côté. Posture : Pieds fixes écartés, faire pencher le bras et le corps d'un côté puis de l'autre.</p>	<p style="text-align: center;">L'éléphant</p>  <p>Déplacement : Avancer talons sur le sol – jambes et bras tendus – tête et nuque baissée Posture : Passer de la position sur les genoux à la position de l'éléphant en restant sur place et en étirant bien le dos.</p>
<p style="text-align: center;">La grenouille</p>  <p>Déplacement : saut en extension. Posture : Les bras calés entre les jambes accroupies – pieds et mains posés sur le sol.</p>	<p style="text-align: center;">L'araignée</p>  <p>Déplacement : Pousser les pieds pour monter le bassin vers le ciel et reculer en déplaçant ses mains et ses pieds vers l'arrière. Posture : Même position avec jambes tendues et tête en arrière.</p>	<p style="text-align: center;">Le chat</p>  <p>Déplacement : Se déplacer à quatre pattes. Posture : A quatre pattes – dos cambré avec yeux dirigés vers le haut – puis dos arrondi avec tête qui rentre.</p>
<p style="text-align: center;">Le chameau</p>  <p>Déplacement : Se déplacer sur les genoux. Posture : Dressé sur les genoux – dos cambré – buste poussé vers le haut – bras tendus et mains sur les pieds.</p>	<p style="text-align: center;">Le serpent</p>  <p>Déplacement : Ramper. Posture : A plat ventre - jambes allongées – mains au niveau de la tête. Lever la tête et le menton, creuser le dos et tendre les bras.</p>	<p style="text-align: center;">Le hérisson</p>  <p>Déplacement : Sur le dos, genoux repliés sur la poitrine et tenus par les bras, basculer de gauche à droite. Posture : Position de la chandelle (niveau supérieur = pieds derrière la tête).</p>
<p style="text-align: center;">Le kangourou</p>  <p>Déplacement : sauter pieds joints. Posture : Debout – main sur la taille – fléchir les deux jambes en même temps et remonter.</p>	<p style="text-align: center;">L'oiseau</p>  <p>Déplacement : Marche avec battement des bras. Posture : Debout – mains jointes à hauteur de la poitrine ou au-dessus de la tête – poids du corps sur une jambe – talon d'un pied sur la cheville de l'autre pied.</p>	<p style="text-align: center;">Le singe</p>  <p>Déplacement : Avancer en laissant le buste, les bras et les mains s'abaisser vers le sol. Relâchement du dos et léger balancement des bras. Posture : flexion avant pour essayer de toucher le sol.</p>

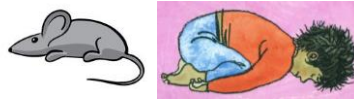
La tortue



Déplacement : Se déplacer sur les fesses sans les mains (avec mouvement de jambes).

Posture : Assis en tailleur – les deux pieds l'un contre l'autre – bras sous les mollets – paumes de mains vers le haut – menton vers la poitrine.

La souris



Déplacement : Jambes pliées avec cuisses sur mollet, avancer en se faisant tracter par les bras.

Posture : Assis sur ses talons, front au sol – bras étendus le long des jambes (paumes vers le haut).

L'abeille



Déplacement : Assis en tailleur pieds contre pieds – genoux qui montent et qui descendent.

Posture : Se mettre en position tailleur, se boucher les oreilles, fermer les yeux et faire le bruit de l'abeille.

Le lapin



Déplacement : Petit saut en rebond avec appuis sur les pieds et sur les mains.

Posture : Appui sur mains et genoux puis lever une jambe (niveau supérieur = appuis sur pieds).

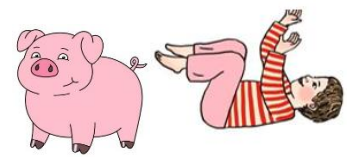
Le tigre



Déplacement : Se déplacer à quatre patte en levant le bras et la jambe du même côté en même temps.

Posture : Mains à plat sur le sol, bras loin devant, fesse sur talon, tête posée au sol.

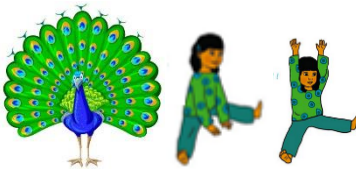
Le cochon



Déplacement : Rouler sur le côté.

Posture : Sur le dos – jambes et bras en l'air.

Le paon



Déplacement : Marcher en ouvrant les bras à l'horizontal jusque vers l'arrière du dos pour rapprocher les omoplates.

Posture : Assis au sol jambe écartées, lever et descendre les bras (niveau supérieur = se baisser pour approcher la tête du sol).

Le crabe



Déplacement : Déplacement sur le côté en flexion extension.

Posture : Fléchir une jambe sur le côté puis l'autre.

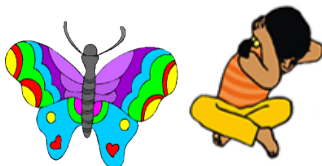
Le flamand rose



Déplacement : Jambes écartées en ciseaux, descente d'un genou jusqu'au sol puis remonter et changer de jambe.

Posture : Attraper son pied avec ses mains.

Le papillon



Déplacement : Mains derrière la tête, se pencher avec le coude droit pour toucher le genou gauche et inversement.

Posture : En tailleur avec pieds sur cuisse et mains sur genoux.

La poule



Déplacement : Se déplacer en position accroupie.

Posture : Assis sur les fesses – jambes repliées avec pieds près des fessiers – bras autour des jambes – dos rond.

Le phoque



Déplacement : A plat ventre, lever la tête et les jambes en même temps, en restant sur place.

Posture : Sur le ventre, ramener les jambes vers l'arrière en direction du dos.