



Commission maternelle

CROSS DU COEUR

En maternelle, c'est possible !!!

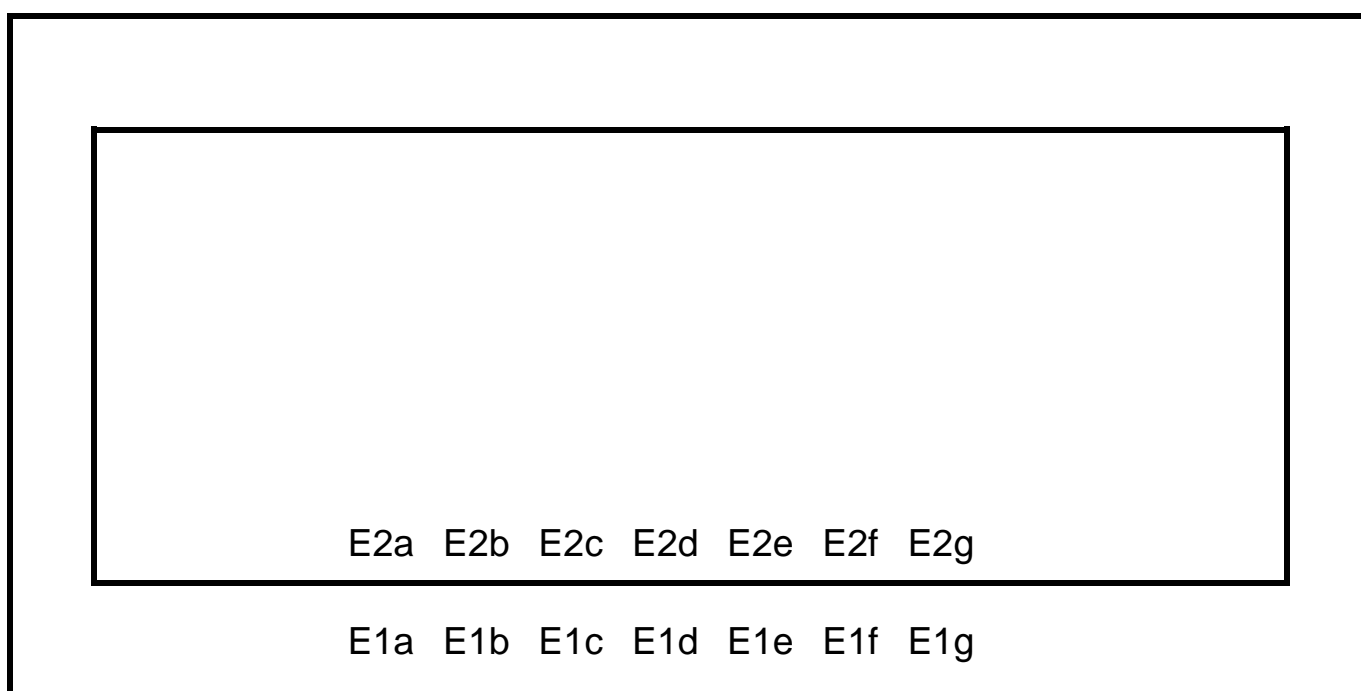
juin 2011



des exemples de dispositifs

1. Course à la gommette (secteur Oyonnax)

La course se déroule sur le stade d'athlétisme.



Les élèves sont répartis en binôme :

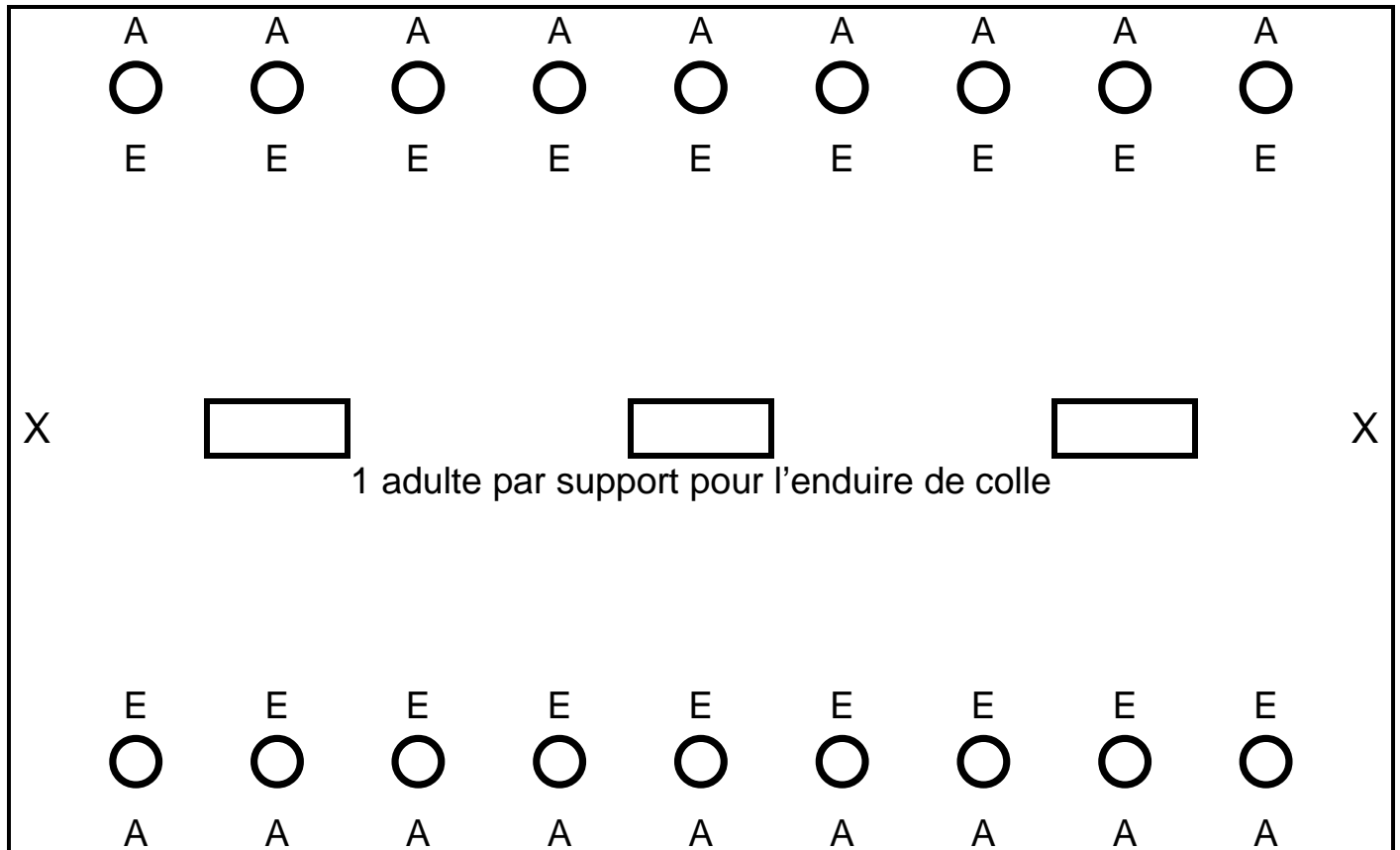
- E1 court
- E2 colle, sur le dossard de E1, une gommette à chaque passage de celui-ci devant lui (= E1 a effectué un tour de circuit)
- E1 et E2 changent de rôles

Durée de la course :

- MS : 8 min
- GS : 10 min

2. Course surprise (secteur Valserine)

La course se déroule sur le terrain de foot stabilisé.



X : cage de foot

E : enfant = coureur

A : adulte référent pour E (mère ou père de l'enfant par exemple)

○ : cerceau à l'intérieur duquel se trouvent 10 objets, les objets seront apportés un par un

□ : support sur lequel seront collés les objets apportés par les coureurs

Objets proposés :

- Carrés de tissu : pour habiller le clown : Courons pour Docteur Clown
- Silhouettes des mains des élèves découpées dans divers papiers ou décorées en arts plastiques : Courons pour le Secours Populaire
- Bouchons plastiques type bouteille de lait pour écrire le mot USEP : Courons pour Solidarité Laïque

Durée de la course : pas de temps donné, chaque enfant dispose du temps qui lui convient.



liens avec les autres disciplines dans la problématique "sport et santé"

Pour les CD **L'attitude santé en maternelle** et **Ma santé en jeux (2008)**, disponibles auprès de l'**USEP 01**, nous avons indiqué les chemins à suivre jusqu'aux documents ; pour les sites Internet ouvrir le lien (liste non exhaustive).

Activité physique / langage / découverte du monde

Pratique régulière de l'activité

Mise en place d'un échauffement et d'une récupération

« *L'échauffement doit être adapté. Il n'est pas toujours indispensable sur le plan physiologique, notamment avec les jeunes enfants, mais c'est un repère éducatif nécessaire dans sa dimension santé. Il permet :*

- *d'installer de bonnes habitudes dans la perspective de pratiques futures*
- *d'entrer progressivement dans l'activité (mise en train)*
- *de localiser des mouvements et de prendre conscience des articulations, des muscles en insistant sur les sensations*»

CD 2008 **Ma santé en jeux**

➤ **document 2006 APS et Alimentation**

- **document 2006 brochure / partie 1 / chapitre 2 Connaissance et conscience du corps**

Acquisition du vocabulaire relatif au corps (possibilité d'utiliser un pantin fabriqué ou acheté - pantin Beaux-Arts)

Connaissance de différentes fonctions du corps (respiration, souffle, circulation, digestion...)

CD **L'attitude santé maternelle**

➤ **des outils/outils pour les adultes**

- **fiches pédagogiques / le souffle**

- **comptines / liste / schéma corporel, les 5 sens, le souffle**

Des documents sur le site **La main à la pâte** :

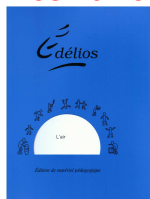
http://www.lamap.fr/bdd_image/1133_corps.pdf

http://www.lamap.fr/bdd_image/decouvrir_%20monde.pdf

Un document de la **Ligue contre le cancer** :

<http://www2.ligue-cancer.net/epidaure/Documents%5C185.pdf>

Des fichiers :



L'air, éditions Edélios



Le corps dans tous ses états, éditions Nathan



De la tête aux pieds, éditions Jocatop

Un CD :



Chantons le corps et la santé en maternelle, éditions la Classe maternelle

Vivre et verbaliser les sensations et les émotions provoquées par l'acte moteur et l'activité

CD L'attitude santé maternelle

- *des outils/outils pour les enfants*
 - *pictogrammes / utilisation des pictogrammes Pio et Pia + liste des différents pictogrammes et modèles*
 - *réglette des émotions / fiche langage des émotions + échelle des émotions*
 - *une marionnette / présentation + réalisation + des exemples*
- *des outils/outils pour les adultes/ littérature jeunesse/liste/émotions*

Visualiser et mesurer le temps qui passe : la durée

Des exemples sur le site USEP 01

http://www.usep01.org/IMG/doc/Pour_mesurer_le_temps.doc

Des documents sur le site La main à la pâte :

http://www.lamap.fr/?Page_Id=4&DomainScienceType_Id=13&ThemeType_Id=28

Alimentation

Travailler sur l'équilibre des repas et la nécessité d'un bon petit déjeuner en particulier le jour de la rencontre

Chaque classe peut préparer une affiche "santé" pour le jour de la rencontre

CD L'attitude santé maternelle

- *outils/des outils pour les adultes*
 - *fiches pédagogiques / l'alimentation*
 - *comptines / liste / l'alimentation*
 - *littérature jeunesse / liste / alimentation*
- *des rencontres/alimentation*

CD Ma santé en jeux 2008

- *APS et environnement APS et handicap*
 - *propositions pédagogiques*
 - *cartes "Le sais-tu ?" / APS & ALIMENTATION*
 - *alimentation et environnement cycle 1A / cycle 1B (remarque : on peut utiliser la banque images proposer en cycle 2 ou 3)*
 - *tableau de saisonnalité des aliments*

➤ *Mutualisations 2006/2007*

- 2006 / département 77 / cycle 1 santé
- 2006 / département 88 / questionnaire marelle de la santé cycles 1 et 2
- 2006 / affiches des départements / concours 2006
- 2006 / affiches des départements / rencontre régionale Rhône-Alpes
- 2006 / affiches des départements / association USEP de Sarcelles
- 2007 / concours affiches 2007

Le jour de la rencontre :

Prévoir un point eau accessible avant et après la course.

Exposition des affiches santé réalisées au sein des classes

Rythme de vie

Travailler sur l'importance du sommeil

CD L'attitude santé maternelle

➤ *des outils/outils pour les adultes*

- *fiches pédagogiques / le sommeil*
- *comptines / liste / sommeil*
- *littérature jeunesse / liste / sommeil*

Le jour de la rencontre :

Ménager des moments de convivialité et d'échange identifiés : par exemple, une comptine, un chant ou une ronde avant le début de la course.

Voici un chant proposé sur le secteur de la Valserine pour le cross du cœur 2009 au profit du Secours Populaire (sur l'air de Savez-vous planter les choux) :

Savez-vous comment courir
à la mode à la mode
Savez-vous comment courir
à la mode de l'USEP ?

On court vit' comme l'éclair
à la mode à la mode
On court vit' comme l'éclair
à la mode de l'USEP.

Savez-vous pourquoi courir
à la mode à la mode
Savez-vous pourquoi courir
à la mode de l'USEP ?

On court pour que les enfants
à la mode à la mode
On court pour que les enfants
puissent tous manger à leur faim.

Hygiène

Acquisition du vocabulaire du corps

Travailler sur une tenue adaptée à la pratique sportive (ex. d'activité : habiller une silhouette en fonction du milieu et des conditions climatiques). Etre vigilant sur la tenue sportive, les chaussures et, selon la météo, le port d'une casquette et des lunettes de soleil ou d'un bonnet et des gants.

Apprendre à se laver les mains, à se moucher, ...

CD Ma santé en jeu 2008 : complément 2007 APS et Hygiène

- *fiches pédagogiques*
 - *cadre pédagogique enseignant*
 - *fiches enseignants niveau 1*
- *ateliers ludiques et débat pour les rencontres*
 - *hygiène des mains cycles 1, 2 et 3*
 - *hygiène du corps cycles 1, 2 et 3*
 - *hygiène nasale cycles 1 et 2*
- *littérature jeunesse/hygiène cycles 1 et 2*
- *documentation pédagogique hygiène*

Réaliser avec les enfants une affichette en direction des parents pour la tenue à mettre le jour de la rencontre. Attention, les parents ont tendance à trop habiller leur enfant : les inciter à "déshabiller " le coureur au moment du départ de la course.

CD L'attitude santé maternelle

- *outils/des outils pour les adultes*
 - *fiches pédagogiques / hygiène*
 - *comptines / liste / hygiène + habillement*
 - *littérature jeunesse / liste / hygiène*
- *des rencontres/hygiène*

Ne pas oubliez l'hygiène des lieux !

Le jour de la rencontre :

Mise en place d'ateliers ludiques et débat

CD Ma santé en jeu 2008 : complément 2007 APS et Hygiène

- *ateliers ludiques et débat pour les rencontres*
 - *hygiène des mains cycles 1, 2 et 3*
 - *hygiène du corps cycles 1, 2 et 3*
 - *hygiène nasale cycles 1 et 2*
- *charte de la rencontre*

Sécurité / prévention

Travailler sur "se protéger" : tenue adaptée, règles de sécurité

Apprendre à porter secours : prévenir un adulte, savoir retrouver le point urgence (à partir du plan du terrain, d'un pictogramme ou d'une photo)

CD L'attitude santé maternelle

- *outils/outils pour les adultes*
 - *fiches pédagogiques / l'éducation solaire*
 - *comptines / liste / des p'tits bobos + éducation solaire*
 - *littérature jeunesse / liste / sécurité + éducation solaire*
- *des rencontres / sécurité et prévention*

Le jour de la rencontre :

Vérifier la tenue sportive (cf paragraphe précédent).

Faire rhabiller les enfants dès que la course est terminée.

Proposer aux enfants de se désaltérer dès que la course est terminée (eau ou jus de fruits).

Un encas peut être proposé : barres de céréales, pommes.

Prévoir un point urgence **connu des enfants**, avec la présence d'un adulte chargé d'alerter les secours en cas de nécessité (même si, dans le cadre des cross du cœur, l'enfant est accompagné par au moins un de ses parents).

Penser aux trousse de secours et aux téléphones portables.

Sur les petits bobos, les maladies, les médecins, l'hôpital,

- ❖ de nombreux titres à découvrir sur le site "materalbums"

<http://materalbum.free.fr/sante/liste.htm>

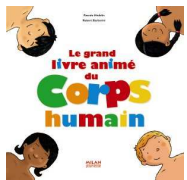
- ❖ les livres de Catherine Dolto-Tolitch et Colline Faure-Poirée, collection Giboullées, édition Gallimard

Sur le corps humain,

- ❖ quelques titres sur le site "materalbums"

<http://materalbum.free.fr/corpsdanse/liste.htm>

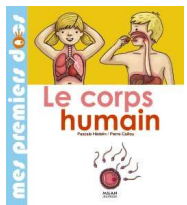
- ❖ autres suggestions (liste non exhaustive) :



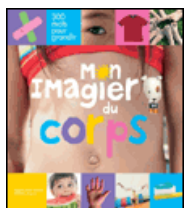
Le grand livre animé du corps humain, Pascale Hedelin, Milan Jeunesse (dès 3 ans)



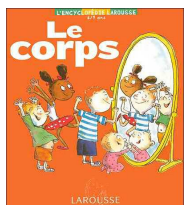
Le corps humain, Didier Balicevic, livre animé, édition Milan Jeunesse (dès 3 ans)



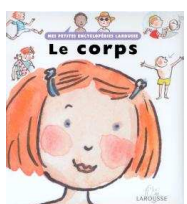
Le corps humain, Pascale Hedelin, Mes premiers docs, Milan Jeunesse (dès 5 ans)



Mon imagier du corps, Hachette Jeunesse (dès 2 ans)



Le corps humain, Larousse (dès 6 ans)



Le corps, Lancina Michèle, collection Mes petites encyclopédies, Larousse (dès 4 ans)