



Institut de Formation  
Pédagogique  
Enseignement Catholique  
Hauts-de-France

## Comment bouger au cycle 1 sans sortir de sa classe ?

Dates : 10/02/21

Nombre d'heures :  
6 heures

Lieu : Distanciel

Horaires : 9h-  
15h30

Nombres de places :  
25 places

*Le contexte sanitaire actuel complexifie la mise en place d'activités motrices au cycle 1. Les enfants bougent moins ! De plus, le confinement réduit considérablement le temps d'activité motrice de nos élèves qui ont vu leurs activités périscolaires s'arrêter. Pour répondre à ce besoin de mouvement en toute sécurité, cette formation vous permettra de découvrir un ensemble d'activités corporelles à proposer à vos élèves réalisables, la plupart du temps, sans sortir de la salle de la classe et sans matériel (ou presque) !*



### Objectifs :

- Découvrir un ensemble d'activités corporelles :
  - En adéquation avec les réalités sanitaires actuelles,
  - Réalisables, la plupart du temps, sans sortir de la classe,
  - Réalisables sans matériel ou avec très peu de matériel.
- Proposer des expériences corporelles aux élèves pour leur permettre de mieux connaître leur corps.
- Mettre en œuvre des pratiques corporelles de bien-être (relaxation), de danse et d'expression corporelle en maternelle.



### Contenus :

5 heures le 10/02/2021 et 1 heure de travail personnel entre le 11/02 et le 07/04/2021.

- Bouger en classe : pourquoi ? Les pauses actives.
- La mise en train, l'échauffement : petits exercices.
- Acrosport et acrochaise.
- Gym et cardio en maternelle : zumba, step, workout (Hiit, tabata), la gym des animaux.
- Danser en maternelle : éveil corporel, danses traditionnelles, danser avec un objet, jeux dansés...
- Les pratiques corporelles de bien-être en maternelle (relaxation, yoga des petits...)



### Formatrice :

**Fanny SENEZ** est enseignante en maternelle et formatrice à l'IFP en EPS. Membre du Pôle Maternelle, elle s'appuie sur son expérience de classe avec ses élèves pour construire ses dispositifs de formation.

Vous souhaitez participer à cette formation ? Inscrivez-vous vite sur

Code : **33376189**

**formiris.org**

IFP – Formation Continue 1er degré - 236 rue du Faubourg de Roubaix - 59041 LILLE Cedex

Tel : 03 20 21 97 82 - steixeira@ifp-hdf.fr

Responsable de formation : Maud AGASSE