



Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre - ASBL

FRSEL-Luxembourg

Rue de Bastogne 33

6700 - Arlon

☎ 063/22 40 01

Gsm : 0478/44 93 18

E-Mail : luxembourg@frsel.be

<http://www.frsel.be/luxembourg>

Numéro TVA BE 0413 895 337

Petits En Forme !

Activités destinées aux 2^{es} et 3^{es} maternelles, (éventuellement 1^{res} et 2^{es} primaires)

« Il n'y a jamais rien pour les plus petits ! »

Partant de ce cri du cœur, souvent entendu dans les écoles maternelles, les fédérations de sport scolaire, après avoir longuement « planché » sur le sujet, vous proposent « Petits En Forme », une animation réservée aux 2^{es} et 3^{es} maternelles.

Vous trouverez ci-après toutes les informations utiles concernant cette activité.

COMPETENCES VISEES :

Condition Physique (CP)

1. Endurance : fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne.
2. Souplesse : étirer les muscles des grandes articulations.
3. Vitesse : exécuter des mouvements et des déplacements simples à grande vitesse.
4. Force : déplacer des charges adaptées.
5. Puissance aérobie : exécuter des mouvements explosifs.

Habilités Motrices (HM)

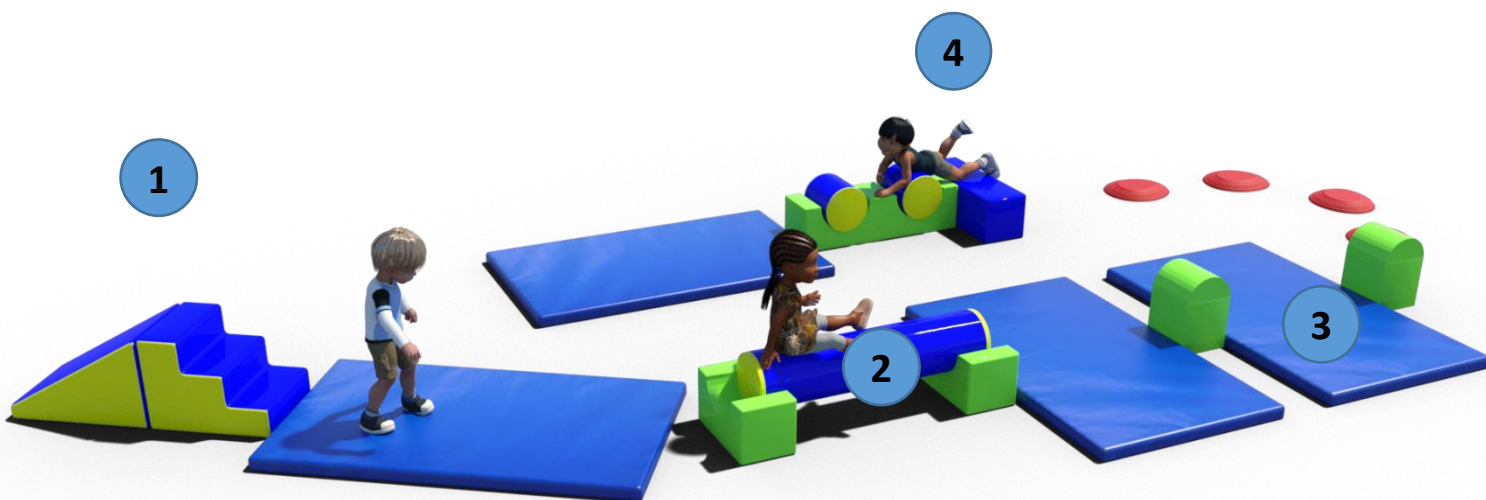
1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement : courir, grimper, sauter, se suspendre, s'arrêter, s'appuyer, se réceptionner, tourner selon les trois axes corporels...
2. Coordonner ses mouvements : tirer, pousser, manipuler, lancer des objets en fonction de leurs caractéristiques (nature, forme, poids...).
3. Se repérer dans l'espace.
4. Maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels.
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie, des buts poursuivis, des caractéristiques physiques.
6. Adapter ses mouvements en fonction des buts poursuivis.
7. Exprimer des émotions à l'aide de son corps.
8. Adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique.

Coopération Socio-Motrice (CSM)

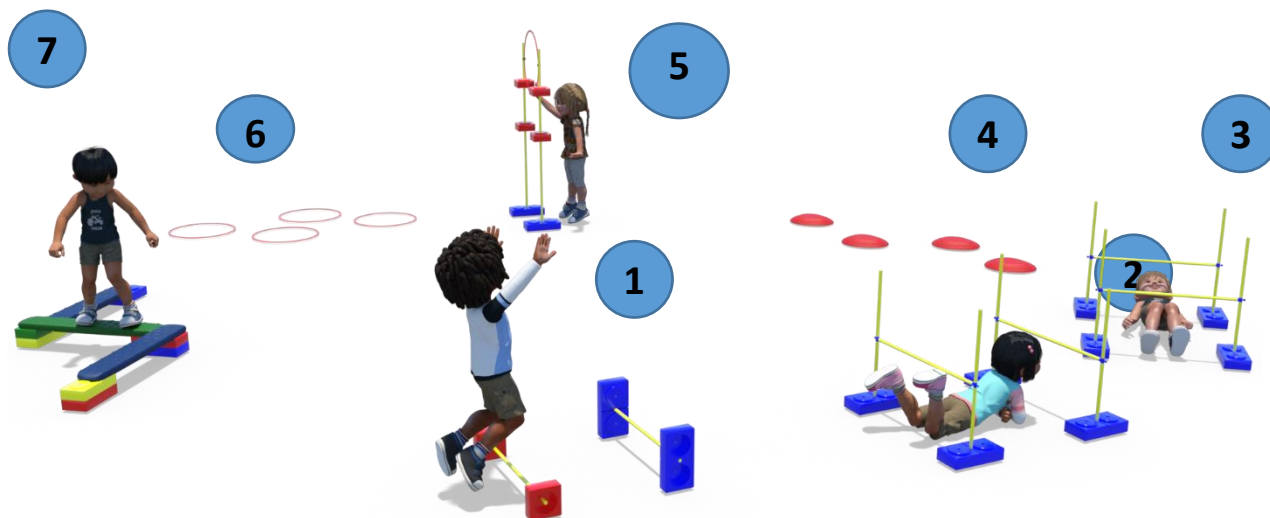
9. Respecter les règles dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre.
10. Agir collectivement dans une réalisation commune.
11. Agir avec Fair-play, dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires).

QUELQUES EXEMPLES DE PARCOURS PROPOSES (de petites modifications et/ou ajouts sont possibles en fonction des salles, des groupes...)

1. Parcours de psychomotricité



2. Parcours d'équilibre



3. Parcours de « grimpe »



Petits En Forme !

BULLETIN D'INSCRIPTION

Ecole :

Rue

CP Localité



Nom du Responsable

Téléphone GSM

E-Mail

Souhaite participer à l'animation « Petits En Forme »

Nombre d'enfants concernés : en 2° maternelle

en 3° maternelle

En fonction des possibilités

{ en 1^{re} primaire
en 2^e primaire

Horaires possibles (cochez celui qui vous convient)

- 9H-00 - 10H20
- 10H30 - 11H50
- 13H40 - 15H00

Une participation financière de 2,00 euros par élève sera demandée. Cette participation sera à verser sur le compte BE 09 2670 0080 8957 de la FRSEL Luxembourg, rue de Bastogne 33 à 6700 ARLON dès réception de notre facture.

Les premiers inscrits seront les premiers servis !

Un programme vous sera envoyé en temps utile !