

# Sommaire

Introduction .....	4
--------------------	---

## CYCLE 1

Chapitre 1 : Le maintien de la santé .....	16
--	----

◦ Respiration et ressources énergétiques .....	16
--	----

Chapitre 2 : La conscience du corps .....	19
---	----

• Equilibre et prise de risque .....	19
--------------------------------------	----

Chapitre 3 : L'individu et le groupe .....	22
--	----

◦ Scolarisation .....	22
-----------------------	----

◦ Respect des règles .....	22
----------------------------	----

Chapitre 4 : L'habileté motrice .....	25
---------------------------------------	----

◦ Motricité de manipulation .....	25
-----------------------------------	----

G Motricité de locomotion .....	25
---------------------------------	----

Chapitre 5 : Les notions d'espace et de temps.....	27
--	----

Chapitre 6 : L'individu et son environnement .....	32
--	----

• Le sens esthétique.....	32
---------------------------	----

• L'écologie .....	33
--------------------	----

## CYCLE 2

Chapitre 1 : L'énergie .....	36
------------------------------	----

• La maîtrise de la respiration .....	36
---------------------------------------	----

1) La course longue.....	36
--------------------------	----

2) La natation .....	37
----------------------	----

3) Les activités intenses .....	38
---------------------------------	----

4) Les techniques de retour au calme .....	40
--	----

5) La prévention des mauvaises attitudes.....	40
---	----

• Les ressources énergétiques .....	41
-------------------------------------	----

1) La vitesse .....	42
---------------------	----

2) L'endurance .....	44
----------------------	----

Chapitre 2 : Le corps par rapport à lui-même .....	47
--	----

◦ Le développement de l'équilibre .....	47
---	----

1) Les activités préalables .....	48
-----------------------------------	----

2) Le gros matériel .....	49
---------------------------	----

3) Les mini-échasses .....	49
----------------------------	----

4) Les engins qui roulent .....	50
---------------------------------	----

5) Les engins qui glissent .....	55
----------------------------------	----

6) La natation .....	57
----------------------	----

7) La gymnastique .....	58
-------------------------	----

8) Grimper-escalade .....	59
---------------------------	----

• La prise de risque .....	65
----------------------------	----

1) A la piscine .....	66
-----------------------	----

2) Sur le gros matériel .....	67
-------------------------------	----

3) En équilibre dynamique .....	70
---------------------------------	----

Chapitre 3 : L'individu et le groupe .....	71
--	----

G Le respect des règles .....	71
-------------------------------	----

1) Les jeux traditionnels .....	72
---------------------------------	----

2) Les sports collectifs .....	73
--------------------------------	----

○ Les situations de coopération .....	75
---------------------------------------	----

1) Les jeux traditionnels .....	76
---------------------------------	----

2) Gymnastique .....	79
----------------------	----

3) Coopération et répartition au sein d'une équipe ...	80
--	----

4) Approche des sports collectifs .....	81
---	----

Chapitre 4 : L'habileté motrice .....	84
---------------------------------------	----

1) Coordination oculo-manuelle .....	85
--------------------------------------	----

2) Coordination dynamique générale.....	97
---	----

Chapitre 5 : Les concepts d'espace et de temps .....	99
--	----

1) L'espace.....	100
------------------	-----

2) Le temps .....	107
-------------------	-----

Chapitre 6 : L'individu et son environnement .....	113
--	-----

○ Le développement du sens esthétique .....	113
---	-----

1) Les situations de techniques gestuelles .....	114
--	-----

2) Les situations nées de l'imagination .....	116
---	-----

◦ L'écologie .....	119
--------------------	-----

En conclusion .....	124
---------------------	-----

Bibliographie .....	124
---------------------	-----