

Modèle de parcours








Ces modèles facilitent l'organisation d'un parcours moteur structuré comprenant 5 à 6 postes. Les couleurs, les symboles et les listes de contrôle aident tout particulièrement les enfants avec TDAH à s'orienter, à comprendre les tâches et à rester actifs de manière autonome.

Déroulement

- **Début:** Les enfants observent ensemble le plan de déroulement. Les codes couleur et les symboles sont expliqués.
- **Travail aux postes:** Les enfants passent d'un poste à l'autre de manière autonome et cochent les tâches accomplies sur leur liste de contrôle. Les monitrices et moniteurs interviennent uniquement si nécessaire.
- **Rotation et contrôle:** Après une durée définie, par exemple 3 à 4 minutes par poste, les enfants changent de poste. Des flèches claires et des codes couleur les aident à s'orienter.
- **Conclusion:** Réflexion commune, bref échange sur les moments forts, renforcement positif par des compliments et des symboles, par exemple un smiley pour une bonne collaboration.

1. Plan de déroulement pour le mur — vue d'ensemble

⇒ PLAN DE PARCOURS – COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ⇐






| 1 POSTE 1 BLEU | 2 POSTE 2 VERT | 3 POSTE 3 JAUNE | 4 POSTE 4 VIOLET | 5 POSTE 5 ORANGE | 6 POSTE 6 ROUGE |
|--|---|---|---|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| DÉFI Vitesse & Réaction • Réagis au signal • Course jusqu'au repère • Reviens vite | DÉFI Coordination & Conduite de balle • Conduis le ballon à travers les repères • Garde le contrôle • Y arrives-tu sans erreur ? | DÉFI Force & Saut • Saute par-dessus la haie • Déplace-toi en sécurité • Fais attention à ta technique | DÉFI Équilibre & Stabilité • Équilibre-toi sur la poutre • Reste concentré(e) • Arriveras-tu jusqu'au bout ? | DÉFI Précision • Lance le ballon sur la cible • Compte tes points • Améliore ton résultat | DÉFI Force & Endurance • Fais l'exercice correctement • Tiens bon • Donne le meilleur de toi-même ! |
| <i>Amuse-toi !</i> 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 →  | | | | | |

Conseil: Utilisez les mêmes couleurs et symboles que sur les cartes des postes.

2. Liste de contrôle pour les enfants

MA LISTE DE CONTRÔLE

COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>1</p> <p>POSTE 1</p> <p>BLEU</p> |  | <p>DÉFI</p> <p>Vitesse & Réaction</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réagis au signal • Course jusqu'au repère • Reviens vite | <p>TERMINÉ ?</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>2</p> <p>POSTE 2</p> <p>VERT</p> |  | <p>DÉFI</p> <p>Coordination & Conduite de balle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conduis le ballon à travers les repères • Garde le contrôle • Y arrives-tu sans erreur ? | <p>TERMINÉ ?</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>3</p> <p>POSTE 3</p> <p>JAUNE</p> |  | <p>DÉFI</p> <p>Force & Saut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saute par-dessus la haie • Déplace-toi en sécurité • Fais attention à ta technique | <p>TERMINÉ ?</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>4</p> <p>POSTE 4</p> <p>VIOLET</p> |  | <p>DÉFI</p> <p>Équilibre & Stabilité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Équilibre-toi sur la poutre • Reste concentré(e) • Arriveras-tu jusqu'au bout ? | <p>TERMINÉ ?</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>5</p> <p>POSTE 5</p> <p>ORANGE</p> |  | <p>DÉFI</p> <p>Précision</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lance le ballon sur la cible • Compte tes points • Améliore ton résultat | <p>TERMINÉ ?</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>6</p> <p>POSTE 6</p> <p>ROUGE</p> |  | <p>DÉFI</p> <p>Force & Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fais l'exercice correctement • Tiens bon • Donne le meilleur de toi-même ! | <p>TERMINÉ ?</p> <input type="checkbox"/> |






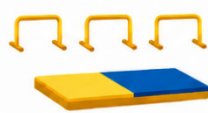








BRAVO ! TU AS TERMINÉ TOUTES LES STATIONS !



3. Postes

≡ LEÇON D'ÉDUCATION PHYSIQUE – POSTES ≡

| | | |
|--|--|--|
| <p>1 POSTE 1 VITESSE & RÉACTION</p> <p>OBJECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réagis au signal • Courir jusqu'au cône • Revenir rapidement  <p>MATÉRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cônes • Sifflet • Ligne de départ/arrivée (ruban adhésif) • Signal (ex. sifflet)  | <p>2 POSTE 2 COORDINATION & CONTRÔLE DE LA BALLE</p> <p>OBJECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conduire le ballon à travers les cônes • Garder le contrôle • Y parvenir sans erreurs ?  <p>MATÉRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballons • Cônes • Repères/disques  | <p>3 POSTE 3 FORCE & SAUT</p> <p>OBJECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter par-dessus l'obstacle • Bouger en sécurité • Faire attention à la technique  <p>MATÉRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obstacles • Repères/disques • Tapis épais (optionnel)  |
| <p>4 POSTE 4 ÉQUILIBRE & STABILITÉ</p> <p>OBJECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcher sur la poutre • Garder sa concentration • Essayer d'arriver jusqu'au bout  <p>MATÉRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poutre ou banc d'équilibre • Repères/disques • Cônes  | <p>5 POSTE 5 PRÉCISION</p> <p>OBJECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer la balle sur la cible • Compter tes points • Améliorer ton résultat  <p>MATÉRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balles (ex. balle de lancer) • Cible / cerceaux • Repères/disques  | <p>6 POSTE 6 FORCE & ENDURANCE</p> <p>OBJECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire l'exercice correctement • Tenir la durée • Donner le meilleur de toi !  <p>MATÉRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tapis de gymnastique • Repères/disques • Chronomètre (optionnel)  |

4. Questions de réflexion

Pour les enfants

- Quel poste as-tu préféré – et pourquoi?
- À quel poste était-il le plus difficile de rester calme ou de travailler avec concentration?
- Quelles stratégies t'ont aidé·e à bien réussir les tâches? Par exemple: observer les symboles, utiliser les couleurs, cocher la liste de contrôle.

Pour les monitrices et moniteurs

- Tous les enfants ont-ils compris les symboles, les couleurs et les cartes de déroulement?
- Quels postes se sont déroulés de manière particulièrement fluide? Lesquels étaient plutôt agités ou chaotiques?
- Quel effet l'utilisation des listes de contrôle et des codes couleur a-t-elle eu sur la motivation et l'auto-organisation?
- Que peut-on adapter pour la prochaine leçon afin de soutenir encore mieux la structure, la communication et le travail d'équipe?