

# Leçon

## En forme de dé

Les exercices doivent être attrayants et accessibles à tous (prévoir différents niveaux de difficulté). Un nombre suffisant de dés et des stations clairement indiqués sont deux autres conditions de base.

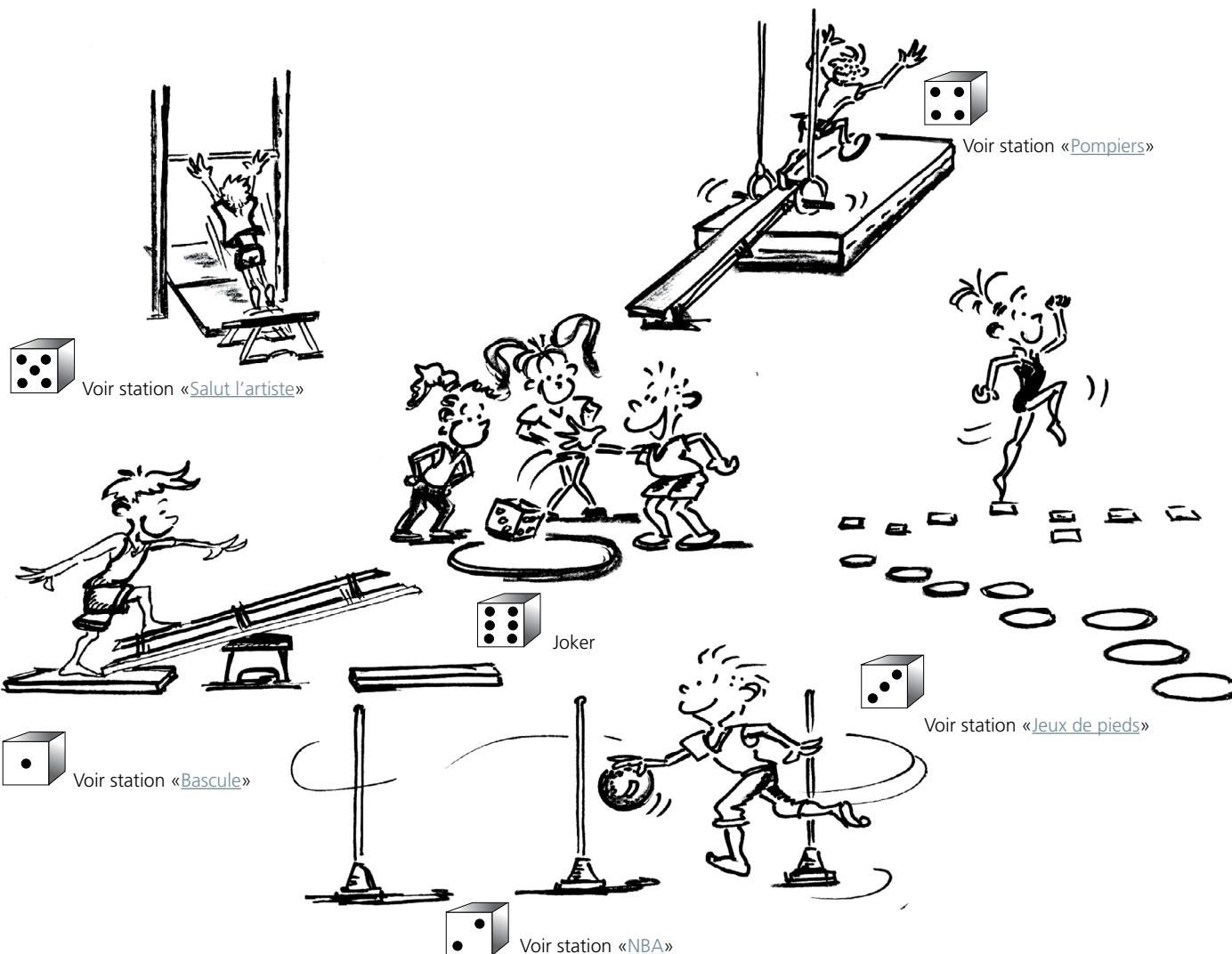
Le chiffre obtenu en lançant le dé correspond au numéro de la station. Le chiffre 6 fait office de joker: l'enfant peut alors se rendre à la station de son choix. Les exigences aux différentes stations doivent être identiques, à l'instar de la durée. Il convient ici de spécifier le début et la fin de l'exercice. Pour éviter les embouteillages, aménager éventuellement une station supplémentaire.

### Aide à la planification

Le choix des situations d'apprentissage est réalisé en fonction des besoins de mouvement des enfants. Plusieurs familles de mouvements doivent être prises en compte.

Un exemple d'aide à la planification:

- une station consacrée à l'équilibre (se balancer, patiner, glisser, basculer, etc.);
- une station stimulant la musculature du haut du corps, souvent négligée dans la vie quotidienne des enfants (grimper, se suspendre, s'appuyer, tirer, pousser, soulever, combattre, etc.);
- une station réservée aux rotations (également comme moyen de prévention contre les blessures dues aux chutes!);
- une station du domaine des capacités rythmiques (sautiller, sauter, basculer, danser, etc.);
- une station avec des objets volants et roulants (balles, ballons gonflables, frisbees en étoffe ou en mousse, pneus, etc.).



Les stations doivent être visitées à plusieurs reprises. Il n'y a que la répétition qui garantisse un effet d'apprentissage et puisse apporter le succès recherché.

**«Proposer et non imposer»: une formule qui a fait ses preuves!**