



# LES FICHES IDÉES

## Psychomotricité

### IDENTIFICATION

**Activité :** Psychomotricité

**Titre :**  
Le chef du village

### ORGANISATION DE L'EXERCICE

**Section :** Toutes les sections **Durée :** 25 min

**Disposition :** assis en demi-cercle sur des nattes

**Matériels :** Nattes

**Objectif(s) :** Cette activité fortifie les jambes et permet une bonne tenue du dos

### DEROULEMENT DE L'EXERCICE

#### Motivation(s) de l'exercice :

Hier, en passant à côté du terrain, j'ai vu un tonton qui faisait des mouvements. J'ai trouvé ces mouvements très amusants et j'ai décidé de vous les apprendre. Alors restez sages.

#### Exercice proprement dit :

L'éducateur invite les enfants à s'asseoir sur les nattes, le dos bien droit, les jambes allongées. Plier les genoux en les faisant partir sur le côté et placer les plantes de pieds l'une contre l'autre. Tenir les orteils avec les mains, ramener les pieds le plus près possible du corps. Ecarter les cuisses, essayer d'appuyer les genoux sur le sol. Rester ainsi quelques secondes, le dos bien droit. Allonger les jambes, les détendre. Recommencer 2 ou 3 fois.

#### Retour au calme

A travers une berceuse (la rivière coule), les enfants se reposent.