

PHASE 2 : COORDINATION

Le Rampement du Lézard

Le Rampement du Lézard coordonne les DEUX CÔTÉS du corps



Durée
5-10 min

Groupe
Demi-classe (pour supe)

Lieu
Salle

PS

MS

GS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> Développer le pattern moteur controlatéral Renforcer la coordination bras-jambe opposés Améliorer l'intégration des réflexes primitifs 	<ul style="list-style-type: none"> Stimuler l'intégration bilatérale Développer la planification motrice séquentielle Renforcer la conscience corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> Accepter une posture 'bébé' sans honte Persévérer dans l'effort Coopérer dans les parcours

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Tapis ou sol doux	Surface suffisante	Couvertures, herbe propre
Obstacles optionnels	Cordes, tunnels, plots	—

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- **Préparation:** Les enfants sont allongés sur le ventre au sol, bras le long du corps.

2. INTRODUCTION

Introduction: Présenter le lézard

« Les lézards sont d'excellents grimpeurs et rampeurs. Ils avancent en faisant bouger leur bras et leur jambe opposés en même temps. Regardez : bras droit + jambe gauche... puis bras gauche + jambe droite. »

Démonstration: Montrer le mouvement au sol

« Je suis collé au sol comme un lézard. Je glisse doucement : mon bras droit tire pendant que ma jambe gauche pousse. Puis je change de côté. »

3. EXÉCUTION

- **Phase 1 - Statique:** Pratiquer le mouvement sur place sans avancer, juste pour sentir la coordination.
- **Phase 2 - Déplacement:** Avancer en rampant style lézard sur une distance courte.
- **Phase 3 - Parcours:** Ajouter des obstacles : passer sous des cordes, autour de plots.

4. RETOUR AU CALME

Repos du lézard: Fin de l'exercice

« Le lézard a trouvé un rocher chaud. Il s'étale au soleil et ne bouge plus... Sentez comme vos bras et vos jambes sont fatigués mais détendus. »



Séquence des étapes

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Lézard sur place (PS) Juste bouger bras et jambes en alternance sans se déplacer. Aide de l'adulte pour le rythme.	Commando (GS) Rampement plus rapide, parcours d'obstacles, passage sous des obstacles bas.	Lézard à l'envers (MS) Sur le dos, se déplacer en poussant avec les talons et tirant avec les épaules.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Réflexes non intégrés (difficultés de coordination)

- Pratiquer le pattern sur place d'abord
- Guidage physique doux
- Sessions courtes mais fréquentes

Enfant qui trouve cela 'bébé'

- Présenter comme un entraînement de soldat/ninja
- Parcours motivants
- Valoriser la force nécessaire

SÉCURITÉ

- Surface propre et douce
- Pas d'objets dangereux au sol
- Vêtements confortables
- Supervision pour les passages sous obstacles

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Intégration des réflexes + Pattern controlatéral

Région cérébrale : Tronc cérébral + Corps calleux + Cortex moteur

Le rampement est un mouvement fondamental qui intègre les réflexes primitifs du bébé. Quand le bras droit avance avec la jambe gauche, les deux hémisphères cérébraux doivent communiquer intensément.



LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement physique : Développer la coordination globale | Développement cognitif : Organiser ses mouvements

Français: Agir dans l'espace : Coordonner des actions complexes | Explorer le monde : Connaître son corps

Transversal: Base de l'intégration bilatérale pour la lecture | Coordination pour l'écriture | Organisation séquentielle