

# **Activités Physiques en Maternelle**

**Programmes**

**ET**

**Situations d'Enseignement Apprentissage**

Corine Johier animatrice pédagogique DDEC 56

Magali Clozel coordinatrice animation 1<sup>er</sup> degré UGSEL 56

avec la participation de la Commission Régionale d'Animation Pédagogique 1er degré UGSEL Bretagne



# Un rapide état des lieux

- Que faites-vous en motricité?
- Quelles sont vos réussites et vos difficultés pour mener des séances de motricité?

# Sommaire :

## Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

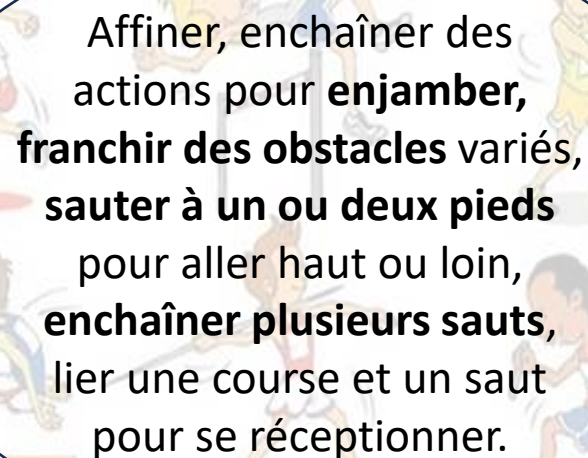
- Obj 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets
- Obj 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées
- Obj 3 : Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique
- Obj 4 : Collaborer, coopérer, s'opposer

# OBJECTIF 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

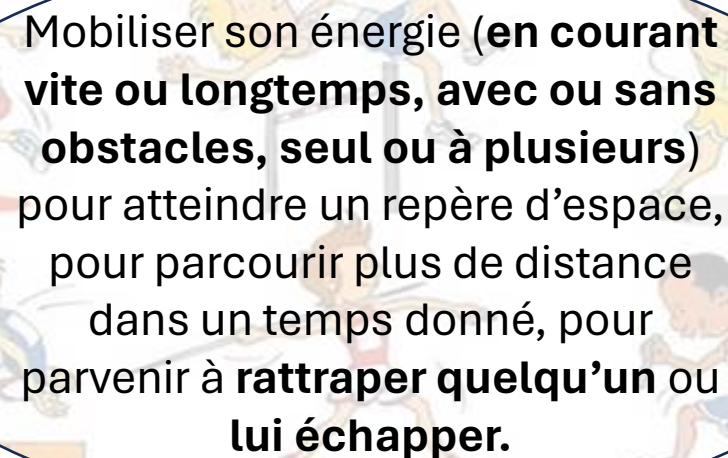
Les programmes

---


# Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets




Affiner, enchaîner des actions pour **enjambrer, franchir des obstacles** variés, **sauter à un ou deux pieds** pour aller haut ou loin, **enchaîner plusieurs sauts**, lier une course et un saut pour se réceptionner.



Mobiliser son énergie (**en courant vite ou longtemps, avec ou sans obstacles, seul ou à plusieurs**) pour atteindre un repère d'espace, pour parcourir plus de distance dans un temps donné, pour parvenir à **rattraper quelqu'un** ou **lui échapper**.



**Ajuster ses actions et ses déplacements** en fonction de la trajectoire de différents objets pour **les attraper, les frapper, les guider, les conduire**.



Donner des **trajectoires** multiples à des projectiles de **tailles, de formes** ou de **poids** différents pour **lancer haut, loin ou précis, faire glisser ou rouler, faire rebondir**.

*Au travers des situations proposées, l'enfant sera conduit à :*

# ENJEUX

PS



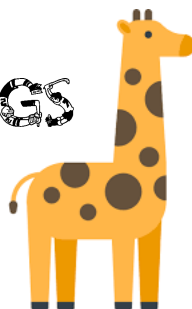
Découvrir par l'action les caractéristiques d'objets manipulables pour explorer leurs possibilités d'utilisation, prendre plaisir à **s'engager corporellement dans un espace aménagé** et le parcourir pour y **découvrir ses propres possibles**.

MS



Donner des **trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis**. Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu.

GS



Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.  
**Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés dans un but, précis.**

# Ce qui est à construire sur l'ensemble du cycle

	de l'étape 1 (autour de 3 ans) <b>PS1/PS2</b>	... à l'étape 2 (autour de 4 ans) <b>MS</b>	... à l'étape 3 (autour de 5 ans) <b>GS</b>
Elargir et affiner ses modes de déplacement	Exploration de différents trajets dans un milieu aménagé à l'aide de matériels servant de repères ou d'obstacles.	Appréciation d'itinéraires, de trajets adaptés aux buts recherchés.	Enchaînement d'actions et de déplacements dans le cadre d'une intention précise.
Construire des modes d'actions sur et avec les objets, apprécier des trajectoires	Jouer avec des objets de tailles, de poids, de modes de saisies ou de formes différentes.	Appréciation de trajectoires variées d'objets pour obtenir des effets multiples.	Prévision, anticipation de trajectoires pour se placer, se déplacer, agir en fonction du but visé.
Percevoir des relations entre l'espace et le temps.	Engagement global dans un espace pour éprouver le plaisir du mouvement.	Exploration de vitesses différentes pour parcourir des espaces de plus en plus grands.	Expérimentation de situations mettant en relation les espaces parcourus ou les scores obtenus pour une même durée de course.
Considérer l'autre comme un partenaire	Acceptation du partage des objets et des espaces de jeux dans le cadre d'une règle.	Participation à des jeux d'échange avec un partenaire, compréhension des rôles différents.	Aide à l'action de l'autre, observation ou évaluation dans le cadre d'une organisation collective.
S'inscrire dans un projet d'action	Proposer des manières de faire différentes, expérimentation des manières de faire des autres.	Choix parmi plusieurs solutions pour atteindre un but.	Engagement d'efforts dans la durée pour obtenir un score, pour chercher à progresser.

# LES CONDITIONS DE LA REUSSITE

## Assurer les conditions d'une réelle pratique

- Concevoir des situations riches et stimulantes
- Penser, organiser et réguler les aménagements d'espace
- Donner le temps à chacun
  - Observer les réponses motrices, valoriser les tentatives, mettre en commun
- Matérialiser les progrès

## Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

- Amener à réfléchir ou à échanger avec les autres
- Amener l'enfant à se projeter; parler de ce qui a été vécu, présenter ce qui va être proposé, expliquer pourquoi on le fait

*Ces moments devront se dérouler en amont et en aval des séances dont l'objectif premier reste l'action motrice.*

## Construire, en relation avec le vécu, les supports qui vont « ancrer » les situations langagières

- Produire des formes variées de représentation des espaces et des objets
- Aider les enfants à en créer

## Investir des espaces de plus en plus vastes

- Faire varier la taille des espaces dans lesquels les enfants vont agir

# OBJECTIF 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

Mises en oeuvre

---

# Titre : COURIR

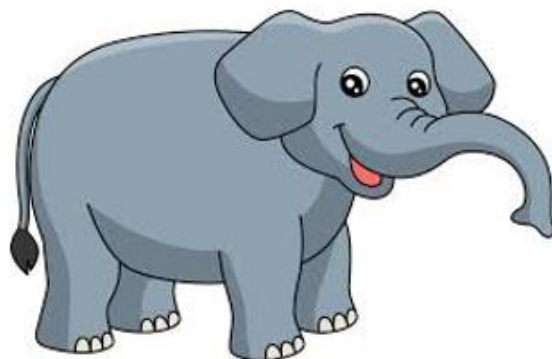
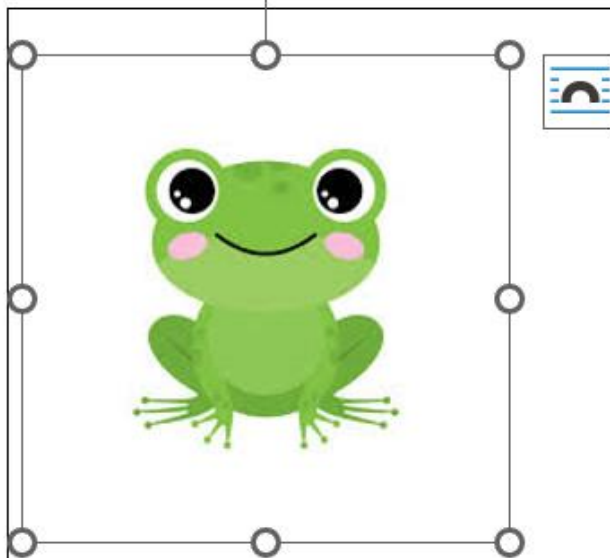
## ECHAUFFEMENT

<u>Place du jeu</u>	<u>Objectif</u>
<input checked="" type="checkbox"/> Mise en train <input type="checkbox"/> Corps de la séance <input type="checkbox"/> Retour au calme	- Différencier les modes de déplacement.
<div><u>But du jeu</u> <b>SE DEPLACER DE DIFFERENTES MANIERES</b> Les élèves doivent réaliser des déplacements à la manière d'un animal. L'enseignant-e montre un animal et les enfants proposent un déplacement qui correspond. Travailler sur le vocabulaire puis proposer une façon de se déplacer. <b>Pour un échauffement choisir 3 cartes animaux.</b></div> <p>A la vue de l'image, les élèves se déplacent comme :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>La marche de l'ours</b> : Mains et pieds sur le sol, hanche en l'air, avance gauche et droite comme un ours</li><li>✓ <b>La balade du gorille</b> : Mets toi en position de sumo, tes poings doivent toucher le sol. Balade-toi comme si tu étais un gorille.</li><li>✓ <b>Les sauts de l'étoile de mer</b> : Sauter comme un pantin, mais en plus, tu écarter les bras et les jambes quand tu sautes, comme si tu étais une étoile de mer.</li><li>✓ <b>Les sauts de grenouille</b> : Hop Hop Hop saute comme une grenouille. <u>partir</u> de la position accroupie main au sol genoux à l'extérieur des coudes, sauter et atterrir dans cette position plusieurs fois de suite.</li><li>✓ <b>La marche du crabe</b> : Assieds-toi et pose les mains sur le sol, derrière toi, près de tes hanches. Lève tes fesses du sol et avance de côté.</li><li>✓ <b>Les pas d'éléphants</b> : marche su place, monte le plus haut possible les genoux et repose-les le plus lourdement possible sur le sol. Comme si tu étais un éléphant.</li><li>✓ <b>Les sauts de lapin</b> : Poser les mains loin devant soi, les genoux et les pieds viennent se placer entre les mains au sol <u>suite à un</u> petit saut, plusieurs fois de suite</li><li>✓ <b>L'équilibre du Héron</b> : mets-toi en équilibre sur une jambe puis saute avec cette même jambe pour avancer</li><li>✓ <b>La marche dandinante du canard</b> : accroupi le torse relevé, se déplacer en déplaçant ses jambes sans mettre les mains au sol.</li><li>✓ <b>L'étirement du chat</b> : jambes fléchies, à 4 pattes, avancer tout en douceur puis étirer un bras, avancer tout en douceur puis étirer une jambe...</li><li>✓ <b>Les sauts de Kangourou</b> : je saute les jambes un peu écartées, les mains sont à la poitrine, poignets cassés, plusieurs fois de suite.</li></ul> <p>Vidéo la gym des animaux : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI">https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI</a></p>	

## Espaces et matériels

En extérieur dans un espace donné ou salle de motricité

### Images animales :





<u>Place du jeu</u>	<u>Objectif</u>
<input type="checkbox"/> Mise en train <input checked="" type="checkbox"/> Corps de la séance <input type="checkbox"/> Retour au calme	<p>Réaliser une action que l'on peut mesurer : courir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer ses capacités motrices dans les déplacements.</li> <li>- Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées.</li> </ul> <p>COURIR VITE : <b>Vite vite, les déménageurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite</li> </ul> <p>COURIR AVEC OBSTACLES : <b>course d'obstacles, le petit poucet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser une action que l'on peut mesurer.</li> <li>- Courir vite en franchissant les obstacles</li> </ul> <p>COURIR LONGTEMPS : <b>Le jeu du facteur</b></p> <p>Courir longtemps</p> <p>COURIR AVEC RELAIS : <b>le transport du trésor</b></p> <p>Courir vite en relais</p>
<p><b><u>COURIR VITE</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>VITE, VITE</b></p> <p>BUT</p> <p>Aller le plus rapidement possible s'asseoir dans sa maison (cerceau, <u>cordelette..</u>)</p> <p>Au signal, 5 élèves courent le plus vite possible dans leur couloir et ainsi de suite jusqu'à que tous les élèves aient réalisé l'exercice.</p> <p>Faire l'exercice 2 fois</p> <p>ORGANISATION</p> <p>Atelier X2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 couloirs sont délimités avec des cordes ou lattes de différentes couleurs OU lignes de départ avec un plot par élève</li> <li>- lignes d'arrivée avec un cerceau ou une cordelette par élève</li> <li>- un groupe d'élèves court à chaque fois, + 1 groupe <u>d'</u> « observateurs » par atelier</li> <li>- 2 à 3 passages par groupe</li> </ul> <p>MATERIEL</p> <p>Plots, cerceaux ou cordelettes</p> <p>CONSIGNE</p> <p>Au signal, tu cours et tu viens t'asseoir le plus vite possible dans ta maison.</p>	

## LES DEMENAGEURS

BUT

Transporter tous ses objets dans sa maison le plus vite possible.

MATERIEL

Autant de caissettes que d'enfants

Un cercle matérialisé à la craie.

4 collections de 10 objets de 4 couleurs différentes

CONSIGNE

Au signal, aller prendre un objet de sa couleur au centre, le ramener dans sa caissette le plus rapidement possible.

Celui qui aura ramené le premier tous les objets de sa couleur aura gagné.

## COURIR AVEC OBSTACLES

### COURSE D'OBSTACLES

BUT :

- Développer ses capacités motrices dans ses déplacements
- Mobiliser son énergie pour atteindre un repère d'espace, pour parvenir à rattraper quelqu'un ou à lui échapper

Les élèves doivent se déplacer en sautant les obstacles

Couloir 1 : placer des lattes tous les 3 mètres

Couloir 2 : placer des lattes et des caissettes alternativement tous les 3 mètres

**Pour moins d'attente : préparer 2 fois chaque couloir.**

**Varié la longueur du couloir, varié les distances entre les obstacles**

**Compter les points : donner un objet à l'équipe du vainqueur de chaque course. Compter le nombre d'objets obtenus par chaque équipe. Si besoin mettre en place un système de jeu coopératif (un défi soit une contrainte pour l'équipe gagnante ou un avantage pour l'équipe perdante)**

Les élèves réalisent chacun des couloirs

- \*en marchant vite.
- \* en courant

### LE PETIT POUCE

BUT : Courir le plus vite possible sur tout le parcours en franchissant les obstacles et sans les faire tomber.

MISE EN SITUATION :

Vous êtes le petit poucet. Au signal vous devez atteindre le plus rapidement possible votre maison en sautant par-dessus tous les pièges posés par l'ogre.

Celui qui gagne est celui qui est arrivé le premier dans sa maison (derrière la ligne d'arrivée) en ayant franchi tous les obstacles.

ORGANISATION

Installer des obstacles dans la zone d'activités : lattes (pour symboliser les branches au sol), plots etc...

- Les élèves courent en évitant les obstacles.

Au signal, les élèves courent le plus vite possible. Ils essaient de contourner les obstacles sans ralentir pour atteindre la sortie du bois.  
Variante : Les élèves sont en binôme. Au signal, le premier part en courant. Au deuxième signal, le second le suit et essaie de le rattraper .

#### MATERIEL

Une caissette, une latte, un anneau ou une coupelle, une corde, une haie, une brique, un banc (X2)

Les enfants sont répartis en 4 groupes et placés derrière une ligne de départ, avec devant eux :

-distance de course : 10 à 15 mètres

## COURIR LONGTEMPS

### LE JEU DU FACTEUR

#### BUT

Courir autour d'un parcours pendant 3 minutes sans s'arrêter

#### CONSIGNES

Le but du jeu est de courir sans vous arrêter pendant 3'. Au signal vous devez partir avec un premier objet dans la main, et le poser dans la boîte aux lettres de votre couleur sans vous arrêter, terminer votre tour puis prendre un autre objet au 2ème tour et refaire toujours la même chose sans vous arrêter jusqu'à la fin des 3'.

Pour les observateurs : vous devez rester à côté de la boîte aux lettres et remettre les objets dedans si le coureur les a mal posés, et à la fin du jeu vous devez compter combien d'objets votre facteur a posés dans la boîte aux lettres.

#### MATERIEL

- 4 plots de différentes couleurs + chronomètre
- 4 collections d'objets divers disposés dans des cartons ayant un repère de couleur (couleurs différentes pour chaque équipe représentant les colis à poster dans les boîtes aux lettres
- 4 petits cartons servant de boîte aux lettres
- 12 dossards de 4 couleurs différentes

## COURIR AVEC RELAIS

### LE TRANSPORT DU TRESOR

BUT : transporter un objet le plus vite possible en le faisant passer correctement du 1<sup>er</sup> au dernier de son équipe

#### ORGANISATION :

- 4 équipes de 6 enfants
- parcours en ligne d'une dizaine de mètres de long que chaque enfant aura à effectuer en aller et retour
- 1 objet à transporter par équipe

#### CONSIGNES :

« Au signal le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot, et ramène le trésor au deuxième. Le deuxième repart avec et ainsi de suite jusqu'au dernier.

L'équipe qui aura gagné sera l'équipe qui aura ramené son trésor en premier sur le banc.

#### MATERIEL

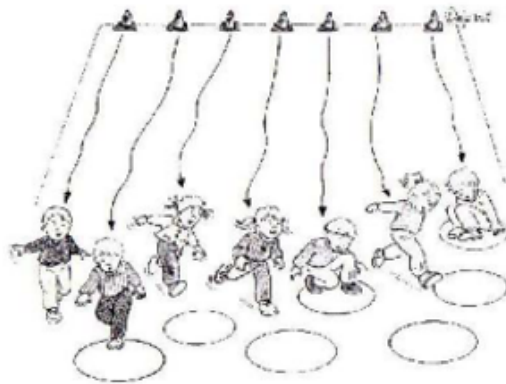
- 4 objets servant de témoin : bâtons (etc...)
- dossards ou foulards de 4 couleurs différentes,

### Espaces

En extérieur ou salle de motricité

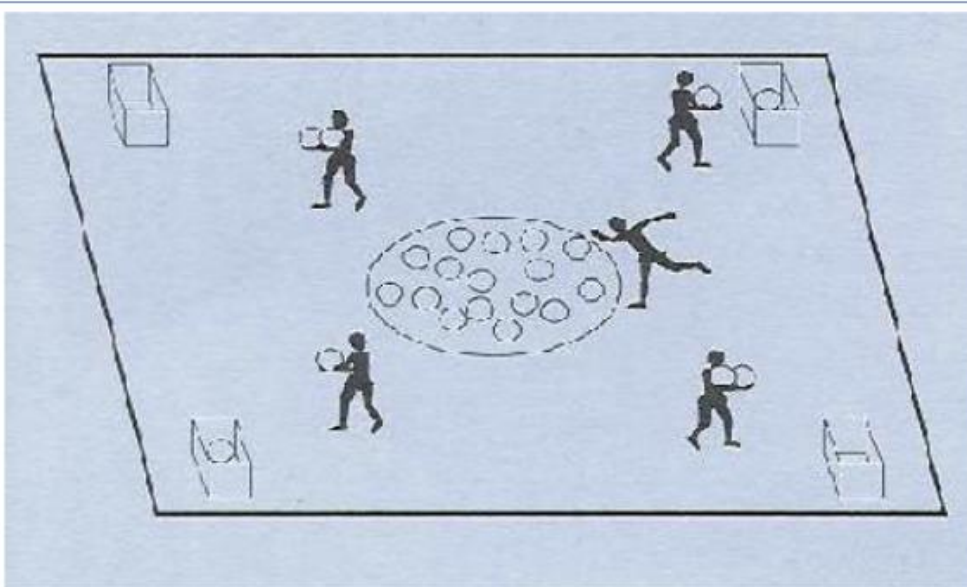
### Schémas – parcours :

Vite ~~Vite~~



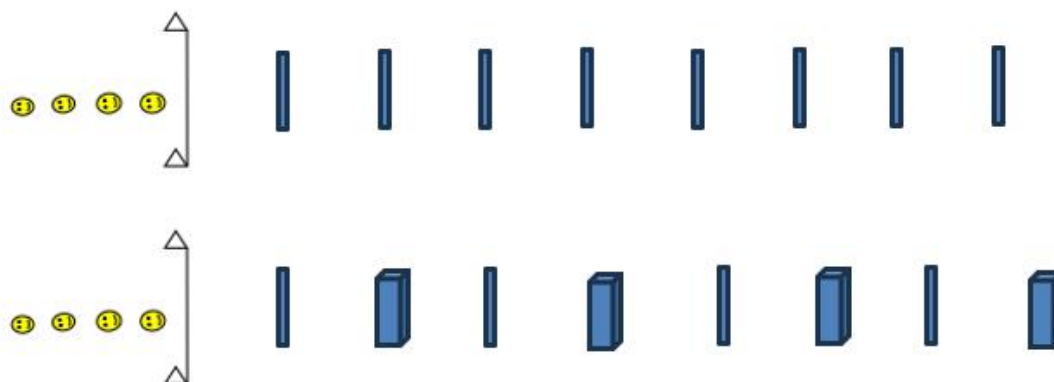
LES DEMENAGEURS

### COURIR VITE



## COURIR AVEC OBSTACLES

### COURSE D'OBSTACLE



## LE PETIT POUCKET

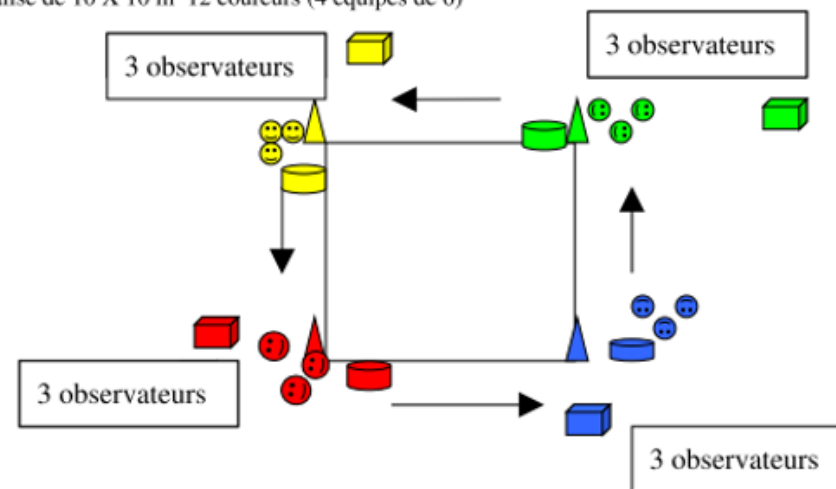
Multiplier par deux le parcours :



## COURIR LONGTEMPS

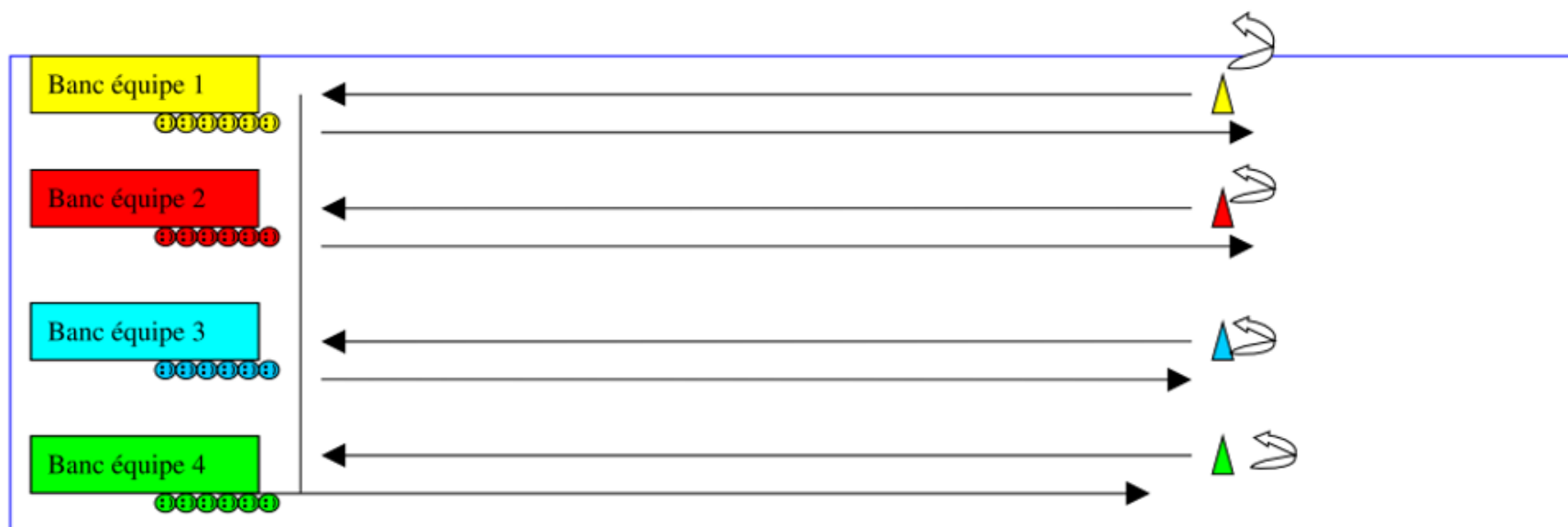
### LE JEU DU FACTEUR

Terrain balisé de 10 X 10 m 12 coureurs (4 équipes de 6)



## COURIR AVEC RELAIS

### LE TRANSPORT DU TRESOR



### Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☒ Retour au calme

### Objectif

- Canaliser son énergie

### But du jeu

#### MARCHER LENTEMENT

Les élèves se répartissent dans l'espace de la cour ou de la salle. L'enseignante diffuse une musique et elle règle l'intensité du plus fort au moins fort. Marcher de moins en moins vite en fonction de l'intensité de la musique. S'arrêter puis s'allonger lentement lorsque l'on entend plus la musique.

### Espaces et matériels

Enceinte et musique calme

## Schéma – parcours :



# Titre : SAUTER

## ECHAUFFEMENT

<u>Place du jeu</u>	<u>Objectif</u>
<div><input checked="" type="checkbox"/> Mise en train</div> <div><input type="checkbox"/> Corps de la séance</div> <div><input type="checkbox"/> Retour au calme</div>	Différencier les allures de déplacement : marche, course lente, course rapide.
<div data-bbox="1123 565 1319 608"><u>But du jeu</u></div> <div data-bbox="280 651 540 679"><b>PASSER ENTRE DEUX</b></div> <div data-bbox="280 686 1921 715">Les élèves doivent se déplacer dans une zone définie et passer toujours entre 2 personnes sur le rythme du tambourin, sans se toucher.</div> <div data-bbox="280 758 1082 786">Passer entre deux camarades en marche normale sans se toucher.</div> <div data-bbox="280 793 1037 822">Se déplacer au rythme du tambourin : marche lente ou rapide.</div>	
<div data-bbox="280 875 659 918"><u>Espaces et matériels</u></div> <div data-bbox="280 925 450 953">Un tambourin</div> <div data-bbox="280 961 1057 989">L'espace de la salle de motricité ou un espace extérieur délimité</div>	
<div data-bbox="280 1039 654 1082"><u>Schéma – parcours :</u></div> <div data-bbox="810 1061 1286 1382">A diagram showing a circular arrangement of eight stylized human figures in red, yellow, and blue. Each figure has a black arrow pointing to the next figure in the clockwise direction, indicating a continuous path for movement. The figures are positioned such that they can pass between two people without touching.</div>	

<u>Place du jeu</u>	<u>Objectif</u>
<input type="checkbox"/> Mise en train <input checked="" type="checkbox"/> Corps de la séance <input type="checkbox"/> Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser une action que l'on peut mesurer : sauter</li> <li>- Développer ses capacités motrices dans les déplacements.</li> <li>- Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées.</li> </ul> <p>SAUTER LOIN : <b>Le chemin des kangourous</b> Sauter le plus loin possible.</p> <p>SAUTER HAUT : <b>Les puces</b> Sauter le plus haut possible en visualisant et en coordonnant ses actions pour atteindre des objets.</p> <p>SAUTER PAR-DESSUS : <b>Les petits singes</b> Sauter vite par-dessus son point d'impulsion. <i>Prise d'avance des appuis</i> pour déterminer une bonne trajectoire.</p> <p>SAUTER EN CONTREBAS : <b>Le petit plongeon</b> Sauter d'une petite hauteur.</p> <p>ENCHAINER LES SAUTS : <b>Saute la rivière, Défions-nous</b> Enchaîner plusieurs sauts</p>
<u>But du jeu</u>	
<p><b><u>SAUTER LOIN</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>LE CHEMIN DES KANGOUROUS !</b></p> <p>BUT Sauter le plus loin possible en plaçant les pieds sur les zones dessinées au sol.</p> <p>AMENAGEMENT 2x3 chemins sont aménagés, avec des zones dessinées au sol, espacées différemment par rapport au point de départ.</p> <p>6 élèves par situation Distance 1m – 1,20m / 60 à 80 <u>cm</u> / 40 à 60 cm</p> <p>MATERIEL Marquage au sol (bandes plastifiées ou tracés à la craie)</p> <p>CONSIGNE Pour gagner tu dois franchir la rivière la plus large possible. Tu peux essayer les 3 chemins.</p>	

## SAUTER HAUT

### LES PUCES !

#### BUT

Sauter le plus haut possible pour atteindre et toucher une série d'objets pendant une minute.

#### AMENAGEMENT

Les élèves jouent individuellement mais partent par vagues. Une vague = une équipe. Les élèves touchent les cibles successivement et à tour de rôle. Les cibles sont fixées à 3 hauteurs différentes.

#### MATERIEL

Papiers, ballons, clochettes, foulards accrochés au but de football avec ficelles et pinces à linge.

#### CONSIGNE

Au signal, cours jusqu'au but et saute pour toucher les objets accrochés.

## SAUTER PAR-DESSUS

### LES PETITS SINGES

#### BUT

Enchaîner des actions : Prendre son élan pour prendre appui par-dessus un objet pour sauter loin.

#### AMENAGEMENT

3 zones de saut avec 3 objets d'appui différents.

Les élèves jouent individuellement mais sont 2 par zones. Les élèves sautent à tour de rôle, passent au moins 3 fois avant de changer de zones.

#### MATERIEL

Latte, petite caisse, petit trampoline.

#### CONSIGNE

Au signal, prend appui sur l'objet pour sauter le plus loin possible.

## **SAUTER EN CONTREBAS**

### **LE PETIT PLONGEON**

#### **BUT**

Depuis un caisson ou un banc, se laisser tomber sur les deux pieds (PS, MS) puis rebondir directement sur le prochain caisson ou banc (GS).

#### **AMENAGEMENT**

Les élèves sautent individuellement. Les élèves sautent à tour de rôle.

#### **MATERIEL**

3 à 6 bancs.

#### **CONSIGNE**

Au signal, monter sur le banc marcher debout ou à 4 pattes puis sauter en contrebass pieds joints. En GS saute en contrebass et rebondis sur un autre banc.

## **ENCHAINER DES PETITS SAUTS**

### **SAUTE LA RIVIÈRE !**

Répartir la classe en 4 équipes. Positionner chaque équipe à côté d'une rivière. Sauter plusieurs fois de suite au dessus de la rivière, pieds joints, sans élan et sans s'arrêter.

Jeu 1 : sauts avant/arrière (départ face à la corde).

Jeu 2 : sauts gauche/droite (départ de profil par rapport à la corde).

PS/MS : 5 sauts uniquement en avant ou droite/gauche.

GS : 10 sauts avant/arrière ou droite/gauche.

#### **MATERIEL**

La rivière est symbolisée par deux cordes. 6 cordes pour 3 rivières

### **DÉFIONS-NOUS !**

#### **o Le saut en croix**

Dessiner une croix comme le modèle ci-dessous (5 carrés identiques de 30 x 30 cm et numérotés de 0 à 4). Réaliser le plus rapidement possible deux tours :

Pieds joints, se placer sur la case centrale (0) et respecter l'enchaînement de rebonds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4

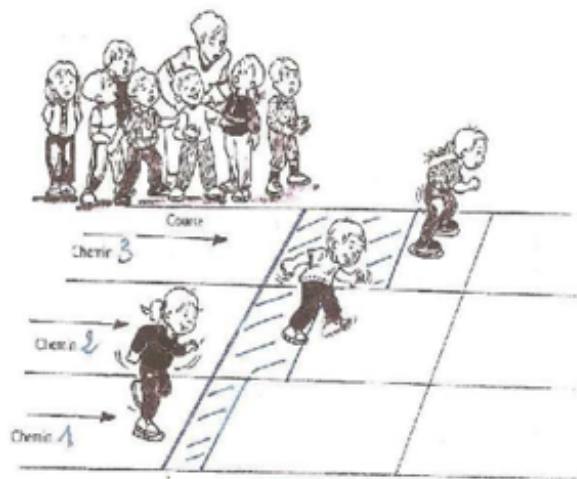
#### **o La Marelle**

#### **MATERIEL**

Marelles et tableau en croix (sur la cour ou dessiner sur des grandes feuilles fixées au sol.)

## Schéma – parcours :

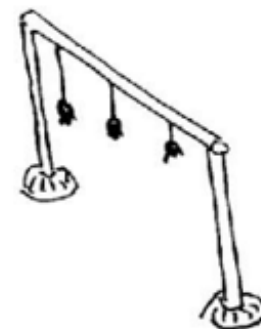
### LE CHEMIN DES KANGOUROUS !



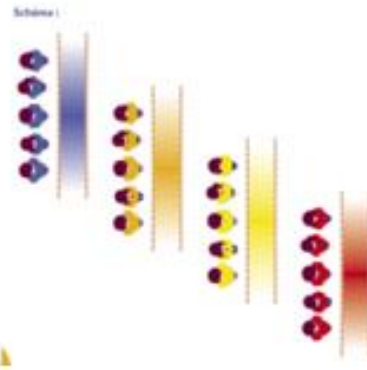
Départ



### LES PUCES !



## SAUTE LA RIVIÈRE !



## LES PETITS SINGES



## DÉFIONS-NOUS !

Schéma :



## LE PETIT PLONGEON



## Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☒ Retour au calme

## Objectif

Canaliser son énergie.  
Ecouter l'histoire et réaliser les gestes sans parler.

## But du jeu

### Les petits indiens :

Les élèves sont assis en cercle : L'enseignante raconte l'histoire, les élèves miment et repartent sans bruit sur les deux dernières phrases de l'histoire :

Les petit indiens dorment (dormir)

ils se réveillent (s'étirer)

ils marchent (taper sur ses cuisses)

ils traversent le pont (taper sur son torse)

ils traversent la foret (frotter ses mains)  
attention

les cow-boys arrivent !

ils marchent (taper sur ses cuisses)

ils traversent le pont (taper sur son torse)

ils traversent la foret (frotter ses mains)

ouf, ils sont partis

les petits indiens peuvent se rendormir(dormir).

## Espaces et matériels

Extérieur ou salle de motricité.

## Schéma – parcours :



# Titre : LANCER

## ECHAUFFEMENT

### Place du jeu

- ☒ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

### Objectif

- Différencier jeter et lancer
- Lancer des projectiles dans un but (loin ou précis)
  - Réaliser une grande quantité de lancers en variant les projectiles et les actions.

### But du jeu

#### DEBARRASSEZ-MOI DE CES SOURIS.

L'enseignant délimite avec des bancs 2 zones d'activités. La classe est divisée en 2 groupes.

Le même nombre d'objets est réparti dans chaque zone d'activités.

Au signal sonore de début de jeu, les élèves lancent des objets pour qu'ils tombent dans le camp adverse. Au signal de fin, l'équipe gagnante est celle qui a le moins d'objets dans son camp. Ce jeu permet de réaliser une grande quantité d'actions. Faire 2 manches de 2 minutes maximum.

### Espaces et matériels

Salle de motricité

Sacs de graines, anneaux, balles en mousse molle, foulards...- bancs pour délimiter l'espace- objet pour signal sonore .....

### Schéma – parcours :



Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☒ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

Objectif

-Apprendre à lancer avec précision  
DIFFERENCIER « JETER » ET « LANCER ».  
« LANCER » DES PROJECTILES DANS UN BUT (LOIN OU PRECIS)

But du jeu**LANCER FOU** particulièrement adaptée aux TPS

Lancer sur de nombreuses cibles

**AMENAGEMENT**

L'enseignant-e disperse une grande quantité d'objets sur des tables, des bancs tout autour de la salle. Une zone de lancer est délimitée au centre de la salle.  
Au signal sonore les enfants doivent lancer des sacs de graine afin de renverser tous les objets disposés sur les tables ou bancs le plus rapidement possible.

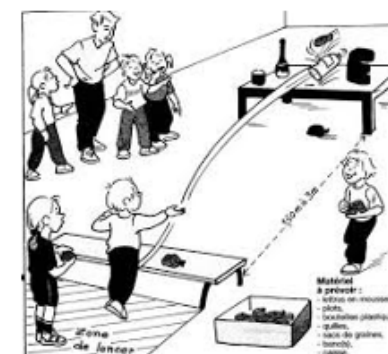
**LES CIBLES :**

- Des caisses (cibles creuses) à des hauteurs différentes
- Des clochettes suspendues à différentes hauteurs
- Des cerceaux suspendus à différentes hauteurs
- Des tapis de couleurs différentes posés au sol délimitant des cibles horizontales
- Un chamboule tout réalisé à l'aide de caissettes
- Une cible horizontale suspendue en l'air...

Les cibles sont nombreuses pour solliciter une importante activité des enfants, de forme, à des hauteurs et dans des plans divers pour solliciter des trajectoires variées.

La réussite doit être perçue et évaluée rapidement par les enfants.

Devant chaque cible et à des distances variées, des zones plus ou moins importantes, matérialisées par des tapis, éloignent plus ou moins la zone de lancer des cibles à atteindre. Ces zones doivent être de grande taille, trop souvent en effet, ces zones (petits cerceaux contraignent les enfants à lancer pieds joints, les épaules face à la cible).



## LES PROJECTILES

Sont très nombreux et rassemblés dans une grande caisse au centre de la salle :

De petite taille afin que les enfants puissent les tenir d'une main afin que cette activité de « préhension-lancer » contribue à la construction de la latéralité de chaque enfant.

Ne rebondissent pas afin qu'ils restent si possible à l'endroit atteint (caisse, tapis...) et ne rebondissent pas dans toute la salle, ce qui aurait occasionné de nombreux déplacements de poursuite... de désordre.

## CONSIGNES

Le but est d'atteindre les cibles. Les enfants vont où ils veulent. Vous visez les cibles de votre choix, pour viser la cible, il faut être dans une zone de lancer. Vous choisissez le projectile que vous voulez, vous pouvez en changer à condition de le rapporter dans la caisse centrale avant d'en choisir un autre.

## LANCER HAUT

### OBJECTIF

Amener les élèves à améliorer leur lancer haut en recherchant une trajectoire adaptée aux différentes zones ou cibles.

### BUT

Apprendre à lancer haut, à choisir le geste moteur le plus adapté par rapport au projectile, à identifier les zones de lancer.

### CONSIGNES

1/ « Lance par-dessus »

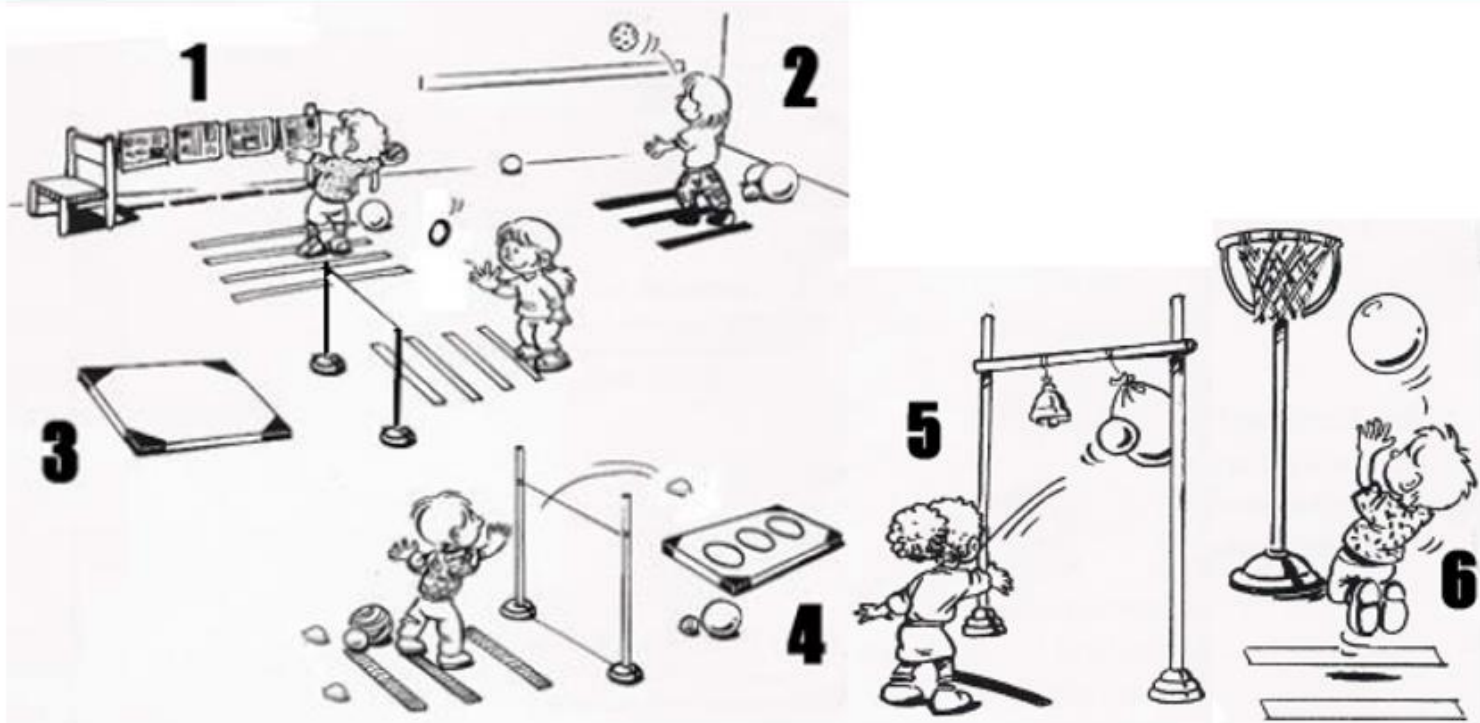
2/ « Lance haut pour atteindre une cible » (horizontale ou verticale)

### CR

- Au moins un lancer par-dessus sur 2 est réussi avec différents projectiles (ateliers 1 et 2)
- S'il y a des cibles, au moins une sur 2 est atteinte (ateliers 3, 4, 5, 6)
- Les lancers sont adaptés au profil de l'engin (cuillère, bras cassé, revers, pétanque)

### VARIABLES DIDACTIQUES

- Distance entre l'élève, la zone cible
- La hauteur de la zone cible
- Objets différents (volume, saisie, formes de lancer)



Matériel

Cerceaux, sacs de graines, balles, ballons, coupelles, anneaux, disques, coussins, palets, cartons, bouteilles en plastique

VARIANTE 1 : les balles brulantes hautes

Envoyer dans le camp adverse le maximum de balles au-dessus d'un filet durant un temps limité.



## LANCER LOIN

### OBJECTIF

Amener les élèves à lancer loin et précisément différents types d'objets.

### BUT

Lancer de plus en plus loin et précisément différents types d'objets.

### CR

- L'objet lancé atteint la zone cible la plus éloignée.

### VARIABLES DIDACTIQUES

- forme et masse de l'objet (anneaux et/ou sac)
- taille et distance de la cible.

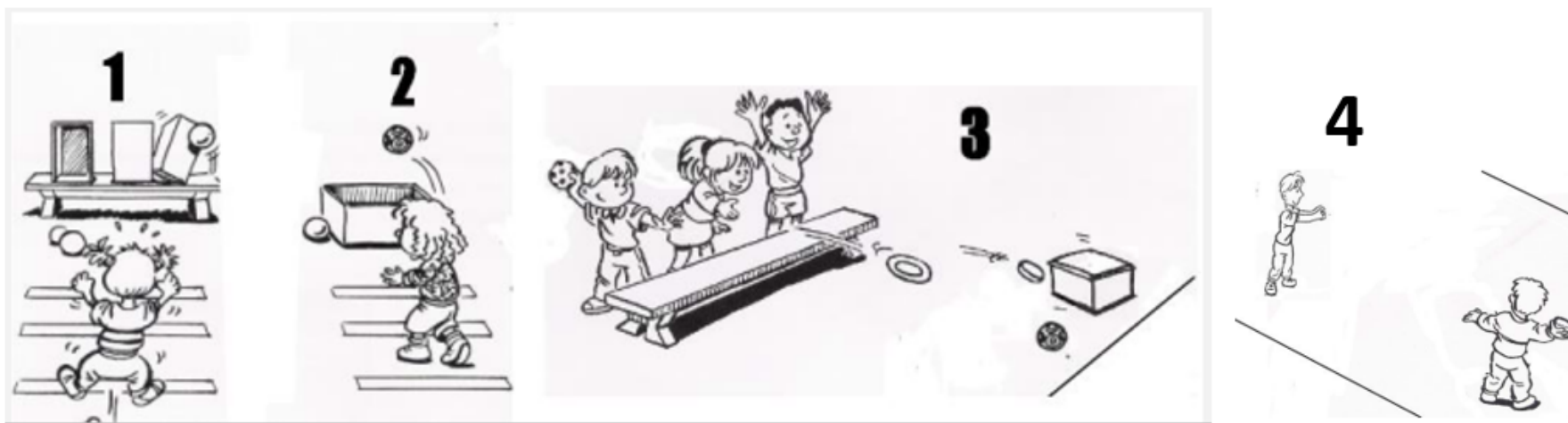
### ATELIERS

Atelier 1/ **Le chamboule-tout** : Lancer la balle de manière à faire tomber toutes les boîtes – distances de départ variées. « Lance de manière à faire tomber le plus de boîtes possibles ».

Atelier 2/ **La cible** : Lancer des objets sur un tapis, dans un carton (ou des marques au sol) plus ou moins éloignés. « Lance dans la zone cible la plus éloignée »

Atelier 3/ **Pousses carton** : Lancer des objets (anneaux, balles, sacs de graines) pour pousser un carton en dehors d'une zone délimitée. « Fais avancer son carton le plus loin possible à l'aide d'une balle. »

Atelier 4/ **Gagne terrain** : Lancer loin et fort Envoyer un sac de graine pour faire reculer l'adversaire (qui relance d'où est tombé le sac de graines)



## Lancer PRECIS

Atelier 1/ **Donnons du pain aux canards** : L'enseignant prépare une zone prédéfinie (bancs couchés) devant un mur. La cible horizontale est suffisamment grande pour permettre aux élèves de réussir. Lancer dans une zone prédéfinie (bancs couchés) des projectiles variés depuis une zone délimitée. « Lance dans la zone cible ».

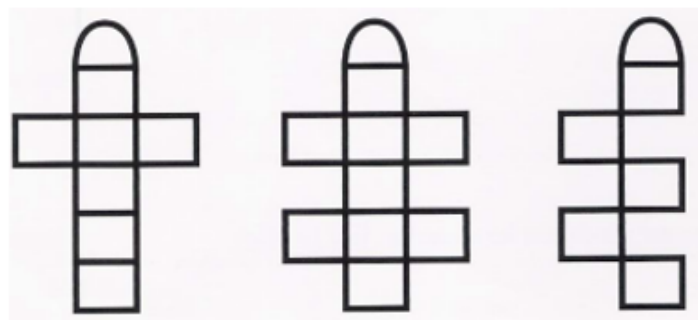
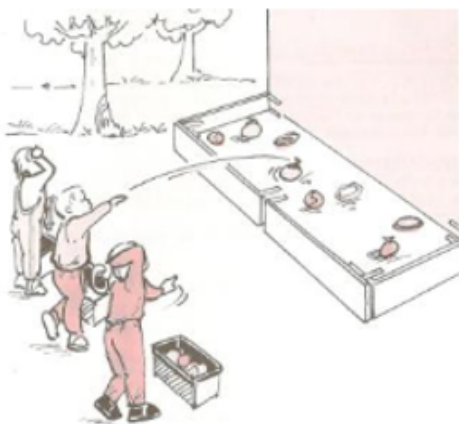
Atelier 2/ **Jeux de marelle** : Lancer précis. Lancer des sacs de graines, des anneaux, des palets, en atteignant toutes les cases.

Atelier 3/ **Dans le mille !** Dans l'espace de jeu, placer les 3 zones de lancers (identifiées de 1 à 3).

Zone 1 : lancer dans un grand cerceau. Zone 2 : lancer dans un petit cerceau. Zone 3 : lancer dans une caisse.

La marque de lancer se situe entre 1 et 4 mètres en fonction de la zone et du niveau de classe

Les élèves sont répartis par groupe de 8 à 10 élèves dans chaque zone de lancer. Ils lancent 4 objets dans la cible. Au signal sonore, chaque groupe tourne. Les élèves passent dans chaque zone de lancers soit 3 rotations.



## Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☒ Retour au calme

## Objectif

- Prendre conscience des parties de son corps.
- Canaliser son énergie

## But du jeu

### **ROULE TA BALLE**

Les élèves, assis par terre, seuls ou par deux doivent faire rouler sur les différentes parties de leurs corps une balle en mousse, sans la faire tomber. Le silence est de mise.

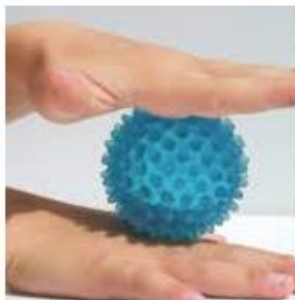
Chaque enfant ou chaque binôme a une balle en mousse et la fait rouler sur son corps sans la faire tomber.

## Espaces et matériels

Salle de motricité

1 balle pour deux élèves.

## Schéma – parcours :



# OBJECTIF 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variés

Les programmes

---

## Objectif 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variés

**Coordonner ses appuis** de mains et/ou de pieds pour **monter, escalader, descendre, contourner, passer sous des obstacles** dans un milieu sécurisé, naturel ou aménagé.

**Réaliser, reproduire, inventer des actions inhabituelles**, dans un **espace aménagé**, pour enchaîner des « acrobaties », **montrer à d'autres** ses trouvailles, ses propres exploits.

Mettre en jeu, **assurer son équilibre** pour se **déplacer, se propulser, piloter des objets** roulant, glissant ou présentant un caractère d'instabilité.

Se repérer dans un espace extérieur, de plus en plus large, connu ou inconnu, y prélever des indices, utiliser des moyens de guidage, pour retrouver des « trésors » cachés, réaliser des déplacements, projeter des itinéraires.

Lorsque les conditions locales le permettent, **s'immerger dans un milieu aquatique**, en petite ou en grande profondeur, pour **prendre plaisir** à l'explorer, à **se laisser flotter, à s'y déplacer**, avec ou sans objet flottant.

*Au travers des situations proposées, l'enfant sera conduit à :*

# ENJEUX

PS



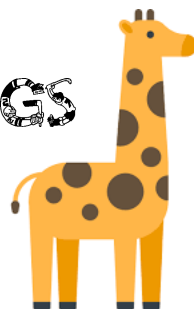
Découvrir différents aménagements et différents engins, se déplacer en mettant en œuvre une motricité inhabituelle, y prendre plaisir et découvrir ses propres possibles.

MS



Explorer des actions motrices variées de plus en plus maîtrisées dans des espaces ou des contraintes nécessitant des déséquilibres plus importants, affiner ses réponses.

GS



Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir.  
Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

# Ce qui est à construire sur l'ensemble du cycle

	de l'étape 1 (autour de 3 ans) <b>PS1/PS2</b>	... à l'étape 2 (autour de 4 ans) <b>PS-MS</b>	... à l'étape 3 (autour de 5 ans) <b>MS-GS</b>
Favoriser la réalisation d'actions motrices inhabituelles	Exploration de différentes façons de se mouvoir en sollicitant des prises d'appui différentes remettant en cause les équilibres habituels.	Déplacement dans un espace aménagé en enchaînant plusieurs actions.	Création d'un projet d'action en libérant son regard des points d'appui, en prenant plaisir à accomplir des « exploits ».
Construire des déplacements dans des espaces aménagés	Exploration de différents espaces constitués de plans et d'obstacles de différentes hauteurs et inclinaisons.	Déplacements en coordonnant ses appuis sur des chemins plus complexes, avec des supports plus hauts.  Recherche de différentes façons de franchir des obstacles.	Anticipation de ses itinéraires, de ses manières de faire.  Recherche « d'exploits » à montrer aux autres.
Utiliser les engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents	Familiarisation avec des engins qui déstabilisent les équilibres habituels et engagent des actions motrices spécifiques.	Pilotage d'engins sur un itinéraire simple en maîtrisant la vitesse et les arrêts.	Maîtrise d'engins sur un itinéraire complexe en prenant des informations visuelles et changer de direction ou d'allure.
Construire des espaces orientés	Suivi d'un itinéraire simple dans un espace proche et connu.  Prise d'indices spatiaux.	Utilisation de repères spatiaux pour suivre un itinéraire dans un espace connu élargi.  Représentation d'un itinéraire sur un plan à l'aide de dessins d'éléments remarquables.	Repérage dans un lieu inconnu (stade, parc) à l'aide de photos, de maquettes.  Mémorisation d'un parcours.  Elaboration et décodage de représentations schématiques d'un parcours simple.
Explorer avec plaisir le milieu aquatique			Découverte du corps flottant : se laisser porter par l'eau.  Adaptation des échanges respiratoires.  Réalisations de coulées ventrales avec la tête dans l'eau.  Exploration de déplacements avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes.  Exploration de la profondeur pour aller chercher des objets immergés.

# LES CONDITIONS DE LA REUSSITE

## **Assurer à l'enfant un temps d'expérimentation suffisant**

- Investir des espaces familiers ou inhabituels
- Proposer des activités en extérieur dès que possible
- Réduire le temps d'attente en utilisant le matériel de façon optimale et en organisant le groupe

## **Solliciter les rééquilibrations**

- Saisir des opportunités ou construire des situations dans lesquelles les enfants vont exercer leur équilibre
- Développer l'équilibre de l'enfant, c'est solliciter les rééquilibrations en cours d'action

## **Susciter les prises de risques**

- Amener l'enfant à prendre conscience des facteurs de dangerosité et à prendre des risques mesurés

## **Engager le groupe dans un projet d'apprentissage**

- Aider l'enfant à accorder du sens à qu'il fait, l'amener à se projeter

## OBJECTIF 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variés

---

Mises en œuvre

# Jeux d'orientation

## Cycle 1



*Valeur : la persévérance*



Objectif général du module :  
*Développer des stratégies  
pour se repérer dans l'espace*

## L'orientation en maternelle (BO)

⇐ **Domaine** : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.

⇐ **Objectifs généraux** : Mieux se situer dans l'espace et dans le temps, ainsi que développer la coopération entre les élèves.

⇐ **Champ d'apprentissage** : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variés.

⇐ **Compétences visées** (ressources maternelles EDUSCOL)

Construire des espaces orientés:

- Vers 3 ans, suivre un itinéraire simple dans un espace proche et connu.

- Vers 5 ans, se repérer dans un lieu inconnu à l'aide de photos, plan ou maquette. Mémoriser un parcours

## Sécurité

⇐ Délimiter l'espace autorisé qu'il soit connu ou inconnu.

⇐ Dans un espace inconnu, apprendre aux enfants à prendre des repères.

⇐ Toujours faire un repérage de l'espace avant la séance.

⇐ Placer des adultes aux points stratégiques.

## Compétences transversales (visées par la course d'orientation)

Des attitudes :

⇐ Affirmer son autonomie dans l'espace par rapport aux objets, par rapport aux autres.

⇐ Développer son écoute.

⇐ Prendre des responsabilités.

⇐ Comprendre la règle et la respecter.

## Séance 1

### **Mise en train : La maison des cerceaux**

**Objectifs:** Dans un espace défini et connu, se déplacer puis retrouver le lieu de sa position initiale.

**But :** Retrouver sa position initiale.

**Consignes :** Lorsque la musique commence, les joueurs sortent de leur maison et se promènent. Lorsque la musique s'arrête, les joueurs doivent retourner dans leur maison.

**Organisation :** Chaque groupe ou élève, possède un cerceau : pour PS un groupe par adulte, pour MS groupe de 3 ou 4 élèves et pour GS seul.

**Critère de réussite :** Retrouver sa maison.

**Evolution :** Nombre d'élèves par groupe. Ajouter un loup.

### **Deux ateliers**

#### Atelier 1 :

**Objectifs:** Poser l'image d'un objet sur un objet

**But :** Retrouver un objet observé en image (Image de balle de tennis)

**Consignes :** Trouver les balles de l'image. Elles sont cachées sous quelque chose (objet plus ou moins gros : banc, plot, sac, ...) Puis expliquer où la balle a été trouvée

**Organisation :** Un adulte par groupe pour PS, binômes pour MS et seul pour GS.

**Critère de réussite :** Trouver au minimum 2 balles par groupes

**Evolution :** Trouver différentes balles, avec un sablier de plus en plus vite.

#### Atelier 2 :

**Objectifs:** Trouver le détail manquant

**But :** Avoir le souci du détail

**Consignes :** Sur la table, trouver l'objet manquant par rapport au modèle.

**Organisation :** 7 objets sont positionnés sur une table et 7 autres de façon similaire sur une autre table. L'enseignant en enlève 1 et les élèves doivent trouver l'objet manquant.

PS : en groupe avec l'enseignant,

MS : en binôme

GS : seul

**Critère de réussite :** Trouver seul l'objet manquant (sans l'aide de l'adulte)

**Evolution :** Puis Trouver l'objet manquant : l'animateur explique à quel endroit il est caché (sous un plot situé à un lieu précis sur la cour). Pouvoir comparer avec les objets sur la table d'à côté puis avec l'image puis de mémoire.

## Séance 2

### **Mise en train : La maison des cerceaux**

**Objectifs:** Dans un espace défini et connu, se déplacer puis retrouver le lieu de sa position initiale.

**But :** Retrouver sa position initiale.

**Consignes :** Chaque groupe ou élève possède un cerceau (cf : voir ci-dessous), lorsque la musique commence, les joueurs sortent de leur maison et se promènent. Lorsque la musique s'arrête, les joueurs doivent retourner dans leur maison.

**Organisation :** Pour PS un groupe par adulte, pour MS groupe de 3 ou 4 élèves et pour GS seul.

**Critère de réussite :** Retrouver sa maison.

**Variables :** Nombre d'élèves par groupe. Ajouter un loup.

### **Jeu de la chenille**

**Objectifs:** Découvrir le vocabulaire lié à l'espace : devant, autour, sur, sous...

**But :** Savoir décrire un parcours

**Consignes :** Suivre la tête de la chenille et ne pas casser celle-ci

**Organisation :** Petit parcours au cours duquel on passe sur divers objets : Passer autour d'un cerceau, dedans, passer sur une bande, une marque au sol ronde, sur une main jaune, un pied bleu ....

PS : trois groupes qui se suivent, un derrière chaque adulte

MS/GS : les uns derrière les autres pour toute la classe

**Critère de réussite :** Toute la chenille a emprunté le même chemin

**Variables :** En courant, sur un pied, avec un binôme les yeux bandés.

### **Situation : « Parcours gommettes »**

**Objectifs:** Dans un espace défini et connu, ramener des gommettes dont la position est indiquée par l'enseignant. Verbaliser l'emplacement en utilisant un vocabulaire adapté.

**But :** Trouver les gommettes grâce aux indications pour reconstituer la grille de correspondance.

**Consignes :** Chaque groupe possède une grille (cf : annexe 1) avec des gommettes de couleurs sur la ligne du dessus, dont les doubles sont réparties dans des enveloppes dans la cour. Chaque enveloppe se trouve à côté ou sous une marque au sol. Par groupe avec un adulte pour PS, par trois pour les MS et seul pour les GS, l'enseignant indique à chaque fois vers quelle marque au sol les élèves doivent se rendre, pour ramener une gommette. Ramenez la gommette et s'il s'agit de la même couleur que celle demandée sur la grille, la coller dessous. Expliquer l'endroit où se trouve la marque au sol en utilisant un lexique adapté (sur, dessus, dessous etc.) avant d'aller en chercher un autre (en étoile). Les élèves doivent les trouver et venir les coller sur leur grille.

## Séance 3

### **Mise en train :**

**Objectifs:** Suivre un parcours en suivant des marques au sol

Savoir décrire le parcours en utilisant les mots spécifiques (sous, sur...)

**But :** Dans un espace défini et connu, suivre le circuit des ronds au sol

**Consignes :** Réaliser le parcours correspondant à la couleur tirée au sort.

**Organisation :** Différents parcours de couleurs différentes sont créés. Les joueurs tirent au sort une couleur et doivent suivre les marques au sol correspondant à la couleur tirée au sort.

**Critère de réussite :** Réussir à suivre les parcours du début à la fin de la bonne couleur.

**Variables :** Taille du parcours, réalisé à deux, en groupe, seul, en binôme avec un joueur qui a les yeux bandés. Changer le chef de train qui décrit le parcours.

### **JEU : « Le petit poucet »**

**Objectifs:** Dans un espace défini et connu, ramener des objets dont la position est indiquée par l'enseignant. Verbaliser l'emplacement en utilisant un vocabulaire adapté

**But :** Trouver les pièces du puzzle grâce aux indications pour reconstituer le puzzle.

**Consignes :** Répartir les pièces d'un puzzle dans la cour. Chaque pièce se trouve à côté ou sous un plot. Par groupe (PS : un groupe par adulte ; MS par quatre et GS par deux). L'enseignant indique à chaque fois à quel plot les élèves doivent se rendre pour ramener une pièce du puzzle. Ramenez le morceau de puzzle. Expliquer l'endroit où se trouve le plot en utilisant un lexique adapté (sur, dessus, dessous etc.) avant d'aller en chercher un autre (en étoile)

**Organisation :** Des pièces de puzzle (photos d'animaux par exemple) sont disséminées dans l'espace à des endroits précis, indiqués par l'enseignant. Il faut prévoir un puzzle par équipe. Une série de plots de même couleur, visibles à l'œil nu et cachés. Prévoir une même couleur de plots pour chaque puzzle.

**Critère de réussite :** Le puzzle est reconstitué

**Variables :** Nombre d'élèves par groupe. Objets, puzzle, lettres formant des prénoms ou des noms connus. Nombre de pièces et emplacement des plots

## Séance 4

### **Mise en train :**

**Objectifs:** Suivre un parcours en suivant des marques au sol

Savoir décrire le parcours en utilisant les mots spécifiques (sous, sur...)

**But :** Dans un espace défini et connu, suivre le circuit des ronds au sol

**Consignes :** Réaliser le parcours correspondant à la couleur tirée au sort.

**Organisation :** Différents parcours de couleurs différentes sont créés. Les joueurs tirent au sort une couleur et doivent suivre les marques au sol correspondant à la couleur tirée au sort.

**Critère de réussite :** Réussir à suivre les parcours du début à la fin de la bonne couleur.

**Variables :** Taille du parcours, réalisé à deux, en groupe, seul, en binôme avec un joueur qui a les yeux bandés. Changer le chef de train qui décrit le parcours.

### **Jeu «le parcours en étoile»**

**Objectifs:** Repérer des endroits remarquables. Faire correspondre photos et réalité

**Consignes :** MS et GS Par groupe de 3 (pour les PS avoir un groupe par adulte) : Donner une photo par groupe. Les élèves vont chercher le morceau de puzzle à l'endroit indiqué par la photo. Ramener le morceau de puzzle, expliquer où la pièce a été retrouvée avant de repartir avec une nouvelle photo.

**But :** Trouver les pièces du puzzle à l'aide des photos pour le reconstituer.

**Aménagements :** Dans la cour. Des photos assez larges ont été réalisées. La photo donne plus ou moins de renseignements selon la prise de vue pour s'adapter aux besoins des élèves (PS MS GS). L'enseignant pose des balises (plots de couleur par ex) et autant de morceaux de puzzle que d'équipes par balise aux différents lieux indiqués par les photos.

**Critères de réussite :** Je reconstitue le puzzle sans aide.

**Variables pour aller plus loin:** Réduire le temps pour trouver les morceaux de puzzle. Les photos sont sur des petits objets. Par la suite, grâce aux photos, demander aux élèves d'aller placer les morceaux de puzzles aux différents endroits représentés sur les photos.

## Séance 5

**Mise en train :** Reprise d'un des jeux sur lequel les élèves se sentent moins à l'aise

Avant le jeu présentation d'une balise.

**Jeu : «LE PETIT POUCKET» (MS/GS)** réinvestissement dans un espace inconnu.

**Objectifs :** Réaliser, un parcours dans un espace défini et inconnu et trouver des lettres.

**Consignes :** MS/GS: Sur votre plan, 6 gommettes représentent la position de lettres dans un espace à côté de l'école. Vous devez les retrouver, les noter sur votre feuille de route pour constituer un prénom de la classe. Vous reviendrez me voir lorsque vous aurez trouvé toutes les lettres. Les élèves devront élaborer une stratégie pour trouver le plus rapidement possible toutes les lettres.

**But :** MS/GS: Trouver à l'aide du plan les lettres du prénom à reconstituer.

**Aménagements matériels et humains :** Poser les lettres et préparer un plan par groupe d'environ 4 ou 5 élèves. Lieu : autour de l'école de façon à rester visible des adultes. Chaque adulte surveille 2 groupes.

A l'aide d'un plan du lieu fabriqué par ou avec les élèves. Chaque groupe possède un plan sur lequel il y a 6 balises à trouver, un carton sur lequel chaque groupe écrit les lettres trouvées. Une fois récupérées les lettres, chaque groupe compose un prénom de la classe.

**Critères de réussite :** MS/GS: Le prénom est reconstitué.

**Variables :** Nombre d'élèves par groupe Ajouter un temps limite à ne pas dépasser pour trouver toutes les lettres.

**Jeu : «LE PETIT POUCKET» (PS)** réinvestissement dans un espace connu.

**Objectifs :** Dans un espace défini et connu, cacher une balise puis verbaliser l'emplacement en utilisant un vocabulaire adapté

**Consignes :** Un groupe d'élèves accompagné d'un adulte va cacher une balise à l'endroit de son choix. A leur retour, les élèves indiquent à un autre groupe la position de l'objet sur le plan. Ces derniers vont récupérer la balise. Le groupe est accompagné par un adulte.

**But :** Indiquer précisément sur le plan l'emplacement de la balise. Trouver et ramener l'objet

**Aménagements matériels et humains :**

Poser toutes les balises. Réaliser un plan simple

**Critères de réussite :** Trouver et rapporter la balise cachée par un autre groupe

**Variables :** Nombre d'élèves par groupe, ajouter un temps limite à ne pas dépasser pour trouver toutes la balise ou poinçonner sur une grille au lieu de ramener la balise. Réussir à placer une gommette sur le lieu où l'on a trouvé la balise.

## Jeu final

### Jeu des familles

Le jeu prend tout son sens, si les équipes sont organisées de façon à mélanger les différentes classes (équipes multi-niveaux).

#### But

Courir vite et mémoriser

#### Matériel

Plots ou objets qui peuvent être recouverts et retournés.

Plateaux de familles (au minimum 1 par famille sportive).

Images correspondantes aux plateaux.



#### Organisation / Déroulement

Attribuer une famille (1 sport) par équipe.

Chaque équipe prend le temps d'observer son plateau d'images.

Placer autant de cônes que d'images sur la cour, assez éloignés les uns des autres.

Répartir les cartes de chaque famille sous des plots différents.

Au signal, un membre de chaque équipe court soulever un plot.

Si la carte correspond à sa famille, il la rapporte et la dépose sur son plateau de jeu.

Si la carte ne correspond pas à sa famille, il repose le plot et revient taper dans la main du joueur suivant qui s'élance à son tour.



Un enfant ne peut soulever qu'un plot par course.

Adapter la distance à l'âge des enfants.

6 enfants maximum par équipe : Plus, les enfants attendent leur tour trop longtemps ...

Un plot sans carte doit être laissé retourner.

Les plus jeunes sont tutorés par les aînés.

## Jeu des familles

Le jeu prend tout son sens, si les équipes sont organisées de façon à mélanger les différentes classes (équipes multi-niveaux).

### But

Courir vite et mémoriser

### Matériel

Plots ou objets qui peuvent être recouverts et retournés.  
Plateaux de familles (au minimum 1 par famille sportive).  
Images correspondantes aux plateaux.

### Organisation / Déroulement

Attribuer une famille (1 sport) par équipe.  
Chaque équipe prend le temps d'observer son plateau d'images.  
Placer autant de cônes que d'images sur la cour, assez éloignés les uns des autres.  
Répartir les cartes de chaque famille sous des plots différents.  
Au signal, un membre de chaque équipe court soulever un plot.  
Si la carte correspond à sa famille, il la rapporte et la dépose sur son plateau de jeu.  
Si la carte ne correspond pas à sa famille, il repose le plot et revient taper dans la main du joueur suivant qui s'élance à son tour.



Un enfant ne peut soulever qu'un plot par course.  
Adapter la distance à l'âge des enfants.  
6 enfants maximum par équipe : Plus, les enfants attendent leur tour trop longtemps ...  
Un plot sans carte doit être laissé retourner.  
Les plus jeunes sont tutorés par les aînés.

L'équipe qui gagne est celle qui arrive la première à réunir toutes ses cartes sur son plateau.

### Variantes

Possibilité de remplacer les cartes-photos par des cartes-mots, cartes-chiffres.  
Il est possible d'ajouter des leurres : smileys, onomatopées, ... (plus difficile avec les plus jeunes).  
D'autres types de familles peuvent être proposées (autres que sportives).

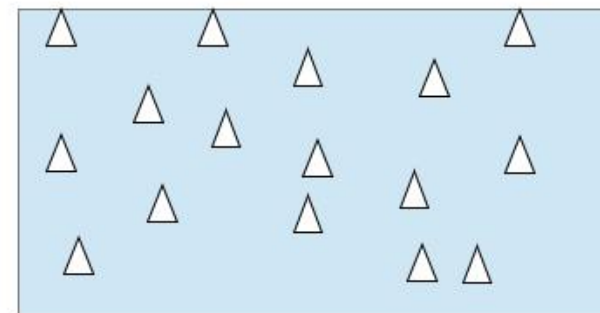
### Variable

L'espace : Le jeu s'adapte à tous types de terrain : Cour, stade, espace semi-boisé, ...

Zone de départ  
(avec plateaux)

Zone des plots

Famille 1
Famille 2
Famille 3
Famille 4
Famille 5
Famille 6



## Famille 1

### La Colère



## Famille 2

### La Joie



## Famille 3

### La Peur



## Famille 4

### La Tristesse



## Famille 5

### L'Etonnement



## Famille 6

### Le Dégoût





# ACTIVITES GYMNIQUES D'EQUILIBRE - Cycle 1 -

**Objectif :** Trouver son équilibre dans des déplacements avec des environnements ou des contraintes variés



## MODULE D'APPRENTISSAGE : Activités gymniques d'équilibre Cycle 1

**But du module :** Trouver son équilibre dans des déplacements avec des environnements ou des contraintes variés

**Compétences transversales :**

- *Collectives :* Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.
- *Individuelles :* Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
	PHASE DECOUVERTE		PHASE D'ENTRAINEMENT			Réinvestissement
Objectifs de séance	Conserver son équilibre en adaptant ses déplacements aux contraintes	Visualiser son environnement Conserver son équilibre en se déplaçant sur des obstacles	Développer son équilibre dans l'adaptation	Aborder trois actions motrices gymniques	Développer de nouveaux équilibres : expérimentations à l'aide de matériels sollicitant le déséquilibre	Réinvestir les actions vues au cours du module
Mise en train	Le magicien	Le chat perché en musique	Le magicien	Les spaghettis en mikado	Les spaghettis en mikado	Le chat perché en musique
Activité principale	-La rivière aux crocodiles -Les déménageurs	-2 ateliers sur lesquels les élèves restent 10 min -Jeu des foulards	-Jeu collectif -Parcours équilibre	-Ramper -Rouler -Sauter	-Le cylindre -La bascule	-Enchaînement -Parcours
Vers un retour au calme...	Les fourmis	Jeu de l'anneau puis Tour de piste	Farandole	Les fourmis	Le chef d'orchestre	Cache-cache empreintes

## Séance 1 : Entrée dans l'activité

Mise en train « <u>le magicien</u> »	Dans une zone définie : 1. Le magicien (enseignant) transforme les joueurs à quatre pattes en coccinelles qui se déplacent avec un pull boy sur le dos 2. Les joueurs sont transformés en tortues debout et doivent porter le pull boy sur <u>le dos courbés</u> en avant. But : ne pas faire tomber les pull-boys
ACTIVITE 1	Objectif : Découverte de l'activité par la mise en jeu des conduites motrices d'équilibration.
Traversée de la rivière aux crocodiles	Déroulement : Installer les pierres de rivière positionnées bout à bout avec une marque au sol ronde rouge pour marquer le point de départ et une verte pour le point d'arrivée. 1. Les enfants traversent plusieurs fois la zone avec l'aide de l'enseignant si besoin sans poser les pieds au sol : découverte. 2. Les élèves se mettent en binômes : un élève guide aide le second. 3. Les joueurs ont un anneau sur la tête et doivent réussir à traverser le circuit sans poser le pied au sol et sans faire tomber l'anneau 4. Pour finir, l'enseignant espace les pierres de rivières les unes aux autres et les élèves peuvent passer par binômes. 5. On peut également poser des foulards au sol à ramasser tout au long du parcours. (Chanter la chanson des crocodiles). Consignes : Ne pas se précipiter, Regarder et stabiliser un pied avant de progresser vers l'avant et poser le second. S'aider des bras pour trouver son équilibre.
ACTIVITE 2	Objectif : Mise en jeu des conduites motrices d'équilibration par le jeu collectif.
Jeu des déménageurs « aménagé »	Déroulement : Deux petits parcours de pierres de rivière sont mis en place et deux passages étroits en sens inverse. On positionne deux cerceaux avec des anneaux à l'intérieur au bout de la ligne de pierres et deux cerceaux dans chaque sortie de passage étroit. Les élèves doivent traverser la zone pour aller chercher les anneaux. Ils doivent <u>ensuite traverser</u> un passage étroit pour le retour et ramener les anneaux dans leur cerceau. But : La première équipe ayant ramené l'ensemble des anneaux dans son cerceau a gagné. Consignes : les joueurs n'ont pas le droit de courir et par la suite peuvent se déplacer sur la pointe des pieds ou avec <u>un coupelle</u> sur la tête qu'ils ne doivent pas faire tomber.
Vers un retour au calme	Retour sur l'activité A 4 pattes les élèves doivent faire le tour du praticable avec la coupelle sur la tête en silence et lorsqu'on leur enlève la coupelle ils peuvent aller se ranger.

## Séance 2 : Entrée dans l'activité

Mise en train « <u>chat perché</u> »	Avec marque au sol, lorsque la musique s'arrête l'élève doit être sur une marque au sol (musique des « trois petits cochons » Henri Des) Réaliser le jeu d'abord en marchant sur la pointe des pieds puis à 4 pattes.  Matériel : Empreintes au sol rondes.
Atelier 1	Cibler les appuis au sol
Objectif	Visualiser son environnement et conserver son équilibre en se déplaçant sur des obstacles sans ou avec contrainte et avec ou sans aide.
Traversée de champs de blocs modules	But : Franchir l'espace sans poser les pieds ou une autre partie du corps en dehors des pierres de rivière Consignes : -Passage d'un bloc à l'autre à quatre pattes (découverte) -Par deux, un élève traversant debout et l'autre donnant la main, passer d'un bloc à l'autre. -Essayer de réaliser le même passage seul. -Modifier les écarts et/ou les alignements des blocs -Varier les contraintes de déplacements en perturbant les joueurs : ramasser des anneaux au sol à côté des blocs
Atelier 2	Cibler les 4 appuis au sol
Objectif	Savoir progresser lentement pour être précis.
Parcours à traverser	But : Franchir le parcours lentement afin de suivre les consignes. Déroulement : Traverser le champ de spaghettis, marcher le long de la grosse corde, passer le bloc module et sauter sur les ronds de puces au sol. Le début du parcours est marqué par un rond vert et la fin par un rond rouge ou cerceau au sol.
Jeu	Les foulards
Objectif	Conserver son équilibre en acceptant de suivre les mouvements de son partenaire
Jeu par 2	But : ne pas tomber ni faire tomber son partenaire. Déroulement : Attacher un pied de chaque élève entre eux et les laissés chercher leur équilibre dans la marche. Consignes : Ne pas courir, se tenir plus par le bras que par la main, essayer de compter 1,2, se parler...
Vers un retour au calme	Jeu de l'anneau en gardant comme consigne qu'à la fin de la séance les élèves qui ramassent l'anneau vont se ranger.

### Séance 3 : Phase d'entraînement

Mise en train « chat magicien »	Chat magicien (enseignant puis un joueur) transforme ses camarades en tortues, en kangourous ou en limaces, dans une zone délimitée.
Jeu 1	« Chacun dans sa maison »
OBJECTIF	Marcher avec contraintes matérielles
Jeu collectif	Matériel : Marques au sol dans une zone délimitée But : Atteindre la zone cible en suivant les contraintes Jeu : Former deux équipes. Les enfants se déplacent sur une zone délimitée parmi les marques au sol. Au signal du sifflet, l'équipe rouge va dans sa maison et la verte dans la sienne en évitant les marques au sol. Ajouter de plus en plus de marques au sol ou autre matériel ex : cerceaux, anneaux...
Atelier	Parcours équilibre
Objectif	Développer son équilibre avec peu de matériel
Parcours	Traverser une poutre, à 4 pattes sous la poutre ou banc, sauter comme un lapin sur une courte distance, en marche arrière le long d'une corde. Le parcours est à effectuer de façons différentes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• En duo (2 élèves se donnent la main ou les deux mains liées ou tenant le même objet support)</li> <li>• Avec un anneau sur la tête</li> </ul> Les yeux bandés avec un partenaire qui remplit le rôle de guide.
Jeu collectif	Faire une ronde avec contraintes
Objectif	Conserver son équilibre en adaptant ses déplacements aux contraintes
Sur une musique	But : les élèves forment une ou deux rondes et ne doivent pas se lâcher les mains <u>en étant</u> : Sur un pied Accroupis Accroupis avec un anneau sur la tête Avec les pieds liés
Vers un retour au calme...	Finir la ronde et désigner un meneur qui amènera la farandole pour se ranger. Pour les plus petits ce sera l'enseignant qui mènera la farandole

### Séance 4 : Entraînement


Mise en train : Spaghettis mikado	Les spaghettis mikado : on se rend d'un point de départ (marque au sol : rond vert) à un point d'arrivée en évitant les cordes (rond rouge) l'élève peut se déplacer sur la pointe des pieds pour être plus précis.
Atelier 1	Ramper
	Faire exécuter quelques allers-retours pour entraînement Pour complexifier ou simplifier : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer sous un obstacle</li> <li>- Varier les contraintes de déplacements en demandant de ramasser des anneaux sur les chemins des rampants</li> <li>- ramper avec un cerceau sur la tête</li> <li>- pousser un ballon avec la tête</li> </ul>
Atelier 2	Rouler
	Les élèves s'allongent sur le côté et doivent rouler jambes tendues sans dépasser la zone délimitée avec des plots ou des cordes.
Atelier 3	Sauter
	Sauter au-dessus des plots en essayant de sauter les pieds en même temps. Enchaîner plusieurs petits sauts jambes et bras tendus  Essayer d'enchaîner les trois actions si le temps.
Parcours	Les anneaux
Objectif	Cibler les appuis au sol
	Matériel : anneaux But : Franchir l'espace sans poser les pieds en dehors des anneaux Jeu : Passer d'un anneau à l'autre sur la pointe des pieds sans poser le pied en dehors pour déposer un anneau dans un cerceau.
Vers un retour au calme...	Jeu des fourmis

## Séance 5 : Phase d'entraînement

Mise en train :	Jeu des spaghettis mikado
Atelier 1	Découverte du cylindre
Objectif	Chercher son équilibre sur un support non stable
	<p>Matériel : Le cylindre en mousse bloc module (à la verticale et à l'horizontale)</p> <p>But : Trouver une position sur le cylindre</p> <p>Jeu : Effectuer les positions dictées par l'adulte sans tomber du cylindre.</p> <p>ALLONGE(E)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'allonger sur le ventre sur le cylindre tenu par un adulte (PS)</li> <li>- s'allonger sur le ventre sur le cylindre tenu par deux enfants (MS)</li> <li>- s'allonger sur le ventre sur le cylindre seul(e) (MS)</li> </ul> <p>ASSIS(E)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tenir assis sur le cylindre, jambes en crochet, tenue par un adulte (PS)</li> <li>- Se tenir assis sur le cylindre, jambes en crochet, tenue par deux enfants (MS)</li> <li>- Se tenir assis(e) sur le cylindre seul(e) (MS)</li> </ul> <p>A GENOUX</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tenir à genoux sur le cylindre tenue par un adulte (PS)</li> <li>- Se tenir assis sur le cylindre, jambes en crochet, tenue par deux enfants (MS)</li> <li>- Se tenir assis(e) sur le cylindre seul(e) (MS)</li> </ul>
Atelier 2	Découverte de la bascule
Objectif	Chercher son équilibre sur un support non stable
	<p>Matériel : Bascule</p> <p>-But : Essayer de rester en équilibre sur la bascule</p> <p>Traverser la bascule avec aide de l'enseignant</p> <p>-Jeu : Se mettre par deux : l'un tient la main du second qui recherche son équilibre</p>
Retour au calme	Le chef d'orchestre va ou bon lui semble très lentement et les autres le suivent

## Séance 6 : Mise en situation finale

Mise en train	Chat perché en musique sur blocs modules
Jeu 1	Enchaîner trois actions motrices : ramper, rouler, sauter
Objectif	Réussir à enchaîner les trois actions avec aisance de plus en plus rapidement
	Sous forme de courses, les élèves partent en même temps. Ils doivent ramper du point de départ à un premier plot puis rouler sur le côté pour rejoindre le cerceau puis sauter jusqu'à la marque d'arrivée.
Parcours	Réutilisation des parcours précédents
Objectif	Savoir adapter ses déplacements au matériel pour réappropriier les acquis.
	But : Franchir le parcours en maîtrisant ses appuis
Temps d'échange	Retour sur les activités avec remise des diplômes.
Jeu final	Cache-cache empreintes
Vers un retour au calme...	<p>Trouver les empreintes dissimulées au milieu du parcours en se déplaçant sur un pied.</p> <p>Les empreintes mains, pieds, sont cachées dans le parcours de bloc modules. Les élèves en ligne dos aux blocs peuvent partir au signal pour trouver une empreinte. On peut enlever une empreinte ou deux pour que les élèves éliminés partent se mettre en rang.</p>



OBJECTIF 3 : Communiquer avec les autres  
au travers d'actions à visée expressive ou  
artistique

Les programmes

---

# Objectif 3 : Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

S'engager avec plaisir dans des **mouvements simples ou globaux**, répétitifs ou variés, **pour investir un espace d'action, agir avec et sur des objets**, traduire des états, des sensations, des émotions.

Mémoriser une courte série de gestes, des directions, des intentions, des vitesses, pour **construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements**, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

Être à l'écoute de *l'autre* **pour faire avec, communiquer, répondre aux sollicitations, faire des propositions dans un dialogue corporel.**

Alternier les postures d'acteur et de spectateur pour entrer en relation au travers de la portée émotionnelle du mouvement.

**Coordonner** ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés, pour **respecter une disposition spatiale simple, pour évoluer ensemble** en relation avec un support musical, tenir un rôle particulier, **pour montrer ou transmettre à d'autres une réalisation collective.**

*Au travers des situations proposées, l'enfant sera conduit à :*

# ENJEUX

PS



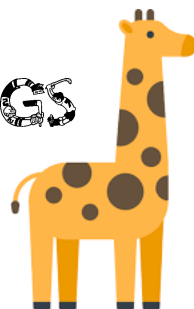
**Découvrir** à partir d'inducteurs variés (objets, espaces, musiques, consignes...) des **actions motrices globales et explorer ses possibilités corporelles**.  
**Prendre plaisir à s'engager corporellement** dans le mouvement dansé.

MS



**Explorer** différentes actions motrices, différents mouvements et déplacements.  
**Percevoir ses possibilités corporelles** dans l'espace et le temps.

GS



**Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements**, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres**, lors de rondes et jeux chantés

# Ce qui est à construire sur l'ensemble du cycle

	de l'étape 1 (autour de 3 ans) <b>PS1/PS2</b>	... à l'étape 2 (autour de 4 ans) <b>PS-MS</b>	... à l'étape 3 (autour de 5 ans) <b>MS-GS</b>
Explorer les actions motrices et les qualités de mouvements à partir d'inducteurs variés	<b>Découverte de l'action motrice, de différents modes d'actions possibles pour agir sur des objets de taille et de forme différentes.</b>	Recherche des différents possibles pour danser avec les objets ou « les faire danser ».  Expérimentation des effets multiples sur un même objet (le faire glisser, le faire tourner...)	Expérimentation des différentes qualités de mouvement induites par les objets manipulés ou imaginés (danser comme la plume, descendre au sol comme la pierre...), par les éléments (air, terre, eau, feu) ou par d'autres supports inducteurs.
Construire l'espace de déplacement	<b>Exploration de différents déplacements dans l'espace, de différents tracés (ligne droite, ligne courbe).</b>	Association de modes de déplacements particuliers en relation avec des règles d'espaces ou des tracés.  Prise en compte de relations spatiales avec des partenaires de danse (loin, près de, côte-à-côte...)	Structuration des différentes trajectoires dans l'espace scénique. Enchaînement et anticipation de tracés différents (lignes courbes, lignes angulaires, spirales) en relation avec les positions des partenaires de danse.
Explorer le paramètre du temps du mouvement	<b>Expérimentation des contrastes de temps (mouvement rapide, mouvement lent)</b>	Recherche de mouvements et de déplacements contrastés dans le temps.	Reproduction et composition d'un même mouvement en jouant sur la variable temps (très rapide, lent, mouvement au ralenti ou au contraire accéléré).
Variation l'énergie du mouvement	<b>Expérimentation, par la répétition des contrastes, du mouvement saccadé, du mouvement continu.</b>	Exploration de différentes qualités de mouvements à partir de verbes d'action (fondre, exploser, caresser, frotter...).	Reproduction et composition d'un mouvement en jouant sur la variable énergie (mouvement continu, fluide, mouvement saccadé).  Recherche de différentes amplitudes du mouvement.
Explorer les possibilités de l'espace corporel proche	<b>Exploration des différents niveaux de l'espace corporel (haut, bas).</b>	Recherche de positions d'équilibre et de mise en déséquilibres intentionnels.  Mobilisation d'une partie du corps pour se donner une direction dans l'espace (la main qui entraîne en avant, en arrière, sur le côté).	Mobilisation maîtrisée de différentes parties du corps pour tracer dans l'espace et combiner différentes parties. Mise en jeu de la dissociation segmentaire et enchaînement de plusieurs mouvements.
Établir une relation à l'autre danseur	<b>Découverte du plaisir de danser avec les autres, comme les autres, dans un jeu d'imitation et d'imprégnation.</b>	Entrée dans la relation à l'autre, en agissant sur lui, en manipulant différentes parties de son corps, en dansant avec lui (comme lui ou différemment).	Création d'une danse avec un partenaire, en variant ses modes de relation (en miroir, en parallèle, en contact), ou en variant les modes de regroupement (par 2, en petits groupes, en groupe classe...).
Construire son regard de spectateur	<b>Plaisir et intérêt à observer la danse des autres.</b>	Observation de la danse des autres, pour exprimer un ressenti, pour décrire un mouvement ou un enchaînement d'actions.	Observation et implication dans la production corporelle d'un autre pour la commenter ou faire des propositions pour la transformer.

# LES CONDITIONS DE LA REUSSITE

## Accompagner les apprentissages moteurs, symboliques et relationnels

- Organiser un espace d'expression: mise en confiance
- Y instituer un lieu pour les observateurs (spectateurs)
- Proposer des situations qui développent l'imaginaire

*Alterner les temps de recherche/  
d'exploration/ de structuration/ de  
composition*

## Donner du sens au mouvement et à l'expression de l'élève

- Partir du geste spontané pour le rendre poétique vers une danse porteuse d'intention
- Jouer sur les consignes
- Valoriser les actions de chacun

## Engager l'élève dans un parcours de motricité expressive

- Nourrir ses projets de toutes sources d'inspiration possibles
- Favoriser la rencontre avec les artistes
- Créer des rencontres avec des univers musicaux
  - S'engager dans une aventure collective
- Partager
- Organiser différents temps pour « parler sur », « parler avec »
- Faire verbaliser, enrichir le vocabulaire

OBJECTIF 3 : Communiquer avec les autres  
au travers d'actions à visée expressive ou  
artistique

---

Mises en œuvre

# Titre : **DANSER**

## **ECHAUFFEMENT**

### Place du jeu

- ☒ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

### Objectif

Découvrir à partir d'inducteurs variés des actions motrices globales et explorer les possibilités corporelles  
Prendre du plaisir à s'engager corporellement dans le mouvement dansé.

### But du jeu

Par un rituel de mise en disponibilité corporelle, préparer son corps à la pratique de la danse, se centrer sur ses sensations et les possibles de son corps.

### Espaces et matériels

Disposition des élèves en cercle. L'enseignant doit être bien visible par tous les élèves.



### Activités de mise en disponibilité corporelle

#### **Le réveil du corps**

Les élèves se placent en cercle, debout, l'enseignant est le meneur. Les élèves vont réveiller leur propre corps en le massant, le tapotant, l'époussetant, ... Pour rendre l'activité plus concrète, expliquer aux enfants qu'ils vont faire faire semblant de laver leur corps. L'enseignant guide les élèves en racontant ce qu'il fait « je mets du savon sur mes mains et je nettoie mes jambes en les frottant et en faisant bien mousser le savon ». Faire pareil pour les bras, le ventre, la tête, ...

#### **La danse des mains**

Une fois cet exercice du réveil du corps effectué, les élèves restent debout en cercle et l'enseignant mène l'exercice en montrant une « danse des mains » lente et ample que tous les enfants imitent. Les bras et les épaules peuvent être mobilisés. On commence par des gestes symétriques sans trop se déplacer de façon à rendre le mouvement lisible. Variante : faire danser un doigt, les pieds, la tête, les hanches... Cette activité peut se faire sans musique ou sur une musique douce et calme.

## ECHAUFFEMENT

### Place du jeu

- ☒ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

### Objectif

Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

### But du jeu

- Varier les modes de déplacements.
- Rechercher les contrastes dans les rythmes de déplacement.

### Espaces et matériels

En dispersion dans tout l'espace.

### Activités :

Debout : en marche normale (en posant bien tout le pied dans le sol comme pour y laisser des empreintes), puis en montant les genoux, puis sur la pointe des pieds, puis en tournant, puis en sautant...  
Au sol : accroupi, à genoux, à quatre pattes, en rampant, en glissant sur le ventre, sur le dos (en avançant, en se repoussant pour reculer).

#### Recommandations pour l'enseignant :

Donner aux enfants la sensation des différentes parties du corps qui sont en appui au sol pour travailler sur la qualité des déplacements. Effectuer cette activité d'abord sans puis avec support musical (album Steppe de René Aubry)

#### **Variables temps :**

- se déplacer très lentement
- se déplacer rapidement



## Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☒ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

## Objectif

Découvrir à partir d'inducteurs variés des actions motrices globales et explorer les possibilités corporelles  
Prendre du plaisir à s'engager corporellement dans le mouvement dansé.

## But du jeu

### **La danse des foulards**

Utiliser des actions élémentaires (tourner, voler, secouer,...) pour manipuler du petit matériel de manière expressive.

## Espaces et matériels

Dispersion dans toute la salle. Un foulard par élève. Puis un cerceau par élève.

Musique :

« Comptine d'un autre été, l'après-midi », Yann Tiersen, BO du Fabuleux destin d'Amélie Poulain

« Nuvole Bianche », de Ludovico Einaudi

« Dans la brume » d'Armand Amar



## Activités :

Phase exploratoire : Les élèves sont invités à se déplacer dans toute la pièce au rythme de la musique en faisant voler leur foulard. L'enseignant observe les trouvailles et verbalise les actions observées : flotter, tourner, faire voler, secouer de gauche à droite, balancer de bas en haut, se cacher, faire des ronds, des vagues ...

Inventaire des réponses : après un temps suffisamment long d'exploration, l'enseignant peut inviter, à la manière d'un chef d'orchestre, à imiter des actions en jouant sur la rapidité/ la lenteur du geste, la rapidité/ la lenteur du déplacement, l'ampleur du geste (petit/ grand), les sens du déplacement (avant arrière/ côté).

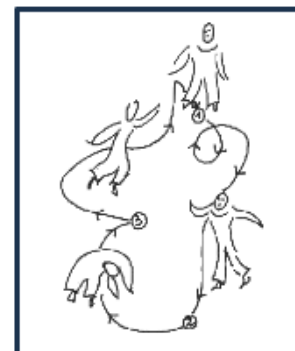
Ré-expérimentation : l'enseignant dispose au sol un cerceau par élève. Chaque enfant s'assoit dans un cerceau avec son foulard. Quand la musique démarre, ils se lèvent, sortent du cerceau, dansent avec le foulard en se déplaçant entre les cerceaux. Quand la musique s'arrête, ils vont se rasseoir avec leur objet dans leur cerceau de départ. Chaque enfant doit retrouver son point de départ quel que soit son déplacement.

Cela permet aux enfants d'exploiter les actions découvertes, et de commencer à découvrir la notion de début et de fin d'une danse.

Variante : demander aux élèves de danser par couleur de foulard, permettant ainsi à ceux qui restent assis d'être spectateur.

SEA

<u>Place du jeu</u>	<u>Objectif</u>
<div><input type="checkbox"/> Mise en train</div> <div><input checked="" type="checkbox"/> Corps de la séance</div> <div><input type="checkbox"/> Retour au calme</div>	Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.
<div data-bbox="1251 539 1442 582"><u>But du jeu</u></div> <div data-bbox="417 592 779 625"><b>Les déplacements dansés</b></div> <div data-bbox="417 631 1431 729"><ul style="list-style-type: none"><li>- Apprendre à se déplacer dans une direction précise, s'immobiliser et placer le regard.</li><li>- Choisir et mémoriser pour composer un chemin dans l'espace.</li><li>- Enchaîner plusieurs actions choisies.</li></ul></div>	
<div data-bbox="417 772 792 811"><u>Espaces et matériels</u></div> <div data-bbox="417 819 1220 951"><p>3 foulards de 3 couleurs différentes pour matérialiser les directions :</p><ul style="list-style-type: none"><li>- un foulard rouge accroché au loin et en hauteur.</li><li>- un foulard vert accroché au loin et au niveau des yeux</li><li>- un foulard jaune accroché au loin et en bas.</li></ul></div>	
<div data-bbox="417 993 601 1032"><u>Activités :</u></div> <div data-bbox="417 1041 1803 1105"><p>Marcher vers des foulards de couleur situés à des points précis et s'arrêter devant le foulard puis changer de direction. Répéter le chemin à l'identique plusieurs fois. Ne pas quitter le foulard des yeux.</p></div> <div data-bbox="417 1110 1103 1139"><p><b>Variables pour faire évoluer cette situation de départ :</b></p></div> <div data-bbox="417 1145 540 1173"><p><b>- Espace :</b></p></div> <div data-bbox="417 1176 1791 1240"><p><i>Enchaîner les déplacements dans les 3 directions. Être exigeant sur l'enchaînement des différentes actions : marche, immobilité et changement de direction.</i></p></div> <div data-bbox="417 1246 680 1275"><p><b>- Relations à l'autre :</b></p></div> <div data-bbox="417 1278 1870 1340"><p><i>Par petits groupes : un leader pour un groupe de 3 ou 4 qui doit assumer son rôle de guide pour son groupe + rotation des rôles.</i></p></div> <div data-bbox="417 1346 540 1375"><p><b>- Espace :</b></p></div> <div data-bbox="417 1378 2191 1428"><p><i>Jouer sur des déplacements différents et des niveaux (debout, au sol) en utilisant les modes de déplacement explorés dans la situation de mise en train. Augmenter la longueur du trajet en ajoutant un plot supplémentaire.</i></p></div>	



## RETOUR AU CALME

### Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☒ Retour au calme

### Objectif

Découvrir à partir d'inducteurs variés des actions motrices globales et explorer les possibilités corporelles  
Prendre du plaisir à s'engager corporellement dans le mouvement dansé.

### But du jeu

Favoriser le retour au calme tout en travaillant sur les sensations provoquées par la situation et les images mentales induites, favorables au développement de l'imaginaire.

### Activités :

Les enfants sont repliés sur eux-mêmes en boule. Les cerceaux ont été rangés. Leur tête repose sur le foulard qui forme comme un petit coussin confortable. L'enseignant raconte le déroulement de l'histoire et mime en même temps l'action :

« Sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le foulard, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es un tout petit bébé. Reste immobile un instant. Puis tu sens l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier. Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut. Tellement haut que tu montes sur tes genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel. Que tu es grand ! »



## Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☒ Retour au calme

## Objectif

Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

## But du jeu

Se recentrer sur soi-même

Prendre conscience de l'espace arrière du corps, des différentes parties du corps, des lignes du corps.

## Espaces et matériels

En dispersion dans la salle, assis ou allongé. Une balle par élève.

## Activités :

Se masser avec une balle. Situation réalisable seul ou à deux.

L'enfant peut se masser lui-même en faisant rouler l'objet sous son pied ou en utilisant ses mains pour lui faire parcourir différentes parties de son corps.

Cette situation est réalisable à deux, ce qui permettra de créer les premiers contacts entre danseurs.

## Schéma – parcours :





## MODULE D'APPRENTISSAGE : Danse Cycle 1

But du module : Prendre plaisir à danser ensemble

# Danse

## - Cycle 1 -

Objectif du module :  
Prendre plaisir à danser ensemble



	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
	PHASE DE REFERENCE INITIALE	PHASE D'APPRENTISSAGE				PHASE DE REFERENCE FINALE
Objectif de séance	Danser en ronde : première formation de groupe	Danser avec l'autre ou les autres	Danser en ronde : première formation de groupe	Danser avec l'autre ou les autres	Danser en se situant dans le groupe	Danser devant les autres
Structuration de l'espace	Proche	Orienté par rapport à l'espace de jeu	Proche	Orienté par rapport à l'espace de jeu	Orienté par le groupe	Sur scène devant les autres
Compétences	Découverte des termes : marche, course, sautiller, pas chassés	Connaître l'espace proche devant, derrière, intérieur, extérieur	Découverte des termes : marche, course, sautiller, pas chassés	Connaître l'espace proche devant, derrière, intérieur, extérieur	Coordonner des déplacements de différentes manières en se donnant la main	Se mettre en scène
Activité principale	Ronde simple Attribuer un geste à un mot	Files, farandoles, tresses, pont, tunnel	Ronde simple Attribuer un geste à un mot	Files, farandoles, tresses, pont, tunnel	Danse en ligne En couple (danse bretonnes) En cercle	Représentation

## Séance 1

Objectif : Danser en ronde : première formation de groupe

Présentation : L'enseignant fait une présentation de l'activité et de la séance à venir.

Rituel d'entrée en danse Jeu de la Statue Les petits cochons de Henri Des	<p>♦<u>But</u> :</p> <p>Danser en fonction de la musique</p> <p>♦<u>Déroulement</u> :</p> <p>Plots, bandes au sol pour délimiter l'espace scène avec quelques cercles au sol</p> <p>-Classe entière</p> <p>-L'enseignant arrête la musique de manière aléatoire ou frappe dans ses mains</p> <p>♦<u>Consignes</u> :</p> <p>-Je me déplace sur la scène et je m'arrête lorsque la musique s'arrête (explication de la posture d'une statue : on ne bouge ni les mains ni les jambes ni la tête ni les yeux...)</p> <p>-Par la suite intégration du terme tourner</p> <p>-Les enfants pourront tourner autour des cerceaux s'ils le désirent</p>
--	--

### Situation 1

Ronde simple « Tourne bien » (2) Pour faire une ronde Donne-moi la main Tourne, tourne, tourne Tourne, tourne bien Jusqu'à demain Matin	<p>♦<u>But de la tâche</u></p> <p>Amener l'élève à se déplacer en ronde, en formant une «<u>xelle</u>» ronde</p> <p>♦<u>Dispositif</u></p> <p>-Toute la classe en 3 rondes : enseignant, ASEM, éducatrice. Les enfants s'alignent dos au mur et se donnent les mains. Puis l'on vient raccrocher les extrémités de la ronde...</p> <p>Chanter et faire tourner la ronde à volonté</p> <p>-Tout le monde chante (avec ou sans support du disque).</p> <p>Reprise de la chanson plusieurs fois.</p> <p>Tourner dans un sens puis dans l'autre</p> <p>Evoluer en tournant le dos au centre de la ronde</p> <p>♦<u>Consignes</u></p> <p>Critères de réussite</p> <p>J'ai réussi si je n'ai pas lâché les mains de mes camarades, et j'ai changé de sens au bon moment.</p> <p>Difficultés possibles</p> <p>-Ne pas se lâcher les mains, y compris quand on s'accroupit.</p> <p>-Changer de sens à la reprise.</p>
--	---

### Situation 2

Transformations (1) ... Meunier, tu dors... Ronde traditionnelle	<p>♦<u>But</u> :</p> <p>Changer la façon de se déplacer en suivant la vitesse de la musique</p> <p>♦<u>Déroulement</u> :</p> <p>Autour d'une grande corde en rond, les élèves tournent en ronde sans toucher la corde mais en la suivant.</p> <p>♦<u>Consignes</u> :</p> <p>Dans les deux sens puis en accélérant au moment où la musique s'accélère</p>
--	--

Vers un retour au calme...

Les élèves sont allongés au sol en écoutant une musique de relaxation vont fermer les yeux et ne plus bouger...

## Séance 2

Objectif : Danser avec l'autre ou les autres (support foulard)

Présentation : L'enseignant fait un rappel du déroulement de la dernière séance et présente celle à venir.

Rituel d'entrée en danse Jeu de la Statue La ronde des cuisinières de Henri Des	<p><b>Découverte du foulard</b></p> <p>♦<u>But</u> :</p> <p>Se déplacer par deux en fonction de la musique</p> <p>♦<u>Déroulement</u> :</p> <p>Plots, bandes au sol pour délimiter l'espace scène, foulards</p> <p>-Deux musiques avec des pulsations contrastées</p> <p>-Classe entière</p> <p>-L'enseignant arrête la musique de manière aléatoire ou frappe dans ses mains</p> <p>♦<u>Consignes</u> :</p> <p>-Je me déplace avec mon foulard sur la scène et je m'arrête lorsque la musique s'arrête</p> <p>-Par la suite intégration du terme tourner avec le foulard</p>
--	---

### Situation 1 (S'organiser pour danser avec un ou des accessoires)

Dansons comme les animaux Chef d'orchestre La ronde des oiseaux (3)	<p>♦<u>But</u> :</p> <p>Changer la façon de se déplacer en fonction de l'animal cité.</p> <p>♦<u>Déroulement</u> :</p> <p>(En cercle)</p> <p>Imiter l'enseignant qui danse à la manière de... (poisson : mains jointes qui ondulent, oiseaux : mains croisées qui battent des ailes)</p> <p>Imaginer d'autres imitations d'animaux (tigres : doigts qui griffent, dauphins : une seule main qui plonge et sort de l'eau...)</p> <p>L'enseignant met en avant les élèves qui changent de mode de déplacement.</p>
---	--

### Situation 2

La farandole Les cigales	<p>♦<u>But</u> :</p> <p><b>Réussir à réaliser et suivre le mouvement d'une farandole</b></p> <p>♦<u>Déroulement</u> :</p> <p>Pour former une farandole, les enfants se rangent en file et se donnent les mains, la farandole est comme une ronde ouverte. Elle est conduite par le premier de la file. Il appartient à celui-ci de la faire évoluer dans tout l'espace de jeu. Au début l'enseignant prend la tête de la file.</p>
-----------------------------	--

Vers un retour au calme...

Petite ronde travaillée

Les élèves sont allongés au sol en écoutant une musique de relaxation vont fermer les yeux et ne plus bouger...aller se ranger lorsque l'on sent le foulard passer sur son visage

## Séance 3

Objectif : Danser en ronde : première formation de groupe

Présentation : L'enseignant fait une présentation de l'activité et de la séance à venir.

Rituel d'entrée en danse Jeu de la Statue Choix de l'enseignant	<p>•<b>But:</b> Danser par deux ou trois en se donnant la main en fonction de la musique</p> <p>•<b>Déroulement:</b> Plots, bandes au sol pour délimiter l'espace scène -Classe entière -L'enseignant arrête la musique de manière aléatoire ou frappe dans ses mains</p> <p>•<b>Consignes:</b> -Je me déplace sur la scène et je m'arrête lorsque la musique s'arrête -Par la suite intégration du terme tourner</p>
---	---

### Situation 1

Le petit bac de la danse Proposition de musique « <del>Rather be</del> » de Clean Bandit	<p>•<b>But de la tâche</b> Réaliser une statue qui répond à un mot donné avant. Amener l'élève à diversifier et enrichir les formes corporelles en immobilité et en déplacement.</p> <p>•<b>Déroulement:</b> -Toute la classe, en dispersion dans toute la salle. -Signal sonore pour déclencher déplacements en fonction des mots donnés -Exemples de mots : la liste incitatrice doit comporter un mélange de mots issus d'images : -<u>personnages</u>: soldat, robot, poupée, joueur de foot, grand-père, patineur... -objets : ballon, bougie, livre, crayon, château... -animaux : serpent, oiseau, éléphant, fourmi, girafe... -<u>sentiments</u>: en colère, joyeux, triste, timide, méchant...</p> <p>•<b>Consignes</b> Déplacez-vous partout dans la salle et au signal, -Attention le prochain mot sera... (cf. liste de mots). Critères de réussite : J'ai réussi si les spectateurs reconnaissent le mot que représente mon mouvement parmi les mots proposés. Variables didactiques Réaliser un déplacement (tiré au sort) que les autres doivent deviner</p>
---	---

### Situation 2

Queue leu leu	<p>•<b>But:</b> Réussir à réaliser et suivre le mouvement d'une queue leu leu.</p> <p>•<b>Déroulement:</b> Les enfants marchent en file les uns derrière les autres en se tenant par les épaules. La file est constituée de tout le groupe classe. Le rôle du premier est capital, c'est lui qui donne l'impulsion au groupe. Il oriente la file dans l'espace, tourne, évite les obstacles. Les enfants posent leur main droite bien à plat sur l'épaule droite de leur prédécesseur et leur main gauche sur l'épaule gauche. On peut avancer et même reculer en préparant à l'avance.</p>
---------------	---

Vers un retour au calme...

Petite ronde travaillée

Les élèves sont allongés au sol en écoutant une musique de relaxation vont fermer les yeux et ne plus bouger...

## Séance 4

Objectif : Danser avec l'autre ou les autres

Présentation : L'enseignant fait une présentation de l'activité et de la séance à venir.

Rituel d'entrée en danse Jeu de la Statue Choix de l'enseignant	<p>•<b>But:</b> Danser par deux en se donnant la main en fonction de la musique.</p> <p>•<b>Déroulement:</b> Plots, bandes au sol pour délimiter l'espace scène -Classe entière -L'enseignant arrête la musique de manière aléatoire ou frappe dans ses mains</p> <p>•<b>Consignes :</b> -Je danse sur la scène et je m'arrête lorsque la musique s'arrête -Par la suite intégration du terme tourner</p>
---	---

### Situation 1

Le guide Sur La ronde des cuisinières de Henri Des	<p>•<b>But:</b> Reproduire les actions du guide.</p> <p>•<b>Déroulement:</b> Marcher en dispersion sans entrer en collision, et suivre les mouvements du guide. Mettre des spectateurs qui essayent de trouver le guide sur scène.</p> <p>Ensuite, il y a deux guides qui dansent ensemble, les autres élèves se mettent par deux et suivent les actions des deux guides.</p>
---	---

### Situation 2

La farandole	<p>•<b>But:</b> <b>Réussir à réaliser et suivre le mouvement d'une farandole</b></p> <p>•<b>Déroulement:</b> Pour former une farandole, les enfants se rangent en file et se donnent les mains, la farandole est comme une ronde ouverte. Elle est conduite par le premier de la file. Il appartient à celui-ci de la faire évoluer dans tout l'espace de jeu. Au début l'enseignant prend la tête de la file.</p>
Le serpent « <del>Get</del> Lucky » Des Daft Punk	<p>Les élèves se rangent dans un certain sens et essaient de mémoriser cet ordre. La musique se lance et chacun par danser pour occuper tout l'espace de la salle. A l'arrêt de la musique les élèves doivent se remettre dans l'ordre dans lequel ils étaient ranger.</p> <p>En ligne ils pourront retenir au fur et à mesure des gestes à réaliser lorsqu'ils seront à leur place.</p>

Vers un retour au calme...

Petite ronde travaillée

Les élèves sont allongés au sol en écoutant une musique de relaxation vont fermer les yeux et ne plus bouger...aller se ranger lorsque l'on sent le foulard passer sur son visage

## Séance 5

Objectif : Danser en me situant dans le groupe

Présentation : L'enseignant fait une présentation de l'activité et de la séance à venir.

Rituel d'entrée en danse  
Jeu de la Statue

•**But:**

Savoir s'arrêter en statue à l'arrêt de la musique.

•**Déroulement:**

Sur une musique entraînante, inciter les enfants à danser, à utiliser tout leur corps, à l'arrêt de la musique, les enfants doivent rester immobile, garder la posture dans laquelle ils sont à l'arrêt de la musique. Puis demander aux élèves de s'arrêter :

→ statues ouvertes (bras/jambes écartés)

→ statues fermées (bras/jambes fermés)

Situation 1 (Produire un enchaînement d'action en musique)

Jeu traditionnel  
Jeu avec tunnel  
L'arche fleurie  
Ou « en passant les  
Pyrénées »

•**But :** Comprendre le fonctionnement d'une danse traditionnelle

•**Déroulement:** Dans ce jeu, il s'agit pour les enfants, qui sont en file deux par deux et face à face, de former un tunnel avec leurs deux bras tendus au-dessus de leur tête, main droite dans main gauche et main gauche dans main droite. Sous ce tunnel, tout le groupe va défiler. Il faut prévoir un espace important pour permettre au tunnel de progresser vers l'avant mais, dans une salle, il arrive, toujours, un moment où il doit bifurquer. Cette difficulté est à résoudre et à travailler avec les danseurs, au moment où elle se présente pour la première fois.

Situation 2

La tresse simple  
« L'omelette »

•**But:**

Réussir à réaliser et suivre le mouvement d'une tresse

•**Déroulement:**

La tresse se danse par deux, les partenaires se placent face à face, main droite dans la main droite, main gauche dans la main gauche (les bras sont croisés). En tirant sur leurs bras, ils pivotent de façon à se retrouver « côte à côte » pour marcher ou sautiller. Sur « l'alizette », les enfants tirent sur leurs bras croisés pour changer de sens et ils repartent, dans le sens opposé, en chantant la formulette... ainsi de suite, plusieurs fois.

Vers un retour au calme...

Petite ronde travaillée

Mettre une musique très douce, allongés au sol, les enfants essayeront de se détendre le plus possible. Lorsque l'enseignant touchera le front d'un enfant, celui-ci se lèvera en exécutant un tour sur lui-même et ira se ranger pour partir sans faire de bruit.

## Séance 6

Objectif : Danser devant les autres

Présentation : L'enseignant fait un rappel du déroulement de la dernière séance et présente celle à venir en précisant que celle-ci est la dernière et qu'il faudra continuer à danser pour se faire plaisir !!!

Deux classes se rassemblent. Les élèves produisent devant un public extérieur à la classe une ronde ou autre choisie et travaillée

Bibliographie : « Jeux de doigts, rondes et jeux dansés » de Solange Sanchis

# OBJECTIF 4 : Collaborer, coopérer, s'opposer

## Les programmes

---

# Objectif 1 : Collaborer, coopérer, s'opposer

Prendre **plaisir** à **jouer, s'engager** dans l'action

**Agir avec** les autres, **coopérer**, exercer des **rôles différents complémentaires**, pour **viser un but** ou un effet **commun**

Élaborer des **stratégies** individuelles ou collectives pour **s'opposer** au projet d'un joueur ou d'un groupe tenant un **rôle antagoniste** afin de faire un meilleur score que lui

Construire des formes d'**actions sur le corps de l'autre** pour s'opposer à son intention, en prenant soin de son intégrité et de sa sécurité

*Au travers des situations proposées, l'enfant sera conduit à :*

# ENJEUX

PS



**Accepter les premières règles** communes pour **atteindre un effet commun**, en vivant des **actions en parallèle**, sans réelle coordination avec ses partenaires. Mettre en scène l'activité avec une **histoire racontée**.

Passer du jeu en **parallèle** au **jeu associatif** au **jeu coopératif**  
**jouer à côté** à **jouer avec les autres** à **jouer dans un but commun**

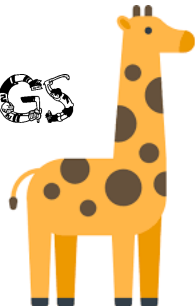
MS



Reconnaître son **appartenance à un groupe**, identifier les **différents rôles** pour instaurer les **premières collaborations** afin d'atteindre un **but donné**.

**Au départ, tous les élèves ont le même rôle et seul l'enseignant est un adversaire**

GS



**Coopérer**, exercer des **rôles différents complémentaires**, **s'opposer**, élaborer des **stratégies pour viser un but** ou un effet commun.

# Ce qui est à construire sur l'ensemble du cycle

	de l'étape 1 (autour de 3 ans) <b>PS1/PS2</b>	... à l'étape 2 (autour de 4 ans) <b>MS</b>	... à l'étape 3 (autour de 5 ans) <b>GS</b>
Construire la notion d'opposition individuelle	Réalisation d'une action individuelle simple sans opposition (tous le même rôle).	Participation à des jeux en opposition 1 contre 1.	Opposition collective ou directe 1 contre 1. Actions variées adaptées à une intention
Construire la notion d'action collective, de rôles	Réalisation d'une action individuelle simple sans opposition (tous le même rôle). Découverte progressive de la notion d'équipe, coopération.	Participation à des jeux ou les équipes ont des intentions différentes. Découverte de la notion de partenaire et d'adversaire.	Coopération avec des partenaires pour atteindre un but opposé à celui de l'autre équipe. Opposition directe, attaquants, défenseurs.
Construire la notion d'espace	Repérage de l'espace de jeu et de « non-jeu ».	Espace de jeu orienté et espaces différenciés selon les rôles	Espace de jeu orienté, limité et interpénétré. Perception des espaces libres pour y engager des actions
Construire la notion de règles	Respect d'une règle simple qui évolue au fil des séances.	Acceptation de règles contraignantes. Participation à l'évolution des règles.	Respect de plusieurs règles. Connaissance et acceptation des règles d'arbitrage.
Construire la notion de gain	Connaissance du but du jeu et du résultat de son action.	Connaissance du but et du résultat de chaque équipe. Comparaison des résultats.	Mise en relation du résultat et de la mise stratégie choisie. Recherche de différentes solutions ou stratégies. Codage du gain sur plusieurs parties.

# LES CONDITIONS DE LA REUSSITE

## Donner la priorité à une entrée rapide dans l'activité

- Règles minimales et claires
- Une même situation qui se complexifie
- Organiser des moments de bilans
- GS rôle d'observateur (1 critère simple)

## Solliciter et faciliter les prises de décision

*Jouer à un jeu collectif c'est prendre des informations (espace, but, partenaires, adversaires..) et décider d'une conduite à tenir.*

- Faciliter la prise d'infos : délimiter les espaces, effectif réduit
  - Zone de « sécurité »
  - Temps court
- Stabiliser le joueur dans un même rôle
  - Actions simples (courir, poursuivre, éviter, transporter...)
- Surnombre offensif (voire 1 seul défenseur tenu par l'adulte) attaquants en situation de réussite

## Amener à réfléchir sur les stratégies efficaces

- Mettre en relation les actions engagés et les effets obtenus
- Expérimenter des stratégies pour comprendre comment mieux réussir
- Maquettes, photos, dessins, illustrations
  - facilite la compréhension des consignes
  - de retour en classe permettent de revenir sur les différentes solutions pour trouver une **BONNE STRATEGIE**

# OBJECTIF 4 : Collaborer, coopérer, s'opposer

## Mises en œuvre

---

# Titre : Les pêcheurs et les poissons

Niveaux de difficultés



## ECHAUFFEMENT

### Place du jeu

- ☒ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

### Objectif

Se préparer physiologiquement et psychologiquement à l'activité.  
Découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités.  
Constituer un répertoire de mouvements simples, les mémoriser

### But du jeu

- Prendre conscience de l'espace et des autres
- Découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités

Profiter de ce moment pour insister sur le rôle de la respiration : inspirer par le nez, soufflez par la bouche (respiration naso-bucale)

### Activités :

**1** - Je marche dans tout l'espace / pas en rond / je vais où personne ne se trouve

**Jeu du top :**

- Au Top : marche / arrêt ...
- Au Top : à reculons sans bousculer un autre élève
- Au Top : demi-tour ..

**2** - Activation à dominante statique : **échauffement à conduire de « bas en haut » ou de « haut en bas »**

**Chevilles**



**Chut :**

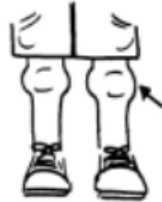
Debout. Marcher sur  
la pointe des pieds  
pour ne pas réveiller le loup



**Aie ! J'ai mal aux orteils !**

Debout  
Marcher sur les talons

**Genoux /  
adducteurs**



**Le réveil des genoux :**

Debout, pieds serrés, jambes semi-fléchies, mains sur les genoux.  
Effectuer une rotation des genoux réunis

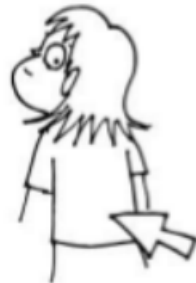
**Bassin**



**Le houla hop :**

Debout, bouger son bassin en rond.

**Dos**



**Le pommier :**

Debout, pieds dans le sol, monter ses deux mains vers le plafond. Etirer les bras le plus haut possible pour attraper les pommes. Les épaules touchent les oreilles.

### Cou / nuque



#### Oui, non, peut-être :

- OUI Pivoter la tête doucement de bas en haut
- NON Tourner doucement la tête de droite à gauche
- PEUT-ETRE Dodeliner lentement de la tête

### Épaules



#### Le rameur :

Debout, bras tendus devant soi. Replier les bras en tirant les coudes vers l'arrière.



#### L'agent de la circulation :

Debout, bras repliés sur la poitrine. Tendre alternativement le bras droit vers l'arrière puis le ramener sur la poitrine tout en tendant le bras gauche derrière.

### Poignets / mains



#### Le mauvais sort :

Flexion / extension des doigts.



#### Les bracelets :

Faire tourner des bracelets imaginaires autour de ses poignets.

## LES PECHEURS ET LES POISSONS

<u>Place du jeu</u>	<u>Objectifs</u>	
<input type="checkbox"/> Mise en train <input checked="" type="checkbox"/> Corps de la séance <input type="checkbox"/> Retour au calme	<u>Compétences disciplinaire</u> Courir vite Se repérer dans l'espace Enchaîner des actions différentes	<u>Compétences transversales</u> Ecouter Observer Réagir à un signal Être capable de reconnaître son groupe
<p style="text-align: center;"><b><u>Principe du jeu</u></b></p> <p>Les enfants sont en 2 groupes égaux au début du jeu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Un groupe en rond, les enfants se donnent la main et lèvent les bras</li> <li>2) Un 2<sup>ème</sup> groupe – les poissons- à l'extérieur de la ronde.</li> </ol> <p>Au milieu de la ronde, une caisse avec des anneaux, symbolisant la nourriture des poissons.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au signal, les poissons partent de leur camp pour aller chercher un anneau (un objet – une photo de végétaux terrestres ou aquatiques : des légumineuses, des fruits de jardin, des légumes et/ou la jacinthe d'eau, la laitue d'eau, lentille d'eau...) en passant sous les bras des pêcheurs, ils ressortent de la même façon et viennent poser leur anneau dans une caisse.</li> <li>- Pendant ce mouvement, le maître ou la maîtresse compte jusqu'à un certain nombre (le nombre présent le matin par exemple...). Quand ce nombre est atteint, les pêcheurs se baissent suite au signal du maître ou de la maîtresse « Les poissons sont attrapés ! » et les poissons prisonniers restent au centre de la ronde.</li> <li>- Le jeu recommence, <b>les poissons ont alors l'alternative d'aller délivrer un poisson ou d'aller chercher un anneau</b>. On joue jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'anneaux. On inverse équipe de poissons équipe de pêcheurs, tous les anneaux sont redispisés dans la caisse centrale, on peut recommencer le jeu.</li> </ul> <p><u>Evolution :</u></p> <p>Il y a deux équipes de poissons, l'équipe rouge qui mettra les anneaux rapportés dans les caisses rouges., l'équipe verte qui mettra les anneaux rapportés dans les caisses vertes.</p> <p>A la fin du jeu : on compte combien d'anneaux ont été récupéré par chaque équipe. On compare. On peut matérialiser chaque anneau par un légo, on empile les légos pour pouvoir comparer la tour la plus grande.</p>		

## Espaces et matériels

Une caisse avec des anneaux placée au centre de la ronde

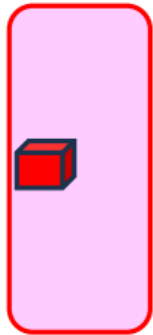
2 caisses vides placées à l'opposé l'une de l'autre de la ronde.

Matérialisation de deux zones de départ qui deviendra lors de l'évolution (2 équipe de poissons) le camp des rouges et le camp des verts (ou le camp des

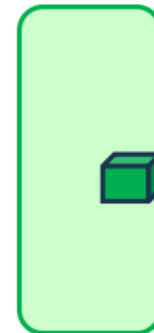
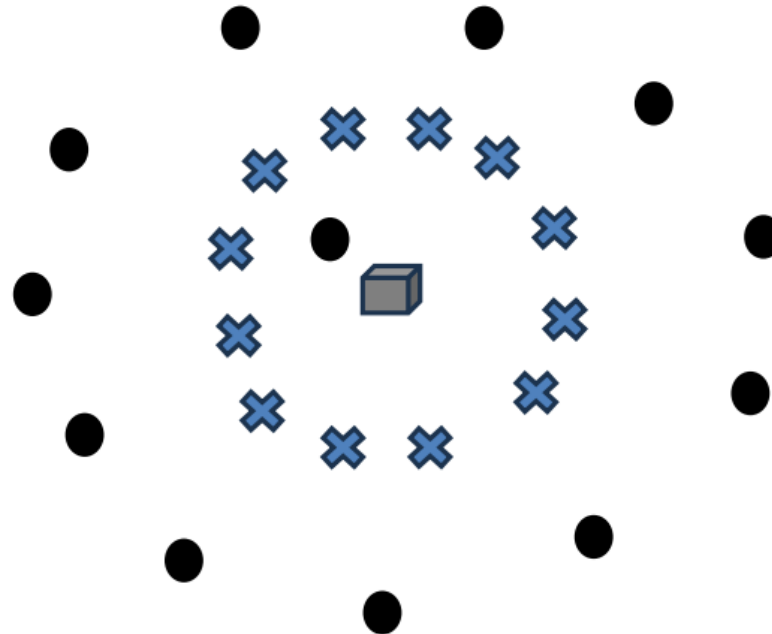
Toute la classe partagée en deux groupes au départ.

Durée : 5 à 10 minutes

## Schéma – Parcours



Camp des rouges



Camp des verts

## RETOUR AU CALME

### Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☒ Retour au calme

### Objectif

**Le bilan** : Il est très important de connaître le ressenti des élèves sur ce qu'ils viennent de vivre. Cela permet de faire un pont avec la séance à venir (définir son objectif).

**Le retour au calme** : il est indispensable car il permet aux élèves de quitter, progressivement, un état d'excitation et d'énervement et ainsi de retrouver des rythmes cardiaque et respiratoire normaux. L'enseignant retrouve, ainsi, des élèves plus réceptifs pour les activités en classe.

### Mise en oeuvre

**1 BILAN : Discuter de la séance.**

**S'allonger et écouter** une histoire, une musique, les bruits alentours ...

OU

**Vivre une situation de pratique corporelle de bien-être** (relaxation allongée, visualisation, respiration, massage ...)

Exemple : *Le voyage du papillon*

Les enfants sont couchés sur le sol, les yeux fermés. On fait appel à leur imagination. Leur raconter la vie d'un petit papillon qui se promène, dans un jardin et qui se pose de fleurs en fleurs puis qui vient effleurer les enfants : "il se pose sur le bout du nez de Tom, puis il se promène sur le ventre de Laura"... Possibilité de joindre le geste à la parole. L'enseignant joue le rôle du petit papillon avec un foulard, qui lorsqu'il se pose sur un enfant, ce dernier peut aller se chauffer et retourner en classe.

Proposition pour le cycle 1 (Christelle DUCHESNE – Formatrice ISFEC Bretagne Centre St Paul)

# Titre : Les lapins et les carottes

Niveaux de difficultés



## ECHAUFFEMENT

### Place du jeu

- ☒ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

### Objectif

Se préparer physiologiquement et psychologiquement à l'activité.  
Découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités.  
Constituer un répertoire de mouvements simples, les mémoriser

### But du jeu








-Prendre conscience de l'espace et des autres  
-Découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités  
Profiter de ce moment pour insister sur le rôle de la respiration : inspirer par le nez, soufflez par la bouche (respiration naso-bucale)








### Activités :

#### **1 - Je marche comme ...**

- Je fais le flamant rose : pied au sol bien à plat, soulever l'autre jambe (si besoin la tenir avec ses bras). Tenir la position et repartir
- Je marche à pas de géant
- Je marche comme un soldat : marcher en montant les genoux
- Je marche avec flexion comme la grenouille : faire un pas puis le pied arrière rejoint le pied avant. Faire une flexion accroupie. Faire un autre pas
- Je marche en posant mes pieds en slalom (de chaque côté d'une ligne par exemple) ..

**2 - Activation à dominante statique : échauffement à conduire de « bas en haut » ou de « haut en bas »**

<p><b>Chevilles</b></p> 		 <p><b><u>Mi pointes :</u></b> Pieds dans le sol, monter sur les pointes de pieds et redescendre. Possibilité de se tenir à un appui fixe pour conserver son équilibre.</p> <p><b><u>Les marionnettes des chevilles_</u></b> Au sol, faire les marionnettes avec les pieds</p>
<p><b>Genoux / adducteurs</b></p> 		<p><b><u>Le plafond :</u></b> Debout. Marcher en pliant ses jambes progressivement comme si le plafond nous descendait sur la tête.</p>
<p><b>Bassin</b></p> 		<p><b><u>Le métronome :</u></b> Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras tendus de chaque côté du corps. Penchez le buste sur le côté droit afin que la main droite vienne toucher le genou droit (inverser). -idem en touchant le pied</p> <p><b><u>L'esquive :</u></b> Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, mains sur les hanches. Faire une flexion sur la jambe droite, jambe gauche tendue (inverser).</p>

	<p><b>Dos</b></p> 	 <p><b><u>La girafe :</u></b>          Debout, se grandir en montant sur la pointe des pieds</p>	
	<p><b>Cou / nuque</b></p> 	 <p><b><u>Oui, non, peut-être :</u></b>          - OUI Pivoter la tête doucement de bas en haut          - NON Tourner doucement la tête de droite à gauche          - PEUT-ETRE Dodeliner lentement de la tête</p>	
	<p><b>Épaules</b></p> 	<div>  <p><b><u>Vice Versa :</u></b>              Assis. Chercher à placer la main droite le plus loin possible derrière soi (inverser).              Variante : debout</p> </div> <div>  <p><b><u>Bof bof :</u></b>              Debout, monter les épaules puis les descendre              - les 2 ensemble              -alternativement.</p> </div>	

## Poignets / mains



### Le djembé :

Bras semi-fléchis,  
taper sur un djembé  
imaginaire.



### Les maracas

Secouer les poignets  
Comme si on voulait jouer  
des maracas.

## Comptines pour mobiliser les différentes parties du corps :



### Jean Petit qui danse

Jean petit qui danse  
Jean petit qui danse  
De son doigt il danse  
De son doigt il danse  
De son doigt doigt doigt  
Ainsi danse Jean Petit

Jean petit qui danse  
Jean petit qui danse  
De sa main il danse  
De sa main il danse  
De sa main main main  
De son doigt doigt doigt  
Ainsi danse Jean Petit

Jean petit qui danse  
Jean petit qui danse  
De son bras il danse  
De son bras il danse  
De son bras bras bras  
De sa main main main  
De son doigt doigt doigt  
Ainsi danse Jean Petit

Jean petit qui danse  
Jean petit qui danse  
De son pied il danse  
De son pied il danse  
De son pied pied pied  
De son bras bras bras  
De sa main main main  
De son doigt doigt doigt  
Ainsi danse Jean Petit ...

### Fais tout comme moi

Face à moi  
regarde-moi  
imite-moi  
fais tout comme moi  
attention, prépare-toi  
1 2 3 et on y va ! ...

J'lève un bras tu lèves un bras  
J'lève les deux tu lèves les  
deux  
J'frappe des mains tu frappes  
des  
mains  
J'saute en l'air tu sautes en  
l'air ! ...

J'touche mon nez tu touches  
ton nez  
J'frotte mon ventre tu frottes  
ton ventre  
J'fais un tour tu fais un tour  
J'me balance tu te balances !  
..

J'fais deux pas tu fais deux pas  
J'lève un pied tu lèves un pied  
J'm'accroupis tu t'accroupis  
J'me repose tu te reposes !  
La prochaine fois j'f'rai  
comme toi !

## LES LAPINS ET LES CAROTTES

### Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☒ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

### Objectifs

#### En EPS

Participer à un jeu à règles. Courir vite.

### Principe du jeu

*Contexte : Dans une clairière en forme de cercle, des arbres tout autour et au milieu de la clairière le tronc d'un vieil arbre qui a perdu toutes ses branches (matérialisé par un cerceau), on ne sait pourquoi, on ne sait comment (peut-être qu'un jour la foudre l'a frappé ?). Des lapins ont élu domicile au pied de chacun des arbres placés tout autour de la clairière et comme ils aiment s'amuser, il leur arrive de faire la course entre eux en faisant le tour de la clairière.*

**But :** Courir vite pour attraper une carotte, un légume.

**1<sup>ère</sup> étape :** Les enfants sont par deux autour du cercle. Chaque duo est composé d'un arbre (un enfant debout, jambes écartées) et d'un lapin (un enfant assis devant l'arbre).

Au signal de l'enseignant, les lapins passent entre les jambes de leur arbre, font le tour du cercle et reviennent s'asseoir en passant à nouveau sous les jambes de leur partenaire.

**2<sup>ème</sup> étape :** Idem en plus, les enfants font le tour du cercle et reviennent en passant à nouveau sous les jambes de leur partenaire pour venir attraper une carotte/ un légume et s'asseoir devant son arbre.

**3<sup>ème</sup> étape :** Mettre plusieurs carottes, les élèves ont un temps pour aller chercher 1 à 3 carottes. Chaque lapin n'a le droit de prendre qu'une seule carotte à la fois. Pour prendre une autre carotte, le lapin doit refaire le parcours.

Faire un bilan : chaque élève compare combien de carottes il a ramassé, qui en a le plus ? le moins ?

**4<sup>ème</sup> étape :** 2 équipes, la moitié du cercle fait partie de l'équipe A et l'autre moitié fait partie de l'équipe B.

1 ou 2 élèves constructeurs qui récupèrent les briques pour réaliser la plus grande tour.

Faire un bilan, rapprocher les deux tours, quelle est la tour la plus grande ?

**5<sup>ème</sup> étape :** A la place de l'arbre, installer des familles lapins : maman lapin, papa lapin, bébé lapin. On appelle alternativement, le bébé, la maman ou le papa. Si on appelle le bébé c'est lui qui va aller chercher la carotte, il passe dessous l'arche formée par le papa et la maman fait le tour de la ronde et vient chercher une carotte. Cette adaptation permet de prendre conscience des rôles différents dans un jeu.

## Espaces et matériels :

Cour (espace en herbe) ou salle de motricité.

Plots pour délimiter le cercle

Un cerceau pour y déposer les carottes/légumes

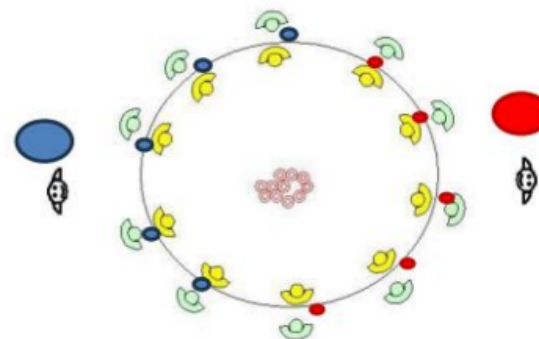
Du petit matériel pour faire les carottes ou carottes/légumes du « coin cuisine » ou des et des briques pour le jeu 4<sup>ème</sup> étape avec deux équipes.

## Schéma :

2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> étape



4<sup>ème</sup> étape : Deux équipes, construction d'une tour



## RETOUR AU CALME

<u>Place du jeu</u>	<u>Objectif</u>
<input type="checkbox"/> Mise en train <input type="checkbox"/> Corps de la séance <input checked="" type="checkbox"/> Retour au calme	<p><b><u>Le bilan</u></b> : Il est très important de connaître le ressenti des élèves sur ce qu'ils viennent de vivre. Cela permet de faire un pont avec la séance à venir (définir son objectif).</p> <p><b><u>Le retour au calme</u></b> : il est indispensable car il permet aux élèves de quitter, progressivement, un état d'excitation et d'énervement et ainsi de retrouver des rythmes cardiaque et respiratoire normaux. L'enseignant retrouve, ainsi, des élèves plus réceptifs pour les activités en classe.</p>
<h3><u>Mise en oeuvre</u></h3> <p><b><u>Ramassage du matériel « en douceur » :</u></b> Les élèves sont allongés ou assis ; ils ferment les yeux. L'enseignant vient toucher l'épaule d'un élève. Ce dernier ouvre les yeux, se lève, ramasse un ou deux objets, puis va toucher, à son tour, l'épaule d'un(e) camarade, et enfin va se changer ... Et ainsi de suite.</p> <p><b><u>Jeux d'écriture :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ecrire une lettre ou un chiffre, à l'aide d'un doigt ou d'une balle, sur le dos d'un partenaire. Lorsque l'écriture est terminée, le partenaire indique ce qui a été écrit. S'il a la bonne réponse, on inverse les rôles. Sinon, l'enfant écrivain recommence.</li><li>➤ L'écrivain écrit 2 ou 3 lettres sur le dos de son partenaire. Ce dernier, après avoir identifié ces 2 ou 3 lettres, doit proposer, à haute voix, un mot contenant ces 2 ou 3 lettres. Si c'est une bonne réponse, on inverse les rôles. Sinon, l'enfant écrivain recommence. Matériel : balles de tennis (1 balle par binôme)</li></ul> <p><b><u>Jeu du miroir :</u></b> Par équipe de 2, les enfants sont assis, face à face. L'un fait des gestes lents et calmes que l'autre doit reproduire. Les rôles s'inversent quand les enfants le veulent.</p>	

# Titre : La chasse aux trésors

## Niveaux de difficultés



### ECHAUFFEMENT

#### Place du jeu

- ☒ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☐ Retour au calme

#### Objectif

Se préparer physiologiquement et psychologiquement à l'activité.  
Découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités.  
Constituer un répertoire de mouvements simples, les mémoriser.

#### But du jeu

- Prendre conscience de l'espace et des autres.
- Découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités.

#### Activités :

##### 1 - Je mime un sportif... :

- Un nageur : mains le long du corps qui montent et qui se rejoignent au-dessus de notre tête et qui s'étirent le plus haut possible (4 fois le mouvement).
- Un coureur de haie : je cours sur place et lorsque j'entends un signal sonore (sifflet...) je « saute » une haie et je continue à courir (4 haies à sauter) et une « accélération » sur le « sprint final ».
- Un skieur : pieds collés, genoux pliés, dos courbé, je fais des mouvements de ski en sautant légèrement de gauche à droite pour « mimer » les virages (4 virages de chaque côté) et je finis en « chasse-neige » pour m'arrêter.

##### 2 – Je marche en direction de...



Les enfants avancent tout droit.



Les enfants reculent.



Les enfants font des pas chassés à gauche.



Les enfants font des pas chassés à droite.

##### 3 – Je cours en direction de...

- La même chose que **Je marche en direction de...** mais en courant.

## LA CHASSE AUX TRESORS

<u>Place du jeu</u>	<u>Objectifs</u>
<input type="checkbox"/> Mise en train <input checked="" type="checkbox"/> Corps de la séance <input type="checkbox"/> Retour au calme	<b><u>En EPS</u></b> Participer à un jeu à règles. S'organiser – Proposer des stratégies – Courir. <b><u>Objectif pédagogique</u></b> L'activité vise à développer la coopération, le travail d'équipe, la motricité, la reconnaissance des couleurs, des nombres, des lettres et le plaisir du mouvement.
<b><u>Espaces et matériels :</u></b>  Petits sacs en tissu, seaux colorés, bacs, paniers colorés ou boîtes de ramettes de papier associées à une couleur pour chaque équipe. Images représentant des objets faisant partis du trésor (imprimées sur des feuilles de différentes couleurs (une couleur sera attribuée à chaque équipe) et plastifiées). Grand espace de jeu intérieur ou extérieur.	
<b><u>Principe du jeu</u></b>  <i><u>But :</u> Les enfants travaillent en équipe pour collecter des trésors colorés et les ramener à leur base.</i>  <b><u>Préparation</u></b> Répartissez les différentes images de trésors dans l'espace de jeu. Marquez des zones de départ avec des couleurs différentes qui seront ensuite attribuées à chaque équipe.  <b><u>Retour à la base :</u></b> Une fois que les enfants ont collecté suffisamment de trésors, encouragez-les à retourner à leur base. Les équipes peuvent déposer leurs trésors dans une zone de tri. <b><u>Comptage des trésors :</u></b> Comptez les trésors de chaque équipe ensemble pour renforcer les compétences de comptage. <b><u>Célébration :</u></b> Félicitez toutes les équipes pour leur travail coopératif, mettez l'accent sur le fait de travailler ensemble plutôt que sur la compétition.	

### **Les trésors possibles (les variantes possibles) :**

#### **Course de Relais**

Divisez le parcours en segments. Les équipes doivent se passer un foulard de la couleur de chaque équipe pour pouvoir partir récupérer une image.

#### **Course d'Obstacles**

Introduisez des petits obstacles à franchir, comme des cerceaux, des tunnels en tissu, ou des haies à sauter. Les équipes doivent surmonter ces obstacles tout en se déplaçant vers les images de leur couleur.

#### **Course Musicale**

Jouez de la musique pendant le jeu. Lorsque la musique s'arrête, les équipes doivent se figer. Donnez-leur ensuite une instruction, comme se tenir les mains pour se déplacer, faire le petit train...

#### **Course de Vitesse**

Introduisez un chronomètre. Les équipes ont un temps limité pour capturer autant d'images que possible. Cette variante ajoute une dimension compétitive tout en restant coopérative.

#### **Course des Animaux**

Associez chaque couleur d'équipe à un animal. Les équipes doivent imiter le mouvement de leur animal correspondant tout en se déplaçant à la recherche des images (le crabe, la girafe...).

#### **Course des Nombres**

Numérotez au dos les images et demandez aux équipes de les capturer dans l'ordre numérique.

#### **Course des Lettres**

Associez chaque image à une lettre de l'alphabet. Les équipes doivent capturer les cônes dans l'ordre alphabétique.

#### **Course en Aveugle**

Bandez les yeux des enfants. Le partenaire non bandé doit guider son coéquipier en lui appuyant les deux mains sur les épaules pour que l'enfant avance, une main à droite ou à gauche pour qu'il tourne dans la direction souhaitée, deux tapes consécutives sur les épaules pour qu'il s'arrête (le retour avec l'image trouvée se fait de la même façon).

#### **Course des Super-héros**

Chaque image peut contenir au dos une action de déplacement pour le retour au coffre (par exemple, sauter à cloche-pied, à pieds joints, marcher en arrière, revenir en quatre pattes (si en intérieur) ...).

**Points de vigilance** : Adaptez l'activité en fonction des besoins spécifiques des enfants, encouragez la participation active et assurez-vous que l'environnement est sûr et stimulant.

## RETOUR AU CALME

### Place du jeu

- ☐ Mise en train
- ☐ Corps de la séance
- ☒ Retour au calme

### Objectif

**Le bilan** : Il est très important de connaître le ressenti des élèves sur ce qu'ils viennent de vivre. Cela permet de faire un pont avec la séance à venir (définir son objectif).

**Le retour au calme** : il est indispensable car il permet aux élèves de quitter, progressivement, un état d'excitation et d'énervement et ainsi de retrouver des rythmes cardiaque et respiratoire normaux. L'enseignant retrouve, ainsi, des élèves plus réceptifs pour les activités en classe.

### Mise en oeuvre

#### **Ramassage du matériel « en douceur » :**

Les élèves sont allongés ou assis ; ils ferment les yeux. L'enseignant vient toucher l'épaule d'un élève. Ce dernier ouvre les yeux, se lève, ramasse un ou deux objets, puis va toucher, à son tour, l'épaule d'un(e) camarade, et enfin va se ranger ... Et ainsi de suite.

#### **La ligne blanche :**

Les enfants sont invités à se mettre en ligne face au PE.

- ✓ Celui-ci mime des mouvements calmes que les enfants doivent reproduire pour ensuite rentrer tranquillement en classe.
- ✓ Marcher sur place de plus en plus lentement en faisant les petits poissons (avec la bouche sans que les on ne sorte). Puis se diriger vers sa classe en gardant ce rythme lent.