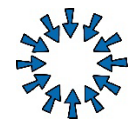
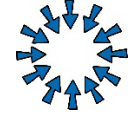
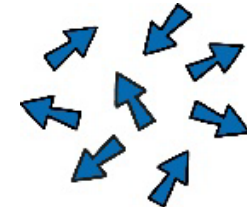


Fiche de leçon

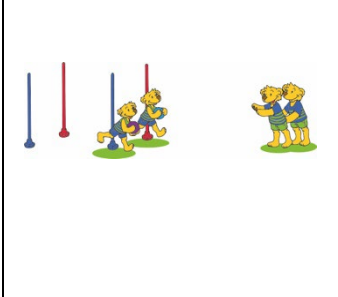
Thème	A la plage avec Heribert & Co.		Date	2024
			Monitrice	Françoise Gisler
But de la leçon	Perception corporelle (leçon avec objets du quotidien)		Matériel à prendre : harmonica, éponges, gobelets, cloches, cartes rythmiques, petites cartes avec des parties du corps, 2 tubes en carton (ou similaire), journal	
Objectif	Contenu	Organisation / Schéma	Matériel	Durée
Introduction				
Instaurer un climat de confiance	Bienvenue			2'
Eveiller la curiosité	Heribert & Co. - <i>(cf. annexe)</i> Heribert aimerait aller à la plage avec tous ses amis.			3'
Echauffement, perception des parties du corps	Les amis se mettent en marche Au signal de la monitrice, les duos se déplacent dans la salle. Ours = marcher Willi = glisser Walter = voler (<i>bras tendus, « voler » dans la salle</i>) Heribert = sautiller (<i>comme une grenouille</i>) Ricci et Nicci = cf. araignée Pips = adultes jambes écartées et enfants qui passent dessous, adultes à 4 pattes et enfants qui grimpent dessus Karl = rouler comme une boule de nourriture (<i>les adultes roulent les enfants comme un tronc d'arbre</i>). Au signal (harmonica), la monitrice indique une ou			6'

plusieurs partie(s) du corps. Exemple : „le derrière et deux mains“, ce qui veut dire que seul le derrière et deux mains peuvent toucher le sol.
(autres exemples : deux mains et deux pieds, seulement un pied, ventre-poitrine-cuisse, seulement le derrière, les mains et les pieds NE PEUVENT PAS toucher le sol)

Partie principale

Habilité, gymnastique pour adultes

Ricci et Nicci bâtissent un château de sable
 Former 2-4 équipes. Les duos sont en rangée derrière la ligne de départ. Les éponges (sable) sont dans le dépôt. Au signal de la monitrice, les enfants prennent le sable (éponges) dans la main et grimpent sur le dos des parents. Au signal de la monitrice, les parents rampent aussi vite que possible vers le milieu ; là, les enfants descendent, accumulent le sable (éponge) sur le journal (qui sert de marquage) et font sonner la cloche (signal de départ du duo suivant). Revenir en courant tous ensemble près du tas de sable. A l'équipe qui aura terminé en premier le château de sable (tour).

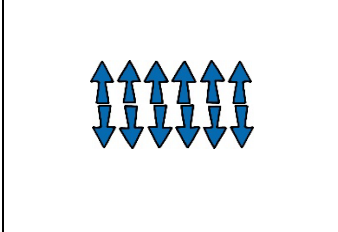


Eponges (une par duo), une cloche par équipe, journal

8'

Nommer les parties du corps, réflexe

„Choper la noisette“ avec Pips
 Les duos sont assis face à face sur une ligne, la noisette (éponge) est placée au milieu. La monitrice indique différentes parties du corps (tête, ventre, pieds...). Les duos touchent la partie du corps correspondante. Lorsque la monitrice dit "noisette", c'est à celui qui s'emparera le premier de la noisette (éponge), l'adulte ou l'enfant ?
Variante : augmenter la distance petit à petit. Augmenter le tempo.

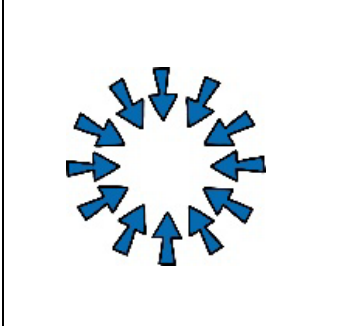


Eponges (une par duo)

5'

Rythmer, perception du corps



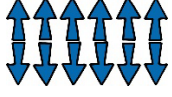
Nos amis veulent faire de la musique - percussion corporelle
 Walter n'a pas son groupe ni ses instruments avec lui. Mais on peut aussi faire de la musique sans instruments, c'est-à-dire avec son corps. Et ce qui est génial, c'est que tout le monde peut participer. Chaque duo reçoit une carte rythmique. Les duos montrent à tour de rôle, individuellement, ce qui est dessiné sur leur image. Ensuite, un duo "joue" ce qui est dessiné sur sa carte. Tous les duos ayant la même image entrent dans la danse.
Variante : un duo commence avec son image et « joue » et continu pendant que les autres duos s'engagent, jusqu'à ce que tous « jouent » ensemble. Cela aide si la monitrice donne le rythme (bâtons à sonner).

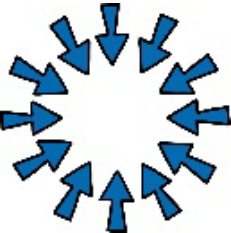
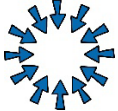


Illustrations de percussion corporelle (cf. *annexe*) („frapper des mains“, „taper des pieds“, „taper les cuisses“, „tapoter la poitrine“)

2 bâtonnets (tubes en carton)

6'

<p>Enseigner le sens de l'équilibre, savoir nommer les parties du corps, habileté</p>	<p>Tout le monde a envie d'une glace rafraîchissante ! Nous avons envie d'une glace et le stand de glace se trouve de l'autre côté de la plage, après un chemin semé d'embûches. Former 2-4 équipes en fonction de la taille du groupe.</p> <p>Les duos se placent en colonne - un duo par équipe se place sur le côté opposé, où se trouvent des cartes cachées. L'enfant découvre une petite carte. Un duo se lance et se déplace en équilibre sur les pierres (éponges) jusqu'au stand de glaces. Le duo qui montre mime la partie du corps. Le duo qui devine nomme cette partie. Dès que la partie du corps a été devinée, le duo qui devine devient le duo qui mime. Ce dernier prend une glace (gobelet) et revient en courant à côté des pierres. Derrière la ligne de départ, nous construisons ENSEMBLE une pyramide de glaces.</p>		<p>Env. 8 éponges par équipe, gobelets, fiches (cf. annexe)</p>	<p>8'</p>
<p>Motricité fine (orteils)</p>	<p>JOKER Walter prend des gobelets pour les cocktails aux fruits (pieds nus !) Nos amis les animaux ont soif et veulent un cocktail fruité. Pour cela, il faut des gobelets. Walter veut aider. Avec ses ailes, il ne peut pas donner un coup de main, mais avec ses puissantes pattes (griffes), oui ! Les gobelets sont placés au début de la ligne, l'ouverture vers le haut. Les duos se tiennent sur une ligne et se passent tous les gobelets avec les orteils (en les posant ou non). <i>Variante plus facile: en position assise.</i></p>	 <p>(former entre une et quatre ligne(s) en fonction de la taille du groupe)</p>	<p>Gobelets</p>	<p>6'</p>
<p>Détente</p>				
<p>Courir, réflexe</p>	<p>Heribert - course-poursuite sur la ligne Les duos sont assis d'un côté de la salle sur une ligne, dos à dos. L'enfant regarde en direction de la course. La monitrice dit le vers et au signal les duos se lèvent et les adultes essaient d'attraper les enfants. <i>Inverser les rôles.</i></p>			<p>2'</p>

Vitamine T	<p>Yoga avec Heribert et ses amis HERIBERT - „position de grenouille“, basculer légèrement le derrière WALTER - „papillon“ (enfant éventuellement sur les genoux de l’adulte) RICCI ET NICCI - sur le dos, pieds posés, bras posés de côté et bassin levé (l’enfant peut être assis sur les genoux) KARL - sur le dos, pieds tendus en l’air et saisir avec les mains WILLI - „serpent“, couché sur le ventre, mains en appui et tête et poitrine levées (l’enfant éventuellement sur le dos de l’adulte) PIPS - cercle vers l’extérieur, jambes écartées, se pencher en avant, tête entre les jambes (<i>variante : en duo, debout dos à dos</i>) OURS - debout, ramener les mains devant soi, basculer 1x à droite et 1x à gauche, rester dans cette position ARC-EN-CIEL - à partir de la position d’ours, mains sur la tête et former un grand arc-en-ciel</p>			8'
Prise de congé	Chanson finale			2'

Remarques / suivi :

Annexe

Rituel de départ et de fin, chanson

Heribert und Co. - Comptine à doigts

Heribert et ses amis jouent à la plage (*tapoter une main avec les doigts*)

Ensemble (*main en forme de poing*) et avec le sable (*écarter les doigts*)

Heribert crie : oh mon Dieu, on est tout poussiéreux!

Willi crie : j'en ai dans la figure et dans les oreilles, j'ai du sable partout !

L'ours crie : partout, partout, il y a du sable dans les cheveux et dans les mains !

Walter crie : Sur les jambes et sur les pieds, le sable colle aie, aie, aie !

Karl dit : Mais ce n'est pas grave si pour un fois on est plein de sable, l'important c'est qu'on joue à la plage

(*tapoter une main avec les doigts*)

Ensemble (*la main forme un poing*)

et avec le sable (*écarter les doigts*)

Heribert - course poursuite sur la ligne

Heribert est assis sur la plage

Sous les pieds, le sable chaud (*tapoter des pieds*)

Il met ses chaussures dorées (*faire le geste*)

et crie: „tu ne m'attraperas pas !“

Matériel (à prendre)

Harmonica

Eponges

Gobelets

Image de percussion corporelle

Fiches avec parties du corps

Cloches

2 tubes en carton (ou similaire)

Journal

Remarques, dessin de la salle

