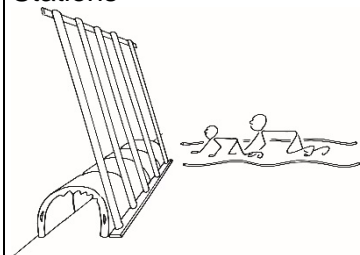

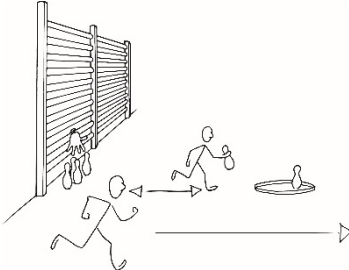

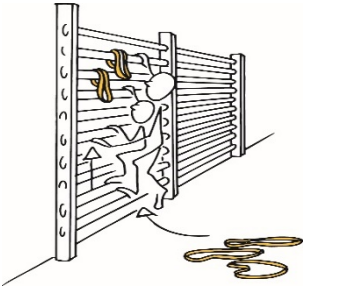
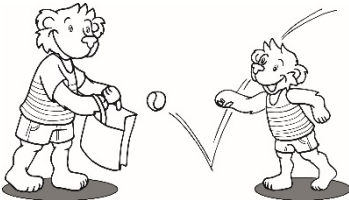
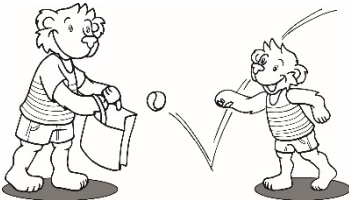
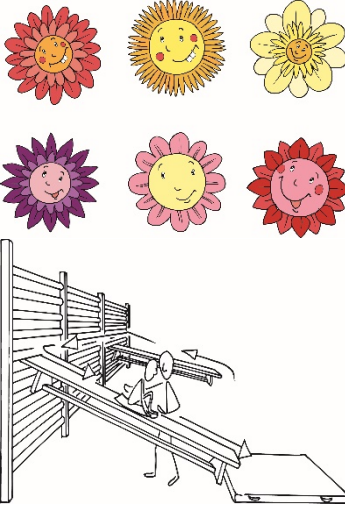



# Feuille de leçon

Thème : Heidi monte à l'alpage	Date : Monitrice :
But : Gymnastique pour adultes	Matériel à apporter : dessous de verres en carton, gant en caoutchouc, 1 sac à commissions, fleurs plastifiées

	But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
Introduction	Introduction au thème	Rituel  Comptine avec les doigts : par exemple sur le thème des chèvres	En cercle de face		5
	courir orientation rire, apprendre, réaliser des performances	JEU : Peter doit attraper toutes les chèvres (2 personnes qui attrapent avec des sautoirs rouges). Ceux qui ont été attrapés se mettent à 4 pattes et restent dans cette position. Heidi (2 personnes qui sauvent avec des sautoirs verts) éprouve de la pitié pour les chèvres et les sauve en leur caressant le dos.	Activité libre	2 sautoirs verts 2 sautoirs rouges	
Parti principale	marcher à 4 pattes ramper	<b>Heidi arrive en train à la gare du village avec sa tante Dete</b> Le parent et l'enfant rampent ensemble (le parent tient l'enfant aux chevilles), ils passent par le chemin entre les cordes jusqu'au tunnel et traversent ce-dernier.	Stations 	perches 4 tapis 4 cordes (attacher deux cordes ensemble, 2x)	50
	soulever	<b>Le chemin qui monte à l'alpage devient de plus en plus raide. Heidi a chaud et enlève plusieurs couches de vêtements.</b> Le parent et l'enfant se trouvent seuls dans un cerceau, le font passer par-dessus leur tête et le reposent par terre. Heidi a plusieurs couches de vêtements. Répéter plusieurs fois, essayer avec le parent et l'enfant dans le même cerceau.		2 cerceaux	

But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
courir	<p>Quand elles arrivent enfin chez le grand-père, tante Dete doit dire aurevoir et elle court le plus vite possible au village pour attraper son train. Entre-temps, Heidi traite une chèvre avec le grand-père. Le parent fait un tour de la salle en courant (vite), et l'enfant traite la chèvre et ramène la bouteille de lait (massues) dans le cerceau, qui se trouve à quelques mètres de distance. Qui est plus rapide ?</p>		gant en caoutchouc gonflé fixé aux espaliers 6 massues 1 cerceau	
gym pour parents, courir apprendre les couleurs perception	<p>Pendant que le grand-père est aussi sur un banc devant le chalet, Heidi range ses affaires dans son armoire. Les parents sont assis contre le mur (les jambes en angle droit, le dos contre le mur) pendant que les enfants trient les habits (dessous de verres en carton colorés) dans les bons cerceaux. Le parent choisit la couleur que l'enfant doit prendre.</p>		4 dessous de verres en carton colorés 4 cerceaux à une certaine distance (1 couleur par cerceau)	
grimper	<p>Le grand-père aide Heidi à faire un lit avec de la paille. L'enfant grimpe sur les espaliers, les parents grimpent aussi et tiennent les sautoirs. Accrocher les sautoirs aux espaliers.</p>		espaliers sautoirs jaunes	
grimper tirer marcher à 4 pattes	<p>Le lendemain matin, Heidi se lave à la fontaine. L'enfant monte sur le caisson suédois, descend dans la fontaine et sort par l'ouverture au fond</p>		corde à grimper 3 tapis 2 grands caissons suédois	
lancer rattraper	<p>Peter remplit son sac à dos avec l'aide du grand-père. Le parent tient le sac à commissions ouvert, l'enfant lance une balle de tennis au sol et le parent rattrape la balle avec le sac (varier les distances). Changement de rôle</p>		1 sac à commissions balle de tennis	
gym pour parents, exercices à 2	<p>Heidi et Peter accompagnent les chèvres au pâturage. En route, Heidi cueille des fleurs. L'enfant retourne une fleur et ensemble avec le parent, il fait l'exercice décrit à l'arrière de la fleur.</p>		fleurs plastifiées avec des exercices à deux	

	But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
	Tenir en équilibre grimper glisser	Une chèvre risque de tomber d'une falaise. Heidi et Peter doivent la sauver. Monter aux espaliers par le banc, traverser les espaliers et redescendre en glissant par le deuxième banc.		espaliers 2 bancs 1 reste de tapis 1 tapis	
Partie finale	perception	<p>Heureusement, tout s'est bien passé. Heidi, Peter et les chèvres rentrent chez le grand-père. Heidi prend alors un bain.</p> <p>VITAMINE T : l'enfant est couché sur le ventre, le parent se met à genou à côté de l'enfant. Il faut tout d'abord aller chercher de l'eau en utilisant la pompe du puits, « pomper » de l'eau avec la jambe (cuisse inférieure) de l'enfant et souffler dans la nuque de l'enfant en faisant du bruit, mettre du savon sur le dos de Heidi, passer gentiment avec la main sur le dos, enlever la saleté passer avec la main sur le dos en exerçant un peu plus de pression, laver les cheveux, passer les mains à travers les cheveux, vider la baignoire en tournant l'enfant sur le dos, enrrouler dans le linge, serrer l'enfant dans ses bras</p> <p>Comptine de fin.</p>	En cercle de face 		5

**Remarque / évaluation :**

Cette leçon peut aussi être adaptée, en enlevant par exemple la fontaine et en travaillant plus sur le chemin qui monte au chalet d'alpage et au pâturage.

## Rituel du début et de la fin, chansons, comptines

### DÉBUT :

Comptine de bienvenue, par exemple avec les pieds

### COMPTINE AVEC LES DOIGTS :

Par exemple une comptine avec 10 petites chèvres

Variante : La chèvre magique (Andrée Chedid)

La chèvre magique  
A des tiques  
Dans l'oreille gauche  
Dans l'oreille droite  
Et tic et tac  
Et gratte et gratte  
La chèvre magique  
Se détraque

Chanson de la biquette :

<https://www.youtube.com/watch?v=JmsxJ5MzrRY>

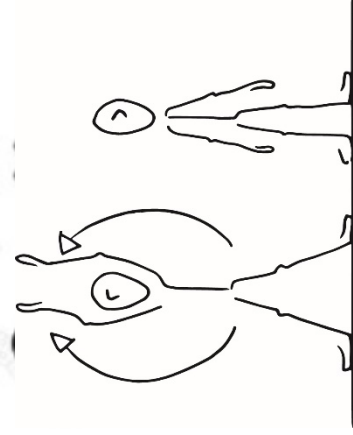
### FIN :

Comptine avec des couleurs

## Matériel à apporter

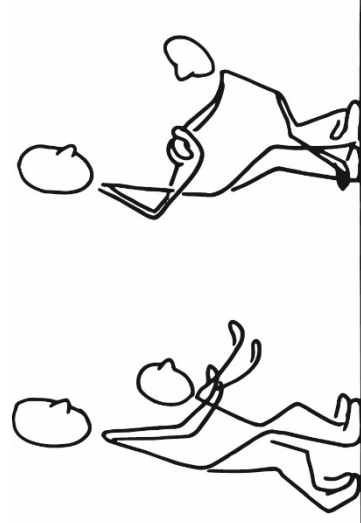
dessous de verres en carton  
gant en caoutchouc  
1 sac à commissions  
fleurs plastifiées avec  
des exercices à deux

### 10x pantin (Jumping Jack)



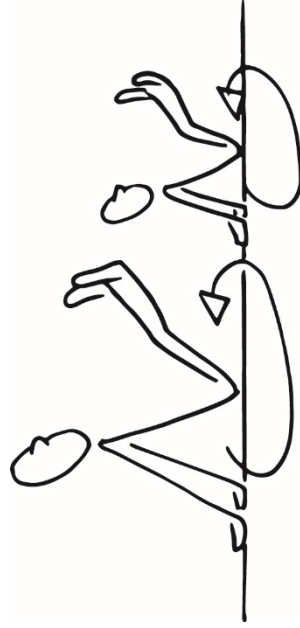
### Robots

L'enfant se met sur les pieds du parent. Marcher jusqu'à la paroi et retour.



### Tourner en position assise

5x de chaque côté



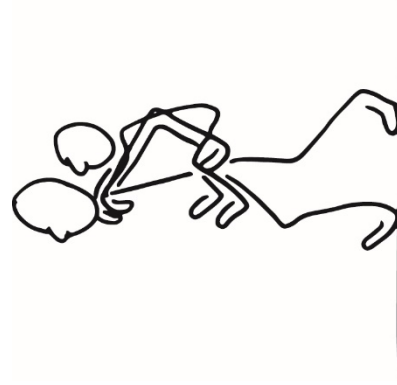
### Kangourou

Faire le kangourou jusqu'à la paroi et retour. Tenir l'enfant dans ses bras en sautant.



### Porter l'enfant sur le dos

Jusqu'à la paroi et retour  
Faire l'exercice le plus rapidement possible



### Grenouille

Sauter comme une grenouille jusqu'à la paroi et retour.



### Marche des militaires et taper des mains

Soulever un genou, si possible, taper des mains sous le genou, faire l'exercice jusqu'à la paroi et retour



### Pas de nains

Marcher en pliant les genoux jusqu'à la paroi et retour



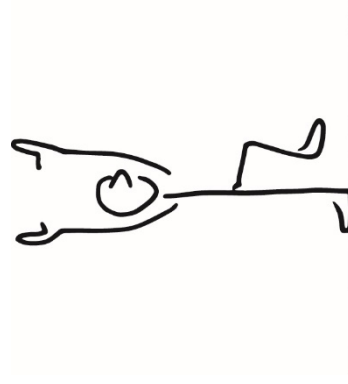
### Marcher comme un ours

Marcher à quatre pattes jusqu'à la paroi



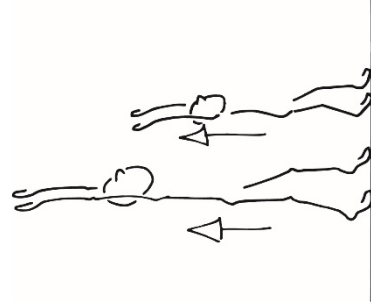
### Être debout sur une jambe

Rester debout le plus longtemps possible sur une jambe. Changer de jambe.



### Marcher sur la pointe des pieds

Se faire tout grand et marcher sur la pointe des pieds jusqu'à la paroi



### 1 tour de la salle en courant



