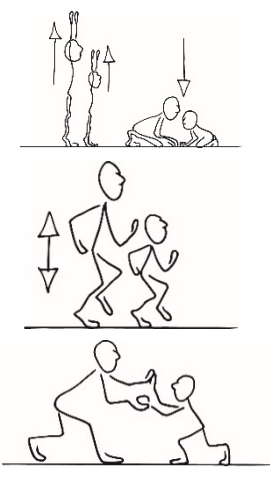




Feuille de leçon



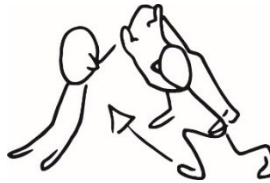
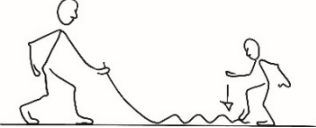

Thème	Le chevalier - violet	Date	18-19 janvier 2020
		Moniteur	Nicole Schulz-Schlegel
But	lutter, exercices à deux	Matériel à apporter	10 frites de piscines, dessous de verre en carton, ballons de baudruche allongés, dés, feutres violets, drap






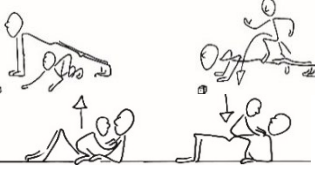
But	Contenue	Organisation / croquis	Matériel	Durée
Introduction				
mise en train psychique	Rituel	cercle de face		15 min
suspense courir lutter	<p>Le chevalier violet</p> <p>C'est merveilleux, nous sommes très nombreux aujourd'hui à la gym PE. Il y a des grands (debout sur la pointe des pieds) et des petits (se faire tout petit). Aujourd'hui, je vais vous présenter quelqu'un. Quelqu'un de très fort (montrer les muscles). Il est aussi très agile et court très vite (courir vite sur place). Il sait aussi lutter (enfant et parent se tiennent par la main et luttent) et il sait monter à cheval (prendre enfant sur le dos). Est-ce que vous voulez savoir qui c'est ? C'est le chevalier violet → la monitrice ouvre sa main. Il y a un visage dessiné en violet sur la paume de la main. Qui voudrait avoir un chevalier violet ? Il s'appelle chevalier violet parce que c'est sa couleur préférée.</p>		feutres	

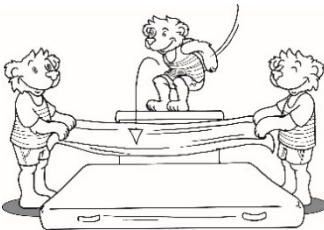
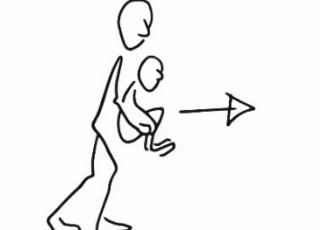
				
coordination	<p>Jeu de bienvenue:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ On se donne la main avec le dessin du chevalier et on se dit bonjour ▪ Quel chevalier est plus grand? Comparer la main de l'enfant à celle du parent. ▪ Les chevaliers peuvent se dire bonjour de différentes manières : ▪ avec le petit doigt ▪ avec le coude ▪ avec le pied 	activité libre		
couleurs	<p>Aujourd'hui, le chevalier veut faire une excursion. Mais il n'est pas sûr de vouloir porter un vêtement violet. Peut-être qu'un habit rouge, bleu, jaune ou vert lui irait mieux?</p> <p>→ Tenir sautoir en l'air, les enfants doivent dire la couleur</p>	cercle de face	4 sautoirs vert jaune bleu rouge	
tirer lutter	<p>Des cordes sont nouées ensemble pour faire une longue corde de 6m. environ. Tout le monde tient la corde avec la main du chevalier. Ne pas lâcher la corde. Dans chaque coin, il y a un sautoir. Chacun tire pour s'approcher du sautoir, sans lâcher la corde. Celui qui y arrive en premier a ainsi choisi sa couleur.</p> <p>Le chevalier a choisi la couleur et il est prêt pour une aventure.</p>	<p>cercle de face</p> 	longue corde	

Partie principale

tenir en équilibre	<p>Le chevalier veut aller au marché. Mais où est son cheval? Il n'est plus dans l'écurie, il est parti. Alors le chevalier doit aller à pied.</p> <p>Le chemin pour aller au marché est plein d'obstacles. Nous devons traverser la forêt et passer par-dessus des troncs d'arbres → tenir en équilibre sur une ligne. Ensuite nous devons traverser une rivière → faire un chemin avec dessous de verre (= pierres). Est-ce que le château est encore loin? Nous grimpons sur un arbre pour regarder où se trouve le château → grimper aux</p>	parallèle		40 min
grimper		activité libre		

courir	espaliers. Là-bas, le voilà. Mais nous devons d'abord franchir une montagne → parents à 4 pattes, les enfants grimpent par-dessus les parents. Maintenant, il faut se dépêcher, sinon nous n'allons jamais arriver au château → courir une fois à travers la salle.	en ligne		
marcher à 4 pattes	Nous sommes devant le château et entrons par le portail → les parents font un tunnel avec les jambes (=portail), les enfants rampent à travers le portail			
exercice à 2 tourner - rouler	Il y a beaucoup de choses qui se passent au château. Là-bas, il y a un marché avec plein de marchandises et d'objets à vendre : des fruits, des légumes, des tasses, des corbeilles. Dans un stand, tout tombe par terre → exercice «faire tourner le fromage» (voir croquis)	cercle en face 		
lutter	Il y a aussi des animaux au marché. Un âne têtu se tient au bord du chemin. → parent à 4 pattes (pieds au sol), l'enfant essaie de faire bouger l'âne. Changement de rôles.	cercle en face 		
réactivité	Il y a aussi des animaux plus exotiques. Un animal sans pattes se déplace au sol. Qu'est-ce que c'est? un serpent → parent fait bouger une corde au sol (serpent), l'enfant essaie de marcher sur la corde, changement de rôles.	activité libre 	1 corde par couple	
exercice à 2 / tourner - rouler	Dans un coin du marché, il y a un manège pour enfants. → le parent tourne l'enfant en rond			

tourner - rouler, force	→ l'enfant tourne le parent en rond			
exercice à deux	Il y a aussi une balançoire → l'enfant balance			
exercice à deux	Oh, regardez voir ça! Il y a le grand cheval noir du chevalier. Qu'est-ce qu'il est grand! Pour pouvoir monter sur le cheval, il faut d'abord s'entraîner. → exercice à 2			
porter	Allez hop mon petit cheval → le parent porte l'enfant sur le dos et se déplace dans la salle.			
lancer	Les chevaliers aiment jouer à des jeux et participer à des compétitions → former 2 groupes, une longue corde au milieu comme séparation du terrain de jeu. Lancer des dessous de verre dans le terrain de l'équipe adverse jusqu'à ce que la monitrice dise «top». Qui a le moins de dessous de verre sur son terrain?		corde, dessous de verre	
ramper monter	Pour que les chevaliers soient en forme, ils font régulièrement de la musculation → l'enfant lance le dé, faire le nombre de pompes indiqué sur le dé. A chaque fois que le parent est en-haut, l'enfant rampe en dessous. A chaque fois que le parent est en-bas, l'enfant passe par-dessus le parent. Ou soulever l'enfant qui est assis sur le ventre du parent (= autre variante)		compter les yeux des dés	
lutter	Deux chevaliers s'entraînent à la lutte → lutte avec frite de piscine ou ballon		frites de piscine	

grimper sauter courage	Les chevaliers très courageux peuvent sauter depuis le sommet du mur. Qui ose le faire?		tapis 16cm, petit caisson suédois, drap
porter	Gentiment, le chevalier veut rentrer chez lui. Il s'achète quelques fruits et veut partir. Mais malheureusement, il n'a pas de sac pour transporter les fruits. Alors, il doit utiliser son corps...		
Partie finale			
vitamine	Mon chevalier, mon chevalier (faire salut avec la main du chevalier) Bailles-tu? Bailles-tu? (mettre main sur la bouche) Va donc te coucher, va donc te coucher (l'enfant se couche) Bonne nuit, bonne nuit (parent caresse doucement l'enfant) → Mélodie «frère Jacques»	cercle en face	5 min
retour au calme	Rituel		

Remarque / Evaluation:

Annexe

Rituels de l'accueil et pour clore le cours,
chants, comptine

Rituel de début :

chanson de bonjour (sur la musique « bonjour tout va bien », du groupe : les déménageurs)

lien internet : https://www.youtube.com/watch?v=NjJp_DKTbXA&list=OLAK5uy_mZEYOO3RJUMB7S_rqZ0_FUKhWGtEBZ8Wc&index=17

Bonjour tout va bien (faire bonjour des 2 mains)

j'ai mes 10 doigts (montrer les 10 doigts qui bougent)

mes 2 mains (montrer les 2 mains ouvertes, de face puis de dos)

2 yeux encore fatigués (se frotter les yeux)

comme tous les matins (faire un grand rond avec ses bras)

Rituel de fin :

Chanson d'au revoir (même musique que pour la chanson de bonjour)

Au revoir les amis (faire au revoir des 2 mains)

j'ai mes 10 doigts (montrer les 10 doigts qui bougent)

mes 2 mains (montrer les 2 mains ouvertes, de face puis de dos)

les jambes un peu fatiguées (secouer les jambes en laissant les pieds au sol)

c'est l'heure de rentrer (faire au revoir des 2 mains)

Liste de matériel (à apporter) Plus de notes, croquis de la salle

dessous de verre en carton

ballons de baudruche

allongés, frites de piscine

dés

drap

feutres violets