
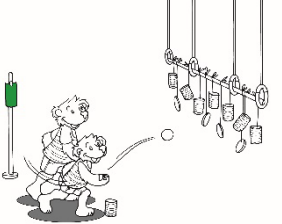
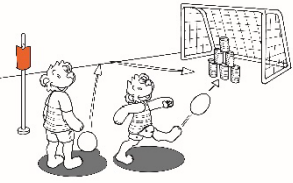


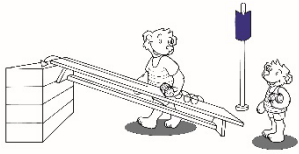
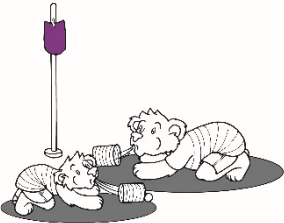
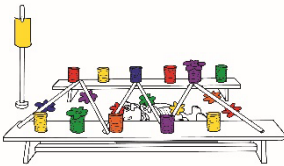
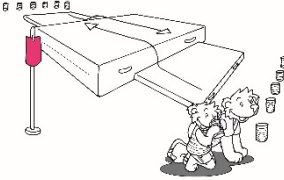
## Feuille de leçon

Thème	<b>A vos boîtes, prêts, partez</b>	Date	janvier 2022
		Monitrice / moniteur	Association de gymnastique Bern Mittelland
But de la leçon	Perception (Engin à main boîte de conserve)	Matériel à apporter: différentes boîtes de conserve et couvercles, cloches colorées, aimants, 4 boîtes de conserve ouvertes des deux côtés, ouate, ruban adhésif, fleurs colorées, boîtes à odeurs, morceau de carton	

But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
<b>Introduction</b>				
concentration rythme	<p><b><u>Boîtes de conserve - rythme sans mots</u></b></p> <p>La monitrice définit différents rythmes qui sont repris par tous. Les rythmes sont adaptés en fonction des capacités du groupe. Le tempo, le volume, les éventuels changements de direction sont intégrés dans la mesure du possible. Important: l'exercice se fait sans paroles.</p>	cercle de face	1 boîte de conserve par personne  Alternative à la boîte de conserve : bâtons de bois, taper des mains ou taper au sol	15'
mise en train physique  différenciation	<p><b><u>Estafette avec boîtes colorées</u></b></p> <p>Une boîte de conserve colorée se trouve dans chaque coin de la salle. Le groupe se répartit sur les quatre couleurs. Au milieu de la salle, il y a de nombreuses boîtes de conserve avec des autocollants colorés (sur le fond). L'adulte et l'enfant retournent l'un après l'autre une boîte de conserve et si l'autocollant est de la bonne couleur, ils prennent la boîte de conserve qui correspond à un point. S'ils trouvent la mauvaise couleur, ils remettent la boîte de conserve à sa place et le prochain couple tente sa chance.</p>	organisation parallèle	4 grandes boîtes de conserve colorées Autocollants colorés (mêmes couleurs que les boîtes de conserve) De nombreuses boîtes de conserve  Alternatives à la boîte de conserve: gobelets, cônes	

## Partie principale

<p>prévention d'accidents, motricité fine</p>	<p>Les parents mettent en place les stations. Les enfants enroulent la ficelle autour du morceau de bois pour pouvoir attraper la boîte de conserve.</p>		<p>Par enfant une boîte de conserve attachée avec une ficelle à un morceau de bois</p>	<p>30'</p>
<p>habileté, perception visuelle</p>	<p><b>1. Pêche avec aimants (station rouge)</b> L'enfant et le parent essaient à tour de rôle de pêcher des petites clochettes colorées qui se trouvent dans une grande boîte de conserve. L'exercice peut être rendu plus difficile en utilisant différents aimants.</p>	<p>Stations</p> 	<p>Grande boîte de conserve, petites cloches colorées, aimants (différentes tailles)</p>	
<p>viser, lancer</p>	<p><b>2. Tir aux boîtes (station verte)</b> L'enfant et l'adulte essaient de toucher les boîtes de conserve et les couvercles qui sont attachés au trapèze. Variant: dire quelle boîte / quel couvercle on veut toucher avant de lancer, varier la distance</p>		<p>Anneaux, trapèze, balle de tennis, différentes boîtes de conserve, couvercles, boîte de conserve pour marquer le point depuis lequel on lance</p>	
<p>plaisir, gymnastique pour parents</p>	<p><b>3. Foot avec boîte de conserve (station orange)</b> L'enfant joue au football et a pour objectif de toucher le plus de boîtes de conserve possibles qui se trouvent dans le but. Les adultes jouent de manière indirecte (la balle doit d'abord toucher le mur avant de toucher les boîtes de conserve).</p>		<p>But d'unihockey, boîtes de conserve (alternative: massues), ballon de foot pour l'intérieur</p>	

rouler	<p><b>4. Recyclage des boîtes de conserve (station bleue)</b> L'enfant et le parent font rouler à tour de rôle une boîte de conserve le long d'un banc (elle atterrit dans un caisson ouvert).</p>		Caisson ouvert, boîtes de conserve (alternative: balles), banc
souffler	<p><b>5. A bout de souffle (station violette)</b> L'enfant et le parent soufflent à travers des grandes boîtes de conserve ouvertes des deux côtés pour déplacer des balles de ping-pong ou des morceaux de ouate.</p>		Boîtes de conserve ouvertes de deux côtés et de différentes tailles, balles de ping-pong, morceaux de ouate
ramper, perception visuelle	<p><b>6. Boîtes en fleur (station jaune)</b> L'enfant se déplace sur le dos en passant en-dessous du zigzag (ruban adhésif collé sur les bancs). L'enfant prend la fleur que lui donne le parent et la pose dans la boîte de la couleur correspondante. Changement de rôle</p>		2 bancs, ruban adhésif, fleurs colorées, une boîte de conserve par couleur (alternative: feuilles colorées)
perception olfactive  perception tactile	<p><b>7. Boîtes à odeurs (station rose)</b> L'enfant et le parent sentent l'odeur des boîtes à odeurs, traversent la piste de tapis de leur façon et essaient de retrouver la même odeur dans les boîtes à odeurs qui se trouvent de l'autre côté des tapis. Variante: coller des images de l'odeur sous les boîtes.  Variante 2: sous un foulard ou dans un sac se trouvent des objets de la vie quotidienne. Les couples doivent toucher les objets et deviner de quel objet il s'agit.</p>		2 boîtes de conserve par odeur: p. ex. anis étoilé, savon, oignon, mandarine, branche de sapin, 2x tapis fin, 1x tapis épais (40)  Fourchette, brique Lego, chiffon, brosse à vaisselle, ...

monter, grimper, reconnaître les couleurs

### 8. La boîte et son couvercle (station brune)

Des couvercles sont attachés à deux hauteurs différentes aux espaliers. L'enfant est debout sur un banc et devine la couleur de la première boîte qui se trouve devant lui. Le parent grimpe aux espaliers et cherche le couvercle qui correspond à la boîte. L'enfant fait un pas en avant et se place devant la prochaine boîte colorée. Changement de rôle



Banc avec une ligne de boîtes de conserve colorées, couvercles accrochés aux espaliers  
Alternative à la boîte de conserve/aux couvercles : foulards colorés

prévention d'accidents, sécurité motricité fine

Les parents rangent les stations.  
Les enfants refont l'exercice avec la boîte de conserve attachée avec une ficelle à un morceau de bois.

Par enfant une boîte de conserve attachée avec une ficelle à un morceau de bois

### Partie finale

Plaisir, défoulement

#### Mille-pattes

Faire 3-4 groupes. Le mille-pattes (voir Schmidt p. 11, exercice des deux animaux rampants) doit se déplacer d'une boîte de conserve à l'autre. Les couples du groupe partent l'un après l'autre. Quel groupe est le plus rapide?

organisation parallèle

6-8 boîtes de conserve/cônes ou piquets

15'

#### Boîtes de conserve - rythme sans mots

cercle de face

1 boîte de conserve par personne

### Remarques / évaluation:

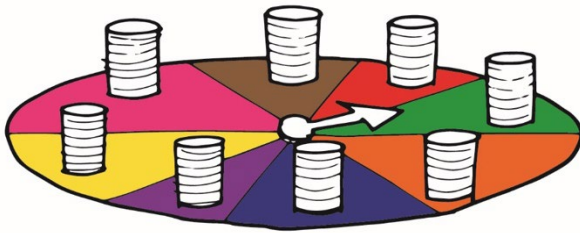
stations

Changement de poste à l'aide d'une toupie à couleurs

Au milieu de la salle, il y a un morceau de carton sur lequel se trouvent 8 petites boîtes de conserve colorées. Un couvercle est attaché à la boîte de conserve. Le couvercle indique le mode de déplacement qu'il faut adopter pour aller au poste (p. ex. marcher en arrière et sur les pointes des pieds pour aller à la station rose).

# Annexe

Rituel du début et de fin, chansons, comptines



**Matériel à apporter:**

différentes boîtes de conserve et couvercles, cloches colorées, aimants, 4 boîtes de conserve ouvertes des deux côtés, ouate, ruban adhésif, fleurs colorées, boîtes à odeurs, morceau de carton

Les alternatives à la boîte de conserve sont mentionnées dans la leçon.

Notes supplémentaires, croquis de la salle de gym