

## Feuille de leçon

Thème	Une journée dans la vie d'un ours	Date	février 2022
		Monitrice / moniteur	Association saint-galloise de gymnastique
But stations	Mise en pratique des exercices « En forme chez soi » du livre Pixi (leçon avec pour la salle de gym)	Matériel à apporter : ballons de baudruche jaunes, ficelle, anneaux à lancer, morceaux de tapis, chiffon, petits coussins, étoiles, petits sachets ou dessous de verre bicolores, balles hérisson, autocollants, images des stations	

But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
<b>Introduction</b>				
Rituel	Comptine pour dire bonjour à tout le monde « Bonjour, bonjour, bonjour tout le monde (avec la main). Bonjour les grands (se mettre debout, bras en l'air), bonjour les petits (se mettre accroupis), bonjour tout le monde (avec la main), bonjour aux silencieux (index sur la bouche), bonjour aux bruyants (taper des pieds très fort), bonjour au groupe parents-enfants. »	cercle de face		10'
Introduction au thème	Dans cette leçon de gym parents-enfants, nous sommes avec un petit ours qui commence sa journée.			
Échauffement	Avec la mélodie de Frère Jacques : Petit ourson, petit ourson      2x s'accroupir Dors-tu ? Dors-tu ?              2x s'étirer sur le côté, à gauche et à droite Sonnez les matines,              2x sauter en l'air avec bras tendus, main gauche & droite Sonnez les matines Ding, ding, dong, ding, ding, dong.              balancer les bras  Même si notre petit ourson est encore fatigué, il se lève : Nous nous faisons tout petits      s'accroupir (faire un paquet) et nous nous levons lentement. Poser d'abord les mains au sol et faire le dos rond. Se mettre sur ses pieds, étendre les jambes, étirer la colonne vertébrale et se faire tout grand.			

Maintenant, notre petit ourson est bien réveillé et il va le prouver à la personne qui l'accompagne. Les couples sont en cercle, dos à dos. Les adultes sont tournés vers le centre du cercle.  
L'enfant dit « parti » et court en direction du mur. Le parent essaie d'attraper l'enfant.

**Partie principale**



**Se lever**

Le parent et l'enfant se font face, chacun dans un cerceau, et ils tiennent un ballon. Ensemble, ils font 10 flexions des genoux. Variante : le parent est debout sur une jambe.



stations

4 cerceaux, 2 balles

35'



**Se réveiller**

Accrocher des ballons de baudruche à la barre fixe (à différentes hauteurs). Le parent et l'enfant s'étirent et essaient de toucher le soleil du matin en alternant le bras gauche et le bras droit.



barres fixes, ballons de baudruche jaunes, ficelle



### Mon Ovomaltine

Remplir des rouleaux de carton de pois ou de riz et les fermer.

Le parent et l'enfant secouent leur Ovomaltine (rouleaux de carton) pour bien la mélanger.

Variante : l'enfant montre au parent dans quelle position on secoue (en haut, en bas, assis, ...)



rouleaux de carton remplis,  
2 tapis



### Nous allons à l'extérieur

Répartir différents objets dans la salle.

Le parent et l'enfant essaient de se tenir debout sur une jambe sur chaque objet.

Changer de jambe pour les exercices.



morceaux de tapis, an-  
neaux, chiffon, petits cous-  
sins



### Un bain bien frais

Monter sur un caisson et sauter sur un grand tapis.

Le parent et l'enfant sautent dans l'eau fraîche et, en sortant, ils se secouent pour faire sécher leur fourrure d'ours.



caisson, tapis 40 cm



**Oh là là, les moustiques arrivent**

Répartir des morceaux de tapis dans la salle.  
Les couples passent d'un tronc d'arbre à l'autre (morceaux de tapis) et chassent les moustiques en boxant.



morceaux de tapis



**Le soir tombe**

Accrocher des étoiles de différentes couleurs aux anneaux balançants (à différentes hauteurs).  
Les couples sautent et essaient de toucher les étoiles.  
Estafette : l'enfant court une distance plus courte que le parent. Au point de départ de l'enfant, il y a des étoiles colorées. L'enfant prend une étoile et dit le nom de la couleur au parent. Ensuite, ils courent tous les deux vers les anneaux balançants et essaient d'être les premiers à toucher l'étoile de la couleur correspondante.



anneaux balançants,  
étoiles, ficelle

**Partie finale**

se défouler

Il est temps d'aller se coucher, mais le petit ourson n'est pas d'accord.  
Jeu avec les sachets/dessous de verre bicolores avec deux équipes. Les petits sachets/dessous de verre bicolores sont répartis dans la salle. Une moitié des sachets/dessous de verre montre une couleur, l'autre moitié l'autre couleur (par exemple 15 blancs et 15 rouges).  
Au signal, une équipe essaie de tourner tous les sachets/dessous de verre pour avoir la couleur rouge, et l'autre équipe fait le même exercice pour le blanc. Au signal de la monitrice ou du moniteur, le jeu est terminé et tout le monde arrête de tourner les sachets/dessous de verre. Compter les sachets/dessous de verre blancs et rouges.  
Quelle couleur a gagné ?

activité libre

petits sachets ou dessous  
de verre bicolores

10'

vitamine T

Le petit ourson est couché dans son lit. Sa maman lui raconte dans une histoire tout ce qui s'est passé aujourd'hui tout en lui faisant un massage avec la balle hérisson.

cercle de face

balle hérisson ou balle de  
tennis

Rituel	Autocollant pour le livre Pixi Comptine pour se dire au revoir		autocollant	

Remarques / évaluation :

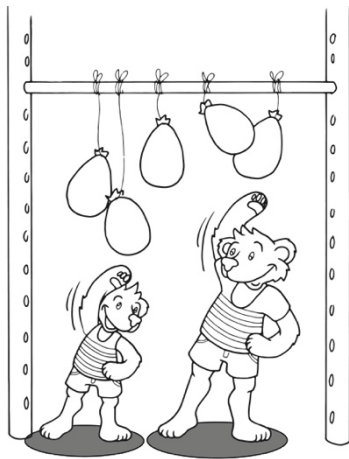
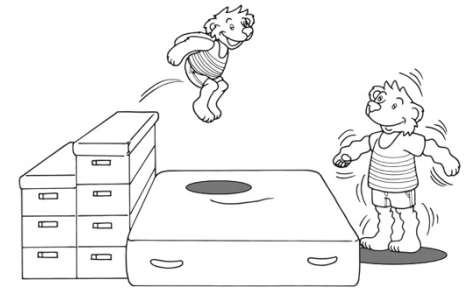
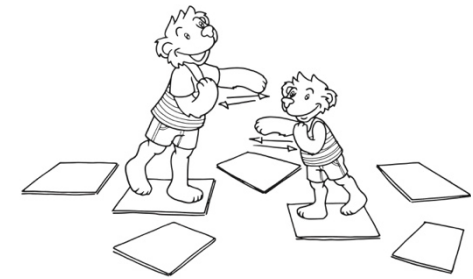
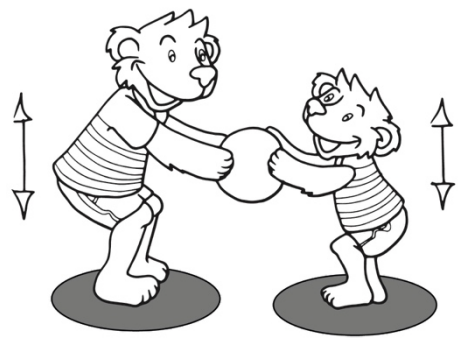
## Annexe

Rituel du début et de fin, chansons, comptines

**Matériel à apporter :**

ballons de baudruche jaunes, ficelle, anneaux à lancer, morceaux de tapis, chiffon, petits coussins, étoiles, petits sachets ou dessous de verre bicolores, balles hérissées, autocollants, images des stations

**Notes supplémentaires, croquis de la salle de gym**



Zwischen den Rahmenrillen schneiden!

