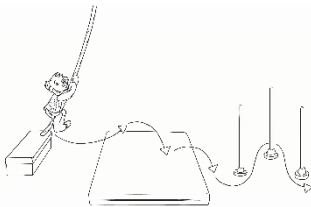

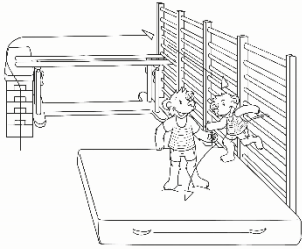


## Feuille de leçon

Thème	Héribert et les ours	Date	2023
		Monitrice	BA
But de la leçon	Gym selon le livre illustré	Matériel à apporter Livre illustré, toupie, drap, téléchargement musique Pips	

But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
<b>Introduction</b>				
	Rituel en annexe	cercle de face		
Mise en train	<p>Héribert, la sauterelle, dort dans le hamac de sa maison au cœur de la forêt. Le soleil le chatouille et il se réveille doucement.</p> <p>Les couples s'allongent sur un tapis, s'étirent et bâillent. Les parents soulèvent le tapis d'un côté pour que les enfants roulent/glissent.</p> <p>Walter, le moineau, frappe à la fenêtre d'Héribert et se tient en équilibre sur le rebord de la fenêtre.</p> <p>Les couples marchent le long du bord de leur tapis - 1x changement de direction.</p> <p>Walter peut aussi survoler le tapis = les couples s'entraînent au saut en longueur.</p>	activité libre	1 tapis par couple	15'
Courir	<p>Aujourd'hui, Héribert a donné rendez-vous aux ours. Il aimerait leur présenter ses amis. Il est maintenant grand temps d'aller chercher les ours à la lisière de la forêt.</p> <p>Course jusqu'à la lisière de la forêt = Héribert avec ses chaussures dorées (rapides).</p>			
<b>Partie principale</b>				
	Tout le monde met en place les stations. La monitrice ou le moniteur continue à raconter l'histoire pendant la mise en place des postes.	stations		35'

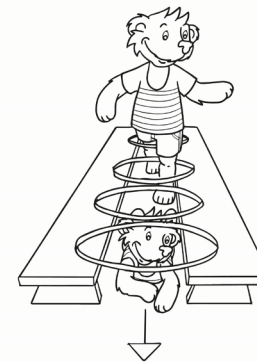
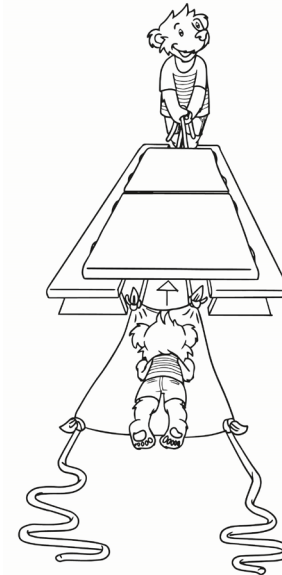
<p>Balancer Marcher</p>	<p><b>Chemin forestier</b>  <b>Le chemin menant à la maison d'Héribert passe par une rivière froide, par des broussailles et il y a également des troncs d'arbres sur le chemin = variante.</b>          Les couples doivent refaire le chemin après chaque station.          A l'aide d'une corde à grimper, les couples se balancent du couvercle d'un caisson sur un tapis (16 cm), ensuite faire un slalom entre les piquets.  <b>Variante avancée :</b> poser une corde à grimper ou des cordes au sol et marcher dessus tout en gardant l'équilibre.</p>		<p>Corde à grimper, couvercle de caisson, tapis 16 cm, 8-10 piquets          Pour la variante : corde à grimper ou cordes</p>
<p>Tenir en équilibre</p>	<p><b>Fourmilière</b>  <b>Les ours s'étonnent du nombre de fourmis qui grouillent dans cette fourmilière. Ricci et Nicci leur parlent du travail de la colonie de fourmis.</b>          2x2 éléments de caisson (sans roulettes) avec un tapis plié à l'intérieur. Le couvercle du caisson fait office de pont entre ces deux éléments. Les couples marchent à quatre pattes par-dessus les obstacles.</p>		<p>1 caisson (couvercle et éléments, sans roulettes), 2 tapis</p>
<p>Tenir en équilibre, grimper</p>	<p><b>Pips</b>  <b>L'écureuil est un grimpeur habile et peut facilement se tenir en équilibre sur des branches.</b>          Tenir en équilibre en traversant le caisson et les barres parallèles à quatre pattes et grimper de manière latérale vers le tapis. Sauter de l'espalier sur le tapis - l'enfant lâche une main pour ce faire. Les parents assurent la sécurité.</p>		<p>1x barres parallèles, espaliers, 1 caisson, 1 tapis 40 cm</p>

Ramper  
gym pour adultes

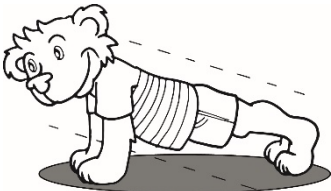
### Willi

Le ver de terre creuse des galeries dans la terre et s'y faufile.

- Banc et cerceaux : l'enfant rampe à travers les cerceaux et le parent passe par-dessus les cerceaux. Ensemble, ils observent les tas de terre.
- Banc, tapis + drap avec cordes : l'enfant est couché sur le drap et le parent le tire à travers le tunnel.



2 bancs avec cerceaux,  
2 bancs avec tapis et  
drap sur lequel une  
corde est nouée à  
chaque bout

Motricité fine, gym pour adultes	<p><b>Le banc du jardin d'Héribert</b>  <b>Les amis se retrouvent devant la maison d'Héribert, à côté du confortable banc de jardin.</b>  Faire tourner la toupie dans le cerceau. Tant que la toupie est en mouvement, nous imitons un banc de jardin = position d'appui facial.</p>		1 toupie et 1 cerceau	
Habilitété	<p><b>Karl</b>  <b>Le bousier emporte avec lui sa boule de nourriture.</b>  Transporter des balles avec des bâtons et les déposer dans un élément de caisson.  <b>Variante plus difficile</b> : l'enfant et le parent marchent de côté sur des bancs placés en parallèle.</p>		2 bâtons de gymnastique, balles, 1 élément de caisson, distance d'environ 5 mètres Pour la variante : 2 bancs	
<b>Partie finale</b>				
Danser	Ligne danse de Pips	Lignes, colonnes	Musique Pips	10
	Partie finale + rituel	cercle de face		

**Remarques / évaluation :**

Les passages du livre sont **marqués en rouge**. Si nécessaire, placer une copie aux stations ou montrer les images au groupe en racontant l'histoire.

# Annexe

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

### Rituel du début

« 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. »

### Rituel de fin

Dix (ou nombre d'enfants dans le groupe)  
 Dix petits enfants s'en vont danser  
 Se saluent bien bas  
 Lèvent la jambe hop là  
 Puis ils se séparent  
 Se disent « au revoir » !  
 Et vont se reposer  
 Ils sont fatigués

## Line dance de Pips

### Musique Pips

Sur le site Internet de la FSG. Connecte-toi ou inscris-toi gratuitement.

### Mise en place

Les couples se placent en 4 rangées, à une distance d'environ 2-3 mètres. Prendre les lignes de la halle comme référence.

Lorsque la danse est pratiquée pour la première fois, les parents prennent leurs enfants à côté d'eux et se tiennent face à un autre couple. Quand tout le monde connaît déjà bien le déroulement, les parents peuvent se tenir en face de leur enfant.

### Temps Partie Mesures Description

0'00	Intro	8	Les couples se dirigent l'un vers l'autre. Les couples se saluent de manière individuelle et repartent.	
0'09	A	8 8 2	Se rapprocher l'un de l'autre en faisant 4 pas, saisir les mains (former un petit cercle) et tourner vers la droite, puis tourner à gauche, lâcher les mains et revenir à sa place en reculant. Se secouer	
0'31	B1	8+8	Les couples dansent librement sur la musique.	
0'50	A	18	Répétition de la partie A	
1'12	B2	8+8 4	Répétition de la partie B1 Les couples se rapprochent, font une rotation dans la même direction et forment ainsi deux colonnes.	
1'36	B3	18	Chaque colonne se déplace dans la salle (la monitrice ou le moniteur décide au préalable qui mènera quelle colonne). A la fin, tout le monde se retrouve au centre et fait une belle pose au son final.	