

## Feuille de leçon

Thème	Le toucan cherche de la nourriture	Date	février 2022
		Monitrice / moniteur	Association de gymnastique Oberland bernois
But de la leçon	jouer, se faire plaisir, bouger, fitness		Matériel à apporter : images de toucans, CD Xenegugeli, images de fruits (noix de coco/ananas/mangue), image à colorier toucan, crayons de couleur, supports, pincettes en bois, foulards, billes, corbeille, memory de coop

But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
<b>Introduction</b>				
rituel	Qu'est-ce qui se passe avec ma main droite (3x), elle a envie de bouger... Je tape des mains et je la secoue (3x) elle a envie de bouger... (à répéter avec d'autres parties du corps - source : Chrüsimüsi Chräbs d'Andrew Bond)	cercle de face		24'
mise en train psychique	Le toucan est un oiseau qui vit dans la forêt tropicale. Nous l'accompagnons aujourd'hui dans sa recherche de nourriture. (Expliquer brièvement à quoi ressemble un toucan, ce qu'il mange, ce qu'est la forêt tropicale, etc. montrer des images)	cercle de face	images de toucans	
rythme	Nous écoutons une chanson de Roland Zoss (il y a plusieurs chansons d'oiseaux, par exemple le Perroquet), déplacement libre dans la salle (voir CD Xenegugeli - ABC français de Roland Zoss).	activité libre	CD	
échauffement stimuler le système cardiovasculaire	12 cônes sont répartis dans la salle. Sous chaque cône se trouve l'image d'un fruit (noix de coco, ananas, mangue). Il y a de la musique et les couples courent autour des cônes. Lorsque la musique s'arrête, les couples se déplacent vers le cône le plus proche et regardent l'image qui s'y trouve. Le jeu est terminé lorsque tous les couples ont trouvé les 3 fruits différents.	activité libre	12 cônes, images de fruits	
	Les enfants colorient une image d'un toucan et les parents installent les stations.		image de toucans, crayons de couleur, supports	

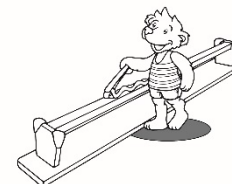
**Partie principale**

tenir en équilibre  
motricité fine

**Transporter des vers avec un grand bec**

Poser le côté large d'un banc au sol. Avec une pincette en bois, prendre un sautoir (ver) et traverser le banc tout en gardant l'équilibre. Déposer le ver.

stations



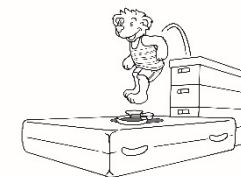
banc, pincette en bois,  
sautoirs

30'

sauter

**Viser l'insecte**

Caisson et tapis 40 cm. Déposer des sautoirs (insectes) sur un tapis de 40 cm. L'enfant essaie d'atterrir avec le plitsch-platsch sur un sautoir (pieds et ensuite mains sur le tapis).



caisson, tapis 40 cm,  
sautoirs

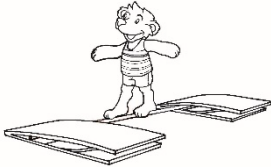
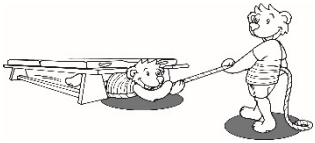
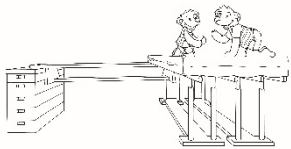

gymnastique pour  
parents  
motricité fine

**Cueillir des baies**

L'enfant est à pieds nus et monte sur le couvercle d'un caisson. Le parent soulève l'enfant et le place dans la grotte à tapis (3 cerceaux autour d'un tapis = grotte). L'enfant traverse la grotte et essaie de cueillir les baies (billes) qui se cachent entre les foulards avec les orteils. L'enfant dépose les baies dans la corbeille. Pendant que l'enfant cueille les baies, le parent monte et descend sur le couvercle du caisson.



couvercle de caisson,  
2 tapis, cordes, foulards,  
billes, corbeille

<p>tenir en équilibre concentration</p>	<p><b>Une passerelle dangereuse</b> Coincer une barre fixe entre deux tremplins Reuther. PE traverse par-dessus la barre. P aide E.</p>		<p>2 tremplins Reuther, barre fixe</p>
<p>tirer gymnastique pour parents</p>	<p><b>La maman toucan aide le petit toucan à sortir du buisson</b> Faire un tunnel avec 2 bancs et deux tapis. Une corde à grimper ou une corde épaisse se trouve dans le tunnel. L'enfant est couché sur le ventre et se trouve à un bout du tunnel (buisson). Il s'accroche à la corde à grimper. Le parent se trouve à l'autre bout du tunnel et tire l'enfant pour le faire sortir du buisson.</p>		<p>2 bancs, 2 tapis, corde à grimper</p>
<p>tenir en équilibre, mémorisation</p>	<p><b>Dans son nid perché dans l'arbre, le toucan mange ses fruits</b> Le parent et l'enfant jouent au memory sur un tapis de 40 cm (caisson - banc - 2 barres parallèles - tapis 40 cm sur barres parallèles = nid).  Variante : prendre des fruits et les goûter.</p>		<p>caisson, banc, 2 barres parallèles, tapis 40 cm, memory de coop</p>
<p>force</p>	<p><b>Le toucan veut ouvrir une noix de coco</b> Frapper le ballon de gymnastique avec des bâtons en bois ou un maillet en caoutchouc. Le parent est « assis » contre le mur et tient le ballon de gymnastique entre les jambes.</p>		<p>bâtons en bois/maillet en caoutchouc, ballon de gymnastique</p>

**Partie finale**

courir, plaisir	<b>Voler des fruits</b> Chaque couple (couple d'oiseaux) a un cerceau (nid) avec 3 balles de tennis (fruits). Les couples d'oiseaux s'envolent maintenant pour aller chercher des fruits dans d'autres nids. Qui a encore des fruits? Ou plus de fruits? Après un certain temps comparé au début du jeu ? On ne peut voler qu'un seul fruit à la fois et le déposer dans son propre nid.	activité libre	1 cerceau par couple, 3 balles de tennis par couple	6'
vitamine T	Comptine pour massage (voir annexe)	cercle de face		
rituel	Comptine pour les doigts Patati la souris (en tapant dans les mains, alternativement, une face en l'air et l'autre vers le bas) Patata le gros rat (en tapant dans les mains, alternativement, une face en l'air et l'autre vers le bas) Patatou le p'tit pou (en tapant dans les mains, alternativement, une face en l'air et l'autre vers le bas) Patatère tombe par terre !  (dérouler les mains jusqu'au sol)	cercle de face		

Remarques / évaluation :

# Annexe

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

Comptine de massage « Le toucan dort » :

Le toucan se fait tout petit et enfonce son bec très profondément dans ses plumes (faire un paquet). Les personnes qui massent s'agenouillent à côté des toucans.

## Tu as un beau plumage tout doux

**Du sommet jusqu'à l'autre bout**

**Je te fais un grand câlinou**

Les personnes qui massent croisent leurs bras et exercent une pression sur leurs partenaires avec leur poids (pas avec leur force musculaire).

Une main appuie sur l'omoplate, l'autre sur la fesse. Exercent la pression en diagonale, avec la main gauche et la main droite vers l'extérieur.

Après quatre pressions rythmées et régulières, changer les mains qui sont sur l'omoplate et la fesse. Cet exercice étire la colonne vertébrale par torsion. Cela a un effet stimulant et augmente la tension du corps.

## Matériel à apporter :

Images de toucans  
CD Xenegugeli  
Images de fruits (noix de coco/ananas/mangue)  
Image à colorier toucan  
crayons de couleur  
supports  
pince en bois  
foulards  
billes  
panier  
memory avec des fruits

## Notes supplémentaires, croquis de la salle de gym

### Exercice bonus pour la partie finale

Créer 4 groupes. Un groupe par coin de salle (nid). Chaque groupe a sa propre couleur. Au milieu de la salle se trouvent des sautoirs rouges, jaunes, bleus et verts. Au signal de la monitrice/du moniteur, un couple par groupe court au centre, prend un sautoir de la bonne couleur et retourne à son nid. Le premier groupe qui a ramené tous les sautoirs dans le nid peut aller chercher la noix de coco qui se trouve également au milieu de la salle.

(Variante : prendre une vraie noix de coco pour que les enfants puissent la toucher).

Zwischen den Rahmenrillen schneiden!



