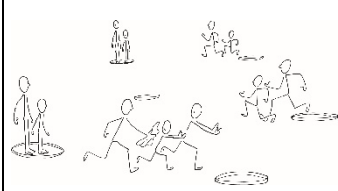
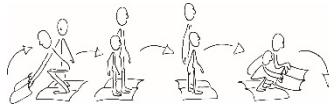



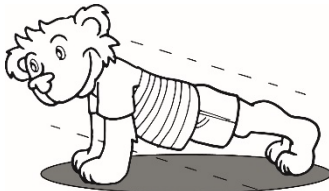
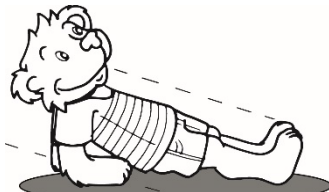




Feuille de leçon


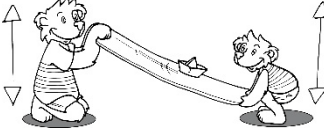
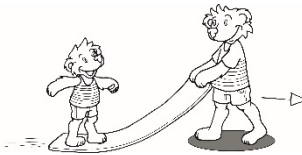
Thème	L'été au bord de la mer	Date	26.09.2020	
		Moniteur	Marianne Thumiger	
But	Gym pour parents	Matériel à apporter journaux, 1 petite poubelle, 1 petit seau, 2 foulards jaunes, 15 dessous de verre		
But	Contenue	Organisation / croquis	Matériel	Durée
Introduction				
Mise en train psychique	<p>Rituel : Chanson</p> <p><u>Introduction au thème :</u> La monitrice demande aux enfants : Qui a déjà passé des vacances au bord de la mer ? Comment est-ce que cela vous a plu ? Que peut-on faire au bord de la mer ? Tout d'abord, avant d'aller à la plage, il est important de se mettre de la crème solaire. Nous devons nous protéger du soleil. Nous allons donc nous mettre de la crème solaire.</p>	cercle de face		15 min
Vitamine T	<p>Se mettre de la crème solaire : Le parent caresse le corps de l'enfant : bras, jambes, pieds, ventre, dos, épaules, joues, nez et oreilles.</p>	cercle de face		
Mise en train physique Échauffement	<p>Nous allons tester la protection solaire (jeu de poursuite) : 2 couples sont le soleil et tiennent un foulard jaune. Les couples qui se font toucher par le foulard jaune ont un facteur de protection solaire trop bas. Ils prennent un coup de soleil. Les couples qui ont pris un coup de soleil doivent immédiatement se mettre à l'ombre sous un parasol (cerceau). Un seul couple à la fois peut s'abriter sous le parasol. Le couple qui se trouve sous le parasol est libéré dès qu'un autre couple cherche à se mettre à l'ombre. Changer les couples du soleil.</p>	<p>activité libre</p> 	2 foulards jaunes 5 cerceaux	



Partie principale

	Nous allons à la plage			
Tactique/ stratégie	<p>L'embarcadère : (groupes à 4 personnes, colonne, course)</p> <p>Tous les couples sont debout sur une feuille de journal. Le couple au bout de la colonne tient également une feuille de journal dans ses mains. Cette feuille de journal est passée vers l'avant, d'un couple à l'autre. Le couple qui se trouve à l'avant de la colonne pose la feuille de journal au sol et marche dessus. Toute la colonne avance d'une feuille de journal. Le dernier couple de la colonne prend la feuille de journal qui reste au sol et la fait repasser vers l'avant. But : Quel groupe est le plus rapide à traverser la salle ? (poser les feuilles de journal sur les côtés de la salle de gym).</p>	<p>activité parallèle/co- lonne</p> 	journaux	35 min
Force	<p>Le parasol 1 :</p> <p><u>Nous avons oublié notre parasol à l'hôtel.</u> Les couples se trouvent tous sur un côté de la salle de gym. L'enfant tient les bras au-dessus de la tête et devient rigide comme un parasol. Le parent porte l'enfant dans ses bras jusqu'à l'autre bout de la salle de gym et le repose au sol.</p>	<p>activité parallèle</p> 		
Différen- ciation/ sens de l'orientation	<p>La chaise longue 1 :</p> <p><u>Nous avons également oublié notre chaise longue !</u> Les couples se trouvent tous sur un côté de la salle de gym. L'enfant est couché sur le dos. Le parent tient les chevilles de l'enfant et le tire jusqu'à l'autre bout de la salle.</p>			
Différen- ciation	<p>Le parasol 2 :</p> <p><u>Nous devons mettre en place notre parasol.</u> Le parent se met à genoux. L'enfant essaie de lever les bras du parent à l'horizontale. Le parent résiste légèrement. Changement de rôle.</p>	<p>Activité libre</p> 		

	<p>Le vent souffle trop fort, nous devons donc fermer le parasol. L'enfant essaie de faire redescendre les bras du parent contre le corps de ce dernier. Le parent résiste légèrement.</p>			
<p>Force</p>	<p>La chaise longue 2 : <u>Nous allons installer la chaise longue, elle ne sera pas emportée si vite par le vent.</u> Le parent est en position d'appui facial. Attention à la posture du corps ! Le dos droit, le ventre rentré, les fesses pas en l'air.</p>	<p>activité libre</p> 		
<p>Force</p>	<p><u>Mais où est donc notre linge de bain ?</u> Pendant que le parent reste en position d'appui facial, l'enfant cherche le linge de bain (feuille de journal) de l'autre côté de la salle et le place au bon endroit.</p> <p><u>Zut, nous avons placé la chaise longue à l'envers.</u> Le parent se tourne et s'appuie avec les bras au sol. Le corps est droit de la tête aux pieds, rester tendu.</p> <p><u>Nous posons notre linge de bain sur la chaise longue et nous prenons un bain de soleil.</u> L'enfant pose la feuille de journal sur le parent et se couche avec le ventre contre le journal sur le parent. Essayer de faire l'exercice avec l'enfant qui se couche sur le dos.</p>	<p>activité libre</p>  	<p>journaux</p>	

Endurance	<p>Yoga et jogging à la plage : <u>Il fait trop froid pour continuer à prendre un bain de soleil. Le parent profite de la fraîcheur au bord de la mer et fait son jogging matinal. L'enfant fait des exercices de yoga pour enfant proposés par l'hôtel.</u> Le parent fait plusieurs tours de la salle de gym. Entre-temps, la monitrice fait du yoga pour enfant avec les enfants sur le linge de bain (journal). Chercher le chariot à tapis dans la salle d'engins.</p>	activité libre voir l'annexe	journaux	
Repos	<p>Le chapeau de soleil <u>Le soleil se lève. Il commence à faire chaud et le parent met un chapeau de soleil.</u> Le parent et l'enfant font un chapeau avec la feuille de journal et le parent le porte.</p>			
Force Sens de l'orientation Perception	<p>Nager <u>Les enfants veulent aussi se rafraîchir un peu et aller nager.</u> Deux couples prennent un tapis. Les enfants sont couchés sur le tapis et les parents portent les enfants à travers la salle. Attention de ne pas perdre le chapeau de soleil.</p>	activité libre 	journaux	

Force	<p>La marée haute <u>Les vagues deviennent de plus en plus fortes...</u> Les enfants sont toujours couchés sur le tapis. Les parents lèvent et baissent les bras. Les parents s'accroupissent et se relèvent. Attention à la posture du corps ! Garder le dos droit. Eventuellement prendre un seul enfant par tapis.</p>	activité libre 	tapis
Réaction Différen- ciation	<p>Les voiliers au milieu des vagues <u>Comme l'eau est encore froide et les vagues hautes, les enfants sortent rapidement de l'eau. Ils préfèrent observer les voiliers depuis la plage.</u> Transformer les chapeaux de soleil en bateaux. Poser les bateaux sur le tapis. Les parents sont à genoux et les enfants debout à côté du tapis. Les couples bougent le tapis pour que les bateaux se déplacent. Ranger les bateaux. Chercher des tapis supplémentaires afin que chaque couple ait un tapis.</p>	activité libre 	journaux, tapis
Force Différen- ciation	<p>Faire du surf <u>Les enfants sont inscrits à un cours de surf pour que les adultes aient un peu de temps pour eux.</u> L'enfant se place d'un côté du tapis. Le parent tire gentiment le tapis à travers la salle. L'enfant essaie de garder l'équilibre. <u>Le cours de surf est terminé. Les enfants se réjouissent de pouvoir jouer à la plage.</u> <u>Répartir des tapis dans la salle.</u></p>	activité libre 	tapis

Motivation	S'enfouir dans le sable (cache-cache) La monitrice demande aux enfants s'ils veulent se cacher seuls ou à deux sous un tapis (l'enfant est couché au sol sous un tapis). Les parents doivent fermer les yeux. Lorsque tous les enfants se sont cachés, les parents partent à leur recherche. Répéter le jeu. Changement de rôle.	activité libre	tapis	
Vitesse Tactique/ sens de l'orientation Force	Construire un château de sable (estafette) <u>Nous allons construire un château de sable. Comme il fait chaud et le soleil brille de mille feux, les enfants doivent aller à l'ombre.</u> Répartir les couples en trois groupes. Chaque groupe a six tapis. Les tapis sont transportés d'un côté de la salle vers l'autre côté. Il est interdit de transporter plus de deux tapis à la fois. Les tapis sont portés sous les tapis. (Aussi sur le chemin du retour, car les enfants doivent toujours rester à l'ombre. C'est la raison pour laquelle il faut transporter deux tapis à la fois. Il faut aussi un tapis pour le chemin du retour. Mais c'est aux parents d'y penser.) Lorsque tous les tapis ont été déplacés à l'autre bout de la salle, chaque groupe construit un château de sable avec les tapis. Le premier groupe qui se trouve à l'intérieur du château de sable a gagné.	activité parallèle 	tapis	
Partie finale Retour au calme	Chercher des coquillages : Il y a 15 dessous de verre dans un cercle. 1 à 2 dessous de verre par enfant, selon le temps à disposition. Sous chaque dessous de verre, il y a une image. Il y a des images de coquillages ou d'objets tels que du plastique ou des bouteilles qui ne devraient pas se trouver dans la mer. Chaque enfant soulève un dessous de verre. Placer les coquillages dans le seau et jeter les déchets dans la petite poubelle.	cercle de face 	dessous de verre avec images seau et petite poubelle	10 min
Se dire au revoir	Rituel : chanson pour se dire au revoir			

Remarque / Evaluation:

Annexe

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

Chanson pour le début

J'ai deux petites mains, j'ai deux p'tits pieds

J'ai une p'tite bouche pour t'embrasser

Deux gros bras musclés qui vont très fort t'enl-
cer

C'est l'heure de la gym, on va s'amuser

Je vous dis bonjour, et à tous

Bonne leçon !

Chanson pour la 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

Liste de matériel (à apporter)

journaux

1 petite poubelle

1 petit seau

2 foulards jaunes

15 dessous de verre

Plus de notes, croquis de la salle

Toutes les images sont tirées de Pixabay.

Il s'agit de photos gratuites libres de droit.

www.pixabay.com

Yoga « être grand et fort comme le soleil »

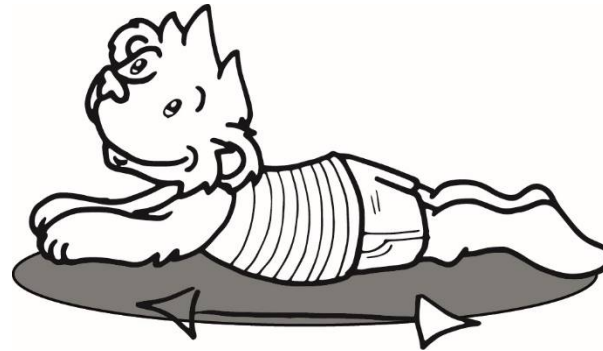
tiré de « Je fais du yoga, avec des comptines et des mouvements pour se relaxer »,
par Gilles Diederichs musicothérapeute et relaxologue, éd. Nathan



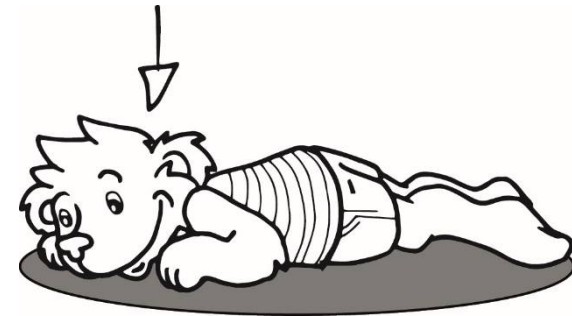
1 Tu es debout, pieds joints, les bras tendus au-dessus de la tête.



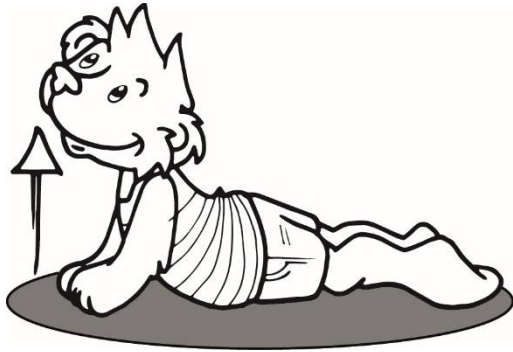
2 Doucement, tu te baisses et tu poses les paumes de tes mains et les genoux sur le sol.



3 Tu redresses la tête et tu allonges tout ton corps sur le sol, bras tendus vers l'avant.



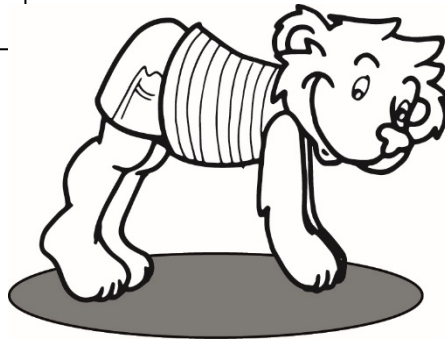
4 Tu touches le sol avec ton menton, tu replies les bras et tu places tes paumes de main de chaque côté de ta poitrine.



5 Doucement, en appuyant sur tes mains, tu redresses l'avant de ton corps.



7 Tu plies les genoux et tu te redresses complètement.



6 En appui sur tes doigts, tu relèves les fesses et tu mets sur la pointe des pieds, la tête penchée vers le sol.



8 Tu es maintenant debout. Tu lèves les bras en l'air en inspirant et tu souffles en les baissant.