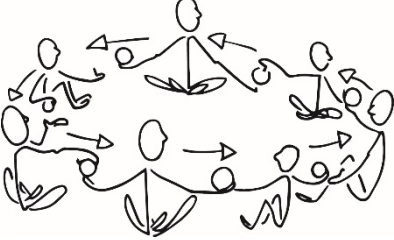





Danser - rythme

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
rythme (fonctionne aussi pour «soulever»)	<p>Jeu «faire passer la balle»: Tous les couples sont assis ou à genoux dans un cercle de face. Tout le monde a une balle de tennis de table. Texte: passe-moi la balle, passe-moi la balle, passe-moi la balle, et hop, et hop, et hop. Passe-moi la balle = tenir la balle dans les mains et hop = passer la balle à la personne à droite de soi dans le cercle (3x) Variante 1: faire passer un autre objet (p. ex. un sautoir ou un objet qui correspond au thème de la leçon).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante 2: faire passer la balle ou l'objet en ligne (de A à B). 	1 balle par personne	
danser	<p>Exercice / danse «I like the Flowers»: I like the flowers (danser en rond dans le cercle) <i>Intro:</i> Cacher un foulard dans sa main et ensuite le sortir pour symboliser une fleur qui s'apprête à fleurir. <i>I like the flowers, I like the daffodils:</i> Porter la fleur doucement et faire un tour sur soi-même avec des petits pas. <i>I like the mountains, I like the rolling hills:</i> Tenir le foulard avec les deux mains au-dessus de la tête et le faire bouger d'un côté à l'autre. <i>I like the fireside, when the lights are low:</i> Lancer le foulard en l'air et le rattraper. <i>Boom de-ahh-da, Boom de-ahh-da, Boom de-ahh-da, Boom de-ahh-da:</i> Les couples se donnent la main et marchent en cercle. Ils tiennent le foulard dans une main. Éventuellement avec changement de direction. A la fin, reprendre le foulard en main comme une fleur.</p>	1 foulard / personne musique	

	Déroulement: selon la version de la chanson, l'ordre peut varier légèrement. D'abord écouter la chanson et ensuite décider de l'ordre des exercices.		
rythme (fonctionne aussi pour «marcher à 4 pattes»)	Exercice «deux animaux rampant» (voir Schmidt p.11): Les couples marchent ensemble à 4 pattes (parents devant les enfants). Ils se déplacent de cette façon sur une distance définie. Changement de rôle, l'enfant devant le parent. Variante: 1 colonne avec tous les couples.		
rythme – danser	Exercice «le train»: Deux couples se mettent en colonne (parent - enfant - enfant - parent). Les parents tiennent une frite de piscine ou un bâton de gymnastique dans chaque main. Chanson: utiliser la chanson «Dans le pré s'en va le train». Les couples avancent en colonnes en suivant le rythme de la chanson. Lorsque la partie «accroche-toi, derrière moi, et tiens-toi des deux mains» arrive, les colonnes s'arrêtent quand elles entendent «tiens-toi des deux mains». Lien sur la vidéo Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=xvnaIEWtd18 .	1 bâton de gymnastique / 1 frite de piscine par couple	
danser – rythme	Exercice / chanson «les ours»: Les grands ours (se faire grand comme un géant) marchent comme ça (marcher gentiment et taper des pieds). Les petits ours (se faire petit comme un nain) marchent comme ça (gambader comme un jeune ours). Et ensemble, ils dansent comme ça (se donner les mains, se mettre en cercle et tourner en rond en sautant). Inventer une mélodie.		
rythme	Exercice / comptine pour la fin:		

	<p>1,2,3 – il est temps de partir 1,2,3 – mais on va revenir 1,2,3 – la gym va nous manquer 1,2,3 – car on aime s’amuser 1,2,3 – on se dit au revoir 1,2,3 – pour de nouvelles histoires 1,2,3 – à la prochaine fois 1,2,3 – avec les papas, les mamans, toi et moi. Toucher le sol avec le bouchon lorsqu’on chante 1, 2, 3.</p>	<p>1 bouchon par personne</p>	
--	---	-----------------------------------	--