

EVEIL CORPOREL !

THEMATIQUE ABORDEES

Activités physiques et sportives

PRESENTATION GENERALE

Ce cycle permet à l'enfant de découvrir son corps et de mieux coordonner ses mouvements. Il développe ses capacités physiques et motrices au moyen d'activités ludiques. Les activités proposées insistent sur les points suivants : concentration, posture, adresse, équilibre et souplesse de l'enfant.

NOMBRE DE SEQUENCES DU CYCLE

7 séances

PUBLIC / AGE ET NOMBRE MINIMAL/MAXIMAL D'ENFANTS

3-6 ans

4 enfants minimum et 8/10 enfants maximum

PROGRAMME DES SEANCES

Séance 1 : Les «Drôlichapo» < 30 mn

Séance 2 : Quelle est cette ombre ? < 30 mn

Séance 3 : La main dans le sac < 30 mn

Séance 4 : Attrape bouchon < 30 mn

Séance 5 : La coupe aux petits cailloux < 30 mn

Séance 6 : Les baguettes magiques < 30 mn

Séance 7 : Le clown Culbutto < 30 mn



SÉANCE 1 :

Les «Drôlichapo»

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Favoriser l'ajustement de la posture de l'enfant
Développer ses capacités de concentration et d'adresse
Stimuler la concentration.

NOMBRE ET COMPÉTENCES DES INTERVENANTS

Aucune compétence particulière requise

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Sac de congélation de taille moyenne, sans zip
Riz, pâtes et différentes sortes de légumes secs: pois chiches, lentilles, haricots blancs...

AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une salle disposant de tables en nombre suffisant pour accueillir les enfants

DURÉE TOTALE

< 30 min

DÉROULÉ

5 min – accueil des enfants

20 min – animation

- Étape 1 : Disposez le matériel sur la table et présentez-le aux enfants. Répondez à leurs questions et rappelez-leur les règles de sécurité.
- Étape 2 : Proposez aux enfants de créer un drôle de chapeau et éveillez leur curiosité en leur expliquant que celui-ci ne sera pas comme tous les autres. ...
- Étape 3 : Déroulement :
 - Pour créer le « drôlichapo » :
 - Demandez aux enfants de remplir les sacs de congélation à la moitié de leur hauteur avec les légumes secs de leur choix (riz, lentilles...). Prenez soin de bien leur indiquer la limite de remplissage à l'aide d'un marqueur.
 - Faites ensuite un nœud en haut du sac, en prenant soin d'en expulser l'air.
 - Chaque enfant peut ensuite s'amuser à porter le sac sur sa tête en guise de chapeau. L'objectif du jeu est de le maintenir en équilibre sans le faire tomber par terre.
 - Demandez aux enfants de vous suivre à travers la pièce en vous imitant : faites-les contourner la table, s'arrêter, repartir en bougeant les bras tout en gardant le « drôlichapo » sur la tête.
- Étape 4 : Concluez l'activité et félicitez les enfants.

5 min – Rangement : Associez les enfants au rangement du matériel.



CONSEIL(S) / VARIANTES :

- Gardez en tête l'objectif final de cette activité : la maîtrise et la bonne tenue des « drôlichapo ».
- Pour animer l'activité, pensez à mettre de la musique et à demander aux enfants de vous suivre en vous imitant sur des pas de danse : 2 pas en avant, 2 pas sur le côté, taper des mains ou faire des petits sauts....
- Vous pouvez aussi augmenter la difficulté de l'activité en déposant des obstacles sur le sol.
- Enfin, n'hésitez pas à proposer aux enfants de décorer leurs chapeaux avec des feutres ou des autocollants, puis de les échanger avec leurs camarades. C'est l'occasion pour eux de partager leur travail.



SEANCE 2 :

Quelle est cette ombre ?

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Développer la connaissance des différentes parties du corps
Favoriser la motricité de l'enfant

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

Aucune compétence particulière requise

MATERIEL NECESSAIRE

Du soleil !

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

Un espace extérieur ensoleillé

DUREE TOTALE

< 30 min

DEROULE

5 min – accueil des enfants

20 min – animation

- Étape 1 : Proposez aux enfants de découvrir leur ombre.
- Étape 2 : Déroulement :
 - Demandez aux enfants de se placer en ligne, dos au soleil, et prenez place à côté d'eux. Les ombres se projettent alors au sol devant eux.
 - Montrez aux enfants qu'en bougeant votre ombre se déplace aussi.
 - Proposez-leur ensuite d'imiter votre ombre en reproduisant vos gestes. Débutez par des mouvements simples: bouger une main, lever un bras, puis les deux bras, pencher la tête, sauter, poser vos deux mains sur le sol
 - Dès que les enfants auront bien intégré les règles du jeu, déplacez-vous avec eux, courez, essayez d'attraper ou de faire disparaître les ombres.
- Étape 3 : Concluez l'activité et félicitez les enfants.

CONSEIL(S) / VARIANTES :

Pour impliquer les enfants encore davantage dans cette activité, vous pouvez leur proposer d'inverser les rôles et de vous montrer un mouvement avec leur ombre.

- Si vous disposez d'une source lumineuse adaptée, vous pouvez également effectuer cette activité en intérieur.



SEANCE 3 :

La main dans le sac

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Développer la motricité et le sens du toucher de l'enfant

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

Aucune compétence particulière requise

MATERIEL NECESSAIRE

Objets de la vie quotidienne (bouteille d'eau, stylo, jeu de cartes, pièce de monnaie, livre, sachet de bonbons, peluche, lampe torche, rouge à lèvres...)

Sac opaque

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

Une salle disposant de suffisamment de chaises et de tables pour accueillir les enfants

DUREE TOTALE

< 30 min

DEROULE

5 min – accueil des enfants

20 min – animation

- Étape 1 : Prévoyez, en amont de l'activité, des objets de la vie quotidienne en deux exemplaires.
- Étape 2 : Placez les enfants en demi-cercle et proposez leur de deviner quels objets sont cachés dans le sac opaque.
-
- Étape 3 : Déroulement :
 - Proposez aux enfants de toucher chaque objet avant le début de l'activité.
 - Placez ensuite un exemplaire de chaque objet dans le sac tandis que les autres restent bien en vue des enfants.
 - Le premier enfant plonge sa main dans le sac sans regarder à l'intérieur et tente de reconnaître l'objet par le toucher. Une fois l'objet identifié, il peut alors le sortir du sac et le poser à côté de son double. Ainsi de suite....
- Étape 4 : Concluez l'activité et félicitez les enfants.

CONSEIL(S) / VARIANTES :

- Dès que les enfants maîtrisent les règles du jeu, vous pouvez retirer le second exemplaire de leur vue, ou augmentez le nombre d'objets.

SEANCE 4 :

ATTRAPE BOUCHON

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Développer la motricité et la coordination oeil-main
Favoriser l'habileté et l'adresse

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

Aucune compétence particulière requise

MATERIEL NECESSAIRE

Gobelets ; Bouchon en liège
Scotch ; Ficelle
Une règle
Une paire de ciseaux
Une nappe ou des panneaux de carton

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

Une salle disposant de tables et chaises en nombre suffisant par rapport au nombre d'enfants.

DUREE TOTALE

< 30 min avec une préparation la veille.

DEROULE

5 min – accueil des enfants

20 min – animation

- Étape 1 : A préparer la veille : Percer un trou au fond des gobelets à l'aide de ciseaux. Couper des morceaux de ficelle de 20 cm.
- Étape 2 : Proposer aux enfants de créer leur propre bilboquet.
- Étape 3 : Déroulement :
 - Installer les enfants autour d'une table et leur présenter le matériel déposé.
 - Constituer l'attrape bouchon ou le « bil'bouchon » : Faire passer la ficelle dans l'orifice du gobelet. Faire un nœud à son extrémité. Consolider le nœud par un bout de scotch collé au fond du gobelet.
 - Ficeler le bouchon de liège et faire un nœud en se répartissant les tâches entre l'animateur et l'enfant.
 - Lorsque tous les bilboquets sont créés, montrer comment faire bouger le bouchon pour le mettre dans le gobelet.
- Étape 4 : Conclure et féliciter.

5 min – Rangement : Associer les enfants au rangement du matériel.



CONSEIL(S) / VARIANTES :

- Veillez à protéger la table d'une nappe ou de cartons avant de poser le matériel.
- Ayez suffisamment de matériel pour tous les enfants.
- Présentez un modèle de bilboquet au début de l'activité et montrez comment il s'utilise.
- Attention ne pas faire de grand trou dans les gobelets, afin d'éviter de devoir faire plusieurs nœuds.
- Vous pouvez inverser les règles du jeu en mettant le bouchon à l'intérieur du gobelet et vouloir l'en faire sortir.
- Proposez aux enfants de décorer et personnaliser leur bilboquet.



SEANCE 5 :

La coupe aux petits cailloux

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Stimuler la concentration

Développer l'adresse

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

Aucune compétence particulière requise

MATERIEL NECESSAIRE

Une craie

Un récipient ou une coupe en plastique

Des petits cailloux

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

Un espace extérieur

DUREE TOTALE

< 30 min

DEROULE

5 min – accueil des enfants

20 min – animation

- Étape 1 : Proposez aux enfants un jeu de lancer de petits cailloux.
- Étape 2 : Déroulement :
 - Dessinez un grand cercle d'un mètre de diamètre (rayon de 50 cm) sur le sol, à l'aide d'une craie. Placez ensuite la coupe ou le récipient au milieu de ce cercle.
 - Tracez à la craie la ligne de lancer des petits cailloux. Distribuez 3 petits cailloux à chaque joueur.
 - Le premier enfant lance son petit caillou en visant l'intérieur de la coupe.
 - Lorsqu'un petit caillou atteint son but, le joueur remporte deux petits cailloux supplémentaires et peut donc continuer à jouer. Si le petit caillou tombe dans le cercle, il en reçoit un seul. Si le petit caillou tombe à l'extérieur du cercle, il n'obtient pas de petits cailloux.
 - Le gagnant est le dernier à posséder encore des petits cailloux.
- Étape 3 : Concluez l'activité et félicitez les enfants.

CONSEIL(S) / VARIANTES :

- Ajustez l'activité à l'âge et au niveau des enfants. Pour cela, n'hésitez pas à réajuster la ligne de lancement des petits cailloux pour faciliter leur lancer.
- Vous pouvez demander aux enfants, en amont de cette activité, de colorier et de personnaliser leurs cailloux.



SEANCE 6 :

Les baguettes magiques

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Développer l'équilibre et la souplesse de l'enfant

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

Aucune compétence particulière requise

MATERIEL NECESSAIRE

3 baguettes de 15 cm

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

Une salle couverte ou un espace extérieur

DUREE TOTALE

< 30 min

DEROULE

5 min – accueil des enfants

20 min – animation

- Étape 1 : Proposez aux enfants de faire de la gymnastique grâce à des baguettes magiques.
- Étape 2 : Déroulement :
 - Disposez les 3 baguettes au sol, séparées par la longueur d'un pied.
 - Demandez ensuite aux enfants de se placer en file indienne et de sauter à tour de rôle au-dessus des baguettes. Tous les enfants doivent franchir l'obstacle pour rester dans la partie.. Si un enfant les effleure ou marche dessus, il est éliminé.
 - Après le 1° passage, doubler la distance entre les baguettes magiques en énonçant à voix haute la formule magique : « baguettes magiques, s'il-te-plaît grandit. » ou autre formule de votre choix.
 - Le jeu s'arrête lorsqu'il ne reste qu'un seul enfant en piste.
- Étape 3 : Concluez l'activité et félicitez les enfants.

5 min – Rangement : Associez les enfants au rangement.

CONSEIL(S) / VARIANTES :

- Petite astuce : vous pouvez impliquer les enfants éliminés en les faisant prononcer tous ensemble la phrase magique. .
- Vous pouvez également créer de jolies baguettes magiques que le dernier enfant en piste pourra remporter chez lui.
- Pensez aussi à varier les sauts : sur un pied, les 2 pieds collés/ serrés, les mains sur les joues...
- Restez très vigilant à la sécurité des enfants tout au long de l'activité.

SEANCE 7 :

Le clown Culbuto

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Développer la motricité et la coordination de l'enfant

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

Aucune compétence particulière requise

MATERIEL NECESSAIRE

Des ballons de baudruche

Des petites peluches

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

Une salle avec des tapis de mousse

DUREE TOTALE

< 30 min

DEROULE

5 min – accueil des enfants

25 min – animation

- Étape 1 : Proposez aux enfants de se transformer en clown Culbuto.
- Étape 2 : Déroulement :
 - Gonflez des ballons de différentes tailles : petits, moyens et grands. .
 - Demandez aux enfants de se déchausser et de s'allonger sur les tapis de mousse. Veillez bien à ce qu'ils soient suffisamment espacés pour «culbutter» sans se gêner.
 - Disposez les ballons et les peluches, à hauteur de leurs chevilles. Donnez-leur la consigne de saisir les peluches une par une entre leurs pieds, et de les déposer de l'autre côté de leur corps. Répétez l'exercice avec les ballons.
- Étape 3 : Concluez l'activité et félicitez les enfants.

5 min – Rangement : Associez les enfants au rangement.

CONSEIL(S) / VARIANTES :

- Pensez à installer les tapis de mousse avant de débiter l'activité.
- Expliquez les règles du jeu aux enfants en leur montrant l'exemple (culbutter de droite à gauche).
- Soyez bien vigilants à préserver un espace entre chaque enfant.
- Tout au long de l'activité, introduisez des objets de plus en plus difficiles à attraper : petite balle, cubes en mousse....

