



DEVELOPPER LES BASES

Recueil de matières

Les rituels :

- Qu'est-ce que c'est un rituel ?
Ensemble de règles et d'habitudes fixées par la tradition.
- A quoi servent les rituels ?
*Ils sont utiles dans l'enseignement, organisent le groupe. Ils procurent structure et sécurité (rassurent les enfants), **et attirent l'attention des enfants sur le moniteur/l'essentiel***
- Quand peut-on utiliser les rituels ?
Avant, pendant et en fin de leçon
- Comment peuvent être vos rituels ?
Des signaux visuels/acoustiques
Quels sont vos rituels et à quel moment les faites-vous ?
Début : en cercle, *chanson, contrôle de présence, jeu libre, frapper en rythme....*
Pendant : signaux acoustiques (clochettes, sifflet, tambourin), signaux visuels (*Lever la main, lever un objet, se couvrir les oreilles avec les mains*)
Fin de leçon : en cercle, *chanson, jeu, voyage fantaisie....*

Les rituels doivent vous correspondre, être simples et utilisés de manières systématiques

Quelques exemples de rituels :

Début : Le moniteur dépose un objet dans la salle de gym de façon à ce que les enfants puissent le voir en le cherchant.

Fin : **Comptine en mouvement**
Tous les enfants forment un cercle. Le moniteur récite:
«Nous souhaitons à tous les grands enfants
tous les enfants se font grands
Nous souhaitons à tous les petits enfants
tous les enfants se font petits
Nous souhaitons à tous les enfants tristes
tous les enfants arborent un visage triste
Nous souhaitons à tous les enfants joyeux
tous les enfants arborent un visage réjoui
Un bon retour à la maison
Voix forte et bras en l'air pour dire au-revoir

*En attendant
que la salle soit
prête*

Lancer le dé

Un enfant lance le dé et les camarades effectuent l'activité qui correspond au chiffre.

Après chaque exercice, le dé est lancé par un autre enfant.

1. assis sur le sol, se glisser
2. courir en slalomant à travers des portes imaginaires.
3. sautiller sur une jambe, deux jambes, en alternance.
4. faire le pantin au sol et debout, à choix
5. marcher à quatre pattes.
6. faire comme si on lançait une balle.



Début

Jean Petit qui danse v/mobile sport « rituels dans le sport des enfants »

Le début est chanté en faisant une ronde. Sur la phrase «De son doigt, doigt, doigt», les enfants touchent le sol avec leur doigt à chaque mot «doigt»; lors de la dernière série, ils lèvent leur doigt en l'air, puis tournent sur eux-mêmes en chantant «Ainsi danse Jean Petit». Et ainsi de suite avec le pied, la jambe et toutes les parties du corps qu'on veut bien ajouter. Chaque fois, on montre la partie du corps désignée.

Jean Petit qui danse

Jean Petit qui danse

De son doigt il danse

De son doigt il danse

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

Ainsi danse Jean Petit

Jean Petit qui danse

Jean Petit qui danse

De son main il danse

De son main il danse

De sa main, main, main,

De sa main, main, main,

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

Ainsi danse Jean Petit

Jean Petit qui danse

Jean Petit qui danse

De son bras il danse

De son bras il danse

De son bras, bras, bras,

De son bras, bras, bras,

De ses mains, mains, mains,

De ses mains, mains, mains,

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

Ainsi danse Jean Petit.

*Comptine début***Meunier, tu dors**

Meunier, tu dors: Paumes serrées contre la joue

Ton moulin va trop vite: Tourner les bras très vite

Meunier, tu dors: Paumes serrées contre la joue

Ton moulin va trop fort: Tourner les bras très fort

Ton moulin ton moulin va trop vite: Tourner les bras très vite

Ton moulin ton moulin va trop fort: Tourner les bras très fort

Ton moulin ton moulin va trop vite: Tourner les bras très vite

Ton moulin ton moulin va trop fort: Tourner les bras très fort

Variante

Proposer deux mouvements de bras différents pour vite et fort.

Début/fin

Frapper en rythme, sans un mot. Le moniteur frappe gentiment un doigt, puis deux, puis trois, etc.... Il laisse le temps à tous les enfants de se mettre dans le rythme et termine par ex : par une course de chevaux.

Se dire au-revoir

En cercle, debout, main sur l'extérieur. Tous les enfants se serrent la main ou se tapent dans la main.

Variante : La ola

*Durant/fin***Tu deviens un arbre**

Chacun se met debout, les pieds posés bien à plat sur le sol, un peu écartés de façon à trouver sa meilleure position d'équilibre, fermer les yeux... On fléchit un peu les genoux, le buste est droit, la tête aussi, comme reliée au ciel par un fil invisible. Fermer les yeux.

Respirer calmement et lever les bras au ciel comme si on englobait une touffe de branches et de feuilles au-dessus de soi à laquelle on donne une forme.

Voilà, on est devenu un arbre : bien enraciné par les pieds, imaginez alors la forme de vos racines, courtes, longues, larges.... Laissez flotter doucement tout votre corps et votre ramure dans l'air ambiant, les yeux fermés.

Et puis sentez la brise qui souffle dans les feuilles. Le moniteur indique que le vent devient un peu plus fort et vous allez sentir sa présence sur votre tronc. Comme vous êtes bien enraciné, vous ne risquez rien. Se laisser légèrement balancer.

Se laisser aller, comme si vous flottiez dans l'air avec ce léger balancement qui vous envahit, plus ou moins fort. On est un arbre qui se balance dans le vent...

Puis le moniteur demande d'abaisser doucement, doucement les bras, de ramener les pieds l'un contre l'autre, de prendre une grande respiration et d'ouvrir les yeux.

Connaître, percevoir son corps

- **A quoi ça sert de connaître son corps ?**
Etre capables de nommer les différentes parties de son corps
- **A quoi ça sert de percevoir son corps ?**
Pouvoir prendre conscience que son corps est mobile, passer d'une posture tonique à une posture relâchée, accepter le contact avec son camarade.
- **A quoi ça sert de connaître et percevoir son corps pour un enfant ?**
A mieux comprendre les consignes/exercices
- **A quoi ça sert de connaître et percevoir son corps du point de vue moniteur ?**
A mieux expliquer un exercice = même langage

Flocons aériens

En cercle, les enfants se transmettent un objet (= flocon) de diverses manières:

- Le déposer d'une main à l'autre.
- En équilibre sur un doigt, le passer au suivant.
- Le souffler plus loin.

*Poème***Tombe la neige**

Assis en cercle ou debout. Le moniteur prononce les vers et montre les mouvements.

Un flocon danse avec le vent, Il vole, il vole en tournoyant.

Danser avec les mains ou avec tout le corps, en occupant l'espace.

Il atterrit sur les épaules,

Il atterrit sur les orteils,

Il atterrit sur l'bout du nez,

Il atterrit sur le nombril,

Il atterrit derrière le dos,

Il atterrit sur les genoux...

Toucher les différentes parties du corps avec ses mains

Sentir les flocons qui effleurent le corps. Et se transforme sur notre tête en goutte d'eau pour faire la fête.

Poser les paumes des mains sur la tête et les laisser descendre le long du corps, en l'effleurant

Jeux

Par deux, dans la salle, A se laisse guider par son camarade B, et au signal du moniteur, A se transforme en statue. A décontracte les parties de son corps touchées par son camarade B. Inverser les rôles.

En cercle de flanc, Le moniteur indique un mot à un participant qui le dessine sur le dos de son voisin qui doit la reproduire à son voisin et ainsi de suite jusqu'au premier.

Se calmer et se détendre

- Pourquoi des exercices de retour au calme dans une leçon ?
Après les émotions, les excitations de la leçon, il faut maintenant aider les enfants à se détendre
Le retour au calme permet également de faire un feedback ou d'introduire la prochaine leçon.

*Jeu***Roi et Reine du silence**

Le roi/la reine sont assis au centre d'un cercle formés par les autres participants.

Le moniteur désigne un participant qui, sans bruit, tente de s'approcher puis de s'asseoir aux côtés du roi/ reine. S'il y parvient sans être repéré par le roi/reine, il devient roi/reine à son tour.

Le participant repéré par le roi/reine retourne sans bruit à sa place.

Assis en cercle, se redresser puis se mettre en boule comme un hérisson.

*Comptine***J'ai un gros nez rouge**

J'ai un gros nez rouge	<i>Mettre le doigt sur le nez</i>
Des traits sous les yeux	<i>Dessiner des traits sous les yeux</i>
Un chapeau qui bouge	<i>Faire bouger un chapeau imaginaire</i>
Un air malicieux	<i>Dessiner un sourire</i>
De grandes savates	<i>Montrer de grandes savates aux pieds</i>
Un grand pantalon	<i>Montrer un grand pantalon</i>
Et quand je me gratte	<i>Se gratter partout</i>
Je saute au plafond	<i>sauter le plus haut possible</i>

Prendre conscience de sa respiration, se calmer : On peut respirer de 2 façons différentes : thorax et haut du ventre

Mettre les mains sur les côtes, sur le thorax au niveau du cœur, respirer dans cette zone plusieurs fois, calmement

Croiser les mains sur le nombril et inspirer en gonflant le ventre, expirer en le dégonflant, plusieurs fois, calmement

A la fin de l'exercice, respirer avec tout votre être et se relever

Massage par deux, petits flocons

Former des duos. Un enfant est couché sur le ventre tandis que son camarade se tient à genoux à son côté.

Le moniteur raconte l'histoire :

Pleins de flocons volent et s'entremêlent dans le ciel.

Effleurer le corps du camarade avec le bout des doigts.

Tous petits et tous légers, ils se posent sur ton corps.

Tapoter le corps du camarade avec le bout des doigts.

On les rassemble pour faire un tas de neige.

Effleurer le dos du camarade de l'extérieur vers l'intérieur.

Oh là là, un coup de vent emporte les flocons.

Effleurer le corps du camarade avec la paume des mains.

Le soleil brille à travers les nuages et réchauffe ton corps.

Frotter énergiquement ses paumes l'une contre l'autre avant de poser ses mains chaudes sur le dos de son camarade.