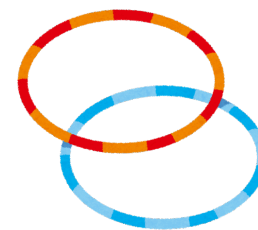


ÉCOUTER ET TOUCHER



- Les enfants ont pour consigne de toucher un élément de la pièce avec une partie de leurs corps : une main, un avant-bras, un coude, un genou, le front, le dos.
- Augmenter le niveau de difficulté : la main droite, le coude gauche, l'épaule droite, le pied gauche, l'index, l'auriculaire.

LE CERCEAU MAISON



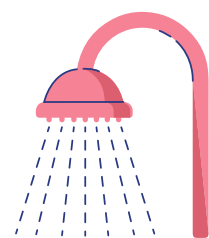
- Chaque enfant se place debout devant un cerceau au sol. Le cerceau représente sa maison.
- Passer des consignes : s'asseoir dans la maison, tenir sur un pied dans la maison, mettre les deux mains à l'extérieur, un pied à l'intérieur, un pied à l'extérieur...

LA RESPIRATION



- Debout, les enfants imitent un ballon qui se gonfle progressivement, puis qui se dégonfle, avec leur ventre.
- Au sol, les enfants placent une balle de tennis ou un petit coussin sur leur ventre et ils respirent en sentant la balle monter à l'inspiration et descendre à l'expiration.

LA DOUCHE IMAGINAIRE



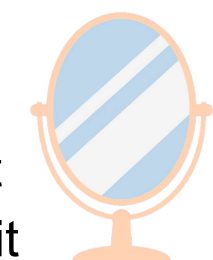
- Les enfants tapotent sur tout le corps pour mettre du savon (mains, bras, visage et crâne, poitrine, ventre, dos, hanches, jambes devant et derrière, pieds).
- Ils frottent pour faire mousser.
- Ils effleurent leur visage, puis tout le corps de haut en bas pour se rincer.

UN PARCOURS DE MOTRICITÉ



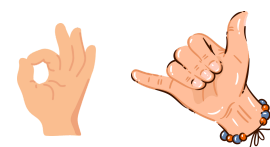
- Utiliser des chaises, des cerceaux, des bancs, des coussins, des plots etc pour créer un parcours.
- Transformer ces objets éléments imaginaires : sauter par-dessus un lac (une couverture), slalomer entre des arbres (des plots), marcher sur une souche (un banc)...

LE MIROIR



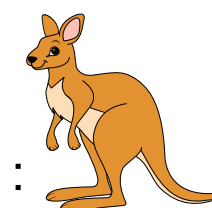
- Assis par deux, face à face, un enfant fait une action et un autre les reproduit comme son reflet dans le miroir (bailler, applaudir, tirer la langue, se gratter, se laver, éternuer, se maquiller...)
- Au signal, les enfants changent de rôle.

IMITATION PRÉCISE



- L'adulte fait des gestes précis avec les mains. Ex : pouces rentrés dans les poings; main droite ouverte et main gauche fermée; pouces auriculaires qui se touchent;
- Les enfants imitent. Si c'est difficile, verbaliser les gestes pour les enfants et leur laisser du temps..

LES ANIMAUX



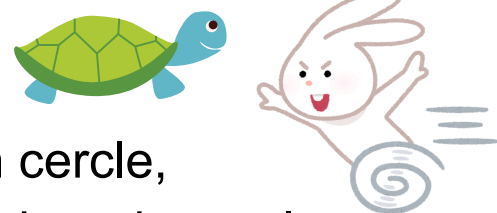
- Se déplacer d'un point A à B comme :
- **le chat** : à 4 pattes
- **le kangourou** : debout sauts pieds joints, pieds serrés
- **le serpent** : ramper au sol
- **la grenouille** : s'accroupir puis sauter haut et loin

LE FUNAMBULE

- Matérialiser une ligne au sol (scotch, corde...)
- Marcher le long de la ligne sans dévier :
 - un pied l'un devant l'autre
 - en reculant
 - sur la pointe des pieds
 - en tenant un objet dans les mains
 - en fermant les yeux

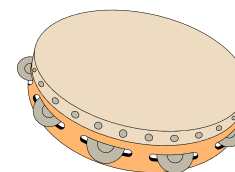


LAPIN LAPIN TORTUE



- Les enfants sont assis en cercle, un enfant marche à l'extérieur du cercle, touche la tête de chaque enfant l'un après l'autre en disant lapin.
- Quand l'enfant debout dit tortue, l'enfant assis touché se lève et doit l'attraper.
- Quand c'est fait, ils changent de rôle.

EN RYTHME



- L'adulte produit un rythme (avec un tambourin ou en tapant dans les mains).
- Varier le rythme pour que les enfants adaptent leurs déplacements : lent – rapide – arrêt.
- Donner des consignes : taper 1 fois dans le tambourin = on marche, 2 fois = on court, 3 fois = on recule.

DESSIN SUR LE DOS



- Par deux, l'un derrière l'autre, l'enfant derrière réalise un dessin, une forme, une lettre avec son doigt sur le dos de l'autre.
- Cet enfant doit deviner ce que le premier dessine dans son dos.
- Variante : reproduire le dessin sur une feuille.

DOS À DOS



- Les enfants sont dos à dos par deux. L'un des deux portent un ballon.
- Sans bouger les pieds, ils tournent le tronc du même côté et se passent le ballon.
- Toujours sans bouger les pieds, ils tournent de l'autre côté et se repassent le ballon.
- Ils recommencent jusqu'au signal de fin.

PIED À PIED



- Deux enfants sont à quatre pattes, en appui sur les coudes, les têtes à l'opposé.
- Chaque enfant allonge une jambe (la gauche pour l'un, la droite pour l'autre).
- Le pied d'un enfant et celui de l'autre doivent se toucher pendant 3 à 4 secondes.
- Ils répètent avec l'autre jambe.

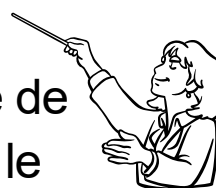
LA CHENILLE



- Les enfants sont à quatre pattes. Chacun tient les chevilles de l'enfant devant lui.
- Tous les enfants avancent en suivant le premier de la chenille ou bien en suivant un trajet tracé au sol.

LE CHEF D'ORCHESTRE

- Les enfants sont assis les uns derrière les autres. L'adulte montre un mouvement au dernier enfant.
- Le dernier enfant tape l'épaule du joueur juste devant et lui montre ce mouvement.
- L'enfant se repositionne et tapote l'épaule de l'enfant devant lui et lui montre à son tour le mouvement jusqu'au premier enfant de la file indienne).

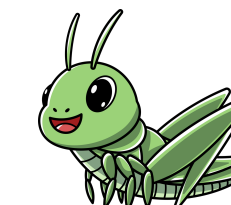


PERCUSSIONS CORPORELLES

- Se mettre en face aux enfants et leur demander de reproduire des enchaînements :
- mains – poitrine
- mains – mains – poitrine
- mains – mains – poitrine – cuisse
- cuisse – mains – mains – poitrine
- mains – poitrine – clap des doigts



LES SAUTERELLES



- Les enfants sont debout les uns derrière les autres et le premier saute pieds joints à partir d'une ligne de départ.
- Le deuxième enfant se place à l'endroit où les talons du premier sont entrés en contact avec le sol, puis fait à son tour un saut en longueur.
- Le troisième enfant refait le même exercice etc.