

# AGIR , S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Propositions d'activités pour le cycle 1 mettant en jeu le corps et procurant détente , calme et concentration

### **Activité 1: voyage corporel**

**Compétences** :connaître les différentes partie du corps et les mettre en mouvement  
ajuster et enchaîner ses gestes  
savoir s'écouter

**Objectifs** : agir dans l'espace et prendre conscience du corps  
relâchement de tous les muscles

**Matériel** : musique très calme (ex : « bouger en musique piste 2)

#### **Organisation/déroulement :**

Les enfants sont dispersé dans la salle et évoluent librement au son de la musique. En mobilisant les parties du corps cités par l'enseignant : tête – épaules – coudes – mains – bassin – genoux – pieds.

#### **Consignes :**

Dispersez-vous dans la salle. Bougez certaines parties de votre corps en rythme avec la musique. Commencez par la tête. Trouvez des mouvements différents pour chaque partie du corps (p. ex. faire des rotations, tendre et plier) et exécutez-les très lentement.

Dès que la musique change,et que je cite un autre endroit du corps, passez à la partie du corps suivante. Porter votre attention sur chaque mouvement et endroit du corps au moment ou il est mobilisé.

Variantes

- Fermez-les yeux pendant la durée du voyage.
- Etudiez chaque partie de votre corps et trouvez les mouvements qu'elle est capable d'effectuer.

### **Activité 2 : bateau pneumatique**

**Compétence** : maîtriser son souffle

**Objectifs** : agir dans l'espace, utiliser son souffle pour produire un effet.

**Matériel:** feuilles de papier

#### **Organisation/déroulement :**

Tracer une ligne de départ au sol. Séparer la classe en 2 groupes (un observateur et un acteur) et inverser au bout de quelques minutes. Posez une feuille de papier par enfant sur la ligne de départ

**Consigne** : Qui arrive à pousser sa feuille le plus loin possible en soufflant dessus?

Variantes

- A deux: posez la feuille sur une table. Qui arrive à pousser sa feuille le plus près possible du bord de la table en soufflant dessus?
- A deux: dessinez sur une feuille A3 une petite piste de golf d'environ dix centimètres de large. Deux élèves font chacun une petite boulette de papier. L'un après l'autre, chacun essaie de déplacer cette boulette sur la piste en soufflant dessus. Qui arrive le premier au but en soufflant le moins de fois possible?

### **Activité 3 : massages**

**Compétence :** connaître les différentes parties de son corps  
s'autoriser à être touché et à toucher les autres avec délicatesse et bienveillance

**Objectifs :** Retour au calme et détente  
agir sur son corps et sur le corps des autres

**Matériel :** musique calme (pas obligatoire)  
balle de tennis ou balle hérisson

#### **Organisation/déroulement :**

Première partie : les enfants sont dispersés dans la salle et écoutent les consignes  
deuxième partie : les enfants sont 2 par 2 et suivent les consignes

#### **Consignes :**

Première partie : Frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Effleurez-vous ensuite le front, les joues, le menton, les tempes, les yeux, la bouche, le cou, l'arrière de la tête et les reins. Ressentez la chaleur qui se transmet par les mains (refrottez-les au besoin).

Deuxième partie : Mettez-vous par deux. Un élève prend une balle de tennis ou une balle hérisson dans la main, l'autre se couche à plat ventre par terre. A l'aide de la balle, massez la nuque, les bras, le dos et les jambes de l'élève allongé avec des mouvements circulaires.

Attention: massez seulement les muscles, sans appuyer sur la colonne vertébrale et les articulations!  
Inverser les rôles entre le donneur et le receveur

Variante :

- A la chaîne: tous les élèves se mettent en cercle et regardent le dos du camarade qui se trouve devant eux. Chacun masse le dos de celui qui le précède pour que toute la classe profite du massage en même temps! Faites ensuite un demi-tour sur vous-même et massez la nuque et les épaules de l'enfant qui vous précède.

### **Activité 4 : Gymnastique des pouces**

**Compétence :** synchroniser ses gestes

**Objectifs :** Retour au calme, détente et concentration  
développer la motricité des doigts

**Matériel :** musique calme (pas obligatoire)

**Organisation/déroulement :**

Cet exercice peut se faire n'importe où.

Montrer le geste puis circuler vers chaque enfant pour aider au mouvement

**Consignes :**

Faites le poing avec les deux mains, pouces à l'intérieur. Ouvrez les mains en même temps, puis refaites le poing, mais avec les pouces tournés vers le haut. Passez alternativement d'une position à l'autre.

Variantes

- Idem, mais en travaillant en sens inverse avec les mains: une main a le pouce tourné vers le haut, l'autre le pouce à l'intérieur. Essayez de passer régulièrement d'une position à l'autre.
- faire ce geste en sautant sur place en rythme ou en se déplaçant à travers la pièce
- Une main est ouverte, l'autre fermée.

**Activité 5 : danse des doigts**

**Compétence :** synchroniser ses gestes  
connaître les noms des doigts

**Objectifs :** Retour au calme, détente et concentration  
développer la motricité des doigts

**Matériel :** musique calme (pas obligatoire)

**Organisation/déroulement :**

Cet exercice peut se faire n'importe où. A effectuer avec les deux mains, isolément ou en même temps.

Montrer le geste puis circuler vers chaque enfant pour aider au mouvement

**Consignes :**

Avec le pouce, touchez successivement le bout de tous les doigts de la même main: pouce-index, pouce-majeur, pouce-annulaire, pouce-auriculaire.

Faites l'exercice avec la main droite ou avec la main gauche uniquement.

Variantes

- Avec les deux mains: exécutez la danse des doigts avec la main droite et la main gauche en même temps.
- Avec une main, touchez d'abord l'index avec le pouce; avec l'autre, touchez d'abord le petit doigt. Arriverez-vous à effectuer la danse symétriquement avec les deux mains sans vous embrouiller?
- Avec le pouce, touchez les autres doigts une fois, deux fois, trois fois ou au rythme que vous voulez.

**Activité 6 : l'arbre**

**Compétence :** reproduire une position  
garder l'équilibre

**Objectifs :** instaurer le calme, le détente et concentration

développer l'équilibre

**Matériel :** musique calme (pas obligatoire)

**Organisation/déroulement :**

Les enfants se placent de façon à pas gêner les camarades

Montrer la posture puis circuler vers chaque enfant pour aider au mouvement

**Consignes :**

Debout le dos bien droit, croisez les jambes en plaçant le pied droit par-dessus le pied gauche, hanches légèrement décalées. Sentez comme votre dos s'allonge lentement et «pousse» en direction du plafond. Levez les bras de côté jusqu'à ce que les mains se rejoignent par-dessus la tête.

Comptez lentement jusqu'à dix, puis laissez retomber les bras et remettez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol.

Répétez l'exercice avec le pied gauche par-dessus le pied droit

**Variantes**

- Transférez le poids du corps sur la jambe gauche, fixez un point avec les yeux et levez lentement le pied droit en arrière. Avec la main droite, tirez-le contre les fesses en gardant les genoux parallèles. Levez lentement le bras gauche vers le haut et étirez-vous en direction du plafond.
- Posez le pied de côté sur la cuisse de l'autre jambe en appuyant fermement. Levez vos bras de côté jusqu'à ce que les mains se rejoignent par-dessus la tête et étirez-vous en direction du plafond.