

03 | 2019

Bouger pour apprendre

Thème du mois – Sommaire

Six thèmes fondamentaux	2
Formes de jeux	
• La relation	3
• La posture	5
• Les sens	8
• Les habiletés	11
• Le temps	13
• L'espace	16
Et si je proposais un «coin bouge»? 19	
Indications	20

Catégories

- Années scolaires: 1H-2H
- Tranche d'âge: 4-6 ans
- Niveaux d'apprentissage: débutants et avancés
- Niveaux de progression: acquérir, appliquer, créer



Découvrir, explorer, comprendre, apprendre... Le jeune enfant s'engage dans ces activités avec tout son corps et toute son énergie. Cet élan spontané est essentiel, car c'est sur la base d'une bonne construction corporelle qu'il va développer les savoir-faire et les savoir-être nécessaires à une scolarité réussie. Les élèves de 1^{re} et 2^e années HarmoS ont particulièrement besoin de l'expérience motrice pour leur développement global.

Du point de vue de l'adulte, le mouvement est trop souvent associé à la distraction ou au défoulement. Il est pourtant un outil essentiel du processus d'apprentissage. Mais pourquoi? Quel est donc le lien entre la tenue de la posture et la capacité à lire? Pourquoi exercer ses sens va favoriser l'attention?

Six thèmes fondamentaux

Sur la base de six thèmes fondamentaux choisis – la relation, la posture, les sens, les habiletés, le temps et l'espace –, ce thème du mois donne quelques éclairages sur leur importance comme prérequis d'une scolarité harmonieuse. Des activités spécifiques à chacune de ces thématiques sont proposées. Elles se veulent ludiques et nécessitent peu de matériel, ce qui permet à l'enseignant de les utiliser facilement à tout moment de la journée. Si les élèves sont plus grands, de nombreuses formes de jeu peuvent être adaptées à leur âge. De plus, revenir à certains prérequis est très utile. Le corps grandit, la relation à l'autre évolue et il est bénéfique de retrouver des appuis par l'activité corporelle.

Activités dirigées et «coin bouge»

Conjointement aux bénéfiques sur le développement global de l'enfant, le mouvement est recommandé pour des raisons de santé physique. Dans une classe propice au mouvement, l'enfant bouge régulièrement, de manière dirigée ou libre et à différents moments de la journée. Pour atteindre cet objectif, l'enseignant peut agir sur les activités dirigées et proposer un «coin bouge». Concernant les activités dirigées, il s'agit de privilégier les moyens d'enseignement actifs aux sédentaires. Pour y parvenir, il ne faut pas ajouter des contenus, mais enrichir la forme par laquelle ils sont introduits, compris ou répétés. Avec la pratique, le mouvement devient un média d'apprentissage qui s'intègre naturellement avec les autres supports. Le «coin bouge» est un espace ludique qui permet aux élèves d'apprendre à réguler leur énergie en bougeant dans un cadre bien défini. Quel que soit l'âge des élèves et l'aménagement de la classe, il y a toujours un moyen de profiter de cette inépuisable ressource de connaissance: le corps en mouvement!



Six thèmes fondamentaux

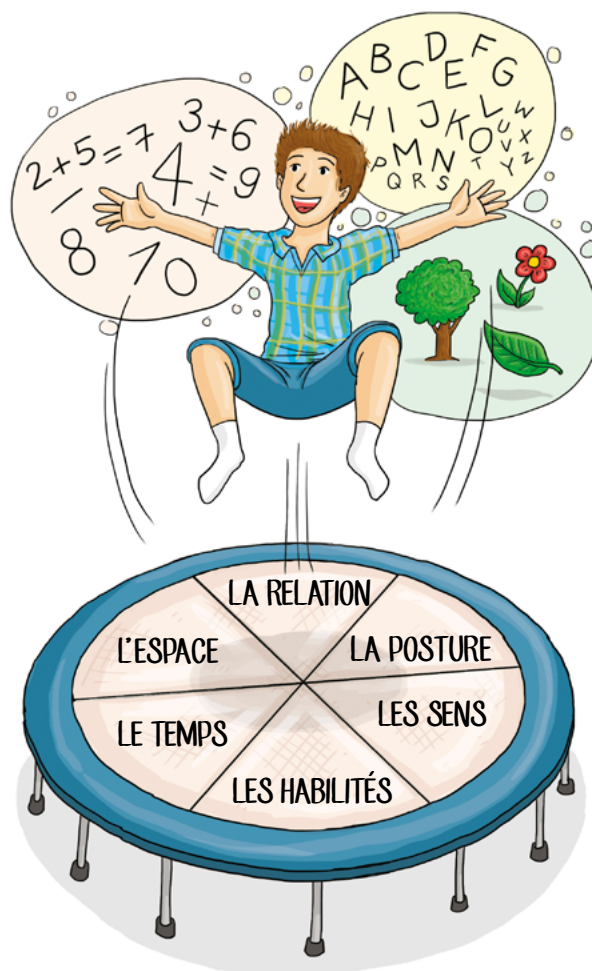
Les capacités d'apprentissages sont la partie émergente d'un grand nombre de compétences qui se construisent dès la toute petite enfance. La pratique et la théorie en psychomotricité participent à la compréhension de ce tissage complexe qui a ses origines dans l'expérience motrice, dans un contexte relationnel prédominant.

Dans une classe de 1H-2H, le mouvement en binôme ou en groupe implique d'importantes régulations de la part des élèves et de l'enseignant. Sous le thème de la relation – à soi et à l'autre –, les activités proposées sollicitent les ajustements corporels, l'écoute de l'autre et le dialogue non-verbal. Il est conseillé de les introduire régulièrement.

Portés par le plaisir de bouger, les élèves de quatre à six ans consolident leur posture, développent la perception de leurs sens et leurs habiletés. Ces trois domaines sont étroitement liés et s'étayent les uns les autres. Il est judicieux de mélanger les activités de ces différents domaines.

A travers le temps et l'espace, les élèves améliorent leur conscience et leur capacité d'adaptation à l'environnement. Les activités proposées permettent d'aborder ces notions abstraites de manière ludique et d'apprendre à s'adapter à des contraintes spatio-temporelles.

Avec ces six thèmes, l'enseignant aborde et encourage des domaines essentiels du développement psychomoteur des élèves. Ces thèmes ne sont évidemment pas exhaustifs, mais ils sont en lien direct avec les objectifs scolaires des premières années.



Un clic sur le thème vous amènera sur le recueil d'activités correspondant

La relation

Etre ensemble, dialoguer, se positionner en face ou à côté de l'autre, vivre en proximité: ce sont tant de situations dans lesquelles certains enfants sont encore maladroits.

Particulièrement durant les premières années, l'apprentissage de «l'être ensemble» est primordial. Les possibilités de gestion émotionnelle et de communication avec les autres vont impacter profondément la scolarité de l'enfant. Il est donc important de se donner le temps de se connaître, de mettre des mots sur ce que l'on ressent, de pouvoir se positionner dans différents rôles (écouter-être écouté, regarder-être regardé, etc.). Savoir être en proximité, se toucher de manière respectueuse sont des clés pour l'avenir et le vivre ensemble.

Acrobates

Cette activité est à proposer en atelier. Elle permet aux enfants de collaborer.

Les élèves disposent d'un banc ou d'une chaise, ainsi que de petites fiches avec des défis. Par exemple: deux mains et un pied sont dessinés sur la fiche, ce qui signifie que les élèves doivent trouver une position où ils sont tous en contact et où seuls deux mains et un pied touchent le banc. Lorsque plusieurs groupes sont passés à l'atelier, ils présentent leurs idées à la classe.

Matériel: Un banc ou une chaise par élève, fiches avec défis (voir «[Modèles à télécharger](#)», pdf)



Magicien

Ce jeu à deux sollicite la régulation et le dialogue non-verbal.

Un élève est magicien: il utilise ses pouvoirs pour guider son camarade. La main du magicien se trouve à quelques centimètres du visage de l'autre enfant. Ils se déplacent dans l'espace tout en maintenant la même distance entre eux.

Variante

- Les magiciens peuvent changer de partenaire. Ils doivent se mettre d'accord entre eux et organiser l'échange sans se parler.



Facteur

Ce jeu théâtral a pour but de mettre en scène les émotions et sentiments à travers le personnage du facteur. Il peut être précédé de l'exploration en groupe des différentes cartes, afin d'aider les enfants dans leur expression.

La classe se trouve à une extrémité de la salle. Elle désigne un facteur qui va chercher une carte à l'autre extrémité et l'apporter au camarade de son choix. Sur cette carte figure une représentation d'une émotion ou d'un sentiment que le facteur devra mimer en rejoignant le destinataire. Ce dernier devient ensuite le nouveau facteur.

Matériel: Cartes avec représentations d'émotions et de sentiments (voir «[Modèles à télécharger](#)», pdf)



Sculpteur

Le thème de cette activité de collaboration est l'expression corporelle des émotions.

Cette activité comprend deux parties:

- **1^{re} partie:** Les élèves se mettent par deux: un sculpteur et une statue. Le sculpteur positionne son camarade afin d'exprimer une émotion.
- **2^e partie:** Les sculpteurs se déplacent d'une statue à l'autre et essayent de deviner l'émotion correspondante. La statue peut répondre ou donner des indices.



Méli-mélo

C'est un grand classique des jeux de collaboration qui fonctionne toujours aussi bien avec des enfants.

Les élèves se donnent la main en cercle. Ils se déplacent librement sans lâcher les mains jusqu'à former un grand nœud humain. Selon le niveau du groupe d'élèves, l'enseignant les laisse ensuite s'organiser entre eux ou dirige le déplacement un à un pour démêler le nœud.



Massage sous le chapiteau

Cette activité en duo est dédiée au retour au calme. Le massage est un bon moyen pour y parvenir.

L'enfant massé se couche sur le ventre. Son camarade masseur est à ses côtés et réalise les mouvements sur le dos. Les indications sont données par l'enseignant, le fil rouge est le cirque: chaque phase du massage est le passage d'animaux ou d'artistes sur la piste. L'entrée se fait par une épaule et la sortie par l'autre. Entre chaque passage, la piste est balayée (mouvement doux et circulaires sur tout le dos).

Voici quelques idées:

- Chevaux: effectuer des mouvements dynamiques du bout des doigts.
- Eléphants: poser les mains l'une après l'autre avec un peu de pression.
- Trapézistes: effectuer des mouvements en zigzag.
- Artistes à vélo: effectuer des petits cercles.



La posture

Le tonus postural est la tension qui permet de tenir et moduler la position de l'axe du corps. Cette capacité est à la base de tous les changements et tenues de posture.

Un axe bien constitué permet de tenir assis sans fatigue, de libérer les bras et les mains dans la tâche graphomotrice, les fonctions articulaires, le regard, etc. En donnant la possibilité aux élèves de solidifier leur tonus postural, l'enseignant leur offre un socle nécessaire à toute action du quotidien (parler, dessiner, regarder, etc.).

La proprioception se travaille conjointement au tonus postural. Ce sixième sens est très important, car il est la capacité à connaître, sentir de l'intérieur la position de son corps. La proprioception permet donc d'orienter les postures et mouvements et de les ajuster constamment. Elle donne également une conscience permanente de son corps, même dans l'immobilité, et participe au sentiment de sécurité interne.

Tortue

Cette activité en binôme commence par une forme simple de travail postural et se poursuit par un petit jeu de lutte. Selon l'espace à disposition, seule la première partie peut être exécutée.

Un enfant imite la tortue et se met à quatre pattes, son camarade endosse le rôle du garnement.

Chanson

«Toc toc toc tortue, sors ta tête, sors ta tête.

— Les garnements toquent sur les carapaces et les tortues relèvent tête. —

Toc toc toc tortue, sors ta tête, il ne pleut plus.

Toc toc toc tortue, sors tes pattes, sors tes pattes.

— Les garnements toquent sur les carapaces et les tortues lèvent un pied après l'autre en gardant la position. —

Toc toc toc tortue, sors tes pattes, il ne pleut plus, le soleil est revenu!»

— En fin de chanson, les garnements poussent le dos des tortues pour essayer de les retourner jusqu'au signal de l'enseignant ou la chute de la tortue. —

Matériel: [Musique](#)



Ascenseur

Cette activité est effectuée en groupe. Elle demande beaucoup de concentration.

Les élèves sont debout et restent sur place. Ils mettent le sac de graines sur la tête et descendent ou remontent jusqu'à l'étage convenu.

- 1^{er} étage: mains au sol
- 2^e: jambes pliées
- 3^e: debout, jambes tendues
- 4^e: bras levés

Chaque élève propose un étage, tour à tour. Si un élève perd son petit sac, son ascenseur est en panne. Il doit courir sur place pendant cinq secondes pour «chercher un réparateur».

Matériel: Un petit sac de graines par élève



Graine

Avec le support d'une histoire, les enfants affinent leurs perceptions corporelles et travaillent leur équilibre.

Les élèves commencent agenouillé la tête posée sur les genoux (en boule). Ils déroulent progressivement leur dos jusqu'à la position debout les pieds serrés et terminent en équilibre sur une jambe en suivant les indications de l'enseignant.

Histoire

Les graines sont sous la terre et attendent le soleil.

— Les élèves sont en boule. —

Le soleil chauffe et les pousses germent jusqu'à ce qu'elles sortent de la terre.

— Ils relèvent la tête et se lèvent doucement jusqu'à la position debout les pieds serrés. —

Une fois bien grandes, un bourgeon de fleur apparaît.

— Mains jointes devant la poitrine, doigts croisés. —

Et il s'élève vers le soleil.

— Mains toujours ensemble, bras tendus au-dessus de la tête. —

Les pétales s'ouvrent.

— Mains ouvertes et bras en V au-dessus de la tête. —

Une petite feuille pousse.

— Un pied remonte le long de l'autre jambe. Les élèves gardent cette position le plus longtemps possible. —



Concours de doigts de pied

Amusement garanti! Ce jeu mobilise de nombreuses compétences: équilibre, habileté, rapidité et contrôle de soi.

Les élèves sont debout et forment un cercle au centre duquel se trouvent des perles. Ils ont chacun un récipient devant eux. Au signal, ils essaient de saisir un maximum de perles avec les pieds et de les mettre dans le récipient. A la fin du jeu, les élèves dessinent les perles récoltées sur leur feuille et les comptent. Ceux qui le peuvent écrivent le résultat sur cette même feuille.

Matériel: Un récipient en plastique, une feuille et un crayon par élève, un grand nombre de grosses perles



Grand vent

Dans cette activité, deux groupes tiennent un rôle précis: le vent tempétueux et les arbres solides et imperturbables.

La classe est divisée en deux groupes égaux: les arbres et le vent. Les arbres sont debout et immobiles pendant que le vent souffle et tourbillonne autour d'eux. Les élèves qui imitent le vent slaloment autour des camarades avec un foulard à la main. Les arbres ne doivent pas tomber, malgré la tempête. L'activité se fait en musique. Lorsque la musique est stoppée par l'enseignant, les élèves qui font le vent s'arrêtent prêt d'un enfant statique (arbre) et ils échangent leur rôle.

Variantes

- Modifier les postures pour rendre l'équilibre plus difficile: pieds serrés; un pied aligné devant l'autre.
- Mettre les arbres sur de petites collines (coussins, etc.).
- Autoriser les élèves qui font le vent à toucher délicatement les arbres à leur passage.

Matériel: Musique, foulards



Les sens

Les sens permettent de capter les informations du monde extérieur. Savoir les traiter sous-entend entre autres de pouvoir différencier avec finesse ce qu'on ressent (qualité, intensité, orientation, etc.) et de trier les informations pertinentes de celles qui ne le sont pas. Devenir un élève attentif nécessite au moins ces deux qualités.

Un bon développement sensorimoteur permet à l'élève, par exemple, de diriger son regard vers l'information pertinente ou lui évite de se trouver trop irrité et distrait par le moindre bruit ou les reflets du soleil sur la fenêtre. L'orientation du regard pour lire ou l'adaptation de la pression pour écrire sont d'autres exemples de l'importance de prendre le temps de mobiliser l'élève dans des explorations sensorielles.

La modulation de son action selon son ressenti est également nécessaire dans la relation à l'autre. A l'école enfantine, on ne compte plus les maladresses liées à un toucher mal régulé, un regard ou une écoute qui s'est perdue «on ne sait où». Elles sont le reflet d'une sensorialité qui se met en place progressivement avec de grandes différences d'un enfant à l'autre.

Je sens les pincettes!

Cette activité se déroule par deux. Elle permet un retour au calme et associe ressenti tactile et schéma corporel.

Un enfant est couché sur le dos ou sur le ventre les yeux fermés. Son camarade fixe des pincettes sur les habits du premier. L'enfant couché doit nommer les parties du corps sur lesquelles il y a des pincettes.

Variante

- L'enfant doit nommer les parties du corps dans l'ordre dans lesquelles les pincettes ont été placées.
- Plusieurs pincettes peuvent être fixées au même endroit et l'enfant couché doit indiquer l'endroit et le nombre de pincettes.

Matériel: Trois à quatre pincettes par duo



Bonnes oreilles!

Aucune préparation n'est nécessaire à cette activité. Les enfants travaillent l'attention auditive et le schéma corporel de manière ludique.

Les élèves sont debout et immobiles. Une partie du corps est choisie par l'un d'entre eux. L'enseignant joue de la flûte à coulisse et les élèves élèvent ou abaissent la partie du corps concernée selon la hauteur de note. Le jeu continue ainsi avec d'autres parties du corps.

Variante

- Idem, mais les élèves se déplacent dans toute la classe.

Matériel: Une flûte à coulisse



Passagers

Voici une activité calme en groupe qui mobilise l'attention et les capacités d'inhibition des enfants.

Un enfant est désigné chauffeur du bus et s'assoie à une extrémité du matelas (le bus), dos au groupe. Il ferme les yeux et/ou pose sa tête sur ses genoux. Les camarades désignés par l'enseignant vont, un par un, s'asseoir le plus discrètement possible dans le bus (sur le matelas). Le chauffeur essaye de compter le nombre d'élèves qui se sont assis. Lorsque l'enseignant en donne le signal, le chauffeur de bus indique le nombre d'élèves qu'il a perçus, puis il se retourne pour comparer.

Matériel: Un matelas



Le parent et son petit

Cette activité en duo requiert une grande dose de collaboration et d'écoute pour être couronnée de succès.

Chaque binôme d'élèves choisit un animal et leur rôle respectif (parent et son petit). Le «petit» ferme les yeux et suit son «parent» à l'ouïe. Lors de la promenade, le parent propose des objets à reconnaître sans la vue à son petit (objet à toucher ou objets sonores).

Variante

- Dans un espace libre: le parent se place à un autre endroit de la salle et le petit doit le rejoindre.

Matériel: Objets à toucher ou sonores



Œil de faucon

Cette activité de repérage visuel se décline en plusieurs variantes: qui sera le plus rapide?

Ce jeu se déroule en trois étapes:

- **Étape 1:** Les élèves sont en cercle et l'enseignant nomme un objet à trouver dans la classe (couleur, forme, etc.). Dès que celui-ci est repéré, l'élève doit aller le toucher et revenir le plus vite possible à sa place.
Remarque: Insister sur le fait que l'élève ne doit pas bouger avant d'avoir repéré l'objet.
- **Étape 2:** Idem, mais les élèves doivent repérer et pointer l'objet depuis leur place.
- **Étape 3:** Seuls les yeux peuvent bouger (corps immobile) et pointer l'objet.

Matériel: Divers objets de la classe



Code morse

L'attention des enfants est sollicitée durant cette activité calme à réaliser en duo.

Deux élèves sont assis l'un derrière l'autre. Celui de derrière tapote un rythme sur le dos de son camarade qui doit le reproduire sur le sol devant lui.

Variante

- L'élève de devant doit également reproduire l'emplacement du toucher (en haut à droite, au milieu, etc.).
- Toute la classe: les élèves sont en cercle, positionnés les uns derrière les autres. Le rythme est effectué par un premier élève qui le transmet à son tour au camarade devant lui. Ainsi de suite, jusqu'à revenir au premier élève qui reconnaîtra peut-être son rythme de départ.



Gardien des pantoufles

Cette activité dispose d'un fort potentiel ludique. Elle est idéale en début de journée.

Un cercle est formé avec une corde. Un élève est assis au milieu avec toutes les pantoufles de ses camarades. Il a les yeux bandés. Ses camarades essaient de récupérer leurs propres pantoufles sans se faire toucher par le gardien. Le jeu s'arrête quand tous les élèves ont leurs deux pantoufles.

Matériel: Pantoufles des élèves, une corde, un bandeau



Chemin mystérieux

Cette activité se prête bien lors de l'entrée en classe. Elle positionne d'emblée les enfants dans une démarche active et attentive.

Une couverture est installée entre les vestiaires et le lieu de regroupement. Divers objets sont placés sous celle-ci. Lors de l'entrée en classe, les élèves passent sur le chemin (sans pantoufles) et l'explorent avec leurs pieds. En début de regroupement, ils nomment ou décrivent les objets sentis. Ils racontent également ce qu'ils ont ressenti en termes de plaisir ou déplaisir selon les objets.

Tâches associées:

- Les compter.
- Les trier (par dureté, thème, etc.).
- En choisir un et le dessiner.

Matériel: Une couverture, des objets sur lesquels il est possible de marcher



Les habiletés

Etre à l'aise dans son corps va souvent de pair avec une certaine confiance en soi. L'enfant qui a une bonne conscience corporelle et a développé une aisance motrice va pouvoir diriger toute son attention sur ses projets de jeu ou d'apprentissage, car il se sent en sécurité dans son corps.

En proposant régulièrement des activités en mouvement, l'enseignant favorise la mise en place de mouvements de base nécessaires au développement de mouvements plus complexes. De manière simplifiée, les acquis en motricité globale permettent la motricité fine qui est le prérequis du graphisme. Chaque étape est donc importante en elle-même et en préparation de la suivante. L'élève qui peut s'appuyer sur un bon développement psychomoteur est moins fatigable et a une meilleure disponibilité affective et cognitive aux apprentissages.

Ping-pong

Cette activité de saut offre une grande intensité physique dans peu d'espace.

Trois élèves sont des raquettes de ping-pong, les autres camarades des balles de ping-pong immobiles dans l'aire de jeu. Les raquettes courent et touchent les balles, lesquelles doivent alors sauter cinq fois puis s'immobiliser jusqu'à ce qu'une nouvelle raquette les touche. Les raquettes s'efforcent de maintenir le plus grand nombre de balles en mouvement. A la fin du jeu, l'enseignant invite les élèves à sentir les battements du cœur et le rythme de la respiration jusqu'à un retour au calme.

Variantes

- Les balles sont alignées face à un mur. Lorsqu'elles sont touchées, elles doivent faire un aller-retour jusqu'au mur opposé, puis sauter trois fois. Elles ne peuvent pas être touchées durant leur déplacement.
- Varier le type de sauts: grenouille, sur un pied, etc.

Remarque: Il est possible de délimiter l'espace des élèves qui jouent les «balles» avec du ruban adhésif. Cela peut contribuer à la régulation de l'aire de jeu si elle est restreinte.



Alphabet

Ce jeu en duo combine découverte des lettres et lancers précis.

Préparation: Installer un tableau ou un autre support vertical sur lequel figure les lettres de l'alphabet. Préparer des cartes avec chacune une lettre de l'alphabet et les poser à 1,5-2 mètres du support, face cachée. Mettre une balle qui ne rebondit pas ou un petit sac de graine à disposition.

Déroulement: Un élève tourne une carte. Il nomme la lettre figurant sur celle-ci et la montre à son camarade qui doit lancer la balle contre la lettre dessinée sur le support.

Variantes

- Les élèves peuvent «écrire» leur prénom avec des lancers.
- Un élève nomme une lettre et le camarade essaie de la viser ou l'inverse.
- Idem, mais avec des images d'animaux, des objets, des couleurs, des formes, etc.

Matériel: Un tableau ou support vertical, des cartes, une balle ou un petit sac de graine



Histoire animée

Cette activité d'écoute et de mouvement permet aux enfants de s'approprier le personnage d'un livre.

La classe et l'enseignant sont en cercle. Les élèves se voient attribuer le rôle d'un personnage d'un livre. Durant la lecture, ils doivent effectuer un mouvement convenu à l'avance lorsque son personnage est cité.

Idées de mouvement selon le contexte:

- monter et redescendre du banc;
- faire un saut de grenouille;
- se lever et tourner autour de sa chaise;
- se coucher sur le dos et se relever rapidement.

Remarque: Si on utilise un livre, le lire quelques fois avant l'activité et montrer les images.

Matériel: Livre



J'ai 5 ans!

Cette activité combine souffle et mouvements fins des doigts.

Les élèves sont assis et ouvrent une ou deux mains, paume orientée vers le visage, doigts bien écartés. Ils soufflent sur le pouce qui se replie et font de même avec le doigt suivant. Une petite pause est faite après chaque souffle.

Variante

- Le nombre de doigts sur lesquels les élèves soufflent peut être adapté:
 - l'âge réel de l'élève;
 - un chiffre donné par l'enseignant ou tiré au dé.



Classe en couleur

Durant cette activité, les enfants imaginent qu'ils vont colorer toute la classe. L'objectif est de travailler la motricité fine. Une progression est proposée depuis un mouvement dissocié du bras, puis de l'avant-bras, jusqu'à l'exercice du mouvement fin des doigts.

La peinture se déroule en trois étapes:

- **Étape 1:** Les grandes surfaces au rouleau: les élèves font de grands mouvements avec tout le bras.
- **Étape 2:** Les surfaces moyennes au grand pinceau: les élèves font des mouvements avec l'avant-bras et la main.
- **Étape 3:** Les détails au petit pinceau: les élèves ne bougent plus que le poignet, le pouce et l'index comme s'ils tenaient un pinceau fin.

Une fois l'activité terminée, les élèves se rassemblent pour se raconter les couleurs et dessins imaginés.



Le temps

Ajuster son mouvement selon un signal, un tempo ou le rythme du groupe est d'une grande richesse pour l'élève. Les activités choisies pour ce thème sont centrées sur deux types de compétences: la capacité à structurer son activité par rapport au temps (compréhension et notion) et la régulation interne de son propre niveau d'activité (adaptation).

Le jeu en mouvement est un excellent support à la compréhension des événements cycliques (par exemple les saisons), à la perception de la durée et à l'acquisition des notions temporelles par la mise en lien entre perception et représentation.

Savoir moduler son niveau d'activité par rapport à la tâche ou au contexte est un grand atout qui peut être travaillé à travers les jeux en mouvement. L'élève va y développer sa capacité à s'activer ou se recentrer de manière adéquate, sans l'aide d'une tierce personne.

Le mouvement en classe est donc un très bon outil pour apprendre le retour au calme, car c'est dans les nuances que l'élève va développer ses moyens de concentration. Tous les jeux avec signaux – sonores, visuels, tactiles – de départ ou d'arrêt sont favorables à ce développement.

Plume

Au cours de cette activité, les enfants adaptent leur vitesse en fonction de l'espace et d'une durée qu'ils peuvent visualiser grâce à la plume.

Les élèves sont placés derrière une ligne, à une certaine distance de l'enseignant. Lorsque celui-ci lâche la plume, ils doivent se déplacer de manière à atteindre la deuxième ligne lorsque la plume touche le sol. Répéter l'expérience en modulant les distances.

Matériel: Une plume, des cordes (pour définir les lignes)



Prends mon rythme!

Cette activité dynamique permet de rassembler le groupe sans aucune préparation. Le nombre d'enfants en déplacement peut être modulé selon l'objectif: concentration ou activité physique.

Les élèves sont debout, répartis dans l'espace. Deux d'entre eux se déplacent à une vitesse convenue: lente ou rapide. Ils circulent librement entre les élèves immobiles et échangent leur place avec un camarade de leur choix qui devra reprendre la vitesse de déplacement. Les deux rythmes seront-ils encore identifiables en fin de jeu?

Remarque: Le même exercice peut se faire avec des animaux dont les rythmes de déplacement sont facilement reconnaissables.



Mots'tricité

Le rythme de la langue est souvent ponctué par des comptines ou en tapant dans les mains. Mais il est aussi possible de le faire en mouvement par des sauts.

Les élèves sautent dans les cerceaux en associant chaque saut à une des tâches ci-dessous:

- un saut par syllabe;
- un saut par lettre d'un mot;
- un saut par mot d'une phrase.

Variantes

- Proposer une forme spécifique de saut: pieds joints, sur un pied, de côté, etc.
- La consigne peut évoluer selon l'autonomie des élèves. Exemple pour les syllabes:
 - Niveau 1: L'enseignant fait l'exercice en premier et les élèves suivent tour à tour.
 - Niveau 2: Tous les élèves tapent dans les mains le nombre de syllabes, puis effectuent le même nombre de sauts dans les cerceaux.
 - Niveau 3: L'enseignant donne le mot et un élève fait les sauts. Si son exécution est correcte, les élèves suivent tour à tour.
 - Niveau 4: Des fiches avec chacune le prénom d'un enfant de la classe sont disposées à côté du premier cerceau. L'élève prend une carte, saute le nombre de syllabes correspondant au prénom et dépose la carte à côté du dernier cerceau dans lequel il a sauté. L'enseignant peut ainsi effectuer une vérification.

Matériel: Cerceaux ou autre chemin de sauts. Pour la variante: des fiches avec chacune le prénom d'un élève.



Machine «tic» et «tac»

Voici une belle activité d'accueil en groupe où concentration et amusement se rencontrent. Saurez-vous faire tourner la machine?

Les élèves sont assis en cercle avec un gobelet devant eux. Au signal de l'enseignant, ils mettent la machine en marche au son de «Hé! Tic!».

- Hé!: soulever le gobelet de la main droite.
- Tic!: poser le gobelet devant son camarade de droite.

La machine continue ainsi et accélère jusqu'à ce qu'elle se dérègle! On peut ensuite recommencer de la main gauche et dans l'autre sens: «Hé! Tac!».

Variante

- Idem, mais avec les jours de la semaine. Cela permet l'assimilation du caractère cyclique des jours. Possible d'utiliser la chanson suivante: «*Lundi des patates, mardi des patates, mercredi des patates aussi, jeudi des patates, vendredi des patates, samedi des patates aussi, et le dimanche, jour sans labeur, des patates au beurre, c'est bien meilleur!*» En fin de chanson (jour sans labeur), les élèves se couchent sur le dos.

Matériel: Un gobelet par élève



Cycle des saisons

Comment visualiser le cycle des saisons? Cette activité en ronde aide les enfants à comprendre et mémoriser le passage des saisons.

Les élèves forment un cercle, partagé avec deux cordes posées en croix en quatre parties égales représentant chacune une saison. Ils se déplacent sur le côté (pas chassé) en chantant: «*Passes, passes les saisons, du printemps jusqu'à l'hiver, passes, passes les saisons, à chaque mois son climat.*» (mélodie possible: «*Passes, passes, passera, la dernière, la dernière...*»). A l'arrêt de la chanson, les élèves nomment la saison où ils se trouvent et ses particularités.

Variante

- Varier les modes de déplacement et le rythme.

Remarque: Les élèves peuvent participer à la préparation du jeu en remplissant les quartiers du cercle avec des dessins ou des matériaux qui illustrent chaque saison. Il est également possible de représenter trois saisons avec un simple dessin et de travailler la saison en cours de manière plus spécifique (avec des feuilles mortes et des copeaux de bois pour l'automne par exemple).

Matériel: Deux cordes, quatre images (voir «[Modèles à télécharger](#)», pdf)



Mime des saisons

Chaque saison est mimée en fonction du cycle de la nature. Cette mise en corps permet de comprendre et de mémoriser les saisons.

- Printemps: mains jointes devant la poitrine, doigts croisés; les doigts se séparent et s'ouvrent comme une fleur (talons de la main se touchent).
- Été: les deux mains et les bras s'élèvent vers le ciel et les mains forment une sphère (le soleil).
- Automne: les mains redescendent et dessinent des zigzags dans l'air (feuilles qui tombent).
- Hiver: les mains sont ouvertes devant le ventre, paumes vers le bas; elles s'éloignent pour tracer une ligne horizontale (la neige = le repos de la nature).



Vrai ou faux?

Cette activité permet de travailler l'action-inhibition. Ecouter avant d'agir est essentiel pour réussir ce jeu. L'effet de groupe permet aux enfants de se corriger par l'imitation.

Les élèves sont debout et doivent écouter les affirmations de l'enseignant. Si l'affirmation correspond à la réalité – par exemple: «la coccinelle vole!» –, les élèves se lèvent et mettent les bras en l'air. Si celle-ci est fautive – par exemple: «la baleine vole!» –, les élèves s'asseyaient.



Jaques a dit!

N'oublions pas les grands classiques! Ce jeu bien connu en Suisse romande permet de travailler l'action-inhibition et associe des indications liées au schéma corporel.

Un élève donne une consigne aux autres. Cette consigne concerne toujours une posture qui peut être maintenue le temps de donner la suivante. Si la consigne est précédée de la formule «Jaques a dit» (par exemple: «*Jaques a dit: levez un bras!*»), il faut s'exécuter. Si la consigne n'est pas précédée de «Jaques a dit» (par exemple: «*Levez-vous!*»), il ne faut pas bouger.



L'espace

Le jeune enfant découvre en premier lieu l'espace de son corps (haut-bas, dedans-dehors, etc.). Il généralise ensuite ces concepts dans l'espace concret, puis en dernier lieu dans l'espace représenté (le dessin, un plan, etc.). Les jeux autour du schéma corporel permettent donc à l'élève d'ancrer les notions spatiales sur une bonne connaissance de son propre corps.

Le mouvement est par définition organisé dans l'espace et il est bien naturel d'intégrer les premières notions spatiales par des explorations en déplacement. Par des consignes simples incluant des repères spatiaux, l'élève intègre progressivement les notions de base et les associe plus facilement à des repères représentés (fiches, plans, etc.).

De plus, souvent proposés en groupe, les jeux dans l'espace partagé permettent l'imitation et rendent les exercices plus ludiques pour les enfants qui manquent de repères.

D'accord, pas d'accord

L'espace est utilisé comme moyen de communication (d'accord ou non).

Cette activité permet de favoriser l'expression orale de manière dynamique.

Préparation: Deux espaces sont clairement délimités. Chacun des espaces doit pouvoir contenir l'ensemble des élèves.

Dispositions possibles:

- Délimiter un cercle, l'intérieur signifiant l'accord et l'extérieur le désaccord.
- Définir qu'être sur le banc signifie «oui», en bas du banc «non».
- Définir deux espaces distincts, l'un avec un panneau souriant ou un feu vert, l'autre avec un panneau affichant un visage fermé ou un feu rouge. Les mots écrits «oui» et «non» peuvent aussi être introduits.

Déroulement: L'enseignant ou un élève émet un point de vue. Exemple: «Le ski, c'est génial!» Les élèves expriment leur accord ou désaccord en se déplaçant d'un espace à l'autre. Ils peuvent également se placer entre les deux pour exprimer le «oui et non».

Variantes

- Un élève raconte un événement et les camarades se placent dans l'espace «oui» s'ils l'ont aussi vécu ou «non» si ce n'est pas le cas. Exemple: «Ce week-end, je suis allé en forêt.» Aussi possible avec des affirmations. Exemple: «J'aime les pommes.»
- Les élèves doivent définir si les affirmations de l'enseignant sont correctes ou non. Exemple: «Le papillon a des plumes.»

Matériel: Objets pour délimiter les espaces, panneaux



Marelle aux crocodiles

Cette activité permet de mettre en correspondance l'espace concret et le plan.

Des fiches sur lesquelles est représentée une marelle avec des crocodiles sont déposées en tas, face cachée, à côté de la marelle. L'un après l'autre, les élèves retournent une fiche et sautent en posant les pieds uniquement sur les cases de la marelle qui correspondent aux cases bleues de la fiche (sans crocodile). Lorsqu'ils ont bien compris, ils peuvent essayer de faire la marelle de mémoire.

Matériel: Fiches (voir «[Modèles à télécharger](#)», pdf), une marelle



Dompteur

Cette activité permet d'aborder les formes géométriques et l'utilisation d'un plan.

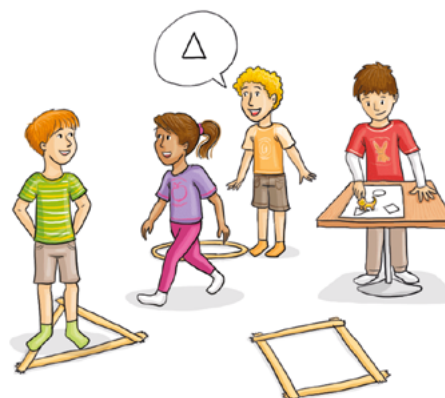
Préparation: Disposer de grandes formes géométriques sur le sol (matériel spécifique ou marquage au ruban adhésif). Préparer une feuille A3 sur laquelle sont dessinées les mêmes formes qu'au sol (même répartition spatiale des formes) et la déposer sur une table avec des figurines d'animaux (une par élève qui sera à la table). Prévoir une musique.

Déroulement: Un élève est le dompteur. Les autres élèves sont des animaux et se répartissent en deux groupes: le premier se déplace dans la salle en imitant des animaux, le second déplace les figurines d'animaux sur le plan de jeu. Lorsque l'enseignant arrête la musique, le dompteur indique sur quelle forme géométrique les animaux doivent se trouver. Les animaux s'exécutent: les élèves en mouvement se mettent sur les formes au sol; les élèves autour de la table déplacent leur figurine sur la forme indiquée.

Variantes

- Modifier le matériel utilisé selon d'autres notions: couleurs, chiffres, saisons, repères dans l'espace, etc.
- Le dompteur peut aussi indiquer des positions à adopter: tous les animaux en cercle, en colonne, en face d'un autre animal, etc.

Matériel: Formes spécifiques ou ruban adhésif, feuille A3, figurines d'animaux, musique



Liste des commissions

Cette activité se pratique de manière autonome. Elle permet de travailler les constructions sur la base de modèles.

Au début d'un parcours se trouvent des fiches avec une «liste de commissions». La liste indique à l'enfant les pièces de construction (nombre, forme et couleur) qu'il devra aller chercher de l'autre côté du parcours. Lorsqu'il a amené toutes les pièces requises, il peut reproduire la forme représentée au verso de la fiche.

Remarque: Il n'est pas nécessaire de donner trop d'instructions. Chaque élève doit trouver son propre mode d'organisation. Selon l'objectif poursuivi, l'enseignant peut amener des précisions (par exemple une pièce à la fois pour travailler l'équilibre ou ne pas prendre la fiche avec pour travailler la mémoire).

Matériel: Fiches (voir «[Modèles à télécharger](#)», pdf), pièces de construction (de type Lego) et matériel pour le parcours



Arc-en-ciel

Cette activité associe expérience et notion du schéma corporel. Elle met les enfants dans une alternance de mouvement dynamique («les fées volent») et de temps calme de motricité fine (le coloriage).

Les élèves reçoivent une feuille sur laquelle est dessinée une silhouette. Ils imitent des elfes et des fées qui volent dans la classe. L'enseignant se tient au centre de la pièce avec des foulards dans les mains. A son signal «Attention la tête! Arc-en-ciel!», les élèves passent l'un après l'autre dans les foulards avec la tête en imaginant une couleur. Ils vont ensuite vers leur feuille et colorient la partie du corps de la silhouette de la couleur correspondante. Et ainsi de suite avec chaque partie du corps.

Matériel: Feuilles, crayons/feutres de couleur



Grand tremblement

Cette activité d'accueil en groupe permet d'activer les membres de manière dissociée.

Les élèves sont de petits volcans qui se mettent en activité au rythme des indications de l'enseignant.

Tout au fond de la terre, les volcans se réveillent doucement.

— Les élèves font trembler les pieds l'un après l'autre. —

Le réveil s'intensifie.

— Les élèves font trembler une jambe après l'autre. —

La lave monte vers la surface.

— Les élèves effectuent des mouvements du dos et du ventre au son de «Bbrrrrrrr!». —

Le volcan entre en éruption.

— Les bras tremblent et se lèvent pour mimer l'éruption au son de «Pschhchh!». —



Bonhomme de neige

Cette activité garantit aux enfants le retour au calme avec un accent mis sur le schéma corporel.

Les élèves sont des bonhommes de neige debout et bien solides. Le soleil fait son apparition et les fait fondre progressivement de la tête aux pieds. A la fin de l'activité, les élèves sont au sol, le corps bien détendu (comme des flaques d'eau).



Et si je proposais un «coin bouge»?

La présence d'un «coin bouge» permet aux élèves d'expérimenter différentes formes de mouvement de manière non dirigée. Cet espace répond à leur besoin naturel de bouger et favorise leur développement psychomoteur qui est particulièrement hétérogène chez les enfants de quatre à six ans.

Emplacement

Le «coin bouge» se trouve dans la classe et doit être clairement délimité, par exemple par un meuble ou un tapis. Il est important de penser à la sécurité lors de l'aménagement de cet endroit.

→ Brochure «[Encourager l'activité physique en toute sécurité](#)» (pdf) du bpa – Bureau de prévention des accidents

Matériel

Il est recommandé de proposer une caisse de matériel selon un thème, par exemple l'équilibre, et de la changer régulièrement. Le matériel ne doit pas nécessiter l'aide ou la surveillance particulière de l'enseignant.

Exemple: Une caisse de matériel pour l'équilibre peut comprendre des plots en bois, des coussins et des coussinets en tissus remplis de graines que les élèves pourront utiliser pour se faire un parcours.

Organisation

Le «coin bouge» est organisé selon les mêmes règles et repères que les autres «coins». Les élèves peuvent s'y rendre librement par deux ou plus selon l'espace à disposition et la dynamique de classe. Comme ce coin a souvent du succès, il peut être utile d'y limiter le temps de jeu, afin d'assurer une place à chacun.

Un «coin bouge» change l'ambiance d'une classe!

Le besoin de bouger des enfants de cet âge est incontournable, plus fort qu'eux et il est essentiel de pouvoir y répondre, même en classe. Il vaut mieux les guider dans cet élan pour qu'ils s'intègrent à la vie scolaire plutôt que de les réprimer.

Avec le «coin bouge» chaque enfant trouve le moyen de s'exprimer et de collaborer, les timides comme les extravertis. Le matériel à disposition doit leur permettre de laisser libre cours à leur imagination et de les stimuler dans la création de jeux spontanés. Les ballons foudrards peuvent devenir piscine, le ballon cacahuète se transforme en cheval, les cordes en harnais, etc.

Ce coin modulable peut aussi dépasser la notion de temps libre. Il donne la possibilité d'acquérir des compétences de manière différente, ce qui convient à nombre d'élèves. Il est utilisable pour des apprentissages en mouvement sous des consignes particulières.

Cet espace demande néanmoins à être bien cadré. Ce n'est pas la facilité ni la tranquillité assurées et les jeux sont parfois dynamiques. Les règles doivent y être claires, l'emplacement et le matériel choisis avec soin et organisés. L'enseignant doit y porter de l'attention et un investissement, mais le résultat en vaut la peine!

Depuis plusieurs années, le «coin bouge» fait partie intégrante de notre classe, au même titre que les coins «famille», «construction», «voitures», etc. Il change l'ambiance. C'est beaucoup de plaisir, une nouvelle dynamique et des enfants heureux!

Marianne Fluck Felix, Mary-Jo Jean-Mairet



Indications

Ouvrages

- Bullinger, A. (2004). [Le développement sensori-moteur de l'enfant et ses avatars](#). Ramonville Saint-Agne: Erès.
- de Lièvre, B., Staes, L. (2008). [La psychomotricité au service de l'enfant: notions et applications pédagogiques](#). Bruxelles: De Boeck.
- Heimberg, D. (2017). [Wenn Bewegung Wissen schafft: Handlungsplanung im Unterricht unterstützen](#). Hölstein: Verlag LCH Lehrmittel 4bis8.
- Institut du sport et des sciences du sport, Université de Bâle (2008-2009). [Kidz-Box: 25 jeux et astuces pour bouger et se nourrir en s'amusant](#). Berne: Promotion Santé Suisse.
- Toscani, P. (2017). [Les neurosciences de l'éducation: de la théorie à la pratique dans la classe](#). Lyon: Chronique sociale.

Documents à télécharger

- Ischer B. et al. (2016). [Bouger plus à l'école enfantine](#). Macolin: OFSPO.
- Steinmann, P., Seiler, S., Niederberger, L. (2017). [Rituels dans le sport des enfants](#). Macolin: OFSPO.
- Uwer, S., Bamert, U., Stettler, K. (2015). [«l'école bouge»](#). Macolin: OFSPO.
- Wenk, F. (2012). [Objets du quotidien](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Nos remerciements

à Marianne Fluck Felix et à ses élèves de 1H et 2H de l'école enfantine de Fleurier (NE) pour leur engagement durant les prises de vue.

«Youp'là bouge! à l'école»

Ce projet pilote est actuellement proposé dans le canton de Neuchâtel pour les classes de 1^{re} et 2^e années. Il est le pendant du projet suisse alémanique «[Purzelbaum Kindergarten](#)». Les participants bénéficient d'une formation de base de trois demi-journées et d'un suivi de projet sur deux ans.

Les classes «[Youp'là bouge!](#)» sont des classes dans lesquelles les élèves bougent régulièrement et sous différentes formes: lors de l'accueil et des moments de transition, durant des pauses en mouvement, grâce à des «coins bouge» et des ateliers en mouvement. Le but est de concilier les objectifs du [Plan d'études romand PER](#) et la nécessité de bouger pour apprendre et pour être en bonne santé. Ce projet est coordonné par le [Service de l'enseignement obligatoire](#) et le [Service de la santé publique](#) du canton de Neuchâtel et soutenu par [Promotion Santé Suisse](#). La [Haute Ecole Pédagogique des cantons de Berne, du Jura et de Neuchâtel](#) (HEP-BEJUNE) assure la mise en place de la formation et le suivi de projet.



→ [Plus d'informations](#) (pdf)

→ [Reportage sur Canal Alpha](#) (vidéo)

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Aline Schoch Prince, psychomotricienne et coordinatrice du projet «Youp'là bouge! à l'école» à la HEP-BEJUNE
Marianne Fluck Felix, Annette Matthey-Christen, enseignantes à l'école enfantine

Rédaction: mobilesport.ch

Photo: Ueli Känzig, OFSPO

Vidéo: mobilesport.ch

Dessins: Gaëlle Pecoraro, [Organic Design](#)

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO