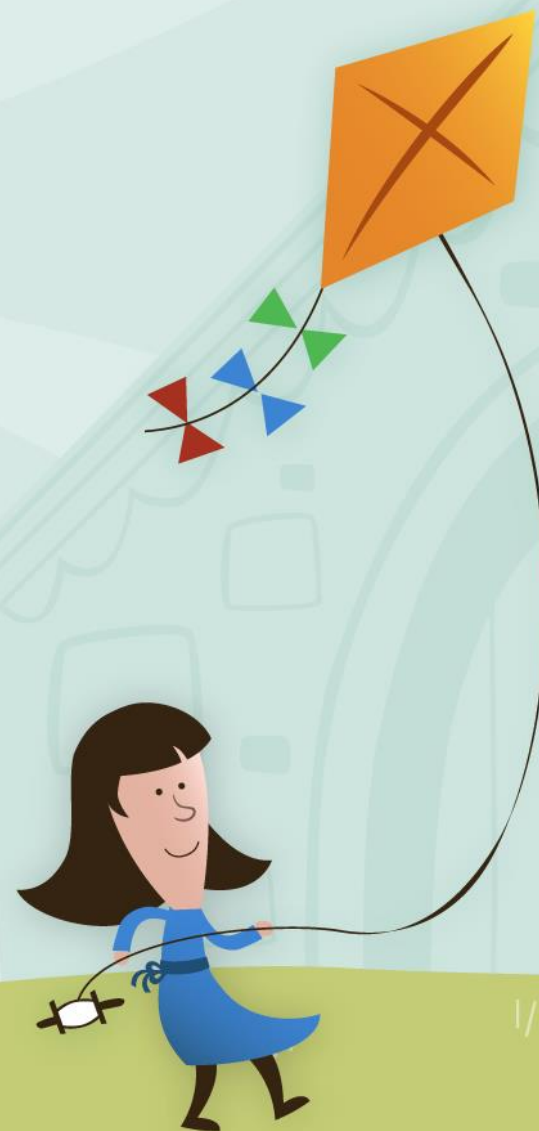


# Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques

Préparer la rentrée mai 2020



**Au regard des  
recommandations les  
activités physiques se  
font uniquement en  
extérieur**

**Agir, s'exprimer,  
comprendre à travers  
les activités physiques**



# Actions avec un carton

Au regard des recommandations les activités physiques se font uniquement en extérieur







Chaque élève est en possession d'un carton il n'y aura aucun échange avec un autre camarade. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



# Apprendre à faire différentes actions avec un carton

## DEFI CARTON

### Action 1 : Je pousse un carton avec différentes parties du corps

<p>Debout, avec mes bras</p>  <p><input type="radio"/></p>	<p>Debout, avec un pied</p>  <p><input type="radio"/></p>	<p>Debout, avec le bas du dos</p>  <p><input type="radio"/></p>	<p>Assis avec mes fesses</p>  <p><input type="radio"/></p>
---	--	---	---



## Action 2 : Je transporte un carton

En le tirant en arrière



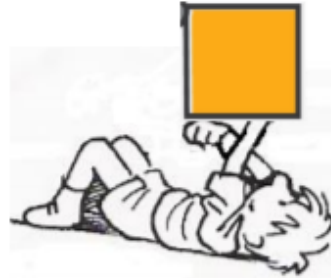
En le portant dans mes bras



En le portant sur mon dos



En rampant sur le dos

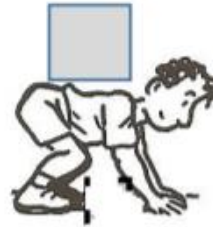


## Action 3 : Je tiens le carton en équilibre dans différentes positions, sans le faire tomber, en comptant jusqu'à 10

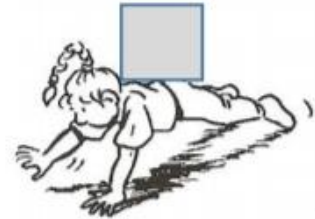
Sur un pied, le carton dans les mains



A quatre pattes, le carton posé sur le dos



En quadrupédie, le carton posé sur le dos



Accroupi, le carton posé sur la tête



## Action 4 : Je me cache

A droite du carton



A gauche du carton



Derrière le carton



Sous le carton

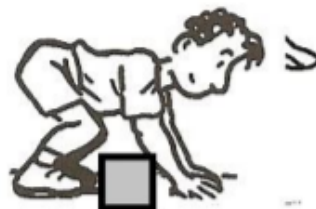


A l'intérieur du carton



## Action 5 : Je franchis le carton

En passant par-dessus à quatre pattes



En sautant par-dessus



En enjambant en arrière



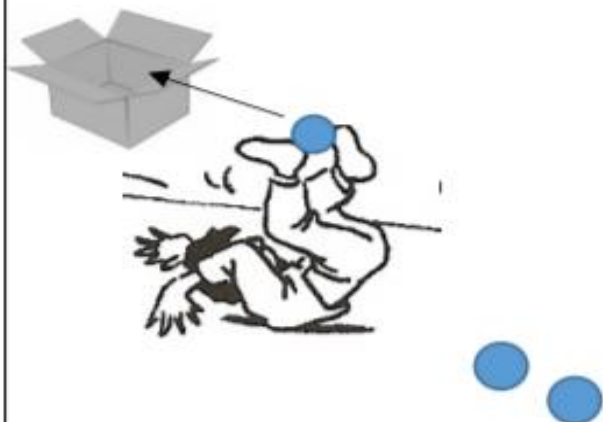
En 4 pattes en arrière



Chaque élève est en possession de son propre carton et de son propre matériel (jouets et balles à transporter), il n'y aura aucun échange avec un autre camarade. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.

## Action 6 : Je remplis le carton

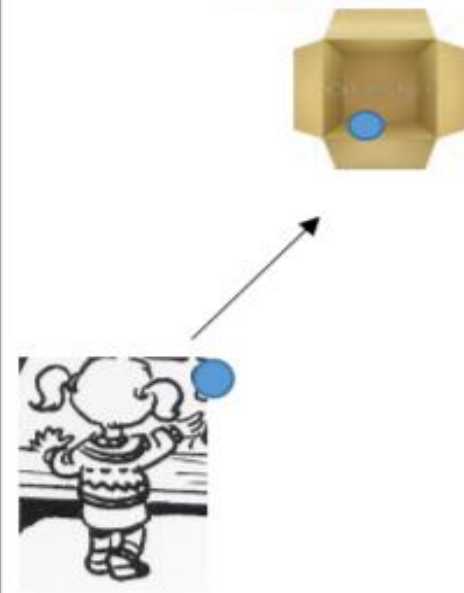
Allongé sur le dos, en prenant les objets avec les pieds



En transportant les jouets à 4 pattes pour les déposer dans un carton surélevé



En faisant rouler les objets pour qu'ils entrent dans le carton.



## Action 8 : Je m'exprime avec mon carton

Tu apprends la comptine et tu la mimes avec ton carton

HOP ! Me voilà!

Dans ce carton,



Je peux cacher  
Tout au fond,  
Mon corps et moi !

Si vous voulez me voir...  
Frappez trois coups.

Un, deux, trois !

Coucou...  
C'est moi !



Voici ma tête,  
Mon cou,  
Ma poitrine et mes bras,  
Et tout au bout mes mains.  
Bonjour !

Mon ventre et mes jambes,  
Et tout au bout, mes pieds.

Hop ! Me voilà !  
C'est moi...  
C'est bien moi !



Tu écoutes la chanson et tu la mimes

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0MKAmOpWo0>

J'ai pris l'avion de Henri Dès



J'ai pris l'avion  
Pour m'envoler  
J'ai pris l'avion  
Pour faire un bond  
J'ai pris l'avion  
Pour m'envoler  
J'ai pris l'avion  
Pour faire un bond  
Mais mon avion  
C'est un poltron  
Il a tellement peur  
Qu'il reste en bas  
Et chaque fois  
Il coupe son moteur



J'ai pris le train  
Pour m'en aller  
J'ai pris le train  
Pour aller loin  
J'ai pris le train  
Pour m'en aller  
J'ai pris le train  
Pour aller loin  
Mais mon p'tit train  
C'est un vieux train  
Qui ne va pas très vite  
A toutes les gares  
Sans crier gare  
Il fait une visite



J'ai pris l'auto  
Pour voyager  
J'ai pris l'auto  
Pour Mexico  
J'ai pris l'auto  
Pour voyager  
J'ai pris l'auto  
Pour Mexico  
Mais mon auto  
A un défaut  
Elle n'a plus  
d'essence  
Sur le pavé  
Faut la pousser  
Beaucoup pour  
qu'elle avance



J'ai pris mes pieds  
Mes petits pieds  
J'ai pris mes pieds  
Pour avancer  
J'ai pris mes pieds  
Mes petits pieds  
J'ai pris mes pieds  
Pour avancer  
Oui mais mes pieds  
N'ont pas d'souliers  
Et c'est ça qui  
m'enrage  
Car sans chaussures  
C'est vraiment dur  
De partir en voyage



J'suis resté là  
Comme un  
benêt  
J'suis resté là  
Derrière chez  
moi  
J'suis resté là  
Comme un  
benêt  
J'suis resté là  
Derrière chez  
moi  
A regarder  
Très étonné  
Passer les  
hirondelles  
Et j'me suis dit  
Qu'avant midi  
J'irais m'acheter  
des ailes  
A regarder  
Très étonné  
Passer les  
hirondelles  
Et j'me suis dit  
Qu'avant midi  
J'irais m'acheter  
des ailes

## Action 7 : Je transforme mon carton

Mon carton devient  
une voiture



Mon carton devient  
un bateau



Mon carton devient  
une fusée



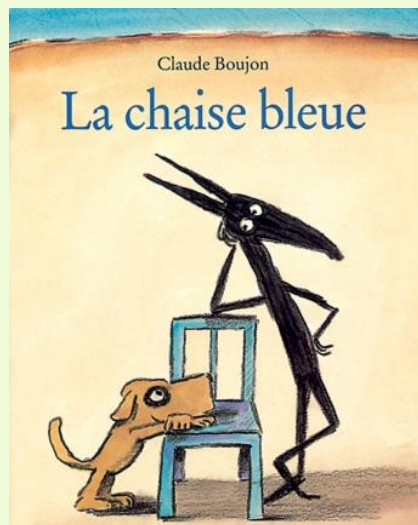
Mon carton devient  
.....  
(à toi d'inventer)



# Actions avec une chaise

Au regard des recommandations les activités physiques se font uniquement en extérieur

Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



Tu vas jouer avec une chaise comme dans l'histoire de Claude Boujon, « La chaise bleue ».

**Matériel** : une chaise bien stable par élève, un tapis par élève pour sécuriser sous la chaise

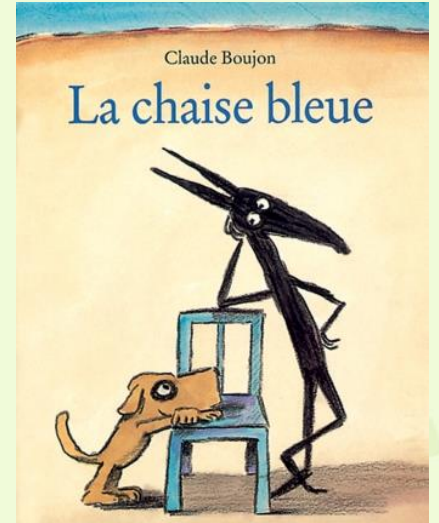
**Sécurité** : commencer par des actions faciles.



D'après l'album La chaise bleue

## Règle du jeu :

Tout seul : réaliser les différentes actions proposées. Essayer d'en trouver d'autres. En choisir une que l'enfant dessinera ou que l'enseignant prendra en photo pour garder en souvenir. Si les fiches action sont imprimées, l'enfant peut colorier les ronds quand il a réussi une action.



## Voici l'histoire de « La chaise bleue »

Pages 2, 3, 4, 5

Ce jour-là, Escarbille et Chaboudo se promenaient dans le désert.

« Il n'y a pas grand monde », dit Escarbille.

« C'est désertique », grogna Chaboudo qui aimait la précision.

« Ah ! Voilà du npoveau », annonça Escarbille en désignant une tache bleue, au loin.



Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade.

L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



Pages 6, 7

Ils s'approchèrent et découvrirent une chaise.

« C'est une chaise », dit Escarbille.

« C'est une chaise », compléta Chaboudo...



### Action 1 : Je m'assois sur la chaise

Assis sur les fesses, jambes tendues



Assis « comme un cow-boy »



Assis, chaise renversée



A genoux, face au dossier



Maintenant à toi de trouver d'autres façons de t'asseoir sur la chaise.  
Dessine une de tes trouvailles ou colle une photo

Pages 8, 9

...qui s'en fit immédiatement un abri.  
« J'aime bien les chaises », déclara-t-il,  
« on peut se cacher dessous. »



Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade.

L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.

## Action 2 : Je me cache

Sous la chaise



Derrière la chaise



Derrière la chaise renversée



Maintenant à toi de trouver d'autres façons de t'asseoir sur la chaise.  
Dessine une de tes trouvailles ou colle une photo



« C'est le minimum du minimum », lança Escarbille. « Une chaise c'est magique. On peut la transformer en traineau à chiens, en voiture de pompiers, en ambulance, en voiture de course, en hélicoptère, en avion, en tout ce qui roule et vole...

...et tout ce qui flotte aussi. » « Mais alors, gare aux requins qui rôdent aux alentours », ajouta Chaboudo qui prenait goût au jeu.

« Et ce n'est pas tout », reprit Escarbille. « En deux temps, trois mouvements, elle devient un bureau, un comptoir. Il n'y a rien de mieux que de jouer à la marchande.



Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade.

L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



### Action 3: Je transforme ma chaise

En voiture



En avion



En hélicoptère



En bateau



En comptoir de marchande



Maintenant à toi de trouver d'autres transformations.  
Dessine une de tes trouvailles ou colle une photo

Pages 16, 17

« Oui », approuva Chaboudo, « une chaise, c'est vraiment magique, mais c'est aussi très pratique. Si tu montes dessus, tu deviens aussi grand que le plus grand de tes amis... »



Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.

## Action 4 : Je deviens plus grand

Debout, sur la chaise



Assis sur le dossier (demande à un adulte de rester près de toi pour ne pas tomber)



Allongé sur la chaise



Grand comme la Tour Eiffel



Maintenant à toi de trouver d'autres transformations.  
Dessine une de tes trouvailles ou colle une photo



Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade.

L'enfant dispose aussi d'une boîte à l'intérieur de laquelle il trouvera le matériel nécessaire à cette activité. Lorsque l'activité est terminée, l'ensemble de la boîte est remis à l'Atsem pour désinfection. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



**Pages 18, 19, 20, 21**

*...Tu peux également t'en servir pour te défendre contre les fauves. Il n'y a Pas de meilleur moyen pour empêcher l'animal sauvage de croquer le dompteur. On voit ça dans tous les cirques. »*

*« Et dans les cirques », poursuit Chaboudo sur sa lancée, « des acrobates, des jongleurs s'en servent pour exécuter des numéros formidables. Tout comme ça. »*



## Action 5 : Je suis un artiste de cirque

Un dompteur de lions



Un jongleur



Un clown



Un acrobate



Maintenant à toi de trouver d'autres transformations.  
Dessine une de tes trouvailles ou colle une photo

Escarbille ne voulait pas être en reste.  
« A mon tour, à mon tour ! Tu oublies les équilibristes »,  
s'écria-t-il en joignant le geste à la parole.



## Action 6 : Je prends des positions d'équilibre avec la chaise

Debout sur les  
pieds de la  
chaise



Debout sur la  
chaise, une  
jambe tendue



Une jambe pliée  
sur la chaise,  
l'autre tendue au  
sol



Pieds sur la  
chaise, bras  
tendus au sol,  
ventre vers le sol



Mains au sol,  
jambes tendus sur  
la chaise, dos vers  
le sol



Maintenant à toi de trouver d'autres positions d'équilibre  
Dessine une de tes trouvailles ou colle une photo

Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade.

L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



Pages 24, 25, 26, 27

Non loin de là, un camélidé - Il n'est pas rare de rencontrer une telle bête dans le désert- observait avec sévérité les exercices des deux amis.  
Il s'approcha en silence et tout à coup s'exclama : « Non, mais ça va pas la tête ! Qu'est-ce que c'est que ce cirque ? »



## Action 7 : Je descends de la chaise

En sautant de la chaise



En passant une jambe au dessus du dossier de la chaise



En arrière en commençant par poser les mains au sol.



Maintenant à toi de trouver d'autres positions d'équilibre  
Dessine une de tes trouvailles ou colle une photo

Chaque élève est en possession d'une chaise et d'un petit tapis; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



## Pages 28 à la fin

*Boum, patatras, fin du jeu.*

*« Une chaise », dit-il, « est faite pour s'asseoir dessus. »*

*Et il s'installa sur le siège,*

*Bien décidé à n'en plus bouger.*

*« Partons », dit Escarbille à son ami, « ce chameau n'a aucune imagination. »*

*« Et en plus, ce n'est même pas un chameau, il n'a qu'une bosse, c'est un dromadaire », ajouta Chaboudo qui aimait la précision.*



## Action 8 : A toi d'avoir de l'imagination !

Choisis un musique, et invente une danse avec les chaises.  
Pour te donner des idées, tu peux regarder des danses d'enfants, clique sur les liens :

<https://www.youtube.com/watch?v=LF946TXuN5c>

<https://www.youtube.com/watch?v=L5Km0w4NRkQ>

# Jongler avec des foulards

**Au regard des recommandations les activités physiques se font uniquement en extérieur**

Chaque élève est en possession d'un ou plusieurs foulards; il n'y aura aucun échange avec un autre camarade. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée. Pour délimiter les espaces, l'enseignant peut utiliser un tapis par enfant



- Pour chacune de ces activités, chaque enfant dispose d'une boîte à son nom dans laquelle il trouvera le matériel dont il a besoin pour cette activité : les fiches actions et des foulards
- Chaque enfant dispose d'une fiche qu'il validera (à bonne distance) avec l'enseignant
- L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.
- Quand l'enfant a terminé l'ensemble de la boîte est remis à l'ATSEM pour désinfection. Le matériel pourra ainsi être mis à disposition d'un autre élève dans une autre boîte nominative

## DÉFI JONGLER AVEC DES FOULARDS

Voici un défi pour apprendre à jongler avec 3 foulards.

Pour cela suit les conseils. Commence par la fiche 1 étoile. Quand tu as réussi, continue avec la fiche 2 étoiles. Le but est d'arriver à réussir la fiche 3 étoiles.

Il faut s'entraîner de nombreuses fois.




# Défi 1 étoile


Jongler avec un foulard.

Passer le foulard d'une main à l'autre en patte de chat. Si tu réussis, tape dans les mains entre chaque passage.






## LES FOULARDS




### Lancer et rattraper 1 foulard

**CONSIGNES :**


- 1- Lancer le foulard avec la main droite sur le côté gauche (je dépose le foulard dans le "panier") en le suivant du regard.
- 2- Je rattrape le foulard avec l'autre main en "patte de chat" (*patte de chat, le mouvement s'effectue avec le poignet*).
- 3- J'enchaîne le lancer en changeant de main.



1



2





3



4



**CRITERES DE REUSSITE :**  
J'enchaîne : lancer / rattraper, sans regarder les mains.

***CONSEILS :** Pour réceptionner les foulards, je me déplace vers les foulards avec les jambes sans modifier la posture des bras.*



# Défi 2 étoiles

Jongler avec deux foulards.  
Je réussis à jongler avec mes 2 foulards 3 fois sans les faire tomber..



## LES FOULARDS



### Lancer et rattraper 2 foulards

#### CONSIGNES :

- Je prends un foulard dans chaque main.
- Je lance le foulard de la main droite au-dessus la main gauche.
- Je suis le foulard du regard et je repère le point haut.
- Lorsque le foulard atteint le sommet de sa trajectoire, je lance le deuxième foulard de la main gauche au-dessus la main droite.
- Je rattrape en "patte de chat" d'abord le foulard n°1, puis le foulard n°2.



1



2



3



4

#### CRITERES DE REUSSITE :

Je lance le foulard n°1 puis le foulard n°2.  
Je réceptionne le foulard n°1 avant le foulard n°2.



**CONSEILS :** Pour réceptionner les foulards, je me déplace vers les foulards avec les jambes sans modifier la posture des bras.



# Défi 3 étoiles

Je réussis à jongler avec mes trois foulards 3 fois sans les faire tomber.



## LES FOULARDS



Lancer et rattraper 3 foulards

### CONSIGNES :

- Je place 2 foulards dans la main droite et 1 foulard dans la main gauche.
- Je lance le foulard n°1 de la main droite au-dessus la main gauche.
- Lorsque le foulard n°1 arrive au sommet de sa trajectoire, je lance le foulard n°2 de la main gauche.
- Je rattrape le foulard n°1 avec la main gauche, puis je lance le foulard n°3 pour libérer la main droite et ainsi recevoir le foulard n°2.
- Quand le foulard n°3 est au sommet de sa trajectoire, je renvoie le foulard n°1 qui se trouve dans la main gauche et je reçois le foulard n°2 dans la main droite.
- J'essaie d'enchaîner en relançant toujours un foulard avant d'en attraper un autre.



**CRITERES DE REUSSITE :**  
Je garde les foulards en action.

**CONSEILS :** Pour réceptionner les foulards, je me déplace vers les foulards avec les jambes sans modifier la posture des bras.



# CORDE À SAUTER

Au regard des recommandations les activités physiques se font uniquement en extérieur



Chaque élève est en possession d'une corde à sauter il n'y aura aucun échange avec un autre camarade. L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.



- Pour chacune de ces activités, chaque enfant dispose d'une boîte à son nom dans laquelle il trouvera le matériel dont il a besoin pour cette activité : les fiches actions et une corde à sauter
- Chaque enfant dispose d'une fiche qu'il validera (à bonne distance) avec l'enseignant
- L'enseignant veillera à organiser l'espace pour que la distanciation recommandée soit respectée.
- Quand l'enfant a terminé l'ensemble de la boîte est remis à l'ATSEM pour désinfection. Le matériel pourra ainsi être mis à disposition d'un autre élève dans une autre boîte nominative

## DÉFI CORDE À SAUTER

Dans ce défi, tu vas apprendre à faire différentes actions avec la corde à sauter et présenter une chorégraphie en enchainant ces mouvements.



## Voici les consignes :

1/ Réalise l'action proposée debout.

2/ Quand tu as réussi, colorie le carré en vert.

3/ Réalise ensuite cette action dans les 3 autres positions qui te sont proposées.  
Quand tu as réussi, colorie le carré en vert.

### Action 1 : Je fais tourner ma corde au-dessus de la tête

Debout



Assis



1 genou au sol







Allongé



Pour bien réussir : Réaliser un mouvement de l'épaule en grande amplitude







## Action 2 : Je fais un huit

Debout	A genoux	1 genou au sol	Allongé
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour bien réussir : Mouvement d'épaule en grande amplitude cercles formant des 8 en volume en haut / en bas.

## Action 3 : Je fais un mouvement de balancer

	Assis	1 genou au sol	Debout à mi-hauteur
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour bien réussir : Le mouvement doit partir du poignet et non de l'épaule



### Action 4 : J'enroule et déroule la corde autour de mon corps

Debout



Assis



1 genou au sol



A genoux



Pour bien réussir : Ne pas faire de nœud avec sa corde

### Action 5 : Je lance et rattrape ma corde

Debout



A genoux



1 genou au sol



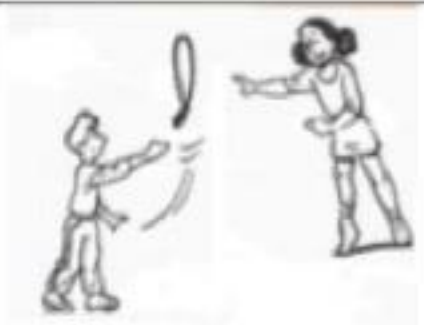



Allongé



Pour bien réussir : Bien regarder la corde et se déplacer pour la rattraper.







## Action 6 : J'échange ma corde

 <input type="checkbox"/>	Assis  <input type="checkbox"/>	1 genou au sol  <input type="checkbox"/>	Debout à mi-hauteur  <input type="checkbox"/>
---	---	---	--

Pour bien réussir : Lancer la corde assez haut.

## Action 7 : Je saute à la corde

En avant  <input type="checkbox"/>	En arrière  <input type="checkbox"/>	En croisant  <input type="checkbox"/>	Corde pliée  <input type="checkbox"/>
--	---	---	---



## MON ENCHAINEMENT

Je choisis 6 actions et 6 positions et je dessine mon enchainement. Tu peux proposer d'autres mouvements ou d'autres positions  
Je choisis une musique et je réalise mon enchainement.

