

Leçon

Toi et moi, nous ensemble



Pendant cette leçon, les élèves testent différents jeux de mouvement avec contacts physiques. Les exercices qui sollicitent la tenue du corps constituent également un pan important de l'enseignement.


Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: 6H-8H
- Niveau de progression: débutants
- Niveau d'apprentissage: acquérir

Objectifs d'apprentissage

- Se saisir, se toucher et évoluer ensemble avec égards
- Différencier les tensions corporelles

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Atomes crochus Les enfants courent librement au rythme de la musique. Quand la musique s'arrête, l'enseignant annonce un chiffre: «3» par exemple. Les élèves se rassemblent alors au plus vite par trois en se donnant la main. Ceux qui restent «libres» reçoivent un gage, toucher deux parois par exemple. Avant la reprise de la musique, l'enseignant désigne une nouvelle forme de contact physique pour la manche suivante: se toucher avec les pieds, se tenir épaule contre épaule, dos à dos, etc. A l'arrêt de la musique, les élèves forment à nouveau des groupes selon le chiffre annoncé. Pour la dernière manche, les élèves se retrouveront par deux afin que les duos soient formés pour l'exercice suivant.		Musique
	5' Parc des sculptures Les duos courent à travers la salle. A l'arrêt de la musique, ils s'immobilisent comme des statues. Quand la musique reprend, ils repartent. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais A montre le chemin, B suit. A l'arrêt de la musique, B teste la stabilité de la statue (tenue du corps) en la poussant et la tirant par les bras, en secouant doucement les épaules. Inverser les rôles à chaque fois. • Imposer un thème pour les statues: un sport, un métier, etc. 		Musique
	3' Dur/mou A est allongé sur le dos, sur un tapis. B lui bouge les bras et les jambes. Quand la musique se durcit, A résiste aux mouvements imposés par B, quand la musique s'adoucit, il se relaxe et laisse aller ses membres.		Musique
	2' Test de tension par deux A est allongé sur le dos et contracte tous ses muscles. B saisit ses chevilles et soulève A comme une planche. A contracte les fessiers et presse les jambes l'une contre l'autre.		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Premières acrobaties à deux Réaliser les figures suivantes par deux (voir matériel): <ul style="list-style-type: none"> • Chaise • «V» latéral • «V» frontal • Toit de maison • Balance 		Photos d'acrobaties à deux (pdf)
	20' Alphabet vivant Par deux, écrire les lettres suivantes: O, C, V, W, M, X, A, T, U, Z, N. Est-ce plus facile couché ou debout? Former ensuite des groupes de six (trois duos se rassemblent): <ul style="list-style-type: none"> • Les équipiers essaient d'écrire un mot avec leur corps, par exemple FIN, ALLO, AMI, un prénom, etc. • Les groupes discutent entre eux des possibilités et ils les testent. Pour finir, la classe tout entière essaie d'écrire un long mot ou même une phrase.		
Retour au calme	5' Retour sur la leçon et perspective Expliquer à la classe, réunie en cercle, ce qui a été fait et pour quelles raisons. Aperçu de la prochaine leçon . Tous les enfants s'allongent sur le ventre et ferment les yeux. Dès que l'enseignant leur touche le dos, ils rejoignent le vestiaire.		