

Module «Bouger pour assimiler»

De quoi s'agit-il?

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les classes qui y participent s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour.

Ce module vise à vous donner des idées pour introduire davantage de mouvement en classe en associant la matière à assimiler dans différentes branches à des séquences d'activité physique. En sollicitant plusieurs canaux sensoriels, les exercices proposés favorisent l'apprentissage; les élèves comprennent et retiennent mieux les thèmes abordés et se montrent plus concentrés.

L'activité physique fait appel à différents modes d'apprentissage et facilite ainsi l'assimilation des connaissances. Moyennant certaines adaptations, les exercices peuvent être réalisés dans d'autres branches pour animer le quotidien scolaire. Avec un peu de créativité, il est facile de faire bouger les élèves!

Alors, prêts pour une séquence d'exercices ludiques? Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez www.ecolebouge.ch



Ecole enfantine Degré inférieur

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Idées: Virgil Brügger, Susanne Beck
(enseignants de la classe modèle
de Macolin)

Rédaction: Evelyne Dürr, Ronja Frey

Traduction: Evelyne Carrel

Dessins: Lukas Zbinden

Conception graphique: Médias didactiques
HEFSM

Edition: 2015



Sources mixtes

Groupes de produits provenant de forêts bien
gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Module «Bouger pour assimiler»

Structure

- Ce module propose trois à cinq idées d'activités physiques dans cinq branches différentes: les mathématiques (5), le français (5), l'environnement (4), l'art (3) et la musique (3). Le nombre d'activités, indiqué entre parenthèses, a été fixé sur la base de la dotation horaire de chaque discipline.
- Pour chaque exercice, la durée, le degré scolaire visé et le matériel nécessaire sont indiqués; les variantes plus difficiles sont signalées par un astérisque (★).
- Des documents à télécharger et des indications concernant les exercices figurent au dos des cartes.

Classe modèle de Macolin

En automne 2008, la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM a ouvert une classe modèle dans le cadre d'une étude pilote visant à promouvoir l'activité physique chez les 5 à 10 ans à l'échelon suisse. Pendant quatre ans, 22 élèves, filles et garçons, ont reçu un enseignement axé sur le développement global de l'enfant. L'activité physique y tenait une place importante: en plus d'une heure de sport par jour et d'une matinée en forêt par semaine, les élèves bénéficiaient de leçons faisant la part belle au mouvement pour favoriser l'apprentissage.



Ancrage pratique

Les idées d'activités physiques sont directement tirées de la pratique; elles se basent sur les expériences faites par la classe modèle de Macolin en matière d'apprentissage en mouvement.

www.ecolebouge.ch



Mathématiques

Saute-livrets

«En classe»

Durée: environ 5 min. par livret

Degré: 1^{re}-3^e année

Matériel: aucun

Objectif: répéter les livrets ensemble en bougeant



Organisation: Formez un grand cercle.

Réalisation: Choisissez un livret et comptez ensemble. Exécutez les mouvements correspondants en énonçant la série de chiffres à haute voix.

Livret de 2: Sautez comme des pantins. Énoncez les chiffres du livret à haute voix (2, 4, 6, etc.) chaque fois que vous tapez dans vos mains.

Livret de 3: Sautez alternativement sur la jambe droite et sur la jambe gauche en touchant l'autre jambe derrière le dos avec la main. À 3, 6, 9, etc., sautez à pieds joints le plus haut possible en tapant dans les mains.

Livret de 4: Faites trois sauts en atterrissant jambes croisées, une fois avec la jambe droite devant, une fois avec la jambe gauche. Au quatrième saut, atterrissez jambes écartées et tapez dans les mains.



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Mathématiques

Livret de 5: Faites quatre pas vers le milieu du cercle; au cinquième, sautez à pieds joints et tapez dans les mains. Idem en reculant pour les cinq chiffres suivants.

Livret de 6: Faites un quart de tour à droite, puis avancez de cinq pas. Au sixième, faites un pas en arrière. Reprenez avec cinq pas en avant, et ainsi de suite.

Variantes

- Même exercice en musique.
- Comptez dans votre tête en énonçant seulement les chiffres du livret correspondant à haute voix.
- Comptez à l'envers, en commençant par le dernier chiffre du livret.
- Inventez de nouveaux sauts/mouvements pour accompagner les livrets. Vous pouvez également utiliser du matériel, p.ex. des footbags.
- ☆ Répartissez les livrets à répéter entre les élèves. Arriverez-vous à effectuer les mouvements correspondants aux différents livrets sans vous laisser distraire? Comptez ensemble et faites les mouvements correspondant à votre livret.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Mathématiques

Soustracercle

«En classe/à l'extérieur»

Durée: 30 min.

Degré: 2^e-3^e année

Matériel: corde, cartes avec les chiffres, craies

Objectif: s'entraîner à soustraire et à additionner

Organisation: Formez des groupes de 10 environ. Chaque élève a une corde. Délimitez un terrain de jeu en forme de cercle et déposez une carte de départ au milieu, par exemple avec le chiffre 100. Disposez vos cordes autour du chiffre de manière à former des rayons. Chaque élève occupe l'espace entre deux rayons et y inscrit son nom. Déposez pour chaque élève 5 à 10 cartes (avec les mêmes chiffres pour tout le groupe) à environ 5 m du cercle, face cachée.

Réalisation: Placez-vous à côté de votre nom. Au signal, allez chercher une carte avec un chiffre. Regagnez votre segment de cercle en courant et placez la carte en dessous du chiffre de départ. Soustrayez le chiffre figurant sur la carte de 100 et notez le résultat (p.ex. 83 si le chiffre inscrit sur la carte est le 17). Allez chercher une nouvelle carte et soustrayez le nombre indiqué du nombre précédemment obtenu.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Mathématiques

Une fois que tout le monde a terminé, contrôlez les résultats. Pour cela, décalez-vous d'un rang dans le sens des aiguilles de la montre. Commencez par le résultat final et additionnez les chiffres jusqu'au chiffre de départ en vérifiant les calculs.

Variantes

- Inventez une tâche motrice à effectuer avant d'aller chercher une nouvelle carte.
- Formez quatre groupes et divisez le cercle en quatre. Effectuez les soustractions en groupes. L'équipe qui a effectué dix calculs justes en premier a gagné.
- Prenez un autre chiffre de départ ou d'autres chiffres à soustraire.
- Vous pouvez aussi faire le jeu dans la cour. Tracez un cercle de 2 m de rayon environ en utilisant une craie attachée à une ficelle comme compas et déposez le chiffre de départ au milieu. Dessinez autant de rayons qu'il y a de joueurs.

Remarque: On peut rendre l'exercice plus facile ou plus difficile en utilisant un autre chiffre de départ ou d'autres chiffres à soustraire.

Téléchargements: Les cartes avec les chiffres peuvent être téléchargées sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



**Module
«Bouger
pour assimiler»**

**Ecole enfantine
Degré inférieur**

www.ecolebouge.ch



Mathématiques

Horloge vivante

«En classe/à l'extérieur»

Durée: 30 min.

Degré: 1^{re}-2^e année

Matériel: ruban adhésif, ficelle, craies

Objectif: apprendre à lire l'heure



Organisation: Dessinez une horloge géante par terre. Ecrivez les chiffres de 1 à 12 sur des bouts de papier et placez-les de manière à former un cadran. Vous pouvez dessiner les minutes avec du ruban adhésif.

Réalisation

- Saute-heures: un élève se place sur le 12 et effectue un tour de cadran en sautant dans le sens des aiguilles de la montre. A chaque saut, dites l'heure ensemble (1 h, 2 h, etc.). Faites un deuxième tour jusqu'à 24 h. Les élèves se relaient pour sauter.
- Inventez des consignes spécifiques, par exemple sauter de 10 minutes en 10 minutes entre 10 h 10 et 12 h 50.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Mathématiques

Variantes

- Saute-minutes: Placez-vous à côté du chiffre 12. Sautez en comptant quatre sauts dans votre tête et le cinquième à haute voix. Effectuez un tour complet (= 60 minutes).
- Utilisez vos bras pour indiquer les minutes et vos jambes pour indiquer les heures. Allongez-vous à l'intérieur de l'horloge géante et indiquez une heure de votre choix. Vos camarades arriveront-ils à lire l'heure?
- En sautant, dites les heures dans une autre langue.
- A l'extérieur: par deux, dessinez une horloge dans la cour. Pour cela, attachez la craie à une ficelle de 1,5 m de long. Un écolier tient la ficelle au centre du cercle, l'autre dessine le cercle. Tout autour du cercle, tracez de longs traits pour les heures et des traits plus courts pour les minutes. Vous pouvez aussi utiliser des cailloux, des pives ou des marrons. Inscrivez les heures de 1 à 12 sur le cadran; vous pouvez également noter les minutes de 1 à 60.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Mathématiques

Voyage en train

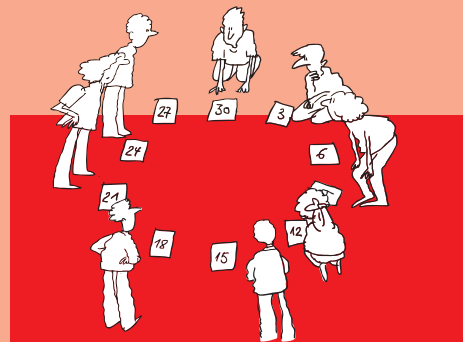
«En classe/à l'extérieur»

Durée: 30 min.

Degré: 1^{re}-3^e année

Matériel: cartes avec les chiffres des livrets

Objectif: répéter les livrets en s'amusant



Organisation: Toutes les cartes avec les chiffres des livrets (voir remarque au verso) sont éparpillées par terre avec les chiffres en évidence. Par groupes de 10 environ, choisissez un livret. Cherchez tous les chiffres correspondants et placez-les dans l'ordre en formant un grand cercle. Les cercles représentent les gares (gare du livret de 3, gare du livret de 6); chaque chiffre correspond à une voie. Placez-vous tous derrière une carte/une voie.

Réalisation: Passez d'une voie à l'autre au rythme de la musique en disant chaque chiffre. Au signal, restez sur une voie. Trouvez le calcul correspondant à celle-ci (p.ex. pour la voie 27: $27 = 9 \times 3$ si vous êtes à la gare du livret 3). Recommencez ensuite à sauter en musique.



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Mathématiques

Variantes

- Choisissez une autre gare/un autre livret.
- Essayez de changer de voie en comptant à l'envers.
- Dessinez la «gare» à la craie dans la cour.
- Mettez-vous en cercle. Un élève – le voyageur – rend visite à la classe. Posez-lui des questions sur son voyage auxquelles il répondra par des chiffres. Exemples: Combien de voies as-tu dû traverser pour changer de train? Combien de temps a duré le trajet en train? Le voyageur indique le chiffre correspondant en se servant des doigts et des pieds de ses camarades.

Remarque: Les 100 cartes avec les chiffres comportent les 10 premiers chiffres des livrets de 1 à 10. Suivant l'âge des élèves, on peut ajouter d'autres livrets.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Mathématiques

Le Chat botté

«En classe»

Durée: 10-20 min.

Degré: 1^{re}-2^e année

Matériel: environ 500 «graines», déguisement pour le Chat botté, musique

Objectif: évaluer et comparer des quantités



Organisation: Délimitez un cercle (environ 2 m de rayon) qui constituera le terrain de chasse. Déposez des graines (perles, jetons, marrons...) au milieu. Un élève se déguise en Chat botté et s'allonge à côté des graines; les autres sont des poules et choisissent, en dehors du cercle, un nid sur lequel ils notent leur nom.

Réalisation: Tant que la musique joue, le Chat botté dort à côté des graines et les poules dansent autour sans faire de bruit. Dès que la musique s'arrête, toutes les poules essaient de voler des graines. Le chat se réveille et les pourchasse. S'il touche une poule sur le terrain de chasse, celle-ci doit reposer les graines à leur place. Les poules qui n'ont pas été attrapées peuvent ramener les graines dans leur nid.



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Mathématiques

★ Dès que toutes les graines ont été volées, déplacez-vous d'un nid à l'autre et évaluez (sans compter!) le nombre de graines. Notez votre estimation, puis comptez les graines et notez le chiffre obtenu à côté de votre nid. Calculez ensuite la différence entre les deux chiffres. Qui était le plus près de la bonne réponse?

Variantes

- Jouez sur un terrain plus grand ou avec plusieurs chats.
- Essayez de faire des tas égaux avec vos graines.
- Inventez des calculs avec les graines et demandez à un camarade de les résoudre.
- Mise en train: déplacez-vous en musique comme des poules qui picorent ou comme un chat qui avance à pas feutrés.

Remarque: Dans le module «Bouger en musique», vous trouverez de la musique (Les nains et les géants) pour la mise en train (voir dernière variante). Mais vous pouvez aussi très bien utiliser d'autres airs de votre choix.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Français

Mimer des mots

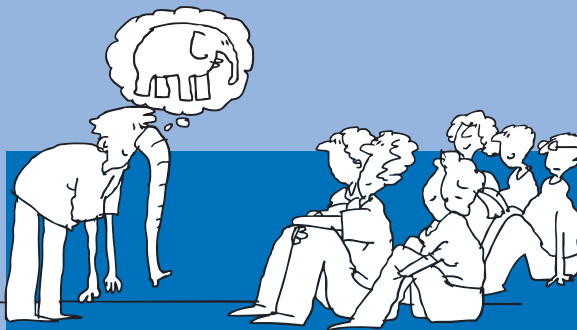
«En classe»

Durée: 20 min.

Degré: 2^e-3^e année

Matériel: cartes, de quoi écrire

Objectif: classer des mots dans la bonne catégorie



Préparation: Répétez les trois catégories de mots (noms, verbes et adjectifs) et expliquez à quoi on les reconnaît.

Organisation: Commencez par confectionner tous ensemble des cartes avec des mots. Chacun peut écrire un nom, un verbe et un adjectif. Eparpillez les cartes sur le sol, face cachée. Formez deux groupes (A et B) et placez-vous en demi-cercle.

Réalisation: Un élève du groupe A tire un mot et le mime au milieu du cercle. Le groupe A a deux minutes pour deviner le mot. S'il le trouve, il doit le classer dans la bonne catégorie pour marquer un point; s'il ne le trouve pas, le groupe B peut à son tour essayer de le deviner.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Discutez entre vous pour vous mettre d'accord. Pour marquer le point, le groupe B devra lui aussi classer le mot dans la bonne catégorie.
On inverse les rôles; c'est maintenant le groupe B qui tire une carte.

Variantes

- Pour rendre le jeu plus facile, dessinez les mots sur les cartes et utilisez uniquement des noms et des verbes pour commencer.
- Pictionary: dessinez le mot que vous avez tiré au tableau.
- ★ Taboo: décrivez le mot que vous avez tiré sans utiliser des mots de la même famille.
- Distribuez les cartes à tous les élèves et classez-les dans la bonne catégorie. Vous pouvez par exemple les poser sur trois tissus de couleurs différentes, un pour les noms, un pour les verbes et un pour les adjectifs.

Remarque: Vous pouvez également utiliser les cartes avec les mots pour l'exercice «Former des phrases» (catégorie «français»).



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Français

L'accroche-noms

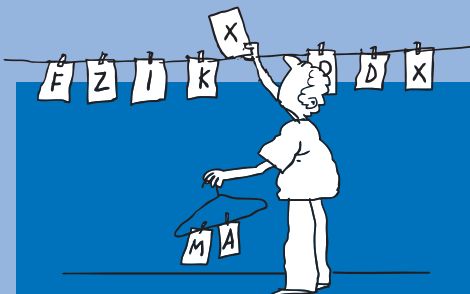
«En classe»

Durée: 10-20 min.

Degré: 1^{re} année

Matériel: étiquettes illustrées pour chaque élève, cartes avec les lettres de l'alphabet, ficelle, cintre ou règle, pinces à linge

Objectif: apprendre à écrire les prénoms



Préparation: Chaque élève reçoit une étiquette avec une image (p. ex. un animal).

Organisation: Les lettres composant les prénoms de tous les élèves sont accrochées avec des pincettes sur une ficelle placée à une certaine hauteur dans la classe.

Réalisation: Chaque élève reçoit l'étiquette d'un camarade et un cintre. Il doit écrire le nom de l'élève à qui l'étiquette appartient. Pour ce faire, il va chercher les lettres les unes après les autres sur la ficelle et les accroche avec une pincette sur le cintre.

A la fin, on suspend tous les cintres et on contrôle les noms en classe.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Variantes

- Mélangez les lettres sur le cintre et demandez à un camarade de les remettre dans l'ordre.
- Accrochez toutes les lettres sur les cintres en les mélangeant. Faites des échanges pour vous procurer toutes les lettres nécessaires pour écrire votre nom.
- Les lettres peuvent également être fixées au dossier de la chaise ou sur une règle.
- Réalisez l'activité dans la salle de gym et accrochez les lettres aux espaliers avec du ruban adhésif.

Remarque: A la rentrée, on peut attribuer à chaque élève une étiquette avec une image, que l'on pourra utiliser pour différentes choses (vestiaire, cahiers, pupitre, etc.).



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Français

Dictée ambulante

«En classe»

Durée: 20 min.

Degré: 1^{re}-3^e année

Matériel: feuille avec le texte de la dictée,
cahier, de quoi écrire

Objectif: mémoriser et copier un texte après
l'avoir lu



Organisation: Pour chaque élève, accrochez une feuille avec un texte de dictée au mur; retournez-la pour qu'on ne puisse pas tricher.

Réalisation: En silence, rendez-vous jusqu'à une des feuilles. Après avoir lu le texte attentivement, retournez à votre place et notez ce dont vous vous souvenez. Retournez voir le texte autant de fois que nécessaire pour le retranscrire en entier.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Varianten

- Ecrivez les différentes phrases de la dictée sur plusieurs feuilles. Numérotez-les dans l'ordre et éparpillez-les dans la classe.
- Sur quelques feuilles, remplacez le texte par une tâche motrice. En exécutant l'exercice, vous pouvez répéter le texte déjà copié.
- Utilisez différentes sortes de matériel pour écrire (plume, crayon, craie, pin-céau, etc.).
- Sur le même principe, effectuez des calculs ou mémorisez la matière dans d'autres branches.
- Réalisez la dictée dans la cour ou la forêt. Utilisez de la ficelle ou du ruban adhésif pour fixer les fiches de travail à des clôtures, des arbres, etc.

Remarque: Adaptez la longueur du texte en fonction du degré: quelques mots, quelques phrases ou un texte entier.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Français

Former des phrases

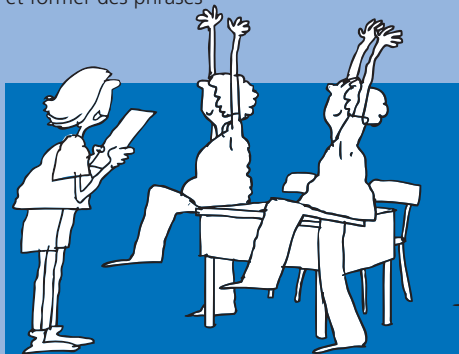
«En classe»

Durée: 30 min.

Degré: 2^e-3^e année

Matériel: cartes, balle, cahier, de quoi écrire

Objectif: classer les mots dans la bonne catégorie et former des phrases



Préparation: Répétez les trois catégories de mots (noms, verbes et adjectifs) et expliquez à quoi on les reconnaît.

Organisation: Commencez par confectionner des cartes avec des mots tous ensemble. Chacun peut écrire un nom, un verbe et un adjectif. Eparpillez les cartes sur le sol, face cachée.

Réalisation

1^{re} partie: Asseyez-vous tous à votre place. L'enseignant lance la balle à un élève, qui mène alors le jeu. Celui-ci tire une carte et lit le mot inscrit. Les élèves classent le mot dans la bonne catégorie et exécutent le mouvement correspondant.

- Noms: asseyez-vous par terre/grimpez sur la chaise
- Verbes: faites un tour sur vous-même
- Adjectifs: sautez sur une jambe



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

2^e partie: Une fois que le mot a été classé dans la bonne catégorie, le meneur de jeu invite un camarade à former une phrase avec. Si la phrase est complète (elle contient un verbe), la classe la répète et reste assise; si elle n'est pas complète, tout le monde se glisse sous la table. A la fin, le meneur de jeu écrit la phrase correcte au tableau et tous les élèves la recopient dans leur cahier. Le meneur de jeu lance la balle à un camarade, qui prend sa place.

Remarque: On peut aussi utiliser les cartes avec les mots pour l'exercice «mimer les mots» (catégorie «français»).



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Français

Lettres vivantes

«En classe»

Durée: 10-15 min.

Degré: 1^{re}-2^e année

Matériel: aucun

Objectif: apprendre l'alphabet en bougeant

A... A... A...



Préparation: Définissez un mouvement pour chaque lettre. Vous avez différentes possibilités à votre disposition.

- Imitiez la forme de la lettre. Exemple: «T comme train»: Ecartez les bras de côté et inclinez la tête en avant. Déplacez-vous en faisant «tchou-tchou-tchou» comme un train.
- Imitiez l'image qui illustre la lettre sur le tableau que vous avez en classe. Exemple: «C comme coq». Picorez comme un coq en lançant de temps à autre un cocorico.
- Mimez un personnage/une action qui commence par la lettre en question en vous basant sur une histoire ou un conte. Exemple: «F comme Fifi Brindacier». Chanter la chanson de Fifi en effectuant une petite danse.
- Faites le son correspondant à la lettre. Exemple: «S comme serpent». Déplacez-vous en ondulant et sifflant comme un serpent.

Organisation: Mettez-vous en cercle.

Réalisation: L'enseignant/un élève choisit une lettre. Exécutez l'exercice correspondant en disant la lettre à haute voix.



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Variantes

- Chaque élève propose un mouvement pour une lettre particulière. Présentez ce mouvement aux autres et choisissez-en un ensemble. Exercez-vous à le réaliser et notez-le.
- ★ Quand vous avez attribué un mouvement à chaque lettre, «écrivez» des mots tous ensemble en effectuant les mouvements correspondants aux différentes lettres.
- ★ Faites deviner un mot à un camarade en l'«écrivain» à l'aide des mouvements que vous avez définis au préalable.
- ★ Lisez un texte ensemble. Choisissez au préalable les lettres que vous devrez mettre en mouvement dès qu'elles apparaissent dans le texte.

Remarque: Cette activité peut très bien être réalisée pour accompagner l'introduction d'une nouvelle lettre. Déterminez dès le départ un exercice à réaliser pour chaque nouvelle lettre.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Environnement

Les jours de la semaine

«En classe»

Durée: 10 min.

Degré: 1^{re}-2^e année

Matériel: un jeu de cartes avec les jours de la semaine par groupe, feuille de contrôle

Objectif: apprendre les jours de la semaine



Organisation: Formez des groupes de 2 à 5 élèves. Chaque groupe reçoit un jeu de cartes avec les jours de la semaine.

Préparation: Posez les cartes par terre dans l'ordre. Vérifiez avec la feuille de contrôle.

Réalisation: Un élève se place à côté de la carte «lundi». Il saute de carte en carte jusqu'à «dimanche». Tout le groupe dit les jours de la semaine à haute voix. Un autre élève saute à son tour, et ainsi de suite.



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Environnement

Variantes

- Sauter de différentes manières (jambes serrées, sur un pied, en effectuant un demi-tour, en tapant dans les mains, etc.).
- Essayez de dire les jours de la semaine dans une autre langue.
- ★ Posez-vous des questions sur la succession des jours. Exemple: C'est vendredi. Quel jour étions-nous avant-hier? Placez-vous sur « vendredi » et reculez de deux jours en sautant. Sur quel jour arrivez-vous?
- ★ Inventez une petite mélodie sur les jours de la semaine pour accompagner vos sauts.
- Dessinez une marelle à la craie dans la cour avec les jours de la semaine et sautez en disant les jours à haute voix.
- Même exercice avec le nom des mois.

Téléchargements: Le jeu de cartes avec les jours de la semaine et les mois (feuille de contrôle) peut être téléchargé sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Environnement

A la découverte de la forêt

«En forêt»

Durée: 30-60 min.

Degré: école enfantine-3^e année

Matériel: une petite boîte par élève

Objectif: découvrir la forêt à l'aide des cinq sens



Réalisation: Partez à la découverte de la forêt en utilisant vos cinq sens.

Ouïe – le concert forestier: Fermez les yeux et écoutez les bruits de la forêt pendant quelques minutes. Discutez et comparez ensuite ce que vous avez entendu. Quelqu'un a-t-il réussi à entendre les fourmis grouiller ou un lutin éternuer ?

Odorat – la collection de parfums: Cherchez dix odeurs différentes (fleurs, résine, feuilles séchées, etc.). Choisissez-en deux que vous rapporterez à la maison dans votre boîte pour les faire deviner à vos parents.

Vue – l'appareil de photo: Un élève fait le photographe, l'autre, les yeux fermés, joue l'appareil de photo. Le photographe emmène son appareil photo dans la forêt en le guidant avec précaution. Quand il lui donne une petite tape sur la tête, celui-ci ouvre les yeux pendant deux secondes et prend une photo. Au bout de quatre fois, il doit retrouver les lieux qu'il a photographiés.



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Environnement

Toucher – la cabane des lutins: Par groupes de 2 à 4 élèves, allez chercher le plus possible de matériaux naturels pendant 10 minutes en étant attentifs à leurs différentes caractéristiques. Utilisez-les pour construire une cabane pour les lutins de la forêt. Présentez votre construction aux autres groupes.

Goût – le casse-noix: Essayez de trouver le plus possible de fruits à coque différents et ouvrez-les. Quel goût ont-ils?

Variantes

- ★ Ouïe: notez les bruits que vous avez entendus.
- ★ Odorat: cherchez dans un dictionnaire le nom de l'objet que vous avez senti.
- ★ Vue: allez chercher plusieurs objets dans la forêt, regardez-les bien puis recouvrez-les d'un foulard. Un élève ferme les yeux; pendant ce temps, ses camarades enlèvent un objet. Qu'est ce qui manque?
- ★ Toucher: créez un spectacle de marionnettes et confectionnez les décors avec des matériaux naturels.
- ★ Goût: apportez tous des dix-heures faciles à partager. Les yeux fermés, essayez de deviner ce que vous mangez.

Remarque: Avant de partir en forêt, il est important de fixer des règles pour garantir la sécurité.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Environnement

Les animaux de la forêt

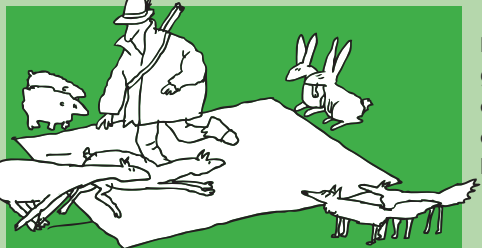
«A l'extérieur/dans la salle de sport»

Durée: 10-20 min.

Degré: école enfantine-3^e année

Matériel: ficelle (pour délimiter le terrain),
éventuellement sautoirs

Objectif: connaître et différencier les animaux
de la forêt



Organisation: Cherchez un endroit plat dans une clairière ou choisissez un emplacement dans la cour ou la salle de gym. Éliminez soigneusement les branches ou les cailloux pointus et délimitez un terrain de chasse de 4x8m environ.

Réalisation

1. La chasse est ouverte: Désignez 2 à 4 chasseurs, qui pourront uniquement se déplacer sur le terrain de chasse. Les autres élèves sont répartis en 4 à 6 groupes. Ils représentent différents animaux de la forêt (cerfs, sangliers, mésanges, écureuils, etc.) et s'éparpillent en dehors du terrain de chasse. Chaque groupe porte un signe distinctif (p. ex. sautoirs de couleurs).

Le meneur de jeu crie le nom d'un animal. Tous les élèves de ce groupe doivent traverser le terrain de chasse en courant. Si les chasseurs les attrapent, ils doivent aller toucher un arbre magique choisi à l'avance avant de pouvoir revenir dans le jeu. Inverser les rôles.



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Environnement

Variantes

- Zoo: lorsque le meneur de jeu crie «zoo», tous les animaux doivent traverser le terrain et se chercher une nouvelle place.
- Imitiez le mode de déplacement des animaux.
- Choisissez d'autres espèces d'animaux.

2. Juste ou faux?: Formez deux groupes (p.ex. cerfs et sangliers) et mettez-vous dos à dos. Délimitez pour chaque groupe un refuge à l'extrémité du terrain de jeu. Le meneur de jeu pose une question. Exemple: Est-ce que tous les oiseaux restent en Suisse en hiver?

Si la réponse est oui, les cerfs courent le plus vite possible se mettre en sécurité tandis que les sangliers essaient de les attraper; si la réponse est non, ce sont les cerfs qui pourchassent les sangliers. Les animaux attrapés changent de groupe.

Variantes

- Variez la position de départ: à genoux, sur le ventre, sur le dos, etc.
- ★ Posez-vous différentes questions sur le thème de l'environnement: arbres, plantes, animaux, géographie, etc.
- ★ Remplacez les questions par du calcul mental. Lorsque le résultat du calcul est un chiffre pair, les sangliers s'enfuient; lorsque c'est un chiffre impair, les cerfs courent se réfugier.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Environnement

Le papillon

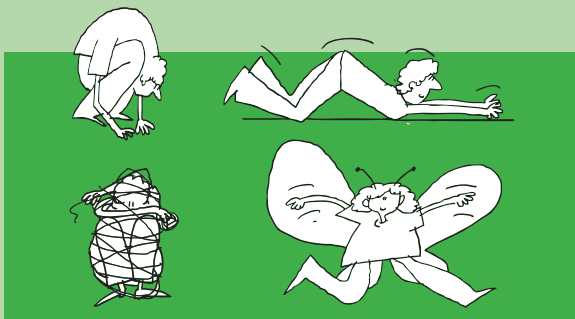
«En classe»

Durée: 10-20 min.

Degré: école enfantine-2^e année

Matériel: instrument de musique ou CD

Objectif: découvrir et expérimenter le cycle de vie du papillon



Organisation: Dessinez le cycle de vie du papillon stade par stade et discutez-en ensemble.

Réalisation: Effectuez tous ensemble les mouvements correspondant aux différents stades, de l'œuf au papillon qui s'envole.

1. Œuf: Accroupissez-vous en vous serrant les uns contre les autres. Au signal, changez de place sans faire de bruit et regroupez-vous ailleurs pour la ponte.

2. Chenille: Déplacez-vous à travers la classe comme une chenille. Mettez-vous à plat ventre, les bras en avant, et rampez en arrondissant légèrement le dos.



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Environnement

3. Chrysalide: Suspendez-vous comme une chrysalide, par exemple à votre table. Au signal, changez d'endroit.

4. Papillon: Volez à travers la classe comme des papillons au rythme de la musique.

Variantes

- Œuf: l'enseignant montre un chiffre avec la main ou lance le dé. Le chiffre obtenu indique le nombre d'élèves qui doivent se mettre ensemble pour la ponte.
- Chenille: Aménagez un parcours à effectuer en rampant.
- Après chaque stade du cycle, dessinez l'image correspondante dans votre cahier. Inventez le plus possible de papillons différents de toutes les couleurs.
- ★ Même exercice avec d'autres cycles (grenouille, eau, etc.).

Remarque: Pour le cycle de la grenouille, vous pouvez confectionner des masques (exercice «masque de grenouille», catégorie «art»).

Téléchargements: Vous pouvez télécharger le cycle de vie du papillon sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Art

Tableau naturel

«A l'extérieur/en forêt»

Durée: 20-30 min.

Degré: école enfantine-3^e année

Matériel: matériaux naturels

Objectif: créer une œuvre d'art en commun avec des objets pris dans la nature



Organisation: Choisissez un endroit plat en forêt et allez chercher quatre longues branches (environ 2 m) pour former le cadre de votre tableau. Ramassez d'autres branches de différentes longueurs et épaisseurs et disposez-les dans le cadre de manière à obtenir plusieurs petits carrés (voir illustration).

Réalisation: Après avoir préparé le cadre et les différentes cases, allez chercher toutes sortes de matériaux naturels pour votre tableau. Remplissez les différentes cases avec des objets du même type ou de la même couleur.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Variantes

- Choisissez une autre forme de cadre (p.ex. cercle, maison, animal).
- Dessinez le tableau dans votre cahier avec des crayons de couleur.
- Formez de petits groupes qui réaliseront chacun un tableau naturel.
- Inventez des sauts à réaliser dans les cases vides.
- ☆ Trouvez le nom des objets que vous avez utilisés pour votre tableau en cherchant dans une encyclopédie de la nature si nécessaire.
- ☆ Créez un système d'axes et numérotez les cases, puis posez-vous des questions. Exemples: Que vois-tu en A1? Quelle case est la plus claire?

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Art

Parcours Vita

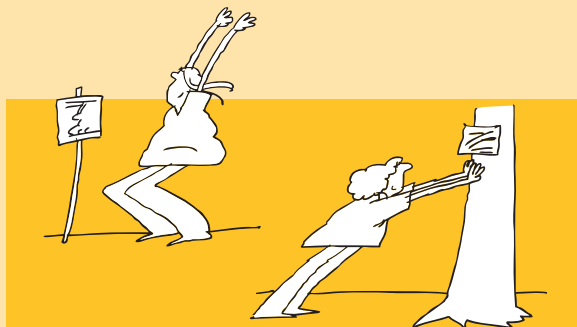
«En classe/à l'extérieur»

Durée: 20 min. pour la confection des panneaux, 40 min. pour le parcours

Degré: 1^{re}-3^e année

Matériel: feuilles, Neocolor, appareil à plastifier, ficelle et ciseaux

Objectif: élaborer et réaliser un parcours Vita



Préparation: Réfléchissez tous à un exercice et présentez-le aux autres. Essayez d'avoir un éventail d'activités physiques aussi large que possible pour couvrir les cinq catégories d'exercices: améliorer l'endurance, entretenir la souplesse, améliorer l'habileté, consolider les os et renforcer les muscles.

Réalisation du parcours Vita

1. Dessinez et/ou écrivez aux Neocolor sur un panneau l'exercice à effectuer. Le panneau peut contenir les éléments suivants: nom de l'exercice, croquis, mot clé ou description (★), nombre de répétitions, etc. Plastifiez les feuilles.
2. Déterminez l'ordre dans lequel les exercices seront réalisés.
3. Installez le parcours Vita dans un endroit approprié. Accrochez les panneaux avec de la ficelle.
4. Effectuez le parcours tous ensemble ou par groupes.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Variantes

- Essayez d'intégrer dans le parcours des objets qui se trouvent sur le terrain (bancs, troncs d'arbres, etc.).
- Informez vos parents et vos frères et sœurs de l'existence du parcours Vita et effectuez-le avec eux en dehors des heures de classe.
- Montrez le parcours à d'autres classes. Peut-être auront-elles encore d'autres idées à vous suggérer?
- Répétez tous les jours 2 à 3 exercices du parcours Vita en classe.

Remarque: Si vous souhaitez installer durablement le parcours, vous devez vous renseigner au préalable sur les autorisations requises.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Art

Masque de grenouille

«En classe»

Durée: 30 min.

Degré: école enfantine-2^e année

Matériel: carton, ciseaux, cutter, fil élastique, peinture à l'eau, Neocolor, instrument de musique ou CD

Objectif: confectionner un masque que l'on utilisera lors des séquences d'activité physique



Préparation: Protégez votre table avec du papier journal et préparez la peinture à l'eau et les pinceaux. Reportez le chablon sur un carton.

Confection

- Découpez le masque d'après le chablon.
- Peignez le masque avec la peinture à l'eau, dessinez les yeux aux Neocolor.
- Découpez la bouche au cutter pour vous ménager une ouverture à travers laquelle vous pourrez voir. Peut-être l'enseignant peut-il vous aider avec le cutter?
- Coupez l'élastique à la bonne longueur et attachez-le au masque.
- Inscrivez votre nom à l'intérieur du masque.

Réalisation: Par groupes de deux, jouez une scène du Roi grenouille. La grenouille saute pendant que la princesse lance des balles ou jongle. Lorsque la musique joue la mélodie A, la grenouille suit la princesse à travers la classe; lorsqu'elle joue la mélodie B, la princesse et la grenouille se font des passes. Inversez les rôles.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Variantes

- Faites-vous des passes de différentes manières (à deux mains, à une main, à genoux, etc.).
- Confectionnez une couronne pour la princesse. Celle-ci peut aussi se déguiser.
- Jouez une histoire (p. ex. scène tirée d'un conte ou d'une histoire de votre invention) en veillant à ce que la pièce inclue un maximum d'activités physiques.
- Confectionnez d'autres masques et inventez une danse ou un carnaval des animaux ou encore un spectacle de cirque.
- Intégrez la grenouille dans différents jeux (p. ex. tape, saute-mouton, jeu du mouchoir, etc.).

Remarque: Vous trouverez de la musique pour accompagner le jeu dans le module «Bouger en musique» (Les nains et les géants).

Téléchargements: Vous trouverez le chablon du masque sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Musique

La danse des lutins

«En classe/dans la salle de sport»

Durée: 10 min.

Degré: école enfantine- 1^{re} année

Matériel: aucun

Objectif: connaître et nommer les différentes parties du corps



Préparation: Mettez-vous en cercle. Ecoutez d'abord la chanson tous ensemble; vous trouverez les paroles au verso.

Réalisation: Chantez la chanson et faites les gestes. Marchez en cercle et bougez la partie du corps mentionnée dans le refrain (pieds, sourcils, derrière, épaules). Vous trouverez des idées de mouvements au verso.

Variantes

- Inventez de nouveaux pas de danse pour accompagner la chanson.
- Ajoutez d'autres parties du corps dans le refrain.
- Déguisez-vous en lutins comme dans la chanson.
- ★ Essayez de chanter la chanson dans une autre langue tout en dansant. Vous trouverez les paroles de la chanson en allemand sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



Module
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Musique

Paroles de la chanson	Gestes à faire	Paroles de la chanson	Gestes à faire
1^{re} strophe «Nous sommes des p'tits lutins, et nous aimons danser, en bougeant nos deux pieds»	Marchez en cercle en rythme. Bougez les pieds.	2^e strophe «Nous sommes des p'tits lutins, et nous aimons danser en bougeant nos sourcils»	Marchez en cercle en rythme. Bougez les sourcils.
Refrain «Trim-ti-ta trim-ti-ta, Trim-ti-ta trim-ti-ta»	Exécutez une petite danse ou un mouvement sur place en bougeant la partie du corps mentionnée.	Refrain 3^e strophe «Nous sommes des p'tits lutins et nous aimons danser en bougeant notre derrière»	Marchez en cercle en rythme. Bougez le derrière.
«Comme ça»!	Sautez en écartant les jambes et atterrissez en les refermant.	Refrain 4^e strophe «Nous sommes des p'tits lutins et nous aimons danser en bougeant nos épaules»	Marchez en cercle en rythme. Bougez les épaules.



Remarque: Vous trouverez d'autres chansons à mettre en mouvement sur le CD «En forêt» de Virgil Brügger, www.virgilenforet.ch.

Téléchargements: La chanson peut être téléchargée sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).

www.ecolebouge.ch



Musique

La chanson du lapin

«En classe»

Durée: 10 min.

Degré: école enfantine-1^{re} année

Objectif: chanter une chanson en l'accompagnant avec des gestes



Organisation: Mettez-vous en cercle. Ecoutez d'abord la chanson ensemble et exercez-vous à faire les différents gestes. Vous trouverez les paroles avec les idées de mouvements au verso.

Réalisation: Arrivez-vous à chanter la chanson en faisant les bons gestes?

Variantes

- Formez des groupes et présentez votre danse aux autres.
- Un groupe chante, l'autre fait les mouvements.
- Utilisez des instruments de percussion et jouez au rythme de la musique.
- Déguisez-vous en lapins comme dans la chanson.
- ★ Inventez une nouvelle strophe avec de nouveaux prénoms qui riment. Vous pouvez aussi inventer une chanson avec un autre animal.
- ★ Essayez de chanter la chanson dans une autre langue en faisant les gestes correspondants.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Musique

Paroles de la chanson

Refrain

On me reconnaît à mes oreilles
On me reconnaît à mes moustaches
J'aime sauter partout dans tous les trous
Ma famille vit dans un terrier
Laissez-moi vous la présenter

Gestes à faire

Imitez les oreilles du lapin avec les mains
«Dessinez» une moustache avec vos doigts
Sautez de droite à gauche
Mettez-vous à genoux
Mettez-vous à plat ventre



1^{re} strophe

Pimpinradin mon cousin
Ma grand-maman Déchaussedent
Mon fiston Ronduballon
Et sa p'tite sœur Cuitaubeurre

Restez à plat ventre et chantez la strophe

Remarque: Vous trouverez d'autres chansons à mettre en mouvement sur le CD «En forêt» de Virgil Brügger, www.virgilenforet.ch.

Téléchargements: La chanson peut être téléchargée sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).

www.ecolebouge.ch



Musique

Le maître-peintre

«En classe/dans la salle de sport»

Durée: 10 min.

Degré: école enfantine-1^{re} année

Matériel: pinceau, tablier

Objectif: apprendre les couleurs



Organisation: Désignez un maître-peintre. Celui-ci se déguise avec un tablier et un pinceau. Mettez-vous en cercle et donnez-vous la main.

Réalisation: Tournez dans le sens des aiguilles de la montre en chantant la chanson. Le maître-peintre se déplace en sens inverse à l'extérieur du cercle.

A la fin de la strophe, le maître peintre pointe son pinceau sur le vêtement d'un élève. Si celui-ci connaît la couleur montrée par le maître-peintre, il peut lui donner la main et le suivre. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les élèves suivent le maître-peintre.

Paroles de la chanson

«Je suis le maître-peintre et je cherche un apprenti. Si tu connais toutes les couleurs, je te prends avec moi. Si tu connais toutes les couleurs, je te prends avec moi.»



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Musique

Variantes

- Dites les couleurs dans une autre langue.
- Tous les élèves qui portent un vêtement de la couleur désignée par le maître-peintre se transforment en apprentis.
- ★ Modifiez les paroles de la chanson et remplacez le maître-peintre par Mister Wallstreet, homme d'affaires: «Je suis Mister Wallstreet et je cherche un apprenti. Si tu sais compter, je te prends avec moi. Si tu sais compter, je te prends avec moi.» Mister Wallstreet pose des questions de calcul aux apprentis.
- Effectuez le jeu dans la salle de gym. Lorsqu'une couleur est mentionnée, vous devez tous aller toucher un objet ou une ligne de cette couleur. L'élève qui regagne sa place en premier dans le cercle devient le maître-peintre.

Téléchargements: Les paroles et la partition peuvent être téléchargées sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch