

Bouger plus à l'école enfantine – Mouvement et langue: Promenade hivernale

Cet exercice exige une bonne coordination des bras, des jambes et de la langue.

L'enseignant récite à plusieurs reprises les vers en les associant à un mouvement. Comme les vers et les mouvements ne sont pas faciles, les enfants les exécutent selon leurs capacités.

A la fin, tout le poème est récité sans s'interrompre avec les mouvements correspondants.



*«Regarde dehors par la fenêtre,
On n'y voit pas à plus d'un mètre.*

Former un cercle avec les bras et les mains.

*Mille flocons volant dans le vent,
Ils tombent du ciel en tournoyant.*

Secouer les mains de haut en bas.

*Vite, vite, enfiler tes bottes d'hiver,
Et n'oublie pas ton pullover.*

Effleurer le pied droit puis le gauche avec les mains, puis faire semblant d'enfiler un pullover.

*Sors dans la neige et saute huit fois,
Pour éviter d'attraper froid.*

Sauter huit fois vers le haut.

*Tire bien la langue pour déguster,
Les flocons qui vont dégeler.*

Sortir la langue après chaque mot ou parler avec la langue dehors.

*Mets-toi en route dans la poudreuse,
A grandes foulées majestueuses.*

Marcher en levant les jambes toujours plus haut.

*Laisse-toi tomber sur le dos, «pouf»!
La neige est molle et «patapouf»!*

Se coucher sur le dos.

*Ecarte les jambes et bouge les bras,
Regarde bien, qu'est-ce qu'on a là?»*

Lever et baisser les bras.
Ecarter et serrer les jambes.

Variantes

Parler à voix haute, basse, lentement, vite.

Source: Franziska Wirz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO