

Participer – Imiter: Formes de mouvements

 <p>1A Pantin</p>  <p>Sautez en écartant les jambes de côté et en frappant les mains au-dessus de la tête.</p>	 <p>1B Tourner les bras</p>  <p>Tournez les bras le long du corps, vers l'avant ou l'arrière.</p>	 <p>1C Tourner sur le banc suédois</p>  <p>Tournez-vous autour de votre axe sur le côté plus large d'un banc.</p>	 <p>1D Garder l'équilibre</p>  <p>Gardez l'équilibre en reculant sur un banc suédois retourné ou sur une poutre.</p>
 <p>2A Toboggan</p>  <p>Faites rouler une balle avec les mains jusqu'à la pointe des pieds. Puis soulevez les jambes et faites rouler la balle sur les cuisses.</p>	 <p>2B Garder l'équilibre</p>  <p>Balancer-vous en avant sur une corde posée au sol.</p>	 <p>2C Balle-au-mur</p>  <p>Lancez le ballon contre le mur et le rattraper (distance entre les pieds et le mur: env.1 m; le ballon doit être lancé au-dessus des jambes).</p>	 <p>2D Lancer en l'air</p>  <p>Lancez la balle en l'air à deux mains et rattrapez-la. Au début, la lancer à la hauteur de la tête.</p>

Participer – Imiter: Formes de mouvements

<p>3A Faites un vœu</p>  <p>Choisissez une tâche de mouvement.</p>	<p>3B La pétale</p>  <p>Le soleil se lève et les pétales se déplient. Une abeille arrive. Veut-elle goûter au nectar? Vite, fermez la fleur (les doigts touchent les pieds) L'abeille s'envole (ouvrez la fleur). Un chien s'approche. Veut-il faire pipi sur la fleur (fermez)?</p>	<p>3C Chatouiller les pieds</p>  <p>Asseyez-vous en cercle avec les jambes tendues. Essayez de toucher la pointe et la plante des pieds avec les doigts (chatouiller).</p>	<p>3D La cigogne</p>  <p>Tenez-vous debout sur une jambe comme une cigogne. Pouvez-vous faire un bruit de bec (frappez dans les mains)?</p>
<p>4A L'ascenseur</p>  <p>Partez d'une position accroupie (cave), montez au 1er étage (ou vit grand-maman), de là au 3ème étage (terrasse) et retournez à la cave.</p>	<p>4B Le planeur</p>  <p>Couchez-vous sur le ventre, décollez (levez les jambes et les bras du sol), atterrissez comme un planeur.</p>	<p>4C Sauter</p>  <p>Sautez dans tous les sens le long d'une corde (ou similaire).</p>	<p>4D Saut en longueur</p>  <p>Sautez avec deux pieds aussi loin que possible vers l'avant sans tomber à l'atterrissage.</p>

Participer – Imiter: Formes de mouvements

<p> 5A L'ourse</p>  <p>Pouvez-vous pousser votre ventre vers l'avant comme un ours qui a mangé trop de miel, et puis, pousser les fesses vers l'arrière? Pouvez-vous secouer vos fesses?</p>	<p> 5B La roulade</p>  <p>Posez la tête sur le sol, les mains sur les côtés à la hauteur du nez. Levez les fesses et essayez d'atteindre les mains en marchant vers l'avant avec les pieds sans bouger ni la tête, ni les mains.</p>	<p> 5C Pedaler</p>  <p>Asseyez-vous sur un banc, appuyez-vous sur les mains et faites du vélo en l'air (pédalez avec les pieds, comme un bébé).</p>	<p> 5D Essuie-glace</p>  <p>Assis sur le sol, fixez vos pieds avec les mains, ouvrez et fermez les jambes tendues.</p>
<p> 6A Le papillon</p>  <p>Asseyez-vous par terre, posez les plantes des pieds l'une contre l'autre et fixez-les avec les mains. Soulevez et baissez les genoux et les jambes, comme les ailes d'un papillon.</p>	<p> 6B Saut accroupi</p>  <p>Faites un pont avec les mains et les pieds. Sautez en arrière avec les pieds et revenez au point de départ.</p>	<p> 6C Piège à souris</p>  <p>Construisez une souricière (quadrupède). Rampez agilement comme des souris à travers le piège. Parfois, la piège se referme (se mettre à genoux tout en touchant le ventre de la souris d'une main avec prudence).</p>	<p> 6D Balle-mur-sol</p>  <p>Lancez le ballon contre le mur juste au-dessus de la hauteur de la tête et faites-le rebondir sur le sol à une distance d'environ 1,5 m avant de le rattraper.</p>

Participer – Imiter: Formes de mouvements

<p>7A Faites un vœu</p>  <p>Choisissez une tâche de mouvement.</p>	<p>7B Tomates volantes</p>  <p>Un enfant attrape d'autres enfants avec une pelote de laine rouge. Avant de continuer à jouer, les enfants attrapés doivent aller dans la machine à laver (roulade).</p>	<p>7C Snowboardeur</p>  <p>Comme un snowboardeur, mettez-vous en position accroupie juste avant de sauter, prenez de l'élan avec les bras. Sautez en haut avec les deux jambes et atterrissez sur deux pieds.</p>	<p>7D Sauter l'obstacle</p>  <p>Sautez au-dessus de sacs de noyaux de cerise (ou similaire), d'abord sur les deux jambes, puis sur une jambe.</p>
<p>8A Grand et petit</p>  <p>Faites-vous très grands, puis tout petit et cachez-vous dans le petit trou de la souris.</p>	<p>8B Cases à sauter</p>  <p>Dessinez des cases à sauter à la craie ou posez des restes de tapis et sautez à travers.</p>	<p>8C Le vol de l'aigle</p>  <p>Marchez ou courez en bougeant les bras comme un aigle.</p>	<p>8D Roulade en arrière</p>  <p>Couchez-vous sur un tapis, levez les jambes au-dessus de la tête. Le moniteur soulève légèrement les hanches de l'enfant avec les mains et l'aide à rouler jusqu'à ce qu'il soit debout sur le tapis.</p>