

Préparation d'une

activité de

psychomotricité



Objectifs psychomoteurs

- Langage corporel et créativité
- Maîtrise du corps et du mouvement
- Intégration sociale
- Conceptualisation
- Apprentissage scolaire

Compétences :

3.3 : jeux d'acteurs, danse, activités d'expression

En exprimant corporellement des émotions :

- À partir d'adjectifs décrivant un état ;
- À travers des actions ;
- À travers des situations à fort contenu émotionnel.

En travaillant sur les indices de l'expression d'un sentiment tels que :

- Le regard
- L'attitude
- Les déplacements
- Les mouvements

Matériel :

Cartes géantes, scotchs de 4 couleurs différentes/ craies, diverses fiches idées, fiches position (voir annexes), baffle, musique.

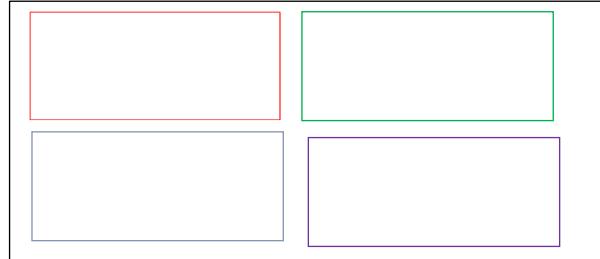
Bibliographie :

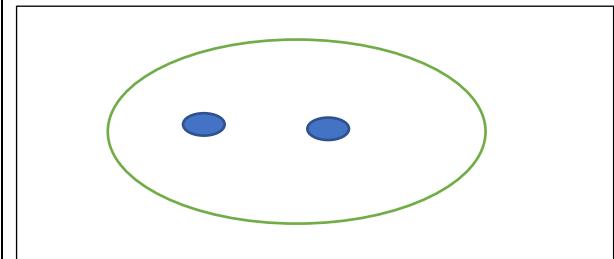
- Cours de Monsieur Moreau, bac 1 Hénallux de Champion.
- Cours d'expression corporelle de Lauralee Chanteraine.

Noms/notes méthodo.	Exercices et consignes	Dessin, matériel
<p>1. Echauffement  (10min-15min)</p> <p><i>Représentation d'émotions</i></p> <p><u>Objectifs psychomoteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise du corps et du mouvement - Langage corporel et créativité - Conceptualisation <p><u>Objectifs physiologiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonction musculaire - Fonction cardio-respiratoire <p><i>L'activité se passe en individuel pour varier au maximum les modalités (beaucoup de mise en groupe dans le reste de la leçon).</i></p>	<p>1) Les élèves marchent librement dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, l'instituteur donne une émotion/ un contexte sur lequel s'exprimer (corporelle, verbale).</p> <p>2) Les élèves trottinent librement dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, l'instituteur donne une émotion/ un contexte sur lequel s'exprimer (corporelle, verbale).</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joie : je m'étire lentement, je sourie, je rigole, je saute... 	<p><u>Disposition :</u> Dans toute la salle.</p> <p><u>Fiche idée pour l'instituteur</u> Emotions Colère, joie, peur, tristesse, dégoût, étonnement, impatience...</p> <p>Situations Je viens d'écraser un raton-laveur avec mon vélo, je fais une présentation devant toute la classe, je vais faire du football, je vais à un gouter d'anniversaire, je viens de manger un piment...</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Football : je suis content donc je saute de joie, cela m'énerve donc je tape du pied, je râle... 	
<p><i>Suivez le coq</i></p>		
<p><i>Le choix des groupes est libre puisque nous créons les groupes par hasard, numéro durant le reste de la leçon (variation des mises en groupe).</i></p>	<p>Les élèves se placent en groupe de deux. Ils se déplacent l'un derrière l'autre librement dans la salle SANS toucher les autres élèves.</p>	<p><u>Disposition :</u> Dans toute la salle.</p>
<p><u>Objectifs psychomoteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise du corps et du mouvement - Langage corporel et créativité - Conceptualisation <p><u>Objectifs physiologiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonction musculaire - Fonction cardio-respiratoire 	<p>Au stop de la musique, le meneur (l'élève étant devant) mime un animal de son choix, le suiveur doit l'imiter. Après chaque mime, les élèves inversent les rôles : le suiveur devient meneur et inversement.</p>	

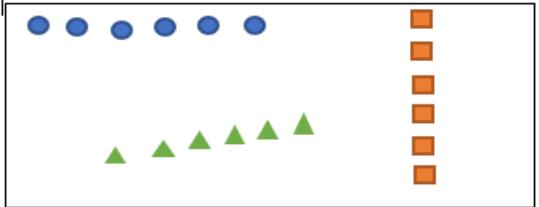
<h2>2. Corps de l'activité</h2> <p>(20min-25min)</p> 	<p><i>Les enclos magiques</i></p> <p><u>Objectifs psychomoteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise du corps et du mouvement - Structuration temporelle et sens du rythme - Intégration sociale - Langage corporel et créativité - Conceptualisation <p><u>Objectifs physiologiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonction musculaire - Fonction cardio-respiratoire 	<p>1) Nous allons créer 4 équipes au hasard. Pour cela, nous allons vous donner un numéro de 1 à 4.</p> <p>2) Au sol se trouvent 4 enclos, au centre de ces enclos se trouve un numéro. Il correspond au numéro de votre équipe. Si vous êtes l'équipe n°1 vous irez donc vous placer dans l'enclos n°1.</p> <p>3) Chaque enclos va représenter un sujet. Ensemble, les 4 enclos représentent un thème. Le but du jeu est de représenter, de mimer avec son corps le sujet de l'enclos dans lequel on se trouve.</p> <p><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche d'aide pour l - 4 rouleaux de scotch de couleurs différentes/ craies. <table border="1" data-bbox="1437 674 2032 1198"> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Thème 1 : l'âge 1.Un enfant 2.Une ou une adolescent(e) 3.Un adulte 4.Une personne âgée </td><td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> Thème 3 : les métiers Policier Boulanger Médecin Coiffeur </td></tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Thème 2 : les saisons 1.L'été 2.L'automne 3.L'hiver 4.Le printemps </td><td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> Thème 4 : les sports Le foot Le basket Le golf Le tennis </td></tr> </tbody> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • Thème 1 : l'âge 1.Un enfant 2.Une ou une adolescent(e) 3.Un adulte 4.Une personne âgée 	<ul style="list-style-type: none"> Thème 3 : les métiers Policier Boulanger Médecin Coiffeur 	<ul style="list-style-type: none"> • Thème 2 : les saisons 1.L'été 2.L'automne 3.L'hiver 4.Le printemps 	<ul style="list-style-type: none"> Thème 4 : les sports Le foot Le basket Le golf Le tennis
<ul style="list-style-type: none"> • Thème 1 : l'âge 1.Un enfant 2.Une ou une adolescent(e) 3.Un adulte 4.Une personne âgée 	<ul style="list-style-type: none"> Thème 3 : les métiers Policier Boulanger Médecin Coiffeur 					
<ul style="list-style-type: none"> • Thème 2 : les saisons 1.L'été 2.L'automne 3.L'hiver 4.Le printemps 	<ul style="list-style-type: none"> Thème 4 : les sports Le foot Le basket Le golf Le tennis 					

	<p>4) Une fois que les équipes sont réparties dans les différents enclos, l donne le thème et chaque sujet. Après 2min les équipes vont dans un autre enclos afin de mimer un autre sujet du même thème (l'équipe 1 ira au 2, la 2 au 3, ...).</p> <p>5) Une fois que les équipes sont passées dans 2 enclos différents pour mimer 2 sujets différents, l donne un autre thème et un autre sujet et ainsi de suite.</p>	<p><u>Disposition :</u></p> 
--	---	---

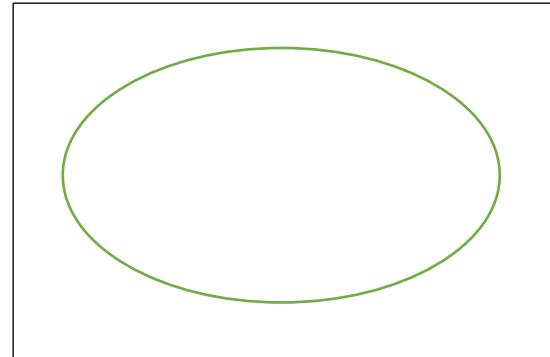
<p>Mime au sol</p> <p><u>Objectifs psychomoteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Langage corporel et créativité - Maîtrise du corps et du mouvement - Intégration sociale - Conceptualisation 	<p><u>Consignes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) I désigne 2 es au hasard, ceux-ci devront piocher au hasard une situation à mimer 2) Ensuite, les Es devront venir au centre de la classe pour se coucher au sol et essayer de mimer la situation tirée au hasard tout en restant couchés. 3) Les autres es seront en arc de cercle et regarderont la scène vue du haut, le premier E qui trouve choisira un camarade pour mimer la situation suivante et ainsi de suite. <p>Attention, mimer signifie que les bruits sont interdits</p>	<p><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche idée <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><u>Idées :</u></p> <p>Je viens de me réveiller mais je suis en retard pour l'école, je viens de marcher dans une crotte de chien, je monte à cheval, je nage dans la mer et je suis poursuivi par un requin, je fais du patin à glace, je mange un sandwich mais je fais une tache...</p> </div> <p><u>Disposition :</u></p> 
---	---	---

<p>Instant photo</p> <p><u>Objectifs psychomoteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise du corps et de l'équilibre - Intégration sociale - Conceptualisation <p><u>Objectifs physiologiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonction musculaire <p><i>Les équipes peuvent se concerter pour trouver la position la plus pertinente mais peuvent se disperser dans la salle au moment de l'observation puisqu'elles auront le même thème à faire deviner.</i></p>	<p>Consignes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nous allons créer deux équipes au hasard. Ceux qui piochent une carte noire se rassemblent et ceux qui piochent une carte rouge font de même (après que j'ai expliqué la consigne). 2) Une personne de chaque équipe va sortir de la salle. 3) Pendant qu'elle attendra dehors, je donnerai un thème tel que le bonheur, la colère... Chaque membre de l'équipe devra se placer dans une position figée qui représente au mieux l'émotion. 4) Nous ferons rentrer les observateurs et ils devront, au plus vite, deviner 	<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartes géantes pour créer les équipes. - Fiche idée de thèmes. <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><i>La fierté, la frustration, le manque, la jalousie, l'accomplissement.</i></p> </div> <p>Disposition :</p> <p>Dans toute la salle, deux observateurs derrière la porte.</p>
---	--	--

	<p>le thème. Attention ils n'auront droit qu'à trois essais et l'équipe ne peut pas aider, elle doit rester figée.</p> <p>Lorsqu'ils rentrent dans la salle, ils doivent avoir l'impression d'observer une photo géante.</p> <p>Si un membre de l'équipe bouge (de manière à tricher) ou aide d'une quelconque façon, son équipe perd une tentative de trouver le thème.</p>	
--	--	--

<p>Téléphone arabe de mime</p>		
<p><u>Objectifs psychomoteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maitrise du corps et du mouvement - Intégration sociale - Langage corporel et créativité - Conceptualisation - Apprentissages scolaires (le mime et la découverte de l'expression requièrent des connaissances sur les expressions françaises courantes) <p><i>Le choix des groupes est fait par numérotation pour varier les équipes et les modalités de mise en groupe.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) On va vous donner un numéro de 1 à 3. Les 1 seront ensemble etc. 2) Vous allez vous placer en file indienne. 3) Je vais donner une expression connue à mimer à la dernière personne de la file. 4) Celle-ci tapote sur l'épaule de la personne suivante qui va se retourner et observer le mime. 5) L'observateur se retourne, tapote l'épaule du suivant, celui-ci se retourne et ainsi de suite. 6) Arrivé à la dernière personne de la file, celle-ci doit tenter de deviner l'expression. 	<p><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche idée d'expressions <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Avoir un chat dans la gorge</i>, - <i>Broyer du noir (= déprimer)</i>, - <i>Raconter des salades</i> - <i>Tomber dans les pommes</i> - <i>En mettre sa main au feu</i>. </div> <p><u>Disposition :</u></p> 

La musique sera mise à un volume assez fort de manière à ne permettre aucun indice par la voix et à mettre en mouvement (sur place) ceux qui attendent leur tour.

Machine humaine	<p><u>Objectifs psychomoteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Maîtrise du corps et du mouvement- Langage corporel et créativité- Situation temporelle et sens du rythme- Intégration sociale- Conceptualisation	<p>1) Les es vont devoir créer ensemble à l'aide de leur corps et de leur voix une machine humaine. Un élève vient au centre de la classe et va commencer à faire un geste simple accompagné d'un bruitage et il va les répéter en boucle.</p> <p>2) Un par un, les es vont venir les uns à côtés des autres pour se rajouter à la machine humaine en train de se former tout en faisant un geste et un bruit différents.</p> <p>3) A la fin de l'exercice, la machine humaine sera construite.</p> 
------------------------	---	---

<h3>3. Retour au calme</h3> <p>(10min)</p> <p><u>Objectifs psychomoteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maitrise du corps et du mouvement - Intégration sociale - Langage corporel et créativité <p><u>Objectifs physiologiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonction musculaire 	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Faites deux files équivalentes 2) Mettez-vous en face de la personne occupant la même place dans l'autre file. 3) On va placer une carte devant vous. Sur la carte, il y a une position qui est représentée (un étirement ou une posture de yoga). Le but est de faire ce qui est demandé sur la carte tout en regardant la personne se trouvant en face de vous. Il faut se regarder droit dans les yeux. L'étirement s'arrête lorsque nous couperons la musique 4) Une fois la musique coupée, la première file se déplace de 1 place vers la droite et la deuxième file se déplace de 1 place vers la gauche. Cela est répété maximum 5 fois. 	<p><u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 12 cartes étirement, voir annexe <p><u>Disposition :</u></p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	--	--

ANNEXES

Le papillon

Cette posture dynamique tonifie, améliore l'équilibre et masse tous les muscles du dos.



1 Tu t'assois en tailleur comme un petit Indien, les deux mains l'une dans l'autre.

2 Tu soulèves une fesse...

3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



LE FAUTEUIL

La posture du fauteuil fortifie le dos, muscule les membres et permet de bien s'ancrer dans le sol. L'immobilité exigée par la posture et le regard fixe améliorent la concentration.



1

Tu es debout, bien droit, tes bras sont relâchés le long du corps. Tu regardes bien droit devant toi. Tu respires tranquillement.



2

Toujours le regard bien fixe, en expirant, tu commences à descendre un petit peu tes jambes. Attention, tes talons ne doivent pas décoller du sol !



3

Ta tête et ton dos sont bien droits comme le dossier d'un fauteuil. Tu plies encore un petit peu plus les jambes ...



4

Tu allonges les bras devant toi. Ils sont bien tendus et tes mains aussi, jusqu'au bout des doigts. Ce sont les accoudoirs du fauteuil. Et maintenant, reste immobile un instant.



le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.

difficulté



1/5

la montagne

La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforcer la partie basse du corps.

difficulté



1/5

POMME DAPI 

1 Tu es debout, ton dos est bien droit,
tes bras sont détendus...
Tu es un fier flamant rose !



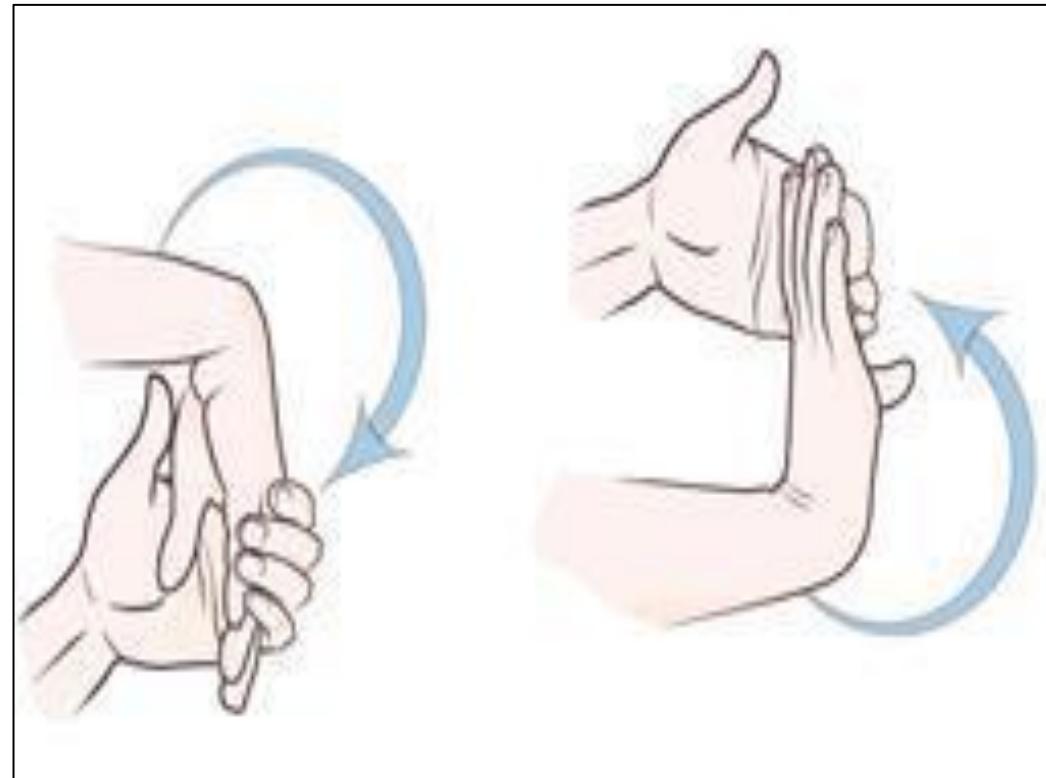
2 Tu prends une longue inspiration,
et tu étires tes bras en arrière,
comme des ailes.



3 En équilibre sur un pied,
tu fixes un point au loin,
tu es concentré. Tout doucement,
tu plies l'autre jambe en arrière.



4 Allonge tes ailes pour attraper
le bout de ton pied. Respire bien.
Quand tu as terminé, tu peux
recommencer avec l'autre jambe.



La girafe

Cette posture détend les muscles du cou et permet à l'enfant de sentir l'axe de sa colonne vertébrale.



1

Tu es debout, tes pieds bien posés, les bras relâchés, et tu sens ton long cou s'étirer. Te voici une grande girafe.



2

Cet immense cou a besoin de se reposer ! Alors, tout doucement, tu penches ta tête d'un côté, comme si tu faisais un petit câlin à ton épaule.



3

Et l'autre épaule ? Il ne faut pas l'oublier ! Tu penches alors ta tête de l'autre côté. Respire bien...



4

Comme c'est agréable de sentir son cou ainsi... On dirait même qu'il a grandi ! Tu es une girafe bien jolie !

www.unjouenunjeu.fr

la vache

La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.

difficulté

1/5

www.unjouenunjeu.fr

le guerrier

La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre.

difficulté

2/5

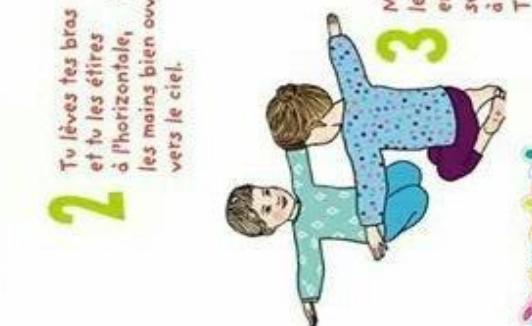
Le balancier

La posture du balancier fortifie le dos, tonifie les bras et fait travailler l'équilibre. Le fait de « travailler » en face à face est amusant et permet une vraie écoute de soi, de l'autre et de son souffle.

1 Cette posture se fait à deux. Vous êtes sur vos genoux, assis sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Vous êtes face à face. Chacun est comme devant un miroir dans lequel il se voit...



2 Tu lèves tes bras et tu les étires à l'horizontale, les mains bien ouvertes vers le ciel.



3 Maintenant, tu tournes les paumes de tes mains vers le sol, en continuant d'étirer tes bras sur les côtés. Tu te prépares à faire le balancier. Tu vas inspirer...



5 Tu reviens au centre en inspirant. Tu te rassois confortablement et tu étires encore plus tes bras.



4 Puis, en expirant, tu te penches d'un côté ! Une main bien à plat sur le sol et l'autre tendue vers le ciel. Et celui qui est en face de toi fait tout comme toi, un vrai miroir !



6 Et hop, tu te balances maintenant de l'autre côté en expirant. Et ton miroir fait tout pareil, c'est vraiment rigolo !



7 Tu reviens dans ton axe, le dos bien droit et les bras détendus, tu respire doucement. Tu es prêt à faire repartir ton balancier pour un nouveau petit tour ou deux.

