



Variations pour une bouteille

ou

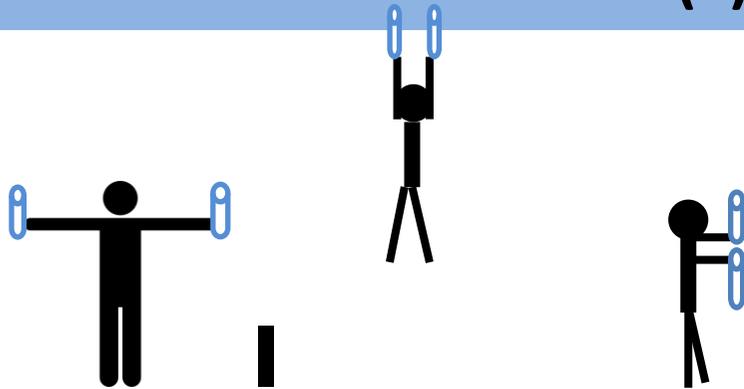
comment détourner un objet du quotidien

pour bouger tous les jours à la maison



Cycles 1, 2 & 3

J1. LÈVE-BOUTEILLE(S)



- Tenir une bouteille dans chaque main debout bras latéraux (sur les côtés). Fermer les bras horizontaux (devant). Lever les bras verticaux (vers le haut)....

Répéter ces 3 mouvements : N1 : 10x N2 : 20x N3 : 30x

- Tenir une bouteille dans chaque main debout bras horizontaux. Ouvrir les bras latéraux. Lever les bras verticaux. Ouvrir les bras latéraux. Fermer les bras horizontaux...

Répéter ces 5 mouvements : N1 : 10x N2 : 20x N3 : 30x

- ⊙ Tenir debout 1 bouteille à chaque extrémité mains placées au niveau de la poitrine. Lever les bras au-dessus de la tête. Abaisser la bouteille tenue derrière la tête. Lever les bras au-dessus de la tête. Abaisser devant la poitrine la bouteille tenue ...et recommencer

Répéter ces 5 mouvements : N1 : 10x N2 : 20x N3 : 30x

Matériel

- 1 bouteille, 2 bouteilles vides ou pleines



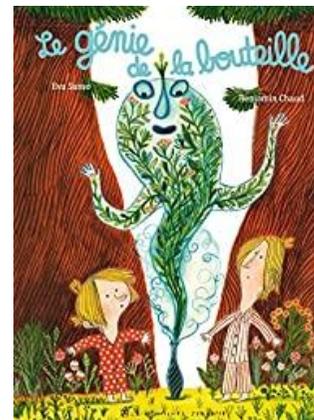
Règle d'action

Coordonner un enchaînement d'actions avec les bras.

Critère de réussite

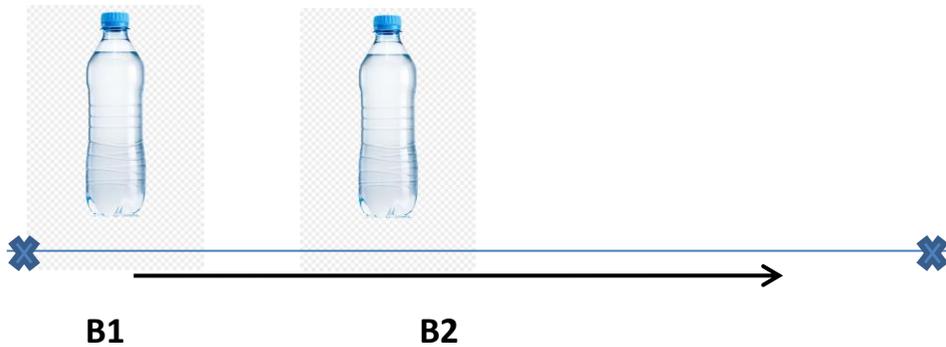
Effectuer chaque enchaînement sans lâcher les bouteilles.

Lien avec un album de jeunesse



Max et Uno ont acheté une drôle de bouteille bleue au marché aux puces. Quand Max la débouche, une fumée crépitante s'en échappe et un génie apparaît ! C'est Humbaba, le gardien de la forêt Rouge. Ravi d'être délivré, il propose aux garçons d'exaucer trois vœux. Après avoir transformé l'herbe en pâte d'amande, Max et Uno demandent à partir dans la forêt de cèdres dont leur a parlé Humbaba. Mais attention aux drôles de rencontres... Mieux vaut garder le dernier vœu pour rentrer à la maison !

J2. PASSE-BOUTEILLE



- Se placer debout à côté de la bouteille B2. Sans bouger les pieds, se retourner et saisir la bouteille B1 pour la placer le plus loin possible devant B2. Se déplacer pour se positionner près de la bouteille B1. Saisir B2 pour la placer devant B1 etc...

○ Idem en se plaçant à genoux (contact genoux)

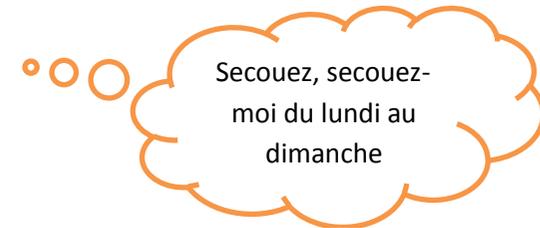
⊙ idem en position assise (contact fessiers)

Variables :

- longueur du trajet
- temps : sous forme de course en parallèle à 2 ou + (être le plus rapide)
- temps à définir : 5' 3'...

Matériel

- 2 bouteilles pleines (eau, lait...)



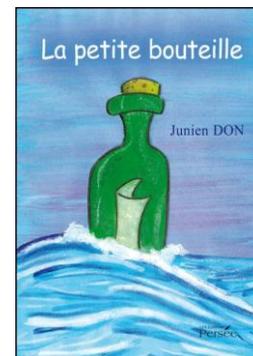
Règle d'action

Parcourir la distance en déplaçant 2 bouteilles alternativement d'un point fixe.

Critère de réussite

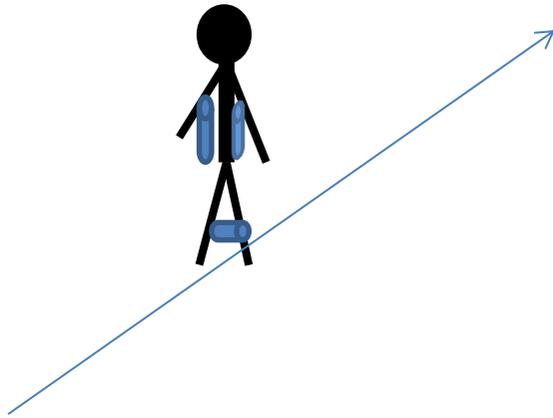
Effectuer la distance en conservant le contact des pieds, des genoux ou des fessiers avec le sol.

Lien avec un album de jeunesse



Pour le vieux marin naufragé sur son île, il ne reste plus qu'une solution : jeter à la mer sa vieille bouteille contenant un message. Seule sur l'océan, la petite bouteille n'aura de cesse que de rechercher du secours. Malgré les nombreux dangers, elle va vivre au fil des vagues de merveilleuses rencontres...

J3. PORTE-BOUTEILLES



- Placer deux bouteilles d'eau sous les bras (aisselle) et une entre les jambes. **Se déplacer le plus rapidement** possible comme on veut en conservant les bouteilles du départ à l'arrivée. Si une bouteille chute, revenir au point de départ et reprendre le déplacement

○ idem mais en se déplaçant en arrière

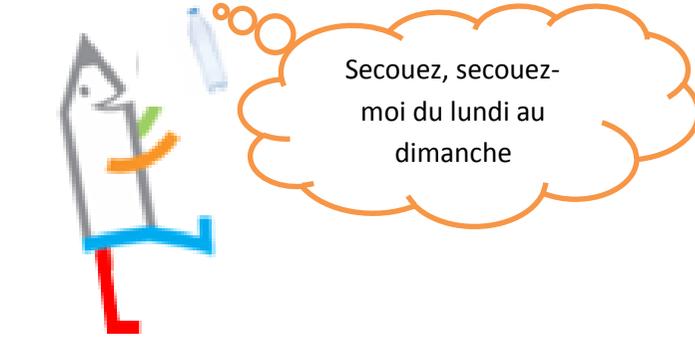
⊙ idem mais en se déplaçant de côté

Variables :

- distance à parcourir + ou – grande
- faire un relais à 2 ou à 4 en colonnes : effectuer un AR puis donner les 3 bouteilles au suivant etc...
- temps défini : 5' 3'...

Matériel

- 3 bouteilles pleines ou vides



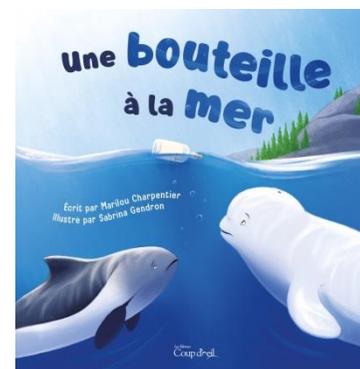
Règle d'action

Transporter des objets sur une distance.

Critère de réussite 👍

Effectuer le trajet sans faire tomber les 3 bouteilles.

Lien avec un album de jeunesse



Pauvre Mathias, son jouet favori a été emporté par la marée ! Billie le béluga et son amie Maëlie le marsouin aimeraient bien aider le garçon. Jusqu'où devront-elles suivre le courant pour retrouver le petit bateau rouge ?

J4. ROULE- BOUTEILLE



Allongé .e sur le ventre, bras verticaux tendus, bouteille tenue par les 2 mains

- 1. Pousser la bouteille avec les 2 mains pour la faire rouler devant soi. Ramper jusqu'à la bouteille puis recommencer....
- 2. Pousser la bouteille avec une seule main pour la faire rouler devant soi. Ramper jusqu'à la bouteille puis recommencer....etc idem avec l'autre main.
- 3. Pousser la bouteille avec les mains pour la faire rouler devant soi sous les obstacles. Ramper sous les obstacles (chaise, table...) jusqu'à la bouteille puis recommencer....

Assis jambes serrées tendues devant soi- bouteille tenue sous le menton

- Faire rouler la bouteille sur le corps en descendant du menton jusqu'aux pieds puis ramener la bouteille toujours en la roulant des pieds jusqu'au menton.(contact permanent corps/bouteille)

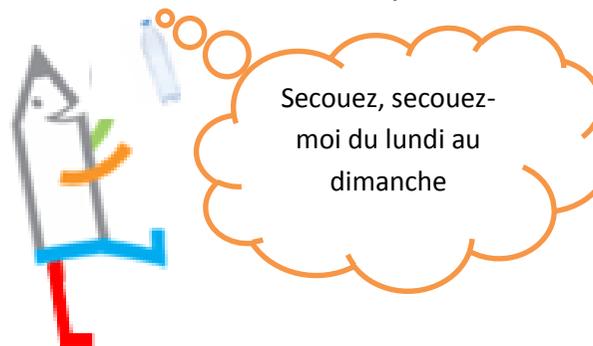
N1 : 10 fois N2 : 20 fois N3 : 30 fois

Debout jambes tendues et serrées, bouteille tenue sous le menton

- ◎ Faire rouler la bouteille du haut vers le bas jusqu'aux pieds. Si trop difficile, plier un peu les jambes (le – possible) puis remonter dans le sens inverse (contact permanent corps/bouteille).

N1 : 10 fois N2 : 20 fois N3 : 30 fois

Matériel 1 bouteille vide ou pleine



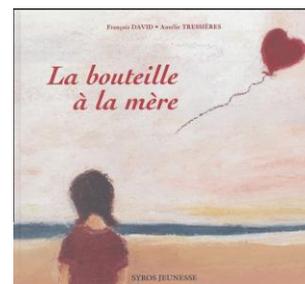
Règle d'action

1. Se déplacer en position ventrale après avoir fait rouler une bouteille devant soi.
2. 3. Enrouler progressivement le dos en faisant circuler sur le corps une bouteille de haut en bas.

Critère de réussite

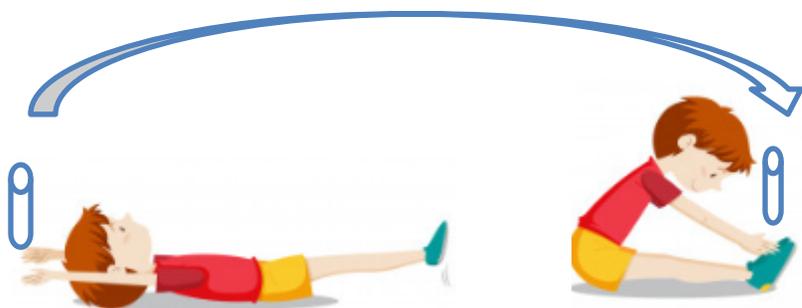
Conserver le maintien de la bouteille sur le corps.

Lien avec un album de jeunesse



Un jour, maman et papa n'ont plus voulu vivre ensemble. Papa est reparti dans son pays, celui où il était né. Et moi je suis restée avec maman. Pendant six mois, je n'ai pas revu papa. Je m'ennuyais beaucoup de lui, jusqu'au jour...

J5. BASCULE – BOUTEILLE



● Position allongée sur le dos bras tendus derrière la tête, bouteille entre les mains. **Basculer** les bras au-dessus de la poitrine à la verticale, puis derrière la tête en faisant toucher la bouteille au sol (*possibilité de se relever assis, bras verticaux*)

N1 : 10 fois N2 : 20 fois N3 : 30 fois

○ Position allongée sur le dos bras verticaux derrière la tête, bouteille entre les pieds. **Basculer** les jambes le plus tendu possible à la verticale, puis les reposer en faisant toucher la bouteille au sol.

N1 : 10 fois N2 : 20 fois N3 : 30 fois

⊙ Position allongée sur le dos, bouteille entre les mains derrière la tête. Se redresser pour aller placer la bouteille entre les pieds puis **basculer** vers l'arrière en enroulant le dos lentement pour déposer la bouteille dans les mains et ainsi de suite...

N1 : 5 fois N2 : 10 fois N3 : 20 fois

Matériel

- 1 bouteille



Règle d'action

Déplacer une bouteille par bascule progressive du corps.

Critère de réussite

Conserver la bouteille à chaque bascule dans les mains ou dans les pieds.

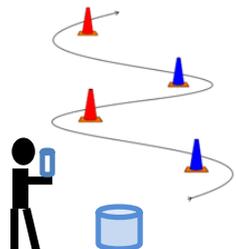
Lien avec un album de jeunesse



C'est l'histoire d'une petite fille emplie de toutes les curiosités du monde qui fait un jour une tragique découverte. Alors la petite fille décide de mettre son cœur à l'abri des bouleversements de la vie. Mais quand saura-t-elle remettre son cœur à sa place ? Et comment ?

J6. VIDE-BOUTEILLES

 Réserve VIDE (R2)



Réserve PLEINE de bouteilles (R1)

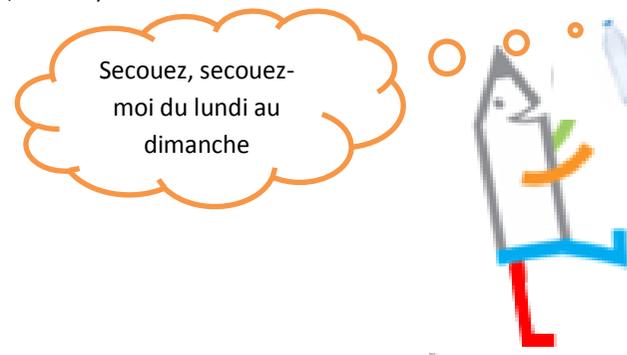
- Prendre une bouteille dans l'espace réserve R1. Slalomer entre 4 à 5 bouteilles posées au sol en soulevant une jambe pour faire passer la bouteille sous une cuisse puis l'autre jambe pour la passer sous l'autre cuisse. Déposer la bouteille dans la nouvelle réserve R2. Revenir en sautant pieds joints **entre** les bouteilles et sauts jambes écartées de **chaque côté** des bouteilles puis recommencer jusqu'à ce que la réserve soit vide.

- Prendre une bouteille dans l'espace réserve R1. Slalomer entre les bouteilles posées au sol, une bouteille posée sur la paume d'une main (« garçon de café »). Déposer la bouteille dans la nouvelle réserve R2. Revenir en sautant pieds joints entre les bouteilles et sauts jambes écartées de chaque côté des bouteilles puis recommencer le slalom jusqu'à ce que la réserve soit vide.

- ⊙ A 2 : 2 jeux en parallèle de 5 bouteilles avec 1 réserve commune de 10 bouteilles. Idem ● & ○ . A gagné celui qui a déposé le plus de bouteilles dans sa réserve.

Matériel

- 10 à 20 bouteilles pleines ou vides + 2, 3 réserves (seaux-bacs, caisses)



Règle d'action

Slalomer entre des bouteilles en manipulant une bouteille.

Critère de réussite

Se déplacer le plus vite possible sans faire tomber la (les) bouteille(s).

Lien avec un album de jeunesse



Depuis qu'il a confié le plus tendre des messages à une bouteille lancée à la mer, Théo surveille l'horizon... Il vit au rythme des marées puis des saisons. Mais l'Océan a ses mystères et réserve bien des surprises au petit garçon...

J7. RENVERSE-BOUTEILLES



5 ou 10 bouteilles d'eau ou de lait vides alignées ou en triangle (1-2-3-4 ou 4-3-2-)

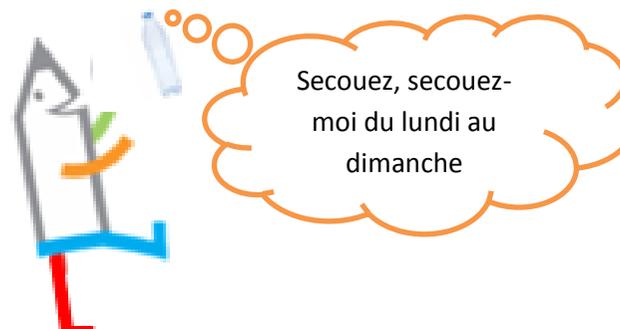
- Faire rouler un objet pour renverser les bouteilles.
- Faire rouler un **objet par-dessus un obstacle** posé au sol (ex. serviette) pour renverser les bouteilles.
- ⊙ Faire rouler un objet **par-dessus un obstacle** (ex. manche à balai posé entre deux chaises) pour renverser les bouteilles.

Variables :

- Nombre de bouteilles
- Position des bouteilles (au sol, surélevées ...)
- Nombre d'essais

Matériel

- 5 à 10 bouteilles bouchées lestées avec un peu d'eau ou du sable...



Règle d'action

Critère de réussite

Renverser toutes les bouteilles en 1 nombre d'essais maximum.

Lien avec un album de jeunesse

<https://www.youtube.com/watch?v=Bld7DLtBbdC> 10 bouteilles vertes chanson



Chaque matin, un petit garçon trouve une bouteille sur la plage, juste après le lever du soleil. Et chaque jour, il découvre avec sa mère sept surprises au fond de cette mystérieuse bouteille que quelqu'un a peut-être jetée à la mer pour lui...

TU PEUX BOUGER AINSI ... SI ÇÀ TE DIT :



avec un **ARC EN CIEL** pour illuminer l'activité de ta semaine !

LUNDI = J1...

MARDI = J1 + J2...

MERCREDI = J1 + J2 + J3...

JEUDI = J1 + J2 + J3 + J4...

VENDREDI = J1 + J2 + J3 + J4 + J5...

SAMEDI = J1 + J2 + J3 + J4 + J5 + J6...

DIMANCHE = J1 + J2 + J3 + J4 + J5 + J6 + J7



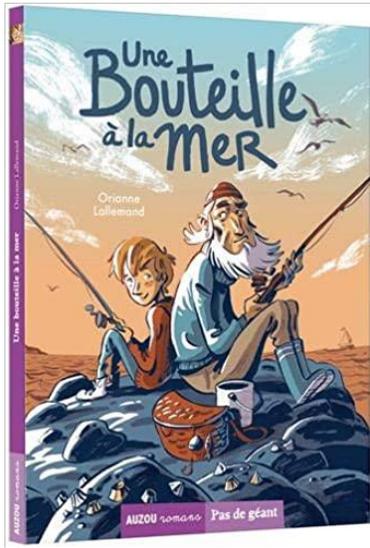
1. PENSE À BIEN TE LAVER LES MAINS AVANT ET APRÈS L'ACTIVITÉ



2. PENSE AUSSI À BOIRE : AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT SURTOUT



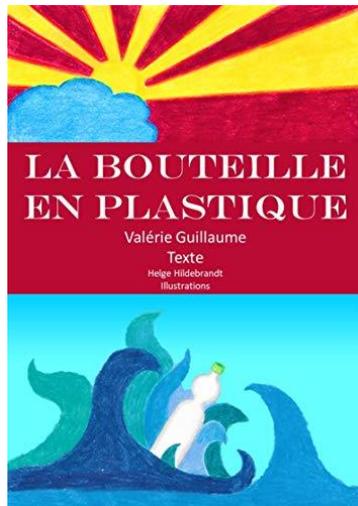
Autres ouvrages pour maintenant ...ou après



Editions Auzou, mai 2020

Sur la plage, un vieil homme vient pêcher tous les jours. À côté de lui, un garçon passe, et lance une bouteille à la mer, tout au bout du chemin des pirates. Dans cette bouteille, un message : « Bonjour, j'ai 10 ans. Je m'appelle Timothée. J'habite une petite ville au bord de la mer, c'est bien en été mais triste après. Je m'ennuie à la maison. Si vous trouvez ce message, répondez-moi !! »

Va naître alors une belle histoire d'amitié entre le vieux pêcheur et le jeune garçon.

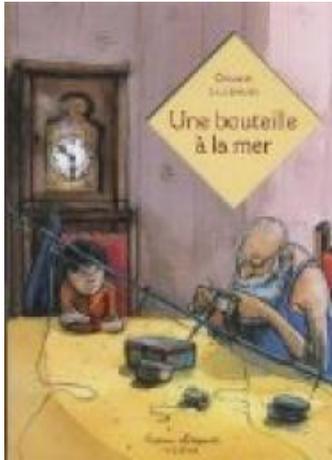


Auto édition, avril 2020

A partir de 9 ans

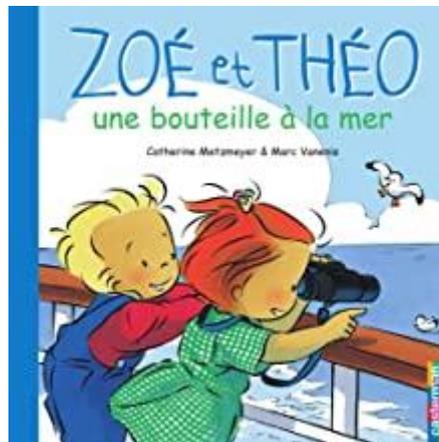
Une bouteille en plastique est jetée dans un fleuve. C'est là parmi d'autres déchets que commence son périple et ses aventures. Le courant l'emporte à la mer. Pourra-t-elle sortir de l'immensité océanique que d'innombrables débris en plastique viennent peupler comme de nouveaux poissons ?

Tout en suivant cette bouteille à travers son odyssée en mer et ses péripéties, le jeune lecteur est invité à réfléchir sur l'accumulation des déchets plastiques dans les cours d'eau et dans les océans. La pollution du plastique dans les mers est devenue un thème important pour les générations futures.



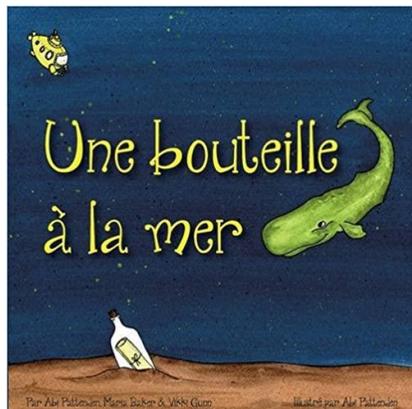
Editions Millefeuille, mars 2019

Le jour se lève à peine sur la plage. Sautillant de rocher en rocher, un jeune garçon dérange un vieux pêcheur et va lancer une bouteille à la mer, là-bas, tout au bout du chemin des pirates.

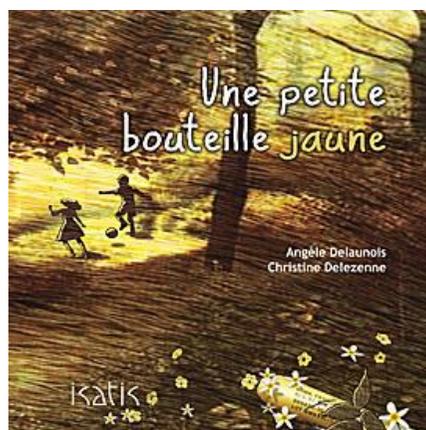


Casterman jeunesse, Janvier 2014

Lors d'une promenade en bateau, Zoé et Théo lancent une bouteille à la mer. Leur message sera-t-il lu au bout du monde ?



Abigail Pattenden, août 2012



Isatis, août 2010

Album réalisé en collaboration avec Handicap International. Les droits d'auteur de cet album seront remis à Handicap International. Sujet : Les mines anti-personnelles. « Je l'ai reconnue une seconde trop tard. Mon ami avait ramassé une petite bouteille jaune, à moitié cachée dans l'herbe. Un joli objet allongé qui brillait comme de l'or dans la lumière du soleil. »

Après avoir rencontré une mystérieuse petite bouteille jaune, la vie de Marwa et d'Ahmad ne sera plus jamais la même. La folie des hommes a croisé leur chemin et elle a laissé des cicatrices profondes dans leur corps et leur cœur. Toutefois, les deux amis ne manquent pas de courage et chacun à son rythme, ils réapprennent à vivre.

<https://www.youtube.com/watch?v=9nrwbvoXx4> Une bouteille à la mer Henri Dès

<https://www.youtube.com/watch?v=DFwWRtuoawQ>

La bouteille à la mer - YouTube