



VARIATIONS POUR UNE CHAISE

OU

Passer du geste quotidien à une activité physique à la maison du lundi au dimanche



Une chaise, c'est pour S'ASSEOIR...

mais pas que !

On répète ce geste chaque jour à la maison du matin au soir !

Voilà **7 situations** à découvrir avec une ou plusieurs **chaises** de la maison,

1 pour chaque jour de la semaine !

LES CHAISES

C'est une chaise qui a créé le monde :

Au commencement, il n'y avait que des chaises.

Elles s'ennuyaient.

Faisons-nous un homme, dit une chaise,

Un homme qui posera son séant sur notre siège,

Qui s'appuiera contre notre dossier,

Qui nous changera de place,

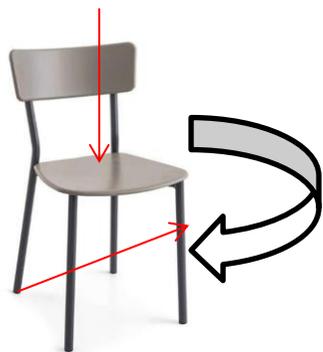
Qui nous polira, nous cirera, nous caressera.

Cette chaise-là pensa l'homme si fortement que l'homme fut.

Et l'homme, enfant de la chaise, vit de plus en plus assis.

Géo Norge

J1. BOUGER LE CORPS...sans BOUGER LA CHAISE *(en toute sécurité)*



- Explorer, à **côté**, **autour** de la chaise (devant/derrière, à droite/à gauche)
(sauter, courir, ...)

- Explorer le **dessus**, le **dessous** de la chaise
(s'équilibrer, ramper...)

- ⊙ Explorer **par-dessus** la chaise
(enjamber, traverser...)

Matériel

- 1 chaise solide + ou – haute



Règle d'action

Dresser l'inventaire du maximum d'actions possibles avec une chaise immobile

Critère de réussite

Trouver des réponses justes pour chaque locution spatiale

Lien avec un album de jeunesse



Pour son anniversaire, Pablo reçoit une chaise. Fâché, il s'enferme dans sa chambre avec son cadeau, bien décidé à ne pas s'asseoir dessus. À la fin de la journée, il est funambule-de-dossier-de-chaise. La chaise sous son bras, Pablo part à la découverte du monde. Dans chaque ville où il s'arrête, son numéro d'équilibriste fait fureur. Il se produira dans les plus prestigieux théâtres et visitera les endroits les plus incroyables de la planète. Mais un jour, la chaise sur son dos, il reprendra le chemin de la maison...

J2. D'UNE CHAISE A L'AUTRE...



- Se déplacer sur une distance en passant debout d'une chaise à l'autre avec appuis (chaise de face, de dos ou de profil)

- Se déplacer en passant debout d'une chaise à l'autre sans appuis

- ⊙ A deux, se déplacer en parallèle le plus vite possible en passant debout d'une chaise à l'autre avec ou sans appuis.

Départ : debout sur deux pieds sur la chaise 1.

Soulever la chaise 2 pour la placer devant la chaise 1.

Passer de la chaise 1 à la chaise 2.

Soulever la chaise 1 pour la placer devant la chaise 2

Passer de la chaise 2 à la chaise 1 etc....

Matériel



- 2 chaises + ou - légères + ou - hautes

Règle d'action

Se déplacer sur une distance + ou – longue en transportant la chaise 1 d'un point A à un point B ("je prends, je pose, je passe"), puis la chaise 2...

Critère de réussite

Réaliser le trajet en équilibre sur la chaise sans toucher le sol

Lien avec un album de jeunesse

https://www.youtube.com/watch?v=k8BH_CwKrBs



La chaise bleue, Claude Boujon, école des loisirs
Ce jour-là, Escarbille et Chaboudo se promenaient dans le désert. Et dans le désert, il n'y avait rien. Rien, sauf...une tache bleue, au loin. Ils s'approchèrent : c'était une **chaise**. C'est fou ce qu'on peut faire avec une **chaise bleue**.

J3. LES CHAISES MUSICALES



Rôles : 1 meneur – des joueurs (au moins 2)
Durée de jeu = le temps de la musique

- Se positionner debout autour des chaises. Circuler autour quand la musique démarre. Trouver une chaise vide pour s'asseoir quand la musique s'arrête. Recommencer en enlevant une chaise de l'espace. Etc... Celle ou celui qui n'a pas trouvé de chaise reprend le jeu et s'immobilise en statue musicale à l'arrêt de la musique (pour éviter les éliminations) ou devient meneur.

- Contrainte 1 : idem mais s'arrêter sur la chaise dans une autre position qu'assise !
- ⦿ Contrainte 2 du soir, à la lumière, en plus de supprimer la musique éteindre la lumière pour chercher la chaise à tâtons (si l'espace le permet...)

Matériel

- Une chaise de moins que le nombre de joueurs
(Si 4 joueurs : 3 chaises)
- Un émetteur de musique au choix
- Un espace suffisant dedans ou dehors pour pouvoir circuler entre les chaises



Règle d'action

Prendre des informations très rapidement pour atteindre un but

Critère de réussite

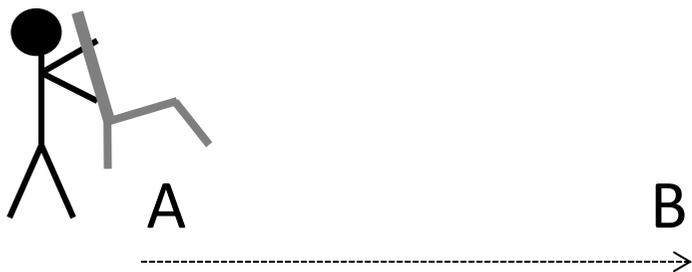
S'immobiliser sur une chaise à l'arrêt de la musique

Lien avec un album de jeunesse



Il y a un ours sur ma chaise. Il est si énorme que je n'ai plus de place du tout ! J'ai tout essayé pour tenter de le faire partir, même de lui faire peur ! Mais il refuse de bouger ! Comment faire pour que ce malpoli accepte de s'en aller ?

J4. LA CHAISE À PORTEUR(S)



Matériel

- 1 chaise + ou – légère pour 1 ou 2 ou +



- Soulever la chaise avec les mains (ou autre partie du corps) pour la transporter en marche avant d'un point A à un point B puis de B à A. Fixer un nombre de trajets AR

- Soulever la chaise avec les mains pour la transporter en marche arrière d'un point A à un point B puis de B à A. Fixer un nombre de trajets A.R

- ⊙ Soulever la chaise avec les mains pour la transporter en pas chassés d'un point A à un point B puis de B à A. Fixer un nombre de trajets A.R

Variantes :

- Longueur du trajet/Obstacles à franchir sur le trajet
- 2 porteurs pour 1 chaise/2 chaises pour 1 seul porteur
- Réaliser le +grand nombre de trajets en 1', 2', 3', 5' ...
- Relais à plusieurs : effectuer 10 allers retours le plus vite possible, etc...

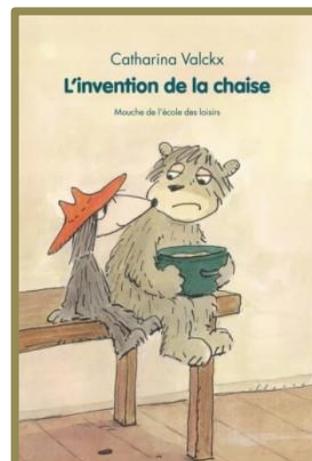
Règle d'action

Déplacer un objet d'un point à un autre.

Critère de réussite

Porter la (les) chaise(s) sans la (les) reposer au sol pendant le déplacement.

Lien avec un album de jeunesse



Fitgi quitte son terrier en forêt pour s'installer dans une vraie maison avec une porte et une fenêtre. Heureux et fier, il invite son ami Burno à déguster une bonne purée de racines et tous deux s'assoient sur la table - le seul meuble de la maison. Mais voilà que la jolie Maggie passe par là et vient semer le trouble. Elle affirme qu'une table est faite pour poser des choses dessus, et que, pour s'asseoir, il faut une chaise. Une chaise ? Mais qu'est-ce qu'une chaise ? s'interrogent les deux amis un peu confus.

J5. L'ATTRAPE-CHAISE



Se tenir debout derrière une chaise, en cercle. Basculer la chaise tenue par le dossier d'une seule main en arrière sur ses 2 pieds

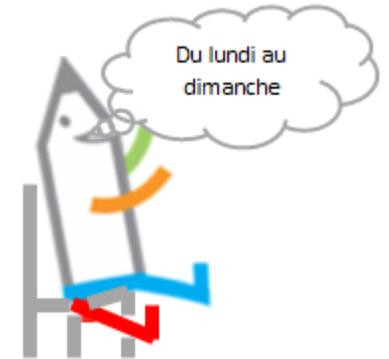
- Avancer d'1 chaise à l'autre dans le même sens en même temps sans faire tomber ni reposer les chaises sur les 4 pieds.

Idem dans l'autre sens

Avancer d'1 chaise à l'autre dans un sens puis dans l'autre. Effectuer le plus grand nombre de tours possible.

Matériel

- 1 chaise par joueur



Règle d'action

Se déplacer en cercle en lâchant tour à tour une chaise basculée

Critère de réussite

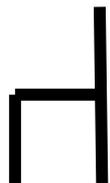
Tourner autour des chaises sans les reposer, ni les faire tomber.

Lien avec un album de jeunesse



« Même en grimant sur sa petite chaise, petit ours n'atteindra pas la bulle de Grand Ours. Tout seul avec une petite chaise Grand Ours ne peut rien. Tout seul avec Grande Chaise, petit ours ne peut rien. Mais, assis sur les genoux de Grand Ours, alors toutes les histoires du monde, de phoques, de lions, de tortues ou d'oiseaux peuvent commencer. »

J6. LA CHAISE AU MUR



1 ← → 2 ...**TROIS P'TITS TOURS...et puis...**

Se placer dos au mur (seul.e, à 2 ou à 3...)- Prendre la position dos en appui au mur

Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol

● Petite chaise

1. Compter jusqu'à 10 – puis faire 3 tours de chaise (+ ou -) en courant puis revenir se placer dos contre le mur
2. Compter jusqu'à 20 puis idem dans l'autre sens etc...
3. Compter jusqu'à 30 puis 3 tours dans 1 sens et 3 tours dans l'autre

○ Chaise moyenne

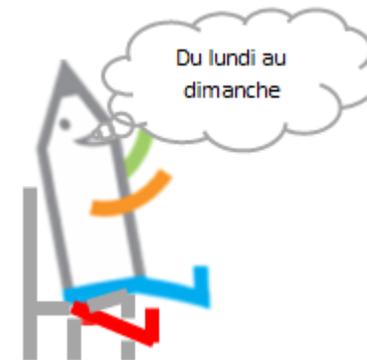
1. Durée 30'' puis faire 3 tours de chaise (+ ou -) en se déplaçant à 4 pattes, genoux posés au sol ou pas
2. Durée 45'' puis idem dans l'autre sens
3. Durée 1 minute puis 3 tours dans 1 sens et 3 tours dans l'autre

⊙ Grande chaise

1. Durée 1' puis faire 3 tours de chaise (+ ou -) avec pied droit posé sur la chaise
2. Durée 2' puis faire 3 tours de chaise avec pied gauche posé sur la chaise
3. Durée 3' puis faire 3 tours de chaise pied droit sur la chaise et 3 tours pied gauche posé. En se tenant ou sans se tenir

Matériel

- 1 chaise face à 1 mur



Règle d'action

S'immobiliser en appui dorsal jambes à 90° (angle droit).

Critère de réussite

Maintenir la position pendant la durée choisie

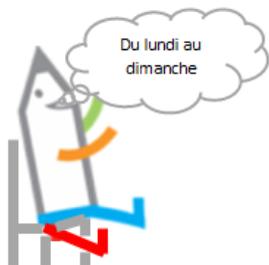
Lien avec un album de jeunesse



Une chaise en avait assez de son métier de chaise. Elle ne supportait plus toutes ces fesses qui s'asseyaient sur elle. Elle cherchait à se venger, jusqu'au jour où elle fut entendue par une fourchette...

«L'histoire de cet album est drôle et originale, par l'idée même du sujet et par la conclusion recherchée. Le mot "fesse", repris plusieurs fois, est abordé avec fantaisie et humour, dans le récit comme dans sa représentation. Bien écrit et très riche en vocabulaire, le texte fait apparaître en gros caractères gras les mots importants.

J7. CHAIS'ACRO (en toute sécurité)



● 1. S'appuyer sur la chaise avec les pieds

Mains au sol, position dorsale, **pieds sur la chaise** : sur le **siège** (1) ou sur le **dossier** (2)

Autre exemple :

Assis = en appuis manuels, jambes tendues surélevées, talons posés sur la chaise

2. S'appuyer sur la chaise avec les mains

- en appuis manuel et pédestre, position ventrale, mains sur le **siège** et pieds au sol (3) ou sur le **dossier** de la chaise (4)
- en appuis manuel et pédestre, position dorsale, mains sur la chaise sur le **dossier** ou sur le **siège** (5)

Variante : idem sur une seule main de face, de dos ou de profil

○ S'appuyer sur la chaise **avec les genoux** (6) de dos, de face, de profil droit, gauche).

Chercher d'autres postures.

◎ Position de départ immobile (à faire varier)

- se placer à **côté de** sa chaise, **devant** ou **derrière**.

1. Au 1^{er} signal musical **se déplacer dans l'espace sans contact** avec les chaises

* en marchant * en sautant * en courant * en quadrupédie * en rampant ...

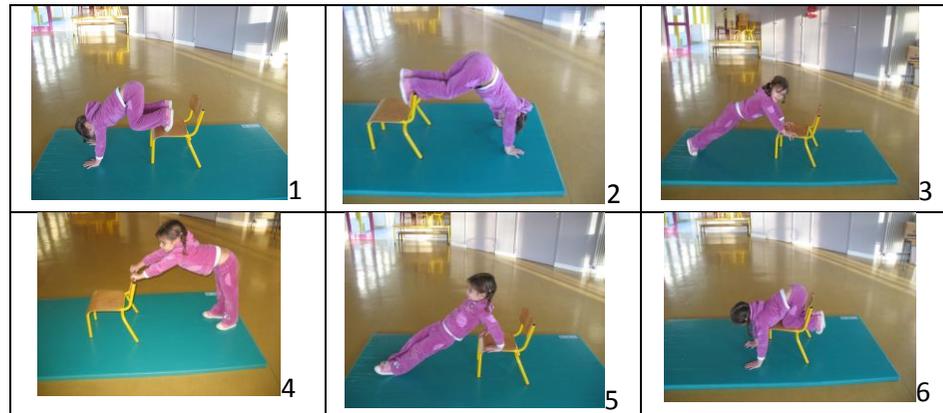
Au second signal **s'immobiliser en contact** avec une chaise avec une partie du corps.

2. Idem 1, au second signal s'immobiliser **et prendre appui avec les pieds sur la chaise**.

3. Idem 2, au second signal s'immobiliser **et prendre appui avec les mains sur la chaise**.

Matériel

- 1 chaise solide + ou – haute pour ● & ○ / n chaises pour ◎



- Musique

Règle d'action

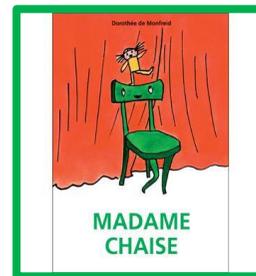
Reproduire les postures illustrées puis en créer de nouvelles.

Critère de réussite

Tenir la position entre 3 et 5 secondes.

Lien avec un album de jeunesse

<https://www.youtube.com/watch?v=4S5R-L6LPZ4>



Madame Chaise change de vie. Madame Chaise s'ennuie. Heureusement, ses amis le tapis, le coussin et les livres ont une idée! Le déguisement de madame Chaise fera de la petite fille, maîtresse des lieux, une vraie petite reine.



Assis(e) sur la chaise



Accroupi(e) sur la chaise



A genoux sur la chaise



Debout sur la chaise

Exemples de **positions** et d'**appuis** (enfant MS)



Appui des mains sur la chaise



Appui des pieds sur la chaise



Appui d'une main sur la chaise



Appui d'un pied sur la chaise

2 mains, 2 pieds – 2 pieds, 2 mains- 1 main, 2 pieds- 1 pied, 1 pied

Pour explorer encore... la CHAIS'ACRO Vers l'acrogym...

La chaise = le porteur fixe (1 chaise pour 2)

1. S'appuyer à 2 sur la chaise seulement avec les pieds

- Proposer 3 situations

2. S'appuyer à 2 sur la chaise seulement avec les mains

- Proposer 3 situations

3. S'appuyer à 2 sur la chaise seulement avec le dos

- Proposer 3 situations

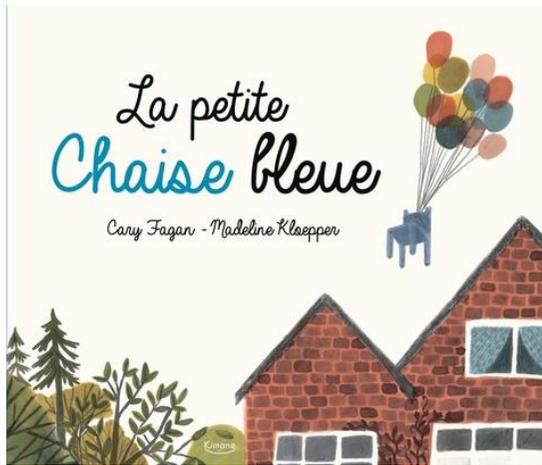
4. S'appuyer à 2 sur la chaise avec chacun.e une partie du corps différente

- Proposer 3 situations

...

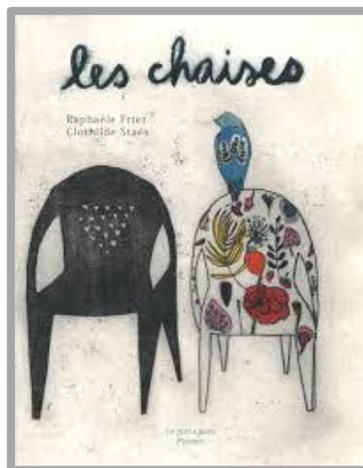
Poursuivre en laissant libre cours à votre IMAGINATION

Autres albums ... pour toutes et tous...pour maintenant ou APRÈS



Kimane, 2019

Sacha adore sa petite chaise bleue. Mais lorsqu'il grandit et s'en sépare, la petite chaise embarque pour un incroyable voyage autour du monde au gré de ses propriétaires successifs... Un album poétique et empreint de nostalgie, qui montre comment un objet jeté par l'un peut devenir le trésor d'un autre.



Le port a jauni, juin 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=laaiCq56yKA>

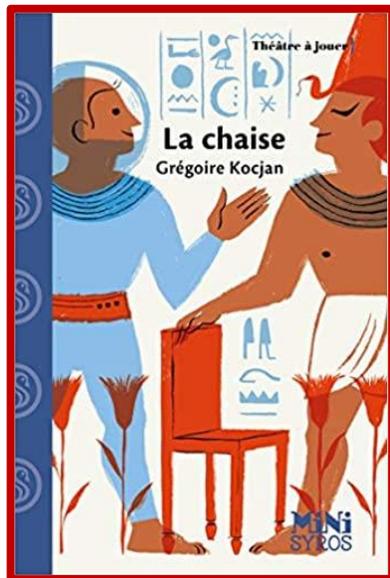
Poèmes de Raphaële Frier * illustrations de Clothilde Staës
traduits en arabe par Nada Issa

Toutes les chaises sur lesquelles je me suis assise, toutes les chaises qui ont compté, les chaises de ma vie... À partir de ce thème, Raphaële Frier raconte sa première chaise haute comme le toit du monde, la chaise d'attente, les chaises longues qui occultent les courtes, la chaise de cuisine qui côtoie la farine et les odeurs de graille, des chaises tristes comme celle de l'absent ou des chaises loufoques comme les chaises volantes.



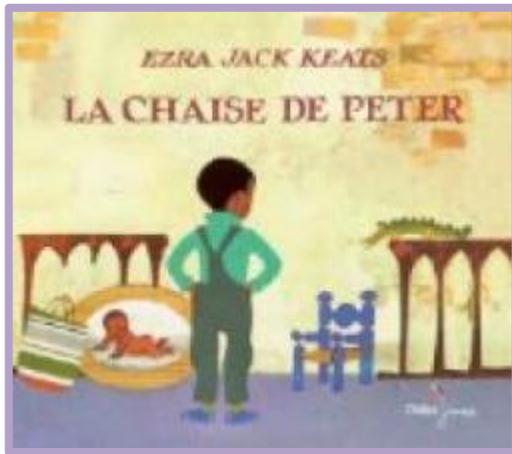
Bayard Jeunesse, octobre 2016
Dès 9 ans

Kuki, Tosia et Philip assistent, ahuris, au départ précipité de leurs parents, engagés comme musiciens pour un tour du monde sur un luxueux paquebot... Confiés à la garde d'une vieille tante autoritaire, les enfants décident de s'enfuir pour les retrouver à Copenhague, la seule escale ! Grâce à une chaise magique que Kuki a découverte par hasard, ils vont pouvoir faire apparaître tout ce dont ils auront besoin pour leur voyage... Car il suffit de s'asseoir dessus pour qu'elle exauce les vœux ! Les voilà donc lancés dans une course contre la montre, pleine de rebondissements...



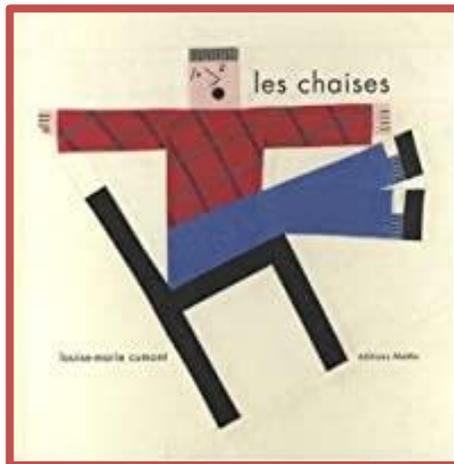
Syros, octobre 2016 - 9 ans, 10 ans, 11 ans

Peu de gens le savent, mais notre destin ne tient qu'à une chaise ! De l'ère préhistorique au temps des pharaons, chez le roi à la Renaissance, pendant la Révolution, de nos jours dans les embouteillages, ou à bord d'une navette spatiale... Redécouvrez l'histoire de l'humanité en 48 pages et une chaise !



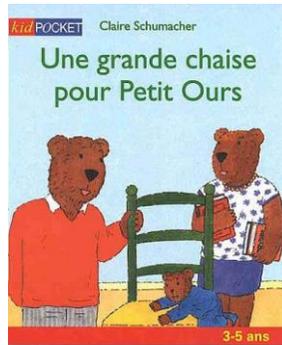
Didier Jeunesse, avril 2013

Peter doit désormais composer avec l'arrivée de Susie, sa toute petite sœur. Ce bébé l'empêche de faire du bruit en jouant et dort dans son berceau devenu rose. Jaloux et fâché, il prend la fuite emportant avec lui quelques affaires personnelles et son chien Willie. Une fois installé dehors, il s'aperçoit que sa petite chaise n'est plus à sa taille... Finalement, il accepte de rentrer pour déjeuner et s'assoit fièrement sur une chaise de «grand», à côté de son père. Le temps des hostilités cède la place à celui de l'acceptation.



Casterman, février 2009

Sur chaque page de ce livre, la même chaise compose de petites scènes muettes, fortes et signifiantes. De chaise en chaise, petits et grands s'aiment ou s'affrontent, jouent et se regardent.



Il était une fois trois ours qui vivaient dans une jolie chaumière à

Petit Ours a décidé qu'il était suffisamment grand à présent pour avoir **LA grande chaise**, LE grand bol, LE grand lit... Mais peut-être Petit Ours se sent-il un peu perdu dans cet univers trop grand pour lui. Il y a un temps pour tout. Rien ne sert de vouloir grandir trop vite

<https://www.youtube.com/watch?v=5dkZfcnZUT> Les 3 ours Rascal

