

BOUGER CHAQUE JOUR DANS LA COUR DE L'ÉCOLE ...



C'EST AVEC



...BOUGER TOUJOURS

LES PIEDS DEHORS, BOUGER EN.CORPS !

Cycle 1 et +...

BOUGER... SANS MATÉRIEL

tout en respectant les gestes barrières



Cœur d'ArtiFlo (dessinatrice)



PRÉVENTION MAIF

**C'est MARCHER...C'est COURIR... C'est SAUTER... C'est DANSER...
JOUER** seulement avec son corps en gardant la distance physique avec les autres!

~ Partir de RIENPour arriver à TOUT! ~

Inventaire de quelques possibles

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées

(Objectif 2 : Programmes maternelle (2015))

- Assurer à l'enfant un temps d'activité et d'expérimentation suffisant
- Explorer les actions motrices variées dans un espace contraint

Agir dans l'espace, dans la durée et (sur les objets) *(Objectif 1: Programmes maternelle (2015))*

3

La contrainte
du
CARRÉ

- Elargir et affiner des modes de déplacements.
- Percevoir des relations entre l'espace et le temps.

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

(Objectif 4 : Programmes maternelle (2015))

Alternance de mises en activité physique individuelle et de situations jouées & dansées



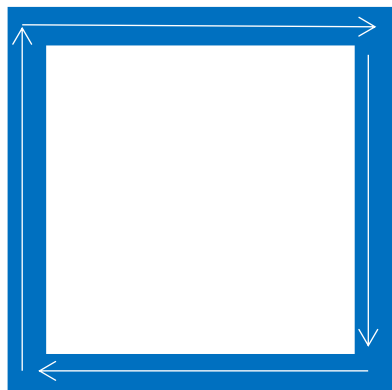
MARCHER



CARRÉ DE COUR

Dispositif :

1 carré de 2m de côté par enfant (4m²) dans la cour.
Autant de carrés que d'enfants espacés d'au moins 1 mètre.



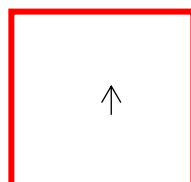
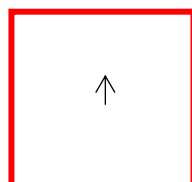
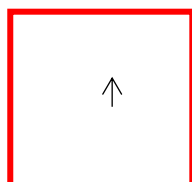
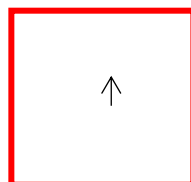
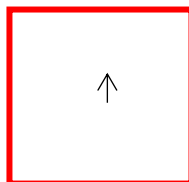
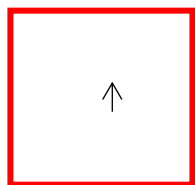
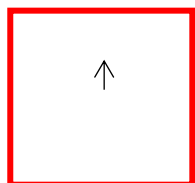
SE DÉPLACER :

- ✓ Marcher sur les 4 côtés du carré dans un sens (SAM) puis dans l'autre (SIAM)
 - Debout vers l'avant (petits pas- grands pas)
 - Vers l'arrière
 - En pas chassés sur le côté, de l'autre côté.
 - En quadrupédie (à 4 pattes- genoux décollés du sol)
 - A genoux
 - Accroupi
 - Assis ...
- ✓ Marcher jusqu'au coin et faire un tour complet sur soi-même puis repartir jusqu'au coin suivant etc...
- ✓ Marcher en dessinant un Z (en utilisant les diagonales)
- ✓ Marcher à l'intérieur du carré au signal s'immobiliser pieds sur 1 des 4 côtés.
- ✓ ...



AGIR ... REAGIR

Dispositif : 1 carré de 4m2 par enfant/ face au meneur



LA MAÎTRESSE (LE MAÎTRE) A DIT

Personnaliser le jeu en utilisant son prénom, ou la maîtresse a dit...

- ✓ Faire exécuter des gestes variés aux enfants placés face au meneur sous la forme d'ordres du type :

Exemples à adapter selon l'âge des enfants :

Jacques a dit	Jacques a dit
1. Pose tes mains sur la tête ! 4. A genoux ! 6. Debout ! 8. Fais un pas en avant ! 10. Touche une main avec un pied ! 12. Cache tes mains derrière la tête ! 16. Assis-toi sur les fesses ! 19. Lève un bras en l'air !	2. Cours sur place ! 3. Arrête-toi sur un pied ! 5. Place-toi accroupi.e ! 7. Debout ! 9. Fais un pas en arrière ! 11. Touche tes 2 pieds avec tes 2 mains ! 13. Touche 1 pied avec une main ! 14. Mets tes coudes sur les genoux ! 15. Mets-toi à 4 pattes ! 17. Soulève une main et un genou ! 18. Assis-toi sur les talons ! 20. Lève les 2 bras en l'air !...

- ✓ Dans le 1^{er} cas, les enfants n'exécutent pas l'ordre.
- ✓ Dans le 2^{ème} cas, les enfants exécutent l'ordre donné.

Faire durer le jeu de plus en plus longtemps...



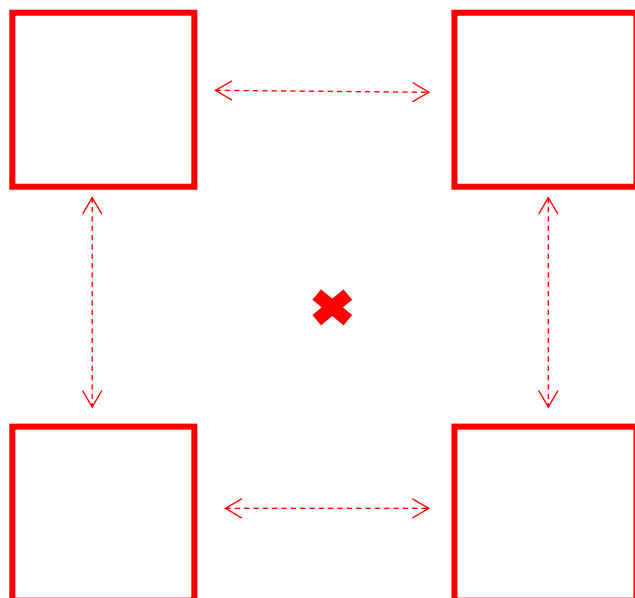
COURIR



LES 4 CARRÉS

Dispositif :

Pour 5 enfants : 4 carrés de 2mx2m



Respect des distances : au moins 10 mètres entre chaque carré !
Prévoir une distance suffisante pour mobiliser la course.

1 enfant placé debout dans chaque carré.

Le joueur sans carré donne le signal de changer de place, c'est-à-dire de changer de carré.

Le joueur sans carré se place sur le repère tracé au centre des carrés.

A chaque fois qu'un joueur revient au centre, il marque 1 point.

Durée du jeu :

1. Dès qu'un des joueurs a obtenu 3 points, 5 points ou 10 points, manche terminée.

Critère de réussite :

Avoir le moins de points possible pour être gagnant.e

2. 3', puis 5' puis 10'

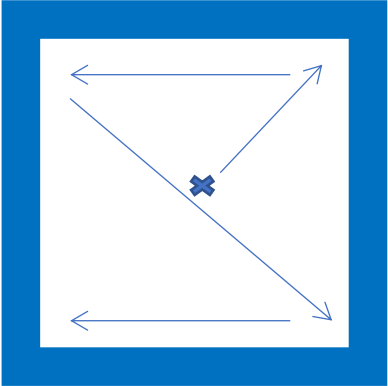
Variable :

✓ Position de départ :

- accroupi
- à genoux
- assis
- debout de dos ...

(autres possibilités à faire rechercher par les enfants)

 COURIR 	CARRÉMENT
<u>Dispositif :</u> 1 carré de 2m de côté par enfant (4m²) dans la cour. Autant de carrés que d'enfants espacés d'au moins 1 mètre. 	SE DÉPLACER : ✓ Courir sur les 4 côtés du carré dans le SAM puis dans le SIAM. ✓ Courir à l'intérieur du carré en dispersion, au signal s'immobiliser sur 1 des 4 côtés du carré. ✓ Courir à l'intérieur du carré en dispersion, au signal s'immobiliser - sur 1 pied et sur 1 main (faire comptabiliser le nombre d'appuis=2) ✓ Repartir dans la position pendant 30'', au signal s'immobiliser - sur 2 pieds et sur 2 mains (faire comptabiliser le nombre d'appuis=4) ✓ Se déplacer dans la position choisie, puis s'immobiliser sur 2 mains et 1 pied (faire comptabiliser le nombre d'appuis=3) ✓ Repartir dans la position trouvée, puis s'immobiliser sur les 2 fesses et les deux coudes (4 appuis) ✓ Courir puis s'immobiliser sur : - 1 appui - 2 appuis - 3 appuis - 4 appuis - 5 appuis Repartir en courant puis reproduire une des immobilités proposées.

 DANSER	LA DANSE DU CARRÉ (1)
Dispositif : 1 carré de 2m de côté par enfant (4m2) dans la cour. Autant de carrés que d'enfants espacés d'au moins 1 mètre. Matériel : support musical 	Temps 1 : ✓ Courir à l'intérieur du carré, au signal s'immobiliser sur un des 4 côtés du carré. Maintenir la position « corps de pierre » 5''. (P1) ✓ Idem et s'immobiliser sur un 2^{ème} côté du carré 5'' (P2) ✓ Idem en s'immobilisant sur un 3^{ème} côté du carré 5'' (P3) ✓ Idem en s'immobilisant sur le 4^{ème} côté du carré 5'' (P4) Temps 2 : ✓ Marcher dans le carré, au signal s'immobiliser en effectuant P1 dans le carré. ✓ Marcher dans le carré à nouveau, au signal s'immobiliser en effectuant P2 ✓ Marcher dans le carré, au signal s'immobiliser en reproduisant P3. ✓ Marcher dans le carré et au signal s'immobiliser en reproduisant P4 Temps 3 : ✓ Courir sur le carré, au signal, entrer dans le carré et reproduire P1 ✓ Idem puis reproduire P1 + P2 ✓ Idem puis reproduire P1 + P2 + P3 ✓ Idem puis reproduire P1, P2, P3 et P4 Temps 4 : ✓ Se déplacer vers un coin du carré – réaliser P1 ✓ Se déplacer vers un 2^{ème} coin du carré – réaliser P2 ✓ Se déplacer vers un 3^{ème} coin du carré réaliser P3 ✓ Se déplacer vers le dernier coin et réaliser P4 ✓ Rejoindre le centre du carré et enchaîner les 4 postures dans un ordre choisi Réaliser son chemin de danse fléché dans son carré de papier ensuite.

 DANSER 	LA DANSE DU CARRÉ (2)
Dispositif : 1 enfant dans son carré Musique : Papillons une année au concert (durée 2'05'')   « corps de pierre » niveau moyen (contrainte cerceau)  « corps de pierre » niveau bas  « corps de pierre » niveau haut	Mise en état de danse : Se déplacer pendant toute la durée de la musique sur et dans le carré de danse. A l'arrêt de la musique s'immobiliser en « corps de pierre » Construire un chemin de danse dans son carré: N1 = 3 déplacements + 4 corps de pierre Départ : Position « corps de pierre » CP1 Déplacement 1 + CP2 Déplacement 2 + CP3 Déplacement 3 + position fin « corps de pierre » CP4 N2 = 3 déplacements + 4 corps de pierre <i>(avec utilisation de 3 niveaux de hauteur)</i> Départ : Position « corps de pierre » bas CP1 Déplacement 1 + CP 2 niveau haut Déplacement 2 + CP 3 niveau moyen Déplacement 3 + position fin « corps de pierre » bas CP4 N3 = 3 déplacements + 6 « corps de pierre » ex. déplacement = se balancer – glisser - tourner ex. déplacement = se balancer – glisser - tourner Départ : Position « corps de pierre » bas CP1 Déplacement 1 + CP 2 niveau de hauteur différent Déplacement 2 + CP 3 niveau de hauteur différent Déplacement 3 + Enchaînement de 3 CP : Passer d'un « corps de pierre » à un autre CP4 + CP 5 + position fin « corps de pierre » CP6 Réaliser son chemin de danse en cascade, carré après carré en passant successivement du rôle de danseur à celui de spectateur en silence puis avec support musical.



SAUTER



LIBRE COUR(S)

Dispositif :

1 carré de 2m de côté par enfant (4m²) dans la cour.
Autant de carrés que d'enfants espacés d'au moins 1 mètre.
Regard des enfants fixé dans la même direction face à l'adulte.



SE DÉPLACER :

AUTOUR – SUR- DEDANS- DEHORS

- ✓ Sauter à pieds joints sur les 4 côtés du carré dans le SAM, puis dans le SIAM.
- ✓ Sauter pieds croisés sur les 4 côtés du carré dans le SAM, puis dans le SIAM.
- ✓ Sauter à cloche-pied, sur un pied sur l'autre dans le SAM, puis dans le SIAM.
- ✓ Sauter jambes écartées de part et d'autre des côtés du carré.
- ✓ Alternner sauter pieds écartés de chaque côté de la ligne puis pieds serrés sur la ligne. Poursuivre écartés/serrés/écartés/serrés/écartés... et faire ainsi le tour du carré dans un sens puis dans l'autre.
- ✓ Sauter dans la diagonale d'un coin à l'autre du 1 au 3 du 2 au 4 : le sablier
- ✓ Dessiner des lettres de l'alphabet en sautant A E F H I K L M N T U V W X Y Z
- ✓ Sur un côté : Sauter dedans (DD), puis sauter dehors (DH) pendant 30'' en respectant les consignes énoncées.
DH – DD-DD-DD-DH-DD-DH-DH-DD-DD

SAM = Sens des Aiguilles d'une Montre

SIAM = Sens Inverse des Aiguilles d'une Montre

Variable :

- durée du déplacement avec augmentation progressive du nombre de tours de 1 à 5 en alternant le type de saut!
- Enchaîner courir/sauter (courir sur un côté/sauter au coin)



COURIR



CONTRAT CARRÉ

Dispositif : (pour 10 enfants)

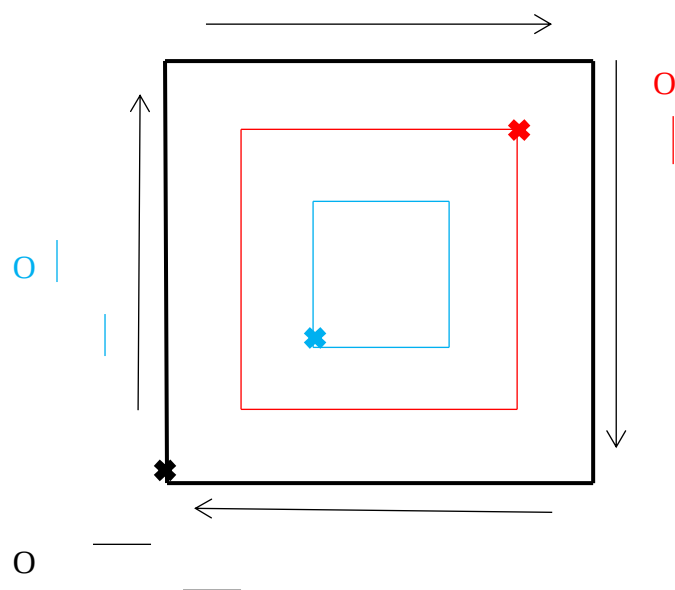
3 carrés tracés espacés d'1 mètre au moins

Côtés : (selon espace cour disponible)

PC (Petit Carré) = 10 mètres

CM (Carré Moyen) = 15 mètres

GC (Grand Carré) = 25 mètres



✕ Point de départ - Sens de déplacement —→

3 rôles :

- Coureur
- Observateur



- Maître du temps (étayage adulte possible)

Tâches à réaliser :

Courir sur le pourtour de chaque carré dans le temps contraint.

15 cas de figure à expérimenter. (Cf. tableau)

3 rôles à tenir successivement.

Contrat final :

1. Choisir son carré
2. Choisir sa durée de course

ou imposer un nombre de tours à réaliser ex : 3 tours, 5 tours, 10 tours

Critère de réussite :

Parcourir le plus grand nombre de tours en courant sans s'arrêter.

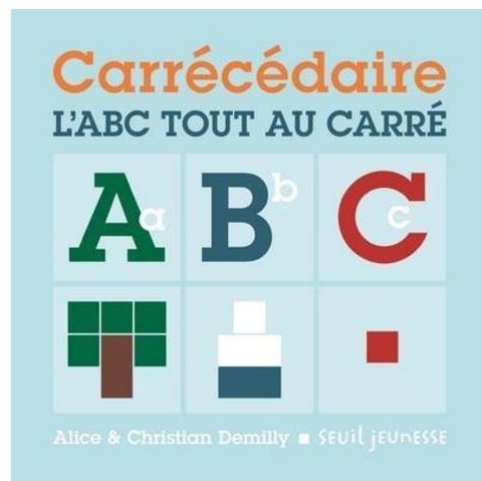
Compléter le tableau en indiquant le nombre de tours réalisés.



Fiche individuelle

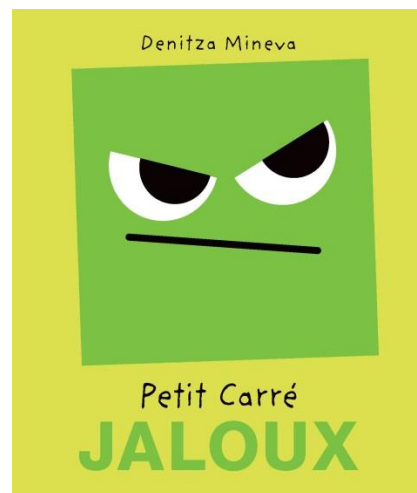
	30''	1'	3'	5'	7'(10')
PC					
CM					
GC					

Albums tout au carré !



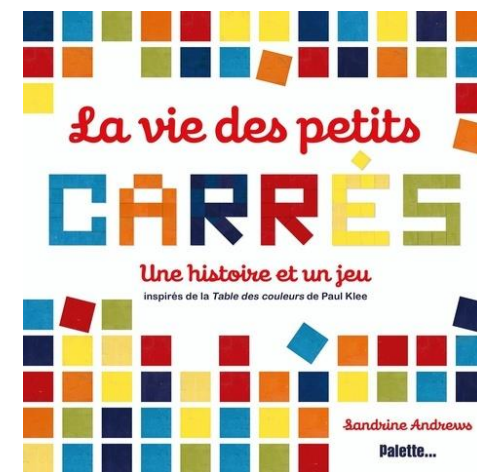
A. et C. Demilly, Seuil Jeunesse, janvier 2020

26 mots, 9 couleurs et 1 figure géométrique pour un imagier unique en son genre. A la manière des grands classiques des jeux d'enfants tels les lego, cet abécédaire s'amuse à combiner quelques éléments simples - des carrés de couleurs - pour représenter des objets ou des notions du quotidien. Un livre pour jouer avec les mots, les formes et les couleurs, et laisser libre cours à l'imagination...



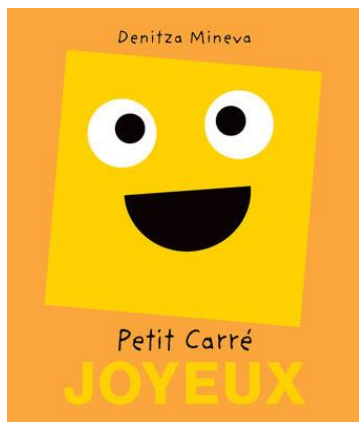
Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019

Petit carré Jaloux ne s'aime pas beaucoup. Les autres sont tellement mieux que lui



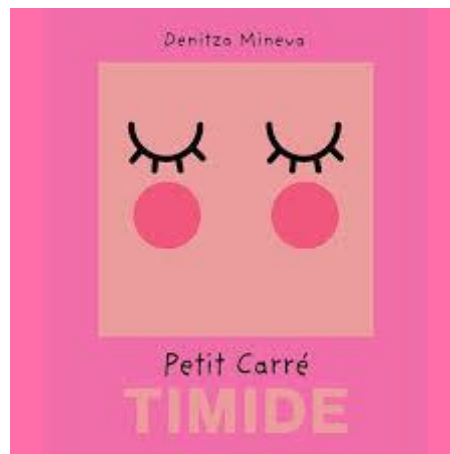
Sandrine Andrews, Palette, septembre 2018

A partir d'un tableau de Paul Klee, Sandrine Andrews a conçu une histoire et un jeu pour développer la concentration, l'éveil aux couleurs, la représentation spatiale et l'imagination des tout-petits. Un livre qui donne envie de créer et de voir la vie en couleurs ! Le mot de l'éditeur : Une jolie histoire sur l'entraide et la tolérance, accompagnée d'un jeu qui développe l'imagination des tout-petits.



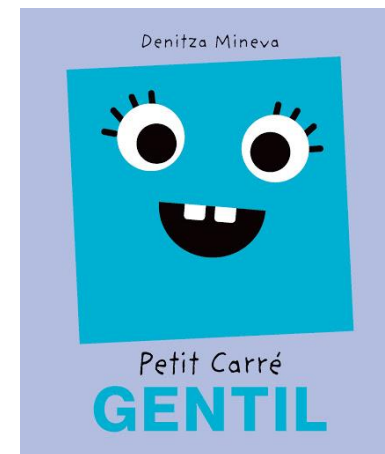
Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019

Petit carré joyeux (jaune) cherche son ami petit carré inquiet (violet) qui a pris son parapluie malgré le beau soleil. Il pleut et carré joyeux s'amuse quand même et renverse carré inquiet et carré distrait (orange) qui a perdu son chien. Ils sont tous couverts de boue.



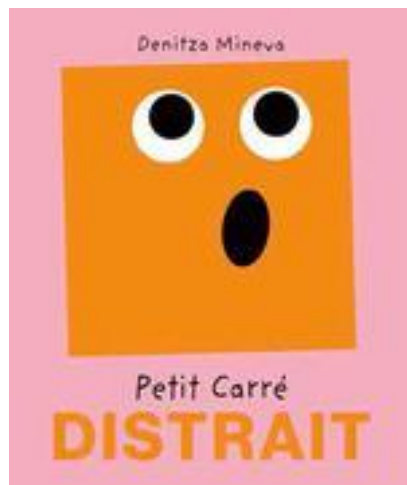
Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019

Petit carré timide (saumon) n'ose pas aller vers les autres, dire ce qu'il sait. Pour la fête de l'école, il aimerait chanter mais n'ose pas. Petit carré distrait va chanter sa chanson mais un imprévu va donner une chance à petit carré timide.



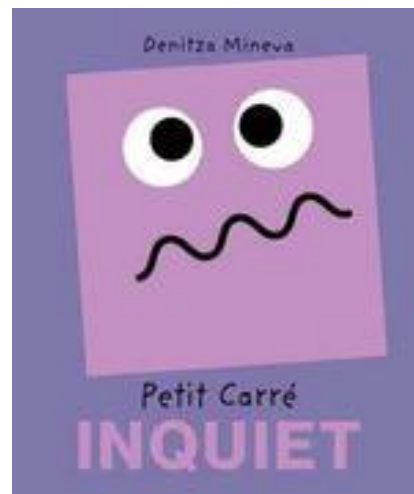
Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019

Petit carré Gentil est doux et attentionné. Il est toujours ravi d'aider ses amis. Mais à trop vouloir aider, on se retrouve vite fatigué...



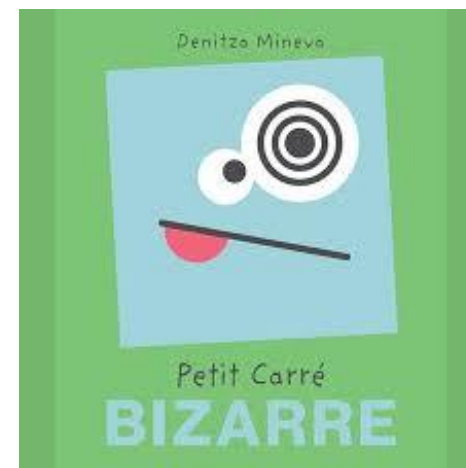
Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019

La distraction a parfois du bon !



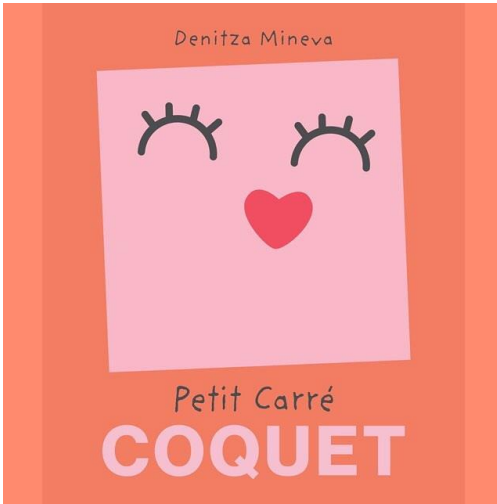
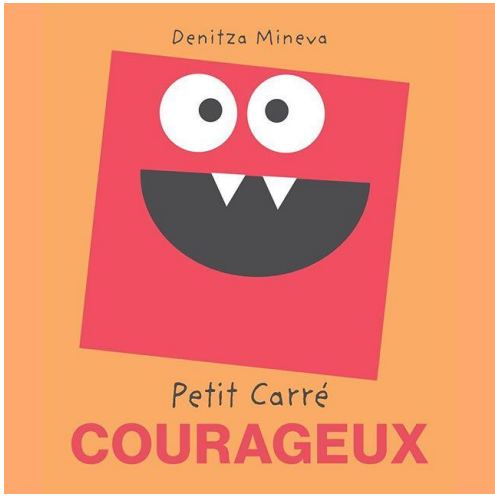
Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019

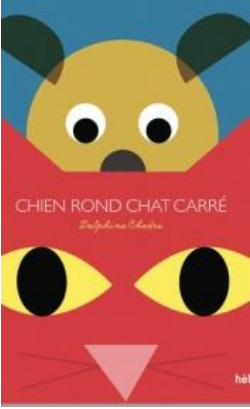
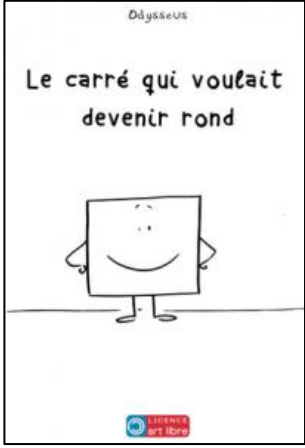
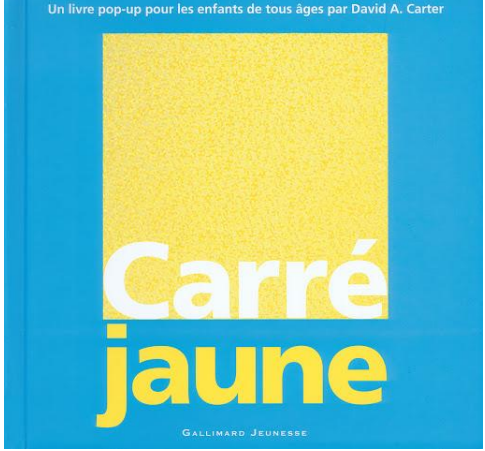
«Les rêves nous aident à nous défendre
contre les inquiétudes»

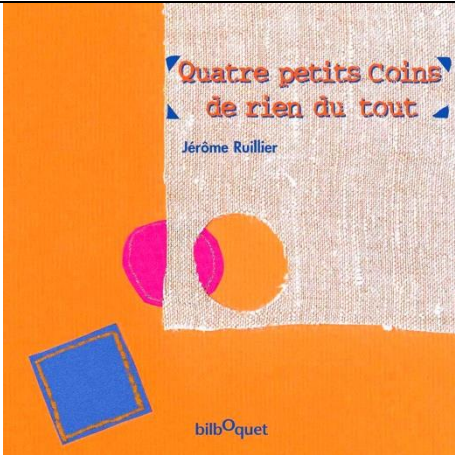


Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019

Bizarre, bizarre... Vous avez dit bizarre ?

			
Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019 Et si l'on découvrait la coquetterie ?	Editions du jasmin, Denitza Mineva, mai 2019 Attention! Courage n'est pas témérité	EDL, Mac Barnett, janvier 2019 Chaque jour, Carré descend dans sa grotte, prend une pierre et la pousse jusqu'au sommet de la montagne. C'est son travail. Un jour, Cercle passe par là. « Je ne savais pas que tu étais un sculpteur ! lui dit-elle. Il faut que tu fasses une statue de moi ! »	Silvia Borando, Little Urban, juillet 2017 Il était une fois un petit carré bleu, bien décidé à vivre une folle journée à la mer.

		
Delphine Chedru, Hélium, 2015 Chien rond et Chat carré nous accompagnent au pays des formes. Ils se fondent si bien dans les décors qu'on se demande comment les retrouver ! Triangle, carré, losange, cercle, demi-cercle se succèdent en pagaille dans des décors en gros plans et des paysages psychédéliques ! Au fur et à mesure, les jeux deviennent plus complexes. Un graphisme innovant aux harmonies inattendues pour apprendre à reconnaître les formes. En cadeau, deux pochoirs permettront de prolonger la découverte en dessinant.	Odysseus, 2014 À Angle-Terre, Hervé, un magnifique petit carré parfait, rencontre un joli cercle, Cléandre. Il tombe immédiatement amoureux. Celle-ci l'ignorant, il cherche différentes possibilités pour devenir aussi rond qu'elle. Hervé va donc rouler, sauter... Mais il se transforme en différentes formes : trapèze, rectangle, pentagone, losange parallélogramme... Va-t-il réussir à devenir un cercle ? Quelle sera la réaction de Cléandre ? Cet album est une jolie fable géométrique qui permettra aux enfants de réviser leur vocabulaire de géométrie.	Gallimard Jeunesse, David A Carter octobre 2008 Un magnifique livre pop-up pour les enfants de tous âges, plein de formes en volume et de couleurs, que l'on s'amuse à explorer pour retrouver le CARRÉ JAUNE... À présent dans «Carré jaune», le carré est de nouveau facile à localiser. Qu'advient-il pour «Blanc» ?

		
Néjib, Gallimard Jeunesse, septembre 2013 Un carré est découpé au milieu de la page et le lecteur découvre comment, à partir d'une forme élémentaire, on peut dessiner mille choses différentes.	Editions Bilboquet, février 2004, J. Ruillier Petit Carré joue avec ses amis les petits ronds, mais lorsque la cloche sonne il ne peut pas rentrer par la porte comme ses amis. Malgré tous ses efforts, Petit Carré ne sera jamais rond, alors chacun cherche une solution pour lui permettre d'entrer dans la grande maison. Un album sur le partage, qui permet de lutter contre l'exclusion.	Hervé TULLET, Seuil Jeunesse, avril 2002 Petit album cartonné évidé d'un carré central autour duquel le graphisme évolue pour apprendre les notions de mouvement et position dans l'espace.

AGIR... RÉAGIR...DIRE...REDIRE... ECOUTER LIRE

