

## Défi Motricité

## Défi Motricité

## Défi Motricité

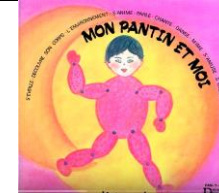
**"Aujourd'hui, je suis un Acrobate"**  
Que faire avec une chaise?



**"Aujourd'hui, je fais le cirque!"**  
Que faire avec des objets ?



**"Aujourd'hui, mes jambes ont la bougeotte"**



Matériel : 1 chaise stable  
1 chaise a 3 parties : un dossier - des pieds - une assise

- **se positionner** : devant la chaise, derrière, à côté, dessus (sur), en dessous, près, loin  
- **toucher la chaise** avec 1 pied - les genoux - 1 main - le coude - les fesses - le dos - le ventre - l'épaule - le nez - le doigt ...

tu peux toucher les différentes parties de la chaise : le dossier, les pieds, l'assise

- **sur la chaise sans toucher le sol** : se mettre à cheval, debout, allongé, accroupi, à 4 pattes, assis, la tête en bas

- **sans toucher le sol, sur la chaise, faire avec ton corps** :

un avion, un arbre, une tortue

- **par 2 - 2 chaises - chacun sur sa chaise**

- \* tous les 2 debout, on se touche avec les mains
- \* tous les 2 assis, on se touche avec les pieds
- \* tous les 2 à genoux, on se touche avec le coude

- **par 2 - 1 chaise**

Inventez de nouvelles figures sans toucher le sol!

Objets possibles : une assiette en carton, une petite peluche, un pot de yaourt vide, une petite boîte, un duplo, ...

- **choisir un objet et sur place, le faire tenir en équilibre** (l'objet doit être posé et non tenu) quelques secondes (compter jusqu'à 3) sur : la main - le dos - son coude - le front - sur le pied - la tête ...

> essayer avec différents objets

> essayer différentes positions : debout, assis, à genoux, à 4 pattes, allongé

> essayer avec 2 objets sur 2 parties du corps

- **choisir un objet, le poser sur une partie de ton corps (celle que tu veux) et marcher** sans le faire tomber

> avancer, reculer, tourner

> essayer avec différents objets

> essayer différentes positions : debout, assis, à genoux, à 4 pattes, allongé

> essayer avec 2 objets sur 2 parties du corps

- **debout, un objet, posé sur la main**

aller s'asseoir tout doucement par terre sans faire tomber l'objet

se relever

> faire la même chose avec un objet posé sur une autre partie du corps

Matériel : une connexion internet

<https://www.youtube.com/watch?v=fdUNWuqI3Zo>

**Tes jambes et tes pieds vont faire comme dans la chanson**

*avancer, sauter, tourner, reculer, danser*

"Mes jambes, mes pieds  
Mes jambes et mes pieds,  
Me font avancer 1,2,3,4  
Mes jambes, mes pieds,  
Mes jambes et mes pieds,  
Me font sauter 1,2,3,4..."

*idem avec tourner, reculer, courir jusque chez moi ...*

Recommencer en trouvant différentes façons de :

- \* **avancer** : petits pas, sur la pointe des pieds...
- \* **reculer** : pieds à plat, sur les talons...
- \* **sauter** : comme un lapin, sur 1 pied ...
- \* **tourner** : debout dans un sens, sur place, en se déplaçant...

## Défi Motricité

## Défi Motricité

**"Aujourd'hui, je fais un parcours"**  
*Comment utiliser les objets du quotidien?*

**"Aujourd'hui, je marche "**  
*Que faire autour de chez moi ?*



à toi de continuer...



Matériel : des boîtes vides (à chaussure par exemple)

4 chaussettes, des bouteilles en plastique ou des briques en carton, 2 chaises, quelques livres

Avec mon papa ou ma maman

Matériel : 1 montre - des baskets - 1 petite bouteille d'eau - l'autorisation de sortie

J'installe

1. les boîtes pour faire des obstacles : je vais les enjamber (franchir - passer par dessus)
2. 1 chaise : je vais passer dessous
3. 1 colonne de bouteilles espacées les unes des autres : je vais slalomer entre elles
4. les chaussettes que je pose aux 4 coins d'un carré : je vais sauter dedans à pieds joints
5. 1 chaise : je vais passer par dessus
6. les livres posés à plat par terre proches les uns autres : ce sont les cailloux dans la rivière : je vais marcher dessus sans mettre les pieds à côté pour ne pas me mouiller les pieds
7. c'est toi qui invente...

*Et si j'ai de place, je peux continuer  
mon parcours ou le transformer*

- choisir un itinéraire : le tour de mon quartier par exemple
- partir
- on marche tous les 2 à la même allure : à côté l'un de l'autre
- on marche doucement,
- on marche vite
- on fait des petits pas,
- on fait des grands pas
- de temps en temps, on s'arrête pour regarder quelque chose qui nous plaît
- l'un est devant, l'autre derrière, chacun se déplace à son allure
- on marche en chantant une chanson ensemble
- des fois, je tourne autour de mon papa ou de ma maman

*Chacun son tour, on propose une nouvelle idée*

## Défi Motricité

## Défi Motricité

## Défi Motricité

**"Aujourd'hui, je me transforme"**  
*Quelles positions puis-je inventer ?*

**"Aujourd'hui, je m'équilibre de différentes manières"**



*Une petite histoire pour commencer*  
 « Un roi avait deux amis et tous deux furent reconnus coupables d'un crime. Comme il les aimait, le roi désira faire preuve d'indulgence, mais il ne put les acquitter, car même la parole d'un roi ne peut se substituer à la justice. Alors il prononça son verdict : «Une corde sera tendue au-dessus d'un profond abîme et l'un après l'autre vous devrez le traverser. Celui qui atteindra l'autre bord aura la vie sauve.» Il fut fait comme le roi l'ordonna et le premier des amis traversa sans encombre. Toujours de l'autre côté le second lui cria : «Dis-moi l'ami, comment as-tu réussi à traverser?» Le premier répondit : «Je n'en sais rien. Tout ce que je peux te dire c'est que quand je me sentais basculer d'un côté, je me penchais de l'autre ».

Matériel : 1 tapis - un appareil (tablette, ordinateur, téléphone) pour écouter le jeu à réaliser -

*Le jeu des statues :*  
*tu vas tantôt bouger, tantôt t'arrêter et rester immobile dans des positions différentes*

<https://owncloud.ac-dijon.fr/index.php/s/WXWw2Awc79LWdyZ>

### **Seul,**

#### **En me promenant chez moi,**

- je marche sur la pointe des pieds en avançant
- je marche sur les talons en reculant
- je fais des pas de fourmis
- je fais des pas de géants
- je saute sur 1 pied, puis sur l'autre
- je marche comme un éléphant et Mowgli ...

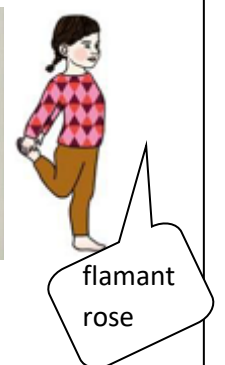
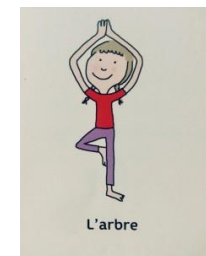
#### **Sur place (5 fois)**

- je monte sur la pointe des pieds, je redescends
- je me balance d'un pied sur l'autre, d'un côté puis de l'autre, comme s'il y avait du vent (j'ai 1 pied au sol, l'autre en l'air)
- je me balance d'un pied sur l'autre d'avant en arrière (j'ai 1 pied au sol, l'autre en l'air)
- je m'accroupis, me relève, sans l'aide des mains
- je suis une grenouille
- je suis un arbre
- je suis flamant rose

#### **Par 2** (sinon avec un mur), nous tenons en équilibre en nous touchant

**Attention, on se touche, on ne s'accroche pas!**

- **face à face debout** : 2 mains - 1 genou / la tête - 1 pied / les 2 coudes
- **dos à dos debout** : les fesses / les épaules
- **côte à côte** : 1 main / 1 épaule / 1 hanche / 1 pied / 1 coude



flamant rose

## Défi Motricité

"Aujourd'hui, je joue à..."

D. Gilbert  
CPC



Matériel : un appareil pour écouter l'histoire - 1 chaise - 1 doudou - 1 parent

Ecoute et regarde l'histoire d' Escarbille et Chaboudo <https://www.youtube.com/watch?v=5AiLcBv8Wmo>

Pour les parents : notions à aborder

Espace : dessus, dessous, à côté, par dessus, devant, derrière, près, loin

Actions : assis, allongé, à genoux, debout, à 4 pattes, en boule, ...

- **Explorer librement** la chaise et **jouer** avec l'objet comme les personnages Escarbille et Chabudo.
  - **Trouver** de nouvelles idées
  - **Choisir** une illustration et **imiter** les 2 héros de l'album : **utiliser** le vocabulaire spatial :  
"il faut se placer derrière la chaise"
  - **Reproduire** la position de ton doudou" : le doudou, par l'intermédiaire du parent, propose une position que l'enfant doit reproduire en se plaçant comme lui par rapport à la chaise. Le parent utilise le vocabulaire spatial correspondant : sur, sous....
  - **Cache-cache** : le doudou se cache derrière le lit. L'enfant ne le voit plus. Le parent décrit ce que fait le doudou et l'enfant reproduit.
- Changer les rôles
- Jouer à "**Jacques a dit**" avec ses parents. Le parent ou l'enfant donne un ordre précédé de la phrase *Jacques a dit*.

*Pour finir écoute la chanson:*

<https://www.youtube.com/watch?v=xyI45fYEWIE>

## Défi Motricité

"Aujourd'hui, je danse et je joue"



Matériel : un appareil pour écouter l'histoire - un appareil photo - tes parents

Denis Plassard, créateur de la Compagnie Propos et chorégraphe vous propose :

<https://www.compagnie-propos.com/radioguidages-d-interieur?fbclid=IwAR10qYm>

**Attention !**

**Avant de commencer, lisez bien les consignes**

tous les radioguidages ne sont pas adaptés aux petits ; cela est indiqué pour #3 et #4

Vous pouvez expérimenter :

# 1 radioguidage de salon

#2 radioguidage de table

? # 6 radioguidage photo (pour les plus grands)

PRENEZ DES PHOTOS EN SOUVENIR !

# Défi Motricité

*Aujourd'hui , je retrouve mon calme*



A écouter : <https://owncloud.ac-dijon.fr/index.php/s/2yti5wkGCbkSja5>

Matériel : 1 tapis ou une serviette - un appareil pour écouter ce qu'il y a à réaliser - 1 petite couverture

- Sur l'air de la chanson , sur le pont d' Avignon

Installer son tapis ou sa serviette

**Debout**, mes bras sont de chaque côté du corps et je ferme les yeux quelques instants, sans bouger, sans parler

*Tu peux ouvrir les yeux*

- Je monte mes 2 bras vers le ciel par devant , puis je les ouvre et les redescends par les côtés : *4 fois, tranquillement* .

- Je monte mes épaules vers les oreilles, je les redescends lentement : *4 fois, tranquillement*

- Mes jambes sont écartées, mes bras sont le long de mon corps : je me penche d'un côté en faisant glisser ma main le long de ma jambe - je me redresse - je me penche de l'autre côté en laissant ma main glisser le long de ma jambe : *3 fois, de chaque côté, tranquillement*

>> *puis, je m'enroule tout doucement vers l'avant : ma tête s'enroule, mon dos s'enroule, mes jambes se plient et lorsque mes mains touchent le sol, je reste. Puis je déroule, me redresse. Je recommence vais me mettre à ...*

**A 4 pattes**, les bras tendus, je fais le dos rond (comme le chat, quand il est fâché) : je regarde mon ventre , monte mon dos vers le ciel - puis je relâche : *4 fois, tranquillement*

- Je fais la montagne : je monte mes fesses vers le plafond et tends mes jambes , les bras tendus : je redescends : *3 fois, tranquillement et* la dernière fois, je reste dans cette position un petit peu et quand je veux redescendre

>> **je pose mes genoux au sol**, je pose ma tête devant mes genoux , je pose mes fesses sur mes talons les bras allongés vers l'arrière le long des jambes : je me repose un instant dans la position de la tortue - je reste

**A genoux**, je fais l'abeille : faire le son "bzz....." le plus longtemps possible - laisser venir l'inspiration : *3 fois*

**Allongé sur le dos**, je plie les jambes et ramène mes genoux vers mon ventre : je les entoure avec mes mains puis je me balance tout doucement d'un côté, puis de l'autre (comme un bateau sur l'eau)

- j' allonge mes jambes, je **tourne la tête** doucement d'un côté puis de l'autre : *3 fois, de chaque côté, tranquillement*

- fermer les yeux , et poser les mains sur son ventre : sentir qu'il monte et qu'il descend

*Se couvrir avec une petite couverture*

- maintenant, tu peux penser à un moment que tu aimes particulièrement, lorsque tu fais un gros câlin à ton papa ou à ta maman par exemple et reste un petit moment comme cela, sans bouger.

- au son de la petite cloche, tu peux ouvrir les yeux, t'étirer , bailler et te relever tranquillement.

"C'est le temps du yoga, on prépare, on prépare  
C'est le temps du yoga, on prépare notre matelas  
Et on inspire ainsi (inspirer profondément)  
Et on expire comme ça (expirer profondément)  
C'est le temps du yoga, on se calme, on se calme  
C'est le temps du yoga, on se calme comme ça"



la montagne ou le  
chien qui s'étire



la tortue ou la  
feuille pliée



l'abeille

