



**Catégorie :** Corps et dynamisation

**Qui ? :** 1/1

**titre :**

**MON NOM**

**Objectifs :** Ecoute et connaissance de l'autre - concentration

**Déroulement :** Les enfants sont en cercle. L'adulte se trouve parmi eux. Il déclenche le jeu : la main sur la poitrine, il prononce son prénom et le « passe » en tendant le bras dans un geste d'offrande en direction d'un enfant.

l'enfant qui vient de recevoir le prénom pose à son tour sa main sur sa poitrine, dit son prénom et le lance à un autre enfant. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les enfants se soient présentés.

**Variante :** -

**Conseils :** Ne pas suivre l'ordre du cercle.

Cet exercice peut être réalisé avec un ballon pour symboliser le passage de la parole ou l'offrande du prénom.

**Catégorie :** Corps et dynamisation

**Qui ? :** G

**titre :**

**HOP !**

**Objectifs :** Echauffement physique - expulsion des tensions

**Déroulement :** Les enfants courent légèrement sur tout l'espace scénique. Au signal de l'adulte : « courez ! », Ils se mettent à accélérer sur place comme pour un sprint ; les bras et les jambes étant très en mouvement.

Au second signal : " hop ! " Les enfants sautent un talus imaginaire en criant "hop !"

**Variante :** -

**Conseils :** Ne pas prolonger le jeu au-delà de trois ou quatre haies.

**Catégorie :** Corps et dynamisation

**Qui ? :** G

**titre :**

**ALLO ! MAMIE ?**

**Objectifs :** Echauffement physique - concentration du groupe - mémoire immédiate - coordination physique et verbale

**Déroulement :** Les enfants marchent sur l'espace scénique. Quand le meneur dira "un !", les autres devront mener l'action de téléphoner en portant leurs mains à l'oreille, ceci en étant immobile et en disant « allô ! Mamie ? » D'une voix claire.

"Deux !" correspondra à l'action « bonjour madame » dite en tendant la main.

"Trois !" à l'action « aïe, aïe, aïe ! » en se tenant la tête.

Lorsque le rapport entre le chiffre et les actions est bien mémorisé l'adulte proposera des combinaisons telles que 1, 1,3. 3, 1,2. 2,2, 3,1, etc.

**Variante :** En fonction de l'âge des enfants et de leur réceptivité on peut augmenter le nombre d'actions.

**Conseils :** Plus on demande aux enfants d'être attentifs à un changement de situation brutal, plus ils s'amuse





**Catégorie :** Corps et dynamisation

**Qui ? :** G **titre :**

**LE CAILLOU**

**Objectifs :** Concentration - coordination - expulsion des tensions

**Déroulement :** Les enfants sont en cercle, le meneur se tient parmi eux. Chacun étant très concentré, le bras droit tendu, paumes vers le ciel, lentement on se baisse en pliant les genoux pour aller ramasser au sol, près de ses pieds, un caillou imaginaire ; on évalue le poids du caillou en faisant le geste de le soupeser, puis, sur une inspiration (air entrant par le nez), on balance lentement le bras vers l'arrière, la main refermée sur le caillou. Enfin, on se redresse, on lance le caillou vers le ciel en ramenant le bras vers l'avant, comme si on voulait « trouver le plafond », ceci sur une expulsion de l'air par la bouche qui sera accompagné de l'exclamation « ah ! ».

**Variante :** Cet exercice peut être réalisé en fin de séance dans le cadre de la décontraction.

**Conseils :** IL est important que cet exercice se fasse dans un même mouvement collectif.

**Catégorie :** Corps et dynamisation

**Qui ? :** G **titre :**

**LE DERNIER SERA LE  
PREMIER**

**Objectifs :** Découverte du corps - gestion des frustrations (impatience) - équilibre

**Déroulement :** Les enfants sont en ligne et s'apprêtent à traverser l'espace scénique en marchant au ralenti. Celui qui gagne et celui qui arrive le dernier. Pour ce faire, les enfants doivent exécuter des mouvements le plus lentement possible. On peut les décomposer au préalable avec eux :

- écartement assez grand des jambes,
  - le pied, pour se poser devant l'autre jambe, doit s'élever plus haut que le genou,
  - tout le corps doit être étiré vers le haut,
  - les deux pieds ne se posent jamais, à plat, en même temps sur le sol.
- Au signal du meneur, le départ de la course est donné.

**Variante :** Imaginez une marche dans l'espace en apesanteur

**Conseils :** -





**Catégorie :**

**Corps et dynamisation**

**Qui ? : G titre :**

**LA DANSE DU CRABE ET DE LA GIRAFE**

**Objectifs :**

Découverte du corps - imaginaire

**Déroulement :**

Les participants sont en cercle sur l'espace scénique et vont devoir exécuter la danse du crabe et de la girafe.

le pas du crabe : jambes pliées, un pas vers la droite en faisant pivoter le buste vers la gauche, un pas vers la gauche en faisant pivoter le buste vers la droite (orienter le buste dans le sens contraire de la marche).

Le pas de girafe : sur la pointe des pieds, bras levés, tout le corps est tendu vers le haut.

Associer ainsi pas de crabe et de girafe comme bon vous semble avec les enfants à fin de créer votre propre danse.

**Variante :**

-

**Conseils :**

On travaillera notamment les étirements en veillant à ce que les enfants se rétractent pour le crabe et s'étirent pour la girafe

Un fonds musical peut agrémenter le tout.

**Catégorie :**

**Corps et dynamisation**

**Qui ? : 1,2,3.../G**

**titre : PIECES DE MACHINES**

**Objectifs :**

Coordination - rythme

**Déroulement :**

En cercle sur l'espace scénique, chacun va venir au centre, et à tour de rôle, proposer un geste rythmique et répétitif accompagné d'un son (bruit ou mot) répétitif lui aussi. La machine se construit au fur et à mesure que les enfants proposent leurs gestes associés à leur rythme vocal.

On déconstruit la machine une fois que tous les enfants sont au centre en commençant par ôter le premier qui avait commencé.

**Variante :**

on peut faire varier le rythme de la machine en demandant aux enfants, une fois celle-ci constituée, d'accélérer ou de ralentir.

**Conseils :**

Il est important que les enfants voient la machine se construire au fur et à mesure pour mieux se projeter à l'intérieur d'elle-même. C'est le cas lorsqu'ils commencent les uns après les autres et lorsqu'ils arrêtent les uns après les autres.





**Catégorie :** Corps et dynamisation

**Qui ? :** 2/2

**titre :**

**LE BALANCIER**

**Objectifs :** Equilibre - confiance en l'autre

**Déroulement :** Les participants sont répartis deux par deux sur l'espace scénique. Dos à dos, ils s'accrochent par les bras. L'un des deux se penche en avant, l'autre se trouvant entraîné sur son dos (comme un sac à dos). lorsqu'il repose les pieds par terre, il se penche en avant, le premier enfant bascule à son tour sur le dos de son partenaire dans un mouvement de balancier qui les fait tour à tour porteur ou porter.

**Variante :** -

**Conseils :** On veillera à ce que les partenaires soient de corpulence et de taille identique ou presque.  
Attention il peut arriver que les enfants basculent sur la droite ou la gauche.  
Cet exercice devra arriver après un petit échauffement physique, il ne peut commencer une séance.

**Catégorie :** Corps et dynamisation

**Qui ? :** 1/1

**titre :**

**LE MARCHAND DU TEMPS**

**Objectifs :** Réflexes - rapidité

**Déroulement :** Les participants sont assis en cercle, assez loin les uns des autres, sauf un qui se tient à l'écart du cercle et sera M. Calendrier.

Chaque enfant choisit d'être un jour de la semaine ou un mois de l'année avec l'aide du marchand du temps. (tous les jours et les mois ne doivent pas être représentés...)

M. Calendrier vient alors acheter des jours ou des mois qu'il demande aux marchands du temps. Celui-ci répond oui ou non. Si ce qu'il veut existe, le jour où le moi demandé se lève et fais en courant le tour du cercle, poursuivi par M. Calendrier. Si ce dernier l'attrape, le jour où le mois devient à son tour M. Calendrier.

**Variante :** -

**Conseils :** Attention au sol glissant.

**Catégorie :** Corps et dynamisation

**Qui ? :** 1/1

**titre :**

**GENDARMES ET VOLEURS**

**Objectifs :** Observation - écoute - stratégie

**Déroulement :** Tous les participants sont sur l'espace scénique. Le meneur accroche à chacun un foulard à la ceinture et lui remet un papier. Certains des participants recevront des papiers avec : un gendarme, d'autres avec : un voleur, d'autres encore avec : un promeneur. Tous ignorent la situation de l'autre. Les voleurs vont vouloir s'emparer des foulards sans se faire repérer des gendarmes, ceux-ci voulant arrêter les voleurs ; quant aux promeneurs, ils veulent simplement protéger leur bien, en l'occurrence leur foulard.

Il est à noter que voleurs et gendarmes peuvent aussi se faire voler puisque tous ont un foulard. Il n'y a pas de distinction de couleur de foulards en fonction du rôle de chacun.

**Variante :** -

**Conseils :** -





Espace « Je » Spécial 4-6 ans :

# COPRS et DYNAMISATION :

