

SOMMAIRE

AUTOUR DES ACTIVITÉS ET DES JEUX CORPORELS 9

L'ENFANT ET LE JEU 10

Pourquoi le jeu actif ?	10
Combattre la sédentarité	11
Une stratégie globale	12

LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L'ENFANT 13

LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE 14

Quel type d'animateur êtes-vous ?	14
Pour une pédagogie constructive	14
Les spécificités du handicap	15

COMMENT CONSTRUIRE UNE SÉANCE ? 16

Les axes d'une séance	16
La trame de variance	17

COMMENT UTILISER CE GUIDE PRATIQUE ? 18

La classification par thème	18
La présentation des exercices	18
La tenue	18
Le lieu	18

EN PRATIQUE : L'ÉCHAUFFEMENT 19

ÉCHAUFFEMENT ET CONCENTRATION 20

Conseils d'animation	20
Le jeu du stop	20
Le métro	21
Les pinces à linge	21
Je m'en moque !	21
Ça vaut le cou !	22
À deux mains	22
Je me tiens les côtes	23
Jouer avec son bassin	24
La girouette	24

Mes genoux	24
Quel pied !	25
Les pantins	25
Le jeu des animaux	26

EN PRATIQUE : LE CORPS DE SÉANCE 29

CONSERVER LA SOUPLESSE 30

Le chat qui s'étire	30
La tortue	31
L'araignée	31
Le papillon	31
L'huître	32
Le cobra	32
Les ailes de l'hirondelle	32
Le téléphone	33
La demi-lune	33
La table de camping	33
Le demi-pont ou le pont complet	34
La balançoire en panne	34
L'arc au sol	34
Je fais des nœuds	35
La fourche	35
Les essuie-glaces	36
Le crabe	36
La montagne	36

FAVORISER LA TONIFICATION 37

Les coups de pied de l'âne	37
La grenouille	38
Le scorpion	38
Le petit canard	38
Le kangourou	39
Le fauteuil	39
La tour Eiffel	39
Le pédalage	39
La barque	40
La paire de ciseaux	40
La presse	40
Le jeu de paumes	40



© David Tadevosian - Shutterstock

AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE

	41
La vision	41
L'oreille interne	41
Le système articulaire et cutané	42
Le flamant rose	42
L'arbre	42
L'avion	43
Le pirate à la jambe de bois	43
L'arc debout	43
Les lignes droites	44
La marche à genoux	44
Le corbeau	44
Le trépid	45
L'équilibre sur les mains	45
Le saut de haies	45
Le portillon automatique	46
La marionnette	46
La traversée de la rivière	46
Le funambule	47
Le top modèle	47

AMÉLIORER L'ADRESSE

ET LA COORDINATION SANS MATÉRIEL	48
Quelques définitions	48
Le pantin	49
La danse indienne	49

Je fais du karaté	50
Le charleston	50
Les ailes du moulin	50
Je me lave	51
La danse russe	51
L'écriture imaginaire	51
Je fais la circulation	51

JOUER AVEC DU PETIT MATÉRIEL 52

Des exemples adaptés à votre public	52
Les usages du petit matériel	53
Acquérir du petit matériel	53
🕒 Jeux avec un cerceau	54
🕒 Jeux avec des balles et des ballons	56
🕒 Jeux avec des bâtons	59
🕒 Jeux avec des haltères	62
🕒 Jeux avec des cordes et des cordelettes	64

DES JEUX POUR COOPÉRER 66

Le jeu de l'allumette	66
Le regroupement	67
Les renards, les poules et les vipères	67
Les hauts et les bas	67
Les lapins et les chasseurs	67
Le loup et le lapin	67
Le plateau	68
La photo souvenir de groupe	68
La toupie folle	68
Les unijambistes	68
L'orchestre sonore	69
Le sauvetage	69
La queue du dragon	69
Le cerceau pivotant	69
Le bateau	69
Le mille-pattes	69
Dos à dos	70
Le lac magique	70
La promenade sur la lune	70
Les scaphandriers	70
La chenille	70

SOMMAIRE

La pieuvre	71	□ Le petit lapin	82
Le message téléphonique	71	Le match de la plume	82
Les pingouins	71	La gonflette	82
La pelote de laine	72	Le ballon de baudruche	83
La mécanique	72	Le jeu de paume	83
Le miroir	72	La petite fleur	83
La marche de l'aveugle	72	La pompe à vélo	83
L'aveugle et son guide	73	La vague sur la plage	84
Le brancard	73	La marche respiratoire	84
Le gros animal	73	L'escalier	84
Le jeu du sculpteur	73	Le serpent qui siffle	84
Le tableau à reproduire	74	Le lion	84
La rivière sous le pont	74	Le gâteau d'anniversaire	84
Le tableau collectif	74	APPRENDRE À SE RELAXER	85
La vie du fond sous-marin	74	Les objectifs de la relaxation	85
L'histoire à inventer	74	Les positions pour se relaxer	86
Des chiffres et des lettres	75	Le dormeur	86
Les écureuils en cage	75	La momie	86
La construction d'une machine	75	L'étoile de mer	86
S'ÉVEILLER À LA MUSIQUE ET AU MOUVEMENT	76	La petite graine	86
Le laisser-aller	76	Le marchand oriental	87
Les quatre éléments	76	La position fœtale	87
La marche de l'aveugle	77	Le sommeil éveillé	87
Le pantin désarticulé en rythme	77	Se relaxer « dans le mouvement »	87
Le rythme du groupe	77	La naissance d'un arbre	87
La vie en rythme	77	La poupée de chiffon	88
Respirer en rythme	78	Le pantin désarticulé	88
La chaîne rythmique	78	L'algue	88
Mon prénom en rythme	78	Le ballon crevé	89
Dialogues rythmiques	78	La pendule	89
EN PRATIQUE : LE RETOUR AU CALME	79	L'exercice du spaghetti	89
APPRIVOISER SA RESPIRATION	80	La petite fille timide	90
Le gros ballon	80	Je me mets en colère	90
Le parapluie	81	📌 Découvrir la visualisation	91
Le bof	81	📌 Découvrir la méditation	93
Vole la plume	81	📌 Des comptines pour affiner le langage corporel	95
Le parcours	81	<i>Le 📌 indique les fiches pratiques qui proposent plusieurs activités détaillées.</i>	



AUTOUR DES ACTIVITÉS ET DES JEUX CORPORELS

Les animations, qui mettent le corps en mouvement, contribuent de manière importante à l'activité physique globale des enfants. Elles ont aussi un impact bénéfique sur leur développement. Toutefois, ces jeux, comme toute activité, doivent être réfléchis, conçus en fonction des aptitudes du public cible et en appliquant une pédagogie adaptée. Voici quelques conseils.

L'enfant et le jeu

Jouer est un besoin essentiel, vital, qui est inné chez tous les enfants en bonne santé. C'est grâce à des activités ludiques qu'ils vont développer toutes leurs potentialités.

Par le jeu, l'enfant découvre le monde qui l'entoure, expérimente son langage gestuel, construit toutes les bases psychomotrices qui lui permettront plus tard de vivre pleinement sa condition physique et d'acquérir une maîtrise du geste. En jouant, l'enfant apprend avec plaisir. Il s'agit pour lui d'une véritable recherche qui passe par le tâtonnement, les erreurs, les essais multiples. Cette démarche exploratoire enrichit son comportement moteur. La motricité est plus vigilante, elle participe au fonctionnement de la mémoire et oblige l'enfant à décider, à choisir au cours de son action. Son activité ludique s'affine, devient de plus en plus élaborée et grâce au partenaire, l'enfant découvre la notion de règles tant dans le domaine de la communication (émission - réception d'informations), que dans celui de la socialisation (acceptation de règles simples ou invention de règles lorsqu'elles n'existent pas). Cette dernière notion est importante : les règles permettent de faire des choses, elles tracent un cadre à l'intérieur duquel l'expression est possible. Elles sont le premier rapport de l'enfant avec la société et sa première approche de la citoyenneté basée sur le respect d'autrui. Le développement de sa curiosité, de son éveil, la prise de conscience de ses possibilités, de ses limites, risquent cependant de stagner si son désir de découverte n'est pas entretenu, stimulé, relancé par les adultes qui l'entourent.

Les jouets seuls, même en très grande quantité, ne suffisent pas et les activités ludiques s'appauvrissent vite s'il n'y a pas d'appréhension du monde extérieur par le vecteur de la relation à l'autre. Il est donc très important pour l'adulte de participer aux jeux de l'enfant en respectant son développement, et en sachant le stimuler, l'encourager, l'inciter à expérimenter seul sans chercher à le dresser à des gestes construits, codifiés, à lui inculquer absolument un savoir (« *l'enfant n'est pas un vase qu'on remplit* »). Il ne faut pas oublier l'importance du compagnon de jeu avec lequel il va pouvoir coopérer mais aussi s'opposer.

POURQUOI LE JEU ACTIF ?

Le jeu est donc un extraordinaire moyen de développement psychomoteur, permettant à l'enfant de surmonter ses appréhensions, de se libérer, de prendre des risques, d'inventer. Grâce à un partenaire (adulte ou enfant), le jeu prend ainsi une valeur affective et sociale. L'enfant acquiert un équilibre émotionnel qui lui permettra de s'adapter au monde dans la joie et la sérénité, éléments indispensables pour construire les fondations solides d'une personnalité aux comportements positifs. Le jeu actif correspond à une forme de motricité globale ou de mouvement impliquant tout le corps au cours duquel les enfants dépensent de l'énergie d'une manière librement choisie, amusante et non structurée.



Toutes photos, sauf mention contraire © Jacques Choque

ÉCHAUFFEMENT ET CONCENTRATION

Les enfants peuvent améliorer leur concentration qui se définit comme étant l'effort réalisé pour rester attentif à une tâche précise. Voici quelques exercices et jeux pour introduire une séance d'activités corporelles et faciliter cet apprentissage.

CONSEILS D'ANIMATION

- 1 – Proposer une consigne à la fois, simple, claire.
- 2 – S'assurer qu'elle a bien été comprise.
- 3 – La formuler avec enthousiasme ! Il faut ANIMER une séance !
- 4 – Comme il est dit tout au long de ce guide pratique, le jeu crée du plaisir et le plaisir stimule l'intérêt, l'attention.
- 5 – Commencer le jeu avec les enfants, leur montrer que l'adulte a aussi du plaisir à le vivre.
- 6 – L'augmentation de la durée de concentration doit se faire progressivement.



1 – LE JEU DU STOP

Objectifs

- Activation cardiorespiratoire. Concentration.

Description et consignes

Les enfants courent librement dans l'espace de jeu. Au « stop » dit par l'animateur, les enfants se figent dans une position. Au « allez », les enfants reprennent le trotinement.

Variantes, adaptations, évolutions

- Dire le mot « stop » plusieurs fois de suite rapidement.
- À la place du mot « stop », l'animateur prévient qu'il va donner des noms de fruits. À chaque nom de fruit entendu, les enfants se figent dans une position. De temps en temps, piéger les enfants en donnant des noms de légumes annoncés très fort.
- Raconter une courte histoire. À chaque fois que les enfants entendent un mot convenu ils se figent dans une position. Exemple : se figer dans une position quand on entend le mot « kilo ». « Hier, je me suis rendu dans un magasin pour faire des courses, j'ai acheté un kilo (stop) de pêches. (allez) Sur ma liste de courses j'avais noté deux kilos (stop) de pommes de terre (allez). Il fallait absolument 500 grammes de tomates... »
- Quand les enfants entendent un mot convenu d'avance, ils se transforment en un animal.
- Possibilité de convenir de plusieurs mots ou encore de se transformer en végétal.

FAVORISER LA TONIFICATION

Notre mode de vie actuel ne nous donne que peu d'occasions d'utiliser notre force. Notre musculature s'atrophie donc... Le muscle possède cependant la particularité de pouvoir rester potentiellement jeune, à la condition qu'on le stimule régulièrement.

L'entretien de la fonction musculaire est capital car elle est l'une des bases d'un appareil locomoteur performant. Le renforcement musculaire développe également la concentration, la volonté (le goût de l'effort), ainsi que la stabilité (régularité de l'entraînement).

Il conditionne le bon équilibre organique (maintien des viscères par exemple grâce à la solidité de la sangle abdominale). Il favorise l'utilisation et la dégradation de matières organiques, permettant la diminution de la masse graisseuse excessive. Il accroît la circulation sanguine dans les cellules, favorisant ainsi leur oxygénation. Un entraînement régulier permet aussi au cœur de se fortifier, d'augmenter son débit cardiaque et de répondre ainsi plus facilement à des sollicitations imprévues.

Néanmoins, il faut respecter certaines règles fondamentales pour que l'entraînement ne soit pas inutile voire dangereux :

- Comme pour les exercices d'étirement, il faut s'installer dans une posture correcte.
- Faire penser à expirer activement pendant l'effort.
- Varier les différentes composantes de l'entraînement, le nombre de séries, le nombre de répétitions, les charges uti-



lisées : le poids du corps, (en statique ou en mouvement), l'opposition d'un partenaire, les engins déplacés (haltères), portés sur soi (bandes lestées) ou propulsés (médecine ball).

- Alternier et équilibrer le temps de renforcement musculaire, de pause et d'étirement.
- Pour une action efficace, il est nécessaire de s'entraîner régulièrement.

41 – LES COUPS DE PIED DE L'ÂNE

Objectifs

- Tonification des bras, des poignets et des fessiers.



71 – JE FAIS DU KARATÉ

Objectifs

- *Coordination. Concentration. Dissociation segmentaire.*

Description et consignes

Initiation des enfants à quelques positions et exercices de base de cet art martial.

Exemple de position de base : genou droit fléchi à la verticale des orteils. Pieds écartés de la largeur des hanches. La jambe gauche est tendue, talon sur le sol. Coude droit fléchi, poing droit à la hanche, doigts tournés vers le haut. Bras gauche tendu, poing serré, doigts tournés vers le sol.

Avancer en inversant la position des bras et des jambes.

Variantes, adaptations, évolutions

- Possibilité de varier la vitesse d'exécution, de reculer.

72 – LE CHARLESTON

Objectifs

- *Coordination. Concentration.*

Description et consignes

Pieds bien écartés, placer les mains sur les genoux. Rapprocher l'un de l'autre les genoux fléchis tout en plaçant les mains sur les genoux opposés.

Revenir en position initiale. Répéter plusieurs fois ces consignes.



Autre possibilité : les bras en chandelier, coordonner le mouvement des poignets et des genoux : genoux en rotation interne avec les doigts vers les tempes et inversement.

Variantes, adaptations, évolutions

- Varier la vitesse d'exécution des mouvements.
- Enchaîner l'ensemble des consignes.

73 – LES AILES DU MOULIN

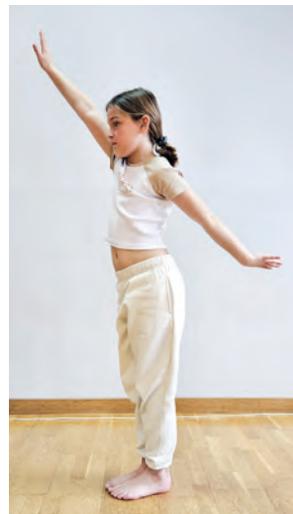
Objectifs

- *Coordination. Concentration.*

Description et consignes

Debout, bras tendus de chaque côté du tronc. Dans un premier temps, tourner les bras ensemble, dans un sens puis dans l'autre.

Puis tourner un bras dans un sens et l'autre bras en sens inverse.



JEUX AVEC UN CERCEAU

Les capacités pour faire rouler un cerceau incluent la coordination, l'équilibre, la concentration et la créativité. Laissons les enfants explorer et s'amuser avec ce support pour développer leurs compétences !

D'autres exemples sont à télécharger  sur www.jdanimation.fr/LivreJeuxcorporels

LES OBJECTIFS

Pour que les enfants puissent bien faire rouler un cerceau, ils doivent développer certaines compétences motrices. Voici quelques aspects importants :

- **Manipulation des cerceaux** : les enfants devraient être capables de manipuler les cerceaux de différentes manières. Cela inclut de les faire rouler, de les lancer, de les tenir autour de leur corps...
- **Coordination des mouvements** : pour faire rouler un cerceau efficacement, les enfants doivent coordonner leurs gestes. Ils doivent apprendre à pousser le cerceau avec la main tout en marchant ou courant.
- **Équilibre et contrôle du corps** : faire rouler un cerceau nécessite un bon équilibre. Les enfants doivent être capables de se déplacer tout en gardant le cerceau en mouvement.
- **Concentration et persévérance** : faire rouler un cerceau peut être un défi amusant, mais il demande de la concentration et de la persévérance. Les enfants doivent rester concentrés pour maintenir le cerceau en mouvement.
- **Créativité et imagination** : les enfants peuvent inventer des jeux et des activités avec les cerceaux.

/ 78 – ROULEZ, C'EST GAGNÉ !

Description et consignes

Manipulation à volonté du cerceau dans tout l'espace de jeu : le faire rouler, tourner autour d'un bras tendu...

/ 79 – LA PROMENADE

Description et consignes

Marcher d'un point à un autre dans l'espace de jeu en faisant rouler le cerceau à côté de soi. Même trajet en sens contraire en changeant de main.

Variantes, adaptations, évolutions

- Même principe en courant.
- Possibilité de faire rouler deux cerceaux, un dans chaque main.

/ 80 – LE HULA-HOOP

Description et consignes

Placer le cerceau autour de la taille et le faire tourner le plus longtemps possible. Même principe en faisant tourner le cerceau autour d'un bras tendu, autour du cou, de la cheville.

Variantes, adaptations, évolutions

- Possibilité d'utiliser deux cerceaux en même temps.

/ 81 – LA COURSE

Description et consignes

Les enfants sont répartis en binôme. Un enfant fait rouler le cerceau sur le sol d'un point à un autre et son partenaire doit suivre exactement sa trajectoire à la même vitesse.





© Jacques Choquet

APPRIVOISER SA RESPIRATION

La respiration est l'acte le plus naturel qui soit ! Cependant, son entretien est nécessaire si nous voulons que les enfants conservent une aisance respiratoire qui fait défaut à la plupart des adultes.

Une bonne ventilation a de nombreux bénéfices :

- Elle favorise une meilleure oxygénation des cellules.
- Elle facilite le transit intestinal grâce à son action sur le diaphragme.
- Elle aide à la concentration grâce à des exercices spécifiques.
- Elle influe directement sur les émotions, ce qui peut entraîner à long terme une vie relationnelle plus harmonieuse.
- Elle peut améliorer le sommeil et, associée à des techniques de relaxation, permet de lutter contre l'insomnie.
- Elle est aussi à la base d'une plus grande aisance, que ce soit pour le théâtre, le chant, l'utilisation d'instruments à vent...

Voici ainsi des exercices qui vont faire prendre conscience aux enfants dès leur plus jeune âge, et toujours par le jeu, l'importance de la respiration, quelles que soient leurs activités.



177 – LE GROS BALLON

Objectifs

- *Concentration. Favoriser la respiration diaphragmatique (ou abdominale).*



Description et consignes

Debout, assis ou allongé sur le dos, les mains sont placées sur le ventre.

En inspirant, gonfler le ventre, comme pour le transformer en un gros ballon.

En expirant, le laisser se dégonfler.

On effectuera 4 ou 5 expérimentations.

Remarque : s'habituer à toujours inspirer par le nez. L'expiration peut se faire par la bouche ou par le nez.

Variantes, adaptations, évolutions

- Gonfler le ventre le plus lentement possible.

- Le laisser se dégonfler le plus lentement possible ou, au contraire, brusquement.