

## Fiche élémentaire : « Activités physiques »

S1

S2

S3

S4

S5

## LES JEUX A VISÉE ARTISTIQUE ET ACROBATIQUE

### DANSE HIP-HOP

#### Actions dominantes :

Produire, reproduire, créer des mouvements, seul ou à plusieurs, pour ressentir le plaisir du corps qui s'anime et pour communiquer et provoquer à travers les formes perçues, des réactions affectives chez des spectateurs.

Terrain : aucun

Nombre de joueurs : de 2 à 12

Matériel : des cartes de mouvements à reproduire/ CD et lecteur CD

#### Pour danser :

Les enfants tire au sort des cartes pour en reproduire le mouvement.

Exemples avec des mots anglais/mots français:

« Eachick »/ « le pouce de l'auto-stop » : faire de l'auto-stop

« Clap back, clap front » : taper des mains derrière, taper des mains devant

« Funky chicken »/ « la poule rigolote » : marcher comme une poule en bougeant les coudes

« Funky pingoin »/ « le pingouin rigolo » : marcher comme un pingouin bras et jambes tendus

« Lock »/ « bloque » : bloquer vers l'avant les coudes et tenir (freeze)

« Snap the fingers » : claquer des doigts sur un tempo

« Cross down »/ « croiser en bas » : se déplacer en croisant les bras ou les jambes vers le bas

« Moon walk »/ « le pas de la lune » : déplacement arrière glissé

« Wave »/ « la vague » : ondulation des bras

« Twist a flex »/ « talon-pointe » : déplacement talon-pointe

« La chandelle » : tenir sur le haut dos les jambes tendues en l'air  
etc...

#### Organisation :

Seul, à deux, à plusieurs, en lignes, en « battles »...

Sur de la musique ou non

#### Variantes :

tirer 3 cartes et enchaîner les trois mouvements, seul, à deux, à plusieurs

Inventer une chorégraphie à partir des différents mouvements

Utiliser des musiques à tempo varié...

#### Pour aller plus loin , d'autres idées :

[http://eps.ac-creteil.fr/IMG/doc/2007-2008\\_fpc\\_hiphop\\_peltre.doc](http://eps.ac-creteil.fr/IMG/doc/2007-2008_fpc_hiphop_peltre.doc)

[https://www.revue-eps.com/fr/danse-hip-hop\\_o-15368.html](https://www.revue-eps.com/fr/danse-hip-hop_o-15368.html)

[https://www.revue-eps.com/view\\_bonus.php?id\\_publication=467&type\\_produit=publications&media=videos&id\\_media=59](https://www.revue-eps.com/view_bonus.php?id_publication=467&type_produit=publications&media=videos&id_media=59)

## JEUX DE MIME

### Actions dominantes :

Imiter, transmettre, coopérer, développer l'imaginaire, maîtrise de l'espace.

Plaisir de jouer.

Terrain : néant

**Nombre de joueurs :** de 2 à 12

**Matériel :** sans matériel ou des cartes des métiers

### Pour jouer :

Un ou plusieurs joueurs se placent au milieu d'un cercle formé par les autres joueurs, et imitent un métier tiré au sort parmi les cartes ou choisi préalablement entre les imitateurs.

### Pour gagner :

Il s'agit d'être le premier à identifier **le métier imité**

### Organisation :

Les joueurs sont placés en cercle.

### Règles :

#### Règles :

Un seul essai pour la réponse est accepté.

Si le métier est trouvé, le joueur prend la place de l'autre et imite à son tour un métier.

### Variantes :

L'imitation peut être un animal, un chanteur, un acteur, un personnage célèbre, un sport, un verbe d'action, une lettre de l'alphabet...

Par équipe, réussir à faire deviner le plus de métiers possibles en un temps donné.

## LES JONGLEURS

### Actions dominantes :

Manipuler une grande variété d'objets de multiples manières en jouant avec la pesanteur.

Terrain :

**Nombre de joueurs :** de 12 à 24

### Matériel :

- objets à déplacement lent facilitant la mise en place à terme de la technique de jonglage : foulard, tissus légers, papier de soie, plume, ballon de baudruche, journaux, sac plastique...

- objets facilitant la préhension (tenir, rattraper) : sac de graines, sac plastique rempli de papier de journal, petit coussin, pelote de laine, cordelette nouée, balle de jonglage...

- objets développant différents types de préhension : tissus de différentes tailles et poids, anneaux, boîte, massue, petite bouteille plastique, cordelette, balle de ping-pong, balle rebondissant, bouée gonflable, chapeau...

- objets à manipulation indirecte : bâton du diable, diabolo, objet et corbeille, objet et tissu, assiette...

### Pour jouer :

- lancer- rattraper
- se lancer
- poser
- équilibrer sur le corps - faire glisser
- rouler, enrouler, faire rouler - faire rebondir
- bloquer
- tourner, faire tourner

### Organisation :

Seul, à deux, à plusieurs, en cercle, en ligne, en dispersion...

### Variantes :

La situation de jonglage peut se complexifier

- en jouant sur l'objet de jonglage retenu
- en augmentant le nombre d'objets, de jongleurs - en introduisant des déplacements

et s'enrichir en jouant sur l'expression, l'aspect visuel et sonore.