

Fiche élémentaire : « Activités physiques »

S1

S2

S3

S4

S5

LES JEUX CALMES

LE NŒUD

Actions dominantes :

Coopérer, entente collective, plaisir de jouer ensemble

Terrain :

Nombre de joueurs : de 7 à 10

Matériel : aucun

Pour jouer :

Groupe de 7 à 10 joueurs en cercle très resserré.?

Chaque joueur donne une main à un partenaire et l'autre main à un autre partenaire, en fermant les yeux si possible (ne pas donner la main à ses voisins directs).

Se forme alors un réseau de mains enchevêtrées : "le nœud ».

Il va falloir démêler ce nœud tous ensemble sans se lâcher les mains afin de se retrouver en cercle (s).

Pour gagner :

Réussir à démêler le nœud pour se retrouver en cercle

Organisation :

En cercle

Règles :

On ne doit pas se lâcher les mains.

Pour aller plus loin , d'autres jeux :

Jeux de coopération OCCE :

<http://www.occe.coop/~ad42/IMG/pdf/fichier-jeux.pdf>

PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ÊTRE

Actions dominantes :

La marche à l'unisson

Marcher à l'unisson en étant à l'écoute de soi, des autres

Observer, sentir

Terrain : néant

Nombre de joueurs : de 12 à 24

Matériel : aucun

Pour jouer :

Marcher tous ensemble de la même manière en explorant différents rythmes et/ou qualités de marche: lente, rapide, lourde, légère...

Puis marcher à l'unisson, c'est-à-dire ensemble mais sans signal et sans leader, donc à l'écoute les uns des autres.

Ajouter, lors du déplacement, des arrêts et des reprises de marche, toujours à l'unisson.

Organisation :

En groupe

Règles :

Un observateur extérieur ne doit pas pouvoir savoir s'il y a un meneur ou non.

Variantes :

- Marcher au même rythme et/ou avec la même qualité de marche que le leader (l'enseignant ou un élève, faire appel à des images pour matérialiser l'unisson (majorettes, soldats...)).

- S'arrêter et repartir à un signal sonore, à un signal visuel. (Lors des arrêts et des reprises de marche, que l'on ne doit pas pouvoir deviner qui s'est arrêté ou est reparti le premier).

- Ajouter des actions après l'arrêt : regarder un camarade qui ne me regarde pas et faire les mêmes mouvements que lui, descendre au sol doucement (« fondre ») par exemple. (Ajouter des actions avant la reprise de la marche : un saut tendu par exemple).

Pour aller plus loin , d'autres jeux :

Pratiques corporelles de bien être :

https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p2_851041/pratiques-corporelles-de-bien-etre?cid=p1_1100488