# **BOUGEONS ENSEMBLE!**

PS: Petite Section - MS: Moyenne Section - GS: Grande Section

Jeu Jacques a dit : (Jeu pouvant être joué en famille)

<u>Intérêt du jeu</u> : combiner détente avec concentration ; concentrer l'attention sur un signal donné ; apprendre à ne pas être influencé par des facteurs extérieurs et prendre une responsabilité individuelle.

<u>Règle du jeu :</u> L'enfant doit se tenir debout devant l'adulte. L'adulte dit une action à réaliser. L'enfant doit réaliser l'action que si l'adulte a dit « Jacques a dit » avant. Sinon l'enfant ne doit pas bouger.

Par exemple : « Jacques a dit lever les bras ». L'enfant doit lever les bras. Si l'adulte dit seulement « lever les bras », l'enfant ne doit rien faire.

L'adulte dit « Jacques a dit de se lever » pour que l'enfant arrête l'action demandée.

Remarque: Pour les petites sections, ne donner pour l'instant que les consignes avec « Jacques a dit ».

## Actions à faire réaliser :

#### Pour s'échauffer :

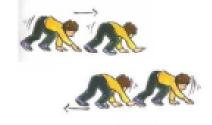
- Lever les bras
- Touchez- vous la tête
- Touchez vos épaules
- Touchez vos genoux
- Touchez vos oreilles
- MS et GS: Touchez votre cou
- GS: Touchez vos chevilles
- GS: Touchez-vous un coude
- GS: Mettez vos mains sur les hanches
- PS : Sauter sur place.
  MS : Sauter 3 fois sur place
  GS : Sauter 5 fois sur place
- Tournez sur vous-même
- Etirez-vous comme une girafe : Debout, se grandir en montant sur la pointe des pieds.
- Enroulez-vous comme un escargot : Debout, jambes écartées, enrouler (tête en premier) et dérouler le dos (tête en dernier).

### Pour se déplacer :

- Marcher comme un soldat : marcher en montant les genoux.
- Marcher comme un canard : Accroupi, avancer / reculer dans cette position. Ne pas courir.



 Marcher comme une araignée : A 4 pattes, bassin en l'air. Avancer / reculer dans cette position.



- Marcher comme une grenouille : Trottiner puis s'accroupir et sauter.
- Sauter comme un kangourou : Debout, pieds joints. Effectuer des petits bonds :
- -sur place
- -en avant / en arrière



-GS : Debout, sauter sur place en essayant de monter les bras le plus haut possible (extension).



#### Retour au calme :

La grenouille :

https://www.youtube.com/watch?v=fhiaYkPzk5g

