

# SEMAINE 1

*MS-GS, continuité pédagogique de la semaine du 14 au 22 mai*

Voici le nouveau plan de travail qui vous propose des activités à réaliser lors de cette 1ère semaine de la période 5. Travaillez au moins deux domaines différents par jour et réalisez deux à trois activités quotidiennement.

## **@ Langage oral :**

**MS et GS** : Adopter une attitude critique par rapport à un texte.

**@ Graphisme/écriture :** Ecrire la date quotidiennement en majuscule. Utilisez son carnet de littérature.

**MS** : Continuer à délier le geste sur des graphismes de bases, révision des traits.

**GS** : Ecrire les lettres en pointe : i, j, t, p, j, y. Ecriture tâtonnée.

## **@ Phonologie**

S'approprier les Alphas et leur chant à travers de petites histoires.

**MS** : phonologie segmenter des mots en syllabes de 1 à 5

**GS** : Trouver le phonème initiale [n] et [z].

## **@ Les nombres / l'espace et les formes**

**MS et GS** Jouer aux cartes pour comparer des nombres

**MS et GS** Défis : construire un carré, un triangle, avec un nombre donné d'allumettes. Dictée de formes dans l'espace.

A travers ces activités, les enfants vont découper, coller, dessiner et travailler leur motricité fine (renforcer les petits gestes du pouce, de l'index et du majeur).

## **Des repères**

Les consignes pour expliquer **sont surlignées en jaune**

Le temps de l'activité est indiqué (entre parenthèse)

Le matériel nécessaire est indiqué *en italique*.

## **Les solutions sont en vert**

## **Relisez bien ce document avant de commencer une activité**

N'hésitez pas à refaire une activité que l'enfant n'a pas réussi.

Sachez vous arrêter lorsque l'enfant a besoin d'une pause ou qu'il « sature » et revenez sur l'activité plus tard.

N'hésitez pas à nous contacter pour vos questions et remarques.

N'imprimez pas les fichiers, les documents se consultent sur écran ainsi que les activités qui vous serviront de modèle.

## **Contact**

### **E-MAIL :**

[Karine.Vaillant@ac-reunion.fr](mailto:Karine.Vaillant@ac-reunion.fr)

### **BLOG :**

<https://www.toutemonannee.com/journal/e21ad378-e338-412f-9a62-39c5f7cc5249/posts>

### **plateforme téléphonique**

### **PSY-COVID974**

( cellule d'écoute mise en place par la cellule d'urgence médico psychologique – CHU de la Réunion)

**0800 200 840**

**IMPORTANT : Construire un environnement adéquat**  
**Structuré - Riche - Exigeant - Bienveillant - Tolérant de l'erreur**

**1**

Mieux vaut faire un peu tous les jours que beaucoup d'un seul coup



15 min/jour

~~2h/semaine d'un coup~~

**2**

**Eviter la double Tâche, je fixe 1 objectif !**



Gérer une tâche non automatisée occupe toutes les ressources attentionnelles

**3**

**Compter sur le sommeil**



En dormant mon cerveau, m'aide à mémoriser et résoudre des problèmes.

**4**

Diversifier les approches sensorielles pour faciliter l'intégration et la mémorisation des informations



J'apprends mieux en m'amusant, chantant, bougeant, manipulant, jouant..

## CONSEILS POUR FAVORISER LES APPRENTISSAGES selon les neurosciences

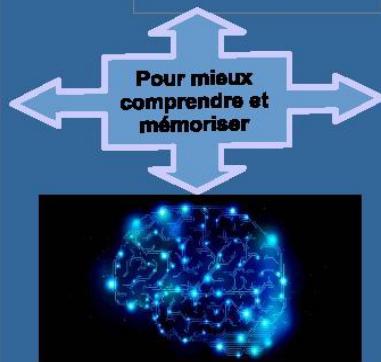
**7**

Considérer L'ERREUR comme un élément essentiel du processus d'apprentissage

Elles me permettent D'évoluer.

**8**

**Créer des réseaux entre les différents apprentissages.**

**9**

**Donner des retours d'information sur les Apprentissages. Valoriser l'effort...**

TRÈS BIEN,  
peux-tu encore trouver une autre solution ?



Je tiens mon stylo dans ma main préférentielle

Je tiens mon stylo bien en main pour une écriture détendue



Je m'assieds bien droit sur ma chaise, pieds à plat sur le sol



Mon cahier est légèrement penché, ma main libre posée sur le papier

**Pelikan** 



[www.pikoo.eu](http://www.pikoo.eu)

**LANGAGE ORAL**

**Réciter, chanter**, des comptines plusieurs fois dans la journée avec l'enfant . Pour s'amuser, mémoriser.

Pour s'entraîner à **articuler** et apprendre du vocabulaire sur la famille.

**« C'est la chanson de l'écho »**

<https://www.youtube.com/watch?v= Csv01UzDMQs>

**« Quand Fanny était un bébé »**

[https://www.youtube.com/watch?v=smB3HL\\_T59s](https://www.youtube.com/watch?v=smB3HL_T59s)

**LANGAGE ORAL**

**1- Virelangue de la semaine. (3 min)** Généralement sans aucun sens. Ce sont des exercices d'articulation.

**« Je vais te dire une phrase lentement que tu répéteras en articulant bien, ensuite tu la diras de plus en plus vite »**

**2- Adopter une attitude critique par rapport à un texte**

(20 min) @ Recherche d'anomalies

**« Je vais te lire une petite histoire. Tu devras me dire ce que tu en penses ? »**

- Pour mon anniversaire, nous allons manger un gros bateau. (gâteau)

Laisser l'enfant s'exprimer. Faire découvrir le jeu phonologique qui crée l'humour et dire qu'il s'agit de mots « tordus ».

**« Je vais te lire une petite histoire avec un mot « tordu ». Tu devras le repérer »**

- A la ferme, j'ai vu des canards, des coqs, des boules et des poussins. (poules)

Organiser un débat en confrontant les réponses et en demandant de se justifier. Corriger les textes.

- J'ai mis un pompon dans ma bouche. (bonbon)
- Je m'amuse à faire des pulls en soufflant dans mon verre avec une paille. (bulles)
- Je vais mettre à l'eau le beau gâteau à voile que papa m'a offert. (bateau)
- Le jardinier ratisse les feuilles mortes avec son bateau. (râteau)
- Mon petit frère fait encore pipi dans sa mouche. (couche)
- Pour faire tomber les quilles, j'ai lancé une grosse poule. (boule)
- Chez le dentiste j'ai ouvert grand ma douche pour qu'il me soigne. (bouche)

@ Ecoute d'une histoire

« La belle lisse poire du prince des mots tordus » PEF

<https://www.youtube.com/watch?v=Ga44f8lw23I>

@ Pour aller plus loin A la rencontre d'un auteur PEF :

<https://www.youtube.com/watch?v=drl9xRrZ-D4>

**Susciter le goût de la lecture**

1. **Proposer des livres** pour éveiller son intérêt et son imagination
2. **Partager des moments privilégiés** (5 à 10min suffisent)
3. Stimuler son expression orale, **poser des questions** : Qui ? Où ? Quand ? Comment ?
4. Le familiariser avec l'écrit, expliquer des mots.

**Mise en réseau des lectures**

Autour d'un auteur : Claude PONTI

Les épinards :

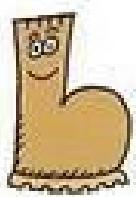
<https://www.youtube.com/watch?v=5xM7Sf6YIIM>

Le château fort

<https://www.youtube.com/watch?v=bPU3-livy28>



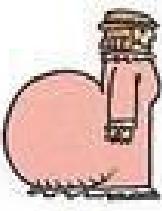
Monsieur a qui tient sa canne à l'envers ha,ha,ha



la bbbotte bavarde qui bégaye bbb



le cornichon croque et craque coc



la ddame avec son gros derrière



Madame e qui réfléchie mais ne sait pas répondre eee



la ffusée qui décolle .....



le ggros ver goulu qui aime les gâteaux



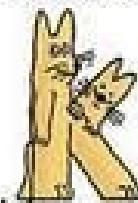
Une hutte ne parle pas : lettre muette



Madame i adore danser en riant « hi, hi, hi »



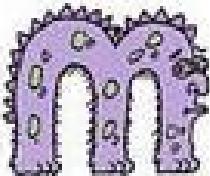
le jjet d'eau qui jette de l'eau



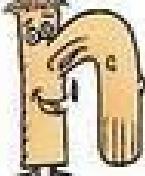
le kangourou saute en faisant un drôle de bruit kkk



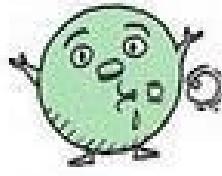
la llumace avec sa longue langue



le monstre qui gronde mmman



le gros nnnez en rhume



Monsieur o « que c'est beau »



le perroquet qui posillane pop



la quille qqq



le rrrobinet qui râle parce qu'il ne peut pas cracher son eau



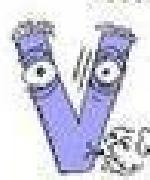
le ssserpent ssss



la ttoupie qui tourne tttt



Mademoiselle u qui dit « Hu le cheval »



le vvvent vvv



le wagon va vite ww



le xiou drôle de chat qui fait es ou gx



Monsieur y, cousin de madame i qui fait « hi, je vais tomber »



le zzzibulus drôle d'abeille qui fait zzzzzz



madame é qui sait répondre et fait la maligne avec son chapeau en disant ééé

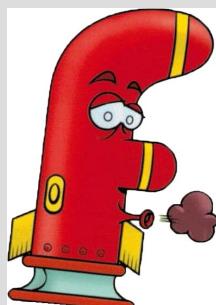
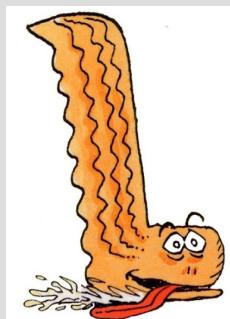


le chchchat qui aime le silence chchut !

**Les petits Alphas de La planète des Alphas**

**PHONOLOGIE**

Aide-toi des images pour reconnaître les Alphas préférés.

**PHONOLOGIE****1- Devine mon alpha préféré( MS et GS)**

- « **Devine Mon Alpha préféré : Mon Alpha préféré fonce en direction de la planète des Alphas avec Petit Malin sur le dos...** » C'est la fffusée
- « **Devine Mon Alpha préféré : Mon Alpha préféré est bouché et il ronchonne...** » C'est le rrrrobinet.
- Devine Mon Alpha préféré : Mon Alpha préféré est zébré, il zozote et vole en zig zag ...** C'est le Zzzibulus.
- Devine Mon Alpha préféré : Mon Alpha préféré a une longue langue et elle avance lentement...**  
C'est la Limace.

**2- Segmenter un mot en syllabes. MS**

des mots images animaux



**« Trouve les nom des animaux sur la planche et compte le nombre de syllabe»**

1 Syllabe : Chat, chien, coq, loup, ours

2 Syllabes : Bison, guépard, lama, tortue, dauphin

3 Syllabes : Ecureuil, perroquet, éléphant, escargot, papillon

4 Syllabes : hippopotame, rhinocéros, éléphanteaux, caméléon, ornithorynque.

### « Ecoute les Histoires d'Alphas de Maéva »

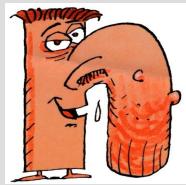
La lettre N et Z en Alphabet Alpha  
Découvrez ces deux petites histoires à faire écouter à votre enfant pour apprendre, comprendre et mémoriser les Alphas.

#### @ La lettre N en alphabet Alpha

##### Le gros nnnez enrhumé

Des histoires pour s'approprier les Alphas raconter par Maéva.

[https://www.youtube.com/watch?v=PTONc\\_cpL5w](https://www.youtube.com/watch?v=PTONc_cpL5w)



#### @ La lettre Z en alphabet Alpha

##### Le zzzibulus, une drôle d'abeille qui fait zzzz

Des histoires pour s'approprier les Alphas raconter par Maéva.

<https://www.youtube.com/watch?v=QMeDpwhST4>



**Solution Laby[n] : Niche-noyau-nombril-nid-neuf-nez-neige-noix**

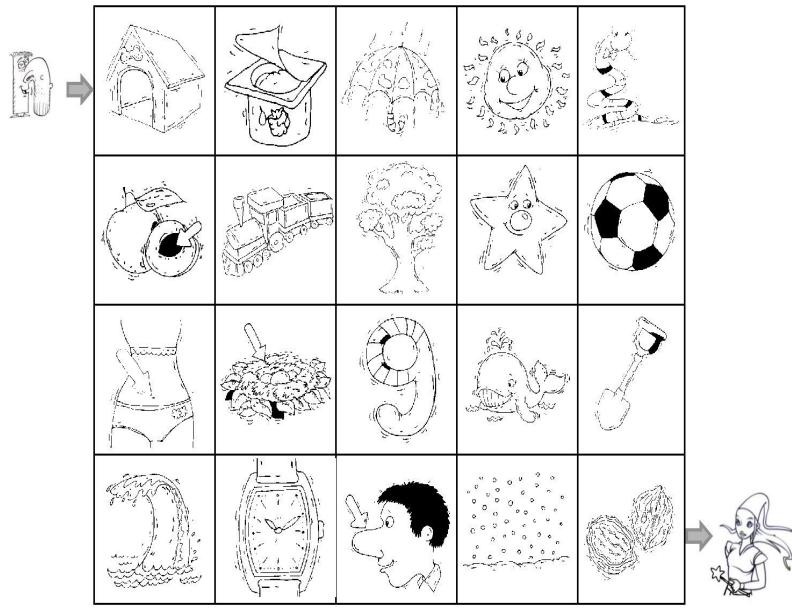
**Solution Laby[z] : zébu-zéro-zoo-zébre-zip-zéro-zébre-Zorro**

### 3- Mission des GS : Sauver le gros nnnez enrhumé et le Zzzibulus

Bienvenue sur la planète des Alphas, le gros nnnez enrhumé et le Zzzibulus se sont perdus, aide-les à retrouver leur bonne fée.

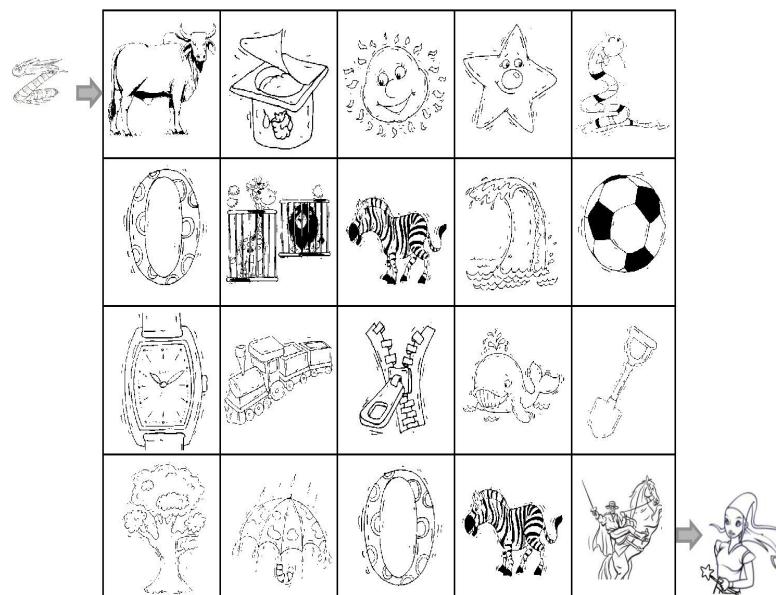
**@ Pour sauver Le gros nnnez enrhumé, il faut suivre les mots-images qui commencent par son chant [nnn].**

Aide le à rejoindre la fée en coloriant les cases où tu l'entends chanter :



**@ Pour sauver le , Le zzzibulus, une drôle d'abeille qui fait zzzz, il faut suivre les mots-images qui commencent par son chant [zzz].**

Aide le à rejoindre la fée en coloriant les cases où tu l'entends chanter :



**ECRITURE TATONNEE**

on s'entraîne à écrire des mots "comme on les entend"

[https://www.youtube.com/watch?v=9zX2\\_g-Eo-Q](https://www.youtube.com/watch?v=9zX2_g-Eo-Q)

**I'écriture tâtonnée comment faire ?****@ Si l'enfant est à l'aise**

1- Quel mot vas-tu essayer d'écrire ? Le laisser se débrouiller seul pendant quelques minutes.

2- As-tu fini ?

3- Je vais lire ce que tu as écrits. Lire comme il l'a écrit en exagérant chaque son. Par exemple pour « riz », il peut avoir écrit « ir»

4- Lui demander de corriger, il peut se rendre compte que le mot commence par «r».

**3- Ecriture tâtonnée, GS**

**« Choisi un mot-image et écris-le comme tu**

**l'entends »** ANE, NID, ZOO, âne, nid, zoo



Si cela est trop difficile pour certain. Reprendre un exercice connu, celui de trouver le premier son. **« Trouve l'Alpha qui chante en premier dans les mots suivant. »**

		n	e
		i	d
		o	o



**DES RITUELS AU QUOTIDIEN**

**Ecrire la date**, en **lettres capitales** pour les **MS** et en **cursive** pour les **GS**. Ecrire la date avec un ordinateur, une tablette, une ardoise. Dire ou lire la date en posant des questions :

Quel jour sommes-nous ?

Le combien sommes-nous ?

Quels mois sommes nous ?

En quelle année sommes-nous ?

Demander le jour d'hier et de demain.

Quel est le programme du jour.

**S'échauffer** : 3 minutes pour délier les doigts avant de juste avant le graphisme et l'écriture.

<https://www.youtube.com/watch?v=RB8D33ICAmo>

**Bien s'assoir :**

<https://pikoo.eu/fr/apprendre-a-ecrire/apprendre-a-ecrire/une-bonne-posture-pour-ecrire/>



**La tenue du scripteur** : Une petite histoire ludique pour capter l'attention des jeunes enfants sur leur prise du crayon et les motiver à l'améliorer si nécessaire (stratégie d'ergothérapie).

<https://www.youtube.com/watch?v=uYpuB2l3ww>

**GRAPHISME -ECRITURE**

Bien s'installer, s'échauffer et tenir correctement son scripteur (revoir les indications en marge si besoin)

**1- Graphisme décoratif et arts visuels : Les traits MS – GS** (30 min) *Style, crayon à papier ou feutres fins. Feuille proposée en Arts visuels ou feuille libre.*

**« Réalise une exposition de tableaux soit abstraits (juste des traits), soit figuratifs (qui représentent quelque chose). »**

**DESSINER PAS A PAS  
AVEC DES TRAITS**

L'ARBRE			
le trace 2 grands traits verticaux.	le trace 4 grands traits obliques.	le trace de petits traits obliques pour former les branches.	le trace des petits ronds allongés pour former des feuilles.

LE SAPIN			
le trace 2 grands traits obliques.	le trace plusieurs traits obliques d'un côté.	l'ajoute plusieurs traits obliques de l'autre côté.	l'utilise des ronds pour former des boules.

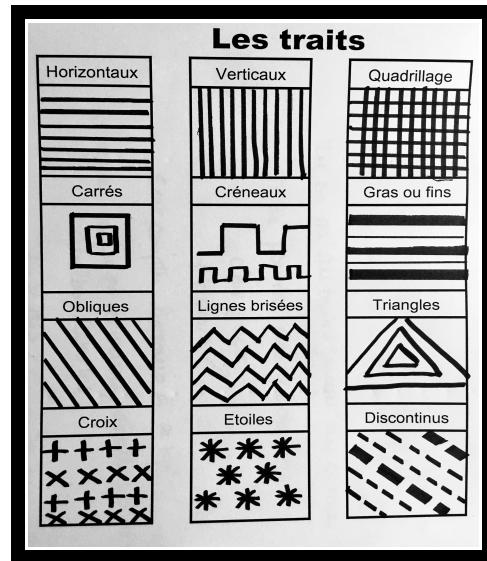
LE CAMION DE POMPIER			
le dessine un rectangle.	le forme 2 ronds pour les roues et l'ajoute 2 points en leur centre.	le trace une échelle sur le toit.	l'utilise des traits verticaux et horizontaux pour dessiner le gyrophare et les feux tricolores.

LA VOITURE			
le trace un grand trait horizontal et 2 petits traits verticaux à chaque bout.	l'ajoute 2 traits obliques et un trait horizontal.	le trace 2 ronds pour les roues.	l'utilise des traits pour les fenêtres et les phares.

LE CHÂTEAU				
Je dessine les 2 tours du château avec des traits horizontaux et verticaux.	Je relie les 2 tours de l'aide de traits horizontaux.	Je dessine le donjon grâce à des traits verticaux augmentés d'un triangle.	Je trace des tronçons sur les tours et je dessine un drapeau ou sommet du donjon.	J'utilise des points fermés pour former les fenêtres et la porte. Je décore la tour avec un querbord.

## **REPERTOIRES** **DES TYPES DE TRAITS**



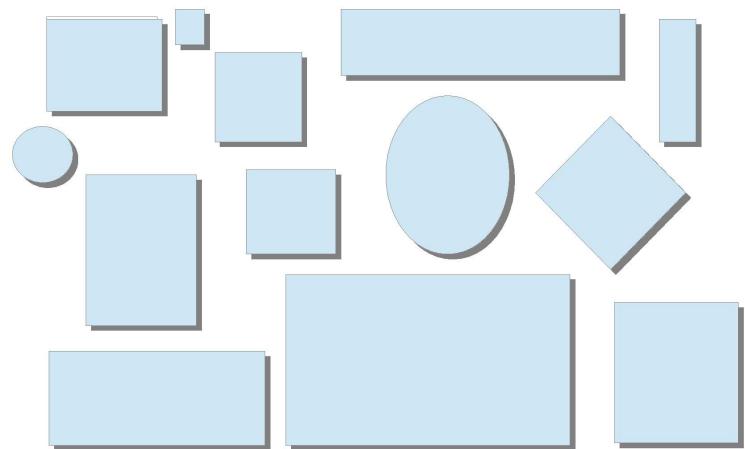
### **ARTS VISUELS**

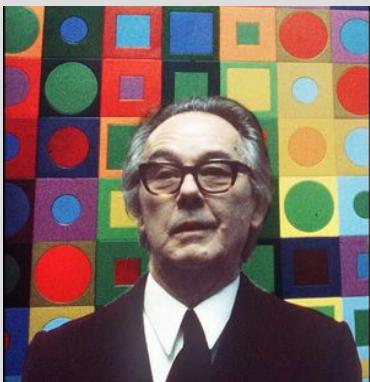
#### **1- Réaliser une exposition « tout en traits », [MS](#)**

et [GS](#) (30min)

*Une feuille blanche, stylo noir, feutre noir, crayon de papier*

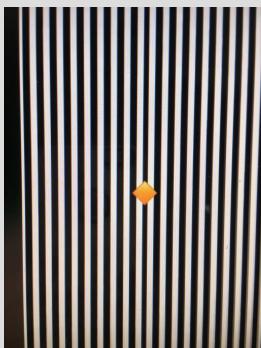
- **«Réalise une exposition de tableaux soit ABSTRAITS (juste des traits), soit FIGURATIFS (qui représentent quelque chose) ou les deux. »**
- Pour les tableaux abstraits, tu peux t'aider du répertoire des traits.
- Pour les tableaux figuratifs, tu peux utiliser les guides de dessins pas à pas.
- Pour finir, mettre un cadre et fixer les tableaux.



**VICTOR VASARELY****ILLUSIONS D'OPTIQUE  
AVEC DES TRAITS**

Les objets que tu vas regarder après avoir visionner ces lignes qui bougent tout en te concentrant sur le carré orange vont s'étirer et/ou se compresser.

<https://www.tiktok.com/@viral.magis/video/6819687244467588358>



Choisis un objet à regarder après avoir visionner ces lignes qui bougent tout en te concentrant sur le cœur bleu. L'objet va GROSSIR.

<https://www.tiktok.com/@viral.magis/video/6817072556244258054>

**2- Découvrir ou redécouvrir un artiste :**

**Victor Vasarely, MS et GS** (10min)



Victor Vasarely, Zèbres, 1938, huile sur papier, 49 x 60 cm.

- **«Ouvre l'oeil et observe ces deux œuvres de Victor Vasarely»**

Questionnez votre enfant sur le tableau ci dessus.

- **Que vois-tu dans le tableau ?** Deux zèbres avec des rayures qui se mêlent les unes aux autres. Zèbres, c'est le nom du tableau.
- **Que peux-tu dire des couleurs ?** Ce sont des œuvres en noir et blanc. Au début Vasarely commence à peindre uniquement avec du noir et blanc pour se concentrer sur les formes (lignes, cercles...)
- **Quelle impression cela donne-t-il ?** Les lignes donnent l'impression de danser, de vibrer. Comme si les zèbres bougeaient. C'est une illusion d'optique. Victor Vasarely est le père de l'**Op-Art**, il utilise les failles de l'oeil pour donner vie à ses tableaux.

Amusez-vous avec les illusions d'optique proposées dans la marge. Attention si vous vous sentez mal, arrêtez l'expérience tout de suite !

**Le geste d'écriture des lettres****Application pour écrire sur tablette**L'Escapadou Apps

J'écris en cursive - App pour les enfants pour apprendre à écrire.

Pour avoir un aperçu

<https://www.youtube.com/watch?v=kiWvbjvustk>

**Ardoise en sucre ou semoule**

Les lettres à pointe

<https://www.youtube.com/watch?v=ED95MfXXOLc>

**Ecriture en ligne**

Ecrire le i en cursive

<https://www.youtube.com/watch?v=FVi15FmAX88>

Ecrire le u en cursive

<https://www.youtube.com/watch?v=BE86JSV8YVw>

Ecrire le t en cursive

[https://www.youtube.com/watch?v=GLtIx\\_BWLxE](https://www.youtube.com/watch?v=GLtIx_BWLxE)

Ecrire le p en cursive

<https://www.youtube.com/watch?v=l6Lyde8ToQs>

Ecrire le j en cursive

<https://www.youtube.com/watch?v=p4-MGGJ88GK>

Ecrire le y en cursive

<https://www.youtube.com/watch?v=mOyMwAOjTbs>

**3- Tracer la famille des lettres à pointes, elles piquent**

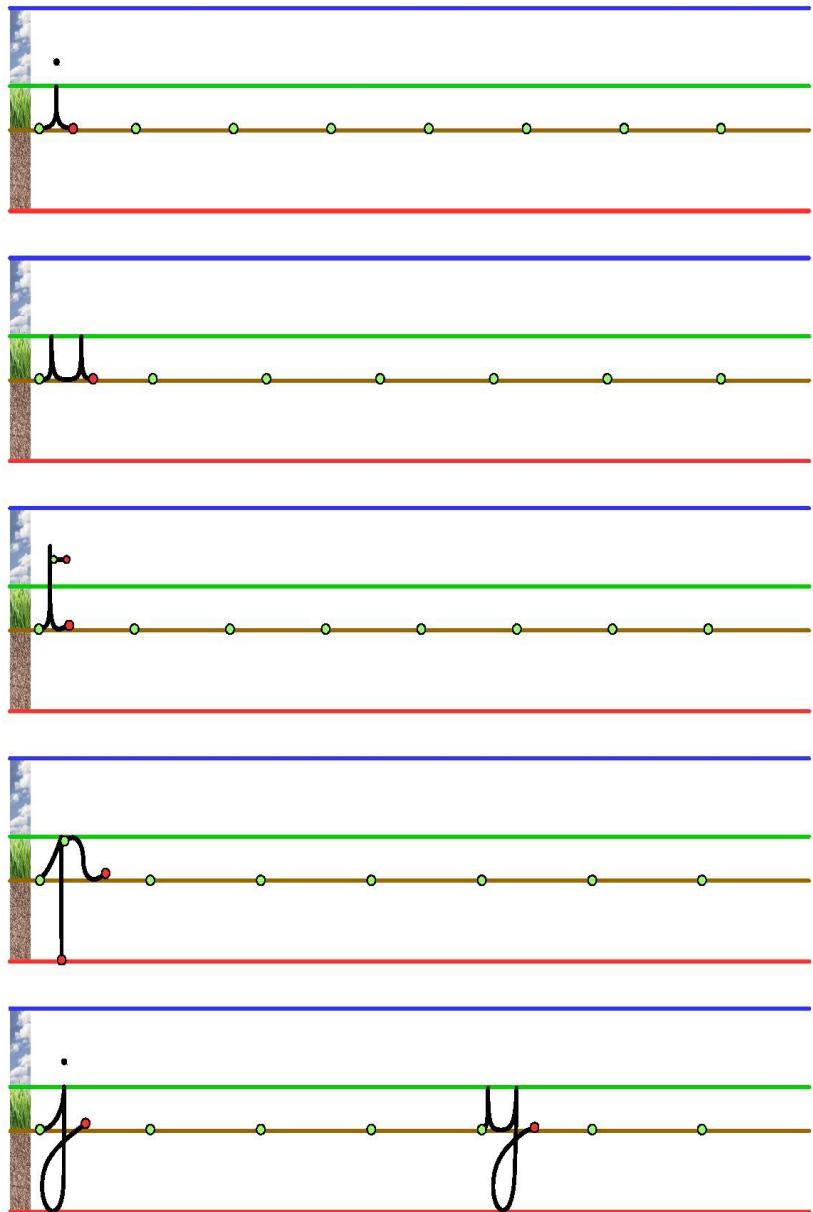
**GS** (20 minutes, avec accompagnement )

Stylo, crayon à papier ou feutres fins. Feuille libre

Sur une feuille tracer un ensemble de ligne à la règle pour chaque lettre, en respectant les espaces comme sur le modèle. Faire des points qui serviront de repère et écrire une lettre par ligne en exemple.

**« Observe et entraîne toi à tracer les lettres en pointe qui piquent »**

# POINTES



## Rappel des dernières manipulations avec un jeu de carte



### **1- appropriation des cartes, nommer, reconnaître les nombres**

- par tri de couleur, formes, nombre
- jeu du Mémory
- Jeu de kim
- Jeu du pendu

### **2- Les suites numériques**

- Par ordre croissant et décroissant
- Jeu de la réussite

### **3-Comparer des nombres et des collections**

- Jeu de bataille



N'hésitez pas à reprendre ces jeux. C'est en jouant et en recommençant que l'on apprend.

### **Jouer avec les nombres**

**La fusée** Faire compter à rebours. L'enfant peut partir d'un nombre différent tous les jours : 8, 7...0

## **NUMERATION**

### **1- Jeu de la bonne pioche MS – GS (10min)**

*Un jeu de 52 cartes sans les figures. Pour les MS les cartes de 1 à au moins 6. Pour les GS jusqu'à 10.*

Petite séance de rattrapage pour se familiariser avec les cartes.

Objectifs : Dénombrer et lire des nombres jusqu'à 6 (MS), jusqu'à 10 (GS)

Énoncer la règle du jeu : « **Il faut Piocher une carte chacun son tour, si on arrive à la nommer correctement on la prend, sinon elle revient à l'autre joueur.** »

Le gagnant est celui qui a récupéré le plus de cartes. On peut jouer avec un jeu classique ou un jeu de Uno et choisir de nommer que le nombre ou bien la couleur, la forme ou les 3 en même temps.

### **2- Jeu de bataille MS – GS (10min)**

*Un jeu de 52 cartes sans les figures. Pour les MS les cartes de 1 à au moins 6. Pour les GS jusqu'à 10.*

Objectifs : comparer des nombres et des collections

Énoncer la règle du jeu : « **Nous allons jouer à la bataille. Il faudra poser en même temps une carte sur la table, celui qui a la carte qui marque le plus grand nombre, remporte les cartes. Lorsque les piles sont épuisées, celui qui a le plus de cartes a gagné.** »

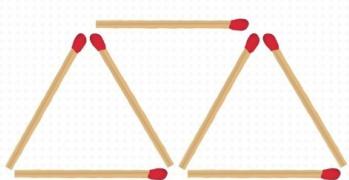
Distribuer un nombre égal de cartes aux joueurs (enlever une carte au hasard lorsqu'il y a trois joueurs). Chacun fait une pile devant lui, face cachée.

Chacun prend la première carte de sa pile et la pose au centre de la table. On compare les nombres représentés. Celui qui a le nombre le plus grand prend les cartes et les empile devant lui face visible. Si les cartes ont la même valeur, rejouer. Celui qui pose la carte qui marque le plus grand nombre remporte alors les deux plis.

Le jeu se termine lorsque les piles sont épuisées.

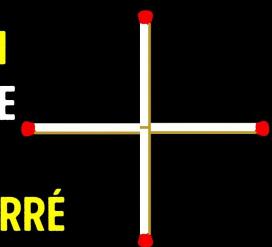
**CASSE-TÈTE EN ALLUMETTES**

Retire 1 allumette pour obtenir 2 triangles



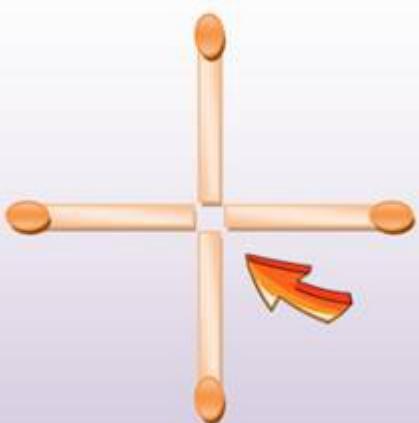
Un peu plus malicieux !

**DÉPLACE 1 ALLUMETTE POUR FAIRE UN CARRÉ**



**La solution :**

**Il faut faire glisser une allumette pour obtenir un ridicule petit carré au centre de la figure.**

**REPRODUIRE DES FORMES**

**1- Défi N°1** pour les **MS – GS** (5min)  
12 allumettes

- « Avec toutes les allumettes reproduis un CARRE. »

Il doit y avoir le même nombre d'allumettes sur chaque côté.

Combien trouves-tu d'allumettes sur un côté ?

- « Avec toutes les allumettes reproduis un TRIANGLE »

Combien trouves-tu d'allumettes sur un côté ?

- « Avec toutes les allumettes reproduis une CROIX DEBOUT »



- « Avec toutes les allumettes reproduis une CROIX PENCHÉE»



**2- Défi N°2** pour les **MS** (5min)

Une ardoise ou une feuille et de quoi dessiner

- « Ecoute bien, reformule et dessine ce que je vais dire. »
- « Dessine un rectangle debout au milieu de la feuille »

Faire reformuler. Vérifiez avec votre enfant s'il sait ce que veut dire debout (à la verticale), lui montrer. Comment dessiner un rectangle debout.

- « Ensuite dans chaque coin du rectangle dessine un rond »

**Solution à la page suivante**

**3- Défi N°3** pour les **GS** (5min)

Une ardoise ou une feuille et de quoi dessiner

- « Ecoute bien, reformule et dessine ce que je vais dire. »
- « Dans le coin en haut à gauche, dessine une croix debout »

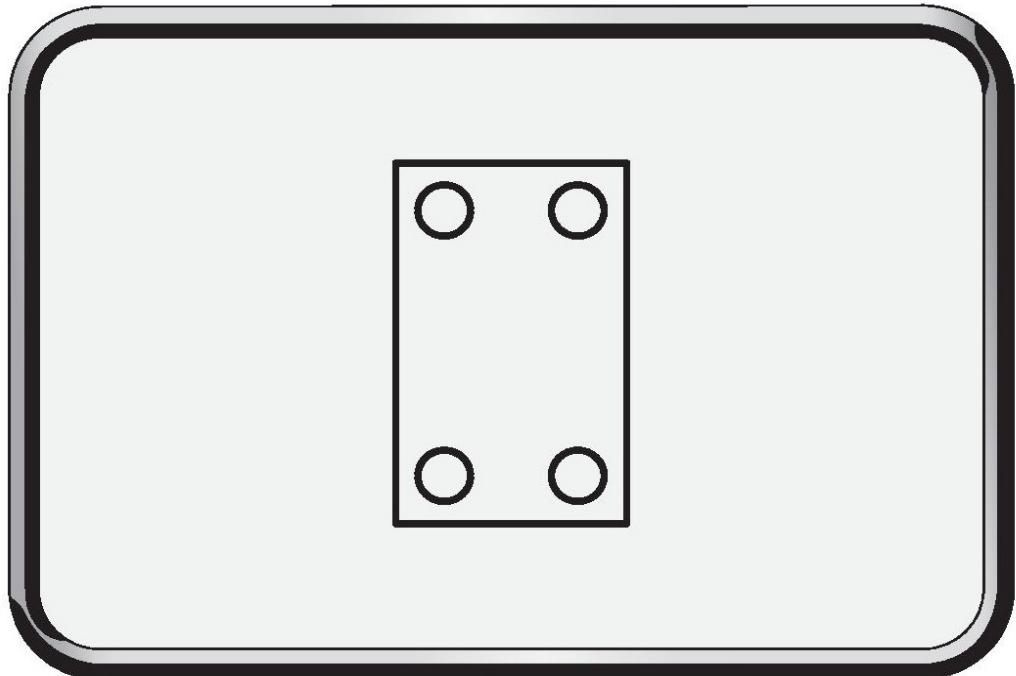
Faire reformuler. Vérifiez avec votre enfant s'il se rappelle ce qu'est le haut et le bas. Où se trouve la partie gauche de la feuille ou de l'ardoise. Ce que veut dire debout (à la verticale). Comment dessiner une croix debout.

- « Ensuite dans le coin en bas à gauche dessine un carré. »
- « Enfin à droite tracer deux grands traits debout qui touchent les bords de la feuille ou de l'ardoise. »

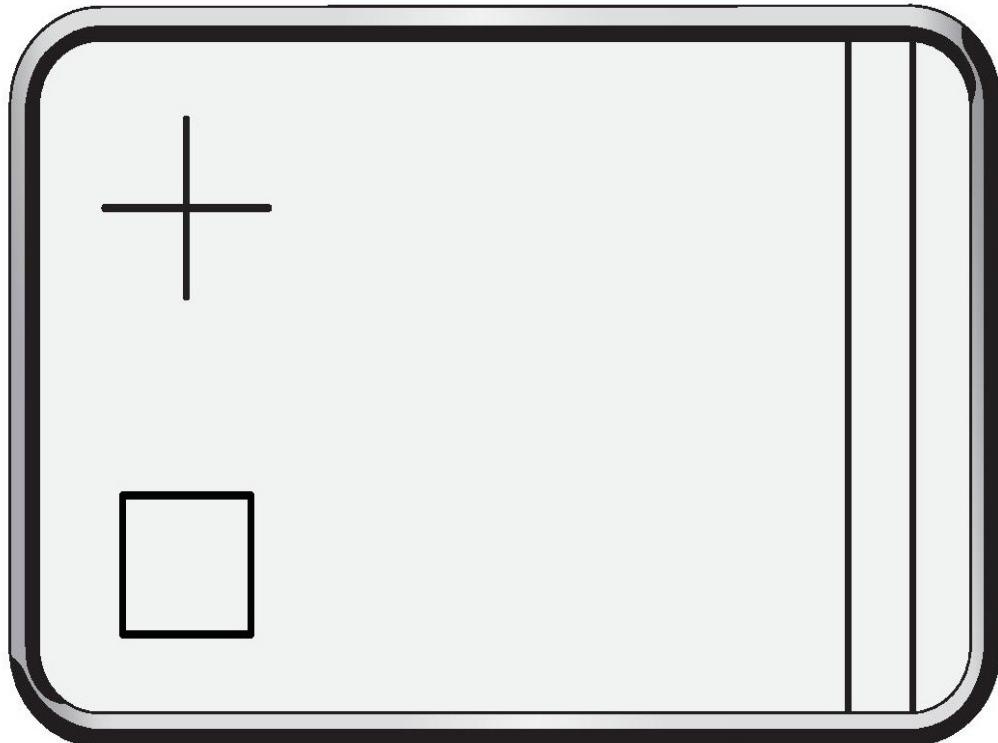
« Avec toutes les allumettes reproduis un carré, puis un triangle, puis une croix debout, puis une croix penchée »

**Solution à la page suivante**

**Solution défi 2 des MS**



**Solution défi 3 des GS**



**AGIR DANS L'ESPACE MS et GS (30min)****Parcours athlétique**

@ Echauffement :

- je rampe en m'aïdant des coudes et des genoux
- Allongé sur le dos. Je passe mes pieds au-dessus de ma tête afin de toucher le sol
- Assis, genoux pliés. J'écarte mes genoux le plus possible en conservant le dos droit et avec le dessous des pieds en contact.

@ Le parcours

L'escargot, je rebondis à 2 pieds (variante : essayer sur un pied)

@ Gainage

- Je me déplace avec le dos en direction du sol sur 5 mètres.
- Je marche sur les genoux les bras le long du corps sur 5 mètres

**1- Parcours athlé pour les moins de 6 ans (FFA - Fédération Française d'Athlétisme)**

<https://www.facebook.com/FFAthletisme/videos/3339659889384444/?v=3339659889384444>

**But :** Réaliser le parcours le plus vite possible en respectant les consignes des différents ateliers.

**Matériel :** des cerceaux et/ou une craie et /ou de la bande adhésive.

**2- Danse****@ Taper le rythme****« Amawole »**

[https://www.youtube.com/watch?v=Uw3pprp\\_btW](https://www.youtube.com/watch?v=Uw3pprp_btW)

tape le rythme avec les mains

tape le rythme avec les pieds

Tape sur le ventre, sur les cuisses

**@ Mimer une chanson****« Cinq petits singes »**

Chanson mp3 à part... et son pendant en anglais avec une chorégraphie dynamique et rigolote « **Five little monkeys** »

<https://www.youtube.com/watch?v=JJSE113ugfI>

Prend connaissance de la chanson et danse librement.

**@ Chorégraphie Coronacide des mains**

Enfin une chorégraphie d'actualité pour se laver les mains

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=40&v=kAIKQS9BPZ0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=40&v=kAIKQS9BPZ0&feature=emb_logo)

1- Mets tes mains ensemble sous l'eau, mets du savon

2- frotte tes mains paume contre paume

3- Frotte le dos de tes mains en dansant

4- Entrelace tes doigts et fait un **tour de magie**

5- Nettoie les ongles

6- Les pouces

7- Les poignets

8- Le bout des doigts (fait des vagues pour la chorée)

**3- Le jeu de l'oie sportif**

A faire en famille! Pour ceux qui disposent d'une imprimante, le plateau de jeu à imprimer est en annexe.

Pour les autres, voici un jeu en ligne:

<https://view.genial.ly/5e745e51df57ff1026dfaff0>

**tour de magie**

Un nouveau challenge est apparu une manipulation qui donne l'illusion que l'une de vos mains traverse l'autre.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jn2L9RwDNOs>

**4- L'alphabet sportif :**

L'alphabet sportif : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)	Fais semblant de boxer pendant 10 sec	Rampe comme un crocodile	Danse en remuant vigoureusement tout ton corps	Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)	Fais 5 sauts de grenouille	Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	Fais 10 sauts comme pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté	Saute comme un kangourou pendant 10 sec	Cours comme un lapin pendant 8 sec	Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec	Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.	Fais 5 sauts à cloche-pied	Fais 10 sauts pieds joints en reculant	Roule	Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé	Fais 5 tours sur toi-même	Cours en reculant	Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 10	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois comptant jusqu'à 15	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints	Fais 10 pas chassés	Cours comme un zèbre pendant 10 sec

**5- Si on est fatigué ou énervé****Petit yoga**

## Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !

**1**

Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

**2**

Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.

**3**

Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

**4**

... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !





