



Se chauffer la piao du corp S'échauffer

SITUATIONS SANS MATÉRIEL

- Des mouvements pour chaque partie du corps
- L'etrinchette
- La poupine de bouéz

S'ÉCHAUFFER DANS L'ESPACE

- S'échauffer avec une chanson à actions
- S'échauffer avec histoire à actions
- Petites alivetès

SITUATIONS AVEC MATÉRIEL

- O des teuges e des balotes
- O des roulets



S'ÉCHAUFFER SANS MATÉRIEL

MOUVER SON CORP



Réveiller le corps

Se réapproprier les parties du corps



Lexique pour échauffer des parties du corps

pour le côu : haosser les epaones, pés fère des cercls o la tête

Pour les epaones : naijer le crawl pés le dôs crawlë (bras envayës devers l'avant)

Pour les coudes : pour achaler le coude de drete - se chomer, la pogne de gaoche tient le coude de drete. Le bâs du bra e le pognet de drete se tourlillent parai come un velin. Le velin ét "den le penier" cant qe le bâs du bra e le pognet de drete vont par-su le bâs du bra de gaoche.

Pour les hanches : se chomer, les pognes su les jenoués, les qhettes menierement pplayées, fère des cercls o les jenoués.

Pour les chevilles de piës : si q'en achale la cheville de pië de drete : se sieuter (s'assire), qhette de drete su la qhésse de gaoche, la pogne de drete tient la cheville de pië de drete ; la pogne de gaoche tient les ortails du pië de drete e fèt des cercls.



S'ÉCHAUFFER SANS MATÉRIEL

SE CHAUFFER SES ÉPAULES, SES BRAS, SES POIGNETS						
Le robot 	Se gauffer 	Le begaod 	Le karaté 	Les moulins 	Se décroasser 	Le co
La poupine de bouéz 	Ecri 	La berouette (la boursoule) 	Jeu des pognes 	Jingher 		

SE CHAUFFER SES QUETTES						
Les pillayes 	Le sumotori 	Le chaner 	L'escrime 	La planche 	Le charleston 	
Les eles ao papivole 	La chère inveyabl 	Le compàs 	La balance 	Le gouri 	La luterie de còs 	Le twist
La veloce 	Les cisias 	Ramer 	La barqe 	La tabl 	L'erusouere 	



S'ÉCHAUFFER SANS MATÉRIEL

SE CHAUFFER SON DOS				
Le pont 	L'ours qì chemine 	Le chain se detire 	Le chat se detire 	Le chat dos rond, dos creûz 
Le vent den le bouéz 	Pogne-piè 	Le caoutchouc 	Berdancer 	Le marmou qì chemine 
Le velin 	La tortue 	L'arc 	Le beghin 	

ENRAYER POUR Y-ÊTR SÛ LE BALANT						
Les chevilles de piè 	Le bout de piè 	L'arc 	La pllanche 	La boufis-souere 	Le bouéz 	La brandelle 

SE CHAUFFER SON COÛ
Mézè c'êt de mettr ses pognes su ses hanches : fére yan, nouna, ventiés—Se mettr a ergarder le pus lein possibl derrere—fére des maitiè de cercls (balot—berchet) — sieudr eune paissée de tenisse — Sieudr un abibot.

SE CHAUFFER SES DAIS
Féner (ouvri e cllore les dais le pus vitelement possibl) : pognes a bâs, su le cotè, le pus haot possible — Torner les pognets en souqant les pouins dusse ben dusse — Soner le piano — s'abrâzer—Fére les poupines de bouéz— Fére le chain qì chemine e torner ses pognes su la pllace d'eune amain pès de l'aotr.



S'ÉCHAUFFER SANS MATÉRIEL

L'ETRINCHETTE



Echauffer les muscles

Se réapproprier les parties du corps (se frotter les mains, le visage, toutes les parties du corps)



Lexique des parties du corps

Les enfants sont en cercle, assis ou couchés sur le sol. Le réveil sonne. Les enfants s'étirent (bras, jambes, cou...), ils baillent. Puis c'est l'heure de la douche.

On se frotte les différentes parties du corps (cou, jambe, bras, ...).

L'enseignant peut inventer une petite histoire qu'il raconte à ses élèves en mimant les gestes.

Mézë c'ët de se sieuter. Le ravail se met a brunder. V'etes ben a vous devâiller. Faot se detirer : les bras permier, pès les jambes, pès le qeû... Nen peut bâiller den le même temp...

Pès on se chome... on ét sous l'etrinchette. Ergardéz ben l'iao qi chaet ! Faot ben se netti la goule, le nê permier, pès les joes, les zieûs, le front, le pai, le qeû.. Faot ben netti sous la gargatte, é pès le bino, é pès derrere le dôs... les qhettes, les qhesses permier, après faot pouint ombller derere les jenoués, pès le bâs des qhettes, les chevilles de piës, les piës, chaque ortalil...





S'ÉCHAUFFER SANS MATÉRIEL

LA POUPINE DE BOUÉZ



Réveiller le corps

Se réapproprier les parties du corps



Lexique des parties du corps

Mimer le pantin de bois : position en boule, proche du sol - dans un premier temps les fils du pantin se tendent (toutes les parties du corps sont étirées progressivement vers le ciel) ;

Dans un deuxième temps, les fils du pantin se détendent (toutes les parties du corps se relâchent et sont entraînées vers le sol).

Mézë c'èt de se mettr a bâs den la pllace parai come eune boule. Pès, faot fère come si un fi taet a vous tirer devers le haot. Permier c'èt la tête qi regarde devers le haot, o regarde su gaoche, pès su drete (ou ben d'un cotë pis de l'aotr).

Pès le fi tire su tout le corp, mézë v'étes chomës.

Pès le fi vous tire le bras devers le haot, core pus haot.

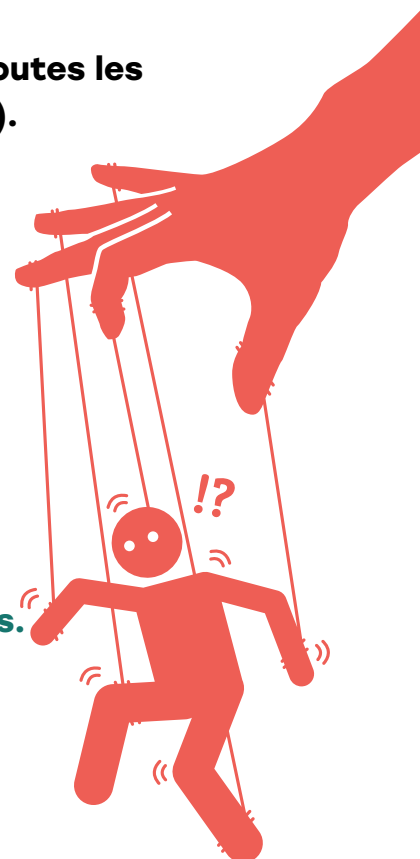
Pès l'aotr bras. Un pië va su le cotë pès l'aotr. Vòs qhettes sont ben ecarbelées. V'aléz toucher la pllace d'o vòs pognes.

Pès d'ertour vous vous choméz haot, les pognes diq'ao cië.

Pès, les pognes su les hanches, c'èt de pllayer un jenoué.

Pès de l'aotr bord. Pès fezéz tourner les hanches.

Les jenoués vers le haot, l'un pès l'aotr.





SITUATIONS DANS L'ESPACE

S'ÉCHAUFFER AVEC UNE CHANSON A ACTIONS



Réveiller le corps

S'approprier des verbes d'action



Si les verbes d'action n'ont pas été vus avant, prenez plus de temps sur l'apprentissage en faisant sur la main et sur place.

Le chant "Cheminer !" accompagne l'entrée en activité lors d'une séance de motricité.
Paroles de la chanson « Chemine » (sur l'air de Frère Jacques)

Chemine, chemine (X2)

saote, saote, saote (X2)

verde, verde, verde (X2)

Bourde nette !

Haot e bâs !

A pàs de loû ! A pàs de loû !

saote, saote, saote (X2)

naije, naije, naije (X2)

Bourde nette !

Drete e gaoche !

Entrée dans l'activité : en classe ou assis en salle de motricité

- les élèves écoutent le chant
- les élèves écoutent le chant, l'enseignante.e fait les gestes (main sur le poing), les élèves reproduisent les gestes sur leur poing.

Mise en oeuvre

- Chant pour le plaisir avec geste sur la main
- Les élèves se lèvent et chantent en faisant les gestes sur place (dans l'ordre) • Puis on fait le Jeu du "Matao dit" (gestes dans le désordre)
- En début de séance de motricité, les élèves écoutent la chanson, se déplacent et en parallèle font les actions nommées (trois premiers couplets : cheminer, saoter, coure), puis à s'immobilisent à « Bourde nette ! » (dernier couplet : mézë c'ët de bourder !).
- Les élèves s'échauffent en chantant avec l'enseignant.e





SITUATIONS DANS L'ESPACE

Féliciter les élèves et les encourager dans leurs essais et erreurs (**Vrai ben, eustra**).

Ce chant devient un support pour l'échauffement précédant les séances de motricité.

Mobiliser le lexique en classe :

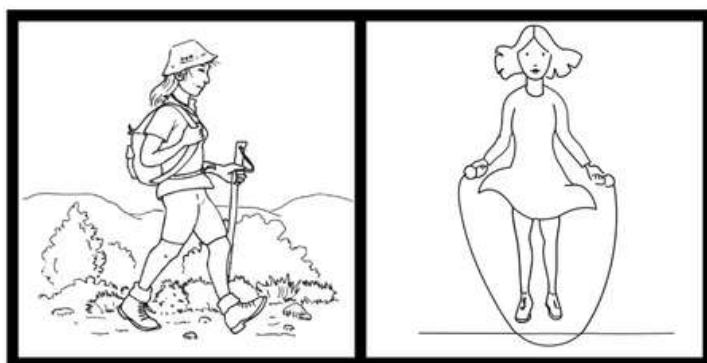
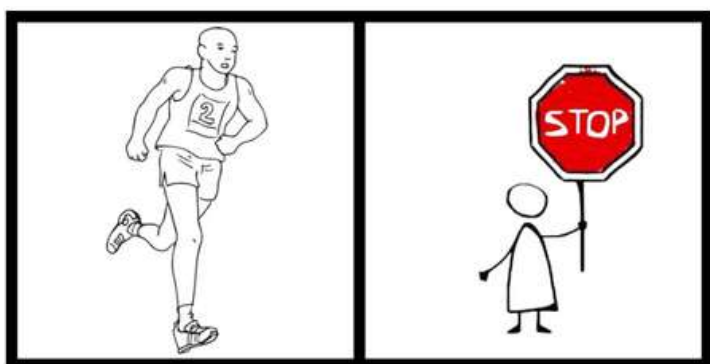
1. Continuer à faire cet échauffement pendant plusieurs jours. Laisser les élèves répéter à leur rythme en faisant les actions.
2. En classe, introduire les mots clefs du chant à l'aide des flashcards ci-dessous (cheminer / saoter / coure / bourder).
3. Des petits jeux pourront être mis en place avec les flashcards :
 - a) pour bien les comprendre (jeu de mime)
 - b) pour les mémoriser (s'amuser à répéter de différentes manières)
 - c) pour s'entraîner à les prononcer (jeu de kim)
4. Par la suite, les paroles de ce chant pourront être adaptées, en introduisant de nouveaux mots, tels que Haosse les jenoués, sieute-tai (don), chome tai (don), vire... qui permettront de compléter le répertoire des actions à réaliser.

Répertoires de consignes : échauffement corporel

N°	Consignes	Dirijements
1	S'échauffer	Se <u>chaofer</u>
2	Marcher	Cheminer
3	Courir	Coure
4	Sauter	<u>Saoter</u>
5	Nager	<u>Naijer</u>
6	Ramper	Se herser
7	S'arrêter	Se bourder
8	Tourner vite !	Virer
9	Se déplacer comme un ...	<u>S'emouver</u> parai come un ...
10	En avant / En arrière ...	En avant / A <u>reghule</u>
11	Lentement / Rapidement	<u>Doujettement</u> / Vitement
12	Marcher comme un canard	Marcher parai come un gouri
13	Nager comme un poisson	<u>Naijer</u> parai come un paisson



SITUATIONS DANS L'ESPACE





SITUATIONS DANS L'ESPACE

S'ÉCHAUFFER AVEC HISTOIRE A ACTIONS



Raconter une histoire afin de mettre les enfants en situation.

S'approprier des verbes d'action



Si les verbes d'action n'ont pas été vues avant, prenez plus de temps sur l'apprentissage en faisant sur la main et sur place.

De la marche à la course (au rythme de l'histoire) :

Au départ, les animaux se baladent tranquillement dans la forêt (marche). Soudain, un bruit retentit (au bout d'une vingtaine de secondes) ; tous les animaux se figent ! (immobilisation). Fausse alerte, pas de danger. De nouveau, ils se baladent tranquillement (marche). Voyant que la nuit se rapproche, ils décident d'accélérer la marche (marche sportive). Tout à coup, un nouveau bruit retentit. Des chasseurs, surgissent. Les animaux prennent peur, ils partent dans tous les sens. Attention à la chute ; il ne faut surtout pas toucher un autre animal sinon on risque de tomber (course multidirectionnelle).

Cheminer diq'a coure (en accordant d'o l'istouere) :

A l'entamâ, les bêtes cheminent tranqhile den les bouéz (cheminerie). A coup, i ouaient un brut (ao bout de 20 secondes) ; toutes les bêtes bourdent ! Ah nena, ren de gandilleûz, ça joue. Du coup les bêtes chemient d'ertour tranqhile. Meins vla la net q'i s'erive, i vont pus vite. A coup, un grand brut se met a brunder den la pllace. Des chassous s'erivent. Les bêtes ont pou, i se mettent a coure de drete e de gaoche. Don'ous garde a pount chaer a bâs : invencion de biter eune aotr bête siqenon nen peut chaer.





SITUATIONS DANS L'ESPACE

PETITES ALIVETËS A SE CHAOFER LE CORP

LA COURSE

Courir dans toute la salle, en dispersion. Au signal : on s'arrête.
Evolutions : Courir « fort » (faire du bruit avec ses pieds) ; Courir « léger » (pas de bruit).

**Permier v'éz de coure dusse, faot mener grand brut o vòs piës.
Pès couréz doujettement, a pàs de leû, pount de brut aoqhun.**

APARAIJËS

C'èt de s'adeuzer tertout par coupl de deûz. Faot s'entr-doner la pogne. 1 coupl de 2 ét le leû e tache d'aler biter les aotrs. En terchanje cant qe tertout sont bitës.

LE MIROUER

1 menou se chome devant tertout q'ont de l'ergarder ben l'ergarder. Faot se doner garde qe les ebluçons seient ben evâiller den la sale e elegnës assè des aotrs (si q'ils ont d'envayer lous bras ou lous qhettes devers l'avant ou ben su drete ou su gaoche, i vont pount biter les aotrs). Cant qe le menou enraye a se mouwer, faot fère tout parai come li, den le même moment.
Sitot 30 secondes un aotr prend sa pllace e ça terchange de même diq'a qe tertout araent menë.



SITUATIONS DANS L'ESPACE

PETITES ALIVETÈS A SE CHAOFER LE CORP

LES BÊTES

Fére parai come eune bête : tortue, crabe, souricèt, conin, elefant, kangourou, velin...

Pour y aler pus lein: les bêtes sont atrempées (calms ben calms) permier (cheminer) pès il ont pour d'eune aotre bête aloure i courent, ou ben saotent...

LES OTIEÛS

O des piques, den chage corniere de l'aire, mettr des otieûs o chage sa couloure. Cant qe le menou fèt un signao, les garçailles cheminent den l'aire. Cant il le veût, le menou nome eune couloure a haote vouéz eune couloure d'otieûs. Sitôt la couloure nomée, les garçailles ont d'y aler vitement den l'otë q'advient. Le permier a s'eriver den la pièce devient le menou.

Pour y aler pus lein :

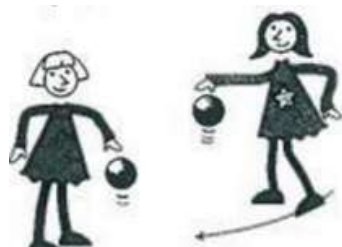
- C'èt de se mouver parai come un crab, parai come un velin...
- Invencion d'aler den l'otë nomée
- Si 4 otieûs : faot y aler den l'otë dret devant cete-late.



SITUATIONS AVEC MATÉRIEL

O DES TEUQUES OU DES BALOTES

Je dribble su pllance ou en cheminant



Eustra, 4 dribble a sieudr !

Je dribble su pllance ou en chanjant de position



Eune qhette a haot ! Un bras su gaoche...

Je dribble en sieuvant un itinéraire !



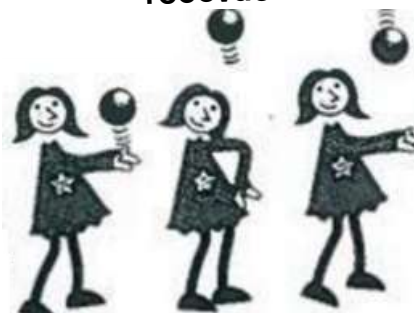
Eustra ! ...tu t'es pouint erreuer !

J'envaye la teuque contr le mur
pès je le hape après q'il araet bitë
eune fai su la pllance
pès sans q'il araet biter la pllance



Je fès parai come le gardou !

J'envaye la teuque devers le haot
Je fès d'aotr cai avant qe de le
recevaer



Je tache 4 tapes su les jenouës

Balle au mur (seul) : lancer la balle (à la cuillère - du bas vers le haut) au mur et la rattraper après avoir dit : « A la balle ... caporal ... au ballon ... Napoléon ... ».

Evolutions possibles : avec rebond : après avoir frappé dans ses mains / après avoir effectué un tour sur soi / réception : dans le bol formé par ses 2 mains jointes ; dans le bas du tee-shirt ou dans la poche / réception à 1 main, sur 1 pied ... / sans rebond.



SITUATIONS AVEC MATÉRIEL

O DES TEUQUES OU DES BALOTES

Nen jou a s'entr-passer la teuque ?
10 su pllace pour enrayer !



Haot come le berchet pour
pus fort de suretè !

Nen s'entr-envaye la teuque o un
rebond, bon de mémé ?



Qheule force ? en qheul endret ?
Pès on peut cheminer a s'entr-sieudr

Nen s'entr-envaye la teuque diq'a
l'aire pour marquer !



Faot envoyer ao devant de sa
coterie !

Faot y-étr d'agrè pour :

envayer la teuque devers le haot
d'ensembl, chanjer de pllace, haper
la teuque de l'aotr !



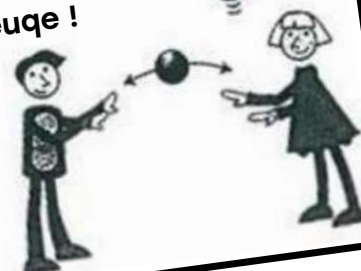
Premier ren qe 2 encalées entr nous,
pès 5... pès 8 !

J'envaye devers le haot, je tape den
tes pognes, je hape la teuque. Chaque
a son tour pour haper la teuque !



J'ergarde la teuque, pès les pognes,
pès la teuque.

Sitot qe ma teuque ét envayée a
haot, je recepe e j'envaye d'ertour
l'aotr teuque !



Qhi q'enraye
permier ?



SITUATIONS AVEC MATÉRIEL

O DES ROULETS

Nen s'entr-envaye la teuqe diq'a
l'aire pour marquer !



Passer à travers sans biter le
roulet !



N-i a-ti d'aotr meniere de fére ?

Je fès torner le roulet entour mon
pognet... e mai entour ma cheville
de pië !



Les 2 d'ensembl parai come ao cirque

Envayer !



Le roulet erivent den les pognes
a la coterie !



SITUATIONS AVEC MATÉRIEL

SIEUDR UN CHEMIN O DES ROULETS

Je mets le roulet a roler entour du pique.



Faot se doner garde de garder le roulet den le vircouët.

Le roulet passe de drete e de gaoche entr les piques



Tu n'as-ti omblë yun ? I n-a-ti yun de chaet a bâs ? C'êt-ti eune cheminerie sans s'erreurer ?

Relai de kangourou
J'enraye mai qe cant q'il ara aboutë son 3e saot



Je fès 3 saots les piës paissës

Je concraye mon chemin de 4, 6, 8 roulets...



Chaque su son pouéz ?

Eune grande encalée entr les roulets, ça rouelle-ti ?



Vé, je sonje ben a m'n-en chevi en 3 encalées !