
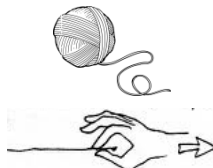









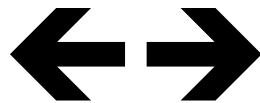
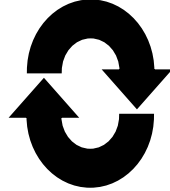






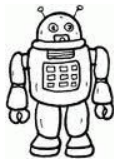
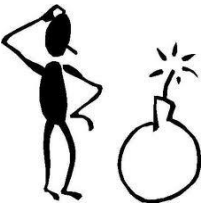





Echauffement général

1. Je me mets en mouvement

(Possibilité de réinvestissement des notions travaillées en classe).

Prendre conscience de son corps			Prendre conscience du groupe		
					
Le souffle Marcher lentement en écoutant sa respiration	La ficelle En marchant, ficelle imaginaire qui nous tire par une partie du corps puis nous lâche	Le vent La marche avec vent arrière, vent avant, tornade.	La bulle (7 ou 8 enfants dans une bulle imaginaire qui doivent se déplacer sans se séparer)	L'essaim d'abeilles Se déplacer en essaim et en faisant bzzz plus ou moins fort selon les indications d'un chef d'orchestre.	L'aveugle et son chien 2 par 2 : guide un partenaire aveugle d'une seule main posée sur lui sans parler.

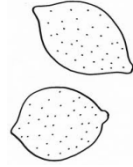
2. Je me déplace

					
Direction	En avançant	En reculant	Sur le(s) côté(s)	En tournant	Autre
					
Démarche	En marchant	En sautillant	A quatre pattes	Comme un animal	Comme une chose
					
Complications	En bougeant une autre partie du corps	En immobilisant une autre partie du corps	En rencontrant des obstacles imaginaires (rivières, fossés, montagnes...)	En réagissant à des sons	A plusieurs
					Autre

3. Je m'étire



Chevilles



Les citrons

Sur la pointe des pieds,
écraser des citrons
imaginaires.



Le kangourou

Petit sauts pieds joints



Chut !

Marcher sur la pointe
des pieds pour ne pas
éveiller le loup



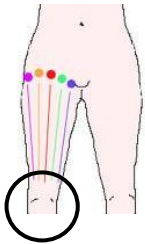
Mal aux orteils

marcher sur les talons

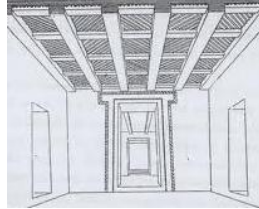


Marionnettes

Au sol, faire les
marionnettes avec ses
pieds



Genoux / Adducteurs



Le plafond

Marcher en pliant ses jambes
de plus en plus (le plafond
nous descend sur la tête)



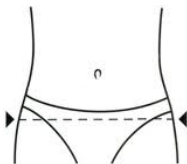
Fentes / Ouvertures

De face ou sur le côté



La statue de bouddha

Appuyer légèrement sur les genoux



Bassin

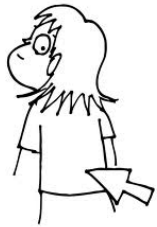


Hoola hop imaginaire

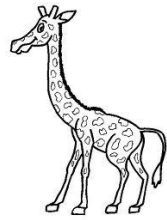


Le lasso

Attrapé par un cow-boy qui tire
la corde devant / derrière / côté

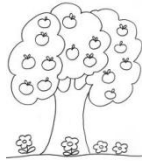


Dos



La girafe

Bien se grandir, être sur la pointe des pieds



Le pommier

Cueillir des pommes
pieds qui ne décollent pas



Escargot qui rentre dans sa coquille

Jambes serrées et tendues, enrouler et dérouler la colonne vertébrale (idem jambes écartées)



Chat fâché

Dos rond / Dos creux



Culbutto

(ou la petite boule qui roule) assis jambes rassemblées



Cou / nuque



Le petit chien qui dit oui



Les ronds

Dessiner de grands cercles avec sa tête

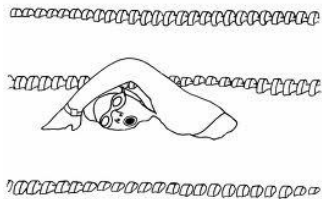


La chouette

Rotation de la nuque



Epaules



Le crawl



Le moulin

Grands / petits moulinets, lents/rapides



L'oiseau



Bof bof !

Monter et descendre les épaules, ensemble et alternativement



Poignets / Doigts



Marionnettes



Bracelets

Faire tourner des bracelets imaginaires autour de ses poignets



Jeter mauvais sort



L'araignée