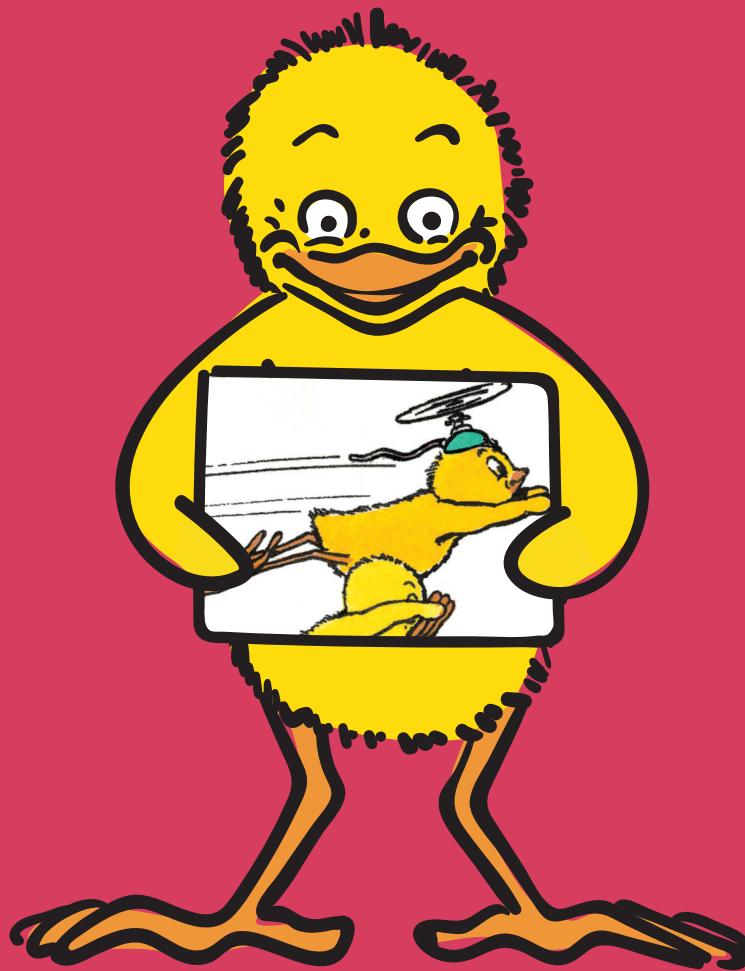




DANSER

mille secrets de poussins



5'42



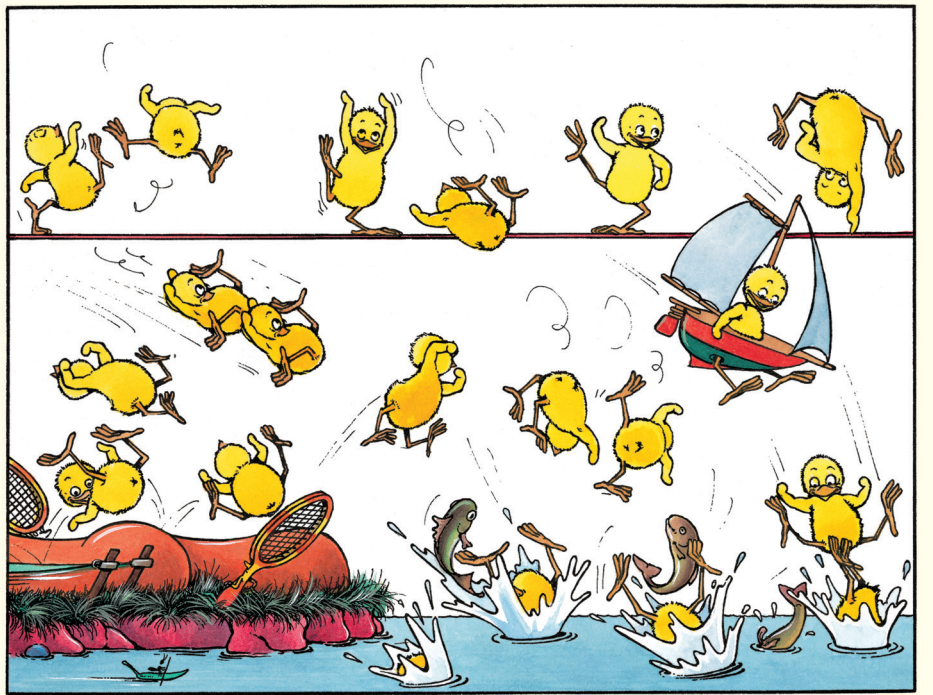
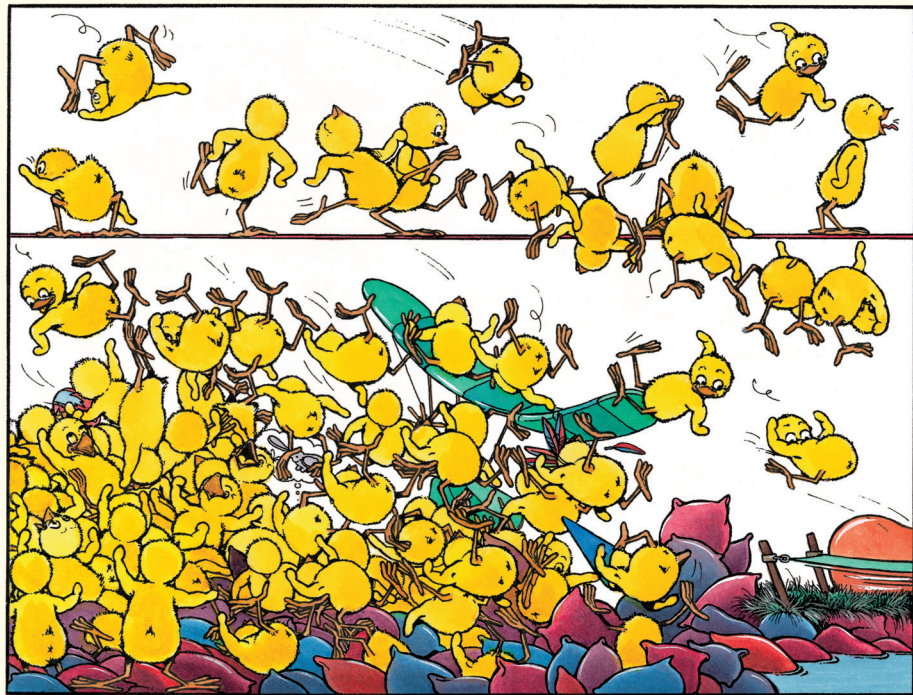
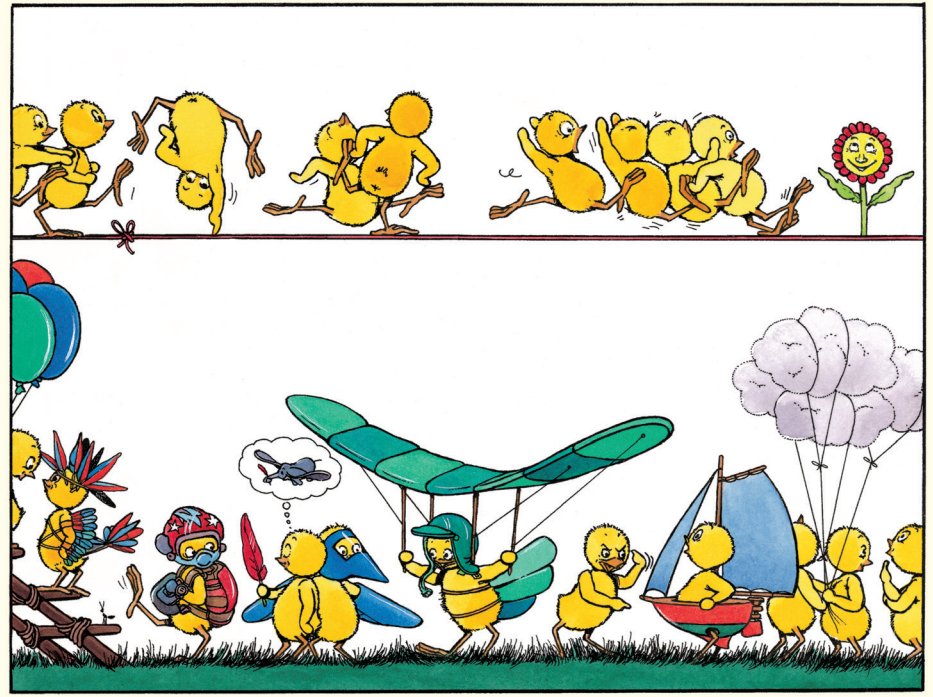
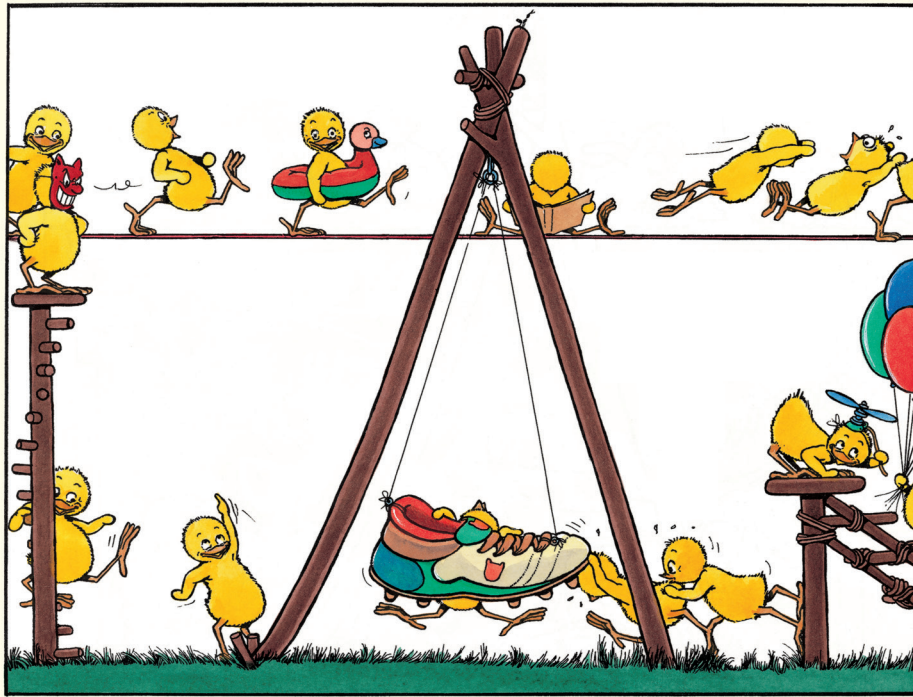
Spacieux



3 - Sports

3

Les sports favoris
des poussins



OBJECTIF

S'exercer aux sports « favoris » des poussins.

Avant ce chemin dansé, il est utile de dessiner une Marguerote, (ou d'imprimer l'affiche, voir ressources) et de l'afficher sur un mur (dans la plus grande traversée possible de la salle).

marche silencieuse ⌚ de 0 à 0'39



→ Marcher sur la demi-pointe (les talons levés) en regardant loin, en équilibre comme sur un fil, silencieusement.

1

→ Les bras, les mains et les yeux sont grand ouverts, la colonne vertébrale étirée.

course immobile les yeux fermés ⌚ de 0'40 à 1'14



→ Courir sur place très vite en fermant les yeux.

2

marche silencieuse ⌚ de 1'14 à 1'48



→ Marcher sur la demi-pointe (les talons levés) en regardant loin, en équilibre comme sur un fil, silencieusement.

3

→ Les bras, les mains et les yeux sont grand ouverts, la colonne vertébrale étirée.

→ variante Inventer d'autres marches silencieuses.

course rapide ⌚ de 1'48 à 2'19



→ Courir rapidement dans tout l'espace, en ouvrant grand les yeux, en faisant attention à tous et à tout (voir aussi le chemin 6 « Des poussins partout ») et en échangeant des regards.

4

marche silencieuse ⌚ de 2'19 à 2'39



→ Marcher sur la demi-pointe (les talons levés) en regardant loin, en équilibre comme sur un fil, silencieusement.

→ Les bras, les mains et les yeux sont grand ouverts, la colonne vertébrale étirée.

5

→ variante inventer d'autres marches silencieuses, avec des pas plus ou moins grands (en arrière, sur le côté), avec d'autres ports de bras...

course lente ⌚ de 2'39 à 3'21



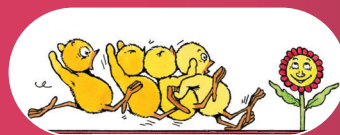
- Courir au ralenti : les membres (genoux et coudes) sont légèrement fléchis (quand on avance la jambe droite c'est le bras gauche qui va vers l'avant, et quand on avance la jambe gauche, c'est le bras droit qui va vers l'avant). Tout doucement, faire un pas avec la jambe droite vers l'avant, le bras gauche (coude plié) va vers l'avant, le bras droit vers l'arrière, la jambe gauche se soulevant (genou fléchi) vers l'arrière. Basculer en équilibre la jambe gauche vers l'avant en faisant un pas, le bras droit (coude plié) va vers l'avant, le bras gauche vers l'arrière, la jambe droite se soulevant (genou fléchi) vers l'arrière... ainsi de suite.

6

→ **variante**

Courir lentement le nez vers le ciel. Courir lentement en reculant. Rester quelques secondes en équilibre sur une jambe en fléchissant bien les deux jambes.

course avec freinage fou devant marguerote ⌚ de 3'21 à 3'51



- Se regrouper dans un coin pour regarder (ou imaginer) à l'autre bout de la salle Marguerote. Et sourire, ouvrir grand les bras avec les mains vers le ciel et les yeux en l'air comme Marguerote.
- Puis aller vers Marguerote, à l'autre bout de la salle, en courant le plus vite possible. Ralentir et s'arrêter devant Marguerote avec des mouvements lents du dos et des bras en arrière (freinage) et un immense sourire.

7

8

9

x 2 fois : répéter « course avec freinage fou devant marguerote » ⌚ de 3'51 à 4'24

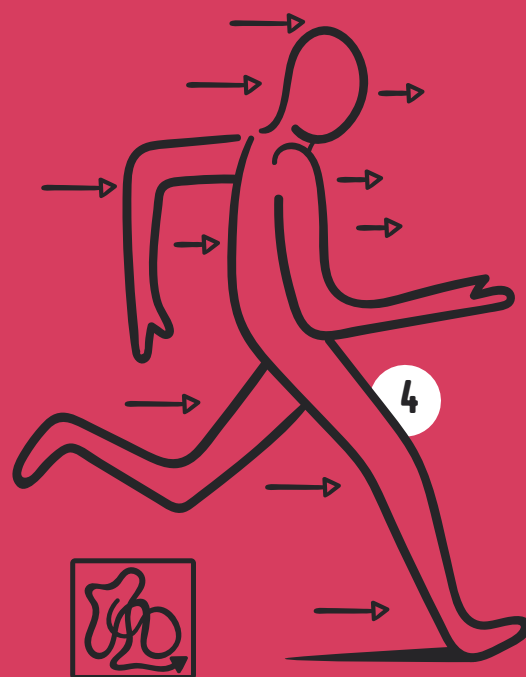
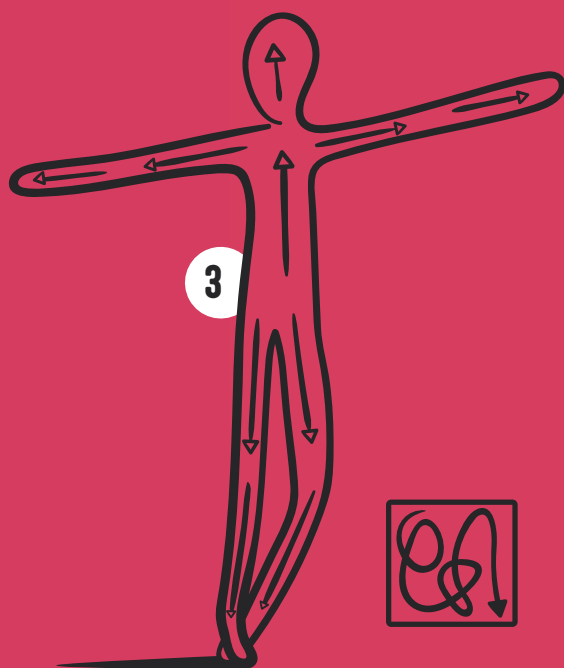
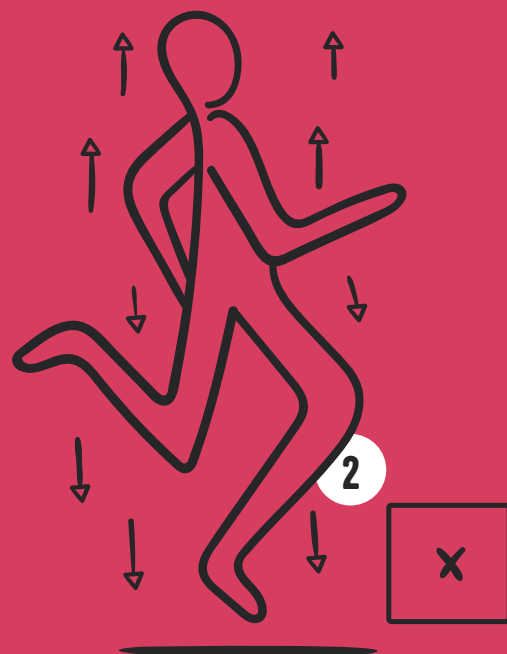
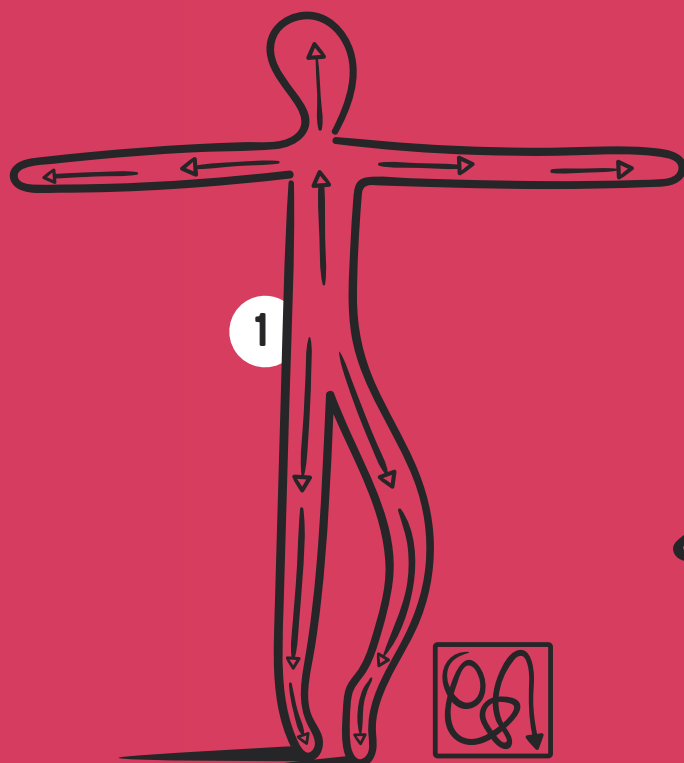
quelle que soit leur façon de tomber, les poussins, ne peuvent pas se casser, ni se noyer, ni se faire mal, même pas un petit bobo... ⌚ de 4'24 à 5'42



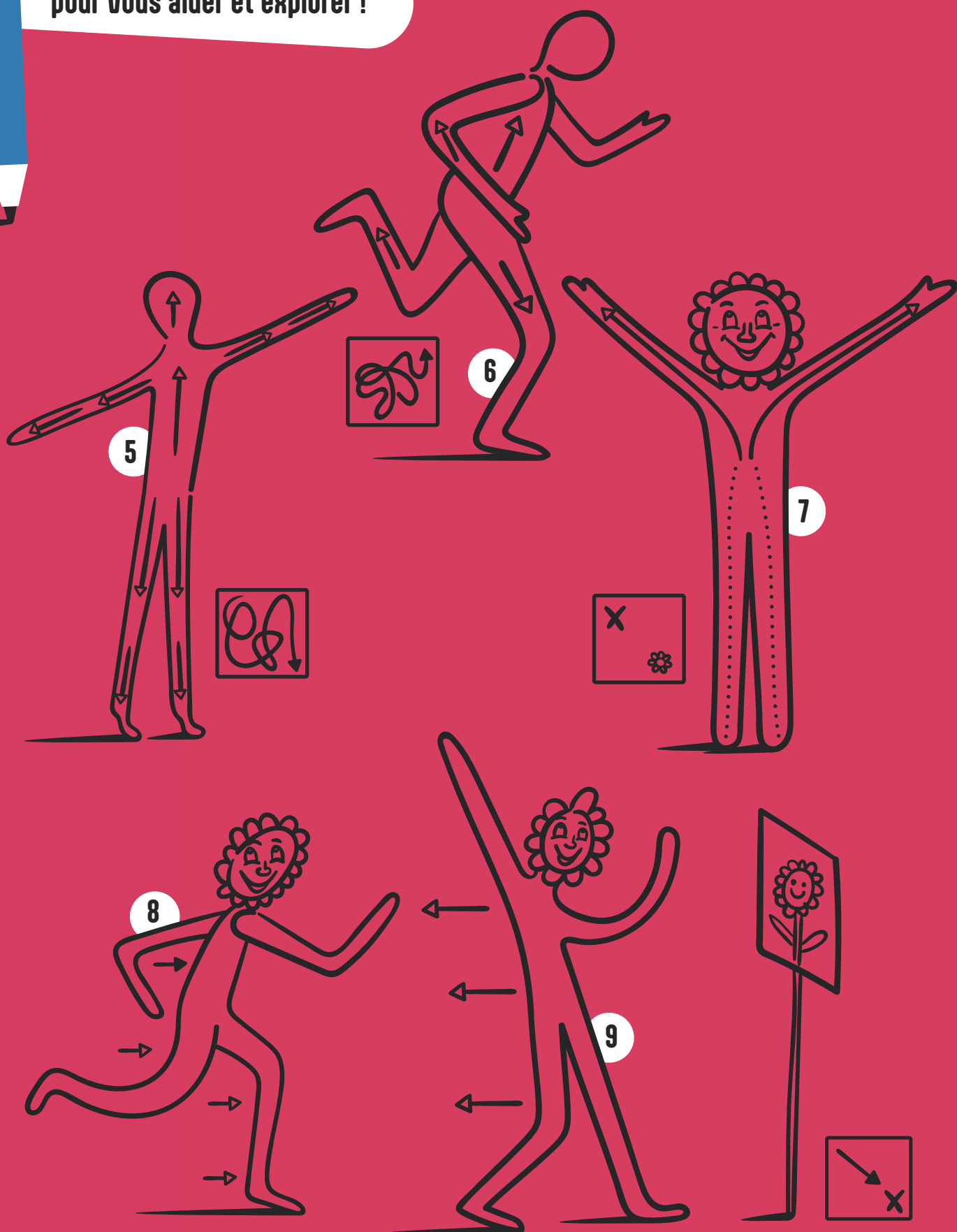
- S'espacer partout et tout doucement aller vers le sol en prenant appui sur une ou deux mains, sur un ou deux pieds, etc... « sans se faire, mal même pas un petit bobo ». Se redresser en s'étirant très lentement.
- Et encore explorer une nouvelle façon de tomber doucement, en prenant appui sur les mains, ou pieds tout doucement, et se trouver au sol par exemple sur le dos en prenant appui sur les épaules, en levant le bassin et les jambes à la verticale... Se redresser doucement etc...
- Puis encore, inventer une nouvelle façon de tomber en prenant appui lentement sur ses membres « sans se faire mal même pas un petit bobo »... etc.
- Se reposer de ses sports favoris... Dormir quelques instants... Rêver.

10

pour vous aider et explorer !



pour vous aider et explorer !



pour vous aider et explorer !

