

S'ÉCHAUFFER EN SPORT AVEC UNE CHANSON APPRENDRE DES VERBES D'ACTION

Le chant "Cheminer !" accompagne l'entrée en activité des élèves 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

Apprentissage du lexique (Mémorisation et reproduction)

- Les élèves répètent (changement de voix possible)
- Jeu du "Matao dit" (main sur l'autre main)

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

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

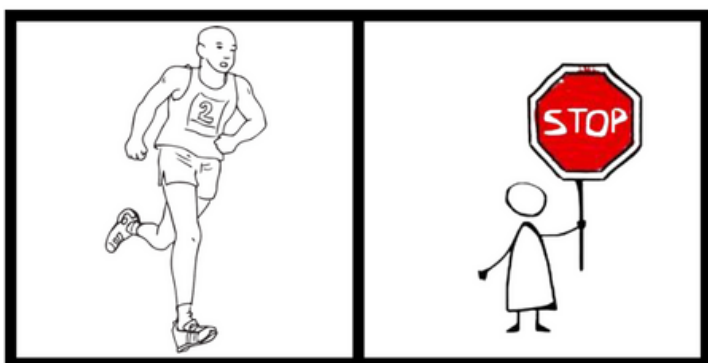
Ce chant devient donc un support pour l'échauffement précédant les séances de motricité.

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 jenués, 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 |



ACCOMPAGNER LE RETOUR AU CALME PAR UN MASSAGE DU VISAGE

Cette séance peut venir après avoir lu l'album "Va t-en grand monstre vert", de Ed Emberley, le lexique des parties du corps est réinvesti en pratiquant un court massage du visage en gallo.

Pratiques de classe

Un massage du visage en gallo pourra accompagner le retour au calme lorsque les élèves rentrent en classe après une récréation / une séance de motricité / la pause déjeuner et les aider à se recentrer.

Ce massage pourra être introduit de manière progressive, après avoir découvert / compris / mémorisé les différentes parties du visage en gallo (par le biais d'une séquence autour d'un chant, d'un album) et les avoir manipulées par le biais de jeux par exemple.

1. Apprentissage des gestes :

a) Les élèves découvrent le massage, en écoutant chaque consigne en gallo et en regardant la démonstration de l'enseignant (les élèves peuvent participer librement):

L'enseignant montre doucement chaque geste

- Premier, je pouçaye ma tête (se tapoter le crâne), .
- Pés je pouçaye mes zieûs (faire des cercles autour des yeux en passant sur les sourcils),
- Je pouçaye mon néz (se frotter les ailes du nez),
- Je pouçaye mes oras (parcourir le bord de l'oreille avec l'index),
- Je pouçaye mon mo (index et majeur longent les lèvres),
- Pour abouter, je pouçaye ma gargate (placer la paume de la main sous le menton, la descendre jusqu'aux clavicules)

b) Puis, l'enseignant réalise le massage seul, en s'arrêtant après chaque partie du visage et en invitant les élèves à reproduire le geste par eux même (**Premier, je pouçaye ma tête. A v'z'aotrs ! Haï don, pouçayéz votr tête! . Vrai ben !**)

2. Entraînement / manipulation :

Pendant les séances suivantes, élèves et enseignants réalisent le massage en même temps, en suivant les consignes orales (en gallo) de l'enseignant.

3. Des variantes sont introduites :

Une fois le massage du visage maîtrisé par les élèves :

- s'amuser à faire le massage dans le désordre
- inviter les élèves à suivre les consignes orales (en gallo) sans montrer les gestes dans un premier temps L'enseignant veillera cependant à réaliser succinctement le geste attendu pour validation collective avant de passer à la consigne suivante.
- un élève pourra devenir "chef d'orchestre" et guider ses camarades pour réaliser le massage

A chaque étape, féliciter les élèves et les encourager dans leurs essais et erreurs (**Vrai ben ! Eustra !**)

Répertoire de consignes pour le temps calme

| N° | Consignes | Dirijements |
|----|--|--|
| 1 | Inspirer par le nez | Alainer son ére par le néz. |
| 2 | Votre ventre se gonfle comme un ballon | Votr ventr gonfele parai come eune bouzine. |
| 3 | Expirer par la bouche. | Bufer son ére par le mô. |
| 4 | Votre ventre se dégonfle | Votr ventr ét a de degonfler. |
| 5 | Inspirons ensemble | Mézè c'ét d'alainer d'ensembl. |
| 6 | Expirons ensemble | Mézè c'ét de bufer son ére d'ensembl. |
| 7 | Nous allons effectuer un massage du visage. | J'alons pouçayer notr goule. |
| 8 | Pour commencer, je me masse la tête. | Pour enraye, je pouçaye la tête. |
| 9 | A vous ! Massez vous la tête (puis les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le cou). | A vous aotrs mézè ! Pouçayéz votr tête (pés les zieûs, les orâs, le mô, la gargatte...) |
| 10 | A présent, passons aux étirements. | Mézè c'ét de se detirer. |
| 11 | Pour commencer, je fais 5 cercles de la tête. Doucement ! | Pour enraye, c'ét de fére 5 cercls de ma tête. Doujetement ! |
| 12 | A vous ! Faites 5 cercles de la tête ! | A vous aotrs astoure ! Fezéz 5 cercls de la tête ! |
| 13 | Puis, je fais des cercles avec les épaules, les mains, les hanches, les genoux et les pieds. | Pés, je fés des cercls d'o les epaones, les pognes, les hanches, les jenoués e les piès. |
| 14 | Nous allons bailler. | J'alons n-s ebâfer ! |
| 15 | Allongez vous sur le dos. | Alonjéz-vous su le dôs. |
| 16 | Fermez les yeux et écoutez la musique. | Cllozéz vos zieûs e acoutéz don la sonerie ! |
| 17 | Détendez vous ! | Defuméz-vous la tête ! |

Pour aller plus loin

Par la suite, ce massage pourra être prolongé en introduisant d'autres parties du corps (pouçaye tes bras, pouçaye ton binot...)

Une séquence de relaxation en gallo pourra être menée en classe proposant, en plus du massage du visage détaillé ci-dessus :

- des exercices de respiration
- des étirements