

Mai 2020



*Relais Intercommunal Parents Assistants Maternels Enfants*

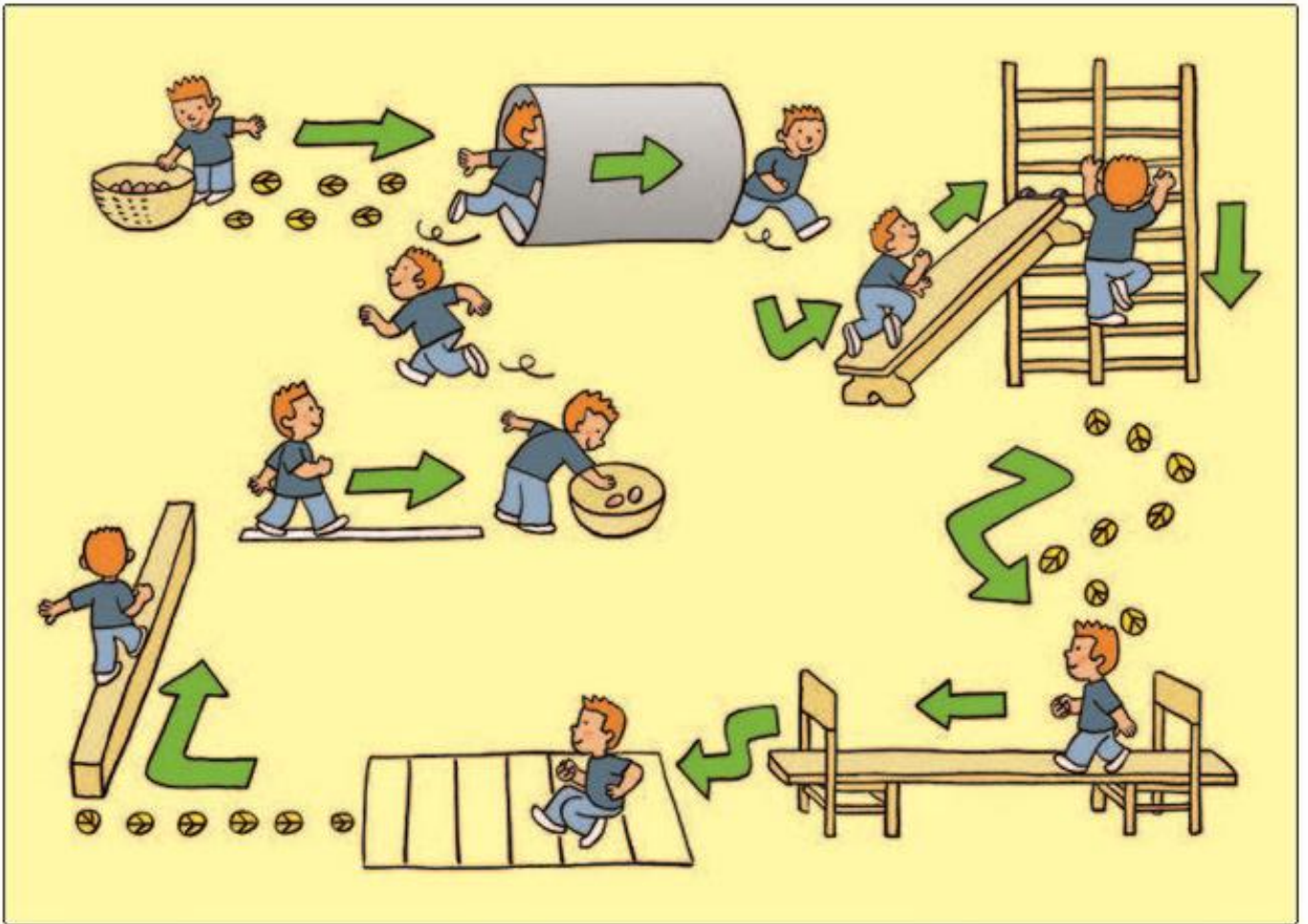
Châtillon-en-Vendelais, Balazé, Saint M'Hervé, Bréal-sous-Vitré, La Chapelle-  
Erbrée, Erbrée, Mondevert, Montautour, Montreuil des Landes

**Numéro spécial**

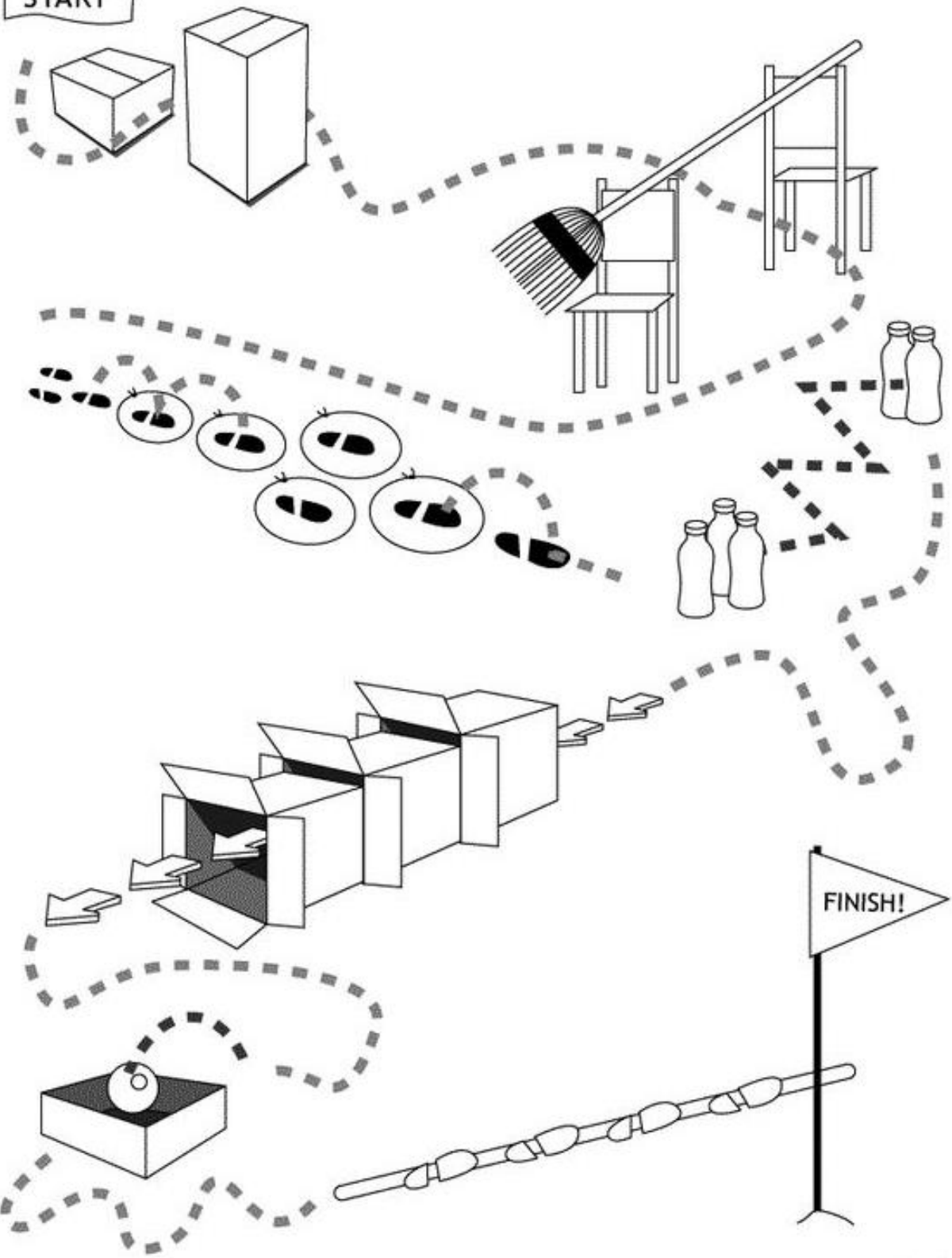
Et si on bougeait un peu !



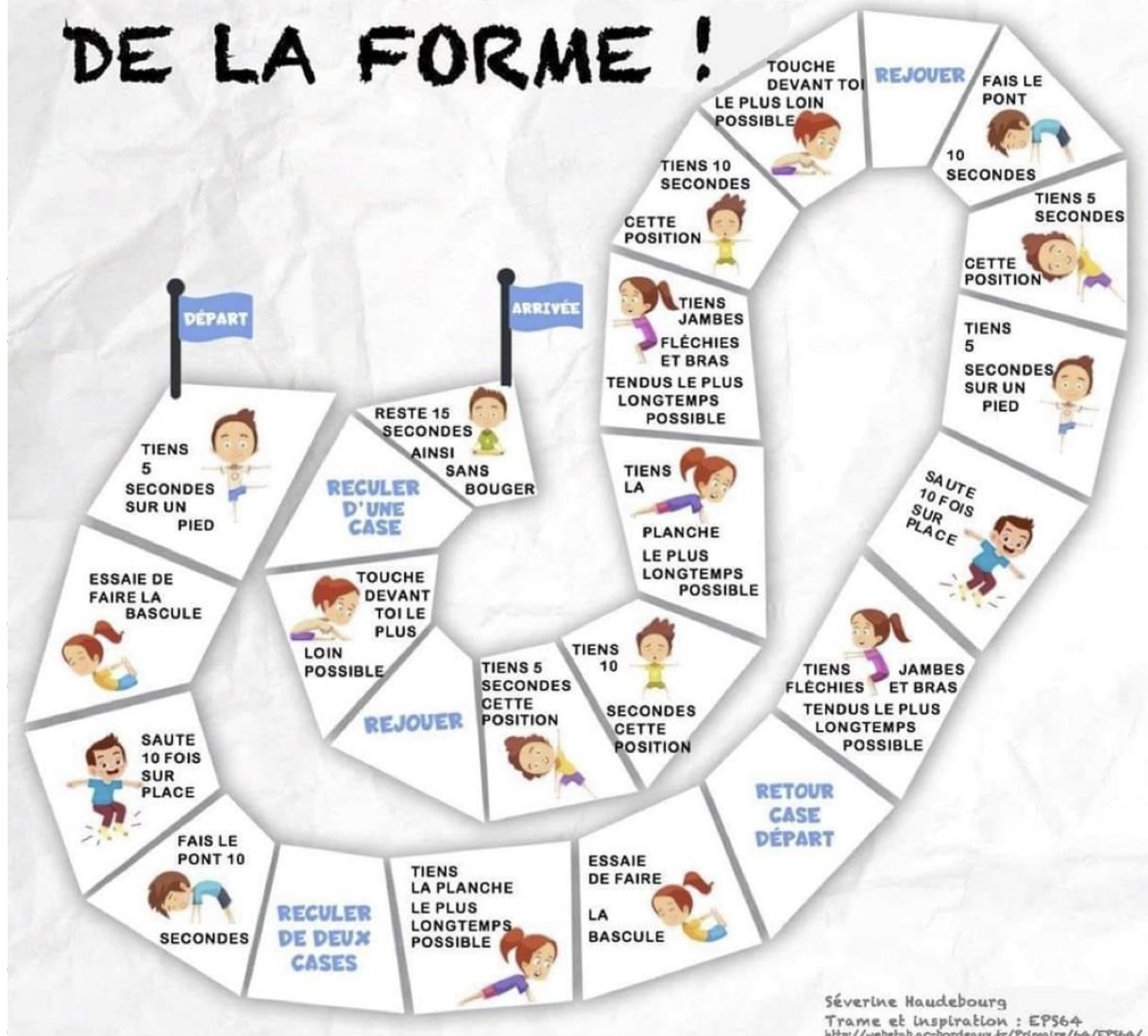
# Parcours



START



# JEU DE L'OIE DE LA FORME !

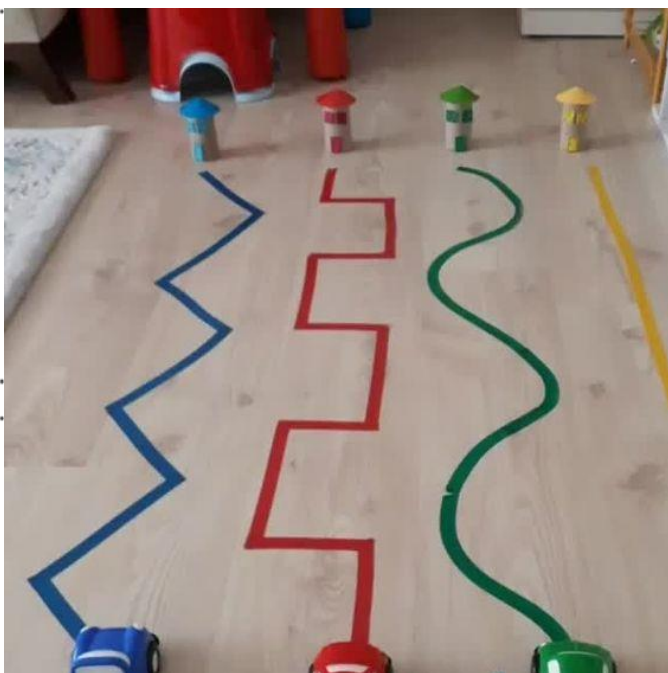


Séverine Haudebourg  
Trame et inspiration : EPS64  
<http://webinab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EP564/>

Ca marche aussi pour les adultes



# Idées créatives



# Chansons pour danser

[https://www.youtube.com/watch?v=n6jX1\\_wdQ3Q](https://www.youtube.com/watch?v=n6jX1_wdQ3Q)



# Comptines

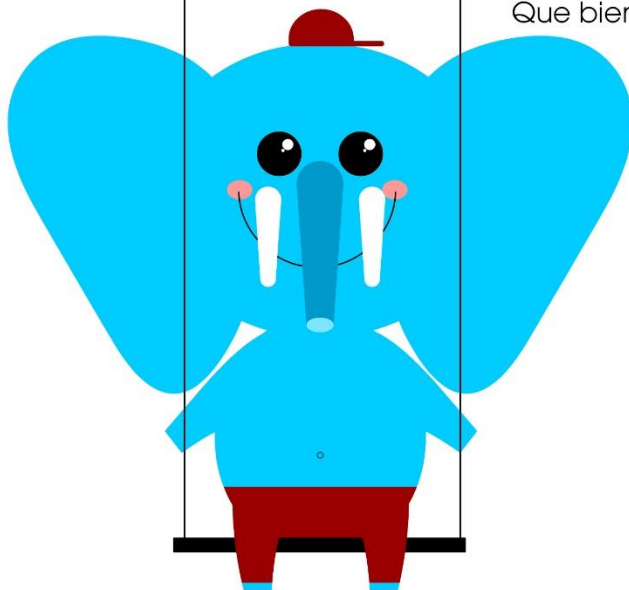
<https://www.youtube.com/watch?v=Ns92r5TQH3k>

## Un éléphant qui se balançait...

Un éléphant qui se balançait  
Sur une toile, toile, toile,  
toile d'araignée  
Et qui trouvait ce jeu  
tellement amusant  
Que bientôt vint un deuxième éléphant

Deux éléphants qui se balançaient  
Sur une toile, toile, toile,  
toile d'araignée  
Et qui trouvaient ce jeu  
tellement amusant  
Que bientôt vint un troisième éléphant

Trois éléphants qui se balançaient  
Sur une toile, toile, toile,  
toile d'araignée  
Et qui trouvaient ce jeu  
tellement amusant  
Que bientôt BADABOUM !



# Main en l'air



## Mains en l'air

*(Mettre les mains en l'air)*

## Sur la tête

*(Mettre les mains sur la tête)*



## Aux épaules

*(Mettre les mains sur les épaules)*



## Et en avant

*(Tendre les mains en avant)*



## Bras croisés

*(Croiser les bras)*



## Sur les côtés

*(Mettre les mains sur les hanches)*



## Moulinet

*(Faire des moulinets avec les mains)*



## Et on se tait !

*(chuchoter en posant l'index sur les lèvres)*





# Fiche activité

## Vider sa caisse/ Remplir sa caisse

### Compétences:

- ✓ Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement,
- ✓ Accepter les contraintes collectives.

### Objectif :

- ✓ Amener l'enfant à réaliser des actions relatives à deux statuts aux intérêts contraires.

### But pour l'enfant:

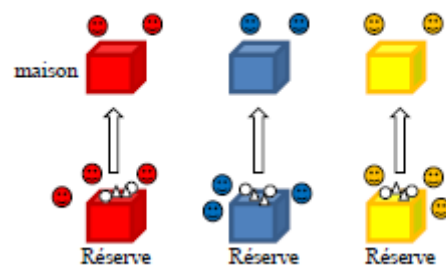
- ✓ Vider sa réserve et remplir sa maison le plus vite possible.

**Matériel:** Salle, cour... Une caisse remplie de ballons par équipe. Une caisse vide par équipe. Foulards, chasubles. Comptine pour le temps...

**Organisation:** le groupe d'enfants est divisé en équipes (en fonction de l'effectif total). Chaque partie dure 1 à 3 minutes.

### Déroulement:

« Vous devez vider votre caisse et remplir l'autre avant la fin de la comptine. »



### Critères de réussite:

- ✓ Equipe: a réussi à vider sa réserve et à remplir sa maison dans le temps imparti,
- ✓ Individuel: a trouvé des solutions adaptées (rouler, lancer...).

### Comportements attendus

- ✓ Réagir vite au signal,
- ✓ Course rapide et rectiligne,
- ✓ S'organiser collectivement pour transporter les objets (ne pas se gêner dans la trajectoire de course).
- ✓

### Variables:

- ✓ Adapter l'espace d'évolution, le nombre d'équipes, les distances réserves/maisons, installer des obstacles...
- ✓ Varier taille et forme des ballons.

Cela fonctionne aussi pour ranger sa chambre et les jeux dans les boîtes, paniers, ou caisses... 😊

# Un peu de yoga !

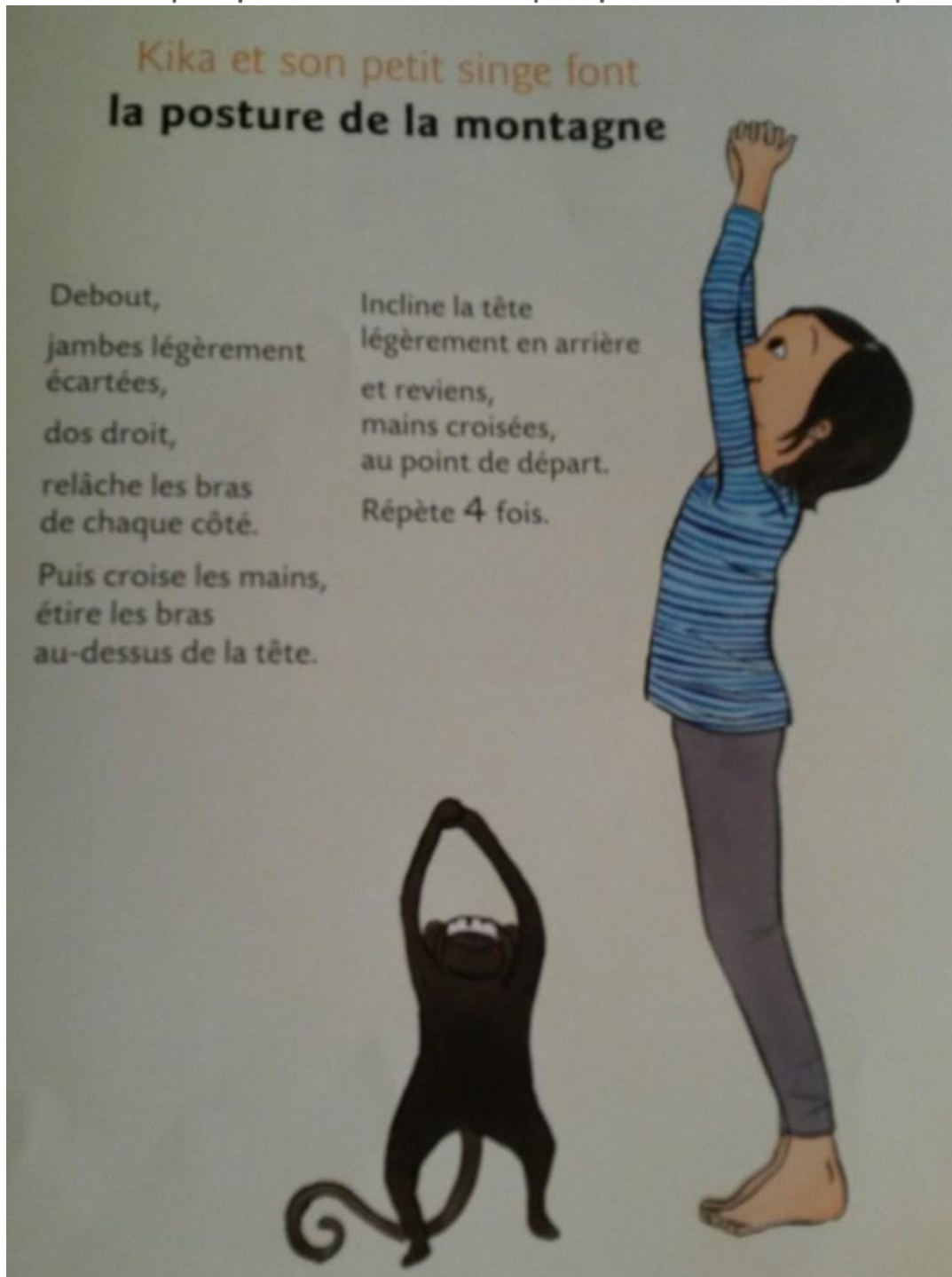
## 1. La posture du bonjour

Bonjour le soleil ! C'est le matin, tu es là et tu brilles de tous tes rayons ! Grâce à ton énergie, on va bien commencer notre journée.



## 2. La posture de la montagne

Avant le départ, il faut bien s'étirer depuis les doigts de pieds jusqu'au sommet de la tête. On est fort et stable sur nos jambes, on est grand comme une montagne, on touche presque le ciel !



### 3. La posture de la pendule

Tic tac ! Tic tac ! Ecoute ce petit son qui avance en cadence. Tic tac ! Tic tac ! Avec lui, on va et on vient comme une balançoire dans le vent. Respirons bien, nous sommes bientôt prêts.

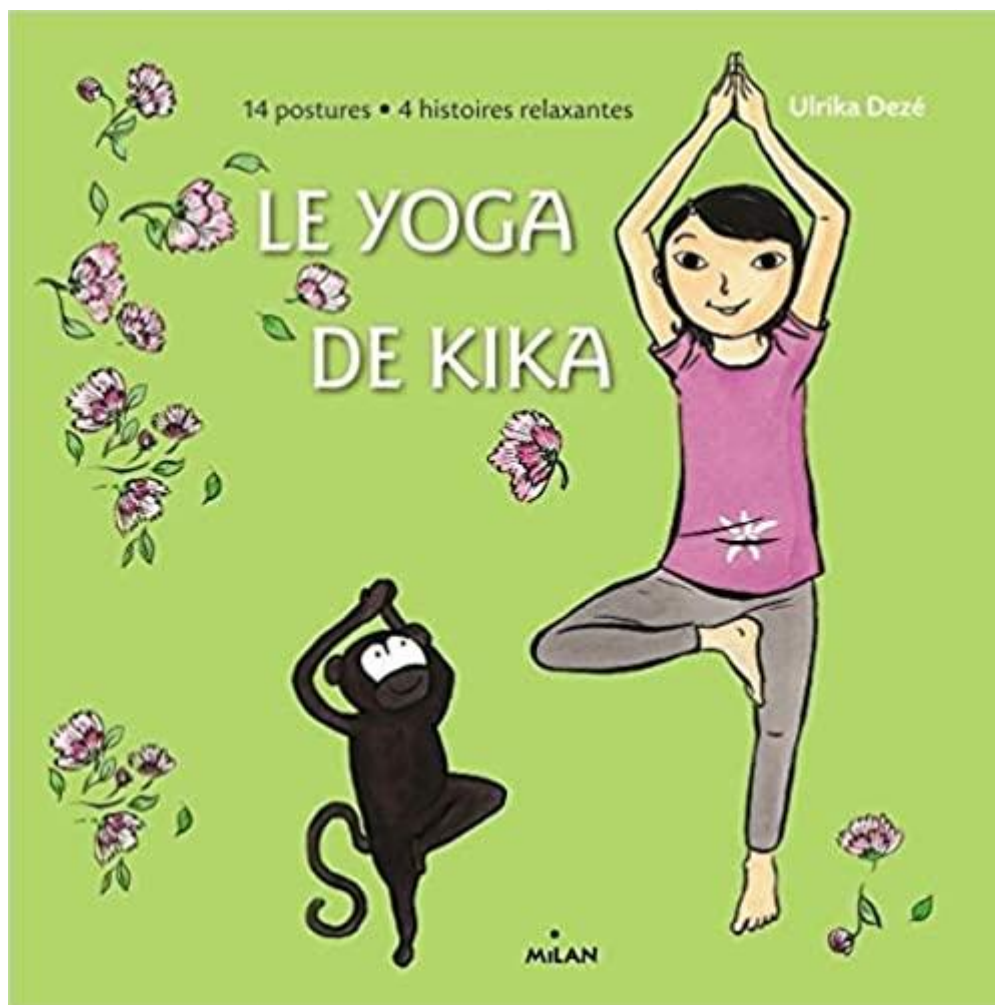
#### Kika et son petit singe font la posture de la pendule

Debout,  
jambes légèrement  
écartées,  
penche-toi en avant,  
essaie de toucher  
tes orteils,  
relâche bien la tête.


Ferme les yeux,  
respire calmement  
et balance-toi  
de gauche à droite.  
Répète 6 fois.



# Idées de lecture




Discipline millénaire venue d'Inde, le yoga est aujourd'hui pratiqué par des millions de personnes à travers le monde. En Europe, aux États-Unis, au Canada et en Asie, l'enseignement du yoga aux enfants est en plein essor. Il est proposé en tant qu'activité sportive scolaire et extrascolaire. Kika, une petite héroïne de 6 ans, nous entraîne à la découverte de cette discipline de bien-être, en nous montrant un enchaînement de postures très simples. L'ouvrage propose une double lecture : une séance complète de 40 minutes environ, soit 14 postures, décrites minutieusement et accompagnées d'une comptine autour du thème évoqué par la posture, suivies de 4 relaxations finales (des récits à écouter allongé, les yeux fermés). On peut aussi choisir de ne faire qu'une petite séance de 10 minutes, selon ses envies ou ses disponibilités : le matin avant de partir à l'école, en fin de journée avant le repas du soir, avant de dormir, à la maison, dans le jardin, en pleine nature, dans le train ou avant un anniversaire... Les différents types de postures sont identifiés par un code couleur correspondant au but recherché : se réveiller, se concentrer, faire le plein d'énergie ou se relaxer. Les illustrations, gaies, poétiques et affectives, accompagnent l'enfant dans sa recherche de détente et de relaxation.



**« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »**

*Marc Aurèle*



**« Rappelle-toi : l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même. Sois vivant dans tout ce que tu fais. »**

*Pablo Picasso*

## Contact:

Claire-Sophie Chérel

Animatrice RIPAME

14 Rue de L'église  
35210 Châtillon-en-Vendelais

Téléphone:  
06.02.55.10.59

E-mail:  
[ripame@chatillon-en-vendelais.fr](mailto:ripame@chatillon-en-vendelais.fr)

Le Relais Intercommunal Parents Assistants Maternels Enfants est un service porté et financé par la commune de Châtillon-en-Vendelais, et financé en partie par les communes de Balazé, Saint M'Hervé, Bréal-sous-vitré, La Chapelle Erbrée, Erbrée, Mondevert, Montautour, Montreuil des Landes, La Caisse d'Allocation Familiale (CAF), partenaire financier majeur.

