

Cahier d'activités

Le but de ce cahier didactique est de proposer des activités en lien avec les chansons du CD « En forêt » de Virgil. Les activités permettent de découvrir la forêt en mouvement et en utilisant les 5 sens, avec le moins de matériel possible. La plupart des activités sont adaptables à l'intérieur, pour les séquences d'EPS par exemple.

Les activités sont PER compatibles pour les séquences d'éducation physique et sportive. Un récapitulatif des objectifs du Plan d'études romand se trouve à la fin du cahier.

En vous souhaitant beaucoup de plaisir lors de vos sorties en forêt.

Virgil Brügger

*Enseignant primaire et école enfantine
Pédagogue par la nature
Chanteur pour enfant*



Cd et autres informations disponible sur
www.virgilenforet.ch

Auteur: Virgil Brügger

Avec l'aide de Sarah Wauquiez et July Anderfuhren

Partenariat : Service du sport de Fribourg, Benoît Gisler et Jean-Marc Aebischer

Source : indiquée à la fin de chaque activité

1. Bonjour chère forêt

Objectif Ritualiser l'entrée en forêt.

Résumé Les enfants se préparent à entrer dans la forêt en éveillant leurs sens. Ils s'acclimatent ainsi au rythme de la nature. Ils prennent contact avec la nature, lui montrent qu'ils sont prêts à entrer, et observent les signes qui indiquent qu'elle est prête à les accueillir.

Description Formez un cercle à l'orée de la forêt et chantez la chanson, chaque strophe correspond à un sens. Réalisez une ou plusieurs activités suivantes, selon le temps à disposition :

- **Ecouter / Le concert de la forêt.** Fermez les yeux et écoutez les bruits de la nature. Après quelques minutes, les enfants expriment ce qu'ils ont entendu en mimant, pendant que les autres devinent. Qui a entendu le lutin Trüffo éternuer ?
- **Sentir / La récolte des parfums.** Partez sentir 5 parfums différents dans la forêt. Récoltez ensuite votre parfum préféré. Il est possible de ramener cette essence dans une petite boîte pour la faire respirer à ses parents...
- **Voir / L'appareil photo.** Un enfant est le photographe, l'autre l'appareil photo. Le photographe guide à travers la forêt son camarade qui maintient les yeux fermés. Pour prendre une photo d'un élément qui lui plaît, le photographe presse légèrement sur la tête de son camarade qui ouvre 2 secondes les yeux. Après 4 photos, l'appareil peut ouvrir les yeux et doit retrouver les éléments capturés visuellement.
- **Toucher / La cabane de lutin.** Formez des groupes de 2 à 4 enfants. Chaque groupe récolte durant 10 minutes le plus possible de matériaux naturels (bois, pierre, feuilles, mousses, ...) Construisez ensuite une cabane pour le lutin Trüffo. N'oubliez pas que le lutin Trüffo n'est pas plus haut que 3 pommes et aime les jardins. Une visite guidée des cabanes sera ensuite effectuée. Pensez à donner un nom à votre construction.
- **Toucher / Devinette tactile.** Assis en cercle, les enfants cachent un objet dans leur dos, dans la main. Ils se les passent jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur objet qu'ils posent ensuite derrière eux. Ils énumèrent les objets qu'ils se rappellent, sans dire le sien. (*source : Le top 100 des jeux, p.27, HEP Zürich*)
- **Goûter / La soupe des courageux.** Allez cueillir des orties, que vous rincerez à l'eau. Coupez les en lamelles avant de les cuire 10-15 minutes dans une soupe aux bouillons de légumes. Qui est assez courageux pour boire la soupe aux orties ?

Variantes

Donner une consigne pour le chemin jusqu'au canapé forestier. Voici quelques exemples à adapter selon la saison et les activités planifiés durant la sortie en forêt :

- Ramasser un élément trouvé par terre qui vous plaît et le présenter. Variez les critères de sélection selon le thème de la journée. Un élément rugueux/doux, un élément qui sent bon/mauvais, un élément coloré, encore jamais vu, ...
- Combien d'animaux différents avez-vous entendu ?
- Quelles couleurs avez-vous vu ?
- ...

Prolongement

- **Land art** : On appelle « land art » des œuvres éphémères faites de matériaux naturels et réalisées en harmonie avec les paysages dans lesquels ils s'inscrivent. On utilisera comme motivation de départ les matériaux ramassés sur le chemin du canapé forestier. Et pourquoi pas fabriquer une marelle, avec les chiffres à l'intérieur fait en petits cailloux ?

Variante indoor

- **Devinette tactile** : avec des objets que l'enseignant aura choisis et mis dans un sac.
- **Poursuite devinette** : 2-3 enfants sont les chasseurs. Ils essaient d'attraper leurs camarades qui tiennent un objet caché dans la main. Après avoir touché quelqu'un, il doit deviner quel objet celui-ci cache. En cas de bonne réponse, ils échangent leur rôle. (*source : Le top 100 des jeux, p.27, HEP Zürich*)

2. Hey ya

Objectif Identifier les 4 éléments en mouvement.

Résumé Les enfants dansent en mimant le feu, la terre, la pluie et le vent.

Description Les enfants se tiennent debout en cercle pour chanter et danser. La pluie, le feu, la terre et le vent ont leur mouvement propre représenté dans une danse. Voici la structure de la chanson :

- Couplet feu : marcher en rythme dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Refrain feu : danse du feu en imitant les flammes avec ses bras.
- Couplet terre : marcher en rythme dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Refrain terre : danse de la terre en frappant au sol avec une jambe.
- Couplet eau : marcher en rythme dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Refrain eau : danse de l'eau en imitant la pluie qui tombe avec ses doigts.
- Couplet vent : marcher en rythme dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Refrain vent : danse du vent en luttant contre les rafales.

Dans l'idéal, il conviendrait d'allumer un feu avec les enfants lors de la sortie en nature. Tout le monde participe à la récolte du bois et forment 3 tas : les brindilles, les petites branches et les grosses branches. Cela facilitera l'allumage du feu. (*source : Waldkindergarten St Gallen*)

Prolongement

Le tourbillon des éléments : Les enfants dansent librement. Lorsque le moniteur s'arrête de chanter et de frapper dans les mains, il annonce l'un des éléments. Les enfants réagissent en conséquence :

- Terre : se coucher au sol, près de la Terre et profitez de bronzer un peu.
- Feu : faire la danse des indiens autour du feu.
- Vent : se rassembler, se faire petit et s'accrocher l'un contre l'autre pour ne pas se faire emporter par les rafales de vent.
- Pluie : inondation, se tenir en hauteur.

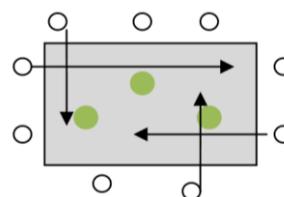
Variantes indoor

- Faire la danse des 4 éléments en guise d'échauffement, suivi de l'exercice « le tourbillon des éléments » en utilisant le cd.
- **Les quatre coins** : Les quatre coins de la salle représentent l'eau, la terre, le feu et l'air. Les enfants courent librement en musique. Quand la musique s'arrête, un enfant désigné par avance nomme un des quatre éléments. Les autres essaient de toucher le plus rapidement possible. Variante : plusieurs éléments sont cités et il faut toucher les coins dans l'ordre. (*source : Le top 100 des jeux, p.41, HEP Zürich*)

3. Rossignol

Objectif Apprendre des noms d'oiseaux en jouant.
Résumé Jeu de poursuite. Les chasseurs attrapent les oiseaux.

Description Délimiter une « zone de chasse » de 4x8m avec des branches ou des cordes. 2-4 enfants seront les gardiens de cette zone. Le reste des élèves est réparti autour de la zone de chasse en 4 groupes : les mésanges bleues, les merles noirs, les pinsons des arbres et les pics épeiches. Quand le directeur du jeu (un enfant ou un accompagnant) crie le nom d'un oiseau, les membres du groupe doivent changer de place en courant à travers la zone de chasse. Les enfants attrapés peuvent reprendre le jeu en allant toucher l'arbre magique. Quand le directeur de jeu crie « volière », tous les groupes changent de place en même temps.



Prolongement

- **Vrai ou faux** (variante de jour/nuit). Formez groupes, les rossignols et les chouettes. Tenez-vous dos à dos sur deux lignes. Le directeur de jeu pose une question, par exemple : est-ce que tous les oiseaux restent en Suisse durant l'hiver ? Réponse : vrai. Les rossignols courent après les chouettes et essaient de les attraper avant la limite. Réponse : faux. Les chouettes essaient d'attraper les rossignols avant la limite. Variantes : Changer les positions de départ (à genou, sur le ventre, les mains dans le dos, ...). Changer le thème des questions (géographie, français, mathématiques, ...). Changer les réponses, autre que vrai/faux (chiffres paires/chiffres impaires, jour/nuit,...)

Variante indoor

- **Rossignol** : Utilisez des cônes pour délimiter la zone de chasse.
- **Vrai ou faux** : Utilisez des cônes pour délimiter la zone de chasse.
- **Loto** : Les enfants apprennent à représenter sans mots des animaux. Ensuite, 4 équipes sont formées et se mettent en colonne pour une estafette. Devant chaque groupe est placée une grande feuille récapitulant les images des animaux. Les mêmes illustrations sont posées séparément sur la ligne de fond. Au signal, les premiers de chaque colonne vont chercher une image et imitent, sans parler, l'animal. Si les coéquipiers devinent, le suivant part chercher une image. La première équipe à avoir complété la grande feuille avec les illustrations crie « loto ». (source : *Le top 100 des jeux, p.54, HEP Zürich*)
- **Course aux lions** : (source : *Le top 100 des jeux, p.51, HEP Zürich*)
- **Changement de place** : (source : *Le top 100 des jeux, p.76, HEP Zürich*)

4. Le lutin Trüffo

Objectif S'orienter dans la forêt à l'aide d'indices ou d'une carte.
Résumé Le lutin Trüffo a organisé une chasse au trésor pour les enfants.

Description Les enfants découvrent une enveloppe en arrivant dans le canapé forestier. En plus de quelques mots encourageants et des recommandations du lutin Trüffo, celui-ci a annexé une carte. Les enfants doivent s'orienter à partir de cette carte pour trouver le trésor. Voici quelques remarques pour les accompagnants :

- Prévoir le cas échéant des pelles (le lutin Trüffo a tendance à varier les cachettes. Il accroche parfois le trésor à un arbre, comme il peut l'enterrer dans la neige ou l'enfourer sous un tas de bois)
- Le trésor n'est pas obligatoirement des sucreries ! Le lutin Trüffo peut cacher de la sève d'arbre séchée pour faciliter l'allumage du feu, il peut cacher le descriptif d'un jeu, un conte à lire, une chanson ou les instructions d'une activité à réaliser tous ensemble.
- En plus de la carte, ou en remplacement de la carte, le lutin Trüffo laisse parfois des indices visuels dans la nature. En suivant ces indices, les enfants arriveront au trésor (des lettres de l'alphabet formées avec des éléments naturelles, des bouts de laine accrochés aux arbustes, des empreintes dans la neige, ...)

Prolongement

- **La course aux chiffres et aux lettres** : Accrocher avec de la ficelle des panneaux avec des chiffres aux arbres. L'enfant tire au sort un calcul qu'il doit résoudre et donner le résultat en allant toucher le ou les chiffres correspondants. Idem avec les lettres de l'alphabet. Pour les plus petits, on peut accrocher des couleurs aux arbres. L'enfant reçoit alors une carte indiquant un parcours à réaliser d'un arbre de couleur à l'autre (ou avec des lettres, des chiffres,...)
- **La quête de pommes de pin** : Diviser la classe en 4 groupes. Chaque groupe forme un cercle avec la corde (ou sautoirs) de leur couleur qui serviront de dépôt. Quel groupe aura ramassé le plus de pommes de pin en 5 minutes ? Règle : une seule pomme de pin par trajet. Variante : le joueur qui est touché par quelqu'un doit lui donner sa pomme de pin. A la fin du temps, on compte les pommes de pin. Des exercices de calcul peuvent ensuite être fait ! (*source : Le top 100 des jeux, p.86, HEP Zürich*)
- **La réserve de lard du lutin Trüffo** : La réserve de lard (pommes de pin) se trouve dans un petit cercle. Le lutin Trüffo veille au lard avec 2 de ses amis dans le grand cercle autour de la réserve. Les souris essaient de pénétrer dans le grand cercle pour aller voler du lard (une pomme de pin par voyage) et le déposer dans son garde-manger personnel. Si elles sont touchées par le lutin Trüffo et ses 2 amis dans la zone du grand cercle, elles doivent reposer le lard et sortir de la zone.
- **La chasse au sautoir** : Deux équipes. A dispose les sautoirs dans une zone délimité (par ex. suspendre à des branches). Pendant ce temps, B joue à un jeu connu (par ex. gendarme et voleur). L'équipe B se met ensuite à la recherche des sautoirs tandis que l'équipe A joue au jeu connu. Variante : cacher des images plastifiées d'animaux de la forêt, on peut les suspendre avec une ficelle. (*source : Le top 100 des jeux, p.88, HEP Zürich*)

Variantes indoor

- Utiliser les piquets et les cônes de la salle de gym à la place des arbres.
- Organiser des ateliers où les enfants doivent suivre un chemin précis entre chaque poste en s'aidant d'une carte.
- La réserve de lard du lutin Trüffo : Peut se jouer avec des sautoirs à la place des pommes de pain. Utiliser le petit cercle du milieu pour la réserve et le grand cercle autour pour la zone d'attrape du lutin Trüffo et de ses 2 amis.

Variante EPS

Course d'orientation. Pour les petits, en plus de la carte, les photos des endroits où se trouvent les postes sont mises sur la feuille de poinçonnage.

5. Le znüni

Objectif Ritualiser la pause.
Résumé Les enfants se souhaitent un bon appétit en chantant.

Description Avant de se ruer sur les récréations, les enfants se rassemblent en cercle pour chanter la chanson « le znüni ». Il est important que les enfants mangent et boivent en suffisance durant les sorties en nature. C'est pourquoi il est recommandé de tous manger assis ensemble au canapé forestier.

Il est vivement encouragé de cuisiner au feu de bois. Que ce soit une soupe, du pain ou des marrons, les enfants adorent prendre le rôle du cuisinier.

Prolongement

Pizzaiolo : Les enfants forment un cercle de façon à ce que chacun tourne le dos à son camarade de droite. Il s'agit maintenant de faire cuire une pizza sur le dos du joueur devant soi. « Commencez par pétrir la pâte... Puis couvrir la plaque de farine... Etalez la pâte sur plaque... Couvrir la pizza d'aliments, je vous rappelle que nous faisons une pizza forestière... Formez le bord et l'enfourner pour la faire chauffer... Une fois cuite, découpez les tranches et bon appétit ! » (*source : Le top 100 des jeux, p.31, HEP Zürich*)

Variante

Faire le massage deux par deux. Un enfant est couché sur le ventre. L'autre utilise des balles, des sachets de sable ou autre petit matériel pour faire le massage.

Variante indoor

Chantez la chanson en classe (ou dans la cour), avant que les enfants partent jouer à la récréation. Chez les tous petits, on peut imaginer manger ensemble dans la classe puis les laisser aller jouer librement dehors.

6. La danse des lutins

Objectif Identifier et connaître le schéma corporel en mouvement.
Résumé Les enfants dansent avec les parties du corps qui sont nommées dans la chanson.

Description « Nous sommes des p'tits lutins, et nous aimons danser, en bougeant nos deux pieds » (Marchez sur le tempo de la chanson en cercle.)
« Trim-ti-ta trim-ti-ti-ta, Trim-ti-ta trim-ti-ti-ta » (Dansez et/ou bougez la partie du corps citée.)
« Comme ça » (Sautez et écartez les jambes. Sautez une deuxième fois à pieds joints.)

Variantes

- Les enfants proposent de nouvelles parties du corps à bouger.
- Modifiez la danse selon vos envies.
- Dire les parties du corps dans une autre langue. Les enfants parlant plusieurs langues pourront partager leurs connaissances.

Prolongement «

- **La silhouette** : Formez des groupes de 2 à 4. Les enfants délimitent la silhouette du camarade couché sur le sol avec des bouts de bois, des pives ou tout autre élément naturel. Une fois le contour terminé, le groupe remplit la silhouette selon ce principe : Après avoir nommé et indiqué une partie du corps, l'enfant peut la remplir avec des feuilles, des cailloux ou autre.
- **Par ordre de grandeur** : Les enfants passent à côté les uns des autres sans se parler, mais en observant la taille de chacun. Ensuite, sans mot dire, ils vont se mettre sur une ligne par ordre de grandeur. Le plus petit de tous et le moniteur vérifie ensuite la rangée. (*source : Le top 100 des jeux, p.44, HEP Zürich*)

Variantes indoor

- **La danse des petits lutins** : Peut être réalisée en salle de classe ou à l'EPS.
- **La silhouette** : On peut utiliser des sautoirs, des kaplas ou tout petit matériel pour faire l'activité. Il est même possible de la réaliser avec des craies dans la cour de l'école.
- **Par ordre de grandeur** : 4 bancs divisent la salle et les enfants courent autour. Au signal donné, les enfants sautent sur les bancs et se disposent dans l'ordre donné sans descendre du banc en suivant les indications du moniteur. Exemple: selon la grandeur, selon la date de naissance, selon la couleur des yeux. Quel groupe parviendra le plus rapidement à se mettre dans l'ordre correct. (*source : Le top 100 des jeux, p.44, HEP Zürich*)
- **Taille corporelle** (*source : Le top 100 des jeux, p.40, HEP Zürich*)
- **La place à ma droite est libre** (*source : Le top 100 des jeux, p.17, HEP Zürich*)

7. Tschoumi Hendrix

Objectif Anticiper un trajet et maintenir son équilibre.
Résumé Les enfants se déplacent dans la forêt en essayant de ne pas poser le pied sur le sol.

Description L'ours Tschoumi Hendrix a traversé les océans sur son iceberg. Ses amis les ours polaires se déplacent sur la banquise en passant d'un bout de glace à un autre sans jamais toucher l'eau. Imaginez donc que le sol de la forêt est une immense mer et que vous devez vous déplacer sans toucher l'eau. Utilisez les racines, les troncs d'arbre, les pierres, et autres éléments en hauteur pour vous déplacer.

Variantes

- Chaque enfant à trois pives. Dès qu'il touche le sol, il doit déposer une pive. Quand il n'a plus de pive, il va effectuer une petite activité (lecture, calcul, exercice de coordination, faire le cri du cerf, ...) chez l'accompagnant pour recevoir à nouveau 3 pives.
- Challenger les enfants. « Qui arrivent à rejoindre le canapé forestier sans poser le pied par terre ? »

Variante indoor

- Construire un parcours dans la salle de sport. Les enfants effectuent les postes et se déplacent sans toucher le sol. (Cordes posées au sol, forêt de cerceaux, bancs retournés, grimper aux espaliers et aux perches, barres parallèles, ...). Au lieu des pives, chaque enfant a trois sautoirs.
- Traversée du fleuve : Plusieurs dessous-de-verre ou sachet de sable sont répartis au sol. Ils représentent les pierres du fleuve. Les enfants passent de pierre en pierre de façon à garder les pieds au sec. Variantes : 1. Prendre un dessous-de-verre avec soi en cas de grand trou. 2. Tenir un dessous-de-verre en équilibre sur sa tête. (*source : Le top 100 des jeux, p.111, HEP Zürich*)
- **Tschoumi l'équilibriste** : Poser un banc, partie étroite vers le haut, sur chacune des lignes du fond et côté du terrain de volleyball. Comme Tschoumi est un peu trouillard, il a peur des renards polaires (2-4 enfants). Les renards essaient donc d'attraper les ours qui peuvent se réfugier en tenant l'équilibre sur les bancs. Quand un Tschoumi est attrapé, il échange le rôle avec le renard polaire. Variantes : 1. Imposer un nombre maximum de Tschoumi par banc. 2. Un enfant est désigné comme le « real Tschoumi Hendrix », qui ne peut être attrapé et chasse les autres Tschoumi en sautant sur le perchoir. (*source : Le top 100 des jeux, p.18, HEP Zürich*)

8. Röstigraben

Objectif Sensibiliser les enfants au plurilinguisme
Résumé Chanter « Röstigraben » en formant 2 groupes d'enfants.

Description Un groupe chante les couplets en français, l'autre, les couplets en allemand. Les refrains sont chantés par tous les enfants. Puis, un des groupes se concerta pour choisir une partie du corps qu'ils vont bouger en dansant. L'autre groupe doit deviner la partie du corps choisie et la dire en français et en allemand. On joue à tour de rôle. Le nombre de groupe dépendra du nombre d'enfants.

Jeu de poursuite « Les chasseurs, les ours et les serpents »

Formez trois groupes. Les chasseurs ont un bonnet, les ours une casquette et les serpents un foulard. Les chasseurs attrapent les ours, les ours attrapent les serpents et les serpents attrapent les chasseurs. Lorsque l'on est touché :

- on échange les rôles (y compris le signe distinctif)
- on devient une statue. On peut être libéré quand un copain nous touche le pied
- on devient le même rôle que notre attrapant

Prolongement

- **Mise en commun sur le jeu de poursuite.** Elle peut déboucher sur l'écosystème. Un écosystème comprend un « milieu », les « êtres vivants » qui le composent et toutes les « relations » qui peuvent exister et se développer à l'intérieur de ce système. Dans le cas présent, chaque groupe est à la fois un prédateur et une proie.

Variante indoor

- **Les chasseurs, les ours et les serpents :** Idem. On utilisera des sautoirs de couleurs différentes pour les trois groupes. Un panneau de référence peut être affiché (vert=chasseur, rouge=ours, bleu=serpent).
- **Röstigraben :** Deux équipes distinctes, les ours et les chasseurs, se répartissent dans la salle. Toutes deux désignent un lanceur. Ceux-ci, l'un avec une balle jaune et l'autre avec une balle bleue, vont se positionner derrière la ligne de fond. Au signal du moniteur, les deux lanceurs lancent la balle en même temps dans la salle. Chaque équipe essaie d'attraper aussi vite que possible la balle lancée par l'équipe adverse et forme une colonne derrière l'élève qui l'a attrapée. Ce dernier fait passer entre ses jambes la balle à ses coéquipiers. Le dernier de la colonne lève la balle en criant « röstigraben ». Quelle équipe sera la plus rapide ? Recommencer en changeant de lanceurs. Une fois que tout le monde aura lancé la balle, quelle équipe aura obtenu le plus de victoire ? (*source : Le top 100 des jeux, p.80, HEP Zürich*)

9. Le 1.4.4.

Objectif Consolider les règles de sécurité pour les sorties en forêt.
Résumé Sous forme d'atelier, les enfants approchent des notions de sécurité par le jeu.

Description Les enfants travaillent par groupe de 2-4 enfants dans les différents postes. Les accompagnants donneront quelques explications mais resteront bref. Il n'est pas nécessaire de les faire angoisser, mais juste que les principales règles soient claires pour tout le monde. Surtout, ne pas moraliser, tout cela doit rester un jeu !

- **Règles de sécurité.** Les règles de sécurité sont écrites et imagées sur des étiquettes plastifiées qui sont cachés au alentour du canapé forestier. Les enfants doivent les rechercher et ne ramener que les règles valables (des intrus auront été inclus).
- **Le 144.** Les enfants reproduisent au sol avec des matériaux naturels le numéro à composer en cas d'urgence (land art).
- **Premiers secours.** Un coin « Dr Carter » est mis en place par et pour les enfants. (Voir le descriptif sous 10. Dr Carter)

Prolongement

- **L'ambulance :** Jeu sous forme d'estafette pour 3-4 équipes. Les enfants se déplacent deux par deux pour ramener les blessés à l'hôpital. Les blessés sont symbolisés par des pives déposées à l'autre extrémité du parcours. Quand le premier duo a ramené son blessé, un autre duo de l'équipe part chercher un blessé. La première équipe à avoir ramené les blessés gagne. Les enfants doivent se déplacer selon les indications de l'accompagnant : en se tenant la main, en se tenant dos à dos avec une balle coincée entre-deux, en tenant la cheville de son camarade, en s'appuyant les deux paumes l'une contre l'autre, transporter la pive uniquement avec le ventre, ...
- **Jeu du moustique :** 3-5 moustiques, avec sautoirs jaunes, essaient de toucher les touristes. Les touristes piqués (touchés) se mettent au sol. Les ambulanciers (3-5 joueurs immunisés contre les piqûres de moustiques portant un sautoir vert) les transportent à l'hôpital (zone délimité), les soignent (enfilent le sautoir vert du médecin) et laissent les convalescents. (*source : Le top 100 des jeux, p.27, HEP Zürich*)
- **Où avez-vous mal ? :** Formez des duos. L'ambulancier se tient à l'hôpital (zone délimité), le blessé est couché dans une autre zone. Après avoir tous chanté le refrain du 1.4.4., l'ambulancier court vers le blessé en emportant avec lui un foulard. Il demande : où avez-vous mal ? Le blessé lui indique l'endroit (par ex. J'ai mal au genou). Après avoir fixé le foulard au bon endroit, l'ambulancier guide consciencieusement le blessé, qui maintient les yeux fermés, jusqu'à l'hôpital.

Variante indoor

- **L'ambulance :** Peut-être optimisé en salle de sport. Il suffit d'utiliser des moyens de locomotion, par exemple, le chariot des tapis, la partie à roulette d'un caisson. On peut également imaginer un parcours d'obstacle.
- **Jeu du moustique :** L'hôpital peut être symbolisé par un tapis, ou le rond central.
- **Où avez-vous mal ? :** Délimiter les zones avec des cônes ou les lignes au sol.

10. Dr Carter

Objectif Favoriser l'imaginaire, la créativité et les interactions sociales.

Résumé Séquence de jeu libre où les enfants jouent à l'hôpital.

Description Créer un jeu à base de jouets non-structurés. Les enfants utilisent les matériaux de la nature pour confectionner les accessoires qu'ils ont besoin pour leur jeu (attèle pour jambe cassée avec de l'écorce, des potions soignantes à base de plantes, ...). Certains enfants prennent le rôle de docteur, d'ambulancier, d'infirmier et d'autres de patient.

Variantes

- Amener quelques jouets structurés comme par exemple des seringues en plastique
- Ouvrir un centre de soin pour les animaux et les plantes

Prolongement

- **Jeu libre** : N'importe quel prétexte est bon pour valoriser l'imagination. Les enfants peuvent jouer au magasin, à la fabrique de copeau de bois, ou encore construire une cabane.
- **Les magiciens et le docteur Carter** : 1-2 enfants sont désignés comme étant les magiciens et un autre comme le docteur Carter. Pour les distinguer, les magiciens reçoivent une baguette (journal roulé) tandis que le docteur Carter a un foulard dans la main. Les magiciens transforment les joueurs en animaux en les touchant à l'aide de leur baguette magique. Lorsque l'enfant est touché, il se transforme en cafard (sur le dos, les 4 fers en l'air). Le docteur Carter, immunisé contre les magiciens, peut délivrer les cafards en les touchant avec son foulard. Variante : Les magiciens soufflent à l'oreille des enfants touchés, l'animal qu'ils doivent imiter. Le docteur Carter peut les délivrer en trouvant l'animal qu'ils imitent. (*source : Le top 100 des jeux, p.21, HEP Zürich*)

Variante indoor

Les traditionnels coins « jeu libre » à l'école enfantine, mais avec du matériel non-structuré. Par exemple des draps, des pincettes, des tubes en carton, des marrons séchés, des cordes, des boîtes/caisses en carton, ...

11. Le vieux Necki

Objectif Ecouter et/ou raconter une histoire.

Résumé L'accompagnant sort un livre de conte. Les enfants s'installent confortablement. La magie opère.

Description Le vieux Necki est un personnage inspiré de « Reineke », le célèbre goupil de Goethe. Comme la plupart des contes pour enfant font référence à la forêt, il est important de développer cette culture. Variez les auteurs !

Prolongement

Jeu de poursuite « **Necki et les lapins** »

Le renard Necki se cache. Les lapins sortent de leur terrier. Le premier qui voit le renard crie : « Le vieux Necki ! ». Le renard sort et peut attraper tous les lapins, sauf celui qui l'a trouvé. De retour dans leur terrier, les lapins sont en sécurité. Pour un grand groupe, plusieurs renards sont nécessaires.

Variante

- **La chasse** : Un enfant se met un bonnet (ou une peau de renard ou tout autre signe distinctif), les autres le poursuivent, celui qui l'attrape reçoit le bonnet et devient renard. Pour un grand groupe, plusieurs renards sont nécessaires.
- **Le renard rusé** : 2-4 renards, avec une petite pive (ou un morceau d'écorce) dans la main, attrapent les lapins en les touchant avec celle-ci. S'ils y parviennent, il y a changement de rôle. Règle : les renards rusés ne sont pas obligés de montrer clairement la pive. Les lapins peuvent donc aussi simuler une pive dans les mains en les bombant... (*source : Le top 100 des jeux, p.17, HEP Zürich*)
- **Jeu de la bille** : 2-4 poursuivants attrapent les autres enfants. Les joueurs capturés doivent ouvrir les deux mains. S'il a une faîne (fruit du hêtre), la remettre au moniteur. Ensuite, continuer à jouer sans faîne. Règle : les enfants libres peuvent se passer les faînes. Combien de temps faudra-t-il pour découvrir toutes les faînes ? (*source : Le top 100 des jeux, p.17, HEP Zürich*)

Idées de contes

Les frères Grimm, Andersen, Perrault, Afanassiev, contes de Gascogne, contes suisses. La plupart des contes sont disponibles sur internet (mais rien ne vaut le vieux recueil de conte sortie du grenier de grand-maman).

Variante indoor

- **Le renard rusé** : Utiliser une balle de pingpong à la place d'une pive.
- **Jeu de la bille** : Utiliser une bille à la place des faînes.
- c.f. Séquence sur les émotions du cours expert J+S sport des enfants 2012-2013

12. On me reconnaît

Objectif Danser comme les lapins du Ballett am Wald

Résumé Les enfants dansent en cercle en chantant « On me reconnaît »

Description « On me reconnaît à mes oreilles » Faire des oreilles sur sa tête avec les mains.

« On me reconnaît à mes moustaches » Faire des moustaches avec ses mains.

« J'aime sauter partout dans tous les trous » Sauter de gauche à droite.

« Ma famille vit dans un terrier » Se mettre à genou.

« Laissez-moi vous la présenter. » Se coucher sur le ventre.

« Pimpinradin mon cousin, ma grand-maman Déchausdent, mon fiston Ronduballon et sa p'tite sœur Cuitobeurre » Rester sur le ventre et mimer les moustaches.

Prolongement

- **Le chorégraphe** : Inventer des autres mouvements pour la danse
- **Le néologiste** : Trouver des autres noms de lapin pour le reste de la famille et les amis. Un mouvement spécifique pour le nom est également à inventer. On peut imaginer que les plus grands écrivent ensuite ses noms.
- **Le lapin malin** : Les enfants forment un cercle. Deux personnes doivent quitter brièvement la salle puis revenir pour trouver qui se cache sous le nom « le lapin malin ». Entre-temps, les autres désignent un enfant étant « le lapin malin ». Celui-ci fait discrètement des mouvements que les autres personnes du cercle doivent imiter immédiatement. Qui découvrira qui est « le lapin malin ». (*source : Le top 100 des jeux, p.101, HEP Zürich*)

Variante indoor

Comme cette danse est courte, elle peut-être utilisée comme transition.

13. Ballett am Wald

Objectif Faire de la musique avec des éléments naturels.

Résumé Frapper des rythmes à l'aide de branches.

Description Munis de deux bouts de bois, les enfants se tiennent en cercle. L'accompagnant frappe un rythme que les enfants suivent. L'exercice peut se décliner en plusieurs variantes :

- Frapper des courtes séquences rythmiques que les enfants reproduisent ensuite.
- Les yeux fermés, on frappe un coup chacun son tour dans le sens des aiguilles d'une montre en essayant de garder un rythme.
- Un groupe frappe un rythme, le reste des enfants dansent et/ou chantent.

Prolongement

- **L'instrumentarium** : Utiliser d'autres éléments naturels comme des pierres, des pives, des troncs d'arbres abattus pour produire des rythmes et des sons. Après avoir laissé les enfants expérimenter et trouver des sons, les rassembler pour faire un orchestre.
- **Attraper le bâton** : Les enfants forment deux équipes et tous ont un bâton (env. 70-100 cm). Chaque groupe forme un cercle avec env. 2 m de distance entre les membres. Ceux-ci tiennent leur bâton devant eux à la verticale, une extrémité posée sur le sol. Au signal « ba-llett-am-WALD ! », chacun lâche son bâton, puis essaie d'attraper le bâton de son voisin de gauche avant qu'il ne tombe. Lorsqu'une équipe parvient deux fois d'affilée à attraper tous les bâtons, elle obtient un point. Variante : développer le concept avec les enfants. (*source : Le top 100 des jeux, p.92, HEP Zürich*)

Variante indoor

- On reprendre les exercices de rythme en classe ou dans la salle de gym, en frappant dans ses mains ou en utilisant des objets quelconques. Des exercices de perceptions auditives, avec les yeux bandés, sont également recommandés.
- **Attraper le bâton** : Utiliser les bâtons de gymnastique ou les cannes d'unihockey.

14. Mon arbre

Objectif Retour au calme et intégrer les aventures vécues.

Résumé Chaque enfant va dire au revoir à son arbre.

Description Chanter la chanson tous ensemble. Les enfants se retrouvent ensuite un moment seuls avec leur arbre. Ce rituel permet aux enfants de confier à leur ami végétal des ressentis, de le toucher, de lui parler librement et sans avoir peur d'être jugé.

Prolongement

- Cette activité peut être effectuée aussi au début de la sortie en nature, afin de saluer son arbre. L'enfant n'est pas obligé de parler à son arbre, ni de le toucher. Il peut lui chanter une chanson, lui raconter une histoire, ou tout simplement rester silencieux à côté de lui.
- À l'aide d'un guide illustré, les enfants peuvent rechercher le nom de l'arbre qu'ils ont choisi.

Variante indoor

A la fin de la séquence EPS, les enfants se couchent les yeux fermés où ils veulent dans la salle. Pendant que la chanson est jouée, ils reprennent leur souffle. Un enfant est ensuite désigné pour passer un sautoir sur le bras des enfants couchés. Une fois touchés, ils peuvent aller au vestiaire.

Remarque : Entre la chanson et le retour au vestiaire, l'accompagnant peut par exemple :

- **Feedback** : Faire une mise en commun sur la séquence d'EPS
- **Schéma corporel** : Demander aux enfants de bouger tranquillement certaines parties du corps (pour qu'ils se réapproprient leur corps après un effort)
- **Massage** : Organiser une séance de massage par deux (avec des balles de tennis par exemple)
- **Stretching** : Petites exercices de stretching ludiques (Assis au sol avec les jambes tendues, les doigts sont des fourmis qui parcourent le corps)
- **Devinette sur le dos**: A deux. Un enfant écrit un chiffre sur le dos de son partenaire à plat ventre au sol. Celui-ci indique le chiffre. Variante : Ecrire un calcul ou un mot. (*source : Le top 100 des jeux, p.99, HEP Zürich*)
- **Maintenant** : Un enfant couché sur le dos allonge le bras, la paume posée sur le sol. Son partenaire effectue de légères pressions avec l'index le long du bras en partant de la main. L'enfant au sol dit « maintenant », lorsqu'il a l'impression que son partenaire l'a touché exactement à l'articulation du coude. (*source : Le top 100 des jeux, p.99, HEP Zürich*)

15. Une maman compliquée

Objectif Faire plaisir à sa maman (et/ou à son papa).
Résumé Penser à ramener un petit présent à la maison.

Description Les avantages à offrir un bouquet de fleurs des champs à sa maman : 1. Elle sera de bonne humeur pour le reste de la journée. 2. Vous aurez rempli la boîte à bon point.

Prolongement

Par principe, on laisse ce qui est en forêt dans la forêt*. Mais de temps à autre, il est judicieux de leur permettre de ramener quelque chose de spécial (par exemple, un bricolage land art ou un bouquet de fleurs).

Variante indoor

Les enfants inventent des gestes pour accompagner la chanson. Ils miment les paroles tout en chantant. (Cela fait un joli cadeau pour la fête des mères).

** Cette règle évite que les enfants remplissent leur sac de bâtons, de cailloux et autres objets qu'ils entassent à la maison. Personnellement, seul les objets travaillés, décorés, sculptés, bricolés ou ayant une symbolique spéciale pour l'enfant peuvent être ramené à domicile.*

Liens avec le Plan d'Etudes Romand (PER) cycle 1

Nous nous sommes limités aux objectifs d'apprentissages et de leurs composantes ayant un rapport avec le mouvement. Il est cependant important de savoir que de nombreux liens peuvent être faits avec les objectifs du langage et des mathématiques.

Corps et mouvement

Condition physique et santé

Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...

CM 11.3 ... en exerçant diverses postures.

CM 11.4 ... en distinguant et en nommant les différentes parties de son corps.

CM 11.6 ... en adaptant son comportement aux règles fondamentales de sécurité.

Activités motrices et/ou d'expression

Développer ses capacités psychomotrices et s'exprimer avec son corps...

CM 12.1 ... en construisant son schéma corporel.

CM 12.2 ... en organisant et en utilisant ses repères spatiotemporels.

CM 12.3 ... en utilisant ses sens.

CM 12.4 ... en développant son équilibre.

CM 12.5 ... en utilisant le mouvement pour développer sa créativité.

CM 12.6 ... en dansant, en imitant, en racontant des histoires avec son corps.

CM 12.7 ... en prenant confiance et plaisir à se produire devant les autres.

Pratiques sportives

Acquérir des habilités motrices...

CM 13.1 ... en découvrant des mouvements fondamentaux.

CM 13.2 ... en expérimentant des familles de mouvements.

CM 13.3 ... en utilisant des repères spatiotemporels.

CM 13.5 ... en expérimentant les variations du tonus musculaire.

Jeux individuels et collectifs

Acquérir des comportements et habilités élémentaires du jeu...

CM 14.1 ... en découvrant leurs spécificités

CM 14.2 ... en jouant et en collaborant avec un ou plusieurs partenaires.

CM 14.3 ... en découvrant et en respectant les règles de comportement de la vie en groupe.

CM 14.4 ... en élaborant, en acceptant et en respectant les règles du jeu.

CM 14.5 ... en exerçant les gestes techniques élémentaires et les notions tactiques élémentaires.

CM 14.6 ... en différenciant les rôles dans les jeux.

Arts

Activités créatrices et manuelles

Perception

Mobiliser ses perceptions sensorielles...

A 12 AC&M 4 ... en découvrant son environnement visuel et tactile.

A 12 AC&M 5 ... en découvrant par le regard et le toucher différents volumes, objets, matières et structures.

Acquisition de techniques

Explorer diverses techniques plastiques et artisanales ...

A 13 AC&M 1 ... en exerçant des habilités de motricité globale et fine.

Arts visuels

Expression et représentation

Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion par la pratique des différents langages artistiques ...

A 11 AV 4 ... en appréhendant l'espace par le mouvement, le geste et le tracé.

Perception

Mobiliser ses perceptions sensorielles...

A 12 AV 4 ... en découvrant son environnement visuel.

A 12 AV 5 ... en découvrant la variété des couleurs, des lignes, des surfaces et des matières.