

# la chaise, objet gymnique et acrobatique: P 4

DOMAINE: Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés.

Agir dans l'espace, dans la durée et sur des objets.

**OBJECTIFS** : Mieux connaître son corps.

- Construire le répertoire moteur de base.
- Prendre confiance en soi.
- Développer et risquer son équilibre lors de différentes actions, avoir des conduites motrices inhabituelles.
- Améliorer la coordination motrice , prendre conscience des différents segments à mobiliser.
- Ajuster son tonus musculaire.
- Structurer l'espace

**Progrès à obtenir:**

S'approprier différentes actions motrices avec un objet ; Acquérir une image orientée de son corps .

Objectifs au sein du groupe classe :

- écouter et respecter les consignes
- respecter le tutorat MS/PS mis en place
- les PS se déplacent en imitant des MS
- avoir des élèves les plus actifs possible.

# Je Découvre l'objet « chaise »

Matériel : 1 chaise par enfant.

## Échauffement corporel :

des pieds à la tête, faire bouger les membres de différentes façons.

- 1- Lorsque les enfants arrivent dans la salle d'évolution, ils découvrent les chaises disposées en quinconce. → **consigne** : que peut-on faire avec une chaise ?
- 2- temps d'exploration (10 mn environ)

Les découvertes vont essentiellement dans deux directions :  
Déplacer la chaise de différentes façons ( la tirer, la pousser, la porter)  
L'enfant se déplace par rapport à l'objet ( sur, sous , devant, derrière....)

- 3- Mise en commun des découvertes. ( 15 mn environ)  
L'un après l'autre , les enfants montrent une façon de jouer avec leur chaise et verbalise leur action.  
Tout le monde imite l'enfant acteur.  
Un autre enfant montre une action... etc
- 4- La maîtresse propose de partir se promener, et au signal (tambourin), de revenir vite vers sa chaise et :  
Monter dessus, se cacher dessous, s'asseoir , se coucher.....etc ( 10 mn environ)

L'enseignant verbalise, commente les actions , note les expérimentations à reprendre et prend des photos.

**Petites comptines de retour au calme.**

# Je me déplace par rapport à la chaise

**Matériel : 1 chaise par enfant.**

## Echauffement corporel :

des pieds à la tête, faire bouger les membres de différentes façons.

1- La maîtresse prévient les enfants avant la séquence :

« aujourd'hui, nous allons encore travailler avec les chaises »

Mais lorsque les enfants arrivent en salle d'évolution, la pièce est vide.

→ Nous devons aller chercher les chaises dans la classe ( chacun prend une chaise) et les porter le long du couloir jusqu'à la salle d'évolution. ( environ 5mn)

2- après le petit échauffement, nous nous souvenons de la séance précédente et nous reprenons les mouvements avec la chaise fixe. ( environ 10 mn)

3- l'enseignant propose de chercher de nouveaux mouvements : lorsqu'un mouvement est trouvé, on l'imite immédiatement. ( environ 15mn)

### Voici différentes possibilités ( la liste n'est pas exhaustive! ) :

Se mettre à plat ventre, à plat dos, à genoux, accroupis, glisser entre les pieds, glisser entre le siège et le dossier, s'asseoir sur le dossier, s'asseoir à l'envers sur la chaise...

Trouver une solution pour descendre de la chaise jusqu'au sol :  
se laisser glisser, sauter,

4- L'enseignant propose de continuer de trouver des mouvements si la chaise est couchée, renversée, posée sur le côté.

L'enseignant verbalise les actions, complexifie les situations si nécessaire et prend des photos

L'enseignant utilise le vocabulaire spatial et le vocabulaire spécifique de la chaise (pieds, siège, dossier) ainsi que des verbes d'action.

**Retour au calme, assis en tailleur + comptines. ( chacun rapporte sa chaise en classe)**

# Je me déplace par rapport à la chaise.

**Matériel : 1 chaise par enfant**

## Echauffement corporel :

des pieds à la tête, faire bouger les membres de différentes façons.

L'enseignant verbalise les actions, complexifie les situations et prend les photos.

- 1- Les enfants vont chercher une chaise dans la classe ( chacun prend une chaise) et la porte le long du couloir jusqu'à la salle d'évolution. ( environ 5mn)
- 2- après le petit échauffement, nous nous souvenons de la séance précédente et nous reprenons les mouvements avec la chaise fixe. ( environ 10 mn)
- 3- l'enseignant propose d' enchaîner deux mouvements :  
Ex : tu passes entre les pieds de la chaise puis tu t'assois dessus.  
Tu montes puis tu sautes ; tu passes à plat ventre sur la chaise puis tu rampes dessous.  
Tu passes à plat ventre entre le siège et le dossier puis tu te mets à genoux sur la chaise...  
ETC..... ( environ 10mn)
- 4- l'enseignant propose d'enchaîner trois mouvements. ( 5mn)
- 5- C'est un enfant qui donne les consignes .... on verifie que tout le monde réalise les bonnes figures donc, a compris les consignes énoncées. ( 10 mn)
- 6- L'enseignant propose de construire un espace aménagé de plusieurs chaises et de trouver différentes solutions pour les franchir..

L'enseignant utilise le vocabulaire spatial et le vocabulaire spécifique de la chaise (pieds, siège, dossier) ainsi que des verbes d'action.

**Retour au calme, assis en tailleur + comptines.**

## Je partage ma chaise.

**Matériel : 1 chaise par enfant**

### Echauffement corporel :

des pieds à la tête, faire bouger les membres de différentes façons.

L'enseignant verbalise les actions, complexifie les situations et prend des photos.

- 1- Les enfants vont chercher une chaise dans la classe ( chacun prend une chaise) et la porte le long du couloir jusqu'à la salle d'évolution. ( environ 5mn)
- 2- après le petit échauffement, nous nous souvenons de la séance précédente et nous reprenons les mouvements avec la chaise fixe. ( environ 10 mn)
- 3- l'enseignant propose un nouvelle situation: trouver des mouvements à faire à deux avec deux chaises. (environ 15 mn)
  - comment peut-on positionner les chaises ? ( face à face, côte à côte, dossier contre dossier...)
  - trouver des mouvements induits par le positionnement des chaises.
  - expliquer ses choix aux enfants du groupe.
  - pour tout le monde : reproduire le mouvement.
- 4- l'enseignant propose d'utiliser une chaise pour 2. ( 5mn)
- 5- Ce sont les enfants qui donnent les consignes .... on verifie que tout le monde réalise les bonnes figures donc, a compris les consignes ennoncées. ( 10 mn)
- 6- L'enseignant propose de construire un espace aménagé de plusieurs chaises et d'utiliser les nouvelles découvertes pour les franchir, puis de les franchir à deux...( en se donnant la main, le coude, en s'accrochant par les épaules, l'un tenant les pieds de l'autre....etc)

**Retour au calme, assis en tailleur + comptines.** ( chacun rapporte sa chaise en classe)

# Je réalise des mouvements acrobatiques.

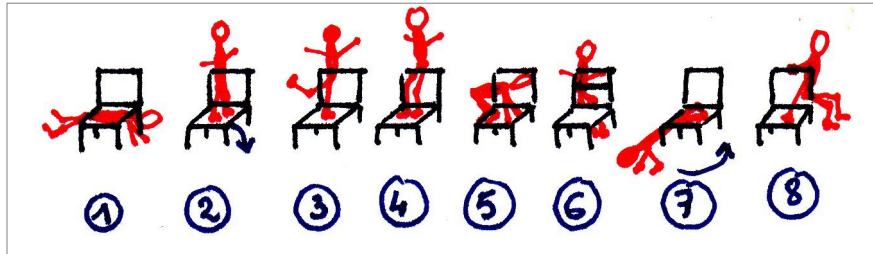
**Matériel :** 1 chaise par enfant, tabourets.

## Echauffement corporel :

des pieds à la tête, faire bouger les membres de différentes façons.

L'enseignant verbalise les actions et organise des groupes de niveau hétérogène.

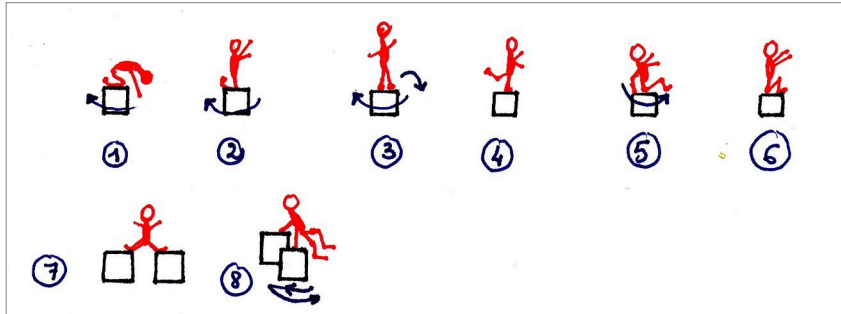
- 1- Les enfants vont chercher une chaise dans la classe ( chacun prend une chaise) et la porte le long du couloir jusqu'à la salle d'évolution. ( environ 5mn)
- 2- après le petit échauffement, nous nous souvenons de la séance précédente et nous reprenons les mouvements avec la chaise fixe. ( environ 10 mn)
- 3- l'enseignant propose de faire des mouvements acrobatiques avec la chaise .



Voici une proposition de 8 mouvements, il en existe beaucoup d'autres :

- 1- à plat ventre sur la chaise, tendre bras et jambes
- 2- debout sur la chaise, sauter pieds joints , immobilité à la réception
- 3- debout sur la chaise, s'équilibrer sur un pied.
- 4- assis sur le dossier de la chaise, lever une jambe.
- 5- Poser les appuis pieds mains sur le siège puis lever un pied et une main.
- 6- se glisser entre le siège et le dossier de la chaise dans les deux sens.
- 7- main au sol, pieds sur la chaise, jambes tendues : faire le tour de la chaise.
- 8- monter sur la chaise, mettre une main en appui sur le dossier et l'autre sur le siège, lancer les jambes en avant pour sauter.

- 4- l'enseignant propose de réaliser différents mouvements sur des tabourets pour pouvoir faire des rotations. ( 10mn)



Voici une proposition de 8 mouvements, il en existe beaucoup d'autres :

- 1- à genoux sur le tabouret, mains au sol : tourner
- 2- à genoux sur le tabouret, mains vers le ciel : tourner
- 3- debout sur le tabouret : tourner puis sauter avec réception immobile.
- 4- debout sur le tabouret, s'équilibrer sur une jambe, entâmer une rotation.
- 5- assis sur le tabouret, jambes levées, mains en appui derrière soi : tourner
- 6- assis sur le tabouret, mains levées : tourner avec les pieds
- 7- S'équilibrer sur deux tabourets plus ou moins éloignés, puis, passer d'un tabouret à l'autre.
- 8- En appui avec les mains sur deux tabourets, balancer les jambes et essayer de se propulser le plus loin possible.

**Retour au calme, assis en tailleur + comptines.** ( chacun rapporte une chaise en classe)

# Je fais une démonstration.

**Matériel : 1 chaise par enfant, tabourets.**

**Echauffement corporel :**

des pieds à la tête, faire bouger les membres de différentes façons.

L'enseignant verbalise les actions, prend des photos, note les commentaires des enfants spectateurs.

- 1- Les enfants vont chercher une chaise dans la classe ( chacun prend une chaise) et la porte le long du couloir jusqu'à la salle d'évolution. ( environ 5mn)
- 2- après le petit échauffement, nous nous souvenons de la séance précédente et nous reprenons les mouvements acrobatiques avec la chaise ou le tabouret. ( environ 10 mn)
- 3- l'enseignant propose d' enchaîner 2 ou 3 mouvements acrobatiques devant un public . ( les autres enfants de la classe)

PS : si tous les enfants souhaitent passer, il faudra envisager plusieurs séances avec des groupes plus restreints pour limiter le temps d'attente.

Consigne 1 → tu réfléchis à l'enchaînement que tu veux faire.

Consigne 2 → te le verbalises.

Consigne 3 → tu l'effectues.

Consigne 4 → les spectateurs commentent : l'enchaînement a-t'il été bien réalisé ?;

L'acteur a t'il fait l'enchaînement qu'il avait verbalisé ?; etc

4- l'enseignant peut proposer à 2 enfants de faire une démonstration ensemble.

L'enfant choisit des 2 ou 3 mouvements, doit être capable d'expliquer ce qu'il va faire et doit les mémoriser.

Les spectateurs doivent s'intéresser à la réalisation de l'acteur, et doivent être capable de dire si l'acteur a bien réalisé ce qu'il avait prévu ou non.

**Retour au calme, assis en tailleur + comptines.**