

Trame d'histoires à raconter pour des élèves de Cycle 1 et 2 – séance motricité / sport de 30'.

Pour faciliter votre lecture : les titres des postures-exercices corporels sont indiqués en rose. Les indications sont en italique.

« Nous allons nous transformer en petits lutins. Au son du carillon (ou autre instrument), dès que je passe au-dessus de votre tête, vous vous **asseyez en tailleur** comme si vous étiez dans votre petit terrier. »

Passer le carillon au-dessus de chaque enfant pour donner le temps à chacun d'entrer dans l'histoire, de se préparer.

« Avant de sortir, nous allons faire notre **toilette** ! » (*Proposez un automassage du corps ou un automassage du visage, ou seulement des mains. Objectif : recentrer et revoir le schéma corporel.*) « Maintenant, nous pouvons sortir, par le tunnel... (*Marcher le dos courbé, sur place, puis faire semblant de s'étirer*). Nous voici arrivés à la sortie de notre terrier ! Nous sommes au milieu des montagnes, et nous nous transformons en montage. (*S'en suit une série de personnages-animaux que nous rencontrons pendant notre balade, et qui forme donc le fil conducteur de l'histoire*).

Transformations successives en :

- **Montagne** (*étirement vers le ciel*)
- **Mettre les racines** pour ne pas tomber dans la tempête (*ancrage*)
- **Faire passer des mini-tempêtes** (*3 ou 4 enfants qui se transforment et qui viennent vérifier l'ancrage des camarades*) - **Arbre dans le vent** (*étirement de la colonne en torsion*)
- *Stabilisation pour se transformer en :* **Arbre en équilibre**
- ... *sur lequel vient se poser un* **oiseau**

*Remarque : si les enfants sont agités-énervés, proposer : **la grenouille qui saute 10 fois sur son nénuphar...***

- Nous continuons la promenade et nous rencontrons un **guerrier** (guerrier n°2)
- ... puis un **guerrier encore plus fort** (le guerrier n°1, celui qui « tient son bouclier »)
- * Nous nous promenons : **marcher sur place** en déroulant le pied et faire porter l'attention des enfants sur cette manière de poser le pied.
- * Et nous rencontrons une forme géométrique ! **Le triangle.**
- * Nous voilà devant de très beaux oiseaux : **le paon**. *Il y a beaucoup de variantes au paon : montrer une belle plume (en levant un bras) et la poser sur la patte (la jambe) opposée. Montrer deux belles plumes (les 2 bras levés, buste étiré vers le ciel), et les poser (mains posées sur les tibias, ou les pieds, buste étiré).*
- * *Nous sommes des sages : **tailleur avec le dos étiré vers le ciel**. Les deux mains posées, les bras le long du buste : faire glisser une main, poser le coude, lever l'autre bras vers le ciel et inversement.*

* *Nous voilà dans le désert : transformés en cobra !*

* *Et puis en tortue.*

* *Tranquillement, voilà des chats qui avancent... Faire la posture du chat, dos rond – dos en extension, puis le chat qui marche (lever les pattes opposées de manière à ce que bras et jambes sont horizontaux).*

* *Hop ! Nous voilà chien tête en bas ... chien tête en haut !*

* *Et pour finir, tranquillement, nous nous transformons en souris, pour rentrer dans notre petit terrier.*

Terminer en refaisant passer le carillon au-dessus de chaque enfant, pour revenir assis, remettre ses chaussures.