

# **Situations de retour au calme pour les séances d'E.P.S**

**Thibaut Le Bolloch (Personne Ressource en EPS – DDEC/UGSEL 22)**

**Février 2013**

## Introduction :

### Déroulement d'une séance :

- Mise en train (prise en main + échauffement)
- Corps de séance (situation(s) de jeu + évolution(s) ou ateliers évolutifs)
- Bilan/retour au calme

#### ✓ Rappel des règles avant de commencer la séance :

- **Sur le comportement** (cf. *règlement en EPS* pour la classe s'il y en a un)
- **sur l'espace** : 2 zones identifiées
  - zone de « non jeu » : récupération – passation des consignes ;
  - zone de « jeu ».
- **sur les signaux sonores**
  - 1 coup de sifflet : début ;
  - 1 coup de sifflet long : pause (on s'arrête là où on est) ;
  - 3 coups de sifflet : fin, on retourne dans la zone de « non jeu ».

### Pourquoi faut-il s'échauffer ?

Pas toujours indispensable sur le plan physiologique, notamment avec les jeunes enfants, l'échauffement est un repère éducatif nécessaire qui permet :

- d'installer de bonnes habitudes ;
- de préparer les muscles et les articulations à l'effort et activer les fonctions circulatoire et respiratoire ;
- de limiter les blessures ;
- d'augmenter progressivement la concentration de l'élève, lui permettant ainsi d'être plus performant pour la suite de la séance.

**Un échauffement doit être progressif** (son contenu est lié à l'activité sportive abordée au sein de la séance) :

- ***d'une faible intensité (ex : marche) vers une intensité plus soutenue (ex : course) ;***
- ***d'un échauffement général du corps vers un échauffement plus spécifique en lien avec l'activité.***

Il doit demander peu de matériel ; doit demander peu de temps d'installation. Les consignes doivent être relativement simples. **Au cours d'un échauffement, tous les enfants doivent être en mouvement. Il ne doit pas y avoir d'élimination** (sinon l'enfant éliminé se refroidit).

Une fois abordées, de nombreuses situations de jeux peuvent être adaptées pour devenir des situations d'échauffement.

***La durée de l'échauffement sera conditionnée aux conditions météorologiques : plus il fera froid, plus l'échauffement sera long !***

### **Pourquoi faire évoluer une situation de jeu ?**

Cela permet : de relancer l'intérêt des enfants, de faire évoluer les comportements et les stratégies. Il faut qu'il y ait un réel enjeu pour que les enfants prennent du plaisir.

### **Comment faire évoluer une situation de jeu ?**

En jouant sur une ou plusieurs variables :

- Le temps (durée du jeu ...)
- L'espace (les limites du jeu ; les zones ...)
- Le nombre de joueurs ;
- Le droit des joueurs (sur les objets, dans les relations aux autres ...)
- Le matériel ;
- La cible (taille, emplacement) ;

### **A quoi sert le temps *Bilan/retour au calme* ?**

**A) Le bilan :** Il est très important de connaître le ressenti des élèves sur ce qu'ils viennent de vivre. Cela permet de faire un pont avec la séance à venir (définir son objectif).

**B) Le retour au calme :** il est indispensable car il permet aux élèves de quitter, progressivement, un état d'excitation et d'énerverment et ainsi de retrouver des rythmes cardiaque et respiratoire normaux. L'enseignant retrouve, ainsi, des élèves plus réceptifs pour les activités en classe.

Tout comme l'échauffement, le retour au calme doit être progressif (ne pas passer directement de la course à une position statique, allongée) et en relation avec l'activité suivante.

## ✓ Des situations de retour au calme

- **Raconter une histoire / discuter de la séance.**
- **S'allonger et écouter une musique, les bruits de la cour, les oiseaux, le vent dans les feuilles** (des CD sont disponibles au CDDP sur les bruits de l'eau, de la forêt ...) / **S'allonger et sentir le soleil, le vent au contact de la peau ...**
- **Ramassage du matériel « en douceur » :**

Les élèves sont allongés ou assis ; ils ferment les yeux. L'enseignant vient toucher l'épaule d'un élève. Ce dernier ouvre les yeux, se lève, ramasse un ou deux objets, puis va toucher, à son tour, l'épaule d'un(e) camarade, et enfin va se changer ... Et ainsi de suite.



### **Le voyage du papillon.**

Les enfants sont couchés sur le sol, les yeux fermés. On fait appel à leur imagination.

Leur raconter la vie d'un petit papillon qui se promène, dans un jardin et qui se pose de fleurs en fleurs puis qui vient effleurer les enfants : "il se pose sur le bout du nez de Tom, puis il se promène sur le ventre de Laura"... Possibilité de joindre le geste à la parole.

L'enseignant joue le rôle du petit papillon, qui lorsqu'il se pose sur un enfant, ce dernier peut aller se chausser et retourner en classe.

Proposition pour le cycle 1 (Christelle DUCHESNE – Formatrice ISFEC Bretagne Centre St Paul)

### • **Jeu de mime :**

Par petits groupes (4 ou 5 enfants par groupe), désigner 1 enfant « mime ». Le groupe choisit un thème (ex : sport, animal). L'enfant « mime » doit faire découvrir un sport ou un animal à ses camarades juste en mimant (les bruits sont interdits) ! Ceux qui pensent avoir reconnu le mime lèvent la main. Le premier donne sa réponse. Si c'est la bonne, il devient « mime ». Sinon, le deuxième peut donner sa réponse. Et ainsi de suite ... S'il n'y a pas d'autre proposition, l'enfant « mime » reprend son mime jusqu'à ce qu'un enfant du groupe trouve de quoi il s'agit.



### **La toilette de la petite souris.**

La petite souris se réveille. Après son petit déjeuner, elle va faire sa toilette. Elle se frotte les mains l'une contre l'autre pour mettre de la poudre grise. Puis elle passe ses mains sur tout son visage, son front, ses yeux, ses joues, son nez, ses oreilles, ses lèvres, son menton, son cou et ses cheveux (*massage du visage*). Avec son doigt, elle prend du gris pour en passer au-dessus de ses yeux et sous ses yeux (*massage des yeux et des paupières*). Elle prend, ensuite, de la crème grise toujours avec son doigt, et se fait une, deux, trois moustaches à droite ; une, deux, trois moustaches à gauche (*moustaches du nez vers l'extérieur du visage*). La souris n'oublie pas le plus important : le bout du nez... Nous sommes tous des petites souris, montrez-moi un peu (*détente du visage en bougeant le nez et la bouche*).

Proposition pour le cycle 1 (Christelle DUCHESNE – Formatrice ISFEC Bretagne Centre St Paul)

### • Jeux d'écriture :

- Ecrire une lettre ou un chiffre, à l'aide d'un doigt ou d'une balle, sur le dos d'un partenaire. Lorsque l'écriture est terminée, le partenaire indique ce qui a été écrit. S'il a la bonne réponse, on inverse les rôles. Sinon, l'enfant écrivain recommence.
- Ecrire un mot (après annonce du nombre de lettres contenues dans le mot) ou un nombre (après annonce du nombre de chiffres contenus dans le nombre), à l'aide d'un doigt ou d'une balle, sur le dos d'un partenaire. Lorsque l'écriture est terminée, le partenaire indique ce qui a été écrit. S'il a la bonne réponse, on inverse les rôles. Sinon, l'enfant écrivain recommence.
- L'écrivain écrit 2 ou 3 lettres sur le dos de son partenaire. Ce dernier, après avoir identifié ces 2 ou 3 lettres, doit proposer, à haute voix, un mot contenant ces 2 ou 3 lettres. Si c'est une bonne réponse, on inverse les rôles. Sinon, l'enfant écrivain recommence.
- L'écrivain écrit une opération mathématiques sur le dos de son partenaire. Ce dernier, après avoir identifié l'opération, doit annoncer, à haute voix, le résultat de celle-ci. S'il donne le bon résultat, on inverse les rôles. Sinon, l'enfant écrivain recommence.

**Matériel :** balles de tennis (1 balle par binôme)

### • Jeu du miroir :

Par équipe de 2, les enfants sont assis, face à face. L'un fait des gestes lents et calmes que l'autre doit reproduire. Les rôles s'inversent quand les enfants le veulent.

### • Jeu du *qui est-ce ?* :

L'enseignant dit « J'ai choisi un enfant (ou un objet). Vous pouvez me poser des questions pour trouver de qui (quoi) il s'agit. Pour cela, il vous suffit de lever le doigt. Je ne peux répondre que par *oui* ou par *non* ». Quand l'enfant a un *oui*, il rejoue. Celui qui trouve prend la place de l'enseignant.

### • Jeu de détective (jeu de Kim) :

Par petits groupes (4 ou 5 enfants par groupe), désigner 1 enfant « meneur du jeu ». Au début du jeu, le meneur de jeu prend des objets dans un cerceau puis les dépose entre lui et les détectives (= les autres joueurs). Dès qu'il a fini de les déposer, il laisse 30 secondes aux détectives pour observer le positionnement de tous les objets. Ensuite, les détectives se retournent (= dos aux objets). Aussitôt, le meneur du jeu déplace ou enlève un ou des objets puis les cachent dans un carton. Ensuite, il indique aux détectives le nombre d'objets qu'il a enlevés ou déplacés. A ces mots, les détectives se retournent et cherchent quels sont les objets qui ont été déplacés ou enlevés. Dès qu'un détective pense avoir trouvé, il se lève calmement et vient donner sa réponse à l'oreille du meneur du jeu. Chaque détective ne peut formuler qu'une réponse. Le 1<sup>er</sup> détective qui donne la bonne réponse prend la place du meneur de jeu (ce dernier devient détective). Si aucun détective n'a trouvé la bonne réponse, le meneur du jeu dévoile les objets enlevés (contenus dans le carton) ou déplacés, puis le jeu recommence avec le même meneur.

**Matériel :** 1 cerceau contenant différents objets / 1 carton pour cacher les objets.

## • **Jeu du chef d'orchestre :**

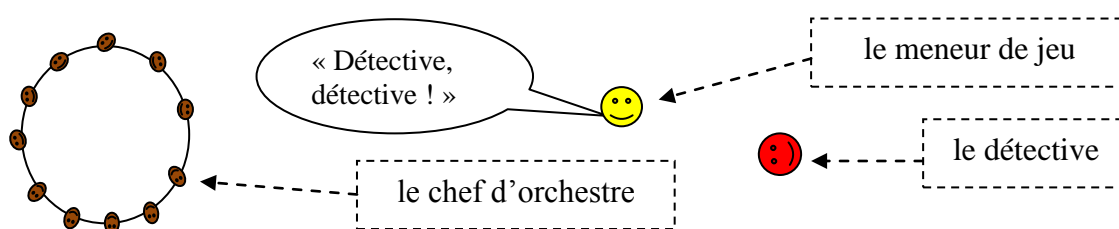
But du jeu : pour le détective : trouver qui est le chef d'orchestre. Pour le chef d'orchestre : faire jouer ses musiciens sans que le détective ne découvre qui il est. Pour les musiciens : imiter discrètement le chef d'orchestre.

Avant de jouer : désigner 1 meneur du jeu et 1 détective (qui s'isole) ; tous les autres joueurs jouent le rôle de musiciens (ils font une ronde. Puis, ils s'assoient. Enfin, ils désignent parmi eux leur chef d'orchestre).

Déroulement du jeu : Dès que le meneur du jeu dit « Chef d'orchestre, jouez ! », le chef d'orchestre mime des instruments de musique. Il est aussitôt imité par son groupe de musiciens, assis en ronde. Dès que tous les musiciens imitent le chef d'orchestre, le meneur du jeu crie « détective – détective ». Aussitôt, le détective s'approche de la ronde. Il se déplace autour et essaie de découvrir qui est le chef d'orchestre. Durant un temps limité (ex : 2 minutes), il peut faire 3 propositions.

- S'il n'a pas deviné qui est le chef d'orchestre, après la 3<sup>ème</sup> proposition (ou à l'issue du temps imparti), il reste détective. Le meneur du jeu désigne 1 nouveau meneur du jeu parmi les musiciens et prend ainsi sa place dans la ronde. 1 nouvelle partie commence avec 1 nouveau chef d'orchestre. A l'issue de la 2<sup>ème</sup> partie, si le détective échoue encore dans sa recherche du chef d'orchestre, il désigne un nouveau détective pour la partie suivante et intègre ainsi la ronde (1 détective ne peut pas rester détective plus de 2 parties de suite !).
- S'il a deviné qui est le chef d'orchestre, il s'assoit dans la ronde ; le chef d'orchestre devient meneur de jeu et le meneur de jeu devient détective.

Important : le chef d'orchestre doit changer régulièrement de mime pour donner une chance au détective de le démasquer !



## • **Jeu du massacreur (même base que le jeu du Chef d'orchestre) :**

Désigner un meneur de jeu et un détective (qui part se cacher). Ensuite, l'enseignant fait des croix, avec le doigt, sur le dos de chaque enfant sauf sur l'un d'entre eux (il fait un rond). Ce dernier sera le massacreur. Les enfants sont en ronde. Dès lors, le détective revient et doit trouver le massacreur. Le massacreur tue les joueurs de la ronde en leur faisant des clins d'œil. Chaque joueur tué doit s'allonger. Le détective a le droit à 3 propositions pour trouver le tueur !

Important : le détective aura automatiquement échoué, dès qu'il ne restera plus que 3 joueurs en vie.