

SEQUENCE : Expression corporelle

- **Compétence** : Découvrir son corps pour s'exprimer grâce à lui

- **Objectifs** :
 - Créer une dynamique de classe, travailler en groupe
 - Vaincre sa timidité, ou au contraire, canaliser son énergie
 - Communiquer avec les autres, partager ses émotions, ses idées
 - Découvrir un autre code que les mots pour faire passer des sentiments
 - Prendre conscience de l'espace qui nous entoure
 - Se déplacer dans un espace proche
 - Prendre en compte la présence et le regard d'autrui, apprendre à toucher l'autre
 - Mobiliser, développer son imaginaire

- **Déroulement** :

Toutes les séances se dérouleront en salle de motricité.

La séquence sera composée de 7 séances allant de 50 ' à 1h chacune.

SEANCE 1

- ☺ **Objectifs :**
- Créer une dynamique de groupe
 - Découvrir un autre code que les mots pour faire passer des sentiments
 - Prendre conscience de l'espace qui nous entoure.

<i>Matériel</i>	<i>Temps</i>	<i>Déroulement</i>
- Musiques diverses - Matériel de sport : cerceaux, plots, petits tapis, ...	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> - Echauffement du corps : respiration, étirements. - <u>En cercle</u> : les élèves doivent lancer le ballon à un autre élève en donnant son prénom (doucement, rapidement, en changeant de sens)
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Déplacement dans la salle</u> - Aller partout dans la salle pour combler tous les vides. - Recommencer, mais cette fois sur la pointe des pieds. - <u>Introduction de zones à éviter</u> : Les élèves doivent se déplacer sans toucher les zones matérialisées dans l'espace. → <i>Varié les déplacements (doucement, en courant, au ralenti)</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Le suiveur</u> <u>Par 2</u> : un élève se déplace et l'autre doit le suivre en l'imitant. → <i>Changer de partenaire au moins une fois.</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux avec son corps et sa voix</u> - <u>Se présenter</u> : dire son prénom, son âge - <u>Exprimer des sentiments avec son visage et son corps sans parler</u> : chaud, froid, peur, triste, joyeux. - <u>S'appeler</u> : appeler un autre élève en parlant fort puis doucement.
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Evolution sur une histoire</u> Je commence à raconter une histoire sur fond musical, les élèves doivent se déplacer dans l'espace en fonction de ce que je raconte. → <i>Histoire : le lever du matin pour aller à l'école.</i>

SEANCE 2

- ☺ **Objectifs :**
- Créer une dynamique de groupe
 - Découvrir un autre code que les mots pour faire passer des sentiments
 - Se déplacer dans un espace proche, en respectant des contraintes
 - Vaincre sa timidité
 - Accepter le contact de l'autre

<i>Matériel</i>	<i>Temps</i>	<i>Déroulement</i>
- Matériel de sport : cerceaux, plots, petits tapis, ...	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> - Echauffement du corps : respiration, étirements. - <u>En cercle</u> : les élèves doivent lancer le ballon à un autre élève en donnant son prénom (doucement, rapidement, en changeant de sens)
	5'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Déplacement dans la salle</u> - <u>Introduction de zones obligatoires</u> : Les élèves doivent se déplacer en passant obligatoirement dans toutes les zones matérialisées. → <i>Varié les déplacements (en marchant, en rampant, en trotinant).</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Le tireur</u> <u>Par 2</u> : les élèves sont reliés par une corde ou un foulard. Ils doivent se déplacer librement dans la salle. <u>Introduire des obstacles</u> : se déplacer dans la salle mais en évitant les obstacles. → <i>Echanger les rôles.</i>
	15'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux avec son corps et sa voix</u> - <u>Se présenter</u> : dire son prénom, son âge - <u>Exprimer des sentiments avec son visage et son corps sans parler</u> : triste, content, en colère, en forme, fatigué. - <u>Mime</u> : un élève fait un geste simple qui est alors reproduit par tout le monde. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Evolution sur une histoire</u> Je commence à raconter une histoire, les élèves doivent se déplacer dans l'espace en fonction de ce que je raconte. → <i>Histoire : Promenade dans un champ(herbes hautes, orties qui piquent, sauter une clôture, ...)</i>

SEANCE 3

- ☺ **Objectifs :**
- Créer une dynamique de groupe
 - Découvrir un autre code que les mots pour faire passer des sentiments
 - Se déplacer dans un espace proche, en respectant des contraintes
 - Vaincre sa timidité
 - Accepter le contact de l'autre

<i>Matériel</i>	<i>Temps</i>	<i>Déroulement</i>
- Matériel de sport : cerceaux, plots, petits tapis, ...	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> - Echauffement du corps : respiration, étirements. - <u>En cercle</u> : faire tourner deux ballons et dire la couleur du ballon chaque fois qu'on la reçoit.
	5'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Déplacement dans la salle</u> - <u>Dans un espace réduit</u> : les élèves doivent se déplacer sans se toucher ; - Recommencer, mais cette fois quand on touche quelqu'un on doit s'arrêter quelques secondes avant de repartir.
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Le tireur</u> - <u>Par 2</u> : les élèves sont reliés par une corde ou un foulard. Ils doivent se déplacer librement dans la salle. - Recommencer, mais cette fois quand un groupe touche un autre groupe ils doivent s'arrêter quelques secondes sans bouger. → <i>Echanger les rôles.</i>
	5'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Le miroir</u> - <u>Par 2</u> : il faut exécuter les mouvements de son camarade comme s'il se regardait dans un miroir.
	15'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux avec son corps et sa voix</u> - Répéter une phrase sur des sentiments divers (par ex, « j'aime le chocolat » avec du dégoût,...) - <u>Mime</u> : un élève fait un geste simple, un autre un deuxième. Les deux gestes doivent être reproduits par les autres chacun son tour. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Evolution sur une histoire</u> Plusieurs zones sont délimitées par des couleurs. Dans chaque zone, on doit mimer un sentiment différent.

SEANCE 4

- ☺ **Objectifs :**
- Mimer un animal
 - Exprimer des sentiments avec sa voix et son corps
 - Accepter le contact de l'autre / faire confiance
 - Rester concentré sur la tâche

<i>Matériel</i>	<i>Temps</i>	<i>Déroulement</i>
- Matériel de sport : cerceaux, plots, petits tapis, ...	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> - Echauffement du corps : respiration, étirements. - <u>En cercle</u> : faire tourner deux ballons et dire la couleur du ballon chaque fois qu'on la reçoit.
	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>L'aveugle</u> - <u>Par 2</u> : un élève promène dans la salle un autre qui a les yeux bandés. → <i>Echanger les rôles.</i>
	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Le sculpteur</u> - <u>Par 2</u> : un élève sculpte, module son partenaire. → <i>Echanger les rôles.</i>
	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux de mimes</u> - Un élève mime un animal. Les autres doivent deviner l'animal mimé. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux avec corps et sa voix</u> - Répéter une phrase sur des sentiments divers, en utilisant l'expression de son visage et de son corps. - Tenir une attitude (rêveur, colère) sans se laisser déstabiliser par l'entourage.
	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Le musée</u> - Un groupe d'élève fait différentes statues, les autres arrivent et doivent les déstabiliser. → <i>Echanger les rôles.</i>

SEANCE 5

- ☺ **Objectifs :**
- Mimer un métier
 - Exprimer des sentiments avec son corps et sa voix
 - Vaincre sa timidité
 - Accepter le contact de l'autre / faire confiance
 - Rester concentré sur une tâche

<i>Matériel</i>	<i>Temps</i>	<i>Déroulement</i>
- Matériel de sport : cerceaux, plots, petits tapis, ...	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> - Echauffement du corps : respiration, étirements. - <u>En cercle</u> : faire tourner trois ballons et dire la couleur du ballon chaque fois qu'on la reçoit.
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>L'aveugle</u> - <u>Par 2</u> : un élève promène dans la salle un autre qui a les yeux bandés. → <i>Echanger les rôles.</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Le pantin</u> - <u>Par 2</u> : un élève « tire les ficelles » de son partenaire comme s'il était une marionnette. → <i>Echanger les rôles.</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>La statue</u> - Un élève fait une statue pour imiter un objet, un animal. Les autres doivent deviner ce qu'il représente. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux de mimes</u> - Un élève mime un métier. Les autres doivent deviner le métier mimé. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux avec corps et sa voix</u> - Articuler une phrase difficile à prononcer, en s'aidant de gestes.

SEANCE 6

- ☺ **Objectifs :**
- Mimer une personne
 - Exprimer des sentiments avec son corps et sa voix
 - Vaincre sa timidité
 - Accepter le contact de l'autre / faire confiance
 - Rester concentré sur une tâche

<i>Matériel</i>	<i>Temps</i>	<i>Déroulement</i>
- Matériel de sport : cerceaux, plots, petits tapis, ...	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> - Echauffement du corps : respiration, étirements. - <u>En cercle</u> : faire tourner trois ballons et dire la couleur du ballon chaque fois qu'on la reçoit.
	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Le pantin</u> - <u>Par 2</u> : un élève « tire les ficelles » de son partenaire comme s'il était une marionnette. → <i>Echanger les rôles.</i>
	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>La marionnette</u> - Un élève propose différents gestes ou mouvements, les autres doivent l'imiter. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	10 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux de mimes</u> - Un élève mime une personne que l'on connaît. Les autres doivent deviner qui est cette personne. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	15 '	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux avec corps et sa voix</u> - Articuler une phrase difficile à prononcer, en s'aidant de gestes. - Un élève dit une phrase courte en mettant l'intonation. Les autres doivent la répéter. - <u>La machine infernale</u> : Chacun choisit un bruit l'un après l'autre. Il doit le répéter en gardant son rythme en respectant le bruit de l'autre. → <i>Faire d'abord en demi-groupe puis tous ensemble.</i>

SEANCE 7 (Evaluation)

- ☺ **Objectifs :**
- Mimer un sentiment
 - Exprimer des sentiments avec son corps et sa voix
 - Appréhender l'espace proche
 - Vaincre sa timidité
 - Accepter le contact de l'autre / faire confiance
 - Rester concentré sur une tâche

<i>Matériel</i>	<i>Temps</i>	<i>Déroulement</i>
- Matériel de sport : cerceaux, plots, petits tapis, ...	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> - Echauffement du corps : respiration, étirements. - <u>En cercle</u> : lancer un ballon en donnant le nom de la personne qui devra le recevoir.
	5'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Déplacement dans la salle</u> - Se déplacer les yeux bandés dans la salle.
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>La marionnette</u> - Un élève propose différents gestes ou mouvements, les autres doivent l'imiter. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux de mimes</u> - Un élève mime un sentiment. Les autres doivent deviner quel est le sentiment mimé. → <i>Passer tous les élèves.</i>
	20'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux avec corps et sa voix</u> - <u>En cercle</u> : un élève dit une phrase courte, puis chaque élève suivant doit la répéter sur un ton différent à chaque fois. - Dire une phrase en s'éloignant du groupe et en se faisant entendre des autres mais sans crier. - Un élève prend une attitude et une expression sur son visage, puis il va toucher un autre élève qui doit à dont tour prendre l'expression, ... → <i>Passer tous les élèves.</i> - <u>La machine infernale</u> : Chacun choisit un bruit l'un après l'autre. Il doit le répéter en gardant son rythme en respectant le bruit de l'autre. → <i>On peut assimiler un geste pour compliquer.</i>