

Jeux d'échauffement avec des animaux

Jeux de mouvement pour jours froids dans la nature



Felix Dietrich / WWF Schweiz

Les cours peuvent avoir lieu par tous les temps, même en hiver, à condition que les élèves et l'enseignant.e soient bien équipés pour affronter le froid.

Vous trouverez ci-dessous une série de jeux pour se réchauffer sur le thème des animaux, qui nécessitent peu de matériel, et peuvent se faire dans presque tous les environnements.

Cycle 1 et 2

Durée

5-10 minutes par partie

Objectifs

- Se réchauffer par temps froid
- Bouger en s'amusant

Liens PER

Corps et mouvement

Traversée de la forêt tropicale

Tous les enfants sauf un sont des singes. Ils courent sur un circuit autour de deux bornes. Un enfant est un.e chercheur.euse qui traverse la forêt tropicale. Cet enfant a un tissu ou un ruban dans la poche de son pantalon ou à l'arrière de son pantalon. Le chercheur.euse veut traverser la forêt, mais en faisant attention qu'aucun singe ne lui vole le tissu ou le ruban. Sur leur parcours, les singes ne peuvent ni s'arrêter, ni retourner en arrière. On compte les traversées de la forêt. L'enfant (singe) qui a attrapé le tissu ou le ruban devient le nouveau chercheur. Qui fera le plus grand nombre de traversées de la forêt tropicale ?

Jeu de poursuite magique

Un nombre de chasseuses et de chasseurs adapté à la taille du groupe est déterminé. Lorsqu'un enfant a été capturé, la chasseuse,eur lui murmure à l'oreille le nom d'un animal, en lequel il se transforme et qu'il mime (sans mots ni bruits!). Les enfants ensorcelés peuvent être délivrés par un autre enfant qui devine l'animal représenté (en nommant l'animal concerné).

Renard et souris

Les enfants se tiennent debout (ou couchés) par deux, l'un à côté de l'autre. Un enfant est la souris, un autre le renard. Le renard essaie d'attraper la souris. Il court après la souris avec les bras tendus pour l'attraper, la souris se sauve en couinant. Elle va se placer à côté d'un groupe de deux élèves pour se mettre à l'abri du renard. Le renard se transforme alors en souris et doit se sauver. L'enfant qui se trouve à côté de celui auprès duquel la souris en fuite s'est placée devient un renard et chasse la souris.

Course dans la forêt tropicale

Les enfants sont répartis en groupes de 4 ou 5. Chaque groupe est composé d'un tigre, un gorille, un colibri, un perroquet et éventuellement une mygale. L'enseignant.e invente une histoire de forêt tropicale. Tous ces animaux figurent dans l'histoire. L'histoire est alors racontée. Les quatre ou cinq animaux que les enfants représentent doivent apparaître souvent. Dès qu'un des animaux est cité, les enfants qui le représentent doivent trotter une fois autour d'un endroit défini ou autour de tout le groupe avec la démarche typique de l'animal. Le jeu se termine avec la fin de l'histoire.

Feu, eau et tempête

L'enseignant.e ou un enfant propose une façon de se déplacer comme un animal: sauter comme une grenouille, onduler comme un serpent, courir comme un singe, se faufiler comme un tigre... Au cri de «feu !», tous les enfants fuient le plus vite possible dans un coin du terrain de jeu. Au cri de «eau !», les enfants doivent rapidement grimper quelque part. Au cri de «tempête !», tous les enfants se jettent vite sur le sol. Quand un des cris retentit, l'exercice de mouvement en cours est aussitôt stoppé et l'exercice correspondant au cri est effectué.

Hérons cendrés et grenouilles

Selon les groupes il y a un ou plusieurs hérons cendrés. Le héron ne peut se déplacer que comme un funambule (en mettant toujours un pied devant l'autre). Les autres enfants sont des grenouilles qui peuvent sauter 5 fois à pieds joints. Ensuite, ils doivent faire une pause et compter jusqu'à 5 à voix haute. C'est l'occasion pour les hérons cendrés de partir à la recherche des grenouilles. Si un héron touche une grenouille, celle-ci est mangée et doit faire un exercice supplémentaire (sauter à cloche-pied autour du terrain de jeu par exemple) pour pouvoir continuer à jouer. Le jeu se termine quand toutes les grenouilles ont été mangées ou après un temps déterminé. Ensuite, de nouveaux hérons sont désignés.

Cyclone

Au signal de départ de l'enseignant.e, tous les enfants courent dans tous les sens sur le terrain de jeu. Quand l'enseignant.e donne un signal, chaque enfant doit tourner trois fois autour d'un autre enfant. Mais cela n'est pas si facile, puisque naturellement chaque enfant a choisi un enfant autour duquel tourner. Si un enfant réussit à faire trois fois le tour de l'enfant choisi, il crie «Stop!» et le jeu recommence depuis le début (tous choisissent un nouvel enfant autour de qui tourner). Le mouvement ou la démarche peuvent être modifiés (les enfants sautent comme des grenouilles par exemple).

Course de sangliers

Les enfants forment une bande de sangliers à la recherche de nourriture. Comme pour les «courses de chevaux», les enfants se tapent les mains sur les cuisses en cadence avec l'allure des sangliers et miment les différents éléments de l'histoire. Les sangliers ont faim et trottent nerveusement en rond. Ils utilisent leur museau pour essayer de sentir quelque chose à manger (les enfants «reniflent» à gauche et à droite). Mais ils ne sentent rien. Il y a peut-être de délicieux glands à manger sous les chênes près de la clairière. Les sangliers se dirigent vers la clairière. Ce faisant, ils prennent des virages à gauche (les enfants se penchent vers la gauche), à droite (les enfants se penchent vers la droite) et vont de plus en plus vite, car ils sont de plus en plus affamés. Ils traversent des ruisseaux (sauter en l'air en sifflant avec l'index dans la bouche), des ponts de bois (taper fort du pied sur le sol et se frapper sur la poitrine avec les mains), rencontrent des arbres tombés (sauts groupés, simples ou doubles), des branches pendantes (les enfants doivent se baisser) et arrivent finalement à la clairière où ils grognent de joie en voyant les glands sur le sol.



Notre objectif

Mobilisons-nous tous pour protéger l'environnement et concevoir un avenir harmonieux pour les générations futures.

WWF Suisse

Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 73
Fax: +41 (0) 21 966 73 74
wwf.ch/contact

Dons: CP 12-5008-4
wwf.ch/don