

Avec les trois dés légers et multicolores que vous pouvez faire rouler, lancer, attraper et les fiches de mots, d'images que vous pouvez insérer dans les fenêtres transparentes, vous pouvez créer un programme d'activités individuelles ou de groupe qui permettra de développer l'équilibre, la coordination, le schéma corporel, le rythme mais aussi, la concentration et la confiance en soi.

Ce programme éducationnel amusant, vivant, simple à utiliser, est accessible à tous les enfants quel que soit leur niveau physique, cognitif, émotionnel ou social. Avec les trois dés légers et multicolores que vous pouvez faire rouler, lancer, attraper et les fiches de mots, d'images que vous pouvez insérer dans les fenêtres transparentes, vous pouvez créer un programme d'activités individuelles ou de groupe qui permettra de développer l'équilibre, la coordination, le schéma corporel, le rythme mais aussi, la concentration et la confiance en soi.

Ce programme éducationnel amusant, vivant, simple à utiliser, est accessible à tous les enfants quel que soit leur niveau physique, cognitif, émotionnel ou social.

## MODE D'EMPLOI



Les listes de mots qui vous sont proposées ici, le sont à titre d'exemples, pour vous faciliter la tâche au début de chaque activité. Vous pouvez évidemment les modifier et les allonger à volonté. La seule limite sera votre imagination ou encore celle des enfants.

Afin de diversifier les comportements, les mouvements, les activités, nous avons réparti ces listes en 6 catégories.

### 1) Parties du corps :

Cette liste reprend une série de mots, désignant les différentes parties du corps humain. Les mots sont choisis afin d'amener l'élève à prendre conscience de son corps et de ses composantes dans l'espace, en relation avec les autres et en rapport avec les objets qui l'entourent.

"Bras, Jambe, Avant-Bras, Poignet, Coude, Epaule, Bouche, Tronc, Doigt, Pied, Cheville, Yeux, Genou, Tête, Cou, Partie sup. du corps, Main, Orteil, Dos, Partie inf. du corps"

### 2) Mouvements :

Cette liste reprend des mouvements « statiques » et des mouvements « dynamiques ».

Par mouvements statiques, on entend tous les mouvements pour lesquels, le corps ne change pas de place mais explore son propre espace. Les mouvements dynamiques font voyager le corps dans l'espace, d'un endroit à un autre. Cette liste permet aux participants d'explorer leurs capacités motrices et de coordination.

"Balancer, Effleurer, Bondir, Danser, Etirer, Flotter, Courir, Fléchir, Courber, Fondre, Galoper, Sauter, Caresser, Frotter, Explorer, Tourbillonner, Contracter, S'écrouler, Rouler, Taper"

### 3) Espace :

Cette liste introduit les notions de direction et de forme, appliquées aux différents mouvements. Les mots sont choisis pour apprendre aux enfants à explorer leur schéma corporel en bougeant dans l'espace, dans une certaine direction et dans un but précis.

"Bas, Contre, Au milieu, Verticalement, Derrière, Ensemble, En-dessous, En travers, En avant, A l'intérieur, Courbe, Rectiligne, Grand, Longtemps, Au sommet, En zig zag, A travers, Gauche, Proche, En cercle"

### 4) Temps :

Cette liste introduit non seulement, les notions de temps, mais aussi de rythme et de quantité puisqu'elle utilise les chiffres.

Les mots de cette liste permettent de développer le contrôle du corps et les aptitudes d'écoute, en déterminant des moments d'action et d'inaction. Les participants doivent bouger à différentes vitesses (tempo), durant une certaine période, en effectuant des séquences d'exercices à des rythmes différents.

"Commencement, Les chiffres de 1 à 10, Subitement, Compter, Fin, Accélérer, Long, Allonger, Rapide, Ralentir, Court, Suspendre, Lent, Augmenter, Battement, Tenir, Pause, Diminuer, Durée, Rythme"

### 5) Emotions :

Cette liste est basée sur les notions de « émotions / humeurs » mais aussi « couleurs / saveurs ».

Le corps à son langage propre, sa mobilité dépend de la manière dont les participants pensent et sentent les choses. Les idées et les sensations peuvent être exprimées par le langage du corps ou ses mouvements. Le corps est en effet la première forme de communication. Les mots de cette liste permettent de faire ressortir des expressions, des émotions ou encore des tensions.

"Effrayé, Courageux, Surpris, Agressif, Curieux, Solitaire, Fâché, Désespéré, Satisfait, Fatigué, Joyeux, Tendu, Heureux, Irrité, Paniqué, Citron, Noir, Or, Fraise, Poivre"

### 6) Manière :

Cette liste introduit les notions d'énergie et d'effort associés au mouvement ainsi que leurs opposés.

Le corps prend conscience grâce à ses cinq sens et répond avec le sixième, kinesthésique, à travers diverses qualités du mouvement. La liste reprenant les mots caractérisant l'énergie / effort et leurs opposés a été conçue pour permettre à tous, d'identifier et d'exécuter des mouvements de différentes qualités.

"Doucement, Fièremment, Lourdemment, Librement, Lentement, Avec raideur, Paresseusement, Subitement, Silencieusement, Tranquillement, Près / loin, Calme / nerveux, Vide / rempli, Semblable / différent, Venir / partir, Assis / debout, Avant / arrière, Chaud / froid,

Faible / fort, Doux / dur"

### Remarques :

- Les mots figurant sur les différentes listes, présentent différents degrés de difficulté.
  - En parallèle avec les listes, imaginez une série de phrases de départ types qui aideront les participants à découvrir les possibilités de mouvements associées aux différents mots.
    - Pouvez-vous faire bouger votre tête ?
    - Peux-tu te courber comme un arc-en-ciel ?
    - Montre-moi comment tu vas traverser la salle, en zig zag ?
    - Peux-tu accélérer ton déplacement ?
    - Fais-nous voir, par tes gestes, ton expression, que tu es fatigué ...
    - Imagine que tu es calme et puis, que tu deviens nerveux ...
  - Choisissez votre catégorie en vous assurant au préalable que tous les participants comprennent tous les mots.
  - Inscrivez les six mots choisis sur les cartes et insérez-les dans les six fenêtres du cube en veillant à n'utiliser dans un même cube, que les mots d'une même catégorie.
- Par exemple : le concept cube « parties du corps » sera rempli avec des mots tels que tête, bras, jambes, doigts, genoux ,mains.
- On peut utiliser un, deux ou trois dés, chacun porteur du même concept ou d'un concept différent.
  - Tous les participants se placent sur un grand cercle ou se répartissent en plusieurs petits groupes.
- Chaque enfant lance le dé à son tour. La face supérieure du dé indique quel mouvement, le lanceur ou le groupe entier, doit exécuter.

## #1 EXEMPLES D'EXERCICES INDIVIDUELS

### Avec un cube

Choisissez six mots dans la liste « parties du corps », fabriquez les cartes et insérez-les dans les six fenêtres du cube. Le cube s'arrête sur le mot « tête » :

- Les élèves localisent, touchent ou caressent leur tête.
- Les élèves bougent leur tête comme s'ils regardaient un match de tennis...

### Avec deux cubes

Les deux cubes contiennent des mots choisis dans la catégorie « parties du corps ». Le premier se stabilise sur « mains », et le deuxième sur « tête ». Les joueurs utilisent les deux parties du corps indiquées :

- Chaque joueur touche sa tête avec ses mains ou inversement.
- Chaque joueur fait bouger les deux parties du corps séparément, ensemble, en opposition ou de manière synchronisée.

Conservez votre cube sur les « parties du corps » et dans le deuxième, introduisez des cartes sur lesquelles vous avez inscrit six mots choisis dans la liste « mouvements ».

Le cube « parties du corps » s'arrête sur le mot « mains » ; le cube « mouvements » s'arrête sur le mot « secouer » :

- Les élèves doivent secouer leurs mains.
- Les élèves imaginent qu'ils plongent leurs mains dans un pot de peinture et essayent ensuite de se débarrasser de la peinture en secouant leurs mains.

### Avec trois cubes

Réutilisez les deux cubes précédents et ajoutez-y un troisième. Celui-ci comportera 6 cartons reprenant 6 chiffres de la catégorie « temps ». Lancez les 3 cubes et observez le mouvement à réaliser.

Le premier cube s'arrête sur le mot « genoux », le deuxième sur le mot « fléchir » et le dernier sur le mot « trois » :

- Il faut donc fléchir les genoux trois fois.
- Les élèves font trois petits rebonds en fléchissant légèrement les genoux, puis trois rebonds en amenant les genoux fléchis contre le ventre.

Le premier cube contient des mots de la liste « mouvements » ; le deuxième, des mots de la catégorie « espace » et le troisième de la catégorie « manière ».

Le premier tombe sur « courir », le deuxième sur « en cercle » et le troisième sur « silencieusement » :

- Les enfants doivent courir en cercle en faisant le moins de bruit possible.

## #2 EXEMPLES D'EXERCICES AVEC UN PARTENAIRE

### Connexion

Remplissez le cube avec les cartes provenant de la liste « parties du corps ». Le cube tombe sur le mot « coudes ».

- Les partenaires doivent se toucher par les coudes.
- Les partenaires doivent s'attacher par les coudes.

**Sculpteur**

Chaque joueur devient à son tour, sculpteur ou argile.

Cette activité utilise principalement les mots de la catégorie « parties du corps ».

Lancer les cubes pour savoir quelles parties du corps il faudra sculpter ou mettre en mouvement.

On peut utiliser en supplément, dans un troisième cube, les mots de la catégorie « espace ».

Si les deux premiers tombent sur les mots « jambe » et « bras » et le troisième sur « courbe » :

- On demande au sculpteur de former une courbe avec la jambe et le bras du partenaire.

**Miroir**

Cette activité utilise principalement les mots de la catégorie « mouvements » auxquels on pourra ajouter ultérieurement les mots de la catégorie « espace ».

Face à face, les joueurs intervertissent leurs rôles et sont alternativement modèle ou miroir.

**Ombre**

Cette activité utilise principalement les mots de la catégorie « mouvements » auxquels on pourra ajouter ultérieurement les mots des catégories « espace » et / ou « manière ».

Les joueurs se suivent tour à tour comme des ombres.

**Echo**

Les joueurs copient et répètent tour à tour des séquences de mouvements.

On utilise deux cubes. Le premier contient des mots de la catégorie « mouvements » et le deuxième des chiffres de la catégorie « temps ».

Le premier s'arrête sur « taper » ; le deuxième sur « quatre » :

- Le premier joueur tape dans ses mains 4 fois sur un rythme choisi, le second se fait l'écho de ce rythme.

**Aimants**

Les partenaires utilisent le principe des aimants pour se « coller » l'un à l'autre.

Utiliser les mots de la liste « parties du corps ». Le cube tombe sur « Jambe » :

- Les partenaires doivent s'unir en utilisant uniquement leurs jambes.

**Opposition**

Les partenaires vont expérimenter le principe d'opposition à travers l'utilisation de mouvements contradictoires.

Préparer un cube avec les mots de la catégorie « manière ». Lancez-le et observez les mouvements qui devront être utilisés.

Pour accentuer encore plus ce concept d'opposition, demandez aux partenaires d'effectuer simultanément les deux mots opposés.

**#3 EXEMPLES D'EXERCICES POUR PETITS ET GRANDS GROUPES**

Toutes les activités présentées ci-dessous peuvent être utilisées avec des groupes de tailles différentes.

**Sculpture**

Une sculpture de groupe peut facilement être créée en utilisant les catégories « parties du corps », et « espace » (choisir 6 mots en rapport avec la direction du mouvement, et 6 en rapport avec la forme du mouvement).

Le premier cube tombe sur le mot « bras », le deuxième sur « avant » et le troisième sur « en cercle ».

Les membres du groupe devront donc coopérer afin d'intégrer ces 3 éléments dans leur sculpture.

Dans ce cas-ci, il s'agit d'une sculpture où tous les joueurs seraient en cercle, avec les bras tendus en avant.

**Machines**

Plongeons-nous maintenant dans les inventions en demandant au groupe de construire une machine.

Pour ce faire, les concepts cubes suivants peuvent être utilisés : « parties du corps », « mouvement », « temps » et / ou « manière ».

Le premier cube tombe sur le mot « pieds », le deuxième sur « rapide » et le troisième sur « sauter ».

Les membres du groupe devront donc coopérer afin d'inventer une machine où ils effectuent de petits sauts rapides, à pieds joints par exemple.

**Improvisation et performances théâtrales**

Il s'agit d'une activité pour petit groupe. Utilisez les mots de la catégorie « émotions » afin de lancer une improvisation, une petite pièce individuelle ou une petite scène de groupe.

Si les joueurs éprouvent des difficultés à mettre en place une improvisation, aidez-les en verbalisant le terme à mettre en avant, en leur posant différentes questions .

Des mots d'autres listes peuvent, par la suite, être ajoutés afin d'augmenter la difficulté, d'offrir de nouveaux défis et d'explorer de nouvelles pistes encore plus originales.

## QUELQUES RÈGLES À RESPECTER

- Manipuler les cubes et insérer les cartes avec précaution afin de les utiliser longtemps.
- Les cartes déjà créées pourront être conservées et classées par catégories.
- Lorsque les enfants seront familiarisés avec l'activité, ils peuvent choisir eux-mêmes les cartes, décider de jouer individuellement, par deux ou en groupe.
- Au départ, ne placer que des mots appartenant à une seule liste dans les fenêtres du cube. Plus tard, on pourra mélanger les mots de plusieurs listes dans un même cube.
- Il faut évidemment éviter de suggérer un mouvement qui pourrait se révéler dangereux.
- Tous les enfants doivent participer au maximum de leurs possibilités.
- L'explication imagée et la métaphore sont très utiles pour introduire un nouveau mouvement et aider à sa compréhension.
- Laissez chaque élève, utiliser ses propres capacités pour résoudre un problème, pour trouver la solution aux défis qui se présentent à lui.
- Vous pouvez utiliser différents supports (tambour, tambourin...) ou musiques d'accompagnement pour donner le rythme, le signal de début ou de fin d'exercice, le changement d'activité.
- Vous pouvez aussi introduire du petit matériel tels que ballons, parachute, sacs à grains, cerceaux ou foulards...