
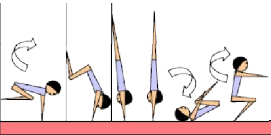



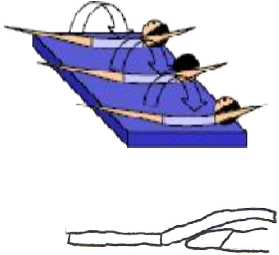
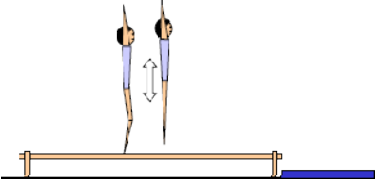
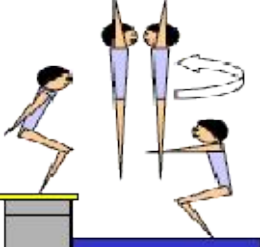


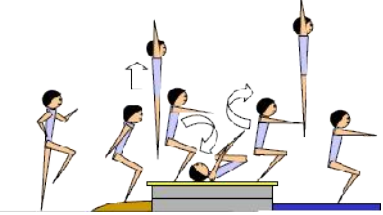
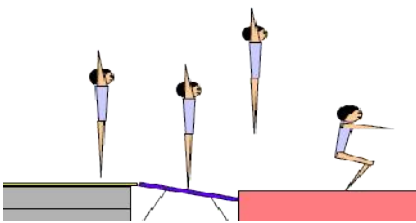
RECUEIL de matière sur la position

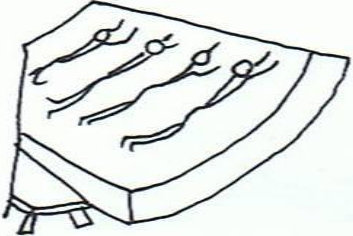
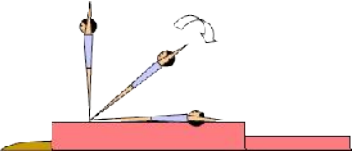

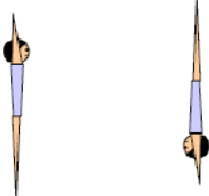
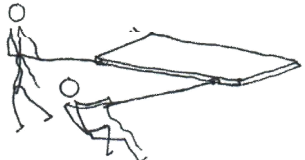


Objectif

travailler la tenue du corps de façon ludique
comprendre ce que veut dire contracter son corps

Echauffement	<p>1, 2, 3 petits poissons rouges version normale.</p> <p>idem mais en tenant la position "i"</p> <p>idem en mettant du "vent" (=moniteurs qui viennent contrôler si la position est bien tenue et contractée)</p> <p>on court, au signal adopter la même position que la monitrice:</p> <p>i</p> <p>i sur le ventre</p> <p>i sur le dos</p> <p>i sur le côté</p>	Echauffement	<p>Sur la musique : là-haut sur la montagne</p> <p>Expliquer aux enfants comment on peut faire une montagne avec son corps. (debout, tout tendu, bras aux oreilles et ne pas bouger comme la montagne).</p> <p>Les enfants courent. Dès qu'ils entendent : "là-haut sur la montagne" ils s'arrêtent et font la montagne.</p> <p>On peut aussi faire du "vent" , bousculer gentiment les enfants, afin de voir si les montagnes sont solides....</p>	
Partie principale	<p>1)</p> 	<p>Jouer à se rouler le ballon pendant que l'autre lui fait un tunnel</p>	Partie principale	<p>2)</p>  <p>Essayer d'arriver le plus droit possible</p>

Partie principale (par poste)	3)	 <p>Etre attentif à ne pas monter seulement les jambes. Si l'enfant est "dur" au ventre, le ventre doit aussi suivre les jambes</p>	Partie principale (par poste)	4)	 <p>Rouler sur le coté : Serrer jambes et bras (si les bras et les jambes sont inclinés vers l'avant = C+) Mettre en plan incliné (reuter et tapis)</p>
	5)	 <p>Pouvoir faire un saut extension et station sans perdre l'équilibre</p>		6)	 <p>Pouvoir faire un saut 1) extension et station (sans demi-tour) 2) extension demi-tour et station</p>
	7)	 <p>Tenir la position "I" sans bouger. Un camarade le fait pivoter dans les anneaux. L'enfant reste tendu, jambes serrées</p>		8)	 <p>Tenir la position. La tête ne regarde pas les tapis!!!</p>
	9)	 <p>sauter dessus et sauter en contrebas, en gardant la maîtrise de son corps. Possibilité de faire la roulade sur le caisson.</p>		10)	 <p>Sauts extensions sur divers surfaces. Caissons, trampoline et gros tapis. Soit faire plusieurs sauts sur le caisson, plusieurs sauts sur le trampoline et plusieurs sauts sur le gros tapis. Soit passer de l'un à l'autre</p>

Partie principale (par poste)	11) 	Banc, gros tapis. En groupe, monter sur le banc et se laisser tomber ensemble en avant.	Partie principale (par poste)	12) 	Se mettre en position "I" le plus tendu possible et se laisser tomber le plus droit possible. Attention à ne pas laisser tomber les fesses et être assis. Possibilité de le faire de face mais attention le bout de son nez!!
	13) 	se rouler sur les tapis: 2 bancs 1 tapis posé sur les bancs dans le sens de la longueur (il n'y a pas de banc sous le ventre seul sur jambe et haut de corps)		14) 	Avec l'aide de 2 monitrices dire à l'enfant de ne rien faire, seulement de se tenir tout contracté. Le prendre d'une main à l'épaule et l'autre à la hanche, et le tourner ensemble.
Jeux		Se tenir en position "I" se faire tirer par 4 autres enfants. Délimité l'ordre de passage par des sautoirs	<p><u>Début de la relaxation</u></p> <p>*Maintenant, tu t'étends sur le dos, les jambes allongées, les pieds décroisés. Tu places le bras de chaque côté de ton corps, c'est-à-dire allongés à côté de tes cuisses.</p> <p>*Dur, dur! Tu fermes les poings et tu mets plein de force dans tes bras. Tu pointes les pieds et tu mets plein de force dans tes cuisses et tes jambes. Ton corps est dur,dur.</p> <p>*Mou, mou, Tu détends tes pieds, tes cuisses et tes jambes. Tu détends aussi tes mains et tes bras. Ton corps est mou, mou.</p> <p>*Dur, dur! Tu serres tes poings. Tes bras sont durs, durs, comme du fer. En même temps, tu pointes tes pieds; tes cuisses et tes jambes sont dures, dures, comme une brique.</p> <p>*Mou, mou! Tu détends tout ton corps. Tu es mou, mou</p> <p>*Dur, dur! (laisser les enfants se durcir quelques secondes.)</p> <p>*Mou, mou!</p> <p>*Maintenant, je te laisse un peu de temps pour te reposer. Quand tu es prêt, tu peux venir me rejoindre!"</p> <p><i>livre : 40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans, méthode Rejoue de Micheline Nadeau chez Editions Quebecor</i></p>		
Retour au calme	<p>DUR, DUR, MOU, MOU</p> <p>Amener l'enfant à relâcher différentes parties de son corps en exécutant des actions de contraction et de relâchement.</p> <p><u>Explications aux enfants :</u></p> <p>"Au début, tu te couches sur le dos.</p> <p>Quand je dirai "Dur, dur!", ton corps deviendra dur, dur. Pour que ton corps soit dur, tu fermes les poings, et tu mettras plein de force dans tes bras. En même temps, tu pointeras les pieds et tu mettras plein de force dans tes cuisses et tes jambes.</p> <p>Quand je dirai "mou, mou!", tu détendras tes pieds et tes jambes. Puis tu détendras tes mains et tes bras. Ton corps sera mou, mou.</p>		<p>Retour au calme (suite)</p>		