



Relaxation face à la mer!

Imagine-toi assis sur une plage.
Devant toi, se trouve une grande
étendue d'eau calme.

Imagine, derrière l'eau, se trouve
une falaise.

Tu es allongé sur une plage devant
une falaise.

Imagine une envolée de mouettes.

Tu es maintenant assis sur plage,
devant une mer et des falaises
volent des mouettes.

Laisse-toi apprécier ce moment et
respire.

Vous pouvez y ajouter une musique
onde Alpha.

Loup construit sa cabane !



Matériel :

Crayons et papiers

Loup veut construire sa cabane. De
quoi a-t-il besoin? Dresse la liste.

1. Un enfant commence l'histoire :
« Pour construire sa cabane, Loup
a besoin de planches... », etc.
2. Le deuxième enfant continue en
résumant brièvement le début :
« Pour construire sa cabane, Loup a
besoin de planches,
il a aussi besoin d'un marteau et
de clous... », etc.
3. Le troisième continue, avec un
résumé et apporte son idée. « Pour
construire sa cabane, Loup a besoin
de planches, il a aussi besoin d'un
marteau et de clous. Le vent passe
par là et détruit la cabane... », Et
ainsi de suite jusqu'à ce que
chaque enfant ait participé.
4. Une fois le récit abouti, le groupe
résume l'évolution de l'histoire par
écrit.

Les spirales



Matériel

*crayons de couleur et feuilles de
papier.*

1. Choisis un crayon. Pose-le au
bord d'une feuille blanche et
commence une très large
spirale, en essayant d'être
régulier (sans arrêter !) et en
allant vers l'intérieur dans le
sens des aiguilles d'une
montre.
2. Avec un crayon d'une autre
couleur, trace une deuxième
spirale à l'intérieur de la
première (en débutant juste à
côté du premier point de
départ), toujours sans
t'arrêter. De la même
manière, tu peux en faire une
troisième, puis une
quatrième...



Un circuit de mémoire...

Il te faut :

Des petits objets peu fragiles (jouet, vêtement, chaussure, ustensile...).

1. Choisis 10 objets : une balle, une chaussure, un verre en plastique, une épingle, une gomme, un crayon...
2. Liste-les sur une feuille de papier dans l'ordre précis où tu vas ensuite les cacher.
3. Allonge-toi quelques minutes.
4. Ensuite, essaie de retrouver chaque objet, utiliser ta liste et dans l'ordre précis dans lequel tu les as cachés. Tu peux t'aider de ta liste, mais le moins possible ! Si tu retrouves les 10 objets dans l'ordre et sans utiliser la liste, c'est que tu es le champion du circuit de la mémoire!

Des doigts pour voir !



Il te faut :

Des objets de formes diverses, une caisse ou un sac pour tout cacher, un Chronomètre, bandeau pour le yeux.

1. Il faut qu'un partenaire choisisse 9 objets qu'il te montre pendant une minute. Puis, il les range dans le carton ou le sac.
2. Ferme les yeux. Pioche un objet : essaie de le reconnaître en t'aidant de sa forme, de sa taille, son poids, sa matière, son odeur, le son qu'il fait. Sans ouvrir les yeux et le plus vite possible ! 30 secondes par objet maximum.
3. Dès que tu l'as reconnu, passe à un autre quand tu ne trouves pas, passe au suivant... mais tu as 5 secondes de pénalité en moins pour deviner !
4. Quand tu as tout trouvé, choisis d'autres objets que tu caches pour ton partenaire. Le plus rapide gagne. Pense à noter les temps de chacun !



Ni oui, ni non !

Il te faut :

Un meneur de jeu pose, des questions à poser aux autres joueurs.

On ne peut répondre ni par "oui", ni par "non".
Les joueurs qui ne répondent pas, qui répondent toujours par la même formule ou qui répondent "oui" ou "non" à une question sont éliminés.
Le gagnant est celui qui reste.



Bodymélo



Il te faut :

Un endroit où tu ne déranges personne.

1. Choisis un meneur. Lorsqu'il tape dans ses mains, suis le rythme en basculant d'un pied sur l'autre, en gardant les genoux fléchis et souples.
2. Si le meneur accélère et change de rythme, tu changes de mouvement!
3. Le rythme ralentit un peu : tape des pieds et secoue en même temps les bras et les mains, comme pour faire tomber des gouttes d'eau.
4. Chacun souffle un grand coup, et on change de meneur.



Les mouvement croisés

Il te faut :

Un espace et une tenue qui te permettent de bouger.

1. Debout, les bras le long du corps, lève le genou droit et pose ta main gauche dessus. Repose le pied. Ensuite, lève le genou gauche et pose la main droite dessus. Repose à nouveau le pied.
2. Amène ton pied droit vers tes fesses en t'aidant de ta main gauche. Puis fais pareil avec l'autre pied. Attention, ne force pas le mouvement.
3. Recommence le mouvement n° 2, mais cette fois, lève ton bras opposé vers le plafond.
4. Allonge-toi sur le dos. Lève et repose au sol ton bras droit plusieurs fois, pendant que tu pédales dans l'air avec le pied gauche seulement. Puis inverse le mouvement : lève ton bras gauche pendant que tu pédales avec ton pied droit !

Fais cet enchaînement entre 3 et 7 X



Les couleurs

Être deux, ou avoir une pioche de différentes étiquettes contenant les noms de couleurs.

Soit, un des participants cite une couleur au choix, soit on pioche dans le tas.

Il faut citer rapidement, 7 objets de la couleur donnée.

En collectif, si un objet a déjà été cité, il y a pénalité.

Par deux, il faut chronométrer le temps.



L'as des nombres

Deux personnes

Un élève cite un nombre.
L'autre doit le montrer à l'aide
de ses mains.

Pour les petits on travaille
jusque 10
Pour les plus grands, on peut
imaginer qu'une main montre la
dizaine et l'autre l'unité.

Variante

On peut donner des calculs ou
faire de petites pioches.



L'ordre des nombres

Deux personnes

1. Un élève cite 3 nombre
proches mais dans le désordre.
4-7-2

L'autre doit les ordonner dans le
bon ordre ou ordre inversé pour
les plus grands.

Variante

On peut répondre en exprimant
les nombres par les mains ce qui
travaille la représentation des
nombres.

L'alphabet musica



Il te faut :

Un triangle et des baguettes ou claves

Une personne prononce les
lettres de l'alphabet: AAAA !
On frappe sur le triangle car
c'est un son long.

B

On frappe sur les claves car
c'est un son court.

Variante

Le meneur frappe sur un
instrument et les élèves
donnent une lettre qui y fait
référence.

Court : b, c, d, g, k, p, t.

Long : f, j, l, m, n, r, s, v, x, z

Attention !

Donner le son de la lettre et non son
nom !



Tête-épaules et genoux-pieds

Cette chanson mimée demande beaucoup de concentration.

« Tête, épaules et genoux, pieds
Genoux, pieds

Tête, épaules et genoux, pieds
Genoux, pieds

J'ai deux yeux, deux oreilles,
Une bouche et puis un nez

Tête, épaules et genoux, pieds
Genoux, pieds. »

Variantes

Quand on chante le mot, on ne le montre pas.

On choisit un mot qu'on ne montre pas ou qu'on pas.



Vivant-non vivant

Un élève cite des objet ou des personne, animaux, personnages,

...
L'autre doit dire s'ils sont vivants ou non vivants

Vivant : serpent, oiseau, maman, papa, chat, chien, papillon, poule,

...
Pour les plus grands, les fleurs, sur la mer, ...

Non-vivant : table, chaise, crayon, gomme, trousse, ...

Tous les 10 mots, on change de rôle.



Pigeon vole

Un élève cite des objet ou des personne, animaux, personnages, ...

Si l'objet vole, l'autre élève doit lever la main.

Si l'objet ne vole pas, il ne faut rien faire.

Vole : aviateur, oiseau, fusée, cerf-volant, balle, ...

(On accepte des objets classiques qui peuvent voler sous l'action humaine : une gomme ne vole pas, une balle, oui)

Ne volent pas : table, chaise, tableau...



Le miroir



Il te faut :

Un espace où tu puisses te déplacer sans déranger.

Deux enfants en face à face.
L'un est le meneur, l'autre le reflet.

Le meneur va déplacer ses mains dans l'espace.

Le miroir a les mains proches de celles du meneur, mais ne les touche pas.

Il doit suivre le meneur.

Les gestes doivent être lents et posés.



Le détective



Les enfants sont en cercle

Un enfant doit citer 5 caractéristiques pour décrire un autre enfant.

Il faut écouter et donner la réponse.

Celui qui a trouvé prend la place du meneur.

Elle a les cheveux bruns, des yeux noisette, des lunettes, un pantalon bleu et une blouse rose.

Il a ...

Essayer de travailler le vocabulaire des couleurs : brun, noisette, châtaigne, marron, ...

Veiller à la bienveillance.

On peut parler des qualités aussi.



Le portrait des qualités.

Les enfants sont en cercle

On présente un élève du groupe en disant ce qu'on apprécie chez lui avec bienveillance.

Le premier donne une qualité, ou ce qu'il aime. Le suivant reprend la première qualité et en donne une autre.

Et ainsi de suite jusqu'à 5 qualités. On ne peut pas reprendre une qualité donnée à un même élève.

Il faut chercher à enrichir le vocabulaire.

Le groupe peut aider un enfant qui ne sait pas exprimer ou qui manque de mots.

Elle, est gentille, agréable, attentionnée, rend service, donne des coups de main...