

Atelier parents-enfants



Bonjour !

Ce samedi 28 mars, un atelier parent enfant devait avoir lieu à la salle des sports de La Gorgue, sur la thématique de « bougeons ensemble ». Certains parmi vous s'y étaient inscrits. Et si nous le maintenions à distance et de façon virtuelle ?

Alors ce samedi à partir de 10h, mettez-vous tous en tenue confortable et c'est parti !

Vous trouverez ci-dessous quelques propositions pour improviser une séance avec votre (vos) enfant(s) à la maison, quelques morceaux de musique et quelques chansons y sont associés. Passez un bon moment !

Au plaisir de se retrouver un peu plus tard en vrai !
L'équipe du RAM

● ● ● Étape 1 : débiter la séance

Pour commencer, vous pouvez utiliser un livre que vous pourriez avoir à la maison qui parle des différentes parties du corps ou vous pouvez chanter une comptine qui marquera le début de la séance comme par exemple :

« ohé du bateau, qui est sur ce navire ? ohé du bateau qui veut nous faire plaisir ? bonjour, aujourd'hui avec nous il y a bébé et puis il y a papa et aussi il y a maman et aussi grand frère » ou la comptine dont certains enfants ont l'habitude « aujourd'hui qui est là ? avec nous qui est là, là là ? (bis).... » ou celle de votre choix.



● ● ● Étape 2 : échauffement

- Les p'tits bonhommes : lever les bras index et majeurs tendus, puis les faire promener de la tête aux pieds. Puis de + en + vite.
- Les p'tits bateaux : assis genoux pliés, balancer les jambes de gauche à droite de plus en plus fort (augmentation des vagues), puis le bateau chavire et on se laisse tomber.
- Oui/non/peut-être : échauffement de la nuque et des épaules en disant : oui..., non..., peut-être....
- Echauffement des mains : se frotter les mains (assez fort), les avant-bras, bras, épaules... jusqu'aux pieds, puis de moins en moins fort, jusqu'à ne plus toucher le corps.
- Percussions corporelles : démarrer les tapotements de la tête, puis les bras, les jambes, le bas du dos, les fesses, les pieds, puis remonter jusqu'à la poitrine.
- Petits rebonds : tout d'abord sautiller sans décoller complètement les pieds du sol, puis de plus en plus haut



● ● ● Étape 3 : chanson

Chanson du pyjama, pour travailler les notions du haut, du bas, de l'envers et de l'endroit. trouver des geste associés aux paroles de la chanson et quand les idées manquent, danser ou taper tout simplement des mains au rythme de la musique, cf musique n° 1.

● ● ● Étape 4 : jeux de manipulations.

Matériel : mini coussins, des petits doudous, un gant de toilette, des chaussettes roulées en boule, une pelote de laine etc.

Les placer et essayer de les faire tenir sur des parties hautes du corps puis sur des parties basses : sur la tête, sur le haut du dos, sur l'épaule, sur le dos de la main ... puis sur le ventre, la cuisse, sur le dessus du pied etc...

S'amuser à les faire passer autour de soi, à s'en servir comme oreiller. S'amuser aussi à faire passer les objets de la position haute à la position basse en secouant la tête par ex. et en les faisant tomber. « c'était en haut, c'est arrivé en bas ! » « ça tient ou ça tient pas... ? »

On peut même aller poser les sacs sur la tête de papa et maman ou sur le dos de l'enfant qui sera à 4 pattes avec le dos à plat, en essayant d'en déposer le plus possible et de compter combien on peut en mettre avant que ça ne tombe... Pour les + jeunes, il est possible de déposer les objets sur les différentes parties du corps de bébé et de les nommer à chaque fois.

● ● ● Étape 5 : Monsieur Croc le crocodile

Sais tu faire comme Monsieur Croc le crocodile ? (si vous trouvez ce livre animé sur internet « bouge Mr Croc » de Jo Lodge , vous pouvez utiliser les visuels en support sinon on peut faire sans).

*« Mr Croc sais tu battre des ailes comme un oiseau ? » (cuic cui cui) ,
« Mr Croc, sais tu sauter comme la grenouille ? » (croa croa croa),
« ramper comme un ver de terre »
« applaudir comme une otarie »
« taper du pied comme un éléphant »
et « sais tuouvrir grand la bouche et Te dévorer tout cru, miam ! »*

Jeu de la statue : marcher à 4 pattes, quand l'adulte tape dans les mains, tout le monde s'arrête, puis idem avec d'autres statues : lever un pied, lever un pied et une main, lever deux mains et un pied. Se déplacer sur les fesses sans aide des mains.

Les ponts : les adultes sont à 4 pattes et les enfants passent en-dessous. Les adultes se mettent en « tortue » et les enfants passent au-dessus.

● ● ● Étape 6 : Chanson des ballons

Matériel : de petites balles souples, d'un moyen ballon et d'un gros ballon

*« petit ballon est un fripon, monte, monte, monte , monte, monte, jusqu'à ma tête ...
Petit ballon est un fripon, monte, monte, monte, monte, monte , c'est la fête !
Il rebondit, il fait du bruit, danse, danse, danse, c'est mon ami »
Idem avec « Moyen ballon est un fripon »
puis avec « mon gros ballon est un fripon »*

Utilisation des balles : prendre une balle : la faire rouler entre les deux mains, posée sur le sol sous chaque main, faire rouler sur les avant-bras, les jambes...jusqu'à « s'asseoir » dessus si possible et la faire rouler sous les fesses. Utilisation des balles pour massage du corps, l'enfant peut être allongé sur le ventre, assis ou en position « tortue ».

● ● ● Étape 8 : jeux avec tissus légers

Matériel : tissus légers comme les foulards en soie de maman

Les tenir par la main et les faire danser, les mettre sur la tête, les jeter en l'air, voir comment ils descendent doucement dans l'air, comment ils volent. Se cacher en dessous, regarder au travers, sentir comme c'est doux...

● ● ● Étape 9 : fêtons le printemps

Fêtons l'arrivée du printemps même dans la maison, ça va swinguer ! : « la maya danse »
Lien sur youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=n9DaxrHYObw>

Chanson de nomi « je claque la langue » cf musique n° 2

● ● ● Étape 10 : retour au calme

Quelques exercices de relaxation avec « petit yogi » (vous pouvez mettre une musique douce en fond)



L'arbre



La tortue



La giraphe



Le papillon



La posture
de la Montagne



La posture
du Papillon



La posture
du Chien



Étirement



La posture
du Guerrier



La posture
de l'Arc



La posture
du Triangle



La posture
de l'Arbre



La posture
de l'Huître



La posture
de la Tortue



La posture
du Chameau



La posture
du Bateau



La posture
de l'Archer



La posture
du Singe



Relaxation

Et Pourquoi pas quelques bulles de savon, et quelques chansons pour terminer en douceur

- « Ne bouge plus » cf chanson n° 3
- Nomi , « tout va bien » cf chanson n° 4



N'hésitez pas à nous partager si vous avez réalisé la séance à la maison !