

## LA BOÎTE D'ALLUMETTES

*Légendes :*

*b = la boîte d'allumettes*

*E = l'élève ou l'enfant*

### 1. Mise en train

- pousser la b. avec le nez, le menton, le coude, le genou, le pied.....
- courir entre les b.; au signal en ramasser une et la poser plus loin
- idem, mais séparer les 2 parties
- idem, mais reformer la b.
- un billet dans chaque b. (courir 30" - marcher à 4 pattes, etc...), les E choisissent une b. et exécutent ce qui est marqué, dessiné
- 3-4 E poursuivent les autres; ils doivent toucher leur camarades avec le tiroir de la b.; l'E touché va à son tour chercher une b.
- marcher ou courir doucement avec la b. posée sur la tête ou sur une autre partie du corps
- les E courent, au signal (par ex. "bleu") ils posent leur b. sur une couleur bleu
- les E désignés ouvrent les b. (environ 1/3), les autres doivent les refermer; év. concours pendant 30"

### 2. Éducation du mouvement

- poser la b. derrière les talons avec la main droite en passant par la gauche, se redresser, puis la reprendre de la main gauche par la droite
- assis, lever les pieds, passer la b. avec les mains en décrivant un 8
- b. sur la tête, marcher de différentes manières, s'asseoir, se coucher sur le dos ou le ventre
- b. sur le front, marcher lentement en avant, en arrière, normalement ou sur la pointe des pieds
- par 2, dos à dos, se passer la b. par-dessus la tête ou entre les jambes
- assis, b. entre les pieds, rouler en arrière pour déposer la b. dans les mains sur le ventre, bras de côté, faire passer la b. sous la poitrine sans décoller les pieds
- b. entre les pieds, sauter pour amener la b. dans les mains
- jongler de différentes manières avec la b.
- assis en tailleur, face à face, dos droit, se lancer la b. et la rattraper d'une seule main (gauche et droite)
- debout, jambes écartées, décrire un 8 avec la b. en déplaçant la poids du corps sur la jambe fléchie, l'autre restant tendue marcher accroupi, la b. posée sur la cuisse ou le genou
- b. posée sur le dos de la main, la lancer et la rattraper dans la paume en se baissant

### 3. Course

- 5 b. à demi-ouvertes sur le bout des doigts d'une main, effectuer un parcours avant de les transmettre au suivant
- deux groupes face à face, au signal, ils échangent les b. au milieu de la salle avant de regagner leur place
- se déplacer par deux, la b. coincée entre les 2 fronts
- courir, faire le tour d'un piquet, revenir et transmettre la b. en la lançant entre les jambes écartées des camarades qui attendent
- se déplacer le plus vite possible, b. posée sur la tête, coincée au bout du nez, sur le dos de la main, etc...
- courir, poser la b. sur la poutrelle d'équilibre pour former une pyramide

### 4. Grimper

#### a) aux perches

- A grimpe 3m et lance la b. à B
- idem avec les perches obliques, A laisse tomber la b. dans les mains de B
- A va poser la b. au sommet, B va la rechercher

#### b) aux cadres suédois

- A grimpe 5 échelons et lance la b. à B
- idem mais A souffle le tiroir le plus loin possible, B essaie de le rattraper
- idem en montant en zigzag
- monter 4 échelons du cadre oblique et souffler le tiroir sur le tête de B

#### c) aux espaliers

- grimper, s'asseoir et lancer la b. à B
- grimper en passant la b. derrière les espaliers
- A grimpe et pose les 2 b. au sommet des espaliers, B va les rechercher

### 5. Jouer

- la b. volée
- la b. derrière la ligne - beaucoup de petites équipes
- mouchoir avec la b.
- petits matchs de football par groupe de 2 - 3 ou 4 E.
- la b. dans le caisson
- la b. par-dessus la corde par équipes de 2 joueurs
- le directeur du cirque

### 6. Retour au calme

- ouvrir et refermer la b. d'une seule main
- idem en fermant les yeux
- aller au vestiaire en portant la b. sur la tête
- le chasseur endormi
- le voleur de pommes
- retourne d'où tu viens
- souffler sur la b. pour la faire avancer
- souffler le tiroir hors de la b., avancer jusqu'au point de chute et recommencer
- idem en faisant l'inverse
- faire la construction la plus haute possible en ne posant la b. qu'une fois