

Le livre de la Jungle. 1P-2P

Cours à faire sur une leçon de 2 périodes.

Première partie : mise en train

1. La patrouille des éléphants.

Sur la musique de Pierre Marret. (env. 2 minutes)

Commencer en cercle sur les genoux.



Avertir qu'au bruit de « trompe », il faut lever le bras depuis le nez pour imiter la trompe de l'éléphant.

- 1) Musique lente. Echauffement nuque. Dire Oui / Non avec la tête
- 2) Début de la musique rythmée. - Devant soi, lever les bras : alterner bras droite / gauche.
- Puis, sur les côtés avec une torsion du haut du corps emmené par les bras (balance d'un côté et de l'autre) (12 temps).
- 3) Dès qu'on entend : Compagnie... : Se mettre en position 4 pattes
- 4) lever pied droite et main droite en même temps et alterner avec pied gauche / main gauche.
- 5) Après le premier bruit de trompe. Faire du sur place en marche à 4 pattes pendant qu'il est dit « circule militairement »
- 6) Lorsqu'il est dit « 1-2 » Se mettre en route à 4 pattes. Chacun se déplace où il veut.
- 5) Après le 2^{ème} bruit de trompe et après les 2 répétitions de : « on circule militairement » (8 temps). Se lever. Et venir se mettre tous sur une ligne. Quand tout le monde est prêt, avancer tous en même temps en marchant et en levant les genoux. Faire 1 ou 2 demi-tours.
- 6) Au 3^{ème} bruit de trompe. Se mettre en cercle. Marcher sur place. Tourner dans un sens, puis tourner dans l'autre sens.
- 7) Au changement de musique (instrument supplémentaire). Faire une longue colonne en se tenant par les épaules, au pas de course, se déplacer dans toute la salle.
- 8) Au changement de musique (instrument supplémentaire). Danser librement en se rapprochant du centre de la salle.



2. Jeu des tigres (Sherkhan) et des petits hommes (Mowglis)

Matériel : 1 cerceau, 1 caisse avec des trésors ou « noix de coco », cônes, piquets.

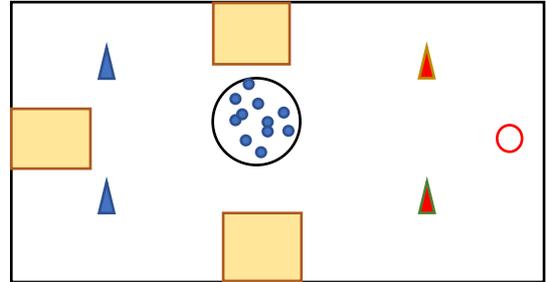
Les petits hommes partent du point de départ (piquet ▲).

Si un petit homme arrive à faire un tour de salle en passant derrière les piquets ▲ et sans se faire toucher par les tigres, il est arrivé au piquet rouge ▲, il peut ramener une noix de coco ● pour sa tribu (prendre une noix de coco ou un trésor au centre de la salle et la mettre dans un cerceau ○).

Les 3 tigres sont chacun dans leur zone (délimités par exemple par des cônes), ils ne peuvent pas en sortir, ils touchent les petits hommes qui essaient de traverser la zone.

Si un petit homme se fait toucher, il revient au point de départ.

En combien de temps tous les petits hommes auront ramené toutes les noix de coco (par exemple 30 petites balles) ? Ou combien de trésors sont ramenés en 1min30 ?



Changer les tigres et faire une nouvelle partie.

Version simplifiée : Même jeu. Mais les 3 tigres sont au centre de la salle et ils défendent la même zone (□). Si les petits hommes ont réussi à traverser la salle et prendre un trésor, ils reviennent par les bords de la salle pour faire un nouvel essai.



Partie principale : les postes.

Passer par tous les postes. Faire 4 ou 5 postes.

Vous êtes des petits Mowglis et vous êtes en danger car le tigre ShereKhan est dans les parages. Les loups qui vous ont élevés vous conseillent de vous entraîner en imitant différents animaux ! Pour s'entraîner, vous allez passer par différents postes.



1. Loups

Les loups t'ont élevé. Tu es agile comme eux. Avec tes copains loups, fais le parcours un maximum de fois : passe en équilibre sur un banc, fais un slalom, cours en marche arrière, fais des pas chassés et touche des cônes avec les mains, ...

Matériel : banc, cônes, piquets.

9. J'ai exercé mon équilibre sur...



- une ligne
- un banc
- une poutrelle



2. Eléphant

Entraîne « ta mémoire d'éléphant ».

Au centre de la salle place ton cerceau. D'un côté de la salle, tu devras retourner une carte de mémoire (face cachée), la mettre dans ton cerceau, la mémoriser, puis aller chercher l'autre carte de l'autre côté de la salle (face visible). Tu essaies de former plusieurs familles (3 familles). Quand il n'y a plus de cartes, on peut recommencer.

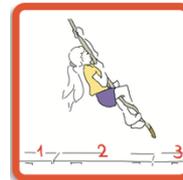
Matériel : jeu du memory (livre de la jungle ou autres memory), 1 cerceau par élève.

5. J'ai grimpé à différents engins.



Balance-toi en t'agrippant à la corde!

Atterrit-il sur les pieds au 2^e (ou 3^e) tapis?



Trouvez une solution pour vous croiser!

Le croisement s'effectue-t-il sans mettre « pied à terre »?



3. Singes

Je grimpe, je n'ai pas peur d'être en hauteur ou dans les airs.

A choix :

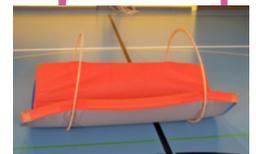
- parcours dans les espaliers
- parcours en utilisant les barres // (banc ou caisson peuvent être rajouté)
- se balancer avec les cordes.

Matériel : dépend de l'activité choisie, mettre les petits tapis pour la sécurité

4. Kaa

Fais plusieurs fois le parcours : alterner la position de crabe et la position « serpent » en rampant dans un tunnel ou sous un pont, ... Ramener des provisions chez toi (sac de sable ou foulard posé soit sur le ventre, soit sur le dos).

Matériel : cônes, sac de sable, 1 élément de caisson avec 1 tapis, 2 cerceaux-1 tapis



(Le poste 4 peut aussi être regroupés en partie avec le poste 1 et avec le poste 3.)

5. Bagghera

Tu es rusé comme la panthère Bagghera.

Pour attirer l'attention de ShereKhan et lui tendre un piège. Tu vas l'attirer en tirant sur tous les objets (panier de basket, images collées au mur, ou objets accrochés aux espaliers ou suspendus aux anneaux). Essaie de toucher une fois chaque objet. Fais plusieurs fois le circuit.

Matériel : Images, skotch, objets à accrocher (foulard, sautoirs, assiettes, cordes, ...). Ballons.



13. J'ai lancé avec précision.



Retour au calme avec Baloo

Mettre la musique entraînante :

« *Il en faut peu pour être heureux* » (JeauStout, Pascal Bressy)

<https://www.youtube.com/watch?v=teKygneXkX8>

danser au centre de la salle, imiter baloo, et finir par se coucher et se relaxer...

Est-ce que je sais me relaxer comme Baloo ?

Se coucher sur le dos. Fermer les yeux, s'imaginer sur un matelas gonflable, en train de descendre une rivière... Respirer profondément en gonflant le ventre.



Sources des images (sites visités en mars-avril 2020) :

- <https://disney.fandom.com/fr/>
- <https://www.chroniquedisney.fr/perso/personnage.htm>
- <http://personnages-disney.com/Page%20Bagheera.html>
- <https://secrets-de-serpent.com/kaa-le-serpent-du-livre-de-la-jungle/>
- <https://www.alamyimages.fr/photos-images/mowgli-jungle-book.html?sortBy=relevant>

Différentes images pour présenter les postes.





