



Leçon de sport – salle de gym

Thème :

Vice-Versa !

Objectif de la leçon:

Cette leçon a pour objectif de développer les formes fondamentales de mouvement et de jeu à travers un univers ludique inspiré du film *Vice-Versa (Inside Out)*. Les enfants auront l'occasion de courir, sauter, s'équilibrer, ramper, rouler, lancer et se déplacer de différentes manières, tout en améliorant leur coordination, leur équilibre et leur motricité générale.

Parallèlement au travail moteur, un accent particulier est mis sur les émotions. Les enfants apprennent à reconnaître, nommer et exprimer les différentes émotions à l'aide de leur visage, de leur corps et de leurs mouvements. Ils découvrent que chaque émotion a son importance et qu'elle peut être exprimée de manière positive à travers le jeu.

Ce travail est particulièrement pertinent en Patinage artistique et en Danse sur glace, où l'expression des émotions fait partie intégrante de la performance. Un(e) patineur(-euse) ne transmet pas seulement des éléments techniques, mais raconte également une histoire et communique des émotions au public et aux juges. Développer cette capacité dès le plus jeune âge permet aux enfants d'améliorer leur expressivité, leur interprétation musicale ainsi que leur présence sur la glace.

Durée :

60 minutes

Préparation :

- Images des émotions (annexe 1)
- Cerceaux
- Bancs
- Petits cônes
- Balles en mousse
- Tapis de gym
- Obstacles / tunnel (pour station 4)
- Différents objets (pour station 8)

A garder en tête, lors de la conception de la leçon, que les enfants aiment **jouer, découvrir et expérimenter**. Ils veulent **s'amuser et apprendre**. Ils comprennent le monde à travers **des histoires et des rituels** et apprennent par **imitation**. Ils perçoivent le monde avec **des yeux d'enfant**.





Déroulement de la leçon

Échauffement (10min)

Les images des cinq émotions sont placées dans différents coins de la salle. L'enseignant-e choisit une musique de son choix et la lance. Pendant que la musique joue, les enfants se déplacent librement dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, l'enseignant(e) annonce une émotion. Les enfants rejoignent rapidement l'image correspondante et réalisent les mouvements associés à cette émotion selon les consignes ci-dessous :

Joie : Les enfants se déplacent en sautant avec beaucoup d'énergie.

Tristesse : Les enfants marchent lentement, les épaules baissées.

Colère : Les enfants avancent en frappant fortement les pieds au sol.

Peur : Les enfants marchent doucement sur la pointe des pieds en regardant autour d'eux.

Dégoût : Les enfants marchent de côté en faisant des grimaces.

Variantes: Un enfant annonce l'émotion ou associer deux émotions (par exemple : joie + peur).

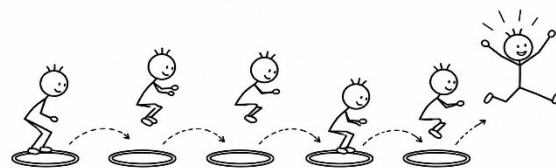
Partie principale – le parcours des émotions (30min)

À chaque atelier, les enfants découvrent une émotion différente et réalisent un défi qui lui correspond. À chaque station, les enfants doivent également nommer l'émotion, reproduire son expression avec le visage et expliquer dans quelle situation ils pourraient ressentir cette émotion. Pour une leçon, l'enseignant(e) choisit quatre ateliers parmi ceux proposés. Les élèves sont répartis en quatre groupes, un par atelier. Après 5 minutes, les groupes changent d'atelier et poursuivent ainsi en rotation jusqu'à ce que chaque groupe ait réalisé les quatre ateliers.

Atelier 1 – La joie

Forme fondamentale : sauter

- Sauter de cerceau en cerceau
- Effectuer un grand saut « de victoire » avec les bras en l'air



Atelier 2 – La tristesse

Forme fondamentale : s'équilibrer

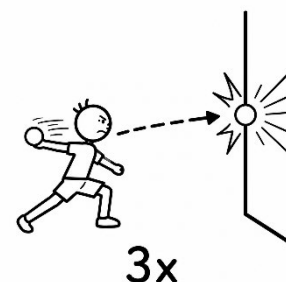
- Traverser un banc suédois en équilibre
- Transporter un petit cône (« bulle de souvenir ») sur la tête



Atelier 3 – La colère

Forme fondamentale : lancer

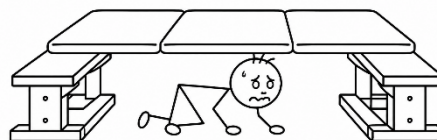
- Lancer trois balles en mousse contre le mur
- Après chaque lancer, respirer, profondément pour retrouver son calme



Atelier 4 – La peur

Forme fondamentale : ramper

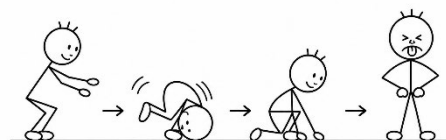
- Passer sous des obstacles ou dans un tunnel
- Se déplacer le plus silencieusement possible



Atelier 5 – Le dégoût

Forme fondamentale : rouler

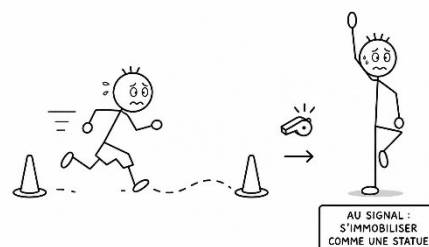
- Réaliser une roulade avant
- À la fin, faire une drôle de grimace.



Atelier 6 – L'anxiété

Forme fondamentale : courir

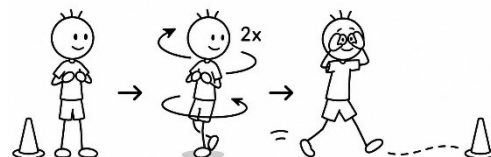
- Courir rapidement d'un cône à l'autre
- Au signal, s'immobiliser immédiatement comme une statue



Atelier 7 – L'embarras

Forme fondamentale : tourner

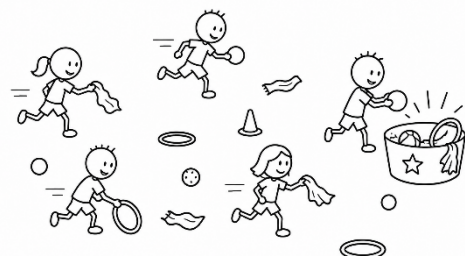
- Tourner deux fois sur soi-même
- Puis marcher en cachant son visage avec les mains jusqu'au prochain cône



Atelier 8 – L'envie

Forme fondamentale : attraper

- Plusieurs objets (balles, foulards, anneaux...) sont disposés dans la salle
- Les enfants courent chercher l'objet qu'ils aimeraient avoir et le rapportent dans leur « trésor »



Atelier 9 – L'ennui

Forme fondamentale : rythmer

- Marcher très lentement jusqu'au premier cône
- Puis accélérer jusqu'au suivant
- Finir par trois petits sauts pour retrouver de l'énergie





Jeu – les gardiens des émotions (10min)

Les neuf cerceaux sont répartis dans la salle. Dans chaque cerceau se trouve une carte représentant une émotion. Deux enfants sont désignés comme gardiens des émotions (les chasseurs), tandis que les autres se déplacent librement dans la salle. Les gardiens essaient de toucher les autres enfants. Chaque fois qu'ils touchent un joueur, ils annoncent une émotion différente. L'enfant touché doit alors courir jusqu'au cerceau correspondant, mimer l'émotion avec son visage et réaliser le mouvement qui lui est associé. Une fois le défi terminé, il peut retourner dans le jeu.

Les mouvements

La joie

→ 5 grands sauts

La tristesse

→ marcher 3 pas lentement en équilibre

La colère

→ 3 grands frappalements de pieds

La peur

→ marcher 3 pas sur la pointe des pieds

Le dégoût

→ 1 pas chassés avec une grimace

L'anxiété

→ 3 petits pas rapides puis s'immobiliser

L'embarras

→ cacher son visage puis tourner une fois

L'envie

→ réaliser son plus beau saut

L'ennui

→ marcher trois pas très lentement



Retour au calme (10min)

Les enfants s'assoient en cercle. Les neuf cartes des émotions sont placées au centre. L'enseignant(e) invite les enfants à respirer profondément afin de retrouver le calme.

Les cartes sont présentées une par une. Les enfants reproduisent l'expression du visage et la posture correspondant à chaque émotion. Après chaque émotion, ils relâchent leur corps et prennent une respiration calme.

Pour terminer, chaque enfant choisit la carte qui représente le mieux son émotion à la fin de la leçon et peut expliquer son choix en quelques mots. L'enseignant(e) rappelle que toutes les émotions sont importantes et qu'elles permettent de mieux comprendre ce que l'on ressent.

« N'oubliez pas : Toutes les émotions sont importantes. Elles nous aident à comprendre ce que nous ressentons. Aujourd'hui, comme Riley dans *Vice-Versa*, nous avons appris à les reconnaître, à les exprimer et à les accepter. »