



# **Situations de retour au calme pour les séances d'E.P.S**

**Thibaut LE BOLLOCH  
Personne Ressource en EPS – DDEC/UGSEL 22  
Janvier 2020**

## Introduction :

### Déroulement d'une séance :

- ✓ Mise en train (prise en main + échauffement)

**La mise en train : plus qu'un simple "échauffement"**

- La prise en main : appel, mise en place du matériel, évocation de la séance précédente, objectifs de la séance qui commence, mise en projet.
- Echauffement : "ensemble des activités utiles pour établir l'état optimal de préparation physique et psychique nécessaire à une pratique intense."

**Principes à respecter : du général au spécifique, d'une intensité modérée à plus importante, progressif sans engendrer une sensation de fatigue, être complet .**

P. Seners  
*la leçon d'EPS - Vigot - 1995*

- ✓ Corps de séance (situation(s) de jeu + évolution(s) ou ateliers évolutifs)
- ✓ Bilan/retour au calme

✓ **Rappel des règles avant de commencer la séance :**

- ✓ **Sur le comportement** (cf. *règlement en EPS* pour la classe s'il y en a un)
- ✓ **sur l'espace** : 2 zones identifiées
  - zone de « non jeu » : récupération – passation des consignes ;
  - zone de « jeu ».
- ✓ **sur les signaux sonores**
  - 1 coup de sifflet : début ;
  - 1 coup de sifflet long : pause (on s'arrête là où on est) ;
  - 3 coups de sifflet : fin, on retourne dans la zone de « non jeu ».

### **Pourquoi faut-il s'échauffer ?**

Pas toujours indispensable sur le plan physiologique, notamment avec les jeunes enfants, l'échauffement est un repère éducatif nécessaire qui permet :

- ✓ d'installer de bonnes habitudes ;
- ✓ de préparer les muscles et les articulations à l'effort et activer les fonctions circulatoire et respiratoire ;
- ✓ de limiter les blessures ;
- ✓ d'augmenter progressivement la concentration de l'élève, lui permettant ainsi d'être plus performant pour la suite de la séance.

**Un échauffement doit être progressif** (son contenu est lié à l'activité au sein de la séance) :

- **d'une faible intensité (ex : marche) vers une intensité plus soutenue (ex : course) ;**
- **d'un échauffement général du corps vers un échauffement plus spécifique en lien avec l'activité.**

Il doit demander peu de matériel ; doit demander peu de temps d'installation. Les consignes doivent être relativement simples. **Au cours d'un échauffement, tous les enfants doivent être en mouvement. Il ne doit pas y avoir d'élimination** (sinon l'enfant éliminé se refroidit).

**La durée de l'échauffement sera conditionnée aux conditions météorologiques : plus il fera froid, plus l'échauffement sera long !**

### **Pourquoi faire évoluer une situation de jeu ?**

Cela permet : de relancer l'intérêt des enfants, de faire évoluer les comportements et les stratégies. Il faut qu'il y ait un réel enjeu pour que les enfants prennent du plaisir.

### **Comment faire évoluer une situation de jeu ?**

En jouant sur une ou plusieurs variables :

- Le temps (durée du jeu ... ) ;
- L'espace (les limites du jeu ; les zones ... ) ;
- Le nombre de joueurs ;
- Le droit des joueurs (sur les objets, dans les relations aux autres ... ) ;
- Le matériel ;
- La cible (taille, emplacement) ;

### **A quoi sert le temps *Bilan/retour au calme* ?**

**A) Le bilan :** Il est très important de connaître le ressenti des élèves sur ce qu'ils viennent de vivre. Cela permet de faire un pont avec la séance à venir (définir son objectif).

**B) Le retour au calme :** il est indispensable car il permet aux élèves de quitter, progressivement, un état d'excitation et d'énerverment et ainsi de retrouver des rythmes cardiaque et respiratoire normaux. L'enseignant retrouve, ainsi, des élèves plus réceptifs pour les activités en classe.

Tout comme l'échauffement, le retour au calme doit être progressif (ne pas passer directement de la course à une position statique, allongée) et en relation avec l'activité suivante.

## ✓ Des situations de retour au calme

- ✓ Discuter de la séance.
- ✓ S'allonger et écouter une histoire, une musique, les bruits alentours ...
- ✓ Vivre une situation de pratique corporelle de bien-être (relaxation allongée, visualisation, respiration, massage ...)



### **Le voyage du papillon.**

Les enfants sont couchés sur le sol, les yeux fermés. On fait appel à leur imagination.

Leur raconter la vie d'un petit papillon qui se promène, dans un jardin et qui se pose de fleurs en fleurs puis qui vient effleurer les enfants : "il se pose sur le bout du nez de Tom, puis il se promène sur le ventre de Laura"... Possibilité de joindre le geste à la parole.

L'enseignant joue le rôle du petit papillon, qui lorsqu'il se pose sur un enfant, ce dernier peut aller se chausser et retourner en classe.

Proposition pour le cycle 1 (Christelle DUCHESNE – Formatrice ISFEC Bretagne Centre St Paul)

### ✓ **Ramassage du matériel « en douceur » :**

Les élèves sont allongés ou assis ; ils ferment les yeux. L'enseignant vient toucher l'épaule d'un élève. Ce dernier ouvre les yeux, se lève, ramasse un ou deux objets, puis va toucher, à son tour, l'épaule d'un(e) camarade, et enfin va se changer ... Et ainsi de suite.

### ✓ **Jeux d'écriture :**

- Ecrire une lettre ou un chiffre, à l'aide d'un doigt ou d'une balle, sur le dos d'un partenaire. Lorsque l'écriture est terminée, le partenaire indique ce qui a été écrit. S'il a la bonne réponse, on inverse les rôles. Sinon, l'enfant écrivain recommence.
- L'écrivain écrit 2 ou 3 lettres sur le dos de son partenaire. Ce dernier, après avoir identifié ces 2 ou 3 lettres, doit proposer, à haute voix, un mot contenant ces 2 ou 3 lettres. Si c'est une bonne réponse, on inverse les rôles. Sinon, l'enfant écrivain recommence.

**Matériel :** balles de tennis (1 balle par binôme)

### ✓ **Jeu du miroir :**

Par équipe de 2, les enfants sont assis, face à face. L'un fait des gestes lents et calmes que l'autre doit reproduire. Les rôles s'inversent quand les enfants le veulent.

## · **Jeu du chef d'orchestre :**

### But du jeu :

Pour le détective : trouver qui est le chef d'orchestre.

Pour le chef d'orchestre : faire jouer ses musiciens sans que le détective ne découvre qui il est.

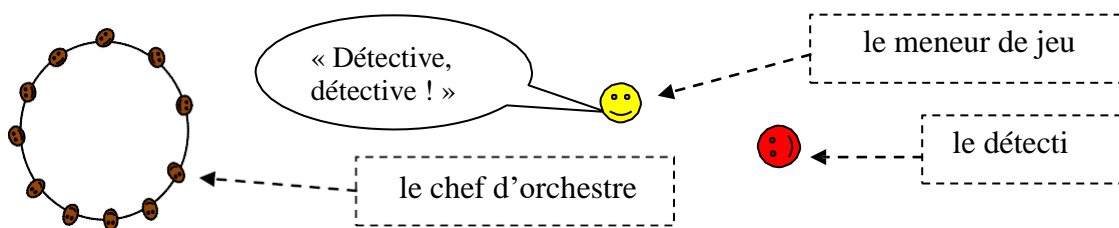
Pour les musiciens : imiter discrètement le chef d'orchestre.

Avant de jouer : désigner 1 meneur du jeu et 1 détective (qui s'isole) ; les autres joueurs jouent le rôle de musiciens (ils font une ronde, puis s'assoient. Enfin, ils désignent leur chef d'orchestre).

Déroulement du jeu : Dès que le meneur du jeu dit « *Chef d'orchestre, jouez !* », le chef d'orchestre mime des instruments de musique. Il est aussitôt imité par son groupe de musiciens, assis en ronde. Dès que tous les musiciens imitent le chef d'orchestre, le meneur du jeu crie « *détective – détective* ». Aussitôt, le détective s'approche de la ronde. Il se déplace autour et essaie de découvrir qui est le chef d'orchestre. Durant un temps limité (ex : 2 minutes), il peut faire 3 propositions.

- S'il n'a pas deviné qui est le chef d'orchestre, après la 3<sup>ème</sup> proposition (ou à l'issue du temps imparti), il reste détective. Le meneur du jeu désigne 1 nouveau meneur du jeu parmi les musiciens et prend ainsi sa place dans la ronde. 1 nouvelle partie commence avec 1 nouveau chef d'orchestre. A l'issue de la 2<sup>ème</sup> partie, si le détective échoue encore dans sa recherche du chef d'orchestre, il désigne un nouveau détective pour la partie suivante et intègre ainsi la ronde (1 détective ne peut rester détective plus de 2 parties).
- S'il a deviné qui est le chef d'orchestre, il s'assoit dans la ronde ; le chef d'orchestre devient meneur de jeu et le meneur de jeu devient détective.

Important : le chef d'orchestre doit changer régulièrement de mime pour donner une chance au détective de le démasquer !



## · **Jeu du marchand de sommeil (même base que le jeu du Chef d'orchestre) :**

Désigner un meneur de jeu et un détective (qui part se cacher). L'enseignant demande ensuite à tous les enfants de la ronde de fermer les yeux. Il fait le tour de celle-ci et dessine un rond, avec le doigt, sur le dos d'un des enfants. Ce dernier sera le marchand de sommeil. Il invite ensuite tous les enfants de la ronde à ouvrir les yeux puis appelle le détective. Le détective revient et doit trouver le marchand de sommeil. Ce dernier fait s'endormir les joueurs de la ronde en leur faisant un clin d'œil. Chaque joueur « endormi » doit s'allonger.

Le détective a le droit à 3 propositions pour trouver le marchand de sommeil !

Important : le détective aura automatiquement échoué (le marchand de sommeil aura donc gagné), dès qu'il y aura moins de joueurs « éveillés » que de joueurs « endormis ».