

bouton pause

la mise en place

Si vous voulez qu'un enfant reste sagement assis lors d'une explication il faut lui permettre de bouger à d'autres. C'est pourquoi, il est parfois important d'appuyer sur le bouton pause. Ce système est inspiré de ce qui se fait aux Etats-Unis sous le nom de Brain Break.

Des qu'on ressent le besoin d'une pause, il suffit de prendre 3 minutes maximum, de tirer un bouton pause et de faire l'action indiquée dessus.

5, 4, 3, 2, 1

Les élèves sont debout et le PE énonce 5 mouvements à faire et à répéter selon l'ordre décroissant. Exemple : 5 petits sauts, 4 tours sur soi-même, 3 sauts sur un pied, 2 sauts de grenouille, 1 tour de table.

changement de places

Les élèves sont debout et le PE pose une question, ceux qui répondent oui doivent changer de place avec un camarade. Exemple : ceux qui ont des lunettes ? Tous ceux qui ont des lunettes changent de place - Ceux qui ont mangé des céréales ce matin...

lançons le dé

Désigner 6 coins dans la classe, au signal chaque enfant se lève et choisit un endroit. Une fois tout le monde placé on lance le dé, si on fait 6 par exemple, tous les élèves placés à l'endroit 6 vont s'asseoir. Changement de place, on relance le dé. Le jeu se termine dès qu'il n'y a plus grand monde debout.

groupe de ..

Les élèves évoluent dans la classe, quand le PE dit : groupe de 5 «, il doivent se regrouper par 5, ceux qui ne sont pas groupés par 5 vont s'asseoir. Faire évoluer le nombre des groupes.

let's dance

Mettre de la musique, baisser la lumière et danser pendant 2/3 minutes

Stop / dance

Idem que le bouton pause précédent sauf qu'à chaque fois que le PE éteint la musique il faut se figer et attendre qu'elle reprenne pour danser.

balle brûlante

Faire circuler la balle sans la faire tomber pendant 2 minutes. Noter le nombre de fois qu'elle tombe pour battre le record la prochaine fois.

Jacques a dit...

Un classique que je propose aussi de faire en anglais avec la version Simon says...

Mime - moi ...

Citer un animal, un objet, un sentiment, un élément (le vent ...) et demander aux élèves de le mimer.

Question de choix

Poser une question de choix aux élèves. Exemple : Préférerais-tu être invisible ou savoir voler. Ceux qui ont fait le choix 1, se déplacent à gauche de la pièce, ceux qui ont fait le choix 2 se déplacent à droite de la pièce. Demander à 2/3 enfants de justifier leur choix.

cherche et trouve

Demander aux élèves de trouver... un objet rouge, un objet rond, un objet mou...

En rang

Demander aux élèves de se mettre en rang le plus vite possible. Calculer et noter le temps. Inclure des variantes : se ranger du plus petit au plus grand, en ordre alphabétique, selon l'âge ...

Tope - la !

Mettre les élèves par groupe de 5/6 et demander de se taper la main, selon la consigne (main droite ou main gauche) Pas le droit de taper 2 fois de suite la main du même copain.

Saute et compte

Compter de 2 en 2, en reculant, épeller un mot...en sautant d'un pied sur l'autre

Suis -moi

Se déplacer et un élève mène le jeu en faisant un geste qu'il répète plusieurs fois, les autres doivent suivre celui qui est devant.

Passe le message

Jeu du téléphone arabe. Faire circuler une phrase en chuchotant dans l'oreille de son voisin.

d'un mot à l'autre

Commencer en disant un mot, le voisin doit proposer un mot qui a un rapport, variante possible : commencer par la lettre, la syllabe...

gardons le rythme

Proposer un rythme et demander de le reproduire. Un élève peut aussi en proposer un. Différentes variantes peuvent être proposées.

Zoom !

Un premier élève dit Zoom, puis regarde un camarade, ce camarade doit dire zoom et passer le mot par un simple regard. Ce jeu permet d'avoir l'attention de tous.

Epaule contre épaule

Dire «épaule contre épaule» et les élèves doivent trouver un partenaire dans la classe et exécuter la consigne. Varier les consignes, tête contre tête (à éviter en période de poux !), genou contre genou...

prenons l'air

Faire un tour de cour en petit footing.

la tête dans les nuages

Sortir et s'allonger pour observer les nuages, demander à quelques élèves de décrire ce qu'ils voient.

boxons !

Le PE ou un élève se met devant et sautille sur place en faisant des mouvements de boxe, les autres répètent les mêmes mouvements.

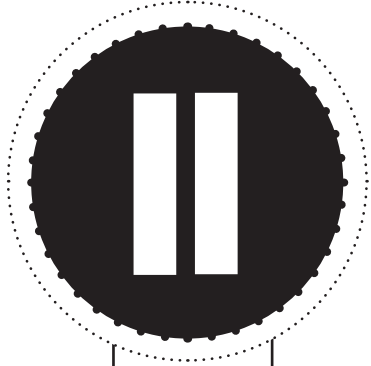
Pierre, feuille, ciseaux

Proposer aux enfants de jouer pendant 1 ou 2 minutes à ce grand classique.

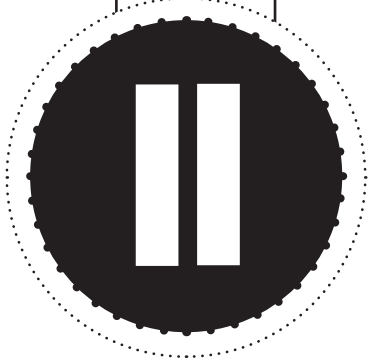
La tempête

Demander aux élèves de tapoter sur leur table avec un doigt, puis 2, puis 3...jusque 10, continuer avec les paumes de main, augmenter la puissance de plus en plus, jusqu'aux limites que vous et vos collègues accpetez ! Puis, on recommence en sens inverse.

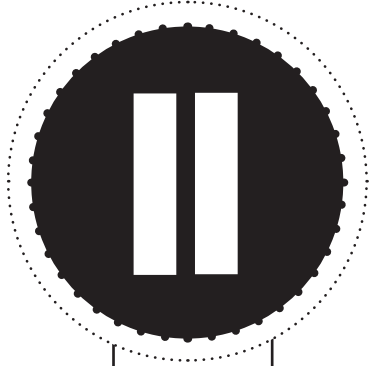
Pour bien terminer, dire aux enfants, voilà la pause est terminée, fermez les yeux, je compte jusqu'à 10 et à 10 on ouvre les yeux doucement, nous sommes maintenant bien détendus et dans de bonnes conditions pour reprendre le travail.



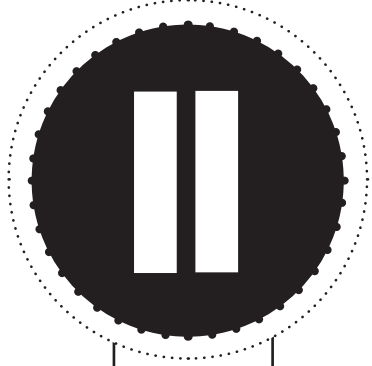
5, 4, 3, 2, 1



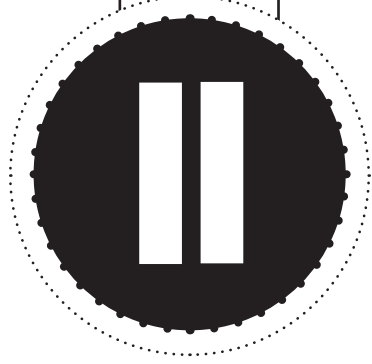
Changement de places



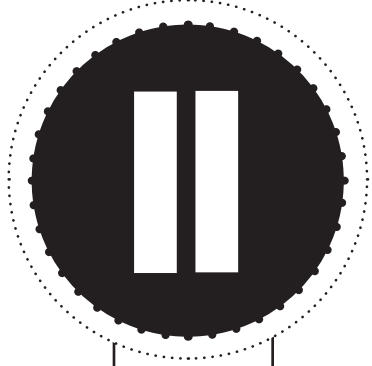
Lançons le dé !



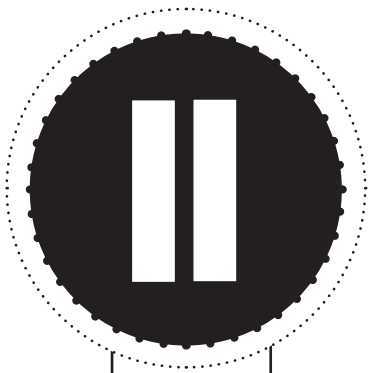
Groupe de ...



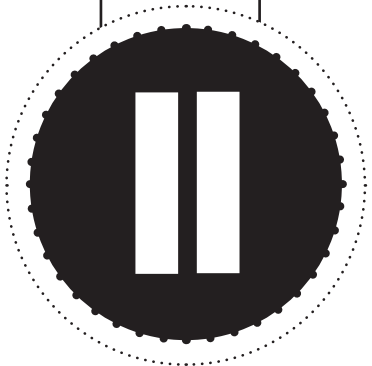
Let's dance



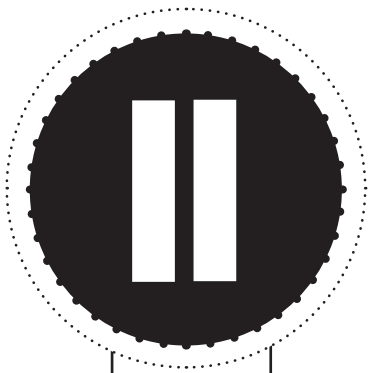
stop / dance



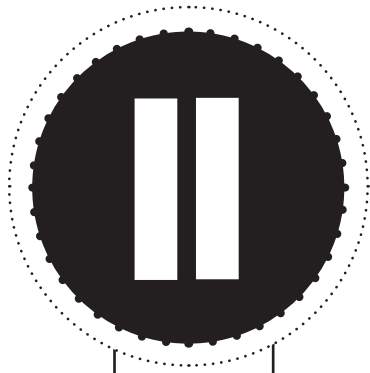
Balle brûlante



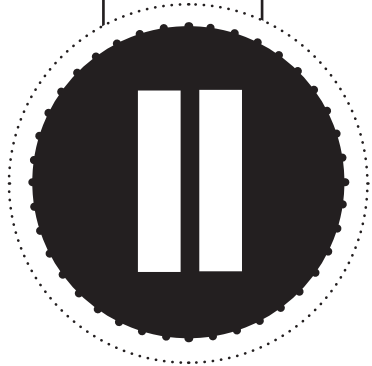
Jacques a dit



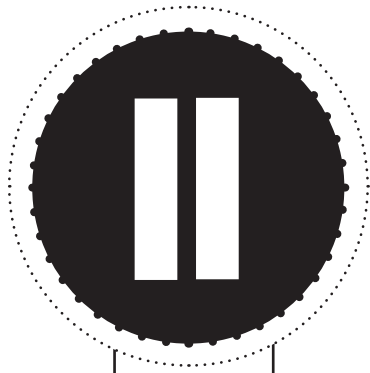
Simon says...



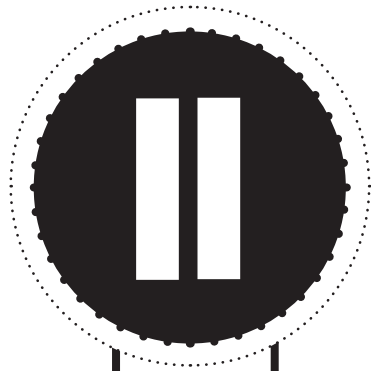
Mime - moi ...



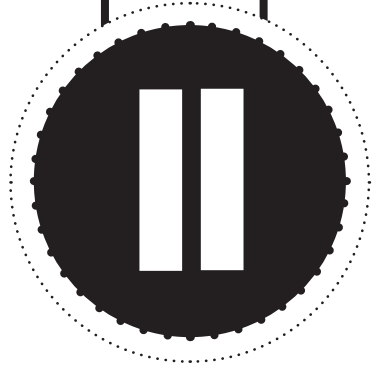
Question de choix



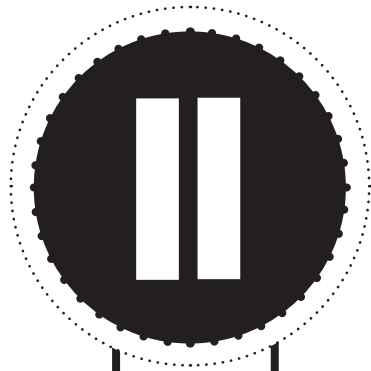
Cherche et trouve



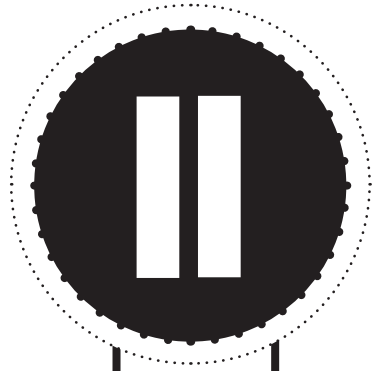
En rang !



Tope - la !



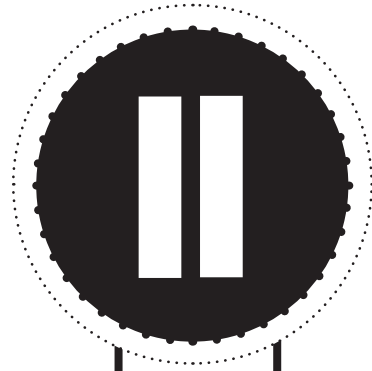
Saute et compte !



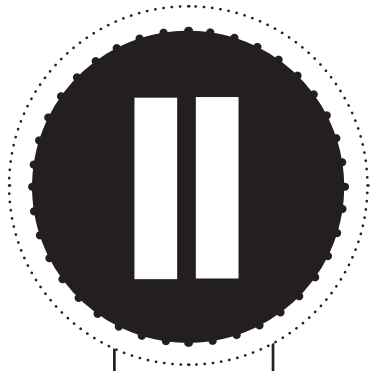
Suis - moi



Passes le message !



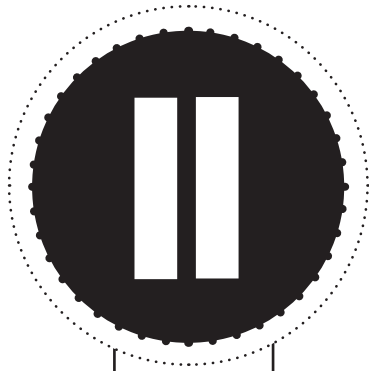
D'un mot à l'autre



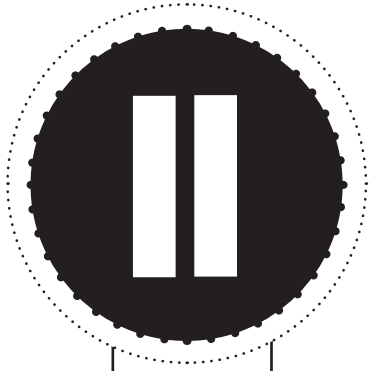
Epaule contre épaule



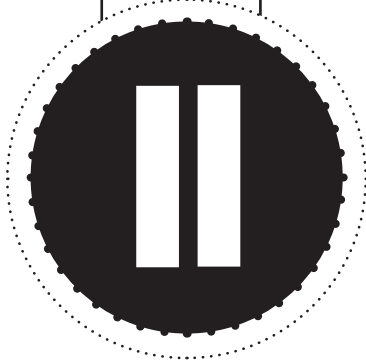
Prenons l'air



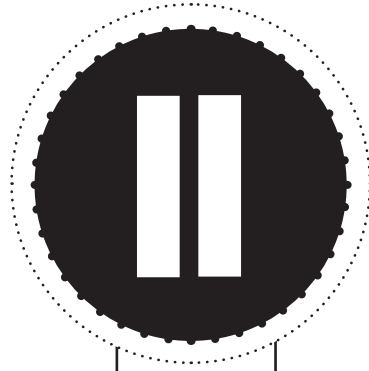
La tête dans les nuages



Boxons !



Pierre, feuille, ciseaux



La tempête