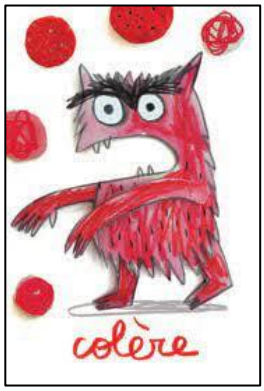
# Jeux autour des émotions

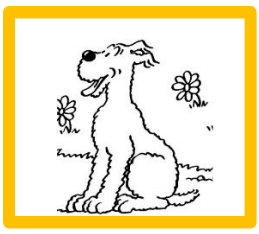
## Avec cartes

**Matériel :** 4 X 6 cartes émotion = 24 Cartes (annexes)



**Jeu N°1** : Chaque élève reçoit une carte où figure une représentation d'une émotion. En se déplaçant dans la salle, les élèves doivent trouver leurs coéquipiers par le mime. Interdiction de parler ou de faire des bruitages.

Astuce pour les 1-2P : commencer avec deux émotions.



**Jeu N°2** : Chaque élève reçoit une carte où figure un personnage. Les élèves courent dans la salle, au coup de sifflet les élèves doivent trouver leurs coéquipiers le plus vite possible.

Variante plus facile : Les élèves se regroupent par personnages de bandes dessinées (1-2P) : tous les "idefix" ensemble...

**Jeu N°3 :** Memory estafette

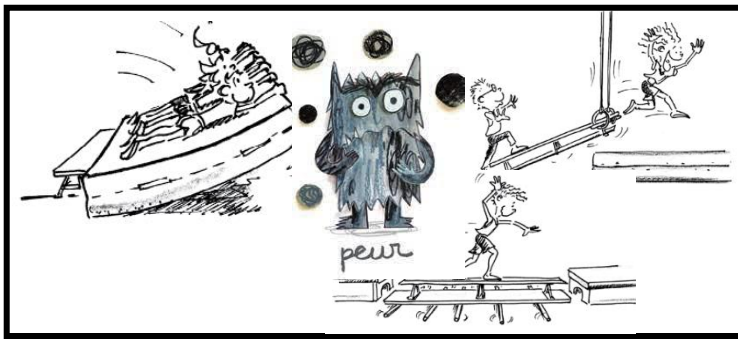
Les élèves se regroupent par quatre derrière un piquet. Sur la ligne de fond opposée se trouvent des cartes posées face contre le sol. Le premier coureur de chaque équipe court vers le cerceau et retourne deux cartes. Si **elles ont la même émotion**, il les ramène au départ, sinon il les repose à l'envers et revient les mains vides vers le groupe. Il tape dans la main du coureur suivant qui fait de même. Quel groupe a ramené le plus de paires ?

**Animation pédagogique 2023-2024**
Magali Bovas - Lara Barloggio

# le parcours des emotions

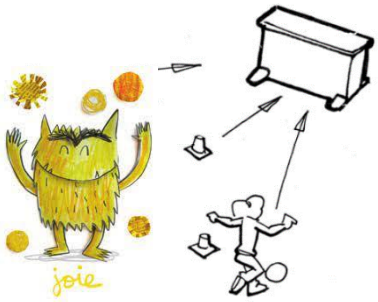
*Qu'est-ce qu'une émotion ? Peut-on ressentir différentes émotions en fonction du contexte ?*

- Découvrir et expérimenter les quatre postes (rotation chaque 3')




**Atelier « équilibre »**
Les enfants marchent en équilibre sur des engins instables ou se laissent tomber sur un gros tapis ou…

*Ils voient leurs repères bouleversés/dérangés et peuvent ressentir de la gêne ou de la **peur**.*




**Atelier « tir au but »**
Tirer au pied dans le but vide.

*Du fait de la simplicité de l'atelier, les enfants vont être en situation de réussite et potentiellement ressentir de la **joie**.*

**Atelier « lancer de précision »**
Lancer l'anneaux dans le piquet.

*Du fait de la difficulté de l'atelier, les enfants risquent d'être en situation d'échec et de ressentir de la **colère.***

**Atelier « slalom non-voyant »**
Un enfant avec les yeux bandés et son guide réalisent un parcours.

*Fonctionner en binôme avec un guide qui aide l'enfant aux yeux bandés pourrait provoquer un sentiment d'**amitié** chez les paires.*

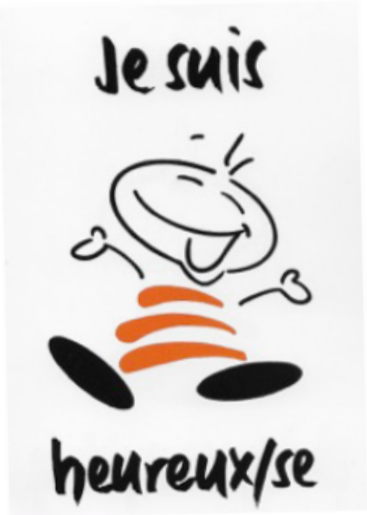
- Evolution de l'activité précédente: à la fin de chaque poste, les enfants choisissent une ou plusieurs gommettes (pompons, papiers, …) de la couleur représentante l'émotion qu'ils ont ressenti pendant l'atelier et la glissent dans la boîte. En classe, découvrez le contenu des boites.

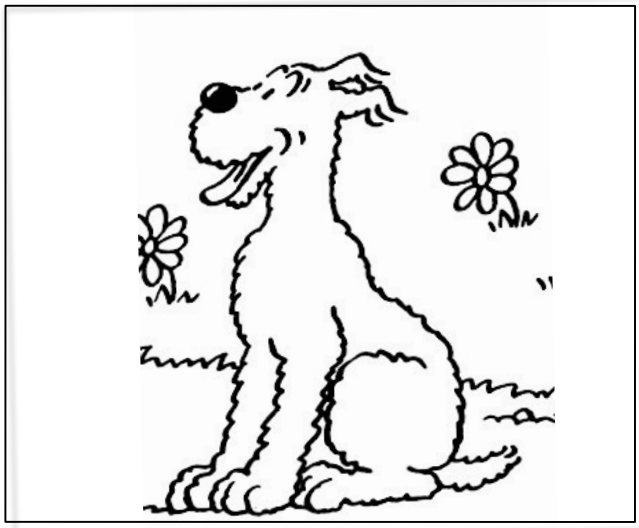
**PISTES DE DISCUSSION**

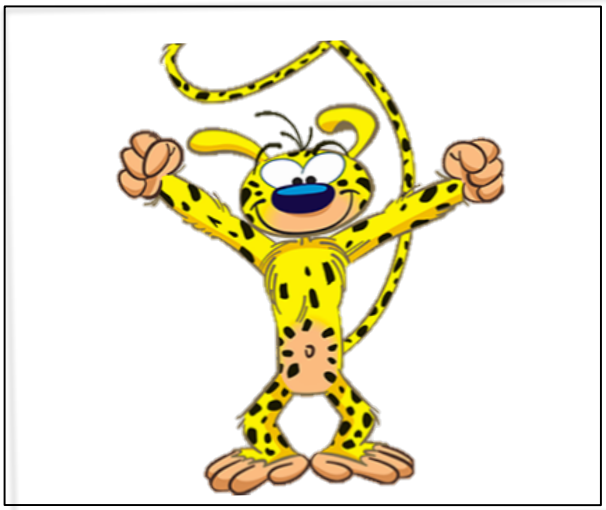
- Quand je suis heureux, en colère, triste ou que j'ai peur, je ressens une émotion.
- Il n'existe pas de mauvaises émotions, mais de mauvaises réactions.
- Quelles sensations ressens-je ? *Le cœur bat vit, je tremble, les muscles sont détendus, …* Quelle réaction ai-je ? *Crier, danser, s'isoler, …* De quoi ai-je besoin ? *Tranquillité, aide, un câlin, …*
- Il est normal et sain pour chacun d'avoir des émotions différentes.
- Quelle que soit l'émotion que je ressens, je dois essayer de l'exprimer de la manière la plus appropriée possible.
- Pour ne pas me laisser submerger par les émotions, je dois choisir une façon appropriée pour les exprimer, les évacuer.

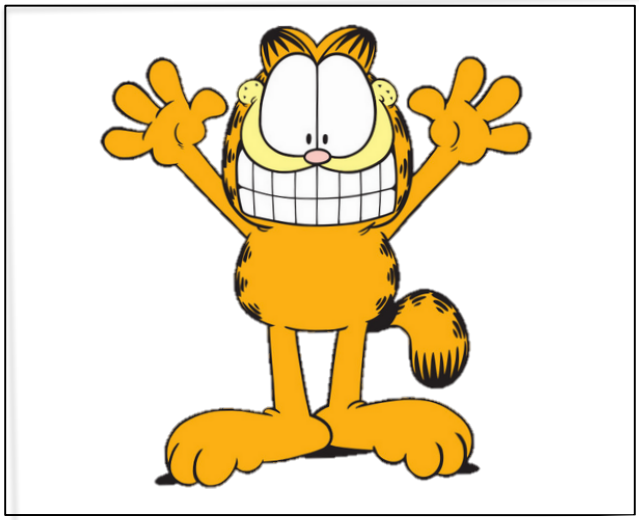
Source : https://www.play-international.org

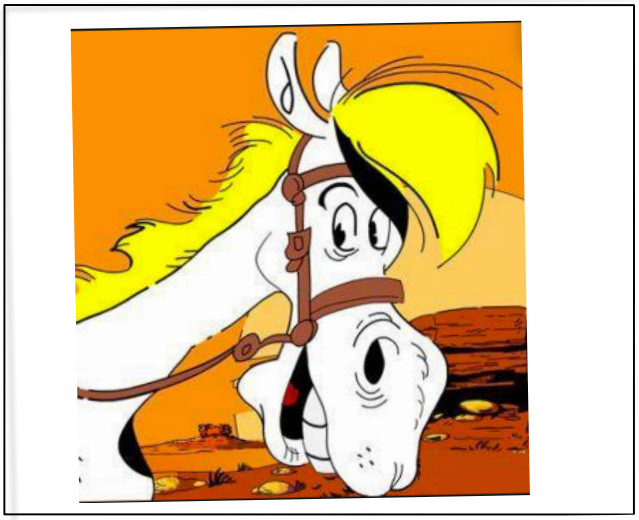
**Animation pédagogique 2023-2024**
Magali Bovas - Lara Barloggio


Je suis
heureux/se

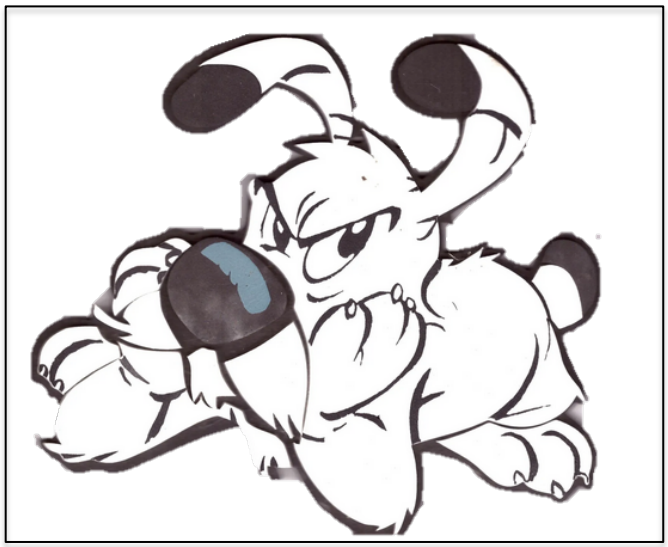


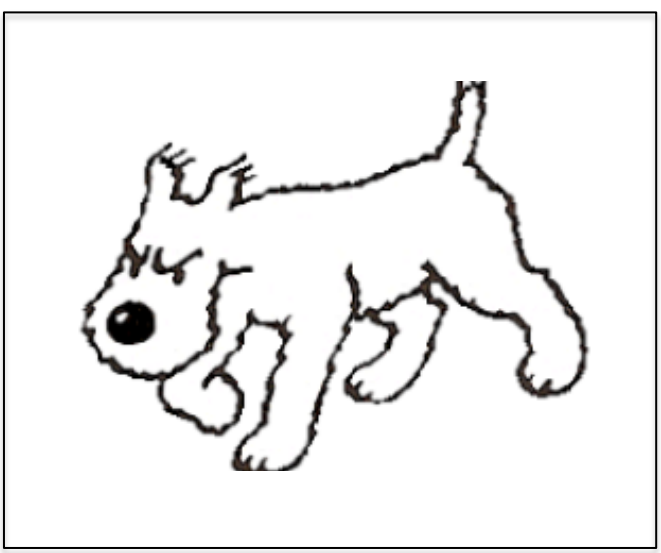


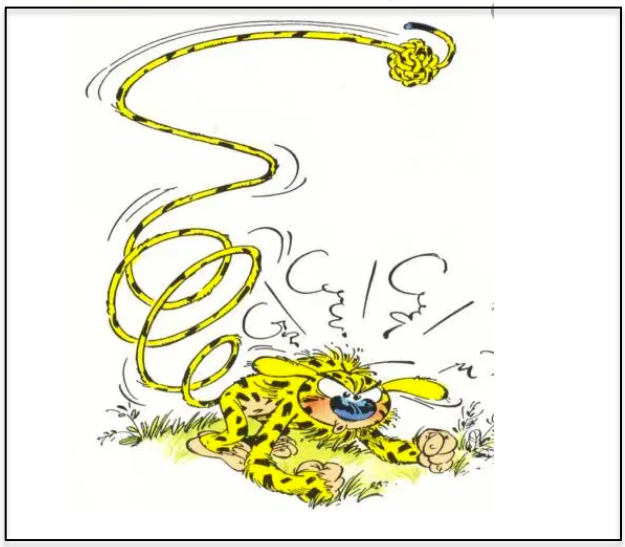


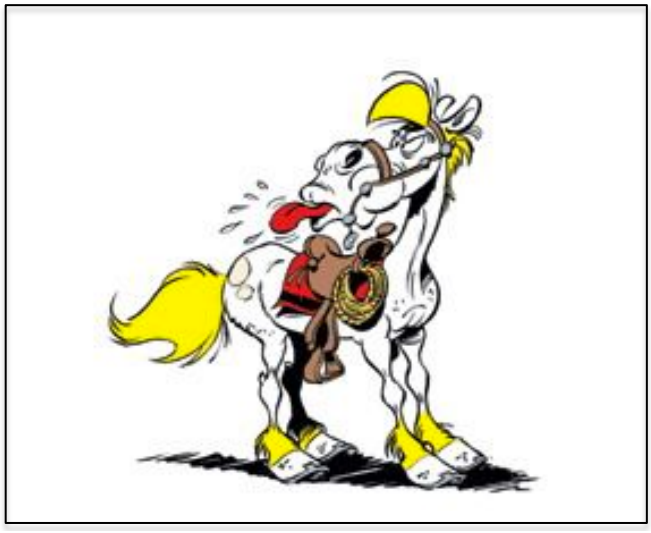


Je suis
furieux/se

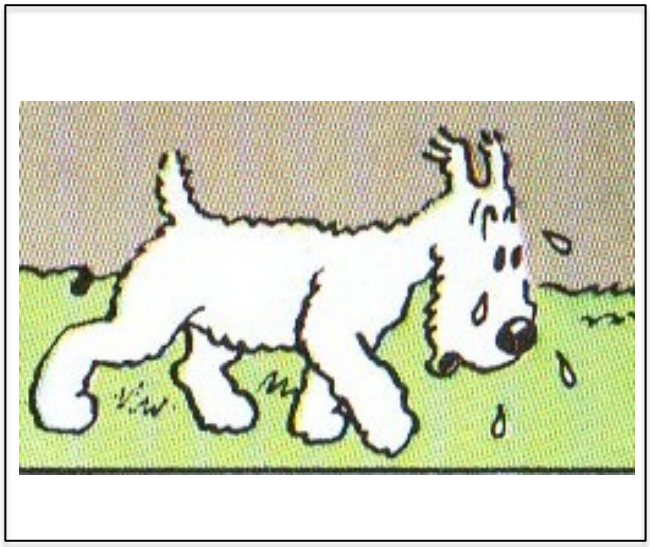


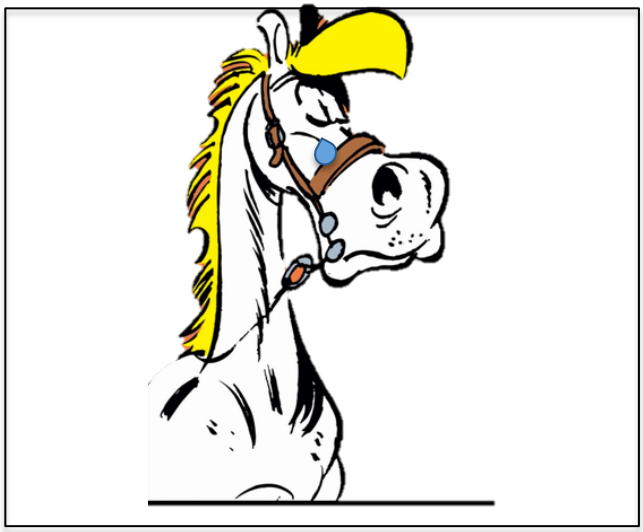




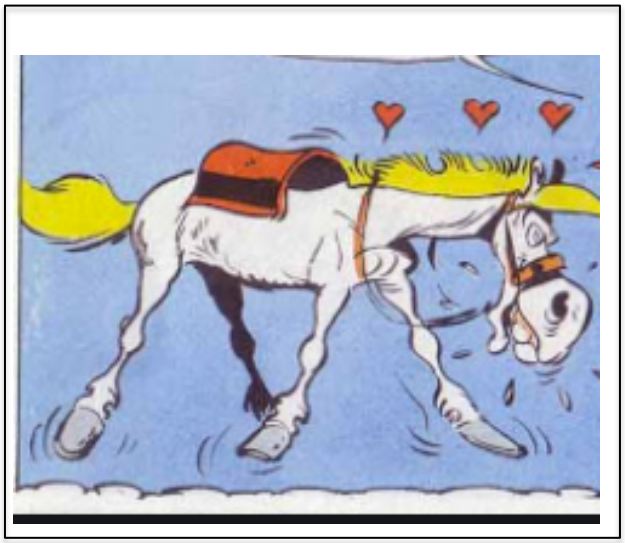


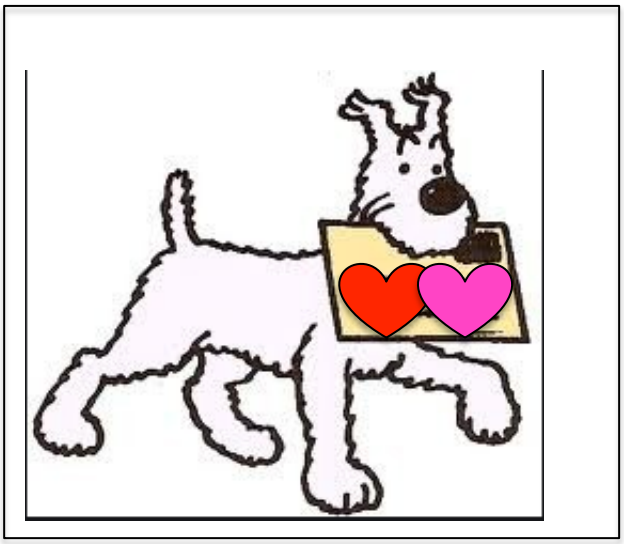
Je me sens
triste

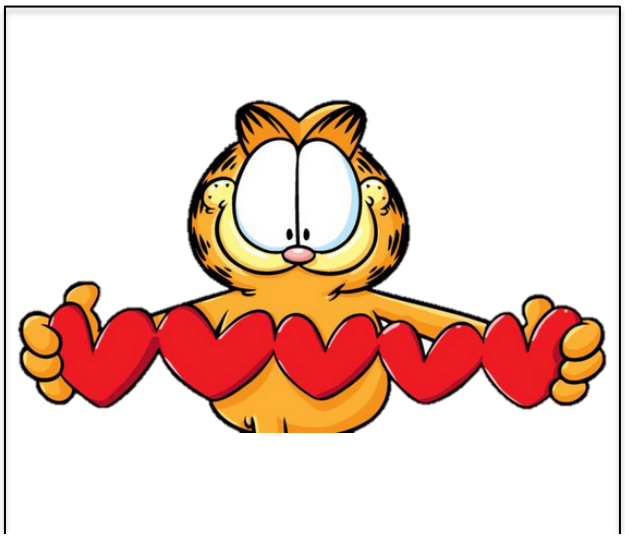




Je suis
amoureux/se

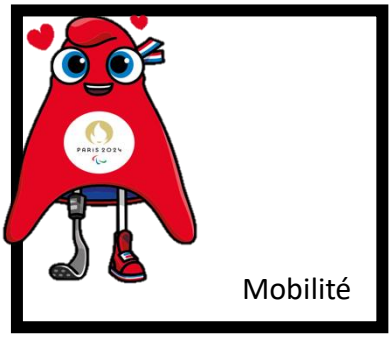


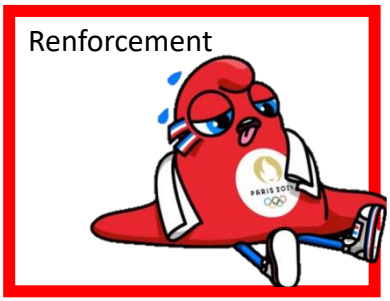




# Plateau de jeu

*Le jeu est constitué d'une feuille A3, avec des exercices de renforcement ou de mobilité. Les exercices sont illustrés. Tous les enfants sont actifs en même temps et sont autonomes. Les élèves avancent de case à case et réalisent l'exercice. Donner le nombre de répétitions à haute voix.*




| Case rouge - renforcement | Case noir - mobilité |
|---|---|
| **Cardio de Mickey « Jumping Jack»**<br>Sauter verticalement en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au-dessus de la tête. Sauter de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupé<br><br>**Renforcement de Minnie : « Marcher à 4 pattes sans toucher les genoux au sol »**<br><br>**Cardio de Dingo « sauts en folie »**<br>Sauter par-dessus les lignes ou Sauts à pieds joints en zigzag.<br><br>**Renforcement Pluto « Pompes »**<br>Possibilité de faire les pompes sur les genoux<br><br>**Cardio de Mickey « saut à la corde**<br>Sauter à la corde ou faire tourner 2 cordes pliées en deux et sauter au moment de la frappe au sol.<br><br>**Cardio de Gus (cendrillon) « Porter un médecine ball »** | **Mobilité Bourriquet « chandelle »**<br>S'allonger à plat sur le sol et lever les jambes en l'air.<br>Poids sur les épaules, coudes au sol, les mains soutenant le dos.<br><br>**Mobilité Mickey « Brin d'herbe »**<br>Toucher alternativement pied droit pied gauche 10 fois<br><br>**Mobilité Bugs Bunny « Arbre »**<br>Inspirer profondément sur une jambe (3x gauche, 3x droite). Lever l'autre pied aussi haut que possible et le poser contre l'autre jambe<br><br>**Mobilité Donald duck « avion »**<br>Les 2 Bras tendus vers l'avant, 1 jambe tendue vers l'arrière parallèle au sol<br><br>**Mobilité Winnie « Lever du soleil »**<br>Debout à la largeur des hanches. Toucher le sol des deux mains, maintenir la position pendant 2 secondes et se redresser. En position debout, tendre les bras vers l'arrière et vers le haut et, en même temps, ramener les hanches légèrement vers l'avant.<br><br>**Mobilité Mickey « chat »**<br>A 4 pattes, creuser le dos et étirer la tête vers le haut, puis arrondir le dos et amener menton contre la poitrine (5x) |

**Animation pédagogique 2023-2024**
Magali Bovas - Lara Barloggio

PARIS 2024