

Comptines mimées

Art du spectacle vivant
et jeux



Chorégraphie et comptine

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4

1

Contexte

Une comptine est une composition chantée à l'attention d'enfants. L'activité des comptines mimées propose aux enfants d'inventer leur propre comptine sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique pour la mettre par la suite en musique et en mouvement. Les enfants s'imprègnent des messages nutritionnels, de la promotion de l'activité physique et des aliments importants, des rythmes nutritionnels : les repas en particulier petit déjeuner et goûter et les temps de bouger pour se déplacer, pour jouer et faire du sport. Ils créent eux-mêmes les vers ou les petites histoires qu'ils vont ensuite raconter ou chanter. Ce contexte d'apprentissage ludique est un moyen de laisser s'exprimer leur créativité et de développer leur imaginaire.

Objectifs

Niveau d'objectif : Connaissance et attitude

Conditions de réussite :
Musicalité et poésie des comptines

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- S'approprier les repères et les rythmes nutritionnels
- Mettre en exergue les notions de partage, de plaisir et de convivialité en nutrition

Objectifs pédagogiques

- Acquérir la capacité à reproduire un rôle lié à l'alimentation et à l'activité physique et aux rythmes nutritionnels, les repas et les temps pour bouger
- Stimuler le plaisir de bouger par l'expression corporelle
- Développer la créativité et l'imagination des enfants



Matériel et préparation

Pour la création des comptines : livres illustrés, imagiers

Pour l'apprentissage de la chorégraphie : CDs de musique, tambourins, maracas, accessoires divers

Déroulement

2

Séance 1

Choix de la comptine

Cette séance sert à présenter l'activité, son déroulement et la répartition des rôles de chacun. L'activité consiste à créer une comptine sur un thème lié à la nutrition qui mêle autant le manger que le bouger. Vous pouvez proposer un choix d'une dizaine de thèmes à tirer au sort ou à choisir par chaque enfant. La représentation sera composée de l'ensemble de ces comptines. Les enfants seul ou en binôme tirent au sort ou choisissent la comptine à mettre en spectacle. Les enfants apprendront dans les autres séances à chanter cette comptine sur une musique choisie et à danser en même temps en respectant leur rôle respectif dans la chorégraphie.

Propositions d'éléments de nutrition diversifiés entre alimentation et activité physique, mêlant recommandations et rythmes :

Alimentation		Activité physique		Boisson
Fruits et légumes	Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour	Activités de mobilité, loisirs actifs, sports	Au moins 3h/jour (2-5 ans) et 1h/jour (6-11 ans)	Boire Eau à volonté
Pain, autres éléments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit	Rythmes et intensité	Bouger, c'est toute la journée avec des activités d'intensité modérée et élevée et au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée tous les 2 jours pour les 6-11 ans	
Produits laitiers	3 ou 4 par jour			
Viande, poisson ou oeufs	1 à 2 fois par jour			
Rythmes des repas	3 repas : petit déjeuner, déjeuner, dîner + un goûter			



Séance 2

Crée ton uni"vers"

Cette séance est utilisée pour l'écriture des comptines. Le but est de créer des vers, comportant éventuellement des rimes, sur le thème retenu. Les vers ne doivent ni être trop longs, ni trop compliqués, pour que les enfants puissent bien les retenir et les prononcer harmonieusement. Différentes modalités d'écriture peuvent être utilisées. Ces vers peuvent être écrits selon la technique des mots tordus, ils peuvent être mis en devinettes, en charades...

Les animateurs réunissent les enfants et déroulent le thème pour initier la créativité des enfants. Par exemple, si le thème est autour des légumes, un vers sera écrit autour de l'avocat, un autre sur la courgette, un autre sur la salade... Les enfants donnent leurs idées et les animateurs en font des phrases. La comptine finale se composera d'un assemblage des vers créés.

3

Séances 3 et 4

Joyeux mimes

Durant cette séance, les enfants apprennent à chorégraphier leur comptine. Les animateurs leur fournissent quelques éléments de costumes (ils peuvent se servir de ceux fabriqués dans le cadre d'autres activités, comme la "Chorégraphie des aliments diversifiés") et accessoires correspondant à leur rôle. A l'aide de la musique, les enfants chantent ou déclament ou slament tous ensemble les vers. Chaque rôle est mimé par les enfants qui le représentent en même temps qu'il est chanté. Par exemple, quand les enfants chantent le vers sur la tomate, les enfants qui ont choisi de représenter la tomate, dansent et miment ce légume grâce à leurs costumes et accessoires.

Cette dernière étape de l'activité permet aux enfants de travailler leur expression corporelle par les mimes, le chant et la danse.

Variantes

Cette activité peut faire partie de la préparation d'un spectacle, d'une fête ou d'un carnaval : les costumes peuvent être créés dans le cadre d'autres activités comme « Chorégraphie des aliments diversifiés », « Porte-gourde » ou « Charrette des fruits et légumes », et réutilisés pour mettre en scène la comptine mimée inventée par les enfants. Différents groupes peuvent aborder des thèmes variés pour rendre le spectacle dynamique.

Ressource : vidéo

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et alimentation / Plaisir et activité physique

Recommandations nationales



ALIMENTATION**Fruits et légumes**

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit

Lait et produits laitiers

3 ou 4 par jour

Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

1 ou 2 fois par jour

Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

Produits sucrés

En limiter la consommation

Boissons

De l'eau à volonté

Sel

En limiter la consommation

ACTIVITÉ PHYSIQUE**Enfants 2-5 ans**

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ**Enfants 2-5 ans**

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN**Enfants 2-5 ans**

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

