

Les mimes

Art du spectacle vivant
et jeux



Expression corporelle

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

1

Contexte

L'activité des mimes est un jeu qui permet l'initiation et le développement à la fois des capacités motrices par la pratique d'expression corporelle et des connaissances sur les différents types d'activité physique, loisirs actifs, sports et déplacements actifs.

Les choix de pratique d'activité physique sont multiples et les appréhender dès le plus jeune âge favorise le développement des envies et du plaisir à pratiquer.

Objectifs

Niveau d'objectif : attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Prévoir un espace sécurisé pour faciliter l'expression corporelle des enfants

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer le goût et le plaisir de différents types d'activité physique par l'expression corporelle

Objectif pédagogique

- Exprimer avec le corps et avec la parole des situations réelles et imaginées en activité physique



Matériel et préparation

- Prévoir 3 espaces
 - un espace pour expliciter les consignes
 - un espace activité en intérieur ou extérieur
 - un espace pour le retour au calme
- Petit bout de papier
- Crayons / stylos
- Récipient pour papiers
- Un fond musical est un plus

Déroulement

Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

Consignes 5 minutes

Expliciter les objectifs et le déroulement de la séance

Éveil du corps et de l'imaginaire à l'activité physique 10 minutes

Les enfants sont debout en cercle, distance de bras les uns des autres. De bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier, partie droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappements de mains de l'animateur, un saut en extension groupé bras vers le ciel.

Activité 20 minutes

Les mimes : des actions, des sensations, des états affectifs...



Chaque enfant inscrit – en silence et sans rien montrer à ses voisins – sur des petits bouts de papier 3 à 5 mots en lien avec un univers défini par l’animateur : les modes de déplacements actifs, les loisirs, les sports. Chaque papier doit comporter qu’un seul mot. Les papiers sont ensuite pliés puis regroupés dans un contenant.

Les enfants forment alors des équipes de 2 à 5, selon l’effectif du groupe. Une équipe est tirée au sort pour débiter le jeu. L’un des membres de l’équipe pioche un papier au hasard et dispose d’une minute pour faire deviner à ses coéquipiers le mot inscrit, sans le prononcer. Si les coéquipiers trouvent le mot avant la fin du temps autorisé, un second papier est tiré au sort, et ainsi de suite tant que la minute n’est pas écoulée.

Chaque mot deviné fait gagner un point à l’équipe concernée. A la fin de la minute, une autre équipe prend le relais. Quand toutes les équipes ont joué, un nouveau tour commence avec des règles de plus en plus difficiles.

Au premier tour, l’enfant qui tire au sort un papier peut prononcer autant de mots qu’il veut pour aider ses coéquipiers. Il peut aussi utiliser le mime. Mais il lui est interdit d’épeler le mot, ou d’utiliser un synonyme ou un mot trop proche.

Au deuxième tour (une fois que toutes les équipes ont joué une première fois), l’enfant qui tire le papier, n’a le droit de prononcer que 1 mot pour aider ses coéquipiers. Ces derniers peuvent faire autant de propositions qu’ils le souhaitent.

Au troisième tour, l’enfant qui tire le papier n’a plus le droit à aucune parole. Seul le mime est autorisé. Les coéquipiers ont le droit de faire autant de propositions qu’ils le veulent. A la fin du troisième tour, on comptabilise les points de chaque équipe.

Retour au calme et bilan sur l’activité 10 minutes

Faire exprimer le ressenti des enfants sur les facilités et difficultés de l’activité et sur ce qu’ils en retiennent.

Variantes

Variantes pour relancer l’intérêt des enfants

En fonction de l’âge des enfants :

1 – Au deuxième tour, l’enfant qui tire au sort un papier a le droit à 2 ou 3 mots pour guider ses coéquipiers, au lieu d’un seul.

2 – Les enfants ont aussi le droit d’utiliser le dessin pour se faire comprendre. A ce moment là, le jeu se déroule en quatre tours. L’enfant qui tire au sort un papier a droit au mime et au dessin au troisième tour, puis uniquement au mime au dernier tour.

3 – Pour accélérer le rythme, on peut réduire à 45 secondes le temps disponible pour faire deviner le mot, ou limiter le nombre de réponses autorisées à 10.

4 – Pour les plus jeunes enfants, avant de commencer à parler ou mimer, remettre dans le chapeau un mot estimé trop difficile pour en tirer un second.



Variantes en alimentation

Pour les prochaines séances, les mimes peuvent être sur la thématique des fruits et légumes ou sur les professions en lien avec l'alimentation (boulangier, maraîcher, cuisinier...)

Fiche connaissance : Plaisir et activité physique

4

Recommandations nationales

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

