

## Belles ailes

<b>Groupe d'âge :</b>	2 à 8 ans	<b>Durée :</b>	5 à 10 minutes
<b>Nb participants :</b>	1 et +	<b>Intensité :</b>	Faible
<b>Matériel requis :</b>	Aucun	<b>Lieu(x) :</b>	Gymnase Petit local Salle de classe Extérieur

### But du jeu

Les enfants doivent imiter un oiseau, un papillon et un poussin.

### Déroulement et règles du jeu

#### Oiseau

Lever les bras en inspirant et les redescendre en expirant (comme un oiseau). Se pratique bien quand les enfants sont déjà placés en ligne ou assis. Commencer en étant assis et ensuite poursuivre en se levant pour étirer tout le corps. Décrire ce que voit l'oiseau en volant dans le ciel: nuages, soleil chaud, petites maison en bas, etc.

#### Papillon

Les enfants s'assoient genoux pliés en petite boule (cocon). Dérouler lentement le dos et la tête. Plier les genoux en rapprochant ses pieds, les mains sur les genoux. Battre doucement des ailes. Relever les ailes en inspirant et redescendre en expirant. Faire environ dix battements d'ailes. Suivre le rythme du meneur. Changer de meneur. Allonger les jambes et les secouer pour les relaxer. Les papillons sortent de leurs cocons et sèchent leurs ailes.

#### Poussin qui sort de l'oeuf

Les enfants sont placés en petites boules. Tranquillement, les oeufs vont éclore et un poussin en sortira. Ils se redressent donc doucement et vont étirer leurs ailes le plus possible. Une fois sortis de la coquille, ils battent des ailes.

Source :  UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE