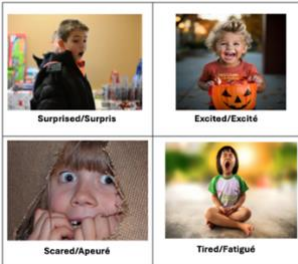


Mode d'emploi – *Fais bouger tes émotions*

Activité propre au livre *Et le lapin m'a écouté*

Organiser le matériel pour pratiquer l'activité :

1. Cartes-photos d'émotions 	2. Fais bouger tes émotions – Cartes de scénarios 	3. Fais bouger tes émotions – Cartes d'exercices 	4. Rassembler le matériel requis pour configurer la station d'exercices  
• Imprimer en couleur (format 8 ½ x11) • Plastifier pour assurer leur durabilité • Choisir 3 à 5 émotions pour chaque partie	• Imprimer les cartes • Plastifier pour assurer leur durabilité • Découper et réunir dans une pochette, ou glisser sur un porte-clés • Examiner les cartes de scénarios qui seront retenues en fonction des émotions choisies pour être présentées au cours de cette journée	• Imprimer en couleur (format 8 ½ x11) • Plastifier pour assurer leur durabilité • Les suspendre à l'extérieur à divers endroits de la cour de récréation (p.ex. avec des épingles à linge sur une clôture, de la ficelle, etc.)	• Choisir 4 à 5 stations d'exercices pour chaque séance de jeu • Réunir le matériel nécessaire pour ces activités spécifiques • Disposer le matériel correspondant à l'activité pour qu'il soit prêt à être utilisé par les enfants

Comment jouer :

1.	Commencer par annoncer quelles sont les cartes d'émotions qui ont été choisies aujourd'hui. Montrer les images aux enfants pour qu'il les examinent, et demander aux enfants de mentionner des exemples où ils ont ressenti ces émotions.
2.	Indiquer les cartes d'exercices qui seront utilisées aujourd'hui. Faire une démonstration de l'exercice et demander aux enfants de l'effectuer avec l'adulte responsable de l'activité. Ainsi, si du matériel est requis pour cet exercice, ils sauront comment s'en servir.
3.	Regrouper tous les enfants au centre des stations d'exercices, lire à haute voix la première carte de scénarios, et inviter les enfants à nommer l'émotion qu'ils éprouvent face à la situation qui a été évoquée par cette carte. Ensuite, ils peuvent courir vers la station correspondant à cette émotion et commencer à exécuter l'exercice qui est associé à l'émotion concerne.
<pre> graph TD A((Aire de rassemblement - les messages sont lus ici)) --> B((#2 Sauts papillon Inquiet)) A --> C((#3 Flexions sur jambe Se sent seul)) A --> D((#4 Sauter à cloche-pied Triste)) A --> E((#1 Faire du cerceau Excité)) </pre>	
4.	Lorsque les enfants ont complété l'exercice à leur station respective, ils retournent à l'aire de rassemblement.
5.	Poursuivre le jeu tant que les enfants se montrent intéressés et qu'ils apprécient les divers segments de l'activité. Faire en sorte que le rythme reste fluide et que la durée de l'exercice ne soit pas trop longue, sinon les enfants se fatigueront et ne voudront plus jouer.
6.	S'assurer de modifier les types d'émotions et d'exercices sélectionnés pour chaque nouvelle séance de jeu. Se sentir libre de créer et d'ajouter de nouveaux exercices. Les enfants peuvent être encouragés à émettre des suggestions et à les modéliser devant le groupe.

Fais bouger tes émotions !



Je colorie et quelqu'un
m'enlève des mains la couleur
que j'utilise.

Pendant que je travaille sur mon
projet, quelqu'un cogne ma
table, et mon projet est raté.

Je passe devant un groupe
d'enfants, et ils me disent
que je suis laid.

Je demande de jouer avec les
autres enfants à la station de la
cuisine et ils me disent
« NOOONNNN ! »

Je viens m'asseoir à la
table avec des amis,
et il n'y a plus de place.

J'ai perdu mes mitaines. Je vais
avoir froid aux mains quand on
ira dehors à la récréation.

Quand j'ouvre ma boîte
à lunch, à la récré, j'y vois
ma collation préférée.

J'essaie d'attacher la fermeture éclair de mon manteau et ça ne marche pas !

Mon prof est absent aujourd'hui, un suppléant a pris sa place.

Ma bouteille d'eau s'est vidée dans mon sac d'école...
Wouash ! Tout est mouillé.

J'ai entendu un gros bruit dans le corridor. Je ne sais pas ce que c'était !

On va voir un film cet après-midi, et il y aura du pop-corn !

Demain c'est ma fête.
J'ai vraiment hâte !

J'ai fait un casse-tête avec mon ami. C'était difficile, mais on a réussi à tout mettre au bon endroit.

On aura une activité spéciale demain. Je me demande ce que c'est.

Il y a une assemblée dans le gymnase. Il y a plein de monde et beaucoup de bruit.

J'essaie d'attacher mes lacets, mais c'est difficile à faire.

Mon ami est devant mon crochet et je n'arrive pas à prendre mes affaires pour m'habiller.

On a construit un fort dehors et il a été détruit.

On va au gymnase aujourd'hui.

On est arrivés en classe et notre prof n'était pas là. Je ne connais pas cette personne-là !

La récré est à l'intérieur aujourd'hui.

J'entends un gros bruit. Le prof a dit que c'est un « exercice de feu ».

On va à la bibliothèque.	On va faire une excursion. Je prends l'autobus pour la première fois.
On va faire une promenade dans la nature.	Je dois aller porter quelque chose au secrétariat.
Mon ami s'est fait mal à la récré.	J'ai perdu mon objet préféré. Je n'arrive pas à le trouver.
C'est le premier jour d'école.	Mon frère/ma sœur est à l'école. Je ne sais pas où, et je n'arrive pas à le/la trouver.

Je veux partager ma collation,
mais on a pas le droit
de le faire à l'école.

J'ai mis beaucoup d'efforts pour
découper ces formes. Elles sont
vraiment belles !

J'ai perdu mon animal
de compagnie.

Je ne me souviens plus du
numéro de mon autobus. Je dois
embarquer dans lequel ?

Je dois présenter devant tout
le monde aujourd'hui.

Je suis le dernier au service
de garde. Où est mon parent ?

J'ai échappé ma collation
au sol.

J'ai travaillé fort pendant les
activités, et on a couru
beaucoup à l'extérieur
durant la période de jeu.



Saut à la corde



Sauts avec écart



‘Burpees’



Sauter sur une jambe



Sauts de grenouille



Accroupissements



Faire du cerceau



Lancer des balles dans un seau



Sauter d'un cerceau à un autre



Lancer de l'anneau



Tête, épaules, genoux, orteils !



Coups de pied en hauteur
(un pied, ensuite l'autre)