



## FICHE DIDACTIQUE

### MISE EN TRAIN POUR ACTIVITÉ LE CORPS: MARCHER AVEC CONTRAINTES CRÉATIVES

#### Préparation

- Expliquez aux élèves qu'ils et elles vont participer à un exercice de mouvement basé sur l'écoute et l'imagination.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace dans la classe pour marcher librement.
- Invitez les élèves à marcher lentement et silencieusement dans la salle de classe, en se concentrant sur leurs pas et en évitant de se heurter les uns aux autres.

#### Jeu

- Jouez un premier son de tambourin pour indiquer que les élèves doivent s'immobiliser immédiatement.
- Donnez une consigne imaginative, par exemple: «Vous êtes des astronautes qui marchent dans l'espace.» Expliquez que les mouvements doivent refléter cette contrainte (ex.: marcher lentement, comme en apesanteur).
- Jouez un deuxième son de tambourin pour indiquer aux élèves qu'ils et elles peuvent recommencer à marcher, mais en suivant la contrainte donnée.
- Au troisième son de tambourin, demandez aux élèves de s'arrêter à nouveau.
- Proposez une nouvelle consigne, comme: «Vous marchez dans une caverne étroite.» Encouragez les élèves à adapter leurs mouvements à cette nouvelle situation (ex.: marcher accroupis ou penchés).
- Continuez le jeu en répétant les étapes précédentes plusieurs fois, en variant les consignes. Exemples de contraintes: marcher sur une plage brûlante, avancer dans une tempête de neige, explorer une forêt dense.



la ruchée  
labo d'éducation artistique



## MISE EN TRAIN POUR ACTIVITÉ LE CORPS: MARCHER AVEC CONTRAINTES CRÉATIVES

### Variante

- Invitez les élèves à proposer leurs propres contraintes pour les mouvements. Cela encouragera la créativité et l'engagement dans l'activité.

### Fin de l'activité

- Demandez aux élèves quelles contraintes ils et elles ont préféré et pourquoi. Incitez-les à partager ce qu'ils et elles ont ressenti en adaptant leurs mouvements à différents contextes.



la ruchée

labo d'éducation artistique