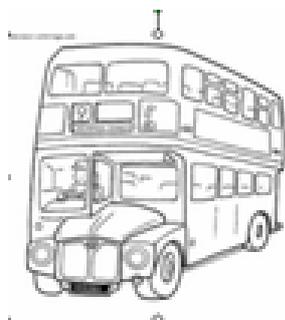




N. Couturier

LIMOGES 2-VILLE



M-P Lapaquette

LIMOGES 5



# DOSSIER PEDAGOGIQUE

## ANGLAIS / EPS



LIMOGES 2-VILLE

LIMOGES 5

# DOSSIER PEDAGOGIQUE

## ANGLAIS / EPS

*L'EPS et l'anglais pourquoi ?*

*L'EPS et l'anglais pour qui ?*

*L'EPS et l'anglais comment ?*

deux disciplines : l'éducation physique et sportive / l'anglais  
un seul enseignant

Pour un public habitué à recevoir des enseignements dans la langue française.

L'apprentissage des langues vivantes doit pouvoir s'organiser pendant et en dehors du créneau prévu à cet effet sur l'emploi du temps de la classe.

Tout peut-être prétexte à l'entraînement, à la pratique des langues vivantes.

Ce dossier vous propose des pistes, des séances pour envisager de façon judicieuse et cohérente l'enseignement dans un même temps deux disciplines scolaires (l'EPS et l'anglais)

*« L'enseignement de l'EPS est une discipline qui se prête particulièrement bien à la pratique d'une langue étrangère. Elle a pour atout majeur de joindre la démonstration, l'exercice, la pratique physique à la verbalisation. Elle est à la fois par la pratique physique, l'aide à la compréhension et la preuve de la compréhension de la langue étrangère ».*

*« L'EPS favorise la verbalisation des élèves en anglais par la richesse des différents rôles propres à chaque activité physique enseignée. En équipe : échanges, coopération et opposition entre joueurs, arbitrage, entraide, parade. »*

**Jeanine BOUT professeur agrégée d'EPS.**

Le caractère innovant de la démarche est une source de motivation supplémentaire pour les élèves donnant du sens aux acquisitions interdisciplinaires et mettant en œuvre la transversalité des apprentissages.

Il ne s'agit pas ni de faire un cours d'anglais pendant la séance d'EPS, ni de faire de l'EPS pendant la séance d'anglais. En EPS, les élèves doivent être en activité.

Par contre, pendant une séance d'anglais, on pourra travailler le vocabulaire lié à l'EPS, les consignes d'une activité physique et sportive en anglais, qui seront réinvestis pendant les séances d'EPS

**La séance d'EPS en anglais, sans être dénaturée, sera le lieu d'application pratique des acquis théoriques.**

## **POURQUOI ?**

Pour apprendre une langue étrangère autrement, la vivre et jouer avec elle sur des terrains de sport ou en cours d'anglais.

La communication, l'ouverture sur le monde passent notamment par la maîtrise des langues étrangères.

Ce dossier propose des exemples d'apprentissage de l'anglais de manière concrète, en les vivant dans des activités physiques et sportives. Il propose de retenir de préférence certaines activités physiques et sportives / certaines situations selon qu'elles présentent des conditions facilitantes à la verbalisation et à la compréhension et ce, afin de permettre à l'élève de progresser en ANGLAIS et en EPS.

## **DESCRIPTION :**

**L'activité EPS favorise le réinvestissement des structures langagières abordées en classe en sollicitant un travail de répétition et de systématisation dans un contexte réel de communication.**

### **Exemples :**

- les différentes sortes de marelles
- le jeu du béré
- 1, 2, 3 soleil

Le registre des nombres est révisé dans son ensemble et sa mémorisation s'en trouve renforcée.

- les courses de relais ou de déménageurs, adaptées à des thèmes tels que le matériel scolaire / le matériel d'EPS, permettent de travailler sur des structures telles que : "Can I have / I would like / Give me..."

Plusieurs objectifs sont poursuivis au sein d'une même séance :

- Expression orale : le groupe investit la situation EPS en anglais
- Compréhension et expression écrite (mise en place de mots étiquettes/consignes)
- Ecoute et compréhension orale, chaque élève "tuteur" peut évaluer le travail oral de son camarade
- Découverte d'un patrimoine culturel (l'origine des sports)

## **POINTS FORTS :**

- Une situation de communication non artificielle
- Un travail de systématisation et de mémorisation des diverses structures langagières, par la répétition dans le cadre d'une situation jouée, est source de plaisir et développe le désir de communication de l'élève

# **DOSSIER PEDAGOGIQUE ANGLAIS / EPS**

## **PROPOSITIONS D'ACTIVITES**



### **1 / ECHAUFFEMENT**

### **2/ LES PARCOURS AUX CYCLES 1 – 2 – 3**

### **3 / LES ACTIVITES ATHLETIQUES**

### **4 / LES JEUX**

- le béret
- les relais
- Jacques a dit

### **5/ LES JEUX D'OPPOSITION**

### **6/ L'EXPRESSION CORPORELLE**

- théâtre
- mime
- danse
- relaxation

# 1/ ECHAUFFEMENT

Il s'agit d'effectuer des exercices, des jeux afin de préparer les élèves aux activités proposées.

Lors des premières séances, l'enseignant propose différents exercices.

- Il donne la consigne en anglais.
- Et il montre ce que doit réaliser chaque élève en même temps qu'il donne la consigne.

Lors des séances suivantes, un élève pourra ponctuellement jouer le rôle de l'enseignant en :

- donnant la consigne en anglais
- montrant à ses camarades ce qu'ils devront faire

Au fil des séances, les consignes seront bien sûr toujours données en anglais, mais, il ne sera plus nécessaire de montrer ce qui est attendu.

## VOCABULAIRE PROPOSE :

<p style="text-align: center;">To</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Listen me please</li><li>- Repeat after me</li><li>- Look at me / Watch me</li><li>- All right ?</li><li>- Now it's your turn</li><li>- Are you ready ?</li><li>- You can start</li><li>- To warm up</li><li>- Raise your arms</li><li>- Do windmills with your right or left arm or both arms</li><li>- Scurry along</li><li>- Run backwards</li><li>- Bend down and touch the ground with your hands</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Ecoutez-moi s'il vous plaît</b></li><li>- <b>Répétez après moi</b></li><li>- <b>Regardez-moi</b></li><li>- <b>C'est bon ?</b></li><li>- <b>Maintenant c'est à vous</b></li><li>- <b>Êtes-vous prêts</b></li><li>- <b>Vous pouvez commencer</b></li><li>- <b>S'échauffer</b></li><li>- <b>Lever les bras</b></li><li>- <b>Tourner le bras droit/gauche comme un moulin</b></li><li>- <b>Trotter</b></li><li>- <b>Courir en arrière</b></li><li>- <b>Se pencher en avant et toucher le sol avec ses mains</b></li></ul>
--	--

## MATERIEL :

Utilisation de la signalisation sur le sol / signalisation matérielle

### Exemples :

<ul style="list-style-type: none"><li>- Marche jusqu'à la ligne jaune</li><li>- Cours jusqu'à la ligne rouge</li><li>- Sautille jusqu'à la ligne verte</li><li>- Marche avec un partenaire</li><li>- Marche autour des cônes</li><li>- Marche entre les cônes</li><li>- Saute dans les cerceaux</li><li>- Cours le long des bancs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Walk to the yellow line</b></li><li>- <b>Run to the red line</b></li><li>- <b>Skip to the green line</b></li><li>- <b>Walk with a partner</b></li><li>- <b>Walk around the cones</b></li><li>- <b>Walk between the cones</b></li><li>- <b>Jump into the hoops</b></li><li>- <b>Run along the benches</b></li></ul>
---	---

## JEUX DE COURSE A ALLURES ET FORMES VARIEES :

L'enseignant propose aux élèves des déplacements sous forme de course.

Les élèves sont alignés en position debout, accroupie, assise...

Ils effectuent des déplacements avec certaines contraintes (bras tendus – bras en l'air ...).

En utilisant divers modes de déplacements.

### CORPS

Au départ : différentes positions du corps

<ul style="list-style-type: none"><li>• Debout</li><li>• Assis</li><li>• Accroupis</li><li>• De dos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Stand up</b></li><li>• <b>Sit down</b></li><li>• <b>Squat down</b></li><li>• <b>Turn round</b></li></ul>
---	---

Pendant la course : différentes positions des bras / des mains...

<ul style="list-style-type: none"><li>• Bras tendus</li><li>• Bras avant</li><li>• Bras arrière</li><li>• Bras en l'air</li><li>• Bras croisés</li><li>• Bras derrière le dos</li><li>• Mains sur les genoux</li><li>• Mains sur la tête</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Hold up your arms/Stretch up your arms</b></li><li>• <b>Put arms before you/Stretch your arms before you</b></li><li>• <b>Stretch your arms behind you</b></li><li>• <b>Lift your arms</b></li><li>• <b>Fold your arms</b></li><li>• <b>Hold your arms behind your back</b></li><li>• <b>Put your hands on your knees</b></li><li>• <b>Put your hands on your head</b></li></ul>
--	---

Différents modes de déplacements :

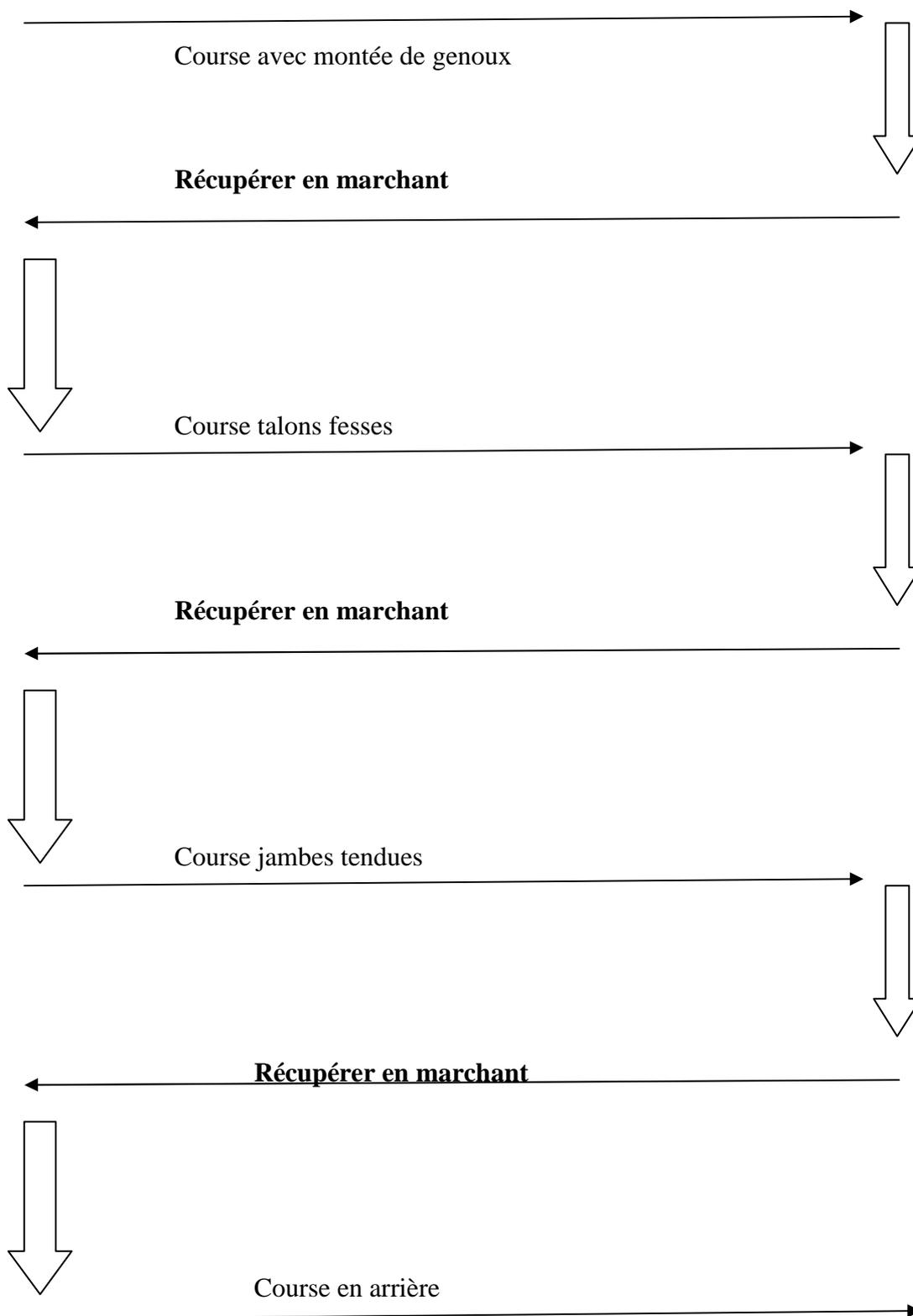
- A pas chassés **Walk (run, jump) sideways**
- En sautillant **Skip along**
- En sautant **Jump along**
- En courant en arrière **Run backwards**
- A cloche pied **Hop along**
- A petits pas (pas de fourmi) **Edge along**
- A grands pas (pas de géant) **Stride along**

### DANS L'ESPACE

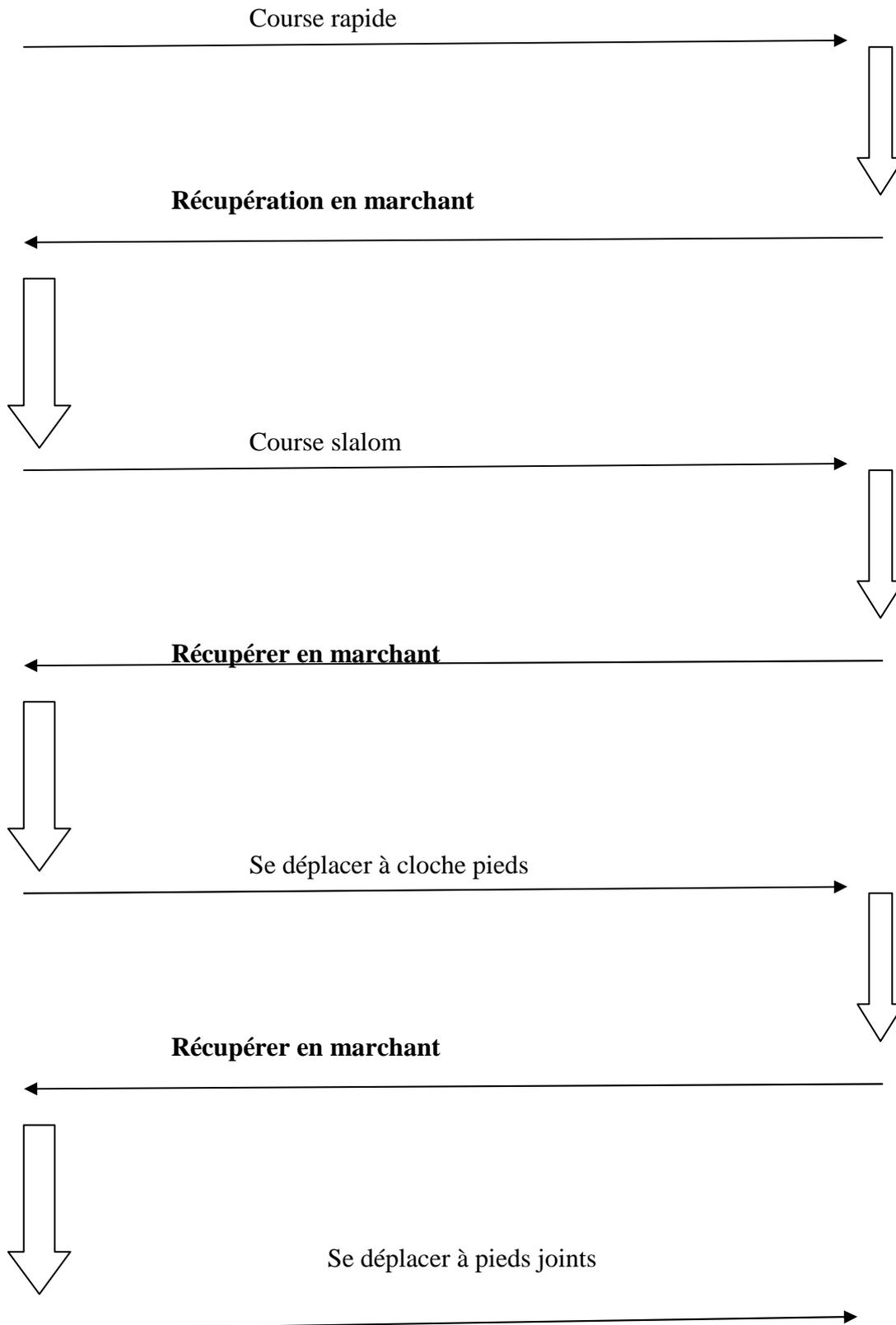
- Course droite **Run straight**
- Course en slalom **Zigzag (between the poles)**
- Utiliser différents types de sols : pelouse, sable, bitume, tapis **(lawn, asphalt, sand, carpet...)**
- Avec obstacles **with obstacles**
- En montée **Run upwards**
- En descente **Run downwards**

# PARCOURS ECHAUFFEMENT

EXEMPLE 1 :



EXEMPLE 2 :



## VOCABULAIRE :

L'enseignant prépare des fiches sur lesquelles apparaissent les parcours et les consignes. Le travail sur les consignes parcours pourra faire l'objet d'une séance en classe.

- Course avec montée de genoux
  - Course talons fesses
  - Courses jambes tendues
  - Courir en arrière
  - Courir rapidement
  - Courir en slalomant
  - Se déplacer à pieds joints
  - Se déplacer à cloche pieds
  - Récupérer en marchant
  - Changer de direction
  - Aller à droite
  - Aller à gauche
- Run with your knees high
  - Touch your bottoms with your heels
  - Run with your legs straight
  - Run backwards
  - Race along (run as fast you can)
  - Zigzag along
  - Move with your feet together
  - Hop along
  - Walk slowly (back) to recover
  - Change direction
  - Move to the right
  - Move to the left



## 2/ LES PARCOURS

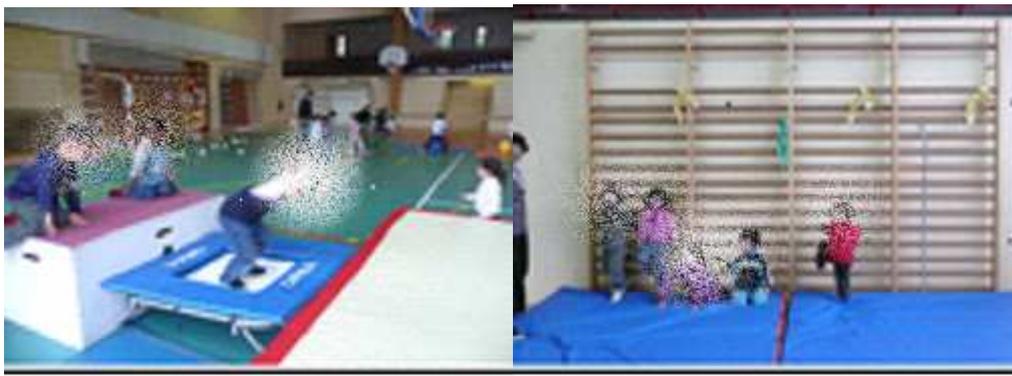
### A / PARCOURS AVENTURES EN MATERNELLE / CYCLE 2

L'enseignant propose divers ateliers et donne les consignes. Dans chaque atelier apparaît sur une fiche le dessin de l'action à réaliser et la consigne écrite en anglais.



- Passer sous le pont
- **Crawl under the bridge**

- Marcher dans les cerceaux
- **Step in the hoops**
- Sauter dans les cerceaux
- **Jump in the hoops**



- Grimper
- **Climb up**

- Sauter vers le gros tapis
- **Jump towards the big carpet**

**MAT**



- Marcher sur les chaises
- **To walk on the chairs**
- Ramper sous les chaises
- **To crawl under the chairs**



- Passer dans le tunnel
- **To crawl through the tunnel**



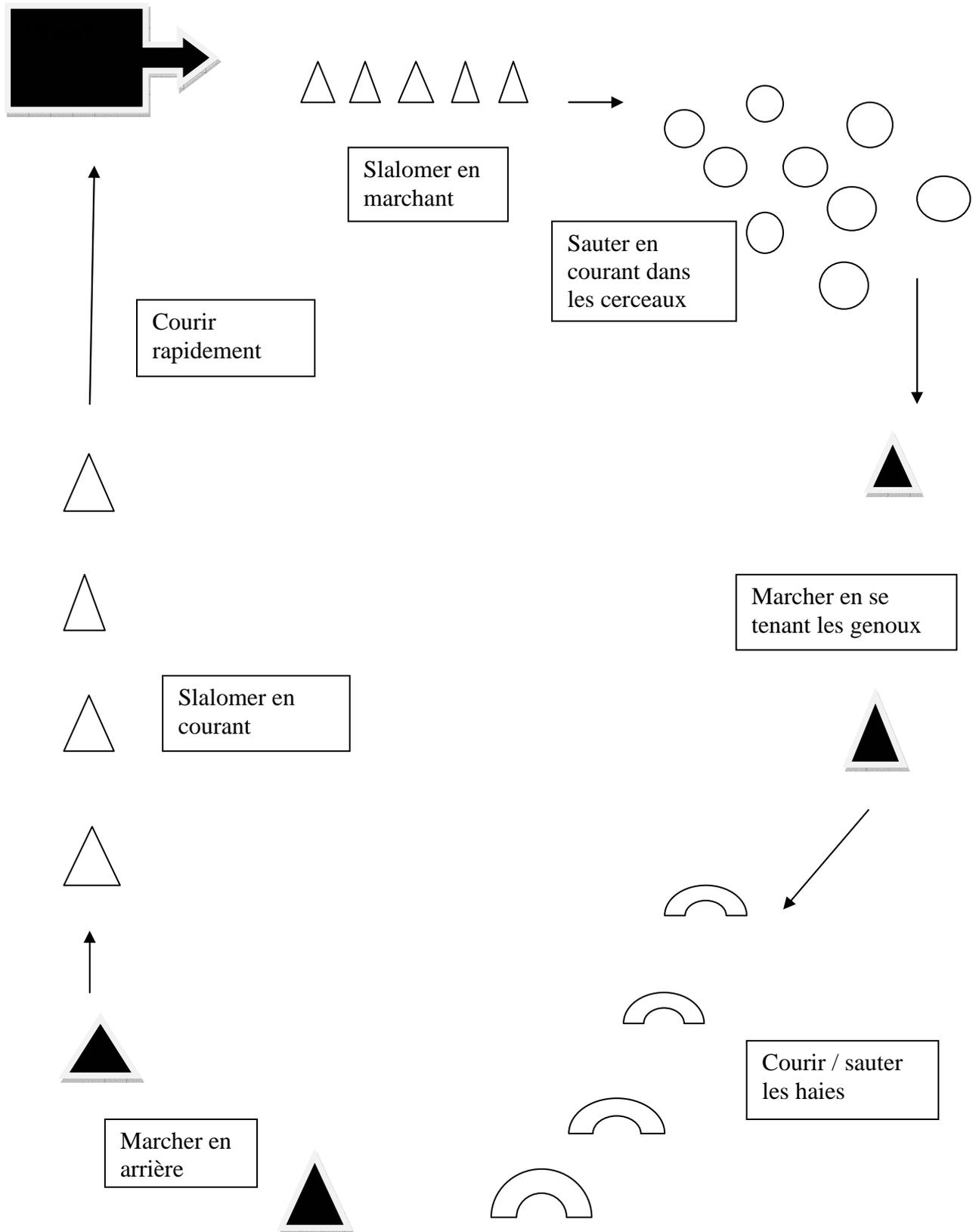
- Rouler
- **To do rolls**
- Faire une roulade avant
- **To do a forward roll**

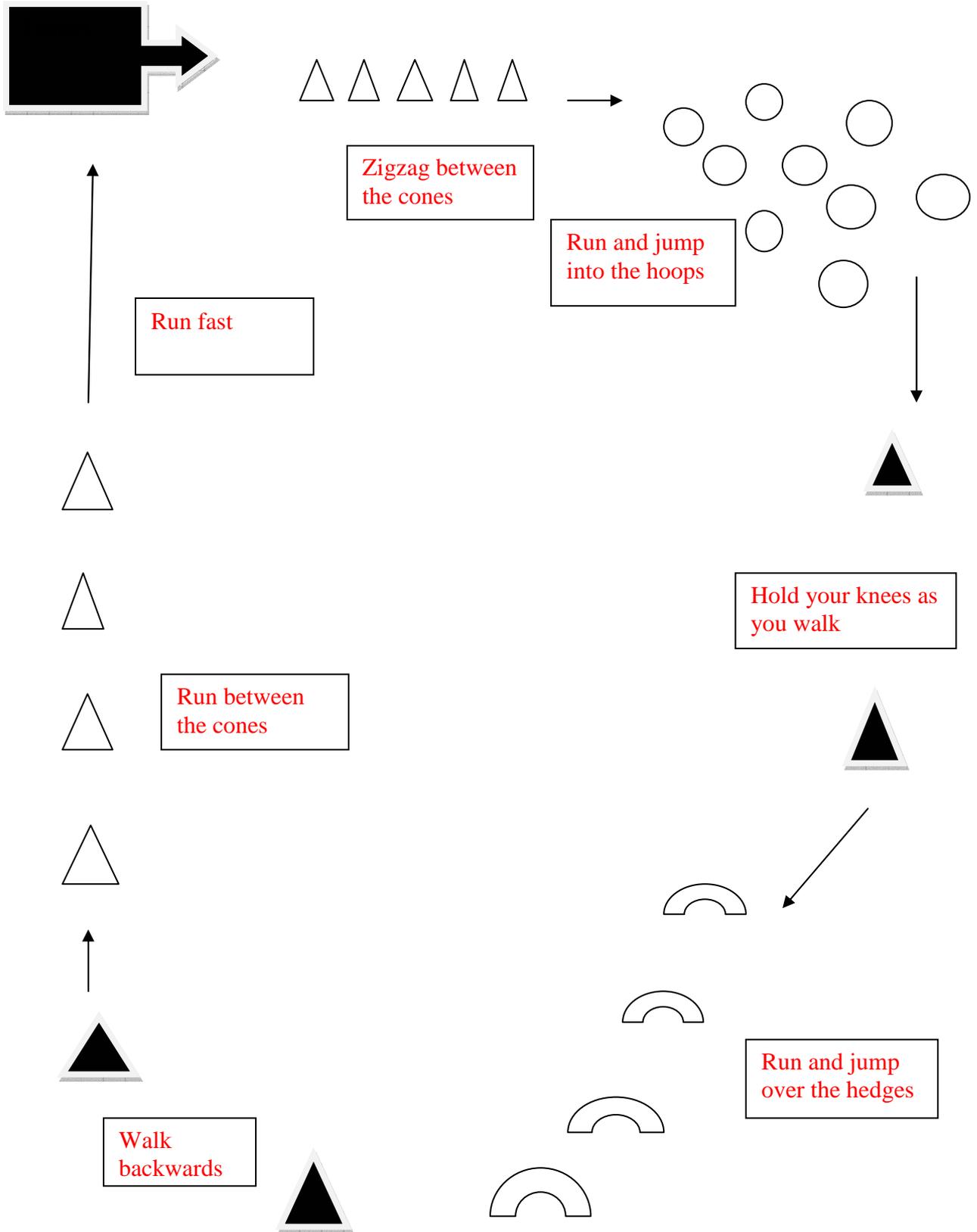


- Passer sous les haies
- **To crawl under the hurdles**

## **B / PARCOURS RELAIS AU CYCLE 2 / CYCLE 3**

Proposition d'un parcours. Par la suite, d'autres pourront être proposés par les élèves, ils devront donc donner les nouvelles consignes en anglais en réinvestissant le vocabulaire et les formulations déjà travaillées.





### 3 / ACTIVITES ATHLETIQUES



-course de haies  
-hurdle race



-lancer au-dessus du fil  
-throwing over the wire



-courir vite et attraper le  
foulard de mon adversaire  
-Running fast and grabbing  
one's opponent's scarf



-course de relais  
-relay race

## 4/ JEUX D'OPPOSITION

### LES REGLES



- Le jeu commence quand la maîtresse frappe dans les mains.
- **The game starts when the teacher claps her hands**



- Le jeu finit quand on entend le sifflet
- **The game ends when you hear the whistle.**



- Ne pas se faire mal.
- **Not to get hurt.**



- **Pousser son adversaire dans un cerceau**
- **To push one's opponent into a hoop**



- **Retourner les tortues**
- **To turn the turtles back**



- Attraper les pinces à linges
- **To catch the clothes pegs**



- Attraper les ballons
- **To catch the balls**



- **COURSE DE VITESSE / je transporte mon ami**
- **SPRINT / I carry my friend**

## 5/ JEUX COLLECTIFS

What time is it, Mr Wolf ?  
Quelle heure est-il Mr Loup ?



### But :

Pour le « loup » : toucher les moutons

Pour les « moutons » : ne pas se faire toucher

### Matériel :

- un terrain avec une ligne

### Déroulement :

Le loup est face aux moutons. Les moutons sont situés côte à côte sur une ligne à une certaine distance du loup.

Au signal, les moutons demandent ensemble :

« What time is it Mr Wolf ? » => « Quelle heure est-il Mr Loup ? »

Le loup répond par un nombre situé entre 1 et 10 (one => ten). Les moutons doivent avancer du même nombre de pas que le nombre annoncé par le loup (par exemple, s'il dit 10, les moutons avancent de 10 pas).

Les moutons questionnent à nouveau [...]

Si le loup répond :

« I'm hungry ! » => « J'ai faim ! »,

Les moutons courent se réfugier derrière la ligne de départ car le loup veut les attraper pour les manger.

Si un mouton est touché par le loup, il a perdu et devient loup à son tour.

### Variables :

- Modifier l'espace de jeu (taille, forme, camps, limites visuelles, obstacles...)
- Changer l'organisation des joueurs (le loup tourne le dos aux moutons, nombre de loups...)
- Varier les modes de déplacements (courir, marcher, différents sauts)

## BULLDOG COLOR



### But du jeu

-Remplacer le moins possible le Bulldog.

-Se faire toucher le moins de fois possible.

### Nombre de joueurs

4 joueurs ou plus.

### Groupe d'âge

8 à 10 ans

### Matériel requis

Aucun.

### Terrain ou espace de jeu

Terrain rectangulaire ou carré séparé au centre par une ligne.

### Déroulement ou règles

1. Parmi les joueurs, une personne se place au centre sur la ligne qui sépare le terrain. C'est le Bulldog.

2. Le Bulldog nomme une couleur. Tous les joueurs qui ont cette couleur sur leurs vêtements ou sur leurs accessoires traversent la ligne et se rendent à l'autre bout du terrain. Le Bulldog n'a pas le droit de les toucher, car ils ont la couleur demandée.

3. Les joueurs qui n'ont pas la couleur nommée essaient de traverser le terrain sans se faire toucher par le Bulldog. Lorsqu'un joueur est touché, il devient le Bulldog.

Amusez-vous bien!

---

## Variables

---

Le bulldog peut nommer

- Une couleur
- Un vêtement (short – pantalon – baskets blanches – tee-shirt rouge...)
- Une description : (cheveux courts – cheveux longs – cheveux blonds – cheveux bruns)

# LE RELAIS HORLOGE



## BUT DU JEU :

- Equipe 1 : courir le plus vite possible en équipe
- Equipe 2 : lancer / attraper le ballon avec adresse et rapidité

## MATERIEL :

- Un terrain de sport
- Un témoin
- Un ballon
- Un sifflet

## DEROULEMENT :

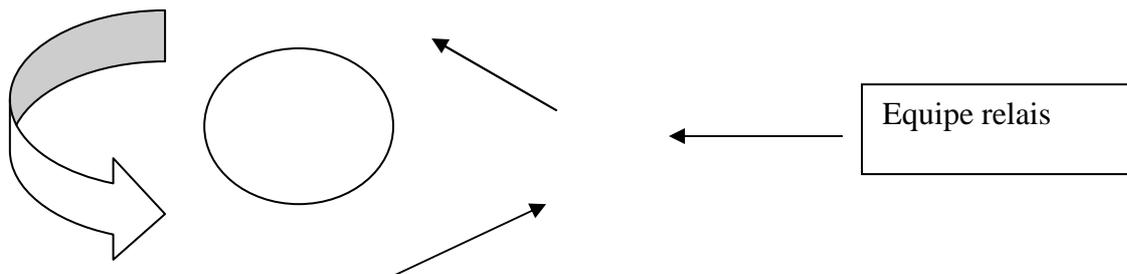
Deux équipes, l'une qui se passe le ballon dans une ronde tandis que l'autre équipe en fait le tour en courant le plus vite possible, sous forme de relais.

Quand l'équipe qui se passe le ballon a fait un tour, elle dit :

- One o'clock
- Two o'clock etc.

On compte ainsi combien de tours il a fallu à l'équipe adverse pour terminer son relais.

Puis on inverse les équipes et c'est la plus rapide qui a gagné.



# JEU DU BERET



## BUT DU JEU :

- Attraper un foulard / un ballon le premier

## MATERIEL :

- Des cônes pour délimiter le terrain
- Un foulard / un ballon
- Des chasubles

## DEROULEMENT :

Deux équipes face à face sur un terrain, au centre un foulard.

L'enseignant donne un nombre à chaque élève de l'équipe 1 et à chaque élève de l'équipe 2. Chaque élève de l'équipe 1 aura un nombre qui correspond au nombre attribué à un élève de l'équipe 2.

L'enseignant ou un élève appelle un nombre en anglais. Les élèves nommés doivent rapporter le foulard situé au centre du terrain dans leur camp.

X  
X  
X  
X  
X  
X  
X



X  
X  
X  
X  
X  
X  
X

## VARIABLE : ON PEUT REMPLACER LES NOMBRES PAR

- **Les lettres de l'alphabet**
- **Des noms d'animaux**
- **Des noms de fleurs / d'arbres**
- **Des noms de fruits...**
-

## JACQUES A DIT / SIMON SAYS



### **BUT DU JEU :**

- Réaliser une consigne à la demande de SIMON

### **MATERIEL :**

- Ballons / Balls
- Foulards / Scarves
- Cerceaux / hoops
- Cordes / skipping ropes....

### **DEROULEMENT :**

L'enseignant donne une consigne en anglais en la mimant (lors des premières séances), plus tard, il ne sera pas nécessaire de mimer.

Les enfants doivent reproduire les gestes lorsque c'est à la demande de SIMON .

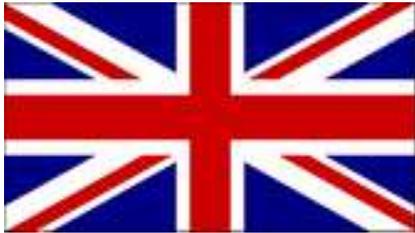
Exemple : "Simon says sit down – Simon says stand up – Simon says run" ...

Lorsque l'enseignant dit : « sit down » les élèves qui accomplissent la consigne sont éliminés.

**L'enseignant doit être très rapidement remplacé par un élève.**

- Simon says : "take a ball and dribble"
- Simon says: "take a scarf and dance"
- Simon says : "run backwards"
- Simon says : "run around the cones"
- Simon says : "jump into the hoops"
- Simon says : "crawl"

# LES ÎLES



BUT :

- Traverser la mer en se déplaçant d'île en île / mise en place de relais
- Combiner différentes actions motrices (marcher, courir, sauter à pieds joints, marcher à grandes enjambées...)
- Connaître le lexique des verbes d'action

MATERIEL :

- Un terrain comportant des îles matérialisées par des cerceaux
- Des cartes « action »
- Un sifflet

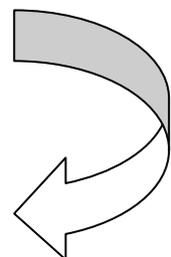
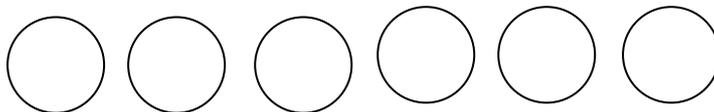
DEROULEMENT :

- 4 équipes de 5 ou 6 joueurs s'opposent, chaque équipe désigne un élève meneur
- Chaque équipe aura préparé à l'avance des cartes « action » (**MARCHER EN FAISANT DE PETITS PAS / MARCHER EN FAISANT DE GRANDS PAS / COURIR EN ARRIERE / SAUTER PIEDS JOINTS / SAUTER A CLOCHE PIEDS / MARCHER MAINS SUR LES GENOUX / COURIR BRAS EN L'AIR ...**)
- Le meneur de l'équipe 1 tire au sort une carte « action ». Il annonce par exemple, courir pieds joints.
- Le meneur donne le départ du relais. Les élèves doivent traverser la mer en allant d'île en île les pieds joints.
- L'équipe gagnante marque 3 points / la seconde équipe 2points / la troisième 1 point
- On change de meneur.

Départ →

Equipe 1

Arrivée ←



*Cf. vocabulaire chapitre 1 échauffement*

## LE LOUP DANS LA BERGERIE (VARIABLE)



### BUT :

- Pour les moutons, découvrir la carte choisie et rejoindre la bergerie sans avoir été touchés. Pour le loup, saisir le plus de moutons possible.
- Linguistique : des structures questions-réponses (Is it a... ? – Yes it is - No it isn't), le vocabulaire du matériel scolaire / le vocabulaire des objets, des animaux, des couleurs, des adjectifs. Complexifier les questions : is it a red pencil ?

### DISPOSITIF :

- Les enfants sont répartis par groupes de 8 à 10, sur un terrain matérialisé par des cônes avec la tanière du loup située à l'opposé de la bergerie.

### MATERIEL :

- Des cartes représentant le matériel scolaire – des animaux – des objets de la vie courante – des aliments – des parties du corps...

### DEROULEMENT :

- Le loup choisit une carte. Chaque mouton interroge le loup pour découvrir ce qui est représenté sur la carte. Lorsque le loup donne une réponse positive, la poursuite est déclenchée. Les moutons touchés deviennent des loups.



## LA BALLE AU CAPITAINE



### BUT DU JEU :

-passer la balle à son capitaine, placé dans l'en-but derrière le terrain adverse

### MATERIEL :

- 2 jeux de dossards
- Un ballon mousse
- Un terrain de 20 X 12

### DEROULEMENT :

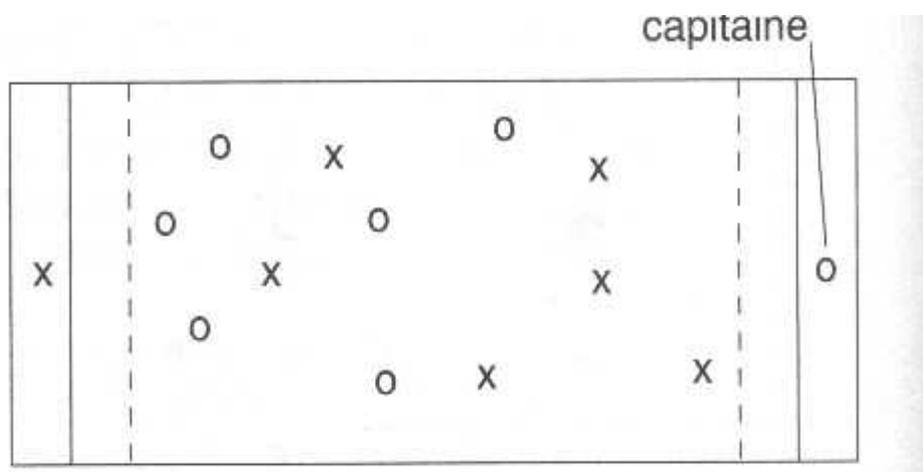
Une équipe perd le ballon si un joueur marche avec le ballon, l'envoie hors du terrain, ou bouscule un adversaire. Peut se jouer au pied.

- Envoyer la balle à son capitaine

### RÈGLES

- Balle sortie : balle à l'adversaire
- Si faute : balle à l'adversaire
- Ne pas pénétrer dans la zone du capitaine

**DISPOSITIF : un ou deux élèves arbitrent en anglais**



# LA BALLE AU CAPITAINE

## REGLES POUR L'ARBITRAGE

<ul style="list-style-type: none"><li>- On attend le signal pour commencer</li><li>- Allons-y</li><li>- On continue</li><li>- On arrête / on stoppe</li><li>- Dehors</li><li>- Equipe bleue</li><li>- Equipe rouge</li><li>- Ballon dehors</li><li>- Faute (au sport)</li><li>- On ne touche pas le joueur</li><li>- Ballon pour l'équipe des bleus</li><li>- Un point</li><li>- Ballon au centre</li><li>- Pénalité</li><li>- On ne discute pas</li><li>- On ne provoque pas</li><li>- Carton rouge</li><li>- On respecte son adversaire</li><li>- On fait des passes</li><li>- Un joueur blessé</li><li>- Félicitations</li><li>- Bravo</li><li>- Tu es "fairplay"</li><li>- L'équipe gagnante</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wait for the signal to start</li><li>- Let's go</li><li>- Let's go on</li><li>- Let's stop</li><li>- Out</li><li>- Blue team</li><li>- Red team</li><li>- The ball is out</li><li>- Foul</li><li>- Don't touch the player</li><li>- Ball for blue team</li><li>- One point</li><li>- Ball to the center</li><li>- Penalty</li><li>- Don't argue</li><li>- Don't provoke</li><li>- Red card</li><li>- Respect your opponent</li><li>- Pass the ball</li><li>- An injured player</li><li>- Congratulations</li><li>- Well done</li><li>- You have a sense of fair play</li><li>- The winning team</li></ul>
--	---

## 6 / L'EXPRESSION CORPORELLE

### CYCLES 1 - 2 et 3

**BUT :** concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

### PHASE 1 : MISE EN TRAIN

- Chaque séance commence par une mise en activité (mise en train / échauffement / rituel) simple et silencieuse qui privilégie l'écoute de soi et des autres.

### MISE EN TRAIN : PROPOSITIONS DE SITUATIONS

CONSIGNE	CONSIGNE EN ANGLAIS
<ul style="list-style-type: none"><li>- Je baille / je m'étire</li><li>- Je me déplace au rythme de la musique (tambourin) en avant en arrière</li><li>- Je me déplace, les yeux fermés</li><li>- La musique s'arrête, je fais la statue</li><li>- Je me déplace, je suis un robot</li><li>- Je me déplace, je suis un papillon</li><li>- Je me déplace, je suis un serpent</li><li>- Je me déplace, je suis une tortue</li><li>- Je me déplace, je suis léger (feuille)</li><li>- Ma main est une feuille (d'arbre)</li><li>- Je me déplace, je suis lourd</li><li>- Je me déplace, je suis heureux / triste</li><li>- Je me déplace sur la glace</li><li>- Je me déplace tel un funambule</li><li>- Je me déplace dans l'eau il y a des algues</li><li>- Je me déplace, le plafond descend</li><li>- Je me déplace, les murs se rapprochent</li><li>- Je me déplace, je suis blessé à la jambe, à la tête...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I yawn / I stretch</li><li>- I move forwards / backwards to the rhythm of the music (tambourine)</li><li>- I move with my eyes closed</li><li>- The music stops, I am a statue</li><li>- I move, I am a robot (I move like a robot)</li><li>- I move like a butterfly</li><li>- I move like a snake</li><li>- I move like a tortoise</li><li>- I move, I am light (I move like a leaf)</li><li>- My hand is a leaf</li><li>- I move, I am heavy</li><li>- I move, I am happy / sad</li><li>- I slide on the ice</li><li>- I walk on a tightrope</li><li>- I swim in the water among seaweed</li><li>- I move, the ceiling is coming down</li><li>- I move, the walls are getting nearer</li><li>- I move, my leg hurts / my head hurts</li></ul>
<p><b>2 élèves (en binôme)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 élève réalise des actions, l'élève fait son ombre</li><li>- Dos contre dos s'asseoir / se lever</li><li>- 1 élève photographe / 1 élève mannequin</li><li>- Se déplacer avec une plume sur la main</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A pupil does different actions, the other is his shadow</li><li>- Sit down / stand up, back against back</li><li>- A pupil is a photographer, the other is his model</li><li>- Moving with a feather on my hand</li></ul>

## PHASE 2 : SEANCE DE DANSE SANS ACCESSOIRE

Les consignes sont données en anglais

### **MATERIEL :**

- lecteur CD, CD sélectionné
- poches poubelle
- cerceaux
- cordes
- bâtons (relais)
- foulards
- chapeaux

### **DEROULEMENT :**

- L'enseignant propose aux élèves d'écouter un extrait musical
- L'enseignant interroge en anglais les élèves sur leur ressenti par rapport à cette musique (quelle histoire raconte cette musique ?)
- L'enseignant propose aux élèves de s'exprimer sur cette musique (de danser)
- L'enseignante propose aux élèves de s'exprimer sur cette musique à l'aide d'un accessoire (poche poubelle – corde à sauter – foulards – rubans – chapeaux – ballons - cerceaux)
- L'enseignante lance la musique. L'enseignante observe.
- L'enseignant propose aux élèves de montrer individuellement / ou en petit groupe leur production.
- L'enseignant propose la même situation mais cette fois, les élèves évoluent **sans l'accessoire** mais en imaginant qu'ils ont dans leurs mains l'accessoire.
- Un élève ou un petit groupe présente sa production.

### **VARIABLE :**

- *L'enseignant propose aux d'évoluer sur une musique en réalisant des actions : ROULER – TOURBILLONNER – TOURNER - ESCALADER – EN JAMBER – RAMPER – GLISSER...*
- *Des adverbes : lentement – rapidement – gracieusement...*



## PHASE 3 : RELAXATION EN ANGLAIS

### **QUAND ?**

- En début de journée, pour bien démarrer la journée
- Pour démarrer une séance d'EPS (danse – arts du cirque...)
- Suite à une activité de grande intensité motrice
- Après un moment de tensions ou d'émotions
- Entre deux apprentissages (coupure entre une séance de français et de mathématiques)
- Pour obtenir un retour au calme (après une séance d'EPS, de géométrie, une évaluation)
- Retour d'une récréation agitée

### **POURQUOI ?**

Les exercices proposés ont pour objectifs de permettre à l'élève de :

- Accroître sa concentration
- Mobiliser son énergie / ses énergies
- Se détendre / se relaxer naturellement / changer d'activité
- Prendre conscience de sa force/de sa volonté
- Apprendre à mieux écouter
- Apprendre à mieux regarder
- Apprendre à mieux communiquer
- Exprimer des émotions

### **DEROULEMENT :**

- **L'enseignant donne la consigne en anglais**
- **L'enseignant agit avec les élèves**
- **Au fil des séances, un élève sera le meneur**

### **MATERIEL**

- **Instruments de musique au choix**
- **Lecteur de CD**
- **Plots pour délimiter l'espace danse**

Cf. dossier relaxation (Nathalie Couturier –Marie-Paule Lapaquette) site : Limoges 2 ou Limoges 5 inspection académique de Limoges.

## RELAXATION : PROPOSITIONS DE SITUATIONS

CONSIGNE	CONSIGNE EN ANGLAIS
<p><b>Collectivement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je baille / je m'étire</li> <li>- Je m'allonge, je ferme les yeux, j'écoute une musique</li> <li>- Je m'allonge, mains sur le ventre, j'inspire, j'expire</li> <li>- Je décontracte mes chevilles</li> <li>- Je décontracte mes mollets</li> <li>- Je décontracte mes cuisses</li> <li>- Je décontracte mes fesses</li> <li>- Je décontracte mon ventre...</li> <li>- Je fais le chat : dos rond j'inspire / dos plat j'expire</li> </ul> <p><b>2 élèves (en binôme)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de la poupée molle</li> <li>- Jeu de l'aveugle / guide (déplacement les yeux bandés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I yawn / I stretch</li> <li>- I lie down, I close my eyes, I listen to music</li> <li>- I lie down, my hands on the belly, I breathe in, I breathe out</li> <li>- I relax my ankles</li> <li>- I relax my calves</li> <li>- I relax my thighs</li> <li>- I relax y buttocks</li> <li>- I relax my belly</li> <li>- I am a cat : arched back, I breathe in, flatback I breathe out</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- You're a rag doll</li> <li>- You're blind / Your partner guides you (move blindfolded)</li> </ul>



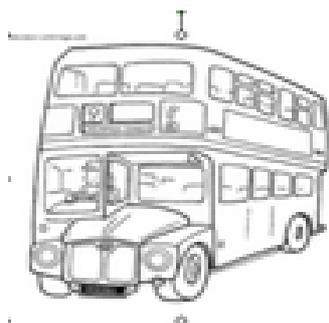
N. Couturier

LIMOGES 2-VILLE



M-P Lapaquette

LIMOGES 5



# ANNEXES



Composant	Inducteurs	Variables	Traduction anglaise
CORPS	Avec tout le corps / avec une partie du corps/ avec différentes parties du corps	la main	hand
		le pied	foot (plur. feet)
		le genou	knee
		la cuisse	thigh
		le mollet	calf
		le dos	back
		la tête	head
		le coude	elbow
		le poignet	wrist
		l'épaule	shoulder
		la hanche	hip
		le bras	arm
		la jambe	leg
		le ventre	belly
		le bassin	pelvis
		la cheville	ankle
		le corps	body
CORPS	Sans contact / avec contact	Je touche mon partenaire Je ne touche pas mon partenaire	I touch my partner I don't touch my partner
	Sans déplacement	sur place Levez-vous! Descendez au sol!	Stay on the spot Stand up! Get down!
ESPACE	Espace corporel proche	près de moi loin de moi	near me far from me
	Soi dans l'espace	devant moi	in front of me
		derrière moi	behind me
		en carré	(on) a square
		en cercle	(on) a circle
		à droite	on the right
		à gauche	on the left
		en haut	up
		en bas	down
		autour	around
		entre	between
		loin	far
		près	near
		sur	on
		sous	under
		à côté	next to
		TEMPS	Tempo
rapide	fast		
silence (arrêt)	silence (stop)		
maintenant	now		
ENERGIE	Qualité d'énergie	dur	hard
		mou	soft
		lourd	heavy
		léger	light
		fort	strong
RELATION	Soi et ses partenaires	ensemble	together
VERBES D'ACTION		marcher	to walk
		ramper	to crawl
		courir	to run
		sauter	to jump
		rouler	to roll over
		entrer	to come in
		sortir	to go out
		attraper	to catch
		pousser	to push
		s'accroupir	to squat
		s'étirer	to stretch out
		sauter	to jump
		regarder	to look at
		danser	to dance
ROLES		essayer	to try
		danseur	dancer
		spectateur	spectator
		chorégraphe	choreographer

Document : ACADEMIE DE PARIS – circonscription de la Goutte d'Or. Auteur : Sophie Ceylon  
conseillère pédagogique EPS, Charlotte Thomas professeur