

WARM UP – du CP au CM2

Ces exercices d'échauffement peuvent précéder des séances d'EPS (PE lessons)

Les séances de cette séquence ont une durée d'environ 40 minutes. Pour des cycles 2, il faut réduire cette durée et donc augmenter le nombre de séances.

Au cycle 2, on n'introduira pas d'écrit.

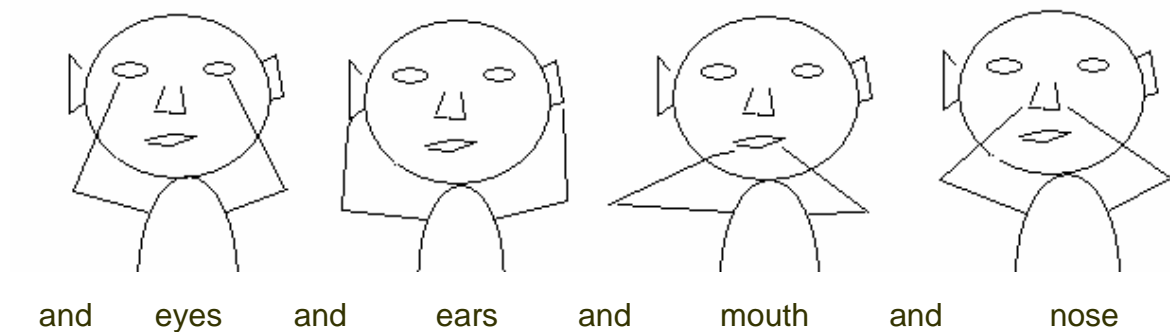
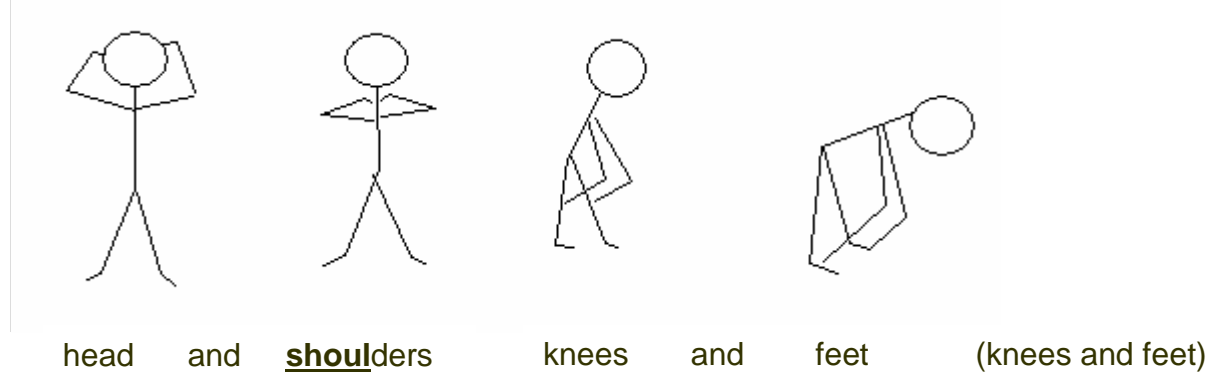
1^{ère} séance

1. Ecoute du chant « Head And Shoulders » mimé par l'enseignant (dictionnaire sonore)

On peut remplacer « toes » par « feet »

Attention : « shoulders » : 1^{ère} syllabe accentuée ; « head » : /h/ soufflé

Reprise parlée : les enfants répètent chaque partie du corps en la touchant



Reprise chantée

2. Touch your head / your feet / your shoulders / your knees

Les enfants obtempèrent

Un ou deux enfants viendront face au groupe pour donner les consignes.

3. Idem avec la formulation « Circle »

Introduire « right », « left » et « foot »

Circle your head / your right foot / your left foot / your right shoulder / your left shoulder / your right knee / your left knee

4. On pourra terminer avec le jeu “Simon Says” :

A l'injonction : « Simon says : Touch your feet. », les élèves devront toucher leurs pieds ; si elle n'est pas précédée de “Simon says », ils ne doivent rien toucher.

5. Distribution de la feuille (**annexe n3**) avec les étiquettes et d'une enveloppe ; demander aux enfants de les découper et de les ranger dans l'enveloppe pour la séance suivante.

WARM UP – du CP au CM2

2^{ème} séance

1. Chant « Head And Shoulders » en touchant les parties du corps (**dictionnaire sonore**)

2. Jeu : Loud and Quiet

Un enfant sort de la classe ; on cache une affichette dans un pupitre ; l'enfant revient ; les autres élèves le guident vers l'affichette en disant la phrase plus ou moins fort, selon que le chercheur s'en approche ou s'en éloigne.

Avec les 3 affichettes (**annexe n2**)

- n°1 : Circle your head.
- n°4 : Circle your left knee.
- n°6 : Circle your right foot.

2. Jeu de Kim avec les 3 affichettes (**annexe n2**)

- n°1 : Circle your head.
- n°4 : Circle your left knee.
- n°6 : Circle your right foot.

- a) mené par l'enseignant
- b) mené par 1 ou 2 élèves
- c) par groupes de 3 (Get into threes.) : one leader and two players, avec les étiquettes (**annexe n3**)

3. Dans la cour

Circle your head / your right foot / your left foot / your right shoulder / your left shoulder / your right knee / your left knee

- a) menée par l'enseignant
- b) menée par un ou deux élèves

4. Traces dans le cahier d'anglais (Take your notebook.)

Write :

Circle your head.

Faire dire plusieurs fois cette phrase en insistant bien sur la bonne réalisation du /h/

WARM UP – du CP au CM2

3^{ème} séance

1. Take your board, please. Write :

Circle your head.

2. Chant « Head And Shoulders » en touchant les parties du corps (dictionnaire sonore)

3. Réactivation du lexique avec les affichettes (annexe n°1)
head / knees / right knee / left knee / feet / right foot / left foot / shoulders /
right shoulder / left shoulder

Introduction de
arms / right arm / left arm / hips / legs / right leg / left leg / elbows / right elbow
/ left elbow

4. Compréhension orale

Circle your right leg / your left arm / your shoulders / etc...

5. Repeat if it's true.

I circle my head.

Si c'est vrai, les élèves répètent cette phrase ; dans le cas contraire ils demeurent silencieux.

I circle my ...

6. Dialogue par paires.

A tour de rôle, chaque élève donne une injonction à son camarade qui doit l'exécuter.

Exemple :

Elève A : - Circle your shoulders.

Elève B : - Circle your left foot..

WARM UP – du CP au CM2

4^{ème} séance

1. Chant « If You're Happy » (dictionnaire sonore)

If you're happy and you know it, clap yours hands, Clap ! Clap ! (bis)
If you're happy and you know it, and you really want to show it,
If you're happy and you know it, clap yours hands, Clap ! Clap !

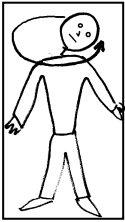

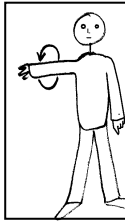


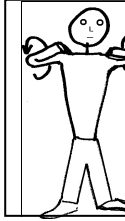

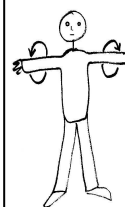

2. Réactivation du lexique

3. Bingo 1 (annexe n°4)

Les enfants disposent les 9 étiquettes, dans l'ordre de leur choix sur 3 colonnes et 3 lignes ; lorsque le jeu a commencé, ils n'ont plus le droit de modifier l'agencement des étiquettes.

L'animateur dispose ses 9 étiquettes mélangées en tas ; il prend celle qui est dessus, énoncent 2 fois la phrase et remet l'étiquette dessous le tas.

Exemple :

			Circle your head.	Circle your left foot.	Circle your right arm.
			Circle your right leg.	Circle your left leg.	Circle your elbows.
			Circle your hips.	Circle your arms.	Circle your left knee.

5. Repeat if it's true.

I circle my head.

Si c'est vrai, les élèves répètent cette phrase ; dans le cas contraire ils demeurent silencieux.

I circle my ...

6. Dialogue par paires.

A tour de rôle, chaque élève donne une injonction à son camarade qui doit l'exécuter.

Exemple :

Elève A : - Circle your shoulders.

Elève B : - Circle your left foot..

7. Traces dans le cahier d'anglais (Take your notebook.)

Write :

Circle your right foot.

Faire dire plusieurs fois cette phrase.

WARM UP – du CP au CM2

5^{ème} séance

1. Take your board, please. Write :

Circle your right foot.

2. Chant « If You're Happy » **(dictionnaire sonore)**

Le premier couplet déjà abordé

Ajouter :

If you're happy and you know it, stamp your feet, Stamp ! Stamp ! (bis)
If you're happy and you know it, and you really want to show it,
If you're happy and you know it, stamp your feet, Stamp ! Stamp !

3. Bingo 1 (voir séance précédente) **(annexe n°4)** animé par

- a) l'enseignant
- b) 1 élève

4. Introduire les verbes « Raise » (à ne pas confondre avec "rise" : The sun rises)
« Lower » et « Touch » **(dictionnaire sonore)**,

5. Simon Says :

- Raise your arms / your right arm / your left arm.
- Raise your right leg / your left leg.
- Raise your right knee / your left knee.
- Raise your shoulders / your right shoulder / your left shoulder.
- Touch your shoulders / your right shoulder / your left shoulder
- Touch your head.
- Touch your legs / your right leg / your left leg
- Touch your feet / your right foot / your left foot
- Touch your toes.
- Touch your knees / your right knee / your left knee.
- Touch your hips.

6. Dialogue par paires.

A tour de rôle, chaque élève donne une injonction à son camarade qui doit l'exécuter. (en utilisant « Circle ... » ; « Touch ... » ; « Raise ... »)

Exemple :

- Elève A : - *Circle your shoulders.*
- Elève B : - *Touch your hips.*

WARM UP – du CP au CM2

6^{ème} séance

1. Chant « If You're Happy » (dictionnaire sonore)

Les 2 premiers couplets déjà abordés

Ajouter :

If you're happy and you know it, clink your eyes, Clink ! Clink ! (bis)
If you're happy and you know it, and you really want to show it,
If you're happy and you know it, clink your eyes, Clink ! Clink !

2. Bingo 1 par groupes de 3 (annexe n°4) :

"Get into threes."

3. Maze 1 (annexe n°5)

"Put your finger on start."

L'enseignant énonce des phrases (2 ou 3 fois chacune) en réalisant un circuit ; lorsqu'il énonce la phrase contenue dans une cellule touchant une lettre, les enfants doivent dire la lettre le plus rapidement possible ; le premier a gagné.

4. Dialogue par paires.

A tour de rôle, chaque élève donne une injonction à son camarade qui doit l'exécuter. (en utilisant « Circle ... » ; « Touch ... » ; « Raise ... »)

Exemple :

Elève A : - Circle your shoulders.

Elève B : - Touch your hips.

5. Traces dans le cahier d'anglais (Take your notebook.)

Write :

Touch your left knee.

Faire dire plusieurs fois cette phrase. Attention au « i » long.

WARM UP – du CP au CM2

7^{ème} séance

1. Take your board, please. Write :

Touch your left knee.

2. Chant « If You're Happy » **(dictionnaire sonore)**

Les 3 premiers couplets déjà abordés
et

If you're happy and you know it, slap your thighs, Slap ! Slap ! (bis)
If you're happy and you know it, and you really want to show it,
If you're happy and you know it, slap your thighs, Slap ! Slap !

3. Maze 1 animé :

- par l'enseignant
- par 1 ou 2 élèves

4. Introduction de la formulation :

“Touch your ... with your ...”

Exemples :

Touch your right foot with your left hand.
Touch your left knee with your right elbow

Introduire “Bottom” (fesses) et “heel” (talon)

On pourra obtenir :

Touch your bottom with your right / left heel.

4. Dialogue par paires.

A tour de rôle, chaque élève donne une injonction à son camarade qui doit l'exécuter. (en utilisant « Circle ... » ; « Touch ... » ; « Raise ... »)

Exemple :

Elève A : - *Circle your shoulders.*
Elève B : - *Touch your hips.*
Elève A : - *Raise your right knee.*
Etc...

5. Chant :

« Head And Shoulders » en touchant les parties du corps **(dictionnaire sonore)**

WARM UP – du CP au CM2

8^{ème} séance

1. Chant « If You're Happy » (dictionnaire sonore)

Les 4 premiers couplets déjà abordés

Ajouter :

If you're happy and you know it, snap your fingers, Snap ! Snap ! (bis)
If you're happy and you know it, and you really want to show it,
If you're happy and you know it, snap your fingers, Snap ! Snap !

2. Maze 1 (annexe n5)

Par groupes de 3 : one leader, 2 players

3. Réactiver les nouveaux apprentissages de la séance précédente.

4. Dialogue par paires.

En essayant d'utiliser toutes les formulations et tout le lexique connus.

5. Echauffement avant séance EPS (PE lesson)

6. Traces dans le cahier d'anglais (Take your notebook.)

Write :

Touch your right foot with your left hand..

Faire dire plusieurs fois cette phrase.

WARM UP – du CP au CM2

9^{ème} séance

1. Take your board, please. Write :

Touch your right foot with your left hand.

2. Maze 1 (**annexe n5**)

Par groupes de 3 : one leader, 2 players

3. Introduction de la formulation : “Put ...”

Put your hands on your shoulders / on your head / on your hips / on your knees

Put your elbows together. / back / forward

4. Chant « Put your hand on your head » (**dictionnaire sonore**)

Put your hand on your head, on your head, (bis)

Put your hand on your head,

Tell me : “Is it green or red ?”

Put your hand on your head, on your head.

5. Dialogue par paires.

En essayant d'utiliser toutes les formulations et tout le lexique connus.

6. Echauffement avant séance EPS (PE lesson)

Progressivement, l'enseignant ne réalisera pas les mouvements afin de vérifier le niveau de compréhension des instructions.

WARM UP – du CP au CM2

10^{ème} séance

1.. Maze 1 (annexe n5)

Par groupes de 3 : one leader, 2 players

2. Chant « Put your hand on your head » (dictionnaire sonore)

Put your finger on your head, on your head, (bis)
Put your finger on your head,
Tell me : “Is it green or red ?”
Put your finger on your head, on your head.

3. Introduction de la formulation : « Put your chin on your chest »

4. Réactivation des formulations avec “Put ...”

5. Dialogue par paires.

En essayant d'utiliser toutes les formulations et tout le lexique connus.

6. Traces dans le cahier d'anglais (Take your notebook.)

Write :

Put your hands on your hips.

Faire dire plusieurs fois cette phrase. /h/ soufflé dans « hands » et dans « hips »

WARM UP – du CP au CM2

11^{ème} séance

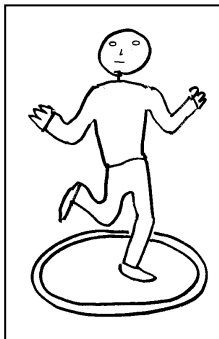
1. Take your board, please. Write :

Put your hands on your hips.

2. Chant « Put your hand on your head » **(dictionnaire sonore)**

Put your finger on your nose, on your nose, (bis)
Put your finger on your nose.
You can feel the cold wind blow,
Put your finger on your nose, on your nose.

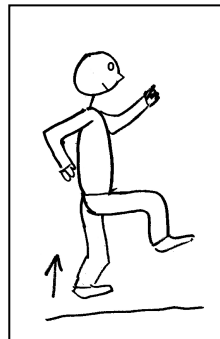
3. Introduction des verbes : « Jog », « Jump », « Hop »



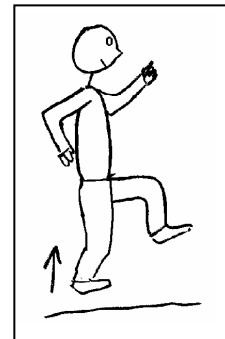
Jog



Jump



Hop on the
left leg.



Hop on the
right leg.

- a) Simon says
- b) Kim's game

4. Dialogue par paires.

En essayant d'utiliser toutes les formulations et tout le lexique connus.

5. Echauffement avant séance EPS (PE lesson)

WARM UP – du CP au CM2

12^{ème} séance

1. Chant « Put your hand on your head » (dictionnaire sonore)

Put your finger on your cheek, on your cheek,
 Put your finger on your cheek,
 Leave it there for just a week.
 Put your finger on your cheek, on your cheek,

2. Réactivation des verbes « Jog . », « Jump. », «Hop on ... »

3. Introduction des formulations suivantes :

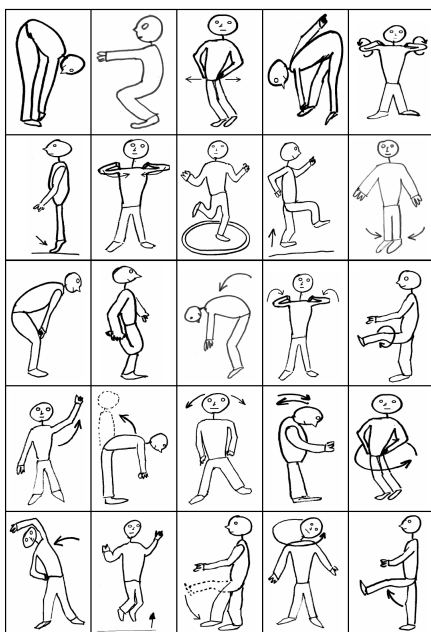
- Lean to the right / to the left / forward.
- Lean your head to the right / to the left / back / forward / from side to side.

4. Bingo 2 avec les étiquettes (annexe n°7)

Les élèves disposent 9 étiquettes (3 lignes, 3 colonnes) sur leur table.

L'enseignant dispose d'un jeu d'étiquettes face cachées, pioche une étiquette, énonce 2 fois la phrase.

Les enfants retournent les étiquettes au fur et à mesure ; ils s'écrient « BINGO ! » lorsqu'ils ont une ligne.



Touch your feet.	Bend your knees.	Wriggle your hips.	Touch your right foot with your left hand.	Circle your elbows.
Stand on your tip toes.	Put your elbows together	Jog on the spot.	Hop on the left leg.	Put your feet together.
Touch your knees.	Touch your bottom with your right heel.	Bend forward.	Put your hands on your shoulders.	Circle your left leg.
Raise your left arm.	Stand up straight.	Move your head to the right, to the left.	Lean your head forward / back.	Circle your hips.
Lean to the right.	Jump on the spot.	Lower your left leg.	Circle your head.	Raise your left leg.

4. Dialogue par paires.

En essayant d'utiliser toutes les formulations et tout le lexique connus.

5. Echauffement avant séance EPS (PE lesson)

6. Traces dans le cahier d'anglais (Take your notebook.)

Write :

Hop on the right leg.

Faire dire plusieurs fois cette phrase. /h/ soufflé dans « hands » et dans « hips »

WARM UP – du CP au CM2

13^{ème} séance

1. Take your board, please. Write :

Put your hands on your hips.

2. Chant « Put your hand on your head » **(dictionnaire sonore)**

Put your finger in your ear, in your ear,
Put your finger in your ear,
Leave it there for just a year,
Put your finger in your ear, in your ear,

3. Bingo 2 (voir séance précédente)

animé par 1 ou 2 enfants

4. Introduction des formulations suivantes

Stand up straight / on your tip toes.

Bend forward.

Bend your knees.

5. Dialogue par paires.

En essayant d'utiliser toutes les formulations et tout le lexique connus.

6. Echauffement avant séance EPS (PE lesson)

WARM UP – du CP au CM2

14^{ème}, 15^{ème} et 16^{ème} séances

1. Song : Hokey Cokey (voir dictionnaire sonore)

(en cercle)

Put your left arm in, *(avancer la main)*

Put your left arm out, *(la retirer)*

In, out, in, out, *(avancer, retirer, avancer, retirer)*

Shake it all about, *(secouer la main)*

You do the Hokey Cokey *(mains jointes, de droite à gauche)*

And you turn around *(faire un tour sur soi-même)*

That's what it's all about. *(se donner la main)*

Oh *(tous les enfants avancent)* Hokey Cokey Cokey *(reculent)*

Oh *(tous les enfants avancent)* Hokey Cokey Cokey *(reculent)*

Oh *(tous les enfants avancent)* Hokey Cokey Cokey *(reculent)*

Knees bent *(plier les genoux)*, arms stretched *(tendre les bras)*,

Raa, raa, raa

The same with : leg, head, foot, body

2. Bingo 2 en autonomie

3. Maze 2 (annexe n°5) en autonomie

4. Echauffement par paires : à tour de rôle, chacun des 2 élèves donnent une instruction à l'autre.

5. Echauffement avant séance EPS