

## **EXERCICES DE L.GYM**

### **LEARNING GYM : GYMNASTIQUE DE L'APPRENTISSAGE**

**Sylvie COLSON - Professeur agrégé, Docteur en Didactique**

Look up, look down  
Levez la tête, baissez la tête

Look left, look right  
Tournez la tête à gauche, tournez la tête à droite

Roll your neck to the left / to the right (for a few seconds)  
Faites des rotations de la tête, à gauche, à droite (pendant quelques secondes)

Clap your hands on the left, on the right, in front of you, behind you, above you ... on your knees, cross (your arms) and slap, cross and slap /  
Tapez des mains à votre gauche, à votre droite, devant vous, derrière vous, au-dessus de votre tête... tapez votre main gauche sur votre cuisse gauche et votre main droite sur votre cuisse droite en même temps, puis croisez vos bras et frappez alternativement sur vos cuisses, plusieurs fois.

Stretched arms : look around ( left to right/ right to left  
left to right/ right to left)  
Tournez le tronc de droite à gauche, bras étendus, plusieurs fois. (Le regard accompagne les mouvements du tronc.)

Turn around, as quickly as you can. stop it, touch your neck  
touch your head (which stops giddy feelings).  
Tournez sur vous-même aussi rapidement que vous le pouvez.  
Arrêtez-vous. En cas de tournis, touchez avec vos mains la partie inférieure et postérieure de votre crâne ainsi que votre front en même temps (photo de droite).

Stretched arms and fingers: get bigger and bigger, get smaller  
and smaller (squatting down)  
Etirez vos bras et mains de part et d'autre de votre tête et grandissez vous, puis accroupissez-vous

Get bigger and bigger, bend down (3 times)  
Grandissez-vous de nouveau, puis penchez vous en avant (3 fois)

Still standing: rock from side to side, move from one foot to the other  
Toujours debout, balancez-vous de gauche à droite, jambes légèrement écartées d'un pied sur l'autre

Hop (on one leg : left and right in turn on two legs)  
Sautez alternativement sur un pied puis sur l'autre

Two by two : turn around (clockwise)/change: turn around (anticlock wise) / change  
2 par 2 : Votre bras droit rencontre le bras droit de votre partenaire et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre, puis changez de sens

Touch your right foot with your left hand  
Touchez votre pied droit avec votre main gauche

Touch your left shoulder with your right hand  
Touchez votre épaule gauche avec votre main droite

Touch your right calf with your left hand  
Touchez votre mollet droit avec votre main gauche

Touch your left arm with your right hand  
Touchez votre bras gauche avec votre main droite.

Touch your right wrist with your left hand  
Touchez votre poignet droit avec votre main gauche

Touch your left cheek with your right hand  
Touchez votre joue gauche avec votre main droite.

Touch your right hip with your left hand  
Touchez votre hanche droite avec votre main gauche

Touch your left ear with your right hand  
Touchez votre oreille gauche avec votre main droite

Touch your right leg with your left hand  
Touchez votre jambe droite avec votre main gauche

Touch your left eye with your right hand  
Touchez votre oeil gauche avec votre main droite

Touch your left eyebrow with your right hand  
Touchez votre sourcil gauche avec votre main droite

Touch your right thigh with your left hand  
Touchez votre cuisse droite avec votre main gauche

Jump  
Sautez

With a tennis ball : [avec une balle de tennis](#)

• **Alone: seul**

- a) Throw the ball (in the air) with your left hand and catch it  
[Lancez la balle en l'air avec la main gauche et rattrapez-la](#)
- b) Throw the ball (in the air) with your right hand and catch it  
[Lancez la balle en l'air avec la main droite et rattrapez-la](#)
- c) Throw the ball (in the air) from one hand to another  
[Lancez la balle en l'air d'une main à l'autre](#)
- d) Throw the ball (on to the floor) with your right hand and catch it/  
[Lancez la balle au sol avec la main droite et rattrapez-la](#)
- e) Throw the ball (on to the floor) with your left hand and catch it  
[Lancez la balle au sol avec la main gauche et rattrapez-la](#)

• **Two by two with one ball: deux à deux avec une balle**

- f) Throw the ball (on to the floor) with one hand, your friend will catch it with one hand too (left hand first)  
[Lancez la balle au sol avec une main, votre ami/collègue la rattrapera avec une seule main également \(main gauche en premier\)](#)
- g) Throw the ball (on to the floor) with one hand, your friend will catch it with one hand too (right hand)  
[Lancez la balle au sol avec une main, votre ami/collègue la rattrapera avec une seule main également \(main droite\)](#)

idem plus left/right in turn

[Idem en alternant main droite/main gauche](#)

• **Two by two with two balls : deux à deux avec deux balles (idem main gauche/main droite)**

Idem plus left/right in turn

[Idem en alternant main droite/main gauche](#)

**INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**