

## Cours 1

### Comptines pour pieds

Voici mon petit jardin (*masser plante du pied du talon vers les orteils*)  
J'y sème, j'y sème des petits grains (*petites pressions sur toute la plante*)  
Je les recouvre de terre chaude et noire (*masser les parties arrondies sous le pied*)  
J'entends la pluie fine qui leur chante 'bonsoir'  
Voici le seigneur le soleil qui les appelle : 'réveillez-vous, réveillez-vous mes belles ; il est grand temps de sortir (*cercles autour des chevilles*)  
En voici une, en voici deux, en voici trois, en voici quatre, en voici cinq petites fleurs qui disent 'bonjour' (*massage de chaque orteil*)

*Masser chaque orteil :*

Il a été au bois  
Il a vu le loup  
Il a eu peur  
Il a couru  
Il a fait guili, guili, guili ... (*masser plante du pied*)

### Comptines pour mains

*Replier chaque doigt :*  
Je couche bébé pouce  
Je mets son drap  
Je mets sa couverture  
J'éteins la lumière  
Je ferme la porte

*Massage de chaque doigt :*

Dans un pré il y avait  
Un berger, une bergère, un gros chien, un grand loup et un petit mouton  
qui faisait : bêe bêe

### Comptines pour ventre

Le soleil a rendez-vous avec la lune  
Mais la lune n'est pas là et le soleil l'attend

Dans mon jardin, il y a un bassin (autour du nombril)  
Dans le bassin, il y a une petite bête  
Qui monte  
Et qui fait guili, guili, guili

### **Comptines pour le visage**

Je m'en vais au marché (*l'adulte montre ses deux index*)  
Je ferme les volets (*il les pose sur les oreilles de l'enfant*)  
Je ferme les fenêtres (*puis sur les yeux*)  
Je ferme la porte (*il les pose sur la bouche*)  
Et je tourne la clef (*et tourne au dessus du nez*)

J'ai deux oreilles pour entendre et pour comprendre (*contourner les oreilles et descendre sous le menton*)  
J'ai un petit nez rond pour sentir ce qui est bon (*descendre sur les parois du nez jusqu'au sommet des joues*)  
Ma bouche, c'est pour goûter (*cercles autour des mâchoires*)  
Ce qui est sucré (*sourire sur la lèvre supérieure*)  
Ce qui est salé (*sourire sous la lèvre inférieure*)  
J'ai deux yeux pour regarder de tous les côtés (*passer sur les sourcils*)  
J'ouvre les yeux pour voir  
Quand je les ferme, il fait tout noir.

### **Jeux :**

Pluie, marche des animaux

### **Chanson pour le massage :**

Frappent, frappent petites mains  
Tourne, tourne joli moulin  
Vole, vole petit oiseau  
Nage, nage poisson dans l'eau  
Les p'tites mains ont bien frappé  
Et le moulin a bien tourné  
Et l'oiseau s'est envolé  
Le massage peut commencer / le massage est terminé.

## Cours 2

### Comptines pour le visage :

Toc toc ! Qui est-là (*front*)  
C'est Pépé, C'est Mémé (*sourcils*)  
Descendez l'escalier (*nez*)  
Essuyez-vous les pieds (*moustache*)  
Ouvrez la porte (*bout du nez*)  
Entrez (*bouche*)  
Fermez la porte à clé (*bout du nez*)

Grand Front  
Petit Menton  
Jolis Yeux  
Et fins cheveux  
Nez croquant  
Bouche d'argent  
Barbe Fleurie  
Croquons l'Ami

### Comptines pour les mains

Les doigts de ma main sont cinq  
C'est le Pouce le plus malin  
C'est l'index le Plus coquin  
Le majeur est le plus heureux  
Parce qu'il est au milieu  
L'annulaire est le plus fier  
Parce qu'il sait à quoi il sert  
Et enfin l'auriculaire  
C'est le plus joli  
Le plus gentil  
On l'appelle l'auriculaire  
Mais on dit aussi  
Le petit riquiqui Guili guili

Une p'tite souris passait par-ci (*passer l'auriculaire entre annulaire et auriculaire de l'enfant*)  
Et sa queue traînait par là, (*passer l'auriculaire entre pouce et index de l'enfant*)  
Celui-ci l'a vue, (*Pouce*)  
Celui-ci l'a prise, (*Index*)

C'lui-ci l'a rôtie (*Majeur*)  
C'lui-ci l'a mangée (*Annulaire*)  
Et l'pauvr' p'tit glinglin (*Auriculaire*)  
Qui n'avait rien eu  
Criait 'Miaou, j'ai faim !'

### **Comptines pour le corps**

Tête, épaules, genoux et pieds, genoux et pieds.  
Tête, épaules, genoux et pieds, genoux et pieds.  
J'ai deux yeux, deux oreilles, une bouche et puis un nez  
Tête, épaules, genoux et pieds, genoux et pieds.

L'araignée Gipsy  
Monte à la gouttière  
Tiens voilà la pluie!  
Gipsy tombe par terre  
Mais le soleil a chassé la pluie  
Et l'araignée Gipsy  
Monte à la gouttière...

Bonjour petit bonhomme  
Est-ce que ton pied réveillé ?  
Sinon regarde ce que je fais,  
Je vais le chatouiller  
(idem avec le ventre, le cou...)

Du beurre sur les jambes  
Du beurre sur les pieds  
Un peu sur le ventre  
Et tout plein sur ton nez

Voici une petite souris,  
Elle monte sur ton ventre  
Et descend sur tes bras  
Se cache vite sous ton pantalon (ou ...)  
Car elle a peur du chat

**Jeux :** Jardin, caresser l'enfant avec différentes parties de son propre corps (nez, coude, ...), caresser l'enfant avec différentes matières (ouate, peluche, ...), dessiner dans le dos (lettres, chiffres, formes, ...), masser sur des rythmes de musique, jeux du klaxon, sac à mystère.

### **Gymnastique douce:**

Croiser bras  
Croiser jambe et bras opposé  
Croiser jambes  
Deux genoux sur abdomen

Un genoux à la fois sur abdomen (vélo)

**Chanson pour le massage (Sur l'air de 'Ah vous dirais-je Maman')**

Bonjour mon petit bébé,  
Je propose de te masser,  
Nous allons nous relaxer  
Depuis la tête jusqu'au pied  
Ensuite mes mains bien huilées  
Sur ton corps viendront danser

### Cours 3

#### Comptine pour le visage

Je fais le tour de ma maison (*tour du visage*)  
Je sonne à la porte : 'Dring, dring' (*bout du nez*)  
Je m'essuie les pieds sur le paillason (*moustache*)  
Bonjour Papa (*sourcil*)  
Bonjour Maman (*autre sourcil*)  
... Et j'entre dans la maison (*bouche*)

#### Comptine pour la main

Je fais le tour de mon jardin (*petite caresse dans la main*)  
J'enlève des grosses pierres (*je joins le geste à la parole*)  
J'arrache des mauvaises herbes  
Et je sème des petites graines (*petits picotis très doux, je ferme la main*)  
Bonjour madame la pluie (*j'imité le bruit de la pluie*)  
Bonjour monsieur le vent (*je souffle sur le petit poing fermé*)  
Bonjour monsieur le soleil (*je souffle de l'air chaud sur la menotte*)  
En voici ...une...cinq petite fleurs de bonheur (*je masse chaque doigts*)

#### Comptines tendre

Air '1 km à pied' :  
Un tout petit bisou, ça chatouille, ça chatouille  
Un tout petit bisous, ça chatouille dans le cou  
Deux ...

A la une dans la lune (*debout en maintenant l'enfant sous le bras et à la base, on le soulève légèrement*)  
A la deux dans les cieux (*idem mais on va un petit peu plus haut*)  
A la trois, près de moi (*on ramène l'enfant contre soi tendrement*)

A la salade, je suis malade (*bercements*)  
Au céleri, je suis guéri

Maman les p'tits bateaux (*bercements*)  
Qui vont sur l'eau ont-ils des jambes  
Mais non mon gros beta  
S'ils en avaient, ils marcheraient.

Bateau sur l'eau (*bercements*)  
La rivière, la rivière

Bateau sur l'eau,  
La rivière au bord de l'eau  
La rivière a débordé  
Le bateau a chaviré  
Les passagers sont tombés  
Dans l'eau plouf !

*C'est la baleine qui tourne, qui vire (l'adulte ouvre sa main et l'enfant pose son doigt sur la paume de cette main)*  
Dans son joli petit navire  
Prenez garde à la baleine  
Elle va vous manger le doigt (*la main essaie de se refermer sur le doigt et le doigt essaie de s'échapper*)

### **Jeux 'Le repas de fête'**

Pour commencer, laver les légumes  
Puis râper les carottes  
Hacher les oignons, ouh ça pique aux yeux !  
Tourner dix fois dans la soupe  
Peler les patates  
Couper, couper les petites frites  
Eh voilà la surprise :  
Une grrrande saucisse pour papa  
Une grrrande saucisse pour maman  
Une immense pour..., une pour ....  
Pour finir, une crème au chocolat avec de la crème Chantilly  
On bat la crème  
On fouette, on fouette...  
La belle crème blanche.

On goûte la crème,  
On lèche encore, ...mmm !!!

Maintenant tout est prêt !  
Plus qu'à mettre le couvert :  
Etalons la nappe.

Mmm ! On va se régaler,  
Ce petit ventre va être tout rempli.

