

Tables des matières

Introduction	2
Légende des acquisitions motrices	3
Modèle de fiche	4

Activités du schéma corporel

Petit train va loin	5
Allez hop!	6
Sauvons les poissons	7
J'ai la bougeotte!	8
Le marécage	9
La chaise berçante	10
À vol d'oiseau	11
La ballade des chats	12
Les imitateurs	13
Lapins coquins	14
C'est la danse des canards	15
Grosses pattes d'ours	16
La course des crabes	17
Les grenouilles déménagent	18
Les vers de terre	19
Balles brûlantes	20
Les pelles mécaniques	21
Malins pingouins	22
Kangourou gourou	23
Galope, galope	24
Les géants	25
Le balai magique	26
Cueillette d'œufs de dinosaures	27
La course aux couleurs	28
La danse des flamants roses	29
Le défi des positions	30
Balles rigolotes	31
Spaghetti dur, spaghetti mou	32
La pluie	33
Les non-voyants	34
Course d'animaux	35
Serpents en cavale	36
Sauvons les animaux	37
Le restaurant	38

Les pirates	39
Les feux de signalisation	40
Les funambules	41
Bienvenue au cirque	42
Gonfle et dégonfle	43
La ballade des puces	44

Activités de structuration spatiale

Spectacle de phoques	45
Le grand ménage	46
Les maisons des animaux	47
L'oiseau et son nid	48
Roule, roule	49
La chasse aux serpents	50
La forêt maléfique	51
Promenons-nous dans les bois	52
La chasse aux trésors	53

Activités de structuration temporelle

Une comète bouillante	54
Les pingouins sur la banquise	55
Mimons notre routine	56
La jungle	57
Parcours de la jungle	58

Introduction

À vos marques, **Santé** est fier de vous présenter le recueil d'activités psychomotrices du programme **Ratatam**. Cet outil s'adresse à tout intervenant en petite enfance qui désire favoriser le développement psychomoteur des jeunes enfants. Le programme **Ratatam** comporte deux documents, dont le recueil d'activités psychomotrices, présent document, et le guide théorique. Ce dernier est un ouvrage qui peut vous aider quant à la compréhension des termes psychomoteurs ainsi qu'à l'utilisation du contenu de ce recueil.

Cet ouvrage est conçu au regard des trois composantes de la psychomotricité et de vingt acquisitions motrices. Il est divisé en sections selon les trois composantes qui sont le **schéma corporel**, la **structuration spatiale** et la **structuration temporelle**. Dans chaque section se retrouve des fiches d'activités psychomotrices et chacune d'entre elles contient les informations suivantes : le titre de l'activité, l'âge approximatif nécessaire pour faire l'activité, le matériel proposé, la description du jeu, son contexte imaginaire, la préparation au jeu, des suggestions de variantes et l'acquisition motrice principale de l'activité.

L'âge mentionné sur chaque fiche propose l'âge minimum requis pour faire l'activité. En fait, l'enfant doit avoir un certain bagage développemental pour comprendre et réaliser tel ou tel jeu. Cependant, l'âge proposé sur chaque fiche est approximatif. Comme chaque enfant se développe à son rythme, l'âge inscrit ne doit pas limiter les enfants qui n'ont pas l'âge requis pour l'activité mais qui seraient capables d'y participer. Lors du choix d'une activité, l'animatrice peut se fier à son jugement sur les capacités des enfants sans se restreindre à l'âge proposé sur la fiche.

Par ailleurs, comme les âges mentionnés correspondent à un âge minimum pour faire l'activité, les enfants plus âgés peuvent réaliser l'activité sans restriction. Ainsi les enfants ayant quatre ans ou plus ont la possibilité de participer à l'ensemble des activités du recueil.

L'acquisition motrice principale de chaque activité est représentée sur la fiche. Cependant, il est important de mentionner qu'une activité comporte toujours plusieurs acquisitions motrices. Afin de ne pas surcharger l'intervenant d'information, nous avons affiché seulement l'acquisition principale de l'activité. Vous pouvez vous référer à la légende des acquisitions motrices pour associer le dessin de l'acquisition apposé sur chaque fiche à son appellation.

Enfin, ce recueil est un outil qui peut vous aider dans votre animation d'activités psychomotrices. Cependant, il ne doit pas freiner votre imagination. Laissez-vous aller à modifier des activités, à inventer de nouvelles variantes ou de nouveaux jeux. À cet effet, vous trouverez à la page 4, un modèle de fiche à compléter. Vous pourrez poursuivre vos apprentissages en associant les nouvelles activités que vous aurez créées aux acquisitions motrices correspondantes. Rappelez-vous que vos seules limites sont celles de votre imagination.

En espérant que bouger soit pour tous un mode de vie et que l'animation d'activités psychomotrices devienne pour vous un jeu d'enfant!

Jessica Gauthier, ps.éd.



Légende des acquisitions motrices



Schéma corporel



Connaissance des parties du corps



Orientation corporelle



Organisation corporelle



Dissociation



Coordination



Inhibition



Équilibre



Tonus



Relaxation



Respiration



Proprioception



Latéralité



Structuration spatiale



Occupation spatiale



Connaissance des notions spatiales



Orientation spatiale



Organisation spatiale



Compréhension des relations spatiales



Structuration temporelle



Connaissance des notions temporelles



Orientation temporelle



Organisation temporelle

Titre de l'activité : _____

Description du jeu

Imaginaire

Matériel

Préparation

Acquisition motrice

Variantes



Petit train va loin

Description du jeu

Les enfants sont debout en file indienne et chacun d'entre eux a les mains posées sur les épaules de celui qui se trouve devant. Ils se déplacent les uns derrière les autres comme un petit train.

Ils doivent tenter de franchir les obstacles qui se trouvent sur leur chemin sans lâcher les épaules de la personne de devant :

- 🍏 Une table : se pencher ou se mettre à genoux ou en petit bonhomme pour se déplacer.
- 🍏 Des cônes : les contourner sans les toucher.
- 🍏 Des feuilles formant un chemin : suivre le chemin sans toucher aux feuilles. Des façons de se déplacer dans le chemin peuvent être proposées. Ex. : en sautant, en se déplaçant à genoux ou en petit bonhomme, etc.



Imaginaire

Notre groupe va se transformer en petit train. Chacun d'entre nous va devenir un wagon du train et nous devons nous déplacer en file indienne, les uns derrière les autres.

Matériel

Une ou deux petites tables, cônes ou plats en plastique, feuilles en papier ou petites boîtes, un ballon.

Préparation

Préparer un chemin que le train suivra. Ex. : une ou deux petites tables, des cônes assez distancés que les enfants doivent contourner, deux rangées de feuilles en papier ou de boîtes placées sur le sol de façon à faire un chemin. La préparation est facultative, le train ne doit pas nécessairement suivre un chemin.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Se placer dans la position du train, mais assis sur le sol. Balancer le haut du corps d'un côté puis de l'autre.
- 🍏 Avec un ballon, faire circuler le ballon de l'avant vers l'arrière du train :
 - en le passant au-dessus de la tête pour le donner à la personne derrière;
 - en le passant par le côté pour le donner à la personne derrière. Ensuite, faire revenir le ballon de l'autre côté.
- 🍏 Se placer dans la position du train, mais assis sur le sol. Tenter de se déplacer en s'aidant de ses jambes. Tous les enfants avancent les jambes et les replient en même temps de façon à avancer sur les fesses. Répéter « un, deux » pour faciliter la synchronisation des mouvements.



Allez hop!

Description du jeu

Les enfants enjambent ou sautent par-dessus les obstacles en commençant du plus facile jusqu'au plus difficile.



Imaginaire

Aujourd'hui, nous allons être de petites sauterelles. Ces insectes se déplacent en sautant. Donc, nous allons tenter de sauter le plus haut possible.

Matériel

Des blocs ou des éponges rectangulaires ou des poches ou des petites boîtes en carton.

Préparation

Avec des blocs, faire un parcours de saut à difficulté croissante. Par exemple, le premier saut : un bloc, deuxième saut : deux blocs, troisième saut : trois blocs, quatrième saut : petit mur de quatre ou cinq blocs, etc. S'assurer que les sauts sont espacés d'au moins un mètre.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Augmenter la difficulté des obstacles selon la capacité des enfants.
- 🍏 Tenir la main des enfants plus jeunes s'ils en expriment le désir ou s'ils hésitent.
- 🍏 Sauter par-dessus les obstacles de différentes façons : comme une grenouille, un lapin, un cheval, etc.
- 🍏 Enjamber ou sauter par-dessus les obstacles à reculons, de côté.



Sauvons les poissons

Description du jeu

L'animateur donne le signal du début du jeu puis il lance les poissons hors du bocal.

Les enfants vont les ramasser et viennent les déposer (sans les lancer) dans le bocal. Jusqu'au signal d'arrêt, l'animateur peut relancer les poissons.

Au signal d'arrêt, l'animateur et les enfants doivent arrêter de bouger. On regarde alors si tous les poissons sont dans leur bocal. S'ils le sont, le point va aux enfants sinon le point va à l'animateur.

Imaginaire

Les poissons sont dans leur bocal mais un méchant lutin les jette hors du bocal. Il faut donc les rapporter dans leur habitat le plus vite possible car les poissons ont besoin d'eau pour vivre.

Matériel

Éponges ou ballons mousse, boîte, sifflet (facultatif)

Préparation

L'animateur place la boîte qui contient les éponges au centre de la pièce. Il se place à côté de la boîte.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Ramener un poisson à la fois.
- 🍏 Se déplacer de différentes façons pour récupérer les poissons. Ex. : en sautant, sur une jambe, les pieds collés, à quatre pattes, etc.
- 🍏 Ajouter un deuxième lanceur s'il y a beaucoup d'enfants : l'animateur et un enfant ou deux enfants.
- 🍏 Prendre la main droite pour ramener les objets (pour une séquence complète de jeu). Ensuite, le faire avec la main gauche. (Utiliser cette variante pour les enfants de 4-5 ans.)



J'ai la bougeotte!

Imaginaire

Nous avons attrapé la bougeotte, alors nous ne pouvons pas nous empêcher de bouger.

Description du jeu

L'animateur nomme des parties du corps (une à la fois) que les enfants bougent au son de la musique. Lorsque la musique arrête, les enfants arrêtent leur mouvement et attendent que l'animateur nomme une autre partie du corps.

Étape 1

- 🍏 Tête
- 🍏 Bras
- 🍏 Jambes

Étape 2

- 🍏 Mains
- 🍏 Pieds
- 🍏 Doigts
- 🍏 Ventre
- 🍏 Coudes
- 🍏 Genoux
- 🍏 Fesses

Matériel

Musique.

Préparation

Les enfants se placent devant l'animateur.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 L'animateur peut démontrer les mouvements ou laisser aller les enfants.
- 🍏 Augmenter le niveau de difficulté en nommant des parties du corps plus difficiles. Ex. : les chevilles, les cuisses, le dos, les orteils, les épaules.
- 🍏 Bander les yeux des enfants qui doivent bouger les parties du corps demandées. Cette façon de faire l'activité pourrait être sans musique pour aider les enfants à se concentrer.



Le marécage

Description du jeu

Les enfants se déplacent dans le marécage de la façon demandée par l'animateur.

Étape 1 : Les enfants se déplacent dans le marécage en marchant sur les poches et les éponges.

Étape 2 : Lorsque les enfants ont marché dans le marécage, ils retournent au début, se couchent sur le côté et roulent de tout leur corps dans le marécage.



Imaginaire

Nous sommes perdus dans la forêt et nous apercevons un marécage, nous devons marcher à l'intérieur pour retrouver notre chemin.

Matériel

Éponges, poches, serviettes de bain ou couvertures. D'autres objets présentant différentes textures et sur lesquels les enfants peuvent marcher sont adéquats.

Préparation

Tracer un chemin sinueux avec des serviettes de bain (ou couvertures). Disposer les poches et les éponges sur le chemin qui représenteront des roches et des nénufars. Les enfants doivent avoir les pieds nus.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Pour plus de facilité, mettre plusieurs poches et éponges afin qu'il y ait moins d'espace entre les objets.
- 🍏 Pour plus de difficulté, placer moins d'objets afin qu'il y ait plus de distance entre eux.
- 🍏 Demander aux enfants de se déplacer sur les mains et les pieds en posant uniquement les mains sur les éponges et uniquement les pieds sur les poches.
- 🍏 Proposer différentes façons de se déplacer dans le marécage. Ex. : à quatre pattes, en rampant, etc.



La chaise berçante

Imaginaire

Nous allons nous transformer en chaise berçante pour réussir à endormir nos ours.

Description du jeu

Les enfants se balancent vers l'avant et vers l'arrière à leur façon.

Amener les enfants à fermer les yeux lorsqu'ils se bercent.

Matériel

Un ourson en peluche ou une poupée par enfant.

Préparation

Chaque enfant doit avoir un ourson. S'assurer que les enfants ont assez d'espace entre eux.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Se balancer de côté, de droite à gauche et de gauche à droite.
- 🍏 Faire des cercles avec le haut du corps.
- 🍏 Se balancer en équilibre sur les fesses, le dos légèrement incliné vers l'arrière, les bras entourant le haut des cuisses.



À vol d'oiseau

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en oiseau.

Description du jeu

Les enfants marchent et font des mouvements de haut en bas et de bas en haut avec leurs bras.

Étape 1 : Ils volent partout dans la pièce.

Étape 2 : Ils deviennent de petits oiseaux, ils plient leurs jambes et marchent en *petits bonhommes* tout en faisant le mouvement de haut en bas et de bas en haut avec leurs avant-bras.

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Les oiseaux doivent faire des réserves de nourriture pour leurs bébés. Les enfants vont de leur nid jusqu'à leur nourriture en volant. Ils utilisent leur bouche pour prendre et transporter les boules de papier, une seule à la fois. Ils amènent les boules en volant et les déposent dans leur nid.

Le jeu se termine lorsque toute la nourriture a été ramassée.

Matériel

Boules de papier, petites couvertures ou feuilles de papier.

Préparation

Disposer des nids (feuilles de papier ou couvertures) à un endroit et à l'opposé la nourriture (des boules de papier sur le sol). La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Varier les déplacements : voler avec de grandes ailes, de petites ailes.
- 🍏 Disposer des obstacles entre le nid et la nourriture que les enfants doivent éviter en les contournant ou en sautant par-dessus.
- 🍏 Ajouter de la musique : les enfants volent seulement lorsque la musique joue, lorsqu'elle s'arrête, ils se rendent immédiatement à leur nid (même s'ils n'ont pas eu le temps de prendre une boule de papier).
- 🍏 Ajouter la nuit et le jour : lorsque la lumière est ouverte c'est le jour, les oiseaux volent, lorsque la lumière est fermée, c'est la nuit, les oiseaux dorment dans leur nid.



La ballade des chats

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en chat.

Description du jeu

Les enfants sont à quatre pattes, sur les mains et les genoux. Ils avancent une main en même temps que la jambe opposée.

Étape 1 : Les enfants se déplacent dans toute la pièce comme des chats.

Étape 2 : Les enfants font leur toilette à la manière des chats. Ils font de petits cercles avec le dos de leur main en la frottant sur leur joue. Ils le font ensuite de l'autre côté. Par la suite, ils font de grands cercles avec leur bras légèrement fléchi qu'ils frottent sur le côté de leur tête. Ils le font ensuite de l'autre côté.

Étape 3 : Comme les chats savent se faufiler dans de petits espaces, les enfants vont marcher à la manière d'un chat qui rampe pour passer sous un obstacle : à quatre pattes, les bras pliés de façon à ce que l'enfant se déplace sur ses avant-bras et les cuisses appuyées sur les mollets.

Pour l'étape 4, se référer à la préparation.

Étape 4 : Les chats doivent aller chercher leurs jouets, un à la fois, et les rapporter dans leur panier. Les poches se transportent sur le dos et les balles sont déplacées avec des coups de patte de devant.

Le jeu se termine lorsque les chats ont récupéré tous leurs jouets.

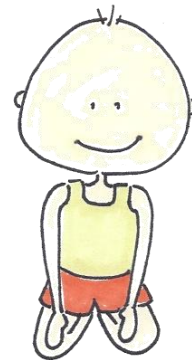
Matériel

Balles, poches, chaises, couverture.

Préparation

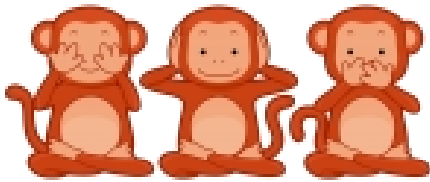
Placer une couverture à un endroit dans la pièce qui représente le panier des chats et mettre à l'opposé les balles et les poches qui représentent les jouets des chats. La préparation sert à la quatrième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Mettre des chaises entre le panier et les jouets : les enfants doivent passer en-dessous en rampant à la manière des chats.
- 🍏 Placer dans la pièce, différents contenants pour les différents jouets : les balles dans le panier et les poches dans la boîte qui est près de la table.
- 🍏 Ajouter des obstacles entre le panier et les jouets des chats : lorsque l'enfant rencontre un coussin, il doit monter dessus et faire sa toilette avant de poursuivre son chemin.



Les imitateurs

Description du jeu

L'animateur fait des mouvements et commente ses gestes. Ex. : Je place ma main sur ma tête, je frotte mes cheveux. Les enfants imitent les gestes de l'animateur.

Idées de mouvements :

- 🍏 Mettre la main sur la tête, frotter le dessus des cheveux.
- 🍏 Battre des bras comme un oiseau.
- 🍏 Sauter.
- 🍏 Se mettre sur la pointe des pieds.
- 🍏 Lever un genou, puis l'autre.
- 🍏 Toucher un pied, puis l'autre.
- 🍏 Taper des mains.
- 🍏 Toucher son coude, puis celui de l'autre côté.
- 🍏 S'étirer.
- 🍏 S'asseoir en indien.
- 🍏 Étendre les jambes devant soi.
- 🍏 Écarter les jambes, puis les refermer.
- 🍏 Toucher son dos avec les deux mains.
- 🍏 Se coucher sur le dos et pédaler avec ses jambes.
- 🍏 Faire un zigzag avec une main.
- 🍏 Tourner la tête à droite puis à gauche.
- 🍏 Etc.

Imaginaire

Les enfants sont très coquins aujourd'hui car ils imitent tous les gestes de leur animateur.

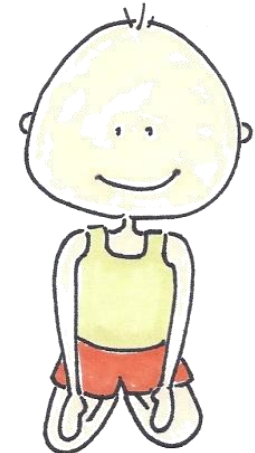
Matériel

Aucun.

Préparation

L'animateur se place face aux enfants.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 L'animateur peut, lorsque les enfants ont bien compris le principe du jeu, échanger sa place avec l'un d'eux. L'enfant fera des mouvements en les commentant et les autres répèteront.
- 🍏 Utiliser des mouvements plus difficiles.
- 🍏 Intégrer des mouvements qui nécessitent des déplacements.



Lapins Coquins

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en petit lapin.

Description du jeu

Les enfants ont les mains et les pieds au sol, les fesses vers le haut. Ils se déplacent en avançant les deux mains en même temps et ensuite ramènent les deux pieds vers les mains.

Étape 1 : Les enfants se déplacent comme des lapins dans toute la pièce.

Étape 2 : L'animateur mentionne qu'il faut vérifier les alentours, les enfants se lèvent sur leurs pattes arrières, les pattes avant collées au corps et pliées à angle droit. Ils tournent leur tête vers la droite puis vers la gauche pour vérifier qu'il n'y a pas de loup.

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Les lapins vont de leur maison jusqu'à la nourriture. Ils apportent un aliment à la fois dans leur maison. Ils poussent les ballons avec leur visage et amènent les boules de papier avec leur bouche.

Le jeu se termine lorsque tous les aliments ont été amassés.

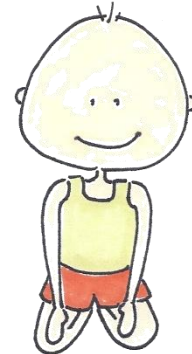
Matériel

Balles ou ballons, boules de papier.

Préparation

Délimiter un espace qui sera le terrier des lapins puis à l'opposé, placer les ballons et les boules de papier qui seront la nourriture que les lapins doivent aller chercher. La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Ajouter des monticules (coussins) entre la nourriture et le terrier. Lorsque les enfants en rencontrent un, ils montent dessus et se mettent dans la position du lapin qui surveille les alentours en regardant vers la gauche puis vers la droite pour ensuite continuer leur chemin.
- 🍏 Lorsque l'animateur dit : «le loup arrive», les enfants retournent immédiatement dans leur terrier en laissant la nourriture tomber s'ils en avaient avec eux.



C'est la danse des canards!

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en canard.

Description du jeu

Les enfants se déplacent en position accroupie, en *petit bonhomme*, les bras repliés et mains sous les aisselles.

Étape 1 : Ils se déplacent dans toute la pièce comme des canards et peuvent battre des ailes.

Étape 2 : Les enfants secouent leur corps comme des canards qui sortent de l'eau (les fesses et le bas du dos puis les ailes).

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Les enfants se rendent du lac jusqu'à la nourriture (le lac ne contient plus de nourriture). Ils prennent sous une aile, un morceau de nourriture à la fois et l'apporte dans le lac. Durant le trajet, lorsqu'ils rencontrent un coussin, ils montent dessus et se secouent comme un canard.

Le jeu se termine lorsque tous les poissons ont été ramassés.



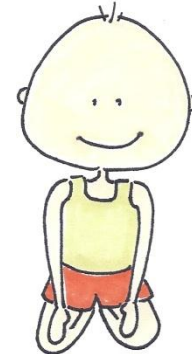
Matériel

Poches ou éponges, ruban à masquer ou grande couverture, coussins ou feuilles de papier.

Préparation

Tracer un grand ovale avec du ruban à masquer qui sera le lac puis, à l'opposé, placer les poches ou les éponges qui seront les poissons. Entre ces deux endroits, placer les coussins qui seront les monticules pour que les canards puissent se secouer. Cette préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Ajouter des obstacles : si les enfants rencontrent des cônes (ou plats en plastique), ils doivent en faire le tour avant de poursuivre leur chemin.
- 🍏 Augmenter le niveau de difficulté : placer deux lacs dans la pièce (ex. : une couverture bleue et une verte) puis placer deux sortes de poissons comme des poches et des éponges. Les enfants apportent les éponges dans le lac bleu et les poches dans le lac vert.
- 🍏 Intégrer la latéralité dans le jeu : prendre des morceaux de nourriture seulement avec le bras gauche puis seulement avec le bras droit.



Grosses pattes d'ours

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en ours.

Description du jeu

Les enfants marchent sur leurs deux mains et leurs deux pieds, le dos recourbé. Ils déposent lourdement leurs pattes.

Étape 1 : Ils circulent dans toute la pièce en marchant comme des ours.

Étape 2 : Les enfants se déplacent comme des ours et s'exercent à donner des coups avec une patte de devant (paume de la main tournée vers l'intérieur). Ils peuvent s'exercer en donnant des coups de patte sur une balle pour la faire avancer.

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Les enfants vont de leur maison jusqu'à la nourriture en marchant comme des ours. Ils déplacent un objet à la fois en le frappant avec leur patte de la manière apprise. Les enfants contournent les feuilles placées sur le sol qui représentent des buissons piquants.

Le jeu se termine lorsque toute la nourriture a été ramassée.



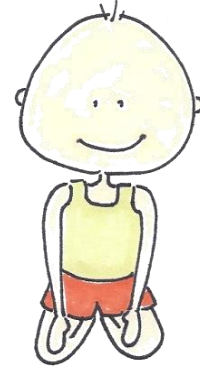
Matériel

Poches, balles, pailles, feuilles de papier, ruban à masquer.

Préparation

Disposer les poches, les balles et les pailles qui représentent les réserves pour l'hiver à un endroit de la pièce et délimiter un petit territoire avec du ruban à masquer qui sera la maison des ours. Entre ces deux lieux, disposer et coller des feuilles de papier. La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Spécifier un nombre d'objets : chaque enfant doit ramener deux poches, deux balles et deux pailles (pour les enfants de 4-5 ans).
- 🍏 Utiliser les deux mains pour pousser les objets. Ex. : pousser les objets bleus avec la main droite et pousser les objets rouges avec la main gauche (pour les enfants de 4-5 ans).



La course des crabes

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en crabe.

Description du jeu

Les enfants ont les mains et les pieds au sol, le ventre vers le haut et les fesses soulevées. Ils se déplacent vers l'avant, en reculant ou latéralement.

Étape 1 : Les enfants se déplacent comme des crabes vers l'avant dans toute la pièce.

Étape 2 : Ils se déplacent toujours comme des crabes mais cette fois, vers l'arrière.

Étape 3 : Ils se déplacent comme des crabes mais en se déplaçant de côté, puis de l'autre.

Pour l'étape 4, se référer à la préparation.

Étape 4 : À la manière des crabes, les enfants vont de leurs réserves jusqu'à la nourriture. Ils prennent une poche à la fois, la placent sur leur ventre et retournent la mettre dans la boîte en se déplaçant vers l'avant.

Le jeu se termine lorsque toute la nourriture se trouve dans la réserve des crabes.



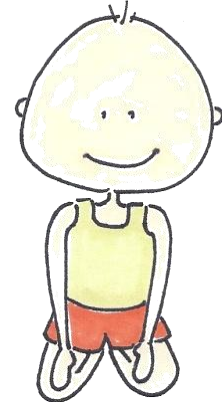
Matériel

Poches, ruban à masquer, boîte.

Préparation

Placer une grande boîte à un endroit pour représenter la réserve de nourriture des crabes. À l'opposé, disposer des poches sur le sol qui seront la nourriture des crabes. La préparation sert à la quatrième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍎 Augmenter la difficulté : les enfants se déplacent vers l'arrière ou le côté selon la demande de l'animateur.
- 🍎 Dessiner une ligne que les enfants suivent lorsqu'ils se déplacent vers la nourriture et une ligne que les enfants suivent lorsqu'ils se déplacent vers la réserve. La ligne peut être droite, avec des courbes ou représenter un chemin avec des détours.



Les grenouilles déménagent

Description du jeu

Les enfants sont accroupis, ils ont les jambes repliées et ouvertes vers l'extérieur du corps, les bras droits et appuyés au sol. Ils se déplacent en sautant. Le dos doit rester droit.

Étape 1 : Les enfants se déplacent comme des grenouilles dans toute la pièce.

Étape 2 : Les enfants vont respirer comme des grenouilles : inspirer en gonflant les joues, retenir l'air quelques secondes puis expirer.

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Les grenouilles prennent un objet à la fois et le transportent jusqu'à leur nouvelle demeure. Les foulards de laine se transportent autour du cou, les tuques ou chapeaux sur la tête et les foulards de soie se transportent coincés entre deux doigts.

L'activité se termine lorsque tous les objets ont été déménagés.



Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en grenouille.

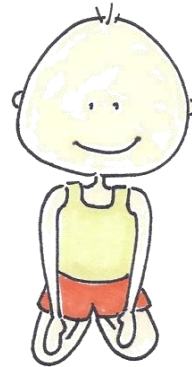
Matériel

Foulards de laine ou tuques ou chapeaux, foulards de soie, ruban à masquer.

Préparation

Délimiter un petit territoire dans la pièce qui sera l'étang qui ne contient plus de nourriture et que les grenouilles doivent quitter. Placer dans la pièce un autre étang pour que les grenouilles y déménagent. Près du premier étang placer les foulards de laine, les chapeaux, les tuques et les foulards de soie qui seront les possessions que les grenouilles apportent avec eux. La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Dessiner sur le sol, des formes assez rapprochées qui se rendent d'un étang à l'autre. Les enfants sautent d'une forme à l'autre sans toucher le sol.
- 🍏 Placer des boules de papier entre les deux étangs. Lorsque les enfants en voient une, ils doivent gonfler leurs joues d'air et souffler dessus pour ensuite poursuivre leur chemin.



Les vers de terre

Imaginaire

Il pleut beaucoup aujourd'hui et les vers de terre sortent de leur maison pour se promener.

Description du jeu

Les enfants circulent sur le trottoir sans écraser les vers de terre et sans dépasser les lignes du trottoir.

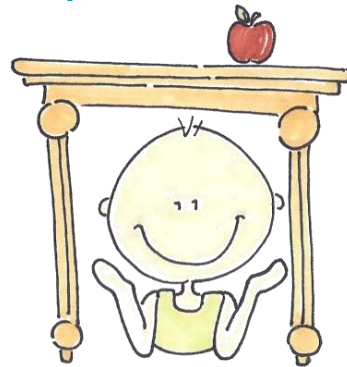
Matériel

Bâtons de friandises glacées ou pailles, ruban à masquer.

Préparation

Tracer un trottoir avec deux lignes de ruban à masquer. Disposer à l'intérieur des lignes des bâtons de friandises glacées qui seront les vers de terre. Mettre plus ou moins de vers de terre selon le niveau de difficulté désiré.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍎 Tracer un chemin droit ou avec des détours et des courbes.
- 🍎 Ajouter de la musique, lorsque celle-ci s'arrête, les enfants cessent de bouger.
- 🍎 Utiliser un signal pour que les enfants arrêtent de bouger. Ex. : Taper dans les mains pour que les enfants arrêtent et siffler pour que ceux-ci recommencent à se déplacer.



Balles brûlantes

Description du jeu

Les enfants poussent la balle à l'aide de la partie du corps demandée par l'animateur sans la toucher avec les mains.

- 🍏 Tête
- 🍏 Nez
- 🍏 Pied
- 🍏 Genou
- 🍏 Coude
- 🍏 Menton
- 🍏 Cuisse
- 🍏 Etc.

Imaginaire

Nous avons reçu des balles mais elles sont brûlantes. Donc, il est impossible de les prendre dans nos mains. Il faut donc les déplacer en utilisant les autres parties de notre corps qui sont protégées par une formule magique. (L'animateur dit la formule magique.)

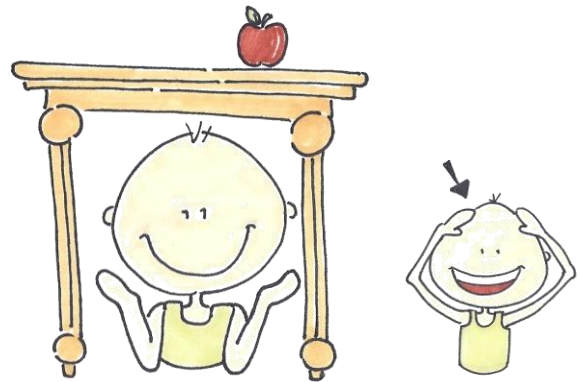
Matériel

Balles ou ballons.

Préparation

Chaque enfant doit avoir une balle et celle-ci doit toujours toucher le sol. Les enfants ne la touchent pas avec les mains.

Acquisitions motrices



Variantes

- 🍏 Augmenter le niveau de difficulté en nommant des parties plus difficiles. Ex. : oreilles, talon, ventre, épaule, etc.
- 🍏 Tracer une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Les enfants doivent parcourir la distance entre les deux lignes en poussant le ballon avec la partie du corps demandée.
- 🍏 Placer des obstacles que les enfants contournent.



Les pelles mécaniques

Description du jeu

Position de départ : Les enfants sont en position assise, légèrement penchés vers l'arrière, en appui sur leurs mains, bras tendus. Leurs jambes sont pliées à angle droit, leurs talons touchent le sol.

Étape 1 : Lever les pieds du sol puis les redescendre.

Étape 2 : Lever les pieds du sol puis les bouger vers la gauche et vers la droite.

Donner un ballon mousse ou une peluche aux enfants.

Étape 3 : Écarter les pieds pour prendre la peluche. Refermer les pieds.

Étape 4 : Déplacer la peluche qui se trouve entre les pieds, vers la droite et vers la gauche.

Pour l'étape 5, se référer à la préparation.

Étape 5 : Le premier enfant prend un objet entre ses pieds et le déplace de l'autre côté de son corps. Son voisin peut ensuite prendre l'objet et l'envoyer à son propre voisin...

Le jeu se termine lorsque tous les objets sont arrivés à destination.

Imaginaire

Nous devons construire un grand parc. Nous allons devenir des pelles mécaniques afin que l'on puisse transporter les matériaux que l'on a besoin pour le construire.

Matériel

Au choix : Ballons, ballons mousse, coussins, ours en peluche, poches, éponges.

Préparation

Placer les enfants en ligne, un à côté de l'autre. Placer la totalité des objets que les enfants devront déplacer à l'un des bouts de la ligne. L'autre bout sera la destination finale des objets (l'indiquer à l'aide d'une ligne ou d'un grand cercle). De cette façon, les enfants sont disposés comme des ouvriers qui effectuent du travail à la chaîne. La préparation va servir à la cinquième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 S'il y a beaucoup d'enfants, ceux-ci peuvent être par équipe de deux ou trois avec chacun leur point de départ et leur destination à atteindre.
- 🍏 Mettre de la musique : lorsqu'elle joue les enfants transportent les objets, lorsqu'elle cesse, les enfants doivent s'arrêter.
- 🍏 Le jour et la nuit : même concept qu'avec la musique mais en ouvrant et fermant la lumière.



Malins pingouins

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en pingouin.

Description du jeu

Les enfants sont debout, ils ont le corps droit, les bras collés le long du corps, les jambes droites, les pieds écartés vers l'extérieur. Ils marchent en se balançant d'un pied à l'autre.

Étape 1 : Les enfants se déplacent comme des pingouins dans toute la pièce.

Étape 2 : Les enfants se déplacent dans la pièce comme des pingouins qui courent. Selon le même mode de déplacement mais en faisant des pas plus rapides et en levant les bras vers l'arrière.

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Les pingouins sont en voyage et ils désirent ramasser des cadeaux pour leur fiancé(e). Ils se déplacent de leur coffre jusqu'aux cadeaux en marchant dans les chemins. Ils prennent un cadeau à la fois, le déposent dans la paume de leur main puis replient leurs doigts pour le transporter. Le bras non-utilisé doit rester immobile le long du corps.

L'activité se termine lorsque tous les cadeaux sont dans le coffre.

Matériel

Balles, ruban à masquer, boîte.

Préparation

Placer à un endroit dans la pièce les balles qui représenteront des cadeaux. À l'opposé, placer une boîte qui sera le coffre pour mettre les cadeaux. Entre ces deux endroits, tracer sur le sol des chemins droits qui seront des ponts (deux lignes de ruban à masquer ou cordes). Ceux-ci permettront aux pingouins de ne pas se faire manger par les requins. La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Augmenter le niveau de difficulté :
 - laisser la main ouverte lors du transport du cadeau;
 - ajouter des chemins qui font des zigzags.
- 🍏 Ajouter de la musique : Lorsque la musique est rapide, les enfants courent à la manière des pingouins pour aller chercher les bagues. Lorsqu'elle est lente, les enfants marchent comme des pingouins à une vitesse régulière.
- 🍏 Ajouter les termes gauche-droite : Mettre des balles de deux couleurs différentes. Les enfants doivent prendre les balles rouges avec la main gauche et les vertes avec la main droite. Si les enfants ne connaissent pas leur gauche et leur droite, coller dans leurs mains un petit collant de la couleur de la balle correspondante.



Kangourou gourou

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en kangourou.

Description du jeu

En position debout, les enfants sautent les jambes légèrement écartées et fléchies et les bras pliés à angle droit.

Étape 1 : Les enfants se déplacent partout dans la pièce à la manière du Kangourou.

Étape 2 : Les enfants ont un petit sac qui est attaché autour de leur taille et qui représente leur poche de Kangourou (pour les sacs avec des poignées, glisser les poignets dans les trous). Lorsque les enfants aperçoivent un objet à leurs pieds, ils s'arrêtent de sauter, s'accroupissent et le place dans leur poche de kangourou.

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Il y a une grosse tempête qui se lève dans la forêt et les bébés kangourous sont présentement en train d'y jouer. Les enfants vont dans la forêt sauver les bébés kangourous un à la fois. Ils prennent une peluche en s'accroupissant et la placent dans leur poche pour ensuite retourner la déposer dans leur maison.

Le jeu se termine lorsque tous les bébés sont sauvés.

Matériel

Sac de tissus, ourson de peluche, balles, ruban à masquer.

Préparation

Délimiter un petit territoire avec du ruban à masquer qui sera l'habitation des kangourous. À l'opposé, disposer sur le sol les oursons de peluche qui seront les bébés des kangourous. La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variante

- 🍏 Ajouter un niveau de difficulté : Ajouter des formes sur le sol. Les enfants sautent dessus pour se rendre dans la forêt en évitant de toucher au sol car celui-ci pique les pieds. Les formes peuvent être placées aléatoirement ou former une ligne droite.



Galope, galope

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en chevaux.

Description du jeu

Les enfants sont debout et se déplacent en galopant.

Étape 1 : Ils se déplacent dans toute la pièce comme des chevaux.

Étape 2 : Avec une jambe, ils donnent des petits coups sur le sol vers l'arrière comme un cheval qui gratte le sol de ses sabots. Ensuite, ils le font avec l'autre jambe.

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Les enfants galopent en suivant la ligne. Lorsque l'animateur frappe dans ses mains, les enfants s'arrêtent et grattent le sol avec une de leurs jambes. Lorsqu'ils rencontrent un obstacle (coussins ou feuilles de papier), ils sautent par-dessus.

Le spectacle est d'une durée de 5 tours de circuit. L'animateur les compte et indique aux enfants que le spectacle est terminé lorsque les cinq tours de circuit ont eu lieu.

Matériel

Ruban à masquer, coussins ou feuilles de papier collées sur le sol.

Préparation

Tracer un circuit fermé (une ligne continue qui revient à son point de départ) et disposer quelques coussins ou feuilles de papier sur la ligne. La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Augmenter le niveau de difficulté : l'animateur frappe dans ses mains et les enfants se déplacent selon le rythme de frappe.
 - Au pas : frapper une fois par seconde;
 - Au trot : frapper deux fois par seconde;
 - Au galop : frapper trois fois rapidement.
- 🍏 Ajouter des obstacles : Lorsque les enfants rencontrent une boule de papier, ils se penchent, la ramassent puis la jettent par-dessus leur tête. Ils poursuivent ensuite leur chemin.
- 🍏 Ajouter des directives : Lorsque l'animateur dit « changeons de côté », les enfants se retournent et poursuivent leur chemin dans le sens contraire.



Les géants

Description du jeu

Au signal de l'intervenant, les géants doivent faire tomber les maisons en poussant les cônes et les petits bâtisseurs les rebâtissent en relevant ces derniers. Lorsque l'animateur donne le signal de la fin, on regarde le nombre de maisons qui sont bâties et détruites. Ensuite, on change les équipes.

Modes de déplacement

Géants : Ils sont debout et se penchent pour faire tomber les maisons avec les coudes.

Bâtisseurs : Ils sont accroupis, en *petit bonhomme* et relèvent les cônes avec leurs mains.



Imaginaire

Des géants entrent dans notre ville et détruisent tout sur leur passage. Nous devons nous dépêcher de rebâtir les maisons sinon, ils vont prendre notre ville pour construire leurs propres maisons.

Matériel

Cônes ou plats en plastique, ruban à masquer.

Préparation

Délimiter une surface de jeu avec du ruban à masquer. À l'intérieur, placer des cônes qui seront les maisons des habitants. Diviser les enfants en deux équipes, les géants et les petits bâtisseurs. L'équipe des petits bâtisseurs doit être plus nombreuse puisque leur mode de déplacement est plus difficile (2 bâtisseurs pour un géant).

Acquisition motrice



Variations

- 🍎 Changer les modes de déplacement. Ex. : à genoux pour les géants et à quatre pattes pour les petits bâtisseurs.
- 🍎 Mettre des restrictions dans la façon de faire tomber les objets. Ex. : sans se servir des mains ni des pieds (l'enfant pourrait le faire avec les genoux ou les épaules, etc.).



Le balai magique

Description du jeu

Les enfants suivent les indications de l'animateur lorsque celui-ci transforme le plancher :

- 🍏 En eau : Nager le crawl, nager la brasse, nager sur le dos, prendre une grande respiration et aller au fond de l'eau, garder son souffle et revenir à la surface pour souffler l'air, etc.
- 🍏 En glace : Patiner vers l'avant en faisant glisser ses pieds sur le sol, puis vers l'arrière, ensuite tourner sur soi-même, puis faire une arabesque, etc.
- 🍏 En neige : Marcher dans la neige en faisant de grands pas lents (il y a beaucoup de neige et c'est lourd), faire un bonhomme de neige en roulant une petite motte qui devient progressivement grosse, faire un ange en se couchant sur le dos, etc.
- 🍏 En ciment : S'immobiliser et ne plus bouger.
- 🍏 En ciel : Voler comme un oiseau en battant des ailes, en planant, puis faire l'avion, ensuite la mouche et le papillon, etc.
- 🍏 En chocolat : Manger le plancher, puis se rouler dans le chocolat, etc.
- 🍏 En eau : Puisque les enfants sont tachés de chocolat, il faut se laver. Laver l'ensemble des parties du corps.

À la fin, l'éducateur demande aux enfants de l'aider afin de retransformer le plancher en plancher en disant la formule magique avec lui.

Imaginaire

Je connais un magicien, Zourni la Boss, et il vient de très loin. L'autre jour, il est venu me rendre visite et il a accepté de me prêter son balai magique. Ce balai est spécial car il permet de transformer le plancher. On peut le transformer en eau, en glace et même en chocolat. Pour ce faire, il faut prononcer la formule magique : *Zourni la Boss, Zourni la Boss, donnez-moi le pouvoir de transformer le plancher en...*

Matériel

Un balai.

Préparation

Les enfants sont assis en cercle, l'animateur se place au milieu et récite la formule magique en balayant le plancher.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Laisser aller votre imagination afin de trouver d'autres transformations pour le plancher.



Cueillette d'œufs de dinosaures

Imaginaire

Nous avons trouvé beaucoup d'œufs de dinosaures dans la forêt mais ils ne sont plus dans leur nid. Nous allons tenter de les rouler jusqu'à leur nid car il faut faire attention de ne pas les casser.

Description du jeu

Les enfants vont chercher les œufs dans la forêt en position agenouillée. Ils les font rouler, un à la fois, jusqu'à leur nid en les poussant avec les mains.

Matériel

Objets qui roulent : balles, rouleaux de papier de toilette, de papier essuie-tout, bouteilles en plastique vides ou encore des oranges (que l'on peut déguster après l'activité). Couverture ou ruban à masquer.

Préparation

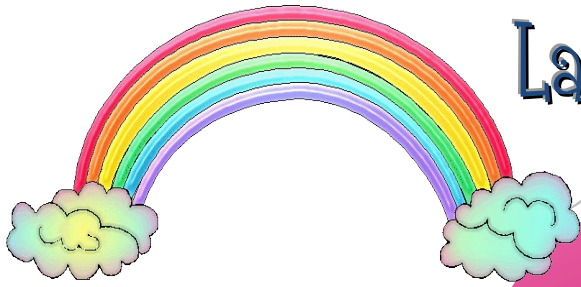
Placer les objets roulant au fond de la pièce. Plus loin, placer une couverture qui représente le nid.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Faire varier la façon de pousser les objets : utiliser différentes parties du corps comme les coudes, les jambes, le dos des mains, etc.
- 🍏 Utiliser de la musique : lorsque la musique s'arrête, les enfants cessent de bouger.
- 🍏 Ajouter des chaises entre les objets et la ligne d'arrivée : les enfants passent entre les pattes de la chaise tout en faisant rouler leur objet.



La course aux couleurs

Description du jeu

Les enfants se déplacent de la façon demandée par l'animateur pour aller chercher un objet de la couleur mentionnée. Les enfants rapportent les objets derrière la ligne de départ.

Façons de se déplacer :

En sautant,
à reculons,
en rampant,
en courant,
en sautant sur une jambe,
à pas de souris,
à pas de géant,
avec une main sur la tête et une main dans le dos,
en mettant les mains sur les genoux,
en frottant son ventre avec une main,
en tenant ses chevilles avec ses mains, etc.

Le jeu se termine lorsque tous les objets sont derrière la ligne de départ.

Imaginaire

Mon amie Turquoise travaille dans un endroit où l'on fabrique des arcs-en-ciel. Mais, lorsque je l'ai rencontrée ce matin elle m'a dit qu'elle n'avait plus assez de couleurs pour les fabriquer. Je lui ai donc proposé de l'aider. Nous allons préparer ensemble une réserve de couleurs pour mon amie Turquoise.

Matériel

Objets rouges, jaunes, bleus, verts (peut être des boules de papier de couleur).

Préparation

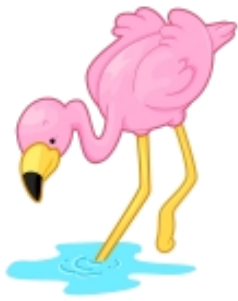
Placer plusieurs objets de différentes couleurs au fond de la pièce. À l'opposé, placer une ligne de départ où les enfants sont réunis au début du jeu.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Demander aux enfants de placer les objets dans des boîtes de la couleur correspondante. Ex. : les objets rouges dans la boîte rouge, les objets verts dans la boîte verte, etc.
- 🍏 Varier la difficulté dans les façons de se déplacer.



La danse des flamants roses

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en flamant rose.

Description du jeu

Les enfants avancent une jambe et l'autre se replie afin que le talon touche la fesse. Pour changer de jambe, ils mettent au sol la jambe non-utilisée et remontent l'autre immédiatement. Les bras sont bien droits le long du corps. Lorsqu'ils sont immobiles, ils se tiennent sur une jambe pendant que celle non-utilisée est repliée vers le haut, le talon touchant la fesse.

Étape 1 : Les enfants se promènent dans toute la pièce à la manière du flamant rose.

Étape 2 : Les enfants se tiennent immobiles sur une jambe comme un flamant rose qui se repose. Ils changent de jambe lorsque l'animateur l'indique.

Pour l'étape 3, se référer à la préparation.

Étape 3 : Les enfants donnent un spectacle de flamants roses. À l'intérieur des limites de la piste de danse, ils se déplacent comme des flamants lorsqu'il y a de la musique. Dès que la musique s'arrête, ils restent immobiles en se plaçant sur une jambe selon la position du flamant rose.

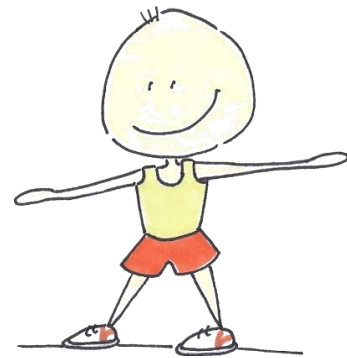
Matériel

Ruban à masquer ou cônes.

Préparation

Délimiter une piste de danse avec des cônes ou du ruban à masquer. La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍎 Ajouter des obstacles : Placer des coussins ou de petites lignes sur la piste de danse que les enfants évitent en sautant par-dessus sur une jambe.
- 🍎 Augmenter le niveau de difficulté : Tracer sur le sol une longue ligne avec des courbes de façon à représenter un trajet que les enfants pourront suivre. Les enfants se déplacent sur ce trajet au son de la musique et s'arrêtent lorsqu'elle cesse.
- 🍎 Lorsque l'animateur tape deux fois dans ses mains les enfants font deux demi-tours (s'appuyer sur le pied posé au sol et déplacer l'autre de façon à effectuer une demi-lune).
- 🍎 Se déplacer au rythme de la musique. Vite ou lentement.



Le défi des positions

Description du jeu

Les enfants tiennent la position demandée et démontrée par l'animateur pendant cinq secondes (l'animateur compte les secondes à voix haute).

Positions plus faciles

- 🍎 La vache : à quatre pattes, tête relevée.
- 🍎 Assis en L : dos droit, jambes allongées devant soi.
- 🍎 Le pantin : debout, jambes écartées, bras écartés.
- 🍎 Bouddha : assis en indien, les mains sur les genoux.
- 🍎 Le dos rond et creux du chat : à quatre pattes, faire le dos rond puis creuser le dos et relever la tête.

Positions plus difficiles

- 🍎 Le lézard : en appui sur les mains et les pieds, les bras sont tendus à la hauteur des épaules, le corps est allongé et droit, le bout des pieds touche le sol. Écarter les doigts et tirer la langue.
- 🍎 Le pic de la montagne : en appui sur les mains et les pieds, les fesses dans les airs (V à l'envers).
- 🍎 La bosse : agenouillé, jambes écartées à la largeur des hanches, les mains posées dans le bas du dos, les doigts vers le haut.
- 🍎 La grosse bosse : même position que la bosse mais les mains posées sur les talons, tête vers l'arrière.
- 🍎 L'arbre : en équilibre sur une jambe, l'autre jambe pliée et en appui sur celle qui est en équilibre, les bras dans les airs (faire les deux jambes).
- 🍎 L'avion : en équilibre sur une jambe, pencher le corps vers l'avant en écartant les bras et en allongeant l'autre jambe (faire les deux jambes).
- 🍎 Le bateau : en équilibre sur les fesses, les jambes levées dans les airs et les bras allongés en direction des jambes.
- 🍎 Le cygne : en appui sur les mains et les genoux, les bras sont tendus, les pieds pointent vers le ciel, le corps est incliné vers l'avant.
- 🍎 Le cheval à bascule : couché sur le ventre, fléchir les genoux et tendre les mains vers l'arrière pour saisir les chevilles.

Imaginaire

Lorsque je me suis levé ce matin j'étais tout mou et j'avais de la difficulté à me tenir debout. La fée Forcifort est venue me voir et m'a donné un conseil. Elle m'a dit que je devais donner des vitamines fortifiantes à mon corps. Elle m'a expliqué que ces vitamines se trouvaient dans chaque position que prend le corps. Alors, au travail!

Matériel

Facultatif : de petits objets pouvant représenter des vitamines.

Préparation

Prévoir des objets représentant des vitamines afin de les donner aux enfants à chaque fois qu'ils réussissent à maintenir une position.

Acquisition motrice



Variations

- 🍎 Tenir la position pendant 10 secondes.
- 🍎 Utiliser votre imagination pour proposer d'autres positions.



Balles rigolotes

Imaginaire

Nous pouvons faire ce que nous voulons de notre balle et c'est rigolo.

Description du jeu

Les enfants imitent les actions de l'animateur pour positionner leur balle.

- 1- Assis, jambes collées, rouler la balle sur son corps de la tête jusqu'aux pieds et des pieds jusqu'à la tête.
- 2- Poser la balle sous le menton et tenter de se déplacer sans qu'elle tombe.
- 3- Placer la balle sous un bras et sauter sans qu'elle tombe, le faire avec l'autre bras.
- 4- Mettre la balle entre les pieds et la serrer solidement, essayer de se déplacer sans la laisser rouler.
- 5- Placer la balle entre les cuisses, et essayer de tourner sur soi-même en écartant les bras sans échapper la balle.
- 6- Assis, genoux relevés et collés devant soi, poser la balle entre les genoux et tenter de déplacer les fesses à gauche puis à droite en s'aidant avec ses mains.
- 7- Assis, jambes allongées et collées devant soi, mettre la balle sur ses chevilles. Basculer doucement le dos au sol en levant les jambes, de façon à faire glisser la balle jusqu'au ventre.
- 8- Assis, jambes écartées, faire rouler la balle en suivant l'intérieur des jambes, puis l'extérieur.
- 9- Assis, jambes devant soi, mettre la balle entre les pieds, basculer sur le dos et déposer la balle derrière la tête avec les pieds. Reprendre la balle avec les mains et revenir en position assise en basculant les jambes vers l'avant.
- 10- Refaire le même exercice qu'au numéro neuf, mais reprendre la balle avec les pieds.
- 11- Assis, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol, faire rouler la balle autour de soi en passant en dessous des genoux.

Matériel

Une balle par enfant (peut être remplacée par un ours en peluche ou une poche).

Préparation

Chaque enfant a une balle et assez d'espace pour bouger.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Plusieurs autres mouvements peuvent être ajoutés.



Spaghetti dur, spaghetti mou

Description du jeu

En position debout, les enfants sont des spaghetti durs. Ils écoutent les indications de l'animateur.

Étape 1 : Nous sommes des spaghetti durs, nous sommes raides et droits. Tous les membres de notre corps sont tendus. Notre tête est dure, nos bras sont raides, nos jambes sont raides, etc.

Nommer l'ensemble des parties du corps.

Étape 2 : Puis, nous sommes plongés dans un chaudron d'eau bouillante. Nous devenons mous. Notre tête devient molle, ensuite notre cou devient mou, puis nos épaules, etc.

Nommer l'ensemble des parties du corps.

Étape 3 : Comme nous sommes bien cuits, il faut ajouter de la sauce, donc nous nous roulons dans la sauce pour en être couverts entièrement.

Étape 4 : Enfin, nous ajoutons du fromage. Nous secouons notre tête, nos bras, nos jambes... afin qu'il y ait du fromage partout.

Imaginaire

Nous sommes des spaghetti et comme eux nous sommes très droits et raides. Notre tête est droite, notre cou est dur...

Matériel

Aucun.

Préparation

Inviter les enfants à se placer en cercle.

Acquisition motrice



Variante

- 🍏 Nommer plusieurs parties du corps qui sont raides ou molles (de la plus facile à la plus compliquée). Lorsque l'animateur nomme une partie du corps comme étant raide ou molle, les enfants portent leur attention sur ce membre et le rendent dur ou mou.
- 🍏 Faire cette activité en se couchant sur le sol.



La pluie

Imaginaire

Aujourd'hui, il pleut, donc nous allons faire la pluie dans le dos de notre ami.

Description du jeu

Les enfants prennent une paille et l'appuient le bout dans le dos de leur ami à la vitesse mentionnée par l'animateur, pour représenter des gouttes d'eau.

Avec une paille :

Étape 1 : Faire de petites gouttes de pluie qui tombent lentement dans le dos de notre ami.

Étape 2 : Il pleut de plus en plus fort donc, les gouttes tombent de plus en plus vite.

Avec deux pailles :

Étape 3 : Il pleut tellement fort que l'orage éclate. Il y a beaucoup de gouttes de pluie qui tombent vite sur le dos de ton ami.

En soufflant :

Étape 4 : Le vent se lève, donc on prend de l'air dans sa bouche, on gonfle ses joues, puis on souffle doucement sur le dos de son ami.

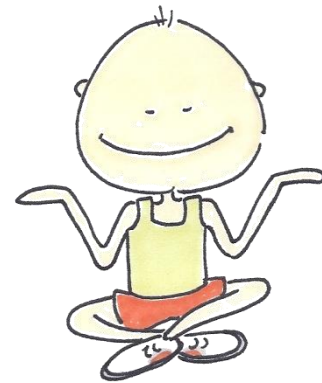
Matériel

Des pailles.

Préparation

Prévoir au moins deux pailles par enfant. Inviter les enfants à s'asseoir en cercle puis agrandir le cercle pour que tous aient une distance d'un bras entre eux. Demander aux enfants de se tourner vers la gauche (leur montrer la direction s'ils ne le savent pas), de façon à ce que chacun ait le dos d'un ami en face d'eux.

Acquisition motrice



Variantes

Avec les mains :

- 🍏 Maintenant que l'orage est fini, on peut essuyer le dos de notre ami avec nos mains ou avec une serviette.
- 🍏 Dessiner un soleil dans le dos de notre ami. Lui dessiner des lunettes de soleil, etc.



Les non-voyants

Description du jeu

En premier lieu, les enfants effectuent les mouvements proposés par l'animateur en position assise. En deuxième lieu, selon les capacités des enfants, bander les yeux pour effectuer les mouvements.

Séquence 1 (facile)

Mouvements : Ouvrir les jambes.
Fermer les jambes.
Toucher ses pieds.
Toucher le sol.
Tourner la tête d'un côté, puis de l'autre.
Taper des mains.
Toucher un bras, puis l'autre.
Donner de petites tapes sur le ventre.
Masser le bas du dos avec les mains.

Recommencer la séquence

Séquence 2 (plus difficile)

Mouvements : Ouvrir les jambes et fermer les jambes.
Taper des talons sur le sol.
Toucher un coude, puis l'autre coude.
Plier un genou, puis l'autre genou.
Allonger les jambes en pointant les orteils.
Lever les jambes.
Lever les bras.
Tracer des lignes horizontales sur le ventre.
Tourner la tête d'un côté puis de l'autre.
Placer les mains sur les cuisses et descendre jusqu'aux pieds.

Recommencer la séquence

Imaginaire

Un méchant sorcier nous a jeté un maléfice pour que nous perdions la vue. Nous devons nous exercer à bouger sans la vue pour lui montrer que nous sommes plus courageux qu'il le pense.

Matériel

Bandeaux ou foulards ou morceaux de tissu pour bander les yeux des enfants.

Préparation

Les enfants s'assoient avec assez de distance entre eux (au moins deux longueurs de bras). Ils ont les jambes allongées et collées devant eux.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Mettre de la musique douce et faire les mouvements lentement.
- 🍏 Intégrer la respiration : laisser entrer beaucoup d'air dans son corps, laisser sortir l'air au complet. Faire entrer l'air par son nez, laisser sortir l'air par sa bouche.
- 🍏 Insérer plus de mouvements dans la séquence.



Course d'animaux

Description du jeu

Les enfants se déplacent de la ligne de départ à la ligne d'arrivée à la manière de l'animal nommé par l'animateur.

Le chat : Les enfants se déplacent à quatre pattes, sur les mains et les genoux.

Le Lapin : Les enfants ont les mains et les pieds au sol, les jambes repliées et les fesses vers le haut. Ils se déplacent en avançant les deux mains en même temps et ensuite ramènent les deux pieds vers les mains.

La grenouille : Les enfants ont les jambes repliées et ouvertes vers l'extérieur du corps, les bras droits et appuyés au sol. Ils se déplacent en sautant, en position accroupie.

Le cheval : Les enfants sont debout et se déplacent en galopant.

Le canard : Les enfants sont accroupis en *petit bonhomme*, les bras repliés, mains sous les aisselles.

Le pingouin : Les enfants sont debout, le corps droit, les bras collés le long du corps, les jambes droites, les pieds écartés vers l'extérieur. Ils marchent en se balançant d'un pied à l'autre.

L'oiseau : Les enfants sont debout et se déplacent en faisant des mouvements de haut en bas et de bas en haut avec leurs bras.

Le serpent : Les enfants sont sur le ventre, les bras collés le long du corps. Ils bougent le haut du corps d'un côté puis de l'autre.

Le flamant rose : Les enfants sont debout les bras collés le long du corps. Ils avancent une jambe et l'autre se replie afin que le talon touche la fesse.

Le phoque : Les enfants sont sur le ventre, en appui sur leurs avant-bras qui sont écartés vers l'extérieur, les jambes pliées au niveau du genou et levées vers le haut. Ils se déplacent avec leurs avant-bras.

Le Kangourou : Les enfants sont debout, les jambes légèrement écartées et fléchies et les bras pliés à angle droit. Ils se déplacent en sautant.

Le crabe : Les enfants ont les mains et les pieds au sol, le ventre est orienté vers le haut et les fesses sont soulevées. Ils se déplacent vers l'avant, en reculant ou latéralement.

L'ours : Les enfants se déplacent sur leurs mains et pieds, le dos recourbé. Ils déposent lourdement leurs pattes.

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et nous a transmis le pouvoir de nous transformer en différents animaux!

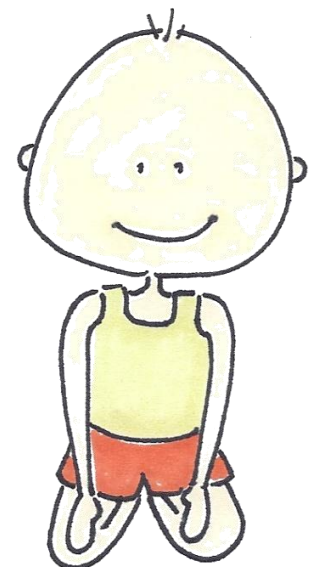
Matériel

Ruban à masquer.

Préparation

Tracer une ligne de départ et une ligne d'arrivée avec du ruban à masquer.

Acquisition motrice





Serpents en cavale

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en serpent.

Description du jeu

Les enfants sont sur le ventre, les bras collés le long du corps. Ils bougent le haut du corps d'un côté puis de l'autre. Les jambes peuvent être légèrement soulevées de terre pour permettre le mouvement d'ondulation.

Étape 1 : Les enfants se déplacent à la manière des serpents dans toute la pièce.

Étape 2 : Les enfants se déplacent comme des serpents à sonnette : ils rampent, après trois mouvements, les enfants plient leurs jambes vers le haut et secouent leurs pieds (attacher une petite cloche : facultatif).

Étape 3 : Les enfants se déplacent comme des cobras : ils rampent, après trois mouvements, les enfants lèvent le torse en appui sur les bras et déplacent leur tête vers l'avant à trois reprises.

Pour l'étape 4, se référer à la préparation.

Étape 4 : Les enfants vont chercher des roches qu'ils prennent avec leur bouche et les rapportent dans la boîte, une à la fois. Ces roches serviront à construire un abri aux serpents.

Le jeu se termine lorsque toutes les roches ont été ramassées.

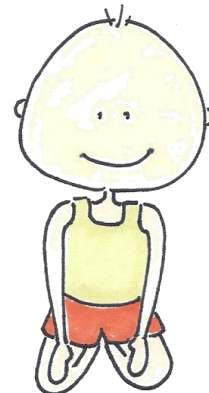
Matériel

Boules de papier et boîte.

Préparation

À un endroit dans la pièce, mettre des boules de papier qui représentent les roches. À l'opposé placer une boîte pour recueillir les roches. Cette préparation sert à la quatrième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Augmenter la difficulté : Pour mettre les roches dans la boîte les enfants doivent soulever leur corps et lancer la boule de papier en avançant la tête vers l'avant (manière cobra).
- 🍏 Placer des obstacles : Mettre des poches entre les roches et la boîte. Lorsque les enfants rencontrent une poche, ils doivent lever les jambes et brasser leurs pieds (serpent sonnette) puis reprendre leur chemin en la contournant.



Sauvons les animaux!

Imaginaire

Il y a un grand feu dans la forêt du pôle sud et nous devons sauver les animaux en les amenant au pôle nord.

Description du jeu

Les animaux doivent être transportés, un par un, du pôle sud au pôle nord. Cependant, les enfants ne peuvent pas les toucher avec leurs mains.

Ils peuvent utiliser un instrument à leur disposition ou user d'imagination pour les amener du point A au point B.

Instruments : Foulard en soie, pinces en plastique, plats en plastique, petites couvertures, cuillères, etc.

Matériel

Deux ou trois sortes d'objets parmi les suivants : foulards en soie, pinces en plastique, plats en plastique, petites couvertures, cuillères. Des petites figurines d'animaux.

Préparation

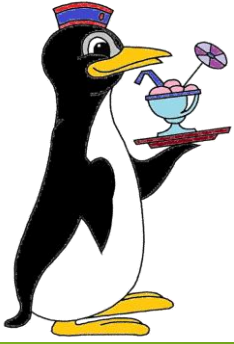
Placer les animaux à un endroit dans la pièce et placer l'endroit de sauvetage à l'autre bout.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Variation dans les déplacements : accroupi, agenouillé ou sur trois pattes (instrument de sauvetage dans l'autre main), en saut de lapin ou de grenouille, etc.
- 🍏 Avec le foulard comme instrument de sauvetage :
 - placer un animal dessus et le tirer par un coin;
 - en équipe de deux : mettre un animal sur le foulard et se déplacer en tenant chacun deux coins du foulard.
- 🍏 Avec de la musique : Les enfants ne peuvent se déplacer que lorsqu'il y a de la musique; dès quelle cesse, ils doivent s'arrêter.
- 🍏 Il peut y avoir des obstacles pendant le sauvetage :
 - des coussins représentant des requins que les enfants doivent éviter;
 - une table ou des chaises représentant des tunnels pour passer en-dessous, etc.



Le restaurant

Imaginaire

Aujourd'hui nous allons aider mon ami Alberto le chef d'un grand restaurant. Nous allons remplacer les serveurs car ceux-ci sont tous très malades.

Description du jeu

Les enfants tiennent d'une main un plat en plastique qui représente leur plateau de serveur et se promènent dans le restaurant.

Lorsqu'ils rencontrent une table, ils se penchent et prennent un aliment qu'ils mettent dans leur plateau.

Lorsqu'ils rencontrent une chaise ils s'assoient et se relèvent afin de poursuivre leur travail.

Lorsque les enfants sont habiles avec le plat en plastique, utiliser l'assiette en carton comme plateau pour augmenter la difficulté et poursuivre le jeu de la même manière.

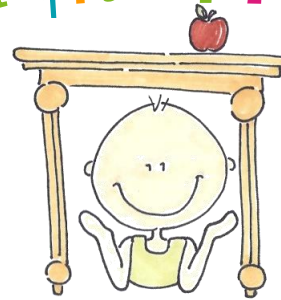
Matériel

Assiettes en carton ou en plastique, plats en plastique, balles, poches, chaises, ruban à masquer.

Préparation

Délimiter un espace pour le restaurant. Disposer des tables (4) sur le sol (carrés de ruban à masquer) de façon aléatoire. Sur les tables se trouvent les aliments (poches et balles). Des chaises sont aussi placées de façon aléatoire dans le restaurant.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 En effectuant la base du jeu, plusieurs consignes plus difficiles peuvent être demandées :
 - Tenir le plateau : avec la main droite ensuite, avec la main gauche; avec la main au-dessus de la tête; avec le dos de la main (lorsque le plateau est une assiette).
 - Lorsqu'on rencontre un autre serveur : échanger un aliment.
 - Lorsqu'on rencontre une chaise : passer par-dessus ou en-dessous sans que le plateau ne touche le sol.
 - Marcher à reculons.
 - Marcher de côté.
 - En marchant, changer le plateau d'une main à l'autre.
- 🍏 Tracer avec une corde ou du ruban à masquer le trajet que les enfants doivent suivre dans le restaurant.



Les pirates

Imaginaire

Les enfants sont des pirates (matelots) qui viennent d'être engagés sur le bateau du pirate Barbe rousse. Ils doivent écouter les ordres du pirate Barbe rousse sinon, ils seront jetés aux requins.

Description du jeu

Les enfants sont des pirates et réalisent les différentes tâches liées à la vie sur un bateau de pirates.

1. Laver le pont du bateau : frotter en faisant des cercles sur le plancher avec les mains.
2. Hisser les voiles : mains jointes et tirer en cadence, dire : « oh! Hisse ».
3. Monter et descendre les cordages : main et pied d'un même côté.
4. Regarder au loin d'un côté puis de l'autre : main au-dessus des yeux.
5. Sauter dans l'eau et nager.
6. Nager sous l'eau et ramasser des huîtres, des moules, des crevettes (des provisions).
7. Prendre la chaloupe et ramer jusqu'à l'île aux fruits : assis en rang de deux, rotation des bras.
8. Grimper aux arbres pour cueillir des fruits exotiques.
9. Transporter les fruits dans la chaloupe.
10. Ramer en cadence jusqu'au bateau.
11. Décharger les fruits sur le bateau : plier les genoux et forcer avec les bras.
12. Remonter l'ancre : pencher vers le bas, tirer sur une corde une main après l'autre en disant : « une, deux ».
13. Hisser le drapeau de pirate : regarder vers le haut, une main après l'autre.
14. Sauter à l'eau et nager pour atteindre l'île aux trésors.
15. Creuser et déterrer le trésor.

Matériel

Corde ou ruban à masquer ou couverture pour délimiter un bateau et deux îles.

Préparation

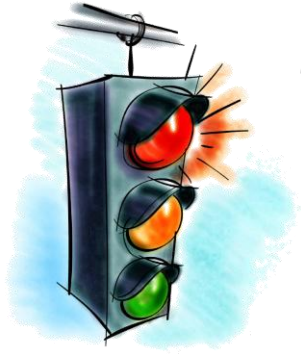
Tracer l'île aux fruits à un endroit dans la pièce, l'île aux trésors plus loin et un bateau dans un autre endroit.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍎 Ajouter d'autres activités et d'autres mouvements représentant les pirates.
- 🍎 Insérer le concept de nuit et de jour : lorsque la lumière s'éteint les pirates s'endorment.



Les feux de signalisation

Imaginaire

Nous avons été téléportés dans la rue ce matin. Il n'y a pas d'automobiles et nous sommes en sécurité. Cependant, pour qu'il n'y ait pas d'accidents entre nous, nous devons respecter les feux de signalisation.

Description du jeu

Les enfants bougent ou s'arrêtent de bouger selon la couleur des panneaux.

Panneau vert : Les enfants se déplacent à une vitesse normale dans la pièce.

Panneau jaune : Les enfants se déplacent lentement.

Panneau rouge : Les enfants s'arrêtent aussitôt.

Lorsque les enfants ont bien intégré la signification des couleurs, les panneaux peuvent être montrés aléatoirement.

Matériel

Un panneau vert, un panneau jaune, un panneau rouge (peut être des assiettes de carton, des feuilles, etc.).

Préparation

L'animateur a les trois panneaux en sa possession. Les enfants sont dispersés dans le local, face à l'animateur.

Acquisition motrice



Variantes

Proposer différentes façons de se déplacer aux enfants :

Sur les genoux,
à quatre pattes,
en sautant,
à reculons,
sur les fesses,

en volant comme un oiseau,
en sautant comme une grenouille,
en rampant comme un serpent,
en galopant comme un cheval,
en marchant à pas de géant,

en marchant à pas de souris,
en marchant en ligne droite,
en marchant en zigzag,
en sautant à cloche-pied,
etc.



Les funambules

Description du jeu

Les enfants se placent en file indienne et marchent un à la fois sur la corde, en gardant leur équilibre. Les pieds doivent être déposés un à la suite de l'autre sur la corde. Les enfants ne doivent pas marcher à côté de la corde car ils risquent de tomber.

Pour les aider à garder leur équilibre, les enfants peuvent s'aider de leurs bras (les lever dans les airs pour servir de ballant).

Imaginaire

J'ai rencontré mon ami le maître du cirque ce matin. Il était très triste car le dernier des funambules s'est cassé la jambe. Je lui ai dit que nous pourrions peut-être le remplacer. Nous devons nous exercer très fort. Nous allons donc marcher sur une corde qui est tendue très haut dans les airs sans tomber.

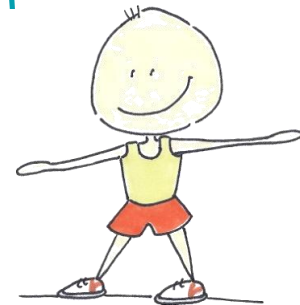
Matériel

Corde ou corde à danser.

Préparation

Étendre la corde sur le sol au milieu de la pièce. Les enfants doivent marcher pieds nus sur la corde.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Utiliser une corde plus longue et ajouter des courbes ou des virages.
- 🍏 Placer des x sur la corde avec du ruban à masquer. Lorsque les enfants en rencontrent un, ils doivent sauter sur place de façon à rester sur la corde.
- 🍏 Demander aux enfants plus vieux, de trouver deux façons différentes de se déplacer sur la corde (à leur manière).
- 🍏 Proposer aux enfants différentes façons de se déplacer sur la corde : de côté, à reculons, accroupis, à quatre pattes sur les pieds et les mains, etc.
- 🍏 Se placer de côté à la corde, sauter pieds collés par-dessus la corde, vers l'avant et vers l'arrière en alternance, de façon à se déplacer d'un bout à l'autre de la corde.



Bienvenue au cirque!

Imaginaire

Tous les personnages du cirque sont malades. Nous allons tenter de remplacer les équilibristes, les clowns et les animaux pour aider le chef de cirque qui est très triste.

Description du jeu

Les enfants suivent les indications de l'animateur afin d'imiter les différents personnages du cirque.

Équilibriste : Tenter de faire tenir une poche en équilibre sur les parties du corps : la tête, l'épaule, le coude, le genou, le pied, le dos, etc. Lorsque cette étape du jeu est terminée laisser les poches dans le cercle.

Le clown : Lancer le ballon de fête dans les airs et tenter de s'asseoir en même temps qu'il touche le sol. S'asseoir avant qu'il touche le sol puis, s'asseoir après qu'il ait touché le sol. Tenter de maintenir le ballon de fête dans les airs en soufflant dessus. Tenter de maintenir le ballon de fête dans les airs en le frappant avec n'importe quelles parties du corps sauf les mains. Lorsque cette étape du jeu est terminée laisser les ballons de fête dans le cercle.

Les animaux : Ils font le ménage. À quatre pattes, pousser les objets (poches et ballons de fête) qui sont sur le sol à l'extérieur du cercle, avec n'importe quelles parties du corps sauf les mains.

Matériel

Poches, ballons de fête ou mouchoirs, corde ou ruban à masquer pour délimiter les contours du cirque.

Préparation

Tracer un grand cercle sur le sol avec du ruban à masquer qui représentera le cirque. Placer les poches et les ballons de fête en dehors du cercle à la disposition de l'animateur. Celui-ci les distribuera le temps venu.

Acquisitions motrices



Variantes

Pour l'équilibriste : Les épreuves peuvent être effectuées avec des déplacements ou en augmentant la difficulté d'équilibre (ex : placer la poche sur la tête et lever la jambe).

Pour le clown : Les objets utilisés peuvent diverger afin de rendre l'épreuve différente. Par exemple, des mouchoirs, des feuilles de papier ou boules de papier peuvent être utilisés.

Pour les animaux : Plusieurs objets différents peuvent être utilisés. Par exemple, des boules de papier, des bouteilles en plastique vides, des mouchoirs, etc. Augmenter la difficulté en restreignant certaines parties du corps (ex. : seulement avec le pied ou seulement avec le nez...).



Gonfle et dégonfle

Description du jeu

Les enfants prennent beaucoup d'air dans leur ventre ce qui le fait gonfler. Ils sortent ensuite tout l'air de leur ventre, ce qui le fait creuser.

On peut mettre l'objet sur le thorax et faire le même exercice. Expliquer aux enfants qu'il est beaucoup plus difficile de prendre beaucoup d'air avec cette partie du corps (l'objet lève moins haut).

Imaginaire

Sur notre ventre nous avons un petit canard. Notre canard aime être sur le dessus de la montagne mais aussi dans le creux de la montagne. Pour faire une montagne, nous allons gonfler notre ventre en le remplissant d'air et pour faire le creux, nous allons sortir tout l'air de notre corps.

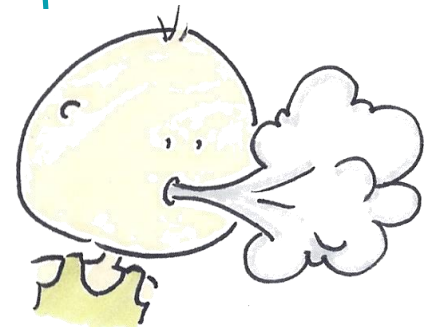
Matériel

Petits objets pour mettre sur le ventre, sur le thorax.
Ex. : un petit canard en plastique, une poche, etc.

Préparation

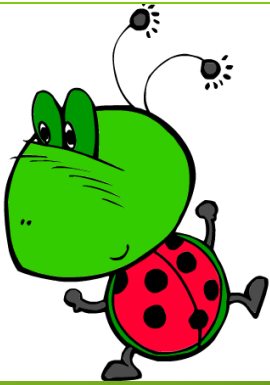
Les enfants sont couchés sur le dos et ont un objet sur le ventre.

Acquisition motrice



Variations

- 🍎 Faire varier la grosseur des montagnes : prendre juste un peu d'air et en ressortir juste un peu (petites montagnes), en prendre beaucoup et en ressortir beaucoup.
- 🍎 Faire varier la vitesse : respirer et expirer vite ou lentement.
- 🍎 Inspirer et expirer par la bouche ou par le nez.
- 🍎 Remplir et vider son ventre d'air en peu de temps ou en beaucoup de temps.



La ballade des coccinelles

Description du jeu

Les enfants prennent une coccinelle qui se trouve sur une des feuilles de papier (derrière une ligne), la déplace jusqu'à l'autre ligne et la dépose dans le plat en plastique. Ils prennent ensuite, avec la main appropriée, une coccinelle qui se trouve sur une des feuilles de papier pour la déplacer jusqu'à l'autre ligne et la déposer dans le plat en plastique.

Les enfants transportent une coccinelle à la fois, en la plaçant au creux de la main qu'elle préfère. Ils gardent leur main ouverte tout le long du déplacement et essaient de ne pas échapper la coccinelle.



Imaginaire

J'ai trouvé des petites coccinelles dans le local et elles m'ont demandé si elles pouvaient jouer avec nous aujourd'hui. Nous allons les aider à se déplacer en les transportant. Cependant, elles sont capricieuses car elles ont des préférences pour un côté du corps.

Matériel

Jetons de bingo ou boutons, rubans de deux couleurs différentes ou autocollants de deux couleurs différentes, feuilles de deux couleurs différentes correspondant aux couleurs des rubans, ruban à masquer et deux pots en plastique.

Préparation

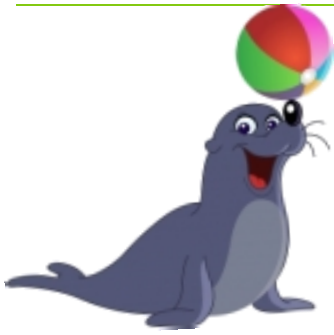
Entourer le poignet droit de chaque enfant avec du ruban rouge et le gauche avec du bleu. Faire une ligne d'un côté de la pièce avec du ruban à masquer. Placer avant cette ligne des feuilles de papier rouge et y déposer des jetons de bingo. De l'autre côté de la pièce, tracer une autre ligne et après cette ligne placer des feuilles bleues et des jetons de bingo dessus. Placer un pot de plastique derrière chaque ligne. Les coccinelles sur les feuilles rouges préfèrent être transportées par la main rouge (droite) et celles sur les feuilles bleues préfèrent la main bleue (gauche).

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Placer la coccinelle sur différentes parties du corps pour la déplacer en respectant le bon côté.
- 🍏 Mettre de la musique : lorsque la musique s'arrête les enfants cessent de bouger.
- 🍏 Les déplacements peuvent s'effectuer de différentes façons : sur la pointe des pieds, sur les talons, à genoux, à pas de géant, de côté, à reculons, etc.



Le spectacle des phoques

Imaginaire

Un magicien est passé pendant la nuit et il nous a donné le pouvoir de nous transformer en phoque.

Description du jeu

Les enfants sont sur le ventre, en appui sur leurs avant-bras qui sont écartés vers l'extérieur, les jambes collées et levées vers le haut. Ils se déplacent avec leurs avant-bras. Lorsqu'ils sont immobiles, ils peuvent taper dans leurs mains en restant en appui sur leurs coudes.

Étape 1 : Les enfants se déplacent dans toute la pièce.

Étape 2 : Les enfants se déplacent comme des phoques. Lorsque l'animateur tape dans ses mains, les enfants doivent cesser leur mouvement et taper deux fois dans leurs mains.

Étape 3 : Les phoques donnent un spectacle. Chaque enfant se trouve dans un carré :

- 🍏 Lorsqu'il y a de la musique : ils se déplacent d'un carré à un autre.
- 🍏 Lorsque la musique s'arrête : ils restent immobiles dans un carré (rejoindre le prochain si la musique s'arrête avant).
- 🍏 Lorsque l'animateur lève le bras (toujours en période sans musique) : les enfants tapent deux fois dans leurs mains.

Matériel

Ruban à masquer ou grandes feuilles collées sur le sol.

Préparation

Tracer des carrés sur le sol avec du ruban à masquer selon le nombre d'enfants. Les carrés doivent être disposés de façon à constituer une figure fermée (ex. : un cercle, un ovale). La préparation sert à la troisième étape du jeu.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Lorsque l'animateur tourne sur lui-même : les enfants (à l'intérieur du carré) font un tour sur eux-mêmes.
- 🍏 Lorsque l'animateur montre son pied, les enfants penchent la queue (leurs jambes) d'un côté puis de l'autre.



Le grand ménage

Imaginaire

Les enfants vivent dans leur maison qui est face à celle de leurs amis. Ils décident de faire le grand ménage.

Description du jeu

Les enfants font le ménage de leur maison. Ils doivent envoyer les objets qui s'y trouvent dans la maison d'en face de la façon indiquée par l'animateur.

Étape 1 : Au signal, les enfants lancent les éponges dans la maison d'en face afin de faire le ménage de leur maison jusqu'au prochain signal qui leur indiquera d'arrêter.

- 🍏 Au signal, retirer les éponges.

Étape 2 : Disperser des balles dans les maisons. Au signal, les enfants font rouler les balles dans la maison d'en face afin de faire le ménage de leur maison.

- 🍏 Au signal, retirer les balles.

Étape 3 : Disperser des ballons dans les maisons. Au signal, les enfants bottent les ballons dans la maison d'en face.

- 🍏 Au signal, retirer les ballons.

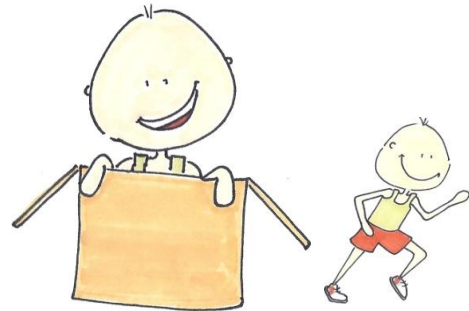
Matériel

Ruban à masquer et trois catégories d'objets dans cette liste : ballons, balles, anneaux, bouteilles en plastique vides, éponges, poches.

Préparation

Délimiter un territoire qui sera séparé en son milieu par une ligne sur le sol ou un filet. Chacun des côtés du territoire représente une maison. Disperser dans les deux maisons une catégorie d'objets qui sera associée à une action. Ex. : éponges et lancer.

Acquisitions motrices



Variantes

- 🍏 Intégrer dans une même période de jeu deux objets : Dans un premier temps, les enfants lancent les éponges. Ensuite, suspendre le jeu pour intégrer un nouvel objet. Dans un deuxième temps les enfants lancent les éponges et font rouler les balles dans la maison de leurs amis.
- 🍏 Intégrer dans une même période de jeu trois objets.
 - Avant de combiner des objets associés à des mouvements différents dans une même période de jeu, les mouvements doivent avoir été expérimentés indépendamment.



La maison des animaux

Imaginaire

Nous nous promenons dans la forêt pour rendre visite à nos amis les animaux.

Description du jeu

L'animateur dit le nom d'un animal et les enfants doivent se rendre dans la maison correspondante.

Les mêmes indications (ex. : maison des chats : sous la table) doivent être répétées par l'animateur pour aider les enfants à les mémoriser.

N.B. Pour les plus jeunes enfants, mettre une photo de l'animal dans sa maison. Cela les aidera à faire l'association.

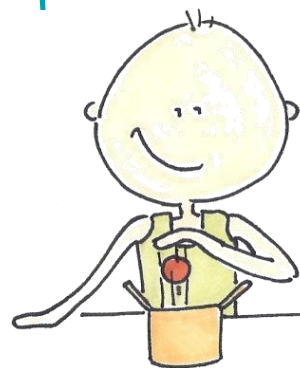
Matériel

Aucun.

Préparation

Sélectionner trois lieux dans la pièce qui seront les maisons de trois animaux. Associer une notion spatiale différente à chaque lieu. Ex. : sous la table : la maison des chats, sur le divan : la maison des lapins, à côté de l'armoire : la maison des serpents.

Acquisition motrice



Variations

- 🍎 Se déplacer à la manière de l'animal dont il est question pour se rendre dans sa maison.
- 🍎 Se déplacer de différentes façons : en sautant, en courant, sur une jambe, etc.
- 🍎 Ajouter une nouvelle maison d'animal lorsque les enfants ont bien mémorisé les premières. Ex. : la maison des grenouilles : entre les deux chaises, la maison des ours : derrière la porte.



L'oiseau et son nid

Description du jeu

Pour se déplacer, les enfants sont accroupis, en position du *petit bonhomme*, les bras repliés sous leurs aisselles pour former les ailes. Les enfants exécutent les mouvements dictés par l'animateur dans l'histoire des petits oiseaux. Ils font la même chose que les petits oiseaux de l'histoire.

Séquence

Les petits oiseaux se réveillent le matin, ils sont dans leur nid;

Ils secouent leurs plumes et leurs ailes pour bien se réveiller;

Ils mettent une patte à côté du nid, puis l'autre patte, ils se trouvent à côté de leur nid;

Comme il fait très froid ce matin, les petits oiseaux vont derrière leur nid pour chercher leur foulard;

Puisqu'ils ne le trouvent pas, ils décident d'aller voir devant leur nid mais ils ne le trouvent pas là non plus! Zut de flûte!!;

Les petits oiseaux sont tellement fâchés qu'ils sautent sur leur nid;

Après quelques sauts, les petits oiseaux s'aperçoivent qu'ils n'ont plus froid du tout;

Ils sont très contents de ne plus avoir froid alors, ils tournent autour de leur nid en chantant Pit Pit Piiit...;

Mais que voient-ils donc au loin ? (mettre la main en visière pour regarder loin devant). Ce sont leurs parents qui arrivent avec de la nourriture;

Les petits oiseaux sont tout joyeux, ils s'installent calmement dans leur nid et attendent l'arrivée de leurs parents.

Imaginaire

Nous sommes des bébés oiseaux et nos parents sont partis chercher de la nourriture. Pendant leur absence, nous devons faire de petits exercices pour bien grandir.

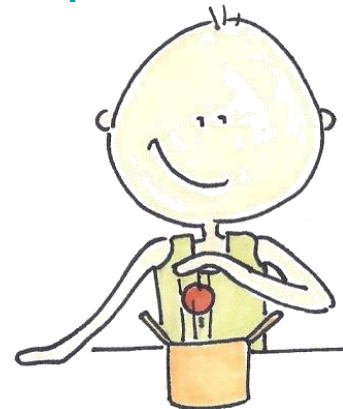
Matériel

Une petite couverture pour chaque enfant.

Préparation

Disposer des petites couvertures sur le sol, assez distancées entre elles.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Poursuivre ou modifier l'histoire selon l'imagination.
- 🍏 Ajouter des objets à l'histoire que les enfants pourront situer par rapport à leur nid. Ex. : Les oiseaux déposent leur chapeau devant le nid et leurs mitaines sous leur nid.



Roule, roule

Description du jeu

Les enfants sont assis, jambes écartées, et font rouler le ballon vers leur partenaire en le faisant passer sous la chaise.



Imaginaire

Vous êtes tous en équipe de deux, mais ton partenaire et toi êtes séparés par un passage secret. Pour jouer au ballon, il faut le faire rouler à travers le passage secret, vers ton partenaire, qui se trouve en face de toi.

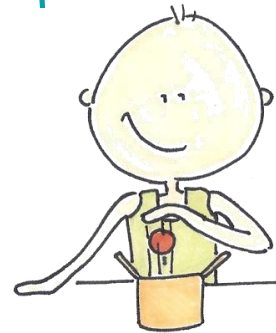
Matériel

Un ballon ou une balle et une chaise pour deux enfants.

Préparation

Les enfants sont en équipe de deux et sont placés un en face de l'autre. Une chaise les sépare. Ils ont un ballon par équipe.

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Se placer à plat ventre pour faire rouler le ballon sous la chaise vers son partenaire.
- 🍏 Se placer debout, dos à la chaise, et se pencher vers l'avant pour faire rouler le ballon entre ses jambes, sous la chaise, vers son partenaire.
- 🍏 Fermer les yeux pour faire rouler le ballon vers son partenaire.
- 🍏 S'éloigner de la chaise pour faire rouler le ballon sur une plus longue distance.
- 🍏 Faire rouler le ballon avec une seule main.
- 🍏 Trouver d'autres parties du corps que l'on peut utiliser pour faire rouler le ballon.



La chasse aux serpents

Imaginaire

Nous sommes dans la jungle et il y beaucoup de serpents.

Description du jeu

Les enfants font la file au point de départ, lorsque la première corde est franchie par un enfant un autre peut le faire.

Étape 1 : Les enfants n'ont pas peur des serpents.

Ils se dirigent du point de départ au point d'arrivée en sautant sur les serpents.

Étape 2 : Les enfants ont très peur des serpents.

Ils se dirigent du point de départ au point d'arrivée sans toucher aux serpents.

Étape 3 : Les enfants ont très peur des serpents.

Ils se dirigent du point de départ au point d'arrivée sans toucher aux serpents. Cependant, les serpents se trouvent dans les airs, à environ un mètre au-dessus du sol (les enfants passent donc en-dessous de la façon qu'ils désirent).

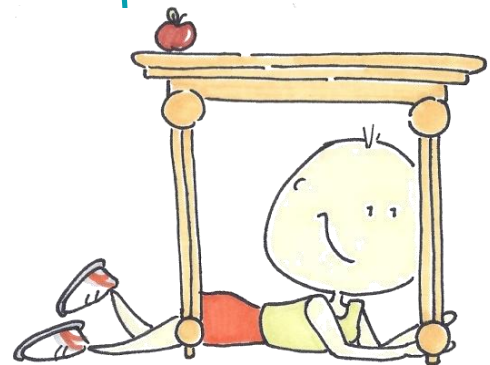
Matériel

Corde(s) d'environ deux mètres.

Préparation

Organiser un territoire de chasse en plaçant un point de départ, les serpents au centre (cordes) et un point d'arrivée. Deux personnes doivent tenir les extrémités d'une corde, adultes ou enfants. Si ce sont des enfants, s'assurer qu'il y a alternance entre eux. Placer la corde sur le sol et la faire bouger de droite à gauche.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Niveau de difficulté : Pour que l'activité soit plus facile les serpents peuvent être immobiles.
Pour plus de difficulté, faire bouger les serpents plus rapidement.
- 🍏 Lors de la troisième étape du jeu, varier la hauteur de la corde.



La forêt maléfique

Imaginaire

Nous sommes dans une forêt maléfique, les arbres sont empoisonnés et les fleurs sont vénéneuses. Nous devons réussir à traverser la forêt sans toucher aux arbres et aux fleurs.

Description du jeu

Les enfants avancent entre les arbres empoisonnés (feuilles) sans les toucher.

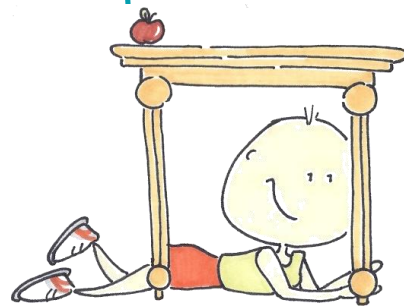
Matériel

Feuilles de papier collées sur le sol ou poches ou plats en plastique (une trentaine d'objets).

Préparation

Disposer une trentaine de feuilles sur le plancher pour former un chemin sinueux (distancer les feuilles d'environ 30 centimètres).

Acquisition motrice



Variations

- 🍏 Rapprocher les feuilles de façon à ce que le chemin soit plus étroit.
- 🍏 Remplacer les feuilles par des quilles ou des plats en plastique.
- 🍏 Se déplacer dans le chemin de différentes façons : deux par deux en se tenant par la main, à la file indienne en se tenant par les épaules, à reculons, sur les genoux, accroupi en petit bonhomme, sur la pointe des pieds, etc.
- 🍏 Demander aux enfants de se déplacer à leur façon dans le chemin sans toucher aux arbres.
- 🍏 Ajouter des poches dans le chemin (fleurs vénéneuses) par-dessus lesquelles les enfants sautent sans toucher aux arbres empoisonnés.

Promenons-nous dans le bois pendant que le loup n'y est pas!



Imaginaire

Nous avons découvert une des plus belles forêts du monde et nous pouvons nous y promener. Cependant, un loup y habite et il est très méchant. Nous devons donc faire très attention à cet animal en nous cachant lorsqu'il arrive sinon, il va nous manger!

Description du jeu

Les enfants se promènent dans la forêt pendant que le loup n'y est pas. L'animateur est le loup et lorsqu'il arrive, les enfants doivent se réfugier dans leur cachette.

Chaque cachette ne peut accueillir qu'un enfant à la fois. Aucune partie du corps ne doit dépasser de la cachette sinon le loup pourra croquer cette partie.

Si le loup croque une des parties du corps d'un enfant, celui-ci ne peut plus l'utiliser pour se déplacer.

L'animateur se déplace très lentement de façon à laisser les enfants se réfugier assez facilement.

Matériel

Cerceaux ou ruban à masquer, cônes ou plat en plastique.

Préparation

Délimiter un espace avec des cônes qui sera la forêt. À l'intérieur de cet espace, placer des cercles (utiliser cerceaux ou ruban à masquer) qui seront les cachettes des enfants.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍎 Suggérer aux enfants différentes façons de se promener dans la forêt : à quatre pattes, à reculons, en sautant, sur la pointe des pieds, etc.
- 🍎 Demander à un enfant d'être le loup.
- 🍎 Taquiner le loup en prenant différentes positions dans la cachette mais en évitant de faire dépasser une des parties du corps : assis en indien, couché en boule, debout sur une jambe, etc.



La chasse aux trésors

Imaginaire

Il y a des trésors de l'autre côté de la rivière et nous devons aller les chercher pour les ranger dans nos coffres aux trésors.

Description du jeu

Les enfants sautent par-dessus la rivière pour aller chercher les trésors de différentes grosseurs. Ils ramènent un objet à la fois et le place dans le coffre de la grosseur correspondante : les petits trésors dans le petit coffre et les gros trésors dans le gros coffre.

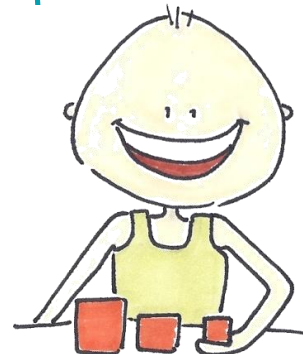
Matériel

Une petite boîte (petit coffre), une grande boîte (grand coffre), petits objets (ex. : balle de ping-pong ou boules de papier d'aluminium, etc.), gros objets (ex. : ballons, ours en peluche, etc.), ruban à masquer.

Préparation

Placer la petite et la grosse boîte à un endroit dans la pièce. À l'opposé, placer les petits et gros objets (éviter de distinguer les petits des gros). Au milieu, tracer une ligne avec du ruban à masquer qui sera la rivière.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Agrandir la rivière : Tracer deux lignes parallèles avec du ruban à masquer. À l'intérieur, placer des coussins sur lesquels les enfants doivent marcher pour éviter de se faire manger par les requins.
- 🍏 Placer plusieurs lignes parallèles entre les trésors et les coffres. Les enfants doivent sauter par-dessus chaque ligne.
- 🍏 Demander aux enfants de se déplacer de différentes façons pour aller chercher les trésors. Ex. : en sautant sur une jambe, de côté, à reculons, en sautant à pieds joints.



Une comète glacée

Description du jeu

Au son de la musique, les enfants se donnent le ballon. Lorsque la musique s'arrête, celui qui a le ballon se gèle les mains. Il doit s'asseoir au milieu du cercle, les mains au-dessus de la tête. Les autres doivent faire une formule magique pour le guérir.

Exemple de formule magique :

Les mains en haut, les mains en bas, tourne et tourne (tourner 2 fois sur soi-même), écarte les jambes, touche ton nez et saute haut dans les airs.

L'enfant est guéri. Il peut ensuite retourner à sa place et le jeu recommence.

Le but de l'activité est que les enfants apprennent l'ordre et la succession des mouvements donc, il est important que la formule magique reste la même tout au long du jeu.



Imaginaire

Nous avons trouvé une comète qui s'est écrasée dans la forêt. Cependant, cette comète est spéciale car elle est glacée. Lorsqu'il y a de la musique, elle prend une température normale. Cependant, quand la musique s'arrête elle nous gèle les mains. Le seul remède est une formule magique.

Matériel

Un ballon ou une balle ou une boule de papier d'aluminium.

Préparation

Prévoir de la musique. Placer les enfants en cercle.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 La formule magique peut être plus facile ou plus compliquée.
 - Facile : Bas des ailes comme un oiseau et touche ton nez.
 - Difficile : Saute trois fois, tourne et tourne, touche tes genoux, cours sur place et touche ton ventre avec ton coude.
- 🍏 Les enfants peuvent prendre différentes positions pour se donner le ballon. Ex. : agenouillé, sur une jambe, assis, les jambes écartées, sur la pointe des pieds, etc.
- 🍏 Ajouter un mouvement à la suite de la formule magique lorsque les enfants ont bien intégré la succession des mouvements.



Les pingouins sur la banquise

Imaginaire

Nous sommes des pingouins et notre maison est sur la banquise.

Description du jeu

Les enfants sont debout, ils ont le corps droit, les bras collés le long du corps, les jambes droites, les pieds écartés vers l'extérieur. Ils marchent en se balançant d'un pied à l'autre.

Les enfants se déplacent dans toute la pièce lorsqu'il y a de la musique. Lorsque celle-ci s'arrête, ils doivent se rendre sur la banquise car les prédateurs arrivent.

Lorsque la musique reprend, l'animateur diminue la surface de la banquise et les enfants se déplacent autour sans y toucher. Plus la surface de la banquise diminue plus les enfants doivent se serrer entre eux pour que tous puissent y être.

Les enfants qui se font toucher par le prédateur doivent rester debout à l'endroit où ils ont été touchés, en se balançant d'un pied à l'autre, mais sans avancer. Pour être sauvé, un autre enfant doit faire deux tours autour d'eux.



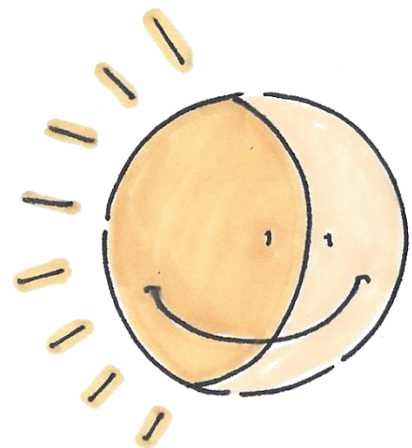
Matériel

Feuilles de papier journal ou couverture ou corde pour délimiter la banquise.

Préparation

À un endroit de la pièce, placer un amas de feuilles de papier journal en cercle qui sera la banquise.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Ajouter des cônes dans la pièce. Les enfants doivent faire un tour complet autour du cône lorsqu'ils en rencontrent un.



Mimons notre routine

Imaginaire

Des extraterrestres ont pris contact avec nous et ils se posent beaucoup de questions sur les humains, en particulier sur les enfants. Ils veulent savoir quelles sont les routines du matin et du soir des enfants de la terre. Comme ils ne comprennent pas notre langage, nous allons mimer nos routines.

Description du jeu

Questionner les enfants sur les actions qu'ils réalisent lors du lever et avant le coucher.

Tenter de structurer les actions en ordre chronologique.

Exemples de questions : Avant de se rendre à la garderie, que devons-nous faire? Avant de se coucher pour la nuit, que devons-nous faire?

Les enfants miment les actions du matin en ordre chronologique et ensuite, celles du soir.

Actions probables :

Matin

- 🍏 Se laver le visage.
- 🍏 S'habiller : enlever son pyjama mettre ses sous-vêtements, ses bas, son gilet, son pantalon.
- 🍏 Coiffer ses cheveux : peigner, brosser, faire des nattes, etc.
- 🍏 Déjeuner : manger des céréales, du yogourt, du pain grillé, etc.
- 🍏 Se brosser les dents : dents du haut puis celles du bas, etc.
- 🍏 S'habiller pour aller à l'extérieur selon la saison : en hiver mettre ses bottes, son manteau, son foulard, sa tuque, ses mitaines, etc.

Soir

- 🍏 Enlever ses vêtements de la journée : son chandail, son pantalon, ses sous-vêtements, ses bas.
- 🍏 Prendre son bain : laver chacune des parties de son corps, se sécher à la sortie du bain.
- 🍏 Mettre son pyjama : son gilet, son pantalon, ses pantoufles, etc.
- 🍏 Se brosser les dents : dents du haut puis celles du bas, etc.

Matériel

Aucun

Préparation

Les enfants sont placés dans la pièce de façon à avoir assez d'espace pour bouger.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Ajouter ou enlever des actions dans la routine selon celle des enfants.



La jungle

Imaginaire

Nous sommes en excursion dans la jungle et il y a plusieurs obstacles que nous devons franchir pour arriver à notre destination.

Description du jeu

Les enfants effectuent l'activité à laquelle ils ont été associés au début de la période de jeu. Au coup de sifflet, ils doivent se diriger vers l'activité suivante.

1. Sauter dans les cercles, un pied par cercle (les nénufars géants).
2. Marcher sur les carrés, un pied par carré (les rochers du lac aux requins).
3. Sauter pieds collés dans les cercles, deux pieds par cercle (les nids d'aigle).
4. Marcher sur la corde, un pied devant l'autre (le pont).
5. Courir ou marcher sur la pointe des pieds entre les cônes (le sentier entre les lions qui dorment).
6. Passer sous les tables ou les chaises sans leur toucher (la grotte secrète).
7. Avancer sur les fesses, en s'aidant de ses pieds et de ses mains (avancer sans bruit dans la maison des serpents).

Lorsque les enfants ont franchi tous les obstacles, ils se placent en cercle pour déterrer (faire le geste) le trésor caché au fond de la jungle. Le trésor est à la discrétion de l'animateur.

Matériel

Ruban à masquer, cordes, coussins ou gros livres, cerceaux, chaises ou tables, cônes ou plats en plastique, sifflet ou autre objet permettant de marquer le changement d'activité.

Préparation

Disposer les obstacles choisis pour le jeu à différents endroits dans la pièce. Pour le visionnement des obstacles, se référer à l'illustration du parcours au verso de cette fiche.

Acquisition motrice



Variantes

- 🍏 Rajouter ou changer des obstacles. Ex. : contourner des cônes en avançant sur les fesses ou à genoux ou en faisant rouler un ballon. Faire passer un ballon entre des cônes en le faisant rouler ou en le bottant, etc.
- 🍏 Demander aux enfants de trouver une autre façon de faire une activité. Par exemple, marcher sur la corde pourrait être fait à reculons, de côté ou en tenant les mains d'un ami.

