

Recueil de jeux et d'activités pour les élèves du préscolaire



Trois-Rivières
en Action et en Santé

Automne 2010

Table des matières

Comment utiliser ce recueil.....	p.3
Préface.....	p.4
Jeux et activités sur le schéma corporel.....	p.6
Jeux et activités sur la structuration spatiale.....	p.42
Jeux et activités sur la structuration temporelle.....	p.61
Activités de respiration et de relaxation	
Jeux.....	p.78
Yoga.....	p.84
Annexes	
Activités dans les structures de parc.....	p.88
Différentes façons de bouger et de se déplacer.....	p.90
Trucs pour bouger au quotidien.....	p.92
Bibliographie.....	p.93

Comment utiliser ce recueil

Tout d'abord, ce guide se veut un outil pratique pour les enseignants afin d'augmenter le temps d'activité physique chez les enfants du préscolaire.

Le recueil est divisé par composantes psychomotrices (schéma corporel, structuration spatiale, structuration temporelle). À la fin de chaque composante, vous pourrez ajouter de nouvelles idées ou des variantes que vous aurez expérimentées, grâce à la section « mes variantes, mes idées ».

De plus, certains jeux sont déjà associés à une thématique (Noël, Halloween, etc.), mais n'hésitez pas à l'adapter selon ce que vous voyez en classe.

Tous les jeux de ce recueil peuvent être pratiqués en toute saison et demandent peu de matériel. N'oubliez pas d'inclure les enfants dans la préparation des jeux.

En aidant les enfants à intégrer l'activité physique à leur vie de tous les jours, on crée chez eux une habitude qu'ils conserveront par la suite.

L'activité physique quotidienne, c'est amusant et bon pour la santé!



Préface

La psychomotricité....C'est quoi ?? C'est le développement des habiletés de mouvement avec l'ensemble du corps. C'est aussi le développement des habiletés mentales. Les activités de psychomotricité permettent de pratiquer des mouvements particuliers très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale). Ces exercices favorisent la concentration et la mémoire des enfants.

Ainsi, tout en s'amusant, l'enfant acquiert, au moyen d'exercices, les notions de base essentielles à son futur apprentissage.

Il y a trois grandes composantes de base en psychomotricité :

Schéma corporel

C'est la connaissance qu'on a de son corps et de la place de celui-ci dans l'espace.

Structuration spatiale

C'est la capacité de se situer, de s'orienter, de se déplacer par rapport aux distances, aux positions et relations des éléments de son environnement.

Structuration temporelle

C'est la capacité de se situer, s'orienter, s'organiser à travers la succession des événements de la vie. C'est aussi la faculté de percevoir, d'utiliser et ajuster son action au temps. C'est une notion abstraite.



Chacune de ces composantes renferme plusieurs sous-composantes telles que le tonus, l'équilibre, la vitesse, l'occupation de l'espace, le rythme, la gestion du temps, etc. Le travail de ces composantes va aider l'enfant à connaître ses forces et ses lacunes, et à se servir de ses forces pour améliorer l'image de soi, à remédier et surmonter ses lacunes.

La psychomotricité est à la base des apprentissages de l'enfant. Elle va donc grandement influencer la scolarisation. Par exemple, un enfant qui manque de tonus est souvent affalé sur sa chaise et il écrit en s'appuyant sur son avant-bras. Le début des lignes sera bien écrit, tandis que leur extrémité sera peu soignée.

Pour un enfant qui manque de coordination, certaines activités courantes telles que s'habiller, découper, tracer seront plus lentes à réaliser, et il devra recommencer à plusieurs reprises.

L'activité physique touche aussi l'aspect social et psychologique de l'enfant. Par exemple, au niveau de la confiance en soi, de la créativité, et du respect des limites.

Les experts recommandent au moins 60 minutes d'activité physiques par jour. On doit y retrouver des activités structurées et non structurées (par exemple, laisser jouer les enfants dans les aires de jeux extérieures)

N'oubliez pas d'encourager les enfants, et ce, à tous les jours ! Félicitez-les pour leurs réussites quotidiennes, telles que les efforts mis, les progrès, les aptitudes sociales accomplies.



Jeux & Activités

développant le schéma corporel

p.7 Les déplacements

p.8 Les mimes

p.9 Jean dit

p.10 Petite comptine chiffrée

p.11 Disparu

p.12 Le porc-épic

p.13 Le spaghetti

p.14 L'anneau supersonique

p.15 La parade des animaux

p.16 Le dé magique

p.17 Les canards

p.18 Montre-moi

p.19 Passer la pièce

p.20 La fée du Père Noël

p.21 Les rennes

p.22 Les autos

p.23 Dessin imaginaire

p.24 Je mets dans mon panier

p.25 La bougeotte des aliments

p.26 Les fruits & légumes

p.27 Le perroquet

p.28 Le grand ménage

p.29 Le duel

p.30 Préparation à la bicyclette

p.31 Sautillons

p.32 Le voleur fantôme

p.33 L'autobus

p.34 Silence, on bouge !

p.35 La pâte à modeler

p.36 La marche talons-orteils

p.37 Ne bouge pas

p.38 La mouche

p.39 Les petits pieds

p.40 La guêpe

Les déplacements



Matériel : aucun

Aptitudes à développer : orientation corporelle, tonus

Déroulement : Voici les différents déplacements que les enfants de 4-5 ans devraient être en mesure de faire.

- ❖ Saut de kangourou
- ❖ De reculons
- ❖ En galopant
- ❖ À pas de souris
- ❖ À pas de géant
- ❖ À cloche-pied
- ❖ Comme l'ours
- ❖ Comme le soldat
- ❖ Sur un fil
- ❖ Comme le crabe
- ❖ Sur la pointe des pieds
- ❖ Crocodile
- ❖ Dromadaire
- ❖ Serpent
- ❖ En canard (en petit bonhomme)
- ❖ Course
- ❖ Saut de grenouille
- ❖ Talons-fesses



Les mimes

Matériel : aucun, mais il est possible d'inclure de la musique ou des accessoires

Aptitudes à développer : la créativité, l'affirmation de soi, la mémoire

Déroulement : Faire mimer aux enfants différents objets ou sentiments.

Voici une liste de thèmes qui peuvent égayer votre créativité :

- ❖ Sentiments
- ❖ Métiers
- ❖ Sports
- ❖ Animaux
- ❖ Vacances
- ❖ Activités pratiquées durant les 4 saisons
- ❖ Les grands personnages
- ❖ Cirque
- ❖ Musique
- ❖ Super héros
- ❖ Météo
- ❖ Monstres
- ❖ L'époque médiévale
- ❖ La préhistoire
- ❖ Les jouets
- ❖ Jeux olympiques



Jean dit

Matériel : aucun, mais il est possible d'inclure des accessoires

Aptitudes à développer : la concentration, l'organisation corporelle, l'écoute

Déroulement : L'enseignant énonce un *mouvement à réaliser. Les enfants doivent le réaliser seulement, et seulement si l'enseignant a prononcé « Jean dit ». S'il ne le dit pas, les enfants ne l'exécutent pas.

Variante : Adapter le jeu selon les thèmes vus en classe. Par exemple, « La sorcière dit » lorsque c'est l'Halloween ou « Le Père Noël dit » durant la période des Fêtes.



*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.

Petite comptine chiffrée

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : écoute, organisation du corps, mémoire

Déroulement : Une petite comptine à faire pour réchauffer le corps et apprendre à compter !

1 et 2, cligne des yeux (debout, indiquer du doigt les yeux, puis les cligner)

3 et 4, à quatre pattes (se mettre à 4 pattes)

5 et 6, sur les fesses (s'asseoir)

7 et 8, comme une huître (tendre les bras vers l'avant en recourbant le dos)

9 et 10, en écrevisse (se laisser tomber sur le côté et se recroqueviller)

11 et 12, faut plus que ça bouge (s'allonger sur le dos)



Disparu

Matériel : aucun ou un grand drap opaque

Aptitudes à développer : l'observation, la mémoire

Déroulement : Les enfants se promènent dans la classe, s'examinent attentivement, puis au signal de l'enseignant, ils se placent en petite boule au sol. L'enseignant doit s'assurer que les enfants ont tous les yeux bien cachés par leurs mains. L'enseignant saisit discrètement un enfant par la main et le fait sortir de la pièce (ou passer derrière un paravent ou sous une couverture). Au cri « DISPARU », lancé par l'enseignant, tous les enfants se relèvent et devinent qui est manquant. Le premier qui trouve quel est le joueur disparu est le gagnant.

Variante 1: Cacher plus d'un élève.

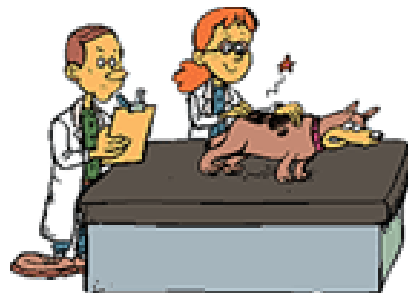
Variante 2 : Utiliser plusieurs objets déposés sur une table. Lorsque les enfants sont placés en boule au sol, retirer un ou plusieurs objets. Au signal de l'enseignant, les enfants doivent découvrir l'objet manquant.

Le porc-épic

Matériel : épingles à linge, un bandeau (ou foulard)

Aptitudes à développer : la sensibilité, l'analyse

Déroulement : Les enfants sont placés en cercle et un enfant a les yeux bandés et il est rempli d'épingles à linge. À tour de rôle, chaque enfant doit essayer d'aller lui enlever une épingle sans que le porc-épic le touche. Si le porc-épic réussit à le toucher, l'enfant retourne s'asseoir.



Le spaghetti



Matériel : 1 crayon pour 2 enfants

Aptitudes à développer : sensibilité, coordination, concentration

Déroulement : Placer les enfants en équipes de 2. Chaque équipe reçoit un crayon. Les 2 enfants doivent se déplacer en tenant le crayon « index contre index », et ce, sans le faire tomber.

Variante : Il est possible de changer le *déplacement ou encore, d'ajouter des obstacles au parcours (par exemple ; faire le tour de la chaise, marcher sur la ligne, etc.)

*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.

L'anneau supersonique

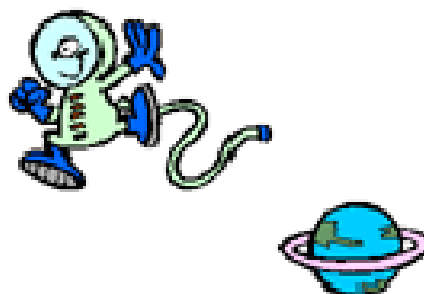
Matériel : anneaux en caoutchouc ou balles ou ballons

Aptitudes à développer : lancer/attraper, concentration, coordination

Déroulement : Diviser les enfants en 2-3 équipes égales. Chaque équipe, assise en cercle, doit se passer un anneau jusqu'à l'enfant qui a débuté. Celui-ci se lève et va porter l'anneau sur une chaise, placée un peu plus loin des équipes.

Variante 1: Passer l'anneau avec les mains, les pieds, les genoux, etc.

Variante 2 : Modifier l'objet à lancer

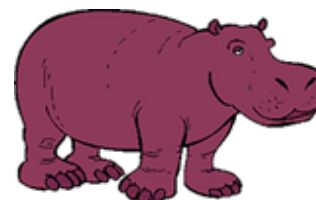
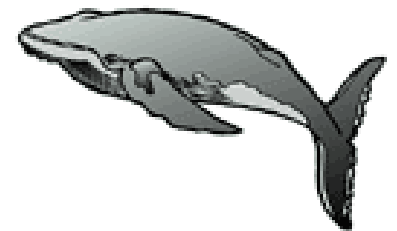


La parade des animaux

Matériel : images d'animaux, musique

Aptitudes à développer : inhibition, déplacements, écoute

Déroulement : Montrer des images d'animaux. Pendant que la musique joue, les enfants doivent se déplacer (ou imiter) comme l'animal désigné. Lorsque la musique s'arrête, l'enfant doit demeurer dans sa position.



Le dé magique

Matériel : un dé

Aptitudes à développer : mémoire, organisation corporelle, créativité

Déroulement : Faire lancer le dé par les enfants



1 = Flamant rose (équilibre sur 1 pied)

2 = kangourou (sauter les 2 pieds collés)

3 = chien à la patte cassée (position 4 pattes, mais avec une jambe qui ne touche pas au sol)

4 = grenouille (saut de grenouille)

5 = araignée (idem au crabe, mais les fesses touchent au sol)

6 = reculons ou au choix

Les canards

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : tonus, équilibre

Déroulement : Les enfants sont accroupis, les mains placées sur les chevilles, et avancent dans cette position. Dans la classe, déterminer un endroit (ou plusieurs) qui tiendra lieu de mare à canetons. Lorsque l'enseignant imite le cri du canard (ou donne un signal quelconque), les enfants doivent se rendre vers l'une des mares.

Donner quelques secondes de repos, car cet exercice travaille beaucoup les cuisses, et les enfants peuvent se fatiguer rapidement.



Variante : Ajouter des notions spatiales. Par exemple, aller dans la mare placée sous la fenêtre, ou à gauche d'une table, etc.



Montre-moi



Matériel : aucun

Aptitudes à développer : connaissances des parties du corps, vocabulaire, observation

Déroulement : L'enseignant demande aux enfants de pointer la bonne partie de corps, selon la consigne donnée.

- Montrer la partie du corps qui s'associe avec un objet (bague, chapeau, gants, montre, souliers, collier, cravate, etc.)
- L'enfant montre ce qui l'aide à plier (genou, cou, coude...), à respirer, à manger, croquer, à entendre, à voir, etc.
- L'enfant montre les parties jumelles de son corps (yeux, genoux, oreilles, etc.)



Passer la pièce



Matériel : pièce de monnaie

Aptitudes à développer : dissociation, observation, coopération

Déroulement: Former un cercle. Les enfants se placent la main droite paume en l'air, le bras légèrement dirigé vers son voisin de droite, la main gauche sous la main de son voisin de gauche. L'enseignant place une pièce de monnaie dans sa main droite, et il rabat rapidement sa main, paume contre paume sur celle de son voisin de gauche pour lui passer la pièce. Les enfants ne doivent pas refermer les doigts sur la pièce.

La fée du Père Noël

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : créativité organisation corporelle, déplacements

Déroulement : Transformer les enfants selon les désirs de la bonne fée ! (animaux, métiers, sentiments, jeux, etc.).

Peut s'ajuster selon le thème vu en classe.



Les rennes

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : latéralité, coopération

Déroulement : Les enfants sont en deux files (ou en plusieurs petites files). L'enfant (*père Noël*) placé à l'arrière de la file, dirige ses rennes. Il doit taper doucement sur l'épaule droite (ou gauche) de l'enfant en avant de lui. Ce dernier doit faire de même, jusqu'en avant, pour qu'on tourne à droite (ou gauche).



Les autos

Matériel : cartons de couleurs : jaune, rouge, vert

Aptitudes à développer : coordination, observation

Déroulement : Les enfants doivent se déplacer dans la classe tout en respectant la signalisation.

Rouge = arrêt

Jaune = marcher très lentement

Vert = marcher rapidement

Variante : Les enfants peuvent se déplacer à 4 pattes, ou en étant assis.

Rouge = arrêt

Jaune = avancer à reculons

Vert = avancer normalement



Dessin imaginaire

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : sensibilité, créativité, communication avec les autres

Déroulement : Placer les enfants 2 par 2, l'un assis derrière l'autre. À tour de rôle, demander aux enfants de dessiner quelque chose de simple dans le dos de l'enfant assis en avant. L'enfant qui reçoit le dessin doit deviner de quoi il s'agit. Au début, l'enseignant peut proposer « discrètement » aux dessinateurs une lettre, un chiffre ou une forme qu'ils devront reproduire.



Je mets dans mon panier

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : mémoire, sensibilité, vocabulaire

Déroulement : Les enfants sont placés en cercle. L'enseignant peut présenter une boîte, aux enfants, qui servira de panier d'épicerie. À tour de rôle, chaque enfant rajoutera un aliment, en le nommant, et en nommant aussi les aliments qui y ont été placés précédemment.

Par exemple, 1er enfant : « Je mets dans mon panier une carotte ». (Il passe le panier au 2e enfant). Le 2e enfant : « Je mets dans mon panier une carotte et une tomate ». Il passe le panier au 3e enfant, et ainsi de suite, l'enfant doit se rappeler ce que ses amis ont mis dans le panier et ajouter un élément.



Variante : Pour faciliter le jeu, la mémorisation de la liste d'épicerie peut se faire en groupe.

La bougeotte des aliments

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : mémoire, créativité tonus, équilibre

Déroulement : Choisir des aliments et y faire correspondre une *action.

Par exemple :

- ❖ *Pomme* = saut de grenouille
- ❖ *Céréale* = rouler sur le côté
- ❖ *Spaghetti cru* = se tenir droit
- ❖ *Poire* = se balancer sur les fesses
- ❖ *Lait* = se coucher sur le dos
- ❖ *Liqueur* = sauter
- ❖ Etc.

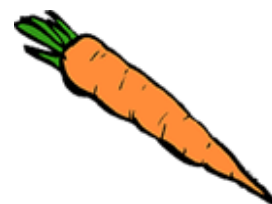
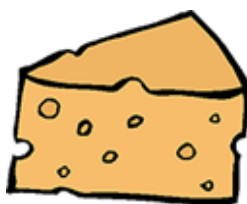


*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.

Les fruits & légumes

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : créativité, vocabulaire, concentration



Déroulement : L'enseignant nomme différents aliments. Lorsque c'est un fruit ou légume qui est nommé, l'enfant doit l'imiter. Si l'aliment fait parti d'un autre groupe alimentaire, l'enfant se couche sur le dos.

Variante : Peut se faire en utilisant d'autres groupes alimentaires.



Le perroquet

Matériel : aucun ou musique

Aptitudes à développer : orientation corporelle, observation, créativité

Déroulement : Les enfants sont en équipe de 2, placés l'un derrière l'autre. L'enfant en avant est le meneur, l'autre, derrière, l'imitateur. Ils marchent en se suivant un derrière l'autre. Le meneur fait des mouvements et le perroquet doit l'imiter.

Au signal, tous les enfants s'arrêtent. L'enfant qui fait le meneur prend une position, la garde et reste en équilibre jusqu'au second signal. L'imitateur doit reproduire aussi cette position sans tomber. On change les rôles après quelques positions.

Le grand ménage

Matériel : balles mousses ou feuilles de papier chiffonnées

Aptitudes à développer : lancer, coordination, coopération, inhibition

Déroulement : Diviser les enfants en 2 équipes. Les équipes sont séparées par une barrière (chaise, ligne tracée au sol, etc.), donc personne ne peut la traverser. Au signal, les enfants de chacune des équipes doivent lancer (ou faire rouler au sol) les balles afin qu'elles traversent la barrière. Le but du jeu est de se débarrasser de toutes ses balles. Après 2-3 minutes de jeu, donner le signal de fin, et on compte les balles qui sont sur chaque terrain. L'équipe, qui en a le moins, remporte la partie.



Le duel

Matériel : aucun ou cerceaux

Aptitudes à développer : équilibre, stratégie, communication avec les autres



Déroulement : Les enfants sont placés 2 par 2, accroupis en petit bonhomme (à l'intérieur d'un cerceau, si disponible). Ils doivent tenter de déséquilibrer l'autre, en se poussant paume à paume, de manière à faire tomber l'autre sur les fesses (ou à le faire sortir du cerceau).

Vérifier que les enfants ne referment pas les doigts sur la main de l'autre et qu'ils poussent vers l'avant seulement (pas de mouvement gauche-droite).

Préparation à la bicyclette

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : tonus, concentration

Déroulement : Les enfants se couchent sur le dos et font des cercles avec leurs jambes, comme s'ils pédalaient. Vérifier que les enfants font un mouvement de pédalier, et non pas juste lever et descendre les jambes (mouvements de haut en bas).



Variante : Peut se faire en équipe de 2, les semelles des 2 enfants sont collées ensemble. Les enfants doivent coordonner leurs mouvements.

Sautillons

Matériel : cordes à danser ou lignes quelconques

Aptitudes à développer : tonus, concentration

Déroulement : Diviser les enfants en groupe de 5 enfants, environ. Chaque équipe a une corde à danser, étendue au sol devant elle. À tour de rôle, les enfants doivent sauter de différentes façons :

- ❖ Saut 1 pied le long de la corde
- ❖ Saut 2 pieds le long de la corde
- ❖ Saut de grenouille le long de la corde
- ❖ Faire les mêmes sauts, mais en sautant d'un côté et de l'autre de la corde
- ❖ Etc.

Le voleur fantôme

Matériel : trousseau de clés, bandeau (facultatif)

Aptitudes à développer : sensibilité, écoute

Déroulement : Les enfants sont placés en cercle. On désigne un enfant qui va s'asseoir au centre et ferme les yeux. On place derrière l'enfant un trousseau de clés. Ensuite, on désigne un enfant qui va voler les clés, le plus discrètement possible. Tous les enfants ont les mains dans le dos. L'enseignant réveille l'enfant du milieu, et il doit trouver quel enfant a les clés derrière son dos. L'enfant peut demander 3 fois de faire bouger les clés.



L'autobus

Matériel : chaises

Aptitudes à développer : latéralité, observation

Déroulement : Faire 2 rangées avec des chaises, et ajouter une chaise, en avant, qui représentera le siège du conducteur. Choisir un enfant qui sera le chauffeur. Lorsque celui-ci tourne à droite, tous les enfants se penchent vers la droite. On peut freiner, accélérer, tourner à gauche, reculer, etc.



Silence, on bouge !

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : concentration, observation

Déroulement : L'enseignant demande aux enfants de faire un mouvement en faisant le plus de bruit possible. Au signal (lever la main, donner un coup de tambour, etc.), les enfants continuent le même geste, mais en silence. Par exemple, sauter, taper des mains, rire, etc.



La pâte à modeler

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : créativité, coopération, tonus

Déroulement : Les enfants sont placés 2 par 2. L'un est la pâte à modeler, et se place en boule, au sol. L'autre enfant joue le rôle du sculpteur, et doit créer une statue à l'aide de la pâte à modeler. L'enfant doit placer les jambes, les bras, la tête et tout le reste du corps comme il le souhaite. La statue doit demeurer immobile.

La marche talons-orteils

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : équilibre, concentration

Déroulement : L'enfant doit marcher en collant son talon **gauche** au bout de ses orteils **droits**, comme s'il se déplaçait sur une poutre. L'enfant ne doit pas prendre appui au mur ou aux objets de la classe.



Ne bouge pas

Matériel : boîte remplie d'objets (facultatif)

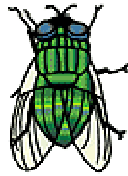
Aptitudes à développer : inhibition, observation

Déroulement : L'enseignant se place au bout de la classe et les enfants sont à l'opposé. Les enfants doivent traverser la classe, pendant que l'enseignant a le dos tourné, afin d'aller chercher un objet dans la boîte et le ramener au point de départ. Dès que l'enseignant se retourne, les enfants doivent s'arrêter. Si un enfant a bougé, l'enseignant le nomme et il doit retourner à la ligne de départ. S'il avait un objet dans les mains, l'enfant doit le remettre dans la boîte avant de retourner.

Variante : Modifier le mode de *déplacement



*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.



La mouche



Matériel : 1 balle

Aptitudes à développer : coordination, concentration, inhibition

Déroulement : Les enfants sont assis, en cercle. Ils ont tous les mains jointes (une mouche est entre leurs mains et on ne veut pas qu'elle s'envole). L'enseignant est placé au milieu, et lance une balle à l'enfant de son choix. Il peut aussi faire des feintes. Seul l'enfant à qui la balle a été lancée peut ouvrir ses mains pour l'attraper. Les autres doivent garder les mains jointes, sinon la mouche va s'envoler. Si l'enfant attrape la balle, il va dans le milieu, sinon il doit faire le tour du cercle avant de revenir s'asseoir.

Les petits pieds

Matériel : 1 foulard/enfant

Aptitudes à développer : coordination, sensibilité

Déroulement : Chacun des enfants reçoit un foulard. Pieds nus, il doit tente d'agripper le foulard avec ses orteils. Faire l'essai avec chacun des deux pieds.



Variante : Ce jeu peut se faire assis par terre, et les enfants saisissent différents objets avec leurs pieds.

La guêpe

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : orientation corporelle, coopération, déplacements

Déroulement : Un enfant est choisi pour être la guêpe. Il essaie de « piquer » les enfants qui se déplacent dans la classe. Lorsqu'un enfant est touché, il s'assoit à l'endroit où il a été touché, et il devient une fleur. Il peut maintenant aider la guêpe à attraper les autres enfants. L'enfant « fleur » doit demeurer assis en tout temps, il ne bouge que les bras. Le jeu se termine quand tous les enfants sont devenus des fleurs.



Jeux & Activités développant la structuration spatiale

- p. 43 Notions spatiales
- p.44 La trappe aux serpents
- p.45 Où est mon cadeau
- p.46 De fil en aiguille
- p.47 Trouveras, trouveras pas
- p.48 L'ours en cage
- p.49 La danse des amoureux
- p.50 Les mailles du filet
- p.51 Les crabes affamés
- p.52 Je te reconnais
- p.53 Le mille-pattes
- p.54 Les bulles de savon
- p.55 Pas paille
- p.56 Le jeu des noms
- p.57 La maison des robots
- p.58 La promenade des cuillères
- p.59 La mare aux grenouilles

Les notions spatiales



Voici quelques notions d'orientation spatiale à connaître :

Deçans	Dehors	Loin	Près
Devant	Derrière	En haut	En bas
Sur	Sous	Contre	Entre
Dessus	Dessous	Autour	À côté
A droite	À gauche		

Autre notions à connaître :

Gros	Mince	Plein	Vide	
Grand	Moyen	Petit	Plus que	Moins que
Etroit	Large	Peu	Beaucoup	
Creux	Plat	Entier	Moitié	

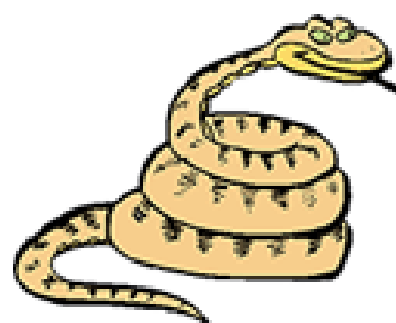
La trappe aux serpents

Matériel : 3-4 cordes à danser, chaises

Aptitudes à développer : organisation de l'espace, coordination

Déroulement : Un des bouts d'une corde à danser est attaché à une patte de table/chaise. Il est possible d'accrocher plus d'une corde à danser pour rendre le jeu encore plus excitant, en laissant une distance d'un mètre ou moins entre chacune. Cela formera un corridor de serpents qui se tortillent. Trois ou quatre enfants sont désignés pour faire bouger les cordes; l'enseignant peut se joindre à eux. Au signal, ils animent les cordes en les faisant bouger horizontalement. Les autres enfants essaient alors de traverser la trappe sans se faire toucher par les serpents en mouvement.

Variante : Demander aux enfants de traverser selon des consignes précises (les 2 pieds collés, à reculons, etc.). Varier la vitesse à laquelle les cordes bougent.



Où est mon cadeau ?

Matériel : un objet (crayon, sac de sable, plume, balle...) et une chaise par enfant

Aptitudes à développer : connaissances des notions spatiales, écoute, concentration

Déroulement : Les enfants ont chacune une chaise et un objet. Donner des instructions selon les notions vues en classe, et l'enfant doit réagir correctement. Par exemple; *loin, proche, à droite, à gauche, sous, au dessus, en dessous par-dessus, sur en arrière, en avant*, etc. L'enfant doit placer son objet à la bonne place. Peut se faire avec les thèmes (à Noël ; l'objet = cadeau, la chaise = cheminée).



Variante : Ajouter une autre consigne, qui concerne l'enfant. Par exemple ; « Place ton objet à gauche de la chaise et toi, place-toi derrière la chaise ».



De fil en aiguille



Matériel : 2 cerceaux

Aptitudes à développer : concentration, analyse, occupation de l'espace

Déroulement : Faire 2 équipes d'enfants. Chaque équipe a un cerceau, les enfants forment une ligne (fil) en se tenant par la main, et ce, en tout temps. Le meneur de chaque équipe fait passer les autres dans le cerceau qui est le trou de l'aiguille. Rendu au bout, le 1^{er} joueur prend la main du dernier, et celui à l'avant devient le couturier.

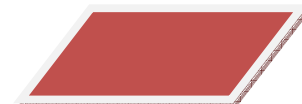
Trouveras, trouveras pas !

Matériel : aucun



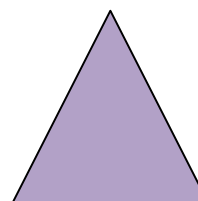
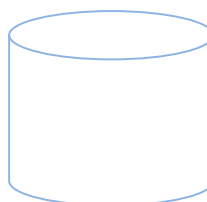
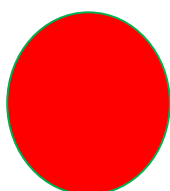
Aptitudes à développer : observation, vocabulaire, connaissance des notions spatiales

Déroulement : Annoncer une figure géométrique et les enfants doivent trouver un objet dans la pièce qui correspond à cette forme. Montrer une forme géométrique (cartons) et demander aux enfants de trouver un objet dans la pièce qui correspond à cette forme. Combiner plusieurs formes géométriques (ex : rectangle + cylindre = table).



Variante 1 : Faire le même jeu, mais avec les couleurs. On peut ajouter les parties du corps. Par exemple : « Place ton coude sur la couleur rouge », « Place tes orteils sur du gris », etc.

Variante 2 : Modifier les *déplacements entre les consignes.



*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.



L'ours en cage

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : orientation spatiale, coordination, stratégie

Déroulement : L'enfant qui fait l'ours se place au milieu du cercle, formé par les autres joueurs qui se tiennent la main.

L'ours essaie de sortir de sa cage en rampant entre les gardiens. Ceux-ci doivent l'en empêcher de sortir tout en se tenant la main. Pour se faire, ils doivent s'accroupir lorsque l'ours essaie de passer. Ils n'ont pas le droit de saisir l'ours.

Variante 1: Mettre plus qu'un ours dans la cage.

Variante 2: Donner un temps précis à l'ours pour sortir de la cage (1 minute, par exemple).

La danse des amoureux

Matériel : musique

Aptitudes à développer : occupation de l'espace, coopération, écoute

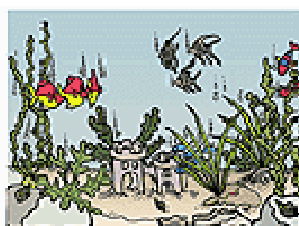
Déroulement : Au son de la musique, les enfants dansent 2 par 2, en se tenant par la main. Quand la musique s'arrête, ils doivent rapidement changer de partenaire, et rester immobiles jusqu'au retour de la musique.



Les mailles du filet

Matériel : aucun ou musique

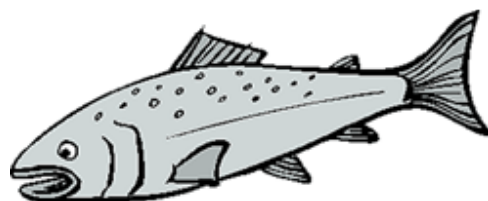
Aptitudes à développer : orientation dans l'espace, écoute, coopération



Déroulement : Les enfants se placent en cercle et se tiennent par la main (filet). L'enseignant nomme 2-3 enfants, qui se retirent du cercle et qui joueront le rôle des poissons. Au son de la musique, les enfants qui font le filet doivent bouger légèrement les bras afin de créer des petites vagues. Pendant ce temps, les poissons entrent et sortent du filet à leur guise. Quand la musique s'arrête, tous les enfants du filet s'accroupissent, toujours en se tenant la main. On vérifie s'il y a des poissons de capturés. Changer les rôles fréquemment.

Variante 1: Modifier le nombre de poissons.

Variante 2 : Faire tourner les enfants qui forment le filet ; faire une ronde.



Les crabes affamés

Matériel : plusieurs objets de formes et de couleurs différentes (crayon, foulard, plume, jouets...)

Aptitudes à développer : organisation spatiale, observation

Déroulement : La moitié des enfants est placée debout, en cercle, et chaque enfant a les jambes écartées. Ce sont les algues. L'autre moitié des enfants sont des crabes, et doivent se trouver une algue, et s'asseoir derrière elle. Au milieu du cercle se trouvent des morceaux de nourriture de différentes couleurs. L'enseignant nomme une couleur, et aussitôt, chaque crabe doit passer entre les jambes de « son algue » et aller chercher la bonne couleur. L'enfant revient alors s'asseoir à sa place en passant une deuxième fois sous les jambes de son coéquipier.



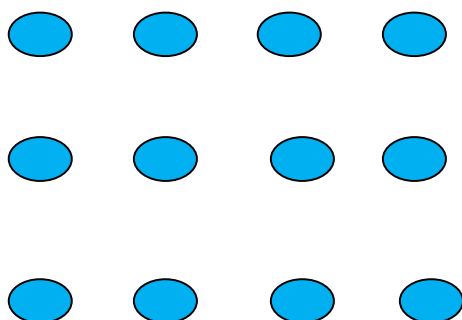
Variante : Il est possible de faire la même chose avec les formes ou les textures.

Je te reconnais

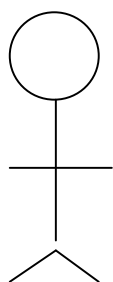
Matériel : aucun

Aptitudes à développer : notions spatiales, mémoire

Déroulement : Les enfants sont assis de façon à ce qu'il y ait plusieurs colonnes et rangées. Ils font tous face à l'enseignant. Demander aux enfants de bien regarder autour d'eux, de mémoriser les enfants assis derrière, à côté, etc. Demander aux enfants de se fermer les yeux. L'enseignant nomme un enfant, et lui pose une question. Par exemple ; « Qui se trouve à ta gauche ? », « Quel ami est placé derrière toi ? », etc.

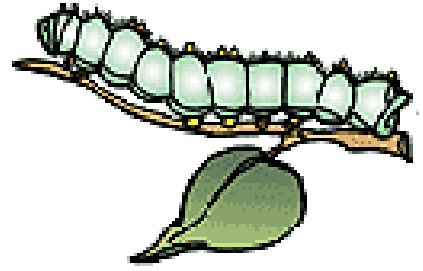


Enfants



Enseignant

Le mille-pattes



Matériel : chaises

Aptitudes à développer : occupation de l'espace, coopération

Déroulement : Faire un grand cercle avec des chaises. Les enfants se placent en file indienne, en se tenant par les épaules. Ils doivent se déplacer dans cet espace sans en sortir et sans briser le mille-pattes. Rapetisser peu à peu l'espace où le mille-pattes se déplace.

Variante 1 : Changer les grandeurs du terrain et/ou la vitesse du déplacement, faire déplacer les enfants à reculons ou de côté.

Variante 2 : Faire placer les enfants à 4 pattes, et ils se tiennent par les chevilles. Idéalement, le faire en plus petits groupes.

Les bulles de savon

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : structuration spatiale, observation, créativité



Déroulement : En plaçant leurs bras et/ou leurs jambes de différentes façons, les enfants doivent se déplacer dans la classe sans toucher aux autres enfants, ni aux meubles. Faire varier la vitesse de déplacement.



Voici quelques exemples :

- ❖ Debout, les bras croisés sur la poitrine
- ❖ Debout, les bras devant soi
- ❖ Debout, bras en croix
- ❖ Debout, bras qui bougent en hélices
- ❖ Accroupi, bras devant soi
- ❖ Debout, jambes et bras écartés
- ❖ Etc.

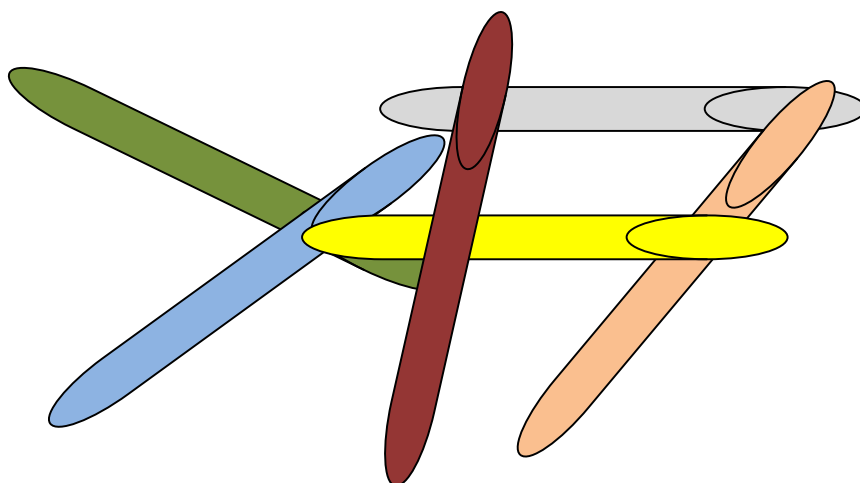


Pas paille

Matériel : pailles ou bâtons de popsicle ou petits bâtonnets

Aptitudes à développer : stratégie, analyse, concentration

Déroulement : Diviser les enfants en équipes de 3 à 5. Prendre les pailles et les laisser tomber sur la table. Les enfants doivent, à tour de rôle, essayer d'enlever *un bâtonnet à la fois*, sans que le reste du paquet bouge.



Le jeu des noms

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : écoute, orientation spatiale

Déroulement : Les enfants sont assis en cercle, sauf un, qui est placé dans le milieu. Lorsque l'enseignant nomme 2 enfants, ceux-ci doivent changer de place entre eux, sans que l'enfant du milieu les touche. S'il réussit, l'enfant touché s'en va alors dans le milieu du cercle.



La maison des robots

Matériel : aucun

Aptitudes à développer : vocabulaire, notions spatiales, coopération

Déroulement : Les enfants sont 2 par 2. L'un fait le robot, et l'autre le guide vers sa maison (délimiter 1-2 endroits dans la classe qui tiendra lieu de maison). L'enfant doit guider le robot en lui dictant quoi faire. Par exemple, « avance vers la droite », « recule », etc. Lorsque la maison a été retrouvée, les enfants inversent les rôles.



Variante 1: Le robot peut avoir les yeux bandés, et l'autre enfant le guide par les épaules tout en lui parlant.

Variante 2: Être plus précis dans les indications données → Avance de 5 pas, recule de 2 pas, etc.

La promenade des cuillères

Matériel : cuillères en plastique, billes

Aptitudes à développer : orientation spatiale, concentration, analyse

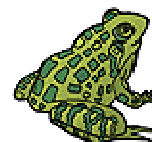
Déroulement : Diviser les enfants en 4 ou 5 équipes. Les enfants de chacune des équipes sont placés un derrière l'autre. Le premier enfant de chaque équipe reçoit une cuillère et une bille. Il doit se rendre jusqu'à l'autre bout de la classe sans échapper sa bille. Lorsqu'il revient à son équipe, il donne la cuillère à l'enfant qui est placé derrière lui, et va reprendre son rang. Il est possible de rajouter des obstacles au parcours. Par exemple, l'enfant doit faire le tour de la chaise, marcher sur une ligne, reculer, etc.



Variante : Ce jeu peut se faire sans bille. L'enfant doit se déplacer en plaçant la cuillère entre ses genoux, dans sa main, sous le bras, etc.



La mare aux grenouilles



Matériel : tapis ou serviettes ou cerceaux

Aptitudes à développer : occupation de l'espace, tonus

Déroulement : Disposer les tapis (nénuphars) un peu partout dans la classe. Lorsqu'il y a de la musique, les grenouilles se déplacent dans la mare, sans toucher aux nénuphars. Lorsque la musique arrête, l'enseignant donne une consigne, et les enfants doivent se placer sur les nénuphars correctement.

Voici quelques exemples :

- ❖ Tu dois être deux grenouilles sur le nénuphar
- ❖ Les grenouilles vont sur les nénuphars bleus
- ❖ Tu dois être sur un pied
- ❖ Tu dois avoir une main et un pied qui touche au nénuphar
- ❖ Etc.



Jeux & Activités développant la structuration temporelle

p.62 La chaise musicale

p.63 Le vent d'automne

p.64 Les coccinelles

p.65 C'est le sifflet qui décide

p.66 Les pas d'animaux

p.67 La trappe à souris

p.68 Ah ! L'hiver

p.69 Les pingouins sur la banquise

p.70 Droit au but

p.71 Le rameur

p.72 Le rythme dans les mains

p.73 Qu'est-ce qui a changé ?

p.74 La citrouille musicale

p.75 L'horloge du temps

p.76 Les nœuds

La chaise musicale

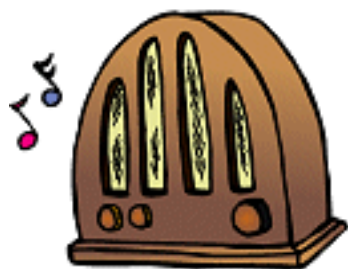
Matériel : une chaise par enfant, musique

Aptitudes à développer : la vitesse, l'observation, le tonus

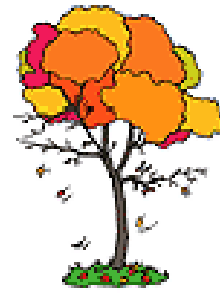
Déroulement : Disposer les chaises soit en cercle, soit en deux rangées. Au son de la musique, les enfants marchent dans la classe. Lorsque la musique arrête, tout le monde s'assoit sur une chaise. Celui qui n'a pas de chaise doit relever un petit défi (faire 10 sauts sur un pied, taper dans la main de trois amis, etc.). Une fois le défi relevé, l'enfant peut revenir au jeu, et on continue d'enlever une chaise à chaque tour.

Variante 1 : Utiliser une autre mode de *déplacement.

Variante 2 : Placer les enfants en cercle et, au son de la musique, ils doivent faire circuler une balle ou un petit ballon. Varier la grosseur, le poids et la texture des objets utilisés.



Le vent d'automne



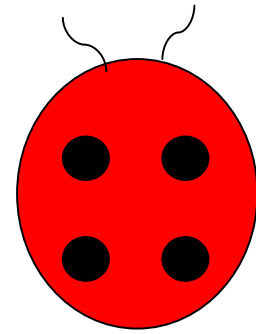
Matériel : tambour

Aptitudes à développer : respiration, rythme

Déroulement : Les enfants se placent deux par deux. Un est le vent, l'autre est la feuille d'automne. L'enfant qui entend le bruit du tambour souffle sur la feuille et la feuille tourne sur elle-même en se déplaçant. L'enseignant fait un rythme différent avec son tambour (rapide et lent). Changer les rôles après 2 minutes.



Les coccinelles



Matériel : tambourin ou musique, tapis ou serviette

Aptitudes à développer : gestion du temps, écoute

Déroulement : Au son du tambourin, les coccinelles gambadent (types déplacements variés) au rythme de la musique et à l'arrêt de celle-ci, les coccinelles se cachent en se mettant sur une feuille pour se protéger de l'oiseau qui tente de les attraper (mais qui y arrive très rarement !). La promenade des coccinelles est guidé par l'enseignant (rythme, vitesse, *type de déplacement).

Il ne doit pas y avoir plus de 3 enfants par feuille; au rythme de la musique, se promener entre les feuilles et à l'arrêt se mettre sur la feuille la plus proche. À chaque tour, on retire une feuille pour accentuer la difficulté, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une feuille pour 2 ou 3 enfants.

Variante 1: Varier le nombre d'enfants par feuille.

Variante 2: Il est possible d'imposer une position lorsque les enfants sont sur le tapis (par exemple ; être sur un pied, en petit bonhomme, assis les jambes croisées, etc.).

Variante 3: Utiliser des cartons de couleur pour modifier les déplacements (vert = grenouille, jaune = 4 pattes, noir = marcher à reculons, etc.)

*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.

C'est le sifflet qui décide !

Matériel : sifflet, tambour, ou les mains

Aptitudes à développer : l'écoute, connaissances des chiffres, concentration

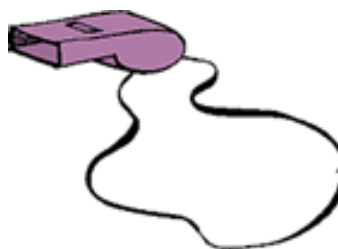
Déroulement : L'enseignante présente aux enfants chacune des positions associées à un nombre de coups de sifflet (ou autre).

1 coup = assis

2 coups = debout

3 coups = à 4 pattes

4 coups = à genoux



Ou encore

1 coup = marcher sur la pointe des pieds

2 coups = se déplacer en petit bonhomme

3 coups = faire la grenouille

4 coups = faire le serpent

Variante : Il est possible de varier le *déplacement et/ou le nombre de coups donnés.

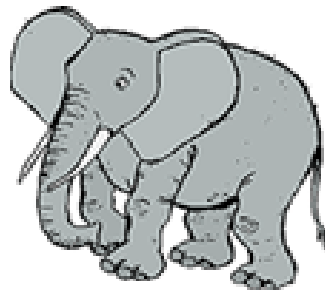
*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.

Les pas des animaux

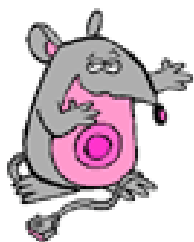
Matériel : tambour (facultatif)

Aptitudes à développer : mémoire, rythme

Déroulement : Faire *trois rythmes différents* sur le tambourin. Un *lent* (éléphant), un *rapide* (souris) et un *saccadé* (cheval). Les enfants doivent faire le pas de l'animal lorsqu'ils entendent le son associé en respectant le rythme (grand pas lent et lourd, petits pas rapides, galop).



Variante : Changer les animaux ou adapter aux thèmes vus en classe (Noël = rythmes différents pour le lutin, le renne et le Père Noël)



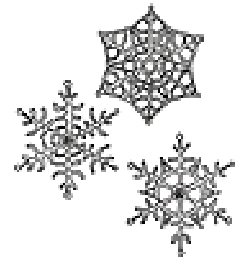
La trappe à souris

Matériel : aucun ou musique

Aptitudes à développer : écoute, concentration, gestion du temps

Déroulement : Deux enfants forment la trappe à souris en se tenant par les mains, les bras élevés. Les autres enfants passent sous la trappe à souris, l'un après l'autre. Lorsque l'enseignant dit : « *Trappe à souris !* », tout enfant sous la trappe est emprisonné par les bras des enfants, et devient, alors, partie intégrante de la trappe. Éventuellement, la trappe sera très grande avec seulement 1 ou 2 enfants qui passent en dessous. Le jeu prendra alors fin.

Ah ! L'hiver



Matériel : aucun

Aptitudes à développer : créativité, orientation temporelle

Déroulement : Raconter une histoire d'hiver aux enfants...et la mimer ! Par exemple, les faire habiller, faire de la raquette, un bonhomme de neige, du ski de fond, etc.

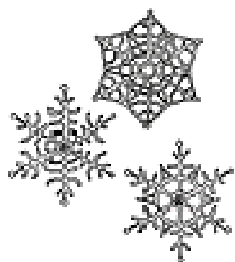
Variante : Changer la saison et demander aux enfants de trouver des activités pratiquées lors de cette période de l'année.



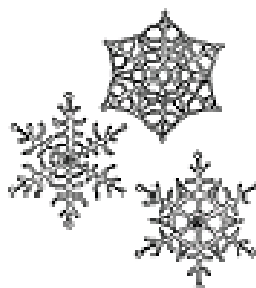
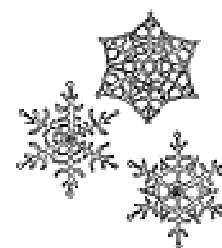
Les pingouins sur la banquise

Matériel : feuilles de papier, musique

Aptitudes à développer : tonus, vitesse, écoute, observation



Déroulement : Éparpiller quelques feuilles de papier au sol, qui représenteront les banquises. Démontrer aux enfants la façon de marcher comme un pingouin ; les talons sont collés pour que les pieds forment un « V », bras collés sur le corps et les mains pliées 90 degrés. Au son de la musique, les enfants se déplacent en imitant le pingouin. Lorsque la musique s'arrête, chaque pingouin doit se trouver une banquise (1 enfant/feuille), et y demeurer jusqu'au son de la musique. Retirer une feuille à chaque fois.

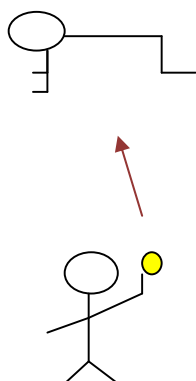


Droit au but

Matériel : balles

Aptitudes à développer : vitesse, concentration, observation

Déroulement : Les enfants sont placés en équipe de 2. L'un des enfants se place à 4 pattes, l'autre se tient à une certaine distance, avec une balle. Celui-ci doit faire rouler la balle en dessous de l'enfant placé à 4 pattes. Cet enfant, qui fait le but, doit intercepter la balle en ramenant ses jambes sur sa poitrine, pour fermer le but. Après 3 lancers, changer les rôles.



Le rameur

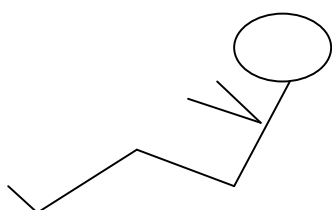
Matériel : aucun ou tambourin

Aptitudes à développer : tonus, organisation temporelle, concentration

Déroulement : Amener les enfants à exécuter le mouvement de « ramer » selon le rythme d'un tambourin (assis au sol, les jambes tendues légèrement pliées, les bras allongés vers la pointe des pieds et ramener les bras et le corps vers l'arrière en effectuant un mouvement de va-et-vient). Les enfants sont seuls et effectuent le mouvement lent ou rapide selon le rythme. Vérifier que les enfants sont toujours en position sur les fesses, et non sur le dos.

Les enfants sont deux par deux. Ils sont assis face à face les jambes croisées et effectuent le mouvement de ramer (avant-arrière) en se tenant par les mains.

Toujours deux par deux, un enfant est assis entre les jambes de l'autre enfant (les enfants regardent dans la même direction).



Le rythme dans les mains

Matériel : aucun

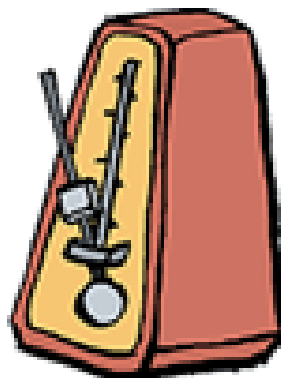
Aptitudes à développer : rythme, écoute

Déroulement : Lorsque l'enseignant frappe dans ses mains, les enfants marchent vers l'avant en suivant le rythme. Lorsqu'il frappe sur la table avec ses mains, les enfants marchent à reculons. Puis, quand l'enseignant claqué des doigts, les enfants se déplacent de côté, toujours en suivant le rythme.

Variante 1 : Modifier les *déplacements.

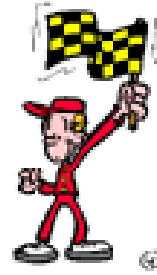
Variante 2 : Modifier la vitesse du rythme.

Variante 3 : Ajouter d'autres sons.



*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.

Qu'est-ce qui a changé ?



Matériel : aucun

Aptitudes à développer : mémoire, vocabulaire, structuration temporelle

Déroulement : Les enfants sont assis en cercle, et s'observent attentivement. L'enseignant nomme, au hasard, 2 enfants. L'enseignant va à l'écart avec ces deux enfants, et modifie l'habillement des enfants ou ajoute des accessoires (crayon derrière l'oreille, gomme à effacer sur l'épaule, etc.). Par la suite, les enfants reviennent à l'intérieur du cercle et les autres enfants doivent deviner ce qui a changé.

La citrouille musicale

Matériel : citrouille (balle, ballon...)

Aptitudes à développer : écoute, concentration

Déroulement : Les enfants sont debout, et placés en cercle. Au son de la musique, on fait circuler une citrouille. Lorsque la musique arrête, l'enfant qui a la citrouille est ensorcelé par celle-ci. Pour enlever le mauvais sort, l'enfant doit réussir un *défi actif. Par exemple, faire 2 sauts de grenouille, marcher à reculons pendant 10 secondes, etc.



*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.

L'horloge du temps

Matériel : images/dessins représentant le matin, le midi, et le soir

Aptitudes à développer : mémoire, notions temporelles, tonus



Déroulement : L'enseignant place les images à 3 endroits différents dans la classe. Lorsqu'il nomme une action que l'enfant fait durant la journée, celui-ci doit se rendre, en marchant, vers le bon moment de la journée.

Par exemple ; « À quel moment de la journée tu prends l'autobus ? », « Quand te brosses-tu les dents ? », « quand on se couche ? », etc.

Variante : Modifier le déplacement*

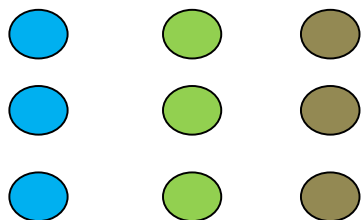
*Voir en annexe pour des idées de mouvements et de déplacements.

Les nœuds

Matériel : chaises, foulards

Aptitudes à développer : vitesse, tonus, coopération

Déroulement : Ce jeu se fait sous forme de relais, il faut donc faire 4 ou 5 équipes. Les enfants de chaque équipe sont placés à la file indienne. Un peu plus loin, il y a une chaise et un foulard noué autour d'une des pattes, pour chaque équipe. Au signal, le premier enfant de chaque équipe se rend jusqu'à la chaise, défait le nœud du foulard et le rattache à une autre patte de la chaise. Il revient ensuite vers son équipe où il tape dans la main de l'enfant qui est placé derrière lui. L'équipe qui termine la première remporte la partie.



Activités de relaxation et de respiration

Jeux de relaxation/respiration.....p.78

Yoga.....p.84

★ Chez les enfants, la relaxation sert à détendre l'organisme, à diminuer le stress musculaire et mental. Elle favorise également une meilleure qualité d'écoute, une plus grande participation et une réceptivité accrue. La relaxation aide à augmenter la confiance en soi, la mémoire et la concentration et permet ainsi d'améliorer la qualité de l'apprentissage.

La chaise berçante

Matériel : aucun

Déroulement : Asseoir le groupe d'enfants par terre avec suffisamment d'espace entre eux. Demander aux enfants de devenir une chaise berçante et de se balancer tout doucement (à leur façon). Les enfants balancent leur corps de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant. Amener les enfants à fermer leurs yeux. Après un certain moment, demander aux enfants d'ouvrir lentement leurs yeux.

Entre ciel et terre

Matériel : aucun

Déroulement : L'enseignant nomme une chose, animal, plante... et les enfants doivent mimer où se situe la chose en question en se mettant accroupi pour les choses sur la terre et en se mettant sur la pointe des pieds et les bras dans les airs pour les choses dans les airs. Par exemple ; nuage, chenille, maison, planète, etc.

Poupée de chiffon

Matériel : aucun

Déroulement : En étant debout, les enfants détendent chaque partie de leur corps (la tête, le cou, les épaules, les bras, les mains, le tronc, les jambes et les pieds) jusqu'à ce qu'ils soient allongés sur le sol. L'enseignant leur dicte les consignes doucement et en insistant pour que chaque partie du corps soit relâchée (molle comme de la guenille !)

Roche qui roule

Matériel : une balle en mousse pour 2 enfants

Déroulement : En équipe de deux ; un enfant est couché sur le dos ou assis sur une chaise tandis que l'autre est placé à côté. L'enfant lui fait un massage en faisant rouler une balle mousse sur le dos, les bras et les jambes. L'enfant qui reçoit le massage doit rester calme et garder ses yeux fermés.



Les nuages

Matériel : aucun

Déroulement : L'enseignant demande aux enfants de se placer comme ils le veulent (assis, couché, debout...) et d'imiter un nuage. Quand l'enseignant tape dans ses mains, cela signifie que le vent se lève et que le nuage se déplace. Les enfants peuvent choisir la façon de se déplacer (en roulant, en glissant, en marchant...) au rythme du bruit. Lorsque le bruit cesse, il n'y a plus de vent, les enfants s'allongent donc sur le dos, les bras de chaque côté des cuisses et les jambes décroisées. Laisser les enfants se reposer quelques minutes.

Ballon dégonflé

Matériel : aucun

Déroulement : Les enfants sont debout en cercle, les bras de chaque côté du corps. L'enseignant a une pompe à air imaginaire. Lorsque l'enseignant presse sur sa pompe à air, les enfants gonflent leur ventre comme un ballon en inspirant par le nez. Au signal de l'enseignant, les enfants mettent leurs mains sur leur ventre et expirent par la bouche pour sentir le ballon dégonflé. Refaire cet exercice à quelques reprises.

La fourmi

Matériel : aucun

Déroulement : Position debout, bras le long du corps.

Toucher avec une main son épaule, son coude, son poignet, sa main, ses doigts... tout en disant que la fourmi fait ce parcours. Répéter avec l'autre main (et dire que la fourmi a sauté sur ton autre épaule). Reprendre la position de départ : dire à l'enfant qu'une fourmi se balance sur sa main (balancer les bras en avant, en arrière, etc.) Maintenant, la fourmi est sur les doigts et tu veux la faire tomber (secouer les mains en gardant les bras pendants).

Oui ou non

Matériel : aucun

Déroulement : L'enseignant pose des questions aux enfants. Pour y répondre, les enfants doivent faire les gestes suivants

- *Oui* = l'enfant s'étire le plus haut possible
- *Non* = l'enfant relâche son corps vers l'avant
- *Je ne sais pas* = l'enfant lève les épaules vers le haut

Les chandelles

Matériel : aucun

Déroulement : Les enfants sont debout, les bras de chaque côté du corps. Dès que l'enseignant touche la tête d'un enfant, celui-ci place ses mains au-dessus de sa tête (c'est la flamme de la bougie). Lorsque l'enfant est touché une 2^e fois, la chandelle s'éteint, et l'enfant commence à fondre doucement jusqu'à ce qu'il soit couché au sol.


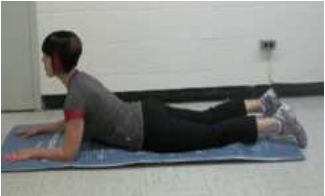





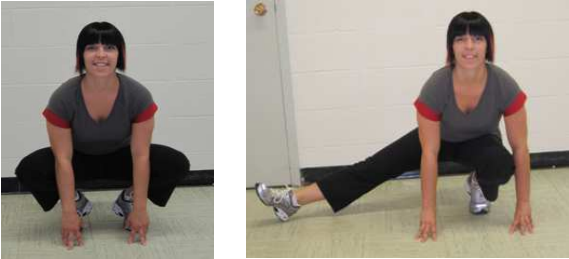

Exercices respiratoires



- Aspirer à l'aide d'une paille des petits papiers et les déplacer d'un endroit à l'autre.
- Un mouchoir sur le visage, demander à l'enfant de souffler par le nez et ensuite, par la bouche afin de faire voler le mouchoir.
- Souffler sur une balle de ping-pong ou une boule de papier chiffonnée afin de la déplacer.
- Les doigts largement ouverts, souffler dessus comme pour éteindre les bougies d'un gâteau d'anniversaire.
- Souffler, avec la bouche entrouverte, sur la paume de la main. Éloigner graduellement la main du visage.
- Cueillir une fleur imaginaire, l'approcher du nez et inspirer doucement pour la sentir. Allonger les inspirations, qui se font lentement.

★ Le **yoga** permet à l'enfant de travailler son tonus, sa gestion du stress, sa respiration, son renforcement musculaire ainsi que sa concentration. Toutes les postures doivent se faire lentement et en douceur. Un environnement calme est à privilégier.

Voici quelques exercices à faire en classe :

Posture	Description
	<p>La montagne</p> <p>Coller les pieds. Inspirer tout en levant les bras bien haut. À l'expiration, descendre les bras doucement.</p>
	<p>Le cobra</p> <p>Départ sur le ventre, les mains au niveau des épaules, le front sur le sol. Lever la tête vers l'avant, puis élever la poitrine en inspirant. En expirant, détendre les épaules.</p>
	<p>Le chien</p> <p>Départ à 4 pattes, en appui sur les mains et les genoux. Décoller les genoux du sol, pousser les fesses vers le haut et vers l'arrière et les talons vers le sol.</p>

	<p style="text-align: center;">Le pharaon</p> <p>Relever lentement le tronc et lever la tête en tout dernier lieu. Se passer du dossier de la chaise et baisser les omoplates.</p> <p>Veiller à ne pas cambrer le dos au niveau lombaire et pour cela, rentrer le ventre, ce qui permet une bascule du bassin.</p>
	<p style="text-align: center;">Le suisse</p> <p>S'asseoir les jambes croisées. Étirer les bras au-dessus de la tête. Se pencher d'un côté, puis de l'autre. Le devant du corps et les yeux demeurent tournés vers l'avant.</p>
	<p style="text-align: center;">Le crabe</p> <p>En position accroupis, tendre une jambe tout en gardant les mains au sol et la tête droite.</p>
	<p style="text-align: center;">Le chandelier</p> <p>Les pieds écartés, plier légèrement les genoux. Placer les coudes à 90 degrés, afin de former les branches du chandelier.</p>

	<p>La table</p> <p>Pousser le ventre vers le haut, contracter les fessiers, et placer le cou dans le prolongement du dos. Rester dans cette position quelques secondes.</p>
	<p>Le palmier</p> <p>Étirer les bras de chaque côté de la tête, vers le haut et vers l'arrière.</p>
	<p>Le demi-lotus</p> <p>Fléchir le genou, et poser le dessus du pied sur la cuisse. Après quelques secondes, changer de jambe.</p>

Il y a aussi ce livre qui donne beaucoup d'idées: **Stretching et Yoga pour enfants** de Jacques Choque

[Voici quelques idées pour ajouter une touche musicale !](#)

- <http://www.archambault.ca/qmi/search/ExtendedSearchResults.jsp?searchType=MUSIC&searchType=ALL&erpId=ACH&searchMode=simple&searchInput=yoga>
- <http://www.hmv.ca/Search.aspx?keyword=yoga&filter=musique>

Annexes

Activités dans les structures de parc.....p.88

Différentes façons de bouger.....p.90

Trucs pour bouger au quotidien.....p.92

Activités dans les structures de parc

Les structures de parc sont des endroits privilégiés pour travailler le développement moteur de l'enfant. Cependant, ils ont tendance à refaire toujours la même chose, car ils ne connaissent pas d'autres jeux. Alors, voici quelques idées d'activités à faire avec les enfants !

Les oiseaux percheurs



Les enfants doivent se percher sur les modules. Lorsque l'enseignant crie «Go», ils doivent changer de module (ou en descendre). Lorsque c'est bien compris, le jeu peut prendre la forme de tag en ayant un loup au sol qui essaie de toucher les enfants qui ne sont pas dans les airs. L'enfant touché devient à son tour un loup.

Il est possible de dire aux enfants qu'ils ne peuvent demeurer plus de 10 secondes dans le module. Après ce temps, ils doivent descendre du module quelques secondes avant d'y retourner.

Course à relais

Faire des équipes de 4 enfants. Chaque équipe est placée une à côté de l'autre, et les enfants de chacune des équipes sont placés à la file indienne. Déterminer un petit trajet et/ou différents déplacements que les enfants devront exécuter. Au signal, le premier enfant de chaque équipe part, fait le trajet et revient vers son équipe, taper dans la main de l'enfant suivant.

Voici différents types de trajets :

-  Marcher en équilibre sur la poutre, aller glisser 2 fois de suite, se déplacer à 4 pattes jusqu'aux balançoires et revenir.
-  Faire 5 sauts de grenouilles, traverser le trapèze, courir pour toucher l'arbre et revenir en marchant à reculons.

- ★ Avec un sac de sable sur la tête, marcher en équilibre sur les contours de bois délimitant le module, se déplacer en petit bonhomme dans le sable, revenir.
- ★ Faire 2 tours autour de l'arbre, grimper dans la structure-araignée, se suspendre au trapèze pendant 5 secondes, revenir.

Ne pas hésiter à inventer les parcours et à les varier régulièrement !

Autres idées

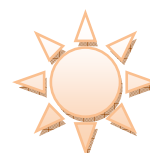
- Marcher avant-arrière, sur le côté, en tournant sur soi-même, se déplacer en imitant des animaux sur 3 ou 4 appuis (utiliser les poutres, le sable, les contours des modules, le gazon, etc.)
- Se balancer à deux en utilisant un seul bras ou en poussant avec une jambe.
- Varier les positions de glisse : sur le dos, sur le ventre, assis devant, etc.
- Grimper en utilisant seulement la main droite ou gauche.
- Descendre de la structure de jeu en variant les combinaisons de pas (bras gauche/jambe droite, bras gauche/jambe gauche, etc.)
- Faire des déplacements avec les yeux bandés autour ou à l'intérieur des structures et tenter d'identifier les types de surfaces, des objets ou les structures elles-mêmes.
- Glisser en prenant le plus de place possible ou le moins d'espace sur la glissoire.
- Déposer des petits objets dans la glissoire et glisser en les évitant (peut se faire sur une poutre).
- Se suspendre en jouant avec les différents termes de structuration temporelle : plus vite, plus lent, avant, après, etc.
- Glisser le plus lentement possible ou en essayant de prévoir le temps que cela prendra à l'avance.



Différentes façons de bouger, de se déplacer !

- Galop
- Saut les 2 pieds collés (kangourou)
- Saut de grenouille
- Saut avec écart
- Saut de chaque côté d'une ligne (sur 1 ou 2 pieds)
- Marche
- Marche en levant les genoux
- Course/jogging sur place
- Pas chassés latéraux
- Sautillements
- Sauts groupés (rapprocher les genoux vers la poitrine)
- Pas croisés
- Sauts à cloche-pied
- Sauts en touchant les talons
- Reculons
- Mains sur la tête
- Marche sur la pointe des pieds ou les talons
- Marcher sur une ligne vers l'avant, l'arrière, latéral
- Avancer/reculer avec un ballon entre les genoux
- Jambes tendues vers l'avant ou l'arrière
- Avancer/reculer + taper les mains en-dessous des genoux
- Avancer en « petit bonhomme »
- Simuler de monter/descendre les escaliers
- 4 pattes en avançant/de reculons/latéralement
- Avancer/reculer sur les fesses

- Avancer en donnant des coups de pieds dans le vide
- Marelle = saut 1 pied, saut 2 pieds,...
- Crabe = appuie sur les mains et les pieds, ventre vers le plafond
- Serpent = ramper sur le ventre, garder les jambes collées
- Chien à la patte cassée = 4 pattes mais avec 1 pied ou main levée
- Serpent fatigué = ramper sur le dos
- Lapin = avancer les 2 mains, puis les 2 pieds
- Patin = glisser les pieds au sol
- Ski = glisser pieds + bouger bras en même temps
- Raquette = lever les genoux haut + faire des grands pas
- Automobile = tenir un volant et se déplacer
- Bateau = tenir un gouvernail (bras écartés) + se déplacer en se balançant de gauche à droite
- Avion = faire des ails avec les bras
- Train = bouger ses bras d'avant en arrière
- Face à dos = dos à dos + accroché par les coudes (un avance et l'autre recule)
- Un derrière l'autre = se tenir par les épaules ; sauter à cloche-pied ou les 2 pieds collés



Trucs pour bouger au quotidien

- 1- Faire des « pauses-exercices » : prendre 5 à 15 minutes par jour pour faire une marche ou un jogging léger dans la cour d'école.
- 2- Lors des journées de pluie, faire le tour de l'école en empruntant les escaliers plus d'une fois. On peut varier la façon de se déplacer.
- 3- Prendre quelques minutes afin de faire des étirements ou des exercices aux tables. Par exemple, en revenant du dîner.
- 4- Utiliser les infrastructures de loisirs situées autour de l'école. Par exemple, les parcs, les voies cyclables, les espaces verts, la patinoire, etc.
- 5- Dans les endroits publics, emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- 6- Racler les feuilles.
- 7- Pelleter la neige et construire un fort.
- 8- L'hiver, prendre le temps d'aller glisser.
- 9- Emmener les enfants dehors.
- 10- Jouer dans les structures de jeux.
- 11- Patiner et faire du vélo.
- 12- Promener son chien.
- 13- Nager ou s'amuser dans les jeux d'eau.
- 14- Bouger et danser au son de la musique.
- 15- Faire de la corde à danser.
- 16- Jouer aux quilles.
- 17- Ramasser des pommes.
- 18- Dessiner des jeux de marelle ou de 4 coins dans la cour d'école.
- 19- Ranger sa chambre, passer l'aspirateur et nettoyer les fenêtres.
- 20- Privilégier toutes les occasions de marche.



L'important est de choisir des activités qu'on aime et qui nous attire!!

Bibliographie



Jeux

- Nadeau, Micheline. 120 jeux pour les sportifs – pour enfants de 5 à 12 ans. Montréal : Éditions Quebecor, 2009.
- De Lièvre Bruno et Staes Lucie, La psychomotricité au service de l'enfant. De Boeck & Larcier, s.a. 2000.
- Le grand recueil des jeux des cours d'école.
<http://www.cslaval.qc.ca/prof-inet/anim/rec-jeux/recherche.asp>
- Activité physique quotidienne. <http://www.atelier.on.ca/edu/dpa/sc01.cfm?fontsize=10>
- Québec en forme. Banque d'activité de psychomotricité.
<http://outils.quebecenforme.org/banquejeux/>
- Dugas,C, Programme cadre d'activités psychomotrices au préscolaire, Québec en forme, 2004.
- Brault S., Lucie. 50 approches pour développer la motricité. Grande-Île : Collections Les Productions Dans la vrai vie, 2003
- Brault S., Lucie. 50 jeux de balles et ballons pour le préscolaire. Grande-Île : Collections Les Productions Dans la vrai vie, 2003
- Doyon, Louise. Préparez votre enfant à l'école dès l'âge de 2 ans. Montréal : Les Éditions de L'Homme, 1992

Yoga et relaxation

- Posture de yoga. <http://soinefamily.files.wordpress.com/2009/06/postures.jpg>
- Postures de yoga. <http://www.yogasite.com/postures.html>
- Choque, Jacques. Stretching et Yoga pour les enfants – France : Éditions Amphora, 2005.
- Nadeau, Micheline. 24 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans. Montréal : Éditions Quebecor, 1998.

BrainGym

- Dennison, Paul. Apprendre par le mouvement. France : Éditions Sully, 2006.
- Dennison P., Dennison G. Le mouvement de l'apprentissage – Brain Gym. France : Le Souffle d'Or, 1992.
- Les activités de Brain Gym. <http://www.witchhazel.it/braingym.htm>
- Integrated movements for the classroom. http://gotoknow.org/file/tasana/brain03_5.jpg

Images

- Picto: Banque d'illustrations gratuites. <http://www.picto.gc.ca/>

