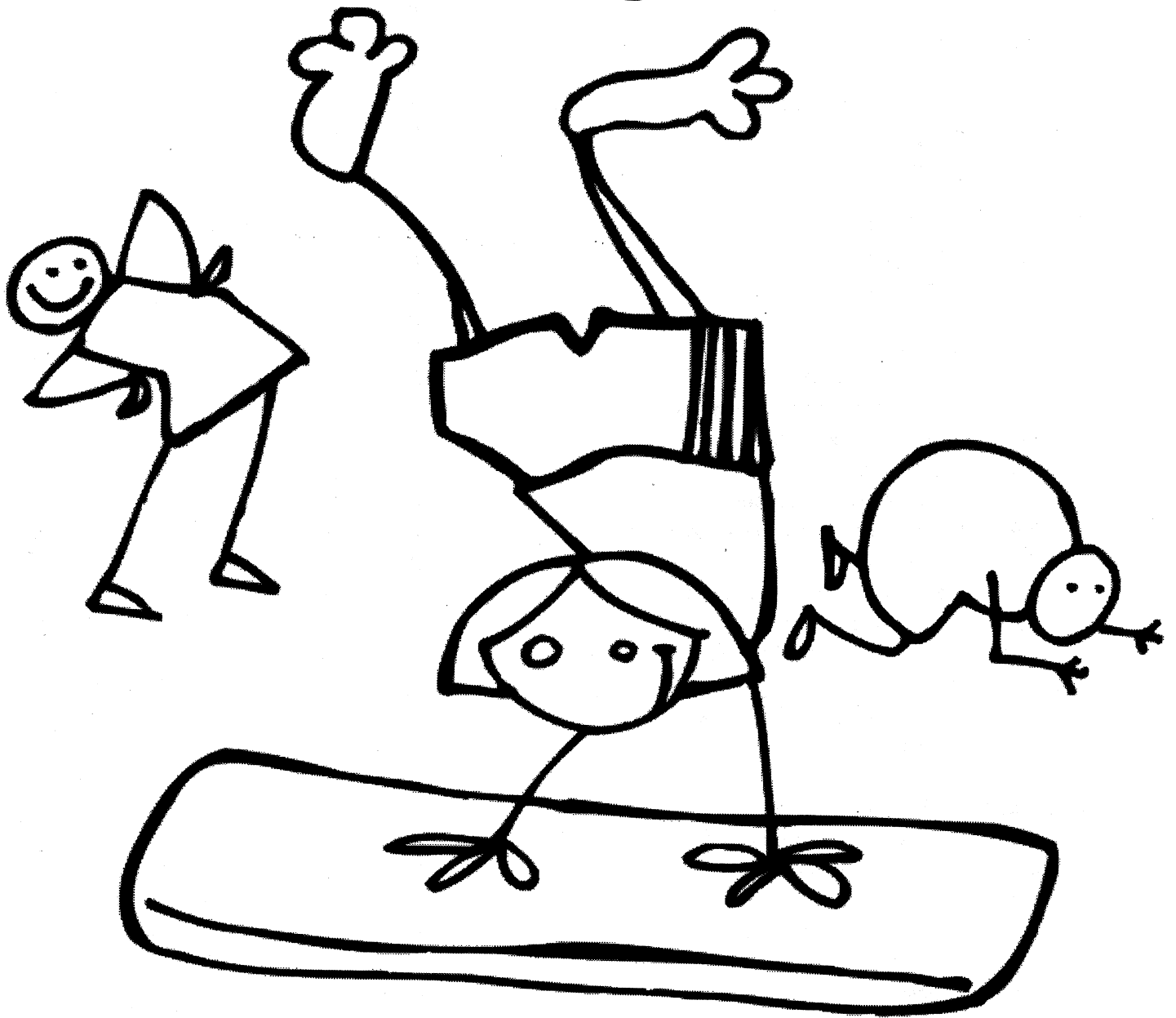


J'ai 5 ans...
j'ai besoin de
bouger!



Claire Théorêt

	(variante) soccer	P.	18
3.8	Le relais quilles	P.	19
3.9	Les souliers de course	P.	19

4. LE PARACHUTE

4.1	La vague	P.	20
4.2	Les couleurs	P.	20
4.3	Le parapluie	P.	20
4.4	Le champignon	P.	20
4.5	L'autruche	P.	21
4.6	Olé	P.	21
4.7	Le pop-corn	P.	21
4.8	Le chat et la souris	P.	21
4.9	La marche lunaire	P.	22

5. LES PLANCHES À ROULETTES

5.1	Exploration	P.	23
-----	-------------	----	----

BIBLIOGRAPHIE

1. Éric McLean, Guide thématique de jeux et d'activités physiques, 1988, Vézina éditeur
2. Michel José Villeneuve, Viens jouer, 1983, Les éditions de l'homme
3. Pierre Provost/Michel José Villeneuve, Jouons ensemble, 1980, Les éditions de l'homme.
4. Robert Adam, Éducation physique et créativité par le jeu, 1991, Éditions agence d'arc inc.
5. Danielle Lacasse, Sylvain Légal, Daniel Sarault, Réjean St-Pierre, Sylvie Royer, Séquences d'activités d'apprentissage en éducation physique au primaire, 29 janvier 1988, CECM Région Nord
6. Image de page couverture provenant du Grand Monde du préscolaire.
prescolaire.grandmonde.com/
7. Image dans le texte provenant de PrintMaster Platinum 7.0, Arttoday.com, Google image, ClickArt

1. LES DÉPLACEMENTS

1.1 IMITATION D'ANIMAUX

Matériel:

- ☞ 1 tambourin

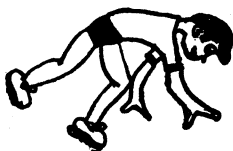
Consigne de sécurité:

- ☞ Regarder devant soi

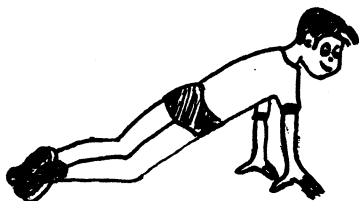
Description de l'activité:

- ☞ Au son du tambourin, les enfants se déplacent en courant.
 - ☞ Lorsqu'ils entendent un gros "BOUM", ils figent en "STATUES" (immobile dans une position) et attendent les consignes.
- On refait le même scénario entre chaque marche d'animaux.

- ☞ La marche de l'ours



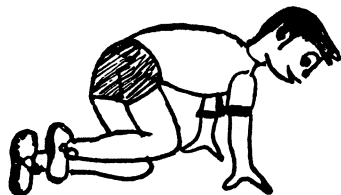
- ☞ La marche du phoque



- ☞ La marche de l'escargot



- ☞ La marche du chien



- ☞ La marche de la poule



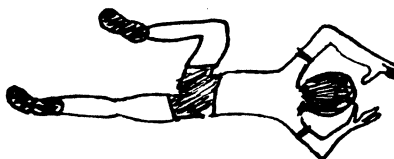
- ☞ La marche de l'araignée



- ☞ La marche du lapin



- ☞ La marche du serpent



- ☞ La marche de la grenouille



- ☞ La marche du tyrannosaure



(Variante B)

PARTIES DU CORPS

Matériel:

- ☞ 1 tambourin
- ☞ 1 ballon mousse par groupe de 2 enfants

Description de l'activité:

- ☞ Au son du tambourin, les enfants se déplacent deux par deux avec un ballon mousse.
- ☞ Lorsqu'ils entendent un gros "BOUM", ils figent en "STATUES" et attendent les consignes.
On refait le même scénario entre chaque déplacement.
- ☞ Se déplacer DOS À DOS avec le ballon
- ☞ Se déplacer en utilisant toutes nos MAINS sur le ballon
- ☞ Se déplacer CHEVILLE CONTRE CHEVILLE avec le ballon
- ☞ Se déplacer BRAS CONTRE BRAS avec le ballon
- ☞ etc...

1.4 LE MAÏS SOUFFLÉ

Matériel:

- ☞ 1 tambourin

Consigne de sécurité:

- ☞ Regarder devant soi

Description de l'activité:

- ☞ Au son du tambourin, les enfants se déplacent en courant.
- ☞ Lorsqu'ils entendent un gros "BOUM", ils figent en "STATUES" et attendent les consignes.
- ☞ On refait le même scénario entre chaque déplacement.
- ☞ Consigne: 1 coup de tambourin = TOURNE DANS TOUS LES SENS
 2 coups de tambourin = ÉCLATE
 3 coups de tambourin = TOMBE

(Variante)

LES POSITIONS

Description de l'activité:

- ☞ Au son du tambourin, les enfants se déplacent en courant.
- ☞ Lorsqu'ils entendent un gros "BOUM", ils figent en "STATUES" et attendent les consignes.
- ☞ On refait le même scénario entre chaque déplacement.
- ☞ Consigne: 1 coup de tambourin → SUR LE DOS
 2 coups de tambourin → SUR LE VENTRE
 3 coups de tambourin → SUR LE CÔTÉ

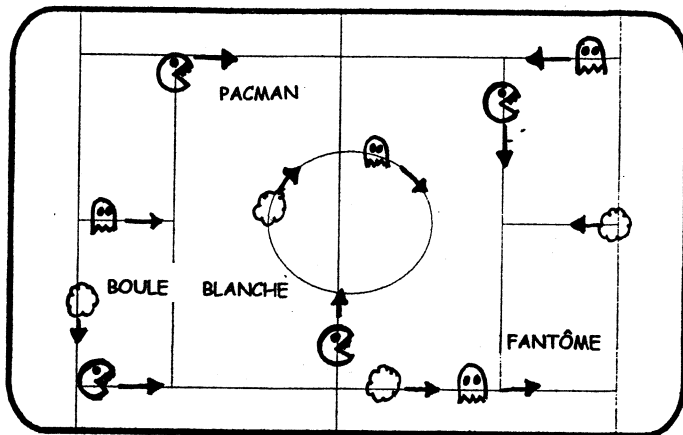
1.8 LE PACMAN

Matériel:

- ⇒ 2 séries de dossards

Description de l'activité:

- ⇒ Faire trois équipes :
 - une équipe de "PACMANS" → elle se promène en tapant des mains
 - une équipe de "BOULES BLANCHES" → elle se promène les bras croisés
 - une équipe de "FANTÔMES" → elle se promène les bras en avant.
- ⇒ Les "PACMANS", les "BOULES BLANCHES" et les "FANTÔMES" doivent marcher sur les lignes qui existent dans le gymnase. Ils ne doivent pas sauter d'une ligne à l'autre .
- ⇒ Les "FANTÔMES" mangent les "PACMANS."
- ⇒ Les "PACMANS" mangent les "BOULES BLANCHES".
- ⇒ Un joueur mangé se rend sur le banc et doit faire une épreuve de votre choix :
 - 1) faire 10 sauts
 - 2) assis sur le banc → lever 10 fois le ballon avec ses pieds
 - 3) etc...
- ⇒ Un joueur qui triche (court, mange par l'arrière, coupe les coins , ne marche pas sur la ligne, mange quand il n'est pas sur la même ligne) se rend sur le banc et il doit faire une épreuve de votre choix:
 - 1) faire le tour du gymnase en courant
 - 2) faire le tour du gymnase en pas chassé
 - 3) etc...
- ⇒ Si désiré, chaque équipe peut faire un bruit (les enfants adorent faire du bruit).



1.9 LES DINOSAURES

Matériel:

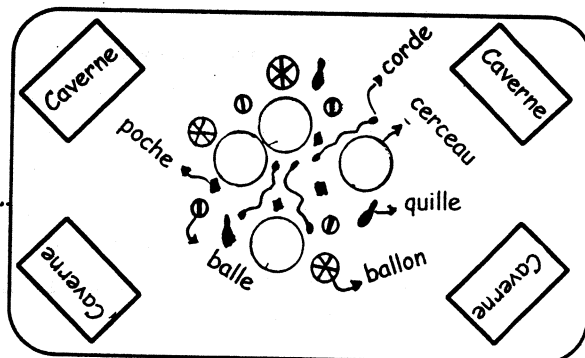
- ⇒ 4 tapis de gymnastique (caverne)
- ⇒ objets variés: balles, cerceaux, quilles, poches, ballon,...

Consigne de sécurité:

- ⇒ Regarder devant soi
- ⇒ Ne pas se bousculer pour aller chercher un objet

Description de l'activité:

- ⇒ La classe est divisée en 4 groupes occupant chacune un tapis placé aux 4 coins du gymnase (leur caverne). Les enfants peuvent se trouver un nom de dinosaure ainsi qu'un bruit.
- ⇒ Au centre du gymnase, on place une grande quantité d'objets variés (nourriture).
- ⇒ Au signal de l'intervenant "J'AI FAIM", les "DINOSAURES" doivent aller prendre la "NOURRITURE" au centre du gymnase et la rapporter à leurs cavernes respectives, en respectant la consigne émise par l'intervenant quant à la forme du transport.
 - transporter la balle sous le menton
 - faire rouler le ballon autour de ta taille
 - transporter le ballon entre tes chevilles
 - faire rouler le cerceau avec ta main
 - transporter la poche entre tes genoux
 - etc...
 - transporter la quille en équilibre dans ta main



2.2 TAG MALADE

Matériel:

- ⇒ Ballon de mousse

Consignes de sécurité:

- ⇒ Regarder devant soi
- ⇒ Toucher doucement
- ⇒ Ne pas lancer au visage

Description de l'activité:

- ⇒ Distribuer 5 ou 6 ballons (*dépendant du nombre d'enfants dans la classe*) à différents enfants qui seront les poursuivants. Les autres enfants se dispersent dans le gymnase.
- ⇒ Au signal "AU JEU", les poursuivants doivent lancer le ballon sur les enfants n'ayant pas de ballon.
- ⇒ Quand l'enfant est touché pour la première fois → il est blessé et il doit continuer de courir en touchant l'endroit où il a été touché (ex: si le ballon lui a touché le bras, l'enfant court en se tenant le bras, si le ballon lui a touché le dos, il court avec une main dans le dos et ainsi de suite).
- ⇒ Quand il est touché par le ballon une deuxième fois → il est gravement blessé et il doit se rendre à l'hôpital, c'est-à-dire sur le banc.
- ⇒ Arrêter le jeu après quelques minutes afin d'éviter que les enfants restent trop longtemps à l'hôpital, (c'est-à-dire sur le banc) et que les poursuivants puissent se reposer. Recommencer le jeu en choisissant d'autres poursuivants.

2.3 LES SCHTROUMPFS

Matériel:

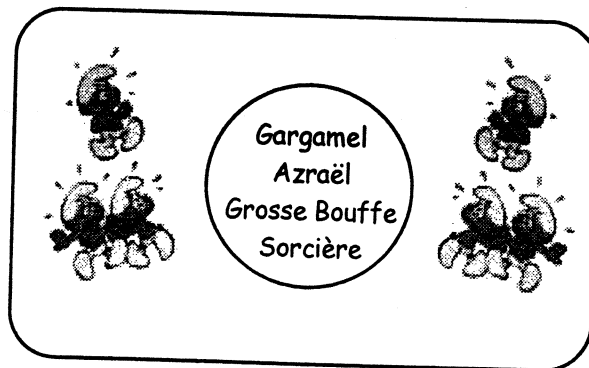
- ⇒ 4 dossards

Consignes de sécurité:

- ⇒ Regarder devant soi
- ⇒ Toucher doucement

Description de l'activité:

- ⇒ Nommer quatre enfants qui seront les poursuivants, GARGAMEL; le sorcier, AZRAËL; le chat, la SORCIÈRE et GROSSE BOUFFE (*leur distribuer un dossard pour les identifier*).
- ⇒ Les autres enfants (les SCHTROUMPFS et les SCHTROUMPFETTES) se dispersent dans le gymnase.
- ⇒ Au signal "AU JEU", les poursuivants (GARGAMEL, AZRAËL, ...) essaient d'attraper les SCHTROUMPFS et les SCHTROUMPFETTES
- ⇒ Quand un SCHTROUMPF ou une SCHTROUMPFETTE est touché: il/elle écarte les jambes et un autre SCHTROUMPF ou SCHTROUMPFETTE qui n'a pas été touché passe sous ses jambes et il/elle est délivré.
- ⇒ GARGAMEL, AZRAËL, la SORCIÈRE et GROSSE BOUFFE n'ont pas le droit de toucher un SCHTROUMPF ou une SCHTROUMPFETTE qui est sous les jambes d'un autre.
- ⇒ Arrêter le jeu après quelques minutes et choisissez d'autres poursuivants.



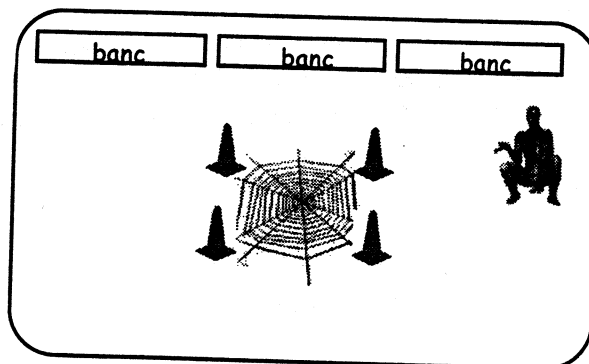
- ☞ "BATMAN" et "ROBIN" n'ont pas le droit de toucher un personnage qui est au centre du gymnase.
- ☞ Arrêter le jeu et changer le "BATMAN" et le "ROBIN"

N.B. Si vous voyez que "BATMAN" et "ROBIN" ont de la difficulté à attraper les personnages, vous pouvez prendre un demi-gymnase ou ajouter 2 "BATMANS" et 2 "ROBINS".

2.6 TAG SPIDERMAN

Matériel:

- ☞ 4 dossards
- ☞ 2 rubans
- ☞ 10 cônes
- ☞ 4 - 5 tapis de gymnastique
- ☞ 3 - 4 bancs
- ☞ 1 toile



Consignes de sécurité:

- ☞ Regarder devant soi
- ☞ Toucher doucement

Description de l'activité:

- ☞ Nommer quatre enfants qui seront les poursuivants, les "BOUFFONS VERTS". (leur distribuer un dossard pour les identifier).
- ☞ Nommer deux autres enfants qui seront les "SPIDERMANS" → les identifier avec un ruban autour de la tête.
- ☞ Les autres enfants se dispersent dans le gymnase.
- ☞ Au signal "AU JEU", les "BOUFFONS VERTS" essaient d'attraper les enfants.
- ☞ Quand ils les attrapent, ils les amènent par la main dans un tunnel. (sur le banc)
- ☞ Pour gagner leur liberté, les enfants doivent ramper sur les bancs. Ils peuvent ensuite retourner au jeu.
- ☞ Pendant ce temps, les "SPIDERSMANS" essaient d'attraper les "BOUFFONS VERTS" quand ils les attrapent, ils les amènent dans la toile d'araignée au centre du gymnase (délimité par des cônes)
- ☞ Le jeu se termine quand tous les "BOUFFONS VERTS" ont été attrapés par les "SPIDERMANS" et sont dans la toile d'araignée.
- ☞ On change de rôle.

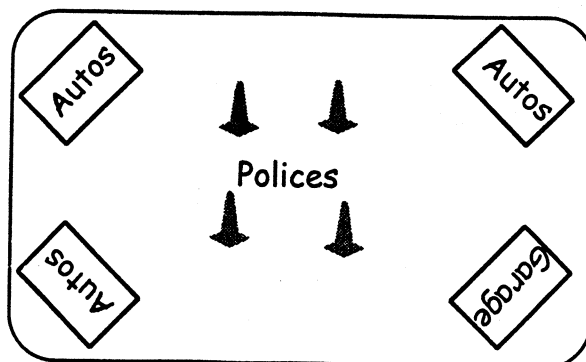
2.7 LES AUTOS ET LES POLICES

Matériel:

- ☞ 4 tapis de gymnase (garages)
- ☞ 4 dossards
- ☞ 4 cônes (poste de police)

Consignes de sécurité:

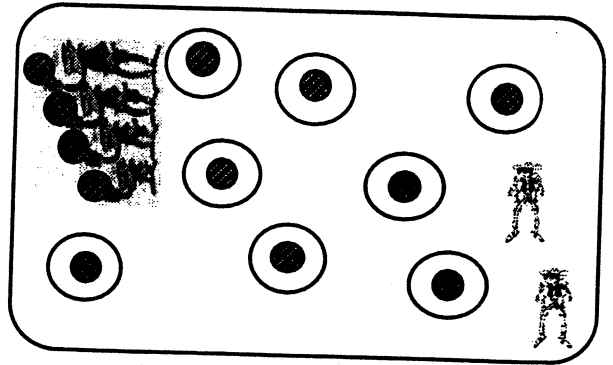
- ☞ Regarder devant soi
- ☞ Toucher doucement



2.9 LUCKY LUKE

Matériel:

- ⇒ cerceaux
- ⇒ dossards
- ⇒ ballons



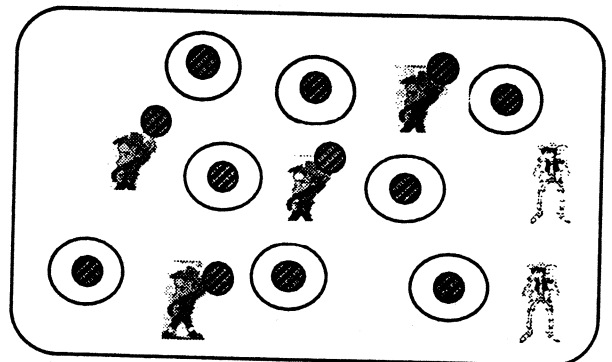
Description de l'activité:

- ⇒ Nommer deux enfants, les "LUCKY LUKE" (leur distribuer un dossard pour les identifier), qui seront les poursuivants des prisonniers les "FRÈRES DALTONS". Ils se placent à une extrémité du gymnase.
- ⇒ Les "FRÈRES DALTONS" ont un ballon dans les mains, leur boulet. Ils se placent à l'autre extrémité du gymnase.
- ⇒ Les autres enfants sont debout dans des cerceaux (refuge).
- ⇒ Au signal " AU JEU" , les "FRÈRES DALTONS" pour ne pas être capturé par les "LUCKY LUKE", doivent entrer dans un cerceau et donner leur ballon à l'enfant qui est dans le cerceau. Ce dernier devient alors le nouveau "DALTON". Il est PRIMORDIAL que les "DALTONS" entrent assez rapidement et fréquemment dans les cerceaux afin que tous peuvent jouer et s'amuser.
- ⇒ Quand un "DALTON" est touché par un "LUCKY LUKE", il doit s'asseoir à l'endroit où il a été touché.
- ⇒ Le jeu se termine lorsque les "DALTONS" ont tous été touchés.

(Variante)

LUCKY LUKE

AVEC LIBÉRATION



Description de l'activité:

- ⇒ Quand un "DALTON" est touché par un "LUCKY LUKE", il doit se mettre à genoux à l'endroit où il a été touché en tenant son ballon dans les airs. Pour être libéré, un autre "DALTON" (en possession d'un ballon) doit prendre le ballon du "DALTON" à genoux et le donner à un enfant qui est dans le cerceau le plus près. Le "DALTON" touché doit suivre son ballon jusqu'au cerceau le plus près. Le nouveau "DALTON" doit maintenant fuir.
- ⇒ Si pendant la libération le "DALTON" est touché avec les 2 ballons dans les mains, il remet le ballon à celui qu'il voulait libérer et les deux "DALTONS" se placent à genoux en attendant que quelqu'un viennent les délivrer.
- ⇒ Arrêter le jeu et changer les "DALTONS" et les "LUCKY LUKE".

2.12 HARRY POTTER, LE MAGICIEN

Matériel:

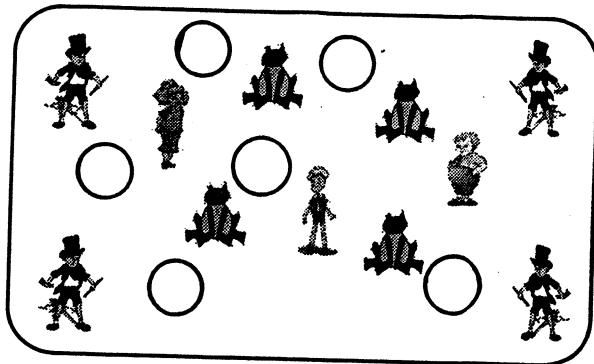
- ⇒ 4 dossards
- ⇒ 4 foulards

Consigne de sécurité:

- ⇒ Regarder devant soi
- ⇒ Toucher doucement

Description de l'activité:

- ⇒ Nommer quatre enfants qui seront les "HARRY POTTER" (les poursuivants). Identifier à l'aide d'un dossard.
- ⇒ Les autres enfants se dispersent dans le gymnase.
- ⇒ Au signal "AU JEU", les "HARRY POTTER" essaient d'attraper les enfants avec le foulard.
- ⇒ Quand l'enfant est touché par le foulard, il se transforme en grenouille. Pour être libéré, il faut qu'il saute comme une grenouille jusqu'au cerceau le plus près
- ⇒ Arrêter le jeu après quelques minutes et choisissez d'autres enfants qui feront les "HARRY POTTER"



2.13 LES SORCIÈRES DE L'HALLOWEEN

Matériel:

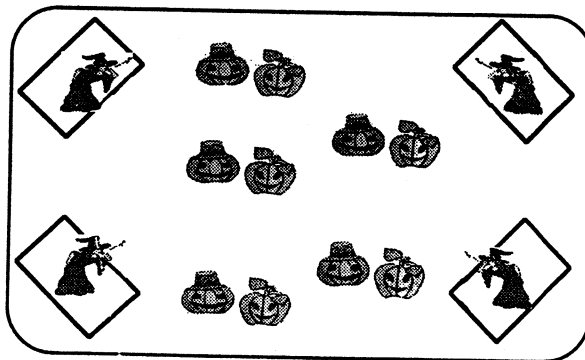
- ⇒ 4 tapis de gymnase
- ⇒ 4 dossards

Consigne de sécurité:

- ⇒ Regarder devant soi
- ⇒ Toucher doucement

Description de l'activité:

- ⇒ Nommer quatre enfants, les "SORCIÈRE DE L'HALLOWEEN" qui seront les poursuivants (leur distribuer un dossard pour les identifier). Ils sont sur un tapis au quatre coins du gymnase (leur maison).
- ⇒ Les autres enfants sont les "CITROUILLES" et ils se dispersent dans le gymnase.
- ⇒ Les "SORCIÈRES DE L'HALLOWEEN" crient : "J'ai besoin de citrouilles pour faire ma potion magique" et le jeu commence.
- ⇒ Les "SORCIÈRES DE L'HALLOWEEN" doivent attraper le maximum de "CITROUILLES" et les amener dans leur maison en les tenant par la main.
- ⇒ Le jeu se termine lorsqu'il ne reste plus aucune "CITROUILLE". La "SORCIÈRE DE L'HALLOWEEN" gagnante est celle qui a ramené le plus de "CITROUILLES" dans sa maison.
- ⇒ On recommence en choisissant d'autres "SORCIÈRES DE L'HALLOWEEN".



- Les pays se font face (10 mètres environ) et sont numérotés.
- À l'appel de leur numéro, le joueur # 1 du Liban et le joueur # 1 de la Turquie vont en courant, chercher l'ourson dans le cerceau au centre du gymnase.
- Le premier à s'emparer de l'ourson doit tenter de retourner dans son pays sans se faire toucher par son adversaire. S'il réussit, le pays obtient 1 point.
- S'il ne réussit pas et qu'il se fait toucher par son adversaire, c'est l'autre pays qui obtient 1 point.
- Le jeu se termine lorsqu'on a nommé tous les numéros. On compte les points et on félicite le pays gagnant.

3.7 LA RINGUETTE

Matériel:

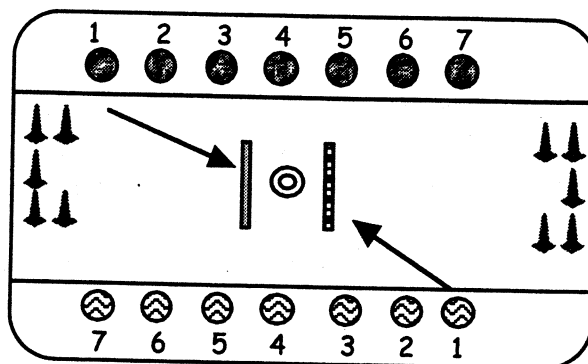
- 2 buts ou 7 cônes
- dossard pour une équipe
- 2 bâtons de ringuette de couleur différente
- 1 anneau de caoutchouc (deck-tennis)

Consigne de sécurité:

- Ne pas pousser
- Ne pas donner de coup de bâton

Description de l'activité:

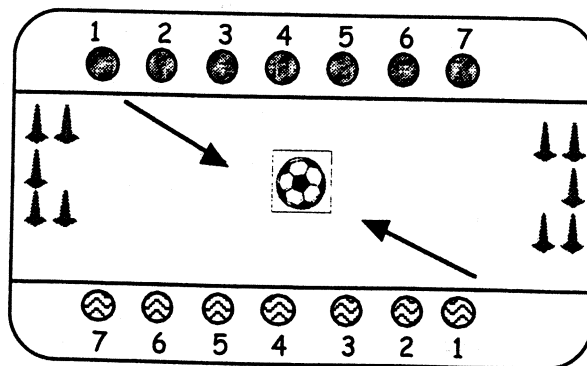
- Le but du jeu est de s'emparer de l'anneau et de le rentrer dans le but.
- Les enfants sont divisés en deux équipes égales (équipe A et équipe B)
- Une des deux équipes portent un dossard. La rondelle se trouve au centre du gymnase et les bâtons de chaque côté de l'anneau.
- Les équipes se font face (10 mètres environ) et sont numérotés.
- À l'appel de leur numéro, le joueur # 1 (A) et le joueur # 1 (B) vont en courant, chercher leur bâton et essaient de s'emparer de l'anneau.
- Le premier à s'emparer de l'anneau doit tenter de faire un but.
- Le premier qui réussit obtient 1 point pour son équipe.
- Le jeu se termine lorsqu'on a nommé tous les numéros. On compte les points et on félicite l'équipe gagnante.



(Variante)

SOCCER

Même description de l'activité mais on utilise un ballon de "soccer en mousse" au centre du jeu. (Afin que le ballon de roule pas on le place sous un anneau)



4. LE PARACHUTE

4.1 LA VAGUE

Matériel:

- ☞ 1 parachute

Description de l'activité:

- ☞ Les enfants sont autour du parachute et le tiennent.
- ☞ On secoue le parachute pour faire des vagues.

4.2 LES COULEURS

Matériel:

- ☞ 1 parachute

Description de l'activité:

- ☞ Les enfants sont autour du parachute et le tiennent.
- ☞ On secoue le parachute pour faire des vagues.
- ☞ L'intervenant nomme une couleur: les enfants étant face à cette couleur changent de place avec leur vis-à-vis en passant sous le parachute

4.3 LE PARAPLUIE

Matériel:

- ☞ 1 parachute

Description de l'activité:

- ☞ Les enfants sont autour du parachute et le tiennent à la hauteur de la taille.
- ☞ Au signal, ils l'élèvent tous ensemble au-dessus de leur tête. On laisse le parachute s'abaisser de lui-même, sans toutefois le lâcher.

4.4 LE CHAMPIGNON

Matériel:

- ☞ 1 parachute

Description de l'activité:

- ☞ Les enfants sont autour du parachute et le tiennent solidement à la hauteur de la taille.
- ☞ Au signal, ils l'élèvent tous ensemble au-dessus de leur tête et glissent rapidement le parachute sous leurs fesses et s'assoient dessus. On s'adosse de tout son poids sur le parachute en effectuant une torsion du tronc vers la gauche ou la droite.

- ☞ La "SOURIS" est à quatre pattes sous le parachute.
- ☞ Pour éviter que le jeu s'éternise, on chante sous l'air de "frère Jacques":
 - Monsieur le chat, Monsieur le chat
 - Que faites-vous, que faites-vous?
 - J'attrape la souris, j'attrape la souris
 - Miaow, Miaow, Miaow

 - Madame souris, Madame souris
 - Que faites-vous, que faites-vous?
 - Je me sauve du chat, Je me sauve du chat
 - Hi, Hi, Hi
- ☞ On change le "CHAT" et la "SOURIS".

4.9 LA MARCHÉ LUNAIRE

Matériel:

- ☞ 1 parachute

Consigne:

- ☞ Enlever les souliers de course

Description de l'activité:

- ☞ Les enfants sont autour du parachute et font des vagues.
- ☞ On nomme un astronaute qui se promène sur le parachute.
- ☞ Pour éviter que le jeu s'éternise, on compte à rebours , 10 - 9 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1
TERMINÉ
- ☞ On change l'astronaute.