

# Littératie physique au camp

## Programme d'une semaine pour les 3 à 5 ans

Êtes-vous à la recherche d'activités physiques à faire lors de votre camp? Cette collection de session de littératie physique a été conçue pour les animateurs de camps de jour et de camps d'été et pour les éducateurs qui animent des camps d'une durée d'une semaine. Chaque session est modelée de façon à ce qu'elle dure 30 minutes avec un groupe d'enfants. À la fin de chaque session, les enfants auront pu profiter d'une série d'activités amusantes, et ils seront sur la bonne voie pour développer leur littératie physique.

### Qu'est-ce que la littératie physique?

La littératie physique est le développement d'habiletés physiques de base qui comprend aussi le développement de la confiance en soi lors de la pratique d'activités et de sports qui utilisent ces habiletés. Les habiletés comme les mouvements de base, tels que lancer, attraper, courir, sauter sont le début de la littératie physique.

La littératie physique est importante, car elle développe la confiance en soi qui permet aux enfants de rester actifs pour la vie. Il ne s'agit pas de devenir un athlète de haut niveau ou une vedette du sport - tout le monde peut apprendre les mouvements de base et tout le monde peut développer l'ensemble de sa littératie physique.

### Comment utiliser les plans de leçons?

1. Décidez à quel moment de la journée il est préférable de faire cette activité.
2. Regardez le plan de session avant de d'entreprendre la session, préparez-vous d'avance.
3. Établissez des routines avec les enfants (par exemple, demandez-leur de s'asseoir en cercle lorsque la session commence, ou lorsque vous leur faites une démonstration).
4. Assurez-vous que les enfants comprennent vos attentes à chaque session (Débuter et arrêter à votre signal, ranger l'équipement, etc.).

### Conseils pour des leçons amusantes

1. Assurez-vous que tous les enfants se sentent inclus dans les activités. Évitez que les plus habiles dominant et prennent toute la place et l'attention.
2. Si nécessaire, formez vous-même les équipes, afin d'éviter que des équipes dominant.
3. Maximisez le temps de participation de tous les enfants. Assurez-vous de minimiser les longues files d'attente, évitez les jeux avec de trop grands cercles. Lorsque possible, formez des petits groupes, des petites équipes de 2 à 4 enfants

Bon camp! Pour plus d'information sur la littératie physique et pour avoir accès à plus de plans de cours, visitez : **ActifPourLaVie.com**

# Session 1 : Équilibre

3 - 5 ans

**ÉQUIPEMENT** : Du ruban, une craie, des cordes ou des ficelles pour faire des lignes, de la musique

## Introduction (2 - 3 minutes)

Saluez les enfants, présentez-vous et demandez-leur de se rassembler en cercle au centre de l'aire de jeu.

Demandez aux enfants de se tenir par la main et de s'asseoir.

S'il y a un cercle au sol au centre de l'aire de jeu, vous pouvez vous en servir pour faire asseoir les enfants.

Demandez aux enfants de s'asseoir les jambes croisées, en tailleur, les mains sur les genoux.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités.

*Aujourd'hui, nous allons nous exercer à se tenir en équilibre.*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Soyez constant avec vos routines d'introduction à l'activité et vos directives.
- Pour ce groupe d'âge, les commentaires doivent être gardés au minimum.
- Si vous faites des commentaires aux enfants, assurez-vous qu'ils soient constructifs et positifs.

## Activité 1 : Jean dit... (5 - 8 minutes)

- Lorsque vous dites « Jean dit... », les enfants doivent vous regarder et vous imiter.
- Vous devez alors prendre une pose d'équilibre pendant 10 à 15 secondes afin que les enfants vous imitent.
- Si vous ne dites pas « Jean dit... » avant de prendre une pose d'équilibre, les enfants ne doivent pas bouger, ne pas vous imiter.
- Si un ou plusieurs enfants vous imitent alors par mégarde, ils devront s'asseoir au sol et se relever rapidement. Les enfants continuent à jouer. On évite ainsi l'élimination.
- Poses d'équilibre suggérées :
  - » *La grande étoile (les jambes écartées, les bras écartés)*
  - » *La petite étoile (les jambes collées, les bras écartés)*
  - » *En chandelle (jambes collées, bras droits au-dessus de la tête)*

- » *Toucher les étoiles (sur la pointe des pieds, jambes collées, bras droits au-dessus de la tête)*
- » *Faire la chaise (les bras droits devant, les genoux pliés)*
- » *L'avion qui décolle (les bras droits sur le côté comme les ailes d'un avion, le corps légèrement penché vers l'avant, pliez le genou de la jambe avant, la jambe arrière est droite, les orteils touchent au sol)*
- » *Pour un plus grand défi : la pose du flamant rose (sur un pied, l'autre pied vient s'appuyer sur la jambe de support sous la hauteur du genou, les bras sont droits de côté à la hauteur des épaules)*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Vous pouvez demander à un enfant de démontrer les poses qui sont à imiter.
- Félicitez les enfants lorsqu'ils sont capables de maintenir leur équilibre.

### INDICES

- *Tête haute*
- *Regardez devant*
- *Tenez-vous en équilibre sans bouger*

## Activité 2 : Les statues (5 - 8 minutes)

- Les enfants se placent sur une ligne dans l'aire de jeu.
- Les lignes peuvent être des lignes peintes au sol, des rubans, des cordes, des ficelles, des lignes que vous aurez faites au sol avec une craie si vous êtes à l'extérieur, ou du ruban gommé si vous êtes à l'intérieur.
- Expliquez aux enfants que lorsque la musique se fera entendre, ils devront marcher sur la ligne.
- *Lorsque la musique arrête de jouer, vous devez vous arrêter et vous tenir immobile comme une statue.*
- Laissez les enfants garder leur pose statue pendant 5 à 10 secondes avant de faire jouer la musique de nouveau.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants à s'immobiliser en prenant les poses vues lors de la première activité.
- Félicitez les enfants lorsqu'ils font de « Belles statues! »

### INDICES

- *Tête haute*
- *Regardez devant*
- *Tenez-vous en équilibre sans bouger*

### Activité 3 : La tag en équilibre (10 minutes)

- Les enfants se répartissent sur l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants qu'ils vont jouer à la tag.
- C'est vous qui serez la tag.
- *Vous devez courir dans l'aire de jeu. Pour éviter de vous faire toucher, vous devez faire la grande étoile.*
- *Si vous vous faites toucher, vous devez sauter comme un lapin 5 fois avant de pouvoir jouer de nouveau.*
- Vous pouvez faire évoluer le jeu en demandant aux enfants de prendre les autres poses vues lors de la première activité, en terminant avec la pose du flamand rose.
- Lorsque les enfants ont bien compris le jeu, vous pouvez demander à un enfant d'être la tag.

#### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Démontrez aux enfants les différentes poses.

### Récapitulatif (2 minutes)

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle en silence.

Revoyez avec eux les choses apprises lors des activités.

Parlez-leur des points que le groupe a bien faits ou bien démontrés.

# Session 2 : Locomotion

3 - 5 ans

ÉQUIPEMENT : Aucun

## Introduction (2 - 3 minutes)

Saluez les enfants, présentez-vous et demandez-leur de se rassembler en cercle au centre de l'aire de jeu.

Demandez aux enfants de se tenir par la main et de s'asseoir.

S'il y a un cercle au sol au centre de l'aire de jeu, vous pouvez vous en servir pour faire asseoir les enfants.

Demandez aux enfants de s'asseoir les jambes croisées, en tailleur, les mains sur les genoux.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités.

## Activité 1 : La bulle personnelle (2 - 3 minutes)

- Cette activité sert à développer leur conscience de leur espace personnel ou de leur bulle personnelle ce qui permet de promouvoir la sécurité.
- Demandez aux enfants de se tenir debout et de se disperser assez loin les uns des autres pour qu'ils ne puissent se toucher.
- Faites leur la démonstration de la bulle personnelle.
- En gardant les pieds bien ancrés au sol, faites tourner vos bras autour de vous, dans toutes les directions.
- Vous ne devriez pas toucher quelqu'un d'autre.
- Demandez aux enfants de faire leur propre bulle personnelle.
- Pour éviter les blessures, leur bulle ne devrait pas toucher la bulle d'autres enfants, leur bulle ne devrait pas toucher un mur, un banc ou tout autre obstacle.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Faites la démonstration de ce qui pourrait arriver si on ne fait pas attention à sa bulle personnelle (tel que frapper un mur ou de l'équipement, frapper quelqu'un d'autre avec ses bras, son corps).

## Activité 2 : Faire des formes (6 - 8 minutes)

- Expliquez aux enfants qu'ils vont faire des formes avec leur corps à l'intérieur de leur bulle personnelle.
- Expliquez-leur que leur bulle personnelle peut devenir plus grande ou plus petite selon la grandeur de la forme que leur corps prend.
- Demandez aux enfants de prendre les poses suivantes :
  - » Une grande étoile (les jambes et les bras écartés, debout, ou couché par terre)
  - » En boule (les genoux pliés, les bras serrant les genoux, le plus petit possible)
  - » En chandelle (les jambes collées ensemble, les bras levés au-dessus de la tête)
  - » La pose du flamant rose (sur une jambe, les bras droits de côté)
- Laissez aux enfants la possibilité d'inventer des poses.
- Demandez à certains enfants d'en faire la démonstration pour que les autres les imitent.

## Activité 3 : Imiter-moi! (6 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se tenir debout et de s'éparpiller dans l'aire de jeu afin qu'ils ne touchent pas aux autres enfants.
- Demandez aux enfants d'imiter vos mouvements :
  - » Sauter comme un lapin (sauter avec les deux pieds, atterrir sur les deux pieds)
  - » Sauter d'un côté à l'autre
  - » Sauter sur un pied, atterrir sur le même pied, puis changer de pied.
  - » Marcher à différentes vitesses, dans différentes directions en faisant différentes formes (en cercle, en zigzag, etc.)
  - » Gambader (faire un pas puis un saut...)

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- De temps à autres, demandez aux enfants de faire la statue.
- Assurez-vous qu'ils maintiennent leur bulle personnelle.

### INDICES

- *Gardez la tête haute*
- *Regardez autour de vous*
- « *Bulle personnelle* »

## Récapitulatif (2 minutes)

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle en silence.

Revoyez avec eux les choses apprises lors des activités.

Parlez-leur des points que le groupe a bien faits ou bien démontrés.

# Session 3 : Manipulation d'objets

3 - 5 ans

**ÉQUIPEMENT** : Des poches de sable, des cerceaux, des balles, une piscine gonflable ou tout autre récipient du même genre.

## Introduction (2 - 3 minutes)

Saluez les enfants, présentez-vous et demandez-leur de se rassembler en cercle au centre de l'aire de jeu.

Demandez aux enfants de se tenir par la main et de s'asseoir.

S'il y a un cercle au sol au centre de l'aire de jeu, vous pouvez vous en servir pour faire asseoir les enfants.

Demandez aux enfants de s'asseoir les jambes croisées, les mains sur les genoux.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités.

*Aujourd'hui, vous allez apprendre à lancer par en-dessous.*

## Activité 1 : Les cerceaux musicaux (5 - 8 minutes)

- Placez plusieurs cerceaux un peu partout sur l'aire de jeu.
- *Lorsque vous entendrez la musique, vous allez vous déplacer en marchant sur l'aire de jeu sans toucher aux cerceaux.*
- *Lorsque la musique arrête, vous devez vous diriger vers un cerceau et faire la statue dans le cerceau.*
- Répétez l'activité en demandant aux enfants de se déplacer de diverses façons :
  - » En courant
  - » En sautant
  - » En sautant à cloche-pied
  - » En galopant
  - » En gambadant
- Demandez aux enfants de faire la statue en prenant diverses poses.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Rappelez aux enfants qu'il est dangereux de marcher sur les cerceaux.
- S'il y a assez de cerceaux, faites en sorte qu'il ait un enfant par cerceau.
- S'il y a moins de cerceaux, faites en sorte qu'il y ait au maximum deux enfants par cerceau.

### INDICES

- *Tête haute*
- *Regardez où vous aller*
- *La bulle personnelle*

## Activité 2 : Remplissez le cerceau (5 - 8 minutes)

- Placez des cerceaux sur l'aire de jeu.
- Faites la démonstration d'un lancer par en-dessous avec une poche de sable.
- Formez des équipes de deux ou trois enfants.
- Chaque équipe a son cerceau et assez d'espace pour lancer les poches.
- Les enfants se placent de 1 m à 3 m du cerceau pour lancer la poche, selon leur degré de confiance et leur habileté.
- Au bout d'une à deux minutes, demandez aux enfants de s'éloigner un peu plus du cerceau.
- *Jusqu'où pouvez-vous vous éloigner?*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Vous pouvez utiliser de la musique pendant l'activité pour signifier le début et la fin de l'activité.
- Encouragez les efforts des enfants.
- Ne corrigez pas trop la technique des enfants. Les enfants de cet âge sont encore à développer leur lancer.

### INDICES

- *Regardez où vous allez lancer*
- *Faites un pas lorsque vous allez lancer*
- *Balancez votre bras*

## Jeu : Remplir la piscine (8 - 10 minutes)

- Placez une piscine gonflable au centre de l'aire de jeu.
- Placez un cerceau à chaque coin de l'aire de jeu.
- Placez plusieurs poches et balles dans les cerceaux.
- Expliquez aux enfants le jeu.
- *Lorsque vous entendrez la musique, je veux que vous joggiez autour de l'aire de jeu.*
- *Lorsque la musique arrête, vous allez remplir la piscine avec les poches et les balles en les lançant par en-dessous.*
- Les enfants ne peuvent prendre dans leur main qu'une poche ou une balle à la fois.
- Ils lancent leur balle ou leur poche dans la piscine, puis vont s'en procurer une nouvelle.
- Le jeu se termine lorsque toutes les balles et toutes les poches sont dans la piscine.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Une grande boîte ou tout contenant similaire peut être utilisé comme piscine.

### INDICES

- *Regardez où vous allez lancer*
- *Faites un pas lorsque vous allez lancer*
- *Balancez votre bras*



## Récapitulatif (2 minutes)

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle en silence.

Revoyez avec eux les choses apprises lors des activités.

Parlez-leur des points que le groupe a bien faits ou bien démontrés.

# Session 4 : Locomotion

3 - 5 ans

ÉQUIPEMENT : Des cerceaux

## Introduction (2 - 3 minutes)

Saluez les enfants, présentez-vous et demandez-leur de se rassembler en cercle au centre de l'aire de jeu.

Demandez aux enfants de se tenir par la main et de s'asseoir.

S'il y a un cercle au sol au centre de l'aire de jeu, vous pouvez vous en servir pour faire asseoir les enfants.

Demandez aux enfants de s'asseoir les jambes croisées, les mains sur les genoux.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités.

*Aujourd'hui, nous allons nous exercer à bouger de différentes façons.*

*Pour éviter les accidents, souvenez-vous de votre bulle personnelle.*

## Activité 1 : Jean dit... (8 - 10 minutes)

- Lorsque vous dites « Jean dit... », les enfants doivent vous regarder et vous imiter.
- Faites l'activité pendant 5 à 10 secondes afin que les enfants vous imitent.
- Si vous ne dites pas « Jean dit... » avant de faire une activité, les enfants ne doivent pas bouger, ne pas vous imiter.
- Si un ou plusieurs enfants vous imitent alors par mégarde, ils devront s'asseoir au sol et se relever rapidement. Les enfants continuent à jouer. On évite ainsi l'élimination.
- Activités suggérées :
  - » *Sautez sur place (à pieds joints)*
  - » *Sautez sur place sur un pied*
  - » *Marchez sur place comme un soldat (les genoux bien hauts)*
  - » *Se déplacer en marchant lentement*
  - » *Vous suivre en marchant très vite*
  - » *Sautez à pieds joints en vous déplaçant*
  - » *Sautez sur un pied en vous déplaçant*
  - » *Gambadez*
  - » *Marchez comme un crabe*
  - » *Marchez comme un canard*

- » *Sautez comme une grenouille*
- » *Roulez au sol comme un tronc d'arbre*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Assurez-vous que les enfants aient assez d'espace entre eux.
- Assurez-vous que les enfants vous font face.

### INDICES

- *Tête haute*
- *Regardez où vous aller*
- *La bulle personnelle*
- *Écoutez bien*

## Activité 3 : Le saut de l'île (8 - 10 minutes)

- Placez un cerceau par enfant un peu partout dans l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants que les cerceaux représentent des îles.
- Demandez aux enfants de se déplacer dans l'aire de jeu (utilisez les façons de se déplacer vues dans l'activité 1).
- Les enfants se déplacent alors dans « l'eau », entre les îles (les cerceaux).
- Lorsque vous vous écriez « Aux requins ! », les enfants doivent se réfugier sur une île (un cerceau).
- Lorsque vous aurez joué quelques rondes, enlever la moitié des cerceaux.
- Les enfants peuvent maintenant partager leur île.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Assurez-vous que les enfants ne marchent pas sur les cerceaux.

### INDICES

- *Tête haute*
- *Regardez où vous aller*
- *La bulle personnelle*
- *Écoutez bien*

## Récapitulatif (2 minutes)

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle en silence.

Revoyez avec eux les choses apprises lors des activités.

Parlez-leur des points que le groupe a bien faits ou bien démontrés.

# Session 5 – Manipulation d’objets

3 - 5 ans

**EQUIPMENT:** De la musique, des petites balles en mousse, des poches, des cerceaux, des ballons remplis d’eau et divers autres équipements, des cônes

## Introduction (2 - 3 minutes)

Saluez les enfants, présentez-vous et demandez-leur de se rassembler en cercle au centre de l’aire de jeu.

Demandez aux enfants de se tenir par la main et de s’asseoir.

S’il y a un cercle au sol au centre de l’aire de jeu, vous pouvez vous en servir pour faire asseoir les enfants.

Demandez aux enfants de s’asseoir les jambes croisées, en tailleur, les mains sur les genoux.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités.

*Aujourd’hui, nous allons apprendre à attraper. Connaissez-vous des jeux où il faut attraper des balles?*

## Activité 1 : L’attraper du cerceau (5 minutes)

- Placez des cerceaux un peu partout sur l’aire de jeu.
- Placez dans chaque cerceau un équipement (balles de diverses grandeurs, blocs de styromousse, ballons de fête, volant de badminton, une chaussure, etc.).
- Les enfants s’éparpillent dans l’aire de jeu et expliquez aux enfants le jeu.
- *Lorsque vous entendrez la musique, courez autour des cerceaux, mais faites attention de ne pas y toucher.*
- *Lorsque la musique arrête de jouer, sautez dans un cerceau, prenez l’objet qui s’y trouve.*
- *Lancez-le dans les airs et rattrapez-le, jusqu’à ce que je vous dise d’arrêter.*
- *Lorsque vous entendrez de nouveau la musique, déposez l’objet, sortez du cerceau et recommencez à courir.*
- Répétez l’activité.

### CONSEILS POUR L’ENSEIGNEMENT

- Rappelez aux enfants de regarder où ils vont afin d’éviter les collisions lorsqu’ils courent.

## Activité 2 : Attraper par en-dessous (10 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en demi-cercle devant vous afin que chacun puisse vous voir.
- Faites la démonstration de la position des mains lorsqu'on attrape par en dessous.
- *Les mains doivent être devant le ventre, les paumes vers le haut, et forment de bol.*
- *Gardez les yeux sur la balle.*
- Demandez à un enfant de vous assister à faire la démonstration.
- Éloignez-vous l'un de l'autre d'environ 1 mètre et échangez-vous la balle ou la poche en lançant doucement et en attrapant celle-ci.
- Formez des équipes de deux enfants et distribuez à chaque équipe une balle ou une poche.
- Les équipiers se placent face à face sur deux lignes. Utilisez des lignes au sol ou des cônes.
- Les équipiers s'échangent la balle.
- Lorsque les enfants maîtrisent bien l'activité, demandez-leur de s'éloigner peu à peu.

### INDICES

- *Les mains devant le ventre*
- *Les paumes vers le haut*
- *Les mains forment un bol*

## Activité 3 : La patate chaude (10 minutes)

- Formez des équipes de 3 ou 4 enfants.
- Chaque équipe trouve son espace de jeu et forme un petit cercle.
- Donnez à chaque équipe une balle ou une poche, c'est la patate chaude.
- *Lorsque vous entendrez la musique, lancez la patate chaude à un autre enfant de votre équipe.*
- *Cet enfant doit alors lancer la patate chaude à son tour à un autre enfant, ainsi de suite.*
- *Lorsque la musique arrête, tout le monde fait la statue.*
- *Si vous avez la patate chaude dans les mains, vous devez sauter à pieds joints sur place 5 fois.*
- Répétez l'activité à plusieurs reprises.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Par une chaude journée d'été, à l'extérieur, vous pouvez remplacer les balles et les poches par de ballons remplis d'eau, une fois que les enfants se seront exercés avec des balles ou des poches.
- Rappelez aux enfants les indices pour attraper.
- Encouragez les enfants qui font des efforts.

## Récapitulatif (2 minutes)

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle en silence.

Revoyez avec eux les choses apprises lors des activités.

*Quelle forme vos mains doivent prendre lorsque vous attrapez devant votre ventre?*