

La littératie physique à la maternelle

Unité de 10 semaines pour les 3 à 5 ans : Unité 1

Voulez-vous intégrer davantage d'activité physique à votre programme de maternelle? Cette collection de plans de cours pour la littératie physique a été élaborée par des éducateurs de la petite enfance voulant enrichir leurs programmes.

Cette unité comprend 10 séances, et les séances sont ordonnées de manière à développer les habiletés motrices fondamentales et la littératie physique de façon logique et progressive.

Qu'est-ce que la littératie physique?

La littératie physique, c'est lorsqu'un enfant possède les capacités et la confiance nécessaires pour pratiquer divers sports et activités physiques. Elle commence avec des habiletés motrices de base, comme lancer, attraper, courir et sauter.

La littératie physique est importante, car elle donne aux enfants la confiance nécessaire pour rester actifs toute leur vie. Il ne s'agit pas devenir un athlète d'élite : tout le monde peut apprendre les habiletés motrices de base et développer sa littératie physique! La maternelle est le moment idéal pour commencer.

Comment se servir de ces plans de séance

1. Choisissez le moment de la journée où vous tiendrez les séances de littératie physique.
2. Relisez les plans de séance à l'avance pour vous assurer que vous avez le matériel nécessaire.
3. Installez une routine pour les enfants (p. ex. les réunir au début de chaque séance pour qu'ils écoutent vos instructions).
4. Assurez-vous que les enfants comprennent, pour chaque séance, ce à quoi vous vous attendez d'eux (p. ex. commencer et arrêter à votre signal ou ranger le matériel).

Conseils pour une séance amusante

1. Assurez-vous que tous les enfants se sentent inclus.
2. Gardez-les actifs en évitant les files d'attente et les jeux où l'on se place en rond.
3. Assurez-vous que les enfants ont du PLAISIR. Si nécessaire, modifiez l'activité ou proposez des défis supplémentaires pour rendre le tout plus agréable.

Amusez-vous! Pour obtenir d'autres plans de séance et de plus amples renseignements sur la littératie physique, visitez : **ActifPourLaVie.com**

Séance 1 : L'équilibre

3 - 5 ans

MATÉRIEL : Aucun

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous allons nous amuser à garder l'équilibre.

Échauffement : La berge du fleuve (5 - 6 minutes)

- Formez une longue ligne droite sur le plancher à l'aide d'une corde à sauter, de ruban masqué ou d'une marque existante sur le plancher.
- D'un côté de la ligne se trouve le « fleuve » et de l'autre, la « berge ».
- Tous les enfants se placent du côté « berge » de la ligne avec l'animateur.
- Lorsque l'animateur dit : « fleuve », tout le monde saute à deux pieds de l'autre côté.
- Lorsque l'animateur dit : « berge », tout le monde saute de nouveau à deux pieds pour revenir.
- Poursuivez cette activité pendant une courte période, puis mélangez les instructions en disant « berge » alors que les enfants sont déjà sur la berge et « fleuve » lorsqu'ils sont déjà du côté du fleuve.
- Voyez combien d'enfants sautent au mauvais moment, et profitez-en pour rire avec eux!
- N'éliminez aucun enfant. Demandez simplement aux enfants qui ont sauté au mauvais moment de retourner du bon côté, puis continuez à jouer.

Activité 1 : Postures d'équilibre (8 - 10 minutes)

- À l'intérieur ou à l'extérieur, demandez aux enfants de former un grand demi-cercle autour de vous.
- Placez-vous devant les enfants afin qu'ils vous voient et que vous les voyiez, montrez différentes postures d'équilibre et demandez aux enfants de vous imiter.
- Voici quelques exemples de postures (vous pouvez en inventer d'autres) :
 - » Tenez-vous sur la pointe des pieds, les bras bien au-dessus de la tête.
 - » Tenez-vous les jambes bien écartées, les bras levés vers le haut et le côté (grande étoile).
 - » Tenez-vous debout avec les jambes ensemble, les bras étendus sur les côtés comme des ailes (petite étoile).
 - » Tenez-vous droit sur une jambe, en tenant l'autre jambe pliée à la hauteur du genou, les bras levés sur les côtés comme des ailes.
 - » Tenez-vous sur une jambe, les bras levés sur les côtés comme des ailes, puis penchez-vous vers l'avant et relevez la jambe arrière (posture de l'avion).
 - » Placez les bras par terre, la tête vers le bas, les fesses vers le ciel (posture du chien tête en bas).
 - » Dans la posture du chien tête en bas, relevez et tenez une jambe haut dans les airs.
 - » Dans la posture du chien tête en bas, relevez et tenez un bras haut dans les airs.
 - » Défi plus avancé : La cigogne/l'arbre (tenez-vous en équilibre sur un pied, puis placez l'autre pied sur la jambe de soutien, sous le genou, et étirez les bras sur le côté comme des ailes).
 - » S'il y a lieu, ajustez la difficulté des postures en fonction de l'âge et de la capacité des enfants.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Quand vous faites une posture sur une jambe ou une main, veillez à répéter la posture sur l'autre jambe ou bras (pour développer l'ambidextrie).
- Si certains enfants démontrent une bonne maîtrise des différentes postures d'équilibre, demandez-leur de diriger le groupe pour une posture.

Activité 2 : Défi d'équilibre avec un sac de pois (8 - 10 minutes)

- Remettez un sac de pois à chacun des enfants.
- Créez une ligne de départ et une ligne d'arrivée sur une distance d'environ 5 mètres.
- Les enfants s'alignent à la ligne de départ.
- À votre commandement, les enfants doivent marcher jusqu'à la ligne d'arrivée et transporter leur sac de pois à l'aide d'un membre différent de leur corps chaque fois :
 - » Sur leur tête
 - » Sur une épaule
 - » Sur leur nez
 - » Sur une oreille
 - » Entre leurs jambes
 - » Entre leurs genoux
 - » Entre leurs coudes
- Lorsqu'ils auront transporté leur sac de ces différentes manières en marchant, demandez-leur de le faire en utilisant les moyens de déplacement suivants :
 - » Sur leur dos en rampant
 - » Sur leur ventre en marchant de côté (comme un crabe)
 - » Entre leurs genoux en sautant
 - » Entre leurs coudes en bondissant

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Chaque fois que vous présentez un nouveau défi, montrez le mouvement aux enfants.

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Dites-leur ce qu'ils ont bien fait.

Séance 2 : L'équilibre

5 - 3 ans

MATÉRIEL : Papier collant, craie ou ficelles pour former les lignes

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous allons nous amuser à garder l'équilibre.

Activité 1 : Jean dit (5 - 8 minutes)

- À l'intérieur ou à l'extérieur, demandez aux enfants de former un grand demi-cercle autour de vous. Placez-vous devant les enfants de façon à les voir.
- Adoptez des postures d'équilibre et dites aux enfants de vous imiter lorsque vous dites « *Jean dit...* ».
- Par exemple, « *Jean dit faites une grande étoile* ».
- Tenez la position avec les enfants pendant 10 à 15 secondes, puis donnez une autre directive.
- Si vous ne dites pas « Jean dit », les enfants ne doivent pas bouger.
- Si un enfant bouge alors que vous n'avez pas dit « *Jean dit...* », il doit s'asseoir et se relever rapidement. (L'enfant continue de jouer.)
- Suggestions de directives :
 - » *On fait la grande étoile (jambes et bras écartés)*
 - » *On fait la petite étoile (jambes collées, bras écartés)*
 - » *On touche le ciel (jambes collées, les mains ensemble, vers le haut)*
 - » *On touche le soleil (sur la pointe des pieds)*
 - » *On s'accroupit/on fait la chaise (bras vers l'avant/genoux fléchis)*
 - » *On fait l'avion qui atterrit (étirer les bras sur le côté, se pencher vers l'avant, fléchir la jambe avant, étirer la jambe arrière, les orteils touchant le sol)*
 - » *Défi plus avancé : On fait la cigogne/l'arbre (se tenir en équilibre sur un pied, placer l'autre pied sur la jambe de soutien, sous le genou, étirer les bras sur le côté, à la hauteur des épaules)*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Si un enfant tient particulièrement bien son équilibre, proposez-lui de faire la démonstration d'une posture d'équilibre aux autres enfants.
- Encouragez les enfants en leur disant par exemple : « *Tu tiens bien ton équilibre!* »

RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute.*
- *Regardez vers l'avant.*
- *Ne bougez pas*

Activité 2 : Marcher sur la ligne (5 - 8 minutes)

- Les enfants doivent se placer sur une ligne dans l'espace de jeu. Placez-vous également sur une ligne.
- Des lignes de terrain, des séparations de tuiles, des lattes de bois, des rubans, des ficelles et des cordes peuvent servir de ligne.
- On peut également faire une ligne avec du ruban adhésif (à l'intérieur) ou de la craie (à l'extérieur).
- Marchez vers l'avant en suivant les lignes sur le plancher et demandez aux enfants de faire la même chose.
- Demandez aux enfants de marcher le long des lignes en touchant le talon du pied avec l'orteil de l'autre pied.
- Demandez aux enfants de marcher à reculons le long des lignes.
- Demandez aux enfants de marcher à reculons le long des lignes en touchant le talon du pied avec l'orteil de l'autre pied.
- Demandez aux enfants d'avancer le long des lignes en bondissant sur un pied.
- Demandez aux enfants de marcher de côté le long des lignes.
- De temps en temps, demandez aux enfants de se tenir sur un pied, les bras dans les airs, sans bouger (alternez entre le pied gauche et le pied droit). Tenez l'équilibre pendant 5 à 10 secondes chaque fois.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Encouragez les enfants en leur disant par exemple : « *Tu tiens bien ton équilibre!* »

RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute.*
- *Regardez vers l'avant.*
- *Ne bougez pas*

Activité 3 : La tague de l'équilibre (10 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser dans l'espace de jeu.
- Expliquez le jeu et dites que vous serez la tague.
- *Pour être « en sécurité », il faut arrêter de bouger et adopter la position de la grande étoile.*
- *Si je te touche avant que tu fasses la statue, tu dois bondir sur un pied cinq fois avant de pouvoir reprendre le jeu.*
- Augmentez le niveau de difficulté en demandant aux enfants d'adopter différentes positions, jusqu'à faire la cigogne.
- Une fois que les enfants ont compris l'activité, choisissez un enfant qui deviendra la tague.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Chaque fois que vous demandez aux enfants d'adopter une nouvelle posture d'équilibre, montrez-leur comment faire avant de recommencer à jouer.

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Dites-leur ce qu'ils ont bien fait.

Séance 3 : Déplacements

3 - 5 ans

MATÉRIEL : Aucun

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous apprendrons ce qu'est une « bulle ».

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Soyez toujours cohérents dans votre routine d'introduction et vos instructions.
- Formulez toujours vos commentaires de façon positive et constructive.

Activité 1 : La bulle (2 - 3 minutes)

- Cette activité sensibilise les enfants à la notion d'espace personnel et encourage la sécurité.
- Demandez aux enfants de se mettre debout et de se disperser de sorte qu'ils ne puissent pas se toucher l'un l'autre.
- Montrez ce qu'est leur « bulle ».
- Gardez les pieds au sol et étirez les bras dans toutes les directions.
- Vous ne devriez pas pouvoir toucher personne.
- Demandez aux enfants de créer leur propre bulle, comme vous leur avez montré.
- Expliquez que pour qu'ils soient en sécurité, leur bulle ne doit pas toucher à d'autres amis ni aux objets qui les entourent, comme les murs ou le matériel.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Montrez aux enfants ce qui pourrait arriver s'ils ne sont pas conscients de leur bulle (p. ex., foncer dans un mur ou dans du matériel, accrocher un enfant avec sa tête ou son corps).

Activité 2 : Faire des formes (5 - 8 minutes)

- Expliquez aux enfants qu'ils feront maintenant des formes avec leur corps, à l'intérieur de leur bulle.
- Montrez que leur bulle deviendra plus grosse ou plus petite, selon la taille de leur forme.
- Faites les formes suivantes et demandez aux enfants de vous imiter :
 - » Étoile (écartez bien les bras et les jambes, debout ou couché)
 - » Boule (mettez-vous en boule, la plus petite possible)
 - » Chandelle (restez debout, les bras bien droits au-dessus de votre tête)
 - » Flamant rose (restez en équilibre sur une jambe, les bras écartés de chaque côté)
- Donnez aux enfants la chance d'inventer leurs propres formes.
- Si le temps le permet, demandez à quelques enfants de montrer leurs formes pour que les autres les imitent.

Activité 3 : Soyez libres et faites comme moi (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se mettre debout et de se disperser de sorte qu'ils ne puissent pas se toucher l'un l'autre.
- Faites les actions suivantes et demandez aux enfants de vous imiter :
 - » Sauter sur place
 - » Sauter d'un côté à l'autre
 - » Bondir (un pied à la fois, alternez entre le gauche et le droit)
 - » Marcher à différentes vitesses, dans différentes directions et en faisant différentes formes ou des zigzags
 - » Sautiller (un pas, un bond, un pas, un bond, et ainsi de suite)

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- De temps en temps, demandez aux enfants de ne pas bouger.
- Vérifiez s'ils gardent leur bulle.

RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute.*
- *Regardez autour de vous.*
- *Votre bulle!*

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Dites-leur ce qu'ils ont bien fait.

Leçon 4 : Déplacements

3 - 5 ans

MATÉRIEL : Cerceaux

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

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

Pour rester en sécurité, n'oubliez pas votre « bulle ».

Activité 1 : Jean dit (8 - 10 minutes)

- À l'intérieur ou à l'extérieur, demandez aux enfants de former un grand demi-cercle autour de vous. Placez-vous devant les enfants de façon à les voir.
- Expliquez au groupe que vous allez jouer à Jean dit.
- *Quand je dis « Jean dit... », observez ce que je fais et puis faites la même chose.*
- *Si je ne dis pas « Jean dit... », ne faites pas ce que je fais!*
- Si un enfant bouge alors que vous n'avez pas dit « Jean dit... », il doit s'asseoir et se relever rapidement.
- Demandez aux enfants de faire l'action à votre signal pendant 5 à 10 secondes, puis donnez une autre directive.
- Donnez quelques commandes, puis laissez les enfants diriger l'activité à tour de rôle.
- Suggestions de directives :
 - » *Sautez sur place.*
 - » *Bondissez sur place, sur une jambe.*
 - » *Marchez comme un soldat, sur place (levez les genoux).*
 - » *Marchez lentement.*
 - » *Suivez-moi en marchant rapidement.*
 - » *Avancez en sautant avec les deux pieds.*
 - » *Avancez en bondissant sur une jambe.*
 - » *Avancez en faisant des sauts sur le côté.*
 - » *Marchez comme un crabe.*
 - » *Marchez comme un canard.*
 - » *Sautez comme une grenouille.*
 - » *Roulez comme une bûche.*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Veillez à ce que les enfants soient bien dispersés et qu'ils aient assez d'espace.
- Veillez à ce que les enfants vous fassent face.

RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute.*
- *Regardez où vous allez.*
- *Votre bulle!*
- *Écoutez bien.*

Activité 2 : D'île en île (8 - 10 minutes)

- Placez des cerceaux dans l'espace de jeu (un par enfant).
- Expliquez que les cerceaux sont des îles.
- Annoncez une façon de se déplacer (voir l'activité 1 ci-dessus).
- Les enfants doivent se déplacer dans « l'eau » entre les îles.
- Lorsque vous criez « attaque de requin », les enfants doivent sauter sur une île pour être en sécurité.
- Après quelques tours, retirez la moitié des cerceaux.
- Les enfants peuvent maintenant « partager » une île avec un autre ami.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Dites aux enfants que pour leur sécurité, ils ne doivent pas marcher sur les cerceaux.

RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute.*
- *Regardez où vous allez.*
- *Votre bulle!*
- *Écoutez bien.*

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Dites-leur ce qu'ils ont bien fait.

Séance 5 : Sautiller

3 - 5 ans

MATÉRIEL : Musique

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous allons nous amuser à sautiller.

Échauffement : Un safari (5 - 6 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser le long d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Placez-vous à côté des enfants et dites le nom d'un animal (p. ex., kangourou, singe, grenouille, lapin, éléphant) et montrez comment cet animal devrait bouger.
- Demandez aux enfants de bouger avec vous, d'un bout à l'autre de l'espace de jeu en faisant ce mouvement d'animal.
- Demandez aux enfants de suggérer d'autres animaux, et comment cet animal devrait bouger. Puis, demandez aux enfants d'essayer de se déplacer de cette manière d'un bout à l'autre de l'espace de jeu.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Suggérez des animaux qui favorisent des mouvements à des vitesses et hauteurs différentes (p. ex., près du sol comme un serpent, les genoux pliés comme un lapin, sur le bout des orteils comme une girafe).

Activité 1 : Apprendre à sautiller (8 - 10 minutes)

- Demander aux enfants de former un demi-cercle pour que tout le monde puisse vous voir.
- Montrez-leur comment sautiller en deux parties : « le pas et le bond ».
- Puis, demandez aux enfants de marcher lentement sur place avec vous (les genoux bien hauts).
- Maintenant, demandez aux enfants de « s'élancer » à chaque pas (comme pour faire un bond).
- Regardez les enfants – si certains ont de la difficulté avec le mouvement, placez-vous directement devant eux et sautillez sur place avec eux, afin qu'ils puissent vous regarder et imiter votre mouvement.
- Demandez aux enfants de se disperser le long d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Sautillez avec les enfants vers l'autre extrémité.
- Répétez l'activité plusieurs fois et modifiez chaque fois la vitesse pour varier l'exercice.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Accordez-leur suffisamment de temps pour qu'ils réussissent.
- Encouragez-les en soulignant leurs efforts.
- Ne vous attendez pas à ce qu'ils maîtrisent ce mouvement en une séance.

RAPPELS

- *Balancez les bras.*
- *Gardez la tête bien haute.*

Activité 2 : Lumière rouge, lumière verte (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser le long d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Expliquez le jeu « Lumière rouge, lumière verte ».
- *Quand je dis « lumière verte », vous devez sautiller jusqu'à l'autre bout de l'espace de jeu.*
- *Si je dis « lumière jaune », vous devez sautiller très lentement.*
- *Si je dis « lumière rouge », vous devez vous arrêter, puis vous immobiliser.*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Faites jouer de la musique country traditionnelle pour rythmer leurs mouvements.

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Pourquoi faut-il garder la tête bien haute lorsqu'on sautille?

Séance 6 : Sauter

3 - 5 ans

Matériel : Musique

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à sauter!

Activité 1 : La tague kangourou (5 - 8 minutes)

- Montrez aux enfants à quoi ressemble un kangourou quand il saute et quand il est immobile.
- Demandez aux enfants de se lever et de sauter comme un kangourou.
- Expliquez-leur qu'ils vont jouer à la tague kangourou.
- *Si on vous touche, vous devez sauter sur place comme un kangourou jusqu'à ce qu'un ami vous tape dans la main.*
- Demandez aux enfants de se disperser dans l'espace de jeu.
- Choisissez 1 ou 2 enfants qui deviendront la tague.
- *Le jeu commence quand je fais jouer la musique. Quand j'arrête la musique, tout le monde doit faire la statue en imitant un kangourou.*
- Changez la tague toutes les 60 secondes.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- En tant qu'animateur, vous devez participer à l'activité pour montrer comment faire aux enfants qui éprouvent des difficultés.

Activité 2 : Pouvez-vous sauter...? (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de former un demi-cercle pour que tout le monde puisse vous voir.
- Montrez comment sauter sur place.
- Expliquez les étapes : placer les bras vers l'arrière, s'accroupir, sauter, atterrir doucement, sauter et atterrir avec les deux pieds.
- Montrez ensuite comment sauter vers l'avant.
- Expliquez que vous poserez une question qui commencera par « Qui peut sauter » et qui se terminera par la façon de sauter.
- Faites le saut quand vous l'annoncez.
- Les enfants répondent « Moi! » et font le saut.
- L'animateur doit sauter avec les enfants.
- Suggestions de sauts :
 - » *Sur place, aussi doucement/fort que possible*
 - » *À partir de la position accroupie*
 - » *Très lentement*
 - » *Très vite*
 - » *En ligne droite*
 - » *Comme un ballon qui rebondit*
 - » *Comme une grenouille*
 - » *Avec les jambes écartées*
 - » *De manière rigolote*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Sauter peut être épuisant pour les jeunes enfants.
- Changez le type de saut toutes les 10 à 15 secondes.
- Laissez-les enfants se reposer quelques secondes entre chaque saut.

RAPPELS

- *Regardez vers l'avant.*
- *Commencez sur vos deux pieds et atterrissez sur vos deux pieds.*
- *Mettez-vous en petit bonhomme, les bras vers l'arrière.*
- *Balancer les bras vers l'avant quand vous vous apprêtez à sauter.*

Activité 3 : Lumière rouge, lumière verte (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser d'un côté de l'espace de jeu.
- Placez-vous à l'autre bout de l'espace de jeu et faites face aux enfants.
- Expliquez le jeu « Lumière rouge, lumière verte ».
- *Quand je dis « lumière verte », vous devez sauter vers moi.*
- *Quand je dis « lumière rouge », vous devez faire la statue en imitant un animal de votre choix.*
- Montrez comment faire.
- *Quand je dis « lumière jaune », vous devez marcher vers moi lentement, en faisant de très grands pas.*
- Montrez comment faire.
- Répétez l'activité quelques fois.
- Chaque fois que les enfants s'immobilisent, demandez-leur quel animal ils imitent. .

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Dites-leur ce qu'ils ont bien fait et félicitez-les d'avoir fait de si beaux sauts.

Séance 7 : Bondir

3 - 5 ans

MATÉRIEL : Musique, cerceaux

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous allons nous amuser à bondir!

Activité 1 : La tague flamant rose (5 - 8 minutes)

- Montrez aux enfants à quoi ressemble un flamant rose.
- Demandez aux enfants de se lever et de faire le flamant rose.
- Expliquez-leur qu'ils vont jouer à la tague flamant rose.
- *Si quelqu'un vous touche, vous devez faire le flamant rose jusqu'à ce qu'un ami vous tape dans la main.*
- Demandez aux enfants de se disperser dans l'espace de jeu.
- Choisissez 1 ou 2 enfants qui deviendront la tague.
- Changez la tague toutes les 60 secondes.
- *Le jeu commence quand je fais jouer la musique.*
- *Quand j'arrête la musique, tout le monde doit faire la statue en imitant le flamant rose.*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- En tant qu'animateur, vous devez participer à l'activité pour montrer comment faire aux enfants qui éprouvent des difficultés.

Activité 2 : Jean dit (8 - 10 minutes)

- Montrez comment bondir (regarder vers l'avant, fléchir la jambe au sol, balancer les bras vers l'avant).
- Expliquez au groupe que vous allez jouer à Jean dit.
- *Quand je dis « Jean dit... », observez ce que je fais et puis faites la même chose.*
- *Si je ne dis pas « Jean dit... », ne faites pas ce que je fais!*
- Si un enfant bouge alors que vous n'avez pas dit « Jean dit », il doit s'asseoir et se relever rapidement.
- Suggestions de directives :

- » *Bondissez sur place avec la jambe droite/gauche.*
- » *Bondissez lentement.*
- » *Bondissez rapidement.*
- » *Bondissez d'un côté à l'autre.*
- » *Bondissez vers l'avant.*
- » *Bondissez trois fois de suite, puis changez de jambe.*
- » *Retournez-vous en bondissant sur place.*
- » *Bondissez comme vous voulez.*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Bondir est épuisant pour les jeunes enfants.
- Assurez-vous de changer les directives toutes les 10-15 secondes.
- Laissez les enfants se reposer quelques secondes entre chaque directive.

RAPPELS

- *Regardez vers l'avant.*
- *Fléchissez la jambe au sol.*
- *Balancez les bras vers l'avant.*
- *Essayez d'atterrir doucement.*

Activité 3 : D'île en île (8 - 10 minutes)

- Placez des matelas de sol dans l'espace de jeu (un matelas par enfant) et expliquez que les matelas représentent des îles.
- Expliquez que l'espace entre les îles et autour d'elles est de « l'eau » et que l'eau est infestée de requins.
- Lorsque vous demandez un mouvement (voir l'activité 1 ci-dessus), les enfants doivent se déplacer dans « l'eau » entre les îles (matelas) en utilisant cette habileté de déplacement.
- Lorsque vous criez « attaque de requin », les enfants doivent sauter sur une île pour être en sécurité.
- Lorsque vous avez joué quelques parties, retirez la moitié des matelas.
- Les enfants peuvent maintenant « partager » une île avec un autre ami.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Soulignez les efforts des enfants en faisant des remarques comme « Tout le monde bondit très bien! »

RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute.*
- *Regardez où vous allez.*

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Dites-leur ce qu'ils ont bien fait et félicitez-les d'avoir fait de si beaux bonds.

Leçon 8 : Faire rouler un ballon par en dessous

3 - 5 ans

MATÉRIEL : Ballons en mousse mous, sacs de pois, cerceaux

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Aujourd'hui, on va s'amuser en lançant des sacs de pois et en faisant rouler un ballon!

Activité 1 : La salade de fruits (5 minutes)

- Associez chaque coin de l'espace de jeu à un fruit (p. ex., pomme verte, banane, raisin rouge, orange).
- Placez un sac de pois par enfant dans un cerceau à chaque coin.
- Divisez les enfants en quatre groupes de fruits.
- Demandez aux enfants de se rendre dans le coin associé à leur fruit (p. ex., les oranges se rendent dans le coin de l'orange).
- Expliquez aux enfants que lorsqu'ils se trouvent dans le coin associé à leur fruit, ils doivent lancer en l'air et rattraper un sac de pois jusqu'à ce que leur fruit soit nommé.
- Commencez par nommer un fruit. Tous les enfants se trouvant dans le coin qui y est associé doivent déposer leur sac de pois, puis courir vers le centre de l'espace de jeu pour y exécuter un mouvement que vous leur montrez (se tenir en équilibre sur une jambe pendant 5 secondes, courir sur place pendant 10 secondes, etc.).
- Les enfants retournent ensuite dans leur coin, où ils continuent à lancer et rattraper leur sac à pois.
- Continuez à nommer des fruits ou des combinaisons de fruits et enseignez chaque fois un nouveau mouvement.
- Quand vous dites « salade de fruits », les enfants courent de tous les coins vers le centre de l'espace de jeu et exécutent le mouvement que vous leur montrez.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Collez des photos de fruits dans les coins pour rappeler aux enfants quel coin est le leur.
- Dites aux enfants de ne pas oublier leur « bulle »!

Activité 2 : Apprendre à faire rouler un ballon (10 minutes)

- Après s'être dispersés dans l'espace de jeu, les enfants s'assoient sur le sol, les jambes croisées.
- Chaque enfant a un ballon en mousse.
- Les enfants feront rouler le ballon sur le sol autour de leur corps.
- Après 2-3 minutes, placez les enfants deux par deux.
- Les partenaires s'assoient face à face, les jambes ouvertes.
- Les partenaires s'envoient le ballon en le faisant rouler et en l'attrapant à deux mains.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Rappelez aux enfants que le ballon doit rouler sur le sol sans bondir.
- Incitez les enfants à attraper le ballon à deux mains.

Activité 3 : Les vagues sous-marines (10 minutes)

- Expliquez comment faire rouler un ballon par en dessous :
 - » *Regardez dans la direction où vous faites rouler le ballon (votre cible).*
 - » *Faites un pas en avant (avec le pied opposé au bras lanceur).*
 - » *Levez doucement le bras lanceur vers l'arrière, comme une trompe d'éléphant.*
 - » *Puis balancez-le vers l'avant et lâchez le ballon.*
 - » *Lâchez le ballon près du sol.*
- Par la suite, séparez les enfants en deux groupes.
- Le premier groupe, les « algues », se disperse d'un côté de l'espace de jeu.
- Expliquez aux enfants que comme elles poussent dans le fond de la mer, les algues ne peuvent pas se déplacer, mais peuvent osciller.
- Le second groupe se compose des « créatures de la mer ».
- Les créatures de la mer se tiennent derrière une ligne, sur l'autre moitié de l'espace de jeu.
- Elles ont chacune un ballon en mousse mou.
- Elles doivent faire rouler les ballons pour tenter d'atteindre les pieds des algues.
- Lorsqu'un ballon atteint les pieds d'une algue, celle-ci doit s'étendre pendant 5 secondes, après quoi elle se relève et redevient une algue.
- Échangez les rôles après quelques minutes.

RAPPELS

- *Regardez dans la direction où vous voulez faire rouler le ballon.*
- *Faites un pas en avant avec le pied opposé.*
- *Balancer le bras doucement, comme une trompe d'éléphant.*
- *Lâchez le ballon.*

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Dites-leur ce qu'ils ont bien fait.

Les activités « La salade de fruits » et « Les vagues sous-marines », tirées du document A Hop, Skip and a Jump (2011), sont reproduites avec l'autorisation de l'Université Mount Royal.

Séance 9 : Faire rouler un ballon par en dessous

3 - 5 ans

MATÉRIEL : Ballons de grosseur adéquate, quilles ou frites/blocs de mousse

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Aujourd'hui, on va s'amuser en faisant rouler un ballon!

Activité 1 : Faire rouler le ballon en position assise (8 - 10 minutes)

- Placez les enfants deux par deux et demandez-leur de s'asseoir par terre à environ deux mètres de distance.
- Assurez-vous que chaque enfant a un ballon en mousse.
- Assoyez-vous avec un ballon et montrez aux enfants comment ils peuvent faire rouler le ballon sur le sol autour de leur corps (de gauche à droite, de droite à gauche, du devant vers l'arrière).
- Demandez aux enfants de faire rouler leur ballon autour d'eux.
- Après 2 ou 3 minutes, montrez aux enfants comment ils peuvent faire rouler leur ballon sur le plancher vers leur partenaire.
- Demandez aux enfants d'ouvrir leurs jambes lorsqu'ils sont assis et de faire rouler un ballon à tour de rôle vers leur partenaire.
- Les partenaires s'exercent à « attraper » le ballon à deux mains.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Dites aux enfants de ne pas faire rebondir le ballon.
- Le ballon doit rouler doucement sur le sol

Activité 2 : Faire rouler un ballon sur le sol vers un partenaire (5 - 8 minutes)

- Demandez à un enfant de vous aider à montrer comment faire rouler un ballon jusqu'à un partenaire.
- Tenez-vous debout à environ trois mètres de distance.
- À l'aide d'un ballon de grosseur adéquate, expliquez comment faire rouler un ballon par en dessous jusqu'à son partenaire :
 - » *Regardez votre partenaire.*
 - » *Faites un pas en avant avec le pied opposé au bras lanceur.*

- » *Levez doucement le bras lanceur vers l'arrière, comme une trompe d'éléphant.*
- » *Puis balancez doucement le bras vers l'avant.*
- » *Lâchez le ballon près du sol.*
- Répétez deux à trois fois, en prenant soin d'expliquer les mouvements du corps au moment de faire rouler le ballon.
- Exemple : « *Je fais un pas en avant...* »
- Regroupez les enfants par paires et donnez à chacune un ballon.
- Désignez deux lignes (p. ex., optez pour des lignes déjà au sol ou utilisez du ruban adhésif ou des cônes).
- Demandez aux partenaires de se placer face à face de manière à ce que tous les ballons roulent dans la même direction.
- Faites en sorte que les enfants commencent assez proches les uns des autres, puis augmentez la distance si vous voulez accroître le niveau de difficulté.

Activité 3 : Faire rouler le ballon par en dessous (8 - 10 minutes)

- Placez une boîte de carton ou un panier vide de côté sur le plancher et contre un mur, en tournant l'ouverture vers vous.
- Placez-vous à trois mètres de distance et indiquez aux enfants comment faire rouler le ballon de mousse par en dessous sur le plancher jusque dans la boîte ou le panier.
- Installez une boîte ou un panier pour 2 ou 3 enfants et assurez-vous que chacun a un ballon de mousse.
- Demandez aux enfants de s'exercer à faire rouler le ballon par en dessous vers leur cible.
- Faites commencer les enfants à une distance de trois mètres. Lorsqu'ils sont plus à l'aise, augmentez la distance à quatre, puis à cinq mètres.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Encouragez les enfants en les félicitant lorsqu'ils atteignent la cible ou font bien rouler le ballon.

RAPPELS

- *Regardez dans la direction où vous voulez faire rouler le ballon.*
- *Balancez le bras doucement, comme une trompe d'éléphant.*
- *Faites un pas en avant au moment de faire rouler votre ballon.*

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Revenez sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Dites-leur ce qu'ils ont bien fait.

Séance 10 : La « super journée »

3 - 5 ans

MATÉRIEL : Musique, ballons en mousse

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Au cours des dernières semaines, on a eu beaucoup de plaisir à apprendre à nous tenir en équilibre, à faire rouler un ballon et à bouger de plusieurs façons.

Aujourd'hui, on va jouer à nos jeux favoris.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Le but de cette séance est de permettre aux enfants de refaire des jeux et des activités qu'ils ont beaucoup appréciés au cours des neuf dernières semaines, tout en continuant d'exercer leurs habiletés motrices fondamentales.
- Les activités suivantes vous donnent un aperçu de ce à quoi pourrait ressembler la séance 10. Vous pouvez vous servir de ce plan de séance ou créer le vôtre en vous appuyant sur vos observations et la rétroaction des enfants.
- L'équilibre, les déplacements et la manipulation d'objets devraient tous être pratiqués lors de cette séance.

Activité 1 : La tague de l'équilibre – séance 2 (10 minutes)

- Les enfants se dispersent dans l'espace de jeu.
- Expliquez le jeu et dites que vous serez la tague.
- Pour être « en sécurité », il faut arrêter de bouger et adopter la position de la grande étoile.
- Si je te touche avant que tu fasses la statue, tu dois bondir sur un pied cinq fois avant de pouvoir reprendre le jeu.
- Augmentez le niveau de difficulté en demandant aux enfants d'adopter différentes positions, jusqu'à faire la cigogne.
- Une fois que les enfants ont compris l'activité, choisissez un enfant qui deviendra la tague.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Chaque fois que vous demandez aux enfants d'adopter une nouvelle posture d'équilibre, montrez-leur comment faire avant de recommencer à jouer.

Activité 2 : Lumière rouge, lumière verte – séance 5 (10 minutes)

- Les enfants se dispersent d'un côté de l'espace de jeu.
- Expliquez le jeu « Lumière rouge, lumière verte ».
- *Quand je dis « lumière verte », vous devez galoper (ou bondir, courir ou marcher comme un certain animal) lentement/rapidement jusqu'à l'autre bout de l'espace de jeu.*
- *Quand je dis « lumière rouge », vous devez faire la statue en imitant un cheval. (Montrez comment faire : placez-vous sur les mains et les genoux, étirez le cou et relevez la tête.)*
- Vous pouvez aussi proposer d'autres façons de faire la statue (étoile, cigogne, etc.).
- *Quand je dis « lumière jaune », vous devez galoper très lentement.*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Si possible, faites jouer de la musique amusante.
- Félicitez les enfants lorsqu'ils galopent correctement

Activité 3 : Les vagues sous-marines – séance 8 (10 minutes)

- Expliquez comment faire rouler un ballon par en dessous :
 - » *Regardez dans la direction où vous faites rouler le ballon (votre cible).*
 - » *Faites un pas en avant (avec le pied opposé au bras lanceur).*
 - » *Levez doucement le bras lanceur vers l'arrière, comme une trompe d'éléphant.*
 - » *Puis balancez-le vers l'avant et lâchez le ballon.*
 - » *Lâchez le ballon près du sol.*
- Par la suite, séparez les enfants en deux groupes.
- Le premier groupe, les « algues », se disperse d'un côté de l'espace de jeu.
- Expliquez aux enfants que comme elles poussent dans le fond de la mer, les algues ne peuvent pas se déplacer, mais peuvent osciller.
- Le second groupe se compose des « créatures de la mer ».
- Les créatures de la mer doivent se tenir derrière une ligne, sur l'autre moitié de l'espace de jeu.
- Elles ont chacune un ballon en mousse mou.
- Elles doivent faire rouler les ballons pour tenter d'atteindre les pieds des algues.
- Lorsqu'un ballon atteint les pieds d'une algue, celle-ci doit s'étendre pendant 5 secondes, après quoi elle se relève et redevient une algue.
- Échangez les rôles après quelques minutes.

RAPPELS

- *Regardez dans la direction où vous voulez faire rouler le ballon.*
- *Faites un pas en avant avec le pied opposé.*
- *Balancez le bras doucement, comme une trompe d'éléphant.*
- *Lâchez le ballon.*

Conclusion (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Discutez avec eux de ce qu'ils ont aimé le plus et de ce qu'ils ont appris au cours des séances.