

# La littératie physique à la maternelle

## Unité de 10 semaines pour les 3 à 5 ans : Unité 2

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.

La présente unité comprend 10 séances, chacune ordonnée 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 : 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 garder l'équilibre.*

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Faites toujours preuve de cohérence dans votre routine d'introduction et vos instructions.
- Formulez toujours vos commentaires de façon positive et constructive.

## 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 demandez aux enfants de vous imiter lorsque vous dites « *Jean dit...* ».
- Par exemple, « *Jean dit... faites la grenouille!* ».
- Tenez la position avec les enfants pendant 10 à 15 secondes, puis donnez une autre directive.
- Suggestions de positions d'animaux :
  - » *Faites l'étoile de mer sur le dos (mains, tête et pieds dans les airs)*
  - » *Faites l'étoile de mer sur le ventre (tête vers le bas, mains et pieds bien écartés, hanches vers le haut)*
  - » *Faites le crabe*
  - » *Faites le crabe à trois pattes (une main ou un pied levé, 5 secondes à la fois)*
  - » *Faites le chien qui pointe (à quatre pattes, une jambe ou un bras pointé)*
  - » *Faites la grenouille (mains et pieds à plat, en position accroupie)*
  - » *Faites le chien tête en bas (position de yoga)*
  - » *Volez comme Superman (en position allongée sur le ventre, étendre et soulever les bras et les jambes 5 secondes à la fois)*

## CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Demandez un volontaire pour prendre une posture d'animal que les autres devront imiter.
- Laissez les enfants être créatifs et s'amuser.

### Activité 2 : Animaux en équilibre (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser dans la zone de jeu.
- Dites-leur qu'ils vont jouer à être des « animaux en équilibre ».
- Expliquez aux enfants que lorsque la musique se met à jouer, ils doivent se déplacer dans la zone.
- Chaque fois que vous mettez la musique en marche, demandez-leur de marcher, de sauter comme un lapin, de courir, etc. (différentes habiletés locomotrices).
- *Quand la musique s'arrête, vous devez prendre la position d'un animal en équilibre. Vous pouvez essayer de reprendre des animaux avec lesquels nous nous sommes amusés dans la première activité ou un animal de votre choix.*
- Laissez les enfants garder leur pose en équilibre pendant 5 à 10 secondes avant de redémarrer la musique.

## CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- La zone de jeu ne doit pas être trop grande.
- Encouragez les enfants à reprendre les positions apprises à l'activité 1.

### Activité 3 : Suivez le chef (8 - 10 minutes)

- Prenez une posture d'équilibre et demandez aux enfants de vous imiter.
- Encouragez les enfants à garder chaque position pendant 5 à 10 secondes.
- Faites preuve de créativité dans le choix des postures : formes larges ou étroites, et niveau de difficulté variable – faible, moyen ou élevé.
- Suggestions de postures d'équilibre :
  - » *en équilibre sur la jambe droite ou gauche, les bras parallèles au sol comme les ailes d'un avion*
  - » *en équilibre sur la jambe droite ou gauche, les bras tendus vers le haut*
  - » *assis sur les fesses, les mains derrière le dos*
  - » *visage vers le bas, un genou et deux mains posés sur le sol*
  - » *pose de ballerine, de Superman, de joueur de tennis, etc.*

## CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Après avoir fait prendre diverses positions aux enfants, demandez-leur si l'un d'entre eux aimerait à son tour prendre une posture que les autres devront imiter.
- Laissez-les faire s'ils reprennent l'une de vos postures.

## RAPPELS

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

## Conclusion (2 - 3 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** : Poutre ou banc bas, sacs de pois, cerceaux, ruban-cache ou craie

## 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 : Joignez-les (5 - 8 minutes)

- Expliquez aux enfants que lorsque la musique commence, ils doivent se déplacer dans toute la zone de jeu (en marchant, courant, sautant, galopant, etc.).
- Lorsque vous arrêtez la musique, nommez deux parties du corps.
- Les enfants doivent alors joindre ces deux parties et demeurer immobiles dans cette position.
- Suggestions de parties du corps :
  - » *main et pied*
  - » *pied et pied*
  - » *coude et genou*
  - » *main et épaule*
  - » *tête et main*
  - » *genou et cheville*
  - » *pied et tête (en position assise)*
- Demandez aux enfants de garder la pose de 3 à 5 secondes.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Félicitez les enfants lorsqu'ils sont créatifs.
- Montrez les positions à ceux qui ont plus de difficulté.

## Activité 2 : La traversée de la rivière (5 - 8 minutes)

- Collez des bandes de ruban-cache sur le sol, ou placez des sections de corde ou de ruban par terre à l'extérieur, pour représenter des « billots de bois ».
- Créez différentes formes : lignes droites, zig zag, angles, courbes.
- Vous pouvez également utiliser des poutres d'équilibre, des blocs de mousse, des cordes à sauter, etc. pour tenir lieu de « billots ».
- Disposez les « billots » de façon que les enfants puissent se déplacer aisément de l'un à l'autre.
- Montrez-leur comment marcher sur les « billots », bras tendus de chaque côté du corps, en essayant le plus possible de regarder droit devant.
- Expliquez aux enfants que lorsque la musique commence, ils doivent marcher sur les « billots » sans tomber.
- *Quand la musique s'arrête, vous devez faire la statue sur le « billot ».*

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Si vous voulez aider les enfants à garder leur équilibre, vous pouvez vous tenir à côté d'eux.
- Encouragez les enfants à faire des pas au lieu de glisser les pieds.
- Pour varier l'exercice, vous pouvez demander aux enfants de se déplacer à reculons ou de côté.

### RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute*
- *Regardez vers l'avant*
- *Ne bougez pas*
- *Tendez vos bras comme des ailes*

## Activité 3 : Nourrir le requin (8 - 10 minutes)

- Placez les enfants en groupes de deux ou trois.
- Installez un « pont » (une poutre ou un banc bas) devant chaque groupe.
- Placez un seau ou un cerceau sur le sol à l'autre extrémité du pont. Il s'agit du « requin ».
- Disposez une pile de petits sacs de pois (la nourriture du requin) à l'entrée du pont.
- Expliquez aux enfants qu'ils travailleront en équipe pour nourrir le requin.
- Montrez-leur comment nourrir le requin : prendre un petit sac, traverser le pont, laisser tomber la nourriture dans sa « gueule », puis sauter sur le sol et revenir au début du pont.
- Quand le premier enfant a traversé le pont, le suivant peut monter pour le franchir à son tour.
- Expliquez que l'objectif est de jeter le plus de nourriture possible dans la gueule du requin avant que le temps soit écoulé (2 minutes par partie).

## CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Pour plus de sûreté, un adulte doit toujours être présent lorsque les enfants se déplacent sur la poutre ou le banc.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, créez différents parcours où les enfants devront marcher sur divers obstacles, et en enjamber ou en franchir d'autres, pour aller nourrir le requin.

## RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute*
- *Regardez vers l'avant*
- *Ne bougez pas*
- *Tendez vos bras comme des ailes*

## Conclusion (2 minutes)

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

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

*Pourquoi est-il important de regarder droit devant pour garder son équilibre?*

# Séance 3 : Déplacements

3 - 5 ans

**MATÉRIEL** : Sacs de pois, cerceaux, 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 sauter, à faire des bonds et à sautiller.*

## Activité 1 : La bulle (3 - 5 minutes)

- Cette activité sensibilise les enfants à la notion d'espace personnel et favorise 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 pouvoir toucher personne.
- Demandez aux enfants de créer leur propre bulle, comme vous le leur avez montré.
- Demandez aux enfants de circuler partout dans la zone de jeu dans leur « bulle ».
- Demandez aux enfants de se déplacer en bougeant les bras comme une pieuvre.
- *Expliquez que pour qu'ils soient en sécurité, leur bulle ne doit toucher à aucun ami, 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, heurter quelqu'un avec leurs mains ou leur corps).



## Activité 2 : La marche des animaux (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de se placer en ligne à une extrémité de l'espace de jeu.
- *Qui peut me montrer comment se déplace un/une [nom d'animal]?*
- Si aucun des enfants ne veut faire la démonstration au groupe, faites-le à leur place.
- Demandez aux enfants de se rendre à l'autre extrémité de la zone de jeu en se déplaçant comme le ferait cet animal.
- Suggestions d'animaux :
  - » Cheval - au galop
  - » Lapin - tous petits sauts de 60 cm
  - » Kangourou - sauts groupés
  - » Crabe - sur les paumes et les talons, ventre vers le haut
  - » Chien - sur les mains et les genoux
  - » Ours - sur les mains et les pieds (sans les genoux)
  - » Poule/canard - genoux pliés et bras repliés en forme d'ailes
  - » Singe - genoux pliés, bras relâchés se balançant
  - » Grenouille - saut avec élan à partir des mains et des pieds
  - » Éléphant - balancement de trompe, pas lents et souples
  - » Oiseau - battements d'ailes
  - » Girafe - sur les orteils en s'étirant

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Une fois rendus à l'autre extrémité de la zone, les enfants doivent attendre votre signal pour repartir.
- Demandez aux enfants de vous suggérer d'autres animaux.
- Les enfants peuvent faire les cris des animaux.
- Utilisez de la musique de rythmes différents pendant l'activité.

### RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute*
- *Regardez où vous allez*
- *Pensez à votre bulle!*

## Activité 3 : Bouger et attraper (8 - 10 minutes)

- Étalez des petits sacs de pois à l'une des extrémités de l'espace de jeu (au moins un par enfant).
- Les enfants se dispersent à l'autre extrémité de la zone.
- Montrez un mouvement, par exemple faire des bonds, et dites « faites des bonds et allez en attrapez un! ».
- Les enfants doivent alors faire des bonds jusqu'à l'autre extrémité de l'espace de jeu, prendre un sac et retourner à leur point de départ, toujours en faisant des bonds.
- Répétez l'activité avec différents mouvements de déplacement :
  - » marcher
  - » courir
  - » sauter à cloche-pied
  - » faire des bonds
  - » faire des sauts sur le côté

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Insistez sur le fait qu'il ne s'agit pas d'une course et que vous voulez plutôt voir s'ils se déplacent bien en marchant, en courant, etc.
- Variante : Demandez aux enfants de se déplacer comme les animaux de l'activité 2.

### RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute*
- *Regardez où vous allez*
- *Pensez à 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 : Sauter

3 - 5 ans

**MATÉRIEL** : Cerceaux, petits sacs de pois, divers objets pour une course à obstacles (p. ex. haies basses, cordes à sauteur, cônes, matelas, blocs de bois peu épais, etc.)

## 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 faire des sauts.*

## Activité 1 : Tague kangourou (5 minutes)

- Montrez aux enfants à quoi ressemble un kangourou quand il saute et quand il est immobile.
- Demandez aux enfants de se lever et vous faire une démonstration de saut de kangourou.
- Aujourd'hui nous allons jouer à la « tague kangourou ».
- Expliquez : Je suis le gardien du zoo et je vais essayer de toucher mes kangourous.
- Si je vous touche, vous devez faire cinq sauts de kangourou sur place avant de pouvoir reprendre le jeu.
- Demandez aux enfants de se disperser dans la zone de jeu.
- 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.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Une fois que tous auront compris le jeu, vous pourrez choisir un ou deux enfants qui seront les gardiens du zoo.
- Vous devriez participer pour montrer comment faire aux enfants qui éprouvent des difficultés.

## Activité 2 : 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 eux de façon à les voir.
- Expliquez aux enfants la façon de bien sauter : placer les bras vers l'arrière, s'accroupir, sauter et atterrir doucement (sauter et atterrir avec les deux pieds).
- Montrez d'abord comment sauter sur place (à la verticale).
- Puis montrez comment sauter vers l'avant (à l'horizontale).
- Expliquez au groupe que vous allez jouer à « Jean dit ».
- Demandez aux enfants d'imiter vos sauts en disant « *Jean dit...* ».
- *Par exemple, « Jean dit... sautez vers l'avant! ».*
- Sauter avec les enfants afin qu'ils puissent voir ce que vous leur demandez de faire.
- Suggestions de directives :
  - » *Sautez lentement sur place*
  - » *Sautez rapidement sur place*
  - » *Sautez comme un ballon qui rebondit*
  - » *Sauter d'un côté à l'autre*
  - » *Sautez vers l'avant*
  - » *Sautez vers l'arrière*
  - » *Sautez vers l'avant comme une grenouille*
  - » *Sautez de manière rigolote*
  - » *Sautez comme vous voulez*

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Sauter peut être épuisant pour les jeunes enfants.
- Assurez-vous de changer les directives toutes les 10 à 15 secondes.
- Laissez les enfants se reposer quelques secondes entre chaque directive.

### RAPPELS

- *Regardez vers l'avant*
- *Prenez votre élan sur deux pieds et atterrissez sur deux pieds*
- *Mettez-vous en petit bonhomme, les bras vers l'arrière*
- *Balancez les bras vers l'avant quand vous vous apprêtez à sauter*

### **Activité 3 : Parcours à obstacles (8 - 10 minutes)**

- Préparez un long parcours qui permettra aux enfants de sauter par-dessus, à l'intérieur et sur des obstacles.
- Si votre groupe comprend plus de six enfants, préparez deux ou trois parcours pour qu'ils n'aient pas à attendre trop longtemps leur tour.
- Demandez aux enfants de suivre le parcours en sautant.
- Lorsqu'ils sont parvenus au bout, ils peuvent revenir au départ en courant et recommencer.
- Rappelez aux enfants de ne pas oublier leur 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.

# Séance 5 : Courir

3 - 5 ans

**MATÉRIEL** : Sacs de pois, cerceaux, cônes

## 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 courir.*

## Activité 1 : Associer les couleurs (5 - 8 minutes)

- Placez quatre cerceaux de couleurs différentes aux quatre coins de l'espace de jeu.
- Disposez ensuite plusieurs sacs de pois de différentes couleurs (les mêmes que les cerceaux) au centre de l'espace de jeu.
- Expliquez aux enfants qu'ils devront aller porter chacun des sacs dans le cerceau de la couleur correspondante.
- Demandez aux enfants de se disperser en périphérie de la zone de jeu.
- Faites jouer la musique et annoncez un mouvement.
- Les enfants doivent se déplacer comme vous le leur avez demandé (en marchant, en courant, en marchant comme un crabe ou un éléphant, en sautant comme une grenouille ou un lapin, etc.).
- Ils ramassent un sac de pois puis vont le placer dans le cerceau de même couleur.
- Ils ne peuvent ramasser qu'un sac à la fois.
- L'activité se termine lorsque tous les sacs sont dans les cerceaux.
- Répétez l'activité en changeant de mouvement.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Rappelez aux enfants de toujours relever la tête afin d'éviter les collisions.

## Activité 2 : Courir (8 - 10 minutes)

- Placez deux cônes à environ 10 mètres de distance.
- Assurez-vous que tous les enfants puissent les voir.
- Montrez-leur comment courir d'un cône à l'autre.
- N'oubliez pas ces consignes lorsque vous courez :
  - » *Gardez la tête immobile et regardez vers l'avant*
  - » *Fléchissez les coudes*
  - » *Lorsque vous courez, vos bras oscillent doucement de l'avant vers l'arrière*
  - » *Quand vous sprintez, le mouvement des bras s'accélère*
  - » *Les bras sont sur les côtés et ne doivent pas aller devant le corps*
- Demandez aux enfants de se mettre debout, de se disperser et de courir sur place avec vous pendant 20 à 30 secondes.
- Puis, dites-leur d'accélérer et de ralentir sur place (comme vous le faites).
- Demandez aux enfants de s'aligner à l'une des extrémités de l'espace de jeu. Ce sera la ligne de départ.
- À l'aide de ruban-cache ou de cônes, créez une ligne d'arrivée à entre 8 et 12 mètres de la ligne de départ.
- Adaptez la distance à l'âge et au degré d'habileté des enfants.
- Expliquez aux enfants qu'à votre signal, ils devront courir jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Une fois tous les enfants rendus, recommencez dans l'autre sens.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Rappelez aux enfants de ne pas oublier leur « bulle » pour éviter les accidents.
- Bien courir repose sur de nombreux éléments.
- Nous ne les verrons pas tous ici puisque ce n'est pas le but de cette leçon de base.
- Aux fins de cet exercice, contentez-vous de regarder courir chaque enfant et de lui donner des conseils individuels au besoin.

### RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute*
- *Regardez vers l'avant*

### Activité 3 : La tague des animaux (5 minutes)

- Expliquez que vous allez jouer à la « tague des animaux » et dites que vous serez « la tague ».
- Lorsque les enfants sont touchés, ils doivent faire la statue en adoptant la position d'un animal.
- Expliquez à quoi pourrait ressembler une position d'animal (kangourou, grenouille, aigle, singe, etc.).
- Les enfants touchés peuvent reprendre le jeu lorsqu'un ami leur tape l'épaule.
- Commencez par demander aux enfants de se disperser dans l'espace de jeu.
- Rappelez-leur de garder la tête bien haute lorsqu'ils courent.

#### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Une fois que les enfants ont bien compris le jeu, vous pouvez en choisir un ou deux qui seront « la tague ».
- Vous devriez participer pour montrer comment faire aux enfants qui éprouvent des difficultés.

### Conclusion (2 minutes)

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

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

*Pourquoi est-il important de bien regarder devant quand on court?*



# Séance 6 : Sautiller

3 - 5 ans

**Matériel :** Musique, petits sacs de pois

## 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.*

## Activité 1 : Le safari (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se mettre en ligne à une extrémité de l'espace de jeu.
- Dites le nom d'un animal (p. ex. serpent, singe, girafe, guépard, éléphant, etc.) et montrez comment cet animal pourrait se déplacer.
- Les enfants doivent se déplacer dans tout l'espace de jeu à la façon de l'animal choisi.
- Demandez aux enfants de suggérer d'autres animaux, et de montrer à tous comment cet animal devrait bouger.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Vous pouvez participer et faire les mouvements avec les enfants qui ont besoin d'aide.
- Suggérez des animaux qui favorisent des mouvements à des vitesses et à des hauteurs différentes (p. ex. près du sol comme un serpent, les genoux pliés comme un guépard, sur le bout des orteils comme une girafe).

## Activité 2 : Sautiller (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de former un demi-cercle autour de vous.
- Montrez-leur comment sautiller en deux parties : « le pas et le bond ».
- Demandez aux enfants de marcher lentement sur place en levant les genoux bien hauts.
- Ensuite, demandez-leur de « s'élaner » (sautiller) à chaque pas.
- Maintenant, dites-leur de s'aligner à l'une des extrémités de l'espace de jeu, avec vous.
- Demandez aux enfants de sautiller avec vous jusqu'à l'autre extrémité.
- Répétez l'activité plusieurs fois en modifiant chaque fois la vitesse pour varier l'exercice.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Accordez-leur suffisamment de temps pour s'exercer afin qu'ils réussissent.
- Félicitez les enfants pour leurs efforts et leurs beaux sauts.
- Ne vous attendez pas à ce qu'ils maîtrisent ce mouvement en une seule séance.
- Variez les rythmes musicaux pendant l'activité pour ralentir et accélérer les sautilllements.

### RAPPELS

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

## Activité 3 : Suivre la piste (10 minutes)

- Éparpillez plusieurs sacs de pois dans la zone de jeu.
- Expliquez l'activité aux enfants : Lorsque je fais jouer de la musique, avancez en sautillant entre les sacs sans les toucher.
- Quand la musique s'arrête, dites un chiffre de 1 à 5.
- Les enfants doivent alors aller toucher le nombre de sacs correspondant tout en sautillant.
- Redémarrez la musique et les enfants continuent à sautiller entre les sacs.
- Jouez quelques parties, puis laissez les enfants diriger l'activité en leur faisant dire un chiffre à tour de rôle.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Vous devriez participer à l'activité pour montrer comment faire aux enfants qui éprouvent des difficultés.
- Félicitez les enfants pour leurs efforts et leurs beaux sauts.

## Conclusion (2 minutes)

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

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

*Pourquoi devez-vous garder la tête bien haute lorsque vous sautillez?*

# Séance 7 : Lancer par en dessous

3 - 5 ans

**MATÉRIEL** : Sacs de pois et quilles ou 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, nous allons nous exercer à lancer par en dessous.*

## Activité 1 : Panier de fruits (8 - 10 minutes)

- Montrez comment lancer un sac de pois par en dessous pour l'envoyer dans un cerceau (se placer face à la cible, avancer vers la cible le pied opposé, balancer le bras et lancer).
- Placez deux ou trois cerceaux en périphérie de l'espace de jeu.
- Expliquez : *Imaginons que ces cerceaux sont des paniers à fruits.*
- Éparpillez plusieurs sacs de pois colorés dans la zone de jeu.
- Expliquez : *Ces sacs sont des fruits qui sont tombés des paniers.*
- *Lorsque la musique commence, vous devez vous déplacer entre les sacs, sans les toucher. Vous ne devez pas marcher sur les cerceaux, ni sur les sacs.*
- *Quand la musique s'arrête et que je dis « panier de fruits! », vous devez ramasser un sac et le lancer dans un cerceau (panier de fruits).*
- Répétez l'activité avec différents mouvements de déplacement :
  - » *marche*
  - » *course*
  - » *sauts*
  - » *galop*
  - » *sauts sur le côté*

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Félicitez les enfants pour leurs efforts et leurs beaux lancers.
- Ne corrigez pas trop la technique. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de temps pour perfectionner leurs techniques de lancer.

### RAPPELS

- *Regardez où vous lancez*
- *Avancez un pied pour lancer*
- *Balancer le bras*

## Activité 2 : Les quilles en cercle (8 - 10 minutes)

- Placez les enfants debout, dans un grand cercle, et remettez à chacun deux ou trois sacs de pois.
- Disposez des quilles ou des blocs de mousse au centre du cercle.
- Demandez aux enfants de faire tomber les quilles ou les blocs en lançant leurs sacs par en dessous.
- Une fois toutes les quilles tombées vous pouvez les replacer.
- Pour les parties suivantes, annoncez une couleur de sac.
- Les enfants ayant un sac de cette couleur le lancent en essayant de faire tomber les quilles.
- Les enfants ne doivent pas aller ramasser leurs sacs avant que toutes les quilles soient tombées et que vous leur en ayez donné la permission.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, demandez aux enfants de reculer d'un pas à chaque nouvelle partie (plus grand cercle et plus grande distance).

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Félicitez les enfants pour leurs efforts et leurs beaux lancers.
- Ne corrigez pas trop la technique. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de temps pour perfectionner leurs techniques de lancer.

### RAPPELS

- *Regardez où vous lancez*
- *Avancez un pied pour lancer*
- *Balancez le bras*

## 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 8 : Lancer par en dessous

3 - 5 ans

**MATÉRIEL** : Sacs de pois, cerceaux, balles souples, piscine gonflable ou boîte

## 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 lancer par en dessous.*

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

- Disposez plusieurs cerceaux dans la zone de jeu.
- Expliquez : *Lorsque la musique commence, vous devez circuler partout dans la zone sans toucher aucun cerceau.*
- *Quand la musique s'arrête, sautez dans un cerceau et faites la statue.*
- Répétez l'activité avec différents mouvements de déplacement :
  - » course
  - » saut à cloche-pied
  - » bonds
  - » galop
  - » sauts de côté
- Encouragez les enfants à faire la statue dans des positions originales ou des poses d'animaux.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Rappelez aux enfants que pour leur sécurité ils ne doivent pas marcher sur les cerceaux.
- Prévoyez un cerceau par enfant si vous en avez suffisamment.
- Sinon, dites aux enfants qu'ils ne doivent pas être plus que deux par cerceau.

### RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute*
- *Regardez où vous allez*
- *Pensez à votre bulle!*

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

- Montrez comment lancer un petit sac par en dessous.
- Choisissez deux assistants pour tenir un cerceau.
- Faites une démonstration pour que les enfants voient comment lancer un sac par en dessous et le faire passer dans le cerceau.
- Séparez les enfants en groupes de trois.
- Deux des enfants tiendront le cerceau pendant que le troisième s'exercera à lancer le sac à travers.
- Échangez les rôles toutes les 1 à 2 minutes.
- Dites aux enfants de ne pas se placer trop loin du cerceau pour commencer.
- Pour augmenter la difficulté, demandez aux enfants de s'éloigner du cerceau.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Dites aux enfants de ne pas se placer trop loin du cerceau pour commencer.
- Pour augmenter la difficulté, demandez aux enfants de s'éloigner du cerceau.
- Ne corrigez pas trop la technique. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de temps pour perfectionner leurs techniques de lancer.

### RAPPELS

- *Regardez où vous lancez*
- *Avancez un pied pour lancer*
- *Balancez le bras*

## Activité 3 : Remplir la piscine (8 - 10 minutes)

- Installez une petite piscine gonflable (ou une grande boîte de carton) au centre de l'espace de jeu.
- Placez un cerceau dans chacun des coins de l'espace de jeu.
- Mettez plusieurs sacs de pois ou balles dans chaque cerceau.
- Expliquez que le but du jeu consiste à « remplir la piscine ».
- *Quand vous entendez la musique, vous devez commencer à courir doucement autour de la zone d'activité.*
- *Lorsque la musique s'arrête, prenez un sac à la fois et lancez-le par en dessous pour « remplir la piscine ».*
- Les enfants continuent à ramasser et à lancer les sacs (ou les balles) un par un, jusqu'à ce qu'ils soient tous dans la piscine ou la boîte.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Une grande boîte ou un bac peuvent aussi servir de « piscine » pour cette activité.

### RAPPELS

- *Regardez où vous lancez*
- *Avancez un pied pour lancer*
- *Balancez le bras*

## Conclusion (2 minutes)

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

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

Où devez-vous regarder lorsque vous lancez une balle ou un sac?

# Séance 9 : Attraper par en dessous

3 - 5 ans

**MATÉRIEL** : Balles en mousse, sacs de pois, objets divers

## 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 attraper une balle.*

## Activité 1 : Attraper le cerceau (5 minutes)

- Dispersez des cerceaux sur le sol, un par enfant.
- Placez dans chaque cerceau un objet différent, en variant le plus possible les formes (balle en mousse, sac de pois, bloc de mousse, ballon, volant de badminton, poulet en caoutchouc, etc.).
- Demandez aux enfants de se disperser dans l'espace de jeu et faites-leur une démonstration du jeu.
- *Quand je fais jouer la musique, courez autour des cerceaux sans les toucher.*
- *Lorsque j'arrête la musique, sautez dans un cerceau et prenez l'objet qui s'y trouve.*
- *Vous devez le lancer en l'air et le rattraper jusqu'à ce que je crie « statue! ».*
- *Quand la musique recommence, replacez l'objet dans le cerceau et remettez-vous à courir.*
- Répétez l'activité.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Rappelez aux enfants de garder la tête bien haute lorsqu'ils courent et de faire attention aux autres.

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

- Demandez aux enfants de former un demi-cercle pour que tout le monde puisse vous voir.
- Montrez-leur comment placer leurs mains pour attraper une balle plus bas que la hauteur de la taille (par en dessous).
- *Placez vos mains devant votre ventre, les paumes vers le haut, en formant comme un petit bol.*
- *Suivez la balle avec vos yeux.*
- Choisissez un enfant pour faire une démonstration avec vous.



- Placez-vous face à l'enfant, à environ 1 m de lui, et échangez-vous doucement la balle ou le sac à quelques reprises.
- Regroupez ensuite les enfants par paires et donnez à chacune une balle en mousse ou un sac de pois.
- Désignez deux lignes sur lesquelles les enfants devront se placer face à face, (p. ex. servez-vous des lignes déjà au sol ou utilisez du ruban adhésif ou des cônes).
- Les partenaires se font face de manière à ce que tous lancent les sacs ou les balles dans la même direction.
- Pour commencer, les enfants se placent à environ 1 m l'un de l'autre.
- Au fur et à mesure que les enfants s'améliorent, vous pouvez leur demander de s'éloigner.

### RAPPELS

- *Placez vos mains devant votre ventre*
- *Tournez les paumes vers le haut*
- *Faites un bol avec vos mains*

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

- Divisez les enfants en groupes de trois ou quatre.
- Attribuez à chaque groupe un espace et dites-lui de se placer en petit cercle.
- Remettez à chaque groupe une « patate chaude » (sac de pois ou petite balle de mousse).
- Expliquez aux enfants que tant que la musique joue, ils doivent lancer la « patate chaude » par en dessous à un autre enfant de leur cercle.
- L'enfant qui la reçoit doit essayer de l'attraper, puis la lancer par en dessous à un autre.
- *Quand j'arrête la musique, tout le monde doit faire la statue.*
- *Ceux qui ont une « patate chaude » dans les mains doivent faire cinq sauts sur place, en se tenant sur une seule jambe.*
- Répétez l'activité quelques fois.

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Rappelez gentiment aux enfants les étapes pour attraper.
- Pour augmenter le degré de difficulté, demandez aux enfants d'agrandir le cercle.

## Conclusion (2 minutes)

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

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

*Lorsque vous attrapez quelque chose devant votre ventre, quelle forme devez-vous reproduire avec vos mains?*

# Séance 10 : Activités préférées

3 - 5 ans

**MATÉRIEL** : Musique, sacs de pois, divers objets pour la course à obstacles (haies basses, cordes à sauter, cônes, matelas, blocs de bois, etc.), petite piscine gonflable (ou bac ou boîte).

## 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

- Rappelez-vous les activités que les enfants ont le plus aimé au cours des neuf dernières séances, puis organisez une séance où ils pourront refaire tous leurs jeux préférés.
- Le plan suivant vous donne un aperçu de ce à quoi pourrait ressembler la séance 10. Vous pouvez vous servir de ce plan de cours ou créer le vôtre.
- Mais attention : L'équilibre, les déplacements et la manipulation d'objets devraient tous être pratiqués lors de cette séance.

## Activité 1 : Joignez-les (5 - 8 minutes)

- Expliquez aux enfants que lorsque la musique commence, ils doivent se déplacer dans toute la zone de jeu (en marchant, courant, sautant, galopant, etc.).
- Lorsque vous arrêtez la musique, nommez deux parties du corps.
- Les enfants doivent alors joindre ces deux parties et demeurer immobiles dans cette position.
- Suggestions de parties du corps :
  - » *main et pied*
  - » *pied et pied*
  - » *coude et genou*
  - » *main et épaule*
  - » *tête et main*

- » *genou et cheville*
- » *pied et tête (en position assise)*
- Demandez aux enfants de garder la pose de 3 à 5 secondes.

## **Activité 2 : Course à obstacles (8 - 10 minutes)**

- Préparez un long parcours qui permettra aux enfants de sauter par-dessus, à l'intérieur et sur des obstacles.
- Si votre groupe comprend plus de six enfants, préparez deux ou trois parcours pour qu'ils n'aient pas à attendre trop longtemps leur tour.
- Demandez aux enfants de suivre le parcours en sautant.
- Lorsqu'ils sont parvenus au bout, ils peuvent revenir au départ en courant et recommencer.
- Rappelez aux enfants de ne pas oublier leur bulle!

## **Activité 3 : Remplir la piscine (8 - 10 minutes)**

- Installez une petite piscine gonflable (ou une grande boîte de carton) au centre de l'espace de jeu.
- Placez un cerceau dans chacun des coins de l'espace de jeu.
- Mettez plusieurs sacs de pois ou balles dans chaque cerceau.
- Expliquez que le but du jeu consiste à « remplir la piscine ».
- Quand vous entendez la musique, vous devez commencer à courir doucement autour de la zone d'activité.
- Lorsque la musique s'arrête, prenez un sac à la fois et lancez-le par en dessous pour « remplir la piscine ».
- Les enfants continuent à ramasser et à lancer les sacs ou les balles un par un jusqu'à ce qu'ils soient tous dans la piscine.

## **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.

Discutez avec eux de ce qu'ils ont aimé le plus.