

---

# Jeux pour faire bouger les petits!

CIRA

"That's Intra..tainment" Conference

2011

Russ Minnis

Enseignant d'éducation physique et santé

École St-Jean-Baptiste

Amherstburg, Ontario

CSDÉCSO

[minnruss@csdecso.on.ca](mailto:minnruss@csdecso.on.ca)

Bonjour et merci d'avoir assisté à l'atelier « Jeux pour faire bouger les petits ». Je me présente, Russ Minnis, enseignant d'éducation physique à temps plein pour le CSDÉCSO.

Depuis plusieurs années, ici à la conférence, j'entends souvent qu'il manque des formations au niveau de la maternelle, jardin et le primaire en éducation physique et santé. Les enseignants/es sont toujours à la recherche des nouvelles activités pour ces niveaux. Afin de remplir cette demande, j'ai organisé cette formation basé sur une séance de partage avec les 25 enseignantes et enseignants d'EPS de mon conseil. en 2006.

J'ai demandé leur activité préférée qu'ils utilisent avec les classes préscolaires et primaires. Lors de la séance de partage, chaque enseignant/e à tour de rôle, a présenté son activité. On a joué tous ces jeux comme si nous étions les élèves. À la fin de la séance, chaque participant avait 24 nouvelles activités avec variations et explications.

Je vous présente dans ce paquet mes activités préférées de la séance de partage ainsi que mes activités quotidiennes utilisées avec mes élèves. Quand possible, j'ai ajouté autant de variations que possible. De plus, j'ai inclus mes techniques de gestion en forme de tableau pour les différents moments d'une période d'ÉPS.

J'espère que cette formation était profitable pour vous. Je crois fortement dans le partage actif des idées, des ressources et des connaissances. N'hésitez pas de me contacter pour des plus amples renseignements. [minnruss@csdecso.on.ca](mailto:minnruss@csdecso.on.ca)

Merci et gardez vos petits ACTIFS!

Russ Minnis

# Liste des «Jeux pour faire bouger les petits»

## 1. Jeux sans équipement :

- a. Oncle Samuel
- b. L'araignée / Spiderman
- c. Ours, réveille-toi!
- d. Photo X
- e. Ponts et Rivières
- f. Quelle heure est-il M. Loup

## 2. Jeux avec la musique :

- a. 3x jeux avec la musique
  - i. Danse gelée
  - ii. Suivre les lignes
  - iii. Bouge selon la musique

## 3. Jeux avec cerceaux :

- a. Cerceaux musicaux
- b. Chasseur des chiens

## 4. Jeux de course :

- a. Courses à relais
- b. Course de l'alphabet
- c. Course Indy 500
- d. L'arche de Noé

## 5. Jeux avec les cordes à sauter

- a. 4x jeux avec les cordes à sauter
  - i. Serpent par terre
  - ii. La queue des Souris
  - iii. L'hélicoptère
  - iv. Le serpent

## 6. Jeux avec les cartes d'exercices :

- a. Bingo pour les petits
- b. Roule et bouge

## 7. Jeux avec de l'équipement varié :

- a. Chasseur printemps
- b. Souris et le fromage
- c. Coins en couleur
- d. Cônes tombés
- e. Pirates
- f. Soleil et glaçon

## 8. Autres :

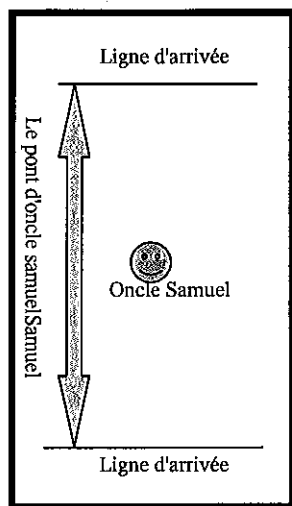
- a. Techniques de gestion

**NOM DE L'ACTIVITÉ: <sup>1</sup>ONCLE SAMUEL****NIVEAU :**  
**MAT/JAR/PRI****ENDROITS POSSIBLES :** gymnase, grande salle, dehors**FORMATION :**

Toute la classe

**ÉQUIPEMENT :**

aucun

**DÉROULEMENT :**

1. Les élèves se placent sur la « ligne d'arrivée » à un bout de l'espace d'activité et « oncle Samuel » se place au centre.
2. Les élèves demandent la question suivante : « Oncle Samuel, puis-je traverser ton pont? »
3. « Oncle Samuel » réponds : « Tu peux traverser mon pont si ... (par exemple : tu as les yeux bleu, tu es une fille, si ta fête est au mois d'octobre etc.).
4. Si l'élève possède le critère d'oncle Samuel, il ou elle peut traverser le pont jusqu'à la ligne d'arrivée de l'autre côté de l'espace d'activité.
5. Les élèves qui ne possèdent pas le critère attendent que oncle Samuel déclare : « un, deux, trois, VAS-Y ».
6. Les élèves tentent de traverser le pont sans que oncle Samuel les touchent.
7. Si un élève se fait toucher par oncle Samuel, il ou elle devient un oncle Samuel aussi.
8. Le jeu se répète avec la question et un critère pour traverser le pont jusqu'à ce que un ou deux élèves restent ou que le temps s'écoulé.

**VARIATIONS:**

- Varie la locomotion des élèves : courir, galoper, ramper, sautiller, sauter sur un pied, marcher rapidement, mouvements d'animaux
- Utilise les thèmes à l'étude : les couleurs, les activités d'une saison, les métiers, les fêtes, les vêtements etc.
- C'est toujours possible de réduire le groupe pour cibler un ou deux élèves qui ont besoin d'un renforcement positif en donnant les critères spécifiques.

**RESSOURCE :**

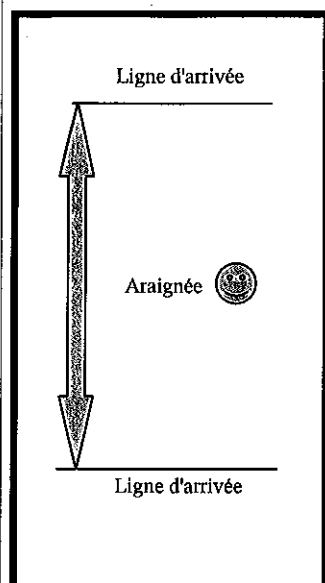
Atelier d'éducation physique CSDECSO

**NOM DE L'ACTIVITÉ: <sup>1</sup>ARAIGNÉE - SPIDERMAN****NIVEAU :**  
**MAT/JAR/PRI****ENDROITS POSSIBLES :** gymnase, grande salle, dehors**FORMATION :**

Toute la classe

**ÉQUIPEMENT :**

aucun

**DÉROULEMENT :**

1. Les élèves se placent sur la « ligne d'arrivée » à un bout de l'espace d'activité et « l'araignée » se place au centre.
2. Le but du jeu est de traverser l'espace d'activité sans que l'araignée te touche.
3. L'araignée déclare : « un, deux, trois, VAS-Y ».
4. Les élèves tentent de traverser l'espace sans que l'araignée les touche.
5. Si un élève se fait toucher par l'araignée, il ou elle devient une araignée aussi.
6. Le jeu se répète jusqu'à ce que un ou deux élèves restent ou que le temps s'écoulé.
7. Assure-toi de mettre les règlements des jeux de chasseur en pratique, c'est-à-dire : toucher et non-attraper ou pousser, regarde dans la direction que tu cours, ralentit pour éviter les collisions.
8. La vitesse n'est pas la solution pour la réussite.

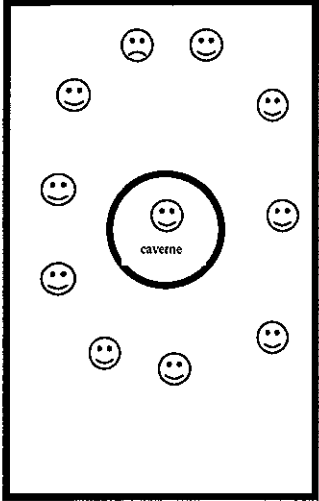
**VARIATIONS:**

- Varie la locomotion des élèves : courir, galoper, ramper, sautiller, sauter sur un pied, marcher rapidement
- L'araignée peut utiliser une nouille de piscine pour toucher les coureurs.
- L'araignée peut rouler sur une planche à roulettes au lieu de courir.

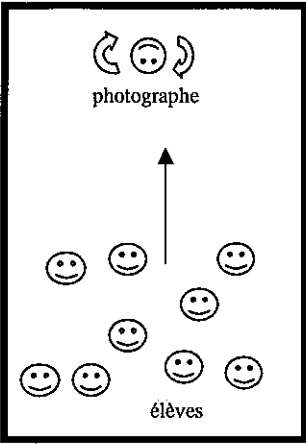
**RESSOURCE :**

Atelier d'éducation physique CSDECSO

## NOM DE L'ACTIVITÉ: OURS, RÉVEILLE-TOI!<sup>1</sup>

<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Aucun
<b>DÉROULEMENT :</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tous les élèves se placent en cercle autour d'un élève choisi qui sera l'ours.</li> <li>2. L'ours prétend de dormir sans sa caverne jusqu'à ce que les autres élèves crient ensemble « Ours, réveille-toi! »</li> <li>3. L'ours se réveille et tente de toucher un seul élève. Pour démontrer qu'il est l'ours, il doit courir avec ses mains par-dessus sa tête en imitant un ours féroce.</li> <li>4. Lorsque l'ours a touché un seul élève, les deux retournent dans la caverne de l'ours pour dormir. Il y a maintenant deux ours.</li> <li>5. Les autres élèves reviennent silencieusement en cercle de nouveau et crient ensemble « Ours, réveille-toi! ».</li> <li>6. Les ours se réveillent et courent en imitant un ours afin de toucher un seul élève chaque. Il y aura maintenant 4 ours.</li> <li>7. Le jeu continue jusqu'à ce que les élèves soient tous touchés ou qu'il reste seulement un dernier qui sera l'ours pour un nouveau jeu.</li> </ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves et l'ours peuvent balancer un sac de fève sur leur tête. Si le sac tombe, l'élève doit arrêter et le remettre avant de reprendre la chasse.</li> <li>• Change l'animal - Kangourou réveille-toi - élèves sautent, Serpent - élèves glissent au sol, Crabe - élèves marchent en crabe, Grenouille - sauts de grenouille, etc.</li> <li>• Halloween - bouge en « monstre », volent sur des nouilles comme des sorcières, etc.</li> </ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

## NOM DE L'ACTIVITÉ: PHOTO « X »<sup>1</sup>


<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Aucun
<b>DÉROULEMENT :</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tous les élèves commencent au mur de fond.</li> <li>2. Le photographe se place au mur opposé des élèves.</li> <li>3. Le photographe regarde les élèves et attends le silence. Quand le silence est atteint, le photographe tourne le dos aux élèves.</li> <li>4. C'est le signal pour les élèves d'avancer sur le chef en silence.</li> <li>5. Après quelques secondes, le photographe crie « PHOTO X! » et se tourne pour regarder les élèves.</li> <li>6. Les élèves au signal « PHOTO X » doivent arrêter et adopter une position de statue, sans bouger ou faire de bruit.</li> <li>7. Si le photographe voit un élève qui bouge, il/elle doit retourner au mur de départ.</li> <li>8. Le jeu continue jusqu'à ce qu'un élève puisse rejoindre le mur du photographe.</li> </ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On peut jouer dans le noir en utilisant une lampe de poche. Il faut s'assurer des règlements de sécurité pour se déplacer en toute sécurité.</li> <li>• Tu peux ajouter un/des objets à voler et retourner à son bout (p.ex., un sac de fève sur un cône, un ballon, etc.).</li> </ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

<sup>1</sup>25 jeux pour faire bouger les petits!, animé par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca,

**NOM DE L'ACTIVITÉ: <sup>1</sup>PONTS ET RIVIÈRES**

<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe : la moitié désignée en « ponts » et les autres les « rivières »,
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Aucun
<b>DÉROULEMENT :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Les élèves se promènent autour de l'espace selon la locomotion demandée.</li><li>2. Lorsque l'enseignant/e dit « ponts » les élèves qui sont des ponts font un pont avec leur corps. (mains et pieds par terre avec les fesses vers le plafond)</li><li>3. Les élèves qui sont les rivières doivent passer sous autant de ponts que possible.</li><li>4. Au signal, les élèves reprennent leur promenade autour de l'espace.</li><li>5. Lorsque l'enseignant/e dit « rivières » les élèves qui sont les rivières se couchent par terre.</li><li>6. Les élèves qui sont les ponts sautent par-dessus autant de rivières que possible.</li><li>7. Après quelques essais, changent les rôles des élèves.</li></ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Varie la locomotion des élèves, p.ex., sautiller, marcher en crabe, galoper, ramper, etc.</li><li>• Les élèves peuvent se promener en bondissant des ballons. Au signal, ils peuvent rouler le ballon sous le pont ou bondir par-dessus les rivières.</li></ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

## NOM DE L'ACTIVITÉ: <sup>1</sup> QUELLE HEURE EST-IL M. LOUP?

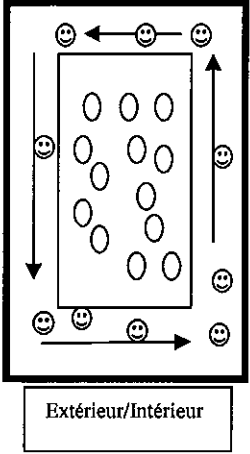
<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Aucun
<b>DÉROULEMENT :</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">Ligne d' arrivée</p> <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">         M. Loup     </div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tous les élèves commencent derrière la ligne d'arrivée.</li> <li>2. M. Loup est reculé à l'autre bout de l'espace d'activité.</li> <li>3. Les élèves demandent « Quelle heure est-il M. Loup? »</li> <li>4. M. Loup réponds « Il est .... heure! » Ex. Il est 5 heures.</li> <li>5. Les élèves avancent un grand pas pour chaque heure et arrête en place. (ex. 5 heures = 5 grands pas).</li> <li>6. Les élèves demandent - « Quelle heure est-il M. Loup? » de nouveau. M. Loup réponds avec une autre heure.</li> <li>7. Ce jeu continue jusqu'à ce les élèves sont assez proche de M. Loup.</li> <li>8. M. Loup réponds « Il est midi ... et ... j'ai ... faim! ». Avec le mot faim, les élèves doivent s'évader vers leur ligne d'arrivée sans se faire « manger par M. Loup ».</li> <li>9. Le jeu recommence.</li> </ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au lieu des grands pas, les élèves peuvent sauter avec deux pieds, faire des pas de talon-orteil, pas-chassé, etc.</li> <li>• Demande aux élèves de compter leur pas.</li> <li>• Utilise des cartes avec l'heure écrite dessus. Les élèves doivent lire et bouger en conséquence.</li> <li>• Utilise une horloge.</li> </ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

**NOM DE L'ACTIVITÉ: 3 X JEUX AVEC LA MUSIQUE<sup>1</sup>**

<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Système de son, musique entraînante
<b>DÉROULEMENT :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Danse gelée :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Joue la musique, les élèves se déplacent selon tes instructions, quand la musique arrête, les élèves gèlent.</li><li>b. Quand la musique recommence, les élèves bougent de nouveau.</li><li>c. Variations : mouvements d'animaux, mouvements selon un thème (halloween, Noël, saison), moyens de transport</li><li>d. Variation : si un élève bouge quand la musique est arrêté : il peut manquer une ronde, peut faire 5 sauts en ciseaux, donner un « cinq » à 5 amis</li></ol></li><li>2. Suivre les lignes :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Les élèves se déplacent quand la musique joue sur les lignes du plancher ou à l'extérieur, explique comment se dépasser lorsqu'on rencontre un autre élève (p.ex., donner un « cinq », change de direction, dos-si-dos, etc.)</li><li>b. Variations : gars lignes noires et les filles lignes lignes vertes, sauter sur les rouges - ramper sur les rouges - reculons sur les vertes, varie la locomotion, faire des trains, ajoute des « pac-mans » si toucher l'élève peut faire un exercice</li></ol></li><li>3. Bouge selon la musique (besoin d'une grande variété de musique - vitesse et rythme, multiculturelle)<ol style="list-style-type: none"><li>a. Les élèves se déplacent selon le type et vitesse de musique. Par exemple, une musique rapide vs une musique classique, musique africaine vs musique mexicaine, musique avec le tonnerre et la pluie vs le son des vagues</li><li>b. Encourage les élèves d'imiter les sons, les cultures et les rythmes</li><li>c. Les élèves peuvent danser et bouger seul, en dyades, petits groupes, se tenir par la main, le coude, etc.)</li></ol></li></ol>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

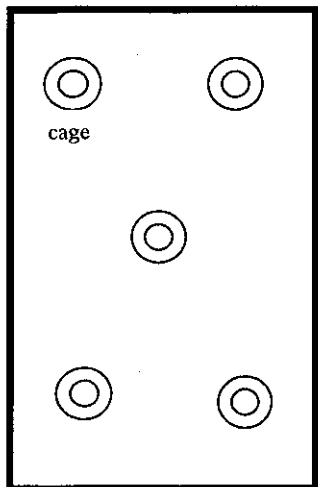
<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca

**NOM DE L'ACTIVITÉ: CERCEAUX MUSICAUX<sup>1</sup>**

<p><b>NIVEAU :</b> MAT/JAR/PRI</p>	<p><b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors</p>
<p><b>FORMATION :</b></p>	<p>Toute la classe</p>
<p><b>ÉQUIPEMENT :</b></p>	<p>Un cerceau par élève, musique</p>
<p><b>DÉROULEMENT :</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Donne un cerceau à chaque élève.</li> <li>2. Demande aux élèves de se trouver un espace personnel dans l'espace d'activité qui n'est pas proche d'un mur, un obstacle ou d'un autre élève.</li> <li>3. Les élèves déposent leur cerceau et attendent la musique.</li> <li>4. Avant de commencer, enlève deux cerceaux.</li> <li>5. Explique que lorsque la musique joue, les élèves devraient bouger autour de l'espace.</li> <li>6. Quand la musique s'arrête, les élèves doivent trouver un cerceau vide.</li> <li>7. Les deux élèves qui n'ont pas de cerceau peuvent faire un exercice, comme 5 « sauts en ciseaux ».</li> <li>8. Recommence la musique pour une autre ronde.</li> <li>9. Enlève autant de cerceaux que nécessaire.</li> </ol>
<p><b>VARIATIONS:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varie la locomotion des élèves : courir, galoper, ramper, sautiller, sauter sur un pied, marcher rapidement, mouvements d'animaux</li> <li>• Varie l'activité à faire lorsque l'élève n'a pas de cerceaux, différents exercices, nommer un goûter sain, toucher les 4 murs, etc.</li> <li>• <b>Extérieur/Intérieur</b> - place les cerceaux à l'intérieur d'une espace spécifique (terrain de volley-ball), les élèves se déplacent à l'EXTÉRIEUR de l'espace, quand la musique arrête, les élèves vont à l'INTÉRIEUR et se trouvent un cerceau vide.</li> <li>• <b>Couleurs</b> -Lorsque la musique arrête, nomme une couleur d'un cerceau, les élèves doivent trouver et placer un seul pied sur le bon cerceau. Le partage de cerceau est recommandé.</li> <li>• <b>Objets</b> - Place de l'équipement varié à l'intérieur des cerceaux (raquette, ballons variés, lunettes de sécurité, cônes, etc.). Lorsque la musique arrête, nomme un équipement. Les élèves doivent trouver et place un seul pied sur le bon cerceau.</li> </ul>
<p><b>RESSOURCE :</b></p>	<p>Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO</p>




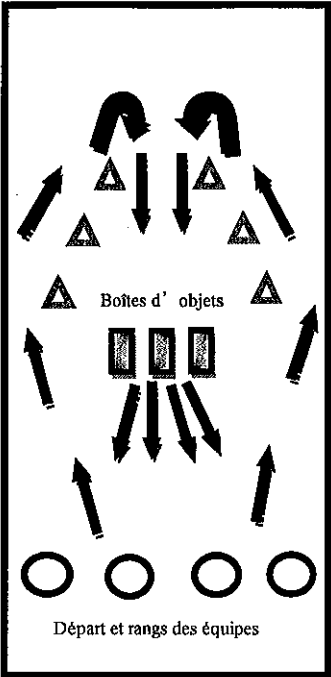
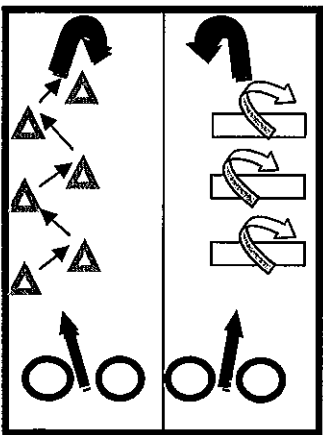
<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

**NOM DE L'ACTIVITÉ: <sup>1</sup>CHASSEUR DES CHIENS**

<p><b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b></p>	<p><b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors</p>
<p><b>FORMATION :</b></p>	<p>Toute la classe</p>
<p><b>ÉQUIPEMENT :</b></p>	<p>5 cerceaux, 3 nouilles de piscine (une nouille par chasseur)</p>
<p><b>DÉROULEMENT :</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prépare l'espace d'activité comme le diagramme.</li> <li>2. Choisis 3 élèves qui seront les « chasseurs des chiens ».</li> <li>3. Les autres élèves sont les chiens.</li> <li>4. Sur le signal, les chasseurs doivent essayer de toucher un chien avec la nouille.</li> <li>5. Si un chien est touché, il doit se rendre dans une des 4 cages (cerceaux).</li> <li>6. Le chien touché doit rester emprisonné jusqu'à ce qu'un autre chien ouvre la cage.</li> <li>7. Un chien libre peut ouvrir une cage en ramassant le cerceau pour que les chiens touchés puissent sortir.</li> <li>8. Si un chasseur touche le chien qui ouvre la cage, la cage se ferme et le chien doit s'ajouter aux autres dans la cage.</li> <li>9. Si les chasseurs peuvent emprisonner tous les chiens avant que leur tour est terminé, ils gagnent et le jeu peut se recommencer.</li> </ol>
<p><b>VARIATIONS:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourage les chiens de travailler ensemble pour libérer les emprisonnés.</li> <li>• Change la façon que les élèves se déplacent. Ex., sautillé, galopé, pas-chassé, etc.</li> <li>•</li> </ul>
<p><b>RESSOURCE :</b></p>	<p>Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO</p>

<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animé par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

## NOM DE L'ACTIVITÉ: COURSES À RELAIS<sup>1</sup>

<b>NIVEAU :</b> MAT/JAR/PRI	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe, divisée en 4-5 équipes
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Plusieurs boîtes de balles, ballons, sacs de fèves (au moins 100-150 objets)  , 6 cônes  4-6 cerceaux 
<b>DÉROULEMENT :</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prépare l'espace d'activité comme le diagramme. Cette formation maximise la sécurité (éviter les collisions) et ajoute l'occasion de pratiquer une grande variété des habiletés de base.</li> <li>2. Divise les élèves dans 4, 5 ou 6 équipes.</li> <li>3. Explique le parcours à suivre pour la course à relais.</li> <li>4. C'est-à-dire, le premier de l'équipe cours autour des cônes sur leur côté du gymnase, en suite ramasse un objet du centre en retourne à leur équipe. En arrivant le coureur 1- donne un « cinq » au prochain élève qui peut partir, 2- dépose son objet dans son cerceau et 3- retourne en rang à la fin de son équipe.</li> <li>5. Cette activité continue jusqu'à ce que toutes les boîtes sont vides.</li> <li>6. Pour finir l'activité, j'aime faire la course de nouveau, en suivant le même parcours, mais en rangeant deux objets en même temps.</li> <li>7. Évite de compter le nombre d'objets ou de placer les groupes en ordre de finition. Concentre davantage sur le travail d'équipe les habiletés pratiquées et le plaisir de l'activité physique. Ceci permet aussi que les élèves puissent faire leurs propres équipes et s'amuser avec leurs amis.</li> </ol>
<b>VARIATIONS :</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varie la locomotion des élèves pendant la course du parcours, p.ex., galoper, sautiller, pas-chassé, etc.</li> <li>• Tu peux demander aux élèves de manipuler l'objet en revenant du centre. Par exemple, bondir le ballon en marchant/courant, lancer et attraper à lui-même, balancer l'objet sur une partie du corps (sac de fèves), etc.</li> <li>• Tu peux changer le parcours vers le centre, p.ex., un parcours de **toucher les cônes pour le zigzag, sauter de cerceau en cerceau, **un transfert de poids par-dessus un banc, etc. (**voir exemples à gauche)</li> </ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

# NOM DE L'ACTIVITÉ : COURSE DE L'ALPHABET<sup>1</sup>

**NIVEAU :**  
MAT/JAR/PRI

**ENDROITS POSSIBLES :** gymnase, grande salle, dehors

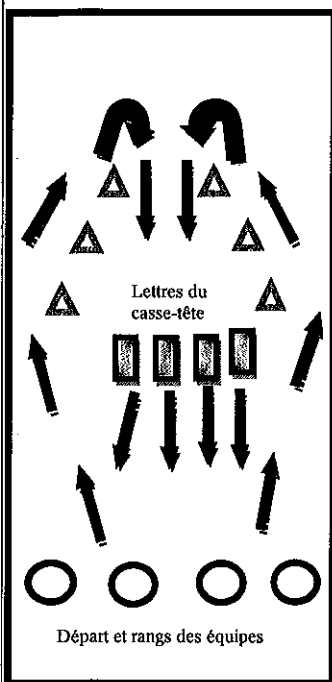
**FORMATION :**

Toute la classe, divisée en 4-5 équipes

**ÉQUIPEMENT :**

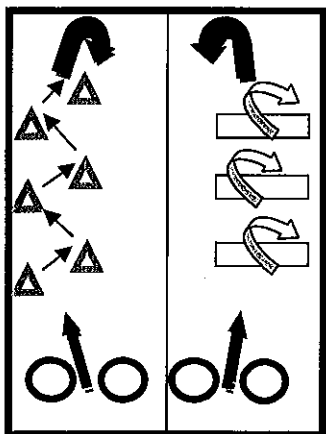
Un casse-tête en mousse de l'alphabet par équipe  6 cônes  4-6 cerceaux 

**DÉROULEMENT :**



1. Prépare l'espace d'activité comme le diagramme. Cette formation maximise la sécurité (éviter les collisions) et ajoute l'occasion de pratiquer une grande variété des habiletés de base.
2. Chaque cerceau contient le casse-tête vide. Tous les morceaux se trouvent dans une pile séparée par équipe au centre du gymnase.
3. Divise les élèves dans 4, 5 ou 6 équipes.
4. Explique le parcours à suivre pour la course à relais.
5. C'est-à-dire, le premier élève de l'équipe cours autour des cônes sur leur côté du gymnase, en suite ramasse une lettre du casse-tête du centre en retourne à leur équipe. En arrivant le coureur 1- donne un « cinq » au prochain élève qui peut partir, 2- place sa lettre dans son casse-tête et 3- retourne en rang à la fin de son équipe.
6. Cette activité continue jusqu'à ce que toutes les lettres soient placées
7. Évite de placer les groupes en ordre de finition. Concentre davantage sur le travail d'équipe les habiletés pratiquées et le plaisir de l'activité physique. Ceci permet aussi que les élèves puissent faire leurs propres équipes et s'amuser avec leurs amis.

**VARIATIONS :**



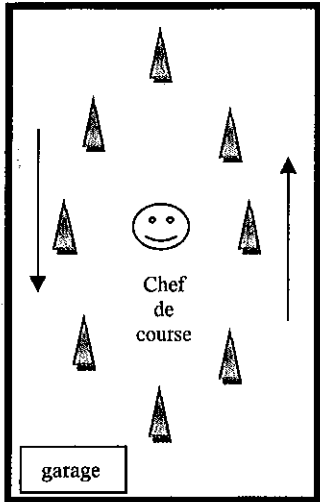
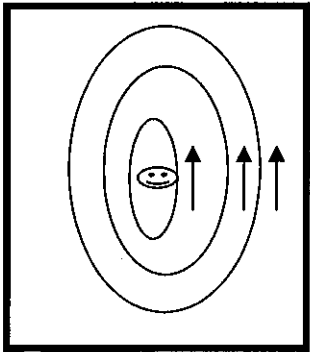
- Varie la locomotion des élèves pendant la course du parcours, p.ex., galoper, sautiller, pas-chassé, etc.
- Tu peux changer le parcours vers le centre, p.ex., un parcours de **\*\*toucher les cônes pour le zigzag, sauter de cerceau en cerceau, \*\*un transfert de poids par-dessus un banc, etc. (\*\*voir exemples à gauche)**
- Tu peux mélanger toutes les lettres de tous les casse-têtes dans un cerceau au centre. Les élèves doivent planifier leur lettre d'avance. S'ils ramassent une lettre qu'ils ont déjà, ils peuvent la donner au prochain coureur pour échanger.
- Utilise des mots pour faire des phrases.
- Utilise ta banque de mots d'équipement, tes mots pour la nutrition ou les 4 groupes d'aliments. Chaque équipe peut ramasser seulement leurs mots par rapport à leur sujet.

**RESSOURCE :**

Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

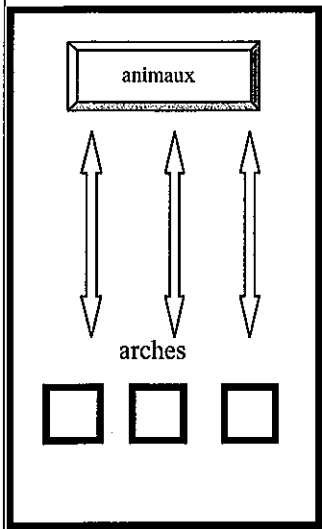
<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

# NOM DE L'ACTIVITÉ: COURSE INDY 500 <sup>1</sup>

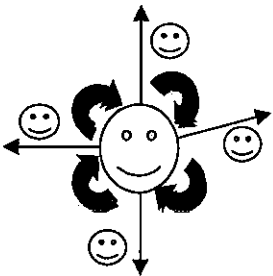

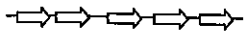
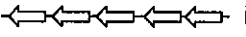
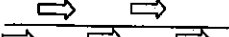


<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Un disque volant ou cerceau par élève - devient leur volant, carton de couleurs (rouge, vert, jaune, orange, violet et bleu), cônes pour délimiter la piste de course
<b>DÉROULEMENT :</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chaque élève a un disque volant ou cerceau pour utiliser comme volant d'automobile.</li> <li>2. Les élèves vont suivre la piste de course en évitant les autres autos et en suivant les règles de la route.</li> <li>3. Sépare les élèves autour de la piste pour commencer la course.</li> <li>4. Le chef de course utilise les cartons de couleurs avec les explications suivantes pour faire bouger les autos (élèves) autour de la piste.             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Rouge - arrête</li> <li>b. Vert = avance (ajoute une vitesse, marche, marche rapide, jogging)</li> <li>c. Jaune = sauter en place</li> <li>d. Bleu = sauter en avant</li> <li>e. Violet = sauter de reculons</li> <li>f. Orange = sauter de côté</li> </ol> </li> <li>5. Demande aux élèves d'éviter tout contact. S'il deux élèves se touchent, ils doivent aller au garage pour réparer leur automobile. (p.ex., 5 sauts en ciseaux)</li> </ol>
<b>VARIATIONS:</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varie les déplacements des élèves, sautiller, galoper, pas-chassé, etc.</li> <li>• Le parcours peut inclure des zigzags, des sauts sur un matelas,</li> <li>• Ajoute des voies pour la marche, la marche rapide et courir, (voir diagramme) les élèves peuvent choisir leur propre vitesse.</li> </ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

## NOM DE L'ACTIVITÉ: <sup>1</sup>L'ARCHE DE NOÉ

<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe divisée en trois équipes
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	3 matelas qui représentent les arches Sacs de fèves en forme d'animaux, ou cartes d'animaux (3 équipes nécessitent 6 de chaque animal, 4 équipes = 8 de chaque animal)
<b>DÉROULEMENT :</b>  	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Animer une discussion au sujet de l'histoire de l'arche de Noé ou faire la lecture de l'histoire (Genèse : chapitre 6, 9-22)</li> <li>2. Diviser le groupe en 3 équipes.</li> <li>3. Place les trois matelas (arches) à un bout du gymnase en tenant compte de la distance du mur. Assure-toi d'avoir assez d'espace entre les arches.</li> <li>4. Placer les sacs de fèves en forme d'animaux à l'autre extrémité de l'espace d'activité en tenant compte de la distance du mur.</li> <li>5. Au signal, un élève de chaque groupe doit courir vers les animaux, en choisir un et retourner à son arche en se déplaçant comme l'animal pigé. (p.ex., si l'enfant a choisi le canard, il doit retourner à son arche en faisant une marche de canard)</li> <li>6. Une fois rendu à l'arche, il doit toucher la main de la prochaine personne qui par la suite, courir pour piger un animal et se déplace selon l'animal choisi.</li> <li>7. Le but de l'activité est d'avoir 2 de chaque espèce d'animaux avant les autres équipes (2 cochons, 2 canards, 2 éléphants...)</li> <li>8. Pour indiquer la fin du jeu, l'équipe qui a réussi à accomplir la tâche donnée en premier peut chanter ou crier « INONDATION ».</li> </ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des cartes ou des images des animaux.</li> <li>• Utiliser les animaux selon un thème étudié, (la ferme, la faune, le zoo)</li> <li>• Les élèves peuvent « nager » jusqu'aux animaux.</li> <li>• Les élèves doivent faire le bruit de l'animal.</li> </ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

# NOM DE L'ACTIVITÉ: 3X JEUX AVEC LES CORDES À SAUTER<sup>1</sup>





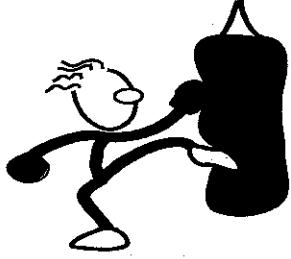







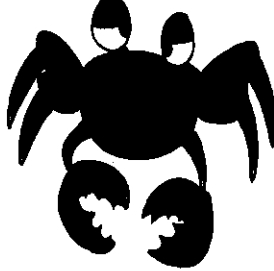






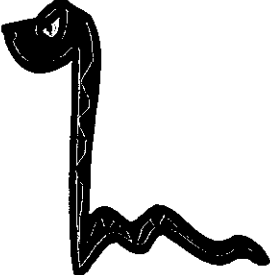
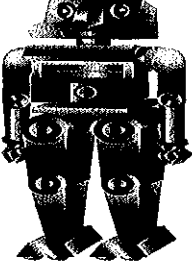
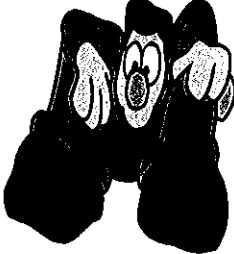


NIVEAU : MAT/JAR/PRI	ENDROITS POSSIBLES : gymnase, grande salle, dehors
FORMATION :	Toute la classe
ÉQUIPEMENT :	Une corde à sauter par élève
<p>DÉROULEMENT :</p>  	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Serpent par terre             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Chaque élève place sa corde sur le plancher dans une ligne droite.</li> <li>b. Les élèves peuvent faire les choses suivantes :                 <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Marcher par en avant sur la corde </li> <li>ii. Marcher de reculons sur la corde </li> <li>iii. Sauter en zigzag par-dessus par en avant </li> <li>iv. Sauter en zigzag de reculons </li> <li>v. Sauter de côté par-dessus et de reculons </li> <li>vi. Sauter sur un pied dans les mêmes patrons</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>2. La Queue des Souris             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Chaque élève a une corde à sauter.</li> <li>b. Place la poignée dans une poche en arrière du pantalon ou à l'intérieur du pantalon. (La queue doit tomber facilement)</li> <li>c. Le restant de la corde devient la queue de la souris par terre.</li> <li>d. Désigne un élève comme le chat. Le chat chasse et essaye de marcher sur les queues des souris.</li> <li>e. Les souris courent autour de l'espace essayant d'éviter les chats.</li> <li>f. Si la queue d'une souris tombe à cause que le chat marche dessus, la souris ramasse sa queue dans sa main et devient un chat aussi.</li> <li>g. Demande aux élèves de porter attention où les ils courent et aux cordes tirées derrière les souris.</li> </ol> </li> <li>3. L'Hélicoptère et le Serpent             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. L'hélicoptère : un élève sera l'hélicoptère.                 <ol style="list-style-type: none"> <li>i. L'hélicoptère se tiens au centre du groupe d'élèves avec une corde à sauter.</li> <li>ii. L'hélicoptère commence à tourner sur lui-même pour faire tourner la corde sur le plancher comme une hélice.</li> <li>iii. Les élèves sautent par-dessus l'hélice à tour de rôle, si l'élève manque, il devient le nouvel hélicoptère</li> </ol> </li> <li>b. Le serpent : deux élèves s'assoient et tiennent une grande corde entre eux. Ils bougent la corde comme un serpent sur le plancher                 <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Les autres élèves forment une ligne et sautent à tour de rôle par-dessus le serpent.</li> <li>ii. Si un élève touche le serpent, il devient un deux élèves qui tiens le bout de la corde.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
RESSOURCE :	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

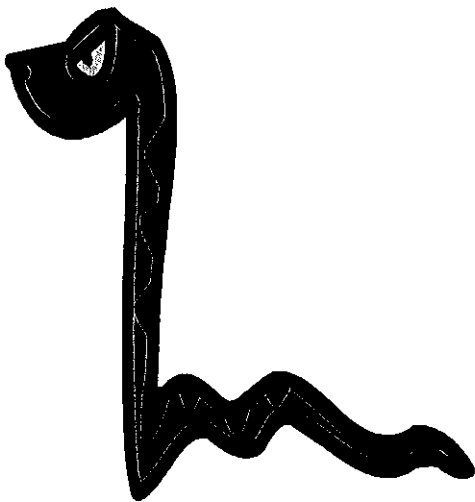
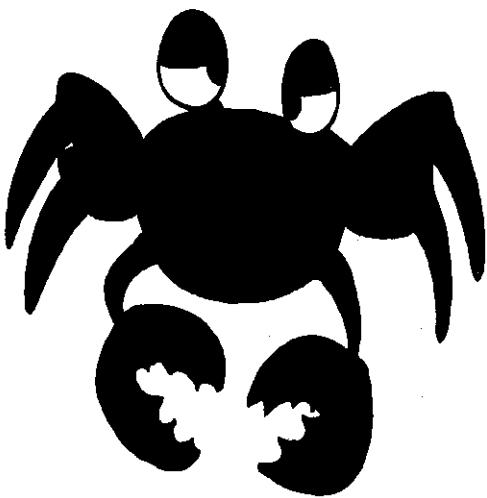
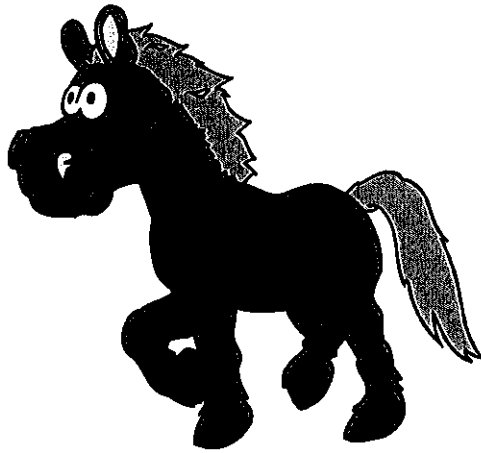
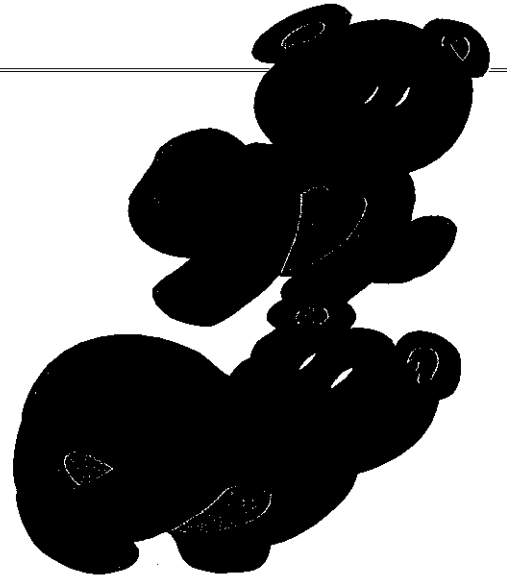
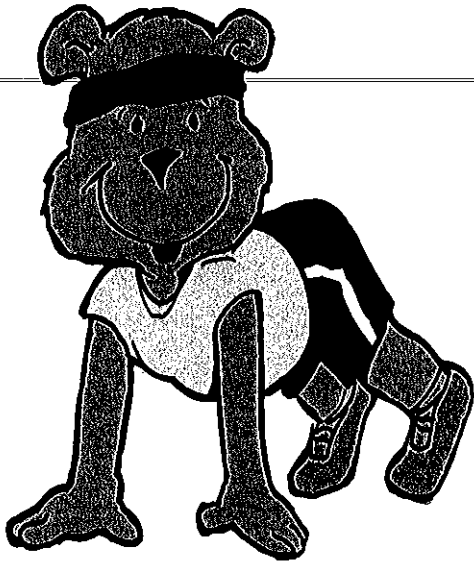
<sup>1</sup>25 jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca,

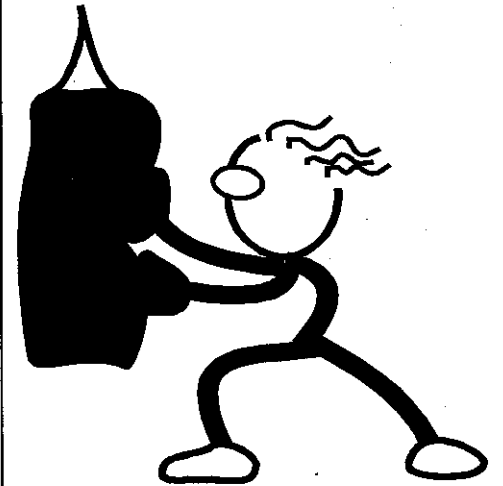
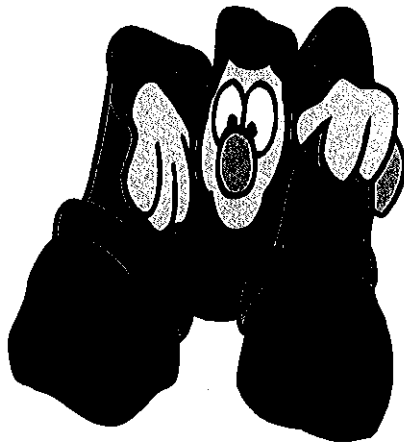
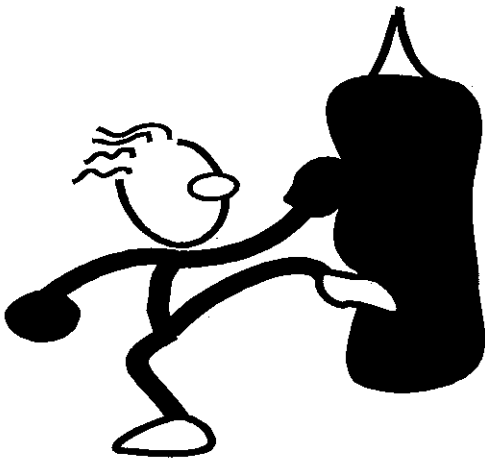
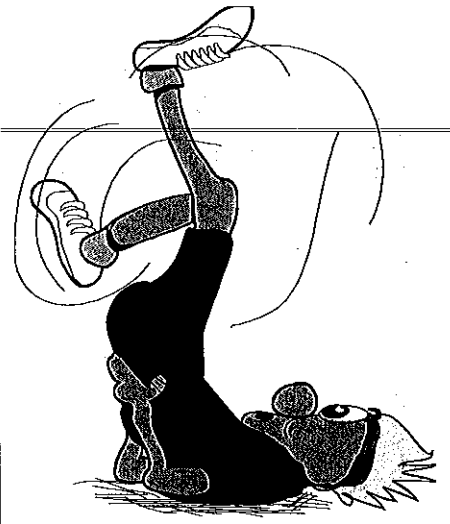
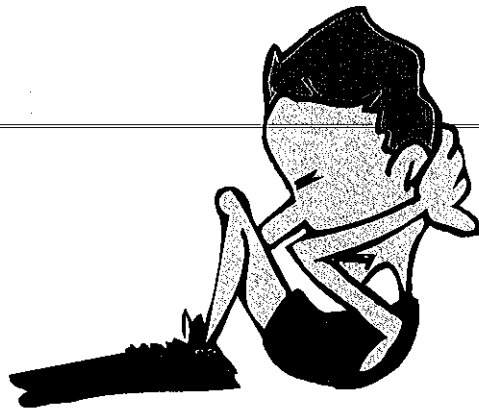
NOM DE L'ACTIVITÉ: BINGO D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PETITS	
NIVEAU :MAT/JAR/ PRI	ENDROITS POSSIBLES : salle de classe, gymnase, grande salle, dehors
FORMATION :	Toute la classe, petits groupes, partenaires
ÉQUIPEMENT :	affiches du tableau "Bingo" et les "cartes de tirage", jetons
DÉROULEMENT :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chaque groupe reçoit une affiche du jeu et au centre du local se trouvent les billets de tirage avec les exercices.</li> <li>2. Un membre de chaque groupe avance au centre et pige une carte avec l'exercice. Il retourne à son groupe, place un jeton sur sa carte Bingo. Il roule le dé et fait l'exercice le nombre de fois indiqué sur le dé.</li> <li>3. Un nouveau membre avance au centre pour piger une deuxième carte. Continue à piger à tour de rôle jusqu'à ce qu'une équipe gagne le jeu Bingo.</li> <li>4. Joue le jeu pour le temps désiré, même si les équipes recommencent une deuxième ou 3<sup>e</sup> fois.</li> </ol>
VARIATIONS:	★ Garde compte des records personnels: défi de battre son record personnel la prochaine fois... (nombre de tours, temps)
RESSOURCE :	Activité partage lors d'une formation d'éducation physique.

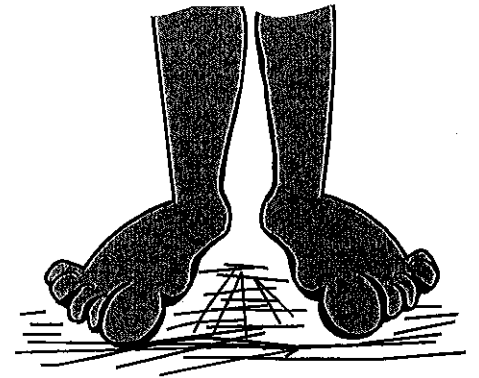
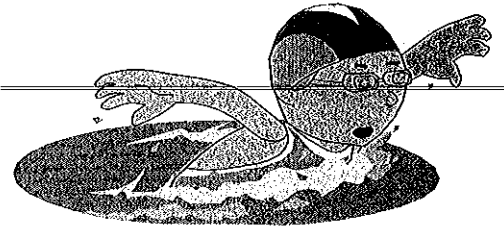
<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

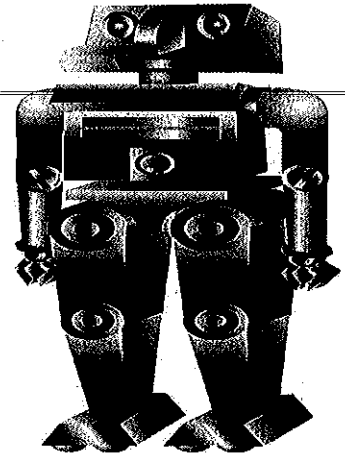
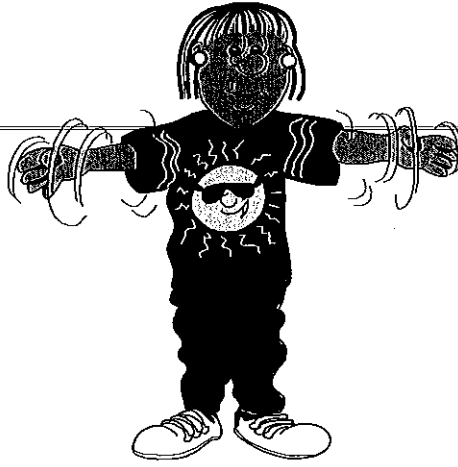
# BINGO POUR LES PETITS

B	O	U	G	E
				
				
		<p>GRATUIT!</p>		
				
				

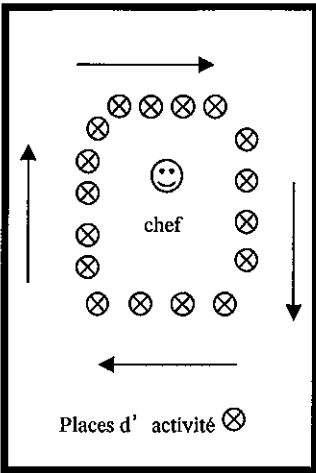








## NOM DE L'ACTIVITÉ: ROULE ET BOUGE<sup>1</sup>

<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Les cartes d'activités du jeu de bingo, des tuiles ou boutons, deux dés,
<b>DÉROULEMENT :</b>  <p>Places d'activité ⊗</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Installe l'espace d'activité comme le diagramme.</li> <li>2. Chaque place représentée par une tuile ou un bouton possède une carte d'activité.</li> <li>3. Les élèves sont debout à côté d'une place pour commencer l'activité.</li> <li>4. Le chef roule les deux dés. Le premier dé désigne combien de places les classes avancent et le deuxième dé désigne combien de répétitions de l'activité à faire.</li> <li>5. Par exemple, le premier dé = 5 (les élèves bougent 5 places), le deuxième dé = 4 (répétitions de l'activité comme - toucher les orteils)</li> <li>6. Le chef roule de nouveau.</li> </ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves peuvent travailler en équipes de deux.</li> <li>• Demander aux élèves d'additionner les deux dés pour ajouter de la numérotique.</li> <li>• Cette activité peut se faire dans une classe. Utilise les pupitres comme les « places ». Attention à l'espace pour faire les activités.</li> </ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

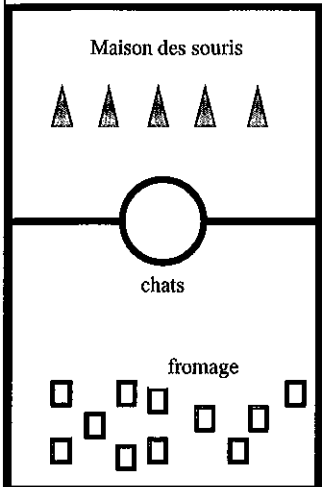
<sup>1</sup>25 jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca,

**NOM DE L'ACTIVITÉ: <sup>1</sup>CHASSEUR DU PRINTEMPS OU THÈMES VARIÉS**

<b>NIVEAU :</b> MAT/JAR/PRI	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Trois fleurs et un arrosoir du magasin dollar
<b>DÉROULEMENT :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Trois élèves reçoivent une fleur chacun et un élève reçoit la cannette d'arrosoir.</li><li>2. Les élèves avec fleurs chassent les autres élèves.</li><li>3. Quand un élève est touché avec une fleur, l'élève touché doit s'accroupir en forme d'une petite graine de fleur dans le sol.</li><li>4. Les graines restent par terre en attendant que l'élève avec l'arrosoir arrive pour les « arroser ». Quand la graine est arrosée, elle se retransforme en fleur et peut courir de nouveau.</li><li>5. Change les rôles des fleurs et de l'arrosoir.</li></ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tu peux utiliser des nouilles et un drapeau bleu pour représenter les fleurs et l'arrosoir.</li><li>• Halloween : trois marionnettes pour chasser, un élève touché se figent en forme d'un monstre, une baguette magique ou un rat qui « squeak » pour libérer les monstres.</li><li>• Noël : trois ballons blancs pour chasser, un élève touché se figent en grosse boule de neige, Jack Frost doit bouger trois élèves ensemble afin de faire un bonhomme de neige pour libérer les élèves gelés.</li><li>• Autochtones : trois élèves lancent des flèches (nouilles) pour chasser les bisons, un bison touché se couche sur le plancher, le chef des autochtones doit danser une fois autour du bison pour le libérer.</li><li>• Exemples de musique :<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Printemps : Si tu aimes le soleil</li><li>➤ Halloween : C'est l'Halloween</li><li>➤ Noël : Vive le vent, Bonhomme de Neige</li></ul></li></ul>
<b>RESSOURCE</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

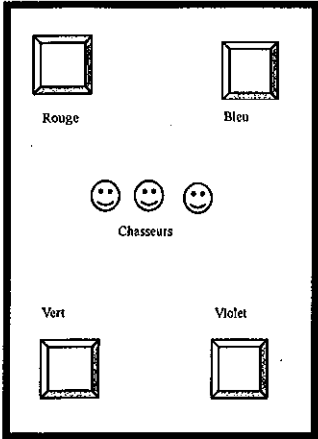
<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

**NOM DE L'ACTIVITÉ: SOURIS ET LE FROMAGE<sup>1</sup>**

<p><b>NIVEAU :</b> MAT/JAR/PRI</p>	<p><b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors</p>
<p><b>FORMATION :</b></p>	<p>Toute la classe</p>
<p><b>ÉQUIPEMENT :</b></p>	<p>30 sacs de fèves, 5 cônes</p>
<p><b>DÉROULEMENT :</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deux ou trois élèves sont choisis pour être les chats. Ces chats prétendent de dormir dans le centre de l'espace d'activité.</li> <li>2. Les autres élèves (souris) sont dans la maison des souris (dernière les cônes).</li> <li>3. À l'autre bout de l'espace se trouve les sacs de fèves (les fromages). Sépare les sacs également autour de l'espace.</li> <li>4. Les souris doivent marcher silencieusement pour dépasser les chats et voler un fromage.</li> <li>5. Une fois que les souris arrivent aux fromages, l'enseignant/e siffle pour réveiller les chats.</li> <li>6. Les chats essayent de toucher les souris avant qu'ils retournent à leur maison.</li> <li>7. Les souris touchées, remettent leur fromage et changent de place avec le chat.</li> <li>8. Le jeu est terminé lorsque tous les sacs de fèves sont volés.</li> </ol>
<p><b>VARIATIONS:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varie la combinaison des souris envoyées, p.ex., les filles ou les garçons seulement, par les mois des fêtes, la couleur des yeux, la couleur des vêtements etc.</li> <li>• Utilise des ballons au lieu des sacs de fèves que les souris doivent bondir, utilise des nouilles que les souris doivent courir avec entre les jambes, etc.</li> </ul>
<p><b>RESSOURCE :</b></p>	<p>Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO</p>

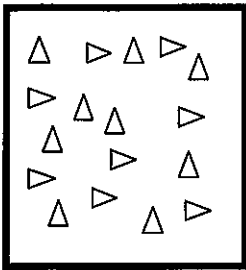
<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

## NOM DE L'ACTIVITÉ: LES COINS EN COULEUR <sup>1</sup>

<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe, divisée en trois équipes
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	4 matelas et 4 cônes de différentes couleurs
<b>DÉROULEMENT :</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Installe les 4 matelas dans les quatre coins avec un cône de couleur sur chacun.</li> <li>2. Le coin est identifié par sa couleur de cône (coin rouge = cône rouge).</li> <li>3. Les élèves sont divisés en trois groupes. Chaque groupe commence dans un coin (aucune importance quel coin).</li> <li>4. Un, deux ou trois élèves sont les chasseurs au centre de l'espace d'activité. Les chasseurs ont une nouille pour toucher un autre élève.</li> <li>5. Un chasseur nomme la couleur d'un coin, ce groupe doit tenter de se rendre au coin libre.</li> <li>6. Les chasseurs tentent de toucher un de coureurs avant qu'ils arrivent sur le matelas vide.</li> <li>7. Si un coureur est touché, il/elle devient le chasseur et recommence la chasse.</li> </ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomme les coins selon un thème enseigné en classe, p.ex., les fruits, les métiers, les animaux, etc.</li> <li>• Varie la locomotion des élèves, p.ex., sautillé, ramper en crabe, pas-chassé, galoper, etc.</li> <li>• Le chasseur peut nommer « ARC-EN-CIEL » et tous les 4 coins doivent se changer.</li> </ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

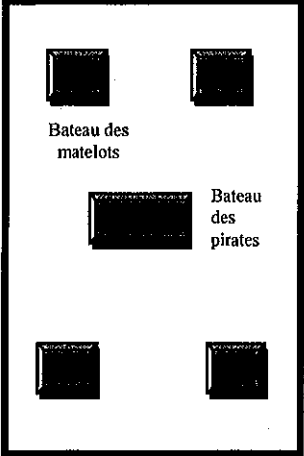
<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

**NOM DE L'ACTIVITÉ: CÔNES TOMBÉS<sup>1</sup>**

<b>NIVEAU :</b> MAT/JAR/PRI	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe, divisée en deux équipes
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	30-50 cônes
<b>DÉROULEMENT :</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De façon aléatoire, place les cônes debout dans l'espace d'activité.</li><li>2. Sépare la classe en deux équipes.</li><li>3. Une équipe sera les « tombeurs » et l'autre les « ramasseurs ».</li><li>4. Au signal les « tombeurs » essayent de placer autant de cônes sur leurs côtés et les « ramasseurs » essayent de redresser les cônes tombés debout.</li><li>5. Le jeu se termine après une minute. Par la suite renverse les rôles et recommence.</li></ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La classe peut être divisée par couleur pour ajouter d'autres équipes. Par exemple, l'équipe orange redresse seulement les cônes orange mais font tombé les autres couleurs.</li><li>• Tu peux varier la façon que les élèves se déplacent, par exemple sautiller, ramper, marche en crabe, galoper, sauter en grenouille, etc.</li></ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca ,

**NOM DE L'ACTIVITÉ: PIRATES<sup>1</sup>**

<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	5 matelas, 3-4 dossards, 3-4 nouilles de piscine
<b>DÉROULEMENT :</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Installe l'espace d'activité comme le diagramme.</li><li>2. Choisi 3-4 amis comme les pirates. Les pirates portent le dossard et ont la nouille pour chasser les autres élèves.</li><li>3. Les autres élèves sont les matelots. Les matelots essayent de ne pas se faire toucher par un pirate en se déplaçant de bateau en bateau. Un matelot peut rester sur un bateau pour le compte de « 3x la phrase - J'aime la vie d'un matelot! ».</li><li>4. Les pirates ne peuvent pas toucher les matelots qui sont sur un bateau.</li><li>5. Un matelot touché doit aller sur le bateau de pirate comme prisonnier, jusqu'à ce qu'un matelot puisse le libérer.</li><li>6. Pour libérer un matelot emprisonné, un matelot libre peut lui prendre par la main du bateau de pirate pour se rendre sur un des bateaux des matelots. S'ils réussissent, le prisonnier est libre. Si un pirate touche un des deux avant de se rendre au bateau de matelot, les deux doivent retourner en prison sur le bateau de pirate.</li><li>7. Joue des rondes d'une minute, ensuite change les rôles et recommence.</li></ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si un pirate trouve un bateau de matelots vide, le pirate peut le plier en deux ou « caller » le bateau. Les matelots n'ont que trois bateaux pour se promener.</li><li>• Varie la locomotion des élèves, p.ex., galoper, sautiller, pas-chassé, etc.</li><li>• Un prisonnier peut faire un exercice pour se libérer. Par exemple, 5 sauts en étoile sur le bateau des pirates, ensuite retourne au jeu.</li><li>• Compte les prisonniers de chaque équipe de pirates afin de comparer à la fin du jeu.</li></ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

**NOM DE L'ACTIVITÉ: <sup>1</sup>SOLEIL ET GLAÇONS**

<b>NIVEAU :</b> <b>MAT/JAR/PRI</b>	<b>ENDROITS POSSIBLES :</b> gymnase, grande salle, dehors
<b>FORMATION :</b>	Toute la classe
<b>ÉQUIPEMENT :</b>	Un dossard bleu, nouille de piscine et un dossard jaune
<b>DÉROULEMENT :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Désigne un élève comme le soleil (dossard jaune) et un glaçon (dossard bleu).</li><li>2. Le glaçon chasse les élèves avec la nouille, si touché, l'élève doit « gelé en place ».</li><li>3. Le soleil peut libérer les élèves gelés en tenant leurs mains et sauter trois fois avec eux.</li><li>4. Par la suite, l'élève gelé peut se remettre à courir.</li><li>5. Changer les rôles souvent.</li></ol>
<b>VARIATIONS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ajoute plus de glaçons avec les classes primaires.</li><li>• Change la façon que les élèves se déplacent. Ex., sautiller, galoper, pas-chassé, etc.</li><li>• Les élèves gelés peuvent danser le twist, faire « la danse des canards » ou faire un dosido avec le soleil pour se réchauffer.</li></ul>
<b>RESSOURCE :</b>	Activité partagée lors d'un atelier d'éducation physique du CSDÉCSO

<sup>1</sup>25 jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca,

## NOM DE L'ACTIVITÉ: TECHNIQUES DE GESTION DE CLASSE<sup>1</sup>

L'ACCUEIL :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise le cercle du gymnase pour accueillir les élèves, assis ou debout.</li> <li>• Bonjour et vérifie les espadrilles (propreté et les bons pieds).</li> <li>• Explique le déroulement de la période.</li> <li>• Explique les règlements de sécurité spécifique pour les activités.</li> </ul>
ENSEIGNER TES RÈGLEMENTS PAR LE JEU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si tu veux que les élèves respectent tes règlements de sifflet, signal d'arrêt, rangement, sorties de feu et autres, enseigne ceux-ci par un jeu.</li> <li>• Ex. sifflet : demande aux élèves de circuler autour du gymnase comme des oiseaux, lorsqu'ils entendent le sifflet - ARRÊTE-ÉCOUTE-REGARDE. Recommence avec le mouvement d'une grenouille et répète le sifflet. Renforce et corrige. Répète le jeu.</li> </ul>
DISTRIBUER /RANGER L'ÉQUIPEMENT :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une ligne droite ou un train/ un ami à la fois</li> <li>• Envoyer en petits groupes</li> <li>• Les filles ensuite les garçons, les garçons ensuite les filles</li> <li>• Demandent les élèves de toucher 3 murs ensuite prendre l'équipement.</li> <li>• Rempporter 3 combats de RPS (roche-papier-ciseaux)</li> <li>• Demande les élèves de placer l'objet sur leur tête, entre les pieds, derrière le dos avant d'avancer pour ranger. Ceci les arrêtent de jouer et les demandent de concentrer sur le rangement.</li> </ul>
SIGNAL : (COMMENCE ET ARRÊTE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un coup de sifflet = « ARRÊTE-ÉCOUTE-REGARDE »</li> <li>• Utilise de la musique = arrêter la musique = ARRÊTE-ÉCOUTE-REGARDE</li> <li>• Taper des mains : p.ex., taper 3 fois, les élèves répètent et « ARRÊTE-ÉCOUTE-REGARDE »</li> <li>• Une phrase magique : « 1-2-3 ON Y VA! », « À vos marques, prêt, partez! »,</li> <li>• Une phrase à répéter : Tu dis « Éh oh! » les élèves répondent « Oh éh! » ensuite « ARRÊTE-ÉCOUTE-REGARDE »</li> <li>• Demande aux élèves de placer l'équipement entre leurs pieds pendant « ARRÊTE-ÉCOUTE-REGARDE ». Ceci évite qu'ils jouent avec pendant que tu parles.</li> </ul>
DIVISER LES ÉLÈVES EN ÉQUIPES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diviser la classe en 2 équipes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Choisir un ami, jouer « papier-roche-ciseau » : gagnants vs non-gagnants</li> <li>○ Choisir un ami : grands vs petits</li> <li>○ Choisir un ami : utilise deux lignes, face à face avec ton ami : ligne vs ligne</li> </ul> </li> <li>• Diviser la classe en plusieurs équipes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Choisir un ami, jouer « papier-roche-ciseau » 1- gagnants vs non-gagnants, 2- répète le jeu pour diviser les gagnants et les non-gagnants en deux équipes chaque</li> <li>○ Place un élève dans chaque coin de l'espace, demande à ces élèves de démonter chacun soit le #1, #2, #3 ou le #4 avec leur doigts, ensuite donne le restant des élèves à tour de rôle un numéro 1-4, les élèves se rendent dans le coin respectif. (Variation, donne des noms de fruits à chaque élève, p.ex., pomme, orange, banane, raisin, par la suite les pommes sont ensemble, les bananes ensemble, etc.)</li> <li>○ <b>N'utilise jamais des capitaines</b> pour choisir les équipes, aucun élève ne veut être le dernier choisi!</li> </ul> </li> </ul>
RETOUR AU CALME :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités préférées :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coucher seul sur le dos, pieds élevés sur un banc ou le mur</li> <li>○ Étirements du corps dans le style yoga</li> <li>○ Marche lente autour de l'espace avec un sujet discussion</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activité de concentration sur la respiration</li> <li>○ <del>Activité de modelage d'objets (p.ex., un arbre, le vent, le soleil, une vague, une chaise berçante, etc.)</del></li> </ul>
REPRENDRE LE RANG :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une fois en rang, demande les élèves de répéter : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ « montre-moi 7 doigts », change le numéro</li> <li>○ Taper des mains, ta-ta-titi-ta,</li> <li>○ Des poses physiques (flexion des muscles, bras en avion, bois de chevreuil, etc.)</li> <li>○ Visages drôles en silence</li> <li>○ Jeu de « Simon dit : »</li> </ul> </li> </ul>
DISCIPLINE :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Marche les lignes » - Choisi une ligne du plancher qui ne dérangent par les autres élèves ou l'activité (p. ex., les lignes extérieur de basket-ball). Demande à l'élève de marcher 3-5 fois autour sur les lignes. Il/Elle est encore actif et peut réfléchir à ses actions avant de reprendre avec la classe.</li> <li>• Conflit entre deux élèves, souvent RPS règle les conflits. (à qui le tour, à qui le ballon, conflits de place en rang, premier arriver, etc.)</li> </ul>

---

<sup>1</sup>Jeux pour faire bouger les petits!, animer par Russ Minnis, enseignant d'éducation physique et santé, CSDÉCSO, minnruss@csdecso.on.ca,