

# Fiches de jeux



# Les principes à considérer

## Objectifs

- Augmenter le temps actif des enfants avec un minimum de matériel, de règles et de préparation, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Soutenir l'autonomie et la créativité de l'enfant en lui proposant des idées et du matériel pour bouger.
- Intégrer le jeu dans la routine quotidienne.

## Recommandations

Reprenez des activités déjà connues et adaptez-les en apportant des variantes en fonction des habiletés motrices à développer et de l'intensité souhaitée. Chaque minute d'activité physique compte dans la journée de l'enfant et plusieurs moments de la journée peuvent être utilisés pour bouger (routine du matin, transition, jeu extérieur, etc.). Participez au jeu vous aussi, vous êtes un modèle pour les enfants !

1. Les enfants peuvent prendre part au choix et à l'organisation du jeu ;
2. Les enfants peuvent modifier le jeu selon leur imagination et leur capacité ;
3. L'adulte ne dirige pas le jeu, mais l'encadre et offre à l'enfant différentes possibilités de mouvement, d'exploration et de défis ;
4. Laisser le choix aux enfants de participer ou non ;
5. L'activité se déroule dans le plaisir et en toute sécurité ;
6. Les enfants sont invités à bouger avec une certaine intensité.  
(À consulter - Le degré d'intensité du jeu).
7. Maximiser l'engagement moteur de tous les enfants. Offrir des possibilités de bouger pendant les moments d'attente (ex. : sauter sur place, se tenir en équilibre sur une jambe, etc.) ;
8. Effectuer les jeux à l'intérieur ou à l'extérieur ;
9. Donner des défis aux enfants : plus haut, plus loin, plus vite ;
10. Viser le développement global par le jeu actif : laisser les enfants s'exprimer, explorer, vivre des réussites, gérer les conflits, analyser la situation, faire des erreurs et recommencer.



# L'intensité du jeu

## Degré d'intensité du jeu actif



### Pour augmenter l'intensité des jeux :

- augmenter la vitesse et le nombre de répétitions ;
- ajouter des sauts et des déplacements ;
- ajouter des mouvements qui sollicitent un plus grand nombre de muscles ;
- varier les positions (ex. : assis, debout, à quatre pattes, couché sur le dos ou sur le ventre).

### Après chaque activité, prévoir une routine de retour au calme. Voici quelques trucs :

- demander aux enfants d'aider au rangement ;
- fermer les lumières ;
- demander aux enfants de se coucher sur le dos ou de s'asseoir et de prendre de grandes respirations en gonflant leur ventre.

Les idées de jeux peuvent être adaptées et modifiées selon l'espace et l'équipement dont vous disposez, mais aussi en fonction de l'âge et de l'énergie des enfants. Les fiches de jeu sont des prétextes pour bouger. En fait, toutes les idées et les initiatives sont bonnes. Les enfants anticiperont le jeu et vous le rappelleront !

# LISTE DES JEUX

1. La découverte des hauteurs.
2. La circulation routière.
3. Vole, vole !
4. Bouge... statue !
5. Le déménageur.
6. Recette de pain aux bananes.
7. Dame nature.
8. Les fleurs poussent.
9. Le grand ménage.
10. Les danseurs.
11. La boule de feu.
12. La rivière aux crocodiles.
13. Le cirque.
14. Déplacements rigolos.
15. Lave-auto.
16. C'est de la tarte.
17. Le banc de poissons.
18. Un lit de fourmis.
19. Les sports.
20. Les tortues voleuses.
21. Les coups de pied.
22. La toile d'araignée.
23. La valse des flocons de neige.
24. Création d'une routine d'exercices.
25. L'Île rétrécit.

# 1. La découverte des hauteurs



## CONSIGNES

Placer des obstacles comme des coussins, des chaises, des tables, de petits bancs ou toutes sortes d'objets de façon à ce que les enfants puissent s'amuser à grimper et se déplacer sur différentes surfaces et selon différentes hauteurs. Tout en favorisant la sécurité, offrir la possibilité aux enfants de sauter de la chaise ou du banc.

### Habilités motrices ciblées :

ramper, grimper, sauter en hauteur,  
sauter en longueur, garder l'équilibre.

## 2. La circulation routière



### CONSIGNES

Les enfants ont un anneau ou autre objet dans les mains qui leur sert de volant de voiture. Ils circulent en tenant leur objet comme un volant de voiture. Lorsqu'une personne désignée crie « arrêt », ils changent de type de véhicule et recommencent à circuler.

#### Voici des exemples :

- en camion, en faisant de grands pas ;
- en auto de course, en courant ;
- en tracteur, en allant lentement ;
- en passant à côté d'obstacles (cônes, etc.) ;
- en taxi qui se stationne en reculant.

#### Habilités motrices ciblées :

pas de géant, marcher, courir, galoper.

### 3. Vole, vole!



#### CONSIGNES

Couché sur le ventre, souffler sur une plume ou sur un autre objet léger, et suivre sa direction en rampant au sol. Faire la même chose en adoptant d'autres positions (assis, debout, etc.).

#### Habilités motrices ciblées :

ramper, marcher, courir, motricité fine de la bouche.

## 4. Bouge... statue!



### CONSIGNES

Les enfants circulent au son de la musique. Lorsque la musique s'arrête, la personne désignée montre aux enfants quelle position de statue adopter (ex. : assis, debout, le doigt sur le nez, yeux fermés, sur un pied, etc.). Inviter les enfants à se déplacer de différentes façons en utilisant leurs pieds et leurs mains de manière originale (sur la pointe des pieds, en gardant une main derrière le dos, en faisant des pas chassés, en galopant, à pas de géant, en bondissant, à cloche-pied, etc.). Désigner une personne à tour de rôle.

#### Habilités motrices ciblées :

garder l'équilibre, sauter, courir,  
galoper, sauter à cloche-pied,  
faire des pas chassés.

# 5. Le déménageur



## CONSIGNES

Déposer toutes sortes d'objets dans un coin du local (vêtements, balles, livres, toutous, etc.). Demander aux enfants de déménager les objets dans un autre coin du local, dans un bac ou tout autre contenant.

### Déplacer les objets :

- en équilibre sur une partie du corps ;
- en utilisant le menton, les aisselles, les jambes ;
- en lançant l'objet dans le bac ou le contenant ;
- en laissant aux enfants la latitude d'inventer des façons de faire ;
- en procédant en équipe (ex. : ballon dos à dos).

### Habilités motrices ciblées :

lancer par-dessus ou par-dessous l'épaule, courir, gambader, garder l'équilibre.

# 6. Recette de pain aux bananes



## CONSIGNES

Proposer aux enfants de mimer avec le corps une recette de muffin aux bananes. Au sol, faire la banane, mettre un œuf, mélanger, cuire et manger! Inventer d'autres recettes et imiter chaque ingrédient. Demander aux enfants de créer d'autres recettes!

**Habiletés motrices ciblées:**  
rouler, ramper.

# 7. Dame nature



## CONSIGNES

Si possible, placer au mur ou dans des coins du local une image des quatre éléments de la nature (eau, terre, feu, vent). Un enfant nomme un élément et les autres doivent se tourner face au bon mur et faire le mouvement associé. Augmenter le rythme au fil du déroulement du jeu.

**Vent** : se placer sur le ventre et faire l'avion.

**Terre** : se placer en petit bonhomme et sauter.

**Feu** : se tenir en équilibre sur une jambe.

**Eau** : faire des vagues avec ses bras.

### Habilités motrices ciblées :

sauter, garder l'équilibre,  
marcher, courir.

# 8. Les fleurs poussent



## CONSIGNES

Les enfants s'accroupissent et se mettent en boule, ils deviennent la graine de la fleur. Ensuite, ils « poussent » comme une fleur. Ils s'élèvent lentement et tendent les bras comme s'ils étaient en train de germer. Proposer diverses « actions » de plantes.

Si vous êtes en groupe, quelques enfants peuvent être les jardiniers qui déambulent et « arrosent » les fleurs. Ils doivent s'assurer que les fleurs continuent à pousser. Les autres enfants devraient relâcher le haut de leur corps s'ils manquent d'eau.

**La plante a soif :** relâcher le haut du corps en le laissant tomber vers l'avant.

**Le vent souffle :** balancer et agiter les bras.

**La nuit tombe :** refermer les bras comme des pétales.

**Le soleil apparaît :** lever les bras en l'air.

**Habiletés motrices ciblées :**  
garder l'équilibre, marcher.

# 9. Le grand ménage



## CONSIGNES

Déposer des objets mous au sol (toutous, foulard, papier chiffonné, chaussettes, etc.).

Les enfants lancent, bottent ou frappent les objets dans les panier, cerceaux ou autres cibles.

Ils doivent garder le local propre, donc ils doivent les retirer rapidement du sol.

Vider les contenants souvent pour le refaire plusieurs fois !

### Habilités motrices ciblées :

lancer, marcher, courir, botter, frapper.

# 10. Les danseurs



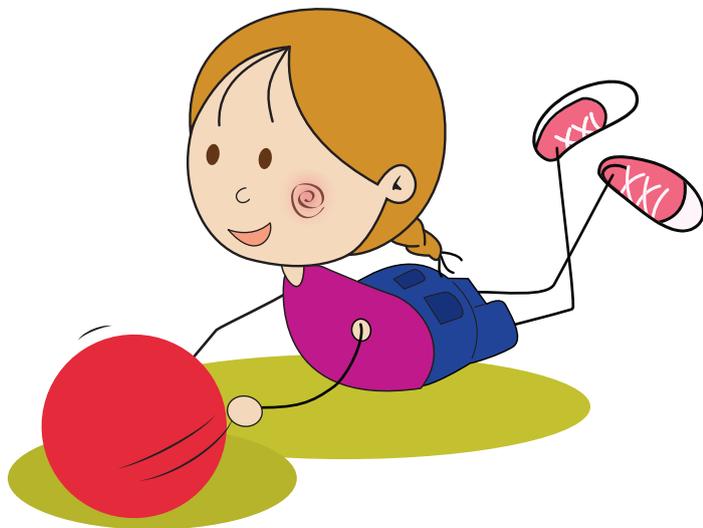
## CONSIGNES

Chaque enfant a un foulard, un mouchoir ou tout objet flottant dans les airs qu'il agite en suivant le rythme de la musique et en se déplaçant dans l'espace. Lorsque la musique s'arrête, il doit s'asseoir sur l'objet en question.

### Habiletés motrices ciblées :

marcher, courir, sauter,  
gambader, garder l'équilibre.

# 11. La boule de feu



## CONSIGNES

Les enfants sont couchés sur le ventre, en cercle, la tête vers l'intérieur du cercle. Ils doivent pousser rapidement le ballon vers les autres lorsque celui-ci roule vers lui.

### Habilités motrices ciblées :

attraper, frapper.

# 12. La rivière aux crocodiles



## CONSIGNES

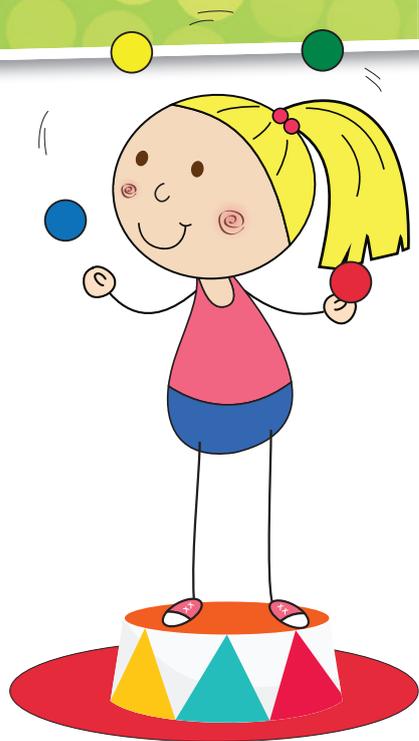
Les enfants sont assis et forment deux lignes face à face. Chacun doit lever ses jambes et coller ses pieds à ceux de l'ami en face de lui. Un enfant est désigné « crocodile » et doit passer sous les jambes des enfants en rampant.

### Variantes:

- les enfants passent en dessous et sur des chaises;
- les enfants font le pont et les autres rampent en dessous;
- debout, les enfants écartent les jambes et les autres rampent en dessous.

**Habilités motrices ciblées:**  
marcher, ramper, garder l'équilibre.

# 13. Le cirque



## CONSIGNES

Mettre les chaises ou les tables à l'envers, pattes vers le haut. Essayer de lancer des petits cerceaux ou autre objet dans les pattes. Lancer les anneaux ou les objets dans les airs et essayer de jongler. Lancer les anneaux ou les objets aux enfants, vers le haut, vers le bas, deux objets en même temps.

### Habilités motrices ciblées :

lancer par-dessus ou par-dessous l'épaule, attraper.

# 14. Déplacements rigolos



## CONSIGNES

Les enfants se déplacent de toutes sortes de façons dans le local ou à l'extérieur. Voici des exemples :

- mimer la traversée d'une rivière par des sauts sur des roches ;
- en brouette ;
- comme un soldat ou un astronaute ;
- en poche à patate ;
- marcher en suivant des traces de pas et de mains ;
- à reculons ;
- mimer la marche du funambule ;
- sur les fesses ;
- utiliser des cordes, des marches, des coussins, etc. ;
- sur les genoux ;
- pieds dans des boîtes de mouchoirs ;
- monter dans une échelle.

### Habilités motrices ciblées :

marcher sur des objets, sauter, garder l'équilibre, grimper, marcher de reculons.

# 15. Lave-auto



## CONSIGNES

Un ou plusieurs enfants se déplacent à quatre pattes et miment une automobile passant au lave-auto. Les autres enfants, placés de chaque côté, miment une action du lave-auto, par exemple le lavage, le rinçage et le séchage. Utiliser des serviettes, des éponges ou d'autres objets. Une fois les voitures propres, elles peuvent se déplacer de toutes sortes de façons (en sautant, en galopant, en courant, etc.).

### Habilités motrices ciblées :

marcher à quatre pattes, garder l'équilibre, sauter, galoper, courir.

# 16. C'est de la tarte



## CONSIGNES

Les enfants jouent les rouleaux à pâte. Ils sont couchés côte à côte. Le premier roule sur le tapis comme s'il étendait la pâte pour faire une tarte. C'est au tour du prochain.

**Variante :** les enfants font des roulades avant comme s'ils étaient des fruits à mettre dans la tarte.

### Habiletés motrices ciblées :

rouler sur le côté, rouler vers l'avant.

# 17. Le banc de poissons



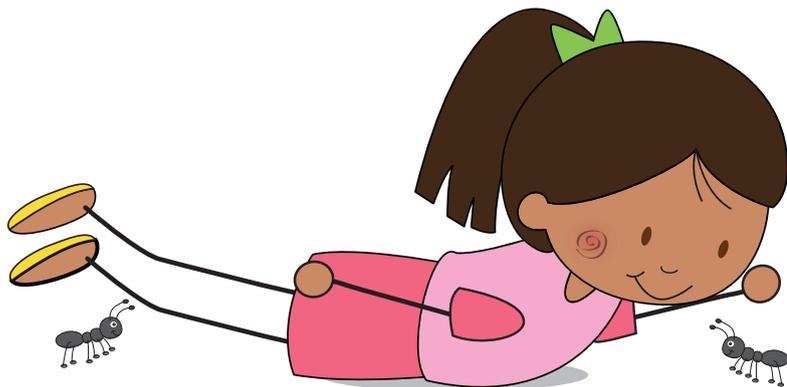
## CONSIGNES

Se promener partout dans le local en file indienne et ramper sous la table, sauter par-dessus un objet, tourner sur soi-même, etc. Les déplacements se font toujours groupés, comme un banc de poissons.

### Habilités motrices ciblées :

marcher, courir, garder  
l'équilibre, ramper.

# 18. Un lit de fourmis



## CONSIGNES

Couché sur le ventre, l'enfant soulève simultanément ses bras devant lui et ses jambes derrière lui. Il tente de maintenir la position pour ne pas toucher aux fourmis autour de lui.

**Habiletés motrices ciblées :**  
garder l'équilibre, esquiver.

# 19. Les sports



## CONSIGNES

### Faire du vélo:

sur le dos, jambes en l'air, faire semblant de pédaler, vite et moins vite.

### Base-ball:

utiliser un bâton mousse pour frapper des balles ou ballons dans les airs.

### Basket-ball:

lancer des ballons sur une cible.

### Nager:

reproduire les mouvements du crawl sur le ventre, par terre ou sur une chaise.

### Faire du ski:

Reproduire les mouvements du slalom en pliant les jambes et en sautant pour faire une rotation sur place de 90 degrés.

### Hockey:

utiliser un bâton mousse pour frapper des balles ou ballons au sol.

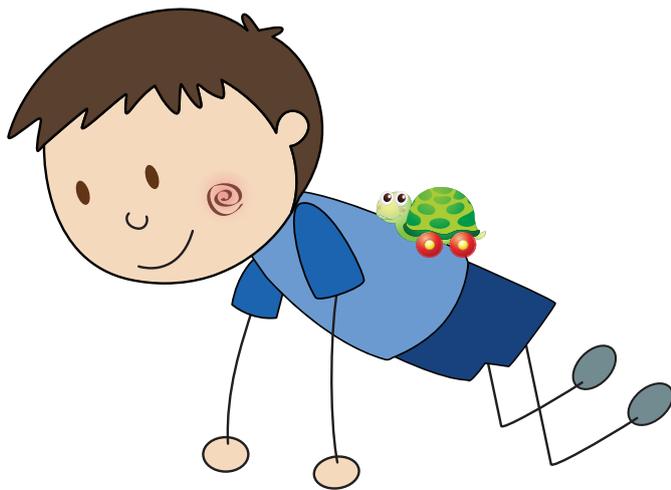
### Luge:

les enfants tirent un ami couché sur une couverture.

### Soccer:

botter des ballons.

## 20. Les tortues voleuses



### CONSIGNES

Les enfants se déplacent à quatre pattes avec un objet sur le dos et les autres enfants essaient de voler leur objet.

**Habilités motrices ciblées :**  
ramper, attraper, esquiver.

# 21. Les coups de pied

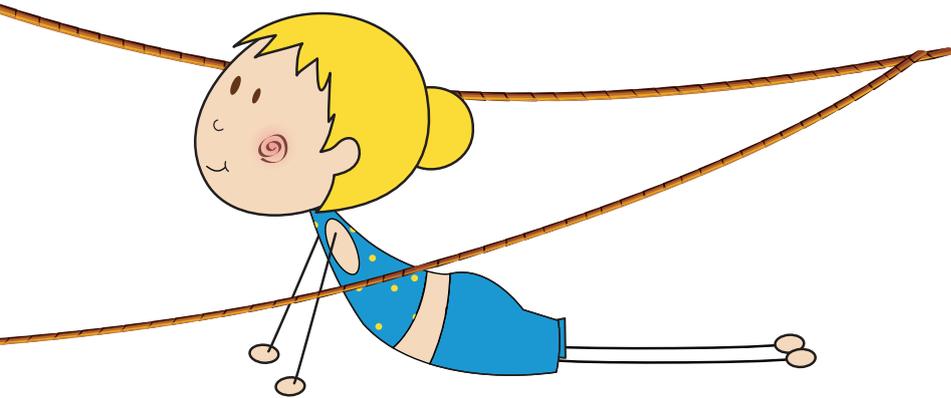


## CONSIGNES

Prendre des objets mous (toutous, papier chiffonné) et demander aux enfants d'utiliser leurs pieds seulement pour déplacer leur objet. Utiliser les deux pieds, faire des passes aux amis, lancer sur une cible, frapper en mouvement ou à l'arrêt.

**Habiletés motrices ciblées :**  
botter à la volée, botter avec élan.

## 22. La toile d'araignée



### CONSIGNES

Accrocher des cordes, des couvertures ou passer de la ficelle autour des poignées de porte, des barreaux de chaise ou sous les tables du local. Les enfants se promènent en évitant de toucher aux cordes.

#### Habilités motrices ciblées :

ramper, esquiver.

## 23. La valse des flocons de neige



### CONSIGNES

Les enfants deviennent des flocons de neige. Ils dansent comme des flocons qui tourbillonnent doucement avant de tomber au sol. Ils dansent comme s'il y avait une tempête (très vite).

Faire la valse des flocons au rythme de la musique !

#### Habilités motrices ciblées :

marcher, courir, sauter, gambader,  
garder l'équilibre, galoper.

# 24. Création d'une routine d'exercices



## CONSIGNES

Sur de la musique, créer une routine de mouvements.  
Demander aux enfants de proposer leur propre routine.

### Habilités motrices ciblées :

marcher, courir, sauter,  
garder l'équilibre.

## 25. L'île rétrécit



### CONSIGNES

Étendre une couverture au sol en guise d'île. Les enfants doivent courir autour au son de la musique. Quand la musique s'arrête, les enfants doivent se rendre sur l'île. Plier la couverture avant de redémarrer la musique. L'île deviendra plus petite !

**Habilités motrices ciblées :**  
ramper, esquiver, courir.

## Actif pour la vie

[www.activeforlife.com/fr](http://www.activeforlife.com/fr)

## Portail enfance

BORDELEAU, M-P. et M-A MOREAU-BEAUDOIN, étudiantes  
à la maîtrise professionnelle en ergothérapie promotion 2011,  
Banque d'activités, Portail enfance.

[www.portailenfance.ca](http://www.portailenfance.ca)

## Liberio, Martin

[www.martinliberio.ca](http://www.martinliberio.ca)

## Québec en Forme

La psychomotricité. Activités pour petits locaux ou l'extérieur.

[www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)



MISER SUR L'INTENSITÉ DU JEU PLUTÔT QUE SA DURÉE