



LE JEU ACTIF: JEU EXTERIEUR

Faire des jeux avec un niveau d'intensité élevé est favorable pour la santé physique et mentale

LES JEUX EXTERIEURS

Selon l'article 114 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance adopté par le Ministère de la Famille, « Le prestataire de services de garde doit s'assurer, que chaque jour, à moins de temps inclément, les enfants sortent à l'extérieur dans un endroit sécuritaire et permettant leur surveillance.»

LES JEUX EXTÉRIEURES TOUCHENT TOUTES LES SPHÈRES DU DÉVELOPPEMENT

SENSORIEL / MOTEUR	<ul style="list-style-type: none">• Faire de grands mouvements, courir, galoper, sauter• Ramper, faire de la bicyclette, grimper• Améliorer le tonus et l'équilibre• Danser, lancer et attraper• Marcher sur différentes textures• Découvrir différentes sensations• Décharger son intensité, son impulsivité• Se canaliser, s'autorégulariser
COGNITIF	<ul style="list-style-type: none">• Prendre conscience de son environnement• Faire des déductions, du raisonnement, des associations, des catégories• Mesurer, trier
LANGAGIER	<ul style="list-style-type: none">• Augmenter son vocabulaire• Chanter des chansons• Comprendre le sens des mots ou des actions• Faire de la conversation• Améliorer les prérequis à la communication: tour de rôle, des demandes d'objet et d'espace et d'action
SOCIAL ET AFFECTIF	<ul style="list-style-type: none">• Permettre de développer des interactions sociales• Trouver des solutions face à des conflits : faire des compromis

Selon Alexandre & Roussel (2003), au niveau de la santé mentale de l'enfant, l'impact est considérable. L'activité physique accroît le rendement du cerveau en augmentant le niveau d'attention de l'enfant ainsi que sa capacité de concentration. En plus d'avoir un effet positif sur l'aspect physique de l'enfant, l'activité influence son comportement en diminuant son niveau de stress.

LES JEUX EXTERIEURS

Jouer dehors est l'occasion idéale d'être en communion avec la nature et il existe une très grande variété d'activités pour s'amuser.

La plus grande classe au monde est à l'extérieur l'avons-nous oublié ?

De nos jours, on semble privilégier l'intérieur comme lieu d'apprentissage pour les enfants, les moments passés dehors étant considérés souvent comme des périodes de récréation où l'enfant est laissé à lui-même en «jeux libres». Cependant, la contribution de la nature au développement de l'enfant dépasse le simple besoin de défoulement. Il offre un système de soutien des expérimentations et des expressions de l'enfant. Le monde du dehors, ce vaste réservoir d'expériences imprévisibles, est un lieu d'apprentissage précieux et irremplaçable.

Riches d'apprentissage, les activités extérieures sont autant d'occasions de négocier, de pratiquer la coopération, d'attendre son tour, de résoudre des problèmes et de jouer différents rôles au sein d'un groupe. En fait, sauter à la corde, se rouler dans les feuilles, jouer au ballon, courir, collectionner papillons, insectes et roches contribuent largement au développement de l'enfant dans toutes les dimensions de sa personnalité.

Les sensations que fait naître l'environnement naturel ne pourront jamais être reproduites à l'intérieur. Que l'on pense au sifflement du vent dans les oreilles, à son chatouillement sur la peau, aux odeurs des peupliers qui bourgeonnent, à la terre mouillée, au son de la pluie ainsi qu'au concert des insectes. Ces impressions visuelles, tactiles, olfactives, sonores et kinesthésiques restent uniques et cruciales pour le développement de l'enfant.

Les enfants sont 40 pour cent moins actifs qu'il y a trente ans. L'obésité juvénile a augmenté de 50 pour cent. Selon l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, «trois enfants sur cinq ne font pas suffisamment d'activité physique pour croître et se développer de manière optimale». Leur niveau d'activité et leur condition physique laissent grandement à désirer.

LES JEUX EXTERIEURS

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR L'ENFANT

Les bienfaits de l'activité physique pour les enfants sont indéniables. L'activité physique quotidienne améliore l'état de leurs os, les rendant plus solides. Elle améliore leur santé mentale et contribue à la croissance. Elle améliore également le rendement en accroissant la capacité d'attention et de concentration.

LES TYPES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À OFFRIR AUX ENFANTS

Plusieurs études indiquent qu'une activité physique quotidienne vigoureuse est nécessaire à la santé. On recommande de placer dans l'horaire de la journée, entre 20 minutes et une heure d'activité intense pour les enfants de plus de 18 mois. La notion d'intensité fait référence au coût énergétique d'un travail ou d'une activité physique donnée. Il y a généralement trois principaux niveaux d'intensité : faible, modérée et élevée. Une activité dans laquelle l'enfant va jusqu'au bout de ses capacités, c'est-à-dire jusqu'à l'essoufflement, est considérée de niveau élevé. Les bienfaits de ce type d'activité sont nombreux : réduction de la pression sanguine, réduction de la masse grasseuse et du rythme cardiaque, diminution de l'incidence des maladies cardiaques et de certaines formes de cancer, augmentation de la santé des os et des muscles, augmentation de la force et de l'endurance physique.

Atteindre ce niveau d'activité n'est pas aussi simple qu'on pourrait le croire. Une étude démontre que lorsqu'on laisse les enfants jouer librement à l'extérieur, seulement 11 pour cent d'entre eux s'adonnent à une activité physique vigoureuse, alors que 60 pour cent participent à des activités plutôt sédentaires, comme marcher, parler avec d'autres ou jouer sur place.

La mise en place du programme de jeux extérieurs inclut obligatoirement des activités de mouvement invitant les enfants à une grande dépense d'énergie.

LES JEUX EXTERIEURS

Ainsi, un lieu extérieur vaste ou restreint va permettre ou limiter les activités à grand déploiement. De même, l'aménagement extérieur peut être propice ou non à la création artistique ou à des jeux symboliques.

DES IDÉES D'ACTIVITÉS EXTÉRIEURES :



1. Le jeu de quilles	Apporter 10 quilles et un ballon et former 2 équipes pour jouer aux quilles
2. La séance de relaxation	Apporter des bouteilles vides et inviter les enfants à les remplir de sable. La séance massage pourra commencer.
3. La danse des éventails	Donner 2 bouteilles à chaque enfant. Leur demander de prendre la position de l'éventail et de faire des mouvements rotatifs avec les poignets en maintenant les bras à distance du corps.
4. L'équilibre embouteillé	Faire 2 équipes. Un membre par équipe se déplace avec une bouteille sur la tête. La règle étant de ne pas toucher la bouteille et le défi est d'aller la porter jusqu'au bac qui se trouve plus loin.
5. Le jeu de basketball	Apporter un panier de basket ou un bac et un ballon. L'enfant s'amuse à le lancer dedans. Variante : faire des équipes
6. La course à relais	Former 2 équipes de 4-5 enfants chaque. Donner un objet à un enfant qui court pour aller le donner à un autre coéquipier, puis à un autre et jusqu'au dernier enfant. L'équipe qui

LES JEUX EXTERIEURS

7. Le hockey spaghetti	Former 2 équipes et apporter des hockeys, un ballon léger et des cônes pour faire une partie de hockey.
8. Le chevalier sauve la princesse	Les spaghetti serviront d'épée à chaque chevalier qui veut sauver sa princesse
9. Le "twister"	Sauter à cloche-pied sur une couleur ou en saut de grenouille ou en utilisant les mains
10. Les couleurs de mon cœur	Des cercles de différentes couleurs sont placés sur le terrain. Lorsque l'éducateur annonce une émotion ou montre une image d'émotion. L'enfant se rend à la couleur qui la représente : jaune : content; rouge : fâché; bleu : triste; vert : peur



Activités	Matériels
1. La course à la cuillère	Former des équipes et demander aux enfants de se mettre un derrière l'autre. Par la suite, le premier de chaque rang reçoit une grosse cuillère, ainsi qu'une roche déposée dedans. Au son du départ, les enfants qui ont la cuillère vont la porter dans un bac installé devant lui. Il revient en courant donner la cuillère à l'autre membre de l'équipe et retourne se placer derrière. Chaque membre de l'équipe passe 2-3 fois, selon l'intérêt des enfants.
2. La course à relais des couleurs	Former des équipes. Mélanger des objets selon les couleurs des bacs que vous aurez installés dans la cour. Au signal donné par l'éducateur, demander aux enfants d'associer chaque objet à son bac de couleur.
3. La course aux éponges mouillées	Les enfants sont invités à transporter des éponges mouillées dans les bacs.

LES JEUX EXTERIEURS

4. Bacs à eau	Prendre un bac par équipe et avoir comme défi d'aller remplir le plus de contenants possible en un temps donné
5. La parade des déguisements	Sortir les déguisements et faire une parade
6. Le vent souffle sur mon ballon	Donner un spaghetti aux enfants : 2 équipes, une par couleur. Gonfler des ballons et donner aux enfants le défi de faire avancer les ballons jusqu'à un but donné. Les couleurs peuvent aussi être associées aux ballons.
7. Tracer le corps des enfants avec le vaporisateur d'eau (push-push)	Étendre un grand papier au sol et demander à l'enfant de s'étendre par terre et de faire l'étoile. Un autre enfant prend le vaporisateur et vaporise autour du corps de l'enfant.
8. La peinture à pailles	Étendre un grand papier sur le sol et faire de la peinture avec une paille, tout en soufflant
9. Les ballons sauteurs	Sauter sur les ballons.
10. Dessiner au rythme de la musique	Au rythme du tambour, demander aux enfants de produire une création artistique.
11. La course aux "cheetos"	Faire des chapeaux en collant des "styromousses en zigzag (style cheetos)". Le jour d'après, faites une parade avec les casques et finir l'activité en demandant aux enfants de prendre le plus de "cheetos" possible sur la tête d'un autre enfant. Chacun pourra le mettre dans un bol.
12. Artistes en plein air	Étendre des feuilles et apporter du matériel pour les décorer. Par la suite, faire créer une toile artistique par les enfants. Vous pouvez ajouter le défi de bander les yeux pour produire leur œuvre d'art.

LES JEUX EXTERIEURS



Activités	Matériels
1. La marche à l'aveugle	Un enfant a les yeux bandés et l'autre doit l'amener jusqu'à un arbre sans qu'il tombe.
2. La course à 3 jambes	Tel que proposé sur l'image, les enfants se placent 2X2 et l'Éducateur leur attache un pied. Lorsque le signal est donné, chaque équipe se déplace jusqu'à un point donné par l'éducateur. Variante d'ajouter des cerceaux
3. Le défi des dos-à-dos	Les enfants sont attachés dos à dos. Ils ont le défi de communiquer leur déplacement. L'objectif est qu'il se rende à un endroit précis, donné par l'éducateur.



1. La chasse au trésor en images	Les enfants pigent une image qui leur suggère où se déplacer. À chacun de ces endroits se cache un objet.
2. Les animaux en mouvement	Les enfants pigent une carte contenant l'image d'un animal. Il imite celui-ci en se déplaçant.

LES JEUX EXTERIEURS



Activité	Matériel
1. Le parcours moteur	Organiser différents défis moteurs pour les enfants avec des cônes, ballons, cordes à danser, poutre, tunnel, etc.
2. Le ballon prisonnier	En équipe, transporter un ballon, à l'aide des bâtons, jusqu'à un gros bac vide.
3. L'équilibre en action	Faire deux équipes et demander à un enfant de chaque équipe de se déplacer avec une poche sur la tête jusqu'à la ligne d'arrivée. Dès qu'un membre a terminé, l'autre peut partir avec sa poche, et ainsi de suite.
4. La raquette de tennis en mouvement	Suggérer aux enfants de placer une balle de ping-pong sur une raquette de tennis et de se déplacer avec. Le défi est que la balle reste le plus longtemps possible sur la raquette.
5. Le ballon musical	Les enfants sont placés en cercle. Un ballon circule d'un enfant à l'autre jusqu'à l'arrêt de la musique. L'enfant qui a le ballon entre les mains, lors de l'arrêt de la musique, se retire du jeu et encourage les autres.
6. Les échasses	Marcher sur des échasses
7. La course à obstacles	Deux équipes sont formées. Chaque enfant se place à une certaine distance de l'autre. Le dernier enfant de chaque équipe reçoit un foulard. Dès que le signal est donné, il court jusqu'au coéquipier qui se trouve devant lui, et ainsi de suite. L'objectif est que le foulard se rende jusqu'au premier membre de l'équipe.
8. La course à reculons	Le défi est de sauter à reculons sur un pied.
9. Le classement des couleurs	Des cerceaux de différentes couleurs sont placés à une certaine distance sur le terrain de jeu. Au signal, l'éducateur nomme ou montre une couleur. Les enfants doivent rapidement aller dans le cerceau qui correspond à la couleur demandée.

LES JEUX EXTERIEURS

10. Jean-Dit

Lorsque vous donnez une consigne à l'enfant, celui-ci l'exécute seulement quand vous commencez avec le mot "Jean dit".



1. La marelle

Demander à l'enfant de peindre son émotion.

2. Le «tic-tac-to»

Demander à l'enfant de peindre ce dont il a envie.

3. La course de classement

Faire des équipes et demander aux enfants de classer les roches, le plus vite possible, selon les caractéristiques données par l'éducateur.

Ex : toutes les roches vertes, toutes les roches avec des fleurs, etc.



1. Le mouvement qui canalise : les cartes de yoga

Montrer une carte à l'enfant et lui demander d'imiter les mouvements proposés. Dans le but de les aider, il est recommandé que l'éducateur fasse les gestes, lui aussi.

LES JEUX EXTERIEURS

DES CLASSIQUES A MAINTENIR :

1. Le chat et la souris avec foulard	2. Parachute
3. Monsieur le loup	4. Quelle heure est-il Mr. Le Loup
5. La course avec cerceaux	6. Les bulles
7. Les parcours au terrain de soccer	8. La course à relais
9. Le dessin avec les craies	10. 1-2-3 Soleil
11. Passe passe le ballon	12. Jeux de circulation
13. La patate chaude	14. Les jeux de sable
15. La poésie corporelle	16. Des jeux avec le vaporisateur
17. Les jeux du lancer	18. Les modules

À DECOUVRIR :

	<ul style="list-style-type: none">• Ce jeu favorise la régulation sensorielle.• Chaque carte propose une activité de canalisation.
---	---



20 JEUX DE PARACHUTE

Pourquoi introduire un parachute dans votre programmation ? Parce que l'utilisation régulière d'un parachute **améliore l'apprentissage d'habiletés perceptuelles, sociales et physiques**. C'est un **jeu coopératif** et non compétitif et, de plus, il permet aux enfants de développer le sens du rythme. Les activités langagières peuvent aussi faire partie de la plupart des jeux de parachute.

1. La vague

Demandez à tous les enfants de prendre une poignée du parachute. Tout le monde se place en petit bonhomme et, au signal de l'éducatrice, les enfants se lèvent à tour de rôle en levant le parachute avec eux pour faire une vague. Vous pouvez aussi préciser à quelle hauteur lever le parachute, comme à la taille, aux épaules ou par-dessus la tête. Cela ajoute l'apprentissage des mots des parties du corps.

2. La mer

Chaque enfant prend une poignée et il s'agit simplement d'agiter le parachute. Commencez par des vagues toutes douces pour augmenter progressivement la force et terminer avec une véritable tempête en mer !

3. Le chat et la souris

Un enfant débute le jeu en jouant le rôle de la souris. Il se place en dessous du parachute. Un autre enfant joue le rôle du chat et s'installe par-dessus. Les autres enfants tiennent les poignées et font bouger le parachute afin de permettre à la souris de s'échapper. Lorsque le chat attrape la souris, il prend sa place et un autre enfant fait le chat.

LES JEUX EXTERIEURS

4. Le parapluie

Demandez aux enfants de venir prendre une poignée. Au signal de l'éducatrice, les enfants lèvent le parachute à bout de bras pour former un parapluie.

5. L'autruche se cache

Les enfants sont à genoux. Ils lèvent le parachute dans les airs et le ramènent au sol en entrant leur tête en dessous du parachute, mais en tenant la toile fermement, de chaque côté de leur tête.

6. Le champignon

Les enfants lèvent la toile dans les airs et la redescendent en entrant sous le parachute et en s'assoyant sur le bord. De cette façon, l'air reste à l'intérieur et cela forme un gros champignon.

7. La salade de fruits

Les enfants lèvent la toile dans les airs comme pour faire un parapluie, mais l'éducatrice les invite à changer de place à l'appel d'une couleur ou d'un numéro donnés à chacun en début d'activité, etc., et tout ça, avant que la toile ne touche le sol.

8. Le popcorn

Tous les enfants prennent une poignée. Déposez des objets mous sur le parachute et les enfants doivent brasser énergiquement le parachute pour faire voler les objets dans les airs. Vous pouvez utiliser des balles de ping-pong, des balles de mousse, des choux à cadeaux, des boules de papier chiffonné, de petites images plastifiées, etc. Ce jeu peut être adapté selon les thématiques que vous travaillez avec les enfants.

LES JEUX EXTERIEURS

9. Le crocodile

Les enfants prennent une poignée et s'assoient autour du parachute en allongeant leurs jambes en dessous. Ils font de toutes petites vagues avec le parachute. Un enfant est désigné comme étant le premier crocodile. Il choisit un enfant et doit le manger en lui pinçant le bout des orteils. L'enfant « choisi » doit crier le plus fort possible. Par la suite, il prend la place du crocodile, et ainsi de suite.

10. Le face à face

Les enfants se placent autour du parachute en tenant les poignées. Divisez le parachute en deux équipes (deux moitiés) et mettez un ballon de mousse en jeu. En faisant des vagues, il faut faire sortir le ballon du côté adverse pour faire un point.

11. Les cheveux électriques

Divisez le groupe en deux équipes. La première équipe s'assoit en dessous du parachute. Les autres prennent une poignée tout autour. Tirez doucement le parachute d'un côté et de l'autre pour créer un frottement sur la tête des enfants assis en dessous. Le résultat est spectaculaire ! Sortez votre appareil photo !

12. Le trou

Demandez aux enfants de prendre une poignée et de tendre le parachute au maximum, à la hauteur des hanches. Déposez un ballon sur le parachute et, avec des mouvements de va-et-vient et une belle coopération, essayez de faire passer le ballon dans le trou au centre du parachute.

13. La crêpe

Facile : les enfants sont installés en petit bonhomme. Au premier signal, levez le parachute à la hauteur des hanches. Au deuxième signal, levez le parachute au-dessus de vos têtes et à "go", lâchez le tout !

Difficile : les enfants soulèvent le parachute en parapluie et le lâchent ensemble au lieu de le retenir (au signal de l'éducatrice). La toile s'envole alors dans les airs et si le tout a été bien synchronisé, il se retourne comme une crêpe avant de descendre.

LES JEUX EXTERIEURS

14. La course à une main

Demandez à chaque enfant de tenir le parachute d'une seule main en tendant l'autre main pour garder l'équilibre. Courez en rond dans une direction, puis changez de main et courez dans l'autre direction. Une autre formule serait d'utiliser une pièce de musique comme signal pour changer de direction (vous pouvez, par exemple, changer de direction chaque fois que la musique s'arrête).

15. Les montagnes russes

Les joueurs tiennent le parachute à hauteur de la taille. Placez un ballon au milieu du parachute. Les joueurs doivent réaliser un mouvement de vague entre eux, c'est-à-dire en s'accroupissant et se relevant à tour de rôle. Le ballon voyagera alors sur le bord du parachute. Ils doivent essayer de réaliser un nombre de tours maximum. Si le ballon tombe à l'extérieur du parachute, recommencez le décompte.

16. Le manège

Demandez aux enfants de tendre le parachute au maximum et tournez tout simplement en essayant de le laisser le plus possible tendu. Profitez-en pour chanter des chansons en tournant le parachute.

17. L'assiette

Tous les enfants sont assis et tiennent solidement le parachute. Ils doivent le tendre au maximum en se penchant légèrement vers l'arrière.

18. Chasse aux foulards

Déposez un foulard de chaque couleur représentée sur votre parachute. À l'appel de la couleur, les enfants qui tiennent une poignée dans le segment de cette couleur doivent lâcher leur poignée et courir le plus rapidement possible sous la toile pour ramasser le foulard de la bonne couleur.

LES JEUX EXTERIEURS

19. Ami-ballon

Placez un ballon sur la toile et les enfants doivent le « lancer » à l'enfant de leur choix en le faisant rouler sur la toile et en demandant parfois l'aide des autres enfants.

20. La pêche

Mettez de la musique rythmée. La moitié du groupe tient le parachute et le fait vaguer pendant que l'autre moitié se déplace à quatre pattes, en entrant et sortant sous le parachute. Lorsque la musique arrête, les enfants qui tiennent le parachute doivent capturer les enfants qui sont sous la toile.



7 JEUX VARIÉS

1. Je te lance

Les enfants sont placés en cercle. L'éducatrice choisit un enfant qui va se placer au milieu. Il doit lancer un objet imaginaire à un autre joueur en disant par exemple : « Je te lance un avion. » Le joueur devra représenter l'objet qu'il reçoit à l'aide de gestes.

2. Statue musicale

Tous les enfants dansent au son d'une musique très rythmée. Quand la musique arrête, tous les enfants deviennent des statues. Si un enfant bouge, il doit s'asseoir par terre et attendre le prochain tour.

LES JEUX EXTERIEURS

3. Course en brouette

Tracez une ligne de départ et une ligne d'arrivée pour la course de brouettes. Regroupez les enfants deux par deux. Les enfants qui font la brouette prennent place, les mains au sol. Les autres soulèvent les jambes de leur partenaire, en les prenant par les genoux. Au signal, tout le monde avance. La première brouette qui réussit à toucher la ligne d'arrivée gagne.

4. Je vais au marché

Les enfants sont assis en cercle. L'un d'entre eux tient un petit panier (réel ou imaginaire) et dit : « Au marché, j'ai acheté (par exemple) des pommes ». Il donne le panier à son voisin de gauche qui doit dire : « Au marché, j'ai acheté des pommes et (par exemple) du jus. » Il passe le panier à son voisin de gauche qui, lui, doit dire : « Au marché, j'ai acheté des pommes, du jus et (par exemple) du poisson. » Ainsi, chaque enfant doit répéter les articles précédemment cités et en ajouter un de plus. Celui qui se trompe peut demander l'aide des autres pour être sauvé.

5. Les feux de circulation

On délimite un espace assez grand. Tous les joueurs se placent à une extrémité de cet espace. Le but du jeu est de se rendre à l'autre extrémité de l'espace le premier. Voici la contrainte : le meneur de jeu doit dire "vert" pour que les joueurs puissent courir, "jaune" pour qu'ils marchent, et "rouge" pour qu'ils arrêtent de bouger. Dans cette dernière situation, le meneur doit inspecter tout le monde pour voir si quelqu'un bouge. Si un enfant bouge, il doit retourner au point de départ.

LES JEUX EXTERIEURS

6. Jean dit :

Donnez des consignes aux enfants. Ils doivent les respecter si vous ajoutez « Jean dit » au début de la phrase. Exemples d'actions : « Jean dit : fais dodo. », « Jean dit : brosse tes dents. » ou « Jean dit : lave tes mains. » Si vous ne dites pas « Jean dit », les enfants ne doivent pas bouger. Il existe plusieurs variantes du jeu « Jean dit », il suffit de l'adapter à la thématique du moment.

7. La famille des animaux

Divisez votre groupe en trois. Il y aura la famille du cheval, du mouton et du cochon. Dites dans l'oreille des enfants à quelle famille ils appartiennent. Au signal, tous doivent se mettre à imiter l'animal de sa famille et ainsi retrouver ses pairs. Cacophonie garantie !



DES JEUX DE BALLONS

1. Air-terre-mer

Les joueurs s'assoient par terre en cercle, autour de l'éducatrice. L'éducatrice lance un ballon à un des joueurs en disant « air », « terre » ou « mer ». Le joueur qui reçoit le ballon doit l'attraper et le relancer à l'éducatrice en nommant un animal, une personne ou un objet en rapport avec l'élément nommé. Par exemple, si on lui lance le ballon en disant « mer », il doit le relancer à l'éducatrice en répondant : « requin » ou « bateau ». Pour éviter l'élimination, lorsqu'un enfant n'est pas en mesure de donner une réponse, on peut demander des suggestions aux autres enfants.

LES JEUX EXTERIEURS

2. Le monstre du lac

Vous aurez besoin d'un ballon ou d'une balle pour ce jeu. Un enfant est choisi pour être le monstre marin et les autres se placent au hasard dans l'aire de jeu. Ils représentent les rochers dans la mer, ils ne peuvent pas bouger. Le monstre marin se déplace parmi les rochers et essaie d'éviter le ballon que les rochers lui lancent. Lorsque le monstre marin est touché, il devient un rocher et le rocher devient le monstre. Le but de ce jeu est de favoriser le travail d'équipe, car il est plus facile de toucher le monstre en se passant le ballon pour que le joueur le mieux positionné le lance.

3. Fais-moi rire

Ce jeu est une activité de détente. L'éducatrice tient un ballon. Au signal, tous les joueurs se mettent à rire. La seule consigne : dès que le ballon touche au sol, tout le monde doit se taire. Ceux et celles qui continuent à rire sont éliminés. Fous rires garantis.

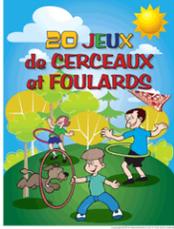
4. Les quilles

Alignez et empilez de petites boîtes de carton, des bouteilles d'eau ou de boisson gazeuse vides. Essayez de les faire tomber en lançant de petites balles ou des ballons.

5. Soccer pour débutants

Installez des buts (cônes ou autres). Les enfants doivent envoyer le ballon dans le but en utilisant uniquement les pieds. Pour faciliter la coopération, on peut ajouter des consignes pour les plus vieux (faire obligatoirement une passe, par exemple). Lorsque les enfants auront acquis certaines habiletés, il est possible de former deux équipes pour faire un minimatch.

LES JEUX EXTERIEURS



DES JEUX AVEC CERCEAUX ET FOULARDS.

1. Le soleil qui danse

Placez-vous en cercle et déposez un cerceau au centre. Il représentera M. Soleil. À tour de rôle, un enfant crée un pas de danse et tous ensemble, vous l'imitiez.

2. Le hula hoop

Donnez un cerceau à chaque enfant et demandez-lui de le faire tourner autour de sa taille le plus longtemps possible.

3. Le cercle-cerceau

Demandez à tous les enfants de venir former un cercle et de se tenir par la main. Introduisez un cerceau entre deux enfants et refermez le cercle. Le but du jeu est de faire parcourir tout le cercle d'enfants au cerceau, sans jamais lâcher les mains des autres. Les enfants doivent donc trouver la solution !

4. Le cerceau-toupie

L'éducatrice fait tourner un cerceau au centre de l'espace de jeu et, à tour de rôle, les enfants doivent venir faire tourner le cerceau pour éviter que celui-ci s'arrête.

LES JEUX EXTERIEURS

5. La queue de l'écureuil

Faire deux équipes du même nombre (si huit joueurs, deux équipes de 4). Donner à une équipe un foulard par joueur. Ils doivent l'accrocher à leur pantalon sans faire de noeud. Expliquez aux joueurs "sans foulard" que leur rôle est de "voler" la queue des écureuils (foulard)... Lorsqu'un joueur a réussi à prendre un foulard à l'adversaire, celui-ci place le foulard sur son pantalon. Il doit alors veiller à ce que l'on ne lui vole pas à son tour. Il est important de délimiter un territoire pour ce jeu.

6. La rivière

Installez trois cerceaux, un à la suite de l'autre sur le plancher (ou tracez trois cercles avec de la corde). Les enfants forment une ronde autour des cerceaux et, à tour de rôle, ils doivent traverser les cerceaux au son d'une musique rythmée. Quand la musique arrête, l'enfant qui est dans un cerceau devient prisonnier et doit imiter le poisson. Répétez.

7. Le dompteur de lions

Les enfants sont divisés en deux groupes. Les premiers tiennent les cerceaux à côté d'eux et sont placés en file. Les lions forment une deuxième ligne et passent à travers les cerceaux en marchant à quatre pattes. Une fois que tous ont terminé de traverser les cerceaux, inversez les rôles.

8. Le jardin qui pousse

Chaque enfant se place dans un cerceau, recroquevillé sur lui-même le plus possible afin de former une petite boule. Après quelques instants dans cette position, les enfants se déplient lentement comme une jeune pousse qui sort de la terre, en commençant par les bras qui entourent la tête, puis ils relèvent la tête, se mettent à genoux et se déplient

LES JEUX EXTERIEURS

doucement. En plaçant leurs fesses sur leurs talons, les enfants balancent les bras sur les côtés, puis d'avant en arrière. Une fois debout, les enfants continuent de se balancer sur les côtés et d'avant en arrière, sans que leurs talons ne bougent du sol. Voilà ! Les légumes sont sortis de terre, le temps des récoltes est arrivé !

9. Ma maison est un cerceau

Chaque enfant a un cerceau et le place au sol. Le cerceau représente sa maison. Donnez des directives : s'asseoir dans la maison, un pied à l'intérieur, un pied à l'extérieur...

10. La rencontre des couleurs

Remettre un foulard (ou un bout de tissu) de couleur à chaque joueur. Les joueurs se déplacent de différentes façons (marche lente, rapide, etc.). À un signal donné (arrêt de la musique), les joueurs se regroupent selon la couleur de leur foulard. Ils étendent leur foulard par terre pour former un grand tapis de la même couleur sur lequel ils peuvent s'asseoir.

11. Le chasseur

Divisez votre groupe en deux équipes qui doivent s'asseoir sur des lignes face à face, à une bonne distance l'une de l'autre. Déposez un foulard au centre. Donnez un numéro différent à chaque enfant dans l'équipe un. Attribuez les mêmes numéros aux enfants dans l'équipe deux. L'éducatrice appelle un numéro, les deux enfants doivent se lever et aller chercher le foulard le plus rapidement possible sans se faire toucher par l'adversaire.

LES JEUX EXTERIEURS

12. Cerceau musical

Utilisez vos cerceaux pour remplacer les chaises dans cette variante de la chaise musicale. Vous devez mettre un cerceau de moins qu'il y a d'enfants. Faites jouer de la musique et lorsque celle-ci arrête, les enfants doivent se trouver un cerceau. Pour éviter d'éliminer des enfants, ils peuvent être plusieurs dans un cerceau. On enlève un cerceau à chaque tour.

RÉFÉRENCES :

HOHMANN, M., et autres. (1993). *Partager le plaisir d'apprendre, guide d'intervention éducative au préscolaire*, Montréal, Gaétan Morin Éditeur.

MFA. (2003). *Les activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies*.

MF. (2014). Gazelle et Potiron. *Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*.

<https://www.educatout.com/activites/themes/les-activites-exterieures.htm>

<http://santeabc.info/article/rencontrer-huit-types-d-activit-physique-pour-les-enfants--faire--l-extrieur>

<http://wooloo.ca/2013/06/27/idees-dactivites-pour-les-2-5-ans/>

<http://www.cpefamiligarde.com/pedagogie/activites/activites-exterieures>