

IDÉES D'ACTIVITÉS POUR BOUGER À LA MAISON

RELAXATION

JEUX DE MIMES

SE DÉPLACER

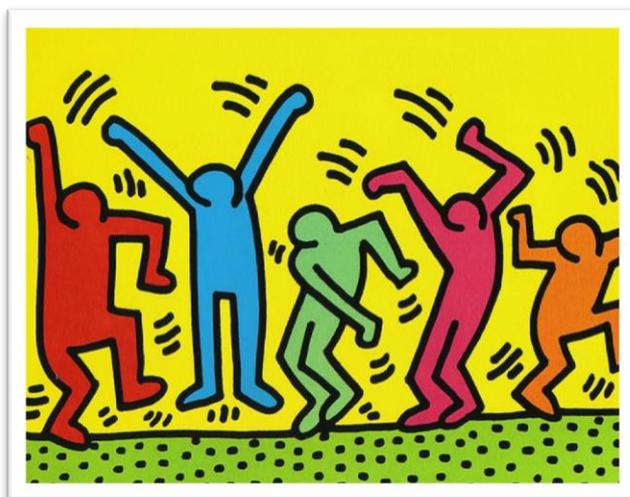
SAUTER

AVEC UN BALLON

BOUGER EN MUSIQUE

AVEC LES PARENTS

Autres ressources pour bouger à la maison



J'AI BESOIN DE BOUGER POUR...



... être plus précis
dans mes gestes



... maîtriser mes mouvements
et mon équilibre



... Me repérer
dans l'espace et
le temps



... pour mieux me concentrer

RELAXATION

Massage

Raconter une histoire, et masser selon ce qui se passe dans l'histoire, par exemple :

- La météo : masser en mimant la météo, le vent se lève (main plate frotter), les nuages se rassemblent (ouvrir et fermer les mains), quelques gouttes commencent à tomber (bouts des doigts tapoter), puis le soleil refait son apparition (faire un rond puis des rayons avec le bout du doigt), etc.
- Jardiner : planter des graines, ratisser, etc.
- La pizza : Préparer une pizza, malaxer la pâte à pizza, aplatir la pâte, mettre la sauce tomate, et les ingrédients, mettre au four, couper les parts...
- Devinettes : Faire un dessin, écrire une lettre ou un chiffre et l'enfant doit deviner ce que c'est...



Je sens les pincettes!

Cette activité se déroule par deux. Un enfant est couché sur le dos ou sur le ventre les yeux fermés. Son camarade fixe des pincettes sur les habits du premier. L'enfant couché doit nommer les parties du corps sur lesquelles il y a des pincettes.

Variantes :

- L'enfant doit nommer les parties du corps dans l'ordre dans lesquelles les pincettes ont été placées.
- Plusieurs pincettes peuvent être fixées au même endroit et l'enfant couché doit indiquer l'endroit et le nombre de pincettes.

Matériel: 3-6 pincettes



J'ai ... 5, 6 ans!

Cette activité combine souffle et mouvements fins des doigts.

S'asseoir et ouvrir une ou deux mains, paume orientée vers le visage, doigts bien écartés. Souffler sur le pouce qui se replie et faire de même avec le doigt suivant. Une petite pause est faite après chaque souffle.

Variante :

- Le nombre de doigts sur lesquels on souffle peut être adapté: l'âge réel de l'enfant ou un chiffre donné ou tiré au dé.



La plume

Souffle sur la plume pour qu'elle reste le plus longtemps en l'air et compte chaque souffle.

Quel est ton record ?

Matériel : une plume ou mouchoir fin



JEUX DE MIMES

Peinture

Durant cette activité, les enfants imaginent qu'ils vont colorer toute la chambre. L'objectif est de travailler la motricité fine. Une progression est proposée depuis un mouvement dissocié du bras, puis de l'avant-bras, jusqu'à l'exercice du mouvement fin des doigts.

La peinture se déroule en trois étapes:

Étape 1: Les grandes surfaces au rouleau: faire de grands mouvements avec tout le bras.

Étape 2: Les surfaces moyennes au grand pinceau: faire des mouvements avec l'avant-bras et la main.

Étape 3: Les détails au petit pinceau: ne bouger plus que le poignet, le pouce et l'index comme si on tenait un pinceau fin.

Une fois l'activité terminée, se rassembler pour se raconter les couleurs et les dessins imaginés.



Mime des saisons

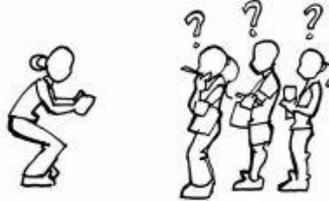
Chaque saison est mimée en fonction du cycle de la nature. Cette mise en corps permet de comprendre et de mémoriser les saisons.

- Printemps: mains jointes devant la poitrine, doigts croisés; les doigts se séparent et s'ouvrent comme une fleur (talons de la main se touchent).
- Été: les deux mains et les bras s'élèvent vers le ciel et les mains forment une sphère (le soleil).
- Automne: les mains redescendent et dessinent des zigzags dans l'air (feuilles qui tombent).
- Hiver: les mains sont ouvertes devant le ventre, paumes vers le bas; elles s'éloignent pour tracer une ligne horizontale (la neige = le repos de la nature).



Mimes

L'enfant choisit de mimer un animal, un objet, un personnage puis une autre personne essaye de deviner ce que c'est. Il ne faut pas parler ni faire de bruits, mais seulement faire des gestes.



Jacques a dit!

Ce jeu permet de travailler l'action-inhibition et associe des indications liées au schéma corporel. Une personne donne une consigne aux autres. Cette consigne concerne toujours une posture qui peut être maintenue le temps de donner la suivante. Si la consigne est précédée de la formule «Jacques a dit» (par exemple: «Jacques a dit: levez un bras!»), il faut s'exécuter. Si la consigne n'est pas précédée de «Jacques a dit» (par exemple: «Levez-vous!»), il ne faut pas bouger.

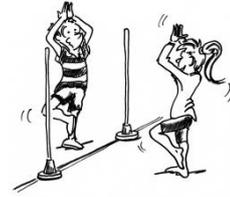


Le miroir

Un meneur montre un mouvement et l'autre intègre et reproduit le mouvement en miroir. Le meneur peut également faire des sons. Il s'agit ici de reproduire les gestes et les sons du meneur. Ensuite, les rôles sont inversés.

Variante :

- Tenir sur un pied, face à face, qui tient le plus longtemps en équilibre ?



Bonhomme de neige

Cette activité garantit aux enfants le retour au calme avec un accent mis sur le schéma corporel. Les enfants sont des bonshommes de neige debout et bien solides. Le soleil fait son apparition et les fait fondre progressivement de la tête aux pieds. À la fin de l'activité, les élèves sont au sol, le corps bien détendu (comme des flaques d'eau).

Variante :

- Spaghetti trop cuit : les enfants sont des spaghettis, ils sont tous droits, puis l'eau commence à bouillir dans la casserole ce qui fait bouger les spaghettis. Les spaghettis se ramollissent et finissent par tomber dans le fond de la casserole.



Triathlon

Faire un triathlon en mimant les 3 sports. La natation, le vélo et la course à pied.



SE DÉPLACER

Cache-cache express

Un objet est choisi. Il sera caché dans une pièce de la maison/ de l'appartement par un autre joueur tandis que l'autre aura les yeux fermés. Puis le chrono est activé : 2 minutes pour trouver l'objet avec les indications "Chaud (proche de l'objet)/froid (éloigné de l'objet)".

Variante :

- Se cacher soi-même

Objet caché
dans la pièce.
Deux minutes
pour trouver !



Chaud ? Froid ?
Tu brûles !

Concours de doigts de pied

Ce jeu mobilise de nombreuses compétences: équilibre, habileté, rapidité et contrôle de soi.

Les enfants sont debout et forment un cercle au centre duquel se trouvent des objets. Ils ont chacun un récipient devant eux. Au signal, ils essaient de saisir un maximum d'objets avec les pieds et de les mettre dans le récipient. À la fin du jeu, les enfants dessinent les objets récoltés sur leur feuille et les comptent. Ceux qui le peuvent écrivent le résultat sur cette même feuille.

Matériel: Un récipient, une feuille et un crayon par enfant, des objets



Œil de faucon

Cette activité de repérage visuel se décline en deux variantes: qui sera le plus rapide?

L'enfant est assis et une autre personne nomme un objet à trouver dans la pièce (couleur, forme, etc.). Dès que celui-ci est repéré, l'enfant doit aller le toucher et revenir le plus vite possible à sa place. Remarque: Insister sur le fait que l'enfant ne doit pas bouger avant d'avoir repéré l'objet.

Variante :

- Idem, mais l'enfant doit repérer et pointer l'objet depuis sa place.



Gardien des pantoufles

Un cercle est formé avec une corde ou plusieurs écharpes... Une personne est assise au milieu avec toutes les pantoufles des joueurs. Elle a les yeux bandés. Les participants essaient de récupérer leurs propres pantoufles sans se faire toucher par le gardien. Si le gardien touche un joueur, le joueur doit retourner à sa place sans sa pantoufle. Le jeu s'arrête quand tout le monde a récupéré ses deux pantoufles.

Matériel: paires de pantoufles, une corde ou des écharpes, un bandeau pour le gardien



Chemin mystérieux

Une couverture est installée à même le sol. Divers objets sont placés sous celle-ci. Les enfants passent sur le chemin (sans pantoufles) et l'explorent avec leurs pieds. Ils nomment ou décrivent les objets sentis. Ils racontent également ce qu'ils ont ressenti en termes de plaisir ou déplaisir selon les objets.

Tâches associées: Compter et trier (par dureté, thème, etc.) les objets

Matériel: Une couverture, des objets sur lesquels il est possible de marcher sans se faire mal (linge, balle molle, coussin, feutre, gomme, peluches, bouteille en plastique vide, etc.)



Histoire animée

Cette activité d'écoute et de mouvement permet aux enfants de s'approprier le personnage d'un livre. L'enfant se voit attribuer le rôle d'un personnage d'un livre. Durant la lecture, il doit effectuer un mouvement convenu à l'avance lorsque son personnage est cité.

Idées de mouvement selon le contexte:

- faire un saut
- se lever et tourner
- se coucher sur le dos et se relever rapidement.



Matériel: Livre

À vos marques... Plume !

Au cours de cette activité, les enfants adaptent leur vitesse en fonction de l'espace et d'une durée qu'ils peuvent visualiser grâce à la plume.

Les élèves sont placés derrière une ligne, à une certaine distance de la personne qui va lâcher la plume. Lorsque la plume est lâchée, ils doivent se déplacer de manière à atteindre la deuxième ligne avant que la plume touche le sol. Répéter l'expérience en modulant les distances et/ou en lâchant la plume de plus haut.

Matériel: Une plume ou un mouchoir fin, 2 lignes (cordes ou scotch)



D'accord, pas d'accord

L'espace est utilisé comme moyen de communication (oui ou non). Cette activité permet de favoriser l'expression orale de manière dynamique.

Préparation: Deux espaces sont clairement délimités, un espace « oui », un espace « non ».

Déroulement: Une personne émet un point de vue. Exemple: «Le ski, c'est génial!». Les enfants expriment leur accord ou désaccord en se déplaçant d'un espace à l'autre. Ils peuvent également se placer entre les deux pour exprimer le «oui et non».

Variantes :

- Une personne raconte un événement et les autres se placent dans l'espace «oui» s'ils l'ont aussi vécu ou «non» si ce n'est pas le cas. Exemple: «Ce weekend, je suis allé en forêt.», oui ou non ?
- Les enfants doivent définir si les affirmations sont correctes ou non. Exemple: «Le papillon a des plumes.»

Matériel: Objets pour délimiter les deux espaces



Pirouettes et culbutes

Mettre le matelas du lit par terre et donner la possibilité à l'enfant de faire des pirouettes et des culbutes. Attention : le menton doit être ramené sur la poitrine.

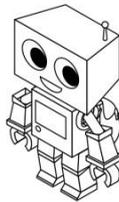


Robot

Tu es un robot et pour te mettre en marche on doit appuyer sur ton dos, pour te faire tourner à gauche sur ton épaule gauche, pour te faire tourner à droite sur ton épaule droite et pour t'arrêter sur ta tête.

Variante :

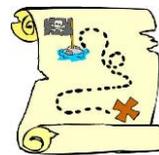
- Trouver d'autres boutons, pour sauter, pour aller plus vite, moins vite, etc.



Chasses au trésor

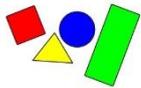
Fais un plan de ta maison ou d'une pièce, fais une croix sur ton plan à l'endroit où est caché le trésor. Demande à quelqu'un de partir à la chasse au trésor, puis inverse les rôles.

Matériel : une feuille, un crayon



Les objets

- Pars à la chasse aux formes dans ta maison, les triangles, les ronds, les carrés, les rectangles... et classe-les par famille.



- Va à la chasse aux couleurs, rassemble tout ce que tu trouves de rouge par exemple.



- Pars à la chasse aux objets pour écrire avec ton prénom, l'alphabet, ou un autre mot.



- Cherche des choses chez toi et dispose-les de manière à créer un mandala, un bonhomme un animal, etc.



Parcours pieds nus

Cherche des choses chez toi et pose-les de manière à faire un chemin. Puis enlève tes chaussettes et sens ces choses sous tes pieds... Que ressens-tu ?

Matériel : choses sur lesquelles on peut marcher dessus sans se faire mal et éventuellement des boîtes pour contenir certaines matières.



La course des habits

Prends un chronomètre et habille-toi le plus vite possible, ou fais une course avec une autre personne, la première habillée a gagné !

Variantes :

- Mettre ses chaussures et les lacer, enfiler sa veste et la fermer, mettre des gants à doigts, etc.



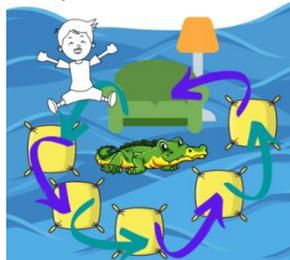
SAUTER

Croco saut !

Disposez des coussins sur le sol en formant un cercle avec le canapé. L'enfant doit sauter du canapé au premier coussin, puis au second, etc. jusqu'à revenir sur le canapé sans toucher directement le sol qui est de l'eau dans lequel nagent des crocodiles...

Variante :

- Parcours d'intérieur : Se déplacer dans la maison sans toucher le sol (en sautant d'un tapis à l'autre, en passant sur les chaises et le canapé, etc.).



La traversée

Prends deux coussins. Pose un coussin par terre et mets-toi dessus, ensuite pose ton deuxième coussin devant toi et avance en sautant dessus. Puis saisis le coussin derrière toi et repose-le devant toi et ainsi de suite...

Matériel : 2 coussins



Vrai ou faux?

Cette activité permet de travailler l'action-inhibition. Écouter avant d'agir est essentiel pour réussir ce jeu. L'enfant est debout et doit écouter les affirmations d'une autre personne. Si l'affirmation correspond à la réalité – par exemple: «la coccinelle vole!» –, l'enfant se lève, saute et met les bras en l'air. Si celle-ci est fautive – par exemple: «la baleine vole» –, l'enfant s'assoit.

Variante :

- Trouver d'autres gestes pour les affirmations correctes ou fausses



Mots'tricité

Les enfants sautent dans les cerceaux en associant chaque saut à une des tâches ci-dessous:

- un saut par mot d'une phrase (Mes chaussettes sont bleues. = 4 mots = 4 sauts)
- un saut par syllabe orale (chau-ssettes = 2 syllabes = 2 sauts)
- un saut par lettre d'un mot (C-H-A-U-S-S-E-T-T-E-S = 11 lettres = 11 sauts)

Variante :

- Proposer une forme spécifique de saut: pieds joints, sur un pied, de côté, etc.

Matériel: Cerceaux (les cerceaux peuvent être remplacés par : du scotch fixé au sol, du papier journal posé par terre, des objets alignés à une certaine distance les uns des autres et les enfants sautent à côté, etc.).



Dé et sauts

Le dé est lancé et l'enfant saute selon le nombre indiqué par le dé.

Variante :

- Sauter sur place
- Sauter en avant, en avançant
- Sauter en arrière, en reculant
- Sauter pieds joints, sur un pied, de côté, etc.



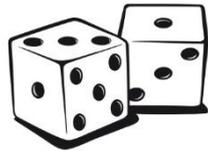
Calcule puis saute

L'enfant va manipuler le dé puis sauter selon le nombre indiqué par le dé.

Le premier dé est lancé et l'élève saute selon le nombre correspondant (exemple : 2).

Le deuxième dé est lancé et l'élève saute de nouveau selon le nombre correspondant (exemple : 3).

L'élève associe les deux lancés (exemple: 2 puis 3), il les additionne (exemple : $2+3=5$), il nomme et/ou écrit le calcul (exemple : $2+3=5$). Puis il fait donc 5 sauts d'affilée.



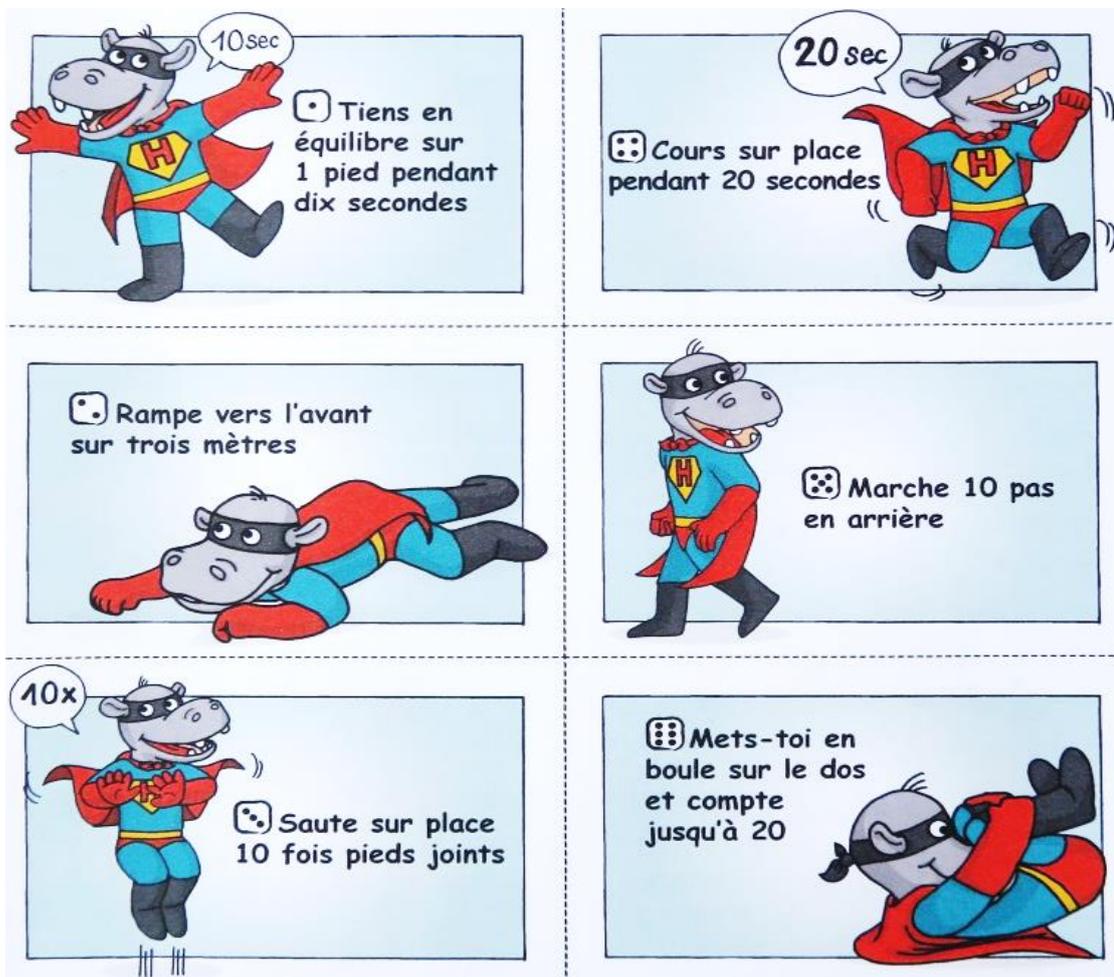
Super-Hypo

Lance le dé et fait comme Super-Hypo :

Variante :

- Invente des autres mouvements pour chaque face du dé et note-les sur une feuille.

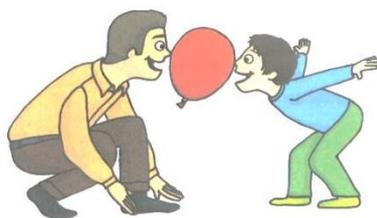
Matériel : Un dé, pour la variante, un feuille et un crayon



AVEC UN BALLON

À deux c'est mieux

À deux, se déplacer en tenant le ballon avec : la main, le front, le nez, le ventre, les genoux, etc.



Ballon de baudruche

L'enfant doit garder le ballon de baudruche le plus longtemps en l'air en le tapant avec les parties de son corps. Si le ballon touche le sol, la partie se termine.

Variantes :

- Ne pas toucher le ballon 2x de suite avec la même partie de son corps.
- Compter à voix haute et à chaque fois que le ballon est touché.
- Réciter l'alphabet en même temps.
- Tenir le ballon de baudruche en équilibre sur sa tête.
- S'asseoir et se lever en jouant toujours avec le ballon de baudruche.



Foot d'intérieur

Prends une balle molle et vise ensuite entre les jambes d'une autre personne pour marquer un but... lorsqu'un but est marqué, les rôles sont inversés.

Matériel : Une balle molle, par exemple en papier, fabriquée à l'aide de chaussettes...



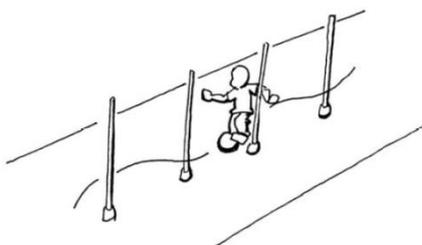
Slalom

Slalomer entre des objets alignés.

Variantes :

- Sans balle
- Avec balle
- En coinçant la balle entre les genoux
- En chronométrant, en comptant...

Matériel : 3-4 objets posés par terre, une balle



Boules en papier

Faire des boules avec du papier journal.

Variantes :

- Lancer la boule en l'air puis la rattraper. Combien de fois arrives-tu à la lancer en l'air sans que la boule tombe par terre ?
- Faire une bataille de boules de papier journal. Qui a le plus de boules dans son camp ?
- Lancer deux boules à la fois en l'air puis les rattraper.
- Se faire des passes. Combien de passes arrivez-vous à faire sans que la balle tombe ?



Course amusante

Matériel : 8 boules de papier, 2 contenants

1. Chiffonne des feuilles de papier pour en faire des boules.



2. Sépare l'ensemble des boules de papier en 2 paquets égaux, et place-les au sol.



3. Mets 2 contenants en face des 2 paquets de boules de papier.



4. Tu peux maintenant faire une course avec la personne de ton choix! Prenez une boule à la fois et allez la porter dans le contenant. Le premier à y avoir déposé toutes ses boules de papier a gagné!



BOUGER EN MUSIQUE

Ranger en musique

Avec de la musique c'est plus motivant ! Même le rangement !

Variante :

- Donner un objectif (par exemple, à la fin de la musique tous les jouets en bois doivent être rangés à leur place), mettre un morceau de musique et à la fin de celui-ci, voir si l'objectif a été atteint.
- Même chose mais en chantant, en dansant.



Les statues musicales

Avec des boîtes en plastique et une spatule, jouez de la batterie pendant que votre enfant danse. Lorsque la musique s'arrête, votre enfant doit s'immobiliser en faisant la statue. Inversez les rôles.

Variantes :

- Jouer plus ou moins fort, plus ou moins vite ou danser sans faire de bruit.
- Mettre une musique puis l'arrêter soudainement, l'enfant doit alors s'immobiliser.



Air-musique !

Jouer d'un instrument de musique sans instrument de musique ? C'est possible et ça défoule !

Choisissez une playlist musicale et un instrument puis faites semblant de jouer comme si vous étiez en concert !



Musique pour bouger les parties du corps:

« Le boogie-woogie »

« Savez-vous planter les choux »

« Tête, épaules, genoux et pieds »

« Jean petit qui danse »



Code morse

L'attention des enfants est sollicitée durant cette activité calme à réaliser en duo ou à plusieurs.

Deux personnes sont assises l'une derrière l'autre. Celle de derrière tapote un rythme sur le dos de son camarade qui doit le reproduire sur le sol devant lui.

Variantes :

- L'enfant de devant doit également reproduire l'emplacement du toucher (en haut à droite, au milieu, etc.).
- Avec toute la famille: Mettez-vous en cercle, positionné les uns derrière les autres. Le rythme est effectué par un premier membre de la famille qui le transmet à son tour à un autre devant lui. Ainsi de suite, jusqu'à revenir au premier qui reconnaîtra peut-être son rythme de départ.



AVEC LES PARENTS

Accro-Papa / Accro-Maman

Le parent reste immobile debout comme un arbre (avec les bras levés et les pieds un peu écartés pour offrir des prises) et l'enfant l'escalade !

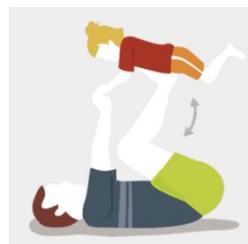


Avion

Se coucher sur le dos, jambes fléchies au-dessus du ventre, plantes des pieds face au plafond. Assurez-vous d'avoir un périmètre de sécurité raisonnable autour de vous.

Position de l'enfant : Couché sur le ventre, sur vos pieds, il tient vos mains. L'enfant devrait être en équilibre au-dessus de vous.

Faites une extension des jambes vers le haut tout en tenant les mains de l'enfant, puis fléchir les jambes pour revenir en position de départ.



Tire ! Pousse ! Contact !

Une activité simple et amusante pour remplir plusieurs besoins essentiels pour faciliter le bien-être et l'apprentissage des enfants : le besoin de bouger, le besoin de contact, le besoin de jouer et le besoin d'attachement.

1. Le parent et l'enfant se positionnent debout ou sur les genoux, face à face, séparés d'un mètre environ.
2. Chaque participant avance ses bras horizontalement de façon à ce que les paumes de ses mains touchent celles de l'autre et les doigts s'entrecroisent entre eux.
3. Une fois ce contact établi, l'enfant indique la marche à suivre avec trois actions principales : "Tirer", "Pousser" "Contact".
Pour "Tirer" et "Pousser", l'enfant doit préciser le degré d'intensité : doucement, fort ou très fort. Ainsi, quand il dit "Pousser très fort", les deux joueurs doivent se repousser mutuellement le plus fort possible.
L'action "Contact" permet de suspendre le jeu : chacun reprend sa place en maintenant sa paume collée à l'autre.
4. À la fin du jeu, faites-vous un câlin pour une bouffée d'ocytocine supplémentaire !



Autres ressources pour bouger à la maison :

« L'école bouge » www.schulebewegt.ch/fr/

« Office fédéral du sport » www.mobilesport.ch/fr/

« Bayam » *Thèmes : Faire du sport, Zen et relax* <https://bayam.tv/fr/>

« YouTube » : Tibo InShape Entraînement « Exercices pour les enfants à la maison ! »

Enfant.com « YOGA ENFANT - 10 minutes de RELAXATION pour les petits »

Dossier créé par Florence Gouillon à l'aide des liens ci-dessous.

Bibliographie :

PAPRICA PETITE ENFANCE PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE, 2019. Comment bouger avec son enfant ? 4-6 ans. [Consulté le 28.03.2020], Disponible à l'adresse : https://www.paprica.ch/wp-content/uploads/PAPRICA_dep_4_6_FR_sans_logo_2019_web.pdf

Office fédéral du sport OFSPO mobilesport.ch, 2019. Bouger pour apprendre .03.03.2019. [Consulté le 28.03.2020], Disponible à l'adresse : https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1551781977/mt_03_19_youp_la_bouge_f.pdf

Papa positive, 2020, 14 façons de faire bouger les enfants en confinement [en ligne]. 18.03.2020. [Consulté le 30.03.2020]. Disponible à l'adresse : <https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/>

Naître et grandir, 2009-2020, Fiches d'activités-Jeux [en ligne] [Consulté le 30.03.2020]. Disponible à l'adresse : <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/fiches-activites/>