








# Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique à la maison !

Durée	Fréquence	Image à insérer dans l'emploi du temps de la journée
	<b>5 fois par semaine</b>	

Quelques précautions		
 Avant et après l'activité		

Quelques conseils		
 Pratiquer en famille	 Penser à s'hydrater	 Eviter l'épuisement

# Note aux enseignants

Ce document a été conçu dans l'idée d'enrichir et de structurer les propositions que les enseignants font à leurs élèves et leurs parents en lien avec le domaine « Agir, comprendre, s'exprimer à travers l'activité physique » tout au long du confinement.

Les situations de jeu proposées sont de deux natures :

- [Des jeux pour bouger](#)
- [Des jeux pour apprendre en bougeant](#)

Les jeux de la première catégorie peuvent être proposés pour permettre aux enfants d'alterner des activités à dominante cognitive et des activités à dominante motrice.

Pour ceux de la deuxième catégorie, quelques précisions utiles :

- ⇒ Les situations proposées visent à permettre aux enfants **d'AGIR avec leur corps**.
- ⇒ La dimension **S'EXPRIMER** est également visée dans la mesure où l'enfant agit avec un adulte avec lequel il interagit et auquel il fera part de son expérience. Une attention particulière au **lexique des parties du corps, des paroles de la chanson, du matériel utilisé et du repérage spatial** est à encourager dans les consignes transmises aux parents.
- ⇒ La dimension **COMPRENDRE** qui est habituellement travaillée en classe avec l'enseignant et les camarades ne peut être attendue. Toutefois, les propositions prévoient de **garder une trace de l'activité de l'élève**, sous diverses formes. L'enseignant peut les recueillir s'il le souhaite.

Ces jeux sont classés selon 4 entrées :

- Agir sur les objets
- Déplacements et équilibres
- Jeux chantés et dansés
- Jeux d'orientation



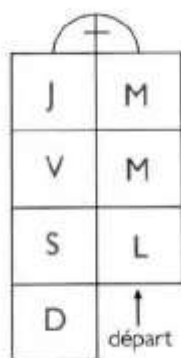
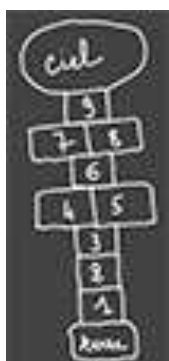
Chaque situation a été pensée pour se jouer avec **un adulte et un enfant en intérieur**. Libre à chacun de l'adapter pour inclure d'autres enfants de la fratrie dans le jeu, tout en veillant à ne pas introduire de compétition entre les enfants.

Chaque jeu comporte **une situation pour débiter** et **des variables pour la faire évoluer**. On conseillera aux parents de proposer **une situation par jour**, de la **réaliser deux fois au moins**, pour que l'enfant réussisse et ait du plaisir à la revivre.

# Des jeux pour bouger

## S'équilibrer

- Rouler en trottinette, en draisienne ou en tricycle
- [Marcher sur des lignes](#) (la ligne peut être : un fil de laine, un ruban scotchés à leurs extrémités)
- Marcher sur des lignes et franchir des obstacles (carton, chaussures, peluches, de tailles variables posés sur les lignes...)
- Sauter de carreaux en carreaux, marcher en évitant les carreaux sur lesquels vous avez posé un jouet, etc...
- Jouer à la marelle : pour éviter de tracer la marelle, on peut poser un post-it sur les carreaux d'un carrelage et lancer une paire de chaussettes enroulée ou un bouchon de bouteille lesté (avec de la pâte à modeler, un caillou entouré de ruban adhésif) que l'on fera glisser jusqu'à la case désignée. La marelle peut également être rectangulaire. [Lien vers les règles du jeu](#) et une [chanson](#).



[Règles du jeu](#)



Chanson

## Projeter et rattraper

- En intérieur, s'entraîner à lancer des objets pour travailler la précision (ex : lancer des chaussettes remplies de graines ou de riz dans un seau, une cuvette, sur une feuille de papier / varier la taille des feuilles de papier, leurs couleurs et leurs distances)
- Jeu de chamboule-tout, jeu de quilles (les quilles peuvent être des bouteilles plastiques plus ou moins remplies d'eau pour les lester, les projectiles des chaussettes enroulées, des balles en mousse de petite taille)
- En extérieur, s'exercer à lancer loin, à lancer loin par-dessus un obstacle (branche, fil, barrière pas trop haute...)
- Jouer au ballon (entre personnes confinées au même endroit)

## Se déplacer

- Marcher, se promener, courir, sauter (dans un périmètre très proche de son habitation ou dans son jardin)
- Jouer à cache-cache
- Jouer à 1, 2, 3, soleil !
- En intérieur, organiser de petits parcours à faire à 4 pattes, en rampant... (sous la table, derrière la chaise, devant le canapé, entre 2 jouets – cela permet d'utiliser des mots précis pour se repérer dans l'espace)
- Se déplacer en transportant un objet en équilibre sur une main (un livre, un couvercle en plastique, puis avec un objet incassable posé sur le livre, le couvercle...)
- Imiter des animaux en se déplaçant comme... l'araignée (appuis pieds/mains au sol/dos face au sol/fesses ne touchent pas le sol), l'éléphant (appuis au sol jambes et bras tendus/ventre face au sol), le lapin (appuis mains/pieds/jambes fléchies, sauter en avançant les mains et en levant les fesses pour avancer les pieds), le crabe (idem éléphant mais se déplacer de côté), le serpent (ramper), la tortue (appuis sur les avant-bras et les genoux).
- S'initier à de petits jeux dansés :

Exemple de jeux dansés avec texte, bande son et suggestions de mouvements pour accompagner la musique :

<https://dessinemoiunehistoire.net/comptine-jean-petit-qui-danse/>

<https://dessinemoiunehistoire.net/comptine-savez-vous-planter-les-choux/>

<https://dessinemoiunehistoire.net/danse-chinoise-pays-petits-chinois/>

<https://dessinemoiunehistoire.net/comptine-bonjour-ma-cousine/>



# Des jeux pour apprendre en bougeant

## Agir sur les objets

[Roulez bolides !](#)

[Au bout du fil](#)

[La cascade](#)

[Les déménageurs](#)

[Jacques a dit](#)

[L'attrapeur](#)

[Le glouton](#)

## Déplacements et équilibres

[La traversée](#)

[L'explorateur](#)

## Jeux chantés et dansés

[Le petit bois PS](#)

[Le petit bois MS](#)

[Le petit bois GS](#)

## Jeux d'orientation

[Cache-cache  
doudou](#)

[Les objets de  
la maison](#)



## Roulez bolides !



### But du jeu :

Déplacer un objet qui roule (ex : voiture) avec ses mains, en respectant le sens du parcours et en évitant les obstacles.

### Pour réussir, je dois :

Faire rouler la voiture du départ jusqu'à l'arrivée sans rentrer dans les barrières.

### Point sécurité, je dois faire attention à :



### Pour ce jeu, j'ai besoin de :



Voiture



Bandes de papier ou kaplas



### Manière de faire :

- 1) Laisser l'enfant agir librement pour qu'il prenne du plaisir et qu'il explore l'environnement (ex : salon, cuisine, hall, couloir...)
- 2) Attraper la voiture confortablement pour bien la guider. Adapter la vitesse et la direction de ses mouvements. Veiller à écarter suffisamment le reste de son corps.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	Allonger le parcours.	Augmenter le temps d'attention, de concentration.
2	Mettre des obstacles sur le parcours (ex : figurines, animaux... / verres en plastique).	Gagner en habileté (coordination œil-main).
3	Resserrer les barrières.	Gagner en habileté (coordination œil-main).
4	Créer plus de virages, de chicane sur le parcours.	Gagner en habileté (coordination œil-main).
5	Faire le parcours les yeux bandés en se laissant guider par l'autre personne qui joue avec moi.	Développer l'écoute et la compréhension des repères spatiaux (avance, recule, tourne vers...).
6	Changer d'objet roulant, changer de taille d'objet roulant.	Travailler différents types de préhension.

### Pour garder une trace de mon action :

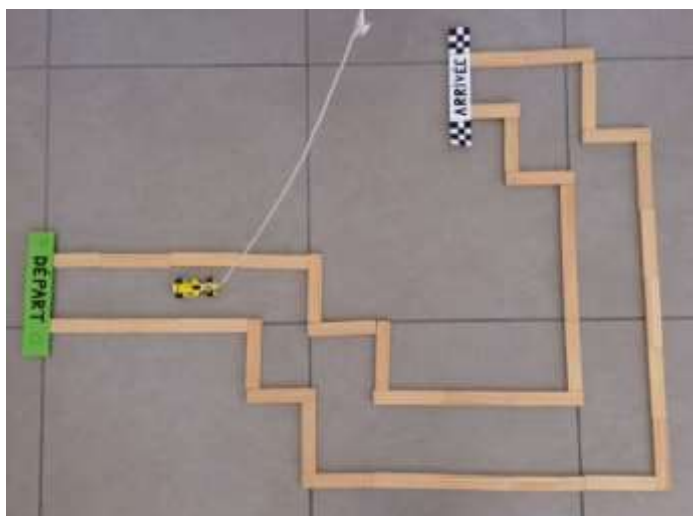
Enregistrer sur le téléphone des parents un petit message sur lequel l'enfant raconte ce qu'il a fait et par où il a fait passer sa voiture.

### Un petit plus : une situation de recherche !

Positionner le point départ et le point d'arrivée et demander à l'enfant de construire lui-même le parcours. S'il est en réussite, ajouter des contraintes : le parcours doit passer sous la table, le parcours doit compter 3 virages, etc...



## Au bout du fil !



### But du jeu :

Déplacer un objet qui roule (ex : voiture) sans contact direct avec l'objet, en respectant le sens du parcours et en évitant les obstacles.

### Pour réussir, je dois :

Faire rouler la voiture du départ jusqu'à l'arrivée sans rentrer dans les barrières.

### Point sécurité, je dois faire attention à :



### Pour ce jeu, j'ai besoin de :



Voiture



Bandes de papier ou kaplas



Ficelle, laine, bolduc

### Manière de faire :

- 1) Laisser l'enfant agir librement pour qu'il prenne du plaisir et qu'il explore l'environnement (ex : salon, cuisine, hall, couloir...)
- 2) Adapter la vitesse et la direction de ses mouvements. Tendre plus ou moins la ficelle pour réguler la vitesse. Veiller à écarter suffisamment le reste de son corps.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
<b>Reprendre les variables du jeu « Roulez bolides ! »</b>		

### Pour garder une trace de mon action :

Se dessiner en train de tirer la voiture. Pour les plus grands, dessiner le parcours suivi par la voiture.

Pour les plus grands, faire une croix dans la [fiche de suivi](#) à chaque fois que ma voiture touche une barrière. Recommencer pour faire baisser son score.

### Un petit plus : une situation de recherche !

Proposer l'un de ces jeux à l'enfant sans avoir attaché préalablement l'objet roulant et la ficelle.

Demander à l'enfant de faire avancer l'objet pour faire le parcours mais sans le toucher !


A lui de vous proposer des solutions avec ses mots. Lui demander d'être très précis dans l'aide qu'il vous demande. La seule chose à faire à sa place parce qu'il est encore trop petit : des nœuds qui tiennent bien.



\* Prénom :

---

---



**je coche**, je fais une croix dans une case à chaque fois que ma voiture touche une barrière.

Pour chaque partie, 🙌 **je compte** combien de fois j'ai touché une barrière et ✍️ **j'écris** le résultat dans la dernière case de la ligne.

*Je peux faire plusieurs parties pour essayer de faire baisser mon nombre de croix.*

**SCORE**  
(Faire le total  
des croix)

Partie <b>1</b>									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Partie <b>2</b>									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

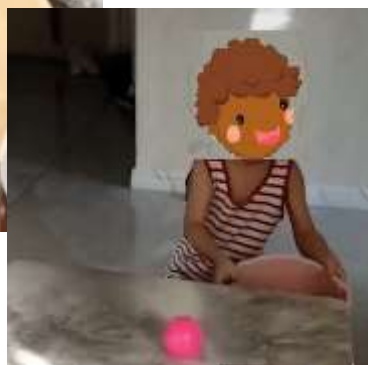
Partie <b>3</b>									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Partie <b>4</b>									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## La cascade

(inspiré d'une vidéo visible à l'adresse suivante : <https://www.facebook.com/lelemimi/videos/10221590603979630/>)



**But du jeu :** Attraper des objets envoyés par l'adulte à l'aide d'une boîte à chaussures, d'un carton ou de tout autre récipient incassable.

**Consignes :** Un adulte envoie des objets qui glissent sur un plan incliné. L'enfant essaie de les attraper avec son récipient.

**Pour réussir, je dois :** attraper l'objet envoyé par l'adulte avec mon carton, ma boîte à chaussures, etc. ou un gobelet pour les élèves plus âgés.

**Point sécurité, je dois faire attention à :**



**Pour ce jeu, j'ai besoin de :**

**Surface :** une table de salon légère, lisse en bois ou une planche lisse. La surface ne doit présenter aucun danger (pas de surface vitrée par exemple)


**Des objets à envoyer :** paires de chaussettes en boule, petites balles, jetons de jeux de dames ou de loto par exemple, bouchons de bouteille en plastique, billes

**Pour attraper les objets envoyés:** un carton, une boîte à chaussures, un seau léger, etc.



**Manière de faire :** Laisser l'enfant agir librement dans un 1<sup>er</sup> temps. Peu à peu, lui proposer de regarder le point de départ des objets envoyés.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	En cas de difficulté pour l'enfant, il est possible de moins incliner la table pour diminuer la vitesse des objets. Proposer aux plus jeunes d'arrêter l'objet avec 1 ou 2 mains placées ainsi : 	Favoriser la réussite de l'enfant dans son rendez-vous avec l'objet.
2	Augmenter l'inclinaison de la surface de glisse afin d'accélérer les objets	Améliorer le temps de réaction
3	Envoyer deux objets (ou 3) dans un temps assez proche pour obliger l'enfant à réagir vite	Améliorer le temps de réaction et favoriser l'anticipation
4	Réduire la taille du récipient dans lequel récupérer l'objet lancé	Améliorer la précision du placement du récipient
5	Très difficile pour de jeunes enfants : l'enfant ferme les yeux. L'adulte envoie l'objet et dit « top ». L'enfant ouvre alors les yeux pour repérer l'objet qui glisse sur le plan incliné. C'est à l'adulte de trouver le bon moment pour dire « top ».	Améliorer la vitesse de réaction

**Pour garder une trace de mon action :** sur une feuille, l'adulte peut relever mes résultats par tranche de 10 lancers par exemple. Si je réussis de plus en plus, c'est super !

**Un petit plus :** en fonction de ses résultats, demander à l'enfant de choisir lui-même l'inclinaison de la surface de glisse



## Les déménageurs



**But du jeu :** Transporter des objets d'un endroit à un autre.

**Consignes :** Au signal de l'adulte, **en marchant**, je dois prendre un objet dans la caisse ou dans le tas d'objet si les objets sont posés au sol, et je dois les transporter de l'autre côté.

**Pour réussir, je dois :** transporter tous les objets de la caisse jusqu'à l'endroit où je dois les déposer.

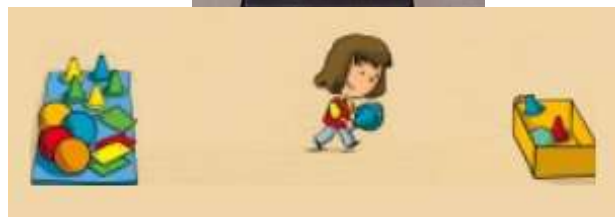
**Pour ce jeu, j'ai besoin de :**

**Espace :** un espace dégagé où je ne risque pas de me faire mal si je suis déséquilibré ou si je tombe.

Une caisse ou un endroit pour servir de lieu où déposer les objets transportés (des serviettes de bain peuvent très bien faire l'affaire)

**Les objets à transporter :** paires de chaussettes en boule, des peluches, des jouets, des bouteilles en plastique vides, mais aucun objet qui risque de se casser ou de blesser.

**Point sécurité, je dois faire attention à :**



**Manières de faire :** laisser l'enfant agir librement dans un 1<sup>er</sup> temps. Selon ses réalisations, lui indiquer des manières de faire plus efficaces, notamment dans les déplacements un peu particuliers (à 4 pattes, en quadrupédie), en allant moins vite par exemple ou en tenant l'objet par une partie plus facile à tenir.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	En cas de difficulté, l'adulte peut accompagner l'enfant dans ses premiers déplacements pour lui permettre de se familiariser avec le jeu.	Comprendre ce qu'il y a à faire dans le jeu.
2	Demander à l'enfant de déposer les objets dans la caisse ou à l'endroit prévu en rangeant les objets par petits tas (catégories) : les peluches avec les peluches, les poupées avec les poupées, les voitures avec les voitures. Même chose avec les couleurs.	Favoriser chez l'enfant la reconnaissance et le regroupement d'objets aux caractéristiques similaires.
3	Demander à l'enfant de lancer l'objet dans la zone prévue (une caisse ou un carton sont alors nécessaires pour permettre le constat de la réussite)	Enrichir les actions demandées à l'enfant
4	S'il y a 3 joueurs, installer une zone au milieu de l'espace de jeu où les 2 enfants peuvent se transmettre l'objet de la main à la main, en se le lançant (ce qui est plus difficile)	Enrichir les actions demandées à l'enfant : transporter + donner ou lancer à un autre enfant ou à l'adulte.
5	Se déplacer à 4 pattes, sur les mains et les pieds (pas les genoux) ou accroupi sans perdre l'objet à transporter, trottiner ( <b>attention à la vitesse qui ne doit pas être trop importante !</b> )	Enrichir les actions demandées à l'enfant.

**Pour garder une trace de mon action :** faire dessiner à l'enfant 1 ou 2 objets qu'il a transportés. Compter avec lui les objets déposés dans la zone prévue et le féliciter pour sa réussite. Idem avec les objets lancés et éventuellement montrer les progrès dans la réussite.

**Un petit plus :** lui proposer d'inventer lui-même une nouvelle façon de transporter les objets : en sautant en kangourou, comme une grenouille, à cloche pieds.



## Jacques a dit

Les actions qui peuvent être demandées sont multiples !

**Jacques a dit** : « couché ! » (sur le ventre, sur le dos), « à genoux », « main sur les hanches » (seulement la main droite ou la gauche), « roulé en boule », « debout sur une jambe », « les bras complètement écartés », « la tête penchée », « sauter à pieds joints », « à 2 pieds », « sur un pied », « tourner sur soi », « bouger lentement les bras de haut en bas », « enjamber », « courir sur place », « de toucher le mur avec.....le coude, les 2 mains, etc. », « de faire la tortue », « de faire le singe », etc., « de se cacher », « faire le culbuto », « de rouler sur soi au sol », « de faire 2 ou 3 sauts différents », « de frapper dans les mains », « de représenter le soleil », « de mimer les vagues », « de tenir l'objet en l'air », « de le transporter », « de le lancer », etc.

L'imagination, dans le respect de la sécurité de l'enfant, est sans fin.

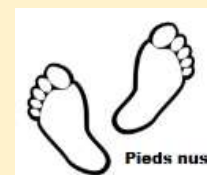
Ne pas hésiter à demander des actions déjà réalisées.

**But du jeu** : Etre attentif et réaliser la figure demandée par Jacques. Si c'est une figure statique, conserver pendant 3 à 10 sec. la position imposée

**Consignes** : Maman ou papa commence une phrase qui doit toujours commencer par Jacques a dit et qui demande une position à réaliser. Je dois réaliser la figure demander ou rester immobile le temps prévu (de 3 à 10 sec suivant l'âge des enfants). Attention, je dois rester très attentif. si les mots « Jacques a dit » ne sont pas prononcés, je ne dois pas faire la figure demandée

**Pour réussir, je dois** : réaliser ou tenir la position demandée par Jacques pendant le temps prévu.

**Point sécurité, je dois faire attention à** :



**Pour ce jeu, j'ai besoin de** :

**Espace** : un espace suffisamment dégagé pour réaliser des « figures » sur place sans risquer de me cogner à un bord de table ou au mur si je suis déséquilibré. Jouer sur un tapis permettra d'économiser les genoux.

**Objet à manipuler** : éventuellement des objets à porter ou à tenir, des objets faciles à manipuler et surtout..... incassables et qui ne peuvent pas me blesser.

**Manière de faire** : Laisser l'enfant agir librement dans un 1<sup>er</sup> temps. Lui proposer d'autres manières de se déplacer pour varier le parcours réalisé.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	Il peut être utile que l'adulte réalise ce que demande Jacques de façon à ce que l'enfant comprenne bien l'idée générale qui est demandée mais le laisser inventer est largement préférable.	Permettre à l'enfant de répondre correctement à la demande.
2	Augmenter le temps immobile dans les figures statiques.	Favoriser la maîtrise de l'équilibre trouvé.
3	Supprimer des appuis (sur un pied, à 3 appuis).	Réduire la stabilité et favoriser la recherche du maintien de l'équilibre.
4	Enchaîner des actions.	Favoriser une meilleure coordination des actions à réaliser.
5	Dans une même commande, demander plusieurs actions différenciées : faire 2 ou 3 sauts différents. En cas de difficulté à les trouver, proposer des solutions.	Varié le répertoire moteur de l'enfant et stimuler sa créativité.

**Pour garder une trace de mon action** : des photos peuvent être prises des différentes positions que j'ai trouvées, je peux me dessiner en train de jouer à Jacques à dit.



## L'attrapeur

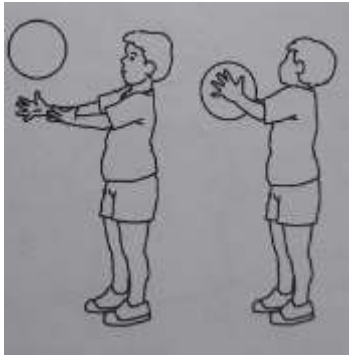


Image extraite de l'ouvrage de R. Paoletti  
« Education et motricité » Ed. De Boeck ,  
Bruxelles, 1999

**But du jeu :** Attraper des objets envoyés par l'adulte avec mes mains et mes bras

**Consignes :** un adulte envoie des objets de formes et de poids variés. Une fois attrapé, je dépose l'objet dans une caisse posée devant moi.

**Pour réussir, je dois :** attraper l'objet sans le faire tomber.

**Point sécurité, je dois faire attention à :**



**Pour ce jeu, j'ai besoin de :**

**Espace :** un espace dégagé de tout obstacle comme une chambre rangée !

**Des objets à envoyer :** paires de chaussettes en boule, des peluches, des balles plus ou moins grosses, des bouteilles en plastique, des peluches...

**Pour attraper les objets envoyés :** un carton, une boîte à chaussures, un seau léger, etc.

**Manière de faire :** Laisser l'enfant agir librement dans un 1<sup>er</sup> temps. Peu à peu, lui proposer de préparer ses bras et ses mains (ouvertes) pour bien attraper les objets envoyés.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	En cas de difficulté pour l'enfant, il est possible de se rapprocher de l'enfant et d'utiliser toujours le même type d'objet de façon à ne pas « surprendre » l'enfant.	Favoriser la réussite de l'enfant dans l'action d'attraper.
2	Envoyer l'objet un peu plus vite.	Réduire le temps disponible pour bien attraper l'objet.
3	Envoyer les objets de manière plus rapprochée pour obliger l'enfant à réagir vite.	Réduire le temps de réaction et favoriser l'anticipation.
4	« Feinter » l'envoi de l'objet.	Améliorer la prise d'information par l'enfant .
5	Très difficile pour de jeunes enfants : l'enfant ferme les yeux. L'adulte envoie l'objet et dit « top ». L'enfant ouvre alors les yeux pour repérer l'objet. C'est à l'adulte de trouver le bon moment pour dire « top ».	Améliorer la vitesse de réaction.

**Pour garder une trace de mon action :** sur une feuille, l'adulte peut relever mes résultats par tranche de 10 lancers par exemple. Si je réussis de plus en plus, c'est super !

**Un petit plus :** en fonction de ses résultats, demander à l'enfant de choisir lui-même le lancer qu'il préfère : plus vite, en rafale, en cloche, feinté, etc...





# Le glouton

(inspiré d'une vidéo visible à l'adresse suivante : <https://www.facebook.com/lelemimi/videos/10221590603979630/>)



**But du jeu :** Attraper des objets envoyés par l'adulte à l'aide d'un gobelet.

**Consignes :** un adulte et l'enfant sont face à face. L'adulte envoie des objets qui roulent en direction de l'enfant et de son gobelet.

**Pour réussir, je dois :** attraper l'objet envoyé par l'adulte avec mon gobelet.

**Pour ce jeu, j'ai besoin de :**

**Surface :** un sol plutôt glissant (carrelage, parquet)  
**Des objets à envoyer :** petites balles, jetons de jeux de dames par exemple, bouchons de bouteille en plastique, billes (ne pas les faire rebondir sur le carrelage), etc...

**Pour attraper les objets envoyés:** un ou plusieurs gobelets en plastique dur ou des boîtes rectangulaires ou carrés en plastique ou de tout petits cartons ; etc...




**Point sécurité, je dois faire attention à :**



**Manière de faire :** Laisser l'enfant agir librement dans un 1<sup>er</sup> temps. Peu à peu, lui proposer de regarder très vite dans quelle direction est envoyé l'objet.

## Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	En cas de difficulté pour l'enfant, ralentir la vitesse des envois ou envoyer des objets qui roulent moins. Proposer aux plus jeunes d'arrêter l'objet avec 1 ou 2 mains placées en coupe au sol, ainsi : 	Favoriser la réussite de l'enfant dans l'attraper de l'objet.
2	L'enfant alterne main droite - main gauche pour attraper les objets.	Solliciter les deux côtés et pas uniquement le côté préféré.
3	Augmenter le rythme d'envoi des objets.	Améliorer le temps de réaction.
4	L'enfant est placé non pas face au parent qui lance mais de côté et doit arrêter les objets au moment où ils passent devant lui.	Faire travailler l'enfant en dehors de la ligne : adulte lanceur - objet roulant - main/oeil de l'élève.
5	Très difficile pour de jeunes enfants : l'enfant ferme les yeux. L'adulte envoie l'objet et dit « top ». L'enfant ouvre alors les yeux pour repérer l'objet qui roule. C'est à l'adulte de trouver le bon moment pour dire « top ».	Améliorer la vitesse de réaction.

**Pour garder une trace de mon action :** sur une feuille, l'adulte peut relever mes résultats par tranche de 10 lancers par exemple. Si je réussis de plus en plus, c'est super !



## Ma traversée

### Exemple de parcours à construire par l'enfant parmi :

1. Départ derrière une marque du type serviette étirée en long
2. Une chaise, sur laquelle je peux m'asseoir, que je peux contourner en la touchant tout le temps, sous laquelle je peux passer, etc.
3. Un espace à traverser symbolisés par 2 bouts de carton scotchés au sol ou une rangée de livres (espace dans lequel je peux réaliser une foule d'actions différentes)
4. Un obstacle sous lequel passer (table de la salle à manger)
5. Un espace dans lequel il est impossible de se déplacer sur ses deux jambes, les mains devant toucher le sol d'une manière ou d'une autre.
6. Arrivée en touchant le rond vert dessiné sur une feuille blanche et qui aura été scotché sur la porte ou un meuble.

**But du jeu :** réaliser le parcours que j'ai choisi.

**Consignes :** Maman et/ou papa ont installé un parcours fait de meubles ou objets de la maison. Je choisis 3 ou 4 « obstacles » à franchir. Pour les franchir, c'est à moi de choisir comment je vais m'y prendre. Je dois dire à l'adulte comment je vais franchir l'espace ou le meuble devant lequel j'arrive.

**Pour réussir, je dois :** arriver au bout du parcours en ayant respecté les règles de déplacement qui me seront rappelées par maman ou papa.

**Point sécurité, je dois faire attentif à :**



**Pour ce jeu, j'ai besoin de :**

**Espace :** Maman et/ou papa ont pris soin d'installer les objets dans un espace dégagé où je ne risque pas de me blesser.

**« Obstacles » :** de quoi symboliser le départ ou une rivière (2 serviettes posées en long feront très bien l'affaire) et un espace dans lequel l'enfant va devoir se décaler autrement que debout et en touchant le sol avec sa main (là aussi des serviettes ou chiffons étirés en ligne feront l'affaire pour délimiter cet espace plus ou moins long).

Aucun objet glissant (sac en plastique par exemple) pour délimiter des zones.

**Manière de faire :** Laisser l'enfant agir librement dans un 1<sup>er</sup> temps. Lui proposer de refaire le parcours en changeant ses manières de faire pour franchir tel obstacle ou tel espace.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	Surtout veiller à ce que l'enfant effectue le parcours en marchant de façon à éviter les courses rapides toujours un peu dangereuses dans un appartement si la vitesse n'est pas maîtrisée. Laisser l'enfant choisir ses manières de faire.	Permettre à l'enfant de se familiariser avec le parcours.
2	Proposer à l'enfant de rajouter 1 ou 2 « obstacles » supplémentaires	Augmenter la quantité d'action.
3	Proposer à l'enfant de franchir autrement certains obstacles : passer sous la table non pas de face mais de côté ou en marche arrière, franchir la rivière sans mettre de pied dedans, la franchir à cloche-pied, en marche arrière, etc.	Faire varier les actions réalisées et ainsi stimuler la motricité de l'enfant.
4	Proposer à l'enfant de changer d'obstacles.	Faire varier les actions possibles par l'enfant.

**Pour garder une trace de mon action :** faire nommer les meubles utilisés, les actions réalisées en utilisant les verbes corrects, prendre des photos de la façon dont l'enfant est passé sous la table, a traversé la zone où il était impossible de rester debout. Pour un même « obstacle », faire dire, dessiner les différentes façons utilisées, etc.



## L'explorateur

Le parcours peut être constitué de certaines des **actions** suivantes :

- Monter sur** un fauteuil
- Passer sous** la table de la salle à manger ;
- Monter sur** mon lit à quatre pattes, le **traverser** et en **descendre** ;
- M'installer sur** une chaise en arrivant par le gauche (ou la droite) et en **redescendre** par le droite (ou la gauche) ;
- Monter sur** le canapé d'un côté et le traverser pour descendre de l'autre côté ;
- Poser** l'objet en équilibre sur la table de la cuisine, demander à maman ou papa de le faire tomber et le **recupérer** dans mes bras ;
- Ramper** dans le couloir ;
- Aller toucher** à quatre pattes la porte de la salle de bains ; Reculer jusqu'à une chambre ;
- Me fauiler** entre le lit de mon frère et le mur ;
- Enjamber** la rivière sans mettre le pied dedans ;
- Et enfin **sauter** dans l'espace qui marque la fin de mon aventure : Ouf !

**But du jeu** : réaliser le parcours prévu.

**Consignes** : Maman et/ou papa ont installé un parcours dans la maison. Et je dois me déplacer dans tous les endroits prévus par le parcours. Quand je passe sous une table, je dois faire attention à ma tête.

**Pour réussir, je dois** : passer dans tous les endroits prévus par le parcours.

**Point sécurité, je dois faire attention à :**



**Pour ce jeu, j'ai besoin de :**

**Espace** : Ma maison (sauf les pièces ou parties de pièces où je ne dois pas aller suivant les indications de maman et/ou papa)

**Objet à transporter** : le parcours à réaliser est prévu sans objet à transporter. Mais si l'enfant veut absolument transporter un objet, alors un doudou ou un objet léger, facile à transporter et surtout.....incassable et qui ne peut pas le blesser conviendra.

« **Obstacles** » : de quoi symboliser une rivière (2 serviettes posées en long feront très bien l'affaire) et un espace dans lequel sauter (4 carrelages de 30 X 30 entourés par des serviettes ou chiffons étirés en ligne feront l'affaire là aussi).

**Manière de faire** : Laisser l'enfant agir librement dans un 1<sup>er</sup> temps. Lui proposer d'autres manières de se déplacer pour varier le parcours réalisé.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	Surtout veiller à ce que l'enfant effectue le parcours en marchant de façon à éviter les courses rapides toujours un peu dangereuses dans un appartement si la vitesse n'est pas maîtrisée	Permettre à l'enfant de se familiariser avec le parcours.
2	Certaines actions peuvent être rendues plus difficiles : traverser le lit sur le dos par exemple, passer sous la table non pas de face mais de côté ou en marche arrière, reculer sur le dos, la porte de la salle de bains peut être touchée plus haut (marquer différents hauteurs avec des repères (bout de papier scotché sur la porte), etc.	Faire varier les actions réalisées et ainsi stimuler la motricité de l'enfant.
3	Pour les enfants à l'aise, pour descendre du lit ou du canapé, s'ils ne sont pas trop hauts et si le sol n'est pas trop dur, l'enfant peut en descendre les bras en premier.	Développer des actions plus renversées, <u>en sécurité</u> .

**Pour garder une trace de mon action** : faire nommer les meubles utilisés, les actions réalisées en utilisant les verbes corrects, prendre des photos de la façon dont l'enfant est monté sur le lit, descendu du lit, comment il a contourné un obstacle, etc..

**Un petit plus** : avec un dessin du plan de la maison, demander à l'enfant de se souvenir de son itinéraire et de le tracer sur le plan. Il est possible de se déplacer avec l'enfant en suivant le trajet effectué pour l'aider à mieux se souvenir de cet itinéraire.



## Dansons et chantons : le petit bois - PS



[Lien vidéo](#)

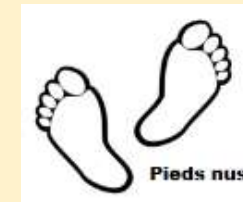
### But du jeu :

Se déplacer sur la musique.  
Respecter le début et la fin, immobile et silencieux.

### Pour réussir, je dois :

Commencer et terminer immobile et silencieux  
Me déplacer quand j'entends la musique  
S'arrêter et frapper selon la consigne quand on entend le « clap »

### Point sécurité, je dois faire attention à :



### Pour ce jeu, j'ai besoin de :

L'enregistrement audio ci-dessous et un espace dégagé.



### Variables pour faire évoluer la danse

N°	Description	Effet recherché
1	Sur la musique l'enfant se déplace sans consigne. L'adulte coupe la musique à chaque couplet.	Démarrer et s'arrêter immobile et silencieux.
2	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête et frappe dans ses mains, puis repart.	Etre à l'écoute de la musique et agir.
3	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête et frappe dans ses mains de manière différente à chaque couplet : dans ses mains, sur ses cuisses, sur sa poitrine.	Etre à l'écoute de la musique et agir.
4	Sur la musique l'enfant se déplace en effectuant des pas de géant sur un couplet, des pas de fourmi au suivant.	On voit nettement la différence entre les pas de géant et les pas de fourmi.

Pour garder une trace de mon action : une photo, une vidéo, un dessin...

Un petit plus : l'enfant invente différentes manières d'agir sur le « clap ».





## Dansons et chantons : le petit bois - MS



[Lien vidéo](#)

### But du jeu :

Se déplacer sur la musique.  
Respecter le début et la fin, immobile et silencieux.

### Pour réussir, je dois :

Commencer et terminer immobile et silencieux  
Me déplacer quand j'entends la musique  
S'arrêter et frapper selon la consigne quand on entend le « clap »

### Point sécurité, je dois faire attention à :



### Pour ce jeu, j'ai besoin de :

L'enregistrement audio ci-dessous et un espace dégagé.



### Variables pour faire évoluer la danse

N°	Description	Effet recherché
1	Sur la musique l'enfant se déplace sans consigne. L'adulte coupe la musique à chaque couplet.	Démarrer et s'arrêter immobile et silencieux.
2	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête et frappe dans ses mains, puis repart.	Etre à l'écoute de la musique et agir.
3	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête et frappe dans ses mains de manière différente à chaque couplet : dans ses mains, sur ses cuisses, sur sa poitrine.	Etre à l'écoute de la musique et agir.
4	Sur la musique l'enfant se déplace en effectuant des pas de géant sur un couplet, des pas de fourmi au suivant.	On voit nettement la différence entre les pas de géant et les pas de fourmi.
5	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête en face de son partenaire et ils se frappent dans les mains.	Etre à l'écoute de la musique et agir avec un partenaire.
6	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête, frappe dans ses mains et part dans une autre direction.	On voit nettement le changement de direction après le clap.

Pour garder une trace de mon action : une photo, une vidéo, un dessin

Un petit plus : l'enfant invente différentes manières de se déplacer : en arrière, sur le côté, en sautillant, ...



## Dansons et chantons : le petit bois - GS



[Lien vidéo](#)

### But du jeu :

Se déplacer sur la musique + Respecter le début et la fin, immobile et silencieux.

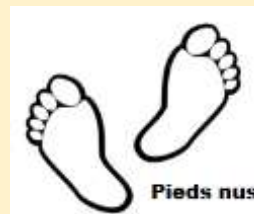
### Pour réussir, je dois :

Commencer et terminer immobile et silencieux  
Me déplacer quand j'entends la musique  
S'arrêter et frapper selon la consigne quand on entend le « clap »

### Point sécurité, je dois faire attention à :



Avant et après le jeu



Pieds nus

### Pour ce jeu, j'ai besoin de :

L'enregistrement audio ci-dessous et un espace dégagé.



### Variables pour faire évoluer la danse

N°	Description	Effet recherché
1	Sur la musique l'enfant se déplace sans consigne. L'adulte coupe la musique à chaque couplet.	Démarrer et s'arrêter immobile et silencieux.
2	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête et frappe dans ses mains, puis repart.	Etre à l'écoute de la musique et agir.
3	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête et frappe dans ses mains de manière différente à chaque couplet : dans ses mains, sur ses cuisses, sur sa poitrine.	Etre à l'écoute de la musique et agir.
4	Sur la musique l'enfant se déplace en effectuant des pas de géant sur un couplet, des pas de fourmi au suivant.	On voit nettement la différence entre les pas de géant et les pas de fourmi.
5	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête en face de son partenaire et ils se frappent dans les mains.	Etre à l'écoute de la musique et agir avec un partenaire.
6	Sur la musique l'enfant se déplace. Au « clap », il s'arrête, frappe dans ses mains et part dans une autre direction.	On voit nettement le changement de direction après le clap.
7	A deux, accrochés par les avant-bras, les danseurs se déplacent sur la musique. Au « clap », ils s'arrêtent et se frappent dans les mains. Après le 2 <sup>e</sup> clap, ils se déplacent seuls. A reproduire à chaque couplet.	Alternance marquée entre les moments en duos et solos.

**Pour garder une trace de mon action :** une photo, une vidéo, un dessin

**Un petit plus :** A chaque couplet, on change de manière de se tenir : par la main, en ronde, l'un derrière l'autre avec les mains sur les épaules, ...  
Chanter sur la chanson, arrêter la musique et chanter.



## Cache – cache doudou



### But du jeu :

Retrouver sa peluche/sa poupée/son jouet caché par l'adulte dans une pièce de la maison

### Pour réussir, je dois :

Rapporter l'objet à l'adulte

### Pour ce jeu, j'ai besoin de :

Une peluche ou une poupée ou un jouet  
L'adulte est posté tout au long du jeu au même endroit (sauf situations 4 et 5)  
2 boîtes de formes et de couleur identiques

### Point sécurité, je dois faire attention à :

L'adulte indique les lieux autorisés pour jouer



**Manière de faire :** Chercher et se déplacer sans consigne dans les pièces autorisées par l'adulte.

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	L'enfant rapporte l'objet et nomme la pièce où il l'a trouvé	Nommer les pièces de la maison
2	L'enfant rapporte l'objet et indique la position précise où se trouvait l'objet (ex : dans le lavabo)	Nommer les meubles et les objets Utiliser les prépositions spatiales
3	L'adulte demande à l'enfant d'aller déposer l'objet à un endroit précis	Comprendre la consigne Se diriger seul dans un espace connu
4	L'enfant dépose l'objet à l'endroit de son choix. Il indique à l'adulte le lieu et la place pour le retrouver	Nommer précisément la place de l'objet
5	L'enfant dépose l'objet à l'endroit de son choix. Il indique à l'adulte – à l'aide d'un dessin - le lieu et la place pour le retrouver	Représenter l'espace vécu
6	On dispose de deux boîtes identiques (forme et couleur). Elles sont disposées l'une sur l'autre /l'une à côté de l'autre à un endroit de la maison, contre un mur ou un meuble. L'objet est caché dans l'une d'elles. L'enfant dit dans laquelle des deux boîtes il a trouvé l'objet.	Nommer la place de l'objet en mobilisant les prépositions spatiales (dont la droite et la gauche, dessus/dessous)

**Pour garder une trace de mon action :** dessiner l'objet dans les différents endroits de la maison utilisés

**Un petit plus :** répéter chacune de ces situations plusieurs fois avant d'en changer



## Les objets de la maison

### But du jeu :

Retrouver la place de chaque objet dans la maison

### Pour réussir, je dois :

Déposer chaque objet à sa place dans la maison

### Point sécurité, je dois faire attention à :

L'adulte indique les lieux autorisés pour jouer

### Pour ce jeu, j'ai besoin de :

3 objets caractéristiques de chaque pièce choisie.

Exemple : voir photo.

Chambre : 3 jouets.

Cuisine : casserole, fourchette, tasse.

Salle de bain : brosse à dents, dentifrice, gel douche.



**Manière de faire :** prendre un seul objet à la fois

### Variables pour faire évoluer le jeu

N°	Description	Effet recherché
1	L'enfant prend un objet, nomme la pièce dont il est issu et va le replacer dans cette pièce.	Nommer , catégoriser les objets, se repérer dans la maison
2	L'adulte demande à l'enfant d'aller chercher un objet précis. L'enfant dit dans quelle pièce il se rend et rapporte l'objet.	Etablir le lien entre l'objet et la pièce
3	L'adulte donne un objet à l'enfant et lui indique l'endroit précis (à l'aide d'une préposition spatiale : sur la lit, sous la table, contre le radiateur, ...) où il va le déposer. L'enfant nomme l'objet et la pièce dans laquelle il se rend.	Nommer, catégoriser les objets, se repérer dans la maison Comprendre les prépositions spatiales
4	L'adulte demande à l'enfant de rapporter des objets issus d'une pièce définie, qui présentent tous une caractéristique donnée par l'adulte : couleur, utilité, forme, ...	Se repérer dans l'espace de la maison, catégoriser
5	Idem situation 3 , mais les objets demandés cumulent deux caractéristiques	Se repérer dans l'espace de la maison, catégoriser
6	L'adulte place des objets de manière incongrue dans les différentes pièces (la casserole sous le lit, ...) et l'enfant doit trouver l'objet, nommer sa position et indiquer où il doit être rangé.	Nommer, catégoriser les objets, se repérer dans la maison Verbaliser des relations spatiales entre les objets

**Pour garder une trace de mon action :** dessiner l'objet dans les différents endroits de la maison utilisés

**Un petit plus :** l'enfant dessine chaque objet sur un carré de papier deux fois et on joue au memory ou on rassemble les objets d'une même pièce et on joue au loto.



# Les pictos sécurité :

	 <p><b>Avant et après le jeu</b></p>	 <p><b>Ne rien casser</b></p>	 <p><b>Utiliser des objets incassables</b></p>	 <p><b>Pas autour du cou !</b></p>
	 <p><b>Pieds nus</b></p>	 <p><b>Pas d'objets trop lourd</b></p>	 <p><b>Jouer en marchant</b></p>	
 <p><b>Eviter de se cogner</b></p>	 <p><b>Bien regarder</b></p>			