



### 6 - 18 mois

**BOUGER AU PARC** 



#### Cache-Cache:

À l'aide d'un foulard, d'un linge, d'un toutou, cachez des parties du corps de votre enfant en les citant. Cachez votre visage et bougez l'objet choisi. Faites différentes têtes lorsque vous découvrez votre visage pour le faire rire. Faites des mouvements de pendule avec l'objet pour que l'enfant regarde d'un côté et de l'autre afin de faire le mouvement avec les yeux puis la tête. Variante : Cachez le toutou favori de votre enfant à différents endroits (proche de lui et ne jamais le cacher en entier.) (Ex. : dans votre dos, sur votre épaule, dans votre cou, etc.). Il le suivra des yeux et voudra l'attraper.

#### Assis/debout:

Avant que votre enfant arrive à s'asseoir seul, prenez ses mains et amenez-le à la position assise. Jouez à assis/debout ensemble. Lorsque vous vous assoyez, votre enfant vous imite. Lorsque vous vous relevez, aidez-le à faire de même.



#### Roulé-boulé:

Allongez votre enfant sur le dos dans l'herbe ou sur une couverture. Montrez-lui son toutou sur l'un des côtés pour l'obliger à rouler sur le ventre.

#### Dans le bain :

Dans le petit bain de la piscine, amusez-vous à tapoter l'eau, submergez des objets dans l'eau (avec les deux mains, une main, un doigt, etc.). Citez les différentes parties du corps et demandez-lui de les sortir de l'eau. Demandez à votre enfant de 2 ½ ans - 3 ans de faire glisser différents objets sur la pente de la glissade puis de les attraper avant qu'ils n'atteignent l'eau.





### 6 - 18 mois

**BOUGER AU PARC** 



#### La luge:

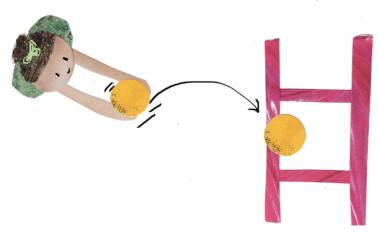
Sur un drap assez épais ou sur une glissade, allongez votre enfant sur le ventre ou le dos. Faites glisser votre enfant.

#### L'objet caché:

Assoyez-vous vis-à-vis de votre enfant. Prenez deux objets opaques et un objet plus petit. Cachez l'objet sous l'un des objets opaques. Demandez à l'enfant de retrouver l'objet.

#### Popcorn:

À l'aide d'une serviette de bain ou d'un habit, faites un parachute. Mettez des balles ou des objets légers (chapeau, bas, etc.) sur la serviette. Dites à votre enfant que vous allez faire du popcorn. Ensemble, secouez le linge pour que tous les objets sortent du parachute. Une fois le popcorn éclaté, ramassez les objets.



#### Les lancers :

Prenez de petites balles ou un jouet de votre enfant qui se lance facilement. Lancez-le dans une cible que vous aurez créée avec ce que vous avez sous la main (chaussure, chapeau, linge, etc.). Vous pouvez également choisir un trou dans un module (ex. : entre deux barreaux d'une échelle, sur le bas de la glissade, sur une balançoire). Pour ajouter de la difficulté, l'enfant peut se mettre de plus en plus loin de la cible. Il peut vous lancer la balle, la faire rouler jusqu'à vous, la botter dans votre direction.





## 18 mois -2 1/2 ans

**BOUGER AU PARC** 

#### Le manège à sensation :

Racontez à votre enfant que vous êtes dans un manège. Côte à côte, demandez-lui de faire différents mouvements, que vous ferez aussi : bras en haut, bras en bas, un bras en haut et un en bas, petit bonhomme, assis, debout, tourne, saute. Faites-le monter dans un module et guidez-le.



#### Le jeu des couleurs :

Que vous soyez en poussette ou dans un parc, demandez à votre enfant de vous trouver des objets de telle ou telle couleur. « Peux-tu trouver un camion bleu? Où est la voiture blanche? Trouve trois panneaux jaunes. »

#### Cache-cache:

En premier lieu, définissez une petite zone ou vous vous cachez (Ex. dans un module). Cachez-vous proche de lui et de façon à ce que vous puissiez le voir et l'aider. Il doit vous toucher! Puis l'enfant se cache à son tour. Montrez-lui des cachettes et c'est lui qui choisira sa cachette. Plus votre enfant grandit, plus vous agrandissez la zone de cache et moins vous l'aidez.

#### Le marsupilami ou la queue du renard :

Mettez un bout de tissu (chapeau, serviette de bain, etc.) dans votre pantalon à l'arrière comme une queue (ne pas l'accrocher). Votre enfant doit vous poursuivre pour attraper la queue. Changez de rôle plusieurs fois.





## 2 - 5 ans

**BOUGER AU PARC** 

#### Les animaux du zoo:

Promenez-vous dans le zoo. Demandez à votre enfant d'imiter différentes marches d'animaux. Exemples : l'éléphant marche à quatre pattes, les fesses en l'air, sans poser les genoux au sol, le kangourou saute les deux pieds collés, le lion court vite



#### En musique:

Sur un fond musical, demandez à votre enfant de réaliser différents mouvements (montée de genoux, sautiller, talon-fesses, faire des grands cercles avec ses bras comme un oiseau, sauter comme une grenouille, etc.). Lorsque la musique s'arrête, l'enfant doit s'immobiliser et faire la statue. Demandez à votre enfant de danser avec un foulard.



#### Des sons rigolos :

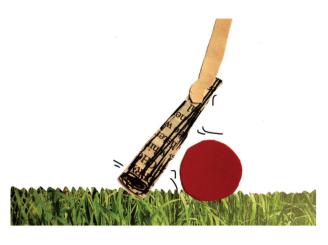
Présentez différents endroits du module à votre enfant et associez-y une action. Exemples : le parent dit « glissade », l'enfant va glisser, « Échelle », l'enfant grimpe l'échelle, « Poteaux », l'enfant tourne deux fois autour, « tape des mains », l'enfant saute deux fois.





### 2 - 5 ans

**BOUGER AU PARC** 



#### Dans les airs :

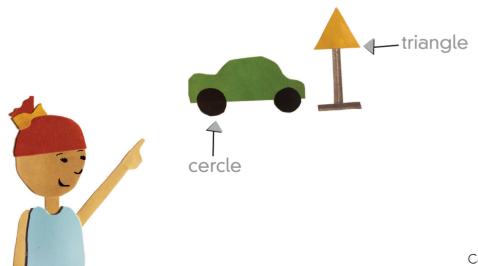
Demandez à votre enfant de pousser le ballon dans l'herbe à l'aide d'un journal roulé, serré et attaché en suivant un parcours que vous aurez créé avec différent objet.

### À l'aveuglette :

Les yeux bandés, les mains devant lui, demander à votre enfant de se repérer selon vos indications : droite, gauche, tout droit, recule. Sur une couverture, mettre différents objets et lui demander de vous en ramener juste en le touchant. Commencez par des objets faciles à identifier pour votre enfant.

#### Chasse aux formes:

Choisissez des triangles, des carrés, des cercles et d'autres formes dans votre entourage. « Quelle est la forme de ce signe? La roue de la voiture est de quelle forme? »







**BOUGER AU PARC** 

#### Tag et ses variantes

#### Tag:

Il y a une tag et les autres joueurs sont des souris. Lorsqu'une souris est touchée, elle devient la tag et la tag devient une souris. (Pour les petits, délimiter le terrain).

#### Tag perchée:

Pour se mettre à l'abri les souris peuvent se percher (sur un mur, sur un banc, etc).

#### Tag triangle:

Lorsqu'une souris est touchée, elle reste immobile, jambes écartées. Si une souris encore libre se faufile entre ses jambes, elle est libérée. Le chat doit attendre que la souris libératrice recommence à courir pour pouvoir la toucher!

#### Tag glacée:

La souris touchée est glacée et ne bouge plus (comme une statue de glace) jusqu'à ce qu'une souris libre vienne la toucher pour la libérer.

#### Tag coupée:

Le chat poursuit une souris. Si une autre souris passe entre le chat et sa proie, c'est elle que le chat doit maintenant poursuivre.







**BOUGER AU PARC** 

#### Courses d'obstacles :

Avec les modules de l'aire de jeux, faire une course d'obstacles. (Ex. : Passage sur le toboggan, trois tours autour d'un gros poteau, passage sous des barres et un concours d'équilibre sur des poutres.)

#### Chat Agile:

Les enfants sont couchés au sol sauf 2 d'entre eux : le chat et la souris. Le chat doit courir après la souris entre les enfants. Lorsque la souris est fatiguée ou veut retourner au sol pour ne pas se faire toucher, elle doit sauter par-dessus un enfant qui est au sol. Cet enfant devient alors le chat. Le premier chat devient la souris. Lorsque le chat touche une souris, celle-ci est éliminée et doit nommer une personne (qui est au sol) et qui sera le nouveau chat.

#### Colin-maillard:

Un des joueurs a les yeux bandés. Les autres doivent s'éparpiller dans l'espace et ne plus bouger. Celui qui a les yeux bandés doit alors se balader dans l'espace à la recherche des autres enfants immobiles. Quand il arrive à toucher une personne et qu'il l'identifie, il gagne. Sinon, les autres joueurs changent de place et se replacent dans l'espace. Si un joueur est identifié, c'est à son tour de mettre le bandeau.







#### Le démon rouge :

Ce jeu s'organise autour d'un centre, d'une habitation, d'un module. Tous les joueurs commencent au même endroit. Un joueur est désigné comme étant le « démon rouge ».

Le démon rouge se place en face des autres joueurs et dit « je pense à une marque de... » (chaussure, boisson, habit, etc.). Les autres doivent deviner à quoi le démon rouge pense (ex : Nike, Adidas, H&M, etc.).

Le démon appelle alors le joueur qui a trouvé la bonne réponse. Ensuite, le démon et le joueur qui a deviné doivent faire le tour du bâtiment en courant chacun dans un sens opposé. Le premier qui arrive au point de départ devient le démon. Nous pouvons changer les règles : celui qui arrive en premier n'est pas le démon.











#### Un os pour deux chiens:

<u>Répartition des joueurs</u>: les joueurs sont divisés en deux équipes de nombre égal.

<u>Préparation du jeu :</u> les joueurs d'une même équipe sont assieds les uns à côté des autres et se donnent un numéro d'autant de joueurs qu'ils sont dans l'équipe (de 1 à 5 s'ils sont 5). Les deux équipes sont face à face. Un objet est placé au centre, à égale distance des deux équipes. Le meneur de jeu, placé près du centre.

<u>But du jeu</u> : ramener en premier l'objet qui se trouve au milieu du terrain de jeu. L'équipe gagnante est celle qui totalise la première un nombre de points déterminés.

Le meneur appelle un numéro. Les deux joueurs portant ce numéro s'efforcent d'attraper l'objet et de le ramener dans leur camp. À partir du moment où un joueur a touché l'objet, il devient vulnérable : s'il est touché par son adversaire avant d'avoir rejoint son camp, l'équipe adverse marque le point. Généralement, les deux joueurs s'observent et essaient de tromper l'adversaire par des feintes, afin de s'emparer l'objet. Si au bout d'une ou deux minutes, aucun n'a saisi l'objet, le meneur de jeu appelle un autre numéro en renfort. Dans ce cas, les joueurs ne peuvent toucher que le joueur adverse portant le même numéro que lui.





BOUGER AU PARC

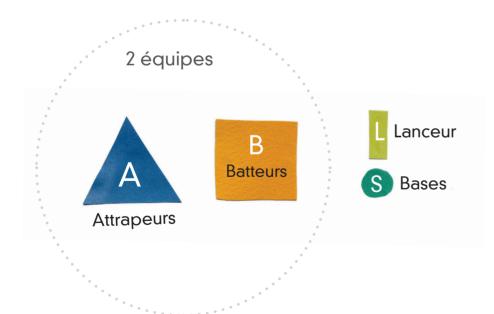
#### La thèque :

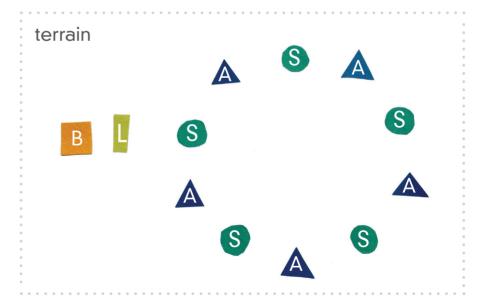
Préparation du terrain :

- On y installe 5 bases (sac, veste, cahier, couverture, etc.) en cercle espacées chacunes d'environ 3 ou 4 mètres;
- À environ 5 m de la première base se place la zone du lanceur et en face de lui la zone du batteur.

Les joueurs sont répartis en deux équipes, l'équipe des batteurs et l'équipe des attrapeurs:

- L'équipe des batteurs se met en place dans sa zone et un joueur de l'équipe des attrapeurs devient lanceur.
- Les attrapeurs se placent entre les bases.





Québec EN FORME



**BOUGER AU PARC** 

#### La thèque (suite)



Règle du jeu : le lanceur lance une balle au premier batteur, celui-ci doit frapper le plus fort possible la balle afin de l'envoyer le plus loin possible. S'il ne touche pas la balle, ou décide de ne pas partir (la balle est trop proche d'un adversaire par exemple), il a 3 essais avant d'être éliminé.

S'il réussit son tir et que la balle touche le sol, le batteur court le plus vite possible autour des bases jusqu'à ce qu'un attrapeur rapporte (ou lance) la balle au lanceur. Il faut que lorsque le lanceur reçoit la balle, le batteur soit arrêté devant une base. Si le batteur est entre deux bases à ce moment-là, il est éliminé.

Comme au baseball, dès que le batteur fait un tour complet, son équipe remporte un point. S'il arrive à faire un tour complet en une seule fois, il marque deux points. S'il réussit son tir, mais que l'équipe des attrapeurs attrape la balle avant qu'elle touche le sol, on échange les rôles. Les attrapeurs deviennent batteurs et les batteurs attrapeurs.

Au bout d'un temps défini au choix ou nombre de changements Batteurs / Attrapeurs défini, on compte le nombre de points par équipe. L'équipe ayant le plus de points gagne.





#### Jeu de ballon

#### La balle assise:

Préparation du jeu : un ou plusieurs ballons.

But du jeu : toucher les adversaires avec le ballon sans se déplacer.

Règle du jeu : un joueur qui prend un ballon n'a pas le droit de bouger et ceci est valable tant qu'il tient le ballon en main. Il va essayer de toucher quelqu'un avec le ballon. S'il y arrive, le joueur touché s'assoit par terre. Si le ballon touche le sol avant de toucher un joueur, celui-ci ne s'assoit pas. Le fait d'arrêter net le ballon permet de rester debout. À partir du moment où le ballon touche le sol, n'importe qui peut le récupérer et essayer de toucher quelqu'un d'autre.

<u>Difficulté supplémentaire</u>: lorsqu'un joueur est assis par terre, s'il réussit à attraper la balle, il est délivré et revient dans le jeu. Un joueur debout ne peut pas passer délibérément la balle à un joueur assis. Un joueur assis peut lever les mains en l'air pour éviter que les autres joueurs soient touchés. De la même manière, un joueur debout peut attirer le jeu vers ceux qui sont assis pour leur permettre de se délivrer et de relancer le jeu. Si vous êtes nombreux, vous pouvez jouer en équipe.









**BOUGER AU PARC** 

#### Jeu de ballon

#### La balle tueuse :

<u>Préparation du jeu</u>: tous les enfants se donnent la main et forment un cercle, ils restent debout et reculent de 5 pas.

<u>Déroulement du jeu</u>: ils commencent ensuite à se lancer la balle, dans le sens des aiguilles d'une montre. Ils doivent l'attraper sans qu'elle touche le sol. Le joueur qui laisse tomber la balle une première fois se met à genou. La deuxième fois, il doit s'assoir. La troisième fois, il met sa main gauche dans le dos (la droite s'il est gaucher). La quatrième fois, il est éliminé! Ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur, le gagnant.

But du jeu : rester le dernier joueur debout.







#### L'histoire imitable :

Un meneur de jeu s'installe vis-à-vis les participants et annonce qu'il va raconter une histoire (ex. : un dialogue s'engage entre lui et les enfants : « je suis allé visiter la ménagerie du grand cirque Daïkiri! » Les enfants répondent en cœur : « Ah! Et qu'est-ce que tu as vu dans la ménagerie du cirque Daïkiri? »

Le meneur : « J'ai vu un lion qui creusait dans la paille ». Avec la main droite, il fait le geste de creuser, geste qu'il fera tout le temps du jeu. Les enfants répondent en faisant le même geste : « Ah! C'est intéressant, il a vu un lion qui creusait dans la paille ». Ils continuent à faire le geste de creuser et le meneur reprend.

Le meneur : « Je suis allé visiter la ménagerie du grand cirque Daïkiri! » Un nouveau dialogue s'engage alors, le meneur, en continuant toujours le geste indiqué ci-dessus, reprend le dialogue et ajoute une phrase supplémentaire qui correspond à un geste à faire.







**BOUGER AU PARC** 

#### L'histoire imitable (suite)

Ainsi au second dialogue on aura : « J'ai vu un lion qui creusait la paille et un singe qui grignotait des cacahouètes ». Avec la main gauche, en plus de la main droite qui creuse, il fait le geste de grignoter des cacahouètes.

Au troisième dialogue : « J'ai vu un lion qui creusait la paille, un singe qui grignotait des cacahouètes et un cheval qui tapait du pied. » Il fait le geste de taper du pied, en plus des gestes des 2 mains.

taper du pied, en plus des gestes des 2 mains.
Au quatrième dialogue : « J'ai vu un lion qui creusait la paille, un singe qui grignotait des cacahouètes, un cheval qui tapait du pied et un éléphant qui balançait sa trompe ». Il fait le geste de balancer la tête, en plus des gestes des 2 mains et du pied.

Les gestes peuvent être n'importe quoi. C'est le meneur qui décide quoi faire et qui décide de l'histoire.



