

Une journée à la plage



Bienvenue à la grande plage. Vous êtes Loup d'Mer, le cousin de P'tit loup filou et vous allez vous occuper des enfants et des parents afin qu'ils passent une journée inoubliable avec Karibou et ses amis!

Objectif : Développer l'équilibre dynamique et la relation spatiale corps/objet.



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

1. Chanson thème | 2 min 2. Activités de courses/thématiques | 5 min



► **Poussins à Ratons** (voir la routine de début sur la page 8, 27 ou 46)

L'animateur distribue les serviettes de plage (foulards) aux enfants en posant le bac au milieu du cercle. Une fois que tout le monde a sa serviette, l'animateur invite les enfants et les parents à se mettre en ligne derrière lui et à le suivre pour trouver le chemin jusqu'à la plage. Une fois rendu, la journée à la plage peut commencer. Faire différentes marches afin de bien échauffer les muscles (pas de géant, marche rapide, etc). Une fois la marche finie, demandez aux enfants d'essuyer le sable qu'ils ont sur les différentes parties de leur corps avec leur serviette (d'abord le ventre, puis les bras, etc.).



► **Oursons à Renards**

Les enfants, aujourd'hui, nous allons découvrir la plage avec Karibou et ses amis. Pouvez-vous me dire ou me montrer ce qu'on fait à la plage ? Ils doivent répondre des choses comme bronzer, jouer au ballon, se baigner... Bravo! L'animateur encourage les réponses. Eh bien allons-y, suivez moi je connais bien le chemin pour se rendre à la plage! (Tout le monde marche derrière l'animateur). Le sable est mou ici, on s'enfonce, il faut lever les jambes pour réussir à avancer (grandes enjambées). Oh regardez les enfants! Des mouettes! Il faut les imiter pour ne pas leur faire peur (faire la marche du canard ou de l'oiseau). Nous voilà presque arrivés. Prenez vos serviettes et choisissez une place libre pour vous installer.

Maintenant que nous sommes installés, nous allons nous mettre de la crème solaire pour bien nous protéger du soleil.

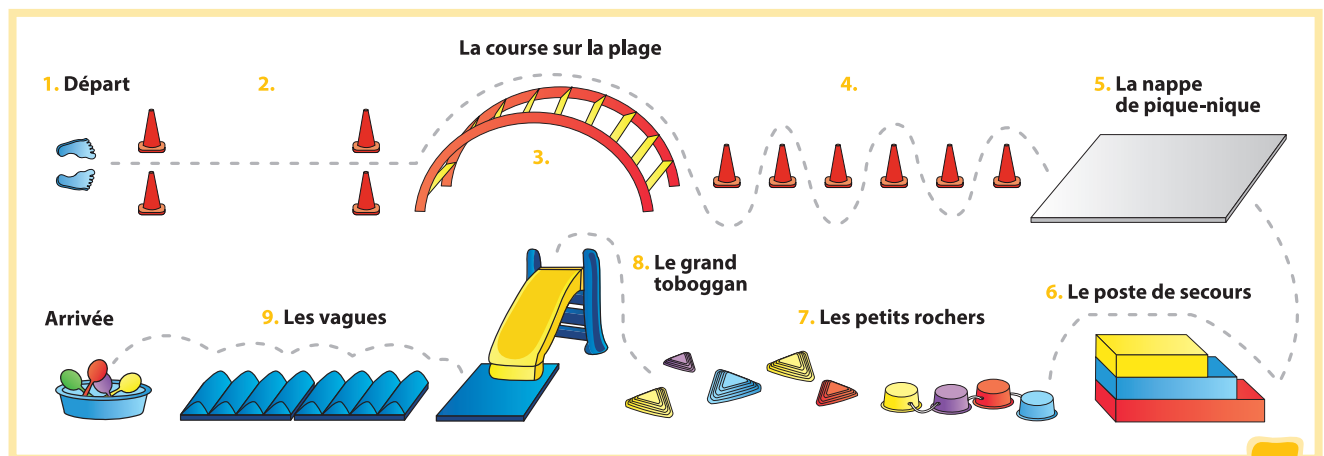
- Annoncer plusieurs parties du corps (visage, bras, jambes, buste, etc), dès qu'une partie est annoncée, il faut la frotter activement.

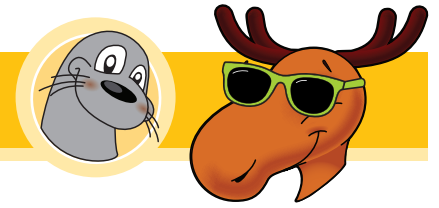
3. Présentation des objectifs de la séance et des activités dominantes



Activité thématique | 18 min

Oh non! Il y a beaucoup de monde à la plage et nous ne trouvons plus Karibou! Il faut chercher à travers toute la plage pour essayer de le retrouver. Venez avec moi, allons à sa poursuite!





Une journée à la plage

• Suite d'activité thématique

1^{ère} partie (1 à 5) : Course. Il faut le faire le plus vite possible pour trouver Karibou avant qu'il n'ait peur.

2^e partie (6 à 7) : Jeu de grimpe. Il faut escalader le poste de premiers soins et les rochers pour pouvoir se rendre au grand toboggan pour avoir une vue imprenable sur la plage.

3^e partie (8 à 9) : Jeu de transport. Il faut prendre les maracas et faire du bruit pour que Karibou nous entende et retrouve son chemin.



Activités complémentaires | 15 min

Ça y est, nous avons retrouvé Karibou! Pour fêter cela, nous allons tous nous amuser avec lui!

► Cours de surf | 5 min

Mettre l'enfant à plat ventre sur un tapis et lui demander de passer de la position allongée à debout. (Plus l'enfant est jeune plus il y aura d'étapes pour réussir. Par exemple : un Poussin sera aidé d'un parent et devra dans un premier temps passer à quatre pattes, puis sur les genoux avant de se mettre debout). Inciter les parents à aider les enfants et à leur montrer le mouvement. Pour les plus vieux, faire semblant de nager au début puis se pencher de gauche à droite une fois debout.

► Partie de tennis | 5 min (utiliser les fiches éducatives Ballons/Balles et Frapper)

Le parent se met face à l'enfant avec une petite balle, et lui lance. L'enfant doit alors frapper dans la balle avec sa raquette.

- **Poussins à Ratons** : faire rouler ou lancer un ballon de fête et demander à l'enfant de taper dedans avec la main.
- **Oursons à Renards** : lancer la balle et demander à l'enfant de taper dedans avec la main ou avec une raquette. Ajuster la distance selon le niveau de l'enfant.

► Jeux de ballon | 5 min

- **Poussins à Ratons** | Le gros ballon page 156
- **Oursons à Renards** | La balle chaude page 156



Routine de fin | 5 min

L'animateur doit faire l'activité en même temps pour présenter les mouvements. Vous pouvez utiliser le bruit de la mer comme fond sonore.

► Dans les grosses vagues (ballons Suisses)

1. Rouler l'enfant à plat ventre sur la grande vague (grand ballon).
2. Bercer l'enfant d'avant en arrière puis de gauche à droite dans les vagues (sur le ballon).
3. Faire les mêmes exercices sur le dos.

On termine la routine en se couchant sur la serviette comme une étoile de mer et en essayant de s'agrandir le plus possible.

► Massage (quand il n'y a pas de ballons Suisses à disposition)

Chaque parent prend une boule de sable (balle texturée) et va masser l'enfant avec.

1. Allonger sur le dos : faire rouler la balle sur les bras, le ventre et les jambes.
2. Allonger sur le ventre : faire rouler la balle sur le dos de l'enfant en variant les directions.

Entre chaque position, l'animateur propose aux enfants et aux parents de s'étirer les bras, de bailler et de rouler sur le côté.

► Il est également possible d'utiliser la routine Yoga des Animaux (voir séance spéciale de Pâques)



Remise des surprises! | 2 min

- Remise d'une surprise par enfant! Par exemple : seau/pelle, moule à sable, lunettes, casquette, etc.



Matériel à prévoir

- Équipement de motricité : Cônes, pierres de rivières, marche, tapis 2 ou 3 vagues, glissoire, gros ballons Suisses, ballons de fête, ballons overball, balles en mousse, tapis (la nappe de pique-nique), échelle en arc, raquettes, maracas, bac, surprises (facultatif), seaux retournés, foulards.
- Matériel supplémentaire : Déguisement de l'animateur, casquette rouge, t-shirt blanc, short, sandales, lunettes de soleil.