



Matériel à prévoir

Petite balle ou ballon, petit objet (jouet, balle, poche), pelle, raquette, grande cuillère de cuisine, cônes, marqueurs (pour créer des empreintes de mains ou de pieds), bouteille de plastique (pour faire le jeu de quilles). Utiliser les éléments de la cour comme des pierres ou des dalles de béton et sinon les remplacer par des coussins ou une corde, etc.



Routine de début

1. Chanson thème
2. Activités de courses/thématique

Le soleil pointe son nez dehors, ce qui intrigue nos Oursons mignons. Ils lèvent le bout de leur museau (mettre la tête vers le haut et pointer le nez) et commencent à se réveiller. Ils s'étirent, bâillent et se frottent les yeux.

Nous allons donc partir en balade :

- Marcher comme un pingouin
- Marcher avec des grands pas en évitant les roches
- Marcher à petits pas comme une souris
- Marcher comme un crabe, car le chemin devient étroit
- Marcher comme une grenouille en faisant des petits sauts accroupi
- Marcher comme un kangourou pour éviter de tomber dans le trou



Ateliers

Dans une pièce de la maison ou dans le jardin, délimitez 3 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ Activité 1 : Petits ballons
Lancer et rattraper un ballon avec le parent.
Lancer dans une cible ou sur un mur.
- ▶ Activité 2 : Petits ballons
Taper avec la main sur un ballon lancé.



Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ Activité 1 : Balle
Transporter une balle sur une raquette du point A au point B en variant les marches (vers l'avant, de côté, sur la pointe des pieds, etc.) et la déposer dans un seau.
- ▶ Activité 2 : Pierres de rivière
Marcher sur la pointe des pieds.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ Activité 1 : Botter et passes
Botter au but un ballon fixe. Faire des passes à un parent, face à face.
- ▶ Activité 2 : Jeu de quilles
Lancer la balle pour faire tomber les quilles (utiliser des bouteilles d'eau ou bouteilles de plastique partiellement vides)
- ▶ Activité 3 : Pousser
Pousser une balle au sol du point A au point B à l'aide d'une raquette. Placer 2 cônes à l'extrémité pour faire passer la balle entre les cônes (comme un but).



Routine de fin

Massage

Chaque parent prend une balle texturée ou une petite voiture. Avec la balle, le parent masse l'enfant.

- En position assise (l'un derrière l'autre) : dessiner, avec le doigt, des formes sur le dos : lignes, cercles, triangles et carrés.
- Entre chaque position, le parent s'étire et demande à l'enfant de l'imiter (les bras, bâiller, se rouler sur le côté).
- En position allongée sur le dos : faire rouler doucement la balle sur les bras, le ventre et les jambes.
- En position allongée sur le ventre : faire rouler la balle sur le dos de l'enfant en variant les directions.

Niveau des groupes

