



## 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), foulard (ou autre tissu pour faire une cape), anneaux, haies hautes et/ou tunnel, cerceaux verticaux, tapis trapézoïdes, échelle en arc, marche, plan incliné, tapis 2-3 vagues, glissoire, trampoline. 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

Aujourd'hui, tu es un super héros. Pour pouvoir sauver la ville des méchants, les superhéroïdes doivent s'entraîner fort. Karibou nous propose donc de nous entraîner fort afin de pouvoir recevoir notre cape de superhéros.

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 accroupie, en faisant des petits sauts
- Marcher comme un kangourou pour éviter de tomber dans le trou



## Activité thématique

Déroulement de l'entraînement des superhéros :

Il faut se déplacer le plus vite possible à travers les différentes stations pour s'entraîner à ne pas être repéré :

Pour cela, il faut :

- ▶ Sauter dans les anneaux
- ▶ Passer à travers le tunnel
- ▶ Marcher sur les pierres
- ▶ Passer sur les plots renversés (marcher, ou sauter dessus)
- ▶ Passer les haies basses, en passant les jambes vers l'avant, sauter sur le côté, ou sauter vers l'avant
- ▶ Sur le cerceau, pour pratiquer son saut, ouvrir les jambes et les bras et sauter en même temps (environ 10 fois) (*jumping jack*)
- ▶ Sur le tapis, allonger les bras et les jambes et rouler sur le côté
- ▶ Sur l'autre cerceau, garder les jambes collées, lever les bras au ciel et sauter (environ 10 fois)

Une fois terminé, récupérer sa cape de superhéros, la mettre autour de son cou de façon sécuritaire, et recommencer le parcours.



## Routine de fin

### Massage

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

- En position assise (l'un derrière l'autre) : dessiner avec le doigt des formes sur son 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.

## Niveaux des groupes

