



Guide adapté des séances d'activités motrices





Présentation

Karibou adapté

Durée de la séance : 40 minutes.

À noter que la durée de la séance a été écourtée pour laisser le temps à l'animateur de désinfecter convenablement son équipement.

Groupes : ce programme peut être appliqué à tous les groupes d'âges.

Contexte : ce programme Karibou a été adapté dans le but de réduire le plus le matériel, ainsi que les contacts entre participants en s'assurant de suivre les directives de la Santé publique.

Légende

Accueil des parents et des enfants	Activité complémentaire	Ratons fripons (20 à 24 mois)
Routine de début	Partie	Oursons mignons (2 à 2 ½ ans)
Routine de fin	Activité thématique	P'tits loups filous (2 ½ à 3 ans)
Parcours	Remplissage des cahiers	Renards débrouillards (3 à 4 ans)
Atelier	Matériel à prévoir	Renards débrouillards option soccer
Défi	Astuces	Renards débrouillards option basketball
Éducatif	Poussins coquins (12 à 16 mois)	Renards débrouillards option danse
	Lapins taquins (16 à 20 mois)	Aigles agiles (4 à 5 ans)

Étapes des séances

Toutes les séances du programme sont construites de la même façon et durent **40 minutes**. Pour vous assurer de réaliser de bonnes séances où les enfants et les parents s'épanouiront, vous devez respecter cet ordre.

- | | |
|---|---|
|
1. Accueil des parents et des enfants
(3 min) |
4. Activités complémentaires
(10 min) |
|
2. Routine de début
(7 min) |
5. Routine de fin
(3 min) |
|
3. Activités dominantes
Parcours, ateliers, thèmes/défis ou éducatifs
(15 min) |
6. Remplissage des cahiers
(2 min) |



Mesures d'hygiène à suivre

Comment la COVID-19 se transmet-elle?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

Pour répondre aux mesures gouvernementales, et contrer durablement le virus de COVID-19, plusieurs étapes importantes devront être respectées.

Ce guide permettra aux gestionnaires et animateurs de lutter efficacement, et de manière sécuritaire pour limiter la propagation du virus.

Avant la séance

- ▶ Porter un masque pour les personnes de 10 ans et plus (en tout temps)
- ▶ Nettoyer les aires de jeu avant chaque séance. Pour cela, utiliser les produits de nettoyage ou de désinfection appropriés.
- ▶ Vérifier que se trouve une ou plusieurs solutions hydro alcoolique à portée des parents et des enfants, et qu'il y en a suffisamment pour chaque séance (il peut y avoir plusieurs bouteilles dans la salle pour éviter les déplacements)
- ▶ Retirer les objets non essentiels (revues, journaux et bibelots) des aires communes
- ▶ Vérifier les portes d'entrées et de sorties. Si il y en a 2, les distinguer via des affiches (entrée, sortie). Cela aura pour but que les groupes ne se rencontrent pas entre les séances. Si il n'y en a qu'une seule porte, mettre une affiche pour demander aux gens de la prochaine séance d'attendre un peu plus loin de la porte que l'animateur les invite à entrer (une fois que tous les autres seront sortis).
- ▶ Vérifier qu'il se trouve une poubelle proche pour y mettre les détritrus.
- ▶ Désinfecter le matériel qui sera utilisé par les enfants durant la séance, selon le nombre d'enfants. Prévoir un bac vide par enfant. Déposer le matériel désinfecté dans chaque bac. Ainsi, chaque enfant aura un bac avec son matériel. Mettre le bac à la disposition des parents, ils en seront responsables tout au long de l'activité.
- ▶ Au centre de la salle, créer un corridor de 4 mètres de large pour que les parents puissent circuler.





Mesures d'hygiène à suivre

Pendant la séance

- ▶ S'assurer que les enfants et les parents se désinfectent les mains en arrivant
- ▶ Pas d'accolade avec les enfants ou les parents
- ▶ Vérifier que tous gardent une distance de 2 mètres entre eux
- ▶ Vérifier que tout le monde porte des masques (parents accompagnateurs ont l'obligation de le garder pendant la séance)
- ▶ Inventer des jeux pour sensibiliser les enfants à bien se protéger (par exemple, tousser dans son coude, comment bien porter ses gants, son masque, respecter les distances, etc.)
- ▶ S'assurer que chaque enfant utilise uniquement le matériel qui lui a été prêté dans son bac au début de la séance.



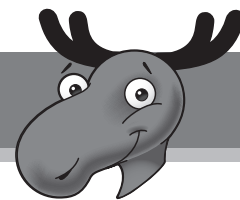
Après la séance

- ▶ Les animateurs désinfecteront (dans la mesure du possible), les matériaux utilisés par les enfants lors de la séance précédente.
- ▶ Désinfecter le bac de chaque enfant ainsi que le matériel à l'intérieur. Il sera prêt pour la prochaine séance.
- ▶ Les animateurs s'assureront que la salle ne contienne pas de déchets (gants, masques, nourriture, etc.) (les mettre à la poubelle)
- ▶ Les animateurs devront désinfecter leurs mains après leur départ de la salle.

**En respectant les consignes proposées dans ce guide,
vous réduisez les risques de propagation du virus.**

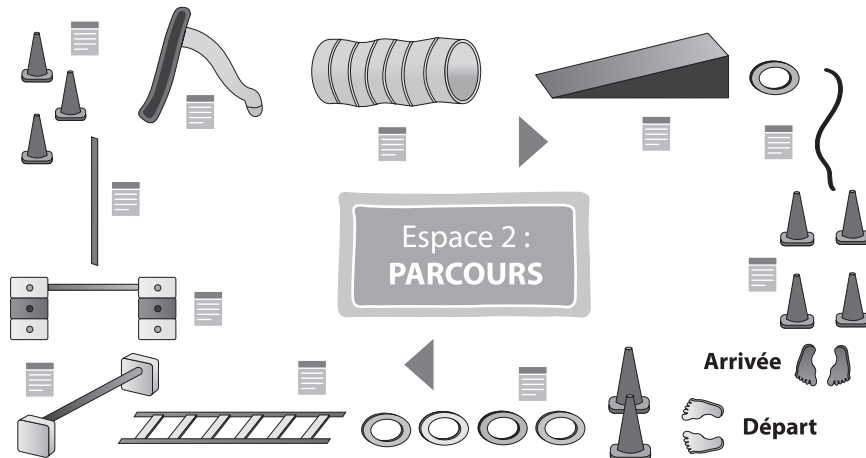
**Gardez en tête qu'il sera difficile de faire respecter le principe de distanciation sociale
pour les enfants, assurez-vous simplement que les parents montrent le bon exemple.**

Les enfants apprennent dans le plaisir, c'est le temps de donner l'exemple!



L'organisation du local selon le type de séance

Parcours



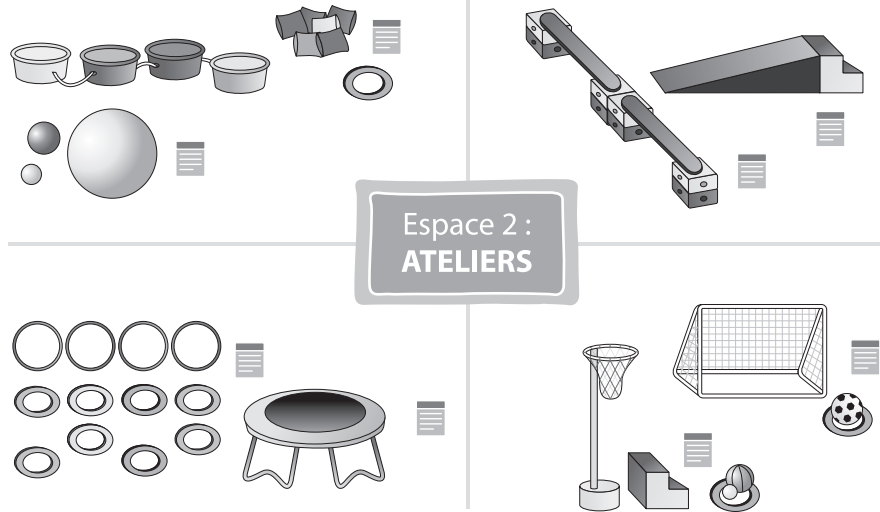
Espace 1 : LIBRE

(routines de début et de fin, activités complémentaires)

Chariot de rangement pour le petit matériel



Ateliers



Espace 1 : LIBRE

(routines de début et de fin, activités complémentaires)

Chariot de rangement pour le petit matériel



Fiches éducatives

Placer ces fiches à côté de chaque matériel. Elles décrivent les habiletés motrices à réaliser et permettent aux parents de savoir quoi faire avec leur enfant. Ils se sentent ainsi plus encadrés et impliqués. N'oubliez pas de rappeler aux parents l'importance de leur présence et leur utilité à chaque début de parcours ou d'ateliers. Les fiches éducatives sont mises à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com

Les routines



La routine de début (7 min)

1. Chanson thème | 2 min

Quand la chanson est finie, tout le monde s'applaudit pour se féliciter.



2-A. Activités de courses | 5 min



Ensuite, l'animateur réuni tout le monde derrière lui.

Karibou doit prendre le train pour se rendre au pays magique. Il doit se dépêcher s'il ne veut pas le manquer.

Pour cela, on va commencer par

- ▶ Marcher
- ▶ Marcher un peu plus vite
- ▶ Marcher de côté
- ▶ Marcher en arrière
- ▶ Courir
- ▶ Courir plus vite
- ▶ Taper des mains
- ▶ Taper sur ses cuisses
- ▶ Lever les bras au ciel en courant sur place
- ▶ Taper sur le ventre (doucement) de maman ou de papa

Faire les mouvements plusieurs fois.



2-B. Activités de courses | 5 min



Ensuite, l'animateur réuni tout le monde derrière lui.

Oursou (P'tit loup ou Renard) commence à avoir faim ! Avez-vous faim ? Allons dans la forêt chercher de la nourriture !

Pour cela, on va commencer par

- ▶ Marcher comme un ours, loups, ou renards
- ▶ Courir vers l'avant
- ▶ Sauter à pieds joints pour éviter les roches posées au sol
- ▶ Courir vers l'avant
- ▶ Se déplacer en pas chassés, car le chemin devient étroit
- ▶ Courir le plus vite possible
- ▶ Ramper au sol pour passer sous les branches d'arbres
- ▶ Courir vers l'avant
- ▶ Courir vers l'arrière
- ▶ Sauter comme une grenouille

Répéter les mouvements plusieurs fois.

Les routines



La routine de fin (3 min)



1-A. Massage | 3 min



Ambiance : Lumière tamisé, musique douce recommandé.

Option balle texturée :

L'animateur demande aux parents de prendre une balle texturée. Avec la balle, le parent masse son enfant.

- ▶ Position assise (l'un derrière l'autre) : le parent dessine, avec son doigt, des formes sur le dos de son enfant : lignes, cercles, triangles et carrés
- ▶ Position allongée sur le dos : faire rouler doucement la balle sur le bras, le ventre et les jambes
- ▶ Position allongée 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 bâiller et de rouler sur le côté.

Option sans balle :

L'animateur demande aux enfants de se coucher et de fermer leurs yeux. L'animateur invite le parent à masser l'enfant à l'aide de leurs mains :

- ▶ Douce pression sur le milieu du dos
- ▶ Pression sur chaque main
- ▶ Pression sur chaque doigt, individuellement
- ▶ Pression sur les avant-bras
- ▶ Pression sur le haut du dos et le cou

Tout doucement, les enfants sont invités à se lever et étirant les bras et les jambes.



1-B. Yoga animaux | 3 min



L'animateur choisit un animal et montre l'affichette de celui-ci. Les enfants doivent le reconnaître et ensuite l'animateur montre la position de Yoga qui le représente. Les enfants et les parents imitent l'animateur.



Position du lapin



Position du chat
(dos creux et dos rond)



Position du chien



Position de la girafe



Position du papillon



Position de la tortue



Position de l'arbre



Position de l'aigle



Les affichettes d'animaux sont mises à la disposition du responsable de programme de votre organisation sur le www.karibou.com

Séance 1 : PARCOURS



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min

Voir la routine de début à la page 6.



Activité dominante | 15 min



Parcours A | 15 min



- ▶ Anneaux : marcher dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : marcher à 4 pattes vers l'avant.
- ▶ Haies basses : enjamber.
- ▶ Slalom de cônes : marcher entre les cônes.
- ▶ Course de A à B : courir le plus vite possible avec aide.
- ▶ Poutre : marcher avec aide (un bloc) en ligne droite.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : grimper à 4 pattes et sauter avec aide.
- ▶ Haies hautes : passer en dessous à 4 pattes.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant avec aide.
- ▶ Échelle d'agilité : marcher entre les bandes avec aide.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 31 du programme régulier.



Parcours B | 15 min



- ▶ Anneaux : sauter à pieds joints dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre et sur le dos et essayer le demi-tour à 4 pattes.
- ▶ Haies basses : sauter par-dessus avec aide.
- ▶ Slalom de cônes : marcher vers l'arrière entre les cônes.
- ▶ Course de A à B : courir le plus vite possible.
- ▶ Poutre : marcher vers l'avant avec de petits objets à enjamber (ex : sacs de fèves), demi-tour avec aide.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans un cerceau.
- ▶ Haies hautes : ramper sur le ventre et sur le dos en arrière, la tête en avant.
- ▶ Corde : sauter de chaque côté de la corde à 2 pieds.
- ▶ Échelle d'agilité : marcher sur les bandes seul.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 91 du programme régulier.



Voir page 5 pour proposition d'installation.

Séance 1 : PARCOURS (suite)



Activité complémentaire | 10 min

Aujourd'hui, Karibou va faire de la gymnastique, et pour cela, tu vas avoir besoin de papa ou maman pour t'aider à bien bouger.



► L'avion



Le parent est couché sur le dos, les jambes fléchies au-dessus du ventre. L'enfant est couché face vers le sol, son ventre posé sur les pieds du parent. Pour aider l'enfant à garder l'équilibre, le parent doit lui tenir les mains.

► Le sac à dos



Le parent est assis au sol les jambes écartées. L'enfant est accroché au dos du parent avec les jambes entourant la taille et les bras autour du cou. Le parent se balance vers l'avant, puis revient en position initiale. L'exercice peut également être effectué debout.

► Le rouleau



Le parent est couché au sol sur le dos avec son enfant dans ses bras, croiser les bras par-dessus l'enfant. Le parent doit ensuite rouler sur le côté (comme une saucisse) tout en protégeant l'enfant de son poids à l'aide de ses coudes et de ses avant-bras en les déposant au sol. Faire une courte pause entre chaque roulade pour ne pas que les enfants soient étourdis.

► La bascule



Le parent et l'enfant sont debout face à face. Le parent prend l'enfant sous les aisselles de façon à pouvoir le lever dans les airs afin qu'il ne touche plus le sol. Faire des mouvements de balancier vers la droite et vers la gauche (3-4 fois) puis le déposer au sol. Puis, vers l'avant et l'arrière en passant l'enfant entre les jambes du parent. Répéter plusieurs fois. Vous pouvez également le faire sur le côté.

► La brouette



L'enfant se place au sol sur le ventre. Le parent attrape l'enfant par les pieds pendant que celui-ci avance une main après l'autre à la façon d'une brouette. Le parent peut se placer à genoux pour être au même niveau que l'enfant. Dire à l'enfant de faire la planche.

► L'araignée



Le parent et l'enfant sont debout face à face. Le parent tient l'enfant par les mains et celui-ci grimpe le plus haut possible sur le parent en déplaçant ses pieds un à la fois. Il redescend ensuite doucement pour revenir à la position de départ.

► Le tourniquet



Le parent et l'enfant sont debout face à face. Le parent tient les mains de son enfant. L'enfant grimpe sur les jambes du parent jusqu'à la taille en déplaçant ses pieds un à la fois. L'enfant bascule ensuite ses pieds au-dessus de sa tête pour faire une roulade arrière et revenir en position initiale.

► La patate chaude



Le parent et l'enfant se placent dos à dos. L'enfant tient un petit objet dans ses mains. Au signal de l'animateur, les deux tournent le tronc du même côté et se passent le petit objet. Plus les enfants et les parents sont à l'aise, plus les signaux de l'animateur sont rapprochés. Le parent peut se placer à genoux pour être au même niveau que l'enfant.

► Le tandem



L'enfant et le parent sont face à face, couchés sur le dos et en appui sur les coudes. Leurs pieds doivent se toucher. Lever les jambes et pédaler en gardant toujours le contact entre les pieds du parent et de l'enfant.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 187 du programme régulier.



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 2 : ATELIERS



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min

Voir la routine de début à la page 6.



Activité dominante | 15 min

Avant le début des ateliers, prévoir un bac par enfant avec : des sacs de fèves, un ballon et une raquette. Cela évitera de partager le matériel pour restreindre la propagation de la COVID-19.



Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons/ balles**
L'enfant pousse le ballon sur une distance matérialisée par 2 cônes.
Faire rouler le ballon et/ou le rattraper.
- ▶ **Activité 2 : Sacs de fèves ou autres petits objets**
Lancer dans les seaux ou des cerceaux au sol.
Délimiter la distance avec une ligne ou un banc et l'agrandir selon le niveau.



Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Tunnel**
Marcher à 4 pattes vers l'avant.
- ▶ **Activité 2 : Poutre**
Marcher vers l'avant avec aide.
- ▶ **Activité 3 : Sac de fèves**
Transporter un sac de fèves sur une raquette du point A au point B et le déposer dans un seau.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 32 du programme régulier.



Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons suisses, autres ballons et balles**
Faire rouler le ballon vers quelqu'un et le rattraper au sol.
- ▶ **Activité 2 : Sac de fèves ou autres petits objets**
Lancer dans une couleur de seaux déterminée à l'avance par le parent, ou dans des cerceaux au sol. *Délimiter la distance avec une ligne ou un banc, et l'agrandir selon le niveau.*



Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Roulade avant et de côté**
Faire une roulade avant sur le plan incliné avec aide et une roulade de côté sur tapis seul.
- ▶ **Activité 2 : Poutre**
Marcher vers l'avant, faire un 1/2 tour et continuer par en arrière.
- ▶ **Activité 3 : Sac de fèves**
Transporter un sac de fèves sur une raquette du point A au point B en variant les marches (vers l'avant, vers l'arrière, de côté, sauter à pieds joints, etc.) Tourner sur soi-même à mi-chemin du parcours sans que le sac de fèves ne tombe au sol.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 92 du programme régulier.

Séance 2 : ATELIERS (suite)



Activités complémentaires | 10 min

Statues et cerceaux | 5 min

Matériel

Cerceaux (plus que le nombre d'enfants) et musique.

Objectifs

Discrimination auditive, adaptation temporelle (rythme), communication gestuelle en général (mouvement d'expression et d'interprétation), inhibition (arrêter et ne plus bouger).

Déroulement

Les enfants et les parents courent ou dansent partout dans la salle.

Lorsque la musique s'arrête :

- ▶ On s'arrête dans les cerceaux.
- ▶ On doit toucher une couleur annoncée par l'animateur.
- ▶ On prend la position nommée par l'animateur dans le cerceau (sur le ventre, assis, sur un pied, etc.)

La fanfare de Karibou | 5 min

Matériel

Maracas et tambourins, tapis bleus.

Objectifs

Discrimination auditive, adaptation temporelle (rythme), communication gestuelle en général (mouvement d'expression et d'interprétation), inhibition (arrêter et ne plus bouger).

Déroulement

Chaque enfant et chaque parent prend un maraca et un tambourin, puis vient se placer derrière l'animateur. Au signal de l'animateur, on marche en cercle en frappant le maraca sur le tambourin, et on chante en rythme : *C'est la fanfare de Karibou, c'est la fanfare de Karibou, c'est la fanfare de Karibou!*



Pour les Poussins coquins et les Lapins taquins, placer des tapis de façon à former un grand rectangle. Expliquer aux enfants que les tapis représentent un feu ou encore un lac et qu'on ne doit pas le toucher. L'animateur se déplace autour des tapis afin que les enfants aient un repère visuel.



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 3 : THÉMATIQUE



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 6.



Activité thématique LES PIRATES | 15 min



Aujourd'hui, Karibou nous propose une chasse au trésor. Il faut réaliser le parcours suivant pour aller chercher le trésor (foulard). On fait le parcours plusieurs fois pour récupérer un maximum de trésor.

Comme le trésor est représenté par des foulards, les enfants peuvent se les attacher autour des bras, des jambes ou de la tête à chaque passage.

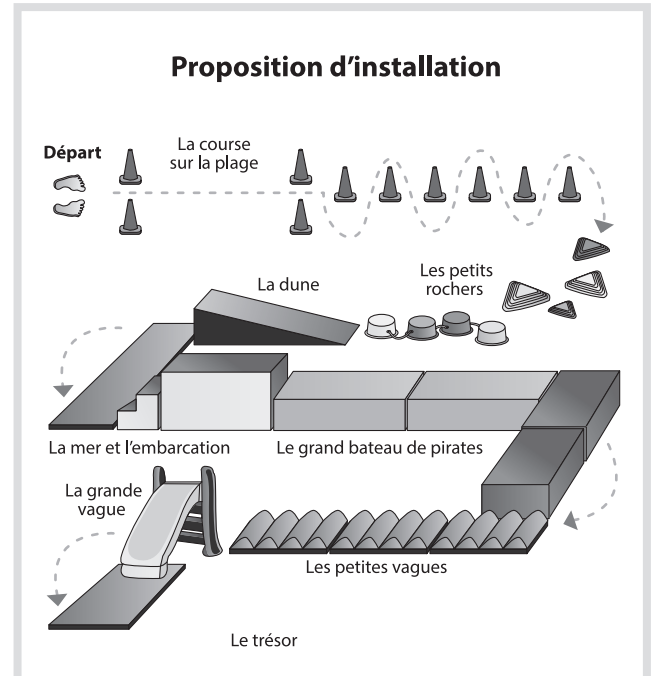
Parcours de la chasse au trésor :

1. Course avec cônes au départ et à l'arrivée.
2. Slalom entre les cônes.
3. Pierres de rivière et/ou seaux retournés.
4. Plan incliné.
5. Tapis bleu.
6. Marche (*step*).
7. Tapis trapézoïdes.
8. Petits tapis rouges.
9. Tapis 2 ou 3 vagues.
10. Glissoire.
11. Sac de fève individuelle éparpillé à minimum 1 pied de distance.

Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{ère} partie (1 à 2) : Course. Il faut courir le plus vite possible pour aller chercher notre bateau de pirates et trouver le trésor.
- ▶ 2^e partie (3 à 10) : Jeu de grimpe. Une fois sur les pierres de rivière, il ne faut absolument pas tomber, car il y a des crocodiles sur la terre et dans l'eau.
- ▶ 3^e partie (11) : Jeu de transport. La découverte du trésor. Quand on a tout traversé, on arrive au trésor : on doit prendre un foulard et refaire, avec ce dernier, le parcours de la chasse au trésor (répéter 3 ou 4 fois le parcours).

Pour de l'information complémentaire, voir la page 37 du programme régulier.



Les défis | 10 min

NOTE : En temps normal, les Poussins coquins n'ont pas de défi. Il est préférable d'aborder les défis dans le plaisir et non dans la compétition.

Séance 3 : THÉMATIQUE (suite)

ÉQUILIBRE | 5 min

Consigne

L'objectif est de se déplacer d'un bout à l'autre de la poutre sans tomber.

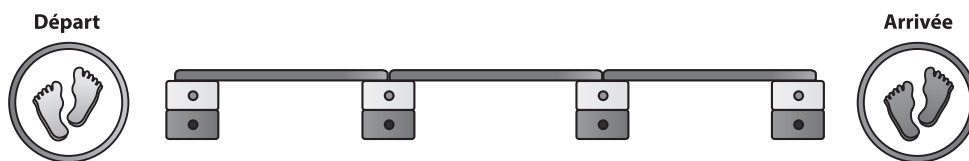
Installation

Construire une poutre en 3 parties. Mettre un cerceau avec des empreintes de pieds au départ et à l'arrivée (les fixer avec du papier collant).

Hauteur :

- ▶ Ratons : 1 bloc
- ▶ Ours à Renards : 2 blocs

À partir des Ours mignons, mettre des sacs de fèves sur la poutre en guise d'obstacles.



Déroulement

Chaque enfant passe une fois sur la poutre.

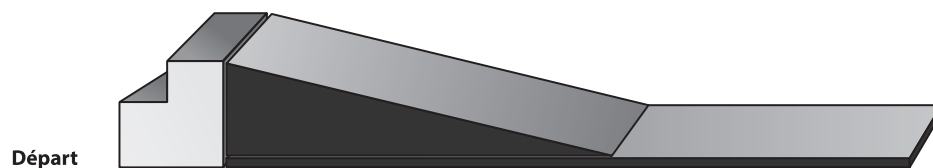
ROULER | 5 min

Consigne

L'objectif est de rouler.

Installation

Installer un plan incliné avec un tapis bleu mince à l'arrivée et une marche au départ.



Déroulement

Chaque enfant passe une fois sur le plan incliné.



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 4 : PARCOURS



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min

Voir la routine de début à la page 6.



Activité dominante | 15 min



Parcours A | 15 min



- ▶ Haies hautes : passer en dessous à 4 pattes ou en rampant.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré : marcher avec aide.
- ▶ Plan incliné : rouler sur le côté avec aide.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant avec aide.
- ▶ Tapis casse-tête de chiffres : marcher vers l'avant sans aide.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté avec aide.
- ▶ Ligne au sol : marcher vers l'avant sans aide.
- ▶ « U » : passer vers l'avant.
- ▶ Haies basses : enjamber.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Tapis trapézoïdes : grimper et descendre à 4 pattes.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 35 du programme régulier.



Parcours B | 15 min



- ▶ Haies hautes : ramper sur le ventre par en avant et sur le dos par en arrière, la tête en avant.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré : marcher de côté seul et vers l'arrière avec aide, demi-tour avec aide.
- ▶ Plan incliné : faire une roulade avant avec aide et une roulade de côté seul.
- ▶ Corde : sauter de chaque côté de la corde à 2 pieds.
- ▶ Tapis casse-tête de chiffres : sauter sur les chiffres annoncés par le parent.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté seul.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'avant, demi-tour avec aide.
- ▶ « U » : passer sur le ventre et sur le dos vers l'arrière.
- ▶ Haies basses : sauter par-dessus seul ou enjamber.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Tapis trapézoïdes : grimper et sauter.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 95 du programme régulier.



Voir page 5 pour proposition d'installation.

Séance 4 : PARCOURS (suite)



Activités complémentaires | 10 min

Quelle heure est-il M. Le Loup ? | 5 min

Le meneur de jeu est le loup (animateur). Les enfants (les moutons) sont tous situés d'un côté de la pièce.

Ils doivent demander simultanément « Quelle heure est-il M. le Loup? » et le loup doit répondre « Il est "telle" heure ». Lorsqu'il est trois heures, les enfants doivent faire trois sauts de grenouille vers l'avant. Lorsqu'il est huit heures, ils doivent faire huit sauts et ainsi de suite. Lorsque le loup répond « Il est minuit », il court après les moutons et ses derniers doivent s'enfuir jusqu'au mur sans se faire attraper. Évidemment, dans le contexte actuel, éviter de toucher les enfants. On peut choisir de dire leur nom ou de les désigner par leur habillement (exemple : « mademoiselle au chandail rose et blanc ») quand l'animateur est à distance rapprochée de l'enfant, pour signifier qu'on l'a attrapé.

Variante pour les plus vieux : faire ce jeu avec un tambourin. Le loup frappe alors le nombre de sauts que les moutons doivent effectuer et ceux-ci doivent avancer à la même cadence.

La grande diagonale | 5 min

Les enfants sont placés au point A, et doivent se rendre au point B. Ils vont se déplacer en diagonale jusqu'au coin opposé en exécutant différents pas. L'animateur démontre chaque mouvement. Avant de repartir dans l'autre sens, les enfants doivent attendre que tout le monde soit passé. Faire chaque mouvement plusieurs fois afin de permettre aux enfants de bien les assimiler.

- ▶ Gambader
- ▶ Pas chassés de côté
- ▶ La toupie (sur la pointe des pieds, mains sur les hanches, tourner en avançant sans s'arrêter)
- ▶ Pas de géant
- ▶ Pas croisés
- ▶ Marche des animaux.



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 5 : ATELIERS



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 6.



Activité dominante | 15 min

Avant le début des ateliers, prévoir un bac par enfant avec : des sacs de fèves, un ballon et une raquette. Cela évitera de partager le matériel pour restreindre la propagation de la COVID-19.



Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petites balles ou ballons**
Faire rouler ou lancer le ballon en position jambes écartées.
- ▶ **Activité 2 : Ballons**
Lancer vers le parent et rattraper ce que le parent renvoie. Lancer au-dessus de sa tête, pour l'enfant, et doucement par en dessous, pour les parents.



Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Empreintes**
Marcher vers l'avant avec aide, mains et pieds ensemble ou séparés.
- ▶ **Activité 2 : Sac de fèves**
Transporter un sac de fèves sur une raquette du point A au point B et le déposer dans un seau.
- ▶ **Activité 3 : Positions variées**
Tourner, s'étirer, se pencher avec un petit objet dans les mains. Maintenir l'équilibre.

Atelier d'enjamber/grimper

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper.
- ▶ **Activité 2 : Haies basses**
Enjamber.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Empiler**
Faire empiler des blocs ou d'autres objets adaptés en hauteur.
- ▶ **Activité 2 : Jeu de quilles**
Lancer la balle pour faire tomber les quilles.
- ▶ **Activité 3 : Pousser**
Pousser une balle au sol du point A au point B à l'aide d'une raquette.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 36 du programme régulier.



Atelier de lancer/rattraper

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



Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Empreintes**
Marcher vers l'arrière seul, mains et pieds ensemble, coordonnés (marche de l'ours).
- ▶ **Activité 2 : Sac de fèves**
Transporter un sac de fèves sur une raquette du point A au point B en variant les marches (vers l'avant, vers l'arrière, de côté, sauter à pieds joints, etc.) Tourner sur soi-même à mi-chemin du parcours sans que le sac de fèves ne tombe au sol.
- ▶ **Activité 3 : L'écrevisse**
Transporter un objet entre ses genoux ou ses pieds et se déplacer assis au sol en tirant avec ses pieds et ses mains.

Séance 5 : ATELIERS (suite)

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper debout et faire un saut écart dans un cerceau seul.
- ▶ **Activité 2 : Haies basses**
Sauter seul, essayer l'aller-retour.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Botter et passes**
Botter un ballon fixe avec une course d'élan.
Faire des passes avec un parent face à face.
- ▶ **Activité 2 : Jeu de quilles**
Lancer la balle pour faire tomber les quilles.
- Activité 3 : Pousser**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 96 du programme régulier.



Activités complémentaires | 10 min

1, 2, 3 Soleil! | 5 min

Matériel et installation

Ø

Objectifs

Discrimination visuelle et auditive, inhibition.

Déroulement

Les enfants et les parents sont placés à l'extrémité de la salle et l'animateur à l'autre extrémité face au mur. L'animateur dit « 1, 2, 3 Soleil! » en tapant sur le mur, puis il se tourne vers le groupe (le faire plus ou moins rapidement selon l'âge des enfants). Les enfants et les parents doivent alors s'arrêter et faire une statue, sinon l'animateur va les manger.

Boum bang et ding dong | 5 min

Matériel et installation

Ø

Objectifs

Discrimination auditive, coordination générale pour tous les déplacements.

Déroulement

Les enfants et les parents courent partout. Quand l'animateur dit :

- ▶ BOUM : on se couche sur le ventre.
- ▶ BANG : on se couche sur le dos.
- ▶ DING : on sautille ou saute sur place.
- ▶ DONG : on s'assoit sur les fesses.



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 6 : THÉMATIQUE



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 6.



Activité thématique LES SUPER-HÉROS | 15 min



Aujourd'hui, Karibou nous invite à devenir des super-héros. Pour pouvoir sauver la ville des méchants, les super-héros doivent s'entraîner très fort. Karibou nous propose donc de nous entraîner afin de pouvoir recevoir notre cape de super-héros!



Parcours d'entraînement des super-héros :

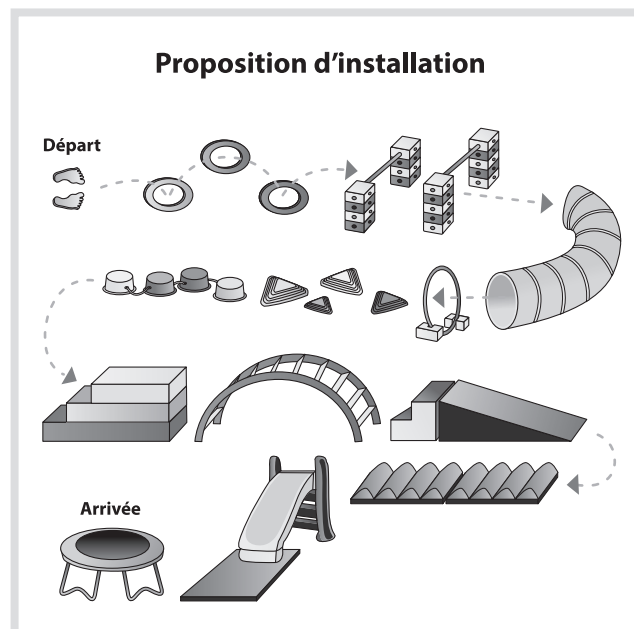
- | | |
|---|-------------------------|
| 1. Anneaux. | 6. Échelle en arc. |
| 2. Haies hautes et/ou tunnel. | 7. Marche. |
| 3. Cerceau vertical. | 8. Plan incliné. |
| 4. Pierres de rivières et/ou seaux retournés. | 9. Tapis 2 ou 3 vagues. |
| 5. Tapis trapézoïdes. | 10. Glissoire. |
| | 11. Trampoline. |

Déroulement de l'entraînement des super-héros :

- ▶ 1^{re} partie (1 à 3) : Jeu de déplacement
Il faut se déplacer le plus vite possible à travers les différentes stations pour s'entraîner à ne pas être repéré.
- ▶ 2^e partie (4 à 10) : Jeu de grimpe et d'équilibre
Les super-héros rencontrent toutes sortes d'obstacles sur leur passage. Ils doivent être agiles. On grimpe, on roule et on glisse!
- ▶ 3^e partie (11) : Jeu de sauts
Comme de vrais super-héros, il faut perfectionner notre technique de vol en sautant très haut dans les airs!
Répéter 3 à 4 fois le parcours.

Lorsque vous avez terminé le parcours, remettre un foulard aux enfants afin qu'ils se fassent une cape de super-héros. Ils pourront la garder pour la prochaine mission : les défis!

Pour de l'information complémentaire, voir la page 38 du programme régulier.



Prendre 1 ou 2 sauts d'élan sur le trampoline puis sauter le plus loin possible. Placer un tapis bleu après le trampoline.



Les défis | 10 min

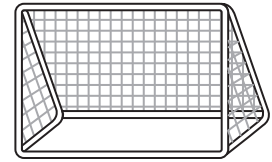
NOTE : En temps normal, les Poussins coquins n'ont pas de défi. Il est préférable d'aborder les défis dans le plaisir et non dans la compétition.

Séance 6 : THÉMATIQUE (suite)

LE TIR AU BUT | 5 min

Consigne

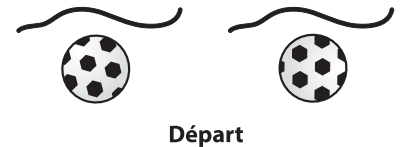
L'objectif est de botter au but.



Installation

Placer le but de soccer près d'un mur. Placer 2 cordes, fixées au sol **côte à côte**, en face du but de soccer à une distance de :

- ▶ Lapins : 50 cm
- ▶ Ratons à Ours : 1 m
- ▶ P'tits loups à Renards : 2 m.



Placer les 2 ballons au niveau des 2 cordes.

Il y a une corde pour l'enfant et une corde pour le parent afin qu'il montre l'exemple à l'enfant en bottant lui aussi au but.

Déroulement

L'enfant se place au bord de la corde et le parent aussi. Le parent botte au but et l'enfant doit faire pareil. Chaque enfant a droit à 3 essais.

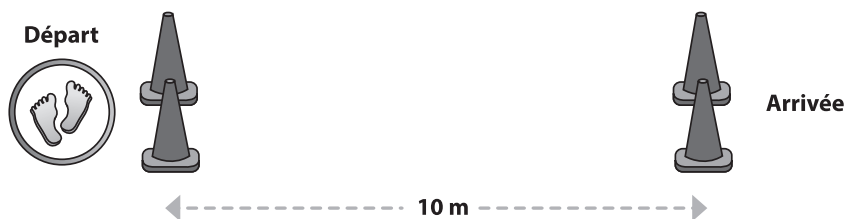
LA COURSE DE 10 M | 5 min

Consigne

L'objectif est de courir le plus vite possible sur une distance de 10 m.

Installation

La distance à parcourir (10 m) est matérialisée par 2 cônes au départ et 2 cônes à l'arrivée. Au départ, on rajoute un cerceau (fixé avec du papier collant) entre les 2 cônes de départ (possibilité de mettre des empreintes).



Déroulement

Chaque enfant réalise une fois la course de 10 m.

L'enfant se place entre les cônes de départ. Au signal de l'animateur, l'enfant doit courir le plus vite possible sur 10 m vers les cônes de l'arrivée. On mesure le temps (chronomètre).



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 7 : PARCOURS



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min

Voir la routine de début à la page 6.



Activité dominante | 15 min



Parcours A | 15 min



- ▶ Anneaux : marcher dans chaque anneau seul.
- ▶ Tunnel : marcher à 4 pattes vers l'avant.
- ▶ Haies basses et haies hautes : passer par-dessus et en dessous seul.
- ▶ Slalom avec cônes : marcher entre les cônes seul.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré (un bloc) : marcher avec aide.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : grimper et descendre à 4 pattes seul.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant seul (parent devant).
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté avec aide.
- ▶ Cônes : marcher de côté ou de reculons entre 2 rangées de cônes avec aide.
- ▶ Échelle en arc : monter et descendre.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 39 du programme régulier.



Parcours B | 15 min



- ▶ Anneaux : sauter à pieds joints dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : avancer sur le ventre uniquement avec les bras.
- ▶ Haies basses et haies hautes : sauter et passer en dessous vers l'arrière, sur le dos ou le ventre.
- ▶ Slalom avec cônes : marcher vers l'avant avec un sac de fèves ou autre objet sur la tête.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré sur 2 ou 3 blocs : marcher vers l'avant avec obstacles et vers l'arrière avec aide.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans le cerceau.
- ▶ Corde : sauter de chaque côté à 2 pieds.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : faire un aller-retour sur le côté sans aide.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'avant, et demi-tour avec aide.
- ▶ Tapis bleu : roulade avant avec aide.
- ▶ Échelle en arc : monter et descendre.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 99 du programme régulier.



Voir page 5 pour proposition d'installation.

Séance 7 : PARCOURS (suite)



Activités complémentaires | 10 min

Jeux de raquette | 5 min

Le meneur de jeu est le loup. Les enfants (les moutons) sont tous situés d'un côté de la pièce.

Matériel

1 raquette par enfant, 1 sac de fèves ou 1 balle par enfant, cerceaux, cônes.

Installation

Disperser les cerceaux dans la salle. Effectuer un slalom de cônes.

Objectifs

Coordination oculo-manuelle, préhension des objets, agilité.

Déroulement

Tout le monde est dispersé dans la salle. Les enfants tiennent une raquette avec 1 sac de fèves ou 1 balle dessus. L'animateur propose les exercices suivants en les démontrant :

- ▶ Les enfants doivent marcher dans la salle en gardant le sac de fèves sur la raquette. La raquette est d'abord tenue à deux mains, puis à une seule selon l'habileté des enfants. Vous pouvez varier les styles de marche (vers l'arrière, en pas chassés, en sautant, en courant de plus en plus vite, etc.) Attention aux risques de collisions.
- ▶ Les enfants doivent se déplacer dans un slalom de cônes en gardant le sac de fèves sur la raquette. Les enfants doivent faire bouger la raquette, sans faire tomber le sac de fèves : lever le bras vers le haut, puis vers le bas et tourner sur soi-même. La raquette doit rester à plat si l'on ne veut pas que le sac de fèves tombe. Le parent lance le sac de fèves et l'enfant doit le rattraper avec la raquette. Plus l'enfant est habile, plus le parent peut augmenter la distance entre lui et son enfant. Au signal de l'animateur, les enfants se dirigent avec leur raquette vers les cerceaux et tentent de lancer leur sac de fèves à l'intérieur. Le parent peut guider son enfant vers un cerceau afin d'éviter que les enfants se dirigent tous vers le même.

Jean dit | 5 min

Un classique où l'on désigne un maître de jeu qui donne les consignes, que devront suivre les enfants, mais attention, seulement à condition que ce soit Jean qui l'ait dit ! Si le maître de jeu annonce : « Jean dit mets tes mains sur ta tête », il faut donc s'exécuter, mais si l'on entend juste : « Croise les bras ! », il faut bien se garder de le faire, au risque d'être éliminé. La concentration est de mise !



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 8 : ATELIERS



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 6.



Activité dominante | 15 min

Avant le début des ateliers, prévoir un bac par enfant avec : des sacs de fèves, un ballon et une raquette. Cela évitera de partager le matériel pour restreindre la propagation de la COVID-19.



Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petits ballons/balles**
Lancer le ballon au parent ou le faire rouler et le rattraper. Lancer dans une cible (cerceaux, boîte, mur).
- ▶ **Activité 2 : Cerceaux/anneaux**
Lancer sur des cônes ou des petits ballons.
Délimiter la distance avec une ligne ou un banc, et l'agrandir selon le niveau.

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Positions variées avec un petit objet dans les mains (s'étirer, se pencher, tourner, etc.)**
- ▶ **Activité 2 : Mini parcours en ligne**
Transporter une balle ou un autre objet :
 - ▶ Haie haute : je passe en dessous.
 - ▶ Haie basse : je passe par-dessus.
 - ▶ Empreintes : je marche dessus.
 - ▶ Pierres de rivière : je marche dessus.
 - ▶ Poutre : je marche dessus.
 - ▶ Marcher seul de reculons entre les cônes.

Atelier d'enjamber/grimper

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper à 4 pattes seul.
- ▶ **Activité 2 : Step**
Monter, descendre vers l'avant, en arrière, de côté seul.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Frapper**
Taper dans un petit ballon ou une balle avec un bâton ou un autre objet au sol.
- ▶ **Activité 2 : Lancer en hauteur (panier)**
D'un step, ou du sol, lancer la balle dans le panier ou un autre objet.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 40 du programme régulier.



Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petits ballons/balles**
Lancer à soi-même et rattraper.
Se passer la balle d'une main à l'autre seul.
- ▶ **Activité 2 : Cerceaux/anneaux**
Lancer sur des cônes ou des petits ballons.
Délimiter la distance avec une ligne ou un banc, et l'agrandir selon le niveau.

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Tirer et pousser**
Tirer un objet lourd avec une corde jusqu'à un cône et revenir en poussant un autre objet.
- ▶ **Activité 2 : Pierres de rivière**
Marcher sur la pointe des pieds.
- ▶ **Activité 3 : Mini parcours en ligne**
Transporter les balles dans une cuillère ou une pelle en ligne droite jusqu'à un cône et revenir.

Séance 8 : ATELIERS (suite)

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Escalier et saut**
Monter des petites marches (module de matelas ou *steps*) et sauter en bas avec aide.
- ▶ **Activité 2 : Step**
Sauter d'un *step* à l'autre de face.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Botter et passes**
Se faire des passes. Botter le ballon fixe au but avec course d'élan.
- ▶ **Activité 2 : Panier**
Lancer du sol la balle dans le panier. Taper dans un ballon ou une balle avec un bâton ou un autre objet au sol ou encore avec le *T-Ball*.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 100 du programme régulier.



Activités complémentaires | 10 min

Les feux de circulation | 5 min

Matériel et installation Ø

Objectifs

Discrimination visuelle et auditive, inhibition, coordination générale.

Déroulement

Les enfants et les parents sont placés à l'extrémité de la salle et l'animateur à l'autre extrémité face aux enfants. Les enfants doivent tenter de rejoindre l'animateur en respectant les consignes émises.

- ▶ Vert : les enfants doivent courir.
- ▶ Jaune : les enfants doivent marcher.
- ▶ Rouge : les enfants doivent s'immobiliser.

Statues | 5 min

Matériel

Musique.

Installation Ø

Objectifs

Discrimination auditive, adaptation temporelle (rythme), communication gestuelle en général (mouvement d'expression et d'interprétation), inhibition (arrêter et ne plus bouger).

Déroulement

Les enfants et les parents courent ou dansent partout dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, les enfants et les parents arrêtent de bouger. Ils font la statue.



Pour augmenter la difficulté, proposer les mouvements suivants :

- ▶ Vert : les enfants doivent faire des pas chassés
- ▶ Jaune : les enfants doivent sauter à pieds joints
- ▶ Rouge : les enfants doivent s'immobiliser.



Pour le groupe des Poussins coquins, si l'enfant a de la difficulté, le parent peut le prendre dans ses bras en bougeant au son de la musique.



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 9 : THÉMATIQUE



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 6.



Activité thématique LE CIRQUE | 15 min

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle, à 2 mètres de distance (un parent, un enfant), on fait une ronde et :

- ▶ on tourne à gauche;
- ▶ on tourne à droite;
- ▶ on se réunit au milieu;
- ▶ on étire le cercle;
- ▶ on tourne sur soi-même.

Le faire plusieurs fois.

On chante « J'ai un gros nez rouge ».

On rencontre les équilibristes, ils sont très agiles.

Exercices d'équilibre :



- ▶ Tenir debout pieds collés ou croisés et bras levés en avant, côté, arrière, au-dessus de la tête.
- ▶ Tenir sur la pointe des pieds sans tomber.
- ▶ Marcher vers l'avant sans tomber.
- ▶ Marcher vers l'arrière sans tomber.
- ▶ Marcher de côté sans tomber.
- ▶ Tenir à 4 pattes et lever une jambe.
- ▶ Tenir à 4 pattes et lever un bras.
- ▶ Tourner/pivoter, se pencher.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 41 du programme régulier.



- ▶ Tenir sur un pied sans tomber.
- ▶ Tenir sur la pointe des pieds sans tomber.
- ▶ Marcher vers l'avant sans tomber.
- ▶ Marcher vers l'arrière sans tomber.
- ▶ Marcher de côté.
- ▶ Tourner, pivoter, se pencher.
- ▶ Tenir à 4 pattes et lever une jambe.
- ▶ Tenir à 4 pattes et lever un bras.
- ▶ Tenir pieds croisés et lever les bras.
- ▶ Refaire les mouvements les yeux fermés.

Pour de l'information complémentaire, voir la page 101 du programme régulier.

Pour finir, on découvre les dompteurs d'animaux. En file indienne, on suit l'animateur en imitant les animaux.

Se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en kangourou, en éléphant, en canard, en souris, en singe, en serpent et en aigle.



Les défis | 10 min

NOTE : En temps normal, les Poussins coquins n'ont pas de défi. Il est préférable d'aborder les défis dans le plaisir et non dans la compétition.

Séance 9 : THÉMATIQUE (suite)

SAUTER | 5 min

Consigne

L'objectif est de sauter sur le trampoline.

Installation

Installer le trampoline éloigné des murs.

Déroulement

Chaque enfant passe une fois sur le trampoline. Durée du passage : 40 secondes.
Le parent doit se mettre devant l'enfant pour lui montrer le mouvement à réaliser (lier le son aux gestes).

À partir des Oursons mignons, si les enfants arrivent à enchaîner les sauts, proposez-leur le saut écart en vous mettant en face d'eux pour le démontrer.

Résultats

Niveau 1 : Poussins à Lapins

Je réussis à sauter sur le trampoline :

- ▶ Je souris et marche un peu.
- ▶ Je donne des élans, mais mes pieds ne se soulèvent pas du tout.
- ▶ Je réussis à soulever mes pieds pour faire un vrai saut (les orteils et les talons ne touchent plus le trampoline).
- ▶ Je réussis entre 2 et 4 sauts enchaînés.

Niveau 2 : Ratons

Je réussis à sauter sur le trampoline :

- ▶ Je donne des élans, mais mes pieds ne se soulèvent pas du tout.
- ▶ Je réussis à soulever mes pieds pour faire un vrai saut (les orteils et les talons ne touchent plus le trampoline).
- ▶ Je réussis entre 2 et 4 sauts enchaînés.
- ▶ Je réussis entre 5 et 7 sauts enchaînés.

Observations Poussins à Ratons

- ▶ Je m'appui sur le guidon.
- ▶ Je lâche mes mains de temps en temps.
- ▶ Je lâche mes mains tout le temps.

Niveau 3 : Oursons à Renards

Je réussis à sauter sur le trampoline :

- ▶ Je réussis à faire _____ sauts sur le trampoline.

Observations Oursons à Renards

- ▶ Je saute sans tomber du trampoline.
- ▶ Je tombe du trampoline, mais je me relève et recommence.
- ▶ Je lâche le guidon tout le temps

Observations pour tous

Je regarde :

- ▶ le plafond;
- ▶ mes pieds;
- ▶ droit devant;
- ▶ papa ou maman;
- ▶ l'animateur;
- ▶ autre : _____

BONUS

Oursons à Renards

- ▶ Je réussis à faire un saut étoile (j'écarte les jambes en l'air)

Séance 9 : THÉMATIQUE (suite)

DESSUS, DESSOUS, DEDANS | 5 min

Consigne

L'objectif est de réaliser le parcours. Les habiletés motrices à réaliser sont différentes selon le niveau :

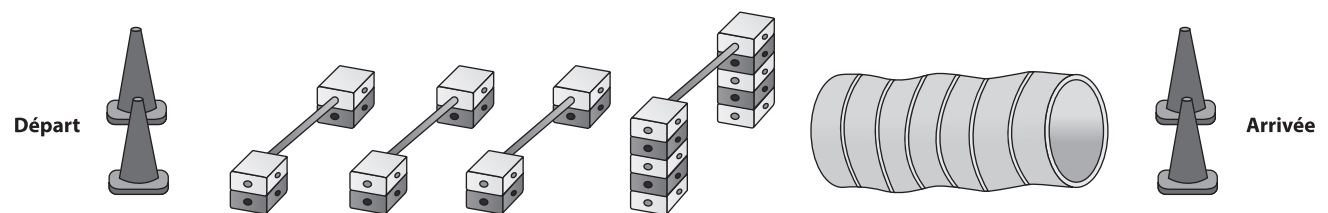
- ▶ **Poussins à Ratons** : j'enjambe les 3 haies basses, je passe sous la grande haie à 4 pattes et je traverse le tunnel à 4 pattes.
- ▶ **Ours à P'tits loups** : je saute les 3 haies basses, je passe sous la grande haie par en arrière, et je traverse le tunnel à 4 pattes.
- ▶ **Renards** : je saute les 3 haies basses, je passe sous la grande haie par en arrière et je traverse le tunnel par en arrière.

Pour les Renards débrouillards, si le parcours est trop facile, vous pouvez le complexifier en leur faisant transporter un foulard.

Installation

Faire un mini parcours avec, dans l'ordre : 3 haies basses, 1 haie haute et 1 tunnel.

Mettre un départ et une arrivée matérialisé par des cônes.



Déroulement

L'animateur explique et montre le parcours précisément.

L'enfant se place au départ avec ou sans le parent.

Au signal de l'animateur, l'enfant démarre le parcours (le parent peut le guider verbalement pour la réalisation des différentes habiletés motrices).

Chaque enfant a droit à un essai.

Résultats

Observations pour tous

- ▶ Je m'approprié le parcours et réalise des habiletés motrices différentes de celles demandées.
- ▶ Quelquefois, je regarde autour de moi.
- ▶ Je suis concentré du début à la fin du parcours.
- ▶ Je suis timide et n'aime pas trop qu'on m'applaudisse.
- ▶ Je suis content quand on m'applaudit.
- ▶ Je m'applaudis aussi.



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min

Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des participants | 3 min



Routine de début | 7 min

Voir la routine de début à la page 6.

C'est la dernière séance de la session. L'animateur organise les activités en fonction de celles que les enfants ont préférées. L'utilisation d'un maximum de matériel est recommandée.

Il ne faut pas oublier que c'est la fête, car c'est la dernière séance. N'hésitez pas à mettre de la musique et à créer une ambiance de fête. Cependant, quelques règles de sécurité doivent être mentionnées pour certaines activités (ex : courir, lancer, etc.) Vous pouvez aussi maquiller les enfants.

Pour l'organisation de cette dernière séance, deux possibilités s'offrent à vous :



► **Choix 1 : le grand parcours**

Mettez en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laissez les enfants évoluer dessus comme ils le désirent. Ne pas indiquer les habiletés motrices à réaliser, sauf si on vous le demande. C'est la fête!



► **Choix 2 : le jeu libre**

Comme dans les séances d'ateliers, organiser la salle en quatre espaces. Regrouper le matériel par famille : les jeux de ballons ensemble, les jeux avec des sauts ensemble, etc. Ne pas monter le matériel, pour laisser les enfants et les parents s'amuser entre eux et créer leurs jeux.

Cette activité laisse émerger leur capacité créative à travers le matériel. L'animateur peut prendre des notes pour ses futures séances. Certains vous surprendront et vous donneront des idées!

ATTENTION : Éviter de sortir trop de petit matériel. Cela sera plus compliqué de tout désinfecter. Prioriser des activités complémentaires qui ont été un succès durant la session.



Routine de fin | 3 min

Voir la routine de fin à la page 7.



Remplissage des cahiers | 2 min