



Guide adapté des séances d'activités motrices EN LIGNE



www.KARIBOU.com



Présentation

Karibou EN LIGNE

Durée de la séance : 30 minutes.

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

Contexte : il est à noter que la séance a été raccourcie à 30 minutes (au lieu de 50 minutes), car la durée de l'attention d'un jeune enfant devant un écran est relativement courte. Il serait très difficile de les garder concentrés plus longtemps.

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 **30 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
(5 min) |
|
2. Routine de début
(7 min) |
5. Routine de fin
(5 min) |
|
3. Activité dominante
(10 min) | |

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 réunit tout le monde devant la caméra.

Karibou est prêt pour s'échauffer! Êtes-vous prêt?

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



Maintenant, l'animateur réunit tout le monde devant la caméra.

Ours (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 tamisée, musique douce recommandée.

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



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 3.



Matériel :
Cartons rouge, jaune
et vert.



Activité dominante | 10 min
Matériel : aucun

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.

Séance 1 (suite)



Activité complémentaire | 5 min

Les feux de circulation

Matériel

Cartons rouge, jaune et vert.

Objectifs

Discrimination visuelle et auditive, inhibition, coordination générale.

Déroulement

Les enfants et les parents sont placés devant leur caméra, et l'animateur, devant la sienne. Les enfants doivent suivre les consignes de l'animateur.

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



Routine de fin | 5 min

Voir la routine de fin à la page 4.

Séance 2



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 3.



Matériel :
Balle ou ballon, sceau.



Activité dominante | 10 min
Matériel : Balle ou ballon, sceau.

Lancer – attraper

Étape 1

- ▶ Lancer le ballon sur le mur et le rattraper (si trop facile, utilisez une balle.)
- ▶ S'asseoir devant un parent, les jambes écartées au sol. Rouler le ballon (ou la balle) au sol jusqu'au parent.
- ▶ Se lever et faire rouler le ballon (ou la balle) jusqu'au parent.
- ▶ Dernière étape : lancer le ballon (ou la balle) au parent devant soi.

Étape 2

- ▶ Mettre un sceau (ou un bol) devant l'enfant, à environ 1 pied de distance.
- ▶ Mettre un objet en guise de ligne.
- ▶ L'enfant doit réussir à lancer la balle dans le seau.
- ▶ Chaque fois que l'enfant réussit, l'applaudir, puis reculer d'un pied de distance.



Activité complémentaire | 5 min

1, 2, 3 Soleil!

Matériel et installation

Ø

Objectifs

Discrimination visuelle et auditive, inhibition.

Déroulement

Les enfants et les parents sont placés face à leur caméra, éloignés, le dos au mur. L'animateur fait dos à sa caméra. L'animateur dit "1, 2, 3, soleil!", puis il se tourne vers la caméra, face au groupe. Lorsque l'animateur compte, les enfants doivent avancer. Lorsqu'il se retourne, les enfants doivent faire la statue. S'il voit les enfants bouger, ceux-ci doivent retourner au mur. Se tourner plus ou moins rapidement, selon le groupe d'âge.



Routine de fin | 5 min
Voir la routine de fin à la page 4.

Séance 3



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 3.



Matériel :
Aucun.



Activité dominante | 10 min
Matériel : Aucun.

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

Le meneur de jeu est le loup (animateur). Les enfants (les moutons) sont tous collés au mur faisant face à leur caméra. 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. Évidemment, comme c'est une activité virtuelle, l'animateur ne pourra pas attraper les enfants. Cependant, il doit s'assurer que tous les enfants sont retournés au mur de départ.

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.

Karibou dit (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 Karibou qui l'ait dit! Si le maître de jeu annonce : « Karibou dit mettez vos mains sur la tête », il faut donc s'exécuter, mais si l'on entend juste : « Croisez les bras ! », il faut bien se garder de le faire, au risque d'être éliminé. La concentration est de mise!



Activité complémentaire | 5 min

Boum bang et ding dong

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.

Pour les groupes des Poussins coquins à Oursons mignons, faites le geste avec l'enfant.



Routine de fin | 5 min
Voir la routine de fin à la page 4.

Séance 4



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 3.



Matériel :
Objets variés.



Activité dominante | 10 min
Matériel : Objets variés.

Activité de course | 5 min

Chaque enfant réalise une fois la course de 5 à 10 mètres, peut-être moins, selon l'espace disponible. Demander au parent de délimiter un point A et point B à l'aide d'objets.



Les enfants se déplacent du point A au point B :

- ▶ en marchant avec un parent
- ▶ en marchant seuls
- ▶ en marchant avec un objet dans la main
- ▶ en marchant avec un objet dans chaque main
- ▶ en courant et en levant les bras au ciel



Les enfants se déplacent du point A au point B :

- ▶ en marchant à pas chassés
- ▶ en sautant
- ▶ en rampant
- ▶ en montant les genoux haut
- ▶ en courant le plus vite possible
- ▶ en courant avec une balle au pied



La course aux couleurs | 5 min

Pour ce jeu, il faut d'abord s'assurer que les plus petits connaissent bien les différentes couleurs. Ce jeu est très simple, l'animateur donne le nom d'une couleur (rouge, par exemple) et les enfants doivent toucher une chose rouge le plus rapidement possible : un vêtement, un mur, une chaise, etc.)



Activité complémentaire | 5 min

Karibou se prépare pour l'hiver

Matériel et installation

∅

Déroulement

Demander aux parents et aux enfants d'imiter vos mimes.

Pour tous les niveaux :

Faire semblant...

- ▶ D'enfiler son pantalon de neige
- ▶ De chausser ses bottes

Séance 4 (suite)

- ▶ De mettre son manteau (mettre une manche, puis l'autre, puis monter la fermeture éclair)
- ▶ De couvrir sa tête avec sa tuque
- ▶ De mettre son foulard autour de son cou
- ▶ De protéger ses doigts avec ses gants



Ajouter les exercices suivants (des Oursons aux Renards) :



- ▶ Faire du ski : plier les genoux et plier les avant-bras sur les côtés. Balancer les fesses de gauche à droite pour imiter le slalom fait en ski alpin.
- ▶ Faire du ski de fond : faire un pas en avant en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol.
- ▶ Balancer les bras de façon naturelle (bras et jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe
- ▶ Faire du patin à glace
- ▶ Faire un bonhomme de neige



Routine de fin | 5 min

Voir la routine de fin à la page 4.

Séance 5



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 3.



Matériel :
Déguisement, foulard
ou mouchoir.



Activité dominante | 10 min
Matériel : Déguisement.

Les animaux | 5 min

Karibou présente tous ses amis animaux ! L'animateur invite les enfants à l'imiter !

- ▶ **Ours** : bras et jambes écartés, à quatre pattes (pas de genoux au sol), on se déplace, lentement. Marcher en déplaçant le pied et la main du même côté.
- ▶ **Souris** : sur la pointe des pieds, les mains devant, près du torse.
- ▶ **Chien** : à quatre pattes.
- ▶ **Canard** : s'accroupir, pieds et genoux écartés.
- ▶ **Éléphant** : placer une main à l'arrière des fesses, placer l'autre bras plié près du nez et de la joue.
- ▶ **Oiseau** : marcher en battant des bras.
- ▶ **Serpent** : avancer en rampant au sol (s'aider des mains ou des coudes).
- ▶ **Grenouille** : conserver les mains au sol, soulever les fesses puis revenir en position initiale.
- ▶ **Kangourou** : sauter à deux pieds, les mains devant.
- ▶ **Lapin** : avancer les mains, avancer les pieds, avancer les mains, etc.

Cherche et trouve | 5 min

Matériel et installation

Déguisement.

Déroulement

L'animateur se cache derrière la caméra, compte jusqu'à 10, et change un élément sur lui :

- ▶ Ajoute un chapeau;
- ▶ Enlève une chaussure;
- ▶ Tourne son T-shirt de sens;
- ▶ Mets un manteau;
- ▶ Etc.

Les enfants doivent trouver ce qu'il y a de différent sur l'animateur. Rendre le changement plus évident pour les plus jeunes, et moins évident pour les plus vieux.



Activité complémentaire | 5 min

Les objets volants

Matériel

Foulard ou mouchoir.

Séance 5

Objectifs

Respiration, coordination occulo-manuelle et agilité (temps de réaction).

Déroulement

Tout le monde se place devant sa caméra avec un foulard ou un mouchoir.

On réalise ensuite les différentes actions :

- ▶ Souffler dans l'objet le plus fort possible pour qu'il aille le plus haut ou le plus loin possible.
- ▶ Déplacer l'objet en soufflant dessus.
- ▶ Lancer l'objet et essayer de le maintenir le plus longtemps possible dans les airs en le frappant avec la main ou le pied
- ▶ Lancer l'objet le plus haut possible et faire un mouvement avant qu'il ne tombe : s'asseoir, tourner sur soi-même, sauter, etc.



Routine de fin | 5 min

Voir la routine de fin à la page 4.

Séance 6



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min
Voir la routine de début à la page 3.



Matériel :
Bâton (bâton de baseball,
raquette, balai, spatule),
chaises, musique.



Activité dominante | 10 min
Matériel : bâton (bâton de baseball, raquette, balai, spatule), chaises

Frapper | 5 min

Frapper dans un ballon avec un bâton ou un autre objet.

- ▶ **Variante 1** : apporter le ballon d'un point A à un point B en le poussant avec le bâton. Augmenter la distance pour ajouter le niveau de difficulté.
- ▶ **Variante 2** : placer les deux chaises pour faire un but. Apporter le ballon dans le but en le poussant avec le bâton. Raccourcir le but pour rajouter une difficulté.

Tunnel | 5 min

Placer deux ou trois chaises une à côté de l'autre pour créer un tunnel sur la longueur. Marcher à quatre pattes dans le tunnel.

- ▶ Variante 1 : ramper sur le ventre.
- ▶ Variante 2 : ramper sur le dos, la tête vers l'avant.



Activité complémentaire | 5 min

Statues

Matériel

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 dansent devant la caméra. Lorsque la musique s'arrête, les enfants et les parents arrêtent de bouger. Ils font la statue. Pour rendre l'activité plus dynamique, ajouter des variantes :

- ▶ Variante 1 : sauter en dansant.
- ▶ Variante 2 : lever les mains en dansant.
- ▶ Variante 3 : faire la statue, les pieds collés.
- ▶ Variante 4 : faire la statue, les bras en l'air.
- ▶ Variante 5 : faire la statue, sur un pied.



Pour les 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 | 5 min
Voir la routine de fin à la page 4.