

Sommaire

SOMMAIRE	1.
PRÉSENTATION	2.
L'ORGANISATION DU LOCAL SELON LE TYPE DE SÉANCE	3.
LES SÉANCES	
Les Poussins coquins ^{MD}	5.
Les Lapins taquins ^{MD}	25.
Les Ratons fripons ^{MD}	45.
Les Oursons mignons ^{MD}	65.
Les P'tits loups filous ^{MD}	85.
Les Renards débrouillards ^{MD}	105.
‣ Option DANSE	125.
‣ Option SOCCER	137.
‣ Option BASKETBALL	149.
Les Aigles agiles ^{MD}	161.
ANNEXES	
Les activités complémentaires	
‣ Courses	181.
‣ Jeux de ballon	184.
‣ Jeux de manipulation	185.
‣ Rythme	189.
Les défis	
‣ Semaine 3	194.
‣ Semaine 6	197.
‣ Semaine 9	200.
Les activités complémentaires - Options	
‣ Danse	204.
‣ Soccer	210.
‣ Basketball	216.
Les activités complémentaires - Aigles agiles ^{MC}	
‣ Soccer	222.
‣ Basketball	223.
‣ Hockey	224.
‣ Frisbee	225.
‣ Kin-ball	226.
CRÉDITS	227.



Présentation

Ce guide regroupe l'ensemble des séances d'activités motrices (10 par niveau) du programme Karibou, ainsi que des astuces pour optimiser l'animation des séances par les animateurs.

Chaque fiche séance est complète et vous permet de voir le déroulement de la séance minutes par minutes. Utilisez la fiche séance du niveau que vous animez, car les habiletés motrices diffèrent d'un niveau à l'autre. Vous trouverez également en annexe la description complète des activités complémentaires et des défis. Certains icônes ont été ajoutés pour faciliter la compréhension des différentes sections. Vous trouverez la légende plus bas ainsi que des schémas de l'organisation d'une séance.

Prenez maintenant quelques minutes pour vous familiariser avec le visuel du guide.

Bonne session!

Légende

Accueil des parents et des enfants	Activité complémentaire	Rats 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

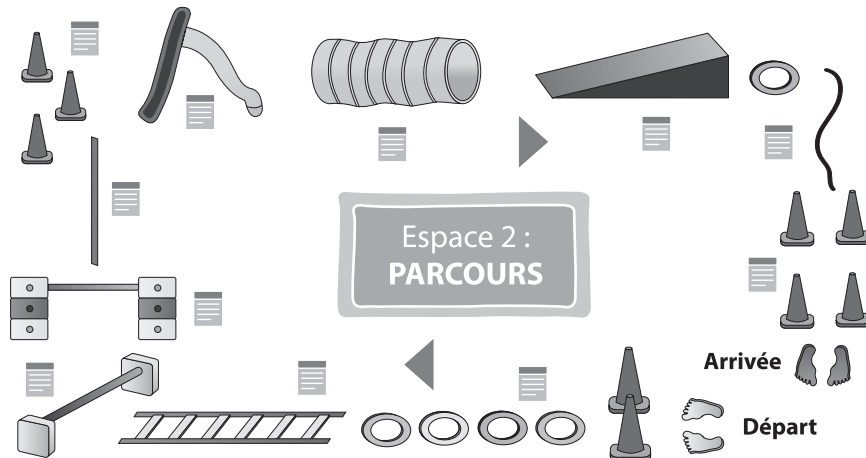
Toutes les séances du programme sont construites de la même façon et durent **50 minutes**. Pour vous assurer de réaliser de bonnes séances où les enfants et les parents s'épanouiront, vous devez respecter cet ordre.

- | | |
|--|---|
| | |
| 1. Accueil des parents et des enfants
(3 min) | 4. Activités complémentaires ou partie
(8 à 18 min) |
| | |
| 2. Routine de début
(7 min) | 5. Routine de fin
(5 min) |
| | |
| 3. Activités dominantes
Parcours, ateliers, thèmes/défis ou éducatifs
(15 à 25 min) | 6. Remplissage des cahiers
(2 min) |



L'organisation du local selon le type de séance

Parcours



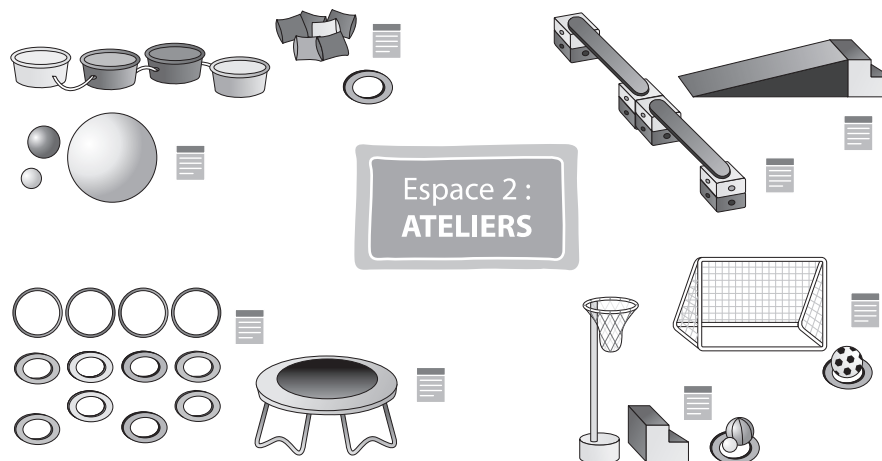
Espace 1 : LIBRE

(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



L'organisation du local selon le type de séance

Thèmes/Défis

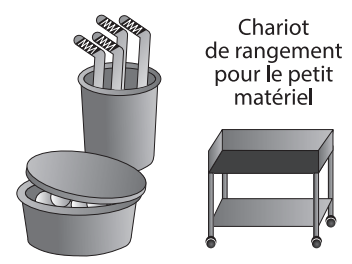
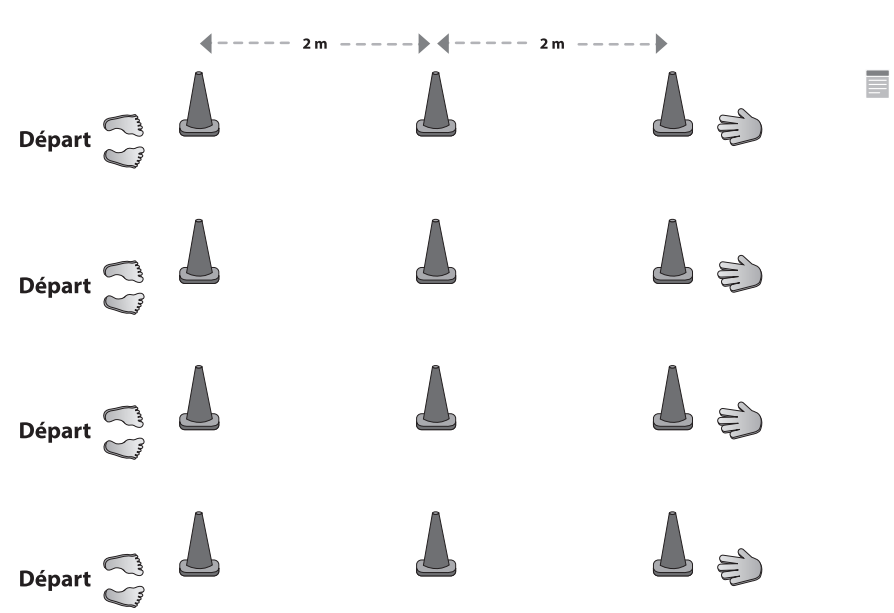


Espace 1 : LIBRE
(routines de début et de fin, activités complémentaires)

Chariot de rangement pour le petit matériel



Éducatifs



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

La chanson thème



Sur l'air de Frère Jacques



Poussin coquin

(taper dans les mains)



Poussin coquin

(taper dans les mains)



Viens jouer

(pencher la tête de chaque côté)

Avec moi

(ramener les mains vers soi)



Courir, sauter, danser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)

On va bien s'amuser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)



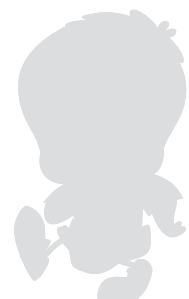
Au tour du monde

(faire un grand cercle devant soi avec sa main droite)



De Karibou

(faire un grand cercle devant soi avec sa main gauche)





Les routines



La routine de début

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

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

Ensuite, l'animateur distribue des maracas ou des tambourins aux enfants en posant le bac au milieu du cercle. Une fois que tout le monde a son instrument, l'animateur invite tout le monde à se mettre en ligne derrière lui pour que le train démarre :

« Tchou tchou, attention tout le monde en place, on va partir en petit train, tchou tchou. Et c'est parti! »

Une fois le train lancé, faites les différentes marches :

- ▶ marcher;
- ▶ marcher un peu plus vite;
- ▶ taper avec la maraca sur son ventre;
- ▶ taper avec la maraca sur le sol;
- ▶ lever les bras au ciel;
- ▶ taper sur le ventre de maman ou de papa (et inversement).

Faire ces mouvements plusieurs fois.

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



Matériel à prévoir
Maracas, tambourins.






Les routines (suite)



La routine de fin

A. Avec les ballons suisses

1. Les parents et les enfants sont placés face à face, le ballon est entre les deux.
2. On envoie les mains au ciel, puis on se couche sur le ballon en gardant les pieds au sol (4 fois).
3.  À la 4^e fois, on prend les mains de l'enfant et on le fait rouler sur le ballon pour qu'il se retrouve couché sur le ventre sans toucher le sol.
4.  On prend les hanches de l'enfant et on le berce de gauche à droite en inclinant de plus en plus son corps selon le niveau de confiance de l'enfant.
5.  Répéter l'étape 4 d'avant en arrière (environ 1 minute).
6. Reprendre l'étape 4 sur le dos (environ 1 minute).
7. Reprendre l'étape 5 sur le dos (environ 1 minute).
8. Au sol, on fait rouler le ballon d'une jambe à l'autre en plaçant les mains sur le ballon (quelques répétitions).



Les exercices de berceuse qui sont réalisés sur le ballon suisse peuvent aussi être faits sans ballon. Le parent porte alors l'enfant sur son dos en lui tenant les bras et fait des mouvements : en avant, en arrière ou de côté.

On termine la routine en se couchant au sol sur le dos comme une étoile, bras et jambes écartés.

B. Massage (quand il n'y a pas de ballons suisses à disposition)

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.
- ▶ 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.

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



Matériel à prévoir

Ballons suisses, balles texturées ou petites voitures.



Tableau récapitulatif de la session

Séances	Objectifs	Activités dominantes	Activités complémentaires
1	Développer l'équilibre dynamique lors des différents déplacements.	 Parcours	 La grande ronde Statues Jeux du parachute
2	Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle.	 Ateliers	 Les objets volants Jeu de mémoire La cueillette
3	Développer la communication gestuelle par des mouvements d'expression et d'interprétation.	 Activité thématique	 Le gros ballon Jeux en duo La fanfare de Karibou
4	Développer l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).	 Parcours	 Jeux du parachute 1, 2, 3 Soleil! La promenade
5	Développer la coordination oculo-manuelle et la préhension (prise des objets).	 Ateliers	 La cueillette Le gros ballon Association d'images
6	Développer l'équilibre dynamique et la relation spatiale corps/objets.	 Activité thématique	 Jeux en duo La fanfare de Karibou Jeu de mémoire
7	Développer l'équilibre dynamique et la discrimination auditive (inhibition du corps lorsqu'on arrête la musique).	 Parcours	 Statues La grande ronde 1, 2, 3 Soleil!
8	Développer la coordination oculo-manuelle et la relation spatiale corps/objets.	 Ateliers	 Les objets volants La promenade Association d'images
9	Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (imitation).	 Activité thématique	 Défis La course du gros ballon
10	Variable.	 Grand parcours ou jeu libre	



Séance 1 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

Développer l'équilibre dynamique lors des différents déplacements.



Parcours A | 15 min

- ▶ Anneaux : marcher dans chaque anneau avec aide.
- ▶ Tunnel : marcher à 4 pattes vers l'avant.
- ▶ Haies basses : enjamber avec aide.
- ▶ Slalom de cônes : marcher entre les cônes avec aide.
- ▶ Course de A à B : courir le plus vite possible avec aide.
- ▶ Ligne : marcher sur la ligne au sol avec aide.
- ▶ Glissoire : monter et glisser avec aide.
- ▶ Plan incliné : grimper et descendre à 4 pattes avec aide.
- ▶ Haies hautes : passer en dessous à 4 pattes ou en rampant.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant avec aide.
- ▶ Échelle d'agilité : marcher entre les bandes avec aide.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 8 min

La grande ronde | 5 min

Statues | 5 min

- ▶ Les vagues
- ▶ La tente
- ▶ Le champignon

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, corde, glissoire, plan incliné, échelle d'agilité, musique, papier collant, parachute.



Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons suisses et autres ballons**
L'enfant pousse le ballon sur une distance matérialisée par 2 cônes ou le fait rouler.
- ▶ **Activité 2 : Sacs de fèves ou autres petits objets**
Lancer dans les seaux ou 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 : Ligne au sol**
Marcher vers l'avant sur la ligne 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.

Atelier d'enjamber/grimpe

- ▶ **Activité 1 : Haies basses**
Passer par-dessus avec aide.
- ▶ **Activité 2 : Anneaux**
Marcher dans chaque anneau avec aide.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Ballons ou ballons de fête**
Lancer le ballon dans un seau, sur le mur ou au sol.
- ▶ **Activité 2 : Frapper**
Taper dans un petit ballon avec un bâton ou un autre objet au sol (ex : quille).
- ▶ **Activité 3 : Pousser**
Pousser une balle au sol du point A au point B à l'aide d'une raquette.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Les objets volants | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

La cueillette | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses, ballons, cônes, sacs de fèves ou autres petits objets, seaux, tunnel, haies basses, anneaux, bâtons ou quilles, ballons de fête, papier collant, affichettes et cartes à piger, raquettes.



Séance 3.0 : LA MAGIE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en chien, en grand aigle, en serpent et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non » de la tête*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! »

- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Tenir le foulard à deux mains au-dessus de la tête.
- ▶ Tenir le foulard à deux mains et se frotter les pieds.
- ▶ Tenir le foulard à deux mains et tourner sur soi-même.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)
- ▶ Poser le foulard sur la tête du parent. Le parent, lui, pose le foulard sur la tête de l'enfant.



Le parent doit se mettre en face de l'enfant afin qu'il comprenne mieux ce qu'il doit faire et imite son parent.

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche, puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le gros ballon | 5 min

Jeux en duo | 8 min

La fanfare de Karibou | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique et de la poudre brillante. Ballon suisse, petits tapis bleus, maracas ou tambourins.



Séance 3.1 : L'HIVER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou nous amène au pôle Nord pour s'amuser dans la neige. Tout d'abord, il est très important de mettre nos vêtements d'hiver afin de pouvoir s'amuser sans avoir froid.

Demander aux enfants et aux parents de faire comme vous et d'imiter vos mimes.

- ▶ Enfiler ses pantalons de neige (mimer d'enfiler un pantalon)
- ▶ Chausser ses bottes
- ▶ Mettre son manteau (mettre une manche, puis l'autre, puis monter la fermeture éclair)
- ▶ Couvrir sa tête avec sa tuque
- ▶ Mettre son foulard autour de son cou
- ▶ Protéger ses doigts avec des gants

Tout le monde est maintenant prêt pour aller jouer à l'extérieur. Demander aux enfants d'aller chercher une luge (petits tapis bleus) afin de pouvoir glisser sur la montagne.

Les glissades

Les enfants sont assis sur le tapis et les parents les tirent d'un point A à un point B. Les enfants peuvent ensuite s'amuser à tirer un objet placé sur le tapis (bloc, pelle, sac de fèves, etc.) ou encore tenter de tirer leur parent!

Maintenant que nous nous sommes bien amusés sur la colline, Karibou nous propose de découvrir des activités hivernales très amusantes.

Les sports d'hiver

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle et, guidés par l'animateur, ils effectuent les mouvements suivants :

- ▶ Les raquettes : avancer en faisant de grands pas. Lever les genoux comme si les jambes étaient très lourdes.
- ▶ Le patin : faire un pas de côté en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.

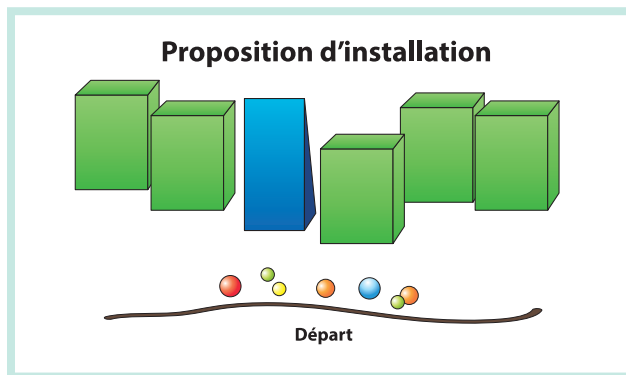
- ▶ Le ski de fond : faire un pas en avant en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.
- ▶ Le ski alpin : plier les genoux et plier les avant-bras sur les côtés. Balancer les fesses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

Pour terminer notre journée d'activités à l'extérieur, pourquoi ne pas faire une bataille de boules de neige?

La bataille de boules de neige

Demander aux parents et aux enfants de se placer à une extrémité de la salle. Un peu plus loin, placer le plan incliné et les tapis trapézoïdes de façon à ce qu'ils tiennent debout (varier la distance selon le niveau des enfants).

Remettre aux parents et aux enfants des balles qu'ils devront lancer sur les cibles (plan incliné et tapis trapézoïdes). Tenter de compter le nombre de fois qu'ils y parviennent afin d'améliorer votre score d'équipe à chaque fois.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le gros ballon | 5 min

Jeux en duo | 8 min

La fanfare de Karibou | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : tuque, foulard, gants. Petits objets à tirer (pelle, bloc, sac de fèves), 1 petit tapis bleu par enfant, plan incliné, tapis trapézoïdes, balles, papier collant ou corde, ballons, ballon suisse, maracas, tambourins.



Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

Développer l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Parcours B | 15 min

- ▶ Haies hautes : passer en dessous à 4 pattes ou en rampant.
- ▶ Ligne au sol : 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 avec aide.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté avec aide.
- ▶ Anneaux : marcher vers l'avant avec aide.
- ▶ « U » : passer en dessous vers l'avant.
- ▶ Haies basses : enjamber avec aide.
- ▶ Glissoire : monter et glisser avec aide.
- ▶ Tapis trapézoïdes : grimper et descendre à 4 pattes avec aide.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 8 min

1, 2, 3 Soleil! | 5 min

La promenade | 5 min

- ▶ Les vagues
- ▶ La tente
- ▶ Le pop-corn

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, anneaux, « U », glissoire, tapis trapézoïdes, parachute, papier collant, 4 objets à tirer, cônes, balles.



Séance 5 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

Développer la coordination oculo-manuelle et la préhension (prise des objets).



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

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

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**
Maintenir l'équilibre, tourner, se pencher, s'étirer avec un ballon dans les mains.

Atelier d'enjamber/grimper

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper avec aide.
- ▶ **Activité 2 : Haies basses**
Enjamber avec aide ou en s'aidant des mains.

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.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La cueillette | 5 min

Le gros ballon | 5 min

Association d'images | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petites balles, ballons, ballons de fête, empreintes, plan incliné, haies basses, blocs, jeu de quilles, affichettes et cartes à piger, cônes, 2 seaux, raquettes, sacs de fèves, foulards.



Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

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



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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.

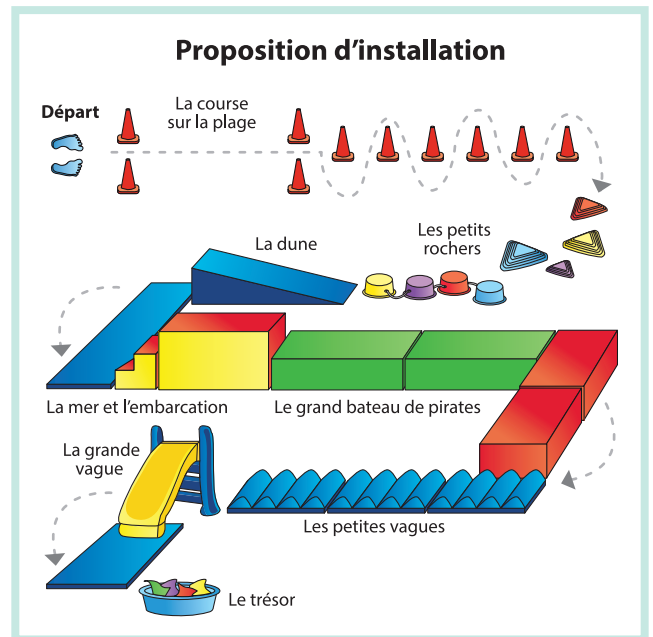
Comme le trésor est représenté par des foulards, les enfants peuvent se les attacher autour des bras, des jambes ou de la tête à chaque passage.

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. Bac avec des foulards.

Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{re} 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).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux en duo | 8 min

La fanfare de Karibou | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-oeil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, tapis bleu, marche, tapis 2 ou 3 vagues, petits tapis rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, empreintes, affichettes et cartes à piger, petits tapis bleus, maracas, tambourins.



Séance 6.1 : LES SUPER-HÉROS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

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



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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!

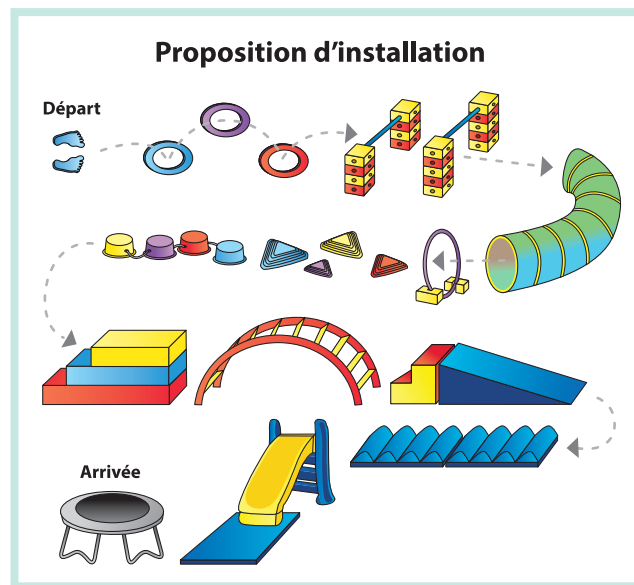
Parcours d'entraînement des super-héros :

- | | |
|---|-------------------------|
| 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!



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



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux en duo | 8 min

La fanfare de Karibou | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Anneaux, haies hautes, tunnel, cerceau, blocs Scogym, pierres de rivières, seaux retournés, tapis trapézoïdes, échelle en arc, marche, plan incliné, tapis 2 ou 3 vagues, glissoire, trampoline, foulards, affichettes et cartes à piger, maracas, tambourins, petits tapis bleus. Le déguisement de l'animateur : cape de super-héros, masque pour les yeux, ceinture de super-héros.



Séance 7 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.



Parcours C | 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 droite (un bloc) : marcher avec aide.
- ▶ Glissoire : monter et glisser avec aide.
- ▶ Plan incliné : grimper et descendre à 4 pattes avec aide.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant seul (parent devant).
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté avec aide.
- ▶ Ligne au sol ou tapis casse-tête de chiffres : marcher avec aide.
- ▶ « U » : passer par en avant.
- ▶ Échelle en arc : monter et descendre avec aide.

Développer l'équilibre dynamique et la discrimination auditive (inhibition du corps lorsqu'on arrête la musique).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Statues | 5 min

La grande ronde | 8 min

1, 2, 3 Soleil! | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, tunnel, haies hautes et haies basses, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, papier collant ou tapis casse-tête de chiffres, « U », échelle en arc, musique.



Séance 8 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

Développer la coordination oculo-manuelle et la relation spatiale corps/objets.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ Activité 1 : Petits ballons
Lancer le ballon au parent ou le faire rouler et le rattraper.
- ▶ Activité 2 : Anneaux et cônes
Lancer les anneaux sur les cônes.

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ Activité 1 : Positions variées (tourner, se pencher, etc.) avec un ballon dans les mains.
- ▶ 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 / tapis 2 ou 3 vagues : je marche dessus.

Atelier d'enjamber/grimper

- ▶ Activité 1 : Haies basses
Enjamber la haie avec aide ou en s'aidant des mains.
- ▶ Activité 2 : *Step*
Monter, descendre vers l'avant, vers l'arrière, de côté avec aide ou seul.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ Activité 1 : Frapper
Taper dans un petit ballon 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.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Les objets volants | 5 min

La promenade | 5 min

Association d'images | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons, anneaux, cônes, balle ou un autre objet, haies hautes et haies basses, empreintes, pierres de rivière, poutre, tapis 2 ou 3 vagues, *step*, bâton, panier de basket ou un autre objet, ballons de fête, 4 objets à tirer, affichettes et cartes à piger.



Séance 9.0 : LE CIRQUE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (imitation).



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (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 et bras levés.
- ▶ Tenir sur la pointe des pieds sans tomber.
- ▶ Tenir à 4 pattes et lever une jambe.
- ▶ Tenir à 4 pattes et lever un bras.
- ▶ Tourner, pivoter, se pencher.

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 singe, en serpent, en aigle, en chien et en souris.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Il reste du temps?

Organiser la course du gros ballon.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Ballon suisse, cônes et le matériel pour les défis.



Séance 9.1 : LES TRANSPORTS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou a réussi son permis de conduire. Bravo! Il nous invite à découvrir les moyens de transport. Est-ce que vous les connaissez-bien?

Tous les enfants prennent un anneau qui deviendra le volant de leur voiture. Karibou veut se rendre à la gare. Nous le suivons. Mais attention, pour circuler dans la ville il faut bien respecter les feux de circulation. En ligne, les uns derrière les autres, les enfants suivent l'animateur qui prend différentes directions :

- ▶ Tout droit vers l'avant.
- ▶ Virage à droite.
- ▶ Virage à gauche.
- ▶ Feux rouge, on s'arrête.
- ▶ Feux vert, on regarde à droite, puis à gauche et on repart.

Le faire plusieurs fois.

Nous sommes maintenant arrivés à la gare. On prend le train?

Les enfants et les parents se placent à la file indienne derrière l'animateur en imitant le train : « Tchou, tchou, tchou, tchou ». Faire le tour de la salle 1 fois en marchant de plus en plus vite. Direction l'aéroport!

Nous sommes arrivés à l'aéroport. Nous allons maintenant prendre l'avion pour se rendre au port.

Au son de n'importe quelle musique rythmée, laisser les enfants se déplacer comme des avions en marchant partout dans la salle. Se lever sur le bout des orteils et redescendre sur les talons. Étendre les bras de chaque

côté et encourager les enfants à voler autour de la pièce, comme s'ils étaient des avions.

Au port, Karibou aimerait bien prendre le bateau, mais il a peur de l'eau. Est-ce que tu veux embarquer avec lui pour ne pas qu'il ait peur (*les enfants font oui avec la tête*)?

Chaque enfant et chaque parent est assis sur un petit tapis bleu. L'animateur explique et démontre les activités :

1. Ramer avec les 2 bras en même temps sur le côté du bateau (2 genoux).
2. Serrer fort les côtés du bateau, car les vagues sont plus grosses (le parent peut faire bouger le tapis pour représenter les vagues).
3. Se coucher sur le ventre dans le bateau pour se protéger des énormes vagues qui frappent fort et qui font entrer de l'eau.
4. Après la tempête, il faut enlever l'eau du bateau (faire semblant de prendre l'eau avec les 2 mains et de la lancer à l'extérieur).
5. On recommence à ramer pour se diriger vers la rive (2 genoux).
6. Sortir du bateau, le tirer avec son parent et aller le ranger sur le bord du quai.

Il est maintenant temps de rentrer à la maison. Pour faire le chemin du retour, Karibou vous propose un dernier moyen de transport, le vélo!

Le parent est à genou et l'enfant est couché sur le dos en face de lui. Le parent tient les pieds de l'enfant et fait bouger les jambes de l'enfant comme pour faire du vélo.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (imitation).



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, petits tapis bleus, musique, ballon suisse, cônes et le matériel pour les défis. Déguisement de l'animateur : casquette de conducteur.



Il reste du temps?

Organiser la course du gros ballon.



Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 8.

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**

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 9.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



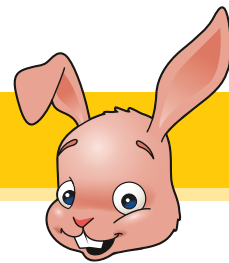
Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable.



La chanson thème

Sur l'air de Frère Jacques



Lapin taquin

(taper dans les mains)



Lapin taquin

(taper dans les mains)



Viens jouer

(pencher la tête de chaque côté)

Avec moi

(ramener les mains vers soi)



Courir, sauter, danser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)

On va bien s'amuser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)



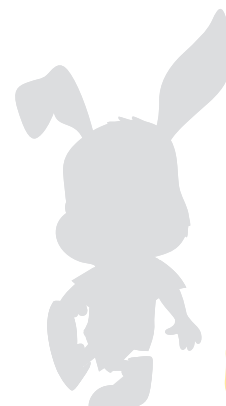
Au tour du monde

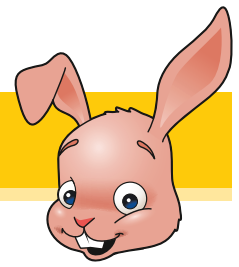
(faire un grand cercle devant soi avec sa main droite)



De Karibou

(faire un grand cercle devant soi avec sa main gauche)





Les routines



La routine de début

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

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

Ensuite, l'animateur distribue des maracas ou des tambourins aux enfants en posant le bac au milieu du cercle. Une fois que tout le monde a son instrument, l'animateur invite tout le monde à se mettre en ligne derrière lui pour que le train démarre :

« Tchou tchou, attention tout le monde en place, on va partir en petit train, tchou tchou. Et c'est parti! »

Une fois le train lancé, faites les différentes marches :

- ▶ marcher;
- ▶ marcher un peu plus vite;
- ▶ courir;
- ▶ taper avec la maraca sur son ventre;
- ▶ taper avec la maraca sur le sol;
- ▶ lever les bras au ciel;
- ▶ taper sur le ventre de maman ou de papa (et inversement).

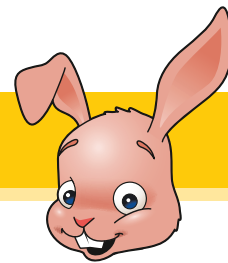
Faire ces mouvements plusieurs fois.

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



Matériel à prévoir

Maracas, tambourins.






Les routines (suite)



La routine de fin

A. Avec les ballons suisses

1. Les parents et les enfants sont placés face à face, le ballon est entre les deux.
2. On envoie les mains au ciel, puis on se couche sur le ballon en gardant les pieds au sol (4 fois).
3.  À la 4^e fois, on prend les mains de l'enfant et on le fait rouler sur le ballon pour qu'il se retrouve couché sur le ventre sans toucher le sol.
4.  On prend les hanches de l'enfant et on le berce de gauche à droite en inclinant de plus en plus son corps selon le niveau de confiance de l'enfant.
5.  Répéter l'étape 4 d'avant en arrière (environ 1 minute).
6. Reprendre l'étape 4 sur le dos (environ 1 minute).
7. Reprendre l'étape 5 sur le dos (environ 1 minute).
8. Au sol, on fait rouler le ballon d'une jambe à l'autre en plaçant les mains sur le ballon (quelques répétitions).



Les exercices de berceuse qui sont réalisés sur le ballon suisse peuvent aussi être faits sans ballon. Le parent porte alors l'enfant sur son dos en lui tenant les bras et fait des mouvements : en avant, en arrière, de côté.

On termine la routine en se couchant au sol sur le dos comme une étoile, bras et jambes écartés.

B. Massage (quand il n'y a pas de ballons suisses à disposition)

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.
- ▶ 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.

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



Matériel à prévoir

Ballons suisses, balles texturées ou petites voitures.

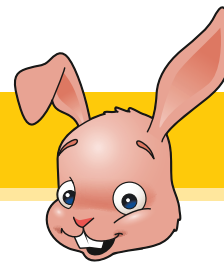
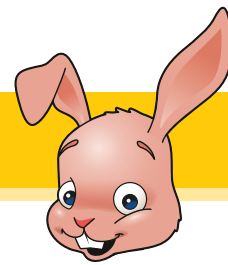


Tableau récapitulatif de la session

Séances	Objectifs	Activités dominantes	Activités complémentaires
1	Développer l'équilibre dynamique et la coordination générale.	 Parcours	 La grande ronde Statues et cerceaux Jeux du parachute
2	Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle.	 Ateliers	 Les objets volants Jeu de mémoire La cueillette
3	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et la coordination générale.	 Activité thématique	 La fanfare de Karibou Jeux en duo Le gros ballon
4	Développer l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).	 Parcours	 Jeux du parachute 1, 2, 3 Soleil! La promenade
5	Développer la coordination oculo-manuelle et la préhension (prise des objets).	 Ateliers	 Le gros ballon La cueillette Association d'images
6	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et l'équilibre dynamique.	 Activité thématique	 Défis Jeux en duo
7	Développer l'équilibre dynamique et la relation spatiale corps/objets (à travers les déplacements).	 Parcours	 Statues et cerceaux Jeu de mémoire La promenade
8	Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).	 Ateliers	 Les objets volants La grande ronde La fanfare de Karibou
9	Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique).	 Activité thématique	 Défis 1, 2, 3 Soleil!
10	Variable.	 Grand parcours ou jeu libre	



Séance 1 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.

Développer l'équilibre dynamique et la coordination générale.



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.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 8 min

- ▶ Les vagues
- ▶ La tente
- ▶ Le champignon

La grande ronde | 5 min

Statues et cerceaux | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

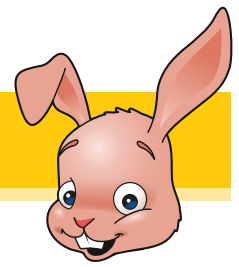


Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, poutre, corde, glissoire, plan incliné, échelle d'agilité, cerceaux, musique, parachute.



Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.

Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons suisses/autres 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.

Atelier d'enjamber/grimper

- ▶ **Activité 1 : Haies basses et haies hautes**
Enjamber avec ou sans aide.
- ▶ **Activité 2 : Anneaux**
Marcher dans chaque anneau. *Éloigner de plus en plus les anneaux selon le niveau.*
Inviter l'enfant à faire des pas de géant.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Ballons ou ballons de fête**
Lancer le ballon dans un bac ou sur le mur.
- ▶ **Activité 2 : Frapper**
Taper sur un petit ballon avec le bâton ou un autre objet au sol (ex : quille).
- ▶ **Activité 3 : Pousser**
Pousser une balle au sol du point A au point B à l'aide d'une raquette.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Les objets volants | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

La cueillette | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.



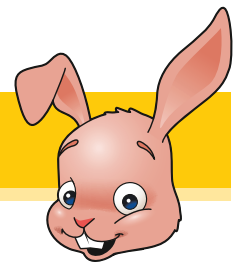
Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses, ballons/balles, cônes, sacs de fèves ou autres petits objets, tunnel, poutre, cerceaux, haies basses et haies hautes, anneaux, seaux, bâton ou quille, ballons de fête, affichettes et cartes à piger, raquettes.



Séance 3.0 : LA MAGIE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en chien, en grand aigle, en serpent, en kangourou et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non » de la tête*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! »
- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner

sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Tenir le foulard à deux mains au-dessus de la tête.
- ▶ Tenir le foulard à deux mains et se frotter les pieds.
- ▶ Faire bouger le foulard en tournant sur soi-même.
- ▶ Lancer le foulard le plus haut possible.
- ▶ Tenir le foulard de la main droite et se frotter la main gauche, puis inverser.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)
- ▶ Poser le foulard sur la tête du parent. Le parent, lui, pose le foulard sur la tête de l'enfant.



Le parent doit se mettre en face de l'enfant afin qu'il comprenne mieux ce qu'il doit faire et imite son parent.

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche, puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La fanfare de Karibou | 5 min

Jeux en duo | 8 min

Le gros ballon | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

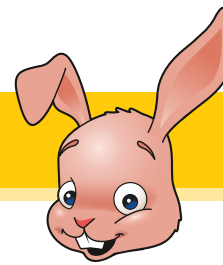


Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique, de la poudre brillante. Ballon suisse, petits tapis bleus, maracas, tambourins.



Séance 3.1 : L'HIVER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou nous amène au pôle Nord pour s'amuser dans la neige. Tout d'abord, il est très important de mettre nos vêtements d'hiver afin de pouvoir s'amuser sans avoir froid.

Demander aux enfants et aux parents de faire comme vous et d'imiter vos mimes.

- ▶ Enfiler ses pantalons de neige (mimer d'enfiler un pantalon)
- ▶ Chausser ses bottes
- ▶ Mettre son manteau (mettre une manche, puis l'autre, puis monter la fermeture éclair)
- ▶ Couvrir sa tête avec sa tuque
- ▶ Mettre son foulard autour de son cou
- ▶ Protéger ses doigts avec des gants

Tout le monde est maintenant prêt pour aller jouer à l'extérieur. Demander aux enfants d'aller chercher une luge (petits tapis bleus) afin de pouvoir glisser sur la montagne.

Les glissades

Les enfants sont assis sur le tapis et les parents les tirent d'un point A à un point B. Les enfants peuvent ensuite s'amuser à tirer un objet placé sur le tapis (bloc, pelle, sac de fèves, etc.) ou encore tenter de tirer leur parent!

Maintenant que nous nous sommes bien amusés sur la colline, Karibou nous propose de découvrir des activités hivernales très amusantes.

Les sports d'hiver

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle et, guidés par l'animateur, ils effectuent les mouvements suivants :

- ▶ Les raquettes : avancer en faisant de grands pas. Lever les genoux comme si les jambes étaient très lourdes.
- ▶ Le patin : faire un pas de côté en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.

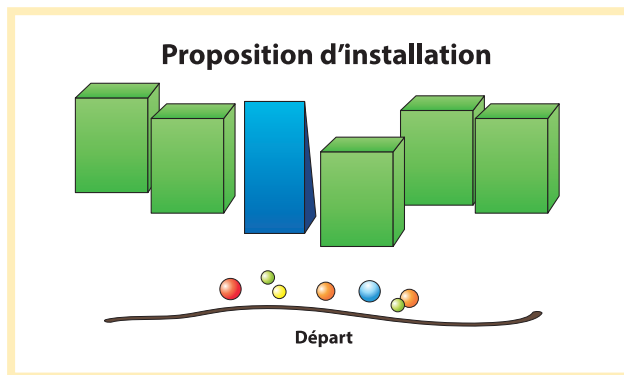
- ▶ Le ski de fond : faire un pas en avant en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.
- ▶ Le ski alpin : plier les genoux et plier les avant-bras sur les côtés. Balancer les fesses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

Pour terminer notre journée d'activités à l'extérieur, pourquoi ne pas faire une bataille de boules de neige?

La bataille de boules de neige

Demander aux parents et aux enfants de se placer à une extrémité de la salle. Un peu plus loin, placer le plan incliné et les tapis trapézoïdes de façon à ce qu'ils tiennent debout (varier la distance selon le niveau des enfants).

Remettre aux parents et aux enfants des balles qu'ils devront lancer sur les cibles (plan incliné et tapis trapézoïdes). Tenter de compter le nombre de fois qu'ils y parviennent afin d'améliorer votre score d'équipe à chaque fois.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La fanfare de Karibou | 5 min

Jeux en duo | 8 min

Le gros ballon | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

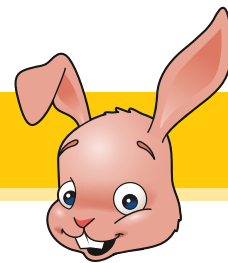


Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : tuque, foulard, gants. Petits objets à tirer (pelle, bloc, sac de fèves), 1 petit tapis bleu par enfant, plan incliné, tapis trapézoïdes, balles, papier collant ou corde, ballons, ballon suisse, maracas, tambourins.



Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.

Développer l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Parcours B | 17 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.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 8 min

1, 2, 3 Soleil! | 5 min

La promenade | 5 min

- ▶ La tente
- ▶ Les vagues
- ▶ Le pop-corn

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

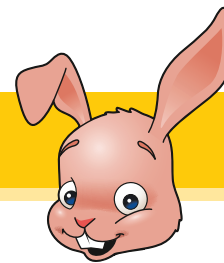


Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, glissoire, 2 poutres, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, « U », tapis trapézoïdes, parachute, papier collant, 4 objets à tirer, cônes, balles.



Séance 5 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.

Développer la coordination oculo-manuelle et la préhension (prise des objets).



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

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.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le gros ballon | 5 min

La cueillette | 5 min

Association d'images | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

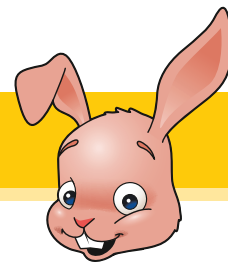


Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petites balles, ballons, empreintes, haies basses, plan incliné, blocs, jeu de quilles, 2 seaux, balles ou petits objets, ballon suisse, cônes, sacs de fèves, raquettes, affichettes et cartes à piger.



Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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.

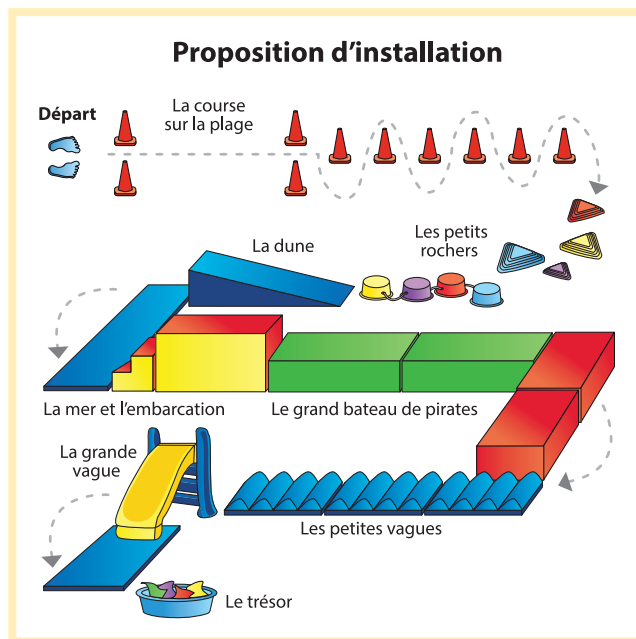
Comme le trésor est représenté par des foulards, les enfants peuvent se les attacher autour des bras, des jambes ou de la tête à chaque passage.

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. Bac avec des foulards.

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).



Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et l'équilibre dynamique.



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Il reste du temps?

Organiser les jeux en duo.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

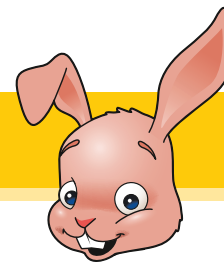


Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-oeil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, tapis bleu, marche, tapis 2 ou 3 vagues, petits tapis rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, empreintes, le matériel pour les défis, petits tapis bleus.



Séance 6.1 : LES SUPER-HÉROS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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!

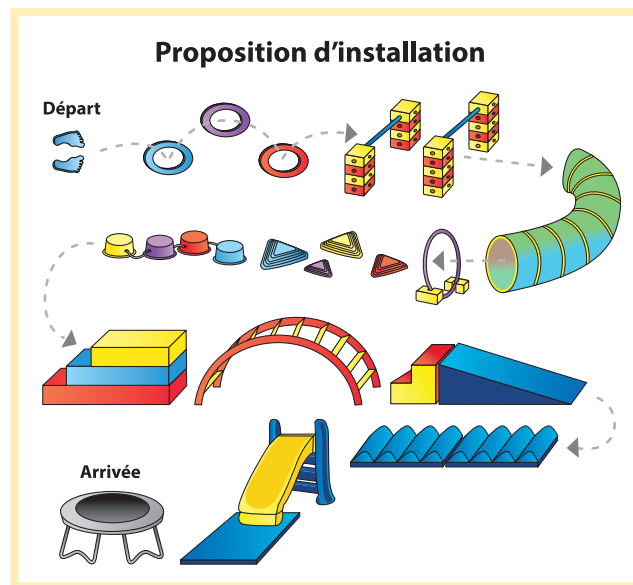
Parcours d'entraînement des super-héros :

- | | |
|---|-------------------------|
| 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!



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 | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Il reste du temps?

Organiser les jeux en duo.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

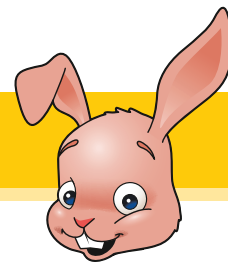


Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : cape de super-héros, masque pour les yeux, ceinture de super-héros. Anneaux, haies hautes, tunnel, cerceau, blocs Scogym, pierres de rivières, seaux retournés, marche, tapis trapézoïdes, échelle en arc, plan incliné, tapis 2 ou 3 vagues, glissoire, trampoline, foulards, petits tapis bleus et le matériel pour les défis.



Séance 7 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.

Développer l'équilibre dynamique et la relation spatiale corps/objets (à travers les déplacements).



Parcours C | 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.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Statues et cerceaux | 5 min

Jeu de mémoire | 8 min

La promenade | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

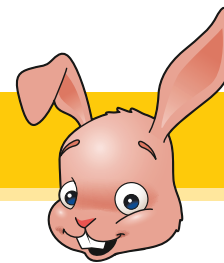


Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, tunnel, haies hautes et haies basses, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, échelle en arc, musique, affichettes et cartes à piger, cerceaux, 4 objets à tirer.



Séance 8 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.



Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Ateliers | 18 min

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.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Les objets volants | 5 min

La grande ronde | 5 min

La fanfare de Karibou | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.



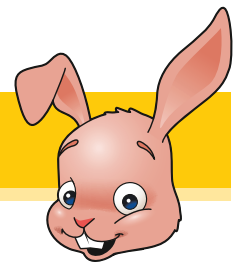
Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons ou balles, cerceaux/anneaux, cônes, plan incliné, *step*, haies hautes et haies basses, empreintes, pierres de rivière, bâton ou autre objet, panier ou autre objet, poutre, ballons de fête, maracas, tambourins.

Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).



Séance 9.0 : LE CIRQUE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique).



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (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 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 serpent, en aigle, en chien et en souris.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Il reste du temps?

Organiser le jeu
1, 2, 3 Soleil!



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.

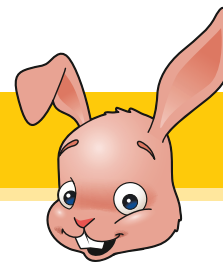


Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Le matériel pour les défis.



Séance 9.1 : LES TRANSPORTS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou a réussi son permis de conduire. Bravo! Il nous invite à découvrir les moyens de transport. Est-ce que vous les connaissez-bien?

Tous les enfants prennent un anneau qui deviendra le volant de leur voiture. Karibou veut se rendre à la gare. Nous le suivons. Mais attention, pour circuler dans la ville il faut bien respecter les feux de circulation. En ligne, les uns derrière les autres, les enfants suivent l'animateur qui prend différentes directions :

- ▶ Tout droit vers l'avant.
- ▶ Virage à droite.
- ▶ Virage à gauche.
- ▶ Feux rouge, on s'arrête.
- ▶ Feux vert, on regarde à droite, puis à gauche et on repart.

Le faire plusieurs fois.

Nous sommes maintenant arrivés à la gare. On prend le train?

Les enfants et les parents se placent à la file indienne derrière l'animateur en imitant le train : « Tchou, tchou, tchou, tchou ». Faire le tour de la salle 1 fois en marchant de plus en plus vite ou en courant. Direction l'aéroport!

Nous sommes arrivés à l'aéroport. Nous allons maintenant prendre l'avion pour se rendre au port.

Au son de n'importe quelle musique rythmée, laisser les enfants se déplacer comme des avions en marchant ou en courant partout dans la salle. Se lever sur le bout des orteils et redescendre sur les talons. Étendre les bras de

chaque côté et encourager les enfants à voler autour de la pièce, comme s'ils étaient des avions.

Au port, Karibou aimerait bien prendre le bateau, mais il a peur de l'eau. Est-ce que tu veux embarquer avec lui pour ne pas qu'il ait peur (*les enfants font oui avec la tête*)?

Chaque enfant et chaque parent est assis sur un petit tapis bleu. L'animateur explique et démontre les activités :

1. Ramer avec les 2 bras en même temps sur le côté du bateau (2 genoux).
2. Serrer fort les côtés du bateau, car les vagues sont plus grosses (le parent peut faire bouger le tapis pour représenter les vagues).
3. Se coucher sur le ventre dans le bateau pour se protéger des énormes vagues qui frappent fort et qui font entrer de l'eau.
4. Après la tempête, il faut enlever l'eau du bateau (faire semblant de prendre l'eau avec les 2 mains et de la lancer à l'extérieur).
5. On recommence à ramer pour se diriger vers la rive (2 genoux).
6. Sortir du bateau, le tirer avec son parent et aller le ranger sur le bord du quai.

Il est maintenant temps de rentrer à la maison. Pour faire le chemin du retour, Karibou vous propose un dernier moyen de transport, le vélo!

Le parent est à genou et l'enfant est couché sur le dos en face de lui. Le parent tient les pieds de l'enfant et fait bouger les jambes de l'enfant comme pour faire du vélo.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique).



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.



Remplissage des cahiers | 2 min



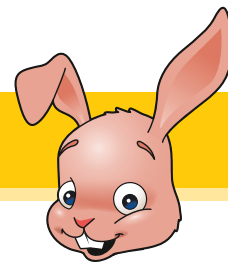
Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : casquette de conducteur. Anneaux, petits tapis bleus, musique, le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu
1, 2, 3 Soleil!



Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 28.

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**

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 29.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable.

La chanson thème



Sur l'air de Frère Jacques



Raton fripon

(taper dans les mains)



Raton fripon

(taper dans les mains)



Viens jouer

(pencher la tête de chaque côté)

Avec moi

(ramener les mains vers soi)



Courir, sauter, danser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)

On va bien s'amuser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)



Au tour du monde

(faire un grand cercle devant soi avec sa main droite)



De Karibou

(faire un grand cercle devant soi avec sa main gauche)





Les routines



La routine de début

1. Chanson thème | 2 min
2. Activités de course | 5 min

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

Ensuite, l'animateur distribue des maracas ou des tambourins aux enfants en posant le bac au milieu du cercle. Une fois que tout le monde a son instrument, l'animateur invite tout le monde à se mettre en ligne derrière lui pour que le train démarre :

« Tchou tchou, attention tout le monde en place, on va partir en petit train, tchou tchou. Et c'est parti! »

Une fois le train lancé, faites les différentes marches :

- ▶ marcher;
- ▶ marcher un peu plus vite;
- ▶ courir;
- ▶ marcher de côté;
- ▶ marcher en arrière;
- ▶ taper avec la maraca sur son ventre;
- ▶ taper avec la maraca sur le sol;
- ▶ lever les bras au ciel;
- ▶ taper sur le ventre de maman ou de papa (et inversement).

Faire ces mouvements plusieurs fois.

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



Matériel à prévoir
Maracas, tambourins.






Les routines (suite)



La routine de fin

A. Avec les ballons suisses

1. Les parents et les enfants sont placés face à face, le ballon est entre les deux.
2. On envoie les mains au ciel, puis on se couche sur le ballon en gardant les pieds au sol (4 fois).
3.  À la 4^e fois, on prend les mains de l'enfant et on le fait rouler sur le ballon pour qu'il se retrouve couché sur le ventre sans toucher le sol.
4.  On prend les hanches de l'enfant et on le berce de gauche à droite en inclinant de plus en plus son corps selon le niveau de confiance de l'enfant.
5.  Répéter l'étape 4 d'avant en arrière (environ 1 minute).
6. Reprendre l'étape 4 sur le dos (environ 1 minute).
7. Reprendre l'étape 5 sur le dos (environ 1 minute).
8. Au sol, on fait rouler le ballon d'une jambe à l'autre en plaçant les mains sur le ballon (quelques répétitions).



Les exercices de berceuse qui sont réalisés sur le ballon suisse peuvent aussi être faits sans ballon. Le parent porte alors l'enfant sur son dos en lui tenant les bras et fait des mouvements : en avant, en arrière, de côté.

On termine la routine en se couchant au sol sur le dos comme une étoile, bras et jambes écartés.

B. Massage (quand il n'y a pas de ballons suisses à disposition)

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.
- ▶ 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.

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



Matériel à prévoir

Ballons suisses, balles texturées ou petites voitures.



Tableau récapitulatif de la session

Séances	Objectifs	Activités dominantes	Activités complémentaires
1	Développer l'équilibre dynamique et la coordination générale.	 Parcours	 La grande ronde Statues et cerceaux Jeux du parachute
2	Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle.	 Ateliers	 Les objets volants Jeu de mémoire La cueillette
3	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et la coordination générale.	 Activité thématique	 Défis 1, 2, 3 Soleil!
4	Développer l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).	 Parcours	 Jeux du parachute La fanfare de Karibou La promenade
5	Développer la coordination oculo-manuelle et la relation spatiale corps/objets.	 Ateliers	 La cueillette La course du gros ballon Jeux en duo
6	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et l'équilibre dynamique.	 Activité thématique	 Défis Statues et cerceaux
7	Développer l'équilibre dynamique et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).	 Parcours	 Association d'images 1, 2, 3 Soleil! Jeux en duo
8	Développer la coordination oculo-manuelle et la préhension (prise des objets).	 Ateliers	 Les objets volants Jeu de mémoire La fanfare de Karibou
9	Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique).	 Activité thématique	 Défis La course du gros ballon
10	Variable.	 Grand parcours ou jeu libre	



Séance 1 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.

Développer l'équilibre dynamique et la coordination générale.



Parcours A | 15 min

- ▶ Anneaux : marcher seul en alternant les jambes dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre la tête en avant.
- ▶ Haies basses : enjamber seul.
- ▶ Slalom de cônes : marcher seul entre les cônes.
- ▶ Course de A à B : courir le plus vite possible seul.
- ▶ Poutre : marcher seul (un ou 2 blocs).
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : grimper à 4 pattes ou debout, puis descendre seul.
- ▶ Haies hautes : passer en dessous en rampant sur le ventre la tête en avant.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant seul.
- ▶ Échelle d'agilité : marcher entre les bandes sans aide.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La grande ronde | 5 min

Statues et cerceaux | 5 min

Jeux du parachute | 8 min

- ▶ Les vagues
- ▶ La tente
- ▶ Le champignon

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Cerceaux, anneaux, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, corde, poutre, glissoire, plan incliné, échelle d'agilité, musique, parachute.



Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.

Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons suisses, autres ballons ou balles**
Faire rouler le ballon vers quelqu'un et le rattraper au sol.
- ▶ **Activité 2 : Sacs de fèves ou autres petits objets**
Lancer dans des 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**
Ramper sur le ventre et sur le dos, la tête en avant.
- ▶ **Activité 2 : Poutre**
Marcher vers l'avant seul.
- ▶ **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, de côté, sur la pointe des pieds, etc.) et le déposer dans un seau.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter à 2 pieds.
- ▶ **Activité 2 : Le mur**
Sautiller sur un trampoline, face au mur, en touchant différentes lignes tracées sur le mur.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Panier**
D'un *step* ou du sol, lancer la balle dans le panier. *Agrandir la distance selon le niveau.*
- ▶ **Activité 2 : Frapper**
Taper sur la balle avec le bâton ou un autre objet au sol (ex : quille).
- ▶ **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).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Les objets volants | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

La cueillette | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses ou ballons/balles, sacs de fèves ou autres petits objets, poutre, seaux, tunnel, trampoline, *step*, cerceaux, panier, bâton ou un autre objet, objets volants (légers), papier collant, affichettes et cartes à piger, cônes, raquettes.



Séance 3.0 : LA MAGIE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en chien, en grand aigle, en serpent, en kangourou et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non » de la tête*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! ».
- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner

sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Tenir le foulard à deux mains au-dessus de la tête.
- ▶ Tenir le foulard à deux mains et se frotter les pieds.
- ▶ Faire bouger le foulard en tournant sur soi-même.
- ▶ Lancer le foulard le plus haut possible.
- ▶ Tenir le foulard de la main droite et se frotter la main gauche, puis inverser.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)
- ▶ Poser le foulard sur la tête du parent. Le parent, lui, pose le foulard sur la tête de l'enfant.



Le parent doit se mettre en face de l'enfant afin qu'il comprenne mieux ce qu'il doit faire et imite son parent.

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche, puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique, de la poudre brillante. Le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu
1, 2, 3 Soleil!

Séance 3.1 : L'HIVER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou nous amène au pôle Nord pour s'amuser dans la neige. Tout d'abord, il est très important de mettre nos vêtements d'hiver afin de pouvoir s'amuser sans avoir froid.

Demander aux enfants et aux parents de faire comme vous et d'imiter vos mimes.

- ▶ Enfiler ses pantalons de neige (mimer d'enfiler un pantalon)
- ▶ Chausser ses bottes
- ▶ Mettre son manteau (mettre une manche, puis l'autre, puis monter la fermeture éclair)
- ▶ Couvrir sa tête avec sa tuque
- ▶ Mettre son foulard autour de son cou
- ▶ Protéger ses doigts avec des gants

Tout le monde est maintenant prêt pour aller jouer à l'extérieur. Demander aux enfants d'aller chercher une luge (petits tapis bleus) afin de pouvoir glisser sur la montagne.

Les glissades

Les enfants sont assis sur le tapis et les parents les tirent d'un point A à un point B. Les enfants peuvent ensuite s'amuser à tirer un objet placé sur le tapis (bloc, pelle, sac de fèves, etc.) ou encore tenter de tirer leur parent!

Maintenant que nous nous sommes bien amusés sur la colline, Karibou nous propose de découvrir des activités hivernales très amusantes.

Les sports d'hiver

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle et, guidés par l'animateur, ils effectuent les mouvements suivants :

- ▶ Les raquettes : avancer en faisant de grands pas. Lever les genoux comme si les jambes étaient très lourdes.
- ▶ Le patin : faire un pas de côté en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.

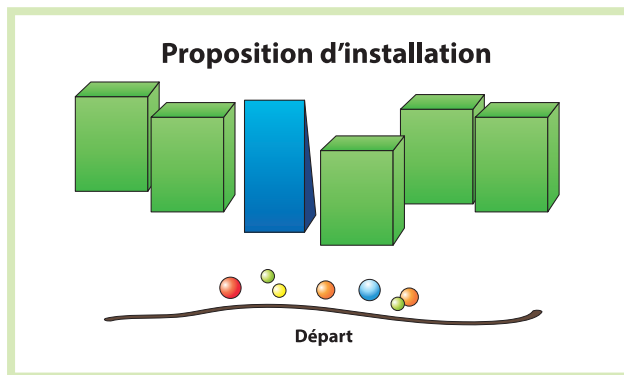
- ▶ Le ski de fond : faire un pas en avant en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.
- ▶ Le ski alpin : plier les genoux et plier les avant-bras sur les côtés. Balancer les fesses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

Pour terminer notre journée d'activités à l'extérieur, pourquoi ne pas faire une bataille de boules de neige?

La bataille de boules de neige

Demander aux parents et aux enfants de se placer à une extrémité de la salle. Un peu plus loin, placer le plan incliné et les tapis trapézoïdes de façon à ce qu'ils tiennent debout (varier la distance selon le niveau des enfants).

Remettre aux parents et aux enfants des balles qu'ils devront lancer sur les cibles (plan incliné et tapis trapézoïdes). Tenter de compter le nombre de fois qu'ils y parviennent afin d'améliorer votre score d'équipe à chaque fois.



Les défis / 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : tuque, foulard, gants. Petits objets à tirer (pelle, bloc, sac de fèves), 1 petit tapis bleu par enfant, plan incliné, tapis trapézoïdes, balles, papier collant ou corde et le matériel pour les défis.

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et la coordination générale.

Il reste du temps?

Organiser le jeu
1, 2, 3 Soleil!



Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.



Parcours B | 15 min

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

Développer l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 8 min

- ▶ Les vagues
- ▶ Le champignon
- ▶ Course à 2 mains

La fanfare de Karibou | 5 min

La promenade | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, 2 poutres, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, « U », glissoire, tapis trapézoïdes, parachute, maracas, tambourins, papier collant, 4 objets à tirer, cônes.



Séance 5 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.

Développer la coordination oculo-manuelle et la relation spatiale corps/objets.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 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.
- ▶ **Activité 2 : Petits ballons**
Taper avec la main sur un ballon lancé.

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Empreintes**
Marcher vers l'avant 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, de côté, sur la pointe des pieds, etc.) et le déposer dans un seau.
- ▶ **Activité 3 : Tirer**
Marcher vers l'arrière en tirant un objet avec une corde.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Step/plan incliné**
Monter debout sur un *step* et sauter dans un cerceau avec aide.
- ▶ **Activité 2 : Le mur**
Sautiller sur un trampoline, face au mur, en touchant différentes lignes tracées sur le mur.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Botter**
Botter au but un ballon fixe.
- ▶ **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. Placer 2 cônes à l'extrémité pour faire passer la balle entre les cônes (comme un but).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La cueillette | 5 min

La course du gros ballon | 5 min

Jeux en duo | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons, empreintes, corde, *step*, plan incliné, cerceau, ballons, but de soccer, sac de fèves, jeu de quilles, cônes, trampoline, papier collant, 2 seaux, petits objets, raquettes, petits tapis bleus, ballon suisse.



Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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. Bac avec des foulards.

Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{re} 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).



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



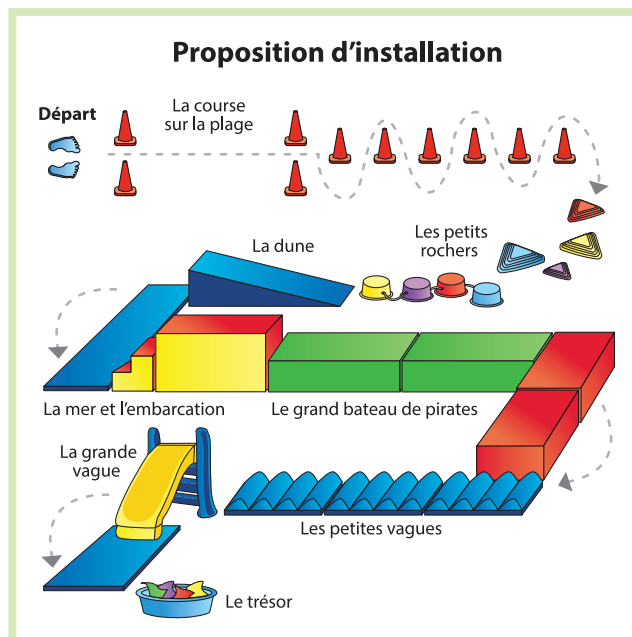
Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-oeil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, tapis bleu, marche, tapis 2 ou 3 vagues, petits tapis rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, empreintes, cerceaux, musique et le matériel pour les défis.

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et l'équilibre dynamique.



Il reste du temps?

Organiser le jeu statues et cerceaux.



Séance 6.1 : LES SUPER-HÉROS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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!

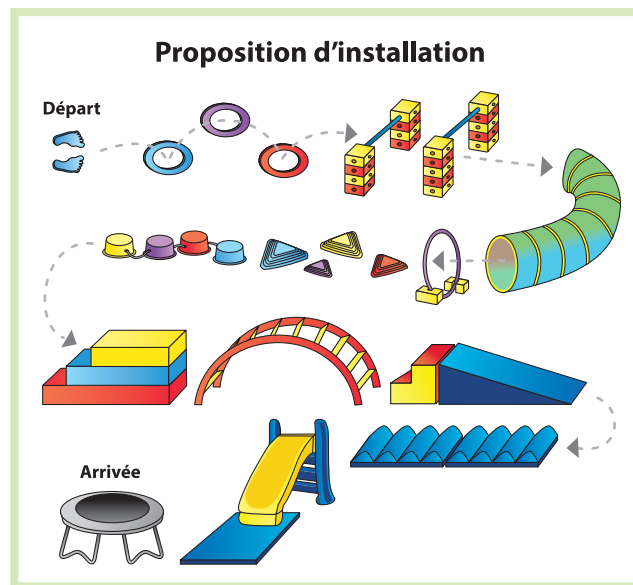
Parcours d'entraînement des super-héros :

- | | |
|---|-------------------------|
| 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!



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 | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Le déguisement de l'animateur : cape de super-héros, masque pour les yeux, ceinture de super-héros. Anneaux, haies hautes, tunnel, cerceaux, blocs Scogym, pierres de rivière, seaux retournés, petits tapis bleus, tapis trapézoïdes, échelle en arc, marche, plan incliné, tapis 2 ou 3 vagues, glissoire, trampoline, foulards, musique et le matériel pour les défis.



Séance 7 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.

Développer l'équilibre dynamique et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).



Parcours C | 15 min

- ▶ Anneaux et *step* : monter sur chaque *step* et sauter dans l'anneau avec aide.
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre, la tête en avant.
- ▶ Haies basses et haies hautes : passer en dessous et par-dessus seul.
- ▶ Slalom avec cônes : marcher entre les cônes seul.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré (2 blocs) : marcher seul vers l'avant et sur le côté avec aide.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et descendre seul.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant seul (parent devant).
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté avec aide.
- ▶ Seaux retournés : marcher seul vers l'avant et sur le côté avec aide.
- ▶ Ligne au sol : marcher vers l'arrière avec aide.
- ▶ Échelle en arc : monter et descendre.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Association d'images | 8 min **1, 2, 3 Soleil!** | 5 min **Jeux en duo** | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, *step*, tunnel, haies hautes et haies basses, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, échelle en arc, papier collant, affichettes et cartes à piger, petits tapis bleus.



Séance 8 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.

Développer la coordination oculo-manuelle et la préhension (prise des objets).



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petites balles**
Lancer dans une cible (bac, cerceau, cible au mur) et se passer la balle d'une main à l'autre.
- ▶ **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 : Pousser**
Marcher en avant en poussant un gros objet (ex: module de matelas).
- ▶ **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 de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter à 2 pieds.
- ▶ **Activité 2 : Step**
Monter et descendre en avant, avec aide pour stimuler le saut à 2 pieds.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Botter**
Botter un ballon fixe au but.
- ▶ **Activité 2 : Panier**
D'un *step* ou du sol, lancer la balle dans le panier. *Agrandir la distance selon le niveau.*
Faire rebondir la balle.
- ▶ **Activité 3 : Empiler**
Faire empiler des blocs (adaptés en hauteur).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Les objets volants | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

La fanfare de Karibou | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petites balles, cerceaux/anneaux, cônes ou petits ballons, module de matelas, haies hautes et haies basses, empreintes, pierres de rivière, poutre, trampoline, ballon, but de soccer, panier, *step*, blocs, affichettes et cartes à piger, ballons de fête, maracas ou tambourins.



Séance 9.0 : LE CIRQUE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique).



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (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.
- ▶ Tourner, pivoter, se pencher.
- ▶ Tenir à 4 pattes et lever une jambe.
- ▶ Tenir à 4 pattes et lever un bras.
- ▶ Refaire les mouvements les yeux fermés.

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 singe, en serpent, en aigle et en souris.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Il reste du temps?

Organiser la course du gros ballon.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Le matériel pour les défis, cônes, ballon suisse.



Séance 9.1 : LES TRANSPORTS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique).



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou a réussi son permis de conduire. Bravo! Il nous invite à découvrir les moyens de transport. Est-ce que vous les connaissez-bien?

Tous les enfants prennent un anneau qui deviendra le volant de leur voiture. Karibou veut se rendre à la gare. Nous le suivons. Mais attention, pour circuler dans la ville il faut bien respecter les feux de circulation. En ligne, les uns derrière les autres, les enfants suivent l'animateur qui prend différentes directions :

- ▶ Tout droit vers l'avant.
- ▶ Virage à droite.
- ▶ Virage à gauche.
- ▶ Tout droit en courant.
- ▶ Feux rouge, on s'arrête.
- ▶ Feux vert, on regarde à droite, puis à gauche et on repart.

Le faire plusieurs fois.

Nous sommes maintenant arrivés à la gare. On prend le train?

Les enfants et les parents se placent à la file indienne derrière l'animateur en imitant le train : « Tchou, tchou, tchou, tchou ». Faire le tour de la salle 1 fois en marchant de plus en plus vite ou en courant. Direction l'aéroport!

Nous sommes arrivés à l'aéroport. Nous allons maintenant prendre l'avion pour se rendre au port.

Au son de n'importe quelle musique rythmée, laisser les enfants se déplacer comme des avions en marchant ou en courant partout dans la salle. Se lever sur le bout des orteils et redescendre sur les talons. Étendre les bras de

chaque côté et encourager les enfants à voler autour de la pièce, comme s'ils étaient des avions.

Au port, Karibou aimerait bien prendre le bateau, mais il a peur de l'eau. Est-ce que tu veux embarquer avec lui pour ne pas qu'il ait peur (*les enfants font oui avec la tête*)?

Chaque enfant et chaque parent est assis sur un petit tapis bleu. L'animateur explique et démontre les activités :

1. Ramer avec les 2 bras en même temps sur le côté du bateau (2 genoux).
2. Serrer fort les côtés du bateau, car les vagues sont plus grosses (le parent peut faire bouger le tapis pour représenter les vagues).
3. Se coucher sur le ventre dans le bateau pour se protéger des énormes vagues qui frappent fort et qui font entrer de l'eau.
4. Après la tempête, il faut enlever l'eau du bateau (faire semblant de prendre l'eau avec les 2 mains et de la lancer à l'extérieur).
5. On recommence à ramer pour se diriger vers la rive (2 genoux).
6. Sortir du bateau, le tirer avec son parent et aller le ranger sur le bord du quai.

Il est maintenant temps de rentrer à la maison. Pour faire le chemin du retour, Karibou vous propose un dernier moyen de transport, le vélo!

Le parent est à genou et l'enfant est couché sur le dos en face de lui. Le parent tient les pieds de l'enfant et fait bouger les jambes de l'enfant comme pour faire du vélo.



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Il reste du temps?

Organiser la course du gros ballon.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : casquette de conducteur. Anneaux, petits tapis bleus, musique, ballon suisse, cônes et le matériel pour les défis.



Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 48.

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

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 49.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable.

La chanson thème



Sur l'air de Frère Jacques



Ourson mignon

(taper dans les mains)



Ourson mignon

(taper dans les mains)



Viens jouer

(pencher la tête de chaque côté)

Avec moi

(ramener les mains vers soi)



Courir, sauter, danser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)

On va bien s'amuser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)



Au tour du monde

(faire un grand cercle devant soi avec sa main droite)



De Karibou

(faire un grand cercle devant soi avec sa main gauche)



Les routines



La routine de début

1. Chanson thème | 2 min.
2. Activité thématique | 5 min.

Position de départ : sur le ventre, la tête sur le côté.

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, car le soleil est très fort.

Les oursons ont les pattes toutes collées de miel, alors ils les frottent ensemble pour le déloger (*se frotter les mains, faire « oui » et « non » avec les poignets pour se débarrasser du miel et plier/déplier les genoux*). Les oursons commencent-ils à avoir faim (*faire « oui » avec la tête*)? Les oursons veulent-ils du miel (*faire « non » avec la tête, car le miel colle sur nos pattes*)?

Nous allons donc chercher des petites baies (*courir partout dans la salle en variant les courses et les sauts*) :

- ▶ Marcher comme un ours
- ▶ 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 très étroit
- ▶ Courir vers l'avant le plus vite possible
- ▶ Ramper au sol pour passer sous les branches d'arbres
- ▶ Courir vers l'avant
- ▶ Courir vers l'arrière

L'animateur annonce que l'on a trouvé les fruits pour arrêter la course.

Ils sont en haut des arbres (*sauter pieds joints en pointant le nez vers le haut*).
Félicitations! On les a attrapés.

L'animateur applaudit en disant « bravo » pour annoncer la fin et féliciter tout le monde.

Position de fin : debout.




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

Les routines (suite)



La routine de fin

A. Avec les ballons suisses

1. Les parents et les enfants sont placés face à face, le ballon est entre les deux.
2. On envoie les mains au ciel, puis on se couche sur le ballon en gardant les pieds au sol (4 fois).
3.  À la 4^e fois, on prend les mains de l'enfant et on le fait rouler sur le ballon pour qu'il se retrouve couché sur le ventre sans toucher le sol.
4.  On prend les hanches de l'enfant et on le berce de gauche à droite en inclinant de plus en plus son corps selon le niveau de confiance de l'enfant.
5.  Répéter l'étape 4 d'avant en arrière (environ 1 minute).
6. Reprendre l'étape 4 sur le dos (environ 1 minute).
7. Reprendre l'étape 5 sur le dos (environ 1 minute).
8. Au sol, on fait rouler le ballon d'une jambe à l'autre en plaçant les mains sur le ballon (quelques répétitions).



Les exercices de berceuse qui sont réalisés sur le ballon suisse peuvent aussi être faits sans ballon. Le parent porte alors l'enfant sur son dos en lui tenant les bras et fait des mouvements : en avant, en arrière, de côté.

On termine la routine en se couchant au sol sur le dos comme une étoile, bras et jambes écartés.

B. Massage (quand il n'y a pas de ballons suisses à disposition)

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.
- ▶ 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.

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






















Matériel à prévoir

Ballons suisses, balles texturées ou petites voitures.



Tableau récapitulatif de la session

Séances	Objectifs	Activités dominantes	Activités complémentaires
1	Développer l'équilibre dynamique et la coordination générale.	 Parcours	 Jeux du parachute Statues et cerceaux La grande ronde
2	Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle (figure-fond).	 Ateliers	 La balle chaude Jeu de mémoire Le grand ménage
3	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.	 Activité thématique	 Défis Feux de circulation
4	Développer l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).	 Parcours	 Jeux du parachute La fanfare de Karibou Jeux en duo
5	Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre et la relation spatiale corps/objets.	 Ateliers	 Le grand ménage Les objets volants La course du gros ballon
6	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et l'équilibre dynamique.	 Activité thématique	 Défis Jeux en duo
7	Développer l'équilibre dynamique et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).	 Parcours	 Boum bang et ding dong Association d'images La grande ronde
8	Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre et la préhension (prise des objets).	 Ateliers	 La course du gros ballon La promenade Jeu de raquettes
9	Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons).	 Activité thématique	 Défis Feux de circulation
10	Variable.	 Grand parcours ou jeu libre	



Séance 1 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer l'équilibre dynamique et la coordination générale.



Parcours A | 15 min

- ▶ Anneaux et *step* : monter sur chaque *step* et sauter à 2 pieds dans chaque anneau en avant avec aide.
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre et sur le dos avec la tête en avant.
- ▶ Haies basses : enjamber de côté ou vers l'arrière avec aide.
- ▶ Slalom de cônes : courir entre les cônes le plus vite possible avec aide.
- ▶ Course de A à B : courir vers l'avant.
- ▶ Poutre : marcher vers l'avant seul.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout seul et sauter dans le cerceau avec aide.
- ▶ Haies hautes : ramper en dessous sur le ventre, la tête en avant ou les pieds en avant.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant seul.
- ▶ Échelle d'agilité : marcher sur les bandes seul.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 5 min

Statues et cerceaux | 5 min

La grande ronde | 8 min

- ▶ Les vagues
- ▶ Le champignon
- ▶ Course à 2 mains

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, cerceaux, *step*, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, poutre, glissoire, plan incliné, corde, échelle d'agilité, parachute, musique.



Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle (figure-fond).



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1** : Ballons suisses, autres ballons/balles
Faire rouler le ballon vers quelqu'un et le rattraper au sol.
- ▶ **Activité 2** : Sacs de fèves ou autres petits objets
Lancer dans des 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
Ramper sur le ventre et sur le dos, la tête en avant.
- ▶ **Activité 2** : Poutre
Marcher vers l'avant seul avec de petits obstacles sur la poutre (ex : poches).
- ▶ **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, de côté, sur la pointe des pieds, etc.) et le déposer dans un seau.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1** : Trampoline
Sauter à 2 pieds.
- ▶ **Activité 2** : Le mur
Sautiller sur un trampoline face au mur, en touchant différentes lignes tracées sur le mur.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1** : Panier
D'un *step* ou du sol, lancer la balle dans le panier. *Agrandir la distance selon le niveau.*
Faire rebondir la balle au sol ou sur le mur.
- ▶ **Activité 2** : Frapper
Taper sur la balle avec le bâton ou autre objet au sol ou sur le *T-Ball*.
- ▶ **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).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La balle chaude | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

Le grand ménage | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses ou autres ballons/balles, sacs de fèves ou autres petits objets, poutre, seaux, tunnel, trampoline, cônes, cerceaux, *step*, panier, bâton ou autre objet, *T-Ball*, papier collant, affichettes et cartes à piger, raquettes.



Séance 3.0 : LA MAGIE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en ours, en éléphant, en serpent, en kangourou, en grenouille et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non » de la tête*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! »

- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Faire bouger le foulard de haut en bas avec le bras gauche, puis le bras droit.
- ▶ Faire tourner le foulard au-dessus de la tête, devant soi et sur les côtés en dessinant des cercles.
- ▶ Faire bouger le foulard en tournant sur soi-même.
- ▶ Lancer le foulard le plus haut possible et s'asseoir avant qu'il ne retombe au sol.
- ▶ Tenir le foulard de la main droite et se frotter la main gauche, puis inverser.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche, puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique, de la poudre brillante. Le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu des feux de circulation.

Séance 3.1 : L'HIVER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou nous amène au pôle Nord pour s'amuser dans la neige. Tout d'abord, il est très important de mettre nos vêtements d'hiver afin de pouvoir s'amuser sans avoir froid.

Demander aux enfants et aux parents de faire comme vous et d'imiter vos mimes.

- ▶ Enfiler ses pantalons de neige (mimer d'enfiler un pantalon)
- ▶ Chausser ses bottes
- ▶ Mettre son manteau (mettre une manche, puis l'autre, puis monter la fermeture éclair)
- ▶ Couvrir sa tête avec sa tuque
- ▶ Mettre son foulard autour de son cou
- ▶ Protéger ses doigts avec des gants

Tout le monde est maintenant prêt pour aller jouer à l'extérieur. Demander aux enfants d'aller chercher une luge (petits tapis bleus) afin de pouvoir glisser sur la montagne.

Les glissades

Les enfants sont assis sur le tapis et les parents les tirent d'un point A à un point B. Les enfants peuvent ensuite s'amuser à tirer un objet placé sur le tapis (bloc, pelle, sac de fèves, etc.) ou encore tenter de tirer leur parent!

Maintenant que nous nous sommes bien amusés sur la colline, Karibou nous propose de découvrir des activités hivernales très amusantes.

Les sports d'hiver

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle et, guidés par l'animateur, ils effectuent les mouvements suivants :

- ▶ Les raquettes : avancer en faisant de grands pas. Lever les genoux comme si les jambes étaient très lourdes.
- ▶ Le patin : faire un pas de côté en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.

- ▶ Le 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 (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.

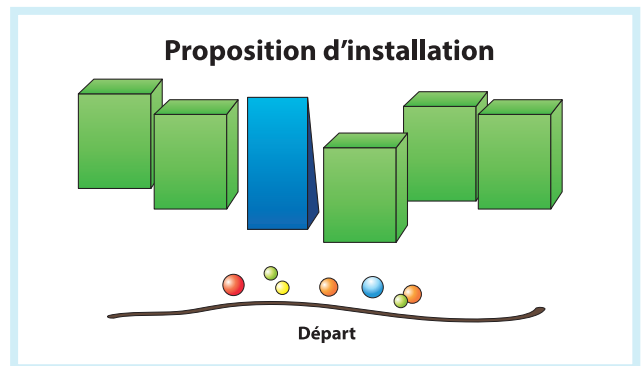
- ▶ Le ski alpin : plier les genoux et plier les avant-bras sur les côtés. Balancer les fesses de gauche à droite pour imiter le slalom fait en ski alpin.

Pour terminer notre journée d'activités à l'extérieur, pourquoi ne pas faire une bataille de boules de neige?

La bataille de boules de neige

Demander aux parents et aux enfants de se placer à une extrémité de la salle. Un peu plus loin, placer le plan incliné et les tapis trapézoïdes de façon à ce qu'ils tiennent debout (varier la distance selon le niveau des enfants).

Remettre aux parents et aux enfants des balles qu'ils devront lancer sur les cibles (plan incliné et tapis trapézoïdes). Tenter de compter le nombre de fois qu'ils y parviennent afin d'améliorer votre score d'équipe à chaque fois.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Il reste du temps?

Organiser le jeu des feux de circulation.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : tuque, foulard, gants. Petits objets à tirer (pelle, bloc, sac de fèves), 1 petit tapis bleu par enfant, plan incliné, tapis trapézoïdes, balles, papier collant ou corde et le matériel pour les défis.



Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Parcours B | 15 min

- ▶ Haies hautes : passer en dessous sur le ventre, la tête en avant ou les pieds en avant.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré : marcher sur le côté seul et vers l'arrière avec aide.
- ▶ Plan incliné : rouler sur le côté seul ou avec aide.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant seul.
- ▶ Tapis casse-tête de chiffres : marcher vers l'avant seul et vers l'arrière avec aide.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté seul ou avec aide.
- ▶ Seaux retournés: marcher vers l'avant avec aide.
- ▶ « U » : passer vers l'avant et vers l'arrière et/ou sur le dos.
- ▶ Haies basses : sauter par-dessus seul ou enjamber.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Tapis trapézoïdes : grimper et descendre seul à 4 pattes ou debout.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 5 min

La fanfare de Karibou | 5 min

Jeux en duo | 8 min

- ▶ Le pop-corn
- ▶ Le champignon
- ▶ Va-et-vient

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, 2 poutres, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, trampoline, seaux retournés, « U », glissoire, tapis trapézoïdes, parachute, maracas et tambourins, petits tapis bleus, balles.



Séance 5 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre et la relation spatiale corps/objets.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 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 : Empreintes**
Marcher vers l'arrière seul, mains et pieds ensemble, coordonnés (marche de l'ours).
- ▶ **Activité 2 : Pierres de rivière**
Marcher sur la pointe des pieds.
- ▶ **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, de côté, sur la pointe des pieds, etc.) et le déposer dans un seau.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ **Activité 2 : Trampoline**
Sauter avec ou sans aide.

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.
- ▶ **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).



Dans la partie de libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le grand ménage | 5 min

Les objets volants | 5 min

Course du gros ballon | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons, empreintes, pierres de rivière, plan incliné, cerceaux, ballon, but de soccer, jeu de quilles, cônes, ballons de fête, trampoline, petits objets (balles, foulards, sac de fèves), seau, ballon suisse, raquettes.



Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et l'équilibre dynamique.



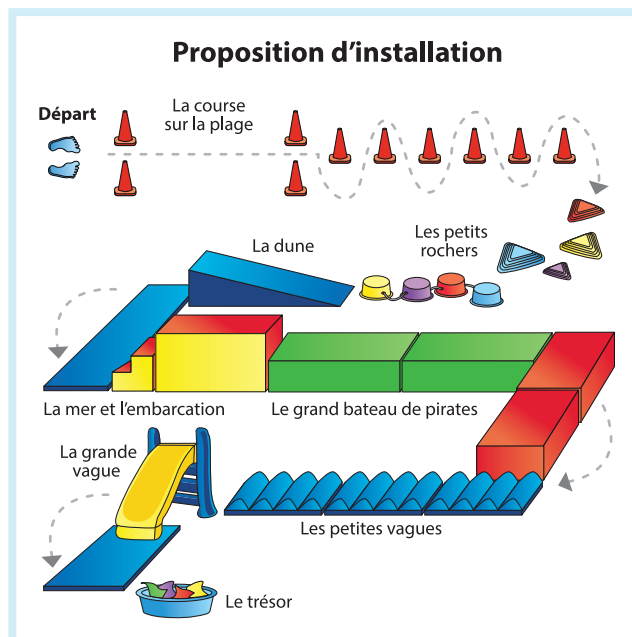
Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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. Bac avec des foulards.



Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{re} 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).



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Il reste du temps?

Organiser les jeux en duo.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-oeil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, tapis bleu, marche, tapis 2 ou 3 vagues, petits tapis rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, empreintes, matériel pour les défis, petits tapis bleus.



Séance 6.1 : LES SUPER-HÉROS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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!

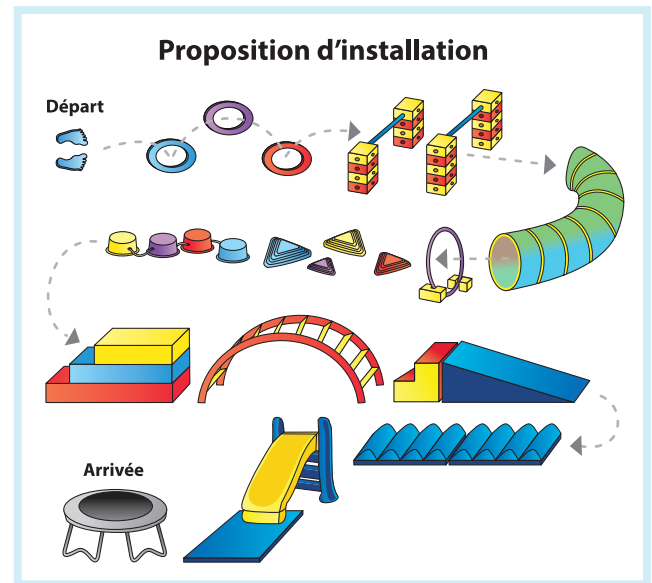
Parcours d'entraînement des super-héros :

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Anneaux. | 6. Échelle en arc. |
| 2. Haies hautes et/ou tunnel. | 7. Marche. |
| 3. Cerceau vertical. | 8. Plan incliné. |
| 4. Pierres de rivière 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!



Développer la communication gestuelle (jeu symbolique) et l'équilibre dynamique.



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 | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Il reste du temps?

Organiser les jeux en duo.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Le déguisement de l'animateur : cape de super-héros, masque pour les yeux, ceinture de super-héros. Anneaux, haies hautes, tunnel, cerceau, blocs Scogym, pierres de rivière, seaux retournés, petits tapis bleus, tapis trapézoïdes, échelle en arc, marche, plan incliné, tapis 2 ou 3 vagues, glissoire, trampoline, foulards et le matériel pour les défis.



Séance 7 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer l'équilibre dynamique et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).



Parcours C | 15 min

- ▶ Anneaux et *step* : monter sur chaque *step* et sauter dans chaque anneau à 2 pieds sans aide.
- ▶ Tunnel : ramper à 4 pattes, sur le ventre, la tête en avant.
- ▶ Haies basses et haies hautes : passer en dessous seul et sauter par-dessus seul ou enjamber.
- ▶ Slalom avec cônes : marcher vers l'arrière entre les cônes avec aide.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré (2 ou 3 blocs) : marcher de côté seul et vers l'arrière avec aide.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter avec aide.
- ▶ Corde : marcher vers l'avant seul.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté seul ou avec aide.
- ▶ Seaux retournés : marcher de côté seul et vers l'arrière avec aide.
- ▶ Ligne au sol : marcher sur la pointe des pieds.
- ▶ Échelle en arc : monter et descendre.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Boum bang et ding dong | 5 min

Association d'images | 8 min

La grande ronde | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, *step*, tunnel, haies hautes et haies basses, trampoline, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, échelle en arc, affichettes et cartes à piger, papier collant.



Séance 8 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre et la préhension (prise des objets).



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petites balles**
Lancer dans une cible (ex : bac, cerceau, mur). Se passer la balle d'une main à l'autre.
- ▶ **Activité 2 : Cerceaux/anneaux**
Lancer sur des cônes ou sur des petits ballons. *Délimiter la distance avec une ligne ou un banc, et l'agrandir selon le niveau.*

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Pousser**
Marcher vers l'avant en poussant un gros objet (ex : module de matelas).
- ▶ **Activité 2 : Mini parcours en ligne**
Transporter les balles dans une cuillère ou une pelle en ligne droite jusqu'à un cône et revenir.
- ▶ **Activité 3 : Tirer**
Marcher vers l'arrière en tirant un objet avec une corde.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Le mur**
Sautiller sur un trampoline, face à un mur, en touchant différentes lignes tracées sur le mur.
- ▶ **Activité 2 : Step**
Monter, descendre vers l'avant, vers l'arrière, de côté, seul (en marchant ou en sautant).

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Soccer**
Botter au but avec un ballon fixe. Faire des passes à un parent face à face.
- ▶ **Activité 2 : Panier**
D'un *step* ou du sol, lancer la balle dans le panier. *Agrandir la distance selon le niveau.* Faire rebondir la balle au sol (1 bond et rattraper).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La course du gros ballon | 5 min

La promenade | 5 min

Jeux de raquettes | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petites balles, ballons, cerceaux/anneaux, cônes, cuillères ou pelles, trampoline, *step*, sacs de fèves, but de soccer, panier, ballon suisse, module de matelas, papier collant, 4 objets à tirer, raquettes.



Séance 9.0 : LE CIRQUE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons).



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (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 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 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 canard, en souris, en singe, en serpent et en aigle.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Il reste du temps?

Organiser le jeu des feux de circulation.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Le matériel pour les défis.



Séance 9.1 : LES TRANSPORTS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou a réussi son permis de conduire. Bravo! Il nous invite à découvrir les moyens de transport. Est-ce que vous les connaissez-bien?

Tous les enfants prennent un anneau qui deviendra le volant de leur voiture. Karibou veut se rendre à la gare. Nous le suivons. Mais attention, pour circuler dans la ville il faut bien respecter les feux de circulation. En ligne, les uns derrière les autres, les enfants suivent l'animateur qui prend différentes directions :

- ▶ Tout droit vers l'avant.
- ▶ Virage à droite.
- ▶ Tout droit en marchant vers l'arrière.
- ▶ Virage à gauche.
- ▶ Tout droit en courant.
- ▶ Feux rouge, on s'arrête.
- ▶ Feux vert, on regarde à droite, puis à gauche et on repart.
- ▶ Tout droit en sautant.

Le faire plusieurs fois.

Nous sommes maintenant arrivés à la gare. On prend le train?

Les enfants et les parents se placent à la file indienne derrière l'animateur en imitant le train : « Tchou, tchou, tchou, tchou ». Faire le tour de la salle 1 fois en marchant de plus en plus vite ou en courant.

Nous sommes arrivés à l'aéroport. Karibou aimerait maintenant vous présenter un hélicoptère. Es-tu capable de faire l'hélicoptère?

Debout, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, l'hélicoptère va se mettre lentement en marche : un des bras va dessiner un large cercle vers l'arrière, puis prendre peu à peu de la vitesse (mais sans mouvement brusque). Au bout d'une dizaine de cercles, c'est l'autre bras qui va travailler à son tour, toujours vers l'arrière. On peut ensuite recommencer le mouvement, mais en dessinant les cercles vers l'avant à présent, etc. Puis, on tourne sur soi-même. Maintenant, prenons l'avion pour aller au port.

Au son de n'importe quelle musique rythmée, laisser les enfants se déplacer comme des avions en marchant ou en courant partout dans la salle. Se lever sur le bout des orteils et redescendre sur les talons. Étendre les bras de chaque côté et encourager les enfants à voler autour de la pièce, comme s'ils étaient des avions.

Au port, Karibou aimerait bien prendre le bateau, mais il a peur de l'eau. Est-ce que tu veux embarquer avec lui pour ne pas qu'il ait peur (*les enfants font oui avec la tête*)?

Chaque enfant et chaque parent est assis sur un petit tapis bleu. L'animateur explique et démontre les activités :

1. Ramer avec les 2 bras en même temps sur le côté du bateau (2 genoux).
2. Serrer fort les côtés du bateau, car les vagues sont plus grosses (le parent peut faire bouger le tapis pour représenter les vagues).
3. Se coucher sur le ventre dans le bateau pour se protéger des énormes vagues qui frappent fort et qui font entrer de l'eau.
4. Après la tempête, il faut enlever l'eau du bateau (faire semblant de prendre l'eau avec les 2 mains et de la lancer à l'extérieur).
5. On recommence à ramer pour se diriger vers la rive (2 genoux).
6. Sortir du bateau, le tirer avec son parent et aller le ranger sur le bord du quai.

Il est maintenant temps de rentrer à la maison. Pour faire le chemin du retour, Karibou vous propose un dernier moyen de transport, le vélo!

L'enfant et le parent sont face à face, couchés sur le dos 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.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons).



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : casquette de conducteur. Anneaux, petits tapis bleus et le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu des feux de circulation.



Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 68.

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**

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 69.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable.

La chanson thème



Sur l'air de Frère Jacques



P'tit loup filou

(taper dans les mains)



P'tit loup filou

(taper dans les mains)



Viens jouer

(pencher la tête de chaque côté)

Avec moi

(ramener les mains vers soi)



Courir, sauter, danser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)



On va bien s'amuser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)

Au tour du monde

(faire un grand cercle devant soi avec sa main droite)



De Karibou

(faire un grand cercle devant soi avec sa main gauche)





Les routines



La routine de début

1. Chanson thème | 2 min
2. Activité thématique | 5 min

Position de départ : sur le ventre, la tête sur le côté.

Les loups se déplacent toujours en meute. Alors, nous allons suivre le chef de la meute (animateur). Les petits loups se lèvent, étirent chacune de leurs pattes (*faire le dos rond et le dos creux comme un chat*). Puis, ils se dégourdissent les pattes en marchant (*marcher à 4 pattes en suivant l'animateur*).

Soudain, les loups tombent dans un trou de boue (*rouler sur le côté et se relever*). Comme ils sont tous sales, ils doivent aller se laver dans la rivière. Allez, on se déplace vers la rivière (*marcher en nageant avec les bras*). Une fois arrivé, on se lave en frottant très fort son corps (*mimer de se laver comme dans une douche*).

Les loups doivent maintenant avoir faim. Avez-vous faim (*faire « oui » avec la tête*)? Avez-vous très faim (*faire « oui » avec les poignets*)? Alors nous allons chercher de la nourriture (*mimer de chercher en posant une main sur le front*). Voyez-vous de la nourriture (« non » avec la tête)?

Alors on cherche plus fort (*courir partout dans la salle pour trouver des petits fruits – varier les courses*) :

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

L'animateur annonce que l'on a trouvé les fruits pour arrêter la course.

Ils sont en haut des arbres (*sauter pieds joints en pointant le nez vers le haut*). Félicitations! On les a attrapés.

L'animateur applaudit en disant « bravo » pour annoncer la fin et féliciter tout le monde.

Position de fin : debout.

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






Les routines (suite)



La routine de fin

A. Avec les ballons suisses

1. Les parents et les enfants sont placés face à face, le ballon est entre les deux.
2. On envoie les mains au ciel, puis on se couche sur le ballon en gardant les pieds au sol (4 fois).
3.  À la 4^e fois, on prend les mains de l'enfant et on le fait rouler sur le ballon pour qu'il se retrouve couché sur le ventre sans toucher le sol.
4.  On prend les hanches de l'enfant et on le berce de gauche à droite en inclinant de plus en plus son corps selon le niveau de confiance de l'enfant.
5.  Répéter l'étape 4 d'avant en arrière (environ 1 minute).
6. Reprendre l'étape 4 sur le dos (environ 1 minute).
7. Reprendre l'étape 5 sur le dos (environ 1 minute).
8. Au sol, on fait rouler le ballon d'une jambe à l'autre en plaçant les mains sur le ballon (quelques répétitions).



Les exercices de berceuse qui sont réalisés sur le ballon suisse peuvent aussi être faits sans ballon. Le parent porte alors l'enfant sur son dos en lui tenant les bras et fait des mouvements : en avant, en arrière, de côté.

On termine la routine en se couchant au sol sur le dos comme une étoile, bras et jambes écartés.

B. Massage (quand il n'y a pas de ballons suisses à disposition)

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. L'enfant peut aussi tenter de deviner la forme dessinée.
- ▶ 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.
- ▶ En position debout : les enfants doivent faire rouler la balle sous leur pied : en avant, en arrière, sur le côté. La balle doit toujours rester en contact avec le pied.

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






















Matériel à prévoir

Ballons suisses, balles texturées ou petites voitures.



Tableau récapitulatif de la session

Séances	Objectifs	Activités dominantes	Activités complémentaires
1	Développer l'équilibre dynamique et la coordination générale.	 Parcours	 Jeux du parachute Statues et cerceaux La grande ronde
2	Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle (figure-fond).	 Ateliers	 La balle chaude Jeu de mémoire Le grand ménage
3	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.	 Activité thématique	 Défis Feux de circulation
4	Développer l'équilibre dynamique, la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours) et auditive (suivre les consignes).	 Parcours	 Jeux du parachute La fanfare de Karibou Jeux en duo
5	Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination kinesthésique (relation spatiale corps/objets) et auditive (suivre les consignes).	 Ateliers	 La promenade La course de sacs de locomotion La balle chaude
6	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et l'équilibre dynamique.	 Activité thématique	 Défis Jeux en duo
7	Développer l'équilibre dynamique et la discrimination auditive (mémoire auditive et suivre les consignes).	 Parcours	 Boum bang et ding dong Association d'images La grande ronde
8	Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la préhension (prise des objets) et la discrimination auditive (suivre les consignes).	 Ateliers	 Relais Le grand ménage La promenade
9	Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons).	 Activité thématique	 Défis Statues et cerceaux
10	Variable.	 Grand parcours ou jeu libre	



Séance 1 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.

Développer l'équilibre dynamique et la coordination générale.



Parcours A | 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.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 8 min

- ▶ Les vagues
- ▶ La tente
- ▶ Le champignon

Statues et cerceaux | 5 min

La grande ronde | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, poutre, sacs de fèves, glissoire, plan incliné, corde, échelle d'agilité, parachute, musique, cerceaux.



Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.

Développer la coordination oculo-manuelle et la discrimination visuelle (figure-fond).



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

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.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter à 2 pieds.
- ▶ **Activité 2 : Cerceaux**
Sauter à 2 pieds dans chaque cerceau seul.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Panier**
D'un *step* ou du sol, lancer la balle dans le panier. *Agrandir la distance selon le niveau.*
Faire rebondir la balle au sol ou sur le mur.
- ▶ **Activité 2 : Frapper**
Taper sur la balle avec le bâton ou autre objet au sol ou sur le *T-Ball*.
- ▶ **Activité 3 : Pousser**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La balle chaude | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

Le grand ménage | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses ou autres ballons et balles, sacs de fèves ou autres petits objets, seaux retournés, cerceaux, plan incliné, tapis bleu, poutre, trampoline, panier, *step*, bâton ou autre objet, *T-Ball*, affichettes et cartes à piger, raquettes, cônes.



Séance 3.0 : LA MAGIE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en ours, en éléphant, en serpent, en grenouille, en canard et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non » de la tête*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! »
- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner

sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Faire bouger le foulard de haut en bas avec le bras gauche, puis le bras droit.
- ▶ Faire tourner le foulard au-dessus de la tête, devant soi et sur les côtés en dessinant des cercles.
- ▶ Faire bouger le foulard en tournant sur soi-même.
- ▶ Lancer le foulard le plus haut possible et s'asseoir avant qu'il ne retombe au sol.
- ▶ Tenir le foulard de la main droite et se frotter la main gauche, puis inverser.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)
- ▶ Faire bouger le foulard en dessinant des 8 devant soi.



Pour augmenter le niveau de difficulté, réaliser les mouvements indiqués en marchant en file indienne.

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche, puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique, de la poudre brillante. Le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu des feux de circulation.



Séance 3.1 : L'HIVER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou nous amène au pôle Nord pour s'amuser dans la neige. Tout d'abord, il est très important de mettre nos vêtements d'hiver afin de pouvoir s'amuser sans avoir froid.

Demander aux enfants et aux parents de faire comme vous et d'imiter vos mimes.

- ▶ Enfiler ses pantalons de neige (mimer d'enfiler un pantalon)
- ▶ Chausser ses bottes
- ▶ Mettre son manteau (mettre une manche, puis l'autre, puis monter la fermeture éclair)
- ▶ Couvrir sa tête avec sa tuque
- ▶ Mettre son foulard autour de son cou
- ▶ Protéger ses doigts avec des gants

Tout le monde est maintenant prêt pour aller jouer à l'extérieur. Demander aux enfants d'aller chercher une luge (petits tapis bleus) afin de pouvoir glisser sur la montagne.

Les glissades

Les enfants sont assis sur le tapis et les parents les tirent d'un point A à un point B. Les enfants peuvent ensuite s'amuser à tirer un objet placé sur le tapis (bloc, pelle, sac de fèves, etc.) ou encore tenter de tirer leur parent!

Maintenant que nous nous sommes bien amusés sur la colline, Karibou nous propose de découvrir des activités hivernales très amusantes.

Les sports d'hiver

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle et, guidés par l'animateur, ils effectuent les mouvements suivants :

- ▶ Les raquettes : avancer en faisant de grands pas. Lever les genoux comme si les jambes étaient très lourdes.
- ▶ Le patin : faire un pas de côté en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.

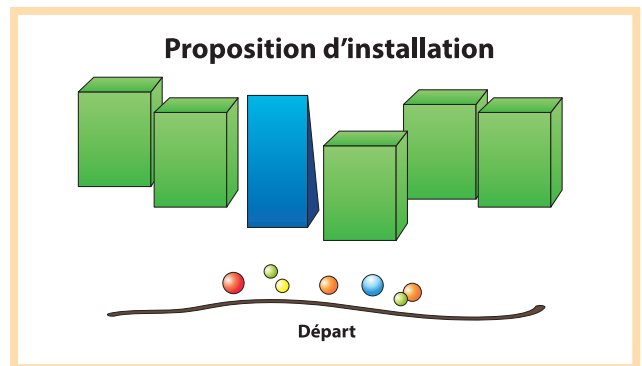
- ▶ Le ski de fond : faire un pas en avant en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.
- ▶ Le ski alpin : plier les genoux et plier les avant-bras sur les côtés. Balancer les fesses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

Pour terminer notre journée d'activités à l'extérieur, pourquoi ne pas faire une bataille de boules de neige?

La bataille de boules de neige

Demander aux parents et aux enfants de se placer à une extrémité de la salle. Un peu plus loin, placer le plan incliné et les tapis trapézoïdes de façon à ce qu'ils tiennent debout (varier la distance selon le niveau des enfants).

Remettre aux parents et aux enfants des balles qu'ils devront lancer sur les cibles (plan incliné et tapis trapézoïdes). Tenter de compter le nombre de fois qu'ils y parviennent afin d'améliorer votre score d'équipe à chaque fois.



Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : tuque, foulard, gants. Petits objets à tirer (pelle, bloc, sac de fèves), 1 petit tapis bleu par enfant, plan incliné, tapis trapézoïdes, balles, papier collant ou corde et le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu des feux de circulation.



Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.



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.

Développer l'équilibre dynamique, la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours) et auditive (suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Jeux du parachute | 8 min

La fanfare de Karibou | 5 min

Jeux en duo | 5 min

- ▶ Les poissons
- ▶ La course à 2 mains
- ▶ Le champignon

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, 2 poutres, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, tapis trapézoïdes, seaux retournés, « U », glissoire, parachute, maracas, tambourins, petits tapis bleus.



Séance 5 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination kinesthésique (relation spatiale corps/objets) et auditive (suivre les consignes).

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.

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.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La promenade | 5 min

La course de sacs de locomotion | 5 min

La balle chaude | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons, empreintes, plan incliné, cerceau, haies basses, ballons, jeu de quilles, cônes, petits objets (foulards, sacs de fèves, balles), sacs de locomotion, raquettes, 4 objets à tirer.



Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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. De plus, il faut trouver une expression verbale lorsque les enfants trouvent le trésor du type : « Prêt à l'attaque! »

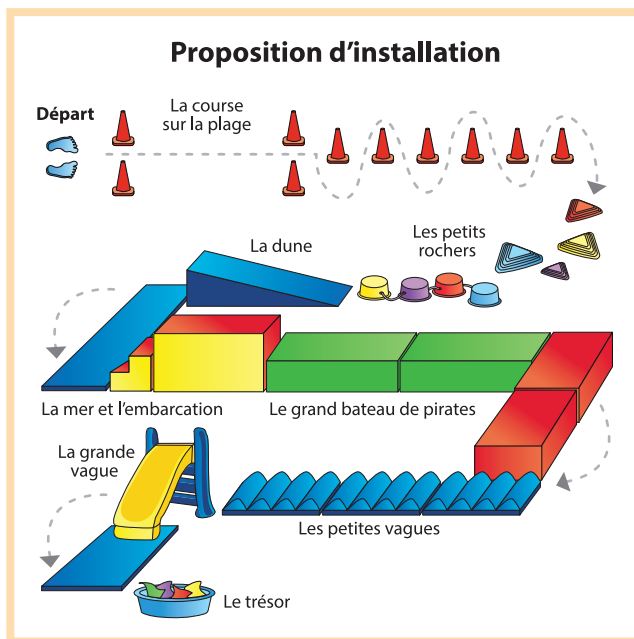
Parcours de la chasse au trésor :

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. Bac avec des foulards.

Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{re} 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).

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et l'équilibre dynamique.



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-oeil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, tapis 2 ou 3 vagues, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, marche, empreintes, blocs rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, 2 matelas de gymnastique et le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser les jeux en duo.



Séance 6.1 : LES SUPER-HÉROS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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!

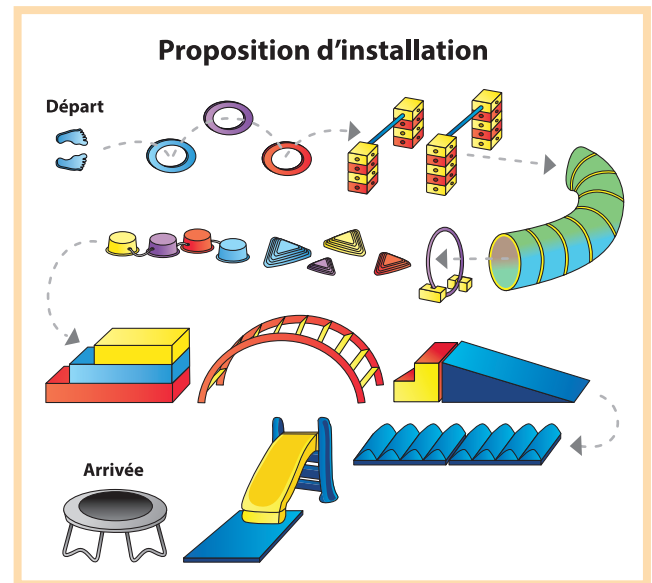
Parcours d'entraînement des super-héros :

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Anneaux. | 6. Échelle en arc. |
| 2. Haies hautes et/ou tunnel. | 7. Marche. |
| 3. Cerceau vertical. | 8. Plan incliné. |
| 4. Pierres de rivière 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!



Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et l'équilibre dynamique.



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 | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Il reste du temps?

Organiser les jeux en duo.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Le déguisement de l'animateur : cape de super-héros, masque pour les yeux, ceinture de super-héros. Anneaux, haies hautes, tunnel, cerceau, blocs Scogym, pierres de rivière, seaux retournés, petits tapis bleus, tapis trapézoïdes, échelle en arc, marche, plan incliné, tapis 2 ou 3 vagues, glissoire, trampoline, foulards, le matériel pour les défis.



Séance 7 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.

Développer l'équilibre dynamique et la discrimination auditive (mémoire auditive et suivre les consignes).



Parcours C | 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 ½ 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.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Boum bang et ding dong | 5 min

Association d'images | 8 min

La grande ronde | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, tunnel, haies hautes et haies basses, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, tapis bleu, échelle en arc, affichettes et cartes à piger, petits objets pour obstacles (foulards, sac de fèves, etc.)



Séance 8 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la préhension (prise des objets) et la discrimination auditive (suivre les consignes).

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.

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*.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Relais | 5 min

Le grand ménage | 5 min

La promenade | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons ou balles, cerceaux/anneaux, cônes, corde, module de matelas ou *steps*, ballons, but de soccer, panier, bâton ou autre objet, *T-Ball*, pierres de rivière, cuillères ou pelles, objets lourds, petits objets (foulards, sacs de fèves, empreintes, etc.), 4 objets à tirer.



Séance 9.0 : LE CIRQUE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons).



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (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 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 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.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Il reste du temps?

Organiser le jeu statues et cerceaux.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Le matériel pour les défis, cerceaux et musique.



Séance 9.1 : LES TRANSPORTS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou a réussi son permis de conduire. Bravo! Il nous invite à découvrir les moyens de transport. Est-ce que vous les connaissez-bien?

Tous les enfants prennent un anneau qui deviendra le volant de leur voiture. Karibou veut se rendre à la gare. Nous le suivons. Mais attention, pour circuler dans la ville il faut bien respecter les feux de circulation. En ligne, les uns derrière les autres, les enfants suivent l'animateur qui prend différentes directions :

- ▶ Tout droit vers l'avant.
- ▶ Virage à droite.
- ▶ Tout droit en marchant vers l'arrière.
- ▶ Virage à gauche.
- ▶ Tout droit en courant.
- ▶ Feux rouge, on s'arrête.
- ▶ Feux vert, on regarde à droite, puis à gauche et on repart.
- ▶ Tout droit en sautant.

Le faire plusieurs fois.

Nous sommes maintenant arrivés à la gare. On prend le train?

Les enfants et les parents se placent à la file indienne derrière l'animateur en imitant le train : « Tchou, tchou, tchou, tchou ». Faire le tour de la salle 1 fois en marchant de plus en plus vite ou en courant.

Nous sommes arrivés à l'aéroport. Karibou aimerait maintenant vous présenter un hélicoptère. Es-tu capable de faire l'hélicoptère?

Debout, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, l'hélicoptère va se mettre lentement en marche : un des bras va dessiner un large cercle vers l'arrière, puis prendre peu à peu de la vitesse (mais sans mouvement brusque). Au bout d'une dizaine de cercles, c'est l'autre bras qui va travailler à son tour, toujours vers l'arrière. On peut ensuite recommencer le mouvement, mais en dessinant les cercles vers l'avant à présent, etc. Puis, on tourne sur soi-même. Maintenant prenons l'avion pour aller au port.

Au son de n'importe quelle musique rythmée, laisser les enfants se déplacer comme des avions en marchant ou en courant partout dans la salle. Se lever sur le bout des orteils et redescendre sur les talons. Étendre les bras de chaque côté et encourager les enfants à voler autour de la pièce, comme s'ils étaient des avions.

Au port, Karibou aimerait bien prendre le bateau, mais il a peur de l'eau. Est-ce que tu veux embarquer avec lui pour ne pas qu'il ait peur (*les enfants font oui avec la tête*)?

Chaque enfant et chaque parent est assis sur un petit tapis bleu. L'animateur explique et démontre les activités :

1. Ramer avec les 2 bras en même temps sur le côté du bateau (2 genoux).
2. Serrer fort les côtés du bateau, car les vagues sont plus grosses (le parent peut faire bouger le tapis pour représenter les vagues).
3. Se coucher sur le ventre dans le bateau pour se protéger des énormes vagues qui frappent fort et qui font entrer de l'eau.
4. Après la tempête, il faut enlever l'eau du bateau (faire semblant de prendre l'eau avec les 2 mains et de la lancer à l'extérieur).
5. On recommence à ramer pour se diriger vers la rive (2 genoux).
6. Sortir du bateau, le tirer avec son parent et aller le ranger sur le bord du quai.

Il est maintenant temps de rentrer à la maison. Pour faire le chemin du retour, Karibou vous propose un dernier moyen de transport, le vélo!

L'enfant et le parent sont face à face, couchés sur le dos 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.

Développer l'équilibre statique et la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons).



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Le déguisement de l'animateur : casquette de conducteur. Anneaux, petits tapis bleus, musique, cerceaux et le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu statues et cerceaux.



Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 88.

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**

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 89.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable.

La chanson thème



Sur l'air de Frère Jacques



Renard débrouillard

(taper dans les mains)

Renard débrouillard

(taper dans les mains)

Viens jouer

(pencher la tête de chaque côté)

Avec moi

(ramener les mains vers soi)

Courir, sauter, danser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)

On va bien s'amuser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)

Au tour du monde

(faire un grand cercle devant soi avec sa main droite)

De Karibou

(faire un grand cercle devant soi avec sa main gauche)





Les routines



La routine de début

1. Chanson thème | 2 min
2. Activité thématique | 5 min

Position de départ : sur le ventre, la tête sur le côté.

Les renards ont de fins museaux et l'odeur alléchante de la nourriture les réveille. On s'étire, on bâille, on se frotte les yeux. Notre repas se trouve très très loin de la maison.

Nous devons nous échauffer avant de nous y rendre. Avons-nous faim les amis (*faire « oui » de la tête*)? Avons-nous de la nourriture (*faire « non » de la tête*)? On doit également échauffer nos petites pattes pour ne pas se blesser. Se mettre en position assise, les jambes allongées, plier et déplier les genoux plusieurs fois. Faire « oui » et « non » avec les poignets puis tendre les jambes devant soi et faire « oui » et « non » avec les chevilles.

Maintenant que nous sommes prêts, nous pouvons nous rendre jusqu'à notre repas.

On va chercher notre nourriture (courir partout dans la salle, en variant les courses et les sauts, pour trouver des petits fruits) :

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

L'animateur annonce que l'on a trouvé les fruits pour arrêter la course.

Ils sont en haut des arbres (*sauter pieds joints en pointant le nez vers le haut*).
Félicitations! On les a attrapés.

L'animateur applaudit en disant « bravo » pour annoncer la fin et féliciter tout le monde.

Position de fin : debout.

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






Les routines (suite)



La routine de fin

A. Avec les ballons suisses

1. Les parents et les enfants sont placés face à face, le ballon est entre les deux.
2. On envoie les mains au ciel, puis on se couche sur le ballon en gardant les pieds au sol (4 fois).
3.  À la 4^e fois, on prend les mains de l'enfant et on le fait rouler sur le ballon pour qu'il se retrouve couché sur le ventre sans toucher le sol.
4.  On prend les hanches de l'enfant et on le berce de gauche à droite en inclinant de plus en plus son corps selon le niveau de confiance de l'enfant.
5.  Répéter l'étape 4 d'avant en arrière (environ 1 minute).
6. Reprendre l'étape 4 sur le dos (environ 1 minute).
7. Reprendre l'étape 5 sur le dos (environ 1 minute).
8. Au sol, on fait rouler le ballon d'une jambe à l'autre en plaçant les mains sur le ballon (quelques répétitions).



Les exercices de berceuse qui sont réalisés sur le ballon suisse peuvent aussi être faits sans ballon. Le parent porte alors l'enfant sur son dos en lui tenant les bras et fait des mouvements : en avant, en arrière, de côté.

On termine la routine en se couchant au sol sur le dos comme une étoile, bras et jambes écartés.

B. Massage (quand il n'y a pas de ballons suisses à disposition)

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. L'enfant peut aussi tenter de deviner la forme dessinée.
- ▶ 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.
- ▶ En position debout : les enfants doivent faire rouler la balle sous leur pied : en avant, en arrière, sur le côté. La balle doit toujours rester en contact avec le pied.

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






















Matériel à prévoir

Ballons suisses, balles texturées ou petites voitures.



Tableau récapitulatif de la session

Séances	Objectifs	Activités dominantes	Activités complémentaires
1	Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).	 Parcours	 Jeux du parachute Boum bang et ding dong Association d'images Statues et cerceaux
2	Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination visuelle (figure-fond) et la socialisation (jeu en équipe).	 Ateliers	 La balle chaude Le grand ménage Jeu de mémoire
3	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) la coordination générale et la socialisation.	 Activité thématique	 Défis La grande ronde
4	Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (suivre les consignes).	 Parcours	 Jeux du parachute La fanfare de Karibou Jeux en duo Feux de circulation
5	Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2).	 Ateliers	 La course de sacs de locomotion Jeu de mémoire Le grand ménage
6	Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons), l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).	 Activité thématique	 Défis La grande ronde
7	Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et suivre les consignes).	 Parcours	 Jeux en duo Statues et cerceaux La balle chaude Boum bang et ding dong
8	Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la préhension (prise des objets), la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2 et jeu d'équipe).	 Ateliers	 La promenade Relais Jeux de raquettes
9	Développer l'équilibre statique, la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.	 Activité thématique	 Défis Feux de circulation
10	Variable.	 Grand parcours ou jeu libre	



Séance 1 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).



Parcours A | 13 min

- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied avec aide dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre uniquement avec les mains.
- ▶ Haies basses : aller-retour en sautant à pieds joints.
- ▶ Slalom de cônes : marcher vers l'avant et vers l'arrière entre les cônes (avec vitesse).
- ▶ Galoper de A à B : gambader avec 1 pied meneur d'un cône A à un cône B.
- ▶ Poutre (2 ou 3 blocs) : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière seul.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ Haies hautes : ramper sur le dos en arrière.
- ▶ Corde : sauter à 2 pieds ou 1 pied avec aide de chaque côté de la corde.
- ▶ Échelle d'agilité : sauter entre les bandes seul.



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

Jeux du parachute | 5 min

- ▶ Les vagues
- ▶ La tente
- ▶ Le champignon

Boum bang et ding dong | 5 min

Statues et cerceaux | 5 min

Association d'images | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Cerceaux, anneaux, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, corde, poutre et blocs, glissoire, plan incliné, échelle d'agilité, parachute, musique, affichettes et cartes à piger.



Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons suisses ou autres ballons/balles**
Faire rouler le ballon vers quelqu'un et le rattraper. Insister sur le mouvement de rouler au sol, sans bond. *Agrandir la distance selon le niveau.*
- ▶ **Activité 2 : Sacs 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 : Pas chassés**
Se déplacer en pas chassés du cône A au cône B.
- ▶ **Activité 2 : Poutre**
Marcher vers l'avant, faire un 1/2 tour et continuer vers l'arrière et/ou de côté.
- ▶ **Activité 3 : Balle et raquette**
Transporter une balle 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 la balle ne tombe au sol.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter à 1 pied ou 2 pieds.
- ▶ **Activité 2 : Sauts au mur**
Sauter face à un mur afin de toucher des lignes tracées à différentes hauteurs. *Utiliser un trampoline si c'est trop difficile.*

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Botter**
Botter un ballon dans un but avec course d'élan. Botter un ballon à la volée face à un mur.
- ▶ **Activité 2 : Frapper**
Taper sur la balle avec le bâton ou autre objet au sol ou sur le T-Ball.
- ▶ **Activité 3 : Slalom de cônes**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La balle chaude | 5 min

Le grand ménage | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses ou autres ballons/balles, sacs de fèves ou autres objets, seaux, cerceaux, cônes, poutre, trampoline, but de soccer, bâton ou autre objet, T-Ball, papier collant, affichettes et cartes à piger, raquettes.

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination visuelle (figure-fond) et la socialisation (jeu d'équipe).



Séance 3.0 : LA MAGIE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en ours, en éléphant, en serpent, en grenouille, en canard, en lapin et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non » de la tête*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! »
- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Faire bouger le foulard de haut en bas avec le bras gauche, puis le bras droit.
- ▶ Faire tourner le foulard au-dessus de la tête, devant soi et sur les côtés en dessinant des cercles.
- ▶ Faire bouger le foulard en tournant sur soi-même.
- ▶ Lancer le foulard le plus haut possible et s'asseoir avant qu'il ne retombe au sol.
- ▶ Tenir le foulard de la main droite et se frotter la main gauche, puis inverser.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)
- ▶ Faire bouger le foulard en dessinant des 8 devant soi.



Trop facile?

Réaliser les mouvements indiqués en marchant en file indienne ou en plaçant les enfants deux par deux. Cela permet de jouer avec d'autres enfants (favorise la socialisation).

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche, puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique, de la poudre brillante. Le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser la grande ronde.



Séance 3.1 : L'HIVER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1**

Aujourd'hui, Karibou nous amène au pôle Nord pour s'amuser dans la neige. Tout d'abord, il est très important de mettre nos vêtements d'hiver afin de pouvoir s'amuser sans avoir froid.

Demander aux enfants et aux parents de faire comme vous et d'imiter vos mimes.

- ▶ Enfiler ses pantalons de neige (mimer d'enfiler un pantalon)
- ▶ Chausser ses bottes
- ▶ Mettre son manteau (mettre une manche, puis l'autre, puis monter la fermeture éclair)
- ▶ Couvrir sa tête avec sa tuque
- ▶ Mettre son foulard autour de son cou
- ▶ Protéger ses doigts avec des gants

Tout le monde est maintenant prêt pour aller jouer à l'extérieur. Demander aux enfants d'aller chercher une luge (petits tapis bleus) afin de pouvoir glisser sur la montagne.

Les glissades

Les enfants sont assis sur le tapis et les parents les tirent d'un point A à un point B. Les enfants peuvent ensuite s'amuser à tirer un objet placé sur leur tapis (bloc, pelle, sac de fèves, etc.) ou encore tenter de tirer leur parent!

Maintenant que nous nous sommes bien amusés sur la colline, Karibou nous propose de découvrir des activités hivernales très amusantes.

Les sports d'hiver

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle et, guidés par l'animateur, ils effectuent les mouvements suivants :

- ▶ Les raquettes : avancer en faisant de grands pas. Lever les genoux comme si les jambes étaient très lourdes.
- ▶ Le patin : faire un pas de côté en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.

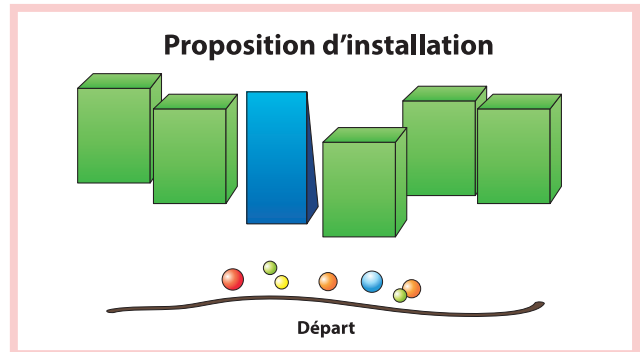
- ▶ Le ski de fond : faire un pas en avant en glissant le pied. Les orteils ne doivent pas quitter le sol. Balancer les bras de façon naturelle (le bras et la jambe opposée). Recommencer avec l'autre jambe.
- ▶ Le ski alpin : plier les genoux et plier les avant-bras sur les côtés. Balancer les fesses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

Pour terminer notre journée d'activités à l'extérieur, pourquoi ne pas faire une bataille de boules de neige?

La bataille de boules de neige

Demander aux parents et aux enfants de se placer à une extrémité de la salle. Un peu plus loin, placer le plan incliné et les tapis trapézoïdes de façon à ce qu'ils tiennent debout (varier la distance selon le niveau des enfants).

Remettre aux parents et aux enfants des balles qu'ils devront lancer sur les cibles (plan incliné et tapis trapézoïdes). Tenter de compter le nombre de fois qu'ils y parviennent afin d'améliorer votre score d'équipe à chaque fois.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : tuque, foulard, gants. Petits objets à tirer (pelle, bloc, sac de fèves), 1 petit tapis bleu par enfant, plan incliné, tapis trapézoïdes, balles, papier collant ou corde et le matériel pour les défis.

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons), la coordination générale et la socialisation.

Il reste du temps?

Organiser la grande ronde.



Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours B | 13 min

- ▶ Haies hautes : passer sur le dos vers l'arrière.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière.
- ▶ Plan incliné : faire une roulade vers l'avant seul.
- ▶ Corde : sauter à 2 pieds ou 1 pied de chaque côté de la corde.
- ▶ Tapis casse-tête de chiffres : sauter sur le chiffre annoncé par le parent.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : aller-retour en roulant sur le côté seul.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'avant et revenir vers l'arrière avec aide.
- ▶ « U » : passer sur le ventre et sur le dos en arrière.
- ▶ Haies basses : aller-retour en sautant à pieds joints.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul en transportant une balle.
- ▶ Cônes : pas chassés d'un cône A à un cône B (aller-retour).

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

Jeu du parachute | 5 min

- ▶ Les vagues
- ▶ Le jeu du chat
- ▶ Les poissons

La fanfare de Karibou | 5 min

Jeux en duo | 5 min

Feux de circulation | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, 2 poutres, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, « U », glissoire, parachute, maracas, tambourins, cônes, petits tapis bleus.



Séance 5 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2).

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petites balles ou ballons**
Lancer dans une cible ou sur un mur. 2 enfants dos à dos, se passer la balle d'une main à l'autre. Lancer en hauteur et rattraper.
- ▶ **Activité 2 : Ballons**
Taper avec la main sur un ballon lancé par un parent.

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Balle et raquette**
Transporter une balle 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 la balle ne tombe au sol.
- ▶ **Activité 2 : Transporter avec un ami**
2 enfants doivent transporter un objet lourd ensemble (tapis, boîte, etc.)
- ▶ **Activité 3 : Ballons suisses**
Tenir assis en équilibre et se déplacer en roulant sur le ventre ou le dos avec aide.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ **Activité 2 : Haies basses et anneaux**
Sauter avec ou sans aide. Essayer aller-retour.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Soccer**
Dribbler avec un ballon au pied avec aide en réalisant un slalom et botter au but. Botter à la volée au mur (le parent lance le ballon).
- ▶ **Activité 2 : Jeu de quilles ou cônes**
Lancer la balle pour faire tomber les quilles ou lancer les anneaux sur les cônes.
- ▶ **Activité 3 : Slalom de cônes**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Course de sacs de locomotion | 5 min

Jeu de mémoire | 5 min

Le grand ménage | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petites balles, ballons, plan incliné, haies basses, cerceaux, cônes, ballons suisses, but de soccer, jeu de quilles, anneaux, objets lourds, sacs de locomotion, raquettes, petits objets (sacs de fèves, balles, empreintes, foulards), seau.



Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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. De plus, il faut trouver une expression verbale lorsque les enfants trouvent le trésor du type : « Prêt à l'attaque! »

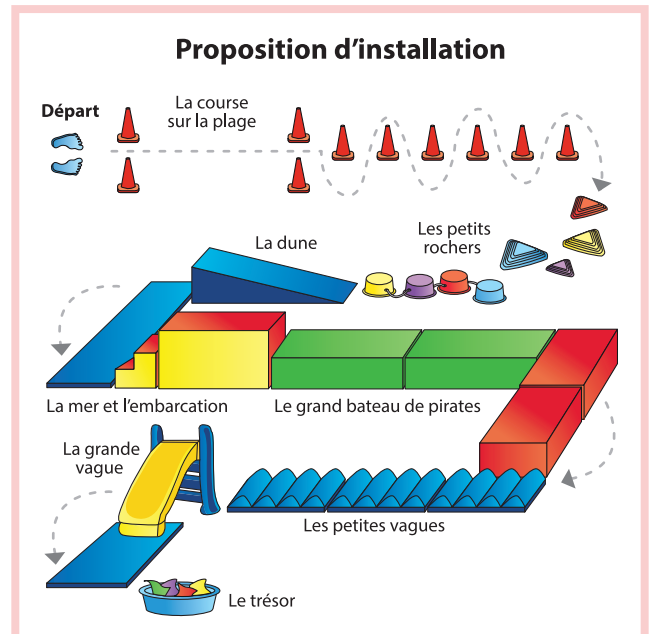
Parcours de la chasse au trésor :

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. Bac avec des foulards.

Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{re} 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).

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons), l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-oeil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, tapis bleu, marche, tapis 2 ou 3 vagues, petits tapis rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, empreintes et le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser la grande ronde.



Séance 6.1 : LES SUPER-HÉROS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1**

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!

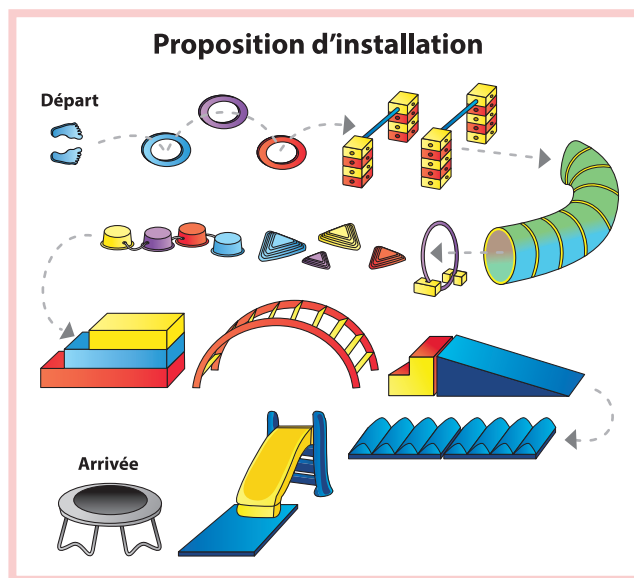
Parcours d'entraînement des super-héros :

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Anneaux. | 6. Échelle en arc. |
| 2. Haies hautes et/ou tunnel. | 7. Marche. |
| 3. Cerceau vertical. | 8. Plan incliné. |
| 4. Pierres de rivière 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!



Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons), l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min
et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : cape de super-héros, masque pour les yeux, ceinture de super-héros. Anneaux, haies hautes, tunnel, cerceau, blocs Scogym, pierres de rivière, seaux retournés, tapis trapézoïdes, échelle en arc, marche, plan incliné, tapis 2 ou 3 vagues, glissoire, trampoline, foulards et le matériel pour les défis.

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

Il reste du temps?
Organiser la grande ronde.



Séance 7 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours C | 13 min

- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : reculer sur le dos en s'aidant des bras.
- ▶ Haies basses et haies hautes : sauter et passer en dessous vers l'arrière sur le dos ou le ventre.
- ▶ Course de A à B : gambader en transportant un objet du cône A au cône B.
- ▶ Poutre double en ½ carré (3 blocs) : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans le cerceau.
- ▶ Corde : sauter à 1 pied de part et d'autre de la corde.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : faire un aller-retour sur le côté sans aide.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'arrière seul et demi-tour avec aide.
- ▶ Tapis bleu : faire une roulade avant seul.
- ▶ Cônes : pas chassés d'un cône A à un cône B (aller-retour).

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

Jeux en duo | 5 min

Statues et cerceaux | 5 min

La balle chaude | 5 min

Boum bang et ding dong | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, tunnel, haies hautes et haies basses, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, tapis bleu, petits objets, musique, cerceaux, ballons, petits tapis bleus.



Séance 8 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la préhension (prise des objets), la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2 et jeu d'équipe).

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petits ballons/balles**
Lancer à soi-même et rattraper. Se passer le ballon à 2 enfants (démontrer comment lancer doucement à un autre ami).
- ▶ **Activité 2 : Cerceaux/anneaux**
Lancer sur des cônes ou sur des petits ballons. *Augmenter la distance selon le niveau.*

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Tirer et pousser**
Tirer un objet avec une corde jusqu'à un cône et revenir en poussant un autre objet.
- ▶ **Activité 2 : Mini parcours en ligne**
Transporter les balles dans une cuillère ou une pelle en faisant un slalom avec obstacles (éviter les foulards). Revenir sur le côté en transportant un objet entre les pieds ou les genoux comme une écrevisse (assis au sol en tirant avec ses pieds et ses mains).
- ▶ **Activité 3 : Gambader**
Du cône A au cône B.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter écart, groupé, tendu à 1 pied ou 2 pieds. Enchaîner le plus de sauts possibles identiques ou différents.
- ▶ **Activité 2 : Step**
Sauter d'un *step* à l'autre de face ou de côté et sauter entre les *steps*.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Frapper**
Taper dans la balle avec le bâton ou un autre objet au sol ou le *T-Ball*.
- ▶ **Activité 2 : Panier**
Du sol, lancer la balle dans le panier. Dribbler avec la main, le plus longtemps possible, à l'intérieur d'un cerceau ou à l'extérieur (l'enfant est dans le cerceau).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La promenade | 5 min

Relais | 5 min

Jeux de raquettes | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 179.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons ou balles, cerceaux/anneaux, cônes, trampoline, *step*, corde, cuillères ou pelles, bâton ou autre objet, *T-Ball*, panier, foulards, raquettes, 4 objets à tirer, sacs de fèves, objet lourd.



Séance 9.0 : LE CIRQUE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (un parent, un enfant), on fait une ronde et :

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

Le faire plusieurs fois.

On chante « J'ai un gros nez rouge ».

On rencontre maintenant les équilibristes, ils sont très agiles. Exercices d'équilibre :

- ▶ 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.
- ▶ Pas chassés et galoper.
- ▶ 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 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 grenouille, en lapin, en ours, en kangourou, en éléphant, en canard, en souris, en singe, en serpent et en aigle.

Développer l'équilibre statique, la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu des feux de circulation.



Séance 9.1 : LES TRANSPORTS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1**

Aujourd'hui, Karibou a réussi son permis de conduire. Bravo! Il nous invite à découvrir les moyens de transport. Est-ce que vous les connaissez-bien?

Tous les enfants prennent un anneau qui deviendra le volant de leur voiture. Karibou veut se rendre à la gare. Nous le suivons. Mais attention, pour circuler dans la ville il faut bien respecter les feux de circulation. En ligne, les uns derrière les autres, les enfants suivent l'animateur qui prend différentes directions :

- ▶ Tout droit vers l'avant.
- ▶ Virage à droite.
- ▶ Tout droit en marchant vers l'arrière.
- ▶ Virage à gauche.
- ▶ Tout droit en courant.
- ▶ Feux rouge, on s'arrête.
- ▶ Feux vert, on regarde à droite, puis à gauche et on repart.
- ▶ Tout droit en sautant.

Le faire plusieurs fois.

Nous sommes maintenant arrivés à la gare. On prend le train?

Les enfants et les parents se placent à la file indienne derrière l'animateur en imitant le train : « Tchou, tchou, tchou, tchou ». Faire le tour de la salle 1 fois en marchant de plus en plus vite ou en courant.

Nous sommes arrivés à l'aéroport. Karibou aimerait maintenant vous présenter un hélicoptère. Es-tu capable de faire l'hélicoptère?

Debout, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, l'hélicoptère va se mettre lentement en marche : un des bras va dessiner un large cercle vers l'arrière, puis prendre peu à peu de la vitesse (mais sans mouvement brusque). Au bout d'une dizaine de cercles, c'est l'autre bras qui va travailler à son tour, toujours vers l'arrière. On peut ensuite recommencer le mouvement, mais en dessinant les cercles vers l'avant à présent, etc. Puis, on tourne sur soi-même. Maintenant prenons l'avion pour aller au port.

Au son de n'importe quelle musique rythmée, laisser les enfants se déplacer comme des avions en marchant ou en courant partout dans la salle. Se lever sur le bout des orteils et redescendre sur les talons. Étendre les bras de chaque côté et encourager les enfants à voler autour de la pièce, comme s'ils étaient des avions.

Au port, Karibou aimerait bien prendre le bateau, mais il a peur de l'eau. Est-ce que tu veux embarquer avec lui pour ne pas qu'il ait peur (*les enfants font oui avec la tête*)?

Chaque enfant et chaque parent est assis sur un petit tapis bleu. L'animateur explique et démontre les activités :

1. Ramer avec les 2 bras en même temps sur le côté du bateau (1 genou au sol).
2. Serrer fort les côtés du bateau, car les vagues sont plus grosses (le parent peut faire bouger le tapis pour représenter les vagues).
3. Se coucher sur le ventre dans le bateau pour se protéger des énormes vagues qui frappent fort et qui font entrer de l'eau.
4. Après la tempête, il faut enlever l'eau du bateau (faire semblant de prendre l'eau avec les 2 mains et de la lancer à l'extérieur).
5. On recommence à ramer pour se diriger vers la rive (1 genou au sol).
6. Sortir du bateau, le tirer avec son parent et aller le ranger sur le bord du quai.

Il est maintenant temps de rentrer à la maison. Pour faire le chemin du retour, Karibou vous propose un dernier moyen de transport, le vélo!

L'enfant et le parent sont face à face, couchés sur le dos 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.

Développer l'équilibre statique, la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : casquette de conducteur. Anneaux, petits tapis bleus, musique et le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu des feux de circulation.



Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.

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**

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable.

Séance 1 : PARCOURS



Option DANSE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours A | 15 min

- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied avec aide dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre uniquement avec les mains.
- ▶ Haies basses : aller-retour en sautant à pieds joints.
- ▶ Slalom de cônes : marcher vers l'avant et vers l'arrière entre les cônes (avec vitesse).
- ▶ Gambader de A à B : gambader avec 1 pied meneur d'un cône A à un cône B.
- ▶ Poutre (2 ou 3 blocs) : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière seul.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ Haies hautes : ramper sur le dos en arrière.
- ▶ Corde : sauter à 2 pieds ou 1 pied avec aide de chaque côté de la corde.
- ▶ Échelle d'agilité : sauter entre les bandes seul.

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le train | 5 min

La grande diagonale | 5 min

Petite chorégraphie | 8 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 204.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Cerceau, anneaux, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, corde, poutre et blocs, glissoire, plan incliné, échelle d'agilité, musique.



Option DANSE

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination visuelle (figure-fond) et la socialisation (jeu en équipe).

Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons suisses ou autres ballons/balles**
Faire rouler le ballon vers quelqu'un et le rattraper. Insister sur le mouvement de rouler au sol, sans bond. *Augmenter la distance selon le niveau.*
- ▶ **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 : Pas chassés**
Se déplacer en pas chassés d'un cône A au cône B.
- ▶ **Activité 2 : Poutre**
Marcher vers l'avant, faire un 1/2 tour et continuer vers l'arrière et/ou de côté.
- ▶ **Activité 3 : Balle et raquette**
Transporter une balle 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 la balle ne tombe au sol.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter à 1 ou 2 pieds.
- ▶ **Activité 2 : Sauts au mur**
Sauter face à un mur afin de toucher des lignes tracées à différentes hauteurs. *Utiliser un trampoline si c'est trop difficile.*

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Botter**
Botter un ballon dans un but avec course d'élan. Botter un ballon à la volée face à un mur.
- ▶ **Activité 2 : Frapper**
Taper sur la balle avec le bâton ou autre objet au sol ou sur le T-Ball.
- ▶ **Activité 3 : Slalom de cônes**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La danse de l'espace | 5 min

La statue dansée | 5 min

Petite chorégraphie | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 204.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses ou autres ballons/balles, sacs de fèves ou autres objets, seaux, cerceaux, cônes, poutre, trampoline, but de soccer, bâton ou autre objet, T-Ball, papier collant, anneaux, raquettes, musique.

Séance 3.0 : LA MAGIE



Option DANSE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1 (voir la page 114)**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en ours, en éléphant, en serpent, en grenouille, en canard, en lapin et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non » de la tête*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! »
- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Faire bouger le foulard de haut en bas avec le bras gauche, puis le bras droit.
- ▶ Faire tourner le foulard au-dessus de la tête, devant soi et sur les côtés en dessinant des cercles.
- ▶ Faire bouger le foulard en tournant sur soi-même.
- ▶ Lancer le foulard le plus haut possible et s'asseoir avant qu'il ne retombe au sol.
- ▶ Tenir le foulard de la main droite et se frotter la main gauche, puis inverser.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)
- ▶ Faire bouger le foulard en dessinant des 8 devant soi.



Trop facile?

Réaliser les mouvements indiqués en marchant en file indienne ou en plaçant les enfants deux par deux. Cela permet de jouer avec d'autres enfants (favorise la socialisation).

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique, de la poudre brillante. Le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu de la grande ronde et les comptines.



Option DANSE

Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours B | 15 min

- ▶ Haies hautes : passer sur le dos vers l'arrière.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière.
- ▶ Plan incliné : faire une roulade vers l'avant seul.
- ▶ Corde : sauter à 2 pieds ou 1 pied de chaque côté de la corde.
- ▶ Tapis casse-tête de chiffres : sauter sur le chiffre annoncé par le parent.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : aller-retour en roulant sur le côté seul.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'avant et revenir vers l'arrière avec aide.
- ▶ « U » : passer sur le ventre et sur le dos en arrière.
- ▶ Haies basses : aller-retour en sautant à pieds joints.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul en transportant une balle.
- ▶ Cônes : pas chassés d'un cône A à un cône B (aller-retour).

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le train | 5 min

La pâte à modeler | 5 min

Petite chorégraphie | 8 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 204.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, 2 poutres, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, « U », glissoire, cônes, musique.

Séance 5 : ATELIERS



Option DANSE

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2).



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petites balles ou ballons**
Lancer dans une cible ou sur un mur. 2 enfants dos à dos, se passer la balle d'une main à l'autre. Lancer en hauteur et rattraper.
- ▶ **Activité 2 : Ballons**
Taper avec la main sur un ballon lancé par un parent.

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Balle et raquette**
Transporter une balle 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 la balle ne tombe au sol.
- ▶ **Activité 2 : Transporter avec un ami**
2 enfants doivent transporter un objet lourd ensemble (tapis, boîte, etc.)
- ▶ **Activité 3 : Ballons suisses**
Tenir assis en équilibre et se déplacer en roulant sur le ventre ou le dos avec aide.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ **Activité 2 : Haies basses et cerceaux**
Sauter avec ou sans aide. Essayer aller-retour.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Soccer**
Dribbler avec un ballon au pied avec aide en réalisant un slalom et botter au but. Botter à la volée au mur (le parent lance le ballon).
- ▶ **Activité 2 : Jeu de quilles ou cônes**
Lancer la balle pour faire tomber les quilles ou lancer les anneaux sur les cônes.
- ▶ **Activité 3 : Slalom de cônes**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La grande diagonale | 5 min

La statue dansée | 5 min

Petite chorégraphie | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 204.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petites balles, ballons, plan incliné, haies basses, cerceaux, cônes, ballons suisses, but de soccer, jeu de quilles, anneaux, objets lourds, musique, raquettes.



Option DANSE

Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1 (voir la page 118)**

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. De plus, il faut choisir une expression verbale lorsque les enfants trouvent le trésor du type : « Prêt à l'attaque! »

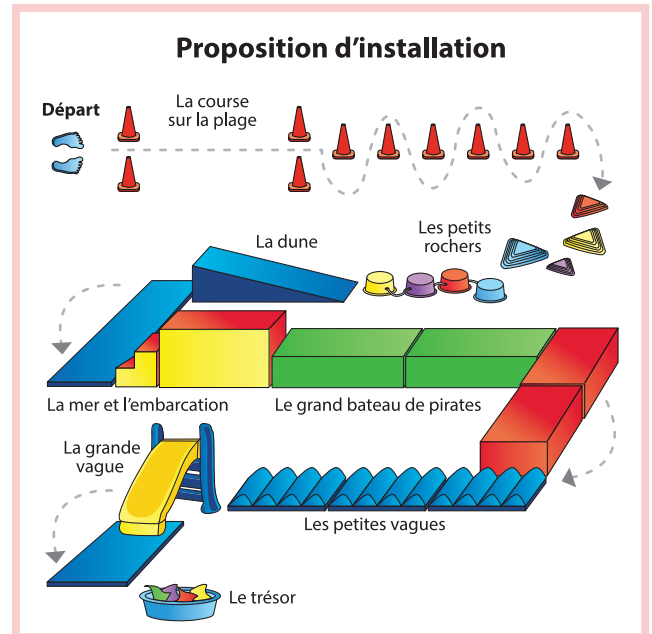
Parcours de la chasse au trésor :

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. Bac avec des foulards.

Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{re} 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).

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons), l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-œil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, tapis bleu, marche, tapis 2 ou 3 vagues, petits tapis rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, empreintes et le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu
On s'étire!

Séance 7 : PARCOURS



Option DANSE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours C | 15 min

- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : reculer sur le dos en s'aidant des bras.
- ▶ Haies basses et haies hautes : sauter et passer en dessous vers l'arrière sur le dos ou le ventre.
- ▶ Course de A à B : gambader en transportant un objet du cône A au cône B.
- ▶ Poutre double en ½ carré (3 blocs) : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans le cerceau.
- ▶ Corde : sauter à 1 pied de part et d'autre de la corde.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : faire un aller-retour sur le côté sans aide.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'arrière seul et demi-tour avec aide.
- ▶ Tapis bleu : faire une roulade avant seul.
- ▶ Cônes : pas chassés d'un cône A à un cône B (aller-retour).

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La danse de l'espace | 5 min

La pâte à modeler | 5 min

Petite chorégraphie | 8 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 204.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Cerceau, anneaux, tunnel, haies hautes et haies basses, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, tapis bleu, petits objets, musique.



Option DANSE

Séance 8 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la préhension (prise des objets), la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2 et jeu d'équipe).

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petits ballons/balles**
Lancer en hauteur et rattraper. Se passer le ballon à 2 enfants (démontrer comment lancer doucement à un autre ami).
- ▶ **Activité 2 : Cerceaux/anneaux**
Lancer sur des cônes ou sur des petits ballons. *Augmenter la distance selon le niveau.*

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Tirer et pousser**
Tirer un objet avec une corde jusqu'à un cône et revenir en poussant un autre objet.
- ▶ **Activité 2 : Mini parcours en ligne**
Transporter les ballons dans une cuillère ou une pelle en faisant un slalom avec obstacles (ex. : éviter les foulards). Revenir sur le côté en transportant un objet entre les pieds ou les genoux comme une écrevisse (assis au sol en tirant avec ses pieds et ses mains).
- ▶ **Activité 3 : Gambader**
Du cône A au cône B.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter écart, groupé, tendu à 1 pied ou 2 pieds. Enchaîner le plus de sauts possibles identiques ou différents.
- ▶ **Activité 2 : Step**
Sauter d'un *step* à l'autre de face ou de côté et sauter entre les *steps*.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Frapper**
Taper dans la balle avec le bâton ou un autre objet au sol ou le *T-Ball*.
- ▶ **Activité 2 : Panier**
Du sol, lancer la balle dans le panier. Dribbler avec la main, le plus longtemps possible, à l'intérieur d'un cerceau ou à l'extérieur (l'enfant est dans le cerceau).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

La grande diagonale | 5 min

On s'étire! | 5 min

Petite chorégraphie | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 204.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons ou balles, cerceaux/anneaux, cônes, trampoline, *steps*, corde, cuillères ou pelles, objet lourd, bâton ou autre objet, *T-Ball*, panier, foulards, musique.

Séance 9.0 : LE CIRQUE



Option DANSE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1 (voir la page 122)**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (un parent, un enfant), on fait une ronde et :

- ▶ on tourne à gauche;
- ▶ on se réunit au milieu;
- ▶ on tourne à droite;
- ▶ 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 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.
- ▶ Pas chassés et gambader.
- ▶ 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 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 grenouille, en lapin, en ours, en kangourou, en éléphant, en canard, en souris, en singe, en serpent et en aigle.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser le jeu de la grande ronde et les comptines.



Option DANSE



Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.

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.



Le grand parcours | 18 min

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



► **Répétition de la petite chorégraphie** | 10 min

Prener quelques minutes pour pratiquer plusieurs fois la petite chorégraphie avec les enfants et les parents. Répéter les mouvements qui semblent plus difficile.

► **Présentation de la petite chorégraphie** | 5 min

Demander aux parents de s'asseoir face aux enfants afin de pouvoir assister à la présentation de la petite chorégraphie. C'est le temps d'afficher notre plus beau sourire. Que le spectacle commence!

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 204.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable, musique.



Option SOCCER

Séance 1 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours A | 13 min

- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied avec aide dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre uniquement avec les mains.
- ▶ Haies basses : aller-retour en sautant à pieds joints.
- ▶ Slalom de cônes : marcher vers l'avant et vers l'arrière entre les cônes (avec vitesse).
- ▶ Gambader de A à B : gambader avec 1 pied meneur d'un cône A à un cône B.
- ▶ Poutre (2 ou 3 blocs) : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière seul.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ Haies hautes : ramper sur le dos en arrière.
- ▶ Corde : sauter à 2 pieds ou 1 pied avec aide de chaque côté de la corde.
- ▶ Échelle d'agilité : sauter entre les bandes seul.

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

Les passes | 5 min

1, 2, 3 Soleil! Soccer | 5 min

Tirs de précision | 5 min

La tague tortue | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 210.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Cerceau, anneaux, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, corde, poutre et blocs, glissoire, plan incliné, échelle d'agilité, ballons, papier collant ou corde, buts de soccer.



Option **SOCCKER**

Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons suisses ou autres ballons/balles**
Faire rouler le ballon vers quelqu'un et le rattraper. Insister sur le mouvement de rouler au sol, sans bond. *Augmenter la distance selon le niveau.*
- ▶ **Activité 2 : Sacs 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 : Pas chassés**
Se déplacer en pas chassés du cône A au cône B.
- ▶ **Activité 2 : Poutre**
Marcher vers l'avant, faire un 1/2 tour et continuer vers l'arrière et/ou de côté.
- ▶ **Activité 3 : Balle et raquette**
Transporter une balle 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 la balle ne tombe au sol.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter à 1 pied ou 2 pieds.
- ▶ **Activité 2 : Sauts au mur**
Sauter face à un mur afin de toucher des lignes tracées à différentes hauteurs. *Utiliser un trampoline si c'est trop difficile.*

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Botter**
Botter un ballon dans un but avec course d'élan. Botter un ballon à la volée face à un mur.
- ▶ **Activité 2 : Frapper**
Taper sur la balle avec le bâton ou autre objet au sol ou sur le *T-Ball*.
- ▶ **Activité 3 : Slalom de cônes**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le grand chemin | 5 min

Les mines | 5 min

Relais aller-retour | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 210.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses ou autres ballons/balles, sacs de fèves ou autres objets, seaux, cerceaux, cônes, poutre, trampoline, but de soccer, bâton ou autre objet, *T-Ball*, papier collant, anneaux, tunnel, bloc Scogym, tige, cônes plats, tapis 2 ou 3 vagues.

Séance 3.0 : LA MAGIE



Option SOCCER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1 (voir la page 114)**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en ours, en éléphant, en serpent, en grenouille, en canard, en lapin et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non » de la tête*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! »
- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Faire bouger le foulard de haut en bas avec le bras gauche, puis le bras droit.
- ▶ Faire tourner le foulard au-dessus de la tête, devant soi et sur les côtés en dessinant des cercles.
- ▶ Faire bouger le foulard en tournant sur soi-même.
- ▶ Lancer le foulard le plus haut possible et s'asseoir avant qu'il ne retombe au sol.
- ▶ Tenir le foulard de la main droite et se frotter la main gauche, puis inverser.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)
- ▶ Faire bouger le foulard en dessinant des 8 devant soi.



Trop facile?

Réaliser les mouvements indiqués en marchant en file indienne ou en plaçant les enfants deux par deux. Cela permet de jouer avec d'autres enfants (favorise la socialisation).

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche, puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique, de la poudre brillante. Le matériel pour les défis, ballon, buts de soccer, maquillage.



Il reste du temps?

Organiser une petite partie de soccer.



Option **SOCCER**

Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours B | 13 min

- ▶ Haies hautes : passer sur le dos vers l'arrière.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière.
- ▶ Plan incliné : faire une roulade vers l'avant seul.
- ▶ Corde : sauter à 2 pieds ou 1 pied de chaque côté de la corde.
- ▶ Tapis casse-tête de chiffres : sauter sur le chiffre annoncé par le parent.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : aller-retour en roulant sur le côté seul.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'avant et revenir vers l'arrière avec aide.
- ▶ « U » : passer sur le ventre et sur le dos en arrière.
- ▶ Haies basses : aller-retour en sautant à pieds joints.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul en transportant une balle.
- ▶ Cônes : pas chassés d'un cône A à un cône B (aller-retour).

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

Les provisions | 5 min

Les passes | 5 min

Tirs de précision | 5 min

Métro | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 210.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, 2 poutres, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, « U », glissoire, cônes, ballons, cerceaux, buts de soccer, papier collant ou corde.

142

Séance 5 : ATELIERS



Option **SOCCER**

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2).



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petites balles ou ballons**
Lancer dans une cible ou sur un mur. 2 enfants dos à dos, se passer la balle d'une main à l'autre. Lancer en hauteur et rattraper.
- ▶ **Activité 2 : Ballons**
Taper avec la main sur un ballon lancé par un parent.

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Balle et raquette**
Transporter une balle 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 la balle ne tombe au sol.
- ▶ **Activité 2 : Transporter avec un ami**
2 enfants doivent transporter un objet lourd ensemble (tapis, boîte, etc.)
- ▶ **Activité 3 : Ballons suisses**
Tenir assis en équilibre et se déplacer en roulant sur le ventre ou le dos avec aide.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ **Activité 2 : Haies basses et cerceaux**
Sauter avec ou sans aide. Essayer aller-retour.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Soccer**
Dribbler avec un ballon au pied avec aide en réalisant un slalom et botter au but. Botter à la volée au mur (le parent lance le ballon).
- ▶ **Activité 2 : Jeu de quilles ou cônes**
Lancer la balle pour faire tomber les quilles ou lancer les anneaux sur les cônes.
- ▶ **Activité 3 : Slalom de cônes**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le grand chemin | 5 min

Le chat et la souris | 5 min

Moi et le ballon | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 210.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petites balles, ballons, plan incliné, haies basses, cerceaux, cônes, ballons suisses, buts de soccer, jeu de quilles, anneaux, tunnel, tapis 2 ou 3 vagues, bloc Scogym, tige, objets lourds, raquettes.



Option SOCCER

Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1 (voir la page 118)**

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. De plus, il faut trouver une expression verbale lorsque les enfants trouvent le trésor du type : « Prêt à l'attaque! »

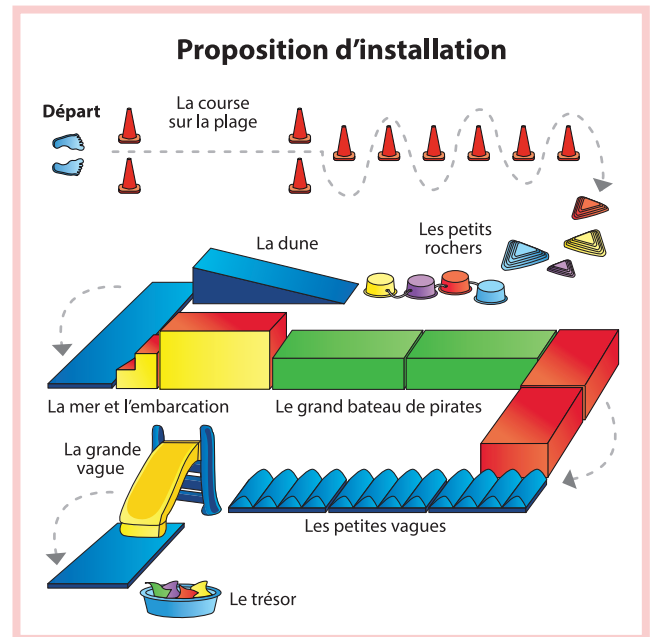
Parcours de la chasse au trésor :

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. Bac avec des foulards.

Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{re} 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).

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons), l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-oeil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, tapis bleu, marche, tapis 2 ou 3 vagues, petits tapis rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, empreintes, ballons, buts de soccer et le matériel pour les défis.



Il reste du temps?

Organiser une petite partie de soccer.

Séance 7 : PARCOURS



Option **SOCCER**



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours C | 13 min

- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : reculer sur le dos en s'aidant des bras.
- ▶ Haies basses et haies hautes : sauter et passer en dessous vers l'arrière sur le dos ou le ventre.
- ▶ Course de A à B : gambader en transportant un objet du cône A au cône B.
- ▶ Poutre double en ½ carré (3 blocs) : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans le cerceau.
- ▶ Corde : sauter à 1 pied de part et d'autre de la corde.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : faire un aller-retour sur le côté sans aide.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'arrière seul et demi-tour avec aide.
- ▶ Tapis bleu : faire une roulade avant seul.
- ▶ Cônes : pas chassés d'un cône A à un cône B (aller-retour).

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

Les mines | 5 min

Relais aller-retour | 5 min

Les provisions | 5 min

Métro | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 210.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Cerceaux, anneaux, tunnel, haies hautes et haies basses, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, tapis bleu, petits objets, ballons, cônes plats.



Option SOCCER

Séance 8 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la préhension (prise des objets), la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2 et jeu d'équipe).

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petits ballons/balles**
Lancer en hauteur et rattraper. Se passer le ballon à 2 enfants (démontrer comment lancer doucement à un autre ami).
- ▶ **Activité 2 : Cerceaux/anneaux**
Lancer sur des cônes ou sur des petits ballons. *Augmenter la distance selon le niveau.*

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Tirer et pousser**
Tirer un objet avec une corde jusqu'à un cône et revenir en poussant un autre objet.
- ▶ **Activité 2 : Mini parcours en ligne**
Transporter les ballons dans une cuillère ou une pelle en faisant un slalom avec obstacles (éviter les foulards). Revenir sur le côté en transportant un objet entre les pieds ou les genoux comme une écrevisse (assis au sol en tirant avec ses pieds et ses mains).
- ▶ **Activité 3 : Gambader**
D'un cône A à un cône B.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter écart, groupé, tendu à 1 pied ou 2 pieds. Enchaîner le plus de sauts possibles identiques ou différents.
- ▶ **Activité 2 : Step**
Sauter d'un step à l'autre de face ou de côté et sauter entre les steps.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Frapper**
Taper dans la balle avec le bâton ou un autre objet, au sol ou sur le *T-Ball*.
- ▶ **Activité 2 : Panier**
Du sol, lancer la balle dans le panier. Dribbler avec la main, le plus longtemps possible, à l'intérieur d'un cerceau ou à l'extérieur (l'enfant est dans le cerceau).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Le grand chemin | 5 min

La tague tortue | 5 min

Moi et le ballon | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 210.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petits ballons ou balles, cerceaux/anneaux, cônes, trampoline, *step*, corde, cuillères ou pelles, bâton ou autre objet, *T-Ball*, panier, buts de soccer, tunnel, tapis 2 ou 3 vagues, bloc Scogym, tige, foulards, objet lourd.

Séance 9.0 : LE CIRQUE



Option **SOCCKER**



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1 (voir page 122)**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (un parent, un enfant), on fait une ronde et :

- ▶ on tourne à gauche;
- ▶ on se réunit au milieu;
- ▶ on tourne à droite;
- ▶ 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 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.
- ▶ Pas chassés et gambader.
- ▶ 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 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 grenouille, en lapin, en ours, en kangourou, en éléphant, en canard, en souris, en singe, en serpent et en aigle.

Développer l'équilibre statique, la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Le matériel pour les défis, ballons, foulards, buts de soccer.



Il reste du temps?

Organiser une petite partie de soccer.



Option SOCCER

Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.

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.



Le grand parcours | 18 min

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



Petite partie de soccer | 15 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à la page 210.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable, ballons, buts de soccer, foulards ou maquillage.

Séance 1 : PARCOURS



Option BASKETBALL



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours A | 13 min

- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied avec aide dans chaque anneau
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre juste avec les mains.
- ▶ Haies basses : aller-retour en sautant à pieds joints.
- ▶ Slalom de cônes : marcher vers l'avant et vers l'arrière entre les cônes (avec vitesse).
- ▶ Gambader de A à B : gambader avec 1 pied meneur d'un cône A à un cône B.
- ▶ Poutre (2 ou 3 blocs) : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière seul.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ Haies hautes : ramper sur le dos en arrière.
- ▶ Corde : sauter à 2 pieds ou 1 pied avec aide de chaque côté de la corde.
- ▶ Échelle d'agilité : sauter entre les bandes seul.

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et respect des consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

Ballon croisé | 5 min

Ballon musical | 5 min

La tague | 5 min

Tirs au panier | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 216.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Cerceau, anneaux, tunnel, haies basses et haies hautes, cônes, corde, poutre et blocs, glissoire, plan incliné, échelle d'agilité, ballons, foulards, paniers, papier collant ou cordes, cônes plats, musique.



Option BASKETBALL

Séance 2 : ATELIERS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Ballons suisses ou autres ballons/balles**
Faire rouler le ballon vers quelqu'un et le rattraper. Insister sur le mouvement de rouler au sol, sans bond. *Augmenter la distance selon le niveau.*
- ▶ **Activité 2 : Sacs 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 saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter à 1 ou 2 pieds.
- ▶ **Activité 2 : Sauts au mur**
Sauter face à un mur afin de toucher des lignes tracées à différentes hauteurs. *Utiliser un trampoline si c'est trop difficile.*

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Pas chassés**
Se déplacer en pas chassés du cône A au cône B.
- ▶ **Activité 2 : Poutre**
Marcher vers l'avant, faire un 1/2 tour et continuer vers l'arrière et/ou de côté.
- ▶ **Activité 3 : Balle et raquette**
Transporter une balle 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 la balle ne tombe au sol.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Botter**
Botter un ballon dans un but avec course d'élan. Botter un ballon à la volée face à un mur.
- ▶ **Activité 2 : Frapper**
Taper sur la balle avec le bâton ou autre objet, au sol ou sur sur le T-Ball.
- ▶ **Activité 3 : Slalom de cônes**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

L'envolée | 5 min

Le dribble | 5 min

Les chemins | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 216.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons suisses ou autres ballons/balles, sacs de fèves ou autres objets, seaux, cerceaux, cônes, poutre, trampoline, but de soccer, bâton ou autre objet, T-Ball, papier collant, raquettes, paniers.

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination visuelle (figure-fond) et la socialisation (jeu en équipe).

Séance 3.0 : LA MAGIE



Option BASKETBALL



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 3.0 ou 3.1 (voir la page 114)**

Aujourd'hui, Karibou vous présente son ami le magicien. Il a un grand chapeau et une baguette magique. Pour que l'on puisse faire de la magie avec lui, il nous met de la poudre de perlimpinpin (*montrer la poudre aux enfants et leur en mettre un peu sur la tête*). Maintenant, il faut être attentif, car le grand magicien va nous transformer (*pour transformer les enfants, l'animateur tourne sur lui-même en faisant un bruit fantastique : « Maaaaagieeeee! » et pointe sa baguette sur les enfants*).

Pour les transformations, se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux. Exemples : en ours, en éléphant, en serpent, en grenouille, en canard, en lapin et en souris.

Maintenant, comme on a bien écouté le magicien, il va nous faire un grand tour de magie. Est-ce que vous savez ce que j'ai dans mon grand chapeau (*les enfants font « non de la tête »*)? Je vais faire apparaître une grande surprise pour vous (*l'animateur tourne plusieurs fois sur lui-même, et d'un mouvement rapide, il lève son chapeau et jette les foulards partout en courant*). Au signal de l'animateur :

- ▶ Tout le monde va chercher son foulard. Les parents doivent courir après les enfants pour leur prendre leur foulard. Ils disent plusieurs fois : « Attention, je vais t'attraper! »
- ▶ Tout le monde court partout avec les foulards et dès que le magicien dit le mot « M-A-G-I-E », il faut tourner sur soi-même (avec ou sans aide).

Ensuite, chaque enfant et chaque parent prend un foulard et se place en face du magicien. Celui-ci démontre l'exécution de chaque mouvement afin de guider les enfants et les parents.

- ▶ Faire bouger le foulard de haut en bas avec le bras gauche, puis le bras droit.
- ▶ Faire tourner le foulard au-dessus de la tête, devant soi et sur les côtés en dessinant des cercles.
- ▶ Faire bouger le foulard en tournant sur soi-même.
- ▶ Lancer le foulard le plus haut possible et s'asseoir avant qu'il ne retombe au sol.
- ▶ Tenir le foulard de la main droite et se frotter la main gauche, puis inverser.
- ▶ Se frotter tout le corps avec le foulard (*le parent peut chatouiller l'enfant!*)
- ▶ Faire bouger le foulard en dessinant des 8 devant soi.



Trop facile?

Réaliser les mouvements indiqués en marchant en file indienne ou en plaçant les enfants deux par deux. Cela permet de jouer avec d'autres enfants (favorise la socialisation).

Pour finir, on fait une ronde. Tout le monde se met debout et se tient par la main (alterner un parent et un enfant) de sorte à former un cercle :

- ▶ on tourne vers la gauche, puis vers la droite;
- ▶ on se réunit au milieu, puis on étire le cercle;
- ▶ on se lâche les mains pour tourner sur soi-même, puis on se reprend les mains.

Le faire plusieurs fois.



Les défis | 18 min

- ▶ Équilibre
- ▶ Lancer
- ▶ Course de 10 m

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 194.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : un grand chapeau avec des foulards cachés dedans, une cape, une baguette magique, de la poudre brillante. Le matériel pour les défis, ballons, paniers, maquillage.



Il reste du temps?

Organiser une petite partie de basketball.



Option BASKETBALL

Séance 4 : PARCOURS



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours B | 13 min

- ▶ Haies hautes : passer sur le dos vers l'arrière.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière.
- ▶ Plan incliné : faire une roulade vers l'avant seul.
- ▶ Corde : sauter à 2 pieds ou 1 pied de chaque côté de la corde.
- ▶ Tapis casse-tête de chiffres : sauter sur le chiffre annoncé par le parent.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : aller-retour en roulant sur le côté seul.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'avant et revenir vers l'arrière avec aide.
- ▶ « U » : passer sur le ventre et sur le dos en arrière.
- ▶ Haies basses : aller-retour en sautant à pieds joints.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul en transportant une balle.
- ▶ Cônes : pas chassés d'un cône A à un cône B (aller-retour).

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

Touche le mur | 5 min

La passe | 5 min

1, 2, 3 Soleil! Basketball | 5 min

Le dribble | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 216.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Haies hautes et haies basses, 2 poutres, plan incliné, corde, tapis casse-tête de chiffres, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, « U », glissoire, cônes, cerceaux, ballons, papier collant.

Séance 5 : ATELIERS



Option BASKETBALL

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2).



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Ateliers | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petites balles ou ballons**
Lancer dans une cible ou sur un mur. 2 enfants dos à dos, se passer la balle d'une main à l'autre. Lancer en hauteur et rattraper.
- ▶ **Activité 2 : Ballons**
Taper avec la main sur un ballon lancé par un parent.

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Balle et raquette**
Transporter une balle 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 la balle ne tombe au sol.
- ▶ **Activité 2 : Transporter avec un ami**
2 enfants doivent transporter un objet lourd ensemble (tapis, boîte, etc.).
- ▶ **Activité 3 : Ballons suisses**
Tenir assis en équilibre et se déplacer en roulant sur le ventre ou le dos avec aide.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Plan incliné**
Grimper debout et sauter dans un cerceau seul.
- ▶ **Activité 2 : Haies basses et cerceaux**
Sauter avec ou sans aide. Essayer l'aller-retour.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Soccer**
Dribbler avec un ballon au pied avec aide en réalisant un slalom et botter au but. Botter à la volée au mur (le parent lance le ballon).
- ▶ **Activité 2 : Jeu de quilles ou cônes**
Lancer la balle pour faire tomber les quilles ou lancer les anneaux sur les cônes.
- ▶ **Activité 3 : Slalom de cônes**
Pousser une balle au sol à l'aide d'une raquette à l'intérieur d'un slalom de cônes.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivante :

Suivez le guide | 5 min

Les chemins | 5 min

Le ballon musical | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 216.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Petites balles, ballons, plan incliné, haies basses et haies hautes, cerceaux, cônes, ballons suisses, but de soccer, jeu de quilles, anneaux, objets lourds, cônes plats, musique, panier, tunnel, 2 poutres, blocs Scogym, tapis 2 ou 3 vagues, raquettes.



Option BASKETBALL

Séance 6.0 : LES PIRATES



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 6.0 ou 6.1 (voir la page 118)**

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. De plus, il faut choisir une expression verbale lorsque les enfants trouvent le trésor du type : « Prêt à l'attaque! »

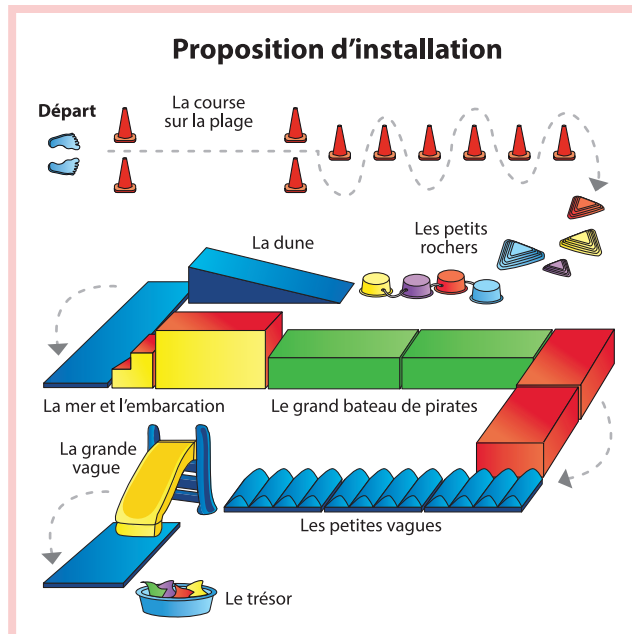
Parcours de la chasse au trésor :

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. Bac avec des foulards.

Déroulement de la chasse au trésor :

- ▶ 1^{re} 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).

Développer la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons), l'équilibre dynamique et la discrimination kinesthésique (sentir son corps à travers le parcours).



Les défis | 18 min

- ▶ Rouler
- ▶ Rattraper un ballon
- ▶ Tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 197.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : épée ou sabre en plastique, cache-oeil, chapeau de pirate, boucle d'oreille, lunette d'approche, maquillage (facultatif), vêtements noirs et ceinture de tissu rouge. Cônes, pierres de rivière et/ou seaux retournés, plan incliné, tapis bleu, marche, tapis 2 ou 3 vagues, petits tapis rouges, tapis trapézoïdes, glissoire, bac avec des foulards, empreintes, le matériel pour les défis, paniers, ballons.



Il reste du temps?

Organiser une petite partie de basketball.

Séance 7 : PARCOURS



Option BASKETBALL



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Parcours C | 13 min

- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied dans chaque anneau.
- ▶ Tunnel : reculer sur le dos en s'aidant des bras.
- ▶ Haies basses et haies hautes : sauter et passer en dessous vers l'arrière sur le dos ou le ventre.
- ▶ Course de A à B : gambader en transportant un objet d'un cône A à un cône B.
- ▶ Poutre double en 1/2 carré (3 blocs) : marcher vers l'avant, se retourner et marcher vers l'arrière.
- ▶ Glissoire : monter et glisser seul.
- ▶ Plan incliné : monter debout et sauter dans le cerceau.
- ▶ Corde : sauter à 1 pied de part et d'autre de la corde.
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : faire un aller-retour sur le côté sans aide.
- ▶ Seaux retournés : marcher vers l'arrière seul et demi-tour avec aide.
- ▶ Tapis bleu : faire une roulade avant seul.
- ▶ Cônes : pas chassés d'un cône A à un cône B (aller-retour).

Développer l'équilibre dynamique, la coordination générale et la discrimination auditive (mémoire auditive et suivre les consignes).



Voir page 3 pour proposition d'installation.



Dans la partie libre de votre salle, organisez les quatre activités suivantes :

La passe | 5 min

Touche le mur | 5 min

1, 2, 3 Soleil! Basketball | 5 min

Tirs au panier | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 216.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Anneaux, cerceaux, tunnel, haies hautes et haies basses, cônes, 2 poutres, glissoire, plan incliné, corde, tapis 2 ou 3 vagues, seaux retournés, tapis bleu, petits objets, papier collant, paniers, ballons.



Option BASKETBALL

Séance 8 : ATELIERS

**Accueil** des parents et des enfants | 3 min**Routine de début** | 7 min*Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.***Ateliers** | 18 min

Dans votre salle, délimitez 4 espaces de travail selon les thèmes et les activités suivants :

Développer la coordination oculo-manuelle/pédestre, la préhension (prise des objets), la discrimination auditive (suivre les consignes) et la socialisation (travail 2 par 2 et jeu d'équipe).

Atelier de lancer/rattraper

- ▶ **Activité 1 : Petits ballons/balles**
Lancer en hauteur et rattraper. Se passer le ballon à 2 enfants (démontrer comment lancer doucement à un autre ami).
- ▶ **Activité 2 : Cerceaux/anneaux**
Lancer sur des cônes ou sur des petits ballons. *Augmenter la distance selon le niveau.*

Atelier de déplacement/équilibre

- ▶ **Activité 1 : Tirer et pousser**
Tirer un objet avec une corde jusqu'à un cône et revenir en poussant un autre objet.
- ▶ **Activité 2 : Mini parcours en ligne**
Transporter les balles dans une cuillère ou une pelle en faisant un slalom avec obstacles (éviter les foulards). Revenir sur le côté en transportant un objet entre les pieds ou les genoux comme une écrevisse (assis au sol en tirant avec ses pieds et ses mains).
- ▶ **Activité 3 : Gambader**
Du cône A au cône B.

Atelier de saut

- ▶ **Activité 1 : Trampoline**
Sauter écart, groupé, tendu à 1 pied ou 2 pieds. Enchaîner le plus de sauts possibles identiques ou différents.
- ▶ **Activité 2 : Step**
Sauter d'un *step* à l'autre de face ou de côté et sauter entre les *steps*.

Atelier de coordination/agilité

- ▶ **Activité 1 : Frapper**
Taper dans la balle avec le bâton ou un autre objet au sol ou le *T-Ball*.
- ▶ **Activité 2 : Panier**
Du sol, lancer la balle dans le panier. Dribbler avec la main, le plus longtemps possible, à l'intérieur d'un cerceau ou à l'extérieur (l'enfant est dans le cerceau).



Dans la partie libre de votre salle, organisez les trois activités suivantes :

Suivez le guide | 5 min**Ballon croisé** | 5 min**L'envolée** | 5 min*Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 216.***Routine de fin** | 5 min*Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.***Remplissage des cahiers** | 2 min**Matériel à prévoir**

Petits ballons ou balles, cerceaux/anneaux, cônes, trampoline, *steps*, corde, cuillères ou pelles, bâton ou autre objet, *T-Ball*, paniers, tunnel, 2 poutres, tapis 2 ou 3 vagues, blocs Scogym, foulards, haies hautes, objet lourd.



Séance 9.0 : LE CIRQUE

Option BASKETBALL



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.



Activité thématique | 15 min **Organiser la séance 9.0 ou 9.1 (voir la page 122)**

Aujourd'hui, Karibou est un clown et il nous amène au cirque. On se tient tous en cercle par la main (un parent, un enfant), on fait une ronde et :

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

Le faire plusieurs fois.

On chante « J'ai un gros nez rouge ».

On rencontre les équilibristes, ils sont très agiles. Exercices d'équilibre :

- ▶ 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.
- ▶ Pas chassés et gambader.
- ▶ 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 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 grenouille, en lapin, en ours, en kangourou, en éléphant, en canard, en souris, en singe, en serpent et en aigle.

Développer l'équilibre statique, la communication gestuelle (jeu symbolique et les sons) et la coordination générale.

Chanson J'ai un gros nez rouge



J'ai un gros nez rouge
Deux traits sur les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux
Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand je me gratte
Je saute au plafond



Les défis | 18 min

- ▶ Sauter
- ▶ Tirer au panier
- ▶ Dessus, dessous, dedans

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 200.



Il reste du temps?

Organiser une petite partie de basketball.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Déguisement de l'animateur : nez rouge de clown, vêtements de clown et grandes chaussures de clown, maquillage (pour les enfants : maquiller leur nez en rouge). Le matériel pour les défis, ballons, paniers, foulards.



Option BASKETBALL

Séance 10 : LA GRANDE FÊTE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 108.

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.



Le grand parcours | 18 min

Mettre en place un très grand parcours (20 stations environ) avec tout le matériel disponible et laisser 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!



Petite partie de basketball | 15 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à la page 216.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 109.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Variable, ballons, paniers, foulards ou maquillage.

La chanson thème



Sur l'air de Frère Jacques



Aigle agile

(taper dans les mains)



Aigle agile

(taper dans les mains)



Viens jouer

(pencher la tête de chaque côté)

Avec moi

(ramener les mains vers soi)



Courir, sauter, danser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)

On va bien s'amuser

(courir sur place – lever les genoux et les coudes)



Au tour du monde

(faire un grand cercle devant soi avec sa main droite)



De Karibou

(faire un grand cercle devant soi avec sa main gauche)





Les routines



La routine de début

1. Chanson thème | 2 min

2. Jeu coopératif | 5 min **Faire un seul jeu coopératif par séance.**

Il est important que l'échauffement soit progressif.

Commencer en marchant, augmenter tranquillement la vitesse d'exécution ou l'intensité.

A. Tag-bateau pirate (séances 1, 4 et 7)

Installation

- ▶ Placer 1 tapis aux 4 coins de la salle (bateaux de matelots).
- ▶ Placer 2 tapis dans le milieu de la salle (bateaux pirates).
- ▶ L'animateur met un dossard rouge et les parents mettent des dossards bleus.

But

L'animateur (pirate), à l'aide des parents (requins), doit toucher tous les enfants (matelots) et les faire prisonniers sur les bateaux pirates.

Déroulement

Les matelots se déplacent partout dans la salle (la mer) pour aller de bateau en bateau. Le pirate et les requins essaient de les toucher. Le pirate peut toucher les enfants lorsqu'ils sont dans la mer et sur leur bateau. Les parents peuvent toucher les enfants seulement lorsqu'ils sont dans la mer. Lorsqu'ils ont été touchés, les matelots deviennent prisonniers et doivent se rendre sur un bateau pirate. Un matelot peut venir libérer un prisonnier en allant le chercher par la main et en le ramenant sur un bateau de matelots. Le jeu se termine quand tous les matelots sont prisonniers.

B. Karibou couleurs (séances 2, 5 et 8)

Installation

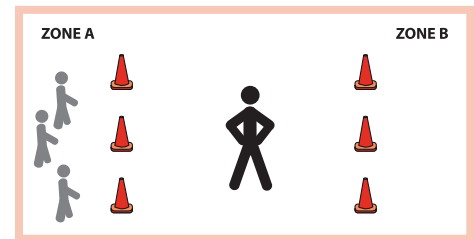
À chaque extrémité de la salle, délimiter deux zones à l'aide de cônes.

But

Les enfants et les parents doivent traverser la salle sans se faire toucher par l'animateur (zone A à zone B).

Déroulement

Les enfants et les parents sont placés à une extrémité de la salle dans la zone A et l'animateur est au centre de la salle face aux enfants. L'animateur nomme une couleur. Les enfants et les parents qui portent cette couleur (sur leurs vêtements) obtiennent un laissez-passer et peuvent traverser la salle et se rendre dans la zone B sans se faire toucher par l'animateur. Ensuite, l'animateur dit « Karibou » et le reste des enfants et des parents doivent traverser la salle pour se rendre dans la zone B sans se faire toucher par l'animateur. Les personnes touchées par l'animateur se joindront à lui au prochain tour. On recommence ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus personne.



C. Monsieur le Loup (séances 3, 6 et 9)

Installation

À une extrémité de la salle, délimiter une zone à l'aide de cônes. À l'autre extrémité, placer un cerceau.

But

Les enfants et les parents ne doivent pas se faire toucher par l'animateur (monsieur le Loup).

Déroulement

Les enfants et les parents sont placés dans leur zone à une extrémité de la salle et l'animateur à l'autre extrémité dans le cerceau, face au mur. Les enfants demandent « Quelle heure est-il monsieur le Loup? ». Monsieur le Loup répond une heure choisie au hasard (par exemple : « Il est 3 heures »). Les enfants doivent avancer du nombre de pas mentionné. Lorsque monsieur le Loup dit : « Il est l'heure de manger! », il se tourne vers le groupe et essaie d'attraper les enfants. Les enfants doivent se sauver et retourner dans leur zone. Les enfants touchés par monsieur le Loup deviendront des loups également. On recommence ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'enfant.

D. Les enfants choisissent leur jeu préféré (séance 10)

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



Matériel à prévoir

Variable en fonction du jeu. Tapis, cônes, dossards ou foulards de 2 couleurs (facultatif), cerceau.






Les routines (suite)



La routine de fin

A. Avec les ballons suisses

1. Les parents et les enfants sont placés face à face, le ballon est entre les deux.
2. On envoie les mains au ciel, puis on se couche sur le ballon en gardant les pieds au sol (4 fois).
3.  À la 4^e fois, on prend les mains de l'enfant et on le fait rouler sur le ballon pour qu'il se retrouve couché sur le ventre sans toucher le sol.
4.  On prend les hanches de l'enfant et on le berce de gauche à droite en inclinant de plus en plus son corps selon le niveau de confiance de l'enfant.
5.  Répéter l'étape 4 d'avant en arrière (environ 1 minute).
6. Reprendre l'étape 4 sur le dos (environ 1 minute).
7. Reprendre l'étape 5 sur le dos (environ 1 minute).
8. Au sol, on fait rouler le ballon d'une jambe à l'autre en plaçant les mains sur le ballon (quelques répétitions).



Les exercices de berceuse qui sont réalisés sur le ballon suisse peuvent aussi être faits sans ballon. Le parent porte alors l'enfant sur son dos en lui tenant les bras et fait des mouvements : en avant, en arrière, de côté.

On termine la routine en se couchant au sol sur le dos comme une étoile, bras et jambes écartés.

B. Yoga animaux

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.



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



Position du lapin



Position du chat
(dos creux et dos rond)



Position du chien



Position de la girafe



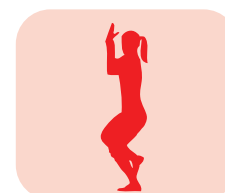
Position du papillon



Position de la tortue



Position de l'arbre



Position de l'aigle



Matériel à prévoir

Ballons suisses, musique calme et affichettes d'animaux.



Tableau récapitulatif de la session

Séances	Objectifs	Activités dominantes	Activités complémentaires
1	Développer la coordination oculo-pédestre, l'équilibre, la discrimination kinesthésique et la socialisation (jeu en équipe).	 Éducatifs Soccer	 Partie de soccer : règlement 1 et mise en pratique durant l'activité.
2	Développer la coordination générale et oculo-pédestre, l'équilibre, la discrimination kinesthésique et la socialisation (travail 2 par 2 et jeu en équipe).	 Éducatifs Soccer	 Partie de soccer : règlement 2 et mise en pratique durant l'activité.
3	Développer les capacités physiques et émotionnelles (défis), la socialisation (jeu en équipe) et apprendre de saines valeurs sportives.	 Défis Soccer	 Partie de soccer : bilan des règlements appris et mise en pratique durant l'activité. Valeur associée au sport.
4	Développer la coordination oculo-manuelle, la discrimination kinesthésique et auditive et la socialisation (jeu en équipe)	 Éducatifs Basketball	 Partie de basketball : règlement 1 et mise en pratique durant l'activité.
5	Développer la coordination oculo-manuelle, la discrimination kinesthésique et visuelle et la socialisation (jeu en équipe).	 Éducatifs Basketball	 Partie de basketball : règlement 2 et mise en pratique durant l'activité.
6	Développer les capacités physiques et émotionnelles (défis), la socialisation (jeu en équipe) et apprendre de saines valeurs sportives.	 Défis Basketball	 Partie de basketball : bilan des règlements appris et mise en pratique durant l'activité. Valeur associée au sport.
7	Développer la dextérité manuelle, la discrimination kinesthésique et la socialisation (travail 2 par 2).	 Éducatifs Hockey	 Partie de hockey : règlement 1 et mise en pratique durant l'activité.
8	Développer la dextérité manuelle, la discrimination kinesthésique et la socialisation (jeu en équipe).	 Éducatifs Hockey	 Partie de hockey : règlement 2 et mise en pratique durant l'activité.
9	Développer les capacités physiques et émotionnelles (défis), la socialisation (jeu en équipe) et apprendre de saines valeurs sportives.	 Défis Hockey	 Partie de hockey : bilan des règlements appris et mise en pratique durant l'activité. Valeur associée au sport.
10	Variable. Cirque : Développer la coordination générale et oculo-manuelle, l'équilibre, la discrimination kinesthésique, tactile et la socialisation (coopération). Frisbee : Développer la coordination générale et oculo-manuelle, la discrimination kinesthésique, tactile et la socialisation (jeu en équipe). Kin-Ball : Développer la coordination générale et l'équilibre statique et dynamique, la discrimination kinesthésique et auditive et la socialisation (jeu en équipe et coopération).	 La grande découverte (cirque, frisbee ou Kin-Ball).	



Séance 1 : ÉDUCATIFS | SOCCER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

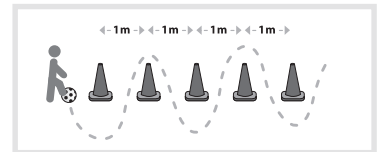
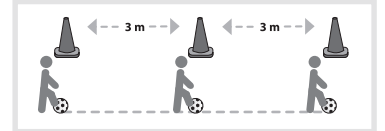
Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Éducatifs | 18 min

Dribble

- ▶ Exercice 1 : Placer 3 lignes de 3 cônes espacés de 3 mètres chacun. Diviser les enfants en 3 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. Chaque enfant a un ballon aux pieds. Au signal de l'animateur, ils se déplacent vers l'avant en dribblant avec le pied puis s'immobilisent en contrôlant le ballon lorsqu'ils arrivent au cône. Les parents aident leur enfant à garder le contrôle du ballon. Répéter l'exercice plusieurs fois en utilisant seulement le pied droit, seulement le pied gauche, puis les 2 pieds. Donner le signal du départ chaque fois.
- ▶ Exercice 2 : Placer 4 lignes de 5 cônes (ou marqueurs) distancés de 1 mètre chacun. Les enfants doivent se déplacer en slalomant entre les cônes en dribblant avec le pied. Le parent guide son enfant et l'aide à garder le contrôle du ballon. Répéter l'exercice plusieurs fois en donnant le signal du départ chaque fois.



Contrôle

- ▶ Exercice 1 : Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle. Les parents ont un ballon aux pieds. Les parents doivent garder le ballon entre leurs pieds alors que les enfants tentent de leur enlever. Inverser les rôles, les parents doivent enlever le ballon aux enfants.
- ▶ Exercice 2 : Lorsque les enfants ont pris de l'assurance, faire l'activité enfant-enfant. Définir les équipes d'enfants. Inviter les parents à les aider.

Passé

- ▶ Exercice 1 : Former des équipes de 2 (parent-enfant) et leur remettre un ballon. Le but est de se faire des passes statiques à une distance fixe de 2 mètres. Augmenter la distance graduellement entre eux. Il est possible également de former des équipes d'enfants. Inviter les parents à les aider.
- ▶ Exercice 2 : Placer 3 lignes de 3 cônes espacés de 2 mètres chacun. Diviser les enfants en 3 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. Chaque enfant a un ballon aux pieds. Les parents se positionnent au 3^e cône. Chaque enfant devra dribbler avec le pied jusqu'au 2^e cône, immobiliser le ballon et faire une passe à son parent.



Pour de l'information complémentaire, voir les fiches éducatives du soccer disponibles en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.



Il reste du temps?

Organiser une activité complémentaire du niveau Renards débrouillards option soccer (à partir de la page 209).



Partie de soccer | 15 min

Règlement 1 : Utiliser seulement les pieds pour diriger le ballon à l'intérieur du terrain de jeu. Seul le gardien de but peut prendre le ballon avec ses mains.

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Ballons de soccer, cônes, marqueurs, foulards, dossards de 2 couleurs (facultatif), buts de soccer ou faire un but avec des cônes.



Séance 2 : ÉDUCATIFS | SOCCER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Éducatifs | 18 min

Passé

- ▶ Exercice 1 : Former des équipes de 2 (parent-enfant) et leur remettre un ballon. Le but est de se faire des passes statiques à une distance fixe de 2 mètres. Augmenter la distance graduellement entre eux. Il est possible également de former des équipes d'enfants. Inviter les parents à les aider.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1 en plaçant un joueur au centre, un parent, qui gêne les passes. Il est possible de faire alterner la personne qui gêne les passes, chacun son tour par exemple.

Tir

- ▶ Exercice 1 : À chaque extrémité de votre salle, placer 2 cônes à 2 mètres du but pour former une ligne imaginaire. Diviser le groupe en 2. Les enfants et parents se placent derrière les cônes. Le parent tire au but et ensuite l'enfant fait pareil. Répéter l'exercice plusieurs fois en alternant le pied qui tire au but. Après quelques tirs de chaque pied, les enfants doivent placer leur pied non dominant à côté du ballon et tirer du pied dominant.
- ▶ Exercice 2 : Placer un marqueur à 2 mètres du but et un cône à 4 mètres. À partir du cône, demander aux enfants de dribbler avec le pied en marchant ou en courant jusqu'au marqueur, d'immobiliser le ballon au marqueur et de tirer au but. Demander aux parents de démontrer l'exercice aux enfants avant de débiter. Le parent peut faire le gardien de but par la suite.

Dribble, contrôle et tir

- ▶ Exercice 1 : À chaque extrémité de votre salle, placer un marqueur à 2 mètres du but et un cône à 4 mètres. Diviser les enfants en 2 groupes qui se placent derrière le cône. Les parents se placent sur le marqueur. À partir du cône, demander aux enfants de dribbler avec le pied en marchant ou en courant vers le but, de contourner le parent qui joue le défenseur et de tirer au but. Alterner les rôles.
- ▶ Exercice 2 : Placer 2 lignes de 5 cônes espacés d'un mètre chacun ainsi qu'un marqueur à 2 mètres du but. Diviser les enfants en 2 groupes qui se placent derrière les cônes de départ, les uns derrière les autres. Ils doivent se déplacer en slalomant entre les cônes, puis tirer au but depuis le marqueur. Le parent est le gardien de but.

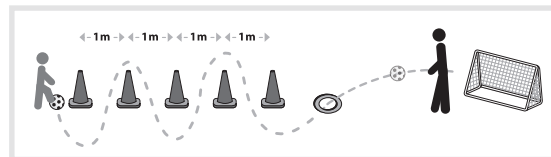
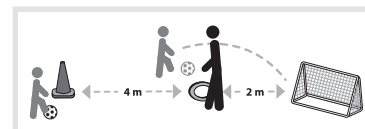
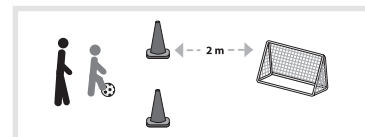
Pour de l'information complémentaire, voir les fiches éducatives du soccer disponibles en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.

Développer la coordination générale et oculo-pédestre, l'équilibre, la discrimination kinesthésique et la socialisation (travail 2 par 2 et jeu en équipe).



Il reste du temps?

Organiser une activité complémentaire du niveau Renards débrouillards option soccer (à partir de la page 209).



Partie de soccer | 15 min

Règlement 2 : Faire au minimum 2 passes avant de tirer au but

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise de l'autocollant électromagnétique.



Matériel à prévoir

Ballons de soccer, cônes, marqueurs, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards, buts de soccer ou faire un but avec des cônes.



Séance 3 : DÉFIS | SOCCER



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Défis | 18 min

▶ **Dribble**

Placer 4 lignes de 2 cônes espacés de 15 mètres. Diviser les enfants en 4 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. L'enfant doit faire un aller-retour le plus rapidement possible en dribblant avec le pied. Le parent note le temps. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement tandis que les autres encouragent. Les 4 groupes font le défi simultanément.

▶ **Passe**

Former des équipes de 2 (parent-enfant) et les placer face à face, à une distance de 2 mètres. Toutes les équipes font le défi en même temps. Le parent compte le nombre de passes réussies.

▶ **Contrôle**

Placer 2 lignes de 5 cônes espacés d'un mètre chacun. Diviser les enfants en 2 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. L'enfant doit faire le trajet le plus rapidement possible en slalomant entre les cônes en dribblant avec le pied. Le parent note le temps. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement, tandis que les autres encouragent. Les 2 groupes font le défi simultanément.

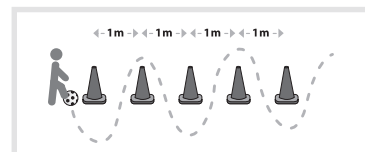
▶ **Tir au but**

À chaque extrémité de la salle, placer un cône à 2 mètres du but. Diviser les enfants en 2 groupes qui se placent en ligne derrière les cônes, les uns derrière les autres. L'enfant tire au but 3 fois. Le parent comptabilise le nombre de buts réussis sur 3. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement, tandis que les autres encouragent. Les 2 groupes font le défi simultanément.

Développer les capacités physiques et émotionnelles (défis), la socialisation (jeu en équipe) et apprendre de saines valeurs sportives.



Remettre les cahiers du participant afin que les parents notent les résultats.



Partie de soccer | 15 min

Règlement 1 : Utiliser seulement les pieds pour diriger le ballon à l'intérieur du terrain de jeu. Seul le gardien de but peut prendre le ballon avec ses mains.

Règlement 2 : Faire au minimum 2 passes avant de tirer au but.

Valeur : L'esprit sportif.

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Ballons de soccer, cônes, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards, buts de soccer ou faire un but avec des cônes.



Séance 4 : ÉDUCATIFS | BASKETBALL



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

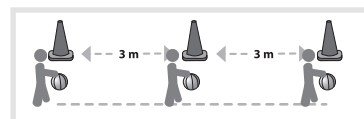
Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Éducatifs | 18 min

Dribble

- ▶ Exercice 1 : Les enfants et les parents se dispersent dans la salle. Effectuer plusieurs fois les activités suivantes : taper le ballon au sol 1 fois et le rattraper, taper le ballon au sol 1 fois, le rattraper et le taper de nouveau, taper le ballon au sol et le rattraper 3 fois consécutives. Le parent aide l'enfant.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1, mais l'enfant dribble en utilisant les deux mains, en utilisant une main seulement, la droite, la gauche, puis en alternant les mains. Le parent aide l'enfant.
- ▶ Exercice 3 : Placer 3 lignes de 3 cônes espacés de 3 mètres chacun. Diviser les enfants en 3 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. Chaque enfant a un ballon. Au signal de l'animateur, il se déplace vers l'avant en dribblant avec la main, puis s'immobilise lorsqu'il arrive au cône. Chaque parent aide son enfant à garder le contrôle du ballon. Répéter l'exercice plusieurs fois en donnant le signal du départ chaque fois.



Passe

- ▶ Exercice 1 : Les enfants tiennent un ballon dans leurs mains et se déplacent dans la salle. L'animateur varie les types de déplacement (en marchant, en courant, en avant, de reculons, de côté en pas chassées) ou indique un changement de direction (à gauche, à droite). Les parents participent, mais n'ont pas de ballon.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1, mais au signal de l'animateur, une passe s'effectue vers le parent. Répéter l'exercice plusieurs fois. Augmenter la vitesse des changements et du signal pour les passes.
- ▶ Exercice 3 : Placer 2 cônes espacés de 2 mètres. Le parent se place au niveau d'un cône et l'enfant de l'autre. Ils doivent se faire des passes en faisant rebondir le ballon au sol. Augmenter la distance graduellement. Il est possible également de former des équipes d'enfants. Inviter les parents à les aider.

Tir au panier

- ▶ Exercice 1 : Installer les 2 paniers à chaque extrémité de la salle. Diviser le groupe en 2. Placer des cerceaux à différentes distances des paniers. Les enfants lancent au panier depuis chaque cerceau. Le parent redonne le ballon à l'enfant après chaque lancer. Au signal de l'animateur, les enfants changent de cerceaux.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1 mais (a) l'enfant reçoit une passe du parent en premier puis (b) doit lancer au panier. (c) L'enfant va chercher son ballon et (d) fait une passe au parent à son tour. Il se repositionne dans un cerceau. Recommencer plusieurs fois. Au signal de l'animateur, les enfants changent de cerceau.

Pour de l'information complémentaire, voir les fiches éducatives du basketball disponibles en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.



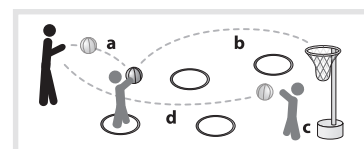
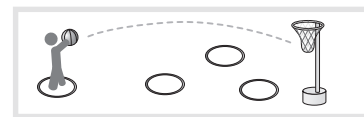
Il reste du temps?

Organisez une activité complémentaire du niveau Renards débrouillards option basketball. (à partir de la page 215).



Trop facile?

- L'enfant regarde le parent, ferme les yeux et lance.
- L'enfant passe sans rebond.



Partie de basketball | 15 min

Règlement 1 : Ne pas avancer avec le ballon dans les mains.

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Ballons de basketball, cônes, cerceaux ou marqueurs, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards, paniers de basketball.



Séance 5 : ÉDUCATIFS | BASKETBALL



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.

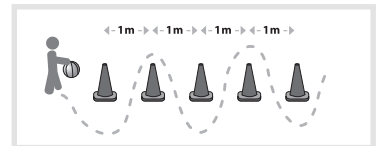
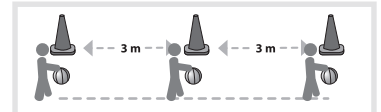


Éducatifs | 18 min

Développer la coordination oculo-manuelle, la discrimination kinesthésique et visuelle et la socialisation (jeu en équipe).

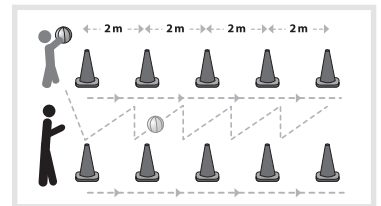
Dribble

- ▶ Exercice 1 : Les enfants et les parents se dispersent dans la salle. L'enfant dribble en utilisant les 2 mains, ensuite seulement la main droite, et puis seulement la gauche, et enfin en alternant les mains. Le parent aide l'enfant.
- ▶ Exercice 2 : Placer 3 lignes de 3 cônes espacés de 3 mètres chacun. Diviser les enfants en 3 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. Chaque enfant a un ballon. Au signal de l'animateur, il se déplace vers l'avant en dribblant avec la main, puis s'immobilise lorsqu'il arrive au cône. Le parent aide l'enfant à garder le contrôle du ballon. Répéter l'exercice plusieurs fois en donnant le signal du départ chaque fois.
- ▶ Exercice 3 : Placer 4 lignes de 5 cônes (et/ou marqueurs) espacés d'un mètre chacun. Les enfants doivent se déplacer en slalomant entre les cônes en dribblant avec la main. Le parent aide l'enfant à garder le contrôle du ballon. Répéter l'exercice plusieurs fois en donnant le signal du départ chaque fois.



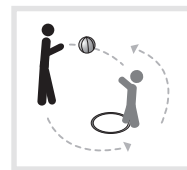
Passe

- ▶ Exercice 1 : Placer 2 cônes espacés de 2 mètres. Le parent se place au niveau d'un cône et l'enfant de l'autre. Ils doivent se faire des passes en faisant rebondir le ballon au sol. Augmenter la distance graduellement. Il est possible également de former des équipes d'enfants. Inviter les parents à les aider.
- ▶ Exercice 2 : Placer 2 lignes de 5 cônes espacés de 2 mètres. Les parents se placent derrière une ligne, les enfants derrière l'autre. Du 1^{er} cône, l'enfant doit passer le ballon au parent, puis se rendre au 2^e cône pour recevoir la passe du parent. Le parent se rend au 2^e cône et ainsi de suite.
- ▶ Exercice 3 : Les enfants et les parents se placent à une distance de 2 mètres. Ils doivent se faire des passes en se déplaçant en pas chassés. Ils traversent la salle d'une extrémité à l'autre. Augmenter la vitesse progressivement.



Le pied de pivot

- ▶ Exercice 1 : Placer aléatoirement des anneaux verts et rouges dans la salle. Les enfants se promènent dans la salle. Au signal de l'animateur, ils s'arrêtent sur un anneau, un pied dedans et un pied dehors. Les enfants doivent tourner sur eux-mêmes sans sortir leur pied de l'anneau. Répéter l'exercice quelques fois. Puis, demander de tourner à droite sur les anneaux verts et à gauche sur les anneaux rouges. Le parent aide l'enfant.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1, mais lorsque l'enfant s'arrête sur un anneau, le parent lui lance le ballon. L'enfant doit tourner du bon côté avant de refaire une passe à son parent, à droite sur les anneaux verts et à gauche sur les anneaux rouges. Recommencer plusieurs fois.
- ▶ Exercice 3 : Former des équipes de 2 (parent-enfant). Chaque équipe se place devant un anneau. Le parent tourne autour de l'enfant en faisant des passes. L'enfant a un pied dans un anneau et suit les mouvements de son parent en tournant sur un pied seulement. Le pied ne doit pas sortir de l'anneau.



Il reste du temps?

Organisez une activité complémentaire du niveau Renards débrouillards option basketball. (à partir de la page 215).

Pour de l'information complémentaire, voir les fiches éducatives du basketball disponibles en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.



Partie de basketball | 15 min

Règlement 2 : Aucun contact n'est permis au basketball, vous ne devez pas toucher aux autres joueurs. Il faut respecter une distance d'un bras en défensive.

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Ballons de basketball, cônes, petits cerceaux ou anneaux, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards, paniers de basketball.



Séance 6 : DÉFIS | BASKETBALL



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Défis | 18 min

► **Dribble**

Placer 4 lignes de 2 cônes espacés de 15 mètres. Diviser les enfants en 4 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. L'enfant doit faire un aller-retour le plus rapidement possible en dribblant avec la main. Le parent note le temps. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement, tandis que les autres encouragent. Les 4 groupes font le défi simultanément.

► **Passe**

Former des équipes de 2 (parent-enfant) et les placer face à face, à une distance de 2 mètres. Le parent compte le nombre de passes avec rebond réussies.

► **Contrôle**

Placer 2 lignes de 5 cônes espacés d'un mètre chacun. Diviser les enfants en 2 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. L'enfant doit faire le trajet le plus rapidement possible en slalomant entre les cônes en dribblant avec la main. Le parent note le temps. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement, tandis que les autres encouragent. Les 2 groupes font le défi simultanément.

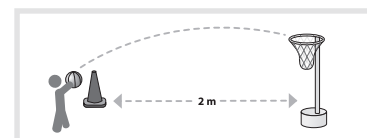
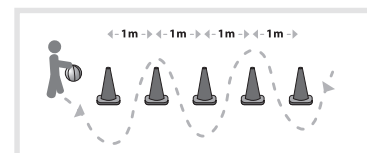
► **Tir au panier**

À chaque extrémité de votre salle, placer un cône à 2 mètres du panier. Diviser les enfants en 2 groupes qui se placent en ligne derrière les cônes, les uns derrière les autres. L'enfant tire au panier 3 fois. Le parent comptabilise le nombre de paniers réussis sur 3. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement, tandis que les autres encouragent. Les 2 groupes font le défi simultanément.

Développer les capacités physiques et émotionnelles (défis), la socialisation (jeu en équipe) et apprendre de saines valeurs sportives.



Remettre les cahiers du participant afin que les parents notent les résultats.



Partie de basketball | 15 min

Règlement 1 : Ne pas avancer avec le ballon dans les mains.

Règlement 2 : Aucun contact au basketball, vous ne devez pas toucher aux autres joueurs. Il faut respecter une distance d'un bras en défensive.

Valeur : Le respect.

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min

et remise du tatouage temporaire.



Matériel à prévoir

Ballons de basketball, cônes, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards, paniers de basketball.

172



Séance 7 : ÉDUCATIFS | HOCKEY



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.

Développer la dextérité manuelle, la discrimination kinesthésique et la socialisation (travail 2 par 2).



Éducatifs | 18 min

Faire tous les éducatifs de la séance avec les 2 prises de bâton, en droitier et en gaucher afin de déterminer le côté dominant.

Manipulation du bâton

- ▶ Exercice 1 : Demander aux enfants et aux parents de courir en cercle autour de l'animateur avec le bâton en main tout en gardant la palette au sol. Alternier la prise de bâton, en gaucher et en droitier. Au signal de l'animateur, les enfants et les parents s'immobilisent et regardent leur prise de main. Inviter chaque parent à aider son enfant à avoir une bonne prise sur le bâton.
- ▶ Exercice 2 : Demander aux enfants et aux parents de tracer un demi-cercle au sol avec le bout du bâton en gardant les pieds fixés au sol (rotation des hanches). Alternier la prise de bâton, en gaucher et en droitier.

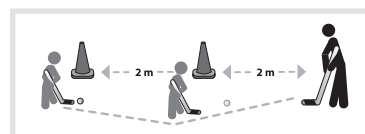
Manipulation de la balle

- ▶ Exercice 1 : Dans la salle, disperser des cerceaux avec une balle à l'intérieur de chacun. À l'aide du bâton, les enfants doivent déplacer la balle à l'intérieur du cerceau sans la faire sortir. Le parent fait également l'exercice et aide son enfant à récupérer sa balle.
- ▶ Exercice 2 : Placer 4 lignes de 3 cônes espacés de 3 mètres chacun. Diviser les enfants en 4 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. Chaque enfant a une balle. Au signal de l'animateur, ils poussent la balle avec le bâton vers l'avant puis s'immobilisent en contrôlant la balle lorsqu'ils arrivent au cône. Chaque parent aide son enfant à garder le contrôle de la balle. Répéter l'exercice plusieurs fois en donnant le signal du départ chaque fois.



Passé

- ▶ Exercice 1 : Former des équipes de 2 (parent-enfant) et leur remettre une balle. Le but est de se faire des passes statiques à une distance fixe de 2 mètres. Augmenter la distance graduellement entre eux. Il est possible également de former des équipes d'enfants. Inviter les parents à les aider.
- ▶ Exercice 2 : Placer 4 lignes de 2 cônes espacés de 2 mètres chacun. Diviser les enfants en 4 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. Chaque enfant a une balle. Les parents se positionnent à 2 mètres du 2^e cône. Chaque enfant devra avancer en contrôlant la balle jusqu'au cône, immobiliser la balle et faire une passe à son parent. Le parent refait une passe à l'enfant. Recommencer plusieurs fois.



Pour de l'information complémentaire, voir les fiches éducatives du hockey disponibles en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.



Partie de hockey | 15 min

Règlement 1 : La palette du bâton doit demeurer au sol en tout temps afin de prévenir les accidents.

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Buts de hockey ou de soccer ou faire des buts avec des cônes, bâtons et balles de hockey cosom, cônes, marqueurs, cerceaux, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards.



Séance 8 : ÉDUCATIFS | HOCKEY



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

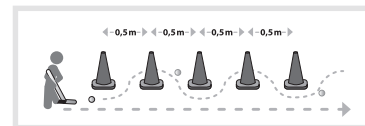
Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Éducatifs | 18 min

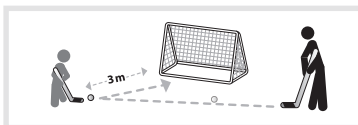
Manipulation de la balle

- ▶ Exercice 1 : Placer 4 lignes de 5 cônes (et/ou marqueurs) espacés de 1 mètre chacun. Diviser les enfants en 4 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. Chaque enfant a une balle. Au signal de l'animateur, les enfants doivent se déplacer en slalomant entre les cônes en poussant la balle avec le bâton. Chaque parent guide son enfant et l'aide à contrôler la balle.
- ▶ Exercice 2 : Rapprocher les cônes à une distance de 0,5 mètre. Les enfants doivent se déplacer en ligne droite et faire slalomer la balle entre les cônes. Les parents peuvent démontrer l'exercice aux enfants avant de débiter. Les parents guident leur enfant et l'aide à contrôler la balle.



Passer et tirer au but

- ▶ Exercice 1 : Placer dix quilles à une distance de 3 mètres des enfants. Les parents se placent à côté des quilles. Chacun leur tour, les enfants doivent les atteindre en poussant la balle avec le bâton. Les parents retournent la balle aux enfants en faisant une passe, puis aident à replacer les quilles.
- ▶ Exercice 2 : Placer les buts à chaque extrémité de la salle. Diviser le groupe en 2 et former des lignes d'enfants placés à 3 mètres devant chaque but. Demander aux enfants de tirer au but en poussant la balle avec le bâton (pas de frappe). Les parents retournent la balle aux enfants en faisant une passe.
- ▶ Exercice 3 : Refaire l'exercice 2, mais placer les lignes d'enfants à 2 mètres devant chaque but. Les parents se placent à côté des buts avec les balles. Le parent effectue une passe que l'enfant doit recevoir, contrôler et tirer au but par la suite.



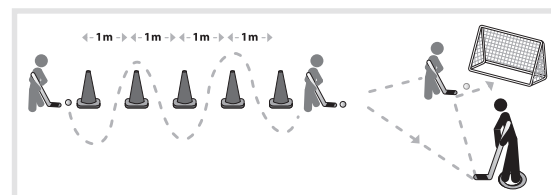
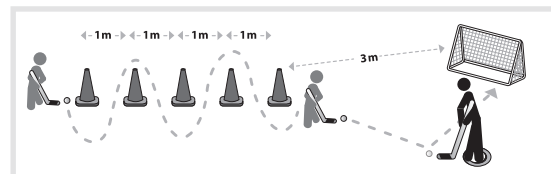
Trop facile? Placer un obstacle au sol pour augmenter le niveau de difficulté.



Trop facile? L'enfant doit frapper la balle sur réception (pendant que la balle roule vers lui).

Manipulation, passe et tir

- ▶ Exercice 1 : À chaque extrémité de la salle, placer 2 lignes de 5 cônes espacés de 1 mètre chacun. Placer le but à 3 mètres du dernier cône et un marqueur à 2 mètres du but en diagonal. Les parents se placent sur le marqueur. L'enfant doit slalomer entre les cônes, puis faire une passe au parent qui tire au but.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1, mais l'enfant doit poursuivre sa course vers le but et le parent fait une passe en retour à l'enfant qui tire sur réception.



Pour de l'information complémentaire, voir les fiches éducatives du hockey disponibles en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.



Partie de hockey | 15 min

Règlement 2 : Il n'est pas permis de se placer entre la balle et le joueur qui tente d'aller prendre la balle (obstruction). Le joueur à l'attaque doit pouvoir aller chercher la balle sans être heurté.

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Buts de hockey ou de soccer ou faire des buts avec des cônes, bâtons et balles de hockey cosom, cônes, marqueurs, 10 quilles, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards.



Séance 9 : DÉFIS | HOCKEY



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Défis | 18 min

▶ **Dribble**

Placer 4 lignes de 2 cônes espacés de 15 mètres. Diviser les enfants en 4 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. L'enfant doit faire un aller-retour le plus rapidement possible en contrôlant la balle avec la bâton. Le parent note le temps. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement, tandis que les autres encouragent. Les 4 groupes font le défi simultanément.

▶ **Passe**

Former des équipes de 2 (parent-enfant) et les placer face à face, à une distance de 2 mètres. Le parent compte le nombre de passes réussies.

▶ **Contrôle**

Placer 2 lignes de 5 cônes espacés d'un mètre chacun. Diviser les enfants en 2 groupes qui se placent derrière les lignes, les uns derrière les autres. L'enfant doit faire le trajet le plus rapidement possible en slalomant entre les cônes en contrôlant la balle avec la bâton. Le parent note le temps. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement, tandis que les autres encouragent. Les 2 groupes font le défi simultanément.

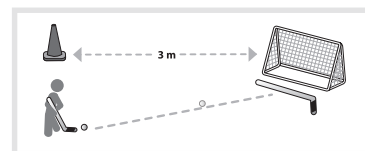
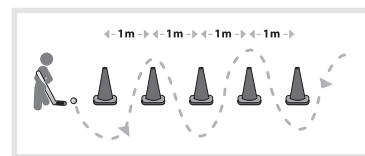
▶ **Tir au but**

À chaque extrémité de votre salle, placer un cône à 3 mètres du but et un bâton à plat devant le but comme obstacle. Diviser les enfants en 2 groupes qui se placent en ligne derrière les cônes, les uns derrière les autres. L'enfant tire au but 3 fois. Le parent comptabilise le nombre de but réussis sur 3. Dans chaque groupe, les enfants passent individuellement, tandis que les autres encouragent. Les 2 groupes font le défi simultanément.

Développer les capacités physiques et émotionnelles (défis), la socialisation (jeu en équipe) et apprendre de saines valeurs sportives.



Remettre les cahiers du participant afin que les parents notent les résultats.



Partie de hockey | 15 min

Règlement 1 : La palette du bâton doit demeurer au sol en tout temps afin de prévenir les accidents.

Règlement 2 : Il n'est pas permis de se placer entre la balle et le joueur qui tente d'aller prendre la balle (obstruction). Le joueur à l'attaque doit pouvoir aller chercher la balle sans être heurté.

Valeur : La persévérance.

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min



Matériel à prévoir

Buts de hockey ou de soccer ou faire des buts avec des cônes, bâtons et balles de hockey cosom, cônes, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards.



Séance 10 : DÉCOUVERTE | CIRQUE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Éducatifs | 18 min

Jonglerie : chaque enfant et chaque parent a une balle.

Familiarisation

- ▶ Exercice 1 : Les enfants et les parents se dispersent dans la salle. Remettre une balle à chacun. Envoyer la balle en l'air comme l'enfant le désire, puis la rattraper.
- ▶ Exercice 2 : Placer au centre de la salle des bacs contenant d'autres types de balles (tailles et textures), foulards, sacs de fèves et anneaux. Refaire l'exercice 1, mais avec un autre type de balle, avec un foulard, un anneau ou un sac de fèves. Au signal de l'animateur, chacun choisit un objet. L'animateur donne le signal lorsqu'il faut changer d'objet.
- ▶ Exercice 3 : Refaire l'exercice 2, mais en utilisant seulement la main droite, seulement la gauche, alterner les mains.
- ▶ Exercice 4 : Les enfants et les parents se dispersent dans la salle. Remettre une balle à chacun. Mettre une main dans le dos. Lancer la balle dans les airs avec l'autre main et la rattraper.
- ▶ Exercice 5 : Refaire l'exercice 4, mais changer de main : lancer de la droite, attraper de la gauche et inversement.

Développer la coordination générale et oculo-manuelle, l'équilibre, la discrimination kinesthésique, tactile et la socialisation (coopération).



Pour un meilleur contrôle, mettre un collant sur la balle pour faire penser à l'enfant de la regarder.

La grue

- ▶ Exercice 1 : Remettre une balle molle à chacun. Mettre une main en haut, l'autre en bas, lâcher la balle et la rattraper. Recommencer plusieurs fois.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1, mais en sens inverse. Avec la main du bas, lancer la balle vers le haut et la rattraper avec la main d'en haut. Recommencer plusieurs fois.
- ▶ Exercice 3 : Refaire l'exercice, mais alterner, la balle monte et descend. Recommencer plusieurs fois.

Jonglerie avec le parent

- ▶ Exercice 1 : Former des équipes de 2 (parent-enfant) et leur remettre une balle. L'enfant doit envoyer la balle à son parent et le parent lui renvoie.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1, mais avec une main sur la tête.
- ▶ Exercice 3 : Placer au centre de la salle des bacs contenant d'autres types de balles, foulards, sacs de fèves et anneaux. Refaire les exercices 1 et 2, mais avec un autre type de balle (tailles et textures), avec un foulard, un anneau ou un sac de fèves. Au signal de l'animateur, chacun choisit un objet. L'animateur donne le signal lorsqu'il faut changer d'objet.

Pour de l'information complémentaire, voir la fiche éducative du cirque disponible en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.



Activité complémentaire | 15 min

Pyramide

Placer des tapis au sol. Former des équipes de 2 (parent-enfant), ils se placent sur un tapis. L'animateur montre des affichettes de pyramides et les parents et les enfants se placent pour les réaliser.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Matériel à prévoir

Balles de différentes tailles et textures, anneaux, foulards, affichettes des pyramides, musique de cirque, collants.



Séance 10 : DÉCOUVERTE | FRISBEE



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Éducatifs | 18 min

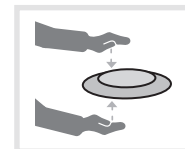
Développer la coordination générale et oculo-manuelle, la discrimination kinesthésique, tactile et la socialisation (jeu en équipe).

Lancer

- ▶ Exercice 1 : Former des équipes de 2 (parent-enfant) et leur remettre un frisbee. Le but est de se faire des passes statiques à une distance fixe de 2 mètres. Augmenter la distance graduellement entre eux. L'enfant doit se placer de côté en plaçant le pied dominant vers l'objectif. Recommencer plusieurs fois.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1, mais demander à l'enfant de tourner le poignet (fouetter le poignet) lors du lancer pour faire tourner le frisbee. Recommencer plusieurs fois.
- ▶ Exercice 3 : Refaire l'exercice 1, mais demander à l'enfant d'arrêter son mouvement vis-à-vis son objectif. Recommencer plusieurs fois.

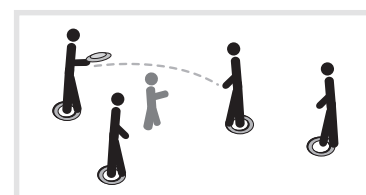
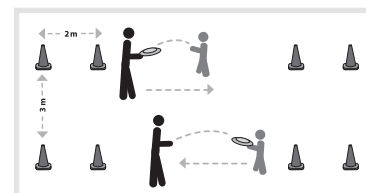
Attraper

- ▶ Exercice 1 : Demander à l'enfant de placer ses mains comme si elles étaient une bouche de crocodile, une main en haut et une main en bas, les doigts ouverts. Le parent place le frisbee entre les mains de l'enfant et ce dernier doit fermer les mains sur le frisbee, comme si le crocodile fermait la bouche.
- ▶ Exercice 2 : Refaire l'exercice 1, mais demander au parent de lancer le frisbee à une distance de 2 mètres pour que l'enfant l'attrape avec sa bouche de crocodile.



Passer et apprentissage du jeu

- ▶ Exercice 1 : De chaque côté de la salle, délimiter une zone de buts de 3 mètres par 2 mètres à l'aide de 4 cônes. Les équipes (parent-enfant) doivent se faire des passes pour faire progresser le frisbee jusqu'à la zone de but. Ils ne doivent pas marcher avec le frisbee.
- ▶ Exercice 2 : Diviser le groupe en 2 équipes, une à chaque extrémité de la salle. Remettre 1 frisbee par équipe. Les joueurs de chaque équipe doivent se faire des passes afin de faire progresser le frisbee jusqu'à la zone de but. Ils ne doivent pas marcher avec le frisbee. Le frisbee ne doit pas toucher le sol. Lorsque le frisbee tombe, on recommence depuis le début.
- ▶ Exercice 3 : Disperser des marqueurs dans la salle. Mettre 2 frisbees en jeu. Les parents se placent sur des marqueurs et se font des passes sans bouger. Les enfants essaient d'intercepter le plus de passes possible. Au signal de l'animateur, les rôles sont inversés.



Pour de l'information complémentaire, voir les fiches éducatives du frisbee disponibles en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.



Partie de frisbee | 15 min

Règlement 1 : Le joueur en possession du frisbee ne peut pas marcher.

Règlement 2 : Il ne faut pas se tenir trop près du joueur en possession du frisbee (garder un bras de distance minimum).

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Matériel à prévoir

Frisbees, marqueurs, cônes, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards.



Séance 10 : DÉCOUVERTE | KIN-BALL



Accueil des parents et des enfants | 3 min



Routine de début | 7 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de début à la page 164.



Éducatifs | 18 min

Tous les participants jouent ensemble. Ils se dispersent un peu partout dans la salle.

- ▶ Exercice 1 : Les parents et les enfants jouent tous ensemble. L'animateur met le ballon de Kin-Ball en jeu. Les enfants et les parents doivent empêcher le ballon de tomber au sol le plus longtemps possible. L'animateur chronomètre.
- ▶ Exercice 2 : Former un cercle en alternant un parent et un enfant. Désigner un enfant pour aller au centre du cercle. Les parents et les enfants en cercle font rouler le ballon entre eux pendant que l'enfant au milieu essaie de l'éviter.
- ▶ Exercice 3 : Faire un tracé au sol avec les empreintes de pieds et de mains. Les enfants et les parents doivent déplacer le ballon sur le tracé en utilisant seulement leurs mains. Ensuite, ils doivent refaire le tracé en utilisant d'autres parties de leur corps, les hanches, les fesses, la tête, etc.
- ▶ Exercice 4 : Jeu de tag. Faire des équipes parent-enfant. Ils se tiennent par la main et ne doivent pas se lâcher. L'équipe qui est la tag doit faire rouler le ballon pour toucher une autre équipe qui deviendra la tag.
- ▶ Exercice 5 : Diviser la salle en 2 avec une corde au milieu. Diviser le groupe en 2 équipes. Les équipes doivent faire traverser le ballon de l'autre côté de la corde sans qu'il ne tombe par terre. Augmenter le niveau de difficulté en réduisant le nombre de touches possibles pour faire traverser le ballon de l'autre côté.

Pour de l'information complémentaire, voir la fiche éducative du Kin-Ball disponibles en ligne sur l'espace des fournisseurs officiels.

Développer la coordination générale et l'équilibre statique et dynamique, la discrimination kinesthésique et auditive et la socialisation (jeu en équipe et coopération).



Toujours pousser le ballon à deux mains pour éviter les blessures.



Partie de Kin-Ball | 15 min

Pour de l'information complémentaire, voir les annexes à partir de la page 222.



Routine de fin | 5 min

Pour de l'information complémentaire, voir la routine de fin à la page 165.



Remplissage des cahiers | 2 min

remise de l'aimant à collectionner et du cahier du participant.



Bonifier la dernière séance!

Inviter la mascotte ou distribuer des surprises aux enfants (ballons de fête, aimants, tatouages, marionnettes). Ils sont mis à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Matériel à prévoir

Ballon de Kin-Ball, empreintes de pieds, empreintes de mains, cônes, corde à danser, chronomètre, dossards de 2 couleurs (facultatif) ou foulards.



Les activités complémentaires - COURSES



Association d'images



Matériel

24 cartes à piger, 24 affichettes, 1 seau, balles ou petits objets.

Installation

Placer le seau au centre de la salle et déposer les balles ou petits objets à l'intérieur.

Objectifs

Discrimination visuelle et auditive, agilité, coordination générale.

Déroulement

Diviser les enfants et les parents en 2 équipes. Jumeler chaque parent avec son enfant. Placer les équipes face à face à égale distance du seau. Les joueurs doivent être placés un à côté de l'autre. Distribuer les différentes images de sorte que chaque équipe ait une des paires.

Lorsque l'animateur présente une affichette, les joueurs de chaque équipe qui a cette image dans leurs mains doivent courir le plus vite possible pour aller chercher une balle ou un petit objet et le rapporter dans leur équipe. Pour les plus jeunes, le parent peut avoir l'image avec lui et courir avec son enfant.



Les cartes et les affichettes sont mises à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Jeu de mémoire



Matériel

24 affichettes, 24 cartes à piger, 1 seau, gommette.

Installation

Disposer les affichettes dans le local à l'aide de la gommette. Vous pouvez également en cacher quelques unes dans les différentes stations (tunnel, derrière les tapis trapézoïdes, etc.) Attention à les placer à une hauteur accessible par les plus jeunes. Placer les cartes dans le seau et les mélanger (le dessin sur chacune des cartes ne doit pas être visible).

Objectifs

Discrimination visuelle, coordination générale pour tous les déplacements, discrimination auditive.

Déroulement

Avec l'aide du parent, chaque enfant doit piger au hasard une carte dans le seau de l'animateur et aller toucher le plus rapidement possible l'affichette correspondante. Une fois l'affichette touchée, il va en chercher une autre (chaque parent garde les cartes utilisées par son enfant).

C'est un jeu d'équipe. Il se termine quand il n'y a plus de cartes dans le seau. Le jeu peut être refait plusieurs fois.



Les cartes et les affichettes sont mises à la disposition du responsable du programme de votre organisation sur le www.karibou.com



Trop facile?

Demander aux enfants d'aller toucher l'image en se déplaçant de différentes façons : en courant, en sautant, en roulant, etc. (cf. fiches éducatives : les styles de marches et les marches des animaux).



Les activités complémentaires - COURSES



La promenade



Matériel

4 objets à tirer (corde attachée à un anneau, bloc Scogym ou un cône) et 8 cônes.

Installation



Placer 2 cônes sur la largeur de la salle pour marquer la ligne de départ, et 2 cônes à environ 10 m, pour marquer l'arrivée.



Placer deux rangées de 4 cônes de sorte à créer 2 slaloms.

Objectifs

Coordination générale, agilité en général, force musculaire (tonus).

Déroulement



Tous les enfants se placent à la ligne de départ. Chacun leur tour, ils doivent tirer un objet jusqu'à l'arrivée (avec ou sans aide du parent). Aux 3/4 du parcours, un deuxième enfant peut débiter. Le parent ou l'enfant doit rapporter l'objet à tirer à la ligne de départ.



Diviser le groupe en deux et placer chaque groupe devant un slalom. Chacun son tour, les enfants doivent tirer un objet en slalomant entre les cônes (avec ou sans aide du parent). Aux 3/4 du parcours, un deuxième enfant peut débiter. Le parent ou l'enfant doit rapporter l'objet à tirer à la ligne de départ en passant à côté des cônes.



Pour les objets à tirer, s'assurer que la corde ne soit pas trop longue. Utiliser une image (promener un chien) afin que les enfants comprennent mieux l'activité.



Les activités complémentaires - COURSES



Les courses



Matériel

6 cônes, sacs de locomotion, ballons suisses.

Installation

Placer 2 cônes sur la largeur de la salle pour marquer la ligne de départ et 2 cônes à 10 m environ pour marquer la ligne d'arrivée.

Objectifs

Discrimination kinesthétique (relation spatiale), agilité en général et coordination générale.

Déroulement

Tous les enfants (ou la moitié s'il y a plus de huit enfants) se placent au départ. Au signal de l'animateur, ils doivent courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée. Selon l'âge, les parents doivent les aider.



► La course du gros ballon

Diviser le groupe en deux et demander à chaque équipe de se placer au départ. Chaque enfant a un ballon suisse. Le but est de pousser le ballon jusqu'à la ligne d'arrivée. Le premier enfant de chaque groupe démarre; quand les enfants arrivent environ aux 3/4 du parcours, les autres enfants peuvent démarrer. Chaque enfant passe 2 fois.



► La course de sacs de locomotion

Les enfants se placent dans des sacs de locomotion. Au signal de l'animateur, ils doivent parcourir le plus rapidement possible la distance entre les deux cônes.



► Le relais

Au signal de l'animateur, les enfants doivent courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée et revenir au point de départ. À leur retour, ils doivent taper dans la main du parent ou de l'autre enfant afin de compléter le relais (peut être réalisé avec ou sans l'aide du parent).



Pour les P'tits loups filous et les Renards débrouillards, l'animateur peut chronométrer les courses en équipe et annoncer les gagnants.



Les activités complémentaires - JEUX DE BALLON



Le gros ballon



Matériel

1 ballon suisse.

Objectifs

Discrimination visuelle, coordination oculo-manuelle, agilité (temps de réaction et dextérité).

Déroulement

Se placer en cercle en alternant un parent, un enfant. L'animateur prend un ballon suisse. Tout le monde se passe le ballon avec la main. Puis, l'animateur annonce le nom d'un enfant et fait rouler le ballon vers lui. Il doit le rattraper et le faire rouler à un autre enfant. Et, ainsi de suite.



La balle chaude



Matériel

1 ballon.

Objectifs

Discrimination visuelle, coordination oculo-manuelle, agilité (temps de réaction et dextérité).

Déroulement

Les parents et les enfants se placent en cercle assis ou debout. L'animateur prend un ballon et :

- ▶ on se fait passer le ballon rapidement de la main à la main;
- ▶ on passe le ballon au voisin en le faisant rouler au sol;
- ▶ on passe le ballon au voisin en le lançant;
- ▶ on fait rouler le ballon à un ami en passant par le milieu (pas au voisin). L'ami qui réceptionne doit alors renvoyer le ballon le plus vite possible à un autre ami de son choix;
- ▶ on lance le ballon à un ami en passant par le milieu (pas au voisin). L'ami qui réceptionne doit alors renvoyer le ballon le plus vite possible à un autre ami de son choix.



Trop facile?

Mettre plus de ballons en jeu.



Les objets volants



Matériel

Plumes, ballons de fête, bulles de savon, foulards.

Objectifs

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

Déroulement

Tout le monde est dispersé dans la salle avec chacun un ou plusieurs objets. On réalise ensuite les différentes actions :

- ▶ Souffler dans l'objet le plus fort possible pour aller le plus haut ou le plus loin possible.
- ▶ Déplacer le ballon 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.



Les activités complémentaires - JEUX DE MANIPULATION



La cueillette



Matériel

2 seaux et des petits objets (foulards, balles, empreintes et sac de fèves).

Installation

Disperser les balles, les foulards et les sacs de fèves un peu partout dans la salle. Placer 1 seau au centre de la pièce.

Objectifs

Discrimination visuelle, coordination générale, préhension (prise des objets).

Déroulement

Tout le monde est dispersé dans la salle. Au signal de l'animateur, les enfants doivent aller chercher (avec ou sans aide du parent) les petits objets et les déposer dans le seau situé au centre de la salle.

C'est un jeu d'équipe. Il se termine quand il n'y a plus de petits objets dans la salle. Le jeu peut être refait plusieurs fois.



Vous pouvez aussi placer un seau rempli de petit matériel à une extrémité de la salle et un seau vide à l'autre extrémité. Demander aux enfants de prendre les objets et de les apporter dans le seau vide. Cette variante permet d'introduire les notions de vide et de plein.



Le grand ménage



Matériel

Petits matériels (balles, foulards, sac de fèves, empreintes), 4 cerceaux et 1 seau.

Installation

Placer 1 seau au centre de la pièce et le remplir avec les petits objets. Déposer les 4 cerceaux dans la salle et, dans chacun d'eux, placer un des petits objets. Il doit y avoir un type d'objet par cerceau.

Objectifs

Discrimination visuelle et auditive, coordination générale, préhension des objets.

Déroulement

Chaque enfant prend un objet dans le seau placé au centre de la salle. Il doit ensuite le transporter dans le cerceau correspondant à l'objet choisi.

L'animateur annonce et démontre la façon de transporter l'objet :

- ▶ En le déposant sur le dessus de la main (foulard et empreintes)
- ▶ En le serrant entre les deux genoux (balle pas trop gonflée et sac de fèves)
- ▶ Sur le dessus de la tête (foulard et empreintes)
- ▶ En le serrant sous le menton, pencher la tête vers le bas pour le maintenir en place (balle pas trop gonflée et sac de fèves)



Trop facile?

Demander aux enfants de transporter l'objet en se déplaçant de différentes façons : en courant, en sautant, en roulant, etc. (cf. fiches éducatives : les styles de marches et les marches des animaux).



Les activités complémentaires - JEUX DE MANIPULATION



Jeux du parachute



Matériel

















1 parachute, 1 ou plusieurs ballons.

Objectifs

Discrimination visuelle, coordination oculo-manuelle, coordination générale et coordination pédestre, équilibre, agilité en général et force musculaire (tonus).

Déroulement

Les parents et les enfants se placent autour du parachute et chacun tient un morceau (même pour les enfants). On fait ensuite différentes activités :

- 

 ▶ **Les vagues** : monter et baisser les bras plusieurs fois (les enfants doivent aussi le faire).
Alternative 1 : les parents peuvent continuer pendant que les enfants vont dessus.
Alternative 2 : on met un ballon dessus et on le fait bouger en faisant des vagues. L'objectif peut être d'arriver à le maintenir au centre du parachute.
- 

 ▶ **La tente** : les parents sont debout et lèvent le parachute, les enfants courent, marchent, sautent dessous.
- 

 ▶ **Le champignon** : le parachute est au sol. L'animateur compte jusqu'à 3 et à 3 on lève très haut le parachute. Ensuite, on s'assoit vite dessous en mettant la toile sous ses fesses. Les enfants sont dessous avec les parents.
- 

 ▶ **Le pop-corn** : placer plusieurs petites balles au centre du parachute. Monter et baisser les bras plusieurs fois. L'objectif est d'arriver à faire sortir toutes les balles du parachute comme si on voulait faire éclater les grains de pop-corn.
- 

 ▶ **Course à 2 mains** : les parents et les enfants tiennent le parachute avec les mains. Courir en cercle dans une direction, puis changer et courir dans l'autre direction.
- 

 ▶ **Les poissons** : les parents et les enfants s'assoient autour du parachute. Placer les jambes sous le parachute. Faire de grandes vagues en hauteur. L'animateur est sous le parachute et chatouille les jambes des enfants. Lorsqu'un enfant sent qu'on le chatouille, il va rejoindre l'animateur et se promène en serpent. Le faire jusqu'à ce que tous les enfants soient sous le parachute.
- 

 ▶ **Va-et-vient** : assis autour du parachute, les parents et les enfants tiennent celui-ci à deux mains. Bouger les bras de la droite vers la gauche.
- 

 ▶ **Jeu du chat** : soulever le parachute bien haut au-dessus de la tête. Demander à un enfant de courir (sauter, sautiller, tourner ou ramper) jusqu'à l'autre côté, avant que le parachute ne descende et le touche. Le faire avec les autres enfants.

Les activités complémentaires - JEUX DE MANIPULATION



Jeux en duo

Matériel

Pour tous : 1 petit tapis bleu par enfant.

Pour les niveaux Oursons mignons à Renards débrouillards : 1 petit matériel (foulard, balle ou sac de fèves) par enfant.

Objectifs

Discrimination kinesthésique, coordination en général, équilibre.

Déroulement

Chaque parent se place avec son enfant sur un petit tapis bleu. L'animateur guide les duos à travers différents exercices :



Afin de mieux démontrer les différents exercices, l'animateur peut utiliser une poupée représentant l'enfant.



▶ 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.



Les activités complémentaires - JEUX DE MANIPULATION



Jeux de raquettes



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.



Les activités complémentaires - RYTHME



1, 2, 3 Soleil!



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.



Trop facile?

Varié les types de déplacement (c.f. fiche éducative sur les différents types de marches, sauts et marche des animaux).



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.



La fanfare de Karibou



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.



Les activités complémentaires - RYTHME

La grande ronde et les comptines

Matériel et installation

∅

Objectifs

Discrimination visuelle et auditive. Les habiletés sociales sont aussi stimulées. L'objectif du jeu est non seulement en lien avec le développement psychomoteur, mais aussi avec le développement moteur.

Déroulement

Les parents et les enfants se tiennent par la main, en cercle, et sur de la musique, ils réalisent les différentes actions :

- ▶ Tourner vers la droite, puis vers la gauche.
- ▶ Joindre ses mains au milieu.
- ▶ Lever les bras, puis les baisser.

Répéter plusieurs fois les mouvements.

La grande ronde peut aussi être réalisée en chantant des comptines :



Ron Ron Macaron



Paroles

Ron ron macaron
Ma p'tite soeur, ma p'tite soeur
Ron ron macaron
Ma p'tite soeur dans la maison

Ron ron macaron
Mon p'tit frère, mon p'tit frère
Ron ron macaron
Mon p'tit frère qui tourne en rond
Fais ceci, fais cela
Atchoum!



Gestes/Mouvements

Tenir les mains et marcher en cercle

Marcher en sens inverse

Changer de côté

Se laisser tomber au sol



Sur le dos d'un papillon doux



Paroles

Sur le dos d'un papillon
Vole, vole, vole un baiser
Sur une joue ou dans un cou
Où va-t-il se poser?

Vole, vole papillon doux
Viens par ici, va par là
Le baiser papillon doux
C'est toi qui l'auras!



Gestes/Mouvements

Bouger les bras de bas en haut en tournant en cercle

Se donner les mains et former un cercle
Joindre ses mains au milieu

Le parent et l'enfant se donnent un baiser sur la joue





Les activités complémentaires - RYTHME



Fusée



Paroles

Zoom, zoom, zoom
 On s'en va sur la lune
 Zoom, zoom, zoom
 Il est déjà moins une
 Si tu veux embarquer
 Viens-t'en vite dans ma fusée
 Zoom, zoom, zoom
 5, 4, 3, 2, 1
 Décollage!



Gestes/Mouvements

On marche en cercle en alternant un parent et un enfant

Prendre l'enfant sous les aisselles
 Balancer l'enfant de gauche à droite
 Prendre l'enfant dans ses bras
 Lever l'enfant de bas en haut à l'annonce de chaque chiffre
 Lancer l'enfant dans les airs et le rattraper ou
 le lever au-dessus de la tête du parent



La danse des légumes



Paroles

Tous les légumes
 Au clair de lune
 Étaient en train de s'amuser **er**
 Ils s'amusaient **aient**
 Tant qu'ils pouvaient **aient**
 Et les passants les regardaient
 Les cornichons tournaient en rond
 Les artichauts faisaient des petits sauts
 Les céleris valsaient sans bruit
 Et les choux fleurs se dandinaient avec ardeur **eur**



Gestes/Mouvements

Sauter sur la syllabe en **gras**
 Sauter sur la syllabe en **gras**
 Sauter sur la syllabe en **gras**
 Sauter sur la syllabe en **gras**
 Sauter sur la syllabe en **gras**
 Une main au-dessus des yeux, on cherche
 Tourner en rond avec le parent
 Sautiller
 Valser avec le parent
 Se dandiner sur place



J'ai deux yeux



Paroles

J'ai deux yeux, tant mieux
 Deux oreilles, c'est pareil
 Deux épaules, c'est drôle
 Deux bras, ça va
 Deux fesses qui s' connaissent
 Deux jambes y m' semble
 Que j'ai deux mains, très bien
 Deux coudes qui s'boudent
 Deux hanches qui s'balancent
 Deux pieds pour danser
 Deux genoux, c'est tout!



Gestes/Mouvements

Toucher les yeux
 Toucher les oreilles
 Toucher les épaules
 Toucher les bras
 Toucher les fesses
 Toucher les jambes
 Toucher les mains
 Toucher les coudes
 Toucher les hanches
 Toucher les pieds
 Toucher les genoux et lever les bras dans les airs!





Les activités complémentaires - RYTHME



Paroles

Sur le pont d'Avignon
L'on y danse, l'on y danse,
Sur le pont d'Avignon
L'on y danse tous en rond.

Les belles dames font comme ça
Et puis encore comme ça.

Sur le pont d'Avignon,
L'on y danse, l'on y danse,
Sur le pont d'Avignon
L'on y danse tous en rond.

Les beaux messieurs font comme ça
Et puis encore comme ça

(REFRAIN)

Les soldats font comme ça
Et puis encore comme ça

(REFRAIN)

Les musiciens font comme ça
Et puis encore comme ça

Sur le pont d'Avignon
L'on y danse, l'on y danse,
Sur le pont d'Avignon
L'on y danse tous en rond.



Sur le pont d'Avignon



Gestes/Mouvements

Marcher vers le centre du cercle en levant les bras

Tourner bras dessus, bras dessous avec son parent

Faire une révérence comme une princesse
Répéter encore une fois

Marcher vers le centre du cercle en levant les bras

Tourner bras dessus, bras dessous avec son parent

Saluer en se penchant devant
Répéter encore une fois

Lever les genoux vers le haut, placer la main droite près des yeux
Répéter encore une fois

Imiter un joueur de flûte ou de tambour
Répéter encore une fois

Marcher vers le centre du cercle en levant les bras

Tourner bras dessus, bras dessous avec son parent



Ainsi font les petites marionnettes



Paroles

Ainsi font font font, les petites marionnettes
Ainsi font font font,
trois petits tours et puis s'en vont.

Les poings aux côtés,
Sautez, sautez marionnettes

Les poings aux côtés,
Marionnettes recommencez
(REFRAIN)

Les genoux pliés,
Dansez, dansez marionnettes
Les genoux pliés,
Marionnettes recommencez

Puis le front penché,
Tournez, tournez marionnettes
Puis le front penché,
Marionnettes saluez saluez.



Gestes/Mouvements

Faire tourner les mains, droite, gauche
Répéter encore une fois
Faire un tour sur soi-même

Mettre les mains sur les hanches
Faire 2 sauts sur place

Mettre les mains sur les hanches
Faire un tour sur soi-même

Plier les genoux
Tourner bras dessus, bras dessous avec son parent
Plier les genoux
Faire un tour sur soi-même.

Faire une révérence
Faire un tour sur soi-même
Faire une révérence
Serrer la main de son voisin





Les activités complémentaires - RYTHME



Les feux de circulation



Matériel et installation

∅

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.



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.



Statues



Matériel

Musique.

Installation

∅

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 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.



Statues et cerceaux



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.)



Les défis - semaine 3 : ÉQUILIBRE



Consigne

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



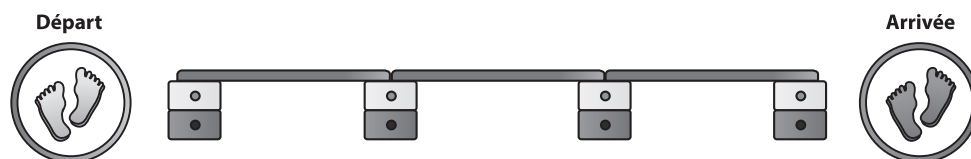
Installation

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
- ▶ Oursons à Renards : 2 blocs

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



Déroulement

Chaque enfant passe une fois sur la poutre.



Remettre les cahiers et des stylos aux parents pour qu'ils notent les réussites de leur enfant.

Résultats

Niveau 1 : Ratons

Je réussis à marcher sur la poutre :

- ▶ Avec aide d'un bout à l'autre.
- ▶ J'essaie certains pas seul.
- ▶ Je fais plus de la moitié du chemin seul.
- ▶ Je marche seul sur toute la poutre.

Observations

- ▶ sans tomber;
- ▶ je tombe, mais je me relève et recommence.

Niveau 2 : Oursons à Renards

Je réussis à marcher sur la poutre en évitant les obstacles (sacs de fèves) :

- ▶ Avec aide d'un bout à l'autre.
- ▶ J'essaie certains pas seul.
- ▶ Je fais plus de la moitié du chemin seul.
- ▶ Je marche seul sur toute la poutre.

Observations

- ▶ sans tomber;
- ▶ je tombe, mais je me relève et recommence.



Matériel à prévoir

3 poutres bleues, sacs de fèves, 2 cerceaux, 4 empreintes de pieds, blocs, papier collant.



Les défis - semaine 3 : LANCER



Consignes

► Niveau 1 : Ratons

L'objectif est de lancer un sac de fèves le plus loin possible dans le seau.

Évidemment, à cet âge ce n'est pas grave si l'enfant ne met pas le sac de fèves dans le seau; ce qui compte c'est qu'il réussisse à lancer.

► Niveau 2 : Oursons à Renards

L'objectif est de lancer un sac de fèves le plus loin possible dans le seau.

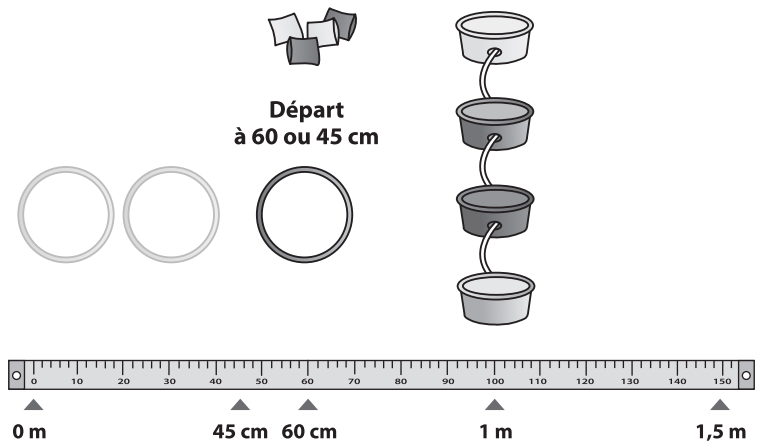
Installation

Placer les seaux à environ 3 m d'un mur et mettre en face un cerceau qui sera **amovible**.

Distance du premier cerceau :

- Ratons : 60 cm
- Oursons à Renards : 45 cm

Placer un mètre à mesurer qui va au-delà du cerceau et des seaux (placer la mesure 1 m au niveau des seaux). Fixer les seaux au sol avec du papier collant.



Déroulement

Chaque enfant passe individuellement et fait ses 3 essais, ensuite c'est au tour d'un autre enfant de passer. Si l'enfant lance au niveau des seaux, on note la mesure et on recule ensuite le cerceau plus loin pour l'essai suivant.

Si l'enfant lance au-delà des seaux, on mesure son lancer et on recule le cerceau de la distance de trop (au delà des seaux) à laquelle l'enfant a lancé.

Un bonus est accordé aux enfants qui mettent le sac de fèves dans le seau.

Résultats

Niveau 1 : Ratons

Je réussis à lancer un sac de fèves à une distance de : _____ cm

Observations

- Je lance avec ma main droite
- Je lance avec ma main gauche

Niveau 2: Oursons à Renards

Je réussis à lancer un sac de fèves à une distance de : _____ cm

Observations

- Je lance avec ma main droite
- Je lance avec ma main gauche
- Je lance par le haut
- Je lance par le bas



Matériel à prévoir

1 cerceau, seaux, 1 mètre à mesurer, balles ou sacs de fèves, papier collant.



Les défis - semaine 3 : LA COURSE DE 10 M



Consigne

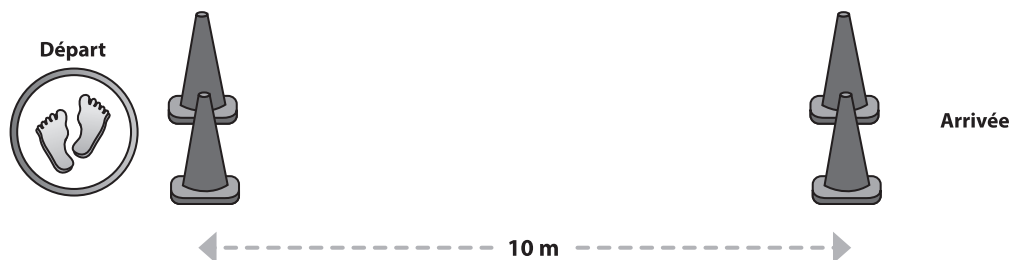
L'objectif est de courir le plus vite possible sur une distance de 10 m.



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).

Résultats

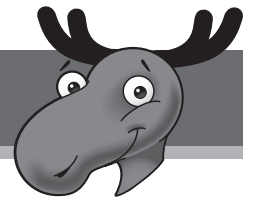
Niveau Ratons à Renards

Je réussis à courir sur une distance de 10 m en _____ secondes.



Matériel à prévoir

4 cônes de 2 couleurs différentes, 1 cerceau, papier collant, 1 chronomètre, empreintes de pieds, 1 mètre à mesurer.



Les défis - semaine 6 : ROULER



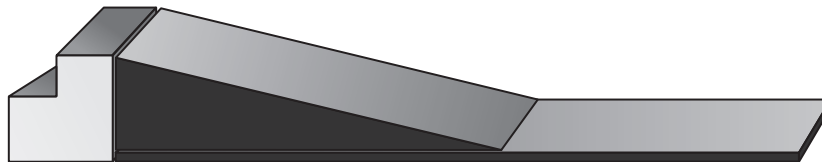
Consigne

L'objectif est de rouler.



Installation

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



Départ



Remettre les cahiers et des stylos aux parents pour qu'ils notent les réussites de leur enfant.

Déroulement

Chaque enfant passe une fois sur le plan incliné.

Résultats

Niveau 1 : Lapins

Je réussis à rouler sur le côté :

- ▶ Avec aide d'un bout à l'autre de la pente.
- ▶ J'essaie certaines rotations seul.
- ▶ Je fais plus de la moitié du chemin seul.
- ▶ Je roule seul sur la pente.

Observations

Je roule sur mon côté :

- ▶ gauche;
- ▶ droit;
- ▶ je fais _____ rotations sur moi-même.

Niveau 2 : Ratons à P'tits loups

Je réussis à faire une roulade avant :

- ▶ Avec aide.
- ▶ Sans aide.

Niveau 3 : Renards

Je réussis à faire une roulade avant :

- ▶ Avec aide.
- ▶ Sans aide.

BONUS

- ▶ Je fais 2 roulades enchaînées seul!



Matériel à prévoir

1 plan incliné, 1 marche, 1 tapis bleu mince.



Les défis - semaine 6 : RATTRAPER UN BALLON



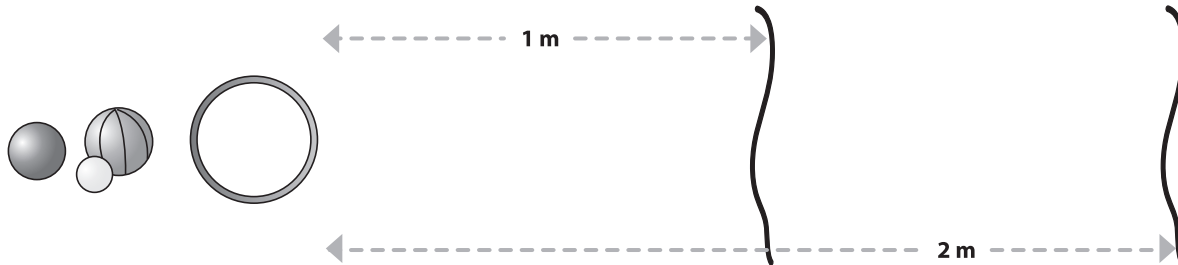
Consigne

L'objectif est de rattraper un ballon.



Installation

Placer un cerceau et 2 cordes qui seront collées au sol à une distance de : 1 m et 2 m



Déroulement

L'animateur se place dans le cerceau, l'enfant et le parent derrière la corde.
Il fait rouler ou lance le ballon vers l'enfant.
Chaque enfant a droit à 3 essais au total.

Résultats

Niveau 1 : Lapins

Je réussis à rattraper un ballon qui roule :

- ▶ assis;
- ▶ debout.

Note : distance 1 m

Observations

Je rattrape :

- ▶ avec mes 2 mains;
- ▶ avec ma main droite;
- ▶ avec ma main gauche.

Alternative : Lapins à Ratons

- ▶ Je préfère utiliser mes pieds (je botte dans le ballon)

Niveau 2 : Ratons à Renards

Je réussis à rattraper un ballon qui est lancé :

- ▶ à 1 m;
- ▶ à 2 m.

Observations

Je rattrape :

- ▶ avant le rebond;
- ▶ après le rebond.

BONUS

Ratons à Ours

- ▶ Je relance le ballon après l'avoir rattrapé.

P'tits loups et Renards

- ▶ Je fais _____ échanges.



Matériel à prévoir

3 ballons, 2 cordes, 1 cerceau, 1 mètre à mesurer, papier collant.



Les défis - semaine 6 : LE TIR AU BUT



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 Oursons : 1 m
- ▶ P'tits loups à Renards : 2 m.

Placer les 2 ballons au niveau des 2 cordes.

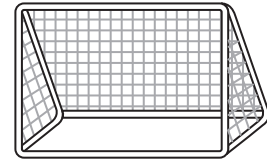
Il y a une corde pour l'enfant et une corde pour le parent afin qu'il montre l'exemple à l'enfant en bottant lui aussi au but.

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.



Départ

Résultats

Niveau 1 : Lapins et Ratons

Je réussis à botter le ballon :

- ▶ avec aide, on me tient les mains;
- ▶ avec aide, on me tient le ballon;
- ▶ sans aide.

Note : distance de 50 cm ou 1 m

BONUS

- ▶ J'ai mis le ballon dans le but.

Observations pour tous

Je botte du pied :

- ▶ droit;
- ▶ gauche.

Niveau 2 : Oursons à Renards

Je réussis à marquer _____ buts sur _____ essai(s).

Note : distance de 1 m

Observations

- ▶ Je botte en statique.
- ▶ Je prend de l'élan.



Matériel à prévoir

2 ballons, 2 cordes, 1 but de soccer, papier collant, 1 mètre à mesurer.



Les défis - semaine 9 : SAUTER



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.



Remettre les cahiers et des stylos aux parents pour qu'ils notent les réussites de leur enfant.

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'appuie 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)



Matériel à prévoir

1 trampoline.



Les défis - semaine 9 : TIR AU PANIER



Consigne

L'objectif est de lancer le ballon dans le panier de basketball.



Installation

Placer le panier de basketball proche d'un mur et mettre :

- ▶ Poussins à Lapins : un tapis trapézoïdes à 50 cm du panier.
- ▶ Ratons à Oursons : un tapis trapézoïdes à 1 m du panier.
- ▶ P'tits loups à Renards : une corde à 50 cm et une à 1 m du panier.

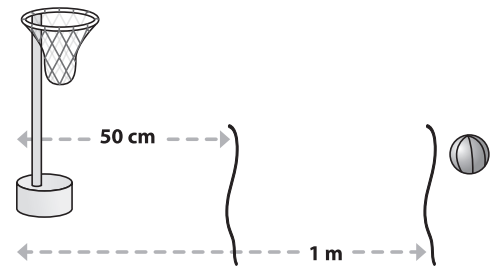
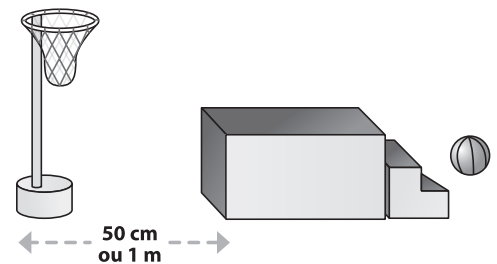
Notes :

- ▶ Hauteur du tapis trapézoïdes : 30 cm.
- ▶ Marquer la distance du panier dans le cahier.

Déroulement

L'enfant se place derrière la corde ou sur le tapis trapézoïdes selon le niveau. Il doit lancer le ballon dans le panier.

Le parent fait la même chose à côté pour montrer l'exemple. Chaque enfant a droit à 3 essais au total.



Résultats

Niveau 1 : Poussins à Lapins

Je réussis à tirer au panier :

- ▶ Je tiens le ballon dans mes mains et tend les bras.
- ▶ Je tends mes bras et lâche le ballon.
- ▶ Je tends mes bras et dépose le ballon dans le panier.
- ▶ Je lance le ballon dans le panier.

Note : distance de 50 cm

Niveau 2 : Ratons à Oursons

Je réussis à tirer au panier :

- ▶ Je tends mes bras et lâche le ballon.
- ▶ Je tends mes bras et dépose le ballon dans le panier.
- ▶ Je lance le ballon dans le panier.

BONUS

Poussins à Oursons

- ▶ J'ai mis le ballon dans le panier.

Niveau 3 : P'tits loups à Renards

Je réussis à mettre _____ panier(s) sur _____ essais :

- ▶ à 50 cm
- ▶ à 1 m

BONUS

P'tits loups à Renards

- ▶ Je vais chercher le ballon après l'avoir lancé.

Observations pour tous

Je regarde :

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

Observations

Je lance:

- ▶ par le haut;
- ▶ par le bas.



Matériel à prévoir

1 panier de basketball, 2 cordes, 1 tapis trapézoïde, 1 marche, papier collant, 1 ballon, 1 mètre à mesurer.

Les défis - semaine 9 : DESSUS, DESSOUS, DEDANS



Consigne

L'objectif est de réaliser le parcours.

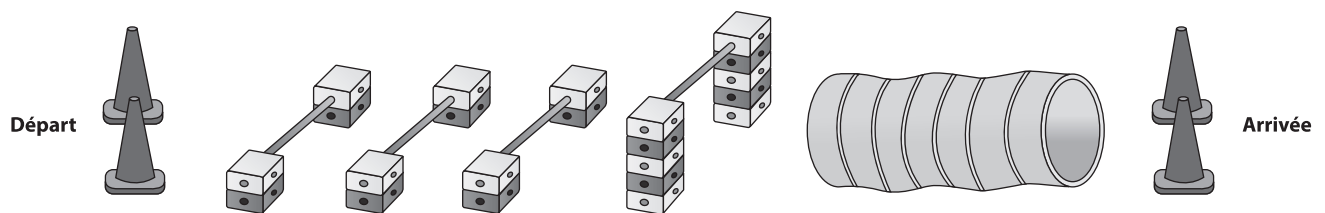
Les habiletés motrices à réaliser sont différentes selon le niveau :

- ▶ **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.
- ▶ **Oursons 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.

▶ Voir page suivante



Matériel à prévoir

3 haies basses, 1 haie haute, 1 tunnel, 4 cônes, foulards.



Les défis - semaine 9 : DESSUS, DESSOUS, DEDANS (suite)

Résultats

Niveau 1 : Poussins à Lapins

Haies basses

- ▶ Je passe sur le côté.
- ▶ Je passe tout droit, mais renverse toutes les haies.
- ▶ J'enjambe quelques haies, mais renverse les autres.
- ▶ J'enjambe toutes les haies sans les renverser.

Haie haute

- ▶ Je passe sur le côté.
- ▶ Je me baisse, mais ne franchis pas la haie.
- ▶ Je passe dessous, mais je marque un temps d'arrêt au milieu.
- ▶ Je passe dessous sans m'arrêter.

Tunnel

- ▶ Je passe sur le côté.
- ▶ Je me baisse, mais je ne rentre pas dans le tunnel.
- ▶ Je me déplace à 4 pattes dans le tunnel, mais marque un temps d'arrêt au milieu.
- ▶ Je me déplace à 4 pattes d'un bout à l'autre du tunnel.

Niveau 2 : Ratons

Haies basses

- ▶ J'enjambe quelques haies, mais renverse les autres.
- ▶ J'enjambe toutes les haies sans les renverser.

Haie haute

- ▶ Je passe dessous, mais je marque un temps d'arrêt au milieu.
- ▶ Je passe dessous sans m'arrêter.

Tunnel

- ▶ Je me baisse, mais je ne rentre pas dans le tunnel.
- ▶ Je me déplace à 4 pattes dans le tunnel, mais marque un temps d'arrêt au milieu.
- ▶ Je me déplace à 4 pattes d'un bout à l'autre du tunnel.

Niveau 3 : Oursons à P'tits loups

Haies basses

- ▶ J'enjambe toutes les haies sans les renverser.
- ▶ Je saute ____ /3 haies et enjambe les autres.
- ▶ Je saute toutes les haies.

Haie haute

- ▶ Je me baisse en position arrière, mais ne franchis pas la haie.
- ▶ Je passe dessous à reculons, mais je marque un temps d'arrêt au milieu.
- ▶ Je passe dessous, à reculons, sans m'arrêter.

Tunnel

- ▶ Je me déplace à 4 pattes dans le tunnel, mais marque un temps d'arrêt au milieu.
- ▶ Je me déplace à 4 pattes d'un bout à l'autre du tunnel.

Niveau 4 : Renards

Haies basses

- ▶ Je saute ____ /3 haies.
- ▶ Je saute toutes les haies.

Haie haute

- ▶ Je passe dessous, à reculons, mais je marque un temps d'arrêt au milieu.
- ▶ Je passe dessous, à reculons, sans m'arrêter.

Tunnel

- ▶ Je me déplace à 4 pattes dans le tunnel, mais marque un temps d'arrêt au milieu.
- ▶ Je me déplace à 4 pattes d'un bout à l'autre du tunnel.

BONUS

Renards

- ▶ Je fais le parcours en transportant un foulard.

Les activités complémentaires - DANSE



Option DANSE



La danse de l'espace

Matériel

1 anneau par enfant, musique.

Installation

Disperser les anneaux dans la salle.

Objectifs

Discrimination auditive, discrimination kinesthésique et coordination générale.

Déroulement

Tous les enfants se dispersent dans la salle et se placent au centre de leur anneau. L'animateur se place devant eux avec son anneau et demande aux enfants de danser au son de la musique en écoutant bien les consignes qu'il émettra. Le parent peut se placer à côté de son enfant pour l'aider à exécuter les différents mouvements.

- ▶ Devant : faire un pas devant l'anneau
- ▶ Gauche : faire un pas à gauche de l'anneau
- ▶ Droite : faire un pas à droite de l'anneau
- ▶ Derrière : faire un pas en arrière de l'anneau
- ▶ Centre : revenir les deux pieds au centre de l'anneau.
- ▶ Le faire plusieurs fois.

La grande diagonale

Matériel et installation

Ø

Objectifs

Coordination et agilité générale, équilibre.

Déroulement

Les enfants sont placés à l'extrémité de la salle, en deux lignes pour pouvoir exécuter les mouvements en même temps. Les enfants 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
- ▶ Marches des animaux : l'ours, la souris, le canard, la grenouille, le kangourou et le lapin (se référer à la fiche éducative sur les marches des animaux).



Lorsque les enfants ont bien assimilé les différents mouvements, vous pouvez les combiner. Exemples :

- ▶ 2 pas chassés de côté, 1 saut de kangourou, 2 pas chassés de côté, 1 saut de kangourou, etc.
- ▶ 2 pas de géant, 2 pas chassés de côté, 2 pas de géant, 2 pas chassés de côté, etc.
- ▶ 2 pas croisés, 2 sauts de grenouille, 2 pas croisés, 2 sauts de grenouille, etc.

Les activités complémentaires - DANSE



Option DANSE

La pâte à modeler

Matériel et installation

∅

Objectifs

Discrimination auditive, coordination générale, communication gestuelle, inhibition, isolation des différentes parties du corps.

Déroulement

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle. L'animateur explique aux enfants qu'ils sont maintenant des pâtes à modeler. Les enfants doivent s'asseoir et être mous. Au signal de l'animateur, ils doivent placer leur corps selon les indications et les démonstrations de l'animateur afin de créer des sculptures humaines. Lorsque la sculpture est complétée, les enfants redeviennent mous et on peut recommencer afin de créer une nouvelle sculpture.

Exemples de sculpture en 5 étapes :

- ▶ Sculpture 1 : le pantin
 1. Lever les coudes sur le côté et vers le ciel (les mains vers le sol)
 2. Écarter les doigts des mains
 3. Plier les genoux
 4. Ouvrir les jambes
 5. Pencher la tête sur le côté droit.

- ▶ Sculpture 2 : l'arbre
 1. Se placer debout
 2. Lever les bras vers le ciel
 3. Coller les paumes de main ensemble, au dessus de la tête
 4. Lever la jambe droite afin que le pied soit à la hauteur du genou
 5. Lever la tête vers le ciel

La statue dansée

Matériel

Musique

Installation

∅

Objectifs

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

Déroulement

Au son de la musique, les enfants gambadent dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent s'immobiliser et effectuer une pose (statue). Le parent peut aider son enfant à varier les poses (statues).

Les activités complémentaires - DANSE



Option DANSE



Le train

Matériel

Musique

Installation

Ø

Objectifs

Discrimination auditive, adaptation temporelle (rythme), communication gestuelle générale (mouvement d'expression et d'interprétation).

Déroulement

Les enfants se placent l'un derrière l'autre en file indienne derrière l'animateur. Selon les consignes de l'animateur, les enfants doivent :

- ▶ Marcher comme une souris (sur la pointe des pieds)
- ▶ Faire de grands pas de géant
- ▶ Marcher en levant les genoux
- ▶ Sautiller en se déplaçant vers l'avant
- ▶ Sauter comme un kangourou

Pour faire la transition entre chacune des marches, demander aux enfants de plier les genoux et de lever le bras pour tirer sur la corde du train en disant « Tchou Tchou ».

Les soldats

Matériel et installation

Ø

Objectifs

Discrimination visuelle et auditive, coordination générale, isolation des différentes parties du corps, inhibition.

Déroulement

Tous les enfants et les parents se dispersent dans la salle. L'animateur se place devant eux afin d'expliquer et démontrer les différents mouvements à effectuer. Sous forme de petite chorégraphie, les enfants vont se transformer en petits soldats. Le parent doit se placer à côté de son enfant pour l'aider à exécuter les différents mouvements.

Position de départ : coller les pieds avec les bras le long du corps, puis plier les avant-bras.

1. Déplier l'avant-bras droit, puis le gauche en remontant le droit (plier et déplier de façon alternée).
Durée : 30 secondes.
2. Bouger la tête de façon à regarder à droite, puis à gauche. Le reste du corps est dans la position de départ.
Durée : 30 secondes.
3. Plier les genoux. Le reste du corps est dans la position de départ. Durée : 30 secondes.
4. Reprendre les étapes 1-2 et 3, mais en réalisant les mouvements simultanément. Durée : 30 secondes.
5. En position de départ, lever la jambe droite dans les airs, puis la gauche. Répéter plusieurs fois.
6. Reprendre l'étape 5, mais en avançant.
7. En position de départ, sauter $\frac{1}{4}$ de tour. Exécuter 4 fois le saut pour revenir à la position de départ.
8. En position de départ, sauter $\frac{1}{2}$ tour. Exécuter 2 fois le saut pour revenir à la position de départ.
9. En position de départ, sauter 1 tour complet sur soi-même.
10. Terminer au sol, les jambes écartées et les coudes au sol de façon à tenir son menton dans ses mains.

Les activités complémentaires - DANSE



Option DANSE

On s'étire!

Matériel et installation

∅

Objectifs

Équilibre statique, coordination générale, force musculaire.

Déroulement

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle. Le parent doit se placer devant l'enfant pour qu'il puisse mieux comprendre les mouvements à réaliser. L'animateur explique et démontre les différents exercices :

► Le chat (dos rond, dos droit)



Se positionner à 4 pattes, avec le dos plat et le regard vers l'avant. Rentrer ensuite le ventre et pencher la tête vers le sol pour regarder son nombril. Revenir à la position de départ. Répéter plusieurs fois, puis le faire en avançant.

► Le chat qui s'étire



Se positionner à 4 pattes, avec le dos plat et le regard vers l'avant. Étirer une jambe vers l'arrière, puis l'autre. Faire la même chose avec les bras. Répéter plusieurs fois, puis le faire en avançant.

► Le papillon



Se positionner assis, les jambes pliées, avec les plantes de pied l'une contre l'autre. Bouger les jambes doucement de haut en bas (comme les ailes d'un papillon) environ 30 secondes. Pousser doucement sur les « ailes » avec les mains pour que les genoux touchent le sol. Tenir la position 30 secondes. Ensuite, pencher la tête jusqu'à toucher les pieds avec le bout de son nez. Répéter ce mouvement plusieurs fois.

► La chandelle



S'allonger sur le dos, avec les bras de chaque côté du corps et les jambes collées. Plier les genoux contre la poitrine puis tendre les jambes vers le plafond. Placer les mains sous les fesses pour se soutenir. Le parent peut aider l'enfant à se positionner. Tenir le plus longtemps possible, et répéter plusieurs fois.

► Le cobra



S'allonger sur le ventre et placer les mains de chaque côté du corps, au niveau de la poitrine. Les jambes sont collées. Pousser sur le sol de façon à soulever le haut du corps, les jambes et les hanches restent au sol. Le regard dirigé droit devant soi. Tenir le plus longtemps possible et répéter plusieurs fois.

► L'avion



Se positionner debout, les bras de chaque côté du corps à la hauteur des épaules (comme un avion). Tendre une jambe vers l'arrière pour être en équilibre. Au début, le haut du corps ne doit pas être trop incliné vers l'avant. Attention à l'avion « brisé », les enfants ont souvent tendance à plier le genou lorsqu'ils tendent la jambe derrière. Tenir le plus longtemps possible et répéter avec l'autre jambe.

Les activités complémentaires - DANSE



Option DANSE

Petite chorégraphie de danse

La fièvre du disco - Annie Brocoli Dance | 2:19 min

Structure musicale de la petite chorégraphie

Introduction musicale : 2x8 temps

Couplet 1 : 4x8 temps

Refrain 1 : 2x8 temps

Couplet 2 : 4x8 temps

Refrain 2 : 4x8 temps

Intermède musical : 2x8 temps

Couplet 3 : 4x8 temps

Refrain 1 : 2x8 temps

Couplet 4 : 4x8 temps

Refrain 2 : 4x8 temps

Intermède musical : 4x8 temps



Noter les places des enfants, car elles devront être les mêmes toute la session. Le parent doit se placer à côté de son enfant.

Couper la musique à 2:19 min avant que les paroles ne reviennent.

ÉTAPE 1 - SÉANCE 1 | 5 min

Expliquer et démontrer les mouvements suivants :



Introduction musicale (2x8 temps)

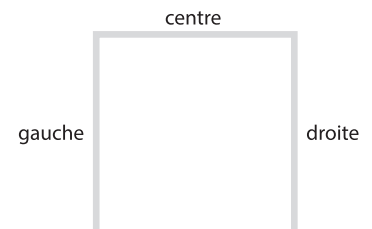
1-8 : rester immobile, les mains sur les hanches et les pieds collés

1-2 : lever le genou droit

3-4 : lever le genou gauche

5-6 : lever le genou droit

7-8 : lever le genou gauche



Couplet 1 (4x8 temps)

1-8 : 4 pas chassés vers la droite, mains sur les hanches

1-8 : jambes légèrement écartées, les bras tendus devant soi avec les index pointant le ciel, on balance les poignets de droite à gauche comme des essuie-glaces (4 fois)

1-8 : 4 pas chassés vers la gauche, avec les mains sur les hanches

1-8 : les pieds collés, lever le bras droit dans les airs, puis le gauche (à la façon Yé Yé) (4 fois)

ÉTAPE 2 - SÉANCE 2 | 5 min

Répéter d'abord l'étape 1 avec la musique, puis expliquer et démontrer les mouvements suivants :



Refrain 1 (2x8 temps)

1-4 : les jambes légèrement écartées, les mains sur les hanches, balancer de droite à gauche (4 fois)

5-6 : prendre une pose, le bras droit dans les airs et le bras gauche plié derrière la tête

7-8 : prendre une pose, le bras gauche dans les airs et le bras droit plié derrière la tête

1-8 : refaire la séquence précédente (1-8)



Couplet 2 (4x8 temps)

1-4 : sauter 1/4 de tour vers la droite pour terminer groupé les mains posées au sol

5-8 : lever les fesses vers le ciel puis redescendre (2 fois)

1-4 : s'asseoir et plier les genoux (toujours vers la droite)

5-8 : battre des jambes dans les airs (4 fois)

1-8 : battre des jambes dans les airs (8 fois)

1-4 : se lever

5-8 : faire un cercle des bras vers l'extérieur et revenir face au centre

Les activités complémentaires - DANSE



Option DANSE

Petite chorégraphie de danse (suite)

ÉTAPE 3 - SÉANCE 4 | 5 min

Répéter d'abord les étapes 1 et 2 avec la musique, puis expliquer et démontrer les mouvements suivants :



Refrain 2 (4x8 temps)

- 1-4 : rouler les avant-bras vers la droite (façon disco)
- 5-8 : rouler les avant-bras vers la gauche (façon disco)
- 1-8 : répéter les séquences précédentes (1 à 8)
- 1-8 : pointer la main droite vers le sol, puis vers le ciel en diagonale (façon disco) (4 fois)
- 1-8 : répéter la séquence précédente (1 à 8)



Intermède musical (2x8 temps)

- 1-7 : faire la toupie vers la droite (sur la pointe des pieds, mains sur les hanches, tourner en avançant sans s'arrêter)
- 8 : taper 1 fois des mains
- 1-7 : faire la toupie vers la gauche (sur la pointe des pieds, mains sur les hanches, tourner en avançant sans s'arrêter)
- 8 : taper 1 fois des mains

ÉTAPE 4 - SÉANCE 6 | 5 min

Répéter d'abord les étapes 1, 2 et 3 avec la musique, puis expliquer et démontrer les mouvements suivants :



Couplet 3 (4x8 temps)

- 1-8 : les pieds collés, lever le bras droit dans les airs, puis le gauche (à la façon Yé Yé) (4 fois)
- 1-8 : les jambes légèrement écartées, mains posées sur les oreilles, pencher la tête de gauche à droite (4 fois chaque)
- 1-4 : faire un cercle vers la droite avec le bras droit, puis le gauche, pour terminer groupé mains sur les genoux, de côté
- 5-8 : lever les fesses vers le ciel et redescendre (2 fois), revenir debout
- 1-8 : deux cercles des hanches face au centre

Refrain 1 (2x8 temps)

Prendre les mouvements du refrain 1. Se référer à l'étape 2 - séance 2.

ÉTAPE 5 - SÉANCE 7 | 5 min

Répéter d'abord les étapes 1, 2, 3 et 4 avec la musique, puis expliquer et démontrer les mouvements suivants :



Couplet 4 (4x8 temps)

- 1-4 : faire un pivot avec le pied droit pour se retrouver face vers l'arrière de la salle
- 5-8 : faire 4 pas en commençant avec le pied droit
- 1-6 : jambes légèrement écartées, bras dans les airs, balancer les bras et les hanches de gauche à droite (6 fois)
- 7-8 : tourner le tronc vers la gauche de façon à pouvoir regarder au centre et pointer devant soi
- 1-4 : sauter vers la droite pour terminer groupé les mains posées au sol
- 5-8 : lever les fesses vers le ciel, puis redescendre (2 fois)

Refrain 2 (4x8 temps)

Prendre les mouvements du refrain 2. Se référer à l'étape 3 - séance 4.

ÉTAPE 6 - SÉANCE 8 | 5 min

Répéter d'abord les étapes 1, 2, 3, 4 et 5 avec la musique, puis expliquer et démontrer les mouvements suivants :



Intermède musical (4x8 temps)

- 1-8 : gambader en décrivant un cercle
- 1-8 : gambader en décrivant un cercle
- 1-8 : gambader en décrivant un cercle
- 1-8 : pieds collés, taper dans ses mains, face vers le centre
- FIN : terminer le bras droit pointé vers le ciel, la tête légèrement vers l'arrière, regard vers le ciel.



Option SOCCER

Les activités complémentaires - SOCCER

1, 2, 3 Soleil! Soccer

Matériel

Ballons.

Installation

Ø

Objectifs

Inhibition, agilité, discrimination auditive, coordination générale.

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. Les enfants doivent se déplacer en dribblant avec le pied jusqu'à ce que l'animateur se retourne. Ils doivent alors s'arrêter et faire une statue, sinon l'animateur va les manger.

La tague tortue

Matériel et installation

Ø

Objectifs

Discrimination visuelle, coordination générale, agilité.

Déroulement

Les enfants et les parents sont à 4 pattes. L'animateur est la tague, il doit toucher les enfants et les parents. Pour se protéger, les enfants et les parents doivent se mettre sur le dos. Si un enfant est sur le dos, la tague ne peut pas le toucher. Les enfants et les parents qui se font toucher deviennent à leur tour une tague.



Trop facile?

Introduire un ballon. Chaque enfant doit se déplacer en poussant son ballon avec la tête ou les mains. Lorsqu'il se met sur le dos, il prend le ballon dans ses mains.

Le chat et la souris

Matériel

Ballons.

Installation

Ø

Objectifs

Dextérité, agilité, coordination oculo-pédestre, socialisation.

Déroulement

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle. Les parents ont un ballon au pied. Les parents (souris) doivent garder le ballon entre leurs pieds alors que les enfants (chats) tentent de leur enlever. Expliquer aux enfants que le ballon est un morceau de fromage et qu'ils doivent tenter de le récupérer. Rappeler aux enfants d'aller doucement pour ne pas blesser le parent.

Faire cette activité parent-enfant; puis, lorsque les enfants ont pris de l'assurance, la faire enfant-enfant. Les parents doivent aider les équipes d'enfants.

Les activités complémentaires - SOCCER



Option SOCCER

Le grand chemin

Matériel

Cônes, anneaux, tunnel, bloc Scogym, tige, but de soccer, tapis 2 ou 3 vagues.

Installation

Organiser un parcours dans l'espace de jeu.

Objectifs

Coordination générale, dextérité, équilibre, discrimination kinesthésique.

Déroulement

- ▶ Slalom de cônes : courir vers l'avant entre les cônes le plus vite possible
- ▶ Anneaux : sauter à 1 pied dans chaque anneau
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté
- ▶ Bloc avec tige verticale : faire le tour complet
- ▶ But de soccer : tirer au but

Faire le parcours :

- ▶ Sans ballon (placer un ballon devant le but)
- ▶ Avec le ballon dans les mains
- ▶ Avec le ballon au pied



Pour le bloc avec tige verticale, placer un bloc Scogym et insérer une tige verticale au centre.



Le métro

Matériel

Ballons.

Installation

Ø

Objectifs

Agilité, dextérité, coordination en général, discrimination visuelle.

Déroulement

Diviser les enfants et les parents en 2 ou 3 équipes selon le nombre d'enfants. Les joueurs sont placés debout, les uns derrière les autres, les jambes écartées (alterner un parent et un enfant). Chacun son tour, chaque enfant :

- ▶ Roule le ballon entre les jambes des membres de son équipe et va se placer à la fin de la ligne.
- ▶ Se place devant la ligne, tape le ballon avec le pied entre les jambes des membres de son équipe et va se placer à la fin de la ligne.
- ▶ Tape le ballon, vers l'arrière, avec le talon entre les jambes des membres de son équipe et va se placer à la fin de la ligne.

L'objectif est de rattraper le ballon à la fin de la ligne.

Le faire plusieurs fois.



Option SOCCER

Les activités complémentaires - SOCCER

Les mines

Matériel

Ballons, 12 cônes plats.

Installation

Délimiter un espace restreint et placer les cônes à l'intérieur.

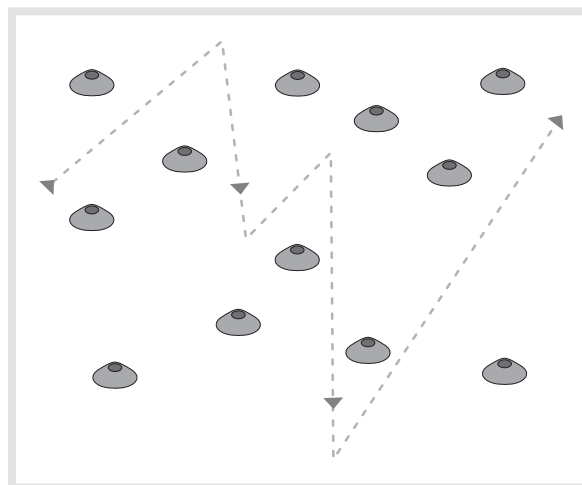
Objectifs

Discrimination visuelle, coordination oculo-pédestre, dextérité.

Déroulement

Les enfants doivent se déplacer de différentes façons entre les mines (cônes plats) sans les toucher, sinon elles explosent. Réaliser l'exercice plusieurs fois en variant les déplacements :

- ▶ Sans ballon (en courant)
- ▶ En dribblant avec le pied (en marchant) seul.
- ▶ En tenant la main du parent et en contrôlant le ballon avec les pieds (deux par deux, parent-enfant)



Les passes

Matériel

Ballons.

Installation

Ø

Objectifs

Dextérité, socialisation, agilité, coordination générale.

Déroulement

Former des équipes de 2 (parent-enfant) et leur remettre un ballon. Le but est de se faire des passes statiques. Par la suite, refaire le même exercice, mais avec des équipes enfant-enfant. Les parents doivent aider les équipes. Lorsque les enfants maîtrisent le jeu, ajouter de la difficulté en plaçant un joueur au centre, le parent, qui gêne les passes.



Les activités complémentaires - SOCCER



Option SOCCER

Les provisions

Matériel

3 cerceaux, 15 ballons, cônes ou corde.

Installation

Placer les cerceaux à une extrémité de la salle à environ 2 m l'un de l'autre. Placer les ballons à l'autre extrémité derrière une ligne au sol ou des cônes.

Objectifs

Discrimination visuelle, coordination oculo-pédestre.

Déroulement

Diviser les enfants en 3 équipes. Au signal de l'animateur, le premier de chaque équipe part en dribblant avec le pied et va arrêter le ballon dans le cerceau devant lui. Il revient en courant et tape la main de son partenaire pour indiquer son départ.

L'objectif est que tous les ballons se retrouvent dans les cerceaux.



Une fois que les cerceaux sont pleins, prolonger le jeu en les vidant sous forme de relais inversé : les joueurs vont chercher les ballons en courant et les ramène au départ en dribblant.

Moi et le ballon

Matériel

Buts de soccer, cônes, ballons.

Installation

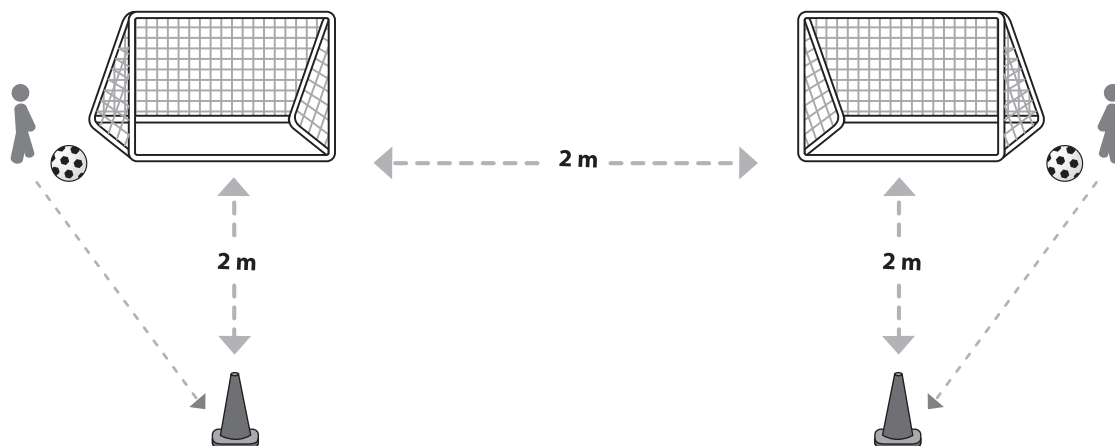
Placer un cône à 2 m de chacun des buts de soccer.

Objectifs

Agilité, discrimination visuelle, inhibition, coordination oculo-pédestre.

Déroulement

Diviser les enfants en 2 groupes. Chaque groupe est placé à côté d'un but de soccer. Les enfants doivent dribbler avec le pied jusqu'au cône placé devant leur but afin de pouvoir effectuer un tir au but. Lorsque le premier enfant a tiré, un deuxième enfant peut démarrer. Chaque enfant doit récupérer son ballon après l'avoir tiré.



Les activités complémentaires - SOCCER



Option SOCCER



Relais

Matériel

2 cônes, 1 ballon.

Installation

La distance à parcourir (10 m) est matérialisée par 1 cône au départ et 1 cône à l'arrivée.

Objectifs

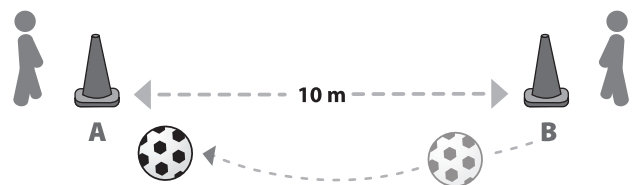
Discrimination auditive et visuelle, coordination générale, coordination oculo-pédestre.

Déroulement

Diviser le groupe en 2 équipes et placer les enfants derrière les cônes. Au signal de l'animateur, l'enfant **A** court vers le cône opposé et tape dans la main de l'enfant **B**. À ce moment l'enfant **B** court vers le cône opposé et tape dans la main du prochain enfant **A**. Lorsque l'enfant a terminé sa course, il se place derrière la ligne. Le faire plusieurs fois.



Lorsque les enfants ont bien compris, répéter le même jeu avec un ballon au pied. Les enfants devront arrêter le ballon vis-à-vis du cône afin que l'autre enfant puisse démarrer sa course.



Relais aller-retour

Matériel

2 cônes, 1 ballon.

Installation

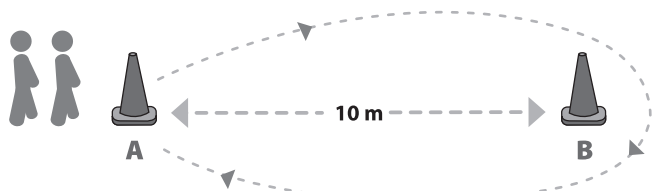
La distance à parcourir (10 m) est matérialisée par 1 cône au départ et 1 cône à l'arrivée.

Objectifs

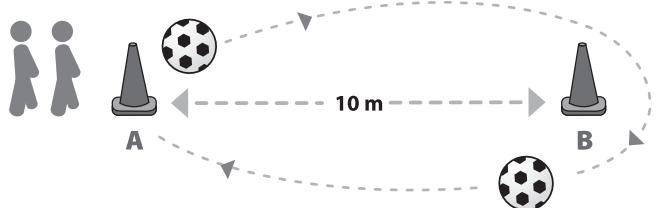
Discrimination auditive et visuelle, coordination générale, coordination oculo-pédestre.

Déroulement

Placer les enfants derrière le cône de départ. Au signal de l'animateur, l'enfant **A** fait un aller-retour en courant. Lorsqu'il revient, il tape dans la main du prochain enfant afin que celui-ci commence sa course. Le faire plusieurs fois.



Lorsque les enfants ont bien compris, répéter le même jeu avec un ballon au pied. Les enfants devront arrêter le ballon vis-à-vis le cône afin que l'autre enfant puisse démarrer sa course.



Les activités complémentaires - SOCCER



Option SOCCER

Tirs de précision

Matériel

2 lignes au sol, 1 but de soccer, 1 ballon par enfant.

Installation

Installer les 2 lignes au sol de façon à créer une ligne de départ et une ligne de tir à environ 3 mètres. Placer le but de soccer derrière la ligne de tir. Placer les ballons en ligne devant la ligne de départ.

Objectifs

Coordination oculo-pédestre, discrimination auditive, dextérité.

Déroulement

Diviser le groupe en 2 et placer la première équipe derrière la ligne de départ. Au signal de l'animateur, un enfant de chaque équipe doit courir jusqu'aux ballons afin d'effectuer un tir au but. Lorsqu'il a terminé, il retourne à la ligne de départ afin que les autres enfants puissent démarrer. Le faire plusieurs fois.

Petite partie de soccer

Matériel

2 buts de soccer, 1 ballon, foulards ou maquillage.

Installation

Installer les buts de soccer à chaque extrémité de la salle.

Objectifs

Coordination oculo-pédestre, coordination générale, dextérité.

Déroulement

Diviser les enfants et les parents en deux équipes. Chaque enfant doit être dans la même équipe que son parent. Pour différencier les équipes, remettre des foulards aux joueurs de l'une des équipes ou leur faire un point de couleur sur le nez à l'aide du maquillage. Désigner un gardien de but par équipe. Le gardien sera changé chaque fois qu'il y aura un but marqué.

L'objectif du jeu est de faire des passes avec le pied aux joueurs de notre équipe afin de marquer un but. Comme il s'agit de petites parties, ne pas tenir compte des hors jeu. Pour éviter que les enfants se déplacent constamment autour du ballon, vous pouvez mettre plus d'un ballon en jeu.

Commencer la partie au centre de la salle et recommencer de cet endroit chaque fois qu'il y a un but marqué.

Les activités complémentaires - BASKETBALL



Option BASKETBALL

1, 2, 3 Soleil! Basketball

Matériel

1 ballon par enfant.

Installation

∅

Objectifs

Discrimination auditive, inhibition, agilité, coordination générale.

Déroulement

Les enfants sont placés avec leur ballon à une 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. Les enfants doivent se déplacer en dribblant le ballon avec les mains jusqu'à ce que l'animateur se retourne. Ils doivent alors s'arrêter avec le ballon dans les mains, sinon l'animateur va les attraper.

Ballon croisé

Matériel

1 ballon par enfant.

Installation

∅

Objectifs

Coordination oculo-manuelle, dextérité, agilité, discrimination visuelle.

Déroulement

Les enfants et les parents sont debout dispersés dans la salle. L'animateur explique et démontre les manipulations suivantes :

- ▶ Faire rouler le ballon autour de chaque jambe du parent. Répéter 5 fois.
- ▶ Faire rouler le ballon entre les jambes du parent de façon à effectuer un 8. Répéter 5 fois.
- ▶ Faire tourner le ballon autour de la jambe du parent, sans le faire tomber. Répéter 5 fois.
- ▶ Faire tourner le ballon autour des bras du parent, du cou et de la taille. Le parent doit se mettre à genoux pour être au niveau de l'enfant. Répéter 5 fois.

Faire les exercices en rythme et encourager les enfants à chaque mouvement. Le parent peut d'abord le faire sur l'enfant afin de lui montrer le chemin. Lorsque l'enfant maîtrise toutes les manipulations sur le parent, il peut les essayer sur lui-même.



Trop difficile?

Utiliser des petits ballons.

Les activités complémentaires - BASKETBALL



Option BASKETBALL

Ballon muscial

Matériel

1 cône plat par enfant, 1 ballon par enfant, musique.

Installation

Placer les cônes plats afin de former un grand cercle. Attention, veiller à toujours placer 1 cône de moins que le nombre d'enfants présents (placer autant de cônes que d'enfants pour le premier tour).

Objectifs

Discrimination auditive et visuelle, coordination générale, inhibition.

Déroulement

Sur le rythme de la musique, les enfants doivent tourner autour des cônes avec un ballon dans leurs mains. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent déposer leur ballon sur un cône. L'enfant qui reste avec son ballon dans ses mains va s'asseoir au centre du cercle. On recommence ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux enfants.

La passe

Matériel

1 ballon par enfant, 1 cerceau par enfant.

Installation

Ø

Objectifs

Coordination oculo-manuelle, dextérité, discrimination visuelle.

Déroulement

Avant de commencer, démontrer comment bien faire une passe au-dessus de la tête : Tenir le ballon à deux mains (une main de chaque côté du ballon) au niveau de la poitrine, puis placer les bras au-dessus de la tête pour effectuer le lancer.

Fournir des ballons aux enfants et faire plusieurs fois les activités suivantes :

- ▶ Avec le parent : se lancer le ballon en lui faisant faire un rebond au sol. Lorsqu'on y parvient, le faire sans rebond. Varier la distance entre le parent et l'enfant.

Insérer un défi. Exemple : faire 5 passes sans faire tomber le ballon ou 5 passes qui arrivent dans les mains du partenaire. Augmenter ensuite le nombre de passes (10, 12, etc.)

Lorsque les enfants maîtrisent bien la passe avec le parent, passer à l'étape suivante et ainsi de suite :

- ▶ 4 par 4, parent/enfant alterné, de façon à former un carré
- ▶ Tous ensemble en cercle
- ▶ 2 par 2, enfant/enfant



Trop difficile?

Placer un cerceau entre le parent et l'enfant. Le rebond doit être effectué à l'intérieur du cerceau.

Les activités complémentaires - BASKETBALL



Option BASKETBALL

Le dribble

Matériel

1 ballon par enfant et parent, 1 cerceau par enfant.

Installation

Déplacer le matériel de l'activité dominante sur le côté avant de procéder à l'activité.

Objectifs

Coordination oculo-manuelle, dextérité, coordination générale, discrimination visuelle.

Déroulement

Fournir des ballons aux enfants et aux parents et effectuer plusieurs fois les activités suivantes :

Avec le parent :

- ▶ Taper le ballon au sol 1 fois et le rattraper.
- ▶ Taper le ballon au sol 1 fois, le rattraper et le taper de nouveau (sans s'arrêter).

Enchaîner ces mouvements jusqu'à ce que l'enfant arrive à dribbler avec ses deux mains (une main à la fois). Vous pouvez ensuite reprendre le même exercice en ajoutant un cerceau au sol. Les dribbles doivent être effectués à l'intérieur de celui-ci. Vous pouvez également demander aux enfants de tapoter le ballon entre leurs mains afin de pratiquer la dextérité manuelle. Le faire à la hauteur de la poitrine, puis du visage.



Trop difficile?

Utiliser de plus gros ballons.

L'envolée

Matériel

Paniers de basketball, cônes, ballons.

Installation

Placer 2 paniers de basketball à une extrémité de la salle. Laisser environ 3 mètres de distance entre les deux. Placer un cône devant chaque panier à une distance d'environ 10 mètres.

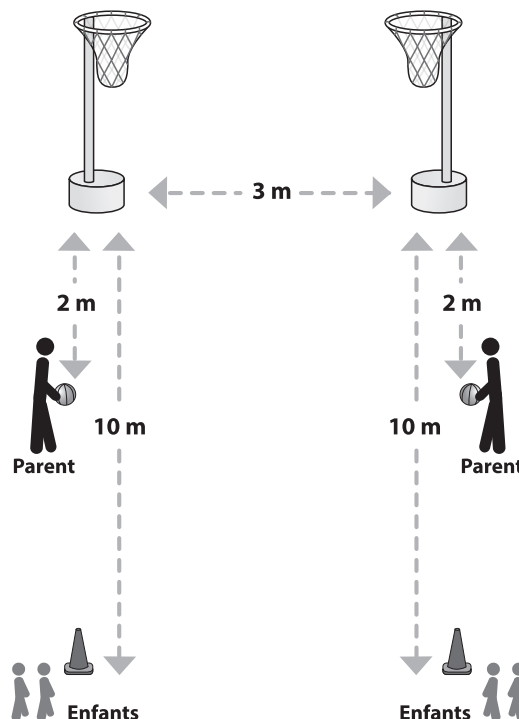
Objectifs

Coordination oculo-manuelle, discrimination visuelle, équilibre dynamique, inhibition, agilité.

Déroulement

Diviser les enfants en 2 équipes et les placer derrière un cône. Chaque parent devra tenir un ballon dans ses mains à environ 2 mètres du panier de basketball lorsque ce sera au tour de son enfant. Chaque enfant doit courir, attraper le ballon tenu par son parent et tirer au panier. Il doit ensuite revenir en courant.

Le faire plusieurs fois.



Les activités complémentaires - BASKETBALL



Option BASKETBALL

Les chemins

Matériel

1 ballon par enfant, 5 cerceaux, 1 panier de basketball, 5 cônes.

Installation

Poser le panier de basketball au centre de l'aire de jeu et placer les cerceaux à environ 1 mètre autour (arrivées). À environ 3 mètres de chacun des cerceaux, placer un cône (départs).

Objectifs

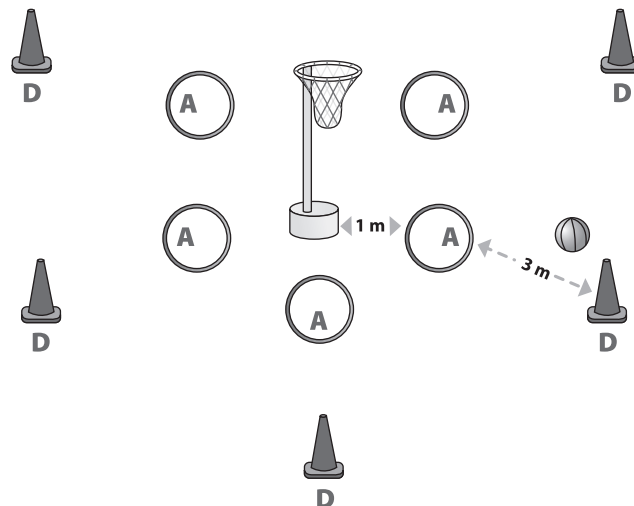
Discrimination auditive, dextérité, coordination oculo-manuelle, inhibition.

Déroulement

Chaque enfant a un ballon et se place au départ derrière un cône (plusieurs enfants peuvent être derrière le même cône).

Au signal de l'animateur, les enfants doivent dribbler en marchant vers le panier. Lorsqu'ils atteignent le cerceau, ils doivent s'arrêter à l'intérieur et lancer au panier. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez reculer le cerceau du panier.

Le faire plusieurs fois.



Suivez le guide

Matériel

Anneaux, haies hautes, tunnel, 2 poutres, cerceau, blocs Scogym, tapis 2 ou 3 vagues, panier de basketball, ballons.

Installation

Organiser le parcours expliqué ci-dessous.

Objectifs

Discrimination auditive, équilibre dynamique, discrimination kinesthésique.

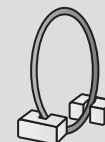
Déroulement

Effectuer plusieurs fois le parcours suivant avec le ballon dans les mains :

- ▶ Anneaux : sauter sur un pied dans chaque anneau
- ▶ Haies hautes : ramper sur le ventre, puis sur le dos en arrière, la tête en avant.
- ▶ Tunnel : marcher à quatre pattes
- ▶ Poutre double en 1/2 carré : marcher de côté seul
- ▶ Anneaux de feu : faire passer le ballon dans chacun des anneaux et le récupérer de l'autre côté
- ▶ Tapis 2 ou 3 vagues : rouler sur le côté
- ▶ Panier de basketball : lancer au panier



Pour les anneaux de feu, placer un cerceau entre deux blocs Scogym afin qu'il tienne debout.



Les activités complémentaires - BASKETBALL



Option BASKETBALL

Tague

Matériel

1 foulard par personne.

Installation

Ø

Objectifs

Socialisation, coordination générale, inhibition, discrimination auditive.

Déroulement

Les enfants et les parents sont dispersés dans la salle. Placer un bout de foulard dans le pantalon de chaque participant, sur le côté. Les foulards doivent dépasser suffisamment pour qu'on puisse les enlever facilement.

Les enfants et les parents doivent courir le plus vite possible et dans toutes les directions sans se faire attraper par l'animateur (tague). L'animateur a réussi quand il a attrapé le foulard d'un enfant ou d'un parent. Lorsqu'un enfant ou un parent perd son foulard, il devient lui aussi une tague.



Délimiter l'espace de jeu pour ne pas que les enfants sortent du local.

Tirs au panier

Matériel

4 lignes au sol, 2 paniers de basketball, 1 ballon par enfant.

Installation

Installer les 4 lignes au sol de façon à créer deux lignes de départ et deux lignes de tir. Placer le panier de basketball derrière la ligne de tir. Placer les ballons en ligne devant les lignes de lancer.

Objectifs

Coordination oculo-manuelle, discrimination auditive, dextérité.

Déroulement

Diviser le groupe en 2 et placer chaque équipe derrière une ligne de départ. Au signal de l'animateur, les enfants doivent courir jusqu'aux ballons afin d'effectuer un lancer au panier. Lorsqu'ils ont terminé, ils retournent à la ligne de départ afin que les autres enfants puissent démarrer. Le faire plusieurs fois.

Refaire le même exercice, mais cette fois, les enfants doivent tirer au panier en sautant à pieds joints. Le faire plusieurs fois.

Les activités complémentaires - BASKETBALL



Option BASKETBALL

Touche le mur

Matériel

1 ballon par enfant, papier collant.

Installation

Ø

Objectifs

Coordination oculo-manuelle, coordination générale, dextérité.

Déroulement

Les parents et les enfants se placent face au mur. Le parent lance le ballon au mur et l'enfant doit le rattraper à deux mains avant que le ballon ne touche le sol ou encore, après un rebond.

Inverser ensuite les rôles : l'enfant lance le ballon à deux mains et le parent le rattrape.

Pour terminer, donner un morceau de papier collant à chacun des enfants et demander au parent d'écrire le nom de l'enfant dessus. Demander ensuite aux enfants d'essayer de coller leur nom le plus haut possible sur le mur en effectuant un saut pieds joints.

Si possible, laisser les papiers collants sur le mur pour voir la progression des enfants la prochaine fois que l'activité sera organisée.

Petite partie de basketball

Matériel

2 paniers de basketball, 1 ballon, foulards ou maquillage.

Installation

Installer les paniers de basketball à chaque extrémité de la salle.

Objectifs

Coordination oculo-manuelle, coordination générale, dextérité.

Déroulement

Diviser les enfants et les parents en 2 équipes. Chaque enfant doit être dans la même équipe que son parent. Pour différencier les équipes, remettre des foulards aux joueurs de l'une des équipes ou leur faire un point de couleur sur le nez à l'aide du maquillage.

Le but du jeu est de faire des passes avec les mains à nos coéquipiers afin de tirer au panier. En aucun cas, les enfants ne doivent marcher ou courir avec le ballon dans les mains. Pour avancer, ils doivent se faire des passes entre eux. Avant de tirer au panier, un minimum de 5 passes doit être effectué.

Commencer la partie au centre de la salle et recommencer de cet endroit chaque fois qu'il y a un panier marqué.



Trop facile?

Ajouter une contrainte supplémentaire. Les enfants ne doivent pas garder le ballon dans leurs mains plus de 3 bateau-bateau (secondes). Compter avec eux.

1 bateau-bateau,
2 bateau-bateau, etc.



Les activités complémentaires - SOCCER

Partie de soccer

Matériel

2 buts de soccer ou faire des buts avec des cônes, 1 ou 2 ballons, dossards de 2 couleurs ou foulards.

Installation

Placer les buts de soccer à chaque extrémité de la salle.

Déroulement général d'une partie

Diviser les enfants et les parents en 2 équipes. Chaque enfant doit être dans la même équipe que son parent. Pour différencier les équipes, remettre des dossards de 2 couleurs ou remettre des foulards aux joueurs de l'une des équipes. Désigner un gardien de but pour chaque équipe. Le gardien sera changé à chaque but marqué.

Prévoir deux périodes de 6 minutes avec une pause d'une minute pour s'hydrater. Comme il s'agit d'une petite partie, ne pas tenir compte des hors jeu. Débuter la partie au centre de la pièce et recommencer à ce même point de départ à chaque but marqué. Pour éviter que les enfants se déplacent constamment autour du ballon, vous pouvez mettre plus d'un ballon en jeu.

À la fin de la partie, inviter les joueurs à se serrer la main et à se féliciter.

Séance 1

Règlement 1

Utiliser seulement les pieds pour diriger le ballon à l'intérieur du terrain de jeu. Seul le gardien de but peut prendre le ballon avec ses mains.

Déroulement

Pendant la partie, chaque enfant tient un foulard dans chaque main pour l'empêcher de toucher le ballon avec ses mains. Choisir une couleur par équipe pour les différencier.



Si le niveau d'habileté est très différent dans le groupe ou si quelques joueurs seulement sont toujours en possession du ballon, subdiviser les équipes en 2 plus petites équipes d'habileté égale, A1 et A2 puis B1 et B2. Changer les équipes qui s'affrontent à chaque but marqué. De cette façon, il y a moins de joueurs. Chaque enfant aura plus de chances de toucher au ballon et la motivation sera maintenue!

Séance 2

Règlement 2

Faire au minimum 2 passes avant de tirer au but.

Déroulement

Pendant la partie, les enfants effectuent le plus de passes possible. Accorder un point à l'équipe qui réussit à faire 2 passes consécutives.

Séance 3

Valeur : L'esprit sportif.

On ne peut pas toujours gagner; rester humble dans la victoire et féliciter tous les joueurs, gagnants comme perdants.

Déroulement

Inclure les deux règlements vus dans les parties précédentes.

Entre les deux périodes de 6 minutes, parler de l'esprit sportif. S'accroupir au niveau des enfants afin de bien se faire comprendre.



Les activités complémentaires - BASKETBALL

Partie de basketball

Matériel

2 paniers de basketball, 1 ou 2 ballons, dossards de 2 couleurs ou foulards.

Installation

Installer les paniers de basketball à chaque extrémité de la salle.

Déroulement général d'une partie

Diviser les enfants et les parents en 2 équipes. Chaque enfant doit être dans la même équipe que son parent. Pour différencier les équipes, remettre des dossards de 2 couleurs ou remettre des foulards aux joueurs de l'une des équipes.

Prévoir deux périodes de 6 minutes avec une pause d'une minute pour s'hydrater. Commencer la partie au centre de la salle et recommencer de cet endroit après chaque panier marqué. Pour éviter que les enfants se déplacent constamment autour du ballon, vous pouvez mettre plus d'un ballon en jeu.

À la fin de la partie, inviter les joueurs à se serrer la main et à se féliciter.

Séance 4

Règlement 1

Ne pas avancer avec le ballon dans les mains.

Déroulement

Pendant la partie, les enfants effectuent le plus de passes possible. Il n'est pas permis de bouger avec le ballon, ils doivent faire progresser le ballon en effectuant des passes. Ils peuvent dribbler avec le ballon au sol 2 ou 3 fois avant de faire une passe.

Séance 5

Matériel : 3 cerceaux de couleur.


Installation : Installer les paniers de basketball à chaque extrémité de la salle. Mettre 3 cerceaux (de couleurs différentes) à différentes positions et distances des paniers.

Règlement 2

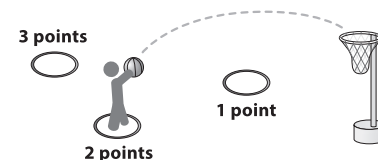
Aucun contact au basketball, vous ne devez pas toucher aux autres joueurs. Il faut respecter une distance d'un bras en défensive.

Déroulement

Pendant la partie, un pointage différent est attribué lorsque les tirs au panier sont faits à partir des différents cerceaux.



Si le niveau d'habileté est très différent dans le groupe ou si quelques joueurs seulement sont toujours en possession du ballon, subdiviser les équipes en 2 plus petites équipes d'habileté égale, A1 et A2 puis B1 et B2. Changer les équipes qui s'affrontent à chaque panier marqué. De cette façon, il y a moins de joueurs. Chaque enfant aura plus de chances de toucher au ballon et la motivation sera maintenue!



Séance 6

Valeur : Le respect.

La pratique d'un sport crée beaucoup d'énergie. Malgré tout, il est important d'être en mesure de se contrôler, de faire attention aux autres joueurs et au matériel. De cette façon, on évite d'être blessé et de blesser les autres. Le jeu doit demeurer un jeu.

Déroulement : Inclure les deux règlements vus dans les parties précédentes.

Entre les deux périodes de 6 minutes, parler du respect. S'accroupir au niveau des enfants afin de bien se faire comprendre.



Les activités complémentaires - HOCKEY

Partie de hockey

Matériel

Buts, balles et bâtons de hockey cosm, dossards de 2 couleurs ou foulards.

Installation

Installer les buts de hockey à chaque extrémité de la salle.

Déroulement général d'une partie

Diviser les enfants et les parents en 2 équipes. Chaque enfant doit être dans la même équipe que son parent. Pour différencier les équipes, remettre des dossards de 2 couleurs ou remettre des foulards aux joueurs de l'une des équipes.

Prévoir deux périodes de 6 minutes avec une pause d'une minute pour s'hydrater. Commencer la partie au centre de la salle et recommencer de cet endroit après chaque but marqué. Pour éviter que les enfants se déplacent constamment autour de la balle, vous pouvez mettre plus d'une balle en jeu.

À la fin de la partie, inviter les joueurs à se serrer la main et à se féliciter.

Séance 7

Règlement 1

La palette du bâton doit demeurer au sol en tout temps afin de prévenir les accidents.

Déroulement

Pendant la partie, demander aux enfants de mettre un foulard au niveau de leurs hanches, une couleur par équipe et leur mentionner que le bout du bâton doit toujours demeurer sous le foulard. Mettre l'accent sur la sécurité.

Séance 8

Règlement 2

Il n'est pas permis de se placer entre la balle et le joueur qui tente d'aller prendre la balle (obstruction). Le joueur à l'attaque doit pouvoir aller chercher la balle sans être heurté.

Déroulement

Pendant la partie, interdire les contacts entre les joueurs et entre les bâtons. L'équipe doit obligatoirement faire trois passes avant de tirer au but. Mettre l'accent sur la sécurité.

Séance 9

Valeur : La persévérance.

Afin de gagner des médailles, les athlètes ont dû persévérer dans la pratique de leur sport. Face à des difficultés, ils ont dû faire preuve de patience et répéter plusieurs fois les mêmes gestes pour atteindre leurs objectifs. Le hockey est un sport exigeant, il ne faut pas se décourager lorsqu'on fait des erreurs. Il est normal d'en faire et de rater des passes et des tirs. L'important est d'apprendre de nos erreurs, comprendre pourquoi nous l'avons fait et tenter de ne plus la répéter.

Déroulement : Inclure les deux règlements vus dans les parties précédentes.

Entre les deux périodes de 6 minutes, parler de la persévérance. S'accroupir au niveau des enfants afin de bien se faire comprendre.



Si le niveau d'habileté est très différent dans le groupe ou si quelques joueurs seulement sont toujours en possession de la balle, subdiviser les équipes en 2 plus petites équipes d'habileté égale, A1 et A2 puis B1 et B2. Changer les équipes qui s'affrontent à chaque but marqué. De cette façon, il y a moins de joueurs. Chaque enfant aura plus de chances de toucher à la balle et la motivation sera maintenue!





Les activités complémentaires - FRISBEE

Partie de frisbee

Matériel

Frisbees, 8 cônes, dossards de 2 couleurs ou foulards.

Installation

De chaque côté de la salle, délimiter une zone de buts de 3 mètres par 2 mètres à l'aide de 4 cônes.

Déroulement général d'une partie

Diviser les enfants et les parents en 4 équipes. Chaque enfant doit être dans la même équipe que son parent. Pour différencier les équipes, remettre des dossards de 2 couleurs à 2 équipes ou remettre des foulards aux joueurs de 2 des 4 équipes. Prévoir 4 périodes de 3 minutes. Deux équipes s'affrontent à la fois. À chaque période, changer les équipes.

Chaque équipe commence dans sa zone de but. Remettre un frisbee à l'une des équipes.

Pour marquer un but, l'équipe en possession du frisbee doit se faire des passes pour progresser vers la zone de but adverse. Pour qu'un but soit marqué, un joueur doit attraper le frisbee dans la zone de but adverse. L'équipe à la défensive essaie d'intercepter le frisbee. Si le frisbee est intercepté ou si la passe n'est pas complétée (elle tombe par terre), l'autre équipe prend possession du frisbee et essaie de marquer un but à son tour.

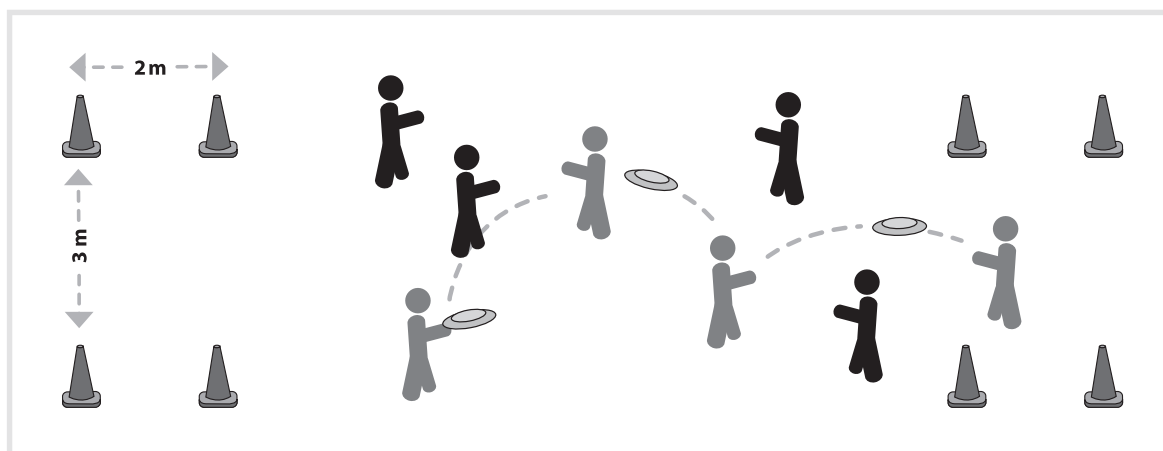
À la fin de la partie, inviter les joueurs à se serrer la main et à se féliciter.

Règlement 1

Le joueur en possession du frisbee ne peut pas marcher.

Règlement 2

Il ne faut pas se tenir trop près du joueur en possession du frisbee (garder un bras de distance minimum).





Les activités complémentaires - KIN-BALL

Partie de Kin-Ball

Matériel

Ballon de kin-ball, dossards de 2 couleurs ou foulards.

Déroulement général d'une partie

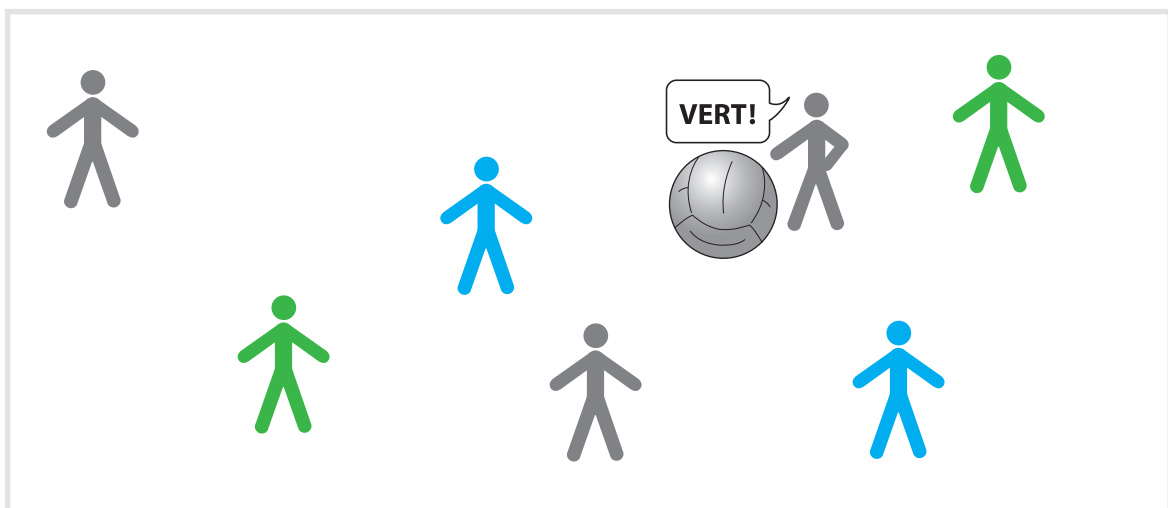
Diviser les enfants et les parents en 3 équipes. Chaque enfant doit être dans la même équipe que son parent. Pour différencier les équipes, remettre des dossards de 2 couleurs à 2 équipes et remettre des foulards aux joueurs de la 3^e équipe. Chaque équipe est nommée d'une couleur différente. Prévoir deux périodes de 6 minutes avec une pause d'une minute pour s'hydrater.

Les joueurs de toutes les équipes se dispersent dans la salle. Une équipe est en possession du ballon. Un joueur de l'équipe est nommé pour pousser le ballon dans la salle. Au même moment il nomme une couleur (différente de celle de son équipe). Les joueurs de l'équipe nommée ont 20 secondes pour récupérer le ballon, se rassembler au centre de la salle et se placer en position de base. Si l'équipe nommée réussit à se mettre en place à temps, aucun point n'est accordé. Par contre, si elle prend plus de temps que prévu, 1 point est alloué aux deux autres équipes. L'équipe qui est maintenant en possession du ballon recommence le jeu et ainsi de suite.

À la fin de la partie, inviter les joueurs à se serrer la main et à se féliciter.



Ajuster le temps pour récupérer le ballon en fonction des capacités du groupe.



Le programme d'activités motrices pour les 1 à 5 ans



est une réalisation de Sports Montréal inc.

Sports Montréal

1000 avenue Émile-Journault
Montréal (Québec)
H2M 2E7
CANADA

1-877-872-9992
www.sportsmontreal.com
www.karibou.com

