



RECUEIL de jeux

Réalisé par :

Mélanie Inkel, *Intervenante en psychomotricité*

Jézabel Auger, *Intervenante en psychomotricité*



Reproduction autorisée

Fiches de jeux Relaxation

Tous ces jeux sont rattachés à un thème,
ils peuvent donc très bien terminer une séance.
Se sont des jeux modérés qui incitent au retour au calme.
Vous pouvez vous référez au tableau des séances
pour connaître les possibilités.

Liste de jeux

L'AUTOMNE	les saisons
LES POMMES	les pommes
L'HALLOWEEN	les fêtes
NOËL	les fêtes
ST-VALENTIN	les fêtes
L'HIVER	les saisons
PÂQUES	les fêtes
LE FAUX-FANTÔME	les fêtes
LES COULEURS	les couleurs
L'IDENTITÉ	plusieurs thèmes possible
LE MÉCANICIEN	les parties du corps

Fiche de jeu

Relaxation



Nom du jeu : L'AUTOMNE	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les saisons
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les élèves doivent suivre les indications de l'animateur : <ul style="list-style-type: none">• <u>Feuille au vent</u>: Courir sans toucher ni objet ni personne de la classe.• <u>Feuille au sol</u> : Sur le ventre, se relever le torse avec les bras, lever aussi les mollets et les pieds.• <u>Multicolores</u> : 3x3, un derrière l'autre, lever les bras et se pencher d'un côté.• <u>Rouge-Orange-Jaune</u> : Aller toucher à un objet de la classe de l'une de ces couleurs.	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de LÉGER COMME UNE PLUME (Section thématique)	





Fiche de jeu Relaxation

Nom du jeu : LES POMMES	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les pommes
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les élèves doivent suivre les indications de l'animateur : <ul style="list-style-type: none">• <u>Arbre</u> : sur une jambe, les bras levés• <u>Pommes</u> : en petite boule au sol• <u>Rouge</u> : Toucher un objet rouge• <u>Cueillette</u> : Se promener en gambadant	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de LA CUEILLETTE DES POMMES (section échauffement)- Jeu DONNE-MOI LA POMME (section thématique)- Jeu LE LANCER DE LAPOMME (section thématique)	



Fiche de jeu Relaxation



Nom du jeu : L'HALLOWEEN	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : L'halloween
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les élèves doivent suivre les indications de l'animateur : <ul style="list-style-type: none">• <u>Chat noir</u> : à 4 pattes, le dos courbés• <u>Fantôme</u> : se promener en imitant le fantôme• <u>Épouvantail</u> : statue debout, le corps en forme de X• <u>Citrouille</u> : Accroupi sur les pieds, les orteils collés et les talons éloignés. Les mains sur le ventre. (ou imiter la citrouille) <p><u>Ou encore imiter des friandises</u> (Suçon, gomme, jujube, réglisse, croustille, chocolat) Encourager la créativité des enfants.</p>	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de DÉPLACEMENTS D'HALLOWEEN (Section déplacements tonus)- Jeu LE CHAUDRON ET LA SORCIÈRE (Section thématique)- Jeu de FANTÔME ET LA SORCIÈRE (Section thématique)- Jeu LA BOÎTE À SURPRISE (Section thématique)	



Fiche de jeu Relaxation



Nom du jeu : NOËL	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Noël
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les élèves doivent suivre les indications de l'animateur : <ul style="list-style-type: none">• <u>Traîneau</u> : Couché sur le ventre, lever les pieds et le tronc. Prendre les chevilles avec les mains• <u>Père Noël</u> : Se promener en imitant le Père Noël• <u>Cadeau</u> : Faire une petite boule au sol• <u>Déballer</u> : À genoux, les bras et la tête vers le haut. Yé!	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de DÉPLACEMENTS DE NOËL (Section déplacements tonus)- Jeu de LA BOÎTE À SURPRISE (Section thématique)	

Fiche de jeu Relaxation



Nom du jeu : ST-VALENTIN	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les fêtes
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les élèves doivent suivre les indications de l'animateur : <ul style="list-style-type: none">• <u>Cœur</u> : Sur la pointe des pieds former un cœur très haut avec les bras.• <u>Cupidon</u> : Main liées pointant vers l'avant et un pied levé.• <u>Amitié</u> : Trouver un ami et gambader main dans la main• <u>Amour</u> : Se faire un câlin en mettant les mains sur l'épaule opposée	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de DÉPLACEMENTS DE ST-VALENTIN (Section déplacements tonus)- Jeu de LA BOÎTE À SURPRISE (Section thématique)- Jeu CŒUR CACHÉ (Section thématique)	



Fiche de jeu Relaxation



Nom du jeu : L'HIVER

Composante visée :

Schéma corporel

Thématique :

Les saisons

Matériels :

Aucun

Matériels alternatifs :

Aucun

Description :

Les élèves doivent suivre les indications de l'animateur :

- Flocons de neige : En boule, les bras le long du corps et la tête au sol
- Tempête : Courir sans toucher aux autres
- Pelle : Statue debout sur la pointe des pieds et les bras levés collés.

Références :

- Jeu de GUERRE DE BOULE DE NEIGE (Section thématique)
- Jeu du GRAND VENT DU NORD (Section thématique)
- Jeu AIR DE GLACE (Section thématique)
- Jeu des SPORTS D'HIVER (Section thématique)





Fiche de jeu Relaxation

Nom du jeu : PÂQUES	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Pâques
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les élèves doivent suivre les indications de l'animateur : <ul style="list-style-type: none">• <u>Lapin</u> : Se placer en lapin• <u>Chocolat dur</u> : Debout, droit, «solide»• <u>Poussin</u> : Imiter le poussin sur place (accroupi)• <u>Chocolat mou</u> : Debout, balancer, «ramollir»• <u>Chocolat fondu</u> : Couché au sol, le plus étendu possible	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de DÉPLACEMENTS DE PÂQUES (Section déplacements tonus)- Jeu de LA BOÎTE À SURPRISE (Section thématique)- Jeu de LE NID À COCO LAPIN (Section thématique)- Jeu de MAMAN POULE ET SES POUSSINS (Section thématique)	




MIXIT productions

Fiche de jeu

Relaxation



Nom du jeu : LE FAUX-FANTÔME	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Halloween
Matériels : Drap blanc	Matériels alternatifs : Sans drap (le disparu)
Description : <p>Les enfants se promènent lentement dans la classe. Au signal de l'animateur, les enfants forment la plus petite boule possible avec leur corps, le ventre vers le sol et les yeux bien cachés dans les bras. L'animateur recouvre d'un drap un enfant et dit «faux-fantôme». Les enfants s'assoient et tente de découvrir qui est le faux-fantôme en observant les amis autour de lui. Lorsque le faux-fantôme est découvert, une nouvelle partie commence.</p> 	
Variantes : <ul style="list-style-type: none">- Sans drap, l'animateur touche un ami qui sortira de la classe et au signal, les enfants devront trouver qui est disparu.	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de DÉPLACEMENTS D'HALLOWEEN (Section déplacements tonus)- Jeu de CHAUDRON ET LA SORCIÈRE (Section thématique)- Jeu du FANTÔME ET SORCIÈRE (Section thématique)- Jeu de BOÎTE À SURPRISE (Section thématique)	

Fiche de jeu Relaxation



Nom du jeu : LES COULEURS	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les couleurs
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les élèves doivent suivre les indications de l'animateur : <ul style="list-style-type: none">• <u>Jaune</u> : Debout étiré le plus possible (le soleil)• <u>Bleu</u> : À genou, lever les bras et redescendre au sol (les vagues)• <u>Vert</u> : Couché au sol (le gazon)• <u>Multicolore</u> : Tous les amis en ligne, debout, les bras au dessus de la tête en cercle (les fleurs)	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu LA PIZZA DES COULEURS (Section thématique)- Jeu LE GRAND VENT DU NORD (Section thématique)- Jeu DÉCOUVRONS LA CLASSE (Section thématique)- Jeu LA PLAGE (Section thématique)- Jeu L'ÉCUREUIL (Section thématique)- Jeu LA TRAVERSÉE DES COULEURS (Section gymnase)- Jeu LES SÉQUENCES (Section académique)	

Fiche de jeu Relaxation



Nom du jeu : L'IDENTITÉ	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Tous les thèmes sont possibles
Matériels : Cartons imagés	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les enfants s'assoient en cercle ou en 2 lignes côte à côte (dans un espace restreint). Chacun possède une image, selon le thème choisi, qui le représente (Ex : un animal, forme, couleur, fruit, etc.). L'animateur nomme une image et ceux qui l'ont doivent faire le tour des amis et reprendre sa place le plus vite possible. On peut demander aux enfants de se déplacer en imitant leur image.	
Références : Tous les jeux ayant pour thème une fête, les animaux, les couleurs, les fruits et les formes. Se référer au tableau des séances.	



Fiche de jeu Relaxation

Nom du jeu : LE MÉCANICIEN	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les parties du corps
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les enfants se placent 2 par 2. L'un est placé à 4 pattes (l'auto), L'autre se place à ses côtés (le mécanicien) et devra inspecter certaines parties de l'auto : <ul style="list-style-type: none">• Tourner la tête doucement (le volant)• -Lever un doigt à la fois en laissant la main déposée au sol (les freins)• -Vérifier les 2 mains et 2 pieds (4 pneus) et ajouter de l'air un besoin• -Masser le dos (le siège)• -Vérifier le ventre (le moteur) en se glissant sous la voiture• -Bien nettoyer la voiture Ensuite, les deux enfants changent de rôle.	
Variantes : Ce jeu peut varier selon la thématique et ainsi se faire seul. Exemples : <ul style="list-style-type: none">- Mettre de la crème solaire- Guérir les infections- Cacher une partie du corps avec un foulard seul ou de l'ami	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu LES FEUX DE CIRCULATION (Section thématique)- Jeu LA TRAVERSÉE DES AUTOROUTES (Section gymnase) Tous les jeux dont le thème est les parties du corps peuvent s'ajouter. Voir au tableau des séances.	