



Recueil de jeux

Réalisé par :

Mélanie Inkel, *Intervenante en psychomotricité*

Jézabel Auger, *Intervenante en psychomotricité*



Reproduction autorisée

Fiches d'échauffements

Les jeux de cette catégorie peuvent être surtout utilisés pour organiser une séance. C'est-à-dire un échauffement, un jeu et une relaxation selon un même thème.
Référez-vous au tableau des séances.

Liste de jeux

ALOUETTE

Parties du corps

LA CUEILLETTE DES POMMES

Les pommes

LA QUILLE

Structuration spatiale

LA COURSE AUTOMOBILE

Les moyens de transport

LA COURSE AUX NUMÉROS

Les nombres

Fiche d'échauffement



Nom de l'échauffement : ALOUETTE	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les parties du corps
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les enfants se placent en cercle ou en ligne. Avec l'intervenant, ils chantent la chanson : « Alouette, gentille alouette, Alouette, je te plumerai... Je te plumerai la tête, je te plumerai la tête et la tête et la tête, Ha! ». Il faut ajouter progressivement des parties du corps en descendant jusqu'aux orteils et demander aux enfants de montrer les parties successivement en les nommant.	
Variantes : <ul style="list-style-type: none">- À tour de rôle, les enfants nomment une nouvelle partie du corps.	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu du BÉBÉ OISEAU (section thématique)- Jeu LA PLAGE (section thématique)- Jeu LES SIAMOIS (section thématique)- Jeu de L'ÈRE DE GLACE (section thématique)- Jeu DÉCOUVRONS LA CLASSE (section thématique)- Jeu BONNES OREILLES (section thématique)- Jeu BALLON COLLÉ (section thématique)- Jeu TOUCHE LE MUR (section thématique)- Jeu LÉGER COMME UNE PLUME (section thématique)- Jeu du MÉCANICIEN (section relaxation)	



Fiche d'échauffement



Nom de l'échauffement : LA CUEILLETTE DES POMMES	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les pommes
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun
Description : Les enfants se placent en cercle avec l'animateur. Celui-ci explique que nous sommes dans un champ de pommiers. Faire plusieurs échauffements : <ul style="list-style-type: none">• Sur la pointe des pieds, étirer le bras le plus haut possible et tourner la main pour cueillir la pomme. Faire plusieurs fois avec chaque main.• Monter dans l'échelle• Courir pour aller chercher une pomme et revenir la déposer dans le panier le plus rapidement possible. Ensuite, chanter la chanson de Michaud avec les enfants. <p style="text-align: center;"><i>Michaud est monté dans un grand pommier (bis)</i> <i>La branche a cassé CRAC !</i> <i>Michaud est tombé BOUM !</i> <i>Où est donc Michaud ? OÙ ?</i> <i>Michaud est sur le dos AH !</i> <i>Ah ! Relève, relève Michaud</i></p>	
Variantes : Pour la chanson de Michaud : <ul style="list-style-type: none">- Changer le nom de Michaud pour le nom d'un élève- Faire plusieurs partie de corps (ex : tomber sur les fesses, les genoux, la tête, etc.)	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu DONNE-MOI LA POMME (section thématique)- Jeu LE LANCER DE LA POMME (section thématique)- Jeu de L'IDENTITÉ (section relaxation)	



Fiche d'échauffement



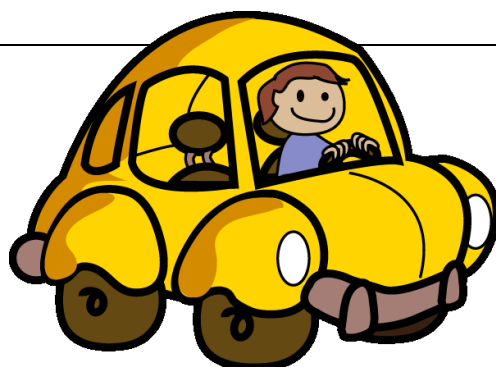
Nom de l'échauffement : LA QUILLE	
Composante visée : Structuration spatiale	Thématique : Aucune
Matériels : Quilles Ballons	Matériels alternatifs : Cônes Balles Anneaux Jambes d'un ami
Description : Les enfants sont placés deux par deux. L'un essaie de faire rouler la balle entre les deux quilles sans les faire tomber. Le deuxième doit retourner le ballon. Après quatre lancers, il faut inverser les rôles.	
Variantes : <ul style="list-style-type: none">- Faire rouler le ballon entre les jambes d'un ami.- Faire glisser un anneau avec les mains ou les pieds.- Toucher les pieds collés d'un ami.	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu de PROTÈGE TA QUILLE (section gymnase)- Jeu de TAGUE ANNEAU (section poursuite)	





Fiche d'échauffement

Nom de l'échauffement : LA COURSE AUTOMOBILE	
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les autos et/ou moyens de transport
Matériels : Baladeuses (planche à roulette) Cônes	Matériels alternatifs : Aucun
Description : <p>Il faut mettre en place quatre couloirs à l'aide de quatre cônes et une baladeuse dans chacun. De deux à trois enfants environ se tiennent dans chacun des couloirs pour faire une course. Assis sur la baladeuse, ils doivent contourner les quatre cônes en slalom, puis revenir en ligne droite le plus rapidement possible. À l'arrivée du premier coureur, le second coéquipier prend le relais. Chaque enfant doit faire le même parcours deux fois au total pour que la course soit terminée. Les poussées se font avec les pieds seulement et les enfants doivent faire attention pour ne pas accrocher les cônes lors du slalom.</p>	
Variantes : <ul style="list-style-type: none">- Déplacements divers sans baladeuse : course, galop, reculons, sur fesses, etc. <p><u>Plus difficile :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Transporter un objet + ou - lourd dans ses bras, afin d'augmenter la force demandée et l'agilité à se déplacer.	
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu des FEUX DE CIRCULATION (section vite fait)- Jeu de la TRAVERSÉE DES AUTOROUTES (section gymnase)- Jeu de L'AUTOBUS (section thématique)- Jeu du MÉCANICIEN (section relaxation)- Jeu de L'IDENTITÉ (section relaxation)- Déplacements les MOYENS DE TRANSPORT (section déplacements tonus)	

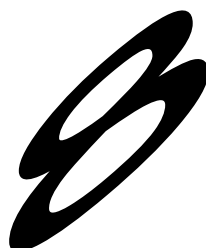


Fiche d'échauffement



Nom de l'échauffement : LA COURSE AUX NUMÉROS		6
Composante visée : Schéma corporel	Thématique : Les chiffres	
Matériels : Aucun	Matériels alternatifs : Aucun	
Description : Les enfants sont placés deux par deux et l'intervenant attribue à chacun un numéro (1 et 2). Au signal, ils doivent marcher autour du gymnase main dans la main. Lorsque l'intervenant indique un numéro, le joueur qui le porte doit se mettre à courir autour du gymnase le plus vite possible et venir rejoindre son partenaire.		
Variantes : <ul style="list-style-type: none">- Varier le déplacement (courir, marcher sur le bout des orteils, gambader, courir les talons aux fesses, etc.)- Les placer plusieurs ensemble avec des numéros différents.- Faire des additions et/ou soustractions pour savoir quels chiffres va courir autour du gym.		
Références : <ul style="list-style-type: none">- Jeu EN APPUI (section académique)- Jeu RAPIDO PRESTO (section académique)- Jeu LA PLAGE (section académique)- Jeu MONTRE MOI TON CALCUL (section académique)- Jeu de L'IDENTITÉ (section relaxation)		

4



3