



RECUEIL de jeux

Réalisé par :

Mélanie Inkel, *Intervenante en psychomotricité*

Jézabel Auger, *Intervenante en psychomotricité*



Reproduction autorisée

Déplacements Positions tonus

Cette partie est divisée en thème. Certains de ces déplacements peuvent se pratiquer sur place et ainsi devenir des positions tonus.

Ces moyens de déplacements peuvent aussi vous aider pour amener des variantes à votre jeu.

Déplacements d'animaux



Le cheval

Se déplacer au galop, en sautillant une jambe après l'autre.



La grenouille

Accroupi, les mains entre les jambes et sauter le plus haut possible.



La girafe

Se déplacer sur la pointe des pieds, les bras dans les airs et le cou allongé.



L'éléphant

Se balader en marchant lentement et lourdement et faire une trompe avec un bras.



Le serpent

Se déplacer en rampant au sol.



Le crocodile

Se promener debout, allonger les bras devant pour faire la bouche du crocodile qui ouvre et qui ferme.



Le kangourou

Se déplacer en sautant pieds joints.



Le dauphin

Se déplacer debout. Allonger les bras au dessus de la tête et simuler un plongeon.



Le crabe

Placer les mains et les pieds sur le plancher avec le ventre vers le haut en soulevant les fesses. Se déplacer de côté.



Le pingouin

Se balader debout, les talons collés, les bras collés le long du corps et les mains vers le haut.



Le chien

Se promener à 4 pattes.

Déplacements d'halloween



Le fantôme

Se promener en balançant les bras dans les airs et en faisant «hououououou»



Le chat noir

Se déplacer à 4 pattes le dos courbé.



La citrouille

Se balader accroupi en formant un cercle avec les bras de chaque côté du corps.



La chauve-souris

Se déplacer debout en faisant des ailes avec les bras.



La sorcière

Se promener en mimant un balai entre les jambes.

Déplacements de Noël



Le cadeau

Se déplacer accroupi et mettre les mains sur la tête pour faire la boucle.



Le Père-Noël

Se balader en imitant le Père-Noël qui tient sa poche de cadeaux.



Le lutin

Se déplacer à genoux, les mains de chaque côté du visage pour faire des oreilles de lutin.



Le renne

Galoper en mettant les mains sur la tête pour représenter les bois.

Déplacements de St-Valentin



Cupidon

Galoper en tirant de l'arc.



Cœur

Se balader en faisant un gros cœur avec ses bras au dessus de la tête.



Chocolat

Sur la pointe des pieds, contracter le corps et fondre lentement en quelques secondes.



Amitié

Danser main dans la main avec un ami.

Déplacements de Pâques



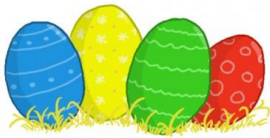
Lapin

Sauter à pieds joints.



Poussin

Se promener accroupi l'un derrière l'autre tout en imitant le poussin.



Oeufs de Pâques

Se déplacer debout et former un gros cercle avec les bras de chaque côté du corps.

Déplacements des moyens de transport



Avion

Rester en équilibre, le corps parallèle au sol, une jambe levée derrière et les bras allongés de chaque côté.



Montgolfière

Se déplacer en faisant un grand cercle au dessus de la tête.



Train

Les enfants se placent l'un derrière l'autre en équipe de trois.



Automobile

Se promener les bras tendus devant pour tenir le volant.



Vélo

Se coucher au sol, les jambes levées et pédaler.



Autobus

Tous les élèves de la classe se déplacent en rang deux par deux.

Déplacements des couleurs

	Vert		Gris
	Courir		À pas de souris
	Jaune		Brun
	Marcher au ralenti.		Galoper
	Rouge		Rose
	Statue		Marcher en levant les genoux très hauts
	Orange		Beige
	Pas chassés de côté		Sauter à pieds joints
	Mauve		Kaki
	Avancer accroupi (petit bonhomme)		Marcher en soldat
	Bleu		Turquoise
	Pas de géant		Marcher pas croisé devant
	Noir		Or
	Reculer		Ramper
	Blanc		Argent
	À 4 pattes		Avancer talon-fesses