Active Kids
Jeunes actifs

JEUNES ACTIFS

Plaisir sur le ventre (de la naissance à 5 mois)

Plaisir à quatre pattes (de 5 à 12 mois)

Plaisir sur les pieds (de 12 à 18 mois)

Plaisir de courir (de 18 mois à 3 ans)

Plaisir un peu partout (de 3 à 5 ans)

New Nouveau Brunswick

Association de la gymnastique du Nouveau-Brunswick
www.gym.nb.ca

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier de leurs efforts les personnes dévouées qui ont rendu possible ce programme et à rendre hommage au travail ardu qu'elles ont accompli.

Nathalie Colpitts Waddell
Jayne Geddes
Claudette Kavanaugh
Trip Lewis
Monique Martin
Tanya McMahon
Rachelle Perry
Pauline Wilson

Merci à Lori Johnstone et Cindy Dickie de croire en la vision qu'elles ont contribué à créer.

Merci aux personnes suivantes, sans qui le projet n'aurait pu être mené à bien:

Rachelle et Miles Perry
Cassandra Folkins
Jill Hachey
Warren Bisbee

Merci aux groupes suivants pour les photos :
Team Dynamics Gymnastics Club
Fundy Gymnastics Club
Club Beauséjour Gymnos

Services de conception graphique fournis par Fig Design & Illustration (figdesign.ca).
Services de traduction fournis par Françoise Chiasson.

Association de la gymnastique du N-B
nbga@gym.nb.ca, www.gym.nb.ca
© Association de la gymnastique du N-B, 2006-2019

GLOSSAIRE

Les termes et les phrases qui suivent sont souvent utilisés dans le programme Jeunes Actifs.

F.F.M.
« Familles fondamentales de mouvements »

Réceptions
Les réceptions au sol réfèrent aux différentes façons pour le corps humain de faire contact avec une surface dure après un envol temporaire. Les réceptions peuvent se faire sur les pieds et les mains, en avant et en arrière, avec ou sans rotation. Afin de minimiser l'impact de la réception sur le corps humain, la force de l'impact doit être absorbée pendant la plus grande durée de temps possible et par le plus grand nombre possible d'articulations et de muscles. Les réceptions sont importantes dans le développement des enfants « incassables » et « indestructibles » et s'appliquent à tous les types d'activités et de sports. Le but ou le résultat de l'enseignement des bonnes techniques de réception est d'assurer aux enfants un environnement et des activités sécuritaires.

Positions statiques
Les positions statiques (positions du corps qui requièrent que l'enfant maintienne une position, une posture ou une figure spécifique) exigent une bonne dose de force et d'endurance. Les positions statiques améliorent la connaissance du corps, le contrôle et la force; elles comprennent beaucoup d'activités qui améliorent les qualités physiques et motrices. Elles sont importantes car elles constituent la base des positions du corps pour des activités et des habiletés subséquentes.

Locomotions
Les locomotions sont une suite de déplacements répétés du corps. En déplaçant le centre de gravité d'un enfant à l'extérieur de la base d'appui, les locomotions améliorent le développement moteur et la force des principaux groupes de muscles. Les locomotions augmentent la coordination tout comme l'orientation spatiale et le sens de la direction.

Élans
Les élans incorporent et développent plusieurs habiletés motrices comme l'envol, la hauteur, l'inversion, la force des membres supérieurs et la force de préhension.

Rotations
Les rotations, comme les locomotions, améliorent l'orientation spatiale et le sens de la direction. Les rotations peuvent se faire autour de trois axes : l'axe transversal, l'axe antéro-postérieur, l'axe longitudinal. Les rotations comprennent les roulades du rondin, les roulades du petit chien, les roulades avant, les sauts avec rotations, etc.

Impulsions
Les impulsions sont des déplacements rapides du corps et le développement des impulsions est essentiel à n'importe quelle activité sportive. Alors que la majorité des impulsions sont effectuées avec appel de la partie inférieure du corps (améliorant ainsi la force, la vitesse et l'endurance des jambes et de l'abdomen), les impulsions peuvent aussi s'effectuer avec appel des mains. Les impulsions peuvent être effectuées avec appel d'une ou deux parties du corps voire plus.

Projection et réception
Un peu comme les impulsions, le développement des habiletés de projection et de réception est important dans beaucoup d'activités et de sports. Ces habiletés améliorent la coordination oculo-manuelle et visuo-motrice. Les activités du mouvement humain, sans compter qu'elles plaisent aux enfants, intègrent plusieurs familles fondamentales de mouvements comme les locomotions, les rotations, les positions statiques et les impulsions.

Mouvement humain (rythme)
Les activités de mouvement humain, sans compter qu'elles plaisent aux enfants, intègrent plusieurs familles fondamentales de mouvements comme les locomotions, les rotations, les positions statiques et les impulsions. Elles sont importantes pour le perfectionnement et l'amélioration des notions de rythme et de confiance en soi chez les enfants.

Plaisir sur le ventre
Période de la naissance à cinq mois. Les activités visent l'un des stades de développement les plus importants de la vie du bébé : le temps passé sur le ventre.

Plaisir à quatre pattes
Période de cinq à 12 mois. Les activités visent le développement de mouvements croisés (l'action résultant du croisement des jambes et des bras).

Plaisir sur les pieds
Période de 12 à 18 mois. Les activités visent l'équilibre, le contrôle, la force des jambes, et le plus important, l'autonomie.

Plaisir de courir
Période de 18 mois à trois ans. Les activités visent la course, le saut, la rotation, le balancement et la roulade.

Plaisir un peu partout
Période de trois à cinq ans. Les activités visent la course, le saut, la roulade, les réceptions sécuritaires, l'escalade, le lancer-attraper, la roulade et les petites activités motrices.

On va bouger
Activité visant, au début d'une leçon, à amener l'enfant à bouger et à se réchauffer.

On va jouer
Activité vedette de la leçon. C'est à ce point que l'enfant va travailler et améliorer ses habiletés de développement.

On va chanter
Activité visant à récapituler la leçon. Elle fait la promotion de l'activité physique, du rythme et du développement du langage.

LÉGENDE DES ICÔNES

Dans plusieurs plans de leçons du programme Bâtir pour tous, on utilise des icônes pour avertir les moniteurs de précautions, de modifications ou autres éléments à considérer pour des activités spécifiques. Les moniteurs devraient se familiariser avec les icônes qui suivent et avec leur signification.

Équilibre – Capacité de se maintenir en équilibre.

Tonus musculaire – Développement musculaire permettant les mouvements isolés au moyen d'activités motrices délicates ou de base.

Développement des doigts

Développement visuel

Développement du langage

Flexibilité – Augmentation des capacités motrices d'une articulation ou d'une série d'articulations.

Croisement – Utilisation des mouvements résultant du croisement des bras et des jambes.

Coordination oculo-manuelle – Habileté à coordonner les mouvements des mains et des yeux.

Latéralité

Orientation spatiale

RESSOURCES

Crowe, Robyn, and Connell, Gill. "Moving to Learn." New Zealand: The Caxton Press, 2003.

Dalley, Marlene. "Moving and Growing: Physical activities for the first two years." Ontario: Canadian Institute of Child Health, 2004.

Dalley, Marlene. "Moving and Growing: Physical activities for twos, threes, and fours." Ontario: Canadian Institute of Child Health, 2004.

Dalley, Marlene. "Moving and Growing: Physical activities for fives and sixes. Ontario: Canadian Institute of Child Health, 2004.

Virgilio, Stephen J. Active Start for Healthy Kids: Activities, exercises, and nutritional tips." Illinois: Human Kinetics, 2006.

"Up Down All Around." Keith Russell, Gene Schembri, Tom Kinsman: Endorsed by Gymnastics Canada, 2nd Edition 2001 Ruschkin Publishing

Gymnastics Canada Gymnastique. "Preschool Gymnastics. A Multi-Movement Approach." 1999.

ENFANTS AYANT DES BESOINS SUPPLÉMENTAIRES

ICÔNES

Dans plusieurs plans du programme Jeunes Actifs, on utilise des icônes pour avertir les moniteurs des précautions, des modifications ou autres éléments à considérer pour des activités spécifiques. Les moniteurs devraient se familiariser avec les icônes qui suivent et se familiariser avec leur signification.

- TDAH — Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité
- TV — Troubles visuels
- TA — Troubles d'audition
- PC — Paralysie cérébrale
- EP — Épilepsie
- SD — Syndrome de Down
- AUS — Autisme
- SAF — Syndrome d'alcoolisation fœtale

TDAH

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ

Les enfants atteints du trouble d'hyperactivité avec déficit d'attention (TDAH) ont besoin de bouger. Les caractéristiques du TDAH comprennent l'hyperactivité, une tendance à bouger en se tortillant, ce qui peut rendre difficile la concentration sur une tâche particulière.

CERTAINS ENFANTS PEUVENT PRÉSENTER DES SYMPTÔMES D'INATTENTION :

- Ignore souvent les détails.
- A du mal à retenir son attention au travail ou dans ses loisirs.
- Ne semble pas écouter lorsqu'on lui parle.
- Est facilement distrait.

CERTAINS ENFANTS PEUVENT PRÉSENTER DES SYMPTÔMES D'IMPULSIVITÉ :

- A de la difficulté à attendre son tour.
- Donne la réponse avant que les questions ne soient complétées.
- Interrompt d'autres personnes.

CERTAINES CONSIDÉRATIONS :

- Gardez-les occupés! Tout jeu ou activité qui implique de longues périodes d'inactivité ou une longue séquence d'étapes à compléter peut empêcher les enfants atteints de TDAH de rester concentrés sur la tâche à accomplir. Des activités entre pairs ou en groupe peuvent aider à développer l'estime de soi et le développement social des enfants.
- Les enfants atteints de TDAH ont du mal à se concentrer sur des tâches banales, mais sont capables de se concentrer de manière excessive sur des tâches qui les stimulent.
- La difficulté à suivre les instructions est une caractéristique des enfants atteints de TDAH. Les instructions en plusieurs étapes sont particulièrement difficiles, car l'enfant peut n'entendre que des fragments. L'enseignant doit utiliser des instructions spécifiques, brèves et personnelles dans la mesure du possible.
- Le TDAH est une incapacité à faire attention, et une incapacité à contrôler ce à quoi on fait attention.
- Les enfants atteints de TDAH ont besoin d'un degré élevé de supervision et de structure. Plus que tout, il faudra peut-être plus de temps pour effectuer l'activité en cours.
- Les activités qui font souvent l'éloge et la reconnaissance à court terme ont tendance à être les plus gratifiantes pour la personne atteinte de TDAH.

AUTISME

L'autisme est généralement apparent chez les enfants ver l'âge de 3 ans et peut être diagnostique peu de temps après les premiers signes. Certains enfants atteints d'autisme possèdent des habiletés motrices limitées dépendamment de la sévérité de la condition. Les mouvements corporels répétitifs (battre des mains, se bercer) peuvent inciter les enfants à utiliser l'équipement d'une façon inhabituelle, l'attention des enfants peut être aussi fixée sur une petite partie d'un jouet, comme une roue qui tourne sur une voiture, au lieu de le faire bouger. Certains enfants aiment répéter les mêmes activités, ils marchent des fois sur le bout des pieds, ils sont parfois passifs ou hyperactifs et peuvent éprouver de la difficulté à concentrer leur attention sur une tâche.

CERTAINES CONSIDÉRATIONS :

- Les enfants atteints d'autisme possèdent des habiletés sociales limitées et sont souvent hors de contact avec la réalité. Les interactions d'équipes ou groupes dépendent de la sévérité de la condition et d'acquisition de compétences. Certaines règles que la plupart des enfants captent rapidement peuvent être difficiles pour l'enfant atteint d'autisme.
- Il y aura du progrès dans l'apprentissage des tâches si certains principes d'apprentissage sont appliqués avec les enfants atteints d'autisme. Les instructions devraient être présentées clairement et brièvement, les enfants avec des problèmes d'apprentissage sévères peuvent apprendre des compétences réceptives avec l'utilisation d'images. Modifier le comportement en utilisant des pairs est un outil d'apprentissage efficace car l'imitation joue un rôle important. Utilisez des routines prévisibles et apportez les changements nécessaires à l'activité afin d'assurer un succès.
- Beaucoup d'enfants atteints d'autisme démontrent des délais dans le développement moteur, plus particulièrement dans la petite enfance. Faites des activités telles que dessiner des formes avec des bras et des jambes afin de développer une conception du corps. Faites aussi des activités qui requièrent de l'équilibre, des culbutes, planches à roulettes (scooter board) et des disques rotatifs.
- Certains enfants peuvent être hypersensibles aux textures et aux sons. Offrez des activités et de l'équipement qui permettent à l'enfant de participer, présentez les éléments troublants de l'activité lentement à l'enfant pour qu'éventuellement l'activité puisse être jouée dans son format original.

PC

PARALYSIE CÉRÉBRALE

Les bébés ayant une paralysie cérébrale (PC) sont fréquemment lents a atteindre certaines étapes du développement, tels que se retourner de bord, s'asseoir, ramper, sourire ou marcher. Ceci est parfois appelé un délai de développement.

Certains enfants ayant une PC ont un tonus musculaire anormal. Les enfants ayant une paralysie cérébrale hypotonique présentent un faible tonus dans les muscles proximaux et distaux (situés près et loin du corps). Ils semblent mous et peuvent avoir de la difficulté à faire des activités nécessitant de s'appuyer sur un membre ou à effectuer certains mouvements. Les activités assises et posturales occupent une grande importance pour ces enfants.

Les enfants ayant une paralysie cérébrale hypertonique présentent un tonus musculaire plus élevé, les enfants peuvent paraîtres rigides. Leur système nerveux est incapable de recevoir d'acide gamma-aminoburtyrique dans la ou les région(s) touchée(s) par la condition. Il s'agit de la forme la plus courante de PC, survenant dans 70 à 80% des cas.

CERTAINES CONSIDÉRATIONS :

- Adaptez l'activité aux habiletés de l'enfant, ou modifiez les règlements afin de permettre une participation. [Auxter & Pyfer, p.262)
- Les éducateurs(trices) doivent considérer les habiletés de chaque enfant.
- Afin d'enseigner des habiletés, les éducateurs(trices) doivent débuter au niveau des fonctions motrices de base de l'enfant et non au niveau d'âge chronologique. [Eichsteadt & Kalakian, p.416)
- Afin d'améliorer l'apprentissage, fournissez une séquence d'activités qui varient dans le niveau de difficulté.
- Les enfants non mobiles devraient être placés dans des positions qui permettent à leurs mains de manipuler des objets. [Cratty, p.248)

SYNDROME DE DOWN

Les enfants ayant le syndrome de Down ont souvent des besoins de physiothérapie. Par contre, avec de la direction parentale et de l'encouragement, ils peuvent apprendre des compétences cruciales. Les enfants ayant le syndrome de Down peuvent renforcer leurs muscles et améliorer leur coordination à travers du jeu organisé. L'enfant peut apprendre par l'entremise de la répétition et de la pratique. Les enfants ayant le syndrome de Down peuvent faire face à des complications au niveau de leur santé, ceci au-delà des maladies infantiles habituelles. Plus de 40% des enfants nés avec le syndrome de Down possèdent une malformation cardiaque congénitale.

CERTAINES CONSIDÉRATIONS :

- Offrez des programmes individualisés qui modifient le niveau d'endurance.
- Les jeunes enfants atteints du syndrome de Down éprouvent un certain degré d'hypotonie musculaire. Souvent ces enfants ont une faible posture.
- Afin de rehausser l'apprentissage, gardez les instructions verbales simples et précises, utilisez des gestes physiques pour assurer la compréhension des directives.
- Introduisez des activités qui rehaussent l'alignement corporel et qui augmentent le soutien des muscles et des ligaments.
- Introduisez des activités afin d'aider l'enfant à améliorer son équilibre et son orientation spatiale.

SAF

LE SYNDROME D'ALCOOLISATION FŒTALE (SAF)

Certains enfants ayant le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) démontrent très peu ou aucun effet physique mais certains enfants peuvent apprendre à marcher et à parler plus lentement que d'autres. Certains peuvent continuer de démontrer des délais d'apprentissage des compétences physiques et intellectuelles telles que, grimper et former des phrases complètes. Certains enfants ont de la difficulté à porter attention dans un environnement distrayant, certains démontrent de mauvais jugements et on de la difficulté à contrôler leurs impulsions (ils vont agir d'une certaine façon même s'ils savent que c'est dangereux ou mal). Certains enfants ayant le SAF ont une faible coordination motrice et sont parfois maladroits.

CERTAINES CONSIDÉRATIONS :

- Offrez beaucoup d'activités telles que les roulades, ramper, marcher et courir pour les enfants ayant le SAF qui démontrent une hypotonie musculaire. Introduisez des activités qui rehaussent l'alignement corporel et qui augmentent le soutien des muscles et des ligaments.
- Offrez des programmes d'activités motrices de base qui aident à augmenter les habiletés déjà présentes chez les enfants qui démontrent des difficultés avec leur coordination motrice et perceptive.
- L'enfant peut être hyperactif et peut démontrer une faible capacité d'attention. Faites des activités de courte durée afin de garder leur attention. Assurez-vous d'offrir des activités qui fournissent beaucoup d'opportunités de succès et d'encouragement verbal. Placez des limites claires et concrètes pour les comportements, il doit y avoir des conséquences lorsque ces limites sont brisées.
- Certains enfants ayant le SAF ont une mauvaise mémoire et ont de la difficulté à retenir des règlements ou des directives complexes. Assurez-vous que les directives sont courtes, simples et précises. Analysez les tâches et modifiez les règlements du jeu lorsque nécessaire afin de permettre à l'enfant de participer pleinement.
- Certains enfants n'ont pas l'habileté de structurer le temps et peuvent avoir de la difficulté avec les transitions entre les activités. Préparez l'enfant avant de changer d'activité.
- Certains enfants peuvent être hypersensibles à certains stimulus de textures et de sons. Offrez des activités et de l'équipement qui permettent à l'enfant de participer. Introduisez les éléments troublants de l'activité lentement a l'enfant pour qu'éventuellement l'activité puisse être jouée dans son format original.

TA

TROUBLES DE L'AUDITION

Un enfant ayant un trouble d'audition peut démontrer des caractéristiques comportementales telles que, ne pas porter attention, utiliser des gestes afin de communiquer au lieu d'utiliser des mots et parler d'une voix monotone. L'enfant peut avoir des limitations dans ses habiletés motrices, surtout au niveau de son équilibre.

CERTAINES CONSIDÉRATIONS :

- Durant le temps de jeu, c'est important d'utiliser des outils visuels et physiques en plus de ce que vous dites. La communication physique est une partie importante du jeu durant la petite enfance.
- Même si la grande majorité des enfants ayant des troubles auditifs possèdent des habiletés physiques normales, certains d'entre eux peuvent aussi avoir des problèmes d'équilibre. C'est important de faire pratiquer certains mouvements tels que, s'agenouiller, marcher, sauter à cloche-pied et sautiller. (Eichstead & Kalakian, p.464)
- Les enfants ayant un trouble auditif ont de la difficulté à communiquer et ont plus de misère a comprendre les instructions verbales. Utilisez des mots et des gestes simples pour communiquer les objectifs de l'activité. Habituez-vous au type de langage des signes que l'enfant utilise et placez-vous de manière à ce que l'enfant puisse voir vos lèvres bouger.

EP

ÉPILEPSIE

L'épilepsie peut apparaître chez un individu lorsqu'il est placé sous une certaine condition de stress, tell que l'hypoxie (manque d'oxygène), une élévation soudaine de la température ou une baisse rapide du sucre dans le sang (Bledsoe, p.761).

CERTAINES CONSIDÉRATIONS :

- Certains enfants souffrant d'épilepsie devraient porter un casque protecteur lors de certaines activités afin d'assurer leur sécurité.
- Le fait de placer un enfant avec un pair s'avère bénéfique pour sa sécurité.
- Utilisez une approche d'équipe lorsque vous organisez votre programme ou activité, consultez les parents de l'enfant ou les éducateurs afin de déterminer ce qui pourrait provoquer une crise d'épilepsie.

TROUBLES VISUELS

Certains enfants ayant des troubles visuels peuvent avoir des délais ou des limitations dans leur développement moteur, social (ils ne peuvent pas voir les expressions faciales et ne peuvent pas modeler des comportements sociaux à travers l'imitation) et cognitif (ils ne peuvent pas percevoir des objets qui sont plus loin que la portée de leur main). Sans stimulus visuels, l'enfant ne peut être motivé d'attraper et de bouger vers les objets dans leur environnement. Aussitôt que l'enfant avec un trouble visuel devient excité d'entendre des sons, il commencera à essayer d'attraper et bouger vers les objets qui font des sons ou du bruit.

CERTAINES CONSIDÉRATIONS :

- Individualisez les instructions et misez sur les habiletés déjà existantes, augmentez vos directives verbales, soyez plus précis, offrez des signaux sonores pour marquer le début et l'arrêt des activités.
- Les modifications aux règlements, l'équipement et l'endroit du jeu aideront l'enfant ayant un trouble visuel à participer. Permettez à l'enfant d'explorer l'endroit pour qu'il puisse devenir familier avec son environnement, ceci augmentera sa confiance.
- Le fait de ne pas pouvoir développer une image corporelle et une perception spatiale sont des problèmes communs chez les enfants ayant des troubles visuels.
- Utilisez du matériel coloré ou sonore, les couleurs contrastées et les textures peuvent être utilisées comme limites de territoire de jeu et pour courir.
- Limitez le territoire de jeu, ralentissez l'action, utilisez un éclairage approprié et utilisez du matériel de jeu plus grand ou plus petit, dépendamment du jeu.

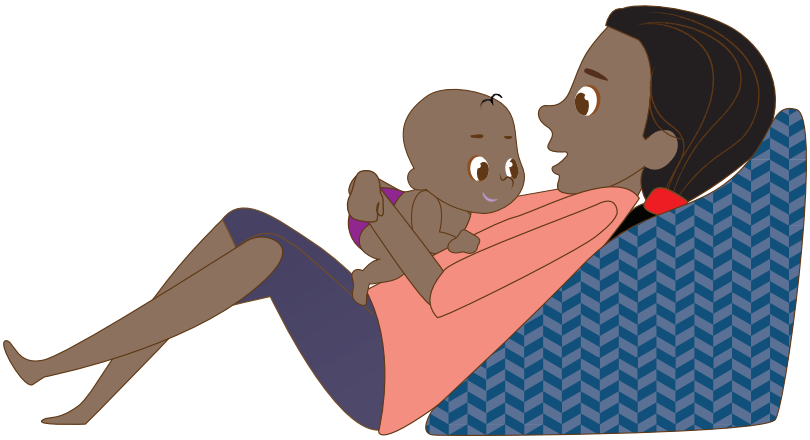
PLAISIR SUR LE VENTRE

DE LA NAISSANCE À 5 MOIS

II est important pour votre bébé d'être sur le plancher surtout durant les premiers mois. Le temps passé sur le ventre développe le tonus musculaire pour apprendre à ramper, à marcher, à sauter, à courir et ainsi de suite. II n'y a pas lieu pour votre enfant d'apprendre à marcher avant le temps. En fait, plus il passé de temps sur le ventre, mieux c'est !

QUELQUES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION :

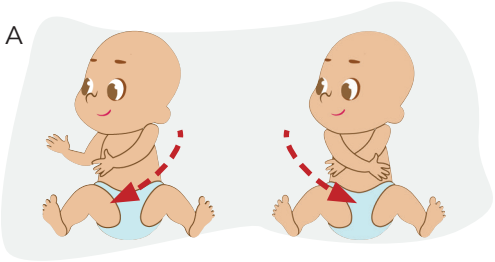
- Les activités sur le ventre devraient toujours être effectuées alors que l'enfant est éveillé.
- Le temps passé sur le ventre devrait être relativement court (de 10 secondes à 10 minutes). Cela dépend de la tolérance de l'enfant.
- Le temps passé sur le ventre devrait toujours être supervisé.
- Utilisez ce temps et les activités qui suivent comme une expérience de rapprochement entre vous et votre enfant.



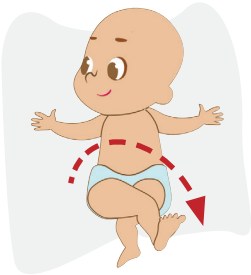
PLAISIR SUR LE VENTRE 1

THÈME

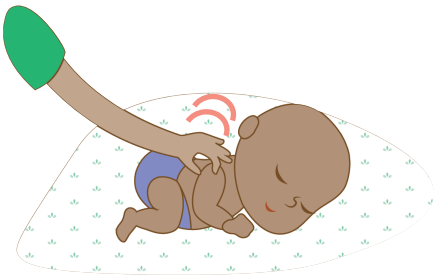
A



B



C,D



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez ses bras vers l'extérieur le long du corps. Croisez-lui les bras en diagonale sur la poitrine (geste de l'accolade). Ramenez les bras en position étendue. Répétez dix fois.

B. L'enfant est toujours couché sur le dos; étendez complètement ses jambes. Croisez les jambes une au-dessus de l'autre comme pour faire un X. Ramenez les jambes à la position étendue et croisez l'autre jambe. Répétez dix fois.

PC SD Si l'enfant démontre des signes d'hypotonie, ne pas trop étirer ses membres car il ne peut peut-être pas étirer complètement ses bras et jambes. Faites un massage afin de travailler les muscles.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Couchez l'enfant sur le ventre sur un tapis de réception. Massez délicatement l'enfant de la tête aux orteils en faisant aller vos doigts et votre main du haut en bas de son corps. Remarque : la stimulation est plus intense si le contact se fait peau contre peau.

D. Ensuite, touchez ou caressez les oreilles, le nez, les cheveux et les joues de l'enfant. Dites ce que vous êtes en train de faire. « Où est ton nez ? Voici ton nez ! »

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Pétris »

Pétris, pétris la pâte, boulanger.
Cuis-moi un gâteau aussi vit que tu peux.
Roule-le, pique-le et écris dessus un grand « B »
Et mets-le dans le four pour Bébé et moi !

Assoyez l'enfant entre vos jambes (votre ventre contre son dos). Tenez ses mains et tapez-les ensemble en chantant la chanson. Tracez un B sur la paume de la main de l'enfant au moment approprié. Répétez trois fois.

PLAISIR SUR LE VENTRE 2

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez ses bras vers l'extérieur le long du corps. Croisez un bras sur l'épaule opposée et maintenez cette position en comptant jusqu'à trois. Ramenez le bras sur le côté. Maintenant, croisez l'autre bras sur l'épaule opposée et maintenez la position. Répétez dix fois.

B. Ensuite, étendez complètement les jambes de l'enfant. Maintenez délicatement une jambe sur le sol et levez l'autre jambe à un angle d'environ 90 degrés. Abaissez la jambe. Maintenant faites la même chose avec l'autre jambe. Répétez dix fois.

PC SD Si l'enfant démontre des signes d'hypotonie, ne pas trop étirer ses membres car il ne peut peut-être pas étirer complètement ses bras et jambes. Faites un massage afin de travailler les muscles.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Couchez l'enfant sur le ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Couchez-vous sur le ventre à côté de l'enfant. Parlez à l'enfant. Dites quel jour on est, ce que vous avez envie de faire, quelle mine il ou elle a, etc.

D. Ensuite, couchez-vous sur le dos. Mettez l'enfant au-dessus de vous de telle sorte que vous êtes face à face. Parlez à l'enfant ou chantez-lui une chanson favorite.

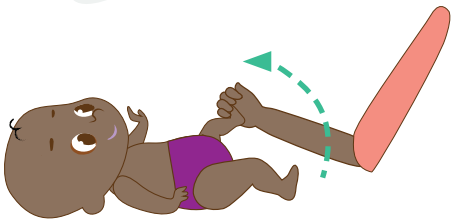
ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Pétris »

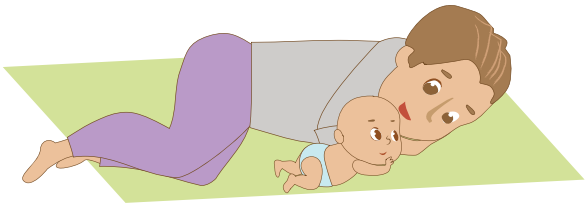
Au lieu de taper les mains de l'enfant ensemble, faites la même chose avec la plante de ses pieds. Tracez également un B sur le pied. Répétez trois fois.

A

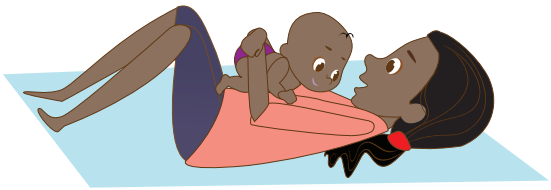
B



C



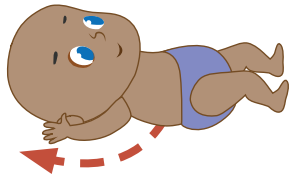
D



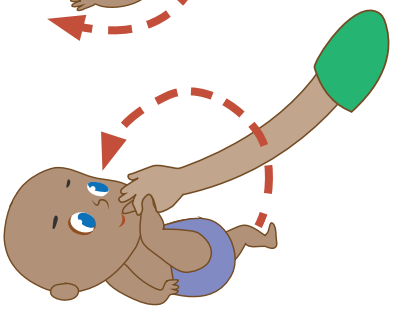
PLAISIR SUR LE VENTRE 3

THÈME

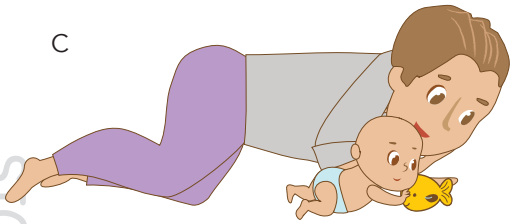
A



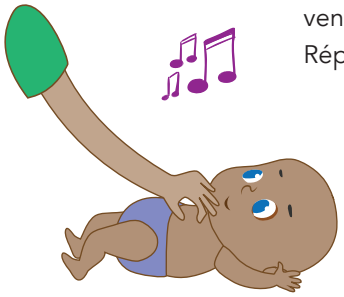
B



C



D



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Placez les bras le long du corps. Levez un bras au-dessus de la tête. Revenir à la position initiale et recommencez avec l'autre bras. Répétez dix fois.

B. Ensuite, étendez complètement les jambes de l'enfant. Maintenant, délicatement levez une jambe afin que les oreilles puissent toucher le nez. Abaissez la jambe. Maintenant faites la même chose avec l'autre jambe. Répétez dix fois.

PC SD Si l'enfant démontre des signes d'hypotonie, ne pas trop étirer ses membres car il ne peut peut-être pas étirer complètement ses bras et jambes. Faites un massage afin de travailler les muscles.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Placez l'enfant sur son ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Couchez-vous sur le ventre à côté de l'enfant et jouez avec le jouet préféré de l'enfant. En même temps que vous jouez avec le jouet parlez du jouet et de ce que vous faites avec le jouet.

D. Ensuite, couchez l'enfant sur une planche à roulettes sur le ventre. Tournez doucement l'enfant sur la planche à roulettes d'un côté et ensuite de l'autre côté. Pour chaque fois que vous tournez sur un côté, vous devez tourner de l'autre côté. Répétez dix fois.

PC SD Ne pas utiliser une planche à roulettes (scooter board), si l'enfant a de la difficulté avec la force du haut de son corps. Cette activité peut être faite sur un tapis en mousse s'il est placé sur une surface glissante.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Pétris »

Au lieu de taper les mains de l'enfant ensemble, couchez-le sur le ventre et tapotez son dos avec vos mains. Tracez un B sur son dos. Répétez trois fois.

PLAISIR SUR LE VENTRE 4

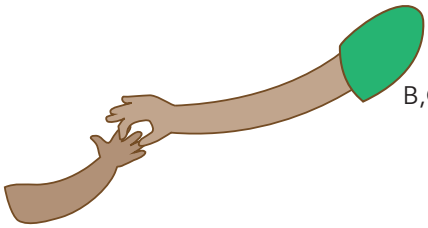
THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez lentement sa jambe droite et son bras gauche (ou l'inverse) pour les faire se rencontrer. Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe et l'autre bras. Répétez 10 fois.

B. Ensuite, prenez une main et, à plusieurs reprises, ouvrez et fermez les doigts de l'enfant. Assurez-vous que les cinq doigts ont travaillé. Même chose avec l'autre main. Répétez cinq fois pour chaque main.

A



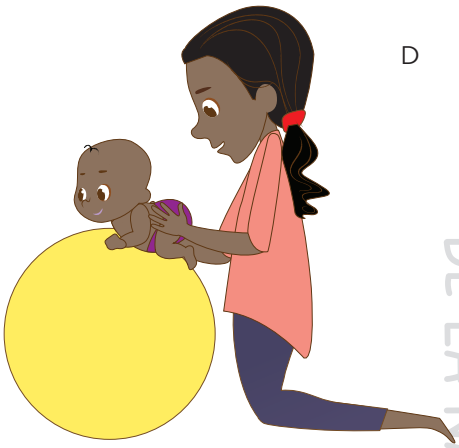
B,C

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Couchez l'enfant sur le ventre. Prenez ses mains dans les vôtres et jouez avec les doigts de l'enfant. Caressez les doigts et la paume des mains de haut en bas et d'un côté à l'autre et dans un mouvement circulaire (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire). Répétez l'exercice avec l'autre main.

D. Prenez un ballon de grosseur moyenne. Placez l'enfant à plat ventre sur le ballon. Tenez les jambes de l'enfant et faites faire au ballon un mouvement de va-et-vient.

PC SD Cette activité peut être difficile pour un enfant qui a de la difficulté avec la force du haut de son corps. Au lieu de placer l'enfant sur son ventre, essayez de l'asseoir sur la balle et bougez-le doucement d'avant en arrière et de chaque côté. Vous pouvez aussi vous assoir avec l'enfant si vous avez un ballon de yoga.

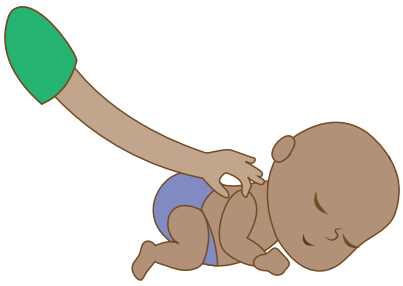


D

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Pétris »

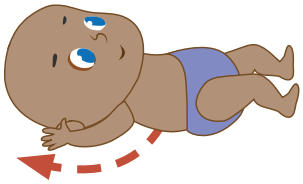
Au lieu de taper les mains de l'enfant ensemble, couchez-le sur le ventre et tapotez son dos avec vos mains. Tracez un B sur son dos. Répétez trois fois.



PLAISIR SUR LE VENTRE 5

THÈME

A



B

C,D

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez lentement ses deux bras en l'air au-dessus de sa tête puis ramenez-les à la position initiale. Répétez dix fois.

B. Ensuite, levez lentement ses deux jambes jusqu'à un angle de 90 degrés puis abaissez-les. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Placez l'enfant sur le ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Massez délicatement l'enfant de la tête aux pieds. Utilisez des objets avec diverses textures comme instrument de massage (un foulard, une brosse à dents; soufflez dans une paille, etc.). Remarque : faites ceci sur la peau de l'enfant.

D. Ensuite, caressez les oreilles, le nez, les cheveux et les joues de l'enfant avec les mêmes objets. Parlez-lui de ce que vous êtes en train de faire.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« L'araignée Itsy Bitsy »

L'araignée Itsy Bitsy monte dans la gouttière
L'averse arrive et fait sortir l'araignée.
Le soleil brille et sèche la pluie.
Et l'araignée Itsy Bitsy monte à nouveau dans la gouttière !

Couchez l'enfant sur le ventre. Faites l'araignée avec vos doigts sur son dos pour reproduire ce que dit la chanson. Faites remonter vos doigts sur son dos, faites-les glisser par en bas, faites des cercles (le soleil), remontez à nouveau sur son dos. Répétez trois fois.

PLAISIR SUR LE VENTRE 6

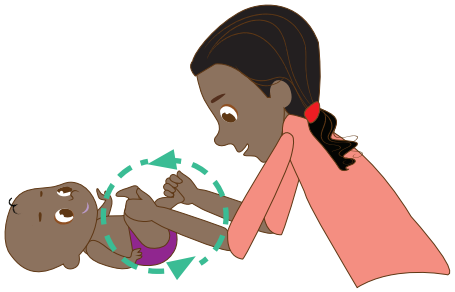
THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Pliez une jambe après l'autre comme pour pédaler. Continuez durant 30 secondes, arrêtez puis recommencez. Répétez cinq fois.

B. Placez l'enfant sur le ventre. Ouvrez et fermez lentement et délicatement les jambes de l'enfant. Répétez dix fois.

PC SD Un enfant ayant de l'hypotonie ne peut pas complètement supporter la partie supérieure de son corps. C'est donc difficile pour lui de rester couché sur son ventre pour une grande période de temps. Cette activité peut être faite sur le dos si l'enfant n'est pas capable de supporter sa tête.



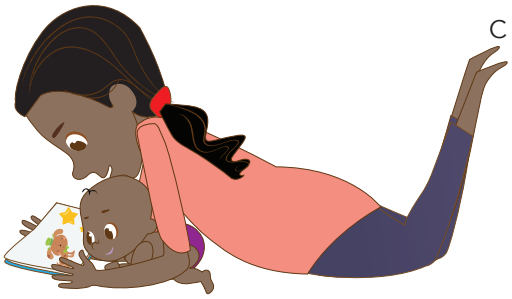
A

B

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Mettez l'enfant sur le ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Étendez-vous près de lui avec un livre pour enfants. Lisez l'histoire à l'enfant ou parlez-lui des images du livre.

D. Ensuite, tournez vos doigts pour en faire des « pattes d'araignée ». Faites aller vos doigts d'araignée un peu partout sur le plancher devant l'enfant. Faites aller également vos doigts de haut en bas du dos de l'enfant.

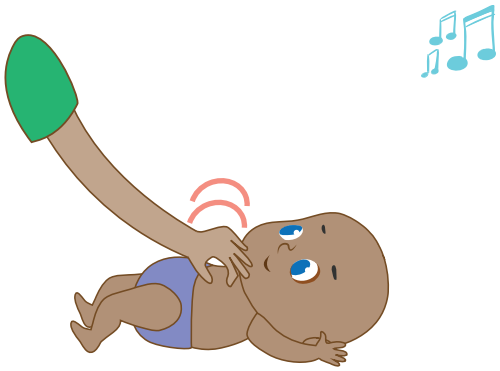


C

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« L'araignée Itsy Bitsy »

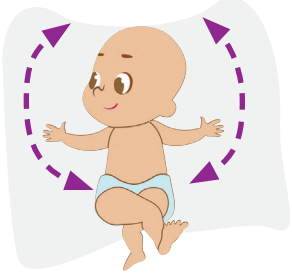
Au lieu de faire aller vos doigts d'araignée sur le dos de l'enfant, faites-les aller sur son ventre. Répétez trois fois.



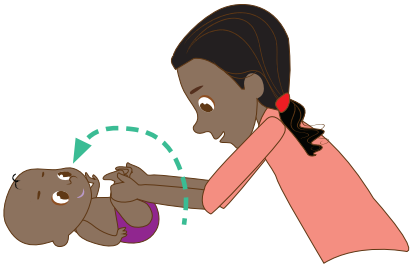
PLAISIR SUR LE VENTRE 7

THÈME

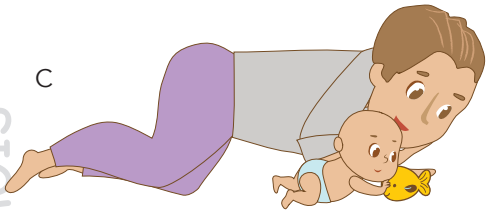
A



B



C



D

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Mettez l'enfant sur le dos. Ses bras devraient être le long du corps, la paume des mains tournées vers le haut. Étendez les deux bras de l'enfant le long du corps. Tenez ses mains et déplacez lentement ses bras pour qu'ils se rejoignent au-dessus de sa tête (comme un ange). Abaissez ses bras. Répétez dix fois.

B. Ensuite, étendez complètement les jambes de l'enfant. Pliez ses genoux délicatement et faites toucher les plantes des pieds de l'enfant. Levez délicatement les pieds pour toucher son nez. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Couchez l'enfant sur le ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Couchez-vous sur le ventre à côté de lui avec une marionnette. Jouez avec la marionnette pour l'enfant.

TV Pour un enfant ayant un trouble visuel, utilisez un jouet qui fait du bruit, comme un hochet ou une maraca. Secouez le jouet ou instrument afin d'encourager une interaction. Vous pouvez aussi placer l'enfant sur son dos et secouer le jouet d'un côté a l'autre.

D. Ensuite, couchez l'enfant sur le ventre sur une planche à roulettes. Éloignez lentement l'enfant de vous, puis tirez-le vers vous. Répétez dix fois. Tournez l'enfant sur le dos et répétez l'activité.

PC Ne pas utiliser une planche à roulettes (scooter board), si l'enfant a de la difficulté avec la force du haut de son corps.

SD Cette activité peut être faite sur un tapis en mousse s'il est placé sur une surface glissante.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« L'araignée Itsy Bitsy »

Au lieu de faire aller vos doigts d'araignée sur le dos de l'enfant, faites-les aller sur son bras. Répétez la chanson et les gestes sur l'autre bras. Répétez deux fois.

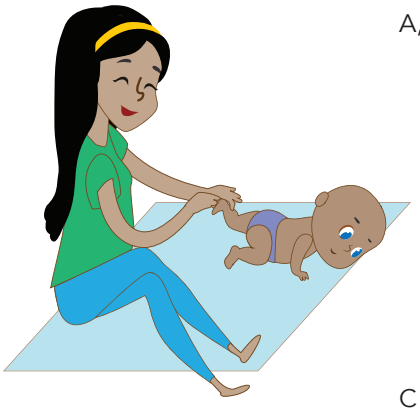
PLAISIR SUR LE VENTRE 8

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Prenez un pied. Bougez délicatement le pied vers l'avant, vers l'arrière et de chaque côté. Répétez cinq fois. Faites la même chose avec l'autre pied. Répétez l'exercice avec les poignets.

B. Ensuite, bougez le pied en un mouvement circulaire (cinq fois dans le sens des aiguilles d'une montre et cinq fois dans le sens contraire). Faites la même chose avec l'autre pied. Répétez l'exercice avec les poignets.

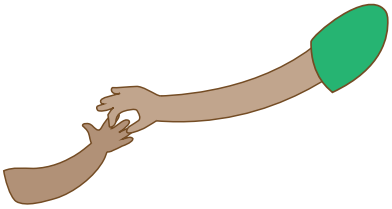


A, B

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Couchez l'enfant sur le ventre. Prenez ses mains dans les vôtres et faites un jeu avec les doigts.

D. Prenez un gros ballon (c.-à-d., un ballon de yoga). Couchez l'enfant à plat ventre sur le ballon. Tenez les jambes de l'enfant et faites bouger le ballon vers l'avant et vers l'arrière.



C

PC SD Cette activité peut être difficile pour un enfant qui a de la difficulté avec la force du haut de son corps. Au lieu de placer l'enfant sur son ventre, essayez de l'asseoir sur la balle et bougez-le doucement d'avant en arrière et de chaque côté. Vous pouvez aussi vous assoir avec l'enfant si vous avez un ballon de yoga.

D

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

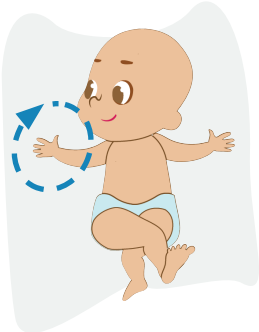
« L'araignée Itsy Bitsy »

Couchez l'enfant sur le dos. Cette fois, faites l'araignée avec vos doigts sur les jambes de l'enfant. Répétez deux fois.

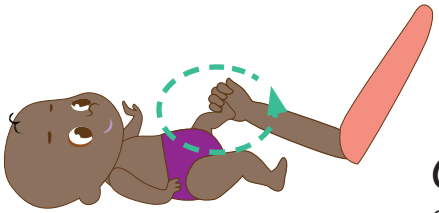
PLAISIR SUR LE VENTRE 9

THÈME

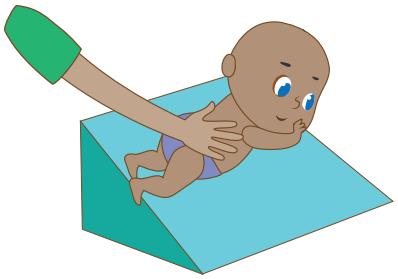
A



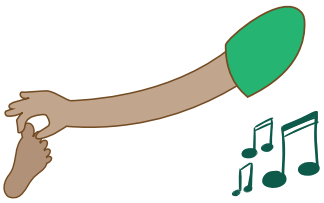
B



C



D



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos, les bras le long du corps. Prenez délicatement un bras, levez-le et bougez-le en un mouvement circulaire (dans les deux directions). Répétez dix fois. Maintenant faites le même exercice avec l'autre bras. Répétez dix fois.

B. Toujours sur le dos, étendez la jambe de l'enfant bien droite. Maintenez délicatement une jambe sur le sol. Levez l'autre jambe à un angle de 90 degrés et bougez-la en un mouvement circulaire (dans les deux directions). Répétez dix fois. Abaissez la jambe. Maintenant faites l'exercice avec l'autre jambe. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Faites un plan incliné avec un article de maison (par exemple, mettez un oreiller sous le bord d'un coussin de canapé. Placez l'enfant sur le plan incliné et aidez-le à rouler vers le bas. Assurez-vous de rouler vers l'autre côté également. Répétez dix fois dans chaque direction.

PC SD Soyez certain que l'enfant peut soulever et tenir sa tête seul. Sinon, cette activité peut être faite sans l'inclinaison. Roulez l'enfant doucement sur son côté gauche, ensuite sur son côté droit.

D. Couchez l'enfant sur le dos. Assoyez-vous derrière la tête du bébé. Avec un instrument de musique (par exemple, une maraca), faites un son sur le plancher à côté du bébé. Attendez que le bébé cherche d'où vient le son. Maintenant faites un son de l'autre côté du bébé. Attendez la réaction du bébé. Répétez cette activité dix fois de chaque côté. Allez lentement, pour éviter que l'enfant ne soit étourdi.

TA Utilisez des jouets avec des couleurs vives si l'enfant a un trouble auditif. Bougez le jouet de chaque côté afin que l'enfant puisse le suivre.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Ce p'tit cochon est allé a marche »

Ce p'tit cochon est allé au marché, Ce p'tit cochon est resté à la maison,
Ce p'tit cochon a eu du rôti de bœuf, Ce p'tit cochon n'en a pas eu,
Et ce p'tit cochon s'est mis à pleurer « oin, oin, oin » en retournant à la maison !

Couchez l'enfant sur le dos. Tirez délicatement sur chaque orteil du bébé (un par petit cochon), en commencent par le gros orteil et finir avec le petit. Répétez avec l'autre pied.

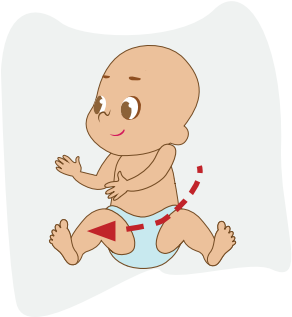
PLAISIR SUR LE VENTRE 10

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

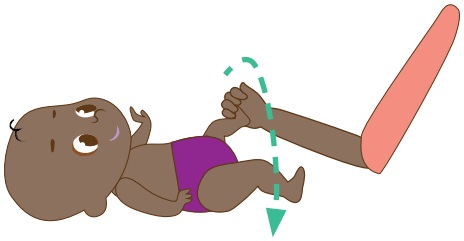
A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez un bras à un angle d'environ 90 degrés, puis déplacez-le de l'autre côté du corps de l'enfant de manière à toucher le sol. Ramenez le bras et répétez avec l'autre bras. Répétez l'activité dix fois.

B. Couchez l'enfant sur le dos. Levez une jambe à un angle d'environ 90 degrés tout en maintenant l'autre jambe au sol. Déplacez la jambe levée de l'autre côté du corps de l'enfant de manière à toucher le sol. Ramenez la jambe et répétez avec l'autre jambe. Répétez l'activité dix fois. Remarque : l'enfant va rouler légèrement sur le côté durant l'exercice.



A

B



ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Couchez l'enfant sur le dos. Placez un jouet favori tout juste hors de sa portée sur un côté du corps. Remarque : L'enfant peut avoir besoin d'aide. Déplacez un peu le jouet et faites semblant que le jouet parle à l'enfant (« Allô_____, s'il-te-plaît, joue avec moi ! » etc.). L'enfant va essayer d'attraper le jouet. Maintenant, placez le jouet de l'autre côté et faites la même chose. Répétez plusieurs fois. Remarque : placez le jouet suffisamment loin pour que ce soit difficile mais faites en sorte que l'enfant réussisse. Autrement, il se découragera.

TV Utilisez un jouet qui fait du bruit, comme un hochet ou une maraca pour un enfant ayant un trouble visuel. Faites un bruit au sol à côté de l'enfant et attendez qu'il regarde l'objet et essaye de le prendre. Essayez ceci de l'autre côté.

C

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Ce p'tit cochon »

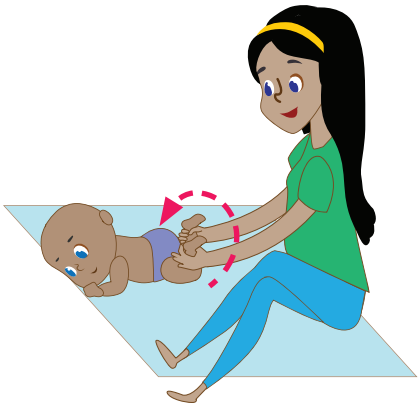
Couchez l'enfant sur le dos et utilisez ses doigts pour chanter la comptine. Faites la même chose avec l'autre main.

PLAISIR SUR LE VENTRE 11

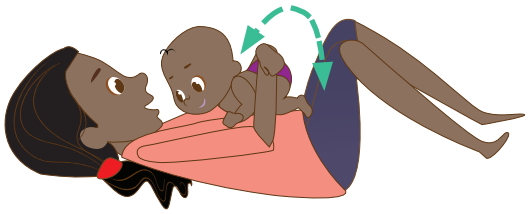
THÈME

A

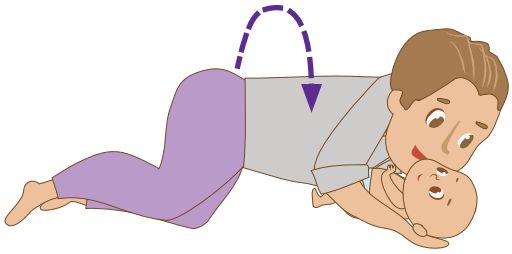
B



C



D



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez ses jambes bien droites. Tout en tenant les chevilles et les mollets, pliez les genoux de l'enfant en les levant en direction de son ventre. Maintenez cette posture et revenez en position droite. Répétez dix fois.

B. Ensuite, couchez l'enfant sur le ventre. Étendez ses jambes bien droites. Tout en tenant les chevilles et les mollets, pliez les genoux de l'enfant pour que les pieds touchent les fesses. Maintenez cette posture et revenez en position droite. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Allongez-vous sur le dos et couchez l'enfant sur le ventre au-dessus de vous. Passez vos bras autour de l'enfant et bercez-vous d'un côté à l'autre. Répétez plusieurs fois de chaque côté.

D. Dans la même position, essayez de rouler un tour complet. Remarque : pour ce faire, vous devez rouler sur vos coudes et enlacer l'enfant dans vos bras. Aussi, supportez l'arrière de la tête de l'enfant. Assurez-vous de rouler des deux côtés. Répétez plusieurs fois de chaque côté.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

Choisissez votre chanson ! Vous pouvez répéter une chanson des plans de leçons ou utiliser une chanson que la famille aime bien.

PLAISIR À QUATRE PATTES

DE 5 À 12 MOIS

Ramper est une étape importante du développement qui intervient entre 5 et 12 mois. On sait que ramper a des effets sur la capacité d'apprentissage de l'enfant (c.-à-d., la lecture et l'écriture) et la communication, la coordination oculo-manuelle, les habiletés transversales, l'orientation spatiale, l'équilibre, l'autonomie et ainsi de suite.

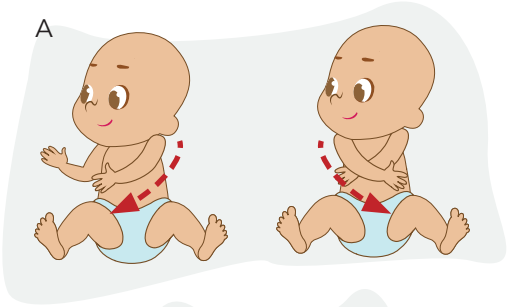
QUELQUES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION :

- C'est normal que votre enfant rampe sur le ventre avant de ramper à quatre pattes. Il s'agit du « rampement du commando ».
- Il est important que votre enfant passé beaucoup de temps sur le plancher. Choisissez des activités du programme Plaisir sur le ventre pour renforcer cet aspect.
- La stimulation sensorielle est importante à cet âge. Par conséquent, utilisez des surfaces procurant des sensations tactiles différentes lorsque c'est possible.
- Utilisez ce temps et les activités qui suivent comme une expérience de rapprochement entre vous et votre enfant.

PLAISIR À QUATRE PATTES 1

THÈME

A

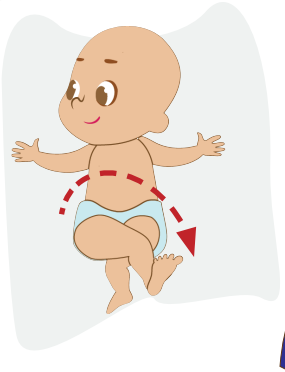


ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos, ses bras le long du corps. Étendez ses bras vers l'extérieur le long du corps. Croisez-lui les bras en diagonale sur la poitrine (geste de l'accolade). Ramenez les bras en position étendue. Répétez dix fois. Ramenez les bras le long du corps.

B. L'enfant est toujours couché sur le dos, étendez complètement ses jambes. Croisez les jambes une au-dessus de l'autre comme pour faire un X. Ramenez les jambes à la position initiale et croisez l'autre jambe. Répétez dix fois. Ramenez les jambes à la position initiale.

B



ON VA JOUER ! (10 minutes)

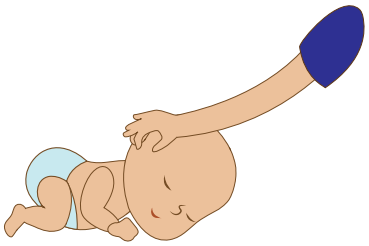
C. Couchez l'enfant sur le ventre. Massez ou touchez les pieds de l'enfant pour activer un réflexe de « poussée ». Passez continuellement d'un pied à l'autre. Variez aussi la stimulation tactile (utilisez vos doigts, un foulard, une brosse à dents; soufflez dans une paille, etc.).

D. Maintenez l'enfant sur le ventre ! Placez un jouet devant l'enfant, mais un peu hors de sa portée. Placez vos mains sur la plante des pieds de l'enfant pour faire en sorte qu'il vous utilise pour s'aider à pousser. Répétez plusieurs fois. Remarque : le jouet devrait être suffisamment éloigne pour que ce soit difficile pour l'enfant de l'atteindre, mais faites en sorte qu'il y parvienne.

C,D

TV Placez l'enfant sur son ventre et déposez un objet de couleurs vives devant lui, hors de sa portée. Demandez de l'aide de quelqu'un d'autre pour cette activité. Demandez à l'autre personne de se coucher, avec un hochet ou maraca, devant l'enfant afin d'attirer son attention.

E



E. Ensuite, touchez ou caressez l'oreille, le nez, les cheveux et les joues de l'enfant. Parlez des parties du corps que vous effleurez (c.-à-d., « Où est ton nez ? Voici ton nez ! »). Continuez pendant environ quatre minutes.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Si t'es fier et qu'tu le sais »

Si t'es fier et qu'tu le sais, tape dans tes mains. Si t'es fier et qu'tu le sais, tape dans tes mains Si t'es fier et qu'tu le sais, ton visage va le montrer. Si t'es fier et qu'tu le sais, tape dans tes mains !

Assoyez l'enfant entre vos jambes (votre ventre contre son dos).

PLAISIR À QUATRE PATTES 2

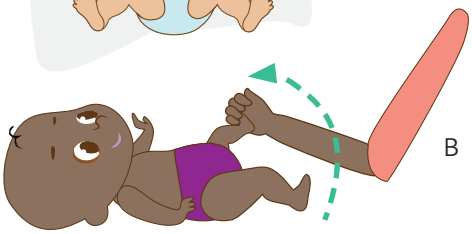
THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez ses bras vers l'extérieur le long du corps. Croisez un bras sur l'épaule opposée maintenez cette position en comptant jusqu'à trois. Ramenez le bras sur le côté. Maintenant croisez l'autre bras sur l'épaule opposée et maintenez la position. Répétez dix fois.

B. Ensuite étendez complètement les jambes de l'enfant. Maintenez délicatement une jambe sur le sol et levez l'autre jambe à un angle d'environ 90 degrés. Abaissez la jambe. Maintenant faites la même chose avec l'autre jambe. Répétez dix fois.

A



B

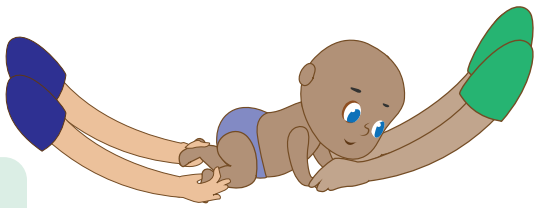
ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Couchez l'enfant sur le ventre. Passez délicatement et lentement un ruban doux entre les orteils de l'enfant. Faites ceci pour chaque orteil des deux pieds. Répétez l'exercice avec les doigts de l'enfant.

D. Placez l'enfant à quatre pattes (en position de rampement). Vous tiendrez les pieds de l'enfant et un autre adulte tiendra les mains de l'enfant. Vous deviendrez l'enfant qui bouge une main, un pied, une main, un pied. Faites-le se déplacer du canapé au mur, de la porte à un jouet, etc.

E. Ensuite, couchez l'enfant sur le ventre sur une planche à roulettes. Faites pivoter lentement la planche à roulettes d'un côté, puis de l'autre. Chaque fois que vous tournez dans une direction, vous devriez retourner dans l'autre direction ensuite. Répétez dix fois.

C



D

PC Ne pas utiliser une planche à roulettes (scooter board), si l'enfant a de la difficulté avec la force du haut de son corps.

SD Cette activité peut être faite sur un tapis en mousse s'il est placé sur une surface glissante.

E

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Si t'es fier et qu'tu le sais »

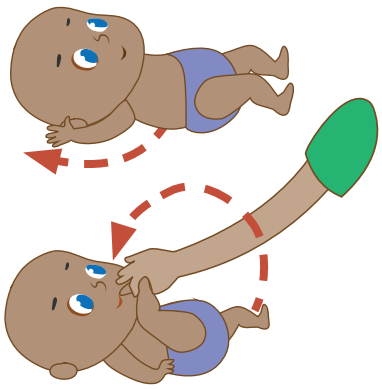
Utilisez les pieds de l'enfant pour la chanson plutôt que les mains. Tenez ses pieds et tapez-les ensemble. Répétez trois fois.

PLAISIR À QUATRE PATTES 3

THÈME

A

B



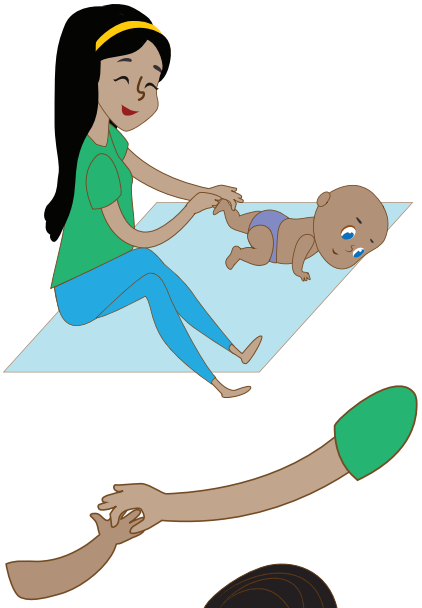
ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Placez ses bras le long du corps. Levez un bras au-dessus de la tête de l'enfant. Baissez le bras et levez alors l'autre bras au-dessus de la tête. Répétez dix fois.

B. Maintenant, étendez complètement les jambes de l'enfant bien droites. Levez délicatement une jambe de telle sorte que les orteils touchent le nez. Baissez la jambe et levez alors l'autre jambe jusqu'au nez. Répétez dix fois.

C

D



ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Placez l'enfant à quatre pattes (en position de rampement). Massez ou touchez avec votre main la plante d'un pied de l'enfant. L'enfant va réagir à ceci en bougeant sa jambe vers l'avant. Faites la même chose avec l'autre pied. Répétez plusieurs fois en variant aussi l'objet tactile utilisé.

D. Couchez l'enfant sur le dos. Massez délicatement la plante de ses deux pieds. Si les orteils de l'enfant tendent à se rétracter, assurez-vous de les étendre. Répétez l'exercice avec la paume de ses mains. Une fois encore, concentrez-vous sur l'extension des doigts.

E. Prenez un ballon de grosseur moyenne. Placez l'enfant à plat ventre sur le ballon. Tenez les jambes de l'enfant et faites faire au ballon un mouvement de va-et-vient.

E

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Si t'es fier et qu'tu le sais »

… touche ton nez

Utilisez son index et touchez son nez (alternez les mains). Répétez trois fois.

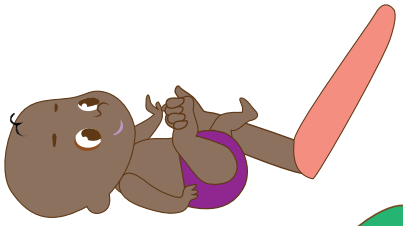
PLAISIR À QUATRE PATTES 4

THÈME

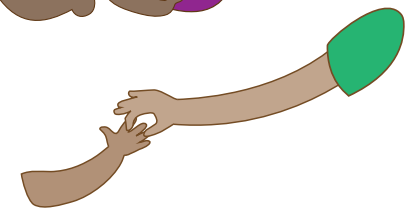
ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez lentement sa jambe droite et son bras gauche (ou l'inverse) pour les faire se rencontrer. Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe et l'autre bras. Répétez dix fois.

B. Ensuite, prenez une main et à plusieurs reprises ouvrez et fermez les doigts de l'enfant. Assurez-vous que les cinq doigts ont travaillé. Même chose avec l'autre main. Répétez cinq fois pour chaque main.



A

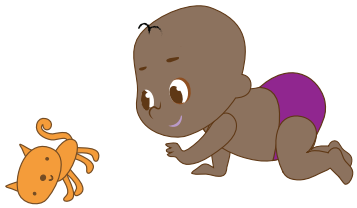


B

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Mettez l'enfant à quatre pattes (en position de rampement) et placez un jouet favori devant lui. Au début, placez le jouet près de lui et éloignez-le progressivement. Sans l'aider, laissez ramper l'enfant pour attraper le jouet.

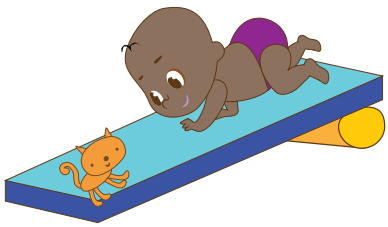
TV Cette activité peut être faite avec un hochet ou une maraca. Placez l'objet devant l'enfant et secouez-le afin de capter son attention. Débutez l'activité avec l'objet près de l'enfant et reculez-le au fur et à mesure que le jeu avance.



C

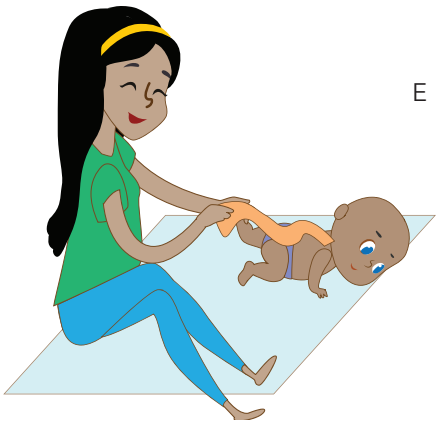
D. Faites un petit plan incliné avec un article de maison (par exemple, placez un oreiller sous une planche à repasser repliée). Placez l'enfant en haut du plan incliné et tenez ses hanches. Aidez l'enfant à descendre le plan incliné en rampant. Ce mouvement aidera l'enfant à apprendre à ramper. Vous pourriez placer un jouet favori au bas du plan incliné pour le stimuler.

PC SD Cette activité peut être faite sans l'inclinaison si l'enfant a de la difficulté à ramper ou à tenir sa tête élevée.



D

E. Placez l'enfant sur le ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Massez délicatement l'enfant de la tête aux pieds. Utilisez divers objets comme instrument de massage (c.-à-cl., un foulard, une brosse à dents; soufflez dans une paille, etc.). Remarque : faites ceci sur la peau de l'enfant.



E

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Si t'es fier et qu'tu le sais »

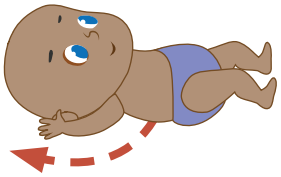
... tapote ton ventre.

Utilisez les deux mains pour tapoter le ventre. Répétez trois fois.

PLAISIR À QUATRE PATTES 5

THÈME

A



B

C

D

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez lentement ses deux bras en l'air au-dessus de sa tête puis ramenez-les à la position initiale. Répétez dix fois.

B. Ensuite, levez lentement ses deux jambes jusqu'à un angle de 90 degrés puis abaissez-les. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Assoyez-vous les jambes écartées et assoyez l'enfant entre vos jambes (votre ventre contre son dos). Utilisez différentes sensations tactiles sur la paume des mains et la plante des pieds de l'enfant. Frottez délicatement les mains et les pieds avec de la laine, du papier sablé, de la soie, de la flanelle, de la fourrure, etc. Attendez chaque fois pour une réaction de l'enfant et poursuivez.

D. Placez l'enfant à quatre pattes (en position de rampement). Mettez-vous dans la même position à côté de l'enfant. « On va ramper ensemble, allons jusqu'à la table ». Rampez à côté de l'enfant en l'encourageant à faire de même.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Si t'es fier et qu'tu le sais »

... tape sur ta tête

Utilisez les mains de l'enfant pour taper délicatement sa tête. Répétez trois fois.

PLAISIR À QUATRE PATTES 6

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Pliez les jambes l'une après l'autre comme pour pédaler. Continuez durant 30 secondes, arrêtez puis recommencez. Répétez cinq fois.

B. Placez l'enfant sur le ventre. Ouvrez et fermez lentement et délicatement les jambes de l'enfant. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Jouez à « Coucou » ou à « Cache-cache ». Placez l'enfant en position de rampement. Cachez-vous derrière un canapé ou un objet assez gros pour ne pas être vu. Ensuite, appelez « viens me voir ! ». « Es-tu capable de me trouver ? » Continuez de parler jusqu'à ce que l'enfant vous trouve. Ensuite changez de cachette. Continuez jusqu'à ce que l'enfant semble se lasser.

TA Le jeu de « cache-cache » peut être modifié pour un enfant ayant un trouble auditif. Au lieu d'appeler l'enfant, vous pouvez vous sortir la tête de votre cachette et secouer un foulard vivement coloré afin de capter son attention.

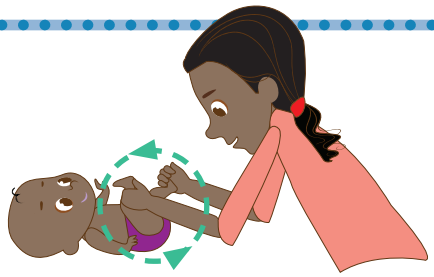
D. Couchez l'enfant sur le dos. Massez délicatement son corps de la tête aux pieds (épaules, bras, ventre, jambes, mains, pieds).

E. Mettez l'enfant sur le ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Étendez-vous près de lui avec un livre pour enfants. Lisez l'histoire à l'enfant ou parlez-lui des images du livre.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

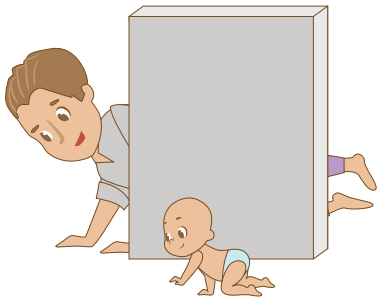
« Si t'es fier et qu'tu le sais »

... tape des mains
... tape des pieds
... touche ton nez
... tapote ton ventre
... tape sur ta tête



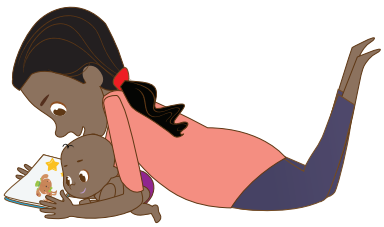
A

B



C

D

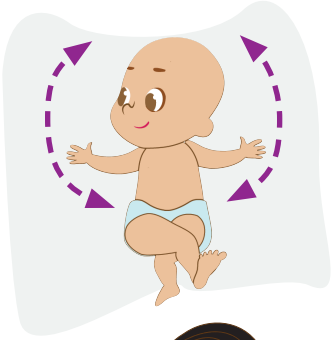


E

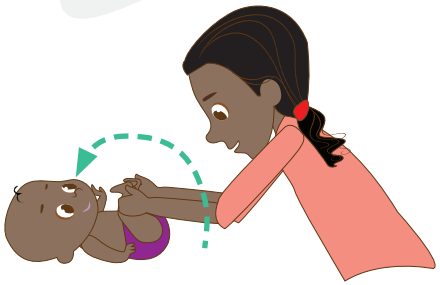
PLAISIR À QUATRE PATTES 7

THÈME

A



B



C

D

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Mettez l'enfant sur le dos. Ses bras devraient être le long du corps, la paume des mains tournées vers le haut. Étendez les deux bras de l'enfant le long du corps. Tenez ses mains et déplacez lentement ses bras pour qu'ils se rejoignent au-dessus de sa tête (comme un ange). Abaissez ses bras. Répétez dix fois.

B. Ensuite, étendez complètement les jambes de l'enfant. Pliez ses genoux délicatement et faites se toucher les plantes des pieds de l'enfant. Levez délicatement les pieds pour toucher son nez. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Placez l'enfant en position de rampement et mettez-vous comme lui sur les mains et les genoux. Rampez un peu partout sur le plancher en faisant semblant d'imiter différents animaux (c.-à-d., le chien, le cochon, la vache, l'ours, etc.) en vous assurant d'imiter le cri de l'animal en même temps.

D. Ensuite, couchez l'enfant sur le ventre sur une planche à roulettes. Poussez délicatement l'enfant en l'éloignant de vous, puis tirez-le vers vous. Répétez dix fois. Tournez l'enfant sur le dos et répétez l'activité.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« C'est comme ça que nous faisons »

C'est comme ça que nous brossons nos cheveux. Brossons nos cheveux. Brossons nos cheveux. C'est comme ça que nous brossons nos cheveux. Avant de sortir de la maison.

Assoyez l'enfant entre vos jambes (votre ventre contre son dos). Tenez ses mains dans les vôtres et faites semblant de brosser ses cheveux en chantant la chanson.

PLAISIR À QUATRE PATTES 8

THÈME

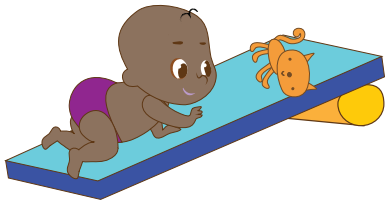
ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A,B

A. Couchez l'enfant sur le dos. Tenez un de ses pieds. Bougez délicatement le pied par en avant, par en arrière et de chaque côté. Répétez cinq fois. Recommencez avec l'autre pied. Répétez l'exercice avec les poignets.

B. Ensuite, bougez le pied en un mouvement circulaire (cinq fois dans le sens des aiguilles d'une montre, cinq fois dans le sens contraire). Faites la même chose avec l'autre pied. Répétez l'exercice avec les poignets.

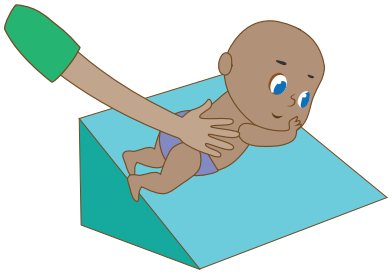
ON VA JOUER ! (10 minutes)



C,D

C. Faites un petit plan incliné avec des articles de maison (par exemple, un oreiller sous une planche à repasser repliée). Placez le jouet favori de l'enfant au bas du plan incliné et laissez l'enfant descendre en rampant pour saisir le jouet. Répétez plusieurs fois.

TV Utilisez un hochet ou un jouet qui fait du bruit (maraca) afin d'attirer l'attention de l'enfant. Demandez de l'aide de quelqu'un pour qu'il puisse secouer l'objet.



E

D. Ensuite, changez de direction. Placez le jouet en haut et l'enfant au bas du plan incliné. Encore une fois, laissez l'enfant saisir le jouet. Répétez plusieurs fois.

E. Faites un petit plan incliné avec des articles de maison (par exemple, un oreiller sous un coussin de canapé). Placez l'enfant sur le plan incliné et aidez-le à rouler vers le bas. Assurez-vous de le faire rouler vers l'autre côté également. Répétez dix fois dans chaque direction.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« C'est comme ça »

... qu'on nettoie ses dents.

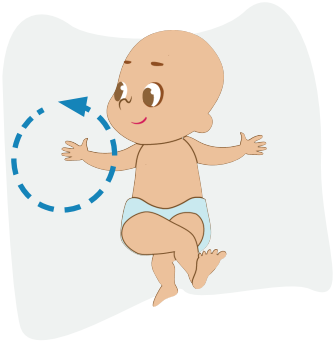
Prenez la main de l'enfant et imitez le geste de brosser vos dents.

Répétez deux fois.

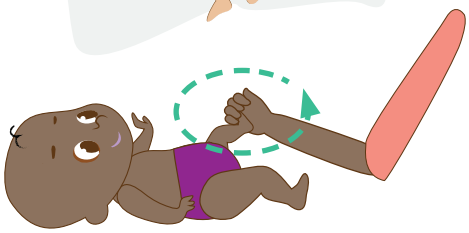
PLAISIR À QUATRE PATTES 9

THÈME

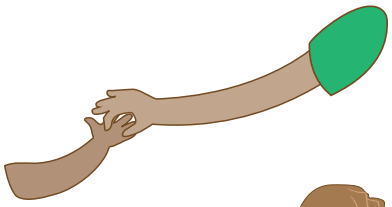
A



B



C



D

E

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos ses bras le long du corps. Prenez un de ses bras et levez-le délicatement et faites lui faire un mouvement circulaire (dans les deux directions). Répétez dix fois. Répétez maintenant avec l'autre bras. Répétez dix fois.

B. L'enfant est toujours couché sur le dos; étendez complètement ses jambes. Maintenez délicatement une jambe au sol. Levez l'autre jambe jusqu'à un angle de 90 degrés et faites-lui faire un mouvement circulaire (dans les deux directions). Répétez dix fois. Abaissez la jambe. Faites maintenant la même chose avec l'autre jambe. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Couchez l'enfant sur le dos. Massez délicatement la plante de ses pieds. Faites attention à l'extension des orteils de l'enfant. Répétez avec la paume des mains. À nouveau, faites attention à l'extension des doigts.

D. Placez l'enfant en position de rampement et mettez-vous comme lui sur les mains et les genoux. Pourchassez l'enfant un peu partout dans la pièce en rampant. Ensuite, inversez les rôles en laissant l'enfant vous pourchasser. Parlez à l'enfant en jouant (c.-à-d., « Viens, attrape-moi ! Je vais t'attraper ! Tu ne peux pas m'attraper ! »).

E. Prenez un gros ballon (c.-à-d., un ballon de yoga). Placez l'enfant à plat ventre sur le ballon. Tenez les jambes de l'enfant et faites faire au ballon un mouvement de va-et-vient.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

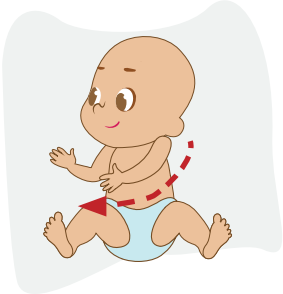
« C'est comme ça »

… que nous nous habillons.
Prenez la main de l'enfant et imitez le geste de s'habiller.
Répétez deux fois.

PLAISIR À QUATRE PATTES 10

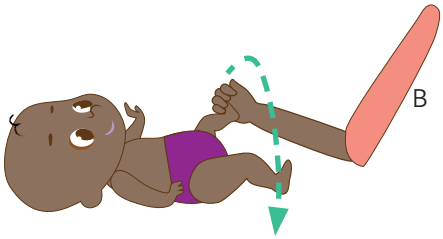
THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)



A

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez un de ses bras jusqu'à un angle d'environ 90°, puis déplacez-le au-dessus du corps de l'enfant de manière à toucher le plancher de l'autre côté. Revenez à la position initiale et répétez l'exercice avec l'autre bras. Répétez l'activité dix fois.

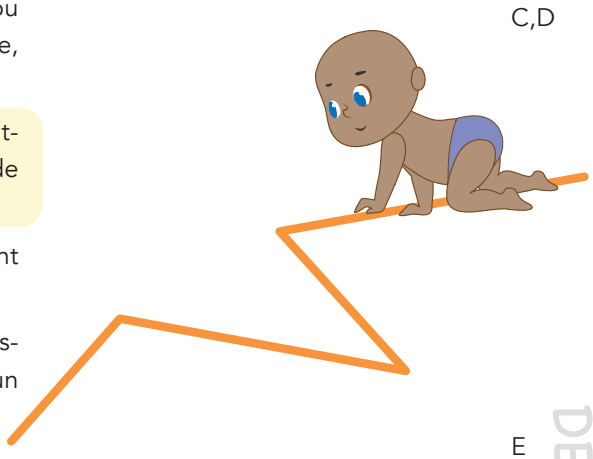


B

B. Couchez l'enfant sur le dos. Levez une de ses jambes jusqu'à un angle d'environ 90° tout en maintenant l'autre jambe au sol. Déplacez la jambe levée au-dessus du corps de l'enfant de manière à toucher le plancher de l'autre côté. Revenez à la position initiale et répétez avec l'autre jambe. Répétez l'activité dix fois. Remarque : l'enfant va rouler légèrement sur le côté durant cet exercice.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C,D



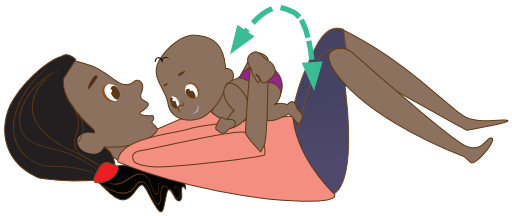
C. Tracez plusieurs trajets directionnels avec du ruban gommé ou une craie sur le plancher (c.-à-d., à reculons, en zig zag, en cercle, etc.). Faites ramper l'enfant sur les lignes tracées.

TV Utilisez un hochet ou un jouet qui fait du bruit (maraca) afin d'attirer l'attention de l'enfant. Permettez à l'enfant de ramper et de chasser le jouet.

D. Parcourez chaque trajet à nouveau et variez la cadence entre lent et rapide à chaque fois.

E. Couchez-vous sur le dos et placez l'enfant à plat ventre au-dessus de vous. Enveloppez l'enfant de vos bras et bercez-vous d'un côté à l'autre. Répétez plusieurs fois de chaque côté.

E



ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« C'est comme ça »

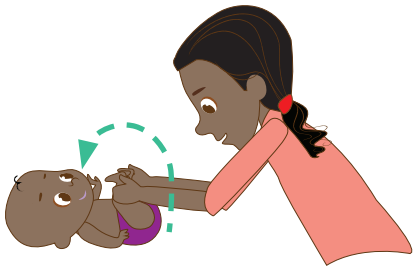
...que nous mangeons notre collation.

Prenez la main de l'enfant et imitez le geste de manger la collation. Répétez deux fois.

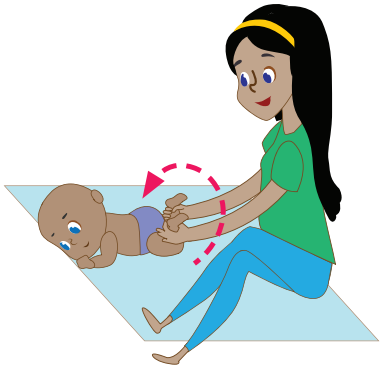
PLAISIR À QUATRE PATTES 11

THÈME

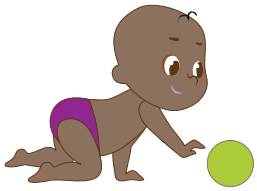
A



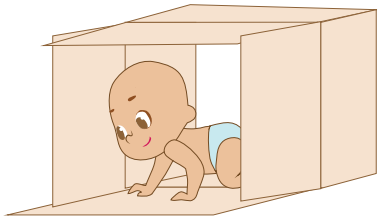
B



C



D



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez complètement ses jambes. Tout en tenant ses mollets et ses chevilles, repliez les genoux vers son ventre. Maintenez cette position puis revenez à la position initiale (jambes allongées). Répétez dix fois

B. Ensuite, couchez l'enfant sur le ventre. Étendez complètement ses jambes. Tout en tenant ses mollets et ses chevilles, repliez les genoux de l'enfant de manière à ce que ses pieds touchent ses fesses. Maintenez cette position et redressez-le. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Mettez l'enfant en position de rampement. Prenez un petit ballon et faites-le rouler pour l'éloigner de l'enfant. Laissez l'enfant ramper et tenter d'atteindre le ballon. Répétez plusieurs fois.

D. 2. Placez une grande boîte (par exemple, la boîte d'emballage d'un réfrigérateur) dans l'ouverture d'une porte. Rampez dans la boîte et faites en sorte que l'enfant vous suive. Lorsque vous pénétrez dans l'autre pièce, demandez « Où sommes-nous maintenant ? » « Où est-ce qu'on va? » Allez d'une pièce à l'autre plusieurs fois. Une fois que cette activité a été introduite, vous pouvez laisser la boîte dans l'ouverture de la porte pour un certain temps. Il vous faudra toujours ramper pour passer d'une pièce à l'autre !

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« C'est comme ça »

… que nous brossons nos cheveux
… que nous nettoyons nos dents
… que nous nous habillons
… que nous mangeons notre collation

PLAISIR À QUATRE PATTES 12

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Placez ses bras le long du corps. Levez un des bras au-dessus de la tête de l'enfant. Abaissez le bras et levez l'autre bras au-dessus de la tête de l'enfant. Répétez dix fois. Ensuite, étendez complètement les jambes de l'enfant.

B. Levez délicatement une jambe de manière à ce que les orteils touchent le nez. Abaissez la jambe et levez l'autre jambe jusqu'au nez. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Placez l'enfant en position de rampement et mettez-vous comme lui sur les mains et les genoux. Rampez un peu partout sur le plancher en faisant semblant d'imiter différents animaux (c.-à-d., le chat, le chien, l'ours, etc.). Faites le cri de l'animal en même temps.

D. Mettez-vous debout, les jambes écartées. Placez l'enfant en position de rampement près de vos jambes. Amenez l'enfant à ramper entre vos jambes et à refaire le trajet inverse. Pouvez-vous faire un zigzag ou une figure de huit ?

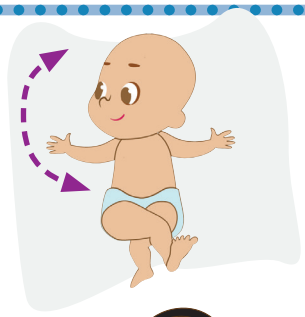
E. Ensuite, placez l'enfant à plat ventre sur une planche à roulettes. Faites pivoter la planche lentement dans un sens puis dans l'autre. Chaque fois que vous tournez dans une direction, vous devriez retourner ensuite dans l'autre direction. Répétez dix fois.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

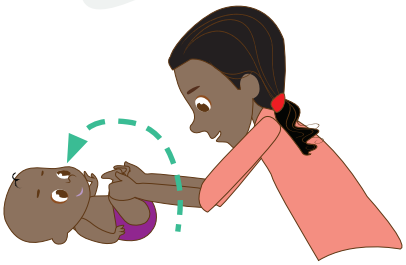
Choisissez votre chanson préférée !

« Si t'es fier et qu'tu le sais »

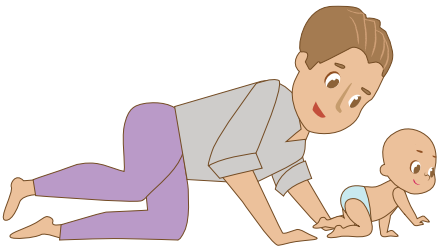
« C'est comme ça »



A



B



C

D

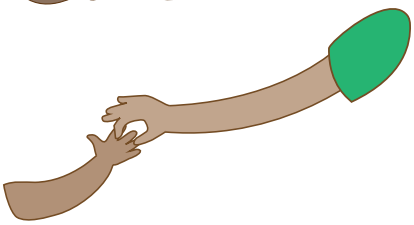
E

PLAISIR À QUATRE PATTES 13

THÈME

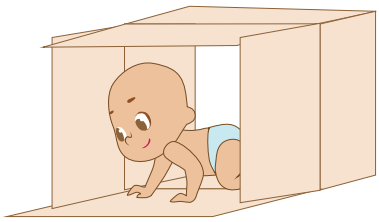
A

B



C

D



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez lentement sa jambe droite et son bras gauche (ou l'inverse) pour les faire se rencontrer. Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe et l'autre bras. Répétez dix fois.

B. Ensuite, prenez une main, ouvrez et fermez les doigts de l'enfant en répétant plusieurs fois. Assurez-vous de travailler avec les cinq doigts. Maintenant, faites la même chose avec l'autre main. Répétez cinq fois avec chaque main.

ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Mettez-vous à quatre pattes (en position de rampement). Encouragez l'enfant à ramper sous le ventre. Répétez plusieurs fois.

D. Ensuite, faites une série de trois tunnels avec des boîtes en carton (de trois dimensions différentes). Faites avancer et reculer l'enfant dans les tunnels. Répétez plusieurs fois.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Ce p'tit cochon est allé au marché »
Reprenez la chanson deux fois. Une fois avec les doigts, une fois avec les orteils.

PLAISIR À QUATRE PATTES 14

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez lentement ses deux bras au-dessus de sa tête et ramenez-les à la position initiale. Répétez dix fois.

B. Ensuite, levez lentement les deux jambes jusqu'à un angle de 90 degrés et ramenez-les à la position initiale. Répétez dix fois.

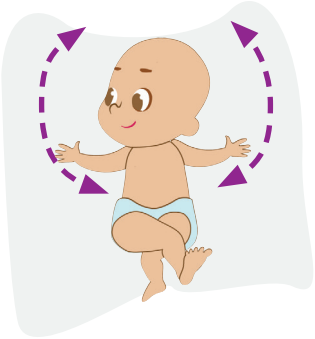
ON VA JOUER ! (10 minutes)

C. Mettez-vous à quatre pattes (en position de rampement). Vous devrez peut-être plier les bras pour vous rapprocher du sol. Essayez de faire ramper l'enfant au-dessus de vous. Répétez plusieurs fois.

D. Dirigez-vous vers un escalier. Placez un jouet sur la 2e ou la 3e marche et laissez l'enfant grimper l'escalier pour atteindre le jouet. Parlez-lui. « Va le chercher », « Continue », « Tu l'as eu ! »

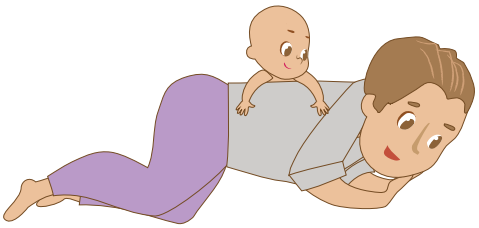
ON VA CHANTER ! (5 minutes)

Choisissez une des chansons préférées de la famille.

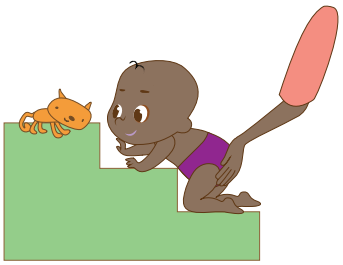


A

B



C



D

PLAISIR SUR LES PIEDS

DE 12 À 18 MOIS

C'est à la fois le temps que l'enfant passé sur le ventre et à ramper avant de marcher qui profite le plus au développement de l'enfant. L'enfant ne marchera que lorsqu'il aura appris à contrôler ses muscles durant ces stades préliminaires. La marche développe la confiance, l'équilibre, le contrôle et la force des jambes chez votre enfant. Néanmoins, il est important que votre enfant passé du temps sur le ventre, sur ses mains et ses genoux.

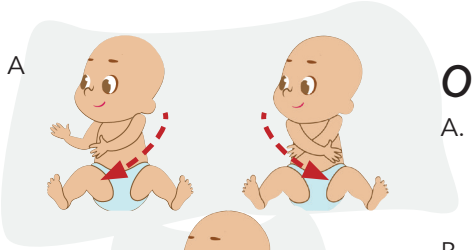
QUELQUES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION :

- Au début, l'enfant peut avoir du mal à s'arrêter. Il est important de le surveiller.
- Encouragez l'autonomie afin que votre enfant ne devienne pas dépendant du besoin de vous tenir la mains lorsqu'il marche.
- Évitez les activités où il faut courir tant que votre enfant ne maîtrise pas vraiment la marche !
- La stimulation sensorielle est importante à cet âge. Utilisez par conséquent des surfaces procurant différentes sensations tactiles et faites marcher l'enfant pieds nus lorsque c'est possible.

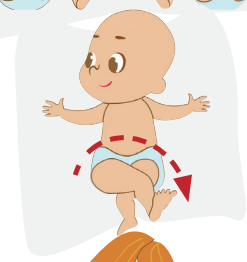
PLAISIR SUR LES PIEDS 1

THÈME

A



B



C

D

E

F

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez ses bras vers l'extérieur le long du corps. Croisez-lui les bras en diagonale sur la poitrine (geste de l'accolade). Ramenez les bras en position étendue. Répétez dix fois.

B. L'enfant est toujours couché sur le dos; étendez complètement ses jambes. Croisez les jambes une au-dessus de l'autre comme pour faire un X. Ramenez la jambe en position étendue et croisez à nouveau avec l'autre jambe au-dessus. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Placez un peu partout sur le plancher des objets qui vont procurer différentes sensations tactiles (c.-à-d., oreillers, tapis mousse, morceaux de tapis, feutre, caoutchouc, etc.). Faites marcher l'enfant pieds nus sur chaque objet plusieurs fois. Demandez-lui ce qu'il ressent sur les pieds. Quel objet préfère-t-il ? (Il s'agit d'un objet doux !)

D. Dites à l'enfant de marcher dans la pièce et d'attendre que vous disiez « Geler ». Lorsque vous dites « Geler » il doit s'arrêter de marcher. Lorsque vous dites « Vas-y », il peut se remettre à marcher. Continuez à jouer à « Geler » durant plusieurs minutes.

TA Cette activité peut être faite en utilisant une carte verte pour le « vas-y » et une carte rouge pour le « geler » au lieu d'utiliser des mots. Faites marcher les enfants dans la salle. Quand vous soulevez la carte rouge, les enfants gèlent. Ils partent seulement lorsque vous soulevez la carte verte.

E. Prenez un ballon d'une grosseur moyenne. Couchez l'enfant à plat ventre sur le ballon. Tenez les jambes de l'enfant et bougez le ballon dans un mouvement de va-et-vient.

F. Faites coucher l'enfant sur son ventre. Faites passer un ruban doux délicatement et lentement entre les orteils de l'enfant. Faites-le entre chaque orteil des deux pieds. Répétez l'exercice avec les doigts de l'enfant.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Tête et épaules »

Tête et épaules. Genoux et orteils. Genoux et orteils. Genoux et orteils. Tête et épaules. Genoux et orteils. Yeux, oreilles, bouche et nez !

Assoyez-vous, les jambes écartées, et faites asseoir l'enfant devant vous. Prenez ses mains et faites-leur toucher chaque partie du corps en chantant la chanson. Répétez trois fois.

PLAISIR SUR LES PIEDS 2

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez ses bras vers l'extérieur le long du corps. Croisez un bras sur l'épaule opposée et maintenez cette position en comptant jusqu'à trois. Ramenez le bras sur le côté. Maintenant croisez l'autre bras sur l'épaule opposée et maintenez la position. Répétez dix fois.

B. Ensuite étendez complètement les jambes de l'enfant. Maintenez délicatement une jambe sur le sol et levez l'autre jambe à un angle d'environ 90 degrés. Abaissez la jambe. Maintenant, faites la même chose avec l'autre jambe. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Faites un trajet au moyen de différentes surfaces procurant différentes sensations tactiles (c.-à-d., oreillers, tapis mousse, morceaux de tapis, feutre, caoutchouc, etc.). Faites marcher l'enfant dans le trajet texturé ! Répétez deux ou trois fois.

D. Maintenant, faites tenir l'enfant debout sur vos pieds (face à vous). Assurez-vous de bien lui tenir les mains. Vous pouvez déplacer vos pieds par en avant, par en arrière, de côté ou en cercle.

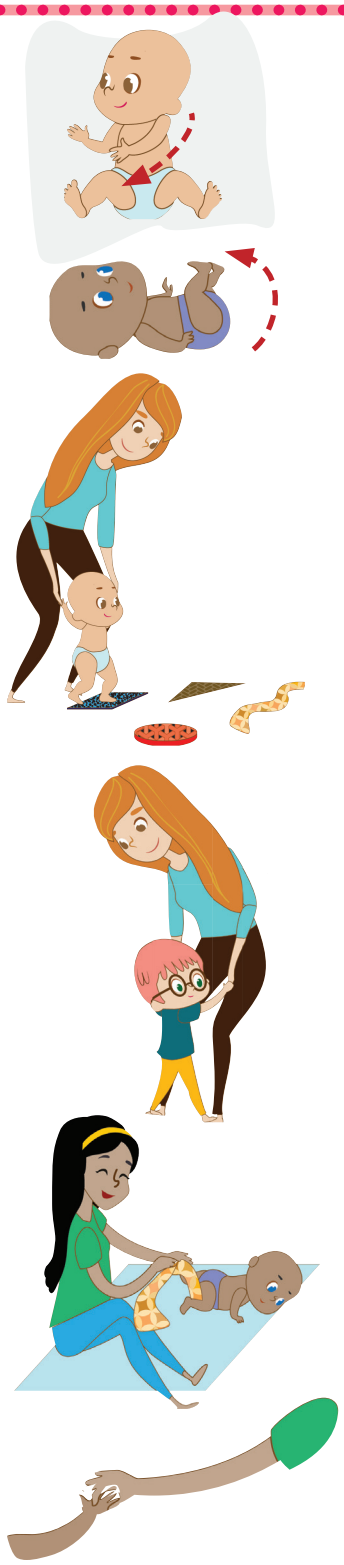
E. Mettez l'enfant sur le ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Massez délicatement l'enfant de la tête aux orteils. Utilisez des objets procurant différentes sensations tactiles comme instrument de massage (c.-à-d., foulard, brosse à dents; soufflez dans une paille, etc.). Remarque : faites ceci sur la peau de l'enfant.

F. Faites coucher l'enfant sur le dos. Massez délicatement la plante de ses pieds. Si les orteils de l'enfant tendent à se rétracter, assurez-vous de les étendre. Répétez l'exercice avec la paume de ses mains. À nouveau, concentrez-vous sur l'extension des doigts.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Tête et épaules »

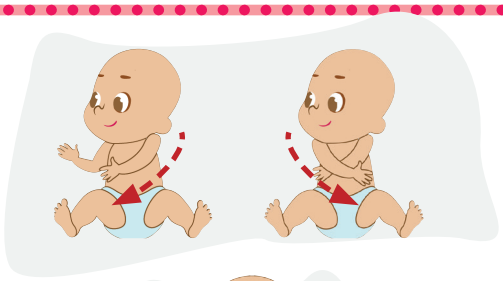
Assoyez-vous, les jambes écartées, et faites asseoir l'enfant devant vous. Prenez ses mains et faites-leur toucher chaque partie du corps en chantant la chanson. Répétez trois fois.



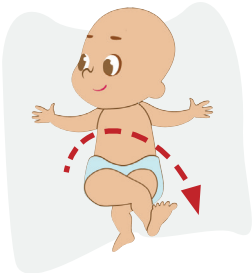
PLAISIR SUR LES PIEDS 3

THÈME

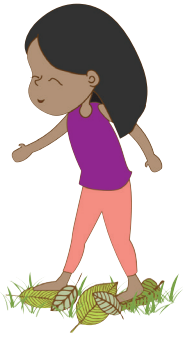
A



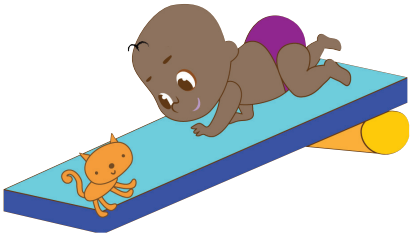
B



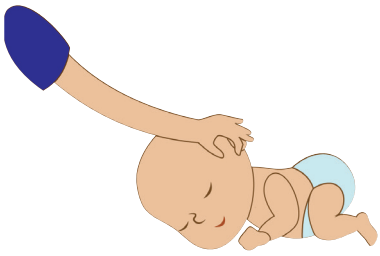
C



D



E



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez ses bras vers l'extérieur le long du corps. Croisez-lui les bras en diagonale sur la poitrine (geste de l'accolade). Ramenez les bras en position étendue. Répétez dix fois.

B. L'enfant est toujours couché sur le dos; étendez complètement ses jambes. Croisez les jambes une au-dessus de l'autre comme pour faire un X. Ramenez la jambe en position étendue et croisez à nouveau avec l'autre jambe par-dessus. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Amenez l'enfant dehors (dans votre arrière-cour, au terrain de jeu, à la plage). Faites-le marcher pieds nus sur différentes surfaces (c.-à-d., l'herbe, l'asphalte, le sable, les cailloux, dans l'eau, etc.). Parlez-lui des différentes sensations tactiles ressenties.

D. Faites un petit plan incliné avec un article de maison (par exemple, placez un oreiller sous une planche à repasser repliée). Placez l'enfant en haut du plan incliné et tenez ses hanches. Aidez l'enfant à descendre le plan incliné en rampant. Cela aidera l'enfant est rendu plus loin que l'étape « d'apprendre » à ramper. Vous pourriez placer un jouet favori au bas du plan incliné pour le stimuler.

E. Ensuite, touchez délicatement les oreilles, le nez, les cheveux et les joues de l'enfant avec les mêmes objets. Parlez-lui de ce que vous faites.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Tête et épaules »

Faites tenir l'enfant debout devant vous. Prenez ses mains et faites toucher chaque partie du corps avec les mains en chantant la chanson. Répétez trois fois.

PLAISIR SUR LES PIEDS 4

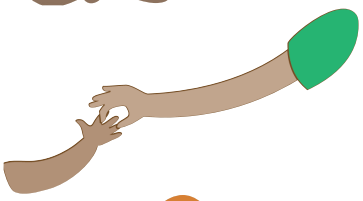
THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez lentement sa jambe droite et son bras gauche (ou l'inverse) pour les faire se rencontrer. Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe et l'autre bras. Répétez dix fois.

B. Ensuite, prenez une main et à plusieurs reprises ouvrez et fermez les doigts de l'enfant. Assurez-vous que les cinq doigts ont travaillé. Même chose avec l'autre main. Répétez cinq fois pour chaque main.

A



B

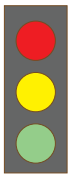
ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Coupez des surfaces procurant différentes sensations tactiles en diverses formes (c.-à-d., papier sablé—carré, feutre—cercle, caoutchouc—triangle). Faites marcher l'enfant sur les surfaces et présentez-lui le nom des formes.

D. Faites marcher l'enfant autour de la pièce. Apprenez-lui à s'arrêter lorsque vous dites « feu rouge ». Il peut recommencer à marcher lorsque vous dites « feu vert ».

TA Cette activité peut être faite en utilisant une carte verte pour le « vas-y » et une carte rouge pour le « geler » au lieu d'utiliser des mots. Faites marcher les enfants dans la salle. Quand vous soulevez la carte rouge, les enfants gèlent. Ils partent seulement lorsque vous soulevez la carte verte.

C

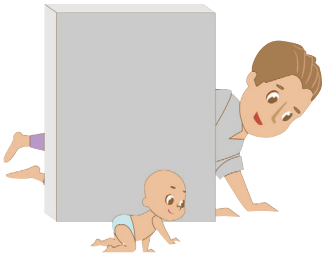


D

E. Jouez à « coucou » ou à « cache-cache ». Placez l'enfant en position de rampement. Cachez-vous derrière un canapé ou un objet assez gros pour ne pas être vu. Ensuite, appelez « viens me voir ! ». « Es-tu capable de me trouver ? » Continuez de parler jusqu'à ce que l'enfant vous trouve. Ensuite changez de cachette. Continuez jusqu'à ce que l'enfant semble se lasser.

TA Le jeu de « cache-cache » peut être modifié pour un enfant ayant un trouble auditif. Au lieu d'appeler l'enfant, vous pouvez vous sortir la tête de votre cachette et secouer un foulard vivement coloré afin de capter son attention.

F. Mettez l'enfant sur le ventre sur une couverture ou un tapis de réception. Étendez-vous près de lui avec un livre pour enfants. Lisez l'histoire à l'enfant ou parlez-lui des images du livre.



E

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Tête et épaules »

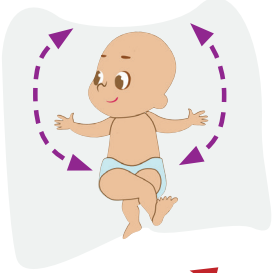
Faites tenir l'enfant debout devant vous. Prenez ses mains et faites toucher chaque partie du corps avec les mains en chantant la chanson. Répétez 3 fois.

F

PLAISIR SUR LES PIEDS 5

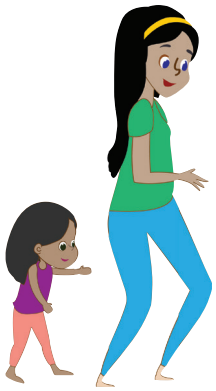
THÈME

A



B

C



D

E

F

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez lentement ses deux bras en l'air au-dessus de sa tête puis ramenez-les à la position initiale. Répétez dix fois.

B. Ensuite, levez lentement ses deux jambes jusqu'à un angle de 90 degrés puis abaissez-les. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Dites à l'enfant que vous allez marcher de façon bizarre aujourd'hui. Marchez très tranquillement. Marchez d'un pas lourd. Faites des pas de géant. Marchez de façon désordonnée.

D. Faites ensuite tenir l'enfant debout, les jambes écartées. Faites passer un ballon entre les jambes de l'enfant et demandez-lui de rattraper le ballon. Répétez plusieurs fois. Vous pouvez changer de rôles et demander à l'enfant de faire passer le ballon entre vos jambes.

E. Placez l'enfant en position de rampement et mettez-vous comme lui sur les mains et les genoux. Rampez un peu partout sur le plancher en faisant semblant d'imiter différents animaux (c.-à-d., le chien, le chat, le cochon, la vache, l'ours, etc.) et VOUS assurant d'imiter le cri de l'animal en même temps.

F. Ensuite, couchez l'enfant sur le ventre sur une planche à roulettes. Éloignez lentement l'enfant de vous, puis tirez-le vers vous. Répétez dix fois. Tournez l'enfant sur le dos et répétez l'activité.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Tête et épaules »

Faites tenir l'enfant debout devant vous. Prenez ses mains et faites toucher chaque partie du corps avec les mains en chantant la chanson. Répétez trois fois.

PLAISIR SUR LES PIEDS 6

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Pliez les jambes l'une après l'autre comme pour pédaler. Continuez durant 30 secondes, arrêtez puis recommencez. Répétez cinq fois.

B. Placez l'enfant sur le ventre. Ouvrez et fermez lentement et délicatement les jambes de l'enfant. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Dirigez-vous vers un escalier et entraînez l'enfant à monter et à descendre. Tenez ses mains ou tenez-vous une marche derrière lui pour le guider. Montez et descendez cinq fois.

D. Tenez-vous debout, face à face et tenez-lui les mains. Faites jouer votre musique préférée et dansez avec l'enfant.

E. Faites un petit plan incliné avec des articles de maison (par exemple, un oreiller sous une planche à repasser repliée). Placez le jouet favori de l'enfant au bas du plan incliné et laissez l'enfant descendre en rampant pour saisir le jouet. Répétez plusieurs fois.

TV Utilisez un hochet ou un jouet qui fait du bruit (maraca) afin d'attirer l'attention de l'enfant. Demandez de l'aide de quelqu'un pour qu'il puisse secouer l'objet.

F. Ensuite, changez de direction. Placez le jouet en haut et l'enfant au bas du plan incliné. Encore une fois, laissez l'enfant saisir le jouet. Répétez plusieurs fois.

G. Faites un petit plan incliné avec des articles de maison (par exemple, un oreiller sous un coussin de canapé). Placez l'enfant sur le plan incliné et aidez-le à rouler vers le bas. Assurez-vous de le faire rouler vers l'autre côté également. Répétez dix fois dans chaque direction.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

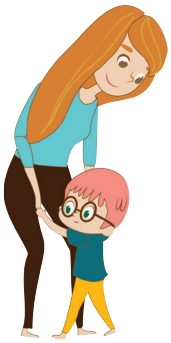
« Tête et épaules »

Tenez-vous debout en face de l'enfant. Chantez la chanson et faites les gestes. Encouragez l'enfant à vous suivre. Répétez trois fois.

A

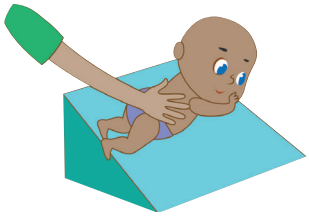
B

C



D

E,F



G

PLAISIR SUR LES PIEDS 7

THÈME

A

B

C

D

E

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Mettez l'enfant sur le dos. Ses bras devraient être le long du corps, la paume des mains tournées vers le haut. Étendez les deux bras de l'enfant le long du corps. Tenez ses mains et bougez lentement ses bras pour qu'ils se rejoignent au-dessus de sa tête (comme un ange). Abaissez ses bras. Répétez dix fois.

B. Ensuite, étendez complètement les jambes de l'enfant. Pliez ses genoux délicatement et faites se toucher les plantes des pieds de l'enfant. Levez délicatement ses pieds pour toucher son nez. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Jouez au jeu de la musique. Faites marcher l'enfant autour de la pièce en cadence avec la musique. Lorsque la musique s'arrête, l'enfant doit « geler » et attendre que la musique recommence. Faites aussi marcher l'enfant comme différents animaux (c.-à-d., la girafe, l'oiseau, le papillon, etc.).

TA Cette activité peut être faite en utilisant une carte verte pour le « as-y » et une carte rouge pour le « geler » au lieu d'utiliser des mots.

D. Placez l'enfant en position de rampement et mettez-vous comme lui sur les mains et les genoux. Pourchassez l'enfant autour de la pièce en rampant. Ensuite, renversez les rôles en laissant l'enfant vous pourchasser. Parlez à l'enfant en jouant (c.-à-d., « Viens, attrape-moi ! Je vais t'attraper ! Tu ne peux pas m'attraper ! »).

E. Prenez un gros ballon (c.-à-d., un ballon de yoga). Placez l'enfant à plat ventre sur le ballon. Tenez les jambes de l'enfant et faites faire au ballon un mouvement de va-et-vient.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Tête et épaules »

Tenez-vous debout en face de l'enfant. Chantez la chanson et faites les gestes. Encouragez l'enfant à vous suivre. Répétez trois fois.

PLAISIR SUR LES PIEDS 8

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Tenez un de ses pieds. Bougez délicatement le pied par en avant, par en arrière et de chaque côté. Répétez cinq fois. Recommencez avec l'autre pied. Répétez l'exercice avec les poignets.

B. Ensuite, bougez le pied en un mouvement circulaire (cinq fois dans le sens des aiguilles d'une montre, cinq fois dans le sens contraire). Faites la même chose avec l'autre pied. Répétez l'exercice avec les poignets.

A,B

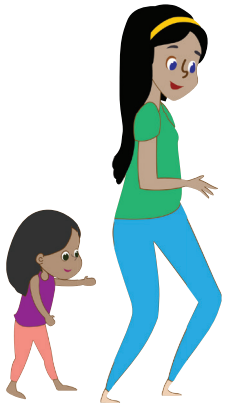
ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Jouez au jeu du « chat » dehors ou dans une grande pièce sans obstacle. Dites à l'enfant que vous allez essayer de l'attraper. Vous pouvez aussi inverser les rôles et demander à l'enfant de vous attraper.

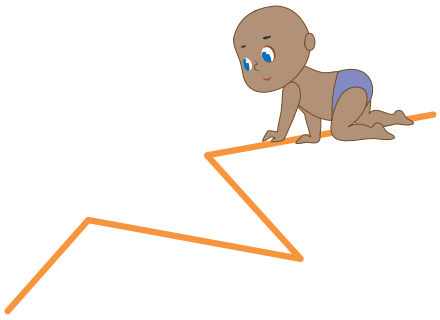
D. Tracez plusieurs trajets directionnels avec du ruban gommé ou une craie sur le plancher (par exemple, à reculons, en zigzag, en cercle, etc.). Faites ramper l'enfant sur les lignes tracées.

E. Parcourez chaque trajet à nouveau et variez la cadence entre lent et rapide à chaque fois.

F. Couchez-vous sur le dos et placez l'enfant à plat ventre au-dessus de vous. Enveloppez l'enfant de vos bras et bercez-vous d'un côté à l'autre. Répétez plusieurs fois de chaque côté.



C



D,E

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Tête et épaules »

Tenez-vous debout en face de l'enfant. Chantez la chanson et faites les gestes. Encouragez l'enfant à vous suivre. Répétez trois fois.

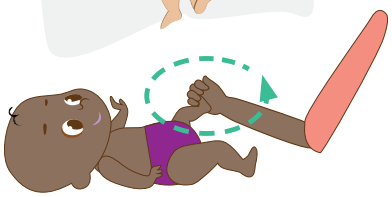
F

PLAISIR SUR LES PIEDS 9

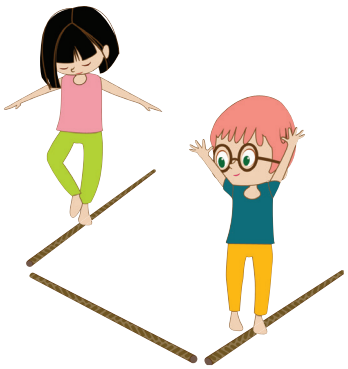
THÈME

A

B

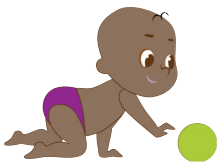


C

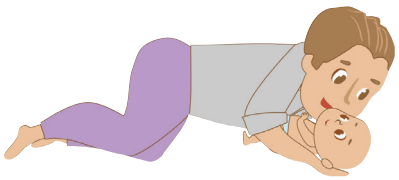


D

E



F



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos, ses bras le long du corps. Prenez un de ses bras et levez-le délicatement et faites lui faire un mouvement circulaire (dans les deux directions). Répétez dix fois. Répétez maintenant avec l'autre bras. Répétez dix fois.

B. L'enfant est toujours couché sur le dos; étendez complètement ses jambes. Maintenez délicatement une jambe au sol. Levez l'autre jambe jusqu'à un angle de 90 degrés et faites-lui faire un mouvement circulaire (dans les deux directions). Répétez dix fois. Abaissez la jambe. Faites maintenant la même chose avec l'autre jambe. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Utilisez quelques cordes (c.-à-d., des cordes à sauter) pour fabriquer des trajets pour l'enfant. Faites marcher l'enfant par en avant, par en arrière et de côté dans les trajets.

D. Maintenant, faites tenir l'enfant debout sur vos pieds (face à vous). Assurez-vous de bien lui tenir les mains. Vous pouvez déplacer vos pieds par en avant, par en arrière, de côté ou en cercle.

E. Mettez l'enfant en position de rampement. Prenez un petit ballon et faites-le rouler pour l'éloigner de l'enfant. Laissez l'enfant ramper et tenter d'atteindre le ballon. Répétez plusieurs fois.

F. Dans la même position essayez de rouler un tour complet. Remarque : pour ce faire, vous devez rouler sur vos coudes et enlacer l'enfant dans vos bras. Aussi, supportez l'arrière de la tête de l'enfant. Assurez-vous de rouler vers les deux côtés. Répétez plusieurs fois de chaque côté.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« Si t'es fier et qu'tu le sais »

Si t'es fier et qu'tu le sais, tape dans tes mains. Si t'es fier et qu'tu le sais, tape dans tes mains. Si t'es fier et qu'tu le sais, ton visage va le montrer. Si t'es fier et qu'tu le sais, tape dans tes mains !

Faites faire aux enfants les gestes de la chanson. Vous pouvez ajouter d'autre mouvements :

...sauter

...secouer

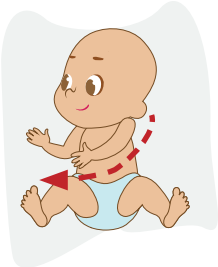
...rire et danser

PLAISIR SUR LES PIEDS 10

THÈME

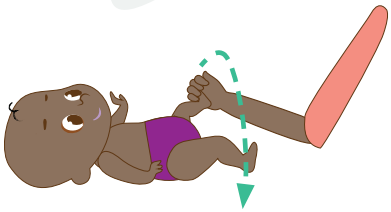
ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Levez un de ses bras jusqu'à un angle d'environ 90 degrés. Puis déplacez-le au-dessus du corps de l'enfant de manière à toucher le plancher de l'autre côté. Revenez à la position initiale et répétez l'exercice avec l'autre bras. Répétez l'activité dix fois.



A

B. Couchez l'enfant sur le dos. Levez une de ses jambes jusqu'à un angle d'environ 90 degrés tout en maintenant l'autre jambe au sol. Déplacez la jambe levée au-dessus du corps de l'enfant de manière à toucher le plancher de l'autre côté. Revenez à la position initiale et répétez avec l'autre jambe. Répétez l'activité dix fois. Remarque : l'enfant va rouler légèrement sur le côté durant cet exercice.



B

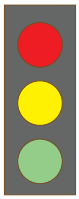
ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Placez un foulard dans la bande élastique du pantalon de l'enfant (laissez pendre un bout du foulard). Pourchassez lentement l'enfant en essayant de l'attraper. Une fois que vous avez le foulard, placez-le dans la bande élastique de votre pantalon et inversez les rôles.

C

TV Utilisez un hochet ou un jouet qui fait du bruit (maraca) au lieu d'un foulard afin d'attirer l'attention de l'enfant. Vous pouvez aussi faire ramper l'enfant.

D. Jouez au jeu du feu rouge et du feu vert.



D

TA Cette activité peut être faite en utilisant une carte verte pour le « vas-y » et une carte rouge pour le « geler » au lieu d'utiliser des mots. Faites marcher les enfants dans la salle. Quand vous soulevez la carte rouge, les enfants gèlent. Ils partent seulement lorsque vous soulevez la carte verte.

E. Placez une grande boîte (par exemple, la boîte d'emballage d'un réfrigérateur) dans l'ouverture d'une porte. Rampez dans la boîte et faites en sorte que l'enfant vous suive. Lorsque vous pénétrez dans l'autre pièce, demandez « Où sommes-nous maintenant ? » « Où est-ce qu'on va? » Allez d'une pièce à l'autre plusieurs fois. Une fois que cette activité a été présentée, vous pouvez laisser la boîte dans l'ouverture de la porte pendant un certain temps. Il vous faudra toujours ramper pour passer d'une pièce à l'autre.

E

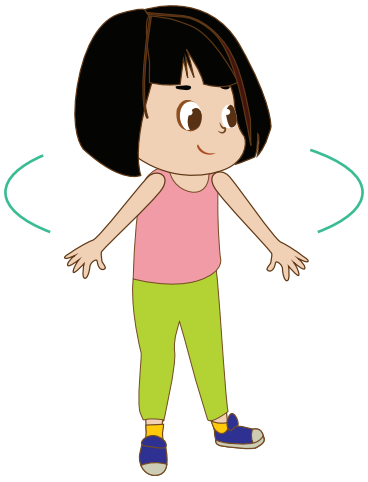
PLAISIR SUR LES PIEDS 10 CONTINUE

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

« C'est comme ça que nous faisons »

C'est comme ça que nous brossons nos cheveux. Brossons nos cheveux. Brossons nos cheveux. C'est comme ça que nous brossons nos cheveux, avant de sortir de la maison.

Faites faire aux enfants les gestes de la chanson. Vous pouvez aussi changer les gestes :
… donner un bec... avant d'aller au lit.
… marcher à l'école... si tôt le matin.



PLAISIR SUR LES PIEDS 11

THÈME

ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Étendez complètement ses jambes. Tout en tenant ses mollets et ses chevilles, repliez les genoux de l'enfant vers son ventre. Maintenez cette position puis revenez à la position initiale (jambes allongées). Répétez dix fois.

B. Ensuite, couchez l'enfant sur le ventre. Étendez complètement ses jambes. Tout en tenant ses mollets et ses chevilles, repliez les genoux de l'enfant de manière à ce que ses pieds touchent ses fesses. Maintenez cette position puis revenez à la position initiale (jambes allongées). Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Jouez à suivre le chef avec l'enfant. Marchez sur différentes surfaces texturées, rampez sous une table, marchez autour d'une chaise et rampez à travers un tunnel ou une boîte.

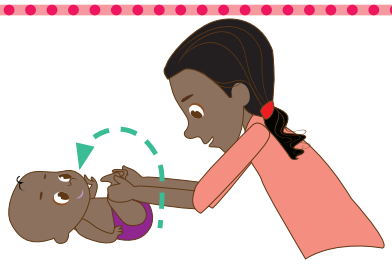
D. Faites tenir l'enfant debout, les jambes écartées. Faites rouler un ballon entre les jambes de l'enfant pour qu'il l'attrape. Répétez plusieurs fois. Vous pouvez également inverser les rôles.

E. Mettez votre enfant en position de rampement et mettez-vous comme lui sur vos mains et vos genoux. Rampez sur le plancher en faisant semblant d'être différents animaux (c.-à-d., un chat, un chien, un ours, etc.). Faites le cri de l'animal en même temps.

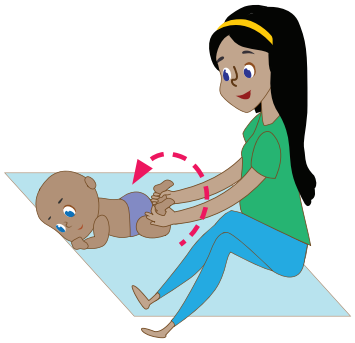
F. Ensuite, mettez l'enfant à plat ventre sur une planche à roulettes. Faites-la pivoter lentement dans un sens, puis dans l'autre. À chaque fois que vous tournez dans une direction, vous devriez revenir en arrière dans l'autre direction. Répétez dix fois.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

Choisissez une chanson déjà utilisée ou optez pour une chanson que la famille aime bien.



A



B

D

E

F

C

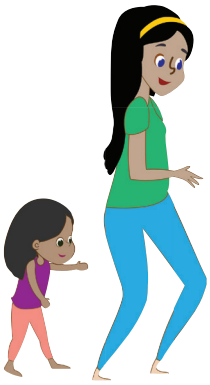
PLAISIR SUR LES PIEDS 12

THÈME

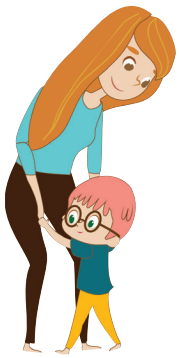
A

B

C

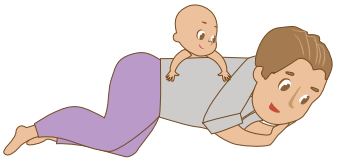


D



E

F



ON VA BOUGER ! (5 minutes)

A. Couchez l'enfant sur le dos. Placez ses bras le long du corps. Levez un des bras au-dessus de la tête de l'enfant. Abaissez le bras et levez l'autre bras au-dessus de la tête de l'enfant. Répétez dix fois.

B. Ensuite, étendez complètement les jambes de l'enfant. Levez délicatement une jambe de manière à ce que les orteils touchent le nez. Abaissez la jambe et levez l'autre jambe jusqu'au nez. Répétez dix fois.

ON VA JOUER ! (20 minutes)

C. Dehors ou dans une grande pièce sans obstacle, jouez au jeu du chat et de la souris. Vous courez après l'enfant et il court après vous.

D. Mettez-vous l'un en face de l'autre tenez-vous les mains. Faites jouer une musique favorite et dansez avec l'enfant.

E. Mettez-vous à quatre pattes (en position de rampement). Faites-en sorte que l'enfant rampe sous votre ventre. Répétez plusieurs fois.

F. Mettez-vous à quatre pattes (en position de rampement). Il est possible que vous ayez à plier vos bras pour être plus près du sol. Demandez à l'enfant d'essayer de ramper par-dessus vous. Répétez plusieurs fois.

G. Prenez un gros ballon (c.-à-d., un ballon de yoga). Couchez l'enfant à plat ventre sur le ballon. Tenez les jambes de l'enfant et faites bouger le ballon dans un mouvement de va-et-vient.

ON VA CHANTER ! (5 minutes)

Choisissez une chanson déjà utilisée ou optez pour une chanson que la famille aime bien.

G

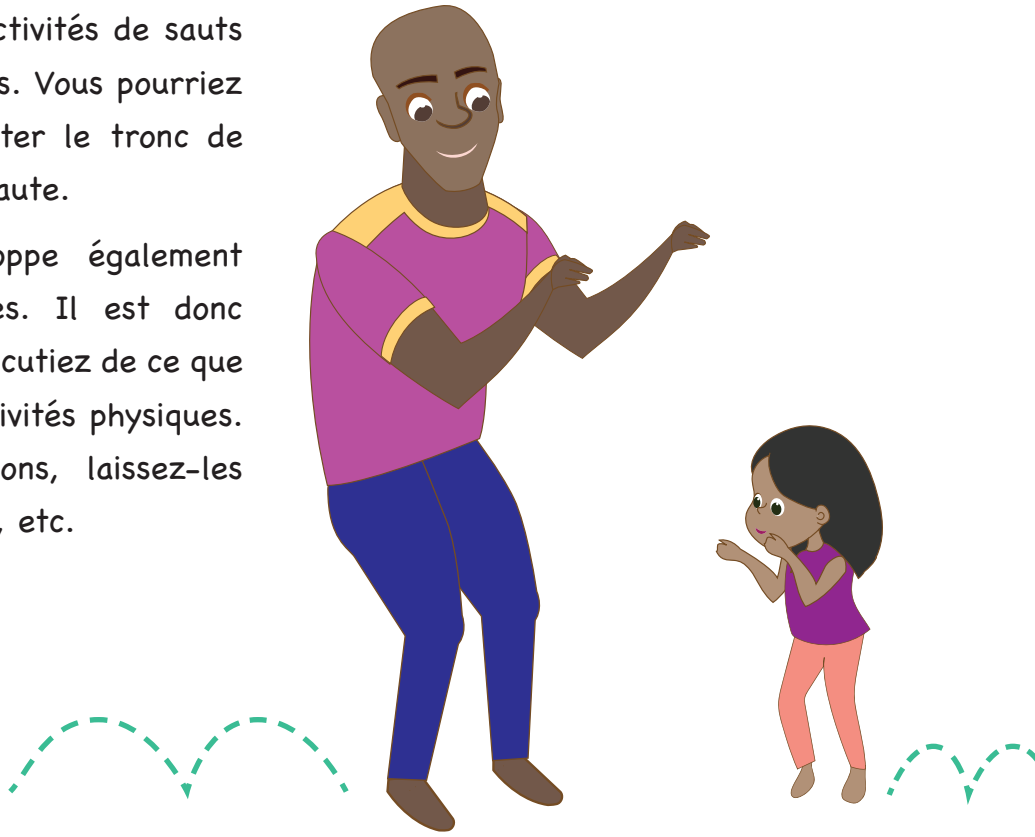
PLAISIR DE COURIR

DE 18 MOIS À 3 ANS

À ces âges, les enfants doivent être actifs; heureusement, ils adorent bouger. Permettez à votre enfant de se familiariser avec son environnement en l'explorant. À ce stade, l'activité physique permet à votre enfant de se développer physiquement et mentalement en pleine santé. Il y aura aussi une amélioration de leur force, endurance, flexibilité, coordination, équilibre, etc.

QUELQUES CONSIDÉRATIONS :

- Sauter est une étape importante à ce stade du développement. De ce fait, encouragez votre enfant à sauter fréquemment. Assurez-vous de leur montrer la bonne technique d'atterrissage préalablement.
- Au début, toutes les activités de sauts doivent être supervisées. Vous pourriez avoir besoin de supporter le tronc de votre enfant lorsqu'il saute.
- Le langage se développe également rapidement à ces âges. Il est donc avantageux que vous discutiez de ce que vous faites lors des activités physiques. Posez-leur des questions, laissez-les expliquer les directives, etc.



PLAISIR DE COURIR 1

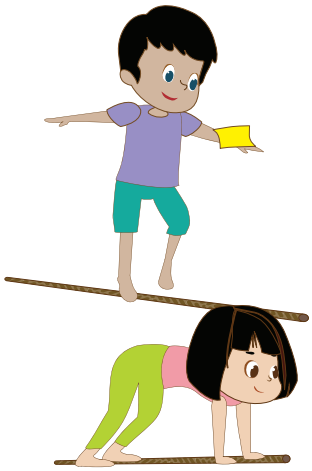
ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Locomotions	Craie ou ruban gommé pour les lignes; sacs de fèves
Activité n° 2	Positions statiques	
Activité n° 3	Réceptions au sol et impulsions	Tapis casse-tête; 4 cordes; 6 tapis mousse
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)



ACTIVITÉ N°1 : LOCOMOTIONS

Demandez aux enfants de suivre le moniteur qui marche d'un bout à l'autre du gymnase en suivant les lignes sur le plancher (utiliser une craie ou du ruban gommé s'il n'y a pas de lignes). Variantes :

A. Les bras étendus sur le côté vers l'extérieur (« comme un oiseau ou un avion »)

B. Sur la pointe des pieds, les bras à côté des oreilles (« comme une girafe »)

C. Marcher de côté (les bras sur le côté)

D. Marcher par en avant les bras étendus sur le côté vers l'extérieur et maintenir en équilibre un sac de fèves sur une main (passer à l'autre main) ... varier le point d'équilibre du sac de fèves (c.-à-d., le pied, la tête, etc.)

E. Marcher très bas (« comme un canard »)

F. Marcher comme un ours (les mains et les pieds)

PLAISIR DE COURIR N°1

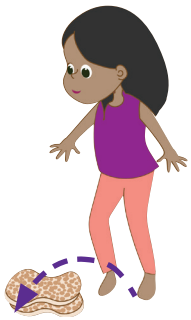
ACTIVITÉ N°2 : POSITIONS STATIQUES

Le groupe forme un cercle, les enfants cessent de se tenir la main et reculent d'un ou deux pas. « Pouvez-vous vous asseoir sur votre derrière et donner une grosse accolade à votre genou? (Position assise groupée) Maintenant, étendez bien votre jambe (Position assise jambes écartées).

Maintenant, collez vos jambes et penchez-vous vers vos orteils (Position assise carpée). Allongez-vous bien à plat sur le dos et tout le monde va dormir (Position du corps droite). Maintenant, roulez sur votre ventre et étirez-vous autant que vous pouvez sans plier le corps (Position du corps droite). Faisons semblant d'être des petits chiens et mettons-nous sur les mains et les genoux (Position de la table). Maintenant sur nos pieds, pouvez-vous vous tenir sur une seule jambe ? Maintenant sur l'autre ?

ACTIVITÉ N°3 : RÉCEPTIONS AU SOL ET IMPULSIONS

Roulez comme un « petit chien » sur le tapis (mains et genoux, roulez sur le dos, revenez en roulant sur les mains et les genoux).



Sautez à deux pieds par-dessus deux tapis mousse superposés.

L'enfant se déplace comme un animal le long de la ligne.

Faites des sauts de grenouille d'un bout à l'autre du tapis.

Sautez sur chaque tapis casse-tête, réception « moto ».

Sautez par-dessus les cordes à sauter vers une réception « moto » après chaque saut. (« Ne réveillez pas les serpents ! »)

PLAISIR DE COURIR N°1

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! » (Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine Le fermier dans son pré :

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir à _____.
C'est le temps de s'en aller.

TA

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des cartes de couleurs et de parties du corps afin de leur montrer quelle partie toucher avec quelle couleur (pour les enfants ayant un trouble de l'audition). Par exemple : une carte verte et une carte avec l'image d'un coude. Vous pouvez utiliser le langage des signes.

N°1 : Certains enfant ayant un trouble de l'audition peuvent avoir des problèmes avec leur équilibre. Assurez-vous que la ligne est assez large pour qu'ils puissent la suivre. Si c'est trop difficile de balancer un sac de fèves sur leur tête en marchant, vous pouvez leur demander de le balancer en se tenant debout.

N°3 : Montrez des cartes avec des animaux (pour leur marche d'animaux) aux enfants ayant un trouble d'audition. Vous pouvez aussi élargir la ligne pour les enfants ayant de la difficulté avec leur équilibre.

TV

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des gros objets que les enfants peuvent toucher (un mur, une chaise) ou vous pouvez leur faire toucher des parties de leur corps (tête, nez, coude, etc.).

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, assurez-vous que les lignes sont de couleurs vives. Vous pouvez aussi vous placer à une extrémité de la ligne et les guider avec un objet qui fait du bruit. Demandez-leur de marcher vers le bruit. Vous pouvez aussi utiliser des cordes à sauter pour que l'enfant puisse sentir la ligne sur laquelle il marche.. Ceci aidera à le guider.

PC

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Dépendamment du niveau de mobilité, certains enfants peuvent avoir du trouble avec leur équilibre, faites de grosses lignes afin d'aider l'enfant. Vous pouvez les faire ramper par-dessus la ligne tout en faisant balancer une éponge ou sac de fèves sur leur dos.

N°2 : Si l'enfant n'est pas capable d'imiter votre posture, placez-le dans une position confortable prêt à jouer, (couché, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

PLAISIR DE COURIR 2

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Habiletés avec le ballon	6 ballons
Activité n° 2	Rubans	6 rubans
Activité n° 3	Rotations et locomotions	Ruban gommé ou craie; 6 tapis casse-tête; 4 frites de piscine; 1 corde
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

CERCEAUX MUSICAUX : Le moniteur commence en faisant placer chaque enfant sur un tapis, un tapis casse-tête ou dans un cerceau. Le moniteur explique que quand la musique commence, chacun va se déplacer de différentes manières; lorsque la musique s'arrête, chacun trouve à nouveau un tapis. Variez le mouvement lorsque la musique joue (c.-à-d., la démarche de l'animal, la marche basse, la marche haute, la marche lente, la marche rapide, etc.) et variez l'activité à effectuer de retour au tapis (c.-à-d., s'étendre sur le ventre, se coucher sur le dos, se tenir debout bien droit, s'accroupir, etc.)

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

ACTIVITÉ N°1 : HABILETÉS AVEC LE BALLON

Le groupe se tient debout en cercle, chaque enfant a un ballon. En levant le ballon au-dessus de la tête, le moniteur explique que nous allons faire semblant que le ballon est le trajet du soleil, très haut dans le ciel. Lentement, déplacez le ballon vers le sol comme si le soleil se couchait; les enfants vont se baisser en position accroupie avec leur ballon. « Et vous savez, c'est la nuit, nous avons tous sommeil », tous se mettent sur le ventre et font semblant de dormir. « Et maintenant, la lune se lève », à partir d'une position accroupie, déplacez le ballon lentement vers le haut, au-dessus de la tête, et puis vers le bas à nouveau en position accroupie. « Et maintenant, c'est à nouveau le temps pour le soleil de se lever ». Levez à nouveau le ballon en l'air au-dessus de la tête. Allez maintenant vers les groupes parent-enfant. Le parent s'assoit en face de l'enfant et roule le ballon dans la direction de l'enfant. L'enfant renvoie le ballon au parent. Augmentez progressivement la distance entre le parent et l'enfant.

PLAISIR DE COURIR N°2

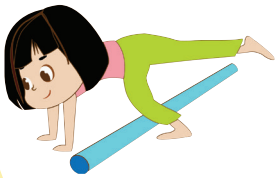
ACTIVITÉ N°2 : RUBANS

Placez les enfants en laissant un espace raisonnable entre chacun d'eux et donnez-leur chacun un ruban. « Quelqu'un peut-il faire un grand cercle avec son ruban ? Maintenant pouvez-vous le faire avec l'autre bras ? Qui peut à présent faire un arc-en-ciel avec son ruban ? (Élancez le ruban au-dessus de la tête en décrivant un grand arc.) Quels sont ceux qui peuvent faire un serpent avec leur ruban sur le sol ? Allons maintenant faire une marche avec notre serpent favori (faites marcher les enfants sur une ligne ou d'un côté de la zone à l'autre pour éviter les collisions). Après notre marche, nos serpents deviennent fatigués, de plus en plus fatigués (comme ils deviennent de plus en plus fatigués, ralentissez les serpents jusqu'à pratiquement l'arrêt.) Maintenant, mettons nos serpents au lit. » (Retournez les rubans au moniteur).

ACTIVITÉ N°3 : ROTATIONS ET LOCOMOTIONS

Sauts de lapins sur la ligne.

Roulades de « petits chiens ».



Marche de l'ours par-dessus les frites de piscine.

Couchez-vous à plat ventre sur le tapis, les mains placées au-dessus de la tête et roulez (comme un crayon ou un rondin) jusqu'au bout du tapis.

Marche de l'ours de côté, les pieds sur une ligne et les mains sur l'autre ligne.

« SAUTEZ et TOURNEZ » sur chaque tapis casse-tête (avec réception moto).

PLAISIR DE COURIR N°2

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson! » Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine Le fermier dans son pré :

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir à _____.
C'est le temps de s'en aller.

SD

N°2 : Un enfant ayant le syndrome de Down peut avoir de la difficulté pour agripper le bâton et de la difficulté à contrôler ses mouvements pour une longue période de temps. Vous pouvez substituer le bâton à ruban pour un foulard.

TV

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, vous pouvez utiliser une balle sensorielle qui rehaussera la participation et la confiance à travers une stimulation sensorielle (dégonflez le ballon un peu). Si vous n'avez pas un ballon sensoriel, vous pouvez utiliser un ballon aux couleurs vives.

TA

A.D'O. : Pour un enfant avec un trouble auditif, vous pouvez utiliser des cartes de couleurs (vert=go et rouge=arrêt). Vous pouvez aussi utiliser des cartes d'animaux. Restez près de l'enfant afin de leur donner des instructions sur les différents mouvements (lent, rapide, gros pas, petits pas, etc.).

N°3 : Pour les enfants ayant un trouble auditif, montrez-leur une carte avec un animal (pour leur marche d'animaux). Vous pouvez aussi élargir la ligne pour les enfants ayant des troubles d'équilibre.

PC

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Utilisez une balle moins gonflée / texturée afin d'aider sa manipulation. Vous pouvez aussi utiliser des ballons si l'enfant ne peut manipuler la balle.

N°2 : Un enfant ayant une paralysie cérébrale peut avoir de la difficulté pour agripper le bâton et de la difficulté à contrôler ses mouvements pour une longue période de temps. Vous pouvez substituer le bâton a ruban pour un foulard.

PLAISIR DE COURIR 3

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Balles et ballons	6 cerceaux et balles de piscine, 6 ballons 6 palettes
Activité n° 2	Cordes	6 cordes
Activité n° 3	Locomotions	5 tapis mousse, craie ou ruban gommé, cerceau ou corde, 4 tapis casse-tête, 1 éponge, 3 sacs de fèves
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

ACTIVITÉ N°1 : BALLES ET BALLONS

1. En utilisant des balles et des cerceaux de piscine (ou des sacs de fèves), le groupe se sépare avec un cerceau pour chaque TANDEM parent-enfant :

A. Essayez de lancer la balle avec les deux mains.

B. Essayez de lancer la balle avec une main.

Si les enfants mettent la balle dans le cerceau, dites aux parents de les éloigner progressivement du cerceau.

2. Distribuez un ballon et une palette à chaque tandem parent-enfant. Lancez le ballon en l'air et attrapez-le. Variez la position (c.-à-d., debout, assis, couché). Distribuez les palettes aux enfants. Les parents peuvent lancer le ballon en l'air et les enfants tentent de le maintenir en l'air avec la palette.

PLAISIR DE COURIR N°3

ACTIVITÉ N°2 : CORDES

Le groupe se disperse avec une corde pour chaque enfant. Placez la corde sur le sol et tendez-la bien. « Pouvez-vous sauter de part et d'autre de la corde ? Maintenant, pouvez-vous sauter à reculons ? Pouvez-vous vous accroupir et sauter comme une grenouille d'un côté à l'autre ? Maintenant, tournez-vous et sautez à reculons de l'autre côté. Quels sont ceux qui peuvent faire des cercles avec leur corde ? Maintenant, pouvez-vous sauter dans le milieu et ressauter vers l'extérieur? »

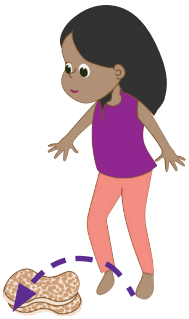
ACTIVITÉ N°3 : LOCOMOTIONS

Sauts d'un tapis casse-tête à l'autre.

Debouts à l'intérieur d'un cercle, les enfants s'étirent le plus possible (les bras à côté des oreilles) et font un tour, complet sur place.

À dos de cheval -- alors que les enfants se tiennent sur les mains et les genoux, les parents placent un sac de fèves sur le dos de l'enfant et celui-ci rampe sur les mains et les genoux vers l'autre côté.

Sur le tapis, « Sautez et touchez vos genoux ! »



Sauts de lapin par-dessus les tapis mousse.

Marche arrière sur la ligne.

PLAISIR DE COURIR N°3

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! » Le moniteur commence « C'est le temps de dire au revoir » sur l'air de « Elle viendra autour de la montagne » :

C'est le temps de dire au revoir à nos amis.
C'est le temps de dire au revoir à nos amis.
C'est le temps de dire au revoir,
Souriez et faites un clin d'œil,
C'est le temps de dire au revoir à nos amis.

TA

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des cartes de couleurs et de parties du corps afin de leur montrer quelle partie toucher avec quelle couleur (pour les enfants ayant un trouble de l'audition). Par exemple : une carte verte et une carte avec l'image d'un coude.

N°2 : Montrez aux enfants ayant un trouble de l'audition ce que vous voulez qu'ils fassent, démontrez par l'exemple.

TV

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des gros objets que les enfants peuvent toucher (un mur, une chaise) ou vous pouvez leur faire toucher des parties de leur corps (tête, nez, coude, etc.). Placez des objets et formes de couleurs vives dans la salle.

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, vous pouvez utiliser une balle sensorielle (peu gonflée qui aide à la manipulation). Utilisez un objet qui fait du bruit au lieu d'un cerceau afin de guider l'enfant.

N°2 : Assurez-vous d'aider les enfants ayant un trouble visuel pour cette activité.

PC SD

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Utilisez une balle moins gonflée / texturée afin d'aider sa manipulation. Vous pouvez aussi utiliser des ballons pour pratiquer le lancer et l'attraper si l'enfant ne peut pas manipuler une balle. Si l'enfant ne peut pas agripper la palette, il peut utiliser ses mains pour garder le ballon dans l'air.

N°2 : Dépendamment des habiletés de l'enfant, vous pouvez lui demander de marcher par-dessus la ligne s'il ne peut pas sauter. Si l'enfant a de la difficulté à soulever les deux pieds du sol, essayez un saut modifié avec un seul pied qui laisse le sol à la fois. Si l'enfant est dans une chaise roulante, explorez les différentes façons dont il peut bouger ses bras et ses jambes.

PLAISIR DE COURIR 4

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Foulards	6 foulards
Activité n° 2	Positions statiques	6 sacs de fèves
Activité n° 3	Révisions	Craie ou ruban gommé, cerceau ou corde, corde, 4 tapis mousse
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

SUIVEZ LE CHEF : Le moniteur est le chef alors que les enfants et les parents suivent. Commencez en marchant (variez la hauteur, la direction, la vitesse; petits pas, grands pas, pas en douceur, pas lourds). Faites des sauts de lapin par en avant et par en arrière. Le moniteur peut insérer des positions statiques entre chaque mouvement, comme s'étendre sur le ventre ou sur le dos, s'asseoir en position groupée, écartée, carpée, faire le petit chien (mains et genoux).

ÉTIREMENT

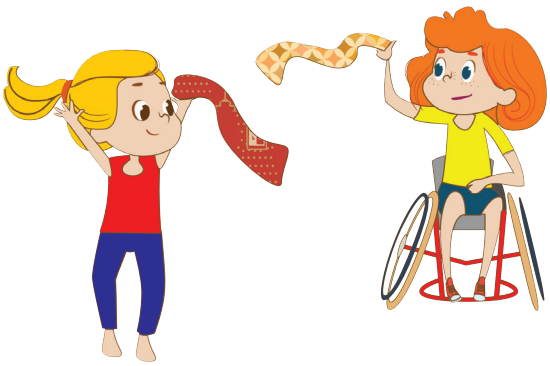
Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

ACTIVITÉ N°1 : FOULARDS

Distribuez un foulard par enfant. « Pouvez-vous tenir votre foulard dans une main et faire un GRAND cercle complet avec le foulard ? » « Pouvez-vous le faire avec l'autre main ? »

« Maintenant, tenez les deux bouts et balancez-le dans un mouvement de va-et-vient comme une balançoire. » « Maintenant mettez votre foulard par terre. Pouvez-vous sauter de l'autre côté du foulard ? » « Faisons semblant que c'est une journée ensoleillée. Trouvez tous votre cerf-volant et allons jouer dehors ! Tenez votre cerf-volant avec une main, et faisons-le voler haut dans le ciel. »

Pratiquez la projection (lancer le foulard en l'air) et la réception (attraper le foulard alors qu'il retombe).



PLAISIR DE COURIR N°4

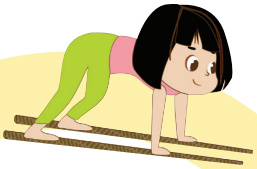
ACTIVITÉ N°2 : STATIQUES

Distribuez un sac de fèves par enfant. « Prenons le sac de fèves dans une main et étirons-nous vers l'extérieur dans un mouvement aussi large que possible. Pouvez-vous le faire à présent avec l'autre côté? »

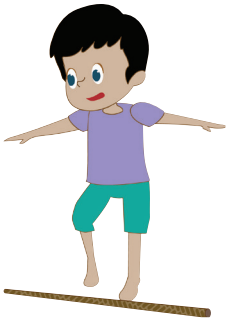
« Étirons-nous maintenant vers le bas et plaçons notre sac de fèves sur nos orteils. Pouvez-vous lever votre pied et le tenir en équilibre ? » (Répétez avec l'autre pied; vous pouvez aussi essayer l'équilibre sur le genou—les parents pourraient avoir à aider leurs enfants à trouver l'équilibre et l'appui.) « Placez maintenant le sac de fèves sur une épaule. Pouvez-vous le toucher avec votre oreille » (Répétez avec l'autre épaule) « Pouvez-vous le placer sous votre menton? » « Plaçons-le au-dessus de nos têtes, et tous partent faire une marche. » (Variez la direction, la vitesse, la hauteur, etc.) « Maintenant couchons-nous bien à plat sur le dos... Pouvez-vous placer le sac de fèves sur votre ventre ? (Garder le sac de fèves sur le ventre) Maintenant, assoyez-vous et donnez une accolade à votre genou... Où va le sac de fèves de chacun? »

ACTIVITÉ N°3

Debout dans un cercle, posture de la cigogne (« Essayez de compter jusqu'à 3 »).



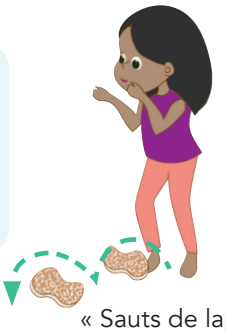
Marche de l'ours en avant.



Grands pas par-dessus le serpent endormi (placez une corde par-dessus une ligne sur le plancher).

Roulade comme un « crayon ou un rondin ».

Sur le tapis, roulade avant. Les enfants commencent à se lever, mettent les mains en face de leurs pieds.



« Sauts de lapin » par-dessus les tapis mousse.

PLAISIR DE COURIR N°4

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle. Le moniteur dirige les mouvements (à chaque mot cible) pour le poème « Je peux être gros »:

Je peux être GROS. Je peux être MINCE. Je peux être PETIT. Ou je peux être GRAND.
Je peux être RAPIDE. Je peux être LENT. Je peux frapper FORT. Ou je peux me mettre SUR LA POINTE DES PIEDS. Mais savez-vous, plus que tout
Ce que j'aime être?
GROS ou MINCE, PETIT ou GRAND
J'aime être MOI, tout simplement ! (« Tous se serrent dans les bras »).

TA

N°2 : Un enfant ayant un trouble de l'audition peur avoir de la difficulté avec son équilibre. Au lieu de balancer le sac de fèves en étant debout, il peut s'asseoir et le faire balancer sur sa tête, son bras, etc.

TV

A.D'O. : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Les activités avec des sons distinctifs lui donneront la rétroaction nécessaire.

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, vous pouvez utiliser une balle sensorielle (peu gonflée qui aide à la manipulation). Utilisez un objet qui fait du bruit au lieu d'un cerceau afin de guider l'enfant.

PC SD

A.D'O. : L'enfant n'est peut-être pas capable d'imiter votre posture. Sinon, placez-le dans une position confortable (prêt à jouer, couché, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°2 : Un enfant ayant une paralysie cérébrale peut avoir de la difficulté avec son équilibre. Au lieu de balancer le sac de fèves en étant debout, il peut s'asseoir et le faire balancer sur sa tête, son bras, etc.

PLAISIR DE COURIR 5

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Projection	6 sacs de fèves, cerceaux, tapis casse-tête
Activité n° 2	Positions statiques	Cerceau, tapis casse-tête, craie ou ruban gommé
Activité n° 3	Locomotions	Craie or ruban gommé, sac de fèves
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

ACTIVITÉ N°1 : PROJECTION

Distribuez un sac de fèves, un cerceau et un ou deux tapis casse-tête à chaque tandem parent-enfant. Placez les tapis casse-tête à proximité de chaque cerceau.

Pour commencer, en se tenant debout le plus près possible du tapis casse-tête, les enfants essaient de lancer (main basse) leur sac de fèves dans le cerceau. Lorsque cet essai est réussi, le parent éloigne le tapis du cerceau. L'enfant essaie alors, de cette nouvelle distance, de lancer le sac de fèves dans le cerceau. On peut augmenter la distance tout en demeurant à l'intérieur des limites de l'habileté de chaque enfant. On peut apporter des variations à cette activité : lancer avec les deux mains; lancer avec une main; lancer avec l'autre main; lancer en position assise; etc.

PLAISIR DE COURIR N°5

ACTIVITÉ N°2 : STATIQUES

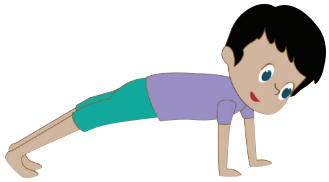
Demandez aux enfants de suivre le moniteur qui marche d'un bout à l'autre du gymnase en suivant les lignes sur le plancher (utiliser une craie ou du ruban gommé s'il n'y a pas de lignes). Variantes :

- Les bras étendus sur le côté vers l'extérieur (« comme un oiseau ou un avion »)
- Sur la pointe des pieds, les bras à côté des oreilles (« comme une girafe »)
- Marcher de côté (les bras sur le côté)
- Marcher par en avant les bras étendus sur le côté vers l'extérieur et maintenir en équilibre un sac de fèves sur une main (passer à l'autre main)... Varier le point d'équilibre du sac de fèves (c.-à-d., le pied, la tête, etc.)
- Marcher très bas (« comme un canard »)
- Marcher comme un ours (les mains et les pieds sur la ligne)

ACTIVITÉ N°3 : LOCOMOTIONS

En vous tenant à l'intérieur du cerceau, mettez les mains et les pieds sur le sol et essayez de lever une jambe en l'air. (« Chien à trois pattes »).

Faites la posture de la cigogne.



Utilisez deux tapis casse-tête espacés d'environ 40 à 50 centimètres, placez les mains sur un tapis, les pieds sur l'autre tapis et « faites un pont pour rejoindre les deux tapis ».

Sur un tapis casse-tête (ou autre forme de tapis marqueur), « assoyez-vous et entourez vos genoux avec vos bras » - position groupée.

En utilisant deux lignes parallèles sur le plancher, couchez-vous à plat ventre sur la première ligne (position du corps droite), et roulez vers les côtés (« roulade du crayon ») vers l'autre ligne; revenez en roulant vers la première ligne.

« Sautez aussi haut que vous le pouvez sur le tapis, et montrez-nous votre réception moto ».

PLAISIR DE COURIR N°5

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson! » Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine Le fermier dans son pré »

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir à _____.
C'est le temps de s'en aller.

TA

A.D'O. : Vous pouvez utiliser des cartes et des signes afin de leur montrer l'animal spécifique qu'il doit imiter. Vous pouvez aussi le guider par l'exemple.

N°2 : Un enfant ayant un trouble de l'audition peur avoir de la difficulté avec son équilibre. Vous pouvez agrandir la ligne ou les assister durant cette activité.

TV

A.D'O. : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Les activités avec des sons distinctifs lui donneront la rétroaction nécessaire.

N°1 : Placez le cerceau plus près, ou l'éducateur peut déplacer le cerceau après que l'enfant tire le sac de fèves (un jeu d'équipe). Vous pouvez aussi placer un objet vivement coloré dans le cerceau, ou utilisez un objet qui fait du bruit afin de guider l'enfant vers la cible.

N°2 : Utilisez une corde au lieu du ruban adhésif, ceci créera une texture que l'enfant peut suivre.

PC SD

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Placez le cerceau plus près, ou le parent peut déplacer le cerceau après que l'enfant a lancé le sac fèves (un jeu d'équipe).

N°2 : Dépendamment du niveau de mobilité, certains enfants peuvent avoir du trouble avec leur équilibre, faites de grosses lignes afin d'aider l'enfant. Vous pouvez les faire ramper par-dessus la ligne tout en faisant balancer une éponge ou sac de fèves sur leur dos.

PLAISIR DE COURIR 6

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Locomotions	Cerceaux/rubans/ruban gommé; frites de piscine; palettes; ballons
Activité n° 2	Projection et réception	
Activité n° 3	Impulsions	Cerceaux, 6 tapis casse-tête, 3 foulards, sacs de fèves
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

"Looby Loo" Chansons et danses dirigées par le moniteur : "Looby Loo":

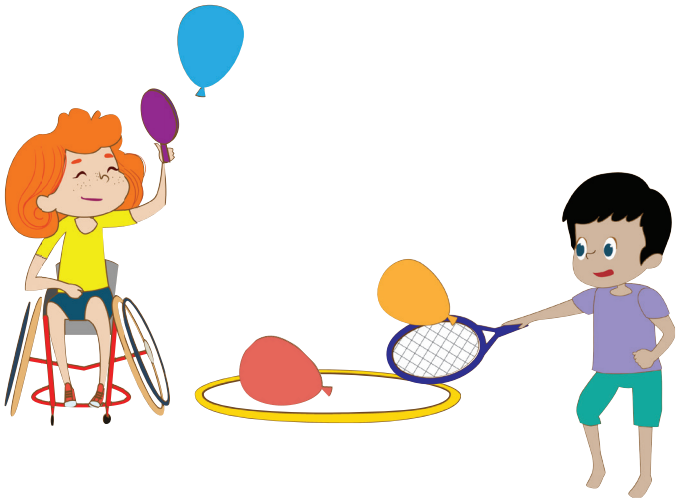
Dansons le looby loo, Dansons le looby light,
Dansons le looby loo, Tous un samedi soir.
Mets ta main droite à l'intérieur (de la ronde),
Mets ta main droite à l'extérieur (de la ronde),
Fais bouger ta main, main, main, Et tourne sur toi-même.

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

ACTIVITÉ N°1 : PROJECTION

BALLON DE GOLF : Avec des cerceaux, des rubans, du ruban gommé, etc., placez des « cibles » un peu partout sur la surface de jeu. Distribuez une frite de piscine (ou palette) et un ballon aux enfants. Avec la frite de piscine (ou palette), les enfants essaient de frapper le ballon à l'intérieur de chaque cible.

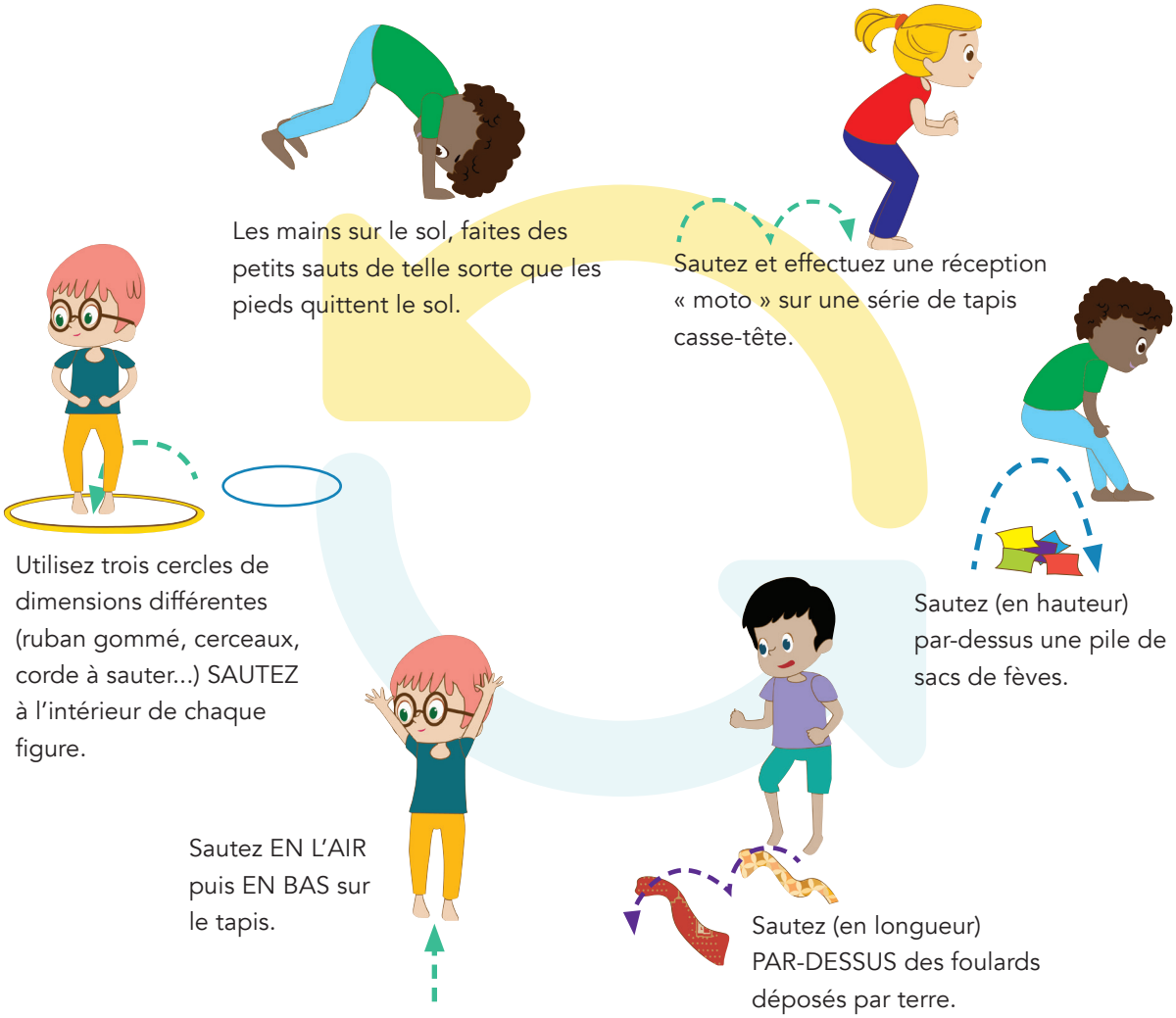


PLAISIR DE COURIR N°6

ACTIVITÉ N°2 : LOCOMOTIONS

ALLONS AU ZOO : Le moniteur explique au groupe qu'ils vont aller faire une excursion au zoo. Les enfants et les parents suivent le moniteur sur la surface de jeu en marchant. Au cours du voyage, le moniteur mentionne les différents animaux que vous êtes susceptibles de trouver dans le zoo (ou, dépendamment de l'âge des participants, on peut demander aux enfants quels animaux ils pourraient trouver)... Alors le groupe se déplace comme l'espèce d'animal mentionnée (par exemple, la girafe, l'ours, le singe, le serpent, l'oiseau, etc.).

ACTIVITÉ N°3 : IMPULSIONS



PLAISIR DE COURIR N°6

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! ») Le moniteur commence la chanson et les mouvements sur l'air de « Mes mains »

Sur ma tête, je mets mes mains. (Placez les mains sur la tête)
Sur mes épaules, (Placez les mains sur les épaules)
Sur mon visage, (Placez les mains sur le visage)
Sur mes hanches, (Placez les mains sur les hanches)
Et sur le côté, (Laissez tomber les mains sur le côté)
Derrière moi elles vont se cacher, (Cachez les mains derrière le dos)
Je vais les tenir en l'air très haut, (Levez les mains très haut au-dessus de la tête)
Rapidement je vais faire voler mes doigts, (Bougez les doigts)
Devant moi je vais les tenir, (Les mains devant le corps, les bras étendus)
Vivement je les tape. Un, deux, trois !
(Tapez, tapez, tapez)

TA

A.D'O. : Utilisez des signes au besoin, demandez à l'enfant de suivre votre exemple.

N°2 : Utilisez des signes au besoin, demandez à l'enfant de suivre votre exemple. Vous pouvez aussi utiliser des cartes d'animaux.

TV

A.D'O. : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Les activités avec des sons distinctifs lui donneront la rétroaction nécessaire.

N°1 : Placez le cerceau plus près, ou l'éducateur peut déplacer le cerceau après que l'enfant a lancé le sac de fèves (un jeu d'équipe). Vous pouvez aussi placer un objet vivement coloré dans le cerceau, ou utilisez un objet qui fait du bruit afin de guider l'enfant vers la cible.

N°2 : Utilisez une corde au lieu du ruban adhésif. Ceci créera une texture que l'enfant peut suivre.

PC SD

A.D'O. : L'enfant n'est peut-être pas capable d'imiter votre posture. Sinon, placez-le dans une position confortable (prêt à jouer, couché, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Si l'enfant ne peut pas utiliser une palette, il peut utiliser ses mains pour guider le ballon sur la cible.

PLAISIR DE COURIR 7

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Chanson et danse	
Activité n° 2	Positions statiques	
Activité n° 3	Rotations	Cordes à sauter / frites de piscine; cerceaux; sacs de fèves; tapis casse-tête
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

ACTIVITÉ N°1 : CHANSON ET DANSE

Le moniteur dirige la chanson et la danse sur le texte suivant en utilisant des gestes et des déplacements pour accompagner le texte. Répétez deux ou trois fois. « Est-ce que tout le monde a ses chaussures de danse? (Faites semblant de mettre des chaussures) Parce que nous allons...

« Tourbillonner comme un « twizzler » ...
« Rocker comme une horloge...
« Nous balancer comme la musique...
« Danser, danser, danser, danser, danser...
« Pouvez-vous sautiller en cadence?...
« Puis onduler comme l'océan...
« C'est le boogie woogie woogie...

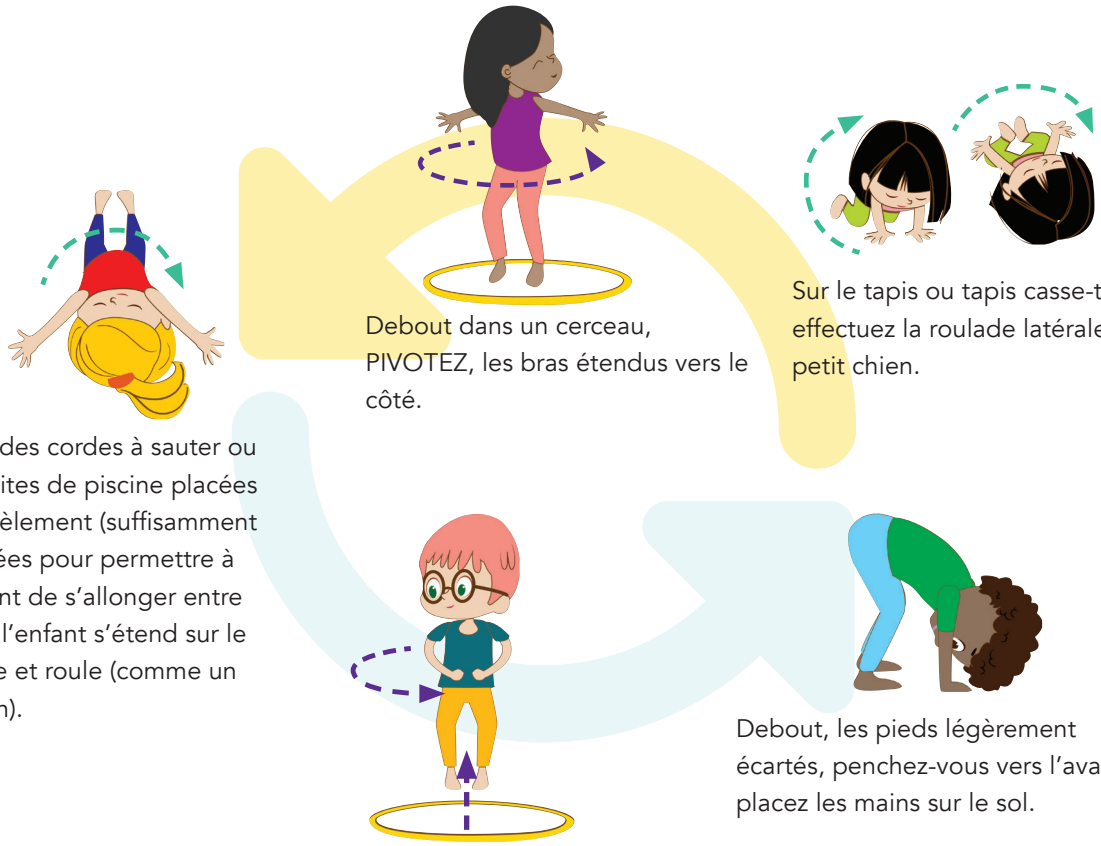
PLAISIR DE COURIR N°7

ACTIVITÉ N°2 : STATIQUES

Du bateau au rivage : Deux extrémités entre lesquelles on peut se déplacer (par exemple, le zoo et le parc). Le moniteur appelle « Zoo », courez au zoo, puis appelle le nom d'une position statique. *Répétez en variant les positions, la direction. Positions statiques :

- position de la cigogne (debout sur une jambe, l'autre jambe posée à l'intérieur du genou)
- planche (debout sur une jambe, levez l'autre jambe par devant, de côté, par derrière)
- position assise en V (assis, les jambes en l'air - les bras en l'air optionnel)
- appui avant (en utilisant les genoux comme appui ou sur appel des pieds)
- planche sur un genou (sur les mains et les genoux, une jambe allongée par derrière)

ACTIVITÉ N°3 : ROTATIONS



Debout dans un cerceau, PIVOTEZ, les bras étendus vers le côté.

Sur le tapis ou tapis casse-tête, effectuez la roulade latérale du petit chien.

Avec des cordes à sauter ou des frites de piscine placées parallèlement (suffisamment écartées pour permettre à l'enfant de s'allonger entre elles) l'enfant s'étend sur le ventre et roule (comme un rondin).

Debout, les pieds légèrement écartés, penchez-vous vers l'avant, placez les mains sur le sol.

Debout à l'intérieur d'un cerceau, SAUT AVEC DEMI-TOUR.

PLAISIR DE COURIR N°7

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! ») Le moniteur commence la chanson et les mouvements sur l'air de « Allez bananes »

« Les bananes s'assemblent ! » (Joignez les mains au-dessus de la tête)
« Les bananes se séparent ! » (Les mains au côté)
« Allez les Bananes ! Allez, allez les bananes ! Allez les bananes ! Allez, allez les bananes ! (Tournez en rond en bougeant les bras par en haut et par en bas durant ces quatre vers)
« Les bananes à gauche » (Pointez vers la gauche)
« Les bananes à droite » (Pointez vers la droite)
« Pelez votre banane et, miam miam, prenez une bouchée ! » (Geste de peler la banane et de prendre une bouchée)

TA

A.D'O. : Utilisez des signes ou des cartes au besoin. Assurez-vous que l'enfant suit votre exemple.

ÉTIREMENT : Assurez-vous de démontrer ce que vous voulez que l'enfant performe. Montrez des exemples pour chaque mouvement.

N°1 : Assurez-vous de démontrer ce que vous voulez que l'enfant fasse. Montrez des exemples pour chaque mouvement.

N°2 : Certains enfants ayant un trouble de l'audition peuvent avoir des problèmes avec leur équilibre. Assurez-vous de leurs montrer des positions statiques qu'ils peuvent performer. Montrez leurs les actions que vous voulez qu'ils fassent. Utilisez des signes au besoin.

TV

A.D'O. : Assurez-vous de décrire de d'écrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Les activités avec des sons distinctifs lui donneront la rétroaction nécessaire.

ÉTIREMENT : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des gros objets que les enfants peuvent toucher (un mur, une chaise) ou vous pouvez leur faire toucher des parties de leur corps (tête, nez, coude, etc.). Placez des objets et formes de couleurs vives dans la salle.

N°1 : Guidez l'enfant à travers chaque mouvement. Décrivez chaque mouvement que vous voulez qu'il effectue.

PC SD

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Dépendamment de la mobilité de l'enfant, vous pouvez changer et adapter les mouvements requis dans cette activité afin de mieux répondre aux besoins de l'enfant.

PLAISIR DE COURIR 8

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Parachute	Parachute
Activité n° 2	Locomotions	Musique
Activité n° 3	Réceptions au sol et impulsions	Tapis casse-tête; 4 cordes; 6 tapis mousse
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

CHAT GELÉ (SANS CHAT!) : « PARTEZ » ... Les enfants courent un peu partout... « GELEZ » ... Les enfants s'arrêtent (variez les directions, utilisez les animaux, etc.).

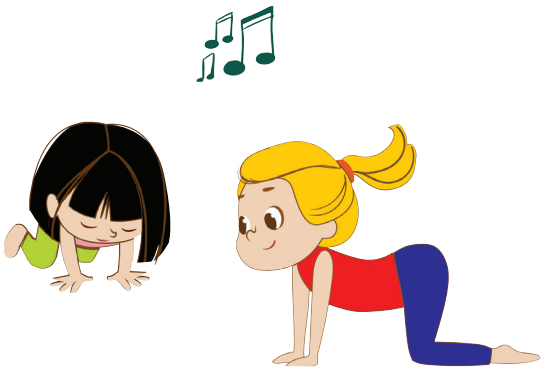
ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

ACTIVITÉ N°1 : PARACHUTE

Les enfants et les parents se placent tout autour du parachute. « Est-ce que tous peuvent faire des vagues par en haut et par en bas avec le parachute ? Maintenant, après avoir compté jusqu'à 3, tous lèvent le parachute au-dessus de leurs têtes; tenez bien. » Répétez plusieurs fois. Placez plusieurs ballons (ou autres objets légers) au-dessus du parachute. « Maintenant, voyons si nous pouvons faire la vague à nouveau et faire monter et descendre les ballons ». Finalement, « Et maintenant pour finir, voyons si nous pouvons tous lever le parachute au-dessus de nos têtes à nouveau et tout laisser tomber à mon signal. »

PLAISIR DE COURIR N°8

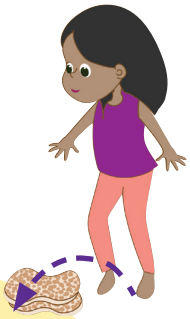


ACTIVITÉ N°2 : LOCOMOTIONS

Sur n'importe quelle musique disponible, rampez comme des « jeunes chiens », les enfants font des roulades comme des petits chiens lorsque la musique s'arrête (roulade vers le côté, puis retour sur les mains et les genoux). Répétez l'activité plusieurs fois. Variez les types de locomotions (c.-à-d., sauter comme des lapins, des kangourous, etc.) et lorsque la musique s'arrête, ils doivent faire un arrêt en position moto. Répétez plusieurs fois.

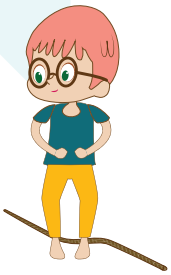
ACTIVITÉ N°3 : RÉCEPTIONS AU SOL ET IMPULSIONS

Roulez comme un « petit chien » sur le tapis (mains et genoux, roulez sur le dos, revenez en roulant sur les mains et les genoux).



Sautez à deux pieds par-dessus deux tapis mousse superposés.

Faites des sauts de grenouille d'un bout à l'autre du tapis.



Sautez par-dessus les cordes à sauter vers une réception « moto » après chaque saut. (« Ne réveillez pas les serpents ! »).

Sautez sur chaque tapis casse-tête, réception « moto ».

Déplacez-vous comme un animal le long de la ligne.

PLAISIR DE COURIR N°8

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! (Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine Le fermier dans son pré :

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir à _____.
C'est le temps de s'en aller.

TA

A.D'O. : Utilisez des signes ou des cartes au besoin : vert = allez, rouge = arrête.

N°1 : Assurez-vous de démontrer ce que vous voulez que l'enfant effectue. Montrez des exemples pour chaque mouvement.

N°1 : Utilisez des signes afin de montrer à l'enfant quand il doit effectuer l'activité et quand il doit arrêter. Guidez l'enfant à travers chaque mouvement. Montrez-lui ce que vous voulez qu'il effectue.

TV

A.D'O. : Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour cette activité.

ÉTIREMENT : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Les activités avec des sons distinctifs lui donneront la rétroaction nécessaire.

N°1 : Guidez l'enfant à travers chaque mouvement. Décrivez chaque mouvement que vous voulez qu'il effectue.

PC SD

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Si l'enfant n'est pas capable d'imiter votre posture, placez-le dans une position confortable (prêt à jouer, couché, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

PLAISIR DE COURIR 9

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Positions statiques	
Activité n° 2		
Activité n° 3	Locomotions et positions statiques	Craie ou ruban gommé; cordes; cerceaux
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

CHAT GELÉ (SANS CHAT!) : « PARTEZ »... Les enfants courent un peu partout... « GELEZ »... Les enfants s'arrêtent (variez les directions, utilisez les animaux, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

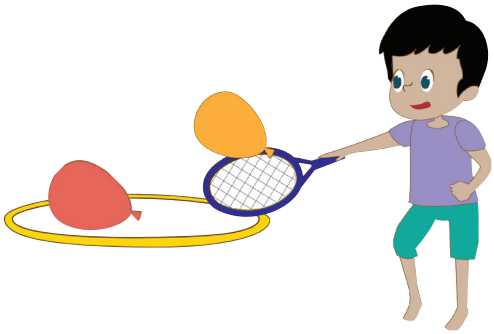
ACTIVITÉ N°1 : POSITIONS STATIQUES

Le groupe forme un cercle, les enfants cessent de se tenir la main et reculent d'un ou deux pas. « Pouvez-vous vous asseoir sur votre derrière et donner une grosse accolade à votre genou? (Position assise groupée) Maintenant, étendez bien votre jambe (Position assise jambes écartées). Maintenant, collez vos jambes et penchez-vous vers vos orteils (Position assise carpée). Allongez-vous bien à plat sur le dos et tout le monde va dormir (Position du corps droite). Maintenant, roulez sur votre ventre et étirez-vous autant que vous pouvez sans plier le corps (Position du corps droite). Faisons semblant d'être des petits chiens et mettons-nous sur les mains et les genoux (Position de la table). Maintenant sur nos pieds, pouvez-vous vous tenir sur une seule jambe ? Maintenant sur l'autre ?

PLAISIR DE COURIR N°9

ACTIVITÉ N°2

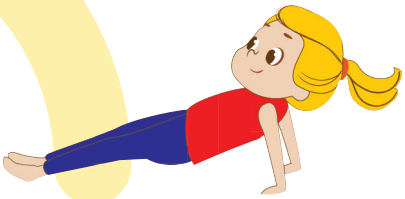
Avec des cerceaux, des rubans, du ruban gommé, etc., placez des « cibles » un peu partout sur la surface de jeu. Distribuez une frite de piscine (ou palette) et un ballon aux enfants. Avec la frite de piscine (ou palette), les enfants essaient de frapper le ballon à l'intérieur de chaque cible.



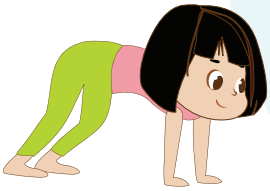
ACTIVITÉ N°3 : LOCOMOTIONS ET POSITIONS STATIQUES

Sauts de grenouille d'un bout à l'autre du tapis ou en suivant une ligne.

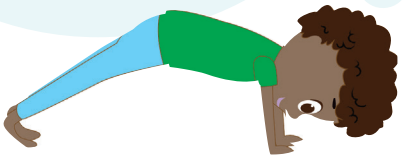
Marche sur la pointe des pieds en suivant le trait de craie, la corde ou le ruban sur le plancher.



Appui arrière à l'intérieur d'un cerceau ou sur un tapis marqueur.



Marche de l'ours entre deux cordes à sauter parallèles.



Appui avant à l'intérieur d'un cerceau ou sur un tapis marqueur.

PLAISIR DE COURIR N°9

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle. « OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! » Le moniteur commence « C'est le temps de dire au revoir » sur l'air d'Elle viendra autour de la montagne :

C'est le temps de dire au revoir à nos amis.
C'est le temps de dire au revoir à nos amis.
C'est le temps de dire au revoir,
Souriez et faites un clin d'œil,
C'est le temps de dire au revoir à nos amis.

TA

A.D'O. : Utilisez des signes ou des cartes au besoin : vert = allez, rouge = arrête.

N°1 : Assurez-vous de démontrer ce que vous voulez que l'enfant effectue. Montrez des exemples pour chaque mouvement.

TV

A.D'O. : Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour cette activité.

N°1 : Guidez l'enfant à travers chaque mouvement. Décrivez chaque mouvement que vous voulez qu'il effectue.

N°2 : Placez le cerceau plus près, ou l'éducateur peut déplacer le cerceau après que l'enfant a lancé le sac de fèves (un jeu d'équipe). Vous pouvez aussi placer un objet vivement coloré dans le cerceau, ou utilisez un objet qui fait du bruit afin de guider l'enfant vers la cible.

PC SD

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Si l'enfant n'est pas capable d'imiter votre posture, placez-le dans une position confortable (prêt à jouer, couche, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

N°1 : Si l'enfant ne peut pas utiliser une palette,, il peut utiliser ses mains pour guider le ballon sur la cible.

PLAISIR DE COURIR 10

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Locomotions	Craie ou ruban gommé; sac de fèves
Activité n° 2	Parachute	Parachute
Activité n° 3		Craie ou ruban gommé, cerceau ou corde, 4 tapis mousse
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

ACTIVITÉ N°1 : LOCOMOTIONS

Demandez aux enfants de suivre le moniteur qui marche d'un bout à l'autre du gymnase en suivant les lignes sur le plancher (utiliser une craie ou du ruban gommé s'il n'y a pas de lignes). Variantes :

A. Les bras étendus sur le côté vers l'extérieur (« comme un oiseau ou un avion »)

B. Sur la pointe des pieds, les bras à côté des oreilles (« comme une girafe »)

C. Marcher de côté (les bras sur le côté)

D. Marcher par en avant les bras étendus sur le côté vers l'extérieur et maintenir en équilibre un sac de fèves sur une main (passer à l'autre main)... Varier le point d'équilibre du sac de fèves (c.-à-d., le pied, la tête, etc.)

E. Marcher très bas (« comme un canard »)

F. Marcher comme un ours (les mains et les pieds sur la ligne)

PLAISIR DE COURIR N°10

ACTIVITÉ N°2 : PARACHUTE

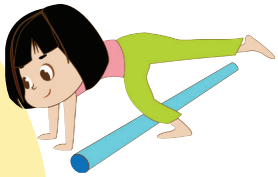
Les enfants et les parents se répartissent autour du parachute. «Est-ce que tout le monde peut faire des vagues avec le parachute? Maintenant, quand je compte jusqu'à 3, tout le monde soulève le parachute au-dessus de nos têtes, et tenez-le fermement. »

Répétez plusieurs fois. Placez plusieurs balles (ou autres objets légers) sur le parachute. « Maintenant, voyons si nous pouvons faire encore des vagues et faire voler les balles ». Enfin, « pour finir, voyons si nous pouvons lever le parachute au-dessus de nos têtes et le laisser tomber en même temps à mon signal ».

ACTIVITÉ N°3

Sauts de lapins sur la ligne.

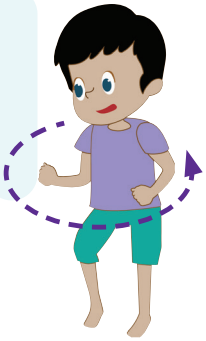
Roulades de « petits chiens ».



Marche de l'ours par-dessus les frites de piscine.

Couchez-vous à plat ventre sur le tapis, les mains placées au-dessus de la tête et roulez (comme un crayon ou un rondin) jusqu'au bout du tapis.

Marche de l'ours de côté, les pieds sur une ligne et les mains sur l'autre ligne.



« SAUTEZ et TOURNEZ » sur chaque tapis casse-tête (avec réception moto).

PLAISIR DE COURIR N°10

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! » Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine Le fermier dans son pré »

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir _____.
C'est le temps de s'en aller.

TA

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des cartes de couleurs et de parties du corps afin de leur montrer quelle partie toucher avec quelle couleur (pour les enfants ayant un trouble de l'audition). Par exemple : une carte verte et une carte avec l'image d'un coude.

N°3 : Montrez des cartes avec des animaux (pour leur marche d'animaux) aux enfants ayant un trouble d'audition. Vous pouvez aussi élargir la ligne pour les enfants ayant de la difficulté avec leur équilibre.

TV

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des gros objets que les enfants peuvent toucher (un mur, une chaise) ou vous pouvez leur faire toucher des parties de leur corps (tête, nez, coude, etc.). Placez des objets et formes de couleurs vives dans la salle.

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, Assurez-vous que les lignes sont de couleur vives. Vous pouvez aussi vous placer à l'extrémité de la ligne et les guider avec un objet qui fait du bruit. Vous pouvez aussi utiliser des cordes à sauter pour que l'enfant puisse sentir la ligne sur laquelle il marche. Ceci aidera à le guider.

N°2 : Guidez l'enfant à travers chaque mouvement. Décrivez chaque mouvement que vous voulez qu'il effectue.

PC SD

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Si l'enfant n'est pas capable d'imiter votre posture, placez-le dans une position confortable (prêt à jouer, couche, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

N°2 : En fonction de leur niveau de mobilité, certains enfants peuvent avoir des problèmes d'équilibre. Faites une ligne plus large ou aidez les enfants. Vous pouvez les faire ramper sur la ligne tout en équilibrant l'éponge ou le sac de fèves sur leur dos.

PLAISIR UN PEU PARTOUT

DE 3 À 5 ANS

À ces âges, les enfants doivent être actifs; heureusement, ils adorent bouger. Permettez à votre enfant de se familiariser avec son environnement en l'explorant. À ce stade, l'activité physique permet à votre enfant de se développer physiquement et mentalement en pleine santé. Il y aura aussi une amélioration de leur force, endurance, flexibilité, coordination, équilibre, etc.

QUELQUES CONSIDÉRATIONS :

- Sauter est une étape importante à ce stade du développement. De ce fait, encouragez votre enfant à sauter fréquemment. Assurez-vous de lui montrer la bonne technique d'atterrissage préalablement.
- Ayez des activités simples et variées car les enfants de ces âges sont facilement distraits.
- À ces âges, les enfants deviennent indépendants. Laissez-les prendre des décisions afin qu'ils acquièrent un certain contrôle de leur environnement.
- Les habiletés de coordination à lancer et à attraper s'améliorent à ces âges. Pratiquez ces habiletés avec de nombreuses activités variées.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 1

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Locomotions	Craie ou ruban gommé pour les lignes; sac de fèves
Activité n° 2	Positions statiques	
Activité n° 3	Réceptions au sol et impulsions	Tapis casse-tête; 4 cordes; 6 tapis mousse
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

PRÉSENTEZ LA POSITION « MOTO » (SLP) aux enfants. Pratiquez la position droite, groupée, en étoile et le saut avec demi-tour suivi d'une réception dans la position moto.

ACTIVITÉ N°1 : LOCOMOTIONS

Demandez aux enfants de suivre le moniteur qui marche d'un bout à l'autre du gymnase en suivant les lignes sur le plancher (utiliser une craie ou du ruban gommé).

A. Les bras étendus sur le côté vers l'extérieur (« comme un oiseau ou un avion »)
B. Sur la pointe des pieds, les bras à côté des oreilles (« comme une girafe »)
C. Marcher de côté (les bras sur le côté)
D. Marcher par en avant les bras étendus sur le côté vers l'extérieur et maintenir en équilibre un sac de fèves sur une main (passer à l'autre main)... Varier le point d'équilibre du sac de fèves (c.-à-d., le pied, la tête, etc.)
E. Marcher très bas (« comme un canard »)
F. Marcher comme un ours (les mains et les pieds sur la ligne)

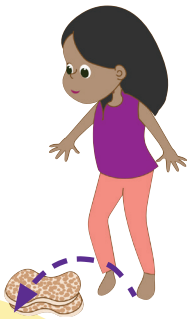
PLAISIR UN PEU PARTOUT N°1

ACTIVITÉ N°2 : STATIQUES

Le groupe forme un cercle, les enfants cessent de se tenir la main et reculent d'un ou deux pas. « Pouvez-vous vous asseoir sur votre derrière et donner une grosse accolade à votre genou? (Position assise groupée) Maintenant, étendez bien votre jambe (Position assise jambes écartées). Maintenant, collez vos jambes et penchez-vous vers vos orteils (Position assise carpée). Allongez-vous bien à plat sur le dos et tout le monde va dormir (Position du corps droite). Maintenant, roulez sur votre ventre et étirez-vous autant que vous pouvez sans plier le corps (Position du corps droite). Faisons semblant d'être des petits chiens et mettons-nous sur les mains et les genoux (Position de la table). Maintenant sur nos pieds, pouvez-vous vous tenir sur une seule jambe ? Maintenant sur l'autre ?

ACTIVITÉ N°3 : RÉCEPTIONS AU SOL ET IMPULSIONS

Roulez comme un « petit chien » sur le tapis (mains et genoux, roulez sur le dos, revenez en roulant sur les mains et les genoux).



Sautez à deux pieds par-dessus deux tapis mousse superposés.

Déplacez-vous comme un animal le long de la ligne.

Faites des sauts de grenouille d'un bout à l'autre du tapis.

Sautez sur chaque tapis casse-tête, réception « moto ».

Sautez par-dessus les cordes à sauter vers une réception « moto » après chaque saut. (« Ne réveillez pas les serpents ! »)

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°1

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson !) Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine Le fermier dans son pré :

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir à _____.
C'est le temps de s'en aller.

TA

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des cartes de couleurs et de parties du corps afin de leur montrer quelle partie toucher avec quelle couleur (pour les enfants ayant un trouble de l'audition). Par exemple : une carte verte et une carte avec l'image d'un coude. Vous pouvez utiliser le langage des signes

.**N°1 :** Certains enfants ayant un trouble de l'audition peuvent avoir des problèmes avec leur équilibre. Assurez-vous que la ligne est l'assez large pour qu'ils puissent la suivre. Si c'est trop difficile de balancer un sac de fèves sur leur tête en marchant, vous pouvez leur demander de le balancer en se tenant debout.

TV

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des gros objets que les enfants peuvent toucher (un mur, une chaise) ou vous pouvez leur faire toucher des parties de leur corps (tête, nez, coude, etc.).

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, Assurez-vous que les lignes sont de couleur vives. Vous pouvez aussi vous placer au bout de la ligne et les guider avec un objet qui fait du bruit. Vous pouvez aussi utiliser des cordes à sauter pour que l'enfant puisse sentir la ligne sur laquelle il marche. Ceci aidera à le guider.

N°2 : Guidez l'enfant à travers chaque mouvement. Décrivez chaque mouvement que vous voulez qu'il effectue.

PC SD

ÉTIREMENTS: Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Assurez-vous que la ligne est assez large pour qu'ils puissent la suivre. Si c'est trop difficile de balancer un sac de fèves sur leur tête en marchant, vous pouvez leur demander de le balancer en se tenant debout.

N°2 : Si l'enfant n'est pas capable d'imiter votre posture, placez-le dans une position confortable (prêt à jouer, couché, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 2

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Habiletés avec le ballon	6 ballons
Activité n° 2	Rubans	6 rubans
Activité n° 3	Rotations et locomotions	Ruban gommé ou craie; tapis casse-tête; 4 frites de piscine; 1 corde
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

CERCEAUX MUSICAUX : Le moniteur commence en faisant placer chaque enfant sur un tapis, un tapis casse-tête ou dans un cerceau. Le moniteur explique que quand la musique commence, chacun va se déplacer de différentes manières; lorsque la musique s'arrête, chacun trouve à nouveau un tapis. Variez le mouvement lorsque la musique joue (c.-à-d., la démarche de l'animal, la marche basse, la marche haute, la marche lente, la marche rapide, etc.) et variez l'activité à effectuer de retour au tapis (c.-à-d., s'étendre sur le ventre, se coucher sur le dos, se tenir debout bien droit, s'accroupir, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

ACTIVITÉ N°1: HABILETÉS AVEC LE BALLON

Le groupe se tient debout en cercle, chaque enfant à un ballon. En levant le ballon au-dessus de la tête, le moniteur explique que nous allons faire semblant que le ballon est le trajet du soleil, très haut dans le ciel. Lentement, déplacez le ballon vers le sol comme si le soleil se couchait; les enfants vont se baisser en position accroupie avec leur ballon. « Et vous savez, c'est la nuit, nous avons tous sommeil », tout le monde se met sur le ventre et fait semblant de dormir. « Et maintenant, la lune se lève », à partir d'une position accroupie, déplacez le ballon lentement vers le haut, au-dessus de la tête, et puis vers le bas à nouveau en position accroupie. « Et maintenant, c'est à nouveau le temps pour le soleil de se lever », levez à nouveau le ballon en l'air au-dessus de la tête. Allez maintenant vers les groupes. Les enfants s'assoient face-à-face et le premier fait rouler le ballon dans la direction de son vis-à-vis. Ce dernier renvoie le ballon à son partenaire. Augmentez progressivement la distance entre les enfants.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°2

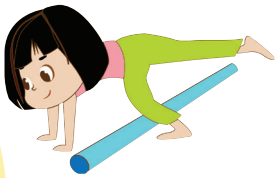
ACTIVITÉ N°2 : RUBANS

Placez les enfants en laissant un espace raisonnable entre chacun d'eux et donnez-leur chacun un ruban. « Quelqu'un peut-il faire un grand cercle avec son ruban ? Maintenant, pouvez-vous le faire avec l'autre bras ? Qui peut à présent faire un arc-en-ciel avec son ruban? (Élancez le ruban au-dessus de la tête en décrivant un grand arc.) Quels sont ceux qui peuvent faire un serpent avec leur ruban sur le sol ? Allons maintenant faire une marche avec notre serpent favori (faites marcher les enfants sur une ligne ou d'un côté de la zone à l'autre pour éviter les collisions). Après notre marche, nos serpents deviennent fatigués, de plus en plus fatigués (comme ils deviennent de plus en plus fatigués, ralentissez les serpents jusqu'à pratiquement l'arrêt). Maintenant, mettons nos serpents au lit. » (Retournez les rubans au moniteur).

ACTIVITÉ N°3 : ROTATIONS ET LOCOMOTIONS

Sauts de lapins sur la ligne.

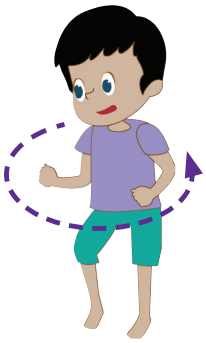
Roulades de « petits chiens ».



Marche de l'ours par-dessus les frites de piscine.

Couchez-vous à plat ventre sur le tapis, les mains placées au-dessus de la tête et roulez (comme un crayon ou un rondin) jusqu'au bout du tapis.

Marche de l'ours de côté, les pieds sur une ligne et les mains sur l'autre ligne.



« SAUTEZ et TOURNEZ » sur chaque tapis casse-tête (avec réception moto).

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°2

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! ») Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine Le fermier dans son pré »

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir à _____.
C'est le temps de s'en aller.

TA

A.D'O. : Pour un enfant avec un trouble auditif, vous pouvez utiliser des cartes de couleurs (vert=go et rouge=arrêt). Vous pouvez aussi utiliser des cartes d'animaux, restez près de l'enfant afin de leur donner des instructions sur les différents mouvements (lent, rapide, gros pas, petits pas, etc.).

SD

N°2 : Un enfant ayant le syndrome de Down peut avoir de la difficulté à agripper le bâton et de la difficulté à contrôler ses mouvements pour une longue période de temps. Vous pouvez substituer le bâton à ruban pour un foulard.

TV

A.D'O. : Assurez-vous de décrire les mouvements que vous voulez que l'enfant fasse. Vous pouvez aussi utiliser un objet qui fait du bruit pour que l'enfant puisse retrouver son endroit original (ou utilisez un tapis de couleur vif).

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, vous pouvez utiliser une balle sensorielle qui rehaussera la participation et la confiance à travers une stimulation sensorielle (dégonflez le ballon un peu). Si vous n'avez pas un ballon sensoriel, vous pouvez utiliser un ballon à couleurs vives.

PC SD

ÉTIREMENT : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Utilisez une balle moins gonflée / texturée afin d'aider sa manipulation. Vous pouvez aussi utiliser des ballons si l'enfant ne peut pas manipuler une balle.

N°2 : Un enfant ayant une paralysie cérébrale peut avoir de la difficulté à agripper le bâton et de la difficulté à contrôler ses mouvements pour une longue période de temps. Vous pouvez substituer le bâton à ruban pour un foulard.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 3

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Balles et ballons	6 balles, 6 ballons, 6 palettes
Activité n° 2	Cordes	6 cordes
Activité n° 3	Locomotions et impulsions	5 tapis mousse; craie ou ruban gommé; cerceau ou corde; 4 tapis casse-tête; 1 tapis mousse; 3 sacs de fèves
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

ACTIVITÉ N°1 : BALLES ET BALLONS

1. Prenez des balles et des cerceaux de piscine (ou des sacs de fèves), formez des petits groupes de deux ou trois enfants :

A. Essayez de lancer la balle avec les deux mains.

B. Essayez de lancer la balle avec une main.

Si les enfants mettent la balle dans le cerceau, demandez-leur de s'éloigner progressivement du cerceau.

2. Distribuez des ballons à chaque petit groupe. Lancez le ballon en l'air et attrapez-le. Variez la position (c.-à-d., debout, assis, couché). Distribuez des palettes aux enfants. Le moniteur lance le ballon en l'air et les enfants tentent de le maintenir en l'air avec la palette.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°3

ACTIVITÉ N°2 : CORDES

Le groupe se disperse avec une corde pour chaque enfant. Placez la corde sur le sol et tendez-la bien. « Pouvez-vous sauter de part et d'autre de la corde ? Maintenant, pouvez-vous sauter à reculons ? Pouvez-vous vous accroupir et sauter comme une grenouille d'un côté à l'autre ? Maintenant, tournez-vous et sautez à reculons de l'autre côté. Quels sont ceux qui peuvent faire des cercles avec leur corde ? Maintenant, pouvez-vous sauter dans le milieu et ressauter vers l'extérieur ? »

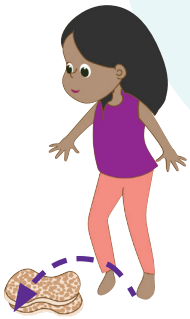
ACTIVITÉ N°3 : LOCOMOTIONS ET IMPULSIONS

Sauts d'un tapis casse-tête à l'autre.

Debout à l'intérieur d'un cercle, les enfants s'étirent le plus possible (les bras à côté des oreilles) et font un tour, complet sur place.

À dos de cheval -- alors que les enfants se tiennent sur les mains et les genoux, les parents placent un sac de fèves sur le dos de l'enfant et celui-ci rampe sur les mains et les genoux vers l'autre côté.

Sur le tapis, « Sautez et touchez vos genoux ! »



Sauts de lapin par-dessus les tapis mousse.

Marche arrière sur la ligne.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°3

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson !) » Le moniteur commence « C'est le temps de dire au revoir » sur l'air d'Elle viendra autour de la montagne :

C'est le temps de dire au revoir à nos amis.
C'est le temps de dire au revoir à nos amis.
C'est le temps de dire au revoir,
Souriez et faites un clin d'œil,
C'est le temps de dire au revoir à nos amis.

TA

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des cartes de couleurs et de parties du corps afin de leur montrer quelle partie toucher avec quelle couleur (pour les enfants ayant un trouble de l'audition). Par exemple : une carte verte et une carte avec l'image d'un coude.

N°1 : Montrez aux enfants ayant un trouble de l'audition ce que vous voulez qu'ils fassent. Démontrez par l'exemple.

TV

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des gros objets que les enfants peuvent toucher (un mur, une chaise) ou vous pouvez leur faire toucher des parties de leur corps (tête, nez, coude, etc.). Placez des objets et formes de couleurs vives dans la salle.

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, vous pouvez utiliser une balle sensorielle (peu gonflée qui aide à la manipulation). Utilisez un objet qui fait du bruit au lieu d'un cerceau afin de guider l'enfant.

N°2 : Assurez-vous d'assister les enfants ayant un trouble visuel pour cette activité. Assurez-vous qu'ils puissent ressentir la corde sur le sol.

PC SD

ÉTIREMENTS : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Utilisez une balle moins gonflée / texturée afin d'aider sa manipulation. Vous pouvez aussi utiliser des ballons pour pratiquer le lancer et l'attraper si l'enfant ne peut pas manipuler une balle. Si l'enfant ne peut pas agripper la palette, il peut utiliser ses mains pour garder le ballon dans l'air.

N°2 : Dépendamment des habiletés de l'enfant, vous pouvez lui demander de marcher par-dessus la ligne s'il ne peut pas sauter. Si l'enfant a de la difficulté à soulever les deux pieds du sol, essayez un saut modifié avec un seul pied qui laisse le sol à la fois. Si l'enfant est dans une chaise roulante, explorez les différentes façons dont il peut bouger ses bras et ses jambes.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 4

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Foulards	6 foulards
Activité n° 2	Positions statiques	6 sacs de fèves
Activité n° 3	Révisions	Craie ou ruban gommé; cerceau ou corde; 4 tapis mousse
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

SUIVEZ LE CHEF : Le moniteur est le chef alors que les enfants et les parents suivent. Commencez en marchant (variez la hauteur, la direction, la vitesse; petits pas, grands pas, pas en douceur, pas lourds). Faites des sauts de lapin par en avant et par en arrière. Le moniteur peut insérer des positions statiques entre chaque mouvement, comme s'étendre sur le ventre ou sur le dos, s'asseoir en position groupée, écartée, carpée, faire le petit chien (mains et genoux).

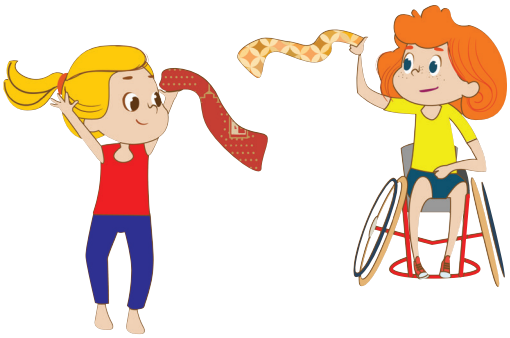
ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

ACTIVITÉ N°1 : FOULARDS

Distribuez un foulard par enfant. « Pouvez-vous tenir votre foulard dans une main et faire un GRAND cercle complet avec le foulard ? » « Pouvez-vous le faire avec l'autre main ? » « Maintenant, tenez les deux bouts et balancez-le dans un mouvement de va-et-vient comme une balançoire. » « Maintenant, mettez votre foulard par terre. Pouvez-vous sauter de l'autre côté du foulard ? » « Faisons semblant que c'est une journée ensoleillée. Trouvez tous votre cerf-volant et allons jouer dehors ! Tenez votre cerf-volant avec une main, et faisons-le voler haut dans le ciel. » Pratiquez la projection (en lançant le foulard en l'air) et la réception (en attrapant le foulard alors qu'il retombe).

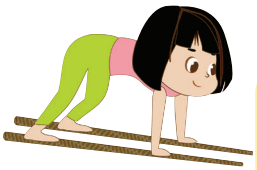


PLAISIR UN PEU PARTOUT N°4

ACTIVITÉ N°2 : STATIQUES

Distribuez un sac de fèves par enfant. « Prenons le sac de fèves dans une main et étirons-nous vers l'extérieur dans un mouvement aussi large que possible. Pouvez-vous le faire à présent avec l'autre côté ? » « Étirons-nous maintenant vers le bas et plaçons notre sac de fèves sur nos orteils. Pouvez-vous lever votre pied et le tenir en équilibre ? » (Répétez avec l'autre pied; vous pouvez aussi essayer l'équilibre sur le genou - les parents pourraient avoir à aider leurs enfants à trouver l'équilibre et l'appui). « Placez maintenant le sac de fèves sur une épaule. Pouvez-vous le toucher avec votre oreille ? » (Répétez avec l'autre épaule) « Pouvez-vous le placer sous votre menton? » « Plaçons-le au-dessus de nos têtes, et tous partent faire une marche. » (Variez la direction, la vitesse, la hauteur, etc.) « Maintenant couchons-nous bien à plat sur le dos; pouvez-vous placer le sac de fèves sur votre ventre ? (Garder le sac de fèves sur le ventre.) Maintenant, assoyez-vous et donnez une accolade à votre genou... Où va le sac de fèves de chacun? »

ACTIVITÉ N°3



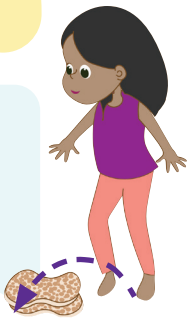
Marche de l'ours en avant.

Roulade comme « un crayon ou un rondin ».

Sur le tapis, roulade avant. Les enfants commencent à se lever, mettent les mains en face de leurs pieds.

Debout dans un cercle, posture de la cigogne (« Essayez de compter jusqu'à 3 »).

Grands pas par-dessus le serpent endormi (placez une corde par-dessus une ligne sur le plancher).



« Sauts de lapin » par-dessus les tapis mousse.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°4

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle. Le moniteur dirige les mouvements (à chaque mot cible) pour le poème « Je peux être gros » :

Je peux être GROS. Je peux être MINCE. Je peux être PETIT. Ou je peux être GRAND.
Je peux être RAPIDE. Je peux être LENT. Je peux frapper FORT. Ou je peux me mettre SUR LA POINTE DES PIEDS. Mais savez-vous, plus que tout
Ce que j'aime être?
GROS ou MINCE, PETIT ou GRAND
J'aime être MOI, tout simplement ! (« Tous se serrent dans les bras »).

TA

N°2 : Un enfant ayant un trouble de l'audition peur avoir de la difficulté avec son équilibre. Au lieu de balancer le sac de fèves en étant debout, il peut s'asseoir et le faire balancer sur sa tête, son bras, etc.

TV

A.D'O. : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Les activités avec des sons distinctifs lui donneront de la rétroaction nécessaire.

N°1 : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter.

PC SD

A.D'O. : L'enfant n'est peut-être pas capable d'imiter votre posture. Sinon, placez-le dans une position confortable (prêt à jouer, couché, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

ÉTIREMENTS : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°2 : Dépendamment du niveau de mobilité, certains enfants peuvent avoir du trouble avec leur équilibre, faites de grosses lignes afin d'aider l'enfant. Vous pouvez les faire ramper par-dessus la ligne tout en faisant balancer une éponge ou sac de fèves sur leur dos.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 5

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Positions statiques	
Activité n° 2	Positions statiques en musique	Musique
Activité n° 3	Sauts et réceptions	Corde à sauter
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

DÉMARCHE D'ANIMAUX : En vous déplaçant dans un cercle, faites semblant d'être plusieurs espèces différentes d'animaux comme l'oiseau, le lapin, l'ours, la grenouille, etc. Demandez ce que chaque animal fait comme cri. (Par exemple, « Quel cri fait la grenouille ? Est-ce que la grenouille fait meuh ? ») Appelez le nom d'un animal au hasard et voyez à quelle vitesse ils se souviennent.

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

ACTIVITÉ N°1 : STATIQUES

Le groupe forme un cercle, les enfants cessent de se tenir la main et reculent d'un ou deux pas. « Pouvez-vous vous asseoir sur votre derrière et entourer vos genoux avec vos bras ? (Position assise groupée). Maintenant, tendez bien vos jambes (position assise jambes écartées). Puis collez vos jambes et penchez-vous vers vos orteils (position assise carpée). Allongez-vous bien à plat sur le dos; tout le monde va dormir (position du corps droite). Maintenant, roulez sur votre ventre et étirez-vous autant que vous pouvez sans plier le corps (position du corps droite). Tout en demeurant sur le ventre, pouvons-nous maintenant soulever nos jambes et nos bras et voler comme Superman ? Vers où volons-nous ? Faisons semblant d'être des petits chiens et mettons nous sur les mains et les genoux (position de la table). Maintenant sur nos pieds, pouvez-vous vous tenir sur une seule jambe ? Puis sur l'autre ?

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°5

ACTIVITÉ N°2 : POSITIONS STATIQUES EN MUSIQUE

Prenez à présent une position statique (position assise groupée, par exemple). Choisissez une chanson. « Au son de la musique, nous pouvons danser un peu partout. Mais si la musique s'arrête, nous devons adopter une position assise groupée aussi vite que nous le pouvons ».

Faites jouer la musique et faites danser les enfants un peu partout dans un espace ouvert. Mettez la musique en mode pause et faites-leur prendre la position statique.

Changez la position statique après deux ou trois tours chacun.

ACTIVITÉ N°3 : SAUTS ET RÉCEPTIONS

Révisez la réception moto « Pliez les genoux et levez les bras; quel nom donne-t-on à ceci ? »

Saut droit—Grand saut pour essayer d'atteindre le plafond. « Voyons qui peut sauter le plus haut ».

Saut groupé—Sautez en ramenant les genoux vers la poitrine. « Qui peut sauter et faire un bec à ses genoux? ».

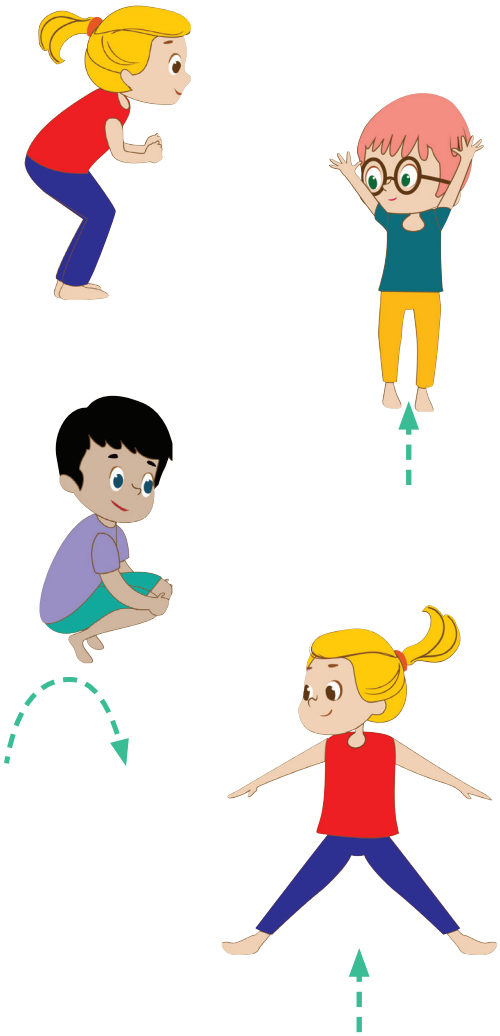
Saut en étoile—Sautez en étendant les bras et les jambes comme une étoile. « Voyons qui peut le plus étendre son corps ».

Saut avec demi-tour—Faites un saut droit avec un demi-tour en l'air. « Pouvons-nous atteindre le plafond, sauter et faire une rotation ? »

Prenez une corde à sauter. Donnez un bout de la corde à quelqu'un qui la fera tourner sur le plancher dans un mouvement circulaire. Mettez tout le monde en cercle, celui qui tient la corde se tenant au milieu.

« Faisons des sauts groupés par-dessus le serpent ». « Faisons maintenant des sauts en étoile ». « Voyons qui peut faire des sauts avec demi-tour par-dessus le serpent ».

Faites tourner la corde par tout le monde deux fois. Séparez les classes plus importantes en groupes.



PLAISIR UN PEU PARTOUT N°5

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson ! ») Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine. Le fermier dans son pré :

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir à _____.
C'est le temps de s'en aller.

TA

A.D'O. : Vous pouvez utiliser des cartes et des signes afin de lui montrer l'animal spécifique qu'il doit imiter. Vous pouvez aussi le guider par l'exemple.

N°2 : Utilisez des signes, cartes ou un signal afin de laisser savoir à l'enfant ce qu'il doit faire et quand la musique débute et arrête.

TV

A.D'O. : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Les activités avec des sons distinctifs lui donneront la rétroaction nécessaire.

N°1 : Demandez à l'enfant de se placer debout sur un tapis pour qu'il sache où se placer. Décrivez vos actions et guidez-le physiquement lors de l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Assurez-vous qu'il y a assez de place pour que les enfants puissent jouer.

N°2 : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Au lieu de faire des pleines rotations avec la corde à sauter, faites des demis rotations, lui laissant du temps entre chaque saut. Vous pouvez aussi placer une corde au sol et lui demander de sauter par-dessus.

PC SD

ÉTIREMENTS : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Vous pouvez changer les positions statiques dépendamment des habiletés, de l'équilibre et de la mobilité de l'enfant. Vous pouvez leur demander de garder un bras dans les airs, ensuite changer de bras, les deux bras, etc.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 6

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		Sacs de fèves
Activité n° 1	Impulsions	Rubans
Activité n° 2	Parachute	Sacs de fèves et parachute
Activité n° 3	Parachute	Parachute
Activité de fermeture		Musique

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

RELAIS DE SAC DE FÈVES : Organisez des équipes correspondant à la dimension de la classe, demandez à un membre de chaque équipe de porter un sac de fèves sur la tête jusqu'au mur, de toucher le mur et de revenir à la position de départ en tenant le sac de fèves entre leurs pieds (sautillement). La première équipe à permettre à tous ses membres d'avoir leur tour gagne.

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

ACTIVITÉ N°1 : IMPULSIONS

Prenez six rubans, placez-en trois sur le plancher, les trois autres seront tenus à environ 30 centimètres du sol en alternance (des volontaires tiendront les rubans). Faites faire un saut droit à chaque enfant par-dessus un ruban puis faites-le ramper comme un serpent sous un ruban suspendu. Après être passé par-dessus et sous tous les rubans, changez de place avec quelqu'un qui tient le ruban jusqu'à ce que chacun ait son tour. Changez de type de saut. « OK tout le monde, maintenant nous allons effectuer des sauts en étoile puis nous devrons ramper sous les rubans les pieds en premier ». « Faisons maintenant des sauts groupés et rampons sous les rubans, de côté comme un rondin ».

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°6

ACTIVITÉ N°2 : PARACHUTE

MAÏS SOUFFLÉ AUX SACS DE FÈVES : Utilisez le petit parachute, faites accroupir tout le monde en tenant le parachute et en le maintenant au sol. Mettez tous les sacs de fèves sur le parachute. Levez le parachute rapidement et déposez-le aussitôt sur le sol (« Ça saute ! ») et regardez les sacs de fèves « éclater ».

Lorsque tous les sacs de fèves ont éclaté, faites accroupir tout le monde.

« Maintenant, à mon signal, nous allons laisser le parachute et ramasser tous les sacs de fèves pour les remettre sur le parachute; puis nous allons saisir la même poignée du parachute que nous avions avant... PARTEZ ».

ACTIVITÉ N°3 : PARACHUTE

CHANGEMENT DE RÔLES : Prenez à nouveau le petit parachute, demandez à tout le monde de se tenir debout et de saisir une poignée du parachute. « Très bien, levez le parachute bien haut au-dessus de nos têtes et dites-vous bonjour... Et déposez le parachute sur le sol ».

« OK, nous allons maintenant lever le parachute très haut et je vais appeler le nom de deux enfants; ceux-ci devront aller sous le parachute et changer de place. Si nous levons le parachute et que j'appelle (un tel et une telle), ces enfants devront aller sous le parachute et changer de place ». Assurez-vous que chacun ait son tour.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°6

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

« Hokey Pokey »

L'activité peut se faire en écoutant de la musique enregistrée ou en chantant.

TA

N°1 : Vous pouvez utiliser des cartes et des signes afin de montrer à l'enfant ce que vous voulez qu'il fasse et quand il doit le faire.

N°2 & 3 : Utilisez des signes et guidez l'enfant physiquement à travers les deux activités.

FERM. : Utilisez des signaux et guidez physiquement l'enfant lors de la chanson.

PC SD

ÉTIREMENTS : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Dépendamment des habiletés de l'enfant, vous pouvez lui demander de marcher par-dessus le ruban au lieu de sauter.

FERM. : Vous pouvez changer les actions et les mouvements si l'enfant est en chaise roulante. Cette activité offre une bonne opportunité de pratiquer plusieurs habiletés motrices.

TV

A.D'O. : Pour les enfants ayant un trouble visuel, Assurez-vous que les lignes sont de couleur vives. Vous pouvez aussi vous placer à la ligne et les guider avec un objet qui fait du bruit. Demandez-leur de marcher vers le bruit. Vous pouvez aussi utiliser des cordes à sauter pour que l'enfant puisse sentir la ligne sur laquelle il marche. Ceci aidera à le guider.

N°1 : Au lieu du ruban, utilisez une corde à sauter pour que l'enfant puisse la sentir sous ses pieds lorsqu'il sera temps de sauter. Utilisez une frite de piscine vivement colorée pour que l'enfant puisse ramper dessous. Décrivez chaque mouvement que vous voulez qu'il effectue.

N°2 : Demandez à l'enfant de se placer debout sur un tapis pour qu'il sache où se placer. Décrivez vos actions et guidez-le physiquement lors de l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter.

N°3 : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Les éducateurs (trices) devraient faire cette activité avec l'enfant et le guider sécuritairement sous le parachute.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 7

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Travail d'équipe	Ballons
Activité n° 2		
Activité n° 3	Positions statiques, impulsions et rotations	Cerceaux; tapis casse-tête
Activité de fermeture		

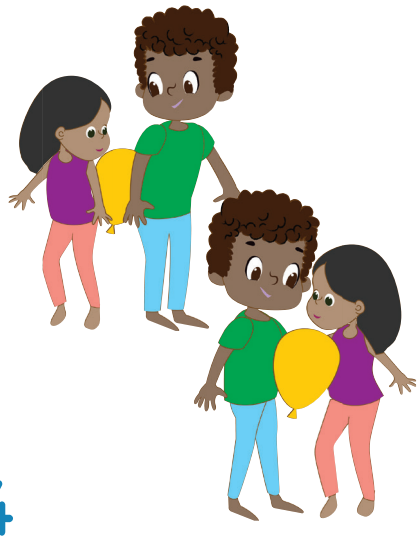
ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).



ACTIVITÉ N°1 : TRANSPORT DE BALLON

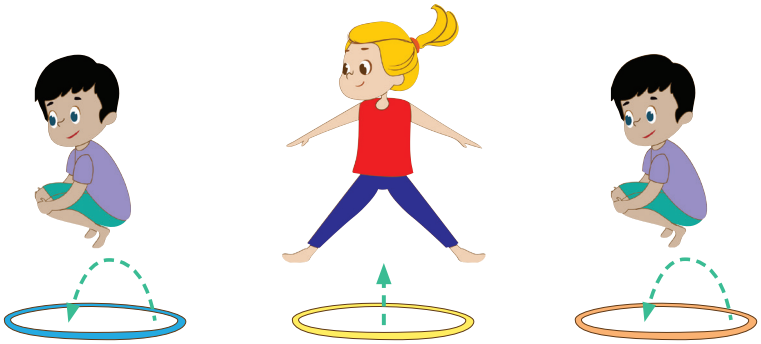
Formez des groupes de deux. Attribuez un ballon par équipe et quelques ballons de secours en cas d'éclatement. « Ce que nous allons faire, c'est voir si chaque équipe peut transporter le ballon, les deux équipiers se tenant dos à dos ». Voyez s'ils peuvent marcher dans la pièce en tenant le ballon avec leurs dos. « Voyons maintenant si vous pouvez transporter le ballon avec votre ventre ». Placez les partenaires l'un en face de l'autre et faites-leur transporter le ballon dans la pièce avec leurs ventres. « Essayons maintenant de transporter le ballon avec nos têtes ». Placez les partenaires l'un en face de l'autre et faites-leur transporter le ballon avec leurs fronts. « Voyons maintenant si nous pouvons transporter le ballon avec nos genoux tout en sautillant ». Placez les partenaires l'un en face de l'autre et mettez le ballon entre leurs genoux. Essayez de sautiller autour de la pièce.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°7

ACTIVITÉ N°2

JEU DE FLEURS : Faites asseoir tout le monde en cercle, les pieds à l'intérieur du cercle. Chaque enfant représente le pétale d'une grosse fleur. Les pétales de fleurs s'ouvrent et se ferment tout au long de la journée. Si « matin » est appelé, chacun se couche par terre, les bras vers l'extérieur de la fleur ouverte autant que possible. Si « midi » est appelé, tout le monde s'assoit en tentant d'atteindre le plafond. Si la « nuit » est appelée, chacun atteint ses orteils, refermant ainsi la fleur.

ACTIVITÉ N°3



Avec trois cerceaux de plus, formez un cercle (ou des rubans et des cordes en forme de cercle), faites faire un saut groupé à chaque enfant dans le premier cercle, suivi d'un saut en étoile dans le deuxième et finalement un autre saut groupé dans le troisième (en n'oubliant pas les réceptions moto à la fin de chaque saut !)

Utilisez des cordes à sauter ou des frites de piscine disposées parallèlement (suffisamment éloignées pour permettre à l'enfant de s'étendre entre elles), l'enfant se couche sur le ventre entre les parallèles et ROULE (roulade de rondin).

Sauts droits avec réception moto après chaque saut.

Avec trois cerceaux en place, faites faire une posture de cigogne dans le premier cerceau, se déplacer dans le deuxième cerceau en faisant une arabesque pour terminer dans le dernier cerceau avec une position assise en V.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°7

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

JEU DE RIRE : Commencez en faisant coucher tout le monde sur le plancher. Le but du jeu est de faire sourire ou rire un enfant sans le toucher, de le faire se lever et d'essayer de faire rire ou sourire les autres sans les toucher et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un enfant. « Nous allons voir si vous pouvez tenir longtemps sans rire. Si je vous surprends à rire, vous devez alors vous lever et m'aider à faire rire les autres également jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'un seul enfant qui reste ».

TA

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des cartes de couleurs et de parties du corps afin de leur montrer quelle partie toucher avec quelle couleur (pour les enfants ayant un trouble de l'audition). Par exemple : une carte verte et une carte avec l'image d'un coude. Vous pouvez utiliser le langage des signes.

N°1 & 2 : Utilisez des signes afin de montrer l'activité a l'enfant. L'enfant peut aussi être jumelé avec un (e) instructeur (trice).

TV

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des gros objets que les enfants peuvent toucher (un mur, une chaise) ou vous pouvez les faire toucher de parties de leur corps (tête, nez, coude, etc.).

N°1 & 2 : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. L'enfant peut être jumelé avec un (e) éducateur (trice).

PC SD

ÉTIREMENTS : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°2 : Si l'enfant n'est pas capable d'imiter votre posture, placez-le dans une position confortable (prêt à jouer, couché, assis, debout, etc.) et guidez ses mouvements.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 8

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Chanson et danse	Sacs de fèves; musique
Activité n° 2	Rotations, positions statiques et impulsions	Cerceaux; craie, ruban gommé; rubans
Activité n° 3		
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

CHAT GELÉ (SANS CHAT!) : « PARTEZ » ... Les enfants courent un peu partout... « GELEZ » ... Les enfants s'arrêtent (variez les directions, utilisez les animaux, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

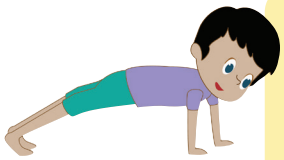
ACTIVITÉ N°1 : CHANSON ET DANSE

SACS DE FÈVES MUSICAUX : Disposez des sacs de fèves un peu partout dans la pièce, un de moins que le nombre d'enfants. Faites danser tout le monde au son de la musique. Lorsque la musique s'arrête, chacun doit ramasser un sac de fèves et le faire tenir en équilibre sur sa tête.

« Lorsque la musique joue, nous allons danser UN PEU PARTOUT dans la pièce. Mais quand la musique s'arrête, nous devons ramasser un sac de fèves aussi vite que nous pouvons et essayer de le faire tenir en équilibre sur nos têtes. L'enfant qui ne trouve pas de sac de fèves doit s'occuper de faire démarrer ou arrêter la musique pour le prochain tour ».

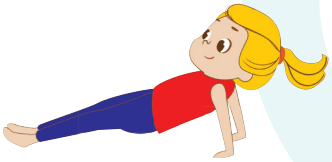
PLAISIR UN PEU PARTOUT N°8

ACTIVITÉ N°2 : ROTATIONS, POSITIONS STATIQUES ET IMPULSIONS



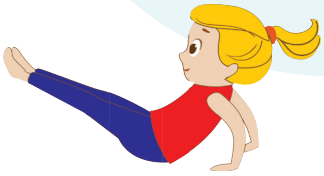
Un appui avant durant deux secondes

Complétez un trajet avec trois cercles et faites faire à chacun un saut en étoile dans le premier cercle, un saut groupé dans le second et un saut avec demi-tour dans le troisième (sans oublier les réceptions moto).



Un appui arrière durant deux secondes

Sur un tapis, en présence d'un observateur, faites pencher les enfants pour qu'ils touchent leurs orteils tout en gardant les jambes droites. Dites-leur de regarder leur nombril ou de garder leur menton rentré et de faire une roulade par en avant.



Une position assise en V durant deux secondes

ACTIVITÉ N°3

SUIVEZ LE CHEF : Désignez un enfant pour être le chef et mettez tous les autres en ligne derrière lui. Le chef peut se déplacer un peu partout dans la pièce et effectuer n'importe quelle activité déjà apprise. Une fois l'activité complétée, le chef rejoint la dernière place de la file. Répétez l'activité jusqu'à ce que chacun ait eu son tour. Le fait de faire jouer de la musique aidera les déplacements.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°8

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

FAIRE UNE TENTE AVEC LE PARACHUTE : Demandez à tout le monde de tenir le parachute.

« À mon signal, nous allons lever le parachute très haut, marcher vers le centre puis revenir en arrière ».

« Nous allons lever le parachute très haut, marcher vers le centre puis nous devrons tirer le parachute au-dessus de nos têtes et nous asseoir avec le parachute. Si vous le faites très vite, nous réaliserons une tente à l'intérieur de laquelle nous pourrons tous nous asseoir ».

TA

A.D'O. : Utilisez des signes ou des cartes au besoin. Vert=allez, rouge=arrêtez.

N°1 : Utilisez des signes, cartes ou un signal afin de laisser savoir à l'enfant ce qu'il doit effectuer et quand la musique débute et arrête.

PC SD

ÉTIREMENTS : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Assurez-vous de placer des sacs de fèves près de l'enfant s'il est en chaise roulante.

TV

A.D'O. : Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour cette activité.

N°1 : Utilisez des sacs de fèves vivement colorés, ou tout autre objet de couleur vive.

N°3 : Assurez-vous de décrire vos actions à un enfant ayant un trouble visuel. Guidez-le physiquement à travers l'activité pour qu'il puisse ressentir ce qu'il doit imiter. Utilisez des tapis ou objets (couleurs vives) pour faites une ligne (couleur vive) sur le plancher afin de le guider vers la bonne direction.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 9

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Locomotions	Craie, ruban gommé, rubans
Activité n° 2	Positions statiques, rotations, impulsions et réceptions	Cerceaux; tapis casse-tête; craie, ruban gomme, rubans
Activité n° 3	Rotations	Cordes, craie, ruban gommé; cerceaux; tapis casse-tête
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

CHAT GELÉ (SANS CHAT!) : « PARTEZ »... Les enfants courent un peu partout... « GELEZ »... Les enfants s'arrêtent (variez les directions, utilisez les animaux, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« A quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

ACTIVITÉ N°1 : LOCOMOTIONS

Demandez aux enfants de suivre le moniteur qui marche d'un bout à l'autre du gymnase en suivant les lignes sur le plancher (utiliser une craie ou du ruban gommé s'il n'y a pas de lignes). Variantes :

A. Les bras étendus sur le côté vers l'extérieur (« comme un oiseau ou un avion »)

B. Sur la pointe des pieds, les bras à côté des oreilles (« comme une girafe »)

C. Marcher de côté (les bras sur le côté)

D. Marcher par en avant les bras étendus sur le côté vers l'extérieur et maintenir en équilibre un sac de fèves sur une main (passer à l'autre main)... Varier le point d'équilibre du sac de fèves (c.-à-d., le pied, la tête, etc.)

E. Marcher très bas (« comme un canard »)

F. Marcher comme un ours (les mains et les pieds sur la ligne)

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°9

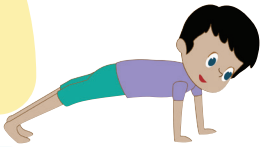
ACTIVITÉ N°2 : POSITIONS STATIQUES, ROTATIONS, IMPULSIONS ET RÉCEPTIONS

Sur un tapis casse-tête (ou autre forme de tapis), « assoyez-vous et entourez vos genoux avec vos bras » (position assise groupée).

Prenez la posture de la cigogne (sur une jambe) et essayez de compter jusqu'à 3.

Couchez-vous sur la première ligne de deux lignes parallèles sur le plancher (position du corps droite) et roulez vers les côtés (« Roulade du crayon ») vers l'autre ligne; revenez en roulant vers la première ligne.

Sur un tapis, « sautez aussi haut que vous le pouvez et faites-nous voir votre réception moto » (Saut droit avec réception moto).



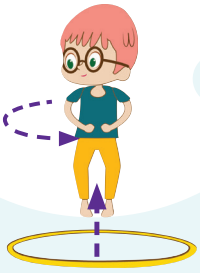
« Faites un pont d'une ligne à l'autre » (appui avant).

ACTIVITÉ N°3 : ROTATIONS

Debout dans un cerceau, faites une ROTATION, les bras étendus vers les côtés.

En utilisant des lignes parallèles avec des cordes à sauter ou des frites de piscine (suffisamment éloignées pour permettre à un enfant de s'étendre entre elles), l'enfant se couche sur le ventre entre les lignes et ROULE (roulade du rondin).

Sur un tapis ou un tapis casse-tête, faites une roulade de petit chien vers les côtés (en débutant sur les mains et les genoux, roulez vers le côté puis à nouveau sur les mains et les genoux).



Debout à l'intérieur d'un cerceau, faites un SAUT avec DEMI-TOUR (« Saut tournant ! N'oubliez pas votre réception moto ! »)

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°9

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

DU BATEAU AU RIVAGE : Un bout de la pièce se nomme le bateau. « Maintenant, lorsque j'appellerai bateau, nous nous précipiterons de ce côté de la pièce ». L'autre bout de la pièce se nomme le rivage. « Maintenant, lorsque j'appellerai le rivage, nous nous précipiterons à l'autre bout de la pièce ».

Le milieu de la pièce se nommera la plage. « Et enfin, si j'appelle la plage, nous devrons courir vers le milieu de la pièce ». « Il y a aussi des gestes à faire si je les appelle, vous les faites, peu importe où vous vous trouvez ».

A. Capitaine sur le pont - Tout le monde doit saluer.

B. Une dame sur le pont - Tout le monde doit s'incliner avec courtoisie.

C. Sur le pont - Tout le monde se met à plat ventre, les bras étendus vers l'extérieur.

D. Une bombe - Tout le monde s'agenouille et se met en boule aussi serrée que possible.

E. Sous-marin - Tout le monde se couche sur le dos et lève une jambe (pour le périscope).

F. Bronzage - Tout le monde se couche sur le dos, les bras derrière la tête (à la recherche des rayons du soleil).

TA

A.D'O. : Utilisez des signes ou des cartes au besoin : vert = allez, rouge = arrête.

N°2 : Certains enfants ayant un trouble de l'audition peuvent avoir des problèmes avec leur équilibre. Assurez-vous que la ligne est l'assez large pour qu'ils puissent la suivre. Utilisez des cartes afin de leur montrer quel animal ou objet ils doivent imiter.

FERM. : Utilisez des signes ou des cartes qui correspondent à chaque instruction (carte bleue pour l'eau, carte brune pour la plage, etc.). Vous pouvez aussi réduire le nombre d'instruction dépendamment si l'enfant peut en suivre beaucoup en même temps.

TV

A.D'O. : Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour cette activité.

N°2 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, Assurez-vous que les lignes sont de couleur vives. Vous pouvez aussi vous placer au bout de la ligne et les guider avec un objet qui fait du bruit. Demandez-leur de marcher vers le bruit. Vous pouvez aussi utiliser des cordes à sauter pour que l'enfant puisse sentir la ligne sur laquelle il marche. Ceci aidera à le guider.

PC SD

ÉTIREMENTS : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

PLAISIR UN PEU PARTOUT 10

ACTIVITÉ	THÈME	ÉQUIPEMENT
Activité d'ouverture		
Activité n° 1	Locomotions	Craie, ruban gommé, corde; sacs de fèves; tapis mousse
Activité n° 2	Locomotions, positions statiques, impulsions et rotations	Craie, ruban gommé, corde; cerceaux; tapis mousse
Activité n° 3	Projections et réceptions	Balles; ballons; sacs de fèves
Activité de fermeture		

ACTIVITÉ D'OUVERTURE

JEU DES COULEURS : Le moniteur explique aux enfants qu'ils vont trouver autour d'eux des choses de différentes couleurs et qu'ils doivent toucher ces choses avec différentes parties de leur corps. Une fois la couleur touchée, ils peuvent retourner s'asseoir avec le groupe. « Pouvez-vous trouver quelque chose de ROUGE et le toucher avec votre nez. Lorsque ce sera fait, vous pourrez revenir vous asseoir. » Variez la couleur et la partie du corps utilisée (c.-à-d., le nez, le nombril, le postérieur, les orteils, etc.).

ÉTIREMENT

Faites de GRANDS cercles complets avec les bras. Tapez dans vos mains dans un large mouvement. Assis, les jambes écartées, faites marcher vos mains le long de vos jambes aussi loin que possible et donnez un gros bec à votre genou. Bougez les jambes et ramenez-les ensemble. Faites marcher vos mains le long de vos deux jambes vers les orteils... Comptez combien d'orteils nous avons. Collez vos pieds dans la position du papillon et faites tous semblant de voler. (« Mais ne vous envolez pas ! ») [Dépendamment de l'âge des enfants, le moniteur peut demander aux enfants vers quelle destination on pourrait s'envoler.] Joignez les mains et faites une boule de neige (faites des mouvements circulaires avec les mains). Les mains collées, faites une vague maintenant. (« À quoi ressemble le bruit de l'océan ? »)

- « Maintenant, donnez-vous la main et saluez vos amis. »
- Couchés sur le ventre, les mains près des épaules, redressez le corps en vous étirant comme un phoque.
- Sur les mains et les genoux, étirez-vous comme un chaton (les bras devant à l'extérieur, la poitrine au plancher, le derrière levé).
- Assis, les jambes étendues par devant, roulez sur le dos puis essayez de rouler à nouveau en position assise (« Roulez, mettez-vous en boule / Bercez-vous et roulez »).

ACTIVITÉ N°1 : LOCOMOTIONS

Demandez aux enfants de suivre le moniteur qui marche d'un bout à l'autre du gymnase en suivant les lignes sur le plancher (utiliser une craie ou du ruban gommé s'il n'y a pas de lignes). Variantes :

A. Les bras étendus sur le côté vers l'extérieur (« comme un oiseau ou un avion »)

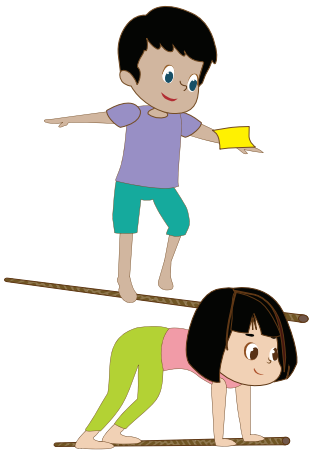
B. Sur la pointe des pieds, les bras à côté des oreilles (« comme une girafe »)

C. Marcher de côté (les bras sur le côté)

D. Marcher par en avant les bras étendus sur le côté vers l'extérieur et maintenir en équilibre un sac de fèves sur une main (passer à l'autre main)... Varier le point d'équilibre du sac de fèves (c.-à-d., le pied, la tête, etc.)

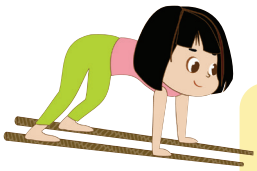
E. Marcher très bas (« comme un canard »)

F. Marcher comme un ours (les mains et les pieds sur la ligne)



PLAISIR UN PEU PARTOUT N°10

ACTIVITÉ N°2 : LOCOMOTIONS, POSITIONS STATIQUES, IMPULSIONS ET ROTATIONS



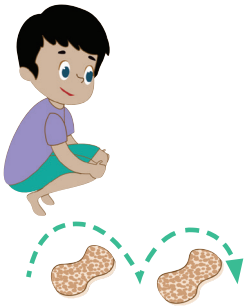
Marche de l'ours en avant. (Une main et un pied sur une ligne, l'autre main et l'autre pied sur l'autre ligne).

Roulade d'un bout à l'autre du tapis

Mettez-vous debout sur un tapis, placez les mains en face des pieds, rentrez la tête (variation : roulade avant avec aide ou surveillance).

Debout dans un cercle, posture de la cigogne (« Essayez de compter jusqu'à 3 »).

Sauts avec appel sur un pied par-dessus le serpent endormi. (Placez une corde sur une ligne du plancher).



Sauts groupés sur les tapis mousse (alignés dans le sens de la longueur).

ACTIVITÉ N°3 : BALLES ET BALLONS

1. Prenez des cerceaux et des balles (ou des sacs de fèves), formez des petits groupes de deux ou trois enfants :

A. Essayez de lancer la balle avec les deux mains.

B. Essayez de lancer la balle avec une main.

Si les enfants mettent la balle dans le cerceau, demandez-leur de s'éloigner progressivement du cerceau.

2. Distribuez des ballons à chaque petit groupe. Lancez le ballon en l'air et attrapez-le. Variez la position (c.-à-d., debout, assis, couché). Distribuez des palettes aux enfants. Le moniteur lance le ballon en l'air et les enfants tentent de le maintenir en l'air avec la palette.

PLAISIR UN PEU PARTOUT N°10

PÉRIODE D'EXPLORATION « LIBRE » (5 minutes)

ACTIVITÉ DE FERMETURE

Le groupe forme un cercle (« OK, tout le monde, donnons-nous la main et chantons une chanson !) » Le moniteur commence « C'est le temps de s'en aller » sur l'air de la comptine. Le fermier dans son pré »

C'est le temps de s'en aller.
C'est le temps de s'en aller.
On dit au revoir à _____.
C'est le temps de s'en aller.

TA

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des cartes de couleurs et de parties du corps afin de leur montrer quelle partie toucher avec quelle couleur (pour les enfants ayant un trouble de l'audition). Par exemple : une carte verte et une carte avec l'image d'un coude. Vous pouvez utiliser le langage des signes.

N°1 : Certains enfants ayant un trouble de l'audition peuvent avoir des problèmes avec leur équilibre. Assurez-vous que la ligne est l'assez large pour qu'ils puissent la suivre. Si c'est trop difficile de balancer un sac de fèves sur leur tête en marchant, vous pouvez leur demander de le balancer en se tenant debout.

TV

A.D'O. : Pour l'activité « jeu des couleurs », vous pouvez utiliser des gros objets que les enfants peuvent toucher (un mur, une chaise) ou vous pouvez leur faire toucher des parties de leur corps (tête, nez, coude, etc.).

N°1 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, Assurez-vous que les lignes sont de couleur vives. Vous pouvez aussi vous placer à la ligne et les guider avec un objet qui fait du bruit. Demandez-leur de marcher vers le bruit. Vous pouvez aussi utiliser des cordes à sauter pour que l'enfant puisse sentir la ligne sur laquelle il marche. Ceci aidera à le guider.

N°3 : Pour les enfants ayant un trouble visuel, vous pouvez utiliser une balle sensorielle (peu gonflée qui aide à la manipulation). Utilisez un objet qui fait du bruit au lieu d'un cerceau afin de guider l'enfant.

PC SD

ÉTIREMENTS : Vous pouvez changer les étirements pour les enfants ayant une paralysie cérébrale (mobilité, non-mobilité). Par exemple, vous voudrez travailler plus sur les mouvements des mains (habiletés motrices fines), étirer doucement les bras, jambes, hanches, etc.

N°1 : Assurez-vous que l'enfant peut garder son équilibre sur une ligne, afin de les aider, agrandissez la ligne. Si c'est trop difficile de balancer un sac de fèves sur leur tête en marchant, vous pouvez leur demander de le balancer en se tenant debout

N°3 : Utilisez une balle moins gonflée / texturée afin d'aider sa manipulation. Vous pouvez aussi utiliser des ballons pour pratiquer le lancer et l'attraper si l'enfant ne peut pas manipuler une balle. Si l'enfant ne peut pas agripper la palette, il peut utiliser ses mains pour garder le ballon en l'air.