pep MC

Ressource pour les professionnels de la petite enfance

2e édition
2019

Grandir CB MC

Pistes d'épanouissement pour les petits

2010 LEGACIES NOW

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

Guider, raconter, apprendre, nourrir, découvrir, imaginer, rire

GRANDIR CB MC est une initiative de 2010 Legacies Now, en partenariat avec la province de la Colombie-Britannique et l'Université de Victoria.

Rédaction de la version anglaise : Viviene Temple et Alison Preece

Version française

Traduction, adaptation et rédaction d'appoint : Annie Bourret

Rédaction et recherche des poèmes et des chansons :
Christine Savard Gagné, Annie Bourret

Illustrations : Kristi Bridgeman, 2007 © CARCC, 2007

Tous droits réservés © 2007 2010 Legacies Now (version anglaise)

Tous droits réservés © 2010 2020 Legacies Now (version française)

Deuxième édition

Remerciements

Édition révisée de PEP, 2019

Nous désirons offrir nos remerciements au College of Kinesiology, à l'équipe de l'Université de la Saskatchewan dirigée par la Dre Louise Humbert et Amanda Froelich-Chow, au College of Pharmacy and Nutrition, au Dr Hassan Vatanparast à Christine Nisbet ainsi qu'à l'équipe saskatchewanaise de Healthy Start / Départ Santé sous la direction du Réseau Santé en français de la Saskatchewan. Nous remercions également le gouvernement de la Saskatchewan, Parcs Culture et Sport, dont le généreux financement a rendu possible cette révision.

Nous sommes également reconnaissants pour les créations visuelles de nos talentueux artistes Lexa Specht et Shayla Pitt pour les illustrer les compétences fondamentales du mouvement : esquiver, bonir et garder l'équilibre.

La première édition de ce manuel doit beaucoup aux personnes et aux organismes qui ont subventionné son élaboration et y ont participé, notamment au moyen de groupes de discussion ou d'ateliers pilotes. Nous remercions tout particulièrement la Division d'accréditation de garderies de l'administration de santé de l'île de Vancouver, le ministère de l'Enfance et de la Famille de la Colombie-Britannique et les centaines d'éducatrices de la petite enfance qui ont validé ces activités.

Nous remercions aussi les enfants (Aaron, Victoria, Simi et Simon) qui ont servi de modèle à notre illustratrice, le Comité directeur provincial chargé de la mise en œuvre de LEAP BC^MC (version anglaise de GRANDIR CB^MC), ainsi que les membres suivants du comité consultatif du manuel HOP (version anglaise de PEP) :

Marion Taylor
Paula McFadyen
Brad Temple, Ph.D.
Jennifer Fenton
Rebecca Milne Frechette
Param Chauhan
Karin Macaulay
PJ Naylor, Ph.D.
Debbie Leach
Viviene Temple, Ph.D.
Alison Preece, Ph.D.

Nous remercions tout particulièrement Justen O'Connor, pour son travail sur la version originale de HOP; Brad Temple pour la conception générale, la conception graphique et la publication assistée par ordinateur; Karin Macaulay pour ses conseils avertis et la révision; Debbie Leach et Lisa Forster-Coull pour les concepts clés, les activités et les recettes sur la saine alimentation; et Similkameen O'Rourke pour ses dessins de la fusée, du visage d'enfant couvert de bleuets écrasés et du chat.

Nous aimerions exprimer notre profonde reconnaissance à Marion Taylor, qui a été le fer de lance de ce projet, du début à la fin, et à Paula McFadyen, qui a contribué à sa matérialisation.

Nous remercions les personnes qui ont contribué à la version française de ce manuel à la page suivante.

Adaptation française

- Yukon – Les Essenti*Elles*, Commission scolaire francophone du Yukon
- Colombie-Britannique – Fédération des parents francophones de C.-B., Conseil scolaire francophone de la C.-B.
- Alberta – Fédération des parents francophones de l'Alberta
- Saskatchewan – Association des parents fransaskois
- Manitoba – Fédération provinciale des comités de parents du Manitoba

Traduction, adaptation et rédaction d'appoint de l'adaptation française

- Annie Bourret, linguiste professionnelle et traductrice agréée

Composition de poèmes et de comptines, recherche de chansons et de comptines

- Christine Savard Gagné, Annie Bourret

Correction d'épreuves

- Angélique Bernard

2e édition:

- Jean-Pierre Picard
- Sébastien Rock, linguiste
- Sandra Provonost, traductrice agréée

Aide financière

- Colombie-Britannique – RésoSanté C.-B.
- Alberta – Réseau santé albertain,
  Fédération des conseils scolaires francophones de l'Alberta
- Saskatchewan – Réseau Santé en français de la Saskatchewan (RSFS)
- Manitoba – Santé en français
- Société Santé en français
- Commission nationale des parents francophones
- Ressources humaines et Développement des compétences Canada
- Patrimoine canadien

Nous remercions de tout cœur les nombreux parents, intervenants et professionnels de leur précieuse collaboration.

Introduction

Les environnements d'apprentissage dans lesquels les tout-petits vivent, apprennent et jouent ont une grande influence sur leur comportement. De par leurs actions et leurs décisions, les adultes présents dans ces environnements montrent leurs valeurs aux enfants et les aident à développer leurs habiletés. Les enfants d'âge préscolaire se développent et apprennent à un rythme sans précédent. De plus, ils apprennent mieux quand ils sont actifs.

Pour les tout-petits, il est naturel de vouloir explorer leur environnement, de participer à de nouvelles activités et de relever de nouveaux défis à leur mesure. Lorsque les activités font simultanément appel à plusieurs éléments du développement des enfants (physique, social, langagier, créatif et intellectuel), l'apprentissage est des plus productifs. Les activités proposées dans le présent manuel tirent parti du désir naturel des enfants d'apprendre activement.

Tout en étant amusantes, les activités offrent aussi aux spécialistes de l'apprentissage préscolaire et aux éducatrices de la petite enfance de nombreuses possibilités pour que le temps passé avec les enfants soit divertissant et productif. Durant l'enfance, le jeu occupe une place centrale. Il est aussi une source d'apprentissage importante et stimulante. Les idées et les activités de ce manuel encouragent des jeux bien planifiés et structurés.

La ressource intitulée Pistes d'épanouissement pour les petits (PEP^MC^) pour les professionnels de la petite enfance fait partie du programme GRANDIR CB^MC^, qui est une initiative de 2010 Legacies Now, en partenariat avec la province de la Colombie-Britannique et l'Université de Victoria. GRANDIR CB^MC^ signifie « guider, raconter, apprendre, nourrir, découvrir, imaginer et rire ». Ces verbes illustrent bien la philosophie du programme, qui vise à donner aux enfants âgés de 0 à 5 ans une bonne base en matière de littératie, d'activité physique et de saine alimentation. Le programme vise aussi à former les spécialistes de l'apprentissage préscolaire et les éducatrices de la petite enfance, tout en leur donnant les ressources pour participer activement à l'apprentissage des enfants.

Table des matières

Introduction ---------- 5

Les concepts clés ---------- 9

L'activité physique ----------12

La littératie physique ----------15

La littératie----------16

For the non-francophone parent ---------- 20

L'alimentation saine ----------21

Comment utiliser ce manuel à fond ----------23

Jouons au golf ---------- 25

Le jeu de boules---------- 27

Les bonds de ballon ---------- 29

La chasse aux bulles----------31

L'attrape-nuage ---------- 33

Les mouvements d'équilibre ---------- 35

Sur le sentier ---------- 37

On bouge, on fige---------- 39

Tête, épaules, ----------41

genoux orteils----------41

La corde hélicoptère ---------- 43

La marelle marrante---------- 45

Touche la cible ---------- 47

Quelle est la distance?---------- 49

Un orchestre en mouvement----------51

Le jeu de quilles---------- 53

Le ballon-panier ---------- 55

Saute-grenouille ---------- 57

Comme un oiseau ---------- 59

Le cerceau rigolo----------61

En équilibre ---------- 63

La course à obstacles ---------- 65

La course d'orientation---------- 67

Les petits peintres----------69

Jeux de parachute (1) ---------- 71

Mon espace ---------- 73
Jeux de parachute ---------- 75
Les marionnettes ---------- 77
La balle qui roule ---------- 79
L'arc-en-ciel ---------- 81
Les berges de la rivière ---------- 83
Le lance-fusées ---------- 85
Jean dit... ---------- 87
Dans la neige ---------- 89
Livraison spéciale ---------- 91
Les échasses ---------- 93
La chasse aux balles ---------- 95
Le jeu de la poursuite ---------- 97
Tricycles et ---------- 99
bicyclettes ---------- 99
Passe, passe le ballon ---------- 101
Marcher et parler ---------- 103
Quelle heure est-il, monsieur Le Renard Rusé? ---------- 105
Des rubans en mouvement ---------- 107
Chef du jour ---------- 109
Cuisinons ensemble ---------- 111
L'aliment-mystère ---------- 113
Les goûte-tout ---------- 115
Alphabet en mouvement ---------- 117
La ronde des abeilles ---------- 119
Les petits jardiniers ---------- 121
Patate en l'air ---------- 123
Les associations ---------- 125
Les petits fruits ---------- 127
Pizza amusante! ---------- 129
Le pique-nique des oursons ---------- 131
Observer sans laisser de traces ---------- 133

Bricolages et recettes ---------- 135

Recette de liquide à bulles ---------- 135
Baguettes à bulles ---------- 135
Tambour en « peau de ballon » ---------- 137

Bâton à brouhaha ---------- 138
Maracas ---------- 138
Tambourins ---------- 139
Bracelets de clochettes pour les chevilles ---------- 139
Tracés de marelle ---------- 140
Planche à dessiner ou à écrire ---------- 141
Sacs de fèves ---------- 142
Lance-fusées ---------- 143
Échasses ---------- 144
Bouteilles-écopes ---------- 146
Rubans ---------- 147
Légumes et houmous ---------- 148
La ronde des abeilles ---------- 149
Palette ---------- 150
Ballon recouvert ---------- 150
Quartiers de pommes de terre cuits au four ---------- 151
Pizza ---------- 152
Boisson fouettée aux petits fruits pour deux ---------- 154
Parfait aux petits fruits ---------- 154

Livres ---------- 155

Information générale ---------- 159

Introduction ---------- 159
L'activité physique ---------- 160
Pour des os bien forts ---------- 163
Développer une bonne santé cardiaque ---------- 166
Les habiletés motrices fondamentales ---------- 167
Les éléments à la base de la littératie ---------- 176
Le développement langagier bilingue ---------- 186
La valeur du jeu symbolique ---------- 190
Références ---------- 195

Fiches pour les familles ---------- 200

Les concepts clés

Les pages qui suivent décrivent les concepts clés qui sont au cœur de ce manuel. Ces concepts visent à appuyer le développement des enfants de trois à cinq ans et à servir de ressources pour les professionnels de la petite enfance. Ils tiennent compte de la recherche et des théories actuelles sur la façon d'appuyer la croissance et le développement des enfants. Dans chaque activité, les liens avec ces concepts clés sont indiqués. Ils rappellent à quel point des activités amusantes et agréables peuvent contribuer à l'apprentissage des tout-petits. Grâce à ces activités, les enfants développeront des attitudes, des habitudes, des compétences et des valeurs qui leur serviront toute la vie.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. Participez à l'activité avec les enfants.
2. Faites des jeux actifs tous les jours.
3. Encouragez les jeux énergiques.
4. Aidez les enfants à développer leurs habiletés motrices.
5. Intégrez l'activité physique au déroulement de la journée.
6. Utilisez l'activité physique pour appuyer l'apprentissage et le développement social.
7. Encouragez la créativité et l'expression de soi.

LA LITTÉRATIE

1. Favorisez les jeux et les activités qui font appel à l'expression orale et à d'autres formes de communication.
2. Exposez les enfants à des mots variés pour augmenter leur vocabulaire.
3. Jouez avec les sons, en utilisant beaucoup d'intonation et en attirant l'attention des enfants sur les sons.
4. Encouragez le jeu symbolique (où on fait semblant).
5. Prévoyez des occasions pour que les enfants comptent, trient, classent et fassent des prédictions.
6. Demandez aux enfants de faire du dessin et de la peinture, d'écrire et de représenter quelque chose.
7. Montrez aux enfants que vous prenez plaisir aux jeux et aux activités sur le langage en leur donnant des modèles.
8. Valorisez le français à la maison.

L'ALIMENTATION SAINE

1. Présentez divers aliments sains.
2. Offrez des collations et des repas aux mêmes moments tous les jours.
3. Suivez la division des responsabiliés en matière de l'alimentation.
4. Gardez de l'eau à portée de la main.
5. Assoyez-vous à la table avec les enfants et montrez comment on mange sainement.
6. Familiarisez les enfants avec des aliments qu'ils ne connaissent peut-être pas.
7. Aidez les enfants à acquérir des compétences par rapport à la nourriture, p. ex., sélectionner, préparer et servir.
8. Intégrez une activité d'alimentation saine dans les activités quotidiennes.

L'activité physique

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. Participez à l'activité avec les enfants.
2. Faites des jeux actifs tous les jours.
3. Encouragez les jeux énergiques.
4. Aidez les enfants à développer leurs habiletés motrices.
5. Intégrez l'activité physique au déroulement de la journée.
6. Utilisez l'activité physique pour appuyer l'apprentissage et le développement social.
7. Encouragez la créativité et l'expression de soi.

Définition de l'activité physique — Se produit quand les grands muscles du corps bougent (faire du tricycle, courir ou creuser dans le jardin). Ne comprend pas les jeux comme les casse-tête, le dessin ou les jeux vidéo (qui sont des activités faisant appel à la motricité fine où les petits muscles bougent).

1. **Participez à l'activité avec les enfants.** En plus de donner l'exemple que l'activité physique est amusante, vous appuyez le développement des enfants. Sans compter que jouer avec les enfants est une bonne façon d'être actif.

2. **Faites des jeux actifs tous les jours.** Les tout-petits ont besoin d'au moins deux heures de mouvements actifs tous les jours. Ils ne devraient pas être inactifs pendant plus d'une heure, sauf quand ils dorment.

3. **Encouragez les jeux énergiques.** Les tout-petits ont besoin d'occasions fréquentes de dépenser leur énergie. Pour eux, il est idéal de courir, de sauter et de sautiller, car ils utilisent les grands muscles des jambes et du tronc, tout en dépensant de l'énergie. L'activité physique qui fait appel aux grands muscles maintient un bon poids santé, des os forts, un bon fonctionnement du cœur et de la force musculaire.

4. **Aidez les enfants à développer leurs habiletés motrices.** Les tout-petits ont besoin de beaucoup d'occasions d'exercer leurs habiletés motrices de base pour gagner de l'assurance. Ces habiletés sont à la base de mouvements plus complexes, notamment :

   a. La capacité de manipuler des objets comme lancer des petits sacs de fèves, attraper un foulard et frapper un ballon avec le pied. Cette capacité de manipulation manuelle s'appelle aussi « coordination visuo-motrice » (des yeux et des mains, ainsi que des yeux et des pieds).

   b. Des capacités locomotrices comme sautiller, sauter et sauter à cloche-pied.

   c. La capacité de maîtriser le corps, comme garder l'équilibre et imiter des formes avec le corps.

   d. La capacité de percevoir son corps, par exemple bouger dans un espace et déterminer le moment opportun pour faire un mouvement.

5. **Intégrez l'activité physique au déroulement de la journée.** Vivre sainement signifie qu'on choisit d'être actif quand cela est possible. Par exemple, se rendre à la garderie à pied pour y déposer les enfants ou pour aller à divers endroits dans le quartier. Les enfants apprennent en observant ce que nous faisons.

6. **Utilisez l'activité physique pour appuyer l'apprentissage et le développement social.** Le jeu donne aux enfants de nombreuses occasions variées pour explorer leur environnement activement, pour s'exercer à coopérer et à partager, et pour apprendre le comportement à adopter lors des conflits. Le jeu renforce également la capacité à raisonner, ainsi que la littératie et le développement langagier.

7. **Encouragez la créativité et l'expression de soi.** Les tout-petits ont besoin d'occasions pour s'exprimer par le mouvement et le jeu symbolique. Les jeux qui permettent aux enfants d'avoir de nouvelles idées et de trouver des solutions contribuent à développer leur flexibilité, leur créativité, leur intellect et leurs aptitudes sociales.

La littératie physique

LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

1. La motivation et la confiance
2. La compétence physique
3. Le savoir et la compréhension
4. L'engagement dans l'activité physique pour la vie

La littératie physique — « La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. »

– (International Physical Literacy Association, 2017)

1. **La motivation et la confiance :** La motivation et la confiance réfèrent à l'enthousiasme, à l'émotion positive et à la confiance en soi suscités à l'idée d'intégrer l'activité physique à son mode de vie.

2. **La compétence physique :** La compétence physique réfère à la capacité d'une personne à développer des habiletés motrices, et à expérimenter différentes intensités et durées de mouvements. Optimiser ses compétences physiques permet de participer à un large éventail de situations et d'activités physiques.

3. **Le savoir et la compréhension :** Le savoir et la compréhension sous-entendent la capacité d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement, la compréhension des bénéfices santé du mode de vie actif et la conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique, et ce, dans un éventail de situations et d'environnements physiques.

4. **L'engagement dans l'activité physique pour la vie :** L'engagement d'une personne dans des activités physiques pour la vie s'exprime par sa responsabilisation à l'égard du savoir-faire physique, en choisissant librement d'être active de façon régulière. Cela implique la priorisation et le maintien de cet engagement en intégrant à son mode de vie la pratique d'une variété d'activités significatives et de défis personnels.

- http://litteratiephysique.ca

La littératie

LA LITTÉRATIE

1. Favorisez les jeux et les activités qui font appel à l'expression orale et à d'autres formes de communication.
2. Exposez les enfants à des mots variés pour augmenter leur vocabulaire.
3. Jouez avec les sons, en utilisant beaucoup d'intonation et en attirant l'attention des enfants sur les sons.
4. Encouragez le jeu symbolique (où on fait semblant).
5. Prévoyez des occasions pour que les enfants comptent, trient, classent et fassent des prédictions.
6. Demandez aux enfants de faire du dessin et de la peinture, d'écrire et de représenter quelque chose.
7. Montrez aux enfants que vous prenez plaisir aux jeux et aux activités sur le langage en leur donnant des modèles.
8. Valorisez le français à la maison.

Définition de la littératie — Apprendre à interpréter (« à lire ») et à utiliser (« à écrire ») les systèmes de symboles (lettres, nombres, musique, images) qui sont valorisés par la société.

1. **Favorisez les jeux et les activités qui font appel à l'expression orale et à d'autres formes de communication.** L'activité physique est enrichie et améliorée par le langage. Les jeux et les activités où on bouge sont d'excellentes occasions, pour les enfants, de développer et de renforcer leurs habiletés langagières et de littératie. Les explications claires et brèves, accompagnées de démonstrations, sont enrichissantes pour les tout-petits.

   a. Parlez de ce que vous faites : **montrez ce que vous faites et décrivez-le à mesure que vous le faites**.

   b. Encouragez les enfants à faire la même chose.

   c. Faites la lecture avec les enfants et aux enfants, en leur donnant plusieurs exemples et de nombreuses occasions de réagir.

2. **Exposez les enfants à des mots variés pour augmenter leur vocabulaire.** Les tout-petits sont de véritables « éponges linguistiques » avides d'assimiler de nouveaux mots et d'en mettre la signification à l'essai. Les livres, les poèmes et la participation à des jeux constituent des possibilités illimitées d'enrichissement de vocabulaire. Par exemple, les activités où l'on bouge permettent de faire ressortir le vocabulaire suivant :

   a. des mots associés au mouvement : grimper, monter, descendre, rester en équilibre, courir, sauter, trottiner;
   b. des mots associés à la direction : gauche, droite, à côté de, à reculons, derrière, devant, en haut, en bas;
   c. des mots qui décrivent : légèrement, lentement, rapidement, bruyamment, silencieusement, doucement;
   d. des analogies et des comparaisons : « marche comme un chien qui a mal à la patte ».

Les tout-petits apprennent mieux de nouveaux mots lorsqu'ils sont présentés dans des situations concrètes durant lesquelles ils peuvent explorer leur sens, notamment en les « jouant » (en les imitant ou en les reconstituant physiquement).

3. **Jouez avec les sons, en utilisant beaucoup d'intonation et en attirant l'attention des enfants sur les sons.** Les activités qui permettent de distinguer les sons (p. ex., le « b » du « p », comme dans « boule/poule » ou « bain/pain »), de les combiner et de les recombiner constituent une préparation essentielle à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. En exposant les tout-petits de manière amusante à des rimes et à des répétitions, à des chansons, à des comptines et à des textes à scander (« roule ma boule, roule ma boule », « le pain n'est pas dans le bain, le pain c'est quand j'ai faim »), on leur donne des occasions naturelles et agréables de remarquer, de connaître et de manipuler des sons, ainsi que de développer leur conscience phonologique.

4. **Encouragez le jeu symbolique (où on fait semblant).** Lorsqu'ils font semblant, les jeunes enfants peuvent jouer de nouveaux rôles et de nouvelles personnalités, en les « vivant » pendant des situations et des scénarios connus et inconnus (« Alors, on va faire semblant que tu es le bébé dragon et que tu es ma sœur. ») Le langage est l'élément essentiel pour créer ces situations de jeu, pour maintenir leur déroulement et pour communiquer pendant qu'on les vit. Le jeu symbolique enrichit et stimule l'usage du langage chez l'enfant, lui permet de donner libre cours à son expression personnelle et... actualise profondément l'apprentissage.

5. **Prévoyez des occasions pour que les enfants comptent, trient, classent et fassent des prédictions.** Les occasions concrètes et pertinentes de compter, de trier, de mettre en séquence, de comparer, de mesurer, de catégoriser permettent d'édifier la compréhension des concepts mathématiques.

6. **Demandez aux enfants de faire du dessin et de la peinture, d'écrire et de représenter quelque chose.** Les activités qui permettent de dresser des listes, de dessiner des cartes, de faire des dessins et des affiches, d'écrire des recettes ou de réaliser des diagrammes donnent aux enfants des occasions d'explorer le fonctionnement du langage et de comprendre comment les expériences peuvent être représentées. Encouragez les enfants à inscrire leur nom sur leurs dessins, puis à y ajouter les lettres, les chiffres et les mots qu'ils connaissent.

7. **Montrez aux enfants que vous prenez plaisir aux jeux et aux activités sur le langage en leur donnant des modèles.** Les jeunes enfants établissent des points de repère à partir des modèles que nous leur présentons. Il faut leur montrer que nous prenons plaisir aux jeux et aux activités sur le langage (p. ex., lors d'une activité où on marche à quatre pattes, vous pourriez réciter une phrase qui rime, comme celle-ci : « Sur les genoux, un peu partout, sur le plancher, jusqu'à l'entrée! »).

8. **Valorisez le français à la maison.** Il est important de prendre le temps d'expliquer aux parents francophones que parler et lire à leur enfant en français est essentiel. Cela renforce la littératie et le bilinguisme élevé de l'enfant et l'aide à se définir comme francophone. Le jeune enfant apprend en observant, en écoutant et en imitant ses parents. Quand le parent francophone fait des activités amusantes, fréquentes et prévisibles en français avec son enfant, il valorise le français de bien des façons. C'est l'approche des quatre « R » : la **routine**, le **rire**, la **répétition** et la **réussite**.

LES QUATRE R

- La **routine** (activité qui revient et qu'on peut prédire, comme lire un livre chaque soir, se brosser les dents, préparer la collation pour aller à la garderie) donne à l'enfant un sentiment de sécurité émotionnelle et valorise le français en lui donnant un caractère habituel.
- Le **rire** (jeu ou activité que l'enfant aime comme visionner des DVD, chanter, jouer à la cachette, lire) renforce les liens de famille, crée de beaux souvenirs et valorise le français en lui donnant une dimension socio-affective. Le jeu permet aussi d'augmenter la familiarité de l'enfant avec le français en lui faisant vivre de nouvelles situations (« Alors on va faire semblant que tu es la caissière au supermarché et que je suis ton client, d'accord? »).
- La **répétition** (on répète le « contenu » linguistique d'une activité, par exemple en chantant « Frère Jacques » jusqu'à ce que l'enfant maîtrise les mots et l'air, en relisant la même histoire encore et encore) permet d'ancrer l'apprentissage de la langue, tout en donnant de l'aisance.
- La **réussite** donne de l'assurance et un sentiment de compétence. En faisant vivre des activités à l'enfant dans une atmosphère encourageante (« Bravo! », « Je suis fier de toi! », « C'est beau! »), on associe le français à une expérience agréable et valorisante que l'enfant recherchera.

– Annie Bourret

For the non-francophone parent

Encourage your child to appreciate and value the French language. It is important to take the time to explain to francophone parents that speaking and reading to their child in French is essential. This reinforces the child's literacy, bilingualism and francophone identity. Young children learn by observing, listening to their parents and imitating them. When a francophone parent does interesting activities with the child in French on a regular and predictable basis, the child's appreciation of French is enhanced in many ways. This is the approach based on the four Rs: **routine, rejoicing, repetition** and **rewarding**.

THE FOUR Rs

- **Routine** (an activity that is regular and predictable, such as reading a book every evening, brushing the child's teeth, preparing a lunch box to take to daycare) gives the child a feeling of emotional security and enhances an appreciation of French by making it part of his or her regular activities.
- **Rejoicing** (a game or activity that the child loves to do, like watching DVDs, singing, playing hide and seek, and reading) strengthens family ties, makes for wonderful memories and enhances an appreciation of French by giving it a socio-emotive dimension. The element of play also helps build the child's knowledge of French by introducing him or her to new situations ("So, let's pretend that you are the cashier at the supermarket and I am your customer, ok?").
- **Repetition** (the linguistic "content" of an activity, for example singing "Frère Jacques" until the child knows the words and the melody, or reading the same story over and over again) provides a solid anchor for language learning while putting the child at ease.
- **Rewarding** is what gives the child a sense of confidence and competency. By letting the child experience activities in an encouraging atmosphere ("Good for you!", "I am proud of you!", "That's great!"), the child associates French with a pleasant experience that builds self-esteem and that the child will want to repeat.

– Annie Bourret

L'alimentation saine

L'ALIMENTATION SAINE

1. Présentez divers aliments sains.
2. Offrez des collations et des repas aux mêmes moments tous les jours.
3. Suivez la division des responsabiliés en matière de l'alimentation.
4. Gardez de l'eau à portée de la main.
5. Assoyez-vous à la table avec les enfants et montrez comment on mange sainement.
6. Familiarisez les enfants avec des aliments qu'ils ne connaissent peut-être pas.
7. Aidez les enfants à acquérir des compétences par rapport à la nourriture, p. ex., sélectionner, préparer et servir.
8. Intégrez une activité d'alimentation saine dans les activités quotidiennes.

Définition de l'alimentation saine — Savourer des aliments nutritifs dans une atmosphère où on se détend et où on échange.

1. **Présentez divers aliments sains.** Utilisez le *Guide alimentaire canadien* pour planifier des collations et des repas sains qui incluent des fruits et légumes, des aliments à grains entiers, des aliments à base de protéines (surtout celles provenant de plantes) ainsi que des gras bons pour la santé.
2. **Offrez des collations et des repas aux mêmes moments tous les jours.** Les enfants ont besoin de prendre l'habitude de manger régulièrement. L'alimentation des enfants sera plus saine s'ils ne grignotent pas ou boivent seulement de l'eau entre les repas et les collations.
3. **Assumez la division des responsabilités.** Laissez les enfants se fier à leurs propres signaux afin de déterminer s'ils ont faim ou s'ils sont rassasiés. L'éducatrice indique où et quand manger tandis que c'est l'enfant qui décide de manger et en quelle quantité (Ellyn Satter Institute, 2017). Les appétits varient d'un jour à l'autre. Servez les repas comme en famille en laissant les enfants se servir eux-mêmes. Lorsque les enfants se servent eux-mêmes, ils sont plus susceptibles de ne prendre que ce qu'ils peuvent manger, limitant ainsi la quantité de nourriture gaspillée. Pour plus d'informations sur la division des responsabilités, visitez ellynsatterinstitute.org.

4. **Gardez de l'eau à portée de la main.** Encouragez les enfants à boire de l'eau pour étancher leur soif durant la journée, particulièrement après avoir été physiquement actif.
5. **Accompagnez les enfants à la table et modélisez une alimentation saine.** L'endroit où on mange doit être accueillant et agréable, exempt de réprimandes, de disputes et de distractions telles que la télévision, des livres et des jouets. Parlez aux enfants de leur journée.
6. **Familiarisez les enfants avec des aliments qui pourraient leur être nouveaux.** Invitez les enfants à découvrir de nouveaux aliments à l'aide de différents sens (par exemple, le goût, le toucher, l'odeur). Cependant, il ne faut pas obliger les enfants à manger des types ou des quantités spécifiques d'aliments ou certains aliments avant les autres. Cela peut entraîner une relation négative avec la nourriture et l'alimentation. N'utilisez pas de nourriture pour calmer un enfant, en guise de récompense ou de punition. Cela peut modifier leur vision de la nourriture et amener les enfants à manger en fonction de leur humeur plutôt que de la faim. Les enfants prennent parfois de 15 à 20 essais avant d'accepter un nouvel aliment. Renseignez-vous auprès des parents et des personnes en charge des enfants au sujet de leurs allergies alimentaires et des nécessités culturelles.
7. **Aidez les enfants à acquérir des compétences par rapport à la nourriture, p. ex., sélectionner, préparer et servir.** Les enfants peuvent apprendre beaucoup si on les fait participer au choix des recettes et des ingrédients et à la préparation d'un plat à manger et à partager. Pour faciliter la participation des enfants, utilisez des assiettes, des bols, des ustensiles pour enfants. Pour donner plus de réalité au jeu, on peut fournir aux enfants des accessoires comme des tasses à mesurer, des cuillères de bois, des rouleaux à pâte et des contenants à nourriture vides.
8. **Intégrez une activité d'alimentation saine dans les activités quotidiennes.** Les activités peuvent comprendre ce qui suit : préparer la nourriture, cuisiner, dessiner, catégoriser, faire des sorties, jardiner et lire des livres et des poèmes sur les aliments. Ces activités éveillent l'intérêt des enfants pour la nourriture, augmentent leur intérêt envers les aliments ainsi que leurs connaissances sur l'origine des aliments et sur l'alimentation saine.

Comment utiliser ce manuel à fond

Les activités de ce manuel sont conçues pour être divertissantes, tant pour vous que pour les enfants avec qui vous travaillez. Elles ont été soigneusement élaborées pour *soutenir l'apprentissage et l'enrichir.*

Vous trouverez ci-dessous une description illustrée des principales caractéristiques des activités.

Les symboles suivants permettent de connaître rapidement les bienfaits de chaque activité pour la santé.

= Force musculaire

= Santé du cerveau

= Santé du cœur

= Croissance des os

Principaux objectifs et habiletés visés.

Matériel recommandé, peu coûteux, qu'il est facile de se procurer ou de bricoler.

Numéro de page renvoyant à la section « Bricolages et recettes ».

Suggestions de divers jeux. Certains jeux sont plus complexes que d'autres, mais ils ne sont pas présentés par ordre de difficulté.

Certains mots pourraient être inconnus des enfants. Ils visent à enrichir leur vocabulaire. Expliquez ces mots aux enfants tout en vous amusant à les explorer avec eux.

Livre suggéré pour approfondir le contenu de l'activité.

Les images illustrent les principales idées d'activités.

Des poèmes sont compris pour encourager le mouvement et l'imagination, tout en s'amusant avec la langue.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LITTÉRATIE

La marelle marrante

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux, croissance d'os solides et force musculaire, développement des habiletés locomotrices (sauter à cloche-pied, sauter); renforcement de la confiance; développement des compétences

Langage/littératie : Reconnaissance des nombres (numératie) et des lettres de l'alphabet; vocabulaire des jours de la semaine; jeu symbolique

Matériel : De la craie pour tracer un parcours de marelle ou des tracés de marelle sur papier ou des carrés de feutre pour poser sur le tapis, ainsi que des balles remplies de graines

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Tracés de marelle (voir la page 139)

Livre : *La grenouille*, Daniel Moignot

Jouons et parlons

- Dessinez divers tracés de marelle (voir les exemples ci-dessous et la section Bricolages et recettes). Vous pouvez aussi utiliser des tracés déjà dessinés sur des feuilles de papier. Il faut « atterrir » sur chaque carré, en sautant vers l'avant. Lorsqu'on arrive à la fin du tracé, il faut revenir au début, en sautant dans chaque carré.
- Utilisez le tracé « Dix carrés » ou « Jours de la semaine ». Demandez aux enfants de sauter seulement dans les carrés (ou les triangles). Sautez dans les doubles carrés ou les rectangles. Demandez aux enfants de nommer le nombre ou le jour de la semaine sur lesquels ils atterrissent.

Dix carrés

Saute, saute qui peut?

Saute, saute qui peut?
Sur une case ou deux!

Le lapin bondit.
Sur quatre pattes, il atterrit!

Saute, saute qui peut?
Par-dessus une case ou deux!

Le kangourou saute.
Sur deux pattes, sans faute!

- Christine Savard Gagné

Jours de la semaine

Ajoutez des livres, des poèmes, des chansons et des histoires dans d'autres langues pour rehausser l'expérience linguistique des activités. Si vous ne pouvez pas vous procurer du matériel, des ingrédients ou des livres, n'hésitez pas à utiliser autre chose, à modifier les suggestions ou à créer votre propre matériel ou vos propres poèmes et chansons.

Le lapin PEP donne des conseils pour aider les enfants par rapport à une habileté ou à une activité.

Certaines pages comportent des dessins d'animaux en pointillé, comme cet ours. Ces dessins encouragent le jeu symbolique.

pep

Essayez aussi

- Lisez le poème « Saute, saute qui peut? » avec les enfants. Demandez-leur comment d'autres animaux sauteraient et atterriraient (un chat à quatre pattes, un oiseau à deux pattes, une grenouille à quatre pattes, etc.). Demandez-leur comment un serpent ou un poisson jouerait à la marelle (il ne peut pas, car il n'a pas de pattes).
- Les enfants peuvent dessiner des tracés de marelles sur un vieux drap.
- Encouragez les enfants à inventer leurs propres tracés de marelle.
- Explorez le livre documentaire *La grenouille* avec les enfants. Ensuite, découpez des feuilles de papier en forme de feuilles de nénuphar que les enfants pourront colorer. Inscrivez des chiffres ou des lettres de l'alphabet sur les nénuphars (p. ex., une série 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 ou A-E-I-O-U ou G-R-E-N-O-U-I-L-L-E). Ces feuilles serviront de tracés de marelle.

La section « Essayez aussi » présente des variantes à l'activité, y compris des livres pour soutenir le développement langagier et de la littératie.

De nombreuses activités permettent de pratiquer plus d'une habileté motrice fondamentale.

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter

Toutes les habiletés motrices fondamentales sont présentées à la fin de ce manuel.

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER À CLOCHE-PIED

Indications pour l'enfant

- Mets-toi sur un pied.
- Balance la jambe en l'air.
- Atterris en douceur.

Gestes	Conseils
• Laisse ton pied en l'air en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas reste en arrière.) • Balance la jambe en l'air, d'en avant en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas fait un mouvement de va-et-vient pour donner de l'allant.) • Plie les bras et balance-les vers l'avant à chaque saut.	• Encouragez les enfants à sauter sur le **même pied** pendant plusieurs petits sauts de suite.

46

Vous trouverez de l'information sur les habiletés motrices fondamentales développées par chaque activité.

Des indications courtes et concises aident les enfants à se rappeler comment exécuter chaque habileté.

Jouons au golf

Liens avec l'activité/la littératie physique : Participation avec les enfants; développement des habiletés motrices (coordination yeux-mains, faire rouler, lancer par-dessous l'épaule); jeu actif; renforcement de la confiance, développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Compter; dessiner; vocabulaire (jours de la semaine, poissons, mammifères marins); jeu symbolique; faire des prédictions

Matériel : 1 balle à lancer (un sac de fèves ou une balle de tennis) par enfant, 2 balises ou plus pour indiquer l'endroit d'où on lance, des objets pour faire les « *trous* » (de vieux linges à vaisselle étalés, des cerceaux, des paniers, etc.), un foulard ou une feuille de papier

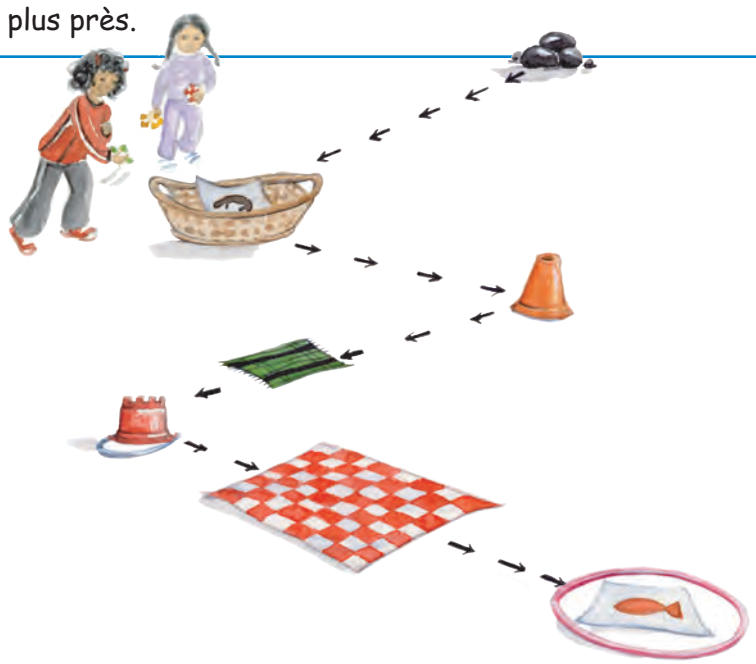
Endroit : À l'extérieur

Bricolage : Sacs de fèves (optionnel) (voir la page 142)

Livre : *Emmène-moi petit dauphin,* Virginia Crofts

Jouons et parlons

- Préparez un parcours de golf en disposant des balises de lancement à trois ou quatre mètres de distance des trous. Disposez autant de trous que vous le désirez.
- À partir de la première balise, lancez la balle par le haut ou par le bas vers le premier trou.
- Continuez à lancer la balle tout en comptant le nombre de fois nécessaire pour arriver à la faire atterrir dans le trou.
- Passez ensuite à la balise suivante.
- Lorsqu'il y a plusieurs joueurs, l'enfant dont la balle est la plus éloignée du trou lance en premier chaque fois. Les autres attendent derrière lui, avant de passer à la balle suivante qui se trouve le plus près.



Essayez aussi

- Variez les distances entre les balises de lancement et les trous. Demandez aux enfants de prédire le nombre de lancers qu'il leur faudra pour faire atterrir la balle dans chaque trou. Demandez-leur ensuite de lancer, pour voir si leur prédiction se confirmera.
- Demandez aux enfants de dessiner des images d'animaux marins qu'ils pourraient voir dans un aquarium. Demandez-leur de mettre leurs dessins dans les trous (un par trou). Passez au jeu symbolique, en incitant les enfants à imaginer qu'ils sont en train de nourrir les poissons et les mammifères marins à l'aquarium. La tâche est de s'assurer que la nourriture (les balles) atteint les poissons et les mammifères. Comme certains ont besoin de plus de nourriture, il faudra leur lancer beaucoup de balles.
- Créez un obstacle ou un piège en mettant un foulard ou une feuille de papier sur le sol. Si la balle atterrit sur l'obstacle, il faut la ramasser en se tenant sur un pied seulement.
- Organisez un parcours à sept balises de lancement et à sept trous, avec des cartes indiquant les jours de la semaine. Ne suivez pas l'ordre habituel. L'objectif est de trouver les trous qui permettent de lancer du lundi au dimanche.
- Encouragez les enfants à concevoir et à disposer leur propre parcours de golf.
- Lisez le livre suggéré avec les enfants et travaillez le vocabulaire (dauphin, pieuvre, baleine, tortue, etc.).

HABILETÉ MOTRICE : FAIRE ROULER ET LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE

Indications pour l'enfant

- Fais face à la cible.
- Fais un pas et balance ton bras.
- Mains en l'air.
- Lâche la balle près du sol (fais-la rouler).
- Lâche la balle en amenant la main qui la lance vers l'avant de ton corps.

Gestes

- Mets-toi debout face vers l'avant et ton bras, vers l'arrière.
- Fais un grand pas avec le pied contraire à la main qui tient la balle.
- Plie les genoux et les hanches pour lancer la balle près du sol.

Conseils

- Encouragez les enfants à faire un **grand** pas pour **allonger** le bras et lancer vers le **bas**.
- Pointer la cible après le lancer aidera les enfants à améliorer leur visée!
- Un lancer par-dessous l'épaule, c'est comme faire rouler la balle, sauf que tu la lâches en l'air plutôt que sur le sol!

Le jeu de boules

Liens avec l'activité/la littératie physique : Participation avec les enfants, développement des habiletés motrices (lancer, coordination yeux-mains), acquisition d'habiletés sociales (attendre son tour, coopérer), développement des compétences, renforcement de la confiance

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (mots associés au mouvement et à la distance : lancer en direction de, près, loin, à côté); compter et mesurer, prédire

Matériel : Un petit sac (cible), plusieurs sacs remplis de fèves ou de petits jouets mous par enfant, un objet de la vie de tous les jours qui servira à mesurer (p. ex., un bloc, une petite voiture ou un soulier)

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Sacs de fèves (optionnel) (voir la page 142)

Livre : *Petit chien et son ballon,* Benoit Marchon et Michel Backès

Jouons et parlons

- Placez la petite balle (qui servira de cible) à quelques mètres du point de départ.
- Demandez aux enfants de lancer leurs sacs le bras allongé par le bas ou de les faire glisser en direction du but, en essayant de les faire arriver aussi près que possible de la cible.

Essayez aussi

- Demandez aux enfants de trouver un objet comme un bloc, une petite voiture ou un soulier, afin de mesurer les distances. Jouez une partie et aidez ensuite les enfants à mesurer la distance entre chaque sac de fèves et la cible.
- Avant de lancer les sacs, faites deviner la distance entre le but et le sac le plus près, ainsi qu'entre le but et le sac le plus loin. Mesurez ces distances pour les confirmer.
- Si un enfant malvoyant fait partie du groupe, demandez-lui de marcher du point de départ à la cible et d'en revenir, pour qu'il connaisse la distance en pas. Pour indiquer la précision du lancer, donnez des indices (p. ex., « un pas trop loin »).
- Lisez *Petit chien et son ballon* avec les enfants.

HABILETÉ MOTRICE : FAIRE ROULER ET LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE

Indications pour l'enfant

- Fais face à la cible.
- Fais un pas et balance ton bras.
- Mains en l'air.
- Lâche la balle près du sol (fais-la rouler).
- Lâche la balle en amenant la main qui la lance vers l'avant de ton corps.

Gestes

- Mets-toi debout face vers l'avant et ton bras, vers l'arrière.
- Fais un grand pas avec le pied contraire à la main qui tient la balle.
- Plie les genoux et les hanches pour lancer la balle près du sol.

Conseils

- Encouragez les enfants à faire un **grand** pas pour **allonger** le bras et lancer vers le **bas**.
- Pointer la cible après le lancer aidera les enfants à améliorer leur visée!
- Un lancer par-dessous l'épaule, c'est comme faire rouler la balle, sauf que tu la lâches en l'air plutôt que sur le sol!

Les bonds de ballon

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (faire rebondir, attraper, coordination yeux-mains); participation avec les enfants; renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (mots associés à la vitesse et à la hauteur : haut, moyen, bas, vite, lent); réciter; compter; écrire des chiffres; chanter (expression orale)

Matériel : Un ballon de taille moyenne, une balle de tennis, un petit seau de plage par enfant

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Livre : *Saute qui peut,* Annick Masson

Jouons et parlons

- Montrez aux enfants comment on laisse tomber un ballon de taille moyenne et comment on l'attrape lorsqu'il rebondit, tout en se tenant debout.
- Demandez-leur de se placer en ligne et encouragez-les à laisser tomber le ballon et à le rattraper lorsqu'il rebondit autant de fois que possible. Comptez le nombre de bonds et demandez-leur d'essayer d'en faire autant ou plus la fois suivante. Aidez-les à écrire le nombre le plus élevé de bonds de ballon qu'ils sont parvenus à faire.
- Comptez les bonds en récitant ce qui suit :

  Un, deux, trois bonds,
  Quatre, cinq, six bonds,
  Sept, huit, neuf bonds,
  Et dix! On recommence à…
- Lisez le poème « Je réussis! » avec les enfants. Animez et guidez une discussion où les enfants parlent de ce qu'ils peuvent faire d'autre avec un ballon (le faire rouler, etc.).
- Les enfants qui utilisent un ambulateur (appareil qui aide à marcher), des béquilles ou des cannes pour parvenir à marcher pourraient être assis. Ils auraient alors les deux mains libres pour faire rebondir leur ballon.

Je réussis!

J'attrape, je lance
Je cours, je danse
Je ris, je bondis
Tout seul, je réussis!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Les enfants pourraient faire rebondir leur ballon tout en bougeant (p. ex., en suivant une ligne, en jouant à suivre un chef de file).
- Changez la hauteur des bonds en demandant aux enfants de faire rebondir plus fort et plus doucement. Utilisez des expressions comme « bien haut, bien bas », « aux genoux, à la taille, au plafond ».
- Les enfants plus âgés pourraient essayer de faire rebondir leur ballon d'une seule main (comme au basket-ball).
- Demandez aux enfants de compter et de faire rebondir leur ballon tous les deux ou trois chiffres (p. ex., un, deux, trois, quatre; un, deux, trois, quatre, cinq, six...).
- Demandez aux enfants de faire rebondir une balle de tennis d'une main tout en tenant un seau (ou un contenant de plastique) dans l'autre main. Ils doivent attraper la balle avec leur seau.

  ** Pendant ce jeu, chantez « Dans mon p'tit seau ». Faites correspondre les couplets avec ce que les enfants parviennent à faire (p. ex., chantez « Tu as sauté trop bas et tu es vite tombée » au lieu de « Tu as sauté trop haut et tu es vite tombée », selon ce qui se passe). Assurez-vous d'apprendre la chanson aux enfants et de la leur faire chanter.
- Lisez le livre suggéré avec les enfants.

Dans mon p'tit seau

**Sur l'air de : « Frère Jacques »*

Dans mon p'tit seau, dans mon p'tit seau
Viens ma balle, viens ma balle
***Tu a sauté trop haut et tu es vite tombée*
Sur le plancher, sur le plancher

Tu rebondis, tu rebondis
Mais j't'attrape, mais j't'attrape
Et hop! viens dans mon seau, et hop!
viens dans mon seau
Saute ma balle, saute ma balle

- Annie Bourret

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Faire rebondir

HABILETÉ MOTRICE : ATTRAPER

Indications pour l'enfant

- Tends les mains.
- Regarde bien le ballon.
- Ramène le ballon vers toi.

Gestes

- Mets les bras vers l'avant, plie un peu les coudes.
- Regarde bien le ballon.
- Allonge les bras vers le ballon.
- Attrape le ballon avec les mains.

Conseils

- Encouragez les enfants à allonger les **bras vers l'avant** et à **regarder** le ballon.
- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème : Bras tendus, doigts étendus, attrape bien avec les mains.

La chasse aux bulles

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu actif; développement de la perception de l'espace; coordination yeux-mains; participation avec les enfants; renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Acquisition de vocabulaire (décrire et expliquer); prédire; jouer avec les lettres et les sons du langage

Matériel : Du liquide à bulles, une baguette à bulles

Endroit : À l'extérieur

Bricolage : Recette de liquide à bulles et divers types de baguettes à bulles (voir les pages 135-136)

Livres : *Binou-la-bulle,* Dominique Jolin
Les bulles, Dominique Jolin et Carole Tremblay

Jouons et parlons

- Encouragez les enfants à faire des bulles à tour de rôle. Pendant qu'un enfant fait des bulles, les autres essaient de les faire éclater avant qu'elles touchent le sol.
- Demandez aux enfants de faire éclater les bulles de différentes manières (p. ex., en donnant un coup de karaté, en chatouillant les bulles) ou en utilisant différentes parties du corps (p. ex., les genoux, les coudes, les doigts).
- Lisez le poème « Tape! Elle éclate! » aux enfants pendant la chasse aux bulles. Essayez de rattraper les bulles avec la baguette sans les faire éclater.

Tape! Elle éclate!

**À répéter de plus en plus vite puis ensuite lentement.*

Je fais une bulle
Je cours après
Elle s'échappe!
Je l'attrape… presque
Je l'attrape! Tape!
Elle éclate!
Elle éclabousse
Quand je la touche.
Elle disparaît!
À tout jamais!
Que faire?
Une autre bulle!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Lisez le poème « Pif, plouf, flof, fof! ». Ensuite, faites une expérience pour montrer que, lorsqu'on souffle différemment (avec force, avec douceur, sans arrêt, à petits coups rapides), cela change les bulles. Demandez aux enfants de décrire ce qu'ils ont vu et ce qui est arrivé.
- Pour avoir plus d'idées pour jouer avec les bulles, lisez l'un des livres suggérés.

Pif, plouf, flof, fof!

Une bulle.
Flottante.
Transparente.
Légère,
comme l'air.

Flof, flotte, fof
Flotte, fof, flof.

Une bulle.
Tombante.
Éclatante.
Petite,
Comme une bibitte.

Pif! Plouf! Pouf! Plif!
Pop! Plip! Plop! Pip!

- Christine Savavrd Gagné

L'attrape-nuage

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (coordination yeux-mains, attraper, lancer, maîtrise du corps et perception de l'espace); créativité; renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Jeu symbolique; vocabulaire (mots associés à des parties du corps, métaphores); chanter (expression orale)

Matériel : Un foulard (ou mouchoir de papier, mouchoir, essuie-tout de papier) par enfant

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livres : *Petit nuage,* Eric Carle
Ce n'est qu'un nuage, Aubergine, Roselyne Cazazian

Jouons et parlons

- Lancez le foulard (le nuage) dans les airs et laissez-le tomber sur le sol.
- Essayez d'attraper le nuage avec différentes parties de votre corps (la tête, un genou, le dos, un pied). Invitez les enfants à suggérer d'autres possibilités... le coude? le derrière? le menton?
- Lisez le poème « Nuage, nuage » avec les enfants.

Nuage, nuage

Nuage, nuage
Nuage blanc
Dis-moi, dis-moi
Tu aimes le vent?

Nuage, nuage
Nuage gris
Dis-moi, dis-moi
D'où vient cette pluie?

Nuage, nuage
Nuage rose
Dis-moi, dis-moi
Où tu te reposes?

Nuage, nuage
Nuage noir,
Dis-moi, dis-moi
Si tu peux me voir?

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Ajoutez des actions à faire avant d'attraper le nuage, p. ex. taper des mains et attraper le nuage (s'accroupir, se toucher le nez, se tourner et se retourner). Ajoutez un petit défi en demandant aux enfants de faire deux ou trois actions avant d'attraper le nuage.
- Demandez aux enfants de se lancer un foulard mutuellement en groupes de deux. Demandez-leur de lancer chacun un foulard au même moment et d'attraper celui de l'autre.
- Chantez la chanson « Mon p'tit cerf-volant ». Animez une discussion où les enfants sont invités à parler de ce qui vole (un avion, un oiseau, un papillon, etc.). En groupes de deux, un enfant prétend que le foulard est un cerf-volant, alors que l'autre prétend être un arbre. L'enfant au cerf-volant court dans un grand espace, en maintenant le cerf-volant par-dessus la tête et le laisse tomber. L'autre enfant court derrière et attrape le cerf-volant dans « ses grosses grosses branches d'arbre ». Ensuite, les enfants recommencent, mais en changeant de rôle.
- Lisez l'un des deux livres suggérés avec les enfants et parlez des différentes formes et couleurs des nuages. Mentionnez d'où ils viennent (le ciel) et ce qu'ils sont (une forme d'eau).

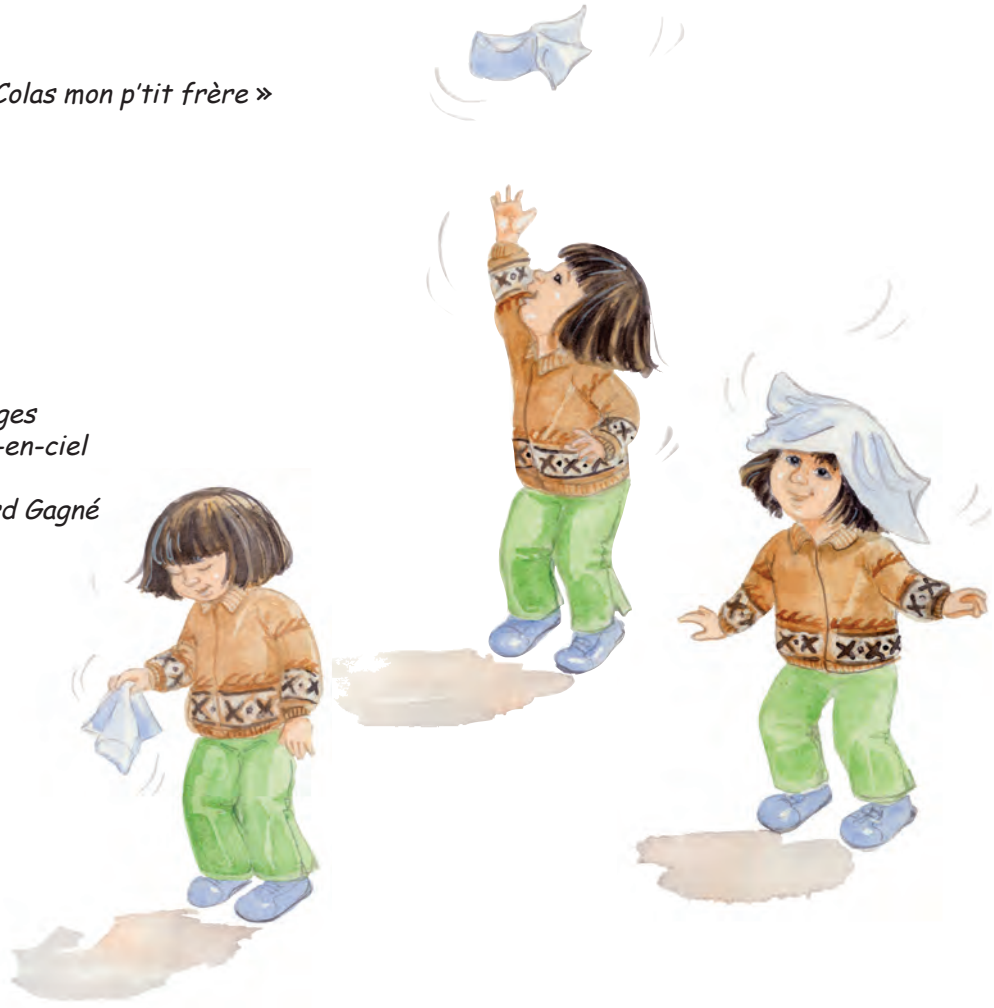
Mon p'tit cerf-volant

Sur l'air de : « Fais dodo, Colas mon p'tit frère »
**Imiter les gestes.*

Vole, vole haut dans le ciel
Voyage loin sur les nuages
Je te vois danser
Et te trémousser
Je te vois valser
Et tourbillonner

Danse, danse, avec les nuages
Monte, monte jusqu'à l'arc-en-ciel

- Christine Savard Gagné



Les mouvements d'équilibre

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (maîtrise du corps et manipulation, équilibre); créativité; développement des compétences, renforcement de la confiance

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (s'asseoir, s'accroupir, se croiser les jambes, rester en équilibre, se balancer, jongler); connaissance des chiffres (numératie); jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (bien comprendre les consignes)

Matériel : Aucun

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livres : *La petite poule rouge et les grains de blé,* L. R. Hen
Bloub, bloub, bloub, Yuichi Kasano

Jouons et parlons

- Montrez aux enfants différentes façons de se tenir en équilibre. Invitez-les à vous imiter (p. ex., restez debout sur une jambe; mettez-vous sur la pointe des pieds; mettez-vous à « trois pattes » [p. ex., deux genoux et un bras]; assoyez-vous et gardez l'équilibre avec deux mains; assoyez-vous les genoux croisés; sur les genoux, gardez l'équilibre sur un coude, etc.).
- Demandez aux enfants de participer à un jeu de mouvements d'équilibre. Les enfants doivent montrer comment ils peuvent se tenir en équilibre à l'aide de différentes parties du corps (p. ex., « tiens-toi en équilibre sur ton derrière et tes deux coudes »; « garde l'équilibre sur un pied et une main », « tiens-toi en équilibre sur une partie de ton corps qui n'a pas d'orteils », etc.) Décidez (ou pigez des nombres inscrits sur des bouts de papier dans un sac) combien de parties du corps peuvent toucher le plancher.
- Lisez le poème « Il était une fois un acrobate » avec les enfants. Montrez-leur les mouvements à faire avec les doigts et invitez-les à vous imiter. Lors des réutilisations du poème, amenez les enfants à faire les mouvements en écoutant le texte seulement (sans modèle).

Il était une fois un acrobate
**Placer un bras devant la poitrine pour représenter la corde et utiliser deux doigts de la main de l'autre bras pour faire l'acrobate.*

Un acrobate se promène
(avancer lentement sur le bras)
Sur une corde bleue de laine
Et un et deux (avancer)
Le visage heureux (sourire)
Et trois et quatre
Il lève le pied (lever un doigt, montrer de l'incertitude)
Et cinq et six (avancer)
On dirait qu'il glisse
(faire semblant de glisser)
Et sept et huit,
Attention, il glisse!
(faire semblant de glisser)
Et neuf et dix,
Mais non, mais non,
À reculons, (reculer, possiblement en comptant de 5 à 1)
Il revient sur ses talons.
Ouf!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Demandez aux enfants de créer de nouveaux mouvements d'équilibre (p. ex., « Pouvez-vous penser à une autre façon de rester en équilibre? »), exécutez le mouvement et décrivez-le (p. ex., « Regardez! Je suis sur un genou et les deux coudes! »).
- Lisez les livres suggérés et essayez ensuite les mouvements d'équilibre montrés ou décrits (p. ex., reproduisez la pyramide du livre *Bloub, bloub, bloub* avec des livres et des tasses ou des verres de plastique).
- Demandez aux enfants de se tenir en équilibre en s'appuyant sur un autre enfant ou en s'en tenant éloigné, en se tenant les mains, en se touchant le dos ou le derrière, etc.
- Lisez *La petite poule rouge et les grains de blé* avec les enfants. Demandez-leur de trouver les mouvements d'équilibre qui sont illustrés dans l'histoire. Aidez les enfants à distinguer les mouvements (en équilibre, se balancer, jongler, en équilibre tout en restant immobile, en équilibre tout en bougeant).

HABILETÉ MOTRICE : GARDER L'ÉQUILIBRE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Écarte les pieds.
- Regarde à un seul endroit.

Gestes

- Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.)
- Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.)
- Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)

Conseils

- Encouragez les enfants à rester aussi immobiles que possible pour garder leur équilibre.
- Si les enfants ont de la difficulté à rester en équilibre, incitez-les à contracter leurs muscles.

Sur le sentier

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (maîtrise du corps, perception de l'espace, équilibre); créativité; renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (mots associés à la position : sur, sous, dessus, dessous, à travers, à côté, entre); jeu symbolique

Matériel : Dix mètres de corde, de laine ou de ficelle

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *La chasse à l'ours,* Michael Rosen

Jouons et parlons

- À l'aide de la corde, créez un « sentier » sinueux sur le plancher, un tapis, du gazon ou dans un couloir. Demandez aux enfants de suivre la piste en marchant à quatre pattes.
- Suggérez aux enfants (ou demandez-leur de suggérer) différentes façons de se déplacer le long du sentier, en rampant comme un serpent, en trottinant comme un écureuil, en marchant comme un chat, à quatre pattes par en arrière, etc.
  - Certains enfants ont de la difficulté à inventer des mouvements. Avant de créer leurs propres mouvements, il serait utile de les laisser imiter ceux des autres.
- Lisez le poème « La chenille ». Demandez aux enfants d'imiter les gestes sur le dos des autres enfants. Créez des variantes qui riment (p. ex., un escargot sur mon dos, les pattes d'un mille-pattes, une abeille près de l'oreille).

Essayez aussi

- Refaites le sentier en le faisant passer par-dessus des objets (en-dessous, entre, autour). Décrivez à voix haute le tracé du sentier et invitez les enfants à faire de même. Demandez aux enfants de concevoir le sentier.
- Introduisez des séries de nombres, p. ex, « rampe de trois pas vers l'avant; fais quatre pas à quatre pattes et par derrière; secoue-toi comme un chien mouillé puis fais six pas vers l'avant à quatre pattes ».
- Les enfants plus vieux peuvent se mettre en groupes de deux. L'un d'eux se met devant et avance à quatre pattes ou en rampant, alors que l'autre le suit derrière en lui tenant les chevilles. Après être arrivés au bout du sentier, les enfants changent de rôle et recommencent.
- Après avoir lu *La chasse à l'ours*, prétendez que la corde est le sentier qui mène à la caverne de l'ours. Avec les enfants, imitez les mouvements de l'histoire le long de votre sentier. Lorsque vous arriverez à la caverne, refaites les mouvements à l'envers lorsque l'ours vous poursuit.

La chenille

Qui me chatouille?
Une chenille
Qui se tortille

Qui me chatouille?
Une araignée
Sur mon pied

- Annie Bourret

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter
  - Sautiller
  - Sauter à cloche-pied
  - Courir

HABILETÉ MOTRICE : GARDER L'ÉQUILIBRE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Écarte les pieds.
- Regarde à un seul endroit.

Gestes

- Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.)
- Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.)
- Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)

Conseils

- Encouragez les enfants à rester aussi immobiles que possible pour garder leur équilibre.
- Si les enfants ont de la difficulté à rester en équilibre, incitez-les à contracter leurs muscles.

On bouge, on fige

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; créativité et expression de soi; habiletés sociales; développement des habiletés motrices (p. ex., habiletés locomotrices, maîtrise du corps, équilibre); développement des compétences; renforcement de la confiance

Liens avec le langage/la littératie : Acquisition de vocabulaire; jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (bien comprendre les consignes); jeu symbolique

Matériel : De la musique (p. ex., un lecteur de disques compacts) ou chantez une chanson

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *La danse de la pluie,* Babacar Mbaye Ndaak

Jouons et parlons

- Incitez les enfants à bouger au son de la musique (p. ex., marcher, sauter, tourner sur eux-mêmes). Arrêtez la musique et dites « On fige! » (ou « On arrête! », « Feu rouge! », etc.). Les enfants doivent demeurer parfaitement immobiles jusqu'à ce que la musique recommence (p. ex., pendant trois ou quatre secondes).
- Vous pouvez jouer avec les variantes suivantes :
  - Mentionnez divers personnages en demandant aux enfants de bouger comme eux, p. ex., un patineur sur glace qui tourne; un chiot qui a mal à une patte; un chat qui est en train de chasser un oiseau; une voiture de course très rapide; un âne qui tire une charrette très lourde, etc.
  - Lisez la comptine « Feu rouge, feu vert » avec les enfants. Imitez les mouvements suggérés dans la comptine.

Feu rouge, feu vert

**Cette comptine exerce l'écoute, l'expression orale et la concentration.*

***Variante : Fermer les yeux en disant « feu vert » et les ouvrir en disant « feu rouge ».*

Feu vert. Je bouge, bouge, bouge!
Feu rouge Je fige, fige, fige!
Feu vert. Je tourne, tourne, tourne!
Feu vert. Je saute, saute, saute!
Feu rouge. Je fige, fige, fige!
Feu vert. Je me penche, penche, penche!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Lisez *La danse de la pluie*. Sortez dehors et demandez aux enfants d'imaginer (et d'exécuter) des danses pour faire venir la pluie, faire venir le soleil (s'il pleut), etc. Les enfants peuvent montrer leur danse à tour de rôle ou danser tous ensemble. Réutilisez ces danses lorsque vous reprendrez l'activité.
- Demandez aux enfants d'interpréter des mouvements qui reflètent des sentiments, (p. ex., heureux, triste, avec énergie, solennellement, mystérieusement, avec joie, etc.).

HABILETÉ MOTRICE : GARDER L'ÉQUILIBRE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Écarte les pieds.
- Regarde à un seul endroit.

Gestes

- Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.)
- Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.)
- Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)

Conseils

- Encouragez les enfants à rester aussi immobiles que possible pour garder leur équilibre.
- Si les enfants ont de la difficulté à rester en équilibre, incitez-les à contracter leurs muscles.

Tête, épaules, genoux orteils

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (maîtrise du corps, rythme et synchronisation); développement des compétences; renforcement de la confiance

Liens avec le langage/la littératie : Apprendre les sons du langage (rimes, réciter); chanter (expression orale); jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles; vocabulaire (parties du corps)

Matériel : Aucun

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livres : *Tête, épaules, et genoux pieds,* Annie Kubler
Des oreilles aux orteils, Marilyn Baillie et Marisol Sarrazin
Je t'aime de la tête aux pieds, Bernadette Rossetti-Shustak et Caroline Jayne Church

Jouons et parlons

- Chantez ou récitez la comptine ci-dessous en touchant chaque partie du corps avec les deux mains :

  Tête, épaules, genoux orteils,
  Genoux orteils, genoux orteils,
  Tête, épaules, genoux orteils,
  Yeux, nez, bouche oreilles.

- Les enfants en béquilles ou qui utilisent des cannes pour se déplacer pourront faire cette activité plus facilement en position assise.
- Chantez « Alouette » avec les enfants. Touchez chaque partie du corps mentionnée. Demandez aux enfants de faire de même.

Alouette
Chanson traditionnelle

Alouette, gentille alouette
Alouette, je te plumerai.
Je te plumerai le bec (bis)
Et le bec (bis)
Alouette (bis)
Ah ! Ah ! Ah ! Ah !

Alouette, gentille alouette
Alouette, je te plumerai.
Je te plumerai le cou
Et le cou
Et le bec
Ah ! Ah ! Ah ! Ah !

Autres paragraphes de la chanson : le nez, les yeux, les ailes, le dos, les pattes, la queue.
Variante : Utiliser d'autres parties du corps (épaules, orteils, genoux, etc.).

Essayez aussi

- Chantez la comptine « Tête, épaules, genoux orteils » en omettant progressivement chaque partie du corps mais en continuant de toucher les parties du corps évoquées dans la comptine. Par exemple :

  Tête, épaules, genoux orteils,
  _____, orteils, genoux orteils,
  _____, épaules, genoux orteils,
  _____, nez, bouche oreilles

  Au bout du compte, les enfants ne feront qu'exécuter les gestes.

- Chantez et faites chanter le deuxième couplet de la comptine « Tête, épaules, genoux orteils » :

  Jambes, cou, sourcils et joues
  Sourcils et joues, sourcils et joues,
  Jambes, cou, sourcils et joues
  Ventre, dos et genoux

- Lisez les livres suggérés avec les enfants.

La corde hélicoptère

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux (croissance d'os solides et force musculaire); développement des habiletés motrices (sauter, synchronisation)

Liens avec le langage/la littératie : Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles; jouer avec les lettres et les sons du langage (réciter, compter, rimes, épeler, chanter)

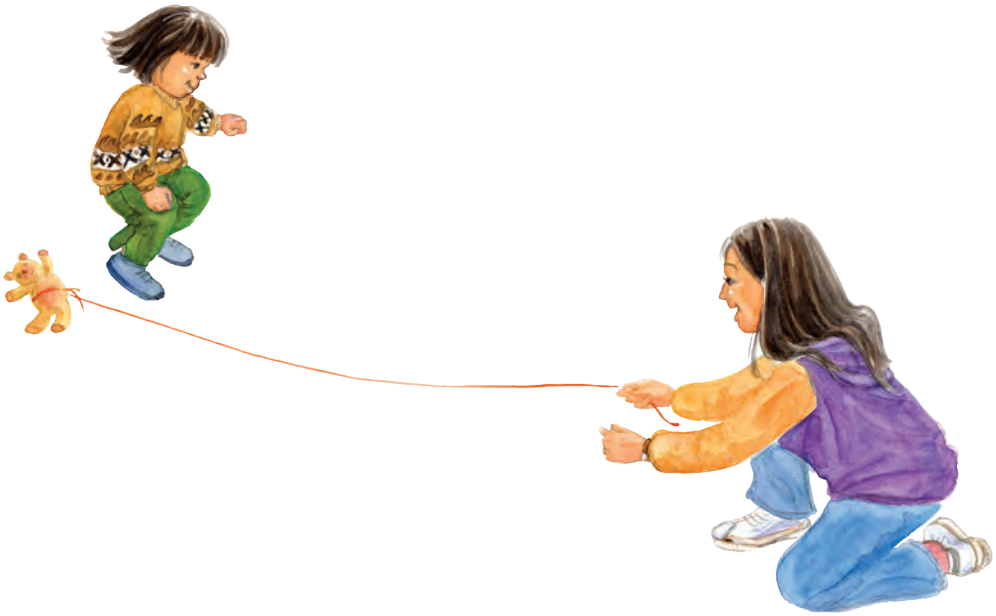
Matériel : Une corde à danser alourdie avec un objet mou (p. ex., sac de fèves) à une extrémité

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Livre : *Saute, saute Pénélope,* Anne Gutman et Georg Hallensleben

Jouons et parlons

- Tout en tenant l'extrémité non alourdie de la corde d'une main, mettez-vous à genoux ou penchez-vous et faites tourner la corde lentement autour de vous. Pour déplacer la corde sans tourner vous-même, vous devrez la passer d'une main à l'autre. Gardez la corde près du sol.
- Invitez les enfants à sauter par-dessus la corde quand elle arrive près d'eux.
- Si les enfants trouvent trop difficile de sauter par-dessus la corde lorsque vous lui faites faire des cercles, exécutez un mouvement de va-et-vient avec la corde. Il leur sera plus facile de sauter par-dessus.
- Chaque fois qu'un enfant saute par-dessus la corde, mentionnez le nom d'un animal, d'un légume, d'un fruit, d'un ami, etc. Selon l'âge des enfants, demandez-leur d'épeler leur prénom avec vous, puis d'épeler seul (K É L I A).



Essayez aussi

- Pour augmenter la difficulté, vous pouvez faire tourner la corde plus rapidement.
- Pendant que vous faites tourner la corde, chantez des chansons ou récitez des comptines de corde à danser :

  Les douze mois de l'année sont : janvier, février, mars, avril…
  Les jours de la semaine sont : lundi, mardi, mercredi…
  Les amis sont : Émilie, Jordan, Jade, Kyle, Kinga, Niko…

- Comptez les sauts à rebours jusqu'à la mise à feu d'une fusée qui ira dans le ciel.

  Dix - neuf - huit - sept - six - cinq - quatre - trois - deux - un … FEU!

- Chantez la chanson « Hélicoptère, hélicoptère » pour faire la transition avant de commencer l'activité ou après l'avoir terminée.

Hélicoptère, hélicoptère
Sur l'air de : « Frère Jacques »

Hélicoptère, hélicoptère
(accroupis, bras allongés horizontalement)

Vers le ciel, dans les airs
(monter doucement)

L'hélice tourne vite, l'hélice ralentit
(faire les mouvements en parlant fort puis en chuchotant)

Un, deux, trois, j'atterris.
(s'asseoir)

- Christine Savard Gagné

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER HORIZONTALEMENT

Indications pour l'enfant

- Utilise tes deux pieds.
- Balance tes bras.
- Essaie de toucher le ciel en sautant.

Gestes

- Bras en arrière, genoux pliés.
- Balance les bras vers le haut et en avant.
- Saute et reviens sur les deux pieds en même temps.
- Plie les genoux pour absorber le choc.

Conseils

- Encouragez les élèves à commencer leur saut avec les **bras vers l'arrière** et les **genoux pliés**.
- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras en l'air, pour sauter en l'air, genoux pliés et bras pointés, pour revenir et atterrir.

La marelle marrante

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux, croissance d'os solides et force musculaire, développement des habiletés locomotrices (sauter à cloche-pied, sauter); renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Reconnaissance des nombres (numératie) et des lettres de l'alphabet; vocabulaire des jours de la semaine; jeu symbolique

Matériel : De la craie pour tracer un parcours de marelle ou des tracés de marelle sur papier ou des carrés de feutre pour poser sur le tapis, ainsi que des sacs de fèves

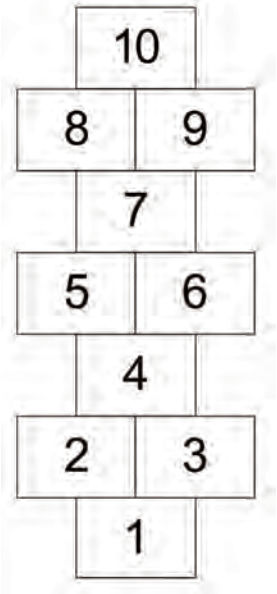
Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Tracés de marelle (voir la page 140)

Livre : *La grenouille,* Daniel Moignot

Jouons et parlons

- Dessinez divers tracés de marelle (voir les exemples ci-dessous et la section Bricolages et recettes). Vous pouvez aussi utiliser des tracés déjà dessinés sur des feuilles de papier. Il faut « atterrir » sur chaque carré, en sautant vers l'avant. Lorsqu'on arrive à la fin du tracé, il faut revenir au début, en sautant dans chaque carré.
- Utilisez le tracé « Dix carrés » ou « Jours de la semaine ». Demandez aux enfants de sauter seulement dans les carrés (ou les triangles). Sautez dans les doubles carrés ou les rectangles. Demandez aux enfants de nommer le nombre ou le jour de la semaine sur lesquels ils atterrissent.



Dix carrés

Saute, saute qui peut?

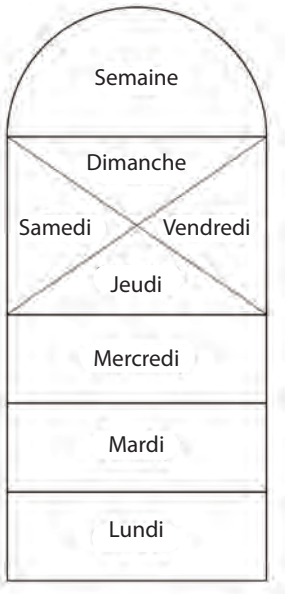
Saute, saute qui peut?
Sur une case ou deux!

Le lapin bondit.
Sur quatre pattes, il atterrit!

Saute, saute qui peut?
Par-dessus une case ou deux!

Le kangourou saute.
Sur deux pattes, sans faute!

- Christine Savard Gagné



Jours de la semaine

Essayez aussi

- Expliquez que le carré sur lequel le sac rempli de graines tombe est dangereux et que les enfants ne doivent pas y sauter. Demandez à deux ou trois enfants de choisir chacun un sac rempli de graines. À tour de rôle, le premier enfant lance le sac rempli de graines dans le premier carré et saute à cloche-pied ou saute par-dessus pour atterrir sur le deuxième. L'enfant se rend à l'autre extrémité et revient. Quand il est de nouveau au deuxième carré, il se penche et ramasse le sac rempli de graines sur le carré « dangereux » et saute à cloche-pied ou saute jusqu'au départ. Demandez au prochain enfant de faire de même. Au tour suivant, le deuxième carré devient le carré « dangereux », et ainsi de suite.
- Lisez le poème « Saute, saute qui peut? » avec les enfants. Demandez-leur comment d'autres animaux sauteraient et atterriraient (un chat à quatre pattes, un oiseau à deux pattes, une grenouille à quatre pattes, etc.). Demandez-leur comment un serpent ou un poisson jouerait à la marelle (il ne peut pas, car il n'a pas de pattes).
- Les enfants peuvent dessiner des tracés de marelles sur un vieux drap. Le drap peut également être utilisé comme « parachute » et permet de jouer à la marelle à l'intérieur.
- Encouragez les enfants à inventer leurs propres tracés de marelle.
- Explorez le livre documentaire *La grenouille* avec les enfants. Ensuite, découpez des feuilles de papier en forme de feuilles de nénuphar que les enfants pourront colorer. Inscrivez des chiffres ou des lettres de l'alphabet sur les nénuphars (p. ex., une série 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 ou A-E-I-O-U ou G-R-E-N-O-U-I-L-L-E). Ces feuilles serviront de tracés de marelle.

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER À CLOCHE-PIED

Indications pour l'enfant

- Mets-toi sur un pied.
- Balance la jambe en l'air.
- Atterris en douceur.

Gestes	Conseils
• Laisse ton pied en l'air en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas reste en arrière.) • Balance la jambe en l'air, d'en avant en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas fait un mouvement de va-et-vient pour donner de l'allant.) • Plie les bras et balance-les vers l'avant à chaque saut.	• Encouragez les enfants à sauter sur le **même pied** pendant plusieurs petits sauts de suite. • Mettez les enfants au défi de sauter de l'autre pied.

Touche la cible

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (lancer, coordination yeux-mains); renforcement de la confiance, développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (reconnaissance des nombres et des lettres); compter et additionner; mesurer; dessiner et écrire

Matériel : Des objets à lancer, des cibles (du papier, des cartons de lait vides, etc.)

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Sacs de fèves (optionnel) (voir la page 142)

Jouons et parlons

- Avec les enfants, bricolez plusieurs cibles (p. ex., des cartons de lait vides à faire tomber comme au jeu de quilles, des cibles de papier de formes et couleurs différentes qui seront posées sur le mur). Les enfants peuvent lancer avec le bras allongé par le haut ou par le bas.
- Demandez aux enfants de choisir leur cible et s'ils veulent lancer avec le bras par le haut ou par le bas (p. ex., « lancer par le haut sur le triangle vert », « lancer par le bas sur la bouteille de jus de pomme »).
- Lisez le poème « Je lance » avec les enfants. Distribuez ensuite des balles de papier, des ballons et des balles de tennis aux enfants, soit en quantité suffisante pour que chaque enfant ait les trois objets, soit un seul objet par enfant. Demandez aux enfants de lancer les objets nommés dans le poème pendant que vous le relisez.

COMMENT LANCER PAR LE HAUT

De côté,
bras levé,
allonge le bras,
et lance là-bas!

Je lance

Je lance
la balle de papier.
Elle ne va pas loin,
car elle est légère.
Je lance le ballon
fait de caoutchouc.
Il va très loin,
car il est lourd.
Je lance
la balle de tennis.
Elle saute et rebondit!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Demandez aux enfants de choisir la distance par rapport aux cibles. Invitez-les à mesurer et à noter la distance en pas. Aidez-les à compter le nombre de pas et inscrivez le nombre.
- Changez la taille, la couleur et la forme des cibles, ainsi que leur hauteur par rapport au sol. Demandez aux enfants de viser de la plus grosse cible à la plus petite; de la cible la plus près à la plus éloignée; de la cible la plus basse à la plus élevée, etc.
- Inscrivez des chiffres sur les cibles (de 1 à 5). Il peut y avoir plusieurs cibles avec le même nombre. Ensuite, demandez aux enfants de viser et toucher les cibles selon les combinaisons suivantes :
  - Viser chaque cible dans l'ordre, chacun son tour, jusqu'à ce que la première cible soit touchée, ensuite la seconde, et ainsi de suite.
  - Toucher la cible numéro 1 une fois, la cible numéro 2 deux fois, la cible numéro 3 trois fois, etc.
  - Faire trois lancers sur les cibles de leur choix. Ensuite, aidez les enfants à additionner le nombre de points obtenus (1 + 4 + 2 = 7).
- Lisez le poème « Quelle forme? » et invitez les enfants à choisir la cible qu'ils souhaitent toucher.

Quelle forme?

Petit cercle,
Losange orange,
Triangle mauve,
Gros carré…
Lequel vais-je viser?

- Christine Savard Gagné

HABILETÉ MOTRICE : LANCER

Indications pour l'enfant

- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème : Bras levé, de côté, bras en avant, lance devant.

Gestes

- En position debout, mets-toi de côté.
- Baisse le bras qui tient la balle et garde-le en arrière.
- Fais un grand pas vers l'avant avec le pied contraire.
- Regarde à l'endroit où tu veux lancer et lève le bras vers l'avant.
- Quand tu vois tes doigts, lance la balle.

Conseils

- Encouragez les enfants à continuer le mouvement en pointant vers la cible longtemps après que la balle a quitté leur main.

Quelle est la distance?

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (équilibre, perception de l'espace); renforcement de la confiance; développement des compétences; utilisation de l'activité physique pour soutenir l'apprentissage

Liens avec le langage/la littératie : Compter et prédire; vocabulaire (distance, longueur, nombres, moins que et plus que)

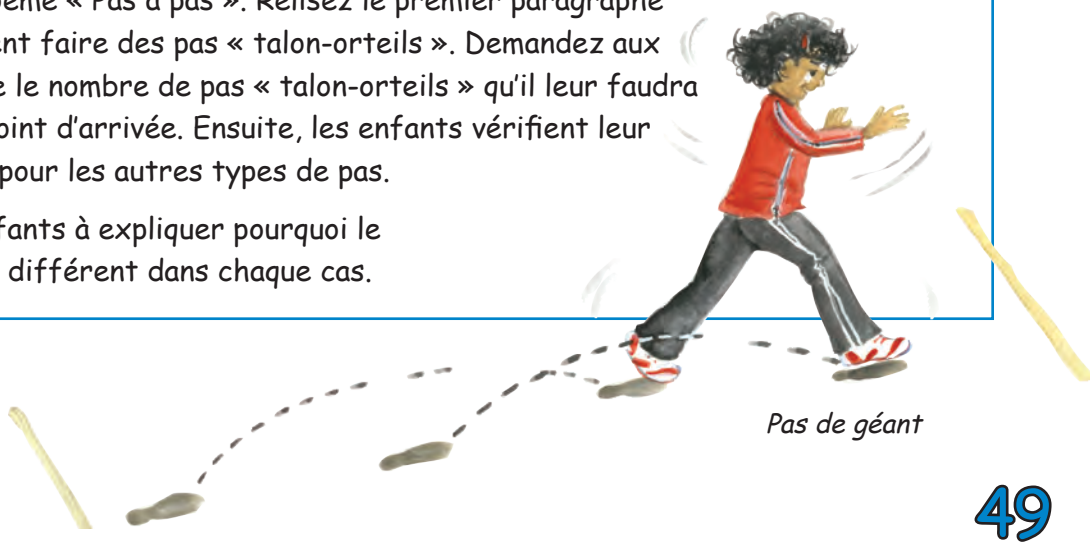
Matériel : Du ruban-cache, des feuilles de papier et des crayons

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *C'est encore loin, papa?*, Émile Jadoul et Catherine Pineur

Jouons et parlons

- Cette activité vise à être une expérience. Le but est de comparer le nombre de pas entre deux points en marchant de différentes façons (à pas de géant, à pas ordinaires, à pas « talon-orteils », où le talon du pied qui avance touche aux orteils du pied derrière).
  - Expliquez aux enfants ce qu'est une expérience. Par exemple, on peut faire une expérience pour répondre à une question comme « Quelle est la distance? » en mesurant.
  - Demandez aux enfants pourquoi il est important de commencer et d'arrêter exactement au même endroit chaque fois, pour bien comparer.
- Demandez aux enfants de déterminer un point de départ et un point d'arrivée et de les indiquer sur le sol (environ 5 mètres de distance en ligne droite).
- Essayez d'abord les pas de géant. Demandez aux enfants de prédire et d'écrire le nombre de pas de géant qu'il leur faudra pour parvenir au point d'arrivée. Demandez-leur de vérifier leur prédiction, en comptant le nombre de pas qu'ils font vraiment et d'écrire ensuite ce nombre.
- Ensuite, recommencez le tout avec des pas ordinaires.
- Ensuite, lisez le poème « Pas à pas ». Relisez le premier paragraphe et montrez comment faire des pas « talon-orteils ». Demandez aux enfants de prédire le nombre de pas « talon-orteils » qu'il leur faudra pour parvenir au point d'arrivée. Ensuite, les enfants vérifient leur prédiction comme pour les autres types de pas.
- Encouragez les enfants à expliquer pourquoi le nombre de pas est différent dans chaque cas.



Pas de géant

Essayez aussi

- Lisez *C'est encore loin, papa?* avec les enfants. Animez une discussion sur les déplacements et les voyages en voiture. Par exemple, la distance (le temps qu'il faut) pour aller à l'épicerie, à la garderie, chez grand-maman, etc.
- Variez la distance à parcourir ou le tracé de la distance (ligne sinueuse, en zigzag).
- Représentez les résultats de l'expérience de comparaison de « Jouons et parlons » avec un diagramme à barres.

Pas ordinaires

Pas à pas

D'un pas
J'avance
Len-te-ment.
Du talon
Aux orteils.

De plusieurs pas
Je marche
Vite, vite, vite
Le pied à plat!

- Christine Savard Gagné

Pas « talon-orteils »

HABILETÉ MOTRICE : ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Regarde en avant.
- Avance doucement et lentement.

Gestes

- Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.)
- Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.)
- Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)

Conseils

- Encouragez les enfants à prendre leur temps lorsqu'ils marchent pour les aider à garder leur équilibre et à bien compter.
- S'ils ont de la difficulté à compter leurs pas « talon-orteils », placez une corde à sauter ou du ruban adhésif sur le sol, pour qu'ils puissent suivre.

Un orchestre en mouvement

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (maîtrise du corps et perception de l'espace, rythme, synchronisation); jeu actif; développement des compétences; renforcement de la confiance

Liens avec le langage/la littératie : Jouer avec les sons du langage (distinguer, créer, décrire); chanter (expression orale); jeu symbolique

Matériel : Des instruments bricolés, un lecteur de disques compacts (optionnel)

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Instruments musicaux (voir les pages 137-139)

Livres : *Le piano des bois,* Kazuo Iwamura
Chamalo découvre la musique, Marion Billet et Élisabeth Coudol

Jouons et parlons

- Avec les enfants, essayez les instruments pour trouver les différents sons qu'ils peuvent produire. Jouez fort, doucement, rapidement et lentement.
- Encouragez les enfants à jouer les instruments en suivant un rythme (produit en tapant des mains ou en faisant jouer de la musique sur un lecteur de disques compacts), tout en se déplaçant en file indienne. De temps à autre, arrêtez la musique ou cessez de taper des mains et changez d'instruments. Variez le rythme et encouragez les enfants à essayer de suivre le tempo.

Essayez aussi

- Lisez les livres suggérés. Avec *Chamalo découvre la musique*, demandez aux enfants d'imiter ce que font Chamalo et ses amis. Les enfants peuvent aussi essayer de répéter les sons que font les instruments que Chamalo et ses amis essaient. Avec *Le piano des bois*, demandez aux enfants de jouer du piano sur la surface de leur choix (une boîte, un sac à dos, etc.) et de chanter l'air qu'ils jouent.
- Prétendez que le groupe est une fanfare en marche. Encouragez les enfants à jouer tout en marchant et en dansant, en se dandinant, etc. Faites de grands pas sur des rythmes forts et des pas légers sur des rythmes légers.
- Montrez différentes ambiances musicales, comme des sons heureux, des sons paisibles, des sons « fâchés », etc. Invitez les enfants à déterminer les sentiments qui correspondent aux sons produits et à produire des sons que vous décrirez avec des mots. Demandez aux enfants de réagir à des ambiances différentes (p. ex., joyeuse, fatiguée, amusante, « fâchée ») en créant de la musique qui leur correspond en variant les instruments, le rythme et le volume.
- Chantez « Bonhomme, bonhomme » et jouez tous les instruments imaginaires mentionnés dans la chanson.

Bonhomme, bonhomme
Chanson traditionnelle

Bonhomme, bonhomme, sais-tu jouer? (bis)
Sais-tu jouer de ce violon-là? (bis)
Zing, zing zing de ce violon-là!

Refrain

Tu n'es pas maître dans ta maison
Quand nous y sommes!

Bonhomme, bonhomme, sais-tu jouer? (bis)
Sais-tu jouer de cette flûte-là? (bis)
Flût, flût, flût de cette flûte-là?
Zing, zing, zing de ce violon-là!

Refrain

Autres instruments :
tambour (boum, boum, boum),
cornet (ta-ta-ta).

Le jeu de quilles

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (faire rouler, frapper du pied, lancer, passes de hockey, coordination yeux-mains et yeux-pieds); soutien à l'apprentissage (habiletés à résoudre des problèmes); développement des compétences, renforcement de la confiance

Liens avec le langage/la littératie : Identification des lettres et des nombres (numératie); vocabulaire (formes et couleurs)

Matériel : Une balle par enfant, des cibles à « abattre » comme des quilles (boîtes à chaussures vides, cartons de lait vides, etc.), un bâton de hockey ou un journal roulé

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Livre : *Encore un but,* Robert Munsch

Jouons et parlons

- Disposez les cibles comme des quilles. Tracez une ligne à une distance de deux à cinq mètres des cibles. C'est de là que les enfants lanceront leur balle en direction des quilles.
- Invitez les enfants à abattre les quilles en faisant rouler leur balle vers elle.
  - On peut aider les enfants malvoyants à déterminer l'emplacement des quilles en faisant jouer de la musique derrière les quilles ou en faisant fonctionner un ventilateur en direction de l'enfant à partir des quilles.
- Avec les enfants, réorganisez les quilles pour qu'elles soient plus difficiles à abattre (p. ex., plus loin de la ligne, plus éloignées entre elles).

Essayez aussi

- Incitez les enfants à réfléchir, en demandant, par exemple, « Quel autre objet peux-tu utiliser pour abattre les quilles? », « Quelles autres parties du corps peux-tu utiliser pour abattre les quilles? » ou « Peux-tu frapper la balle avec ton pied ou te servir d'un bâton de hockey pour pousser la balle? ».
- Décorez les quilles avec des formes (losanges, carrés, etc.) ou des lettres. Demandez aux enfants de nommer les formes ou les lettres qui se trouvent sur les quilles qu'ils ont abattues.
- Demandez aux enfants d'essayer d'abattre les quilles selon un ordre, par exemple celle du D en premier lieu, suivie de la quille G, puis de la quille X.
- Lisez *Encore un but* avec les enfants.

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Faire rouler

HABILETÉ MOTRICE : FRAPPER DU PIED

Indications pour l'enfant

- Place-toi à côté du ballon.
- Balance la jambe.
- Frappe le ballon avec l'intérieur ou le dessus de ton pied.

Gestes

- Regarde bien le ballon.
- Va vite vers le ballon.
- Mets le pied qui ne frappe pas le ballon à côté ou un peu en arrière du ballon.
- Frappe le ballon avec l'intérieur ou le dessus de ton pied.

Conseils

- Encouragez les enfants à suivre le ballon des yeux
- Essayez de frapper avec leur autre pied.

Le ballon-panier

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (lancer, coordination yeux-mains); renforcement de la confiance, développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Reconnaissance des nombres (numératie) et des lettres; compter et additionner; mesurer; dessiner et écrire

Matériel : Des balles de papier, des balles en éponge ou des jouets mous, un panier à linge, du matériel pour créer une ligne à partir de laquelle lancer (p. ex., de la craie, une corde, des cônes)

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Jouons et parlons

- Placez les paniers contre un mur ou une clôture. Demandez aux enfants de se placer derrière la ligne, que vous aurez créée à quelques mètres des paniers. Distribuez à chaque enfant plusieurs balles ou jouets mous à lancer.
- Montrez aux enfants comment on lance en allongeant le bras par le haut ou par le bas, de manière à ce que la balle frappe le mur, rebondisse et tombe dans un panier.
- Quand toutes les balles sont lancées, demandez aux enfants d'aller vers leur panier en sautant et de ramasser les balles. Recommencez le jeu.

Que fait le ballon?

Hop, hop!
Ballon lancé!
Allons, allons,
Dans l'panier!

Boum, boum,
Il rebondit!
Boum, boum,
Il atterrit!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Demandez aux enfants de lancer les balles par-dessus leur tête, le dos tourné au mur.
- Incitez les enfants à inventer de nouvelles façons de lancer les balles au mur, p. ex. en faisant passer la balle entre leurs jambes.
- Faites une expérience pour voir ce qui est le plus facile :
  - Lancer directement dans un panier placé dans un espace ouvert (loin d'un mur) ou en faisant rebondir la balle sur le mur avant qu'elle ne retombe dans le panier placé près d'un mur ou d'une clôture.

  Pour faire l'expérience :
  - Assurez-vous que les distances de lancement sont semblables dans les deux cas.
  - Demandez aux enfants de faire dix lancers, cinq contre le mur et cinq dans un panier éloigné du mur.
  - Invitez chaque enfant à prédire, avant de lancer, dans quel panier il parviendra à faire atterrir le plus grand nombre de balles. Encouragez les enfants à faire une liste du nombre de balles qui auront atterri dans le panier. Faites-leur vérifier leurs prédictions ensuite. Animez une discussion sur les résultats (pourquoi c'était plus facile, plus difficile, etc.).
- Invitez les enfants à inventer une autre expérience et à vérifier leur prédiction à son sujet.

COMMENT LANCER

De côté,
bras levé,
allonge le bras,
et lance là-bas!

HABILETÉ MOTRICE : LANCER

Indications pour l'enfant

- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras levé, de côté,
  bras en avant, lance devant.

Gestes

- En position debout, mets-toi de côté.
- Baisse le bras qui tient la balle et garde-le en arrière.
- Fais un grand pas vers l'avant avec le pied contraire.
- Regarde à l'endroit où tu veux lancer et lève le bras vers l'avant.
- Quand tu vois tes doigts, lance la balle.

Conseils

- Encouragez les enfants à continuer le mouvement en pointant vers la cible longtemps après que la balle a quitté leur main.

Saute-grenouille

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux (croissance d'os solides et force musculaire); habiletés motrices (sauter); renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Compter (numératie); lettres de l'alphabet; vocabulaire (mots dans, sur, par-dessus, etc.); chanter (expression orale)

Matériel : Des coussins, des carrés de feutre ou des serviettes de petite taille

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *La flaque d'eau*, David Mcphail

Jouons et parlons

- Disposez des coussins un peu partout (ils serviront de feuilles de nénuphar).
- Chantez « Grenouille verte » avec les enfants. Invitez ensuite les enfants à s'accroupir comme des grenouilles et à se déplacer un peu partout en sautant sur les feuilles de nénuphar. Demandez-leur de compter le nombre de feuilles de nénuphar par-dessus lesquelles ils peuvent sauter sans y toucher.
- Jouez à « Plouf! ». Les enfants doivent sauter en évitant de tomber dans l'eau entre les feuilles, sauf quand vous dites « Plouf! »… ils doivent alors « tomber dans l'eau » à côté de la feuille de nénuphar la plus près d'eux.
    - Les enfants qui ont une mobilité réduite peuvent se déplacer autour des feuilles de nénuphar (comme s'ils « nageaient » dans l'eau) en utilisant leur mode de déplacement préféré.

Essayez aussi

- Demandez aux enfants plus vieux de dire une lettre d'alphabet chaque fois qu'ils sautent sur un nénuphar. L'idée est de compter le nombre de lettres qu'ils parviendront à dire avant de s'essouffler.
- Chaque fois qu'un enfant saute sur une feuille de nénuphar, encouragez-le à épeler son nom, une lettre à la fois (T H O M A S).
- Disposez les serviettes pour faire une suite de « flaques d'eau ». Demandez aux enfants de sauter d'une flaque à l'autre sans jamais toucher à la terre ferme.

Grenouille verte
Sur l'air du refrain de :
« Alouette »

Grenouille verte
Petite grenouille verte
Grenouille verte
Où vas-tu sauter?

Saute, saute
Sur la bûche brune
Saute, saute
Sur un nénuphar!

Grenouille verte
Petite grenouille verte
Grenouille verte
Où vas-tu sauter?

Saute, saute
Le long du p'tit sentier
Saute, saute
Dans la grosse rivière

Saute, saute
Sur le serpent jaune
Saute, saute
Dans mon gros filet!

Grenouille verte
Petite grenouille verte
Grenouille verte
Je te libérerai.

- Christine
Savard Gagné

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter à cloche-pied

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER HORIZONTALEMENT

Indications pour l'enfant

- Utilise tes deux pieds.
- Balance tes bras.
- Essaie de toucher le ciel en sautant.

Gestes

- Bras en arrière, genoux pliés.
- Balance les bras vers le haut et en avant.
- Saute et reviens sur les deux pieds en même temps.
- Plie les genoux pour absorber le choc.

Conseils

- Encouragez les élèves à commencer leur saut avec les **bras vers l'arrière** et les **genoux pliés**.
- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras en l'air, pour sauter en l'air,
  genoux pliés et bras pointés,
  pour revenir et atterrir.

Comme un oiseau

Liens avec l'activité/la littératie physique : Participation avec les enfants; jeu vigoureux; développement des habiletés motrices (p. ex., sauter, sauter à cloche-pied); maîtrise du corps et perception de l'espace

Liens avec le langage/la littératie : Jeu symbolique; jouer avec les sons du langage

Matériel : De la craie, de la laine ou de la corde

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Livre : *Léonard, drôle d'oiseau,* Hans de-Beer

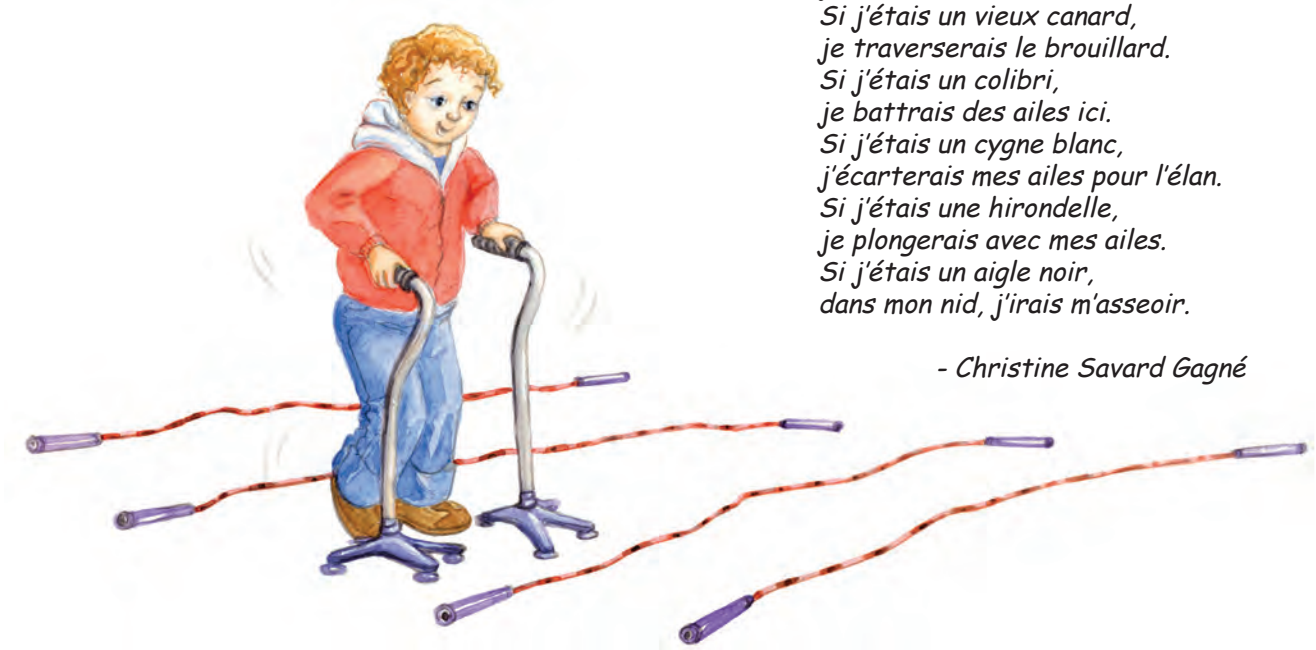
Jouons et parlons

- Créez un parcours avec une série de lignes sur le sol avec de la craie ou des bouts de corde. Les lignes doivent se trouver à des distances différentes les unes des autres.
- Invitez les enfants à sauter le long du parcours sans toucher aux lignes.
  - Encouragez les enfants à mobilité réduite à faire le parcours en utilisant la stratégie de déplacement qu'ils préfèrent.

Si j'étais

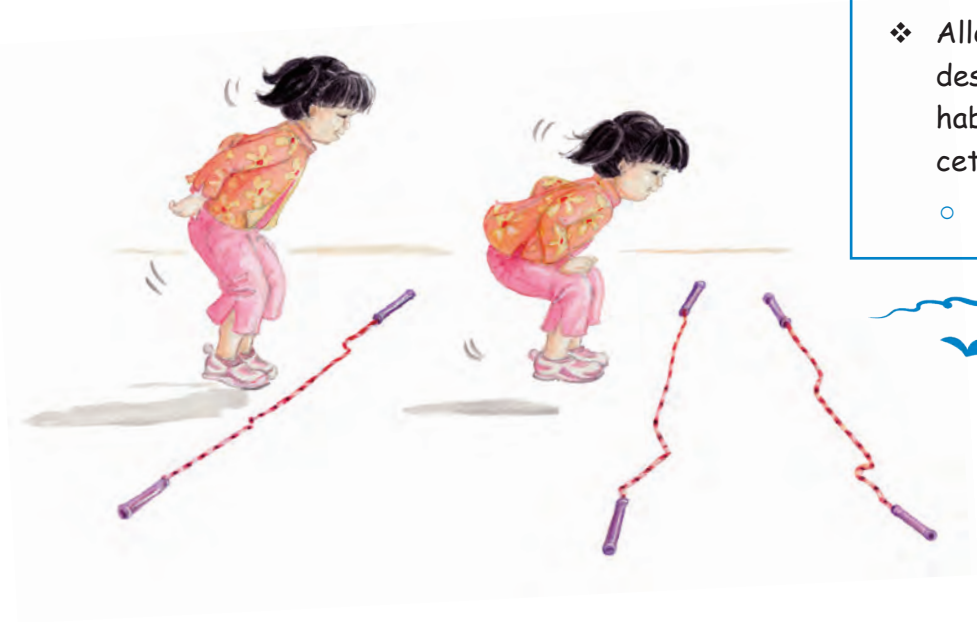
Si j'étais un gros oiseau,
je volerais très haut.
Si j'étais un vieux canard,
je traverserais le brouillard.
Si j'étais un colibri,
je battrais des ailes ici.
Si j'étais un cygne blanc,
j'écarterais mes ailes pour l'élan.
Si j'étais une hirondelle,
je plongerais avec mes ailes.
Si j'étais un aigle noir,
dans mon nid, j'irais m'asseoir.

- Christine Savard Gagné



Essayez aussi

- Ensemble, inventez de nouvelles façons de faire le parcours (p. ex., en disant « Montre-moi une autre façon d'aller de l'autre côté de la ligne »).



Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter horizontalement

Balance tes bras vers le haut pour sauter et plie les genoux pour revenir et atterrir tout en douceur.

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER À CLOCHE-PIED

Indications pour l'enfant

- Mets-toi sur un pied.
- Balance la jambe en l'air.
- Atterris en douceur.

Gestes	Conseils
• Laisse ton pied en l'air en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas reste en arrière.) • Balance la jambe en l'air, d'en avant en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas fait un mouvement de va-et-vient pour donner de l'allant.) • Plie les bras et balance-les vers l'avant à chaque saut.	• Encouragez les enfants à sauter sur le **même pied** pendant plusieurs petits sauts de suite. • Mettez les enfants au défi de sauter de l'autre pied.

Le cerceau rigolo

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; développement des habiletés motrices (p. ex., sauter, marcher comme un crabe); maîtrise du corps et perception de l'espace; coopération; renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Jeu symbolique; faire des descriptions et poser des hypothèses; vocabulaire (à travers, dans, dedans, dehors, en dehors de, à côté de, etc.)

Matériel : Des cerceaux

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Jouons et parlons

- Distribuez un cerceau à chaque enfant en vous assurant que chacun a de l'espace pour le manipuler.
- Demandez aux enfants d'explorer diverses façons d'entrer et de sortir de leur cerceau, p. ex., en disant « Montre-moi comment tu peux sauter dans le cerceau et en sortir », « Montre-moi d'autres façons d'entrer et de sortir du cerceau », p. ex. en sautant, en marchant, en rampant, en roulant, etc.
- Demandez aux enfants d'exécuter des instructions par rapport à leur cerceau : p. ex., « Mets-toi debout à côté de ton cerceau », « Saute par-dessus ton cerceau », « Rampe dans ton cerceau », « Marche à quatre pattes dans ton cerceau », « Mets-toi au milieu de ton cerceau et lève-le par-dessus la tête », « Cours autour de ton cerceau », etc.
- Ajoutez une dimension symbolique en lisant le poème « Dans la laveuse » en montrant les gestes à faire. En groupes de deux, invitez les enfants à s'expliquer mutuellement comment ils sont devenus sales.

Dans la laveuse
** À répéter à quelques reprises, au besoin.*
*** Selon l'âge, ajouter la direction (brasse à gauche, brasse à droite).*
**** Dire « J'ai fini » avec beaucoup d'intonation.*

Oh, je suis sale!
(mettre le cerceau en l'air)
La laveuse m'avale!
(descendre le cerceau à la taille)
*Brasse, brasse,***
(à deux mains, agiter le cerceau horizontalement à la taille)
Passe, passe,
(poser le cerceau par terre et en sortir par un saut)
*J'ai fini!*** Me voici!*
(air fier)

- Annie Bourret

Essayez aussi

- Lisez le poème « Mon corps peut… » et parlez des différentes choses que les enfants peuvent faire à l'intérieur d'un cerceau.
- Activité à faire en groupes de trois. Alors que deux des enfants tiennent chacun un cerceau perpendiculairement au sol pour faire un « tunnel », le troisième marche à quatre pattes à travers les cerceaux et retourne au début en courant pour prendre la place d'un des enfants qui tient un cerceau. On recommence jusqu'à ce que chaque enfant ait eu son tour. Les enfants peuvent marcher à quatre pattes par en arrière (voir l'illustration), comme un crabe, comme un ours, etc.

Mon corps peut…

Sauter à deux pieds
Bondir sur un pied
Ramper sur le ventre
Glisser sur une fesse
Rouler sur le dos
Que faire de mes mains?
Taper pour me féliciter!
Bravo!

- Christine Savard Gagné

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter horizontalement

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER À CLOCHE-PIED

Indications pour l'enfant

- Mets-toi sur un pied.
- Balance la jambe en l'air.
- Atterris en douceur.

Gestes

- Laisse ton pied en l'air en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas reste en arrière.)
- Balance la jambe en l'air, d'en avant en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas fait un mouvement de va-et-vient pour donner de l'allant.)
- Plie les bras et balance-les vers l'avant à chaque saut.

Conseils

- Encouragez les enfants à sauter sur le **même pied** pendant plusieurs petits sauts de suite.
- Mettez les enfants au défi de sauter de l'autre pied.

En équilibre

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (maîtrise du corps et perception de l'espace, équilibre); coopération, renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (mots associés à la position : sur, dessus, sous, en-dessous, entre; mots associés à l'action : s'affaisser, se tortiller, tomber); compter; prédire

Matériel : Un sac de fèves par enfant

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Sacs de fèves (voir la page 142)

Livres : *Le corps,* Émilie Beaumont et Christelle Mekdjian
Mon petit livre du corps, Chez Picthall

Jouons et parlons

- Avec les enfants, explorez plusieurs façons de tenir un sac de fèves en équilibre sur différentes parties de leur corps. Voici des exemples : **sur** la tête, les épaules, le nez, une oreille, le derrière; **entre** les jambes, les genoux, les orteils et les coudes. Selon l'âge des enfants, lisez les livres *Le corps* ou *Mon petit livre du corps* ou utilisez le poème « Mon corps fascinant! » pour avoir d'autres idées. Invitez les enfants à penser à d'autres manières de tenir leur balle en équilibre sur une partie de leur corps.

Mon corps fascinant!

Tête dure,
cheveux lisses,
joues dodues,
dents blanches,
long cou,
épaules rondes,
dos droit,
longue vertèbre.

Bras branlants,
ventre serré,
hanches larges,
fesses molles,
cuisses fortes,
jambes écartées
genoux pliés
mollets figés.

Talons balancés
orteils courbés
mon corps
avance, recule
serpente, rampe
cours, marche,
saute, danse,
joue et aime!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Demandez aux enfants d'inventer d'autres positions d'équilibre de la balle sur leur corps. Demandez-leur de prédire le nombre de secondes pendant lesquelles ils peuvent maintenir la balle en équilibre avant qu'elle ne tombe. Faites-leur vérifier cette prédiction.
- Jouez à un jeu où les enfants se passent un sac de fèves à plusieurs reprises en groupes de deux. Par exemple, les enfants pourraient se passer le sac de fèves par un pied à plusieurs reprises. Toujours en groupes de deux, ils peuvent continuer à se passer la balle en utilisant les coudes, en la tenant entre une épaule et la tête, etc. Prétendez que la balle est magique et qu'elle éclatera si on l'échappe. Il faut faire bien attention et ne pas la laisser tomber par terre.
- Lisez à nouveau *Le corps* ou *Mon petit livre du corps* avec les enfants ou le poème « Mon corps fascinant! », selon l'âge des enfants. Animez une discussion pour déterminer les cas où la balle ne peut tenir en équilibre sur une partie du corps (p. ex., les dents) ou ce qu'il faut faire pour qu'elle arrive à tenir en équilibre (p. ex., si la balle est sur une joue, il faut pencher la tête).

HABILETÉ MOTRICE : GARDER L'ÉQUILIBRE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Écarte les pieds.
- Regarde à un seul endroit.

Gestes

- Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.)
- Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.)
- Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)

Conseils

- Encouragez les enfants à rester aussi immobiles que possible pour garder leur équilibre.
- Si les enfants ont de la difficulté à rester en équilibre, incitez-les à contracter leurs muscles.

La course à obstacles

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; développement des habiletés motrices (maîtriser son corps et percevoir l'espace, sauter à cloche-pied, sautiller, sauter, courir, galoper, garder l'équilibre, lancer, attraper)

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (mots associés à la position : à travers, sur, dessus, sous, en-dessous, par-dessus, à côté de); dessin de carte et étiquetage; jeu symbolique

Matériel : Des coussins, une corde, une chaise, un cerceau, une boîte de carton vide, un tabouret, des serviettes, un foulard, un tapis

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livres : *La grande course de Toupie et Binou,* Dominique Jolin et Carole Tremblay
La course automobile de Madame B., Bénédicte Froissart

Jouons et parlons

- Avec les enfants, organisez un parcours de course à obstacles et parlez de toutes les façons de se déplacer le long du parcours (p. ex., marcher à quatre pattes sous une chaise, sauter par-dessus des coussins, rouler par terre le long d'une serviette, se mettre debout sur un tabouret bas et sauter par terre, marcher à reculons le long d'une corde, contourner une boîte, marcher en crabe à travers un tapis, etc.).
- Demandez aux enfants de dessiner le parcours. Ensuite, demandez-leur d'utiliser un doigt pour faire un cercle autour a) de l'obstacle qu'ils aiment le mieux, b) de celui qui sera le plus facile, c) de celui qui sera le plus difficile, etc.

Essayez aussi

- Ensemble, lisez le poème « Qui est...? ». Demandez à des enfants choisis au hasard de se mettre à l'endroit suggéré dans le poème et aux autres enfants de répondre ensemble à la question. Utilisez d'autres endroits et variez les termes spatiaux (à côté, à gauche, à droite).
- Lisez les livres suggérés avec les enfants.

Qui est...?
**Variantes : Demander à des enfants choisis au hasard de se mettre à l'endroit suggéré dans le poème et aux autres enfants de répondre ensemble à la question. Utiliser d'autres endroits et d'autres termes spatiaux (p. ex., sous la chaise, dans la boîte, etc.).*

Toc, toc, toc
Qui est... derrière la porte?
C'est toi!

Ah tiens
Qui est... sur la chaise?
C'est moi!

Allons bon
Qui est... sous la table?
C'est toi!

Oh là là
Qui est... devant moi?
C'est toi!

– Annie Bourret

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter
  - Sautiller
  - Sauter à cloche-pied
  - Courir
  - Faire rebondir
  - Lancer et attraper
  - Frapper du pied
  - Faire rouler

HABILETÉ MOTRICE : GALOPER

Indications pour l'enfant

- Déplace-toi comme à cheval.
- Fais des pas « talon-orteils ».
- TI-GALOP, TI-GALOP

Gestes

- Fais un pas vers l'avant avec une jambe, avance ensuite l'autre jambe (la jambe arrière).
- Fais un petit saut, les deux pieds en l'air.
- En sautant, plie les bras jusqu'à ta taille.

Conseils

- Encouragez les enfants à garder le **même** pied en avant.
- Mettez les enfants au défi de commencer avec l'autre pied devant.

La course d'orientation

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu actif; soutien à l'apprentissage; activité pouvant être réalisée à différents endroits

Liens avec le langage/la littératie : Interpréter des instructions verbales et illustrées; dessiner

Matériel : Une carte de l'endroit où l'activité aura lieu, en laissant de l'espace sur la feuille de papier pour permettre aux enfants de dessiner (voir l'illustration à la page suivante), des cartes illustrées ou des objets, des crayons de cire, des planches à dessiner ou à écrire en quantité suffisante pour en distribuer une à chaque enfant

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Planche à dessiner ou à écrire (voir la page 141)

Livre : *Au secours, à moi!*, Paule Brière

Jouons et parlons

- **Préparation** : Dessinez et photocopiez des cartes qui montrent des « cachettes » (ou des « stations »). Dissimulez des objets (ou des cartes illustrées) dans ces cachettes.
- Cette activité convient mieux à de petits groupes d'enfants.
- Expliquez que la course d'orientation est une activité où on se sert de la carte pour trouver son chemin le long d'une série de cachettes.
- Remettez à chaque enfant une carte attachée à une planche à dessiner ou à écrire. La carte peut être la même pour chaque enfant. Vous pourriez aussi préparer des cartes un peu différentes en indiquant les cachettes dans un ordre différent. Cela encouragerait les enfants à suivre leur propre carte au lieu se suivre les uns les autres.
- Aidez chaque enfant à trouver et comprendre l'endroit où il se trouve sur la carte. Expliquez aux enfants qu'ils doivent lire (interpréter) la carte pour trouver à quel endroit ils doivent aller en premier (p. ex., trouver la cachette n° 1 sur la carte et s'y rendre).
- Quand ils sont à la cachette, ils doivent trouver l'objet (ou la carte illustrée) que vous y aviez caché avant l'activité. Quand c'est fait, ils dessinent l'objet dans la section de leur carte dont le numéro correspond à celui de la cachette.
- Ensuite, les enfants doivent trouver la deuxième cachette, et ainsi de suite.

Essayez aussi

- Lisez *Au secours, à moi!* avec les enfants. Le lendemain, avant l'arrivée des enfants, cachez un objet (p. ex., un toutou en peluche). Relisez l'histoire et commencez à chercher l'objet caché en demandant aux enfants de décrire ce qu'ils font en leur donnant un modèle de phrase simple à compléter (Je regarde sous la chaise… dans le panier… derrière la porte. Je cherche sous la chaise, etc.).
- Appuyez l'idée de créer des indices en jouant à « Devine ce que je vois ». Demandez aux enfants de choisir à tour de rôle ce qu'il faut chercher. Donnez l'exemple en utilisant des sons, des couleurs, des lettres et des chiffres comme indices (« Je vois quelque chose qui a plus de deux jambes. » « Je vois quelque chose qui grogne. »)
- Jouez à une course d'orientation avec des instructions verbales. Au lieu d'utiliser une carte pour s'orienter, les enfants doivent écouter vos indices verbaux pour trouver les cachettes (« Derrière le petit arbuste. »). Avec des enfants plus vieux, les indices peuvent comporter plusieurs éléments (p. ex., « Sous la boîte qui est derrière un objet bleu… Dans le panier qui est sur l'étagère où il y a un toutou en forme de grenouille… »).

Les petits peintres

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; créativité et expression de soi; activité pouvant être réalisée à différents endroits; développement des habiletés à planifier et à travailler selon un enchaînement

Liens avec le langage/la littératie : Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (décrire, raconter une histoire); vocabulaire (couleurs); jeu symbolique; chanter (expression orale)

Matériel : Un seau ou un grand bol d'eau, des pinceaux, de la craie (optionnel)

Endroit : À l'extérieur (par temps chaud)

Livre : *Trois souris peintres,* Ellen Stoll Walsh

Jouons et parlons

- Montrez aux enfants à quels endroits ils peuvent peindre avec de l'eau. Cela pourrait être des sentiers, des arbres, de l'équipement de jeu et la clôture. Placez un seau d'eau à proximité et invitez les enfants à utiliser leur imagination et à peindre ces endroits comme ils l'aimeraient.

  Chantez la comptine suivante :

  La peinture à l'eau,
  C'est bien rigolo,
  Mais moins difficile,
  Que la peinture à l'huile!

Essayez aussi

- À l'aide de craie, dessinez le contour de chaque image ou forme initiale que chaque enfant souhaite peindre.
- Demandez aux enfants de vous parler de ce qu'ils ont peint. Cela peut être un excellent déclencheur pour que les enfants racontent une histoire.
- Aidez les enfants à imaginer quelles autres couleurs ils pourraient utiliser : rouge, vert, orange. Présentez des noms de couleurs que les enfants pourraient ne pas connaître : violet, écarlate, turquoise, rose, lilas, jaune pâle, etc.
- Invitez les enfants à tremper leur pinceau dans le « pot de peinture magique » (le seau) et à nommer les nombreuses couleurs différentes qu'il contient. Encouragez les enfants à décrire cette couleur en nommant un objet de la même couleur : rouge comme un camion de pompiers, vert comme une grenouille, rose comme l'intérieur d'un melon d'eau (pastèque), etc. Chantez « Mon pinceau raconte l'histoire » tout en imitant les gestes.
- Lisez *Trois souris peintres* avec les enfants. Animez une discussion avec les enfants. S'ils étaient l'une des trois souris, quelle couleur choisiraient-ils? Pourquoi? Que feraient-ils d'autre avec leur peinture?

Mon pinceau raconte l'histoire
Sur l'air du premier couplet de : « Savez-vous planter les choux »
**À chanter pendant une activité de peinture ou utiliser un doigt pour imiter les gestes.*

Mon pinceau raconte l'histoire
Comme des cigales qui bondissent
Il sautille et il fredonne
Vers la gauche et vers la droite.

Mon pinceau raconte l'histoire
Comme une mouche qui s'envole
Sur le papier ou le mur
Il barbouille et il chatouille.

Mon pinceau raconte l'histoire
Comme grand-mère qui raconte
Il se berce en demi-cercle
Vers l'avant et vers l'arrière.

- Christine Savard Gagné

Jeux de parachute (1)

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (synchronisation, planification); coopération; renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Jouer avec les sons du langage (réciter, rimes); chanter (expression orale)

Matériel : Un drap ou une nappe qui servira de parachute, des balles légères, des bas roulés, des pelotes de laine ou des jouets mous comme des animaux en peluche

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Jouons et parlons

- En position debout ou assise, étalez le parachute avec les enfants. Tout le monde tient un bord de parachute à deux mains. Ensemble, soulevez et abaissez le parachute. Demandez aux enfants de décrire ce qu'ils ressentent quand l'air se déplace. Récitez ensuite le poème « Le vent », tout en soulevant et abaissant le parachute. Lors d'une réutilisation du poème, demandez aux enfants d'imiter les mouvements avec un mouchoir.
- Jouez à « Dans les airs! ». Placez des balles légères, des bas roulés en boule et des petits jouets mous au centre. Demandez aux enfants de bien observer les objets. Ensuite, agitez ensemble le parachute rapidement de haut en bas (au moins trois fois) en récitant le poème « Dans les airs! ». Les objets vont commencer à sauter et à tomber. Il faut les observer pour répondre aux questions. Aidez les enfants à répondre aux questions. Au besoin, faites d'abord l'activité avec deux ou trois objets seulement. Recommencez à plusieurs reprises. Incitez les enfants à répondre aux questions sans aide. Demandez à un enfant de réciter le poème et aux autres de répondre. Poursuivez le jeu jusqu'à ce que tous les objets soient tombés.

Dans les airs!
** Nommer des objets qui se trouvent réellement dans le parachute.*

Hop, hop, hop
dans les airs!
Qui saute le plus haut?
**(C'est la balle bleue).*
Qui tombe le plus vite?
**(C'est la grenouille verte).*
Hop, hop, hop,
C'est fini!

- Annie Bourret

Essayez aussi

- Jouez à « Rame, rame ». En deux rangées face à face, tout le monde s'assoit sous le parachute, les jambes étendues vers l'avant. En mouvement de va-et-vient, les enfants d'une des deux rangées tirent le parachute vers eux, puis ceux de l'autre rangée tirent le parachute de leur côté, et ainsi de suite. Chantez le refrain suivant, sur l'air de : « Marie, trempe ton pain » :

  Rame, rame donc,
  Rame, rame donc,
  Rame, rame plus vite

  Rame, rame donc,
  Rame, rame donc,
  Rame, rame plus vite

- En chantant « Dans les airs! », demandez aux enfants de sautiller en cercle. À la fin de la chanson, les enfants peuvent arrêter de sautiller et tirer vers eux le parachute lorsqu'ils arrivent à « fini ».

Le vent
**Imiter les mouvements du vent avec un mouchoir.*

Le vent siffle
et souffle, doucement.
Le vent souffle
et siffle, violemment.

Le vent virevolte,
il fait des rouleaux!
Vers le haut, vers le bas,
le voici, le voilà.

- Christine Savard Gagné

HABILETÉ MOTRICE : SAUTILLER

Indications pour l'enfant

- Avance et saute, avance et saute.
- Plie et déplie les bras.

Gestes

- Saute sur un pied à la fois, en faisant un pas d'abord et en sautant après. (Sauter sur un pied, à rythme répété, en changeant de pied.)
- Avance le pied en l'air sans toucher à terre. (Pendant le saut, le pied de la jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas est déplacé près du sol.)
- Bouge les bras et les jambes contraires à hauteur de la taille (en opposition).

Conseils

- Encouragez les enfants à **avancer et sauter, avancer et sauter**.
- Demandez à un adulte de tenir la main d'un enfant pendant qu'il sautille. Le rythme peut aider les enfants à acquérir le jeu de pied approprié.

Mon espace

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement de la maîtrise du corps et de la perception de l'espace
Liens avec le langage/la littératie : Jeu symbolique; vocabulaire du mouvement; noms collectifs
Matériel : Un cerceau ou un carré de feutre ou de tapis par enfant
Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Jouons et parlons

- Disposez un cerceau par enfant (ou un carré de feutre ou de tapis) sur le sol. Cela donne à l'enfant un espace avec des limites bien définies.
- Demandez aux enfants de se tenir debout ou de se mettre à genoux. Ensuite, demandez-leur de tracer des lignes ou des formes avec leurs doigts sans sortir des limites du cerceau (ou du carré). L'idée est de voir jusqu'où ils peuvent le faire sans sortir des limites. Faites-les allonger le bras vers l'avant, ensuite vers le haut, demandez-leur de se mettre à genoux et de recommencer à allonger le bras vers l'avant et vers le haut. Ensuite, demandez-leur de s'asseoir sur le derrière et de tracer des lignes ou des formes avec un de leurs gros orteils (sur le sol et dans les airs).
- Décrivez l'espace que les enfants peuvent « atteindre » en allongeant le bras ou la jambe comme étant « leur propre espace ».
- Demandez à tous les enfants de se mettre debout et de tenir leur cerceau à l'horizontale (à hauteur de la taille). Choisissez deux ou trois enfants qui joueront le rôle de « navigateurs ». Ils doivent se déplacer à travers le groupe sans toucher aux cerceaux. Leur but est de « respecter l'espace des autres ». Quand ils ont terminé, demandez à d'autres enfants d'être des « navigateurs », jusqu'à ce que tous aient eu leur tour.

Une mouche
**Imiter les gestes avec un doigt, en fermant le poing.*

Une mouche
(agiter le petit doigt)
me touche. Bzzz.
(toucher une partie du corps)
Elle s'envole
(faire voler le doigt jusqu'au sol)
Vers le sol!
Elle tourbillonne
(faire tourbillonner le doigt jusqu'aux pieds)
Jusqu'à mes pieds!
Elle bourdonne. Bzzz.
(imiter le bourdonnement et faire virevolter le doigt jusqu'à la tête)
Sur mon nez.
(poser le doigt sur le bout du nez)
Elle m'hypnotise!
(agiter le doigt plusieurs fois de gauche à droite à hauteur des yeux)
Elle m'étourdit!
(tourner la tête doucement)
Elle est partie!
(faire disparaître le doigt derrière le dos)

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Jouez à la « danse des étoiles », en vous servant du poème « Dans l'espace ». Invitez les enfants à imaginer qu'ils sont des étoiles. Selon l'âge et le type de groupe, vous pourriez aussi attribuer le rôle du Soleil, de la Terre et de la Lune à trois enfants. Donnez-leur les limites d'un espace collectif dans lequel elles (les étoiles) peuvent bouger, tout en tenant leurs cerceaux à deux mains à hauteur de la taille. Lorsque vous dites « La danse des étoiles », les enfants dansent, en faisant bien attention à ne pas toucher aux autres étoiles. Si vous avez attribué les rôles du Soleil, de la Terre et de la Lune, vous pouvez aussi demander que les étoiles tournent autour au moins une fois durant leur danse. Lorsque vous dites « Attention, pluie de météores! », toutes les étoiles doivent arrêter de bouger et s'asseoir dans leur cerceau, SAUF le Soleil, la Terre et la Lune.

Dans l'espace

Le Soleil tourne, tourne
tout autour
de la Terre
sans oser
la toucher!

Les étoiles brillent, brillent
dans l'espace
elles se chassent
une à une
en encerclant la Lune!

- Christine Savard Gagné

ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Regarde en avant.
- Avance doucement et lentement.

Gestes

- Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.)
- Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.)
- Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)

Conseils

- Encouragez les enfants à prendre leur temps lorsqu'ils marchent pour les aider à garder leur équilibre et à bien compter.
- S'ils ont de la difficulté à compter leurs pas « talon-orteils », placez une corde à sauter ou du ruban adhésif sur le sol, pour qu'ils puissent suivre.

Jeux de parachute (2)

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (course, synchronisation, planification); acquisition d'habiletés sociales (coopérer, attendre son tour)

Liens avec le langage/la littératie : Sons du langage (correspondance son-lettre); jeu symbolique

Matériel : Un drap ou une nappe qui servira de parachute, un sac de fèves, des bas roulés, des pelotes de laine ou des jouets mous comme des animaux en peluche

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *D'Alex à Zoé,* Bertrand Gauthier et Philippe Béha

Jouons et parlons

- Étalez le parachute et demandez aux enfants de se placer autour, à distance égale. Les enfants tiennent le parachute à hauteur de la taille et à deux mains (les jointures vers le haut).
- Ensemble, les enfants soulèvent et abaissent le parachute en comptant (un, deux, trois). À « trois », les enfants soulèvent le parachute par-dessus leur tête. Ils laissent ensuite le parachute retomber naturellement au lieu de l'abaisser eux-mêmes.
- Quand les enfants auront fait cela à quelques reprises, invitez-les à avancer d'un pas ou deux lorsque le parachute est dans les airs et a la forme d'un champignon. Ils reculent ensuite lorsque le parachute retombe. Lorsque tous les enfants auront bien assimilé cela, ils seront prêts à jouer à plusieurs autres jeux de parachute (voir la page suivante).

Sous...

Sous la pluie
Je danse!
Sous le soleil
Je nage!

Sous la neige
Je valse!
Sous la lune
Je dors!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- **Le jeu du champignon** : Envoyez le parachute en l'air, comme dans « Jouons et parlons ». Lorsque le parachute est dans les airs, demandez aux enfants de faire deux pas vers le centre. Lorsque le parachute retombe, les enfants baissent le parachute derrière leur dos afin de s'asseoir dessus.
  - Lorsque tout le monde est assis sous le parachute, chantez une chanson ensemble.
- **Passer de l'autre côté** : Chaque fois que le parachute est sur le point de retomber, nommez un enfant qui marchera rapidement sous le parachute pour passer de l'autre côté.
  - Identifiez l'enfant dont c'est le tour avec un indice, comme une lettre de l'alphabet : « Quelqu'un dont le prénom commence par la lettre K… comme Kiona! Kiona, passe de l'autre côté! » (Vous pouvez vous inspirer *d'Alex à Zoé* pour créer des phrases amusantes, comme « C'est le tour d'Isaac l'invisible, d'Émilie l'étoile, etc. ».
- **Le trésor** : Placez un sac de fèves ou une chaussette roulée (qui servira de trésor) au milieu sur le sol. Nommez un enfant qui ira sous le parachute, ramassera le trésor et décrira aux autres ce que c'est (c'est un trésor imaginaire).
- **La tortue** : Demandez aux enfants d'imaginer que le parachute est une carapace (le dos) d'une tortue. Demandez aux enfants d'entrer sous le parachute étendu par terre à quatre pattes. Il faut marcher à quatre pattes tous ensemble dans une direction sans que le parachute ne tombe.
- **La roue** : En position debout ou assise, demandez aux enfants d'identifier la section du parachute qu'ils tiennent entre leurs mains (la couleur). Le défi consiste à faire faire un tour complet au parachute dans le sens des aiguilles d'une montre. Les enfants doivent coopérer et se passer les sections les uns les autres avec les mains sans changer de place et sans laisser tomber le parachute. Essayez aussi de faire tourner le parachute dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre.
  - Si votre groupe comprend des enfants à mobilité réduite, faites certains jeux en demandant à tous les enfants d'être assis. Pour passer de l'autre côté ou aller chercher le trésor, les enfants à mobilité réduite se servent de leur mode de déplacement préféré.

HABILETÉ MOTRICE : COURIR

Indications pour l'enfant

- Garde la tête haute.
- Plie et déplie les bras.
- Lève les genoux.
- Pose les pieds doucement.

Gestes

- Regarde bien devant.
- Penche-toi un peu vers l'avant.
- Bouge les bras et les jambes contraires (en opposition).
- Plie les coudes.
- Atterris avec les orteils à plat sur le sol (la partie avant du pied).

Conseils

- Encouragez les enfants à bien **regarder devant**.

Les marionnettes

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (maîtrise et perception du corps); jeu actif; expression de soi; coopération

Liens avec le langage/la littératie : Classification; enrichissement du vocabulaire; chanter (expression orale)

Matériel : Aucun

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Jouons et parlons

- Demandez aux enfants de former un cercle autour de vous. Chantez « Ainsi font font font », à la page suivante, tout en montrant les gestes à faire aux enfants. Vous pouvez aussi créer vos propres gestes.
- Ensuite, demandez à un enfant de prendre votre place au centre du cercle. Il doit faire les gestes à mesure que vous et les autres enfants chantez.
- Les enfants qui forment le cercle imitent les gestes de l'enfant au milieu. Après avoir fait un paragraphe, demandez à un autre enfant de se mettre au milieu.
- Assurez-vous de montrer la chanson aux enfants pour qu'ils la chantent aussi.

Ainsi font font font (Chanson traditionnelle adaptée par Annie Bourret)
*Variante : Créer d'autres gestes.

Chansons	Gestes
Ainsi font, font, font, Les petites marionnettes, Ainsi font, font, font, Trois p'tits sauts et puis saluent.	Les enfants agitent les deux mains dans les airs. Les enfants sautent trois fois et saluent d'une main.
Les mains aux côtés, Tournez, tournez, marionnettes, Les mains aux côtés, Tournez, tournez, marionnettes.	Les enfants ont les mains à la taille et font un tour sur eux-mêmes. Ensuite, ils recommencent (font un autre tour sur eux-mêmes, les mains à la taille).
La taille courbée, Levez un bras, marionnettes, La taille courbée, Levez un bras, marionnettes.	Les mains toujours à la taille, les enfants penchent la taille d'un côté. Ensuite, ils lèvent le bras opposé et le ramènent à la taille. Ensuite, ils recommencent. Note : Ils peuvent changer de côté.
Puis le front penché, Levez un g'nou**, marionnettes, Puis le front penché, Levez un g'nou**, marionnettes. ** Genou	Les mains toujours à la taille, les enfants penchent le corps vers l'avant. Ils lèvent un genou aussi haut qu'ils le peuvent vers leur front et reposent la jambe par terre. Ensuite, ils recommencent. Note : Ils peuvent changer de genou.
Puis le menton en l'air, Levez les bras, marionnettes, Puis le menton en l'air, Levez les bras, marionnettes.	Les mains toujours à la taille, les enfants penchent la tête vers l'arrière. Ils lèvent les bras en l'air. Ensuite, ils baissent les bras et recommencent.
Et elles danseront, Les petites marionnettes, Et elles danseront, Quant les enfants dormiront.	Les enfants dansent, les bras levés (à hauteur d'épaules, par exemple), pendant les trois premières lignes. Ensuite, à la dernière ligne, ils joignent les deux mains sur un côté du visage, penchent la tête en la faisant reposer sur leurs mains (ils font dodo).

Qui peut…
** Utiliser d'autres animaux : ours, loup, crabe, pieuvre, renard, hamster, chat, chien, cochon, aigle, corbeau, baleine, papillon, etc.*

Qui peut voler comme un oiseau?
C'est… Niko!
Qui peut ramper comme un serpent?
C'est… Emma!
Qui peut sautiller comme un écureuil?
C'est… Éric!
Qui peut nager comme un poisson?
C'est… tout le monde!
Qui peut marcher comme un crabe?
C'est… personne!

- Annie Bourret

Essayez aussi

❖ Utilisez le poème « Qui peut… », à la page précédente. En premier lieu, ne lisez que les lignes décrivant comment un animal bouge. Au besoin, montrez d'abord aux enfants comment ils peuvent imiter les animaux décrits avant de leur demander de faire les gestes avec vous. Ensuite, demandez aux enfants d'écouter bien attentivement, pour savoir qui doit bouger comme l'animal dont vous parlerez. Relisez le poème, en désignant chaque fois un enfant au hasard. L'idée est que les enfants écoutent bien jusqu'à ce qu'ils sachent qui est désigné. Faites une pause avant de nommer un enfant (vous pouvez dire « personne » ou « tout le monde »). P. ex., dites « Qui peut voler comme un oiseau? C'est… (pause) Rosalie! ». Rosalie doit montrer comment un oiseau vole.

Autres habiletés

❖ Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :

- Sauter
- Sautiller
- Sauter à cloche-pied
- Courir

HABILETÉ MOTRICE : SAUTILLER

Indications pour l'enfant

- Avance et saute, avance et saute.
- Plie et déplie les bras.

Gestes

- Saute sur un pied à la fois, en faisant un pas d'abord et en sautant après. (Sauter sur un pied, à rythme répété, en changeant de pied.)
- Avance le pied en l'air sans toucher à terre. (Pendant le saut, le pied de la jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas est déplacé près du sol.)
- Bouge les bras et les jambes contraires à hauteur de la taille (en opposition).

Conseils

- Encouragez les enfants à **avancer et sauter, avancer et sauter**.
- Demandez à un adulte de tenir la main d'un enfant pendant qu'il sautille. Le rythme peut aider les enfants à acquérir le jeu de pied approprié.

La balle qui roule

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (coordination yeux-mains, contrôler le ballon, faire rebondir); acquisition d'habiletés sociales (attendre son tour, coopérer); développement des compétences; renforcement de la confiance

Liens avec le langage/la littératie : Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (décrire des actions)

Matériel : Une grosse balle légère, un ballon, un sac de fèves ou un jouet mou, un bâton de hockey en plastique ou un journal roulé et maintenu par du ruban collant pour faire un bâton

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Livre : *Les sœurs taupes et le champ de blé,* Roslyn Schwartz

Jouons et parlons

- Les enfants poussent la balle sur le sol avec un bâton qu'ils tiennent des deux mains.
- Dessinez des lignes sur le sol pour faire un « circuit de course » que les enfants peuvent suivre.

Essayez aussi

- Au lieu d'utiliser un bâton, les enfants peuvent se servir d'un pied pour déplacer la balle. Pour avoir plus de plaisir et augmenter la difficulté, créez une course à obstacles.
  - Encouragez les enfants à décrire à voix haute leur progression dans le circuit, en leur donnant un modèle, p. ex., « autour du seau, par-dessus le coussin, et entre les toutous, etc. ».
- Jouez à « On suit le meneur » (ou la meneuse). On suit le meneur là où il va; on s'immobilise et on arrête la balle quand le meneur s'arrête. Les enfants sont meneurs à tour de rôle.
- Demandez aux enfants de se déplacer dans un ordre différent ou à un rythme différent chaque fois qu'ils font le circuit. Demandez-leur de pousser la balle autour de chaque objet sans que la balle y touche.
- Lisez *Les sœurs taupes et le champ de blé*. Parlez des différentes directions empruntées par les personnages.

HABILETÉ MOTRICE : FAIRE REBONDIR

Indications pour l'enfant

- Écarte les doigts.
- Pousse le ballon vers le bas avec ton poignet.
- Pointe les doigts vers le sol.

Gestes

- Tout d'abord, regarde bien le ballon.
- Pousse le ballon vers le bas avec tes doigts (pas de grosses tapes).
- Garde le ballon devant toi (ou sur le côté de ton corps), à la hauteur de tes hanches.

Remarque : Commence par laisser tomber le ballon par terre et attrape-le avec les deux mains quand il revient.

Conseils

- Rappelez qu'il faut garder le ballon **devant** soi.

L'arc-en-ciel

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; développement de la maîtrise du corps et des habiletés motrices (courir, sauter, sauter à cloche-pied, sautiller, galoper, marcher à quatre pattes); développement des compétences; renforcement de la confiance

Liens avec le langage/la littératie : Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (instructions en séquence); vocabulaire (identification des lettres, des couleurs et des nombres, mots négatifs usuels); chanter (expression orale)

Matériel : Des cartes ou des carrés de feutre de diverses couleurs avec un chiffre, une lettre, le nom de la couleur ou une forme. (Note : Les enfants peuvent bricoler ces cartes ou ces carrés.)

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *Les couleurs de l'arc-en-ciel,* Allan Fowler

Jouons et parlons

- Animez une conversation sur les couleurs. Vous pouvez chanter la chanson « Dans le ciel, un arc-en-ciel ». Demandez aux enfants d'identifier et de catégoriser d'autres couleurs qui se trouvent autour. Voici des exemples : les couleurs qu'ils peuvent trouver à l'intérieur ou à l'extérieur (comme les vêtements, les jouets); les couleurs qui sont foncées ou pâles; les couleurs de l'hiver, de l'automne, de l'été et du printemps.
- Éparpillez les cartes dans la pièce ou l'endroit où vous vous trouvez. Demandez aux enfants de se déplacer selon un ordre de couleurs, p. ex., « d'abord les cartes rouges, ensuite les cartes bleues, puis les cartes vertes ». Ensuite, répétez l'activité avec des chiffres, des lettres ou des formes.
    - Si un enfant a de la difficulté à identifier les couleurs, les lettres et les chiffres ou à se rappeler de l'ordre qu'il faut suivre, faites l'activité ensemble. Par exemple, demandez à l'enfant de trouver la carte rouge. Pointez cette carte du doigt. Ensuite, déplacez-vous ensemble vers cette carte. Recommencez pour la carte bleue, et ainsi de suite.

Dans le ciel, un arc-en-ciel
Sur l'air du premier couplet de : « À la claire fontaine »

Accroché dans le ciel
Je vois un arc-en-ciel
Un demi-cercle courbé
De couleur merveilleuse

J'aimerais tant toucher
Le mauve, le vert, le bleu
Mais je ne peux me rendre
Là-haut, sur ce bel arc

En regardant plus haut
J'aperçois du beau rouge
Du jaune et de l'orange
Quel superbe mélange

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Demandez aux enfants de se déplacer vers les cartes en écoutant bien comment il faut faire. Variez les gestes à faire (en sautant, en courant, sur la pointe des pieds, sur une jambe, à quatre pattes, en se penchant, etc.).
- Donnez des indices qui font appel à la reconnaissance des lettres, p. ex., « Allez vers une lettre qui est dans votre nom », « Allez vers une lettre qui fait le même son qu'un serpent », « Allez vers une lettre qui est la première lettre du mot papa », etc.
- Augmentez la difficulté avec des interdictions. Voici des exemples :
  - « En courant, allez toucher quatre cartes, mais NE TOUCHEZ PAS le chiffre 3. »
  - « Marchez entre les cartes, quand je tape des mains, sautez sur une carte MAIS PAS une carte bleue. »
  - « Sautez autour de deux cartes différentes QUI N'ONT PAS les lettres B ou G dessus. »

Encouragez les enfants à regarder où ils vont, pour éviter les collisions. Pour éviter que les enfants soient obligés de tous aller vers la même carte en même temps, utilisez plusieurs cartes semblables.

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter
  - Sautiller
  - Sauter à cloche-pied
  - Courir

HABILETÉ MOTRICE : GALOPER

Indications pour l'enfant

- Déplace-toi comme à cheval.
- Fais des pas « talon-orteils ».
- TI-GALOP, TI-GALOP

Gestes

- Fais un pas vers l'avant avec une jambe, avance ensuite l'autre jambe (la jambe arrière).
- Fais un petit saut, les deux pieds en l'air.
- En sautant, plie les bras jusqu'à ta taille.

Conseils

- Encouragez les enfants à garder le **même** pied en avant.
- Mettez les enfants au défi de commencer avec l'autre pied devant.

Les berges de la rivière

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; développement des habiletés motrices (maîtriser son corps et percevoir l'espace, sauter à cloche-pied, sauter); renforcement de la confiance, développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Jeu symbolique; jouer avec les sons du langage

Matériel : De la craie ou des longueurs de corde

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Livres : *La rivière aux crocodiles Bamaa-Ba,* Françoise Guillaumond
Le crocodile, Kimiko

Jouons et parlons

- Avec de la craie ou des longueurs de corde, faites deux lignes qui représenteront les deux berges d'une rivière. Variez la distance entre les deux berges pour que la rivière soit large à un endroit et étroite à un autre. Encouragez chaque enfant à choisir la distance par-dessus laquelle il se sent capable de sauter.
- Invitez les enfants à sauter dans la rivière et par-dessus la rivière, en écoutant ce que vous dites. Dites : « sur la berge », « dans la rivière » ou « par-dessus la rivière ».
  - Invitez les enfants à mobilité réduite à traverser les lignes en utilisant la stratégie de déplacement qu'ils préfèrent.
  - Certains enfants ont de la difficulté à se représenter la rivière. Vous pouvez rendre la rivière plus réelle en utilisant un objet qui se démarque du plancher (p. ex., une serviette sur le tapis).
- Récitez le poème « Plouf! ». Invitez les enfants à se mettre à genoux, comme s'ils étaient sur le bord d'un ruisseau ou d'une rivière. Récitez le poème une autre fois, en leur demandant de se servir de leur deux mains pour entrer dans l'eau et sortir de l'eau, comme s'ils étaient les canards, les poissons, etc.

Plouf!
**Utiliser les deux mains pour imiter les mouvements.*

Deux canards plongent dans l'eau
Quatre poissons font surface
Six grenouilles sortent de l'eau
Huit huîtres se cachent au fond

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Introduisez un élément de suspense et de danger en prétendant qu'il y a des alligators dans la rivière et qu'ils ont faim. Pour faire une mise en situation, lisez les livres suggérés.
- Mettez les enfants au défi de sauter à cloche-pied plutôt que de sauter par-dessus la rivière.

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter à cloche-pied

Chasse, chasse!
**Imiter les gestes et réciter avec beaucoup d'intonation.*

Chasse, chasse,
la grenouille.
Coasse, coasse!
Grouille, grouille!

Elle va retrouver
ses trois p'tits frères,
de l'autre côté
de la rivière.

Chasse, chasse
le serpent.
Glisse, glisse
en nageant!

Il va retrouver
sa p'tite maman,
de l'autre côté
du grand courant.

- Christine Savard Gagné

Bras en l'air pour sauter en l'air, genoux pliés et bras pointés, pour revenir et atterrir.

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER HORIZONTALEMENT

Indications pour l'enfant

- Utilise tes deux pieds.
- Balance tes bras.
- Essaie de toucher le ciel en sautant.
- Plie les genoux pour atterrir.
- Atterri sur les deux pieds avec les genoux pliés.

Gestes

- Bras en arrière, genoux pliés.
- Balance les bras vers le haut et en avant.
- Saute et reviens sur les deux pieds en même temps.
- Plie les genoux pour absorber le choc.

Conseils

- Encouragez les élèves à commencer leur saut avec les **bras vers l'arrière** et les **genoux pliés**.
- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras en l'air, pour sauter en l'air,
  genoux pliés et bras pointés,
  pour revenir et atterrir.

Le lance-fusées

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (p. ex., attraper, coordination yeux-mains, synchronisation), renforcement de la confiance, développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Compter; vocabulaire (couleurs, mots désignant des motifs); jouer avec les sons du langage (rimes et rythme); chanter (expression orale)

Matériel : Un sac de fèves (fusée) par enfant (ou un jouet mou), un lance-fusées

Endroit : À l'extérieur

Bricolage : Lance-fusées (voir la page 143)

Livres : *Bonjour catastrophe,* Dorothée de Monfreid
Tommy dans la galaxie, Mireille Levert

Jouons et parlons

- Placez un sac de fèves au bout du lance-fusées. Invitez un enfant à faire basculer le lance-roquettes en posant un pied à l'autre bout.
- Regardez la fusée s'élancer dans l'espace. Attrapez-la lorsqu'elle commence à redescendre.
- Chantez ce qui suit, sur l'air de la chanson « Il court, il court le furet » :

  Elle monte, elle monte ma fusée
  Dans les airs quand j'tape du pied
  Elle tombe, elle tombe ma fusée
  Et moi je vais l'attraper.

  – Annie Bourret

– Simi

Zoum, zoum, zoum
**À réciter en position accroupie, bras en l'air formant un triangle.*

Zoum, zoum, zoum
Je m'envole vers la Lune
Dix, neuf
(se lever progressivement jusqu'à être debout à un)
Huit, sept
Six, cinq
Quatre, trois
Deux, un,
Zou-ou-ou-ou-ou-oum!
(faire des mouvements avec les bras tout en tournoyant)

- Christine Savard Gagné

Zoum, zoum, zoum
Je m'envole vers la lune
Cinq, quatre, troise, deux, un,
Zou-ou-ou-ou-oum!

Essayez aussi

- Lancez un chapeau avec le lance-fusées et demandez aux enfants de le faire atterrir sur leur tête.
- Lancez deux ou trois sacs de fèves de couleurs ou de motifs différents en même temps. Ensuite, dites à l'enfant lequel il faut attraper (le sac vert, le sac à carreaux, le sac à pois, etc.). Vous pouvez aussi demander à l'enfant quelle est la couleur (ou le motif) du sac qu'il a l'intention d'attraper.
- Avant le lancement, demandez aux enfants de chanter « Elle monte, elle monte ma fusée ».
- Variez les comptes à rebours :

  En ordre croissant (1, 2, 3, 4, 5! Feu!)
  En ordre décroissant (5, 4, 3, 2, 1! Feu!)
  Par chiffres pairs (2, 4, 6, 8, 10 - dans les airs et vers la terre!)

COMMENT ATTRAPER
Bras tendus,
doigts étendus,
attrape bien
avec les mains!

HABILETÉ MOTRICE : ATTRAPER

Indications pour l'enfant

- Tends les mains.
- Regarde bien le ballon.
- Ramène le ballon vers toi.

Gestes

- Mets les bras vers l'avant, plie un peu les coudes.
- Regarde bien le ballon.
- Allonge les bras vers le ballon.
- Attrape le ballon avec les mains.

Conseils

- Encouragez les enfants à allonger les **bras vers l'avant** et à **regarder** le ballon.
- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras tendus, doigts étendus,
  attrape bien avec les mains!

Jean dit...

Liens avec l'activité/la littératie physique : Participer avec les enfants; créativité et expression de soi; développement des habiletés à maîtriser le corps

Liens avec le langage/la littératie : Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (interpréter les instructions pour respecter les règles du jeu, discussion); jeu symbolique; chanter (expression orale)

Matériel : Aucun

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *Vif comme un grillon,* Audrey Wood

Jouons et parlons

- Lisez le poème « Comme un chat » et invitez les enfants à imiter les mouvements et à miauler. Quels autres mouvements un chat peut-il faire? Ensemble, nommez d'autres animaux et imitez la façon dont ils bougent et les sons qu'ils produisent.
- Utilisez certains de ces mouvements et de ces sons pour une partie de « Jean dit... ». Les enfants doivent bouger seulement si la phrase commence par « Jean dit... ». Sinon, ils doivent rester immobiles. Par exemple, si le meneur de jeu dit « Jean dit : Vous êtes des ours », les enfants devraient bouger en imitant un ours. Mais si le meneur de jeu dit : « Vous êtes des ours » (ou « Jacques dit : Vous êtes des ours »), les enfants ne devraient pas bouger. Les enfants sont meneurs à tour de rôle.
    - Si des enfants malentendants participent au jeu, utilisez des signes et/ou des cartes qui illustrent des animaux et une carte avec la phrase « Jean dit ».

Comme un chat

Peux-tu faire un gros dos
à quatre pattes sur le tapis?
Peux-tu faire un rouleau
étendu sur le lit?
Peux-tu te coucher
les pattes autour du nez?
Peux-tu ronronner,
les yeux bien fermés?
Bravo!

- Annie Bourret

Essayez aussi

- Bougez comme des machines. Par exemple, bougez comme une pompe, une roue, un mélangeur à béton, un camion qui ramasse les ordures, une laveuse, un aspirateur, etc.
- Jouez une partie de « Jean dit » avec des mouvements de machines.
- Invitez les enfants à prétendre qu'ils utilisent des patins, des skis, des échasses, une trottinette, un tricycle et à se déplacer à différentes vitesses dans différentes directions (p. ex., « Faites des zigzags sur des patins à roulettes »).
- Lisez *Vif comme un grillon*. Demandez aux enfants de penser à d'autres animaux. Quels mouvements font ces animaux?

Jean Petit qui danse
Chanson traditionnelle
**On peut ajouter d'autres parties du corps.*

Jean Petit qui danse (bis)
de son bras il danse (bis)
de son bras bras bras
et de sa main main main
et de son doigt doigt doigt
Hé ! Ainsi danse Jean Petit

Jean Petit qui danse (bis)
de son pied il danse (bis)
de son pied pied pied
et de son bras bras bras
et de sa main main main
et de son doigt doigt doigt
Hé ! Ainsi danse Jean Petit

Dans la neige

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; activité pouvant être réalisée à différents endroits (dans la neige); renforcement de la confiance, développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Jeu symbolique; vocabulaire : verbes de mouvement (glisser, faire glisser, rouler, lancer); mots désignant la direction (à droite, à gauche, de côté, vers l'avant, vers l'arrière); jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles

Matériel : De la neige!

Endroit : À l'extérieur (l'hiver)

Livre : *Stella, reine des neiges,* Marie-Louise Gay

Jouons et parlons

- À l'extérieur, à tour de rôle, demandez aux enfants de faire une piste dans la neige. Les autres enfants suivent la piste en marchant dans les mêmes empreintes. Amusez-vous à changer la direction de la piste et à ce qu'elle se croise. Variez la distance entre les empreintes pour que certaines soient rapprochées et que d'autres obligent les enfants à sauter.
- Écrivez des lettres et des chiffres dans la neige.
- Récitez le poème « Petit flocon » en imitant les gestes. Si vous êtes dehors, assurez-vous que les enfants essaient de faire fondre un flocon sur leur langue.
- Lisez le poème « C'est l'hiver, c'est l'hiver ». Les enfants peuvent imiter ces mouvements à l'intérieur comme à l'extérieur.

Essayez aussi

- Avec les enfants, lisez *Stella, reine des neiges* pour leur montrer comment on peut jouer dans la neige. Parlez de ce que vous faisiez dans la neige quand vous étiez très jeune. Ensemble, étudiez la neige. Décrivez comment on se sent quand on touche de la neige, l'apparence de la neige et les sons qu'on peut faire quand on marche dessus.
- Cherchez des pistes d'animaux dans la neige. Vous pouvez aussi regarder des empreintes d'animaux dans un livre et essayer de les copier dans la neige.
- Amusez-vous à inventer des créatures (des animaux, des machines) qui laissent des empreintes extraordinaires. Ensuite, créez la piste qu'ils pourraient produire et demandez aux autres d'essayer d'imaginer et de décrire la créature qui l'a faite.

Petit flocon
**Ouvrir les mains, écarter les doigts et agiter les doigts en imitant les gestes gracieusement.*

Danse, danse
(diriger les doigts vers le haut)
Petit flocon
Couvre, couvre
(diriger les doigts vers le bas)
Le gazon.

Tombe, tombe
(diriger les doigts sur le nez)
Sur mon nez
Fond, fond
(diriger les doigts vers le bas)
Sur ma langue.

- Christine Savard Gagné

C'est l'hiver, c'est l'hiver

C'est l'hiver, c'est l'hiver
Il fait froid l'hiver!
Je vois, je vois…
la neige tomber.
(imiter le geste avec le bout des doigts)

C'est l'hiver, c'est l'hiver
Il fait froid l'hiver!
J'entends, j'entends…
le vent siffler.
(souffler comme le vent)

C'est l'hiver, c'est l'hiver
Il fait froid l'hiver!
Je fais, je fais…
des petits pas de souris.
(marcher sur le bout des orteils et faire des petits pas)

C'est l'hiver, c'est l'hiver
Il fait froid l'hiver!
Je glisse, je glisse…
avec mes skis.
(traîner les pieds)

C'est l'hiver, c'est l'hiver
Il fait froid l'hiver!
Je fais, je fais…
un ange de neige.
(se coucher sur le dos et bouger les bras et les jambes vers le haut et vers le bas)

- Christine Savard Gagné

Livraison spéciale

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux, créativité et expression de soi, activité pouvant être réalisée à différents endroits (à l'extérieur, dans l'herbe, sur la chaussée)

Liens avec le langage/la littératie : Jeu symbolique; écrire, compter, dessiner des cartes; chanter (expression orale)

Matériel : Un tricycle (avec un panier, idéalement), un chariot d'enfant ou un sac, des « paquets » à livrer

Endroit : À l'extérieur ou à l'intérieur

Livre : *Le lapin facteur,* Nadja et Olga Lecaye

Jouons et parlons

- Demandez aux enfants d'imaginer que leur tricycle ou leur wagon est un camion de livraison ou que leur sac est une sacoche de facteur qui sert à transporter le courrier. Invitez les enfants à concevoir un itinéraire de livraison et de ramassage. Ensuite, demandez-leur de se déplacer en tricycle ou à pied, pour ramasser et livrer les paquets.
  - Invitez les enfants à vous décrire l'itinéraire.
- Chantez la chanson « Cinq doigts voyageurs » avec les enfants.

Cinq doigts voyageurs
Chanson traditionnelle

Cinq petits doigts qui s'ennuient s'en vont en voyage
Cinq petits doigts qui s'ennuient s'en vont cette nuit.
Le plus gros part en camion
Le deuxième part en avion
Le troisième part en auto
Le quatrième en vélo
Le petit dernier est parti à pied.

Essayez aussi

- Demandez aux enfants ce qu'ils pourraient ajouter à leur itinéraire (p. ex., des aires de stationnement pour qu'un camion y recule et s'y stationne; des feux de circulation qui les font s'arrêter et reprendre la route).
- Aidez les enfants à faire des panneaux (p. ex., avec des mots ou des images, ou les deux) qui indiquent les arrêts à faire le long de l'itinéraire. Cela pourrait être une station-service; une bibliothèque municipale; un restaurant; une concession d'automobiles; une quincaillerie; un magasin de chaussures; une animalerie; un magasin de jouets; le bureau d'un médecin ou d'un dentiste, etc.
- Avant leur départ, demandez aux enfants de compter les paquets qu'ils doivent livrer, pour vérifier qu'il y en a assez pour chaque arrêt de l'itinéraire.
- Demandez aux enfants de faire un dessin ou une carte de leur itinéraire et des clients à qui ils livrent des paquets.
- Lisez le livre *Le lapin facteur*. Selon l'âge et le groupe, utilisez divers éléments de l'histoire. Par exemple, le livre peut aider les enfants à imaginer les clients à qui ils livrent des paquets ou des lettres (Madame Ourse, Dina la souris, etc.). Que feraient les enfants si, comme le lapin, ils perdaient les paquets à livrer? Demandez-leur de décrire les paquets qu'ils enverraient (à qui, quel en serait le contenu, comment seraient-ils emballés, etc.).

Les échasses

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu avec les enfants; développement de l'équilibre; activité pouvant être réalisée à différents endroits

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (tirer sur les ficelles, garder l'équilibre, se balancer, marcher de côté); jeu symbolique; chanter (expression orale)

Matériel : Des échasses

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Échasses (voir les pages 144-145)

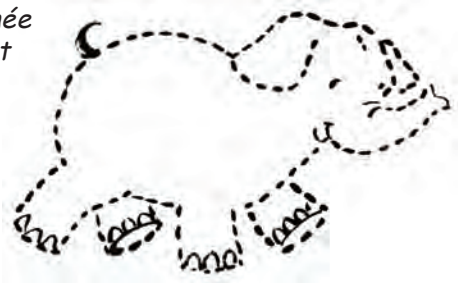
Livre : *Les échasses rouges*, Éric Puybaret

Jouons et parlons

- Montrez aux enfants comment tirer sur les ficelles pour que les boîtes de conserve touchent le dessous de leurs pieds. Demandez-leur de s'exercer à se tenir bien droit tout en marchant sur les échasses.
- Encouragez les enfants à marcher de différentes manières (p. ex., de côté, en rond, comme un canard, etc.).
  - Chantez la chanson « Un éléphant qui se balançait ». Invitez les enfants à prétendre qu'ils sont des éléphants et à se balancer sur leurs échasses lentement et de manière majestueuse.

Un éléphant qui se balançait
Chanson traditionnelle

Un éléphant qui se balançait
Sur une toile, toile, toile d'araignée
Trouva ce jeu si intéressant
Qu'il alla chercher un deuxième éléphant
Deux éléphants qui se balançaient
Sur une toile, toile, toile d'araignée,
Trouvèrent ce jeu si intéressant
Qu'ils allèrent chercher un troisième éléphant
Trois éléphants…
Quatre éléphants…
Cinq éléphants qui se balançaient
Sur une toile, toile, toile d'araignée
C'était un jeu tellement tellement amusant
Que tout à coup : Ba da boum!



Essayez aussi

- Lisez *Les échasses rouges*. Demandez aux enfants ce qu'ils feraient s'ils étaient Léopold. Est-ce qu'ils l'imiteraient? Pourquoi? Pourquoi pas? (Léopold donne ses échasses pour faire un feu afin que tous les amis participent à la fête.)
- Invitez les enfants à se servir de leurs échasses pour imiter les gestes de la chanson « Sur mes échasses ». Voici des exemples :
  - Chantez un paragraphe à la fois et montrez aux enfants ce qu'il faut faire. Ensuite, demandez-leur de chanter tout en imitant les gestes du paragraphe.
  - Demandez-leur d'imiter les gestes de toute la chanson (ou de quelques paragraphes, selon le groupe) pendant que vous la chantez.
  - Pendant que vous chantez la chanson, désignez un enfant (en le pointant du doigt, par exemple). Ce sera à lui d'imiter les gestes de la chanson.

Sur mes échasses
Sur l'air de : « Ah! vous dirai-je, maman »

Regardez comme je suis grand
quand je marche lentement.
Je tire les ficelles bien fort
et je marche comme un canard.
Si je n'vais pas à la course
je peux marcher comme un ours.
Un crabe je peux imiter
quand je marche de côté.
Pour marcher par en arrière
je dois regarder par terre.
Je peux même marcher en rond
en faisant bien attention!

- Annie Bourret

La chasse aux balles

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; jeu actif; activité pouvant être réalisée à différents endroits; développement de la perception de l'espace et de la maîtrise du corps; renforcement de la confiance; développement des habiletés motrices (courir)

Liens avec le langage/la littératie : Compter; vocabulaire (reconnaissance des nombres, mots désignant la direction); faire des diagrammes

Matériel : Des bouteilles-écopes, des balles de papier et un seau ou un panier

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Bouteilles-écopes (voir la page 146)

Jouons et parlons

- Éparpillez les balles de papier sur le plancher et placez le seau (ou le panier) à proximité.
- Avec leur bouteille-écope, les enfants ramassent les balles et vont les mettre doucement dans le seau.
- Créez une piste de balles de papier et demandez aux enfants d'aller les ramasser dans l'ordre (en suivant la piste).
- Demandez aux enfants de changer de main pour utiliser leur bouteille-écope.

Essayez aussi

- Demandez aux enfants de ramasser deux balles avant d'aller les mettre dans le seau (et même trois ou quatre balles).
- Cachez les balles et donnez des indices (p. ex., derrière quelque chose de gros, à côté de l'endroit où tu es assis, etc.). Ensuite, à tour de rôle, les enfants cachent les balles et donnent des indices.
- Éparpillez les balles sur une grande surface et encouragez les enfants à courir vite entre les balles.
- Bougez rapidement. Comptez le nombre de secondes qu'il faut pour ramasser toutes les balles. Aidez les enfants à écrire le temps qu'il a fallu.
- Augmentez la difficulté, p. ex., combien de balles les enfants peuvent-ils ramasser en 10 secondes, en 20 secondes et en 30 secondes? Aidez les enfants à faire un diagramme pour représenter les résultats. (Voir l'illustration.) Si plus d'un enfant joue, demandez-leur de voir combien de balles ils peuvent ramasser **ensemble** en un certain temps.

HABILETÉ MOTRICE : COURIR

Indications pour l'enfant

- Garde la tête haute.
- Plie et déplie les bras.
- Lève les genoux.
- Atterris doucement sur les pieds.

Gestes

- Regarde bien devant.
- Penche-toi un peu vers l'avant.
- Bouge les bras et les jambes contraires (en opposition).
- Plie les coudes.
- Atterris avec les orteils à plat sur le sol (la partie avant du pied).

Conseils

- Encouragez les enfants à bien **regarder devant**.

Le jeu de la poursuite

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; développement de la maîtrise du corps et de la perception de l'espace; jeu coopératif; développement des habiletés motrices (esquiver, courir)

Liens avec le langage/la littératie : Compter; reconnaissance des nombres (numératie); vocabulaire : nom des divers types de jeu de poursuite (la poursuite de la cigogne, la poursuite de la nouille); mots désignant des mouvements (pourchasser, courir après, s'enfuir, limites)

Matériel : Des nouilles de piscine (optionnel), des balles de fil bleu et jaune (optionnel)

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Livre : *Attrape-moi,* Kees Moerbeek et Carla Dijs

Jouons et parlons

- **Jeu de base**
  - Délimitez un grand espace qui sera la zone de jeu.
  - Demandez aux enfants : « Qui veut être poursuiveur? » (ou attrapeur). Un ou deux enfants suffiront. Les autres enfants se déplacent dans la zone de jeu.
  - Les poursuiveurs tentent d'attraper un autre enfant en le touchant doucement avec la main (sous l'épaule). Les enfants qui ont été attrapés deviennent des poursuiveurs. Avant de commencer à essayer d'attraper les autres enfants, les poursuiveurs doivent compter à voix haute : « Un, deux, trois, quatre, cinq, prêts, pas prêts, j'arrive! ».
  - Continuez le jeu jusqu'à ce que les enfants soient essoufflés. Changez de poursuiveurs régulièrement.

Essayez aussi

- Il y a de nombreuses versions du jeu de poursuite. En voici quelques-unes :
  - **La poursuite de la cigogne :** Comme dans le jeu de base, sauf que lorsqu'un enfant qui est poursuivi se tient sur une jambe, les poursuiveurs ne peuvent pas l'attraper. Changez de poursuiveurs régulièrement.
  - **La poursuite de la nouille :** Selon la taille de votre groupe, distribuez une nouille de piscine à un, deux ou trois enfants. Ils seront des poursuiveurs. Les poursuiveurs tentent d'attraper les autres enfants en les touchant doucement avec la nouille de piscine, sous l'épaule. Lorsqu'un enfant est attrapé, il peut soit aller se chercher une nouille de piscine (dans une pile à l'extérieur de la zone de jeu) ou prendre la nouille du poursuiveur. Il devient poursuiveur à son tour.
  - **La poursuite des rayons de soleil et des flocons de neige :** Désignez un ou deux poursuiveurs (flocons de neige) et un ou deux enfants qui font fondre les flocons de neige (rayons de soleil). Les flocons de neige poursuivent les autres enfants et les attrapent avec une boule de neige (la balle de fil bleu). Les enfants qui sont attrapés par la boule de neige sont congelés et doivent rester immobiles (arrêter de bouger). Les enfants qui sont des rayons de soleil se déplacent et font fondre les enfants congelés en les touchant avec le Soleil (balle de fil jaune). Les enfants décongelés peuvent continuer à jouer. Les flocons de neige ne peuvent pas congeler les rayons de soleil. Changez de flocons de neige et de rayons de soleil souvent.
- Lisez le livre *Attrape-moi* et inventez de nouvelles manières de poursuivre et de libérer les enfants. Donnez un nom à vos nouveaux jeux.

Conseil sur la sécurité

- Lors des premières parties, demandez aux enfants de marcher. Quand ils commencent à bien maîtriser comment poursuivre, s'enfuir, attraper en touchant doucement et respecter les limites de la zone de jeu, ils pourront accélérer le rythme.

HABILETÉ MOTRICE : ESQUIVER

Indications pour l'enfant

- Garde la tête haute.
- Pousse avec ton pied et tourne.
- Plie les genoux.

Gestes	Conseils
• Garde la tête haute et une position basse. • Maintiens un pied au sol. • Change rapidement de direction pour échapper à un chasseur.	• Rappelez aux enfants de plier les genoux pour esquiver.

Tricycles et bicyclettes

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu actif; jeu vigoureux; activité pouvant être réalisée à différents endroits; habiletés motrices (équilibre); renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Dessiner, écrire et peindre; discussion; interpréter des panneaux et des symboles de circulation; chanter (expression orale)

Matériel : Des tricycles, des bicyclettes, des trottinettes et des casques, de la gouache ou des crayons de cire et des cartons, des cônes

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *Un canard à bicyclette,* David Shannon

Jouons et parlons

- Tracez un parcours de bicyclette en ligne droite entre deux points. Donnez-lui une longueur qui convient à l'âge et au niveau de compétence des enfants. Invitez les enfants à se déplacer le long du parcours avec leur tricycle, leur bicyclette ou leur trottinette, en respectant les limites. Augmentez la difficulté du parcours en ajoutant une simple courbe, une courbe en « S », des virages à droite ou à gauche, un zigzag, un virage en demi-tour complet ou une combinaison de ces éléments.
- Chantez la chanson « Violette à bicyclette ». Ensuite, animez une discussion où les enfants parleront de ce qu'ils aiment quand ils font de la bicyclette, du tricycle ou de la trottinette.

Violette à bicyclette
Chanson traditionnelle
**Variante : Sur le dos, faire semblant de pédaler avec les jambes. Répéter la comptine avec divers rythmes (rapidement, lentement, en parlant fort, en chuchotant)*

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Violette, Violette
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Violette à bicyclette

Essayez aussi

- Lisez le livre *Un canard à bicyclette*. Vérifiez si les enfants peuvent s'identifier au niveau de confiance et de compétence grandissant du personnage. Cela pourrait mener à une discussion sur ce qu'il faut faire pour apprendre une nouvelle activité : s'exercer souvent et beaucoup, ne pas abandonner, avoir une attitude positive et continuer à essayer.
- Avec les enfants, organisez un parcours éducatif sur la bonne façon de conduire.
  - D'abord, parlez de ce que les bons conducteurs doivent faire et connaître pour conduire de façon sécuritaire (p. ex., arrêter, utiliser les clignotants, regarder des deux côtés, céder le passage, lire les panneaux de circulation, respecter les feux de circulation, porter un casque, se stationner pour parler dans un téléphone cellulaire).
  - Ensemble, sur une grande feuille de papier à diagramme, dessinez un parcours qui conviendrait bien à votre zone de jeu extérieure.
  - Demandez aux enfants de dessiner ou de peindre les panneaux de circulation qu'ils veulent avoir sur leur parcours. Ensemble, utilisez le plan pour organiser le parcours.
  - Invitez les enfants à faire le parcours en respectant bien les panneaux.
  - Pour augmenter l'intérêt, vous pourriez faire semblant d'être un piéton à un passage pour piétons ou d'être un train qui s'approche à un passage à niveau. Lorsque l'intérêt baisse, impliquez les enfants à rendre le parcours plus difficile.
- Pour rendre l'activité plus réaliste pour les enfants, vous pourriez faire une marche dans le quartier pour observer les panneaux de circulation (et peut-être les photographier), avant de leur demander d'en dessiner ou d'en peindre.

CASQUES

L'ajustement est très important. Vérifiez que le casque repose bien droit sur la tête de l'enfant et que la sangle de menton est bien ajustée (qu'on ne peut pas passer plus d'un doigt entre la sangle et le menton de l'enfant).

Passe, passe le ballon

Liens avec l'activité/la littératie physique : Participation avec les enfants, développement des habiletés motrices (faire rebondir, attraper, coordination yeux-mains), acquisition d'habiletés sociales (attendre son tour); renforcement de la confiance; développement des compétences

Liens avec le langage/la littératie : Jouer avec les sons du langage (p. ex., rythme, rimes), compter

Matériel : Des ballons qui rebondissent, deux chaises, une corde, une serviette, un ballon à gonfler (balloune)

Endroit : À l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur

Bricolage : Ballon recouvert (voir la page 150)

Livre : *Cours, ballon!*, Altan

Jouons et parlons

- Attachez les extrémités de la corde aux chaises.
- Pour commencer, ajustez la corde pour qu'elle soit près du sol.
- Faites rebondir le ballon d'un côté de la corde pour qu'il passe par-dessus et aille rebondir de l'autre côté. Laissez le ballon rebondir de l'autre côté avant de l'attraper.
- Jouez avec un partenaire. Passez-vous la balle de chaque côté de la corde. Chantez le refrain de « Passe, passe, passera ».

Passe, passe, passera
Chanson traditionnelle

Passe, passe, passera
La dernière, la dernière
Passe, passe, passera
La dernière y restera.

Essayez aussi

- Éloignez-vous de la corde.
- Avant de faire rebondir le ballon par-dessus la corde, demandez aux enfants de faire rebondir leur ballon et de l'attraper eux-mêmes une fois. Ensuite, demandez-leur de faire rebondir leur ballon et de l'attraper deux fois avant de l'envoyer par-dessus la corde. Ensuite, demandez-leur de le faire trois fois, puis quatre fois (en augmentant le nombre à chaque tour).
- Mettez une serviette par terre de l'autre côté de la corde. Faites rebondir le ballon par-dessus la corde, en essayant de le faire atterrir sur la serviette.
- Au lieu de faire rebondir un ballon, passez-vous un ballon à gonfler (balloune) dans les airs par-dessus la corde. Pour plus de sécurité, utilisez un ballon recouvert (voir la page 150).

Conseil sur la sécurité

- Après utilisation, débarrassez-vous du ballon à gonfler et des débris, car ils représentent un risque d'étouffement. Pour plus de sécurité, on peut utiliser un ballon recouvert (voir la page 150).

HABILETÉ MOTRICE : ATTRAPER

Indications pour l'enfant

- Tends les mains.
- Regarde bien le ballon.
- Ramène le ballon vers toi.

Gestes

- Mets les bras vers l'avant, plie un peu les coudes.
- Regarde bien le ballon.
- Allonge les bras vers le ballon.
- Attrape le ballon avec les mains.

Conseils

- Encouragez les enfants à allonger les **bras vers l'avant** et à **regarder** le ballon.
- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras tendus, doigts étendus,
  attrape bien avec les mains!

Marcher et parler

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement de la motivation (pratique de l'activité physique tous les jours); activité pouvant être réalisée à différents endroits

Liens avec le langage/la littératie : Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (p. ex., observer et discuter, faire des hypothèses); compter

Matériel : Aucun

Endroit : À l'extérieur

Livres : *Vois-tu ce que je vois? Nature,* Walter Wick
Ma drôle de ville, Luc Melanson
La nature (L'imagerie des bébés),
Émilie Beaumont et Nathalie Bélineau

Jouons et parlons

- Faites une marche pour faire une tâche quotidienne et utilisez ce temps pour discuter avec les enfants. Faites remarquer aux enfants ce que vous voyez pendant la marche. Par exemple, dites : « Oh! Regardez par là! Le mélangeur à béton est en train de verser du béton... Qu'est-ce qu'ils construisent, à votre avis? » Encouragez les enfants à vous parler de ce qu'ils voient.

Essayez aussi

- Dans l'un des livres suggérés, choisissez quelques pages. Ensemble, comptez les objets qui sont sur les pages. Ensuite, faites une marche dans votre quartier. Avant de commencer à marcher, et pendant la marche, parlez de ce que vous pourriez voir en chemin (comme dans le livre, par exemple). Dites que vous jouez à trouver ces objets pendant la marche.
- Lisez *Vois-tu ce que je vois? Nature* ou *Ma drôle de ville*. Ensuite, marchez jusqu'à un parc, un jardin ou un champ. Faites la liste (oralement ou par écrit) des plantes, des insectes et des petits animaux que vous voyez en regardant de près et en faisant bien attention. Ensuite, donnez à chaque enfant une feuille de papier pliée. À l'extérieur de la feuille, les enfants dessinent le parc, le jardin ou le champ qu'ils viennent de visiter. À l'intérieur, les enfants dessinent ce qu'ils ont observé.

ÉPICERIE
ÉCOLE
PARC
BIBLIOTHÈQUE
TRAIL

Quelle heure est-il, monsieur Le Renard Rusé?

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu coopératif; activité physique vigoureuse; habiletés motrices (sauter, sauter à cloche-pied, galoper, sautiller, courir)

Liens avec le langage/la littératie : Compter; vocabulaire (couleurs, mots désignant des motifs); jouer avec les sons du langage (rimes et rythme); chanter (expression orale)

Matériel : Aucun

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *Le loup est revenu!*, Geoffroy de Pennart

Jouons et parlons

- Jouez à « Quelle heure est-il, monsieur Le Renard Rusé? ».
  - Au début, un adulte joue le rôle du renard.
  - Monsieur Le Renard Rusé est debout à un bout de la zone de jeu. Il tourne le dos aux enfants qui se trouvent à l'autre bout de la zone de jeu.
  - Les enfants doivent se déplacer vers le renard sans se faire attraper.
  - Ensemble, les enfants chantent le premier paragraphe de « Quelle heure est-il, monsieur Le Renard Rusé?». Monsieur Le Renard Rusé peut répondre différemment.
    - Il peut répondre en disant l'heure, p. ex., « Il est six heures! ».
    - Les enfants pourront avancer vers lui en comptant le même nombre de pas à voix haute (« Un, deux, trois, quatre, cinq, six! »). Les enfants demandent encore l'heure, et ainsi de suite.

OU

  - Monsieur Le Renard Rusé peut dire : « C'est l'heure des chatouilles! »
  - Dans ce cas, il se tourne vers les enfants et commence à les poursuivre en direction de leur point de départ. S'il parvient à attraper un enfant, c'est au tour de cet enfant de devenir le renard pour la prochaine partie.
    - Si un enfant parvient à se rendre jusqu'à monsieur Le Renard Rusé sans se faire attraper, tout le monde retourne au point de départ et le jeu recommence.

Essayez aussi

- Au lieu de marcher le nombre de pas indiqués par le renard, les enfants peuvent sauter, sauter à cloche-pied, sautiller, galoper.
- Après le jeu « Quelle heure est-il, monsieur Le Renard Rusé peut dire : « C'est l'heure des chatouilles! »? », lisez *Le renard est revenu!* Enseignez la chanson « Est-il l'heure de manger? » aux enfants. Demandez-leur de la chanter à l'heure des collations ou des repas.
- Revenez sur le concept en lisant *J'apprends à lire l'heure avec le renard*. Demandez aux enfants de parler de leurs moments préférés de la journée et de ce qui les rend spéciaux, ou de lorsque le temps « ne passe vraiment pas vite ».

Autres habiletés

- Allez à la page 165 pour trouver des indications pour les autres habiletés développées dans cette activité :
  - Sauter horizontalement
  - Sautiller
  - Galoper
  - Courir

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER À CLOCHE-PIED

Indications pour l'enfant

- Mets-toi sur un pied.
- Balance la jambe en l'air.
- Atterris en douceur.

Gestes

- Laisse ton pied en l'air en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas reste en arrière.)
- Balance la jambe en l'air, d'en avant en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas fait un mouvement de va-et-vient pour donner de l'allant.)
- Plie les bras et balance-les vers l'avant à chaque saut.

Conseils

- Encouragez les enfants à sauter sur le **même pied** pendant plusieurs petits sauts de suite.
- Mettez les enfants au défi de sauter de l'autre pied.

Des rubans en mouvement

Liens avec l'activité/la littératie physique : Développement des habiletés motrices (conscience du corps et de l'espace, rythme, synchronisation); créativité; habiletés sociales (diriger)

Liens avec le langage/la littératie : Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (décrire le mouvement avec des mots, interpréter des mots désignant des mouvements); jeu symbolique

Matériel : Un bâton ou un anneau métallique pour bocal à faire des confitures avec un ruban par enfant

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Rubans (voir la page 147)

Livre : *Ribambelle de rubans,* Robert Munsch

Jouons et parlons

- Avec les enfants, exercez-vous à faire divers mouvements avec un ruban (p. ex., un huit, des vagues, un arc-en-ciel, une spirale, un cercle, etc.).
  - Montrez aux enfants comment faire bouger leur ruban en utilisant tout le bras, l'avant-bras ou le poignet. Demandez aux enfants de changer de main.
- Invitez les enfants à faire bouger leur ruban en imitant un essuie-glace, une tornade, la roue d'une bicyclette, la queue d'un chien, un serpent qui ondule, une canne à pêche avec un poisson au bout de la ligne, etc.

HUIT

AGITER

CERCLE

Essayez aussi

- Lisez « Avec mon ruban » à voix haute en montrant les mouvements à faire avec le ruban. Ensuite, relisez le poème en demandant aux enfants de faire les mouvements.
- Lisez le livre *Ribambelle de rubans*. Demandez aux enfants ce qu'on peut faire avec des rubans. Dans l'histoire, Jillian s'en sert pour attacher des souliers, emballer un cadeau. Que peuvent-ils faire d'autre avec un ruban (une laisse pour un toutou, une ceinture, etc.).
- Jouez à imiter un meneur de jeu. Faites un mouvement avec votre ruban et demandez aux enfants de l'imiter. À tour de rôle, chaque enfant fait un mouvement avec son ruban que les autres doivent imiter.
- Prétendez que le ruban a des pouvoirs magiques... mais seulement si on suit une règle... s'il ne touche pas au plancher... s'il n'arrête jamais de bouger... ou s'il faut être toujours sur la pointe des pieds... ou avoir toujours une main dans le dos, etc. À tour de rôle, les enfants peuvent décider ce qui donne des pouvoirs magiques au ruban.

Avec mon ruban

Je fais un rond comme un ballon.
Je le fais cascader jusqu'au plancher.
Je fais des huit, vite, vite, vite.
Je fais un serpent qui s'étire lentement.

Je le visse comme une hélice.
Je le glisse sur ma cuisse.
Je l'agite vite, vite, vite.
Je le balance et il danse!

- Annie Bourret

ARC-EN-CIEL

SPIRALE

VAGUE

Chef du jour

Liens avec le langage/la littératie : Écrire (faire une liste); vocabulaire (ingrédients et ustensiles); mesurer (numératie); jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles

Liens avec une alimentation saine : Faire participer les enfants à la préparation de la nourriture; familiariser les enfants avec de nouveaux aliments; lire des livres sur la nourriture

Matériel : Des ustensiles de cuisine

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livres : *Je cuisine avec maman!*, Annabel Karmel
C'est moi qui cuisine!, Annabel Karmel

Jouons et parlons

- Lisez le poème « Salade froide » et parlez des différents aliments que vous aimez cuisiner et manger. Ensuite, encouragez les enfants à faire la même chose.
- En petits groupes, demandez aux enfants de jouer à « Chef du jour ».
  - Tout d'abord, les enfants choisissent un plat qu'ils prépareront pour un repas ou une collation. Consultez les livres suggérés pour trouver une recette facile.
  - Ensemble, faites une liste d'épicerie. Invitez les enfants à faire un petit dessin à côté de chaque mot, pour identifier les aliments.
  - Au magasin, demandez aux enfants de trouver les aliments qui figurent sur la liste et de biffer chaque aliment après l'avoir mis dans le panier. Avant de passer à la caisse, aidez-les à compter le nombre d'articles qui seront lus par le lecteur de code à barres ou pesés et à vérifier si ce nombre correspond à celui de la liste.
  - Aidez les enfants à réunir les ustensiles nécessaires. Rincez et frottez les aliments, selon le cas. Préparez le plat. Si certaines étapes de la préparation sont difficiles ou comportent des risques, demandez aux enfants de vous dire comment faire. Ce sont eux, les chefs!
  - Vérifiez la recette chaque fois que vous ajoutez ou préparez un ingrédient. Demandez aux enfants de mesurer, de mélanger ou de brasser à tour de rôle.
- Savourez le plat ou la collation ensemble.

Essayez aussi

- Choisissez une recette dans l'un des livres suggérés. Demandez aux enfants ce qu'ils changeraient dans la recette ou les ingrédients. Laissez-les utiliser leur imagination. Renommez les recettes.
- Ensemble, faites un livre des recettes favorites des enfants. Encouragez-les à « écrire » et à illustrer leurs recettes.

Salade froide

Une salade froide peut contenir…

Une pomme tranchée en cubes
Deux noix de Grenoble grillées
Trois haricots verts
Quatre oignons piquants
Cinq radis blancs
Six morceaux de brocoli

Veux-tu y goûter? Oui, merci!

- Christine Savard Gagné

Cuisinons ensemble

Liens avec le langage/la littératie : Jouer avec les lettres et les sons du langage (rimes, son des lettres); vocabulaire (mots associés à la cuisine); travailler selon un enchaînement d'étapes; lire des quantités et mesurer (numératie)

Liens avec une alimentation saine : Faire participer les enfants à la préparation de la nourriture; lire des livres sur la nourriture

Matériel : Des ustensiles de cuisine, une plaque à biscuits

Endroit : À l'intérieur

Recette : Légumes et houmous(voir la page 148)

Livre : *Ma boîte à recettes – L'abécédaire des petits gourmands,* Hilary Shevlin Karmilowicz

Jouons et parlons

- Demandez aux enfants de vous aider à réunir les ingrédients et les ustensiles nécessaires pour préparer les légumes et le hoummous. Profitez de l'occasion pour leur faire identifier les lettres et les chiffres sur les étiquettes et dans la recette.
- Préparez la recette ensemble et impliquez les enfants lorsque vous préparez les ingrédients. Décrivez ce que vous faites à voix haute à mesure que vous le faites.
- Récitez les poèmes pendant que vous lavez, coupez, et trempez les légumes dans le houmous.

Recette secrète

1 tasse d'amour, tous les jours
2 onces de caresses, 3 gouttes de tendresse
4 cuillères à table de bisous
Pour te dire que je t'aime comme tout!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Ensemble, consultez le livre suggéré ou un autre livre de recettes et trouvez une autre recette à préparer ensemble.

LES ENFANTS PEUVENT…

***Laver** et **frotter** des fruits et des légumes*
***Déchirer** de la laitue*
***Casser** le bout des fèves vertes*
***Mélanger** une salade avec une grosse cuillère ou avec des mains fraîchement lavées*
***Trancher** des aliments mous comme une banane avec un couteau peu coupant*
***Mélanger** de la pâte*
***Faire de la purée** de morceaux de patate ou de citrouille bouillis*
***Étaler** du beurre de noix sur des bâtonnets de céleri, des rôties ou des craquelins*
***Pétrir** de la pâte à pain ou à pizza*
***Mesurer** des portions et des ingrédients*

L'aliment-mystère

Liens avec le langage/la littératie : Poser des questions, classer et faire des prédictions; vocabulaire (mots désignant des aliments)
Liens avec une alimentation saine : Sensibiliser davantage les enfants à des aliments différents
Matériel : Divers aliments et un sac ou une boîte (pour y cacher l'aliment-mystère)
Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur
Livre : *Le gâteau,* Dorothée de Monfreid

Jouons et parlons

- À l'insu des enfants, cachez un aliment dans le sac.
- Invitez les enfants à poser des questions pour deviner quel aliment se trouve dans le sac. Il est très important de donner des modèles de questions aux enfants pour les aider à résoudre le mystère. Voici des exemples à suggérer aux enfants ou à utiliser lorsqu'ils semblent bloqués :
  - Est-ce qu'on peut le peler?
  - Est-ce qu'il y a un noyau?
  - De quelle couleur est l'aliment?
  - Est-ce que c'est plus gros que mon pouce?
  - Est-ce qu'il faut le faire cuire?
  - Où est-ce que je peux le trouver dans un magasin?
  - Est-ce que c'est dans une boîte?
  - Est-ce que je peux en manger plus de six à la fois?
  - Est-ce que ça pousse dans le sol?
  - Est-ce que ça va dans le congélateur?
  - Est-ce que les bébés en mangent?
  - Quelle est la grosseur?
- Si cela convient, les enfants peuvent goûter à l'aliment-mystère après l'avoir deviné.

Essayez aussi

- Demandez à un enfant de répondre aux questions. Voici comment préparer l'activité :
  - Sans que les autres ne le voient, l'enfant choisit un aliment et le place dans le sac.
  - Aidez l'enfant à se familiariser avec les caractéristiques de l'aliment caché.
- L'enfant répond ensuite aux questions posées par les autres enfants (encadrez-le au besoin).

Devine, devine

Quelle couleur?
Quelle longueur?
Suis-je petit?
Suis-je un fruit?
Quelle texture?
Suis-je sur?

Quelle largeur?
Quelle pesanteur?
Suis-je un légume?
Suis-je une pâte?
Suis-je mou?
Suis-je doux?
Devine! Devine!

Que suis-je?

- Christine Savard Gagné

Les goûte-tout

Liens avec le langage/la littératie : Vocabulaire (mots associés aux sens : toucher, sentir, goûter), jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles; représenter sur un diagramme

Liens avec une alimentation saine : Prendre le temps de manger ensemble; aider les enfants à acquérir des habiletés associées à la nourriture; familiariser les enfants avec de nouveaux aliments; lire des livres sur la nourriture

Matériel : Une planche à découper, des ustensiles de cuisine

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livres : *Bon appétit! Monsieur Lapin,* Claude Boujon
Non! Je ne veux pas manger, Nathalie Bélineau
Je ne mangerai jamais de tomates de toute ma vie, Lauren Child

Jouons et parlons

- Invitez les enfants à choisir un nouveau fruit ou un nouveau légume lors de la collation. Encouragez-les à essayer « au moins une bouchée ».
- Demandez aux enfants de décrire la couleur, la forme, la sensation au toucher, le son et le goût du nouvel aliment. Posez les questions suivantes :
  - **De quoi a l'air l'aliment?** Il est petit, rond, mince, brillant, frisé, long, vert, orange, violet, jaune, blanc, rouge, etc.
  - **Quelle est sa texture?** Il est doux, dur, velouté, lisse, bossu, piquant, chaud, froid, avec des plis, ferme, glissant, etc.
  - **Qu'est-ce qu'il sent?** Il sent sucré, salé, les fleurs, les fruits. Il ne sent rien.
  - **Comment est-ce, dans ta bouche, quand tu le manges?** Il est collant, chaud, juteux, sec, croustillant, dur, mou, etc.
  - **Quel son fait-il dans ta bouche?** Crouche, slurp, crac, etc.
  - **Qu'est-ce qu'il goûte?** Sucré, salé, amer, épicé, sur, poivré, aigre-doux, acide, fade, etc.

Essayez aussi

- Chantez la chanson « Les croque-légumes ». Demandez aux enfants s'ils connaissent d'autres légumes croquants (qui font crac quand on les croque)? Rechantez la chanson, avec les noms de légumes croquants que les enfants auront trouvés. Faites des rimes (radis, céleri).
- Lisez l'un des livres suggérés. Animez une discussion sur les aliments que les enfants aiment et n'aiment pas. Pourquoi (couleur, goût, etc.)?
- Faites un tableau « J'ai goûté » par enfant. Demandez aux enfants d'écrire le nom de chaque nouvel aliment goûté et de faire un dessin à côté du nom.
  - Organisez le tableau en différentes catégories. Voici des exemples :
    - Croquant, mou, sucré, etc.
    - Fruit, légume, produit céréalier, etc.

Les croque-légumes

Sur l'air de : « J'ai du bon tabac »
**Allonger la prononciation du mot crac.*
***Variantes : radis, brocoli, laitue, concombre.*

Le céleri fait crac
quand je le croque,
La carotte fait crac
quand je la croque.

Ces deux légumes sont des croque-légumes,
Ces deux légumes sont des croque-légumes.

Le céleri fait crac
quand je le croque,
La carotte fait crac
quand je la croque.

- Annie Bourret

Alphabet en mouvement

Liens avec l'activité/la littératie physique :	Développement de l'équilibre; conscience du corps et de l'espace
Liens avec le langage/la littératie :	Identification des lettres (littératie) et des nombres (numératie); coopération et planification
Liens avec une alimentation saine :	Connaître une gamme de fruits et de légumes
Matériel :	Aucun
Endroit :	À l'intérieur ou à l'extérieur
Livres :	*L'ABC,* Eric Carle *L'alphabet des animaux,* Nathalie Bélineau et Émilie Beaumont

Jouons et parlons

- Lisez le poème « Alphabet en mouvement ». Demandez aux enfants d'imiter les gestes. Travaillez le poème par portions (A B C et D E F en premier, par exemple).
- À l'aide d'une carte ou en écrivant sur un tableau, montrez aux enfants une lettre ou un chiffre facile à représenter avec leur corps (la lettre O avec les bras arrondis, le chiffre 1, etc.). Invitez les enfants à imiter la forme avec leur corps.
- En groupes de deux, demandez aux enfants de créer ensemble des lettres ou des chiffres avec leur corps, étendus sur le sol. Ensemble, ils doivent coopérer pour parvenir à imiter la lettre ou le chiffre. Voici les lettres et les chiffres qui conviennent bien pour des groupes de deux enfants : C, D, G, L, O, P, S, T, U, V, W, X et 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Demandez-leur aussi d'essayer d'imiter la première lettre de leur prénom, le chiffre qui représente leur âge, etc.
- En vous tenant debout, photographiez les enfants pendant qu'ils forment une lettre ou un chiffre sur le sol. Montrez ensuite la photo en demandant aux autres enfants d'identifier la lettre ou le chiffre en question.
    - Essayez de prendre assez de photos pour épeler un mot, p. ex., le prénom d'un enfant.

Essayez aussi

- Mettez plusieurs livres sur l'alphabet à la disposition des enfants.
- Lisez l'un des livres suggérés et demandez aux enfants d'identifier des objets qui ressemblent à des lettres et à des chiffres (p. ex., le O d'un cerceau, le I d'un crayon, le L d'une botte).
- Lisez *L'ABC*. Mentionnez les divers noms d'animaux et demandez aux enfants d'essayer de dire par quel lettre (ou son) ils commencent. Demandez-leur de penser à d'autres animaux que ceux du livre.

Alphabet en mouvement

A, B, C, ouvre grand les bras
penche à gauche ou penche à droite.
D, E, F, un bras allongé de côté
sous le bras, la jambe va se coucher.
G, H, I, le corps bien droit,
debout sur le tapis
et un p'tit saut pour faire la tête du « i ».
J, K, L, M, N, O, devant ou en haut
les bras forment un cercle pour le « o ».
P, Q, R, S, T, le corps debout ou couché
bras allongés de chaque côté.
U, V, W, assois-toi les jambes écartées
avec un bras au milieu pour le « w ».
X, Y, Z, trace un « z » dans les airs
et voilà ce que tu peux faire!

- Christine Savard Gagné

HABILETÉ MOTRICE : GARDER L'ÉQUILIBRE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Écarte les pieds.
- Regarde à un seul endroit.

Gestes

- Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.)
- Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.)
- Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)

Conseils

- Encouragez les enfants à rester aussi immobiles que possible pour garder leur équilibre.
- Rappelez aux enfants de respirer normalement plutôt que de retenir leur souffle.
- Si les enfants ont de la difficulté à rester en équilibre, incitez-les à contracter leurs muscles.

La ronde des abeilles

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu actif; soutien à l'apprentissage; développement des habiletés motrices (sauter)
Liens avec le langage/la littératie : Interpréter les mots désignant des mouvements; suivre des instructions; chanter (expression orale)
Liens avec une alimentation saine : Préparer de la nourriture avec des enfants
Matériel : Aucun
Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur
Recette : Trempette pour l'activité La ronde des abeilles (voir la page 149)
Livre : *L'abeille,* Ute Furh et Raoul Sautai

Jouons et parlons

- Lisez le poème « Bzz bzz » (à la page suivante). Demandez aux enfants d'imiter les sons « bzz » et « mmm ».
- Chantez ensuite « La ronde des abeilles » et demandez aux enfants de faire les gestes suggérés. Répétez la ronde plusieurs fois.

La ronde des abeilles (Sur l'air de : « Sur le pont d'Avignon »)

Chanson	Gestes
Dans la ruche, les abeilles travaillent toutes très, très fort.	Faire une ronde en se tenant les mains (les amis sont la ruche). Un ami se met au milieu et fait semblant de travailler fort.
Dans la ruche, les abeilles transportent toutes le miel d'or.	Changer de direction et faire la ronde. L'ami au milieu fait semblant de transporter quelque chose.
Elles font vibrer leurs petites ailes. Elles dansent autour du miel.	Les amis imitent des battements d'ailes avec leurs bras. Les amis font la ronde et l'ami au milieu s'assoit.
Fleur à fleur, une abeille nous chatouille tour à tour.	Les amis continuent la ronde. L'ami au milieu chatouille quelques amis ou chaque ami.
Fleur à fleur, une abeille vole vole tout autour.	Les amis continuent la ronde, possiblement dans l'autre direction. L'ami au milieu saute devant les pieds de ses amis.
	- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Utilisez le livre-documentaire *L'abeille* pour donner plus d'information aux enfants sur la vie des abeilles et la fabrication du miel. Présentez cette information dans vos propres mots.
- Préparez et servez la trempette (voir la page 149).
  Note : Il ne faut pas donner de miel aux enfants de moins de 12 mois.
- Après avoir fait la ronde, faites jouer d'autre musique et demandez aux enfants d'inventer leurs propres danses d'abeille.

DANSE EN ROND

Quand elle danse en rond,
l'abeille dit que les fleurs
sont près de la ruche.

Bzz bzz

Bzz, bzz
Elle voyage de fleur en fleur
Bzz, bzz
Elle risque de nous faire peur

Zzz, zzz
Elle travaille très très fort
Bzz, bzz, bzz
Pour son miel de couleur or

Mmm, mmm
Méfiez-vous, elle peut piquer
Ouille, ouille

Youpi, Youpi!
Avez-vous deviné?
L'abeille s'est envolée!

- Christine Savard Gagné

LA DANSE EN TORTILLON

Quand elle danse en tortillon,
l'abeille dit que les fleurs sont loin
de la ruche en montrant l'endroit.

HABILETÉ MOTRICE : SAUTER HORIZONTALEMENT

Indications pour l'enfant

- Utilise tes deux pieds.
- Balance tes bras.
- Essaie de toucher le ciel en sautant.

Gestes

- Bras en arrière, genoux pliés.
- Balance les bras vers le haut et en avant.
- Saute et reviens sur les deux pieds en même temps.
- Plie les genoux pour absorber le choc.

Conseils

- Encouragez les élèves à commencer leur saut avec les **bras vers l'arrière** et les **genoux pliés**.
- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras en l'air, pour sauter en l'air,
  genoux pliés et bras pointés,
  pour revenir et atterrir.

Les petits jardiniers

Liens avec l'activité/la littératie physique : Jeu vigoureux; pratique de l'activité physique chaque jour; activité pouvant être réalisée à différents endroits

Liens avec le langage/la littératie : Mesurer, représenter sur des diagrammes et nombres (numératie); écrire; chanter (expression orale)

Liens avec une alimentation saine : Faire participer les enfants à des activités de jardinage; lire des livres sur le jardinage

Matériel : Des truelles, des cuillères, des pots à fleurs, des contenants de lait découpés ou des contenants à plantes recyclés

Endroit : À l'extérieur, à l'intérieur avec des pots à fleurs ou une jardinière de fenêtre

Livres : *Le tournesol et la graine,* Camilla de la Bédoyère; *Une si petite graine,* Eric Carle; *Le jardin – Lampe magique,* Claude Delafosse; *La grande épopée des petits pois,* Andy Cullen (illus. Simon Rickerty)

Jouons et parlons

- Avec les enfants, regardez un catalogue de graines pour sélectionner plusieurs fleurs et légumes à planter. Laissez les enfants décider.
- Ensemble, allez dans un centre de jardinage ou un magasin et achetez les graines.
- Si vous faites l'activité à l'extérieur : Les enfants peuvent préparer une petite parcelle de terre. Si vous faites l'activité à l'intérieur : Les enfants peuvent remplir un contenant avec de la terre. Chantez la chanson « Savez-vous planter les choux? ».
- Comptez le nombre de graines plantées dans chaque pot ou rangée et écrivez-le sur un diagramme. Demandez aux enfants de prédire le nombre de jours nécessaires pour la germination. Vérifiez le nombre de jours et le nombre de graines qui ont germé.
- Identifiez les pots ou les rangées en demandant aux enfants de faire des dessins ou d'écrire le nom sur des bâtons de sucettes glacées.
- Demandez aux enfants de tenir un calendrier indiquant la date où ils ont planté les graines, quand ils les ont arrosées, quand elles ont germé. Faites-leur mesurer et inscrire la croissance des plantes.

PLANTES RECOMMANDÉES

Zucchini
Concombre
Pois
Haricots
Radis
Tomates cerise
Pak-choï
Soucis
Giroflées
Calendula

Essayez aussi

- Plantez un jardin odorant (avec de la menthe, de la citronnelle et de la sauge). Plus tard, faites une excursion sur les odeurs. Frottez quelques feuilles et savourez l'odeur qui s'en dégage.
- Lisez l'un des livres suggérés. Plusieurs parlent du cycle complet de la croissance d'une plante.

Savez-vous planter les choux?
Chanson traditionnelle
**Continuer avec d'autres parties du corps : le doigt, le pied, le genou, le coude, etc.*

Savez-vous planter les choux
À la mode, à la mode
Savez-vous planter les choux
À la mode de chez nous.

On les plante avec la tête
À la mode, à la mode
On les plante avec la tête
À la mode de chez nous.

L'histoire des légumes

Les carottes et les patates
(placer un poing à la fois devant soi, jointures vers le haut)
Poussent sous la terre
(faire semblant de placer chaque poing sous la terre)
Parfois elles reçoivent
La visite des vers de terre.
(allonger un index et l'agiter en direction de l'autre poing)
Allô!

Les choux et les laitues
(placer un poing à la fois devant soi, jointures vers le bas)
Poussent par-dessus la terre
(faire semblant de placer chaque poing par-dessus la terre)
Parfois ils secouent
(secouer les mains)
Les pattes des insectes qui puent.
(se pincer le nez)
Beurk! Ça pue!

- Christine Savard Gagné

Patate en l'air

Liens avec l'activité physique : Participation avec les enfants; développement des habiletés motrices (coordination yeux-mains)

Liens avec le langage/la littératie : Compter (numératie); enrichissement du vocabulaire (les contraires : dur/mou, haut/bas); être un modèle

Liens avec une alimentation saine : Faire participer les enfants à la préparation de nourriture

Matériel : Un ballon (balloune) et une palette par enfant

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolages et recette : Une palette (voir la page 150), un ballon recouvert (voir la page 150), des quartiers de pommes de terre cuits au four (voir la page 151)

Livres : *La grosse patate,* Aubrey Davis; *Edgar la patate,* Don Oickle

Jouons et parlons

- Poussez le ballon vers le haut avec les deux mains, pour le garder dans les airs comme si c'était une patate trop chaude pour la tenir mais sans la laisser échapper.
- Essayez d'abord avec une main, ensuite avec l'autre main, puis avec les deux mains.
- Tapez sur le ballon à différents rythmes (avec douceur, avec force, vers le haut, vers le bas).

Où sont les patates?

Mais où se cachent
les patates?
Grosses ou petites,
rouges ou brunes,
je n'en vois aucune!
Rondes ou longues,
rugueuses ou douces,
où se cachent
toutes ces patates
dorées ou rousses?

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- Utilisez une palette pour taper sur le ballon et le faire rester dans les airs.
- En groupes de deux, les enfants tapent sur le ballon à tour de rôle, comme dans une partie de badminton.
- Comptez le nombre de tapes qui vous permet de garder le ballon dans les airs.
- Récitez l'un des deux poèmes.
- Montrez aux enfants diverses variétés de patates. Parlez des différences et des ressemblances (p. ex., couleur à l'intérieur et à l'extérieur, grosseur). Avec les enfants, préparez des quartiers de pommes de terre que vous ferez cuire au four.

Couvrez le ballon (voir la section Bricolages et recettes à la page 150). Les débris de ballon peuvent causer l'étouffement.

Une patate

Une patate, deux patates
(faites un poing avec chaque main)
Trois patates, quatre patates
(placez les poings un par-dessus l'autre en comptant)
Est-ce que les patates
(gardez les poings en position, sortez les doigts)
Ont des pattes?
(bougez les doigts, chatouillez-vous)

– Christine Savard Gagné

HABILETÉ MOTRICE : FRAPPER D'UNE MAIN

Indications pour l'enfant

- Tends le poignet.
- Garde bien les yeux sur le ballon.
- Frappe le ballon en l'air avec la palette.

Gestes

- Mets tes doigts autour du manche (de la palette).
- Tiens bien le manche, mais pas trop serré.
- Regarde bien le ballon.

Conseils

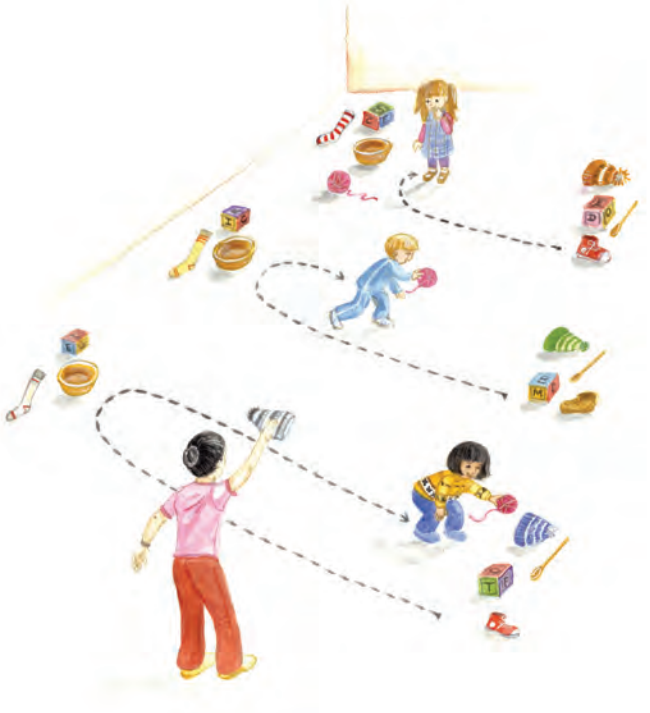
- Encouragez les enfants à tenir la palette d'**une main** et à **regarder** le ballon et à utiliser l'autre main.

Les associations

Liens avec l'activité physique : Jeu actif; soutien à l'apprentissage; jeu vigoureux
Liens avec le langage/la littératie : Classification
Liens avec une alimentation saine : Sensibiliser davantage les enfants à la nourriture
Matériel : Des objets de la vie de tous les jours en paires, p. ex., des contenants avec couvercles, des paires de chaussettes, un bol et une cuillère de bois, un chapeau et un foulard, un seau d'enfant avec une petite pelle, une tasse de plastique avec une soucoupe, une balle de laine et une tuque tricotée
Endroit : À l'extérieur ou à l'intérieur

Jouons et parlons

- Jouez au jeu des associations. Faites deux lignes parallèles à une distance de huit à dix mètres. Donnez à chaque enfant plusieurs paires d'objets. Animez une discussion pour expliquer pourquoi ces objets sont des paires (ils se complètent). Demandez aux enfants d'aller porter un des deux objets de chaque paire derrière l'autre ligne et de revenir à la ligne de départ. Lorsque vous mentionnez le nom d'un objet, les enfants doivent aller à l'autre ligne en courant pour trouver son complément dans leur pile et le rapporter. Et ainsi de suite avec chaque paire d'objets.
  - Variation : Au lieu de nommer l'objet, donnez un indice, p. ex., « ce que tu mets sur tes pieds pour les garder bien au chaud ».
- Invitez les enfants à suggérer d'autres façons de se déplacer entre les deux lignes (en sautant, à quatre pattes, sur le ventre comme un serpent, etc.).



Essayez aussi

- Animez une discussion où les enfants trouvent d'autres paires (un poisson et un aquarium, un bébé et une maman, deux bottes, deux gants, etc.).
- Demandez aux enfants de trier et de classer des images d'aliments (que vous aurez découpées dans un magazine ou une circulaire d'épicerie), notamment de fruits et de légumes. Voici des exemples de catégories : dur ou mou, pousse dans la terre ou dans les airs, se mange cru ou cuit, a des graines ou n'a pas de graines.

Assurez-vous que les objets que les enfants transportent en courant n'ont pas de rebords durs ou d'arêtes coupantes.

HABILETÉ MOTRICE : COURIR

Indications pour l'enfant

- Garde la tête haute.
- Plie et déplie les bras.
- Lève les genoux.
- Pose les pieds doucement.

Gestes

- Regarde bien devant.
- Penche-toi un peu vers l'avant.
- Bouge les bras et les jambes contraires (en opposition).
- Plie les coudes.
- Atterris avec les orteils à plat sur le sol (la partie avant du pied).

Conseils

- Encouragez les enfants à bien **regarder devant**.

Les petits fruits

Liens avec l'activité physique :	Maîtrise du corps et perception de l'espace; rythme et synchronisation; soutien à l'apprentissage et au développement social; développement des habiletés motrices (sautiller)
Liens avec le langage/la littératie :	Faire des rimes; jouer avec les sons du langage; chanter (expression orale)
Liens avec une alimentation saine :	Familiariser les enfants à de nouveaux aliments; préparer de la nourriture avec les enfants; lire des livres sur la nourriture
Matériel :	De la musique (optionnel)
Endroit :	À l'extérieur ou à l'intérieur
Recettes :	Boisson fouettée aux petits fruit pour deux ou parfait aux petits fruits (voir la page 154)
Livre :	*Coco et la confiture,* Paul du Bouchet

Jouons et parlons

- Chantez et faites chanter les enfants, un ou deux couplets à la fois, selon le groupe d'âge. Demandez-leur d'abord d'imiter les gestes. Plus tard, lorsque vous réutiliserez les couplets, les enfants devraient chanter avec vous et exécuter réellement les gestes. Si les enfants ne peuvent pas se brosser les dents sur place, incitez-les tout de même à faire semblant après les collations, pour donner l'habitude. Utilisez les couplets individuellement pour accompagner certaines routines (se laver les mains avant de manger, tout ranger avant de terminer une activité ou la journée, s'asseoir au tapis pour faire quelque chose) ou faire des transitions. Composez d'autres couplets collectivement, avec l'aide des enfants qui peuvent suggérer des mots ou des gestes (p. ex., C'est comme ça qu'on met un manteau... C'est comme ça qu'on fait dodo... C'est comme ça qu'on caresse nounours… etc.).

C'est comme ça!
Sur l'air de : « London Bridge Is Falling Down »

C'est comme ça qu'on se lave les mains, on les savonne, on les savonne,
c'est comme ça qu'on se lave les mains, on les rince et on les sèche.

C'est comme ça qu'on se brosse les dents, de haut en bas, de bas en haut,
c'est comme ça qu'on se brosse les dents, on rince et on crache.

C'est comme ça qu'on ramasse tout, on ramasse tout, on ramasse tout,
C'est comme ça qu'on ramasse tout, pour tout bien ranger.

En se tenant par la main, on fait la ronde, on fait la ronde,
en tournant de gauche à droite, on fait une belle ronde.

C'est comme ça qu'on va s'asseoir, au tapis, au tapis,
C'est comme ça qu'on va s'asseoir, pour entendre une belle histoire.

- Annie Bourret

Essayez aussi

- Lisez « Des bleuets, j'en mange! » avec beaucoup d'intonation. Demandez aux enfants de faire un dessin avec quelqu'un qui a les dents toutes bleues à cause des bleuets.
- Lisez *Coco et la confiture* avec les enfants.
- Lisez le poème « Les fruits d'été » aux enfants. Demandez-leur de nommer tous les petits fruits auxquels ils peuvent penser. Classez ces fruits par critères (couleur, juteux, secs, sucrés, aigres, etc.). Quel est le petit fruit que chaque enfant aime le plus? Faites un diagramme des réponses.
- Allez cueillir ou acheter des petits fruits. Demandez aux enfants de laver et de trier les petits fruits. Préparez une des deux recettes.

Des bleuets, j'en mange!

Des bleuets, j'en mange!
Dans les crêpes, j'en mange!
Dans les céréales, j'en mange!
Dans les muffins, j'en mange!
Dans les tartes, j'en mange!
Dans ma main, j'en mange!
Dans ma bouche, j'en mange!
Des bleuets, j'en mange!

- Annie Bourret

– Simi

Les fruits d'été

Les fruits d'été
juteux, moelleux
bons à manger!
Deux fraises
rouges à croquer.
Quatre framboises
roses écrasées.
Six mûres mauves
toutes avalées.
Mmmm, je me suis régalé!

- Christine Savard Gagné

HABILETÉ MOTRICE : SAUTILLER

Indications pour l'enfant

- Avance et saute, avance et saute.
- Plie et déplie les bras.

Gestes	Conseils
• Saute sur un pied à la fois, en faisant un pas d'abord et en sautant après. (Sauter sur un pied, à rythme répété, en changeant de pied.) • Avance le pied en l'air sans toucher à terre. (Pendant le saut, le pied de la jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas est déplacé près du sol.) • Bouge les bras et les jambes contraires à hauteur de la taille (en opposition).	• Encouragez les enfants à **avancer et sauter, avancer et sauter**. • Demandez à un adulte de tenir la main d'un enfant pendant qu'il sautille. Le rythme peut aider les enfants à acquérir le jeu de pied approprié.

Pizza amusante!

Liens avec l'activité/la littératie physique :	Jeu vigoureux; développement des habiletés motrices (sautiller, courir, galoper, sauter, sauter à cloche-pied); jeu symbolique
Liens avec le langage/la littératie :	Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (décrivez à mesure que le jeu se déroule); classification; écrire et dessiner (p. ex., faire des listes, représenter avec des diagrammes)
Liens avec une alimentation saine :	Cuisiner avec les enfants; lire des livres sur la nourriture
Matériel :	Un cerceau par enfant, divers petits objets (petites balles, cartes, jouets, etc.), de la corde pour faire une ligne de départ
Endroit :	À l'extérieur ou à l'intérieur
Recettes :	Recettes de pizzas (voir les pages 152-153)
Livres :	*Drôle de pizza,* William Steig; *George et la pizza,* Margret Rey

Jouons et parlons

- Placez un cerceau (croûte de pizza) par enfant à plusieurs mètres de la ligne de départ. Placez dix petits objets ou plus derrière la ligne par enfant. Il s'agit des garnitures à pizza.
- Demandez aux enfants d'aller « garnir » ou « décorer » leur pizza, une garniture à la fois.

Essayez aussi

- Changez le type de mouvement pour aller porter les garnitures sur la pizza (sauter, courir, galoper, à quatre pattes, etc.).
- Lisez l'un des livres suggérés.
- Suggestions de discussion :
  - Amusez-vous à imaginer ce qui serait délicieux ou affreux comme garniture de pizza (des ananas, des vitamines, des morceaux de jambon, de la moutarde, etc.).
  - Jouez à préparer une pizza impossible, avec toutes sortes de garnitures improbables. Tout est permis : des pneus, des crayons, etc.
- Ensemble, créez et écrivez une recette de pizza. Demandez aux enfants de dessiner les ingrédients et d'inscrire leur nom (avec votre aide).
- Préparez une pizza ou des mini-pizzas. Voir la section des recettes.

HABILETÉ MOTRICE : GALOPER

Indications pour l'enfant

- Déplace-toi comme un cheval.
- Fais des pas « talon-orteils ».
- TI-GALOP, TI-GALOP

Gestes

- Fais un pas vers l'avant avec une jambe, avance ensuite l'autre jambe (la jambe arrière).
- Fais un petit saut, les deux pieds en l'air.
- En sautant, plie les bras jusqu'à ta taille.

Conseils

- Encouragez les enfants à garder le **même** pied en avant.
- Mettez les enfants au défi de commencer avec l'autre pied devant.

Le pique-nique des oursons

Liens avec l'activité physique : Pratique de l'activité physique tous les jours; activité pouvant être réalisée à différents endroits

Liens avec le langage/la littératie : Planifier; compter et mesurer (numératie); écrire (liste, invitations); jeu symbolique

Liens avec une alimentation saine : Faire participer les enfants au magasinage; préparer de la nourriture; servir de la nourriture; prendre le temps de manger ensemble; goûter à de nouveaux aliments; lire des livres sur la nourriture

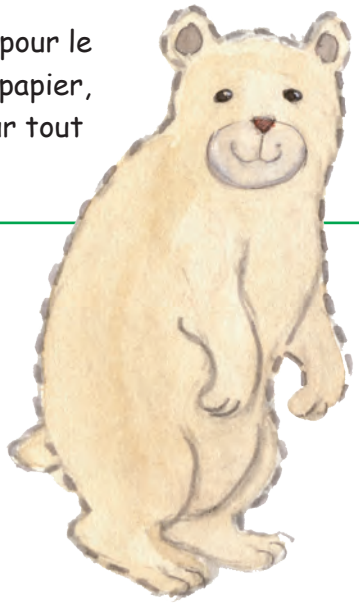
Matériel : Un panier de pique-nique (un contenant quelconque), des animaux en peluche

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Livre : *Le pique-nique des ours*, Geneviève Brisac et Michel Gay

Jouons et parlons

- Invitez les enfants à planifier un pique-nique bien spécial pour leurs oursons (ou toutous) en peluche favoris. Demandez-leur de dessiner et de remettre les invitations aux oursons.
- Ensemble, décidez quels aliments vous emmènerez et en quelle quantité pour les gens (vraie nourriture) et pour les oursons (nourriture symbolique). Faites une liste. Prévoyez deux menus, un pour les gens et un pour les oursons.
- Aidez les enfants à préparer et à emballer des collations, des sandwiches, des fruits et des boissons dans une glacière. Encouragez le jeu symbolique en faisant remplir un panier spécial pour les oursons, avec des collations imaginaires qui devraient les régaler.
- Demandez aux enfants de sélectionner un emplacement pour le pique-nique. Étalez une nappe, sortez des serviettes de papier, des assiettes et des cuillères en quantité suffisante pour tout le monde. Assoyez les invités (les oursons).



Essayez aussi

- Pendant le pique-nique, lisez *Le pique-nique des ours* avec les enfants.
- Imaginez ce que les oursons pourraient aimer manger. Des gâteaux au miel? Une pizza au miel et aux fruits? Etc.
- Selon l'âge des enfants, utilisez le texte « Bonjour, monsieur l'ours ».

Bonjour, monsieur l'ours
**Encourager les enfants à deviner ce que l'ours va dire.*
Utiliser une grosse voix pour la réponse de l'ours.

Bon matin, bon matin monsieur l'ours!
Que voulez-vous manger pour déjeuner?
(Réponse des enfants)
Par exemple : « Des pommes, des bleuets, des gâteaux au miel, une pizza au miel, etc. »

Bon midi, bon midi monsieur l'ours!
Que voulez-vous manger pour dîner?
(Réponse des enfants)

Bonsoir, bonsoir monsieur l'ours!
Que voulez-vous manger pour souper?
(Réponse des enfants)

- Christine Savard Gagné

Observer sans laisser de traces

Liens avec l'activité physique : Pratique de l'activité physique tous les jours; jeu actif à faire tous les jours; activité pouvant être réalisée à différents endroits

Liens avec le langage/la littératie : Jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles; être un modèle (ne pas laisser de traces); vocabulaire (plantes, couleurs, textures, petits fruits), nombres (numératie), lettres, sons); chanter (expression orale)

Liens avec une alimentation saine : Présenter de nouveaux aliments aux enfants; préparer de la nourriture avec les enfants

Matériel : Aucun

Endroit : À l'extérieur

Recettes : Boisson fouettée aux petits fruit pour deux ou parfait aux petits fruits (voir la page 154)

Livres : *Mon imagier de la nature*, Collectif; *La nature (L'imagerie des bébés)*, Émilie Beaumont et Nathalie Bélineau

Jouons et parlons

- Préparez les enfants à une marche dans le bois, un champ, un parc ou la cour arrière d'une maison en regardant le livre-documentaire *Mon imagier de la nature* ou le livre *La nature*. Lisez le poème « Petits trésors ». Expliquez que vous arrêterez souvent durant la marche pour regarder des plantes ou des animaux intéressants.
- Expliquez ce que l'expression « ne pas laisser de traces » veut dire. Pendant la marche, il faut regarder seulement avec les yeux et ne rien toucher ou déranger.
- Pendant la marche, vous pouvez :
  - vérifiez s'il y a des empreintes d'animaux dans la neige;
  - regarder de près les plantes, les insectes, les couleurs, les formes et les textures;
  - écouter les sons (oiseaux, animaux, machines, gens);
  - décrire ce que vous observez à tour de rôle;
  - jouer à trouver des choses qui ressemblent à des lettres et à des chiffres.

Essayez aussi

- Si la marche se déroule durant l'automne, chantez « C'est l'automne » avec les enfants. Si la marche a lieu durant l'été, cueillez des petits fruits.
- Au retour, demandez aux enfants de laver les fruits et de préparer des boissons fouettées au yogourt et aux petits fruits ou des parfaits aux petits fruits.

C'est l'automne
Sur l'air de : « Frère Jacques »

C'est l'automne. C'est l'automne.
(lever les bras au dessus de la tête)
Les feuilles tombent. Les feuilles tombent.
(secouer les bras et les doigts vers le sol)
Doucement, elles dansent. Doucement, elles dansent.
(faire valser les bras et les doigts jusqu'au sol)
Jusqu'au sol. Jusqu'au sol.
(toucher le sol avec les doigts, les mains ou tout le corps)

- Christine Savard Gagné

Petits trésors

La trace d'une limace
Un caillou tout doux
Un écureuil dans les feuilles
Des oiseaux en duo
Le chant du vent
L'eau du ruisseau
Tous ces trésors sont dehors.

- Annie Bourret

Bricolages et recettes

Recette de liquide à bulles

Matériel (pour produire 2,5 L ou 10 tasses)

- 2,5 L (10 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de savon à vaisselle
- 30 ml (2 cuillères à soupe) de glycérine (à acheter à la pharmacie)

Marche à suivre

1. Mettez l'eau dans un seau. Ajoutez le savon et la glycérine.
2. Mélangez lentement, pour ne pas faire de bulles.
3. Pour de meilleurs résultats, laissez reposer toute la nuit.

Baguettes à bulles

Baguette avec un couvercle de contenant à yogourt

Matériel

- Un couvercle de plastique (d'un contenant à yogourt ou de margarine)
- Une punaise
- Un bâtonnet en bois (comme pour les brochettes)

Marche à suivre

1. Découpez un cercle au centre du couvercle de plastique.
2. Avec la punaise, fixez-le sur le bâtonnet de bois.

Tapette à mouches faisant office de baguette à bulles

Matériel

- Une tapette à mouches en plastique

Marche à suivre

1. Trempez la tapette à mouches dans une assiette remplie de liquide à bulles
2. Agitez-la dans les airs. Elle produira beaucoup de toutes petites bulles.

Cure-pipe faisant office de baguette à bulles

Matériel

- Un cure-pipe

Marche à suivre

1. Recourbez un bout en forme de cercle.
2. Servez-vous de l'autre bout comme poignée.

Tambour en « peau de ballon »

Matériel

- Une grosse boîte de conserve ou un contenant à nourriture vide de forme ronde
- 2 ballons à gonfler (« ballounes ») de grand format
- 2 élastiques robustes
- 2 crayons non taillés dotés d'une gomme à effacer à une extrémité

Marche à suivre

1. Retirez les deux extrémités du contenant pour faire le corps du tambour (en les découpant, par exemple).
2. Coupez l'embouchure des ballons. Vous vous en servirez pour faire la peau du tambour.
3. Étirez le ballon par-dessus l'une des ouvertures du tambour.
4. À l'aide d'un des élastiques, fixez le ballon en place et lissez-en la surface, pour enlever les plis.
5. Répétez l'étape n° 4 en utilisant le ballon et l'élastique restants, pour faire l'extrémité opposée du tambour.
6. Utilisez les crayons comme bâtons de tambour.
7. Tapez sur le tambour avec le bout où se trouve la gomme à effacer. (Note : Il ne faut pas tailler les crayons.)

Bâton à brouhaha

Matériel

- Un bâton mesurant 30 cm (12 pouces), une cuillère en bois ou des pailles entourées de ruban collant
- Du ruban ou de la ficelle
- Des clochettes, des petits objets qui font du bruit

Marche à suivre

1. Attachez les clochettes à une extrémité du bâton, avec du ruban ou de la ficelle.
2. Agitez le bâton et faites du bruit!

Maracas

Matériel

- Des contenants de plastique avec un couvercle (ceux dont le couvercle se visse conviennent mieux)
- Du riz, des haricots secs, des raisins secs, des pâtes alimentaires de petit format ou des lentilles*
- Du ruban collant très fort
- Du ruban pour décorer

Marche à suivre

1. Remplissez le tiers du contenant avec l'un des ingrédients mentionné ci-dessus.
2. À l'aide du ruban collant, fixez bien le couvercle.
3. Décorez à l'aide de ruban.

* Utilisez différents ingrédients secs. Cela produira des sons différents.

Tambourins

Matériel

- Deux assiettes de papier par tambourins
- Du riz, des haricots secs, des lentilles
- Une agrafeuse et du ruban collant
- Décorations

Marche à suivre

1. Agrafez les assiettes de papier ensemble en laissant une petite ouverture. Vous pouvez aussi utiliser du ruban collant pour assembler les assiettes.
2. Remplissez l'intérieur de riz, de haricots secs ou de lentilles.
3. Après le remplissage, collez ou agrafez l'ouverture.
4. Décorez et secouez.

Bracelets de clochettes pour les chevilles

Matériel

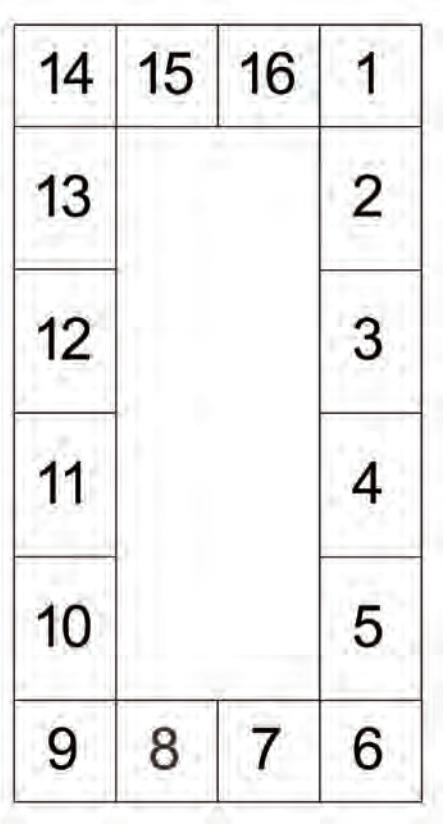
- Du ruban velcro à deux côtés (qu'on peut se procurer dans un centre de jardinage ou un magasin d'articles de couture)
- Des clochettes (qu'on peut se procurer dans un magasin d'articles de bricolage ou d'articles à un dollar)
- Une aiguille à coudre et du fil

Marche à suivre

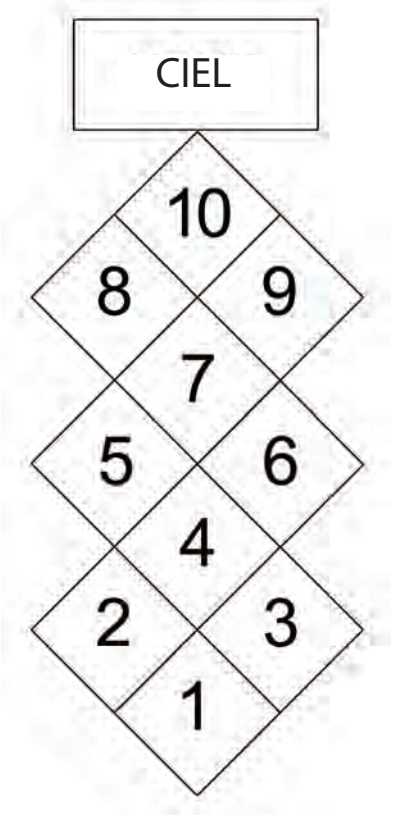
1. Coupez deux bouts de bande velcro d'une longueur d'environ 15 cm (6 pouces).
2. Cousez deux ou trois clochettes sur chaque bande.
3. Enroulez les bandes autour des chevilles de l'enfant.

SUGGESTION : Si vous ne parvenez pas à trouver du ruban velcro à deux côtés, cousez les bouts de deux bandes de velcro d'environ 8 cm (3,5 pouces) l'un à l'autre, en opposant le côté bouclé au côté feutré.

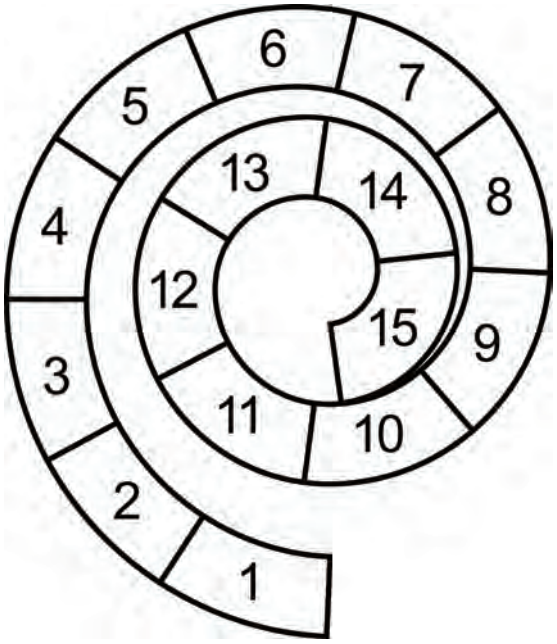
Tracés de marelle



Rectangle



Losange



En spirale

Planche à dessiner ou à écrire

Matériel

- Du contreplaqué ou du carton épais (en quantité suffisante pour avoir un rectangle de 14 x 21 cm [5,5 x 8 pouces] par enfant)
- Une pince à dessin en métal par enfant
  (également appelée « pince boule-dogue », à se procurer dans une papeterie)
- Un crayon par enfant
- De la ficelle ou de la laine

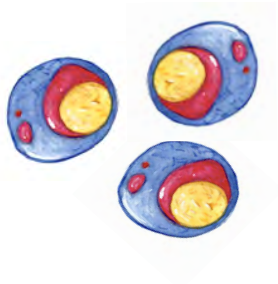
Marche à suivre

1. Découpez le contreplaqué en rectangles de 14 x 21 cm [5,5 x 8 pouces].
   Au besoin, sablez les arêtes rugueuses ou recouvrez-les de ruban collant.
2. Attachez une pince à dessin au haut de la planche à dessin. Attachez un crayon à la planche en nouant de la ficelle à la pince.

Sacs de fèves

Matériel

- Graines d'oiseaux, petites légumineuses, petits éclats de coquillages ou grains de maïs soufflé
- Entonnoir ou bouteille de plastique de 500-600 ml
- Ballons à gonfler (« ballounes »)
- Ciseaux



Marche à suivre

1. À l'aide de l'entonnoir (voir la suggestion ci-dessous), remplissez un ballon avec des graines d'oiseaux. Cela peut exiger beaucoup de temps.
2. Coupez l'embouchure du ballon et placez un deuxième ballon par-dessus le trou de la balle, en la recouvrant complètement, de manière à ce qu'aucune graine n'en sorte. Si vous voulez que la balle soit plus robuste, ajoutez un autre ballon par-dessus.
3. Coupez l'embouchure d'un autre ballon, ouvrez-le et placez-le par-dessus la balle. Répétez cette étape à plusieurs reprises, de manière à recouvrir la balle de plusieurs couches de ballon (essayez de faire en sorte que le trou par lequel vous avez versé les graines d'oiseaux soit toujours recouvert de plusieurs couches de ballon).
4. Pour créer des motifs colorés, faites des trous dans les couches de ballon successives.

SUGGESTION : Fabriquez un entonnoir en coupant une bouteille de plastique de 500-600 ml à mi-hauteur. Recouvrez l'arête coupée avec du ruban collant. Le goulot de la bouteille sert d'entonnoir.

Lance-fusées

Matériel

- Une planche de bois d'une longueur d'un mètre (3 pieds)
- Un tronçon de poteau de bois rond de la même épaisseur que la planche, scié sur la longueur, de manière à obtenir une surface plate

Marche à suivre

1. Placez le tronçon du poteau de bois sous la planche, à un tiers de sa longueur, surface plate du côté de la planche.
2. Fixez la planche au tronçon de poteau avec des clous d'une longueur de 2,25 cm (1 pouce) ou de grosses vis. Assurez-vous que les clous ou les vis traversent la planche sur toute son épaisseur et sont plantés ou vissés au moins en partie dans le tronçon. Inspectez le tronçon. Si les clous ou les vis ressortent, aplatissez leurs bouts pointus à l'aide d'un marteau ou émoussez les bouts.
3. Le lance-fusées est maintenant prêt à être utilisé sur une surface ferme.
4. Disposez le lance-fusées sur la surface. Le côté avec le tronçon de poteau doit reposer sur la surface. Placez un sac de fèves ou un jouet mou à l'extrémité la plus éloignée du tronçon de poteau. Frappez l'autre extrémité du pied. La balle ou le jouet « sautera » dans les airs.
5. Pour aider à garder les articles bien en place sur le lance-fusées, fixez un couvercle de contenant à crème glacée sur la surface de l'extrémité de lancement.

Échasses

Pour fabriquer des échasses, utilisez des boîtes de conserve ou des blocs de bois. Les échasses faites avec des blocs de bois sont plus lourdes (convenant mieux à des grandes personnes).

Échasses en boîtes de conserve

Matériel

- Deux boîtes de conserve robustes (de préférence, des boîtes de jus, de soupe ou de lait, pour ne pas avoir à découper une extrémité, ce qui maintient leur robustesse)
- Une longueur de corde ou de ficelle par boîte d'environ 2 mètres (6 pieds)
- Des cylindres intérieurs de rouleaux de papier hygiénique ou de petits tronçons de boyau d'arrosage (ou des cylindres similaires)
- Un ouvre-boîte à tête triangulaire

Marche à suivre

1. Percez les boîtes de conserve en faisant un trou de chaque côté près du dessus (plutôt que sur le dessus).
2. Drainez le liquide et rincez l'intérieur des boîtes avec de l'eau savonneuse.
3. Passez la corde dans les trous puis dans un cylindre de rouleau de papier hygiénique. Nouez ensuite les deux extrémités de la corde. Répétez cette étape pour l'autre boîte de conserve.
4. Pendant qu'ils marchent sur les boîtes de conserve, les enfants tiennent les cordes par les cylindres des rouleaux de papier hygiénique qui font office de poignées.
5. Décorez les boîtes de conserve avec des segments de ruban électrique de couleur, des autocollants ou de la peinture.

Échasses en blocs de bois

Matériel

- Deux blocs de bois de 12 à 15 cm de hauteur (5 à 6 pouces) et d'une largeur suffisante pour les pieds de l'utilisateur de ces échasses

- Une longueur de corde ou de ficelle de 2 à 3 mètres (4 à 6 pieds) par bloc (selon la taille de l'utilisateur de ces échasses)
- Des cylindres intérieurs de rouleaux de papier hygiénique ou de petits tronçons de boyau d'arrosage (ou des cylindres similaires)
- Une perceuse électrique

Marche à suivre

1. Percez un trou dans chaque bloc, d'un côté à l'autre.
2. Passez la corde dans les trous puis dans un cylindre de rouleau de papier hygiénique. Nouez ensuite les deux extrémités de la corde. Répétez cette étape pour l'autre bloc de bois.
3. Pendant qu'il marche sur les blocs, l'utilisateur des échasses tient les cordes par les cylindres des rouleaux de papier hygiénique qui font office de poignées.
4. Décorez les blocs avec de la peinture.

Bouteilles-écopes

Matériel

- Une bouteille de plastique usagée et bien lavée (les contenants de lait de format 2 L et dotés d'une poignée conviennent bien)

Marche à suivre

1. À l'aide de ciseaux, découpez le fond de la bouteille.
2. Fabriquez ensuite l'ouverture en découpant en diagonale vers la poignée ou le haut de chaque côté.
3. Recouvrez les arêtes coupées avec du ruban collant entoilé pour que les rebords ne soient pas tranchants.

Rubans

De fabrication simple

Matériel

- De 1 à 3 mètres (3 à 9 pieds) de ruban ou de ruban d'arpentage (selon la taille de l'enfant)
- Un anneau métallique pour bocal à faire des conserves ou des confitures, un élastique pour les cheveux ou un couvercle de contenant à yogourt dont le milieu aura été découpé en forme de cercle

Marche à suivre

1. Attachez le ruban à l'anneau métallique, à l'élastique pour les cheveux ou au couvercle.

De fabrication plus complexe

Matériel

- Goujon de bois d'une longueur de 20 à 30 cm (9 à 14 pouces) et d'une épaisseur de 15 mm ($\frac{3}{4}$ pouce)
- De 1 à 3 mètres (3 à 9 pieds) de ruban (selon la taille de l'enfant)
- Un boulon à œil
- Un émerillon pour ligne à pêche (Note : Un émerillon est un petit anneau rivé dans une bague par une petite tige qui lui permet de tourner librement. Le format n° 12 convient bien.)
- Une perceuse électrique

Marche à suivre

1. Percez un trou à l'une des extrémités du goujon.
2. Vissez le boulon à œil dans le trou.
3. Attachez l'émerillon au boulon à œil.
4. Pliez le ruban en deux et passez-le dans l'extrémité de l'émerillon.
5. Nouez le ruban pour bien l'attacher à l'émerillon.

Légumes et houmous

Ingrédients

- 1 boîte (15 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- 60 ml (1/4 tasse) de tahini (pâte de sésame), facultatif
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive extra-vierge
- 1/2 c. à thé de cumin moulu
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) d'eau
- Légumes frais à tremper

Préparation

1. Dans un robot culinaire, mélanger le tahini et le jus de citron pendant 1 minute. Racler les côtés et le fond du bol à l'aide d'une spatule et mélanger 30 secondes de plus.
2. Ajouter l'huile d'olive, l'ail et le cumin. Mélanger 30 secondes, racler les côtés et le fond du bol et mélanger encore 30 secondes jusqu'à homogénéité.
3. Ajouter la moitié des pois chiches et mélanger 1 minute. Racler les côtés et le fond du bol. Ajouter le reste des pois chiches et mélanger de 1 à 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse et lisse.
4. Ajouter un peu d'eau progressivement jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.
5. Servir avec des légumes.
6. Laisser les enfants mettre du houmous dans leur assiette à l'aide d'une cuillère et choisir leurs propres légumes. Tremper les légumes dans le houmous et déguster!

(Gallagher et Gallagher, comme cité sur le site inspiredtaste.net, 2018 inspiredtaste.net, 2018)

Trempette pour l'activité La ronde des abeilles

Ingrédients

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre d'arachide ou de pois chiches
- 30 ml (2 cuillères à soupe)
- Bâtonnets de carotte ou de céleri, tranches de poire ou de pomme

Préparation

1. Mélangez le beurre d'arachide ou de pois chiches au miel.
2. Trempez-y les légumes ou les fruits.

Palette

Matériel

- Mi-bas de nylon
- Ruban-cache ou ruban collant entoilé
- Cintre (en métal)

Marche à suivre

1. Pliez le cintre et donnez-lui une forme ronde ou de losange.
2. Aplatissez un peu le crochet du cintre pour en faire une poignée.
3. Insérez le cintre dans un mi-bas de nylon.
4. Tirez le demi-bas pour qu'il soit bien tendu sur le cintre.
5. Fixez le mi-bas au cintre juste au-dessus de la poignée, avec le ruban collant.
6. Recouvrez le crochet du cintre avec du ruban collant, pour faire une poignée.

Ballon recouvert

Matériel

- Un ballon (« balloune »)
- Un mi-bas de nylon

Marche à suivre

1. Placez le ballon à l'intérieur du mi-bas, les deux ouvertures à la même extrémité.
2. Gonflez le ballon et faites un nœud pour le fermer à l'intérieur du mi-bas.
3. Faites un nœud dans le mi-bas et coupez le tissu en trop.

Quartiers de pommes de terre cuits au four

Ingrédients (pour 6 à 8 enfants) :

- 4 grosses pommes de terre*
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de fines herbes mélangées ou 30 ml (2 c. à soupe) de fines herbes fraîches finement hachées
- Contenant de plastique refermable

* Les pommes de terre de variété Russet ou Yukon Gold conviennent bien, de même que les patates douces.

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
2. Coupez les pommes de terre en quartier.
3. Ajoutez l'huile et les fines herbes dans le contenant de plastique.
4. Ajoutez les quartiers de pommes de terre au contenant.
5. Refermez bien le contenant et secouez-le.
6. Disposez les pommes de terre en une seule couche dans un plat peu profond allant au four.
7. Faites cuire pendant 15 minutes, retournez les quartiers et faites cuire pendant 15 minutes de plus, jusqu'à ce que les quartiers soient dorés et croustillants à l'extérieur.

Pizza

Ingrédients (pour 6 à 8 enfants) :

- Une assiette à tarte en aluminium par enfant
- Une petite croûte à pizza ou une petite quantité de pâte à pain par enfant (environ 125 ml [$\frac{1}{2}$ tasse])
- Une assiette par enfant contenant 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de fromage mozzarella râpé et des garnitures en piles séparées (voir les suggestions ci-dessous)
- Une tasse ou un petit bol par enfant contenant de la sauce tomate (60 ml [$\frac{1}{4}$ tasse]) et un pinceau à pâtisserie pour badigeonner la croûte de pizza (les enfants peuvent aussi utiliser leurs doigts)

Préparation

1. Montrez comment exécuter chaque étape ci-dessous, pour que les enfants puissent préparer leur propre pizza :
   - aplatir la pâte et la façonner en cercle pour faire la croûte;
   - mettre la croûte dans l'assiette à tarte;
   - badigeonner la croûte avec de la sauce;
   - disposer les garnitures sur la pizza (voir les suggestions ci-dessous);
   - saupoudrer de fromage râpé.
2. Faites cuire les pizzas dans un four très chaud (aussi chaud que 220 °C [425 °F] si possible). Habituellement, de 10 à 15 minutes suffiront.
3. Attendez que les pizzas soient assez refroidies pour être mangées sans danger.

Sauce tomate (donne 500 ml [2 tasses])

- 250 ml (1 tasse) de pâte de tomates
- 250 ml (1 tasse) de sauce aux tomates
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan ou de thym
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- Un soupçon de cumin moulu

Diverses garnitures de pizza

Mélange à l'ananas

- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'un mélange de champignons, de poivrons doux et d'oignon
- 1 tranche de jambon ou des morceaux de pepperoni
- Morceaux d'ananas

Jambon et zucchini

- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de morceaux de jambon maigre
- 8 minces tranches de zucchini, coupées en cubes

Poulet et maïs

- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de poitrine de poulet cuite, coupée en petits cubes
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de maïs en conserve, égoutté

Pizza mexicaine

- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de haricots noirs
- $\frac{1}{4}$ avocat, coupé en cubes
- 6 tomates cerise – coupées en deux
- Remplacez le fromage mozzarella par du cheddar

Pizza au pesto

- Remplacez la sauce tomate par du pesto

Boisson fouettée aux petits fruits pour deux

Ingrédients

- 1 banane tranchée
- 250 ml (1 tasse) de yaourt
- 250 ml (1 tasse) de petits fruits
- Un soupçon de cannelle

Préparation

1. Mettez quelques petits fruits de côté. Mettez ensuite les ingrédients dans un bol et fouettez-les à la main. Vous pouvez aussi les mettre dans un mélangeur et faire une purée.
2. Versez dans deux verres et garnissez le dessus avec les petits fruits restants.

Parfait aux petits fruits

Ingrédients

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt non-sucrée
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de petits fruits (de la même sorte ou de types différents)

Préparation

1. Dans un verre étroit et assez haut (en plastique pour les jeunes enfants), demandez à l'enfant de déposer une couche de petits fruits de l'épaisseur de son pouce et d'étaler ensuite une couche de yogourt et de répéter les deux étapes jusqu'à ce que le verre soit rempli. Assurez-vous que la dernière couche soit du yogourt.
2. Demandez ensuite à l'enfant d'utiliser des petits fruits pour « écrire » la première lettre du prénom de la personne à qui le parfait est destiné.

Livres
Par activité

(Jouons au golf) *Emmène-moi petit dauphin,* Crofts Virginia, École des loisirs, 2001.

(Le jeu de boules) *Petit chien et son ballon*, Marchon Benoit et Backès Michel, Éditions Actes Sud, 2002.

(Les bonds de ballon) *Saute qui peut,* Masson Annick, Mijade, 2009.

(La chasse aux bulles) *Binou-la-bulle*, Jolin Dominique, Dominique et compagnie, 2005. *Les bulles*, Jolin Dominique et Tremblay Carole, Dominique et compagnie, 2009.

(L'attrape-nuage) *Petit nuage*, Carle Eric, Mijade, 2010. *Ce n'est qu'un nuage*, *Aubergine,* Cazazian Roselyne, Hurtubise HMH, 2010.

(Les mouvements d'équilibre) *La petite poule rouge et les grains de blé*, Hen L.R., Matran Lingua, 2005. *Bloub, bloub, bloub*, Kasano Yuichi, École des loisirs, 2007.

(Sur le sentier) *La chasse à l'ours*, Rosen Michael (illus. Oxenbury Helen), École des loisirs, 1998.

(On bouge, on fige) *La danse de la pluie*, Mbaye Ndaak Babacar, Rues Du Monde, 2008.

(Tête, épaules, genoux orteils) *Tête, épaules, et genoux pieds*, Kubler Annie, Albin Michel, 2003. *Des oreilles aux orteils*, Baillie Marilyn et Sarrazin Marisol, Éditions Scholastic, 2007. *Je t'aime de la tête aux pieds*, Rossetti-Shustak Bernadette et Church Caroline Jayne, Éditions Scholastic, 2008.

(La corde hélicoptère) *Saute, saute Pénélope*, Gutman Anne et Hallensleben Georg, Gallimard, 2006.

(La marelle marrante) *La grenouille*, Moignot Daniel, Mes premières Découvertes, Gallimard, 2003.

(Quelle est la distance?) *C'est encore loin, papa?*, Jadoul Émile et Pineur Catherine, École des loisirs, 2009.

(Un orchestre en mouvement) *Le piano des bois*, Iwamura Kazuo, École des loisirs, 1990. *Chamalo découvre la musique*, Billet Marion et Coudol Élisabeth, Flammarion, 2009.

(Le jeu de quilles) *Encore un but*, Munsch Robert, Éditions Scholastic, 2008.

(Saute-grenouille) *La flaque d'eau*, Mcphail David, Kaléidoscope, 1998.

(Comme un oiseau) *Léonard, drôle d'oiseau*, de-Beer Hans, NordSud, 2009.

(En équilibre) *Le corps*, Beaumont Émilie et Mekdjian Christelle, Éditions Fleurus, 2005. *Mon petit livre du corps*, Picthall Chez, Éditions Scholastic, 2004.

(La course à obstacles) *La grande course de Toupie et Binou*, Jolin Dominique et Tremblay Carole, Dominique et Compagnie, 2007. *La course automobile de Madame B.*, Froissart Bénédicte, Les 400 coups, 2002.

(La course d'orientation) *Au secours, à moi!*, Brière Paule, Les 400 coups, 2006.

(Les petits peintres) *Trois souris peintres*, Walsh Ellen Stoll, Mijade, 2005.

(Jeux de parachute) (2) *D'Alex à Zoé*, Gauthier Bertrand et Béha Philippe, Québec Amérique jeunesse, 2006.

(La balle qui roule) *Les sœurs taupes et le champ de blé*, Schwartz Roslyn, Éditions Les 400 coups, 2002.

(L'arc-en-ciel) *Les couleurs de l'arc-en-ciel*, Fowler Allan, Éditions Scholastic, 2006.

(Les berges de la rivière) *La rivière aux crocodiles Bamaa-Ba*, Guillaumond Françoise, Éditeur Magnard, 2005. *Le crocodile*, Kimiko, École des loisirs, 2000.

(Le lance-fusées) *Bonjour catastrophe*, de Monfreid Dorothée, École des loisirs, 2001. *Tommy dans la galaxie*, Levert Mireille, Dominique et compagnie, 2004.

(Jean dit...) *Vif comme un grillon*, Wood Audrey, Wintergreen, 2003.

(Dans la neige) *Stella, reine des neiges*, Gay Marie-Louise, Dominique et compagnie, 2000.

(Livraison spéciale) *Le lapin facteur*, Nadja et Lecaye Olga, École des loisirs, 2001.

(Les échasses) *Les échasses rouges*, Puybaret Éric, Gautier Languereau, 2006.

(Le jeu de la poursuite) *Attrape-moi*, de Moerbeek Kees et Dijs Carla, Gauthier Languereau, 2009.

(Tricycles et bicyclettes) *Un canard à bicyclette*, Shannon David, Les 400 coups, 2005.

(Passe, passe le ballon) *Cours, ballon!*, Altan, École des loisirs, 1990.

(Marcher et parler) *Vois-tu ce que je vois? Nature,* Wick Walter, Éditions Scholastic, 2009. *Ma drôle de ville*, Melanson Luc, Dominique et Compagnie, 2004. *La nature*, Beaumont Émilie et Bélineau Nathalie, Fleurus, Collection L'imagerie des bébés, 2006.

(Quelle heure est-il, monsieur Le Loup?) *Le loup est revenu!*, de Pennart Geoffroy, Kaléidoscope, 1994.

(Des rubans en mouvement) *Ribambelle de rubans*, Munsch Robert, Éditions Scholastic, 1999.

(Chef du jour) *Je cuisine avec maman!*, Karmel Annabel, ERPI, 2008. *C'est moi qui cuisine!*, Karmel Annabel, ERPI, 2005.

(Cuisinons ensemble) *Ma boîte à recettes – L'abécédaire des petits gourmands*, Karmilowicz Hilary Shevlin, Milan Jeunesse, 2009.

(L'aliment-mystère) *Le gâteau*, de Monfreid Dorothée, École des loisirs, 2001.

(Les goûte-tout) *Bon appétit! Monsieur Lapin*, Boujon Claude, École des loisirs, 2000. *Non! Je ne veux pas manger*, Bélineau Nathalie, Fleurus, 2008. *Je ne mangerai jamais de tomates de toute ma vie*, Child Lauren, La courte échelle, 2009.

(Alphabet en mouvement) *L'ABC*, Carle Eric, Mijade, 2003. *L'alphabet des animaux*, Bélineau Nathalie et Beaumont Émilie, Fleurus, 2005.

(La ronde des abeilles) *L'abeille*, Furh Ute et Sautai Raoul, Gallimard, 2008.

(Les petits jardiniers) *Le tournesol et la graine*, de la Bédoyère Camilla, Collection Cycle de vie, Éditions Scholastic, 2010. *Une si petite graine*, Carle Eric, Mijade, 2003. *Le jardin – Lampe magique*, Delafosse Claude, Gallimard, 2009. *La grande épopée des petits pois*, Andy Cullen (illus. Simon Rickerty), Éditions P'tit Glénat, Collection Vitamine, 2010.

(Patate en l'air) *La grosse patate*, Davis Aubrey, Éditions Scholastic, 1997. *Edgar la patate*, Oickle Don, Ragweed, 1985.

(Les petits fruits) *Coco et la confiture*, du Bouchet Paul, Gallimard–Jeunesse, 2001.

(Pizza amusante!) *Drôle de pizza*, Steig William, Kaléidoscope, 2009. *George et la pizza*, Rey Margret, Éditions Scholastic, 1992.

(Le pique-nique des oursons) *Le pique-nique des ours*, Brisac Geneviève et Gay Michel, École des loisirs, 2001.

(Observer sans laisser de traces) *Mon imagier de la nature*, Collectif, Hachette, 2006. *La nature*, Beaumont Émilie et Bélineau Nathalie, Fleurus, Collection L'imagerie des bébés, 2006.

Livres
Par titre

ABC (L'), Carle Eric, Mijade, 2003.
Abeille (L'), Furh Ute et Sautai Raoul, Gallimard, 2008.
Alphabet des animaux (L'), Bélineau Nathalie et Beaumont Émilie, Fleurus, 2005.
Attrape-moi, de Moerbeek Kees et Dijs Carla, Gauthier Languereau, 2009.
Au secours, à moi!, Brière Paule, Les 400 coups, 2006.
Binou-la-bulle, Jolin Dominique, Dominique et compagnie, 2005.
Bloub, bloub, bloub, Kasano Yuichi, École des loisirs, 2007.
Bon appétit! Monsieur Lapin, Boujon Claude, École des loisirs, 2000.
Bonjour catastrophe, de Monfreid Dorothée, École des loisirs, 2001.
Bulles (Les), Jolin Dominique et Tremblay Carole, Dominique et compagnie, 2009.
C'est moi qui cuisine!, Karmel Annabel, ERPI, 2005.
Ce n'est qu'un nuage, *Aubergine,* Cazazian Roselyne, Hurtubise HMH, 2010.
C'est encore loin, papa?, Jadoul Émile et Pineur Catherine, École des loisirs, 2009.
Chamalo découvre la musique, Billet Marion et Coudol Élisabeth, Flammarion, 2009.
Chasse à l'ours (La), Rosen Michael (illus. Oxenbury Helen), École des loisirs, 1998.
Coco et la confiture, du Bouchet Paul, Gallimard–Jeunesse, 2001.
Corps (Le), Beaumont Émilie et Mekdjian Christelle, Éditions Fleurus, 2005.
Couleurs de l'arc-en-ciel (Les), Fowler Allan, Éditions Scholastic, 2006.
Cours, ballon!, Altan, École des loisirs, 1990.
Course automobile de Madame B. (La), Froissart Bénédicte, Les 400 coups, 2002.
Crocodile (Le), Kimiko, École des loisirs, 2000.
D'Alex à Zoé, Gauthier Bertrand et Béha Philippe, Québec Amérique jeunesse, 2006.
Danse de la pluie (La), Mbaye Ndaak Babacar, Rues Du Monde, 2008.
Des oreilles aux orteils, Baillie Marilyn et Sarrazin Marisol, Éditions Scholastic, 2007.
Drôle de pizza, Steig William, Kaléidoscope, 2009.
Échasses rouges (Les), Puybaret Éric, Gautier Languereau, 2006.
Edgar la patate, Oickle Don, Ragweed, 1985.
Emmène-moi petit dauphin, Crofts Virginia, École des loisirs, 2001.
Encore un but, Munsch Robert, Éditions Scholastic, 2008.
Flaque d'eau (La), Mcphail David, Kaléidoscope, 1998.
Gâteau (Le), de Monfreid Dorothée, École des loisirs, 2001.
George et la pizza, Rey Margret, Éditions Scholastic, 1992.
Grande course de Toupie et Binou (La), Jolin Dominique et Tremblay Carole, Dominique et Compagnie, 2007.

Grande épopée des petits pois (La), Andy Cullen (illus. Simon Rickerty), Éditions P'tit Glénat, Collection Vitamine, 2010.

Grenouille (La), Moignot Daniel, Mes premières Découvertes, Gallimard, 2003.

Grosse patate (La), Davis Aubrey, Éditions Scholastic, 1997.

J'apprends à lire l'heure avec loup, Lallemand Orianne et Thuillier Eléonore, Auzou, 2019.

Jardin – Lampe magique (Le), Delafosse Claude, Gallimard, 2009.

Je cuisine avec maman!, Karmel Annabel, ERPI, 2008.

Je ne mangerai jamais de tomates de toute ma vie, Child Lauren, La courte échelle, 2009.

Je t'aime de la tête aux pieds, Rossetti-Shustak Bernadette et Church Caroline Jayne, Éditions Scholastic, 2008.

Lapin facteur (Le), Nadja et Lecaye Olga, École des loisirs, 2001.

Léonard, drôle d'oiseau, de-Beer Hans, NordSud, 2009.

Loup est revenu! (Le), de Pennart Geoffroy, Kaléidoscope, 1994.

Ma boîte à recettes – L'abécédaire des petits gourmands, Karmilowicz Hilary Shevlin, Milan Jeunesse, 2009.

Ma drôle de ville, Melanson Luc, Dominique et Compagnie, 2004.

Mon imagier de la nature, Collectif, Hachette, 2006.

Mon petit livre du corps, Picthall Chez, Éditions Scholastic, 2004.

Nature (La), Beaumont Émilie et Bélineau Nathalie, Fleurus, Collection L'imagerie des bébés, 2006.

Non! Je ne veux pas manger, Bélineau Nathalie, Fleurus, 2008.

Petit chien et son ballon, Marchon Benoit et Backès Michel, Éditions Actes Sud, 2002.

Petit nuage, Carle Eric, Mijade, 2010.

Petite poule rouge et les grains de blé (La), Hen L.R., Matran Lingua, 2005.

Piano des bois (Le), Iwamura Kazuo, École des loisirs, 1990.

Pique-nique des ours (Le), Brisac Geneviève et Gay Michel, École des loisirs, 2001.

Ribambelle de rubans, Munsch Robert, Éditions Scholastic, 1999.

Rivière aux crocodiles Bamaa-Ba (La), Guillaumond Françoise, Éditeur Magnard, 2005.

Saute qui peut, Masson Annick, Mijade, 2009.

Saute, saute Pénélope, Gutman Anne et Hallensleben Georg, Gallimard 2006.

Sœurs taupes et le champ de blé (Les), Schwartz Roslyn, Éditions Les 400 coups, 2002.

Stella, reine des neiges, Gay Marie-Louise, Dominique et compagnie, 2000.

Tête, épaules, et genoux pieds, Kubler Annie, Albin Michel, 2003.

Tommy dans la galaxie, Levert Mireille, Dominique et compagnie, 2004.

Tournesol et la graine (Le), de la Bédoyère Camilla, Collection Cycle de vie, Éditions Scholastic, 2010.

Trois souris peintres, Walsh Ellen Stoll, Mijade, 2005.

Un canard à bicyclette, Shannon David, Les 400 coups, 2005.

Une si petite graine, Carle Eric, Mijade, 2003.

Vif comme un grillon, Wood Audrey, Wintergreen, 2003.

Vois-tu ce que je vois? Nature, Wick Walter, Éditions Scholastic, 2009.

Information générale

Introduction

Les sections suivantes résument de l'information générale sur les aspects du développement qui sont au cœur de ce manuel. Ce résumé présente les constats majeurs de la recherche actuelle, les énoncés de positions d'importants organismes professionnels (le Conseil canadien sur l'apprentissage; l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie; l'International Reading Association; et l'American Medical Association, entre autres) et les pratiques exemplaires des professionnels. Ce résumé justifie les approches et les aspects du développement préconisés dans tout le manuel. Il explique aussi comment la recherche les appuie.

Voici les sujets abordés :

- comment l'activité physique durant l'enfance contribue à la bonne santé et au mieux-être pendant toute la vie;
- la croissance des os;
- comment l'expression orale, le jeu symbolique (où on fait semblant) et la lecture partagée contribuent au développement langagier;
- le développement de la littératie.

Ce résumé vise à donner aux professionnels de la petite enfance dont l'horaire de travail est très chargé un aperçu des concepts théoriques et des résultats de recherche pertinents pour chacun de ces sujets.

Dans les sections suivantes, chacune des habiletés motrices fondamentales (faire rouler et lancer par-dessous l'épaule, frapper du pied, attraper, lancer, frapper d'une main, faire rebondir, courir, sauter horizontalement, galoper, esquiver, bondir, garder l'équilibre, équilibre dynamique, sautiller et sauter à cloche-pied) est définie et illustrée, avec des conseils pour aider les enfants à maîtriser ces mouvements. On donne des suggestions de livres attrayants pour les enfants, ainsi que des suggestions efficaces pour la lecture partagée. On présente aussi des conseils sur le jeu symbolique, pour permettre aux professionnels d'aider à développer, à approfondir et à cultiver cet aspect important du développement des enfants. Enfin, chaque section explique la recherche qui appuie le « pourquoi » et le « quoi », tout en donnant des pistes utiles sur le « comment ».

L'activité physique

L'activité physique régulière est un aspect primordial d'un mode de vie sain. Durant les années préscolaires, on devrait inciter les enfants à faire de l'activité physique, pour des raisons de santé ainsi que des raisons sociales et psychologiques (American Medical Association, 1999; Corbin, Pangrazi et Welk, 1994; National Association for Sport and Physical Education, 2002; Shilton et Naughton, 2001). Les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance, les enfants et les jeunes indiquent que (CSEP 2017):

- **Les nourrissons (moins de 1 an)** devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour de diverses manières, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol. De plus, lorsqu'ils sont éveillés, ils ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure à la fois (p. ex., dans une poussette ou une chaise haute). Passer du temps devant un écran n'est pas recommandé à cet âge.
- **Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans)** devraient faire au moins 180 minutes d'activités physiques de type et d'intensité variés comprenant du jeu énergique, réparties au cours de la journée; s'ils bougent plus, c'est encore mieux. Ils ne devraient pas être sédentaires pendant plus d'une heure. Pour les tout-petits de moins de 2 ans, passer du temps sédentaire devant un écran n'est pas recommandé. Chez les enfants de 2 ans, cette période devrait être limitée à une heure; c'est encore mieux si elle est plus courte.
- **Les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans)** devraient faire au moins 180 minutes d'activités physiques variées réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergique; s'ils bougent plus, c'est encore mieux. Ils ne devraient pas être sédentaires pendant plus d'une heure. Le temps sédentaire passé devant un écran devrait être d'un maximum d'une heure; c'est encore mieux si cette période est plus courte.
- **Les enfants (âgés de 5 à 17 ans) :** Lorsque les enfants ont 5 ans, ils devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée, y compris un éventail d'activités aérobiques. Ils devraient pratiquer des activités physiques vigoureuses et pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine. Les enfants ne devraient pas passer plus de deux heures par jour assis devant un écran à des fins récréatives; une plus courte période est encore mieux.

De plus, il est bien établi que les années préscolaires représentent une période importante du **développement des habiletés motrices fondamentales**, ce qui est à la base de la mobilité physique plus tard (Gallahue et Ozmun, 2006; National Association for Sport and Physical Education, 2002).

L'importance du milieu

Temple et coll. (2007) ont constaté que les enfants qu'on encourageait positivement étaient plus actifs. Le personnel des garderies ou centres fréquentés par ces enfants jouait donc un rôle essentiel à ce sujet! Ce constat est confirmé par une étude effectuée aux États-Unis qui a observé des niveaux très différents d'activité physique au sein de neuf centres préscolaires (Pate, Pfeiffer, Trost, Ziegler et Dowda, 2004). Les niveaux d'activité physique ou modérée variaient de 4 à 10 minutes à l'heure; dans certains centres, les enfants étaient deux fois plus actifs que les autres. Les centres avaient beaucoup d'influence sur les possibilités d'activité physique des enfants. Pate et coll. ont conclu que **« les politiques et les pratiques d'un centre préscolaire exerçaient une influence importante sur le niveau général d'activité physique des enfants »** (p. 1258). Le milieu préscolaire joue un rôle important pour ce qui est de prévoir du temps et de l'espace pour que les enfants soient actifs.

L'importance de l'activité physique chez les jeunes enfants

Il est établi que l'activité physique régulière est partie intégrante d'un mode de vie sain chez les adultes (Pate, Pratt et Blair, 1995). Il est reconnu que la plupart des maladies touchées par la sédentarité (comme les maladies des artères du cœur ou coronopathies, l'hypertension artérielle, l'obésité et l'ostéoporose) résultent de comportements continus dont la manifestation clinique se produit habituellement à un âge avancé (Corbin et coll., 1994; National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2000). De plus en plus, on observe des signes cliniques de maladies (comme la présence de cholestérol dans les vaisseaux sanguins) associées à l'inactivité chez les enfants (Boreham, Twisk, Savage, Cran et Strain, 1997; National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2000). Ces constats ont fait prendre conscience de l'importance d'encourager et de renforcer l'habitude de l'activité physique chez les jeunes enfants, en tant que point de départ d'un mode de vie physiquement actif se maintenant à l'âge adulte (Corbin et coll., 1994).

Les bienfaits de l'activité physique pour les enfants

L'activité physique régulière a des effets bénéfiques sur les aspects suivants de la santé :

- la force musculaire;
- la capacité cardiorespiratoire (aérobique);
- la masse osseuse (grâce à des activités physiques de port de poids);
- le poids corporel;
- l'anxiété et le stress;
- l'estime de soi; et
- Développement du cerveau et fonctionnement exécutif.

(Best, 2010; Centers for Disease Control and Prevention, 2005)

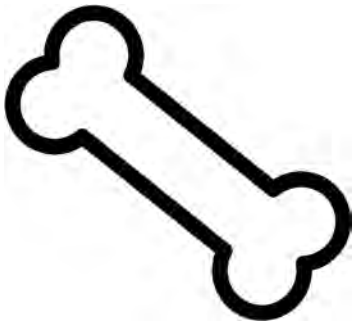
L'activité physique de niveau modéré à vigoureux

La tendance normale des tout-petits et des enfants d'âge scolaire est d'alterner entre de courtes périodes d'activité et des périodes de repos et de rétablissement. Par conséquent, l'activité physique peut se produire pendant une période de plusieurs secondes à plusieurs minutes. Avec les jeunes enfants, l'idée est de leur faire prendre part à de courtes périodes d'activité physique faisant appel aux grands muscles (des jambes, du tronc, des épaules et des bras) en nombre suffisant pour qu'ils soient, au bout du compte, actifs pendant plusieurs heures par jour (National Association for Sport and Physical Education, 2002).

Plusieurs activités de ce manuel présentent des jeux qui font bouger les grands muscles. Par exemple, La marelle marrante, Les associations, Pizza amusante! Saute-grenouille, La course d'orientation, Dans la neige, Le jeu de la poursuite, Mon espace et La course à obstacles.

Prendre part à de brèves périodes de ce type d'activités peut contribuer, chez les jeunes enfants, à la force musculaire, à la densité osseuse et au bon fonctionnement du système cardiovasculaire (National Association for Sport and Physical Education, 2002).

Pour des os bien forts



L'ostéoporose, ou les « os poreux », est une maladie qui affaiblit les os par la perte de masse et de structure osseuses (Fishburne, McKay et Berg, 2005). Plusieurs mesures positives peuvent être prises pour réduire le risque d'ostéoporose et de fractures connexes. L'objectif est de maximiser la solidité des os et de réduire le risque de chute. L'activité physique peut augmenter la masse et la solidité osseuses (American College of Sports Medicine, 2004, p. 1986) et réduire le risque de chute en améliorant notre équilibre et notre coordination (Ostéoporose Canada, 2007).

Des os solides, cela commence durant l'enfance

Fishburne et ses collègues (2005) suggèrent de « voir le squelette comme une banque d'os ». Les dépôts dans la banque d'os se font grâce à une alimentation saine et à l'activité physique. Tout comme un muscle devient de plus en plus fort et de plus en plus gros à mesure que vous l'utilisez, un os devient plus solide et plus dense lorsque vous lui imposez des contraintes. Une bonne santé osseuse exige un apport adéquat en calcium et en vitamine D et la participation à des activités physiques dans le cadre desquelles des poids sont portés (Greer et Krebs, 2006)

Calcium + Vitamine D + Activité physique = Os solides

Les avantages de la croissance des os chez les 3 à 5 ans

Des études prouvent que l'activité physique a un effet positif sur la santé des os des enfants d'âge préscolaire (Janz, Burns, Levy et coll., 2004; Specker et Binkley, 2003). Janz et coll. (2004) ont étudié la relation entre l'activité physique et la force des os de 467 enfants âgés de cinq ans. Ils ont déterminé que les filles et les garçons physiquement actifs avaient des os plus forts que les enfants moins actifs.

Il est également prouvé que le renforcement des os découlant de l'activité physique durant l'enfance est maintenu à l'âge adulte (American College of Sports Medicine, 2004).

Développer la force musculaire

Les enfants ont plus de 600 muscles dans leur corps (Brooks, 2003). Ces muscles aident les enfants à bouger et à jouer (courir, sauter, grimper, soulever un bloc, porter des jouets, etc.). Plus les enfants utilisent leurs muscles, plus ils deviennent forts, ce qui améliore leurs habiletés et leurs capacités.

Le développement de la force musculaire commence dès l'enfance

Le renforcement de la force musculaire aide les enfants à augmenter leur poids en gagnant de la masse musculaire et contribue à la croissance de la taille. Lorsque les enfants augmentent leur force musculaire, ils développent également leur coordination. Grâce à une meilleure coordination, les enfants amélioreront leur capacité à manipuler des objets (comme des jouets et de l'équipement de sport) par de petits et de grands mouvements musculaires. Lorsqu'un enfant acquiert des habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, frapper du pied, garder son équilibre, etc.), il dépend de ses petits et grands groupes musculaires (Trawick-Smith, 2014).

Les avantages du développement de la force musculaire durant l'enfance

La recherche montre que l'activité physique peut avoir un effet positif sur le développement de la force musculaire chez les enfants (Strong et coll., 2005). Les données probantes suggèrent également que les jeunes enfants qui s'adonnent à des activités de renforcement musculaire réduisent considérablement le risque de blessures lorsqu'ils participeront plus tard durant leur enfance et leur adolescence à des activités sportives et récréatives (Healthy Families BC, 2013).

Développer la santé du cerveau dès l'enfance

Il existe un lien étroit entre un corps sain et un cerveau sain. Ce lien est important pour s'assurer que les enfants réalisent leur potentiel mental, émotionnel et intellectuel (Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipAction, 2018).

« Pour un cerveau en meilleure santé, tous les enfants et les jeunes devraient être physiquement actifs, et ce, de façon régulière. En plus des bienfaits pour la santé physique, l'activité physique améliore aussi les processus cognitifs, les fonctions cérébrales et la santé mentale. » (Énoncé d'experts sur l'activité physique et la santé du cerveau chez les enfants et les jeunes du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipAction de 2018)

La recherche indique que l'activité physique durant l'enfance est essentielle au développement d'un cerveau en santé et mène à une amélioration de :

- la réflexion et l'apprentissage;
- la régulation des émotions et la maîtrise de soi;
- la capacité de résoudre des problèmes;
- la mémoire;
- la plasticité du cerveau (le développement de nouveaux tissus cérébraux);
- la capacité de gérer le stress et de faire face à l'anxiété;
- l'estime de soi;
- l'attention et la concentration.

(Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipAction, 2018)

Développer une bonne santé cardiaque

Développer une bonne santé cardiaque commence dès l'enfance

La promotion de la santé du cœur chez les enfants est essentielle à la prévention des maladies du cœur et des crises cardiaques plus tard dans la vie (Lloyd-Jones, 2010). Bien que les enfants ne présentent généralement pas les symptômes de maladies du cœur, l'accumulation de plaque (dépôts de gras) peut commencer dès l'enfance et entraîner une mauvaise santé cardiaque à l'âge adulte (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2018). Lorsque les enfants s'adonnent à une activité physique quotidienne et ont une alimentation équilibrée (riche en fruits et légumes et faible en aliments transformés), cela favorise la santé cardiaque à l'âge adulte (American College of Cardiology, 2016).

Les avantages de développer une bonne santé cardiaque durant l'enfance

Les données probantes suggèrent que la pratique régulière d'une activité physique aide les enfants à développer un cœur plus fort (American College of Cardiology, 2016). Cela améliore la capacité du cœur à pomper le sang dans les poumons et tout le corps. Par conséquent, plus de sang s'écoule vers les muscles, ce qui entraîne une augmentation des niveaux d'oxygène dans le sang et améliore la performance du corps dans les activités quotidiennes (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2013).

La pratique régulière d'une activité physique contribue également à abaisser la tension artérielle et à augmenter le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2018).

Les habiletés motrices fondamentales

Les habiletés motrices fondamentales désignent les aptitudes à faire des mouvements globaux qui permettent aux enfants de bouger de manière différente, de se tenir en équilibre et de se stabiliser eux-mêmes et d'utiliser des objets dans leur environnement. Ces habiletés, comme courir, sauter, attraper et lancer, sont à la base de mouvements plus complexes utilisés dans les loisirs et la vie de tous les jours. Elles peuvent être catégorisées comme suit : **les habiletés d'équilibre, les habiletés locomotrices** et **les habiletés de manipulation**.

Les habiletés d'équilibre permettent de garder l'équilibre contre la gravité, comme maintenir une position d'appui par en avant ou tenir en équilibre sur un pied.

Les habiletés locomotrices permettent aux enfants de se déplacer d'un endroit à l'autre de diverses façons, par exemple en galopant, en marchant, en rampant, en marchant comme un ours ou en sautant.

Les habiletés de manipulation, qui sont parfois appelées habiletés de coordination visuo-motrice (des yeux et des mains, des yeux et des pieds), permettent la manipulation motrice globale d'objets comme taper sur un ballon avec une palette, frapper un ballon avec le pied ou lancer un sac de fèves.

Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire explorent activement les capacités motrices de leur corps et les mettent à l'essai. Durant cette période, ils découvrent et commencent à maîtriser ces habiletés d'équilibre, locomotrices et de manipulation. Les activités de ce manuel aideront les enfants à développer leurs habiletés motrices fondamentales. Le type d'habileté développée dans une activité est indiqué au début de chaque page.

Permettre aux enfants de s'entraîner et les encadrer

Pour développer pleinement leurs habiletés motrices, les enfants ont besoin d'avoir souvent l'occasion de s'y entraîner, tout en étant encadrés. L'idée voulant que les habiletés motrices fondamentales se développent de façon optimale à mesure que l'enfant grandit est fausse (Gallahue et Ozmun, 2006). Ce n'est pas vraiment le cas. Si les habiletés motrices se développaient seulement alors qu'on avance en âge, tous les adolescents et tous les adultes les maîtriseraient pleinement. Cependant, certaines de ces habiletés ne sont pas pleinement développées chez les adultes. Par exemple, bien des adultes ne savent pas bien lancer. Pour bien développer et maîtriser les habiletés motrices fondamentales, le secret est d'y consacrer du temps pour s'entraîner souvent, avec une petite touche d'encadrement.

Les mouvements et la perception visuelle des enfants

La perception visuelle des enfants d'âge préscolaire se développe rapidement durant la petite enfance. Leurs aptitudes à observer les détails, à distinguer des objets par rapport à ce qui les entoure, à évaluer la distance (perception de la profondeur) et à coordonner leur corps et leur vision (coordination des yeux et des mains, des yeux et des pieds) se développent rapidement durant la petite enfance (Payne et Issacs, 2005).

Les enfants ont besoin d'avoir la possibilité de développer leur perception visuelle. Il est possible d'aider les enfants à réussir lorsqu'ils s'efforcent de maîtriser leurs nouvelles habiletés de manipulation. Voici quelques conseils utiles :

- Utilisez des **couleurs qui contrastent** avec celles de l'environnement.
- **Ralentissez les objets.** Par exemple, en utilisant un foulard pour attraper un objet, en utilisant des ballons à gonfler pour taper dessus et frapper.
- Rendez le **parcours** d'un objet plus **prévisible**. Par exemple, en faisant rouler une balle vers l'enfant, en frappant une balle ou un ballon se trouvant sur un cône (ou un té), en utilisant un ballon stationnaire.
- Pour les activités visant à faire attraper, utilisez des **objets mous**. Par exemple, un ballon de plage, un foulard, une balle de papier, une balle de laine ou de fil ou une balle en éponge.

Les démonstrations pratiques aident les enfants à apprendre les habiletés motrices

Lorsque les enfants sont en train d'apprendre une habileté, ils ont besoin d'avoir une idée générale de son déroulement et de la marche à suivre. Ils apprennent beaucoup en observant les autres (c.-à-d., vous, un grand frère ou une grande sœur, les parents). Leur fournir une description verbale, en utilisant les mots associés à l'habileté, les aide aussi. Si on ne leur donne pas ces structures de connaissances (des images, des démonstrations et des mots), les enfants ne peuvent transformer cette information en plan d'action (Rink, 2002). Une description orale aide les enfants à apprendre l'habileté tout en résolvant des problèmes cognitifs à partir des mots, par exemple « Comment est-ce que je peux... (être raide comme un crayon, sauter dans le carré, me rouler en boule)? »; « Qu'est-ce que je fais pour... (me baisser, lancer la balle, attraper la balle)? ».

Les conseils et les petits poèmes des pages suivantes peuvent aider les enfants à former une idée générale de l'habileté. Rien ne vous empêche de composer votre propre poème au sujet d'une habileté.

Essaie de toucher le ciel en sautant.

Description des habiletés motrices précises

Cette section décrit plusieurs habiletés motrices fondamentales. Chaque illustration montre le déroulement typique du mouvement à effectuer. Les gestes clés du déroulement sont énumérés et accompagnés de conseils, pour vous aider à présenter ces mouvements aux enfants.

FAIRE ROULER ET LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE

Indications pour l'enfant

- Fais face à la cible.
- Fais un pas et balance ton bras.
- Mains en l'air.

Gestes

- Mets-toi debout face vers l'avant et ton bras, vers l'arrière.
- Fais un grand pas avec le pied contraire à la main qui tient la balle.
- Plie les genoux et les hanches pour lancer la balle près du sol.

Conseils

- Encouragez les enfants à faire un **grand** pas pour **allonger** le bras et lancer vers le **bas**.

FRAPPER DU PIED

Indications pour l'enfant
• Place-toi à côté du ballon. • Balance la jambe en l'air. • Frappe le ballon avec l'intérieur de ton pied.

Gestes	Conseils
• Regarde bien le ballon. • Va vite vers le ballon. • Mets le pied qui ne frappe pas le ballon à côté ou un peu en arrière du ballon. • Frappe avec l'avant du pied ou les orteils.	• Encouragez les enfants à **regarder** le ballon. • Essayez de frapper avec l'autre pied.

ATTRAPER

Indications pour l'enfant
• Tends les mains. • Regarde bien le ballon. • Ramène le ballon vers toi.

Gestes	Conseils
• Mets les bras vers l'avant, plie un peu les coudes. • Regarde bien le ballon. • Allonge les bras vers le ballon. • Attrape le ballon avec les mains.	• Encouragez les enfants à allonger les **bras vers l'avant** et à **regarder** le ballon. • Vous pouvez aussi réciter ce petit poème : Bras tendus, doigts étendus, attrape bien avec les mains.

LANCER

Indications pour l'enfant

- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras levé, de côté,
  bras en avant, lance devant.

Gestes

- En position debout, mets-toi de côté.
- Baisse le bras qui tient la balle et garde-le en arrière.
- Fais un grand pas vers l'avant avec le pied contraire.
- Regarde à l'endroit où tu veux lancer et lève le bras vers l'avant.
- Quand tu vois tes doigts, lance la balle.

Conseils

- Encouragez les enfants à continuer le mouvement en pointant vers la cible longtemps après que la balle a quitté leur main.

FAIRE REBONDIR

Indications pour l'enfant

- Écarte les doigts.
- Pousse le ballon vers le bas avec ton poignet.
- Pointe les doigts vers le sol.

Gestes

- Tout d'abord, regarde bien le ballon.
- Pousse le ballon vers le bas avec tes doigts (pas de grosses tapes).
- Garde le ballon devant toi (ou sur le côté de ton corps), à la hauteur de tes hanches.

Remarque : Commence par laisser tomber le ballon par terre et attrape-le avec les deux mains quand il revient.

Conseils

- Rappelez qu'il faut garder le ballon **devant** soi.

FRAPPER D'UNE MAIN

Indications pour l'enfant

- Tends le poignet.
- Garde bien les yeux sur le ballon.
- Frappe le ballon en l'air avec la palette.

Gestes	Conseils
• Mets tes doigts autour du manche (de la palette). • Tiens bien le manche, mais pas trop serré. • Regarde bien le ballon.	• Encouragez les enfants à tenir la palette d'**une main** et à **regarder** le ballon.

ESQUIVER

Indications pour l'enfant

- Garde la tête haute.
- Pousse avec ton pied et tourne.

Gestes	Conseils
• Garde la tête haute et une position basse. • Maintiens un pied au sol. • Change rapidement de direction pour échapper à un chasseur.	• Rappelez aux enfants de plier les genoux pour esquiver.

COURIR

Indications pour l'enfant

- Garde la tête haute.
- Plie et déplie les bras.
- Lève les genoux.
- Pose les pieds doucement.

Gestes	Conseils
• Regarde bien devant. • Penche-toi un peu vers l'avant. • Bouge les bras et les jambes contraires (en opposition). • Plie les coudes. • Atterris avec les orteils à plat sur le sol (la partie avant du pied).	• Encouragez les enfants à bien **regarder devant**.

SAUTER HORIZONTALEMENT

Indications pour l'enfant

- Utilise tes deux pieds.
- Balance tes bras.
- Essaie de toucher le ciel en sautant.

Gestes

- Bras en arrière, genoux pliés.
- Balance les bras vers le haut et en avant.
- Saute et reviens sur les deux pieds en même temps.
- Plie les genoux pour absorber le choc.

Conseils

- Encouragez les enfants à commencer leur saut avec les **bras vers l'arrière** et les **genoux pliés**.
- Vous pouvez aussi réciter ce petit poème :
  Bras en l'air, pour sauter en l'air,
  genoux pliés et bras pointés,
  pour revenir et atterrir.

GALOPER

Indications pour l'enfant

- Déplace-toi comme un cheval.
- Fais des pas « talon-orteils ».
- TI-GALOP, TI-GALOP

Gestes

- Fais un pas vers l'avant avec une jambe, avance ensuite l'autre jambe (la jambe arrière).
- Fais un petit saut, les deux pieds en l'air.
- En sautant, plie les bras jusqu'à ta taille.

Conseils

- Encouragez les enfants à garder le **même** pied en avant.

BONDIR

Indications pour l'enfant

- Saute sur un pied
- Tends ton autre jambe vers l'avant
- Plie les genoux pour atterrir

Gestes

- Saute sur un pied et atterris sur l'autre

Conseils

- Encouragez les enfants à faire de très grands pas, puis demandez-leur de rebondir d'un pied à l'autre.
- Incitez-les à contrôler leur corps lorsqu'ils atterrissent.

SAUTILLER (À PIEDS ALTERNÉS)

Indications pour l'enfant
• Avance et saute, avance et saute. • Plie et déplie les bras.

Gestes	Conseils
• Saute sur un pied à la fois, en faisant un pas d'abord et en sautant après. (Sauter sur un pied, à rythme répété, en changeant de pied.) • Avance le pied en l'air sans toucher à terre. (Pendant le saut, le pied de la jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas est déplacé près du sol.) • Bouge les bras et les jambes contraires à hauteur de la taille (en opposition).	• Encouragez les enfants à **avancer et sauter**, **avancer et sauter**. • Vous pouvez aussi réciter ce petit poème : Bras en l'air, pour sauter en l'air, genoux pliés et bras pointés, pour revenir et atterrir.

SAUTER À CLOCHE-PIED

Indications pour l'enfant
• Mets-toi sur un pied. • Balance la jambe en l'air. • Atterris en douceur.

Gestes	Conseils
• Laisse ton pied en l'air en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas reste en arrière.) • Balance la jambe en l'air, d'en avant en arrière. (La jambe sur laquelle les enfants ne s'appuient pas fait un mouvement de va-et-vient pour donner de l'allant.) • Plie les bras et balance-les vers l'avant à chaque saut.	• Encouragez les enfants à sauter sur le **même pied** pendant plusieurs petits sauts de suite. • Mettez les enfants au défi de sauter de l'autre pied.

GARDER L'ÉQUILIBRE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Écarte les pieds.
- Regarde à un seul endroit.

Gestes	Conseils
• Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.) • Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.) • Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)	• Encouragez les enfants à rester aussi immobiles que possible pour garder leur équilibre. • Si les enfants ont de la difficulté à rester en équilibre, incitez-les à contracter leurs muscles.

ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

Indications pour l'enfant

- Sors tes ailes d'avion.
- Regarde en avant.
- Avance doucement et lentement.

Gestes	Conseils
• Tiens-toi bien droit. (Le centre de gravité doit être au-dessus de la base.) • Écarte le plus possible les jambes. (La base doit être la plus large possible.) • Centre bien ton corps sur tes hanches. (Le corps doit être réparti de parts égales de la base.)	• Encouragez les enfants à prendre leur temps lorsqu'ils marchent pour les aider à garder leur équilibre et à bien compter. • S'ils ont de la difficulté à compter leurs pas « talon-orteils », placez une corde à sauter ou du ruban adhésif sur le sol, pour qu'ils puissent suivre.

Les éléments à la base de la littératie

Prendre le temps de parler

L'une des façons la plus simple, naturelle et efficace qui soit de bâtir les compétences linguistiques des enfants est de passer du temps à parler avec eux. Cependant, plusieurs années de recherche ont révélé de grandes variations de fréquence, de durée, de nature et de qualité des échanges linguistiques avec les enfants, de même que de réceptivité des adultes envers les enfants, tant à la maison qu'en garderie (Gregory, Arju, Jessel, Kenner et Ruby, 2007; Heath, 1983; Snow et Dickinson, 1990; Tizard et Hughes, 1984). Ces variations ont des conséquences majeures sur la facilité avec laquelle les enfants progressent en littératie. Les faits prouvent que :

- les « habiletés langagières acquises durant la petite enfance » représentent un facteur important de réussite scolaire (Griffin, Hemphill, Camp et Wolf, 2004, p. 144);
- les enfants qui entendent plus de mots connaissent plus de mots (Hart, 2004; Hart et Risley, 1995; Tan, 2005);
- les enfants qui prennent part à des échanges linguistiques soutenus et fréquents avec des adultes, et qu'on encourage à s'exprimer, à expliquer, à décrire, à poser des questions, etc., comprennent et utilisent aisément un niveau de langue plus complexe que ceux qui ne bénéficient pas de ce soutien et de cet encadrement (Levy, 2003; Snow et Dickinson, 1990);
- les enfants qui ont accès à des modèles et à des accessoires associés à la littératie (matériel permettant d'écrire, livres, ordinateurs, lettres et chiffres magnétiques, marqueurs de couleur, menus, listes, etc.) et qui intègrent ces modèles et accessoires à leurs jeux et activités se familiarisent beaucoup plus avec les fonctions de la langue écrite (Shipley, 1993); et
- la capacité de décrire une image de manière à informer, ou de raconter une histoire ou un événement, est un prédicteur très important de la maîtrise de la lecture et de l'écriture (Griffin, Hempell, Camp et Wolf, 2004).

Les adultes présents dans la vie d'un enfant — ses parents, les membres de la famille, les gardiens, les enseignants — jouent un rôle essentiel dans son développement langagier. Les environnements et les possibilités que nous établissons pour nos enfants contribuent de façon très importante à leur compétence, à leur assurance et à leur réussite en tant qu'apprenants. Ces environnements et ces possibilités doivent leur faire vivre différentes situations linguistiques leur permettant d'explorer, d'écouter, de faire des essais et de s'exprimer oralement, par des signes ou par écrit. Il est donc fondamental que, en tant que parents et professionnels de la petite enfance, nous comprenions les nombreuses façons d'appuyer l'acquisition linguistique et le développement de la littératie des enfants.

Le jeu est l'essentiel

Cependant, nos efforts doivent constituer un élément naturel des échanges habituels et non pas des épisodes d'enseignement plus formel. Comme Palkhivala (2007) le souligne, « les adultes devraient être non contrôlants, à l'écoute et réceptifs par rapport aux enfants » (p. 2). De façon similaire, même si les éducatrices de la petite enfance sont reconnues comme étant « une ressource importante et très sous-utilisée en acquisition de littératie, puisqu'elles contribuent aux compétences émergentes en littératie et encouragent un riche développement linguistique », nous devons avoir conscience de la mise en garde suivante : « Les éducatrices de la petite enfance ne doivent pas tenter de reproduire l'enseignement formel de la lecture qu'on donne dans les écoles. » (Preventing Reading Difficulties in Young Children, 2001, p. 10).

Dans tout ce manuel, nous avons tenu compte de cette mise en garde. Les livres, les poèmes, les chansons, le vocabulaire et les expériences de représentation et d'écriture s'intègrent toutes aux activités et les enrichissent naturellement. L'essentiel est que les jeux et les activités ne devraient pas devenir des « leçons ». Néanmoins, quand ils sont naturellement « insérés » dans les échanges linguistiques, ils peuvent grandement enrichir les expériences langagières que nous offrons à nos enfants. Et ces expériences sont l'essence d'une base solide de la littératie.

La lecture est vraiment importante

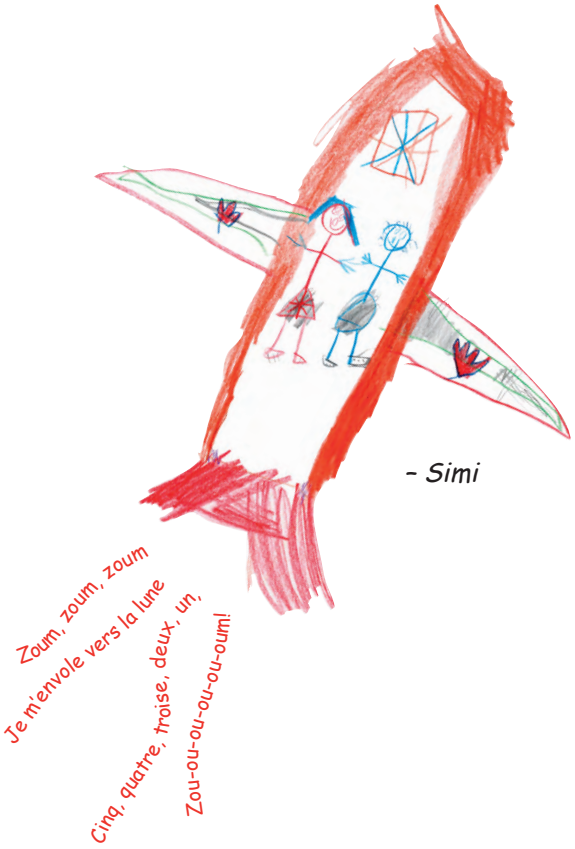
Faire la lecture aux enfants — et parler avec eux de cette lecture — est la plus grande contribution que nous pouvons apporter à leur apprentissage de la littératie.

(Early Childhood Knowledge Centre, 2006)

Pourquoi la lecture est-elle importante?

Faire la lecture aux enfants leur permet d'établir un rapport positif avec les livres. L'attitude et la motivation sont des facteurs cruciaux pour la réussite en lecture.

« Les valeurs, les attitudes et les attentes des parents et autres gardiens par rapport à la littératie sont susceptibles d'avoir un effet durable sur l'attitude d'un enfant à l'égard de l'apprentissage de la lecture. Le contexte socio-émotionnel des premières expériences en matière de littératie est en relation directe avec la motivation des enfants envers la lecture par la suite. » (Preventing Reading Difficulties in Young Children, 1998, p. 138). Lorsque nous montrons et partageons le plaisir que nous retirons de la lecture, nous transmettons aux enfants un message convaincant sur les nombreux avantages de la lecture. Nous recherchons ce que nous aimons. Nous évitons ce que nous détestons.



- Simi

Lire ensemble produit une expérience enrichissante où interviennent les rythmes du langage, les rimes, ainsi que les sons et leur combinaison. Cela permet à l'enfant de former sa conscience phonologique (la capacité de distinguer, de manipuler et de combiner les sons de la langue orale). La conscience phonologique est ce qui permet aux enfants de faire le lien entre les sons de la langue orale et les formes de la langue écrite.

La conscience phonologique est « le meilleur prédicteur qui soit pour l'acquisition de la lecture » (IRA, 1998). Les niveaux élevés de conscience phonologique observés chez les jeunes enfants sont en relation directe avec des « expériences axées sur l'écrit (lire à la maison, jouer à des jeux avec des lettres et des jeux de mots et participer à des expériences de préécriture) » (IRA, 1998). La recherche a clairement montré la valeur des comptines, des devinettes, des chansons, des poèmes et de la lecture à voix haute où l'on manipule les sons de manière amusante, ce qui éveille et développe la conscience des jeunes enfants par rapport aux structures et aux combinaisons de sons du langage. Cette conscience joue un rôle crucial dans l'apprentissage de la lecture (Yopp et Yopp, 2000).

Un grand nombre des poèmes et des livres présentés dans ce manuel ont été sélectionnés expressément pour éveiller l'attention des enfants par rapport aux sons et à leur représentation écrite. Lorsque vous récitez ces poèmes ou lisez ces livres aux enfants, exploitez les possibilités d'attirer leur attention sur les rimes, les rythmes et les répétitions : prononcez les sons du début et de la fin des mots avec beaucoup d'intonation et, le cas échéant, montrez les lettres qui les représentent. Encouragez toujours les enfants à réciter et à chanter avec vous.

Faire la lecture aux enfants augmente et enrichit leur vocabulaire

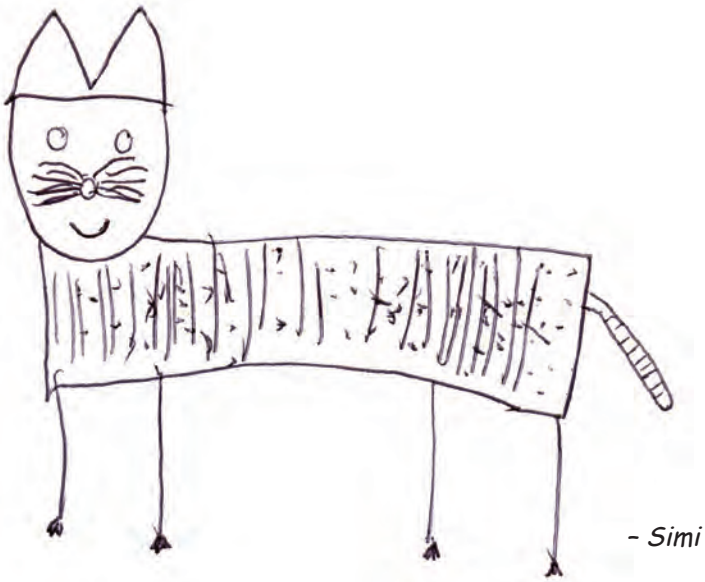
Les livres exposent les enfants à de nouveaux mots dans des contextes où le sens appuie l'interprétation de ces mots (Robbins et Ehri, 1994; Hargrave et Senechal, 2000). Ils présentent des mots et des expressions qui ne sont pas nécessairement utilisés dans la conversation de tous les jours (le *réparateur* de robots, ma mère est une *extraterrestre*, Angélique est *allergique*), tout en donnant aux enfants la possibilité d'entendre ces mots et ces expressions prononcés à voix haute avec intonation et en contexte. En situation de bilinguisme, la lecture dans la langue minoritaire est particulièrement importante parce que le milieu environnant appuie et renforce majoritairement la langue dominante. La lecture permet donc d'augmenter l'exposition des enfants au vocabulaire et aux tournures de la langue minoritaire, le français dans notre cas. Elle aide également les enfants à différencier entre les deux langues (le son *u* appartient au français, le son *th* à l'anglais; *lait* est le mot français, *milk* est le mot anglais; *veux pas jus* est une tournure française, *me do it* est une tournure anglaise). Les tout-petits prennent habituellement conscience de leur bilinguisme vers l'âge de trois ans.

Dans ce manuel, les activités donnent aux enfants de nombreuses occasions d'entendre et de mimer ou reproduire les mots qui décrivent les mouvements, la direction, les emplacements, les quantités, les couleurs, les formes, les tailles et les diverses vitesses. La signification de ces mots est assimilée naturellement par les enfants, dans le contexte des jeux proposés et grâce aux démonstrations suggérées qui permettent aux enfants d'observer et d'agir. Les livres proposés dans les activités ont été sélectionnés pour renforcer le contenu. Pour la plupart, les poèmes et les comptines ont été composés « sur mesure » par deux auteures francophones établies dans l'ouest du Canada. Les chansons et comptines traditionnelles qui conviennent au contenu d'une activité sont mentionnées.

Faire la lecture aux enfants permet de les familiariser avec les buts et les mécanismes élémentaires de la lecture, c.-à.-d. « le langage des livres » (p. ex., « ajouta-t-il, tristement ») et la structure de divers textes (les différences entre un poème, une histoire, une recette, une carte, un dictionnaire, un courriel, une lettre, etc.). Faire la lecture aux enfants leur fait aussi prendre conscience de nombreux éléments de « prélecture » qui faciliteront leur transition vers l'école, notamment la directionnalité de la lecture (commencer par la page couverture et tourner les pages, lire les phrases de gauche à droite, descendre au bout de la ligne, ainsi que reconnaître les lettres majuscules et minuscules, les lettres avec des accents et les symboles de la fin des phrases).

En faisant participer les enfants à une vaste gamme de types de livres et d'« imprimés », nous leur montrons les nombreuses façons dont l'écrit peut servir selon les besoins (lire le nom d'une rue, préparer une recette, faire une liste d'épicerie, etc.). Nous cultivons leurs intérêts et exaltons leur imagination.

Pour aider les enfants à connaître les diverses fonctions des livres, décrivez le livre que vous allez lire avec eux. Par exemple, le manuel suggère, entre autres, des livres informatifs (*Binou-la-bulle, Petit nuage, La grande épopée des petits pois*), des livres de recettes (*Je cuisine avec maman!* et *Ma boîte à recettes – L'abécédaire des petits gourmands*), des livres sur l'alphabet et les chiffres (*D'Alex à Zoé, L'alphabet des animaux*), et des livres qui racontent de merveilleuses histoires sur des personnages attachants ou intéressants (*Ribambelle de rubans, Les échasses rouges*).



– Simi

Lire de manière engageante

« ... la façon dont les livres sont lus aux enfants importe. »

(McGee et Schickedanz, 2007, p. 742)

Nous savons tous que la manière importe tout autant que la matière. Lorsqu'on fait la lecture aux jeunes enfants, la manière (ou le « comment ») fait toute la différence. Il faut donner à ces expériences un caractère positif en s'assurant que les enfants y participent et y réagissent activement. C'est ce qu'on appelle la lecture partagée.

Lorsqu'on fait la lecture aux enfants, la qualité de l'expérience augmente considérablement si :

- Nous prenons le temps de **regarder les images ensemble** avant de commencer à lire.
- Nous **parlons de ce qu'il y a dans les illustrations** :
  - « Ah, ah! Peux-tu trouver le renard? », « Qu'est-ce qu'il y a dans son sac? » « Regarde toutes ces belles couleurs... on dirait que la page est toute contente. »
- Nous **suivons parfois les mots avec le doigt** tout en lisant à voix haute, **de la gauche vers la droite**, et en faisant des commentaires sur des mots et des lettres particuliers (« Regarde, ce mot commence par la même lettre que ton prénom! »).
- Nous incitons les enfants **à répéter, à réciter** et **à scander** les tournures répétitives, les mots connus, les rimes et les sonorités amusantes (« boum badaboum boum boum! », « la boule qui roule », « Mon papa ne pue pas! »).

- Nous **incitons les enfants à faire des commentaires et à poser des questions** durant la lecture et nous y réagissons. Les questions ouvertes sur les événements du récit et les motivations des personnages aident les enfants à approfondir leur réflexion et à commencer à comprendre les causes et les conséquences (« Pourquoi la souris se cache-t-elle? »; « Penses-tu que le chaton avait peur? »). Les questions ouvertes (auxquelles on ne peut répondre seulement « oui » ou seulement « non ») favorisent aussi l'expression orale des enfants de façon naturelle.
- Nous partageons nos propres réactions et invitons les enfants à faire de même, en continuant de poser des questions ouvertes (« J'aime l'expression sur le visage du grand-papa... c'est ce que j'ai le plus aimé dans l'histoire... et toi, qu'as-tu aimé le plus? »).
- Nous invitons les enfants **à redire l'histoire dans leurs propres mots**, en utilisant les illustrations comme amorces et comme rappels. Nous les incitons à poursuivre en demandant « Et après, qu'est-ce qui s'est passé? ».
- Nous encourageons les enfants **à rejouer des scènes de l'histoire** — à assumer le rôle et à reproduire les gestes des personnages. L'utilisation d'accessoires correspondant à l'histoire (par exemple, trois bols de tailles différentes avec des cuillères de taille correspondante, une couverture par terre pour un pique-nique) permet de jouer à faire semblant et de reconstituer l'histoire.
- Nous posons des **questions incitant les enfants à imaginer ce qui va se passer** dans l'histoire à partir des indices comme les éléments d'une image (« Qu'est-ce que le petit ourson va faire, maintenant? », « Pourquoi penses-tu cela? »). Nous faisons un retour par la suite pour confirmer la prédiction ou comprendre pourquoi l'histoire est différente (« Tu avais raison, l'ourson a ouvert la porte. », « Ah non, l'ourson s'est caché. Pourquoi? »).
- Nous **demandons aux enfants de choisir eux-mêmes les livres** et n'hésitons pas à relire leurs histoires préférées à de nombreuses reprises. Ces relectures à répétition sont des occasions inestimables, pour les enfants, de « vérifier » et de confirmer ce qu'ils commencent à comprendre des mécanismes de l'écrit.

« La recherche a prouvé que les activités de lecture à voix haute les plus efficaces sont celles auxquelles les enfants participent activement en posant des questions, en répondant à des questions et en faisant des prédictions au lieu d'écouter avec passivité. » (McGee et Schickedanz, 2007, p. 742).

Plusieurs décennies de recherche ont prouvé sans équivoque que c'est la nature et la qualité des échanges sur la lecture qui font toute la différence et non pas le simple fait de lire les livres. Échanger avec les enfants avant, pendant et après la lecture leur fait acquérir les notions d'ensemble, les attitudes et les connaissances sur l'écrit qui sont vraiment importantes pour le développement de la littératie.

« Les adultes qui vivent avec des enfants et échangent régulièrement avec eux peuvent avoir une influence profonde sur la qualité et la proportion de leurs expériences relatives à la littératie (Preventing Reading Difficulties in Young Children, 1998, p. 138).

Lisez de tout — pas seulement des livres!

Lisez de tout... Les panneaux routiers, le nom des rues, le nom des édifices; les affiches; les étiquettes sur les aliments; les enveloppes; les listes d'achats ou d'épicerie; les livres de recettes; les annonces; les cartes d'anniversaire; les tee-shirts; les aimants pour les réfrigérateurs; les horaires de traversier; le journal; les factures; les instructions sur l'emballage pour faire du maïs soufflé au micro-ondes ou sur un nouveau jeu; les paroles d'une comptine ou d'une chanson; etc. L'imprimé présent dans la société montre clairement aux enfants les fonctions de la langue écrite (à quoi elle peut servir).

En milieu minoritaire, un grand nombre de ces documents et objets sont écrits en langue majoritaire, par exemple le nom des rues et de la plupart des édifices. Les fonctions de la langue écrite montrées aux enfants lors de ces « lectures » contribuent à leur littératie dans la langue majoritaire et la langue minoritaire jusqu'à un certain point, car elles sont transposables d'une langue à l'autre. Le fait d'utiliser la langue minoritaire (le français dans notre cas) pour parler de ces « lectures » contribue à augmenter l'exposition des enfants à ces fonctions en français et, de ce fait, à leur développement langagier bilingue (« Tu vois le panneau vert? Les lettres blanches sont le nom de notre rue. Nous habitons sur la rue Kent. Toutes les rues ont des panneaux avec leur nom. »).

Montrez explicitement les diverses façons d'utiliser l'écriture

En observant les adultes écrire et en leur montrant comment et pourquoi ils écrivent, les enfants comprennent les diverses utilisations de l'écriture (aide-mémoire, listes d'achats, adresser une lettre) et les événements agréables qui peuvent y être associés (recevoir des cartes d'anniversaire, des lettres envoyées par les amis). En faisant participer les enfants aux activités durant lesquelles on doit écrire (« Il faut que je fasse une grosse pancarte pour notre vente de débarras. Peux-tu m'apporter le gros crayon-feutre noir, s'il te plaît? », « On envoie une carte de Noël à grand-maman Lévesque. Veux-tu lui faire un dessin avec ton nom? »), en les encourageant à écrire dans leurs propres mots, en les aidant à écrire, nous pouvons leur montrer utilement les mécanismes de la langue écrite.

« Les activités d'écriture auxquelles des adultes et des enfants participent ensemble à la maison... et au centre de la petite enfance... sont de bons prédicteurs de l'émergence de la littératie et de la réussite scolaire » (Aram, 2005, p. 283).

Choisir des livres attrayants

Il existe des milliers de livres publiés expressément pour les tout-petits. Plusieurs sont de véritables trésors qui seront appréciés à maintes reprises. Il n'est pas difficile de trouver des livres qui intéressent les enfants et auxquels ils peuvent s'identifier. Toutefois, les livres judicieux faciliteront énormément les premiers pas en littératie. Les bibliothèques municipales sont une bonne ressource pour des livres en langue majoritaire. Selon la localité, elles peuvent également compter des livres en français ou d'autres langues minoritaires dans leur collection. D'une province et d'un territoire à l'autre, cela peut varier beaucoup. Les associations de parents francophones provinciales et territoriales gèrent souvent des centres de ressources qui peuvent prêter des livres. Il est difficile de résister aux livres si vous en choisissez :

- que les enfants aiment;
- que vous aimez;
- qui sont relativement courts et peuvent se lire en quelques minutes;
- qui présentent des situations reconnaissables et des personnages auxquels les enfants peuvent s'identifier;
- qui ont une histoire au déroulement prévisible;
- qui ont des illustrations attrayantes qui appuient et « explicitent » le texte avec des objets que les enfants peuvent reconnaître;
- qui utilisent un langage qui exploite, qui accumule ou qui montre un modèle, une forme ou une structure que les enfants peuvent comprendre et prédire;
- qui a du rythme, des rimes et des tournures répétées qui invitent à les réciter :

  Des bleuets, j'en mange!

  Des bleuets, j'en mange!
  Dans les crêpes, j'en mange!
  Dans les céréales, j'en mange!
  Dans les muffins, j'en mange!
  Dans les tartes, j'en mange!
  Dans ma main, j'en mange!
  Dans ma bouche, j'en mange!
  Des bleuets, j'en mange!

  - Annie Bourret

- qui utilisent un langage soigneusement rédigé pour être agréable à l'oreille et éveiller l'imagination, p. ex., « Alors je vais souffler du feu, encore et encore, aussi fort que je peux! » (réplique possible d'un personnage de dragon);
- qui ne comportent que quelques mots ou phrases par page;
- qui présentent des idées avec humour et en tenant compte du point de vue d'un enfant;
- qui confirment que tout est bien qui finit bien, afin de ne pas nuire au sentiment de sécurité des enfants;
- qui ne sont pas condescendants ou moralisateurs de manière évidente ou qui ne visent pas à donner une leçon.

Le développement langagier bilingue

En milieu minoritaire, le développement langagier des tout-petits est généralement bilingue. Cela signifie qu'ils apprennent deux langues en même temps (deux systèmes de sons, deux mots pour désigner une même chose et deux façons de construire des phrases). C'est ce qu'on appelle le bilinguisme précoce. Selon la langue parlée à la maison et la fréquence d'exposition à la langue minoritaire, les tout-petits manifestent de grandes variations d'aisance et de compétences. En faisant certains choix et en posant certains gestes, les parents et les adultes francophones présents dans la vie d'un tout-petit peuvent appuyer son développement langagier en français. Ce faisant, ils l'aident à construire son identité et à développer un bilinguisme fort.

La présente section permet aux professionnels de la petite enfance de répondre aux préoccupations fréquentes des parents par rapport au bilinguisme précoce en général, et au français et à l'anglais en particulier.

Faut-il exposer un enfant à deux langues dès la naissance?

- La recherche est unanime : **c'est la meilleure façon qui soit de devenir bilingue**.
- L'acquisition d'une deuxième langue est optimale jusqu'à l'âge de 7 ans. Certains spécialistes estiment même qu'elle est moins optimale après l'âge de 4 ans. Cela ne signifie pas, par contre, qu'il est impossible de devenir bilingue plus tard!

Est-ce que le bilinguisme précoce entraîne des délais dans le développement langagier d'un tout-petit?

- Le **développement langagier, qu'il soit unilingue ou bilingue, est individuel**. Certains tout-petits unilingues ne disent pas un mot avant l'âge de trois ans et produisent des phrases complètes lorsqu'ils commencent à parler, d'autres gazouillent des mots très tôt. C'est la même chose pour les tout-petits bilingues.
- En général, la recherche indique que le **rythme d'acquisition est le même**. Par contre, il y a des **différences de maîtrise de certaines formes de langue**. Tel que mentionné au début de la présente section, un tout-petit bilingue est en train d'apprendre deux langues en même temps. Il doit donc distinguer deux systèmes de sons, de mots et de structures de phrases. Le tout-petit bilingue doit intégrer et différencier beaucoup plus d'éléments linguistiques que le petit unilingue. Voici quelques exemples :
  - Le vocabulaire réceptif ou compris (échelle de vocabulaire en image Peabody) peut être moins étendu. Par contre, le niveau de vocabulaire d'un enfant dépend aussi de plusieurs autres facteurs, notamment la lecture à la maison.

- Le niveau de complexité des phrases peut-être moins élevé (échelles de développement langagier de Reynell). Une étude a montré que les tout-petits bilingues maîtrisaient la forme interrogative « est-ce que » vers l'âge de 3 ans et 2 mois, les tout-petits unilingues, vers l'âge de 2 ans et 6 mois. Cependant, avant de maîtriser cette structure, le tout-petit qui parle anglais et français aura distingué les nombreuses façons de dire « est-ce que » en anglais (do + pronom + verbe).
- Le tout-petit bilingue aura un degré de facilité verbale plus élevé.

❖ **La conscience du bilinguisme se manifeste habituellement vers l'âge de trois ans. Généralement, l'enfant commence par associer un adulte à une langue.**

Le parent francophone devrait-il s'adresser à son enfant en français?

❖ **Oui.** Les jeunes enfants apprennent en observant, en écoutant et en imitant ses parents. En prenant l'habitude de parler français avec son enfant, le parent francophone :
- valorise le français en lui donnant un caractère habituel;
- donne une dimension affective au français;
- contribue à l'aider à s'exprimer en français (aisance);
- l'aide à se définir comme francophone et à construire son identité.

❖ Cette habitude facilite la transition de la dimension francophone familiale à d'autres milieux francophones comme le centre de petite enfance, car l'enfant sera déjà « compétent ». Elle favorise aussi l'intégration et la réussite lors de l'entrée à l'école, où le français devient la langue des échanges, la langue d'enseignement et une matière formelle.

❖ **Il n'est jamais trop tard** pour commencer à parler français et à lire en français à l'enfant.

❖ Voir le tableau intitulé **« Les quatre R »** à la page 19, dans la sous-section « La littératie » de la section « Les concepts clés ».

Quel est le rôle d'un parent non francophone?

❖ Ce qui est **essentiel...**
- Montrer une attitude positive et encourageante par rapport à la langue française. Cela sécurise l'enfant et rend le français plus pertinent pour lui. « What's the word for snack in French? [réponse de l'enfant] Way to go! », « So you are going to French play group today. Great! »
- Appuyer le parent francophone.

❖ Ce qui est **idéal...**
- Apprendre le français. Cet apprentissage peut être intégré à la vie familiale. L'enfant peut alors jouer un rôle d'« expert » en « aidant » le parent. Cela valorise le français de l'enfant et contribue à en ancrer l'apprentissage. C'est aussi la confirmation ultime que le français est important.

- Ce qui **contribue...**
  - Lire en anglais à l'enfant. Cela renforce les compétences de l'enfant par rapport à la lecture. Ces compétences sont transposables au français. Elles renforcent ainsi le bilinguisme et la littératie.

Le bilinguisme précoce retardera-t-il l'apprentissage de l'anglais ou empêchera-t-il de maîtriser l'anglais à un niveau convenable plus tard?

- À moins que l'enfant n'ait des difficultés particulières (la dyslexie, par exemple), il aura appris l'anglais et le maîtrisera à la fin du secondaire, à un niveau lui permettant de réussir dans la société majoritaire et d'y contribuer à part entière plus tard dans la vie. En fait, étant donné que pratiquement tout le milieu renforce l'anglais oral et écrit, il vaut mieux valoriser et maximiser le français au foyer et dans la vie quotidienne le plus possible, particulièrement durant la petite enfance (durant le développement langagier et la période optimale d'apprentissage de deux langues).
- Dans la plupart des provinces et des territoires du Canada, l'enseignement de l'anglais comme matière scolaire commence dès la 4e année dans les écoles francophones. Lorsque les élèves commencent leur deuxième cycle du secondaire (11e et 12e année), leur compétence en anglais est le plus souvent égale, sinon plus élevée, à celle de leurs homologues unilingues anglophones.

Faut-il s'inquiéter si un tout-petit « mélange » les deux langues?

- **Non.** Les « mélanges » sont *une étape normale du développement langagier bilingue* des tout-petits. Ils diminueront avec l'âge, à mesure que l'enfant acquiert du vocabulaire et différencie les structures de phrases des deux langues.
- Il ne s'agit pas de « confusion linguistique » mais d'une évolution normale du bilinguisme. L'enfant ne sait pas encore s'exprimer dans les deux langues avec la même compétence. Il alterne alors entre les deux. C'est d'ailleurs le terme scientifique retenu pour décrire ce phénomène : l'alternance des langues.
- Chez les tout-petits, le vocabulaire est responsable de la plupart des « mélanges ». Plus l'enfant progressera dans son développement langagier et dans ses apprentissages formels à l'école, plus les alternances de langues s'estomperont. Mais elles ne disparaîtront jamais totalement, car elles sont la manifestation même du bilinguisme.
  - Chez les adultes, les alternances de langues représentent entre 2 et 4 % de l'expression orale. Le vocabulaire est souvent responsable (on ne connaît pas le mot dans une langue ou on ne s'en souvient plus). Mais les adultes alternent aussi des tournures complètes dans une phrase (« Je ne suis pas prête *and at the rate I'm going* je vais être en retard. »)

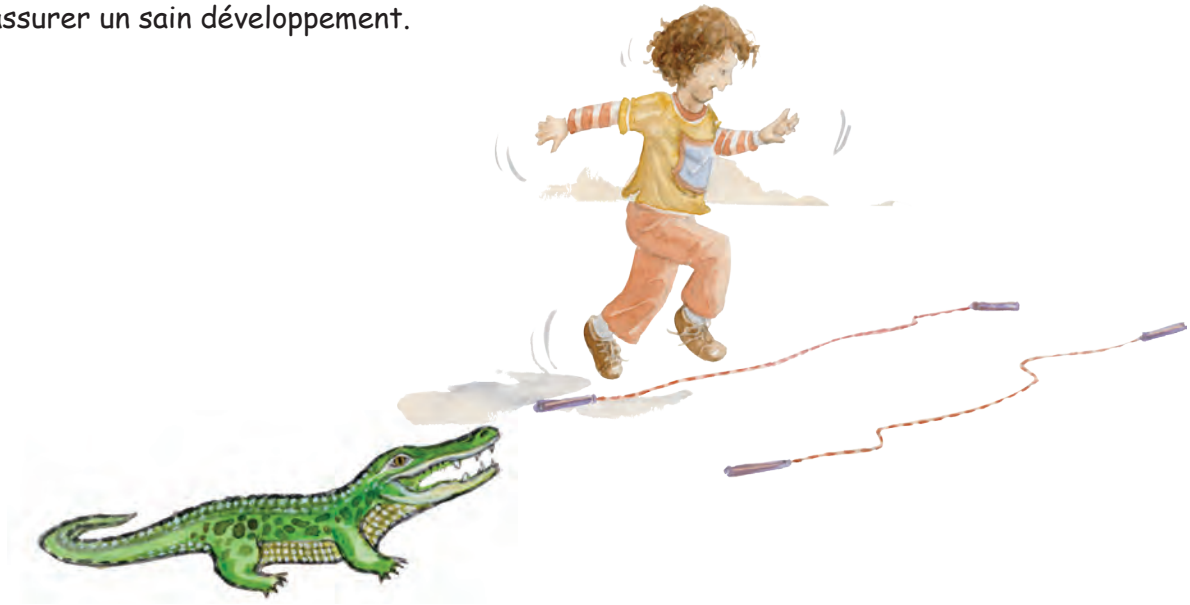
Que faire quand l'enfant « refuse » de parler français?

- Tout d'abord, il faut comprendre que c'est tout à fait normal, surtout à l'âge où un tout-petit commence à manifester son indépendance. De plus, il ne fait que refléter la réalité autour de lui. Cela signifie aussi qu'il a désormais conscience de l'existence des deux langues. Il s'est rendu compte que l'anglais est la langue dominante et que ses parents parlent et comprennent l'anglais.
- C'est la loi du moindre effort! Du point de vue de l'enfant, le français n'est « utile » que dans certaines situations, alors que l'anglais est omniprésent. C'est là que l'habitude de parler français avec le parent francophone peut jouer : le rapport affectif peut maintenir la pertinence du français.
- Continuer à parler français avec l'enfant. Il est important de ne pas le sous-estimer. Son refus vient peut-être d'une étape de développement langagier où l'anglais est devenu plus spontané. Il ne sait peut-être pas comment dire quelque chose en français. Même s'il dit seulement « Rec Center », cela ne veut pas dire qu'il ne comprend pas « centre récréatif ».
- Encourager l'enfant à parler français. « Tu me fais plaisir quand tu parles français », « Est-ce qu'on peut parler français dans l'auto quand on est ensemble? », « Viens que je te donne un beau bisou, je suis fière de toi quand tu parles français. », « Ça, c'est en anglais. En français, on dit.... »
- Montrer l'exemple. Il vaut mieux montrer qu'on a du plaisir en français que d'imposer à l'enfant de parler français. Si le parent prend plaisir à faire une activité en français, l'enfant sera plus porté à l'imiter.

La valeur du jeu symbolique

Le jeu est une activité naturelle de l'enfance et possède une immense valeur en soi. Malheureusement, il arrive trop souvent qu'on ne l'apprécie pas à sa juste valeur. De plus, le rôle qu'il joue dans l'apprentissage est mal reconnu et sous-estimé. Cet état de faits est alarmant. Il fait en sorte que le temps et l'occasion de jouer semblent éliminés de la vie de bien des enfants. Des décennies de recherche ont prouvé que le jeu est l'un des moyens les plus efficaces et importants qui soit d'enrichir chaque aspect du développement des enfants. Les expériences de jeu riches de possibilités forment la base des habiletés intellectuelles, sociales, physiques et émotionnelles nécessaires pour réussir à l'école et dans la vie. Le temps alloué au jeu et la possibilité de jouer doivent être farouchement protégés. En faisant en sorte que les enfants puissent participer à de longues périodes ininterrompues de jeu — avec les adultes qui prennent soin d'eux, avec des jouets, avec d'autres enfants — nous leur donnons l'une des meilleures possibilités qui soit de soutenir leur croissance et leur apprentissage.

La psychologue du développement Dorothy Singer, qui a passé toute sa vie à étudier la contribution du jeu symbolique à l'apprentissage, affirme que les enfants ont besoin d'avoir le temps de participer chaque jour à des jeux non restrictifs leur permettant de donner libre cours à leur imagination. En faisant le parallèle avec les recommandations en matière de besoins alimentaires quotidiens, elle suggère de considérer le jeu de la même manière, soit à titre de besoin quotidien pour assurer un sain développement.



Le jeu symbolique (où les enfants assument des rôles et prétendent que les objets sont différents de ce qu'ils sont réellement) et l'art « socio-dramatique » (où les enfants créent et jouent collectivement des rôles et des histoires imaginaires) stimulent et renforcent considérablement le développement. Le jeu symbolique amplifie les capacités des enfants. Comme le dit Vygotsky (1976) :

> « Pendant le jeu, un enfant dépasse toujours son âge moyen, son comportement; c'est comme si, durant le jeu, il se dépasse lui-même d'une tête. » (p. 552).

Des avantages indiscutables

Les avantages du jeu symbolique sont nombreux et ont été prouvés à fond par la recherche. Les enfants qui prennent part à des jeux symboliques se situent à un niveau supérieur des habiletés suivantes :

- **La créativité, la flexibilité mentale, le raisonnement divergent** et **la pensée abstraite** (Russ, 2003; Sylva, Bruner et Genova, 1976). Dans le cadre d'une étude longitudinale, Russ (2003) a constaté que la « qualité de la fantaisie et de l'imagination des jeux durant l'enfance permettaient de prédire le raisonnement divergent plus tard » (p. 295).
- **Les habiletés sociales** et **la capacité à résoudre les conflits** (Colwell et Lindsey, 2005). Dans le cadre d'une étude soigneusement conçue sur le jeu symbolique et le jeu physique des enfants d'âge préscolaire, Colwell et Lindsey ont dégagé « des constats prouvant que le jeu symbolique a une incidence importante sur la compétence sociale des enfants par rapport à leurs pairs » (p. 506) et que « … les enfants d'âge préscolaire qui prennent part à des jeux symboliques plus complexes en retiraient des avantages sociaux, particulièrement pour ce qui est de leur popularité auprès de leurs pairs… » (p. 499).
    - Le jeu symbolique donne aux enfants de nombreuses possibilités de s'exercer à attendre leur tour, à persuader, à négocier, à faire des compromis et à collaborer.
- **Le développement langagier** (Roskos et Christie, 2000; Rubin et Howe, 1986; Sawyer, 1997). Les exigences de communication sont complexes, stimulantes et enrichissantes en soi. Et, comme il s'agit d'un jeu (ce n'est pas « réel », après tout), le jeu symbolique offre aux enfants un espace où ils peuvent, sans courir beaucoup de risques, assumer des rôles et explorer des façons de parler qu'ils n'essaieraient pas autrement. Voici des exemples :
    - Lorsqu'ils font semblant, les enfants doivent faire comprendre aux autres qu'il s'agit d'un jeu. Sinon, ils courent le risque d'être mal compris.
    - L'art « socio-dramatique » exige que les enfants décrivent le personnage qu'ils prétendent être et la situation qu'ils ont imaginée (« Alors on va faire semblant que je suis la sœur qui est gentille et que tu es la gardienne »); ce que les différents « accessoires » représentent et comment ils veulent que les autres réagissent (« Ça, c'est les rayons X et il faut que tu te couches dessus, d'accord? »)
    - Pendant le déroulement du jeu, les enfants doivent s'exprimer de plusieurs manières différentes en

même temps, en prenant la parole comme « acteurs », comme « metteurs en scène », comme « narrateurs » et comme « membres du public » (Garvey, 1990). Il a été déterminé que ce « méta-jeu » est « aussi important, pour le développement, que le véritable jeu de rôles », mais n'est « pas clairement compris et, par conséquent, [est] ignoré » (Moore, 2002, p. 328).

- **La compréhension des fonctions de la langue écrite**, grâce à la « création de possibilités évidentes et subtiles permettant aux enfants d'utiliser des formes de langue littéraire et d'utiliser la littératie comme ils l'observent en action » autour d'eux (Roskos et Christie, 2001, p. 60).

Le jeu symbolique

La recherche fait constamment état de l'étroite relation qui existe entre le jeu symbolique et le développement de la littératie et a prouvé que la multiplication des possibilités de jeu symbolique riche peut avoir une incidence positive sur le développement de la littératie.

Le jeu symbolique avec les pairs engendre chez les enfants le même type de pensée représentationnelle que celle qui est nécessaire aux activités de littératie durant la petite enfance. Quand ils font semblant, les enfants produisent des récits ou narrations complexes. Ils commencent à associer les objets, les actions et le langage à des combinaisons et à des déroulements narratifs. Ils produisent alors des discours qui sont pertinents selon différents points de vue et rôles.

(Early Childhood Knowledge Centre, 2006)

Le jeu symbolique et la littératie

Les adultes jouent un rôle essentiel d'encadrement du jeu créatif et symbolique — premièrement en prévoyant du temps pour ce type de jeu et en respectant cet horaire, et deuxièmement, en servant de modèles qui montrent comment on fait semblant (« On va faire semblant d'être des saumons qui nagent vers l'océan... fais bien attention aux otaries! »).

Pour aider les enfants à soutenir et à développer le jeu symbolique, les adultes peuvent fournir des accessoires (ustensiles de cuisine, baguettes « magiques », ailes), introduire un nouveau personnage à un moment donné (« Tu es le passager et je suis la conductrice d'autobus, d'accord? ») ou donner un coup de pouce au déroulement de l'histoire (« Fais semblant que le dragon était endormi... »). Inviter les enfants à jouer ou reproduire des scènes d'histoires partagées approfondit leur compréhension des personnages et de leurs motivations (McGee & Schickedanz, 2007, p. 742). Toutes ces activités font appel aux connaissances linguistiques et à l'imagination des enfants, tout en contribuant à les enrichir.

La recherche a abondamment prouvé que les accessoires peuvent enrichir le jeu symbolique. Les environnements de jeu dotés de documents « imprimés » (des listes, des invitations, des pancartes, des livres, des menus, des calendriers, des marqueurs, des annuaires de téléphone, des tablettes de papier, des chèques, des ordinateurs, etc.) encouragent l'exploration amusante du rôle et des fonctions de ces documents. Pendant le processus, les enfants en apprennent beaucoup sur l'écriture et la lecture (Vukelich, 1994). De plus, « l'ajout de documents imprimés à l'environnement de jeu augmentait la durée et la complexité du jeu » (Neuman & Roskos, 1992, p. 82). « Il existe, en somme, un consensus généralisé voulant que l'environnement de jeu puisse être aménagé pour enrichir les expériences des jeunes enfants en matière de littératie » (Roskos et Christie, 2001, p. 76).

De la même façon, l'attitude, l'intérêt, la participation et les interventions des adultes peuvent apporter une contribution importante à la qualité des expériences de jeu symbolique vécues par les enfants. Il faut cependant encadrer de manière judicieuse, en aidant de manière engageante et encourageante et en prêtant son assistance pour résoudre les problèmes au besoin, mais sans prendre la place de l'enfant. Les enfants ont besoin de pouvoir jouer à leur manière, comme ils le veulent. Singer (2007) fait la mise en garde suivante : « Si vous prenez leur place, cela devient votre jeu et ce n'est plus celui de l'enfant ». Et, lorsque cela se produit, le jeu a moins de potentiel et d'influence en matière d'apprentissage.

À titre de professionnels du domaine et de parents, notre défi est de trouver des moyens de faire ce qui suit :

- donner assez de temps et d'occasions aux enfants pour qu'ils prennent part à des jeux symboliques de manière soutenue;
- appuyer le contenu des jeux symboliques avec des histoires, des expériences, des échanges;

- stimuler la prise de rôles avec des accessoires et des costumes (chapeaux, foulards, boas de plumes, nageoires, etc.);
- encourager les enfants à jouer ensemble des scénarios, des rôles, des événements, des thèmes et des histoires imaginaires;
- participer au jeu en jouant nous-mêmes des rôles, afin de donner des modèles pour montrer « comment on fait semblant », pour aider à ne pas s'écarter du sujet ou pour donner un coup de pouce à l'« action »;
- aider les enfants, au besoin, à résoudre les conflits interpersonnels qui peuvent survenir dans le jeu en groupe, mais en leur donnant tout d'abord le loisir de résoudre le problème d'eux-mêmes;
- aider les enfants à approfondir leur participation aux jeux imaginaires et à développer leur capacité à y prendre part de manière évolutive et satisfaisante;
- aider les autres à mieux comprendre et apprécier la contribution du jeu symbolique au développement intellectuel, social, physique et émotionnel des enfants.

Références

Construction identitaire

Commission nationale des parents francophones. (2007). *Voir grand petit à petit. Guide de construction identitaire au foyer à l'intention des parents d'enfants de 0 à 5 ans*. Ottawa.

Comptines et chansons en français (livre)

Fédération provinciale des comités de parents du Manitoba. (1999). *Créactivité nº 4 – Jeux de bébé. Activités et comptines pour enfants de 0 à 3 ans*. Winnipeg, Manitoba. Janine Tougas.

Comptines et chansons en français (sites Web)

Comptines enfants.com, site de comptines gratuites pour les enfants, retrouvé le 18 juin 2010, dans le site http://www.comptine-enfants.com/

Mômes.net, site de comptines et de chansons gratuites pour les enfants, retrouvé le 18 juin 2010, dans le site http://www.momes.net/Comptines.

Tête à modeler, site d'activités et de comptines gratuites pour les enfants, retrouvé le 18 juin 2010, dans le site http://www.teteamodeler.com

Littératie physique

International Physical Literacy Association, 2018, *Defining physical literacy*, retrouvé le 5 août 2018, sur le site https://www.physical-literacy.org.uk/blog/defining-physical-literacy/.

Sport for Life Society; Physical Literacy for Life, 2018, *Définition de la littératie physique*, retrouvé le 5 août2018, sur le site http://litteratiephysique.ca/litteratie-physique/

Développer la force musculaire

Brooks, Susan V. (2003), « Current topics for teaching skeletal muscle physiology », Advances in Physiology Education, 27 (1–4) : 171-182.

HealthyFamilies BC (2013), Importance of Physical Activity for Children, retrouvé sur le site https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/importance-physical-activity-children.

Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F (2005), « Evidence based physical activity for school-age youth », Journal of Pediatrics, 146(6) : 732–737.

Trawick-Smith, Jeffery (2014), The Physical Play and Motor Development of Young Children: A Review of Literature and Implications for Practice, retrouvé le 3/12/16 sur le site http://www1.easternct.edu/cece/files/2014/06/BenefitsOfPlay_LitReview.pdf.

Développer la santé du cerveau

Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipAction (2018), retrouvé sur le site https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2Fced86c4b-c2a9-4a52-8bda-47d8e739e131_le_bulletin_de_lactivite_physique_chez_les_jeunes_de_participaction-2018-fr.pdf.

Développer la santé cardiaque

American College of Cardiology (2016), The Importance of Promoting Heart Health in Children, retrouvé sur le site https://www.cardiosmart.org/News-and-Events/2016/09/The-Importance-of-Promoting-Heart-Health-in-Children.

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2018), Des conseils pour bouger, retrouvé sur le site https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/garder-la-forme/des-conseils-pour-bouger.

Lloyd-Jones DM, Hong Y, Labarthe D, Mozaffarian D, Appel LJ, Van Horn L, Greenlund K, Daniels S, Nichol G, Tomaselli GF, Arnett DK, Fonarow GC, Ho PM, Lauer MS, Masoudi FA, Robertson RM, Roger V, Schwamm LH, Sorlie P, Yancy CW, Rosamond WD (2010), Strategic Planning Task Force et Statistics Committee de l'American Heart Association, « Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: the American Heart ».

National Heart, Lung, and Blood Institute (2013), Physical Activity and Your Heart, retrouvé sur le site https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart.

Activité physique

American Academy of Pediatrics. (2006). *Policy statement: Active healthy living: Prevention of childhood obesity through increased physical activity*. Pediatrics, 117, 1834-1842.

American Medical Association. (1999). *Fitness and your 2 - 3 year old.* Retrouvé le 6 mai 2002.

Best J. R. (2010), « Effects of Physical Activity on Children's Executive Function: Contributions of Experimental Research on Aerobic Excercise », *Developmental review*, DR, 30 (4), 331-551.

Booth, M. (2001). Preventing overweight and obese children and adolescents. *The Australian Health Consumer*, 2, 18-19.

Boreham, C. A., Twisk, J., Savage, M. J., Cran, G. W., et Strain, J. J. (1997). Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* 29, 788-793.

Brown, W. J., et Brown, P. R. (1996). Children, physical activity and better health. *The ACHPER Healthy Lifestyles Journal,* 43, 19-24.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2005). Bulletin 1 : Niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents canadiens. Retrouvé le 22 janvier 2020, dans le site http://www.cflri.ca/fr/document/bulletin-1-niveaux-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-des-enfants-et-des-adolescents-canadiens

Centers for Disease Control and Prevention. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR*, 46, 1-37.

Centers for Disease Control and Prevention. (2005). *Physical Activity for Everyone: Recommendations*, tiré du site http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/.

Corbin, C. B., et Pangrazi, R. P. (1998). *Physical activity for children: A statement of guidelines*. Reston, Virginie : Council for Physical Education for Children (COPEC).

Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., et Welk, G. J. (1994). Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth. *The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 8, 1-7.

Dinubile, N. A. (1993). Youth fitness - problems and solutions. *Preventive Medicine*, 22, 589-594.

Gallahue, D. L., et Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6e édition). Dubuque, Iowa : McGraw-Hill.

Goodman, S., Lewis, P. R., Dixon, A., et Travers, C. A. (2002). Childhood obesity: Of growing concern. *Medical Journal of Australia*, 176, 400-401.

Kemper, H. C. G., Snel, J., Verschuur, R., et Storm-van Essen, L. (1990). Tracking of health and risk indicators of cardiovascular diseases from teenager to adult: Amsterdam growth and health study. *Preventive Medicine*, 19, 642-655.

Kohl, H. W., et Hobbs, K. E. (1998). Development of physical activity behaviours among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 549-554.

Magarey, A. M., Daniels, L. A., et Boulton, T. J. C. (2001). Prevalence of overweight and obesity in Australian children and adolescents: Reassessment of 1985 and 1995 data against new standard international definitions. *Medical Journal of Australia*, 174, 561-564.

Medical Journal of Australia. (2000). Recommendations for nutrition and physical activity for Australian children. *Medical Journal of Australia*, 173, s 1-16.

National Association for Sport and Physical Education. (2002). *ACTIVE START: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. Reston, Virginie.

National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2000). Preventing obesity among children. *Chronic disease notes and reports*, 13, 1-4.

Pate, R. R., Baranowski, T., Dowda, M., et Trost, S. G. (1996). Tracking of physical activity in young children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 92-96.

Pate, R. R., Pfeiffer, K. A., Trost, S. G., Ziegler, P., et Dowda, M. (2004). Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics,* 114, 1258-1263.

Pate, R. R., Pratt, M., et Blair, S. N., et al. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273, 402-407.

Reilly, J. J., Jackson, D. M., Montgomery, C., Kelly, L., A, Slater, C., Grant, S., et coll. (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: Mixed longitudinal study. *Lancet*, 363, 211-212.

Shilton, T., et Naughton, G. (2001). *Physical activity and children. A statement of importance and call to action from the heart foundation.* Retrouvé le 15 janvier 2002, dans le site http://www.heartfoundation.com.au/search/index_fr.html.

Temple, V. A., Naylor, P.J., McFadyen, P. F., Rhodes, R. E., Wolski, L., et Wharf-Higgins, J. (2007). The relationship between physical activity levels and movement skills of children in the family child care environment. Communication présentée au forum de recherche 2007 de l'ACSEPL - EPS Canada, Moncton, Nouveau-Brunswick.

Tremblay, M. S., Chaput, J.-P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., … Carson, V. (2017), *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*, BMC Public Health, 17(5), 874, https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4859-6.

Wang, Y., Ge, K., et Popkin, B. M. (2000). Tracking body mass index from childhood to adolescence: A 6-year follow-up study in China. *American Journal of Clinical Nutrition,* 72, 1018-1024.

Croissance des os

Fishburne, G., McKay, H. et Berg, S. (2005), Building strong bones and muscles, Human Kinetics : Champaign : IL.

Harvard T.H. Chan School of Public Health (2018), Calcium: What's Best for Your Bones and Health?, retrouvé sur le site https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-and-milk/calcium-full-story/#references.

Santé Canada (2006), Apports nutritionnels de référence : apports nutritionnels pour les minéraux, retrouvé sur le site https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux/valeurs-reference-relatives-elements-tableaux-apports-nutritionnels-reference-2005.html.

Santé Canada (2012), La vitamine D et le calcium : Révision des Apports nutritionnels de référence, retrouvé sur le site https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/vitamines-mineraux/vitamine-calcium-revision-apports-nutritionnels-reference.html.

Janz, K.F., Burns, T.L., Levy, S.M., Torner, J.C., Willing, M.C., Beck, T.J., Gilmore, J.M. et Marshall, T.A. (2004), « Everyday activity predicts bone geometry in children. The Iowa bone development study. » Medicine & Science in Sports and Exercise, 36, 1124-1131.

Ministère de la Santé (2007), Food Sources of Calcium and Vitamin D., BCHealthFiles #68e, https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68e.pdf.

National Osteoporosis Foundation (2007), Prevention. Exercises for Healthy Bones, retrouvé le 30 août 2007 sur le site https://www.nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy.

Peacock, M. (2010), « Calcium metabolism in health and disease », *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 5 : S23–S30, 2010, doi : 10.2215/CJN.05910809, retrouvé sur le site https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20089499.

Agence de la santé publique du Canada (2018), L'ostéoporose, retrouvé sur le site https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/osteoporose.html.

Specker, B. et Binkley, T. (2003), « Randomized trial of physical activity and calcium supplementation on bone mineral content in 3 to 5 year old children », *Journal of Bone and Mineral Research*, 18, 885-892.

Habiletés motrices fondamentales

Gallahue, D. L., et Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6e édition). Dubuque, Iowa : McGraw-Hill.

Payne, G., et Issacs, L. (2005). *Human motor development: A lifespan approach* (6e éd.). New York, New York : McGraw Hill.

Rink, J. E. (2002). *Teaching physical education for learning* (4e éd.). New York : McGraw-Hill.

Ulrich, D. A. (2000). *Test of Gross Motor Development (TGMD-2)* (2e éd.). Austin, Texas : PRO-ED, Inc.

Fondements de la littératie

Aram, D. (2005). Continuity in children's literacy achievements: A longitudinal perspective from kindergarten to school. *First Language*, 25, 259-289.

Gregory, E., Arju, T., Jessel, J., Kenner, C., et Mahera, R. (2007). Snow White in different guises: Interlingual and intercultural exchanges between grandparents and young children at home in East London. *Journal of Early Childhood Literacy*, 7, 5-25.

Griffin, T. M., Hempill, L., Camp, L., et Palmer Wolf, D. (2004). Oral discourse in the preschool years and later literacy skills. *First Language*, 24, 123-147.

Hargrave, A. C. et Senechal, M. (2000). A book reading intervention with preschool children who have limited vocabularies: The benefits of regular reading and dialogic reading. *Early Childhood Research Quarterly*, 15, 75-90.

Hart, B. (2004). What toddlers talk about. *First Language*, 24, 91-106.

Hart, B. et Risley, T. R. (1992). American parenting of language-learning children: Persisting differences in family-child interactions observed in natural home environment. *Developmental Psychology*, 28, 1096-1105.

Heath, S. B. (1983). *Ways with words: Language, life, and work in communities and classrooms*. Cambridge, Royaume-Uni : Cambridge University Press.

International Reading Association (1998). *Phonemic Awareness and the Teaching of Reading: A Position Statement from the Board of Directors of the International Reading Association*. Retrouvé le 30 août 2007, dans le site https://www.literacyworldwide.org/docs/default-source/where-we-stand/phonemic-awareness-position-statement.pdf.

Levy, E. T. (2003). The roots of coherence in discourse. *Human Development*, 46, 169-188.

McGee, L. M. et Schickedanz, J. A. (2007). Repeated interactive read-alouds in preschool and kindergarten. *The Reading Teacher*, 60, 742-751.

Palkhivala, A. (2007). Language is the door to living and learning. *Early Childhood Learning Knowledge Centre Bulletin*, 2, 2-3.

Robbins, C., et Ehri, L.C. (1994). Reading storybooks to kindergartners helps them learn new vocabulary words. *Journal of Educational Psychology*, 86, 54-64.

Shipley, C. D. (1993). *Empowering children: Play-based curriculum for lifelong learning*. Scarborough, Ontario : Nelson Canada.

Snow, C. E., Burns, M. S. et Griffin, P. (dir.). (1998). *Preventing Reading Difficulties in Young Children*. Washington, D.C. : National Academy Press.

Tan, H. S. (2005). Toddlers' novel word learning: Effects of phonological representation, vocabulary size and parents' ostensive behaviour. *First Language*, 25, 131-155.

Tizaard, B. et Hughes, M. (1984). *Young children learning: Talking and thinking at home and at school*. Londres : Fontana.

Yopp, H. K, et Yopp, R. H. (2000). Supporting phonemic awareness development in the classroom. *The Reading Teacher*, 54, 130-143.

Valeur du jeu symbolique

Colwell, M. et Linddsey, E. W. (2005). Preschool children's pretend and physical play and sex of play partner: Connections to peer competence. *Sex Roles*, 52, 497-509.

Centre du savoir sur l'apprentissage chez les jeunes enfants (2006). *Laissons-les s'amuser : L'apprentissage par le jeu chez les jeunes enfants*. Retrouvé le 18 juin 2010, dans le site http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/docs/suggestions/apprentissage-par-le-jeu_jane-hewes.pdf.

Garvey, C. (1990). *Play*. Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press

McGee, L. M. et Schickedanz, J. A. (2007). Repeated interactive read-alouds in preschool and kindergarten. *The Reading Teacher*, 60, 742-751.

Moore, A. (2002). Review of L. Hendy and L. Toon, Supporting Drama and Imaginative Play in the Early Years. *Journal of Early Childhood Literacy*, 2, 326-329.

Neuman, S. et Roskos, K. Literacy objects as cultural tools: Effects on children's literacy beahviours in play. *Early Childhood Research Quarterly*, 6, 233-48.

Roskos, K., et Christie, J. (2001). Examining the play-literacy interface: A critical review and future directions. *Journal of Early Childhood Literacy*, 1, 59-89.

Rubin, K.H., et Howe, N. (1986). Social play and perspective-taking. Dans G. Fein et M. Rivkin (dir.),*The young child at play: Reviews of research*, 4, 113–126.

Russ, S. W. (2003). Play and creativity: Developmental issues. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 47 (3), 291-303

Sawyer, R.K. (1997). *Pretend play as improvisation: Conversation in the preschool classroom*. Mahwah, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates.

Singer, D. (2007). Entrevue. Retrouvé le 30 août 2007, dans le site http://www.cfnews13.com/FamilyAndHome/YourKids/2007/4/11/child39s_play.html.

Singer, D., Golinkoff, R.M, et Hirsh-Pasek, K. (dir.) (2006). *Play = Learning: How play motivates and enhances children's cognitive and social-emotional growth*. New York : Oxford University Press.

Sylva, K., Bruner, J.S., et Genova, P. (1976). The role of play in the problem-solving of children 3 - 5 years old. Dans J.S. Bruner, A. Jolly, et Sylva, K. (dir.), *Play: Its role in development and evolution* (pp. 244-261). New York : Basic Books.

Vukelich, C. (1994). Effects of play interventions on young children's readings of environmental print. *Early Childhood Research Quarterly*, 9 : 153-70.

Vygotsky, L. (1976). Play and its role in the mental development of the child, dans J. Bruner, A. Jolly et K. Sylva (dir.) *Play: Its Role in Development and Evolution*, 537-54. New York : Basic Books.

Fiches pour les familles

Les pages suivantes sont conçues pour être des fiches reproductibles pour les parents et les familles. Les six fiches, réparties chacune sur deux pages recto-verso, traitent des sujets suivants :

1. Les avantages de l'activité physique
2. Pour des os bien forts
3. Les habiletés motrices fondamentales
4. La lecture engageante
5. Le développement langagier bilingue
6. La valeur du jeu symbolique

Chaque fiche résume les éléments les plus importants sur ces sujets, dans un langage simple, avec des suggestions pour aider les parents à soutenir le développement de leurs enfants dans ces domaines.

Vous pouvez vous servir de ces fiches pour animer des discussions avec les parents et les familles, les remettre aux enfants pour qu'ils les rapportent à la maison ou les mettre sur un babillard pour que les parents se servent. Le but est d'aider les familles à mieux comprendre les avantages des activités du manuel PEP et de leur donner des suggestions concrètes pour appuyer ces activités à la maison avec leurs enfants.

L'activité physique

Les enfants d'âge préscolaire devraient **accumuler plusieurs heures d'activité physique dirigée et libre chaque jour**. Le **temps passé devant le téléviseur devrait se limiter à moins de deux heures par jour**.

Des recherches récentes suggèrent que plusieurs enfants d'âge préscolaire sont inactifs.

L'activité physique régulière a les effets bénéfiques suivants sur la santé :

- la force musculaire;
- la capacité cardiorespiratoire (aérobique);
- la masse osseuse (grâce à des activités physiques de port de poids)
- le poids corporel;
- l'anxiété et le stress; et
- l'estime de soi.

De nombreuses activités physiques de courte durée

La tendance normale des enfants d'âge scolaire est d'alterner entre de courtes périodes d'activité et de repos. L'activité physique peut se produire pendant plusieurs secondes et/ou plusieurs minutes. L'idée est d'aider les jeunes enfants à participer à plusieurs courtes périodes d'activité physique durant toute la journée.

Suggestion d'activité

Faites des empreintes d'animaux ou d'anges dans la neige.

[1] National Association for Sport and Physical Education (2002), ACTIVE START: A Statement of Physical Activity, Guidelines for Children Birth to Five Years, Reston, VA: auteur.

[2] American Academy of Pediatrics (2006), « Policy statement: Active healthy living: Prevention of childhood obesity through increased physical activity », *Pediatrics*, 117, 1834-1842.

[3] Pate, R. R., Pfeiffer, K. A., Trost, S. G., Ziegler, P., et Dowda, M. (2004), « Physical activity among children attending preschools », *Pediatrics*, 114, 1258-1263.

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

Autres suggestions

Invitez votre enfant à jouer au facteur ou au livreur. Demandez-lui de livrer des paquets à des magasins le long d'un itinéraire symbolique.

Jouez à « On bouge, on fige ». Faites jouer de la musique ou jouez d'un instrument. Demandez à votre enfant de danser au son de la musique. Arrêtez la musique et dites « Fige! » (ou « Arrête! », « Feu rouge! », etc.). Votre enfant doit essayer de rester parfaitement immobile jusqu'à ce que la musique recommence.

Creusez dans un carré de sable. Creusez pour faire un jardin.

Faites des bulles et demandez à votre enfant de les attraper et de les faire éclater avant qu'elles touchent le sol. Essayez de faire éclater les bulles avec différentes parties du corps, p. ex., un coude, un genou, un pied, etc.

[4] Reilly, J. J., Jackson, D. M., Montgomery, C., Kelly, L., A, Slater, C., Grant, S. et coll. (2004), Total energy expenditure between physical activity levels and movement skills of children in the family child care environment, article présenté lors du Forum de recherche de l'ACSEPLD et du CUPR, Moncton, N.-B.

[5] Centers for Disease Control and Prevention (2005), Physical Activity for Everyone: Recommendations, retrouvé sur le site http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/.

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

Pour des os bien forts

Des os solides, cela commence durant l'enfance. Pour avoir des os en santé, les enfants ont besoin de…

Calcium + Vitamine D + Activité physique

Calcium — Les enfants de 4 à 8 ans ont besoin de 1 000 mg de calcium par jour[1]. Le calcium peut être obtenu à partir de différents aliments, dont le lait, le yogourt, le fromage, le lait de soya enrichi, les épinards, le chou frisé, le brocoli et les poissons à arêtes molles, comme le saumon et les sardines[2].

Vitamine D — La vitamine D aide le corps à absorber le calcium. Le corps produit de la vitamine D quand les rayons ultraviolets du soleil touchent la peau. Quinze minutes passées au soleil suffisent pour produire beaucoup de vitamine D. Les sources alimentaires de vitamine D comprennent le lait de vache et la margarine enrichis en vitamine D, le fromage et le yogourt faits de lait enrichi en vitamine D, les poissons gras et le jaune d'œuf[3]. Les enfants de 4 à 8 ans ont besoin d'au moins 600 UI (15 µg) de vitamine D par jour[3].

Activité physique — Les enfants ont besoin de participer tous les jours à des activités qui renforcent les os. Il s'agit d'activités qui les font travailler contre la gravité, comme sauter, marcher comme un crabe, sautiller et danser.

« De nombreux facteurs contribuent au développement d'un squelette en bonne santé, mais l'activité physique est la clé. »[4]

Suggestions d'activités favorisant la croissance des os

Soyez physiquement actif. Pour la bonne santé de leurs os et de leurs muscles, les enfants doivent participer à des activités physiques où ils supportent leur poids. Les activités physiques vigoureuses comme la course et le saut conviennent particulièrement bien à la croissance des os.

Ajoutez du calcium à l'alimentation de votre enfant en faisant des sucettes glacées au yogourt. Versez du yogourt à boire sans gras ou à faible teneur en gras (ou du yogourt ordinaire) dans un gobelet en papier. Ajoutez un bâton à sucette glacée et congelez le tout.[5]

Idées d'activités pour soutenir le développement des os

Avec votre enfant, organisez un parcours de course à obstacles (p. ex., passer sous une chaise, sauter par-dessus un coussin, rouler par terre le long d'une serviette, marcher à reculons le long d'une corde étendue par terre, marcher comme un ours autour d'une boîte ou d'un fauteuil, etc.).

Jouer à sauter

- Faites onduler une corde par terre et invitez votre enfant à sauter par-dessus.
- Avec deux cordes par terre, faites une rivière et demandez à votre enfant de sauter de l'autre côté sans tomber dans l'eau.
  - Vous pouvez prétendre qu'il y a des alligators dans la rivière et qu'ils ont faim. Si on tombe dans l'eau, ils vont nous attraper!

Aidez votre enfant à comprendre ce qui favorise la croissance des os en faisant un dessin ou un collage d'images découpées (images de rayons de soleil, de saumon, de crevettes, de yogourt, de lait, de fromage, de brocoli, d'enfants qui marchent en crabe ou en ours, qui sautent, etc.).

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

Les habiletés motrices fondamentales

Les habiletés motrices fondamentales désignent les aptitudes à faire des mouvements globaux qui permettent aux enfants de bouger de manière différente, de se tenir en équilibre et de se stabiliser eux-mêmes et d'utiliser des objets dans leur environnement. Ces habiletés, comme courir, sauter, attraper et lancer, sont à la base de mouvements plus complexes utilisés dans les loisirs et la vie de tous les jours.

Vision

Les aptitudes des enfants d'âge préscolaire à voir les détails, à distinguer les objets par rapport à ce qui les entoure, à évaluer la distance (perception de la profondeur) et à coordonner leur corps et leur vision (coordination des yeux et des mains, des yeux et des pieds) se développent rapidement durant la petite enfance.[1]

Voici ce que les parents peuvent faire pour aider leurs enfants à maîtriser leur coordination des yeux et des mains et des yeux et des pieds :

- Utilisez des **couleurs qui contrastent** avec celles de l'environnement.
- **Ralentissez les objets.** Par exemple, en utilisant un foulard pour attraper un objet, en utilisant des ballons à gonfler (ballounes) pour taper dessus et frapper.
- Rendez le **parcours** d'un objet plus **prévisible**. Par exemple, en faisant rouler une balle vers l'enfant, en frappant une balle ou un ballon se trouvant sur un cône (ou un té), en utilisant un ballon stationnaire.
- Pour les activités visant à faire attraper, utilisez des **objets mous**. Par exemple, un ballon de plage, un foulard, un ourson en peluche, une balle de papier, une balle de laine ou de fil ou une balle en éponge.

[1] Payne, G. et Issacs, L. (2005), Human motor development: A lifespan approach (6 éd.), New York, NY : McGraw Hill.

Encadrez les enfants, répétez souvent les activités
Les démonstrations pratiques aident les enfants à maîtriser les habiletés motrices. Ils ont besoin de s'exercer souvent et d'être encouragés.

Faites des activités de coordination des yeux et des mains à la maison
Attrapez un foulard, un mouchoir ou un morceau d'essuie-tout de papier avec différentes parties du corps, comme la main, le pied, la tête, le genou ou le dos. Invitez votre enfant à suggérer d'autres possibilités... le coude? le derrière? le menton?

Essayez de faire tomber des cibles (des bouteilles de plastique vides) en lançant des balles molles dessus (ou en les frappant avec un bâton ou avec le pied.

Jouez à la « Patate en l'air »
Avec votre enfant, gardez un ballon à gonfler (une balloune*) dans les airs en poussant dessus avec les deux mains ou avec une palette.

*Après utilisation, débarrassez-vous du ballon à gonfler et des débris, car ils représentent un risque d'étouffement.

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

La lecture engageante

Faire la lecture aux enfants — et parler avec eux de cette lecture — est la plus grande contribution que nous pouvons apporter à leur apprentissage de la littératie.

« ... la façon dont les livres sont lus aux enfants importe. »[1]

Lorsqu'on lit des livres avec des enfants, la qualité de l'expérience augmente beaucoup si :

- Nous prenons le temps de regarder les images ensemble avant de commencer à lire.
- Nous parlons de ce qu'il y a dans les images : « Ah, ah! Peux-tu trouver le renard? »; « Regarde toutes les belles couleurs... on dirait que la page est toute contente. »
- Nous suivons parfois les mots avec le doigt tout en lisant à voix haute, de la gauche vers la droite, et en faisant des commentaires sur des mots et des lettres particuliers (« Regarde, ce mot commence par la même lettre que ton prénom! »).
- Nous incitons les enfants à répéter, à réciter et à scander les tournures répétitives, les mots connus, les rimes et les sonorités amusantes (« boum badaboum boum boum! », « la boule qui roule »).

- Nous incitons les enfants à faire des commentaires et à poser des questions durant la lecture.

[1] McGee, L. M. et Schickedanz, J. A. (2007), « Repeated interactive read-alouds in preschool and kindergarten », *The Reading Teacher*, 60 (8), 742- 751.

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

- Nous parlons des événements dans l'histoire pour aider les enfants à réfléchir et à comprendre les causes et les conséquences (« Pourquoi la souris se cache-t-elle? »).

- Nous parlons de nos réactions et nous invitons les enfants à faire de même. (« J'aime l'expression sur le visage du grand-papa... c'est ce que j'ai le plus aimé dans l'histoire... et toi, qu'as-tu aimé le plus? »).

- Nous invitons les enfants à redire l'histoire dans leurs propres mots, avec les images.

- Nous encourageons les enfants à rejouer des scènes de l'histoire — à assumer le rôle et à reproduire les gestes des personnages (avec des accessoires, au besoin).

- Nous demandons aux enfants de choisir les livres à lire ensemble et nous lisons les mêmes livres souvent. Cela aide les enfants à comprendre les mécanismes de la lecture.

La capacité de décrire de façon informative une image, ou de retracer un événement ou une histoire, prédit fortement le succès ultérieur de la lecture et de l'écriture[2].

[2] Griffin, T. M., Hempill, L., Camp, L. et Palmer Wolf, D. (2004), « Oral discourse in the preschool years and later literacy skills », *First Language*, 24, 123-147.

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

Le développement langagier bilingue

En milieu minoritaire, le développement langagier des tout-petits est bilingue. Cela veut dire qu'ils apprennent deux langues en même temps (deux systèmes de sons, deux mots pour désigner une même chose et deux façons de construire des phrases).

En faisant certains choix et en posant certains gestes, les parents et les adultes francophones présents dans la vie d'un tout-petit peuvent appuyer son développement langagier en français. Ce faisant, ils l'aident à construire son identité et à développer un bilinguisme fort.

Faut-il exposer un enfant à deux langues dès la naissance?

- La recherche est unanime : **c'est la meilleure façon qui soit de devenir bilingue**.
- L'acquisition d'une deuxième langue est optimale jusqu'à l'âge de 7 ans. Certains spécialistes estiment même qu'elle est moins optimale après l'âge de 4 ans. Mais cela ne veut pas dire qu'il est impossible de devenir bilingue plus tard.

Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

Le parent francophone devrait-il s'adresser à son enfant en français?

- **Oui.** Les jeunes enfants apprennent en observant, en écoutant et en imitant leurs parents. En prenant l'habitude de parler français avec votre enfant quand c'est possible, vous :
  - valorisez le français en lui donnant un caractère habituel;
  - donnez une dimension affective au français;
  - contribuez à aider l'enfant à s'exprimer en français (aisance);
  - l'aidez à se définir comme francophone et à construire son identité.
- Cette habitude facilite la transition à d'autres milieux francophones comme le centre de petite enfance, car l'enfant sera déjà « compétent ». Elle favorise aussi l'intégration et la réussite lors de l'entrée à l'école, où le français devient la langue d'enseignement et une matière au programme.
- **Il n'est jamais trop tard** pour commencer à parler français et à lire en français à l'enfant.

Quel est le rôle du parent non francophone?

- Ce qui est **essentiel**...
  - Montrer une attitude positive et encourageante par rapport à la langue française. Cela sécurise l'enfant et rend le français plus pertinent pour lui. « What's the word for snack in French? [réponse de l'enfant] Way to go! », « So you are going to French play group today. Great! »
  - Appuyer le parent francophone.
- Ce qui est **idéal**...
  - Apprendre le français. Cet apprentissage peut être intégré à la vie familiale. L'enfant peut alors jouer un rôle d'« expert » en « aidant » le parent. Cela valorise le français de l'enfant et contribue à en ancrer l'apprentissage. C'est aussi la confirmation ultime que le français est important.
- Ce qui **contribue**...
  - Lire en anglais à l'enfant. Cela renforce les compétences de l'enfant par rapport à la lecture. Ces compétences sont transposables au français. Elles renforcent ainsi le bilinguisme et la littératie.

Montrez l'exemple! Ayez du plaisir à faire une activité en français avec votre enfant. Il sera plus porté à vous imiter.

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

La valeur du jeu symbolique

Le jeu est l'un des moyens les plus efficaces et importants qui soit d'enrichir chaque aspect du développement des enfants. Malheureusement, on ne l'apprécie pas à sa juste valeur. Ainsi, le jeu ne fait pas partie de la vie de nombreux enfants.

Le temps alloué au jeu et la possibilité de jouer doivent être farouchement protégés. La recherche a établi sans aucun doute que l'une des meilleures façons d'encourager la croissance, le développement et l'apprentissage des enfants est de leur donner la chance de jouer.

Des avantages indiscutables

Les avantages du jeu symbolique chez les enfants d'âge préscolaire sont nombreux et ont été prouvés par la recherche. Cela leur donne un niveau supérieur :

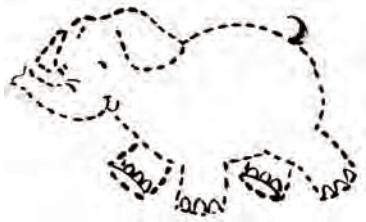
- pour la créativité, la flexibilité mentale, le raisonnement divergent, la pensée abstraite et la résolution de problèmes;
- pour les habiletés sociales et la capacité à résoudre des conflits;[3]
- pour le développement langagier;[4, 5, 6]
- pour la lecture et l'écriture.[4]

« Les études montrent que le jeu symbolique rend les enfants plus empathiques, moins agressifs physiquement et plus coopératifs avec les autres enfants et les adultes. Ces comportements essentiels aident les enfants à réussir à l'école et dans la vie. »[7]

Les adultes peuvent enrichir le jeu symbolique.

Les adultes jouent un rôle essentiel d'encadrement et d'enrichissement.
Voici comment :

- Prévoyez du temps pour le jeu symbolique et respectez cet horaire — des périodes sans interruption, pour que les enfants puissent explorer et développer à fond leurs thèmes.
- Donnez des idées (« On va faire semblant d'être des saumons qui nagent vers l'océan... Fais bien attention aux otaries! »).



- Montrez comment on peut faire semblant en changeant sa voix et l'expression de son visage, en utilisant un objet au besoin (prétendez qu'un cylindre est un télescope, un bâton, une canne à pêche, etc.).
- Invitez votre enfant à faire semblant d'être un personnage (« Tu es le conducteur de l'autobus et je suis la passagère. »). Laissez mener le jeu autant que possible.
- Fournissez des accessoires et des costumes (chapeaux, foulards, boas de plumes, nageoires, etc.), pour rendre les rôles plus « réels ».
- Invitez d'autres enfants et jouez avec eux à faire semblant à partir de scénarios imaginés, de thèmes, etc. (« Entrons dans la caverne du dragon sans le réveiller. »)
- Ayez des livres et des accessoires à portée de la main pour les intégrer au jeu.
- Au besoin, aidez les groupes d'enfants à résoudre les conflits ou les problèmes qui se présentent. Mais donnez-leur d'abord la possibilité de résoudre ces situations eux-mêmes.
- Laissez votre enfant (ou le groupe d'enfants) jouer à sa manière, comme il le veut, à son rythme.

Comme un chat
Peux-tu faire un gros dos
à quatre pattes sur le tapis?
Peux-tu faire un rouleau
étendu sur le lit?
Peux-tu te coucher
les pattes autour du nez?
Peux-tu ronronner,
les yeux bien fermés?
Bravo!

- Annie Bourret

[1] Russ, S. W. (2003), « Play and creativity: developmental issues Scandinavian », *Journal of Educational Research*, 47, 291 - 303.

[2] Sylva, K., Bruner, J.S. et Genova, P. (1976), « The role of play in the problem-solving of children 3 - 5 years old », dans J.S. Bruner, A. Jolly, et Sylva, K. (rédacteurs), *Play: Its role in development and evolution* (pp. 244-261), New York : Basic Books.

[3] Colwell, M. et Linddsey, E. W. (2005), « Preschool children's pretend and physical play and sex of play partner: Connections to peer competence », *Sex Roles*, 52, 497-509.

[4] Roskos, K. et Christie, J. (2001), « Examining the play-literacy interface: A critical review and future directions », *Journal of Early Childhood Literacy*, 1, 59-89.

[5] Rubin, K.H. et Howe, N. (1986), « Social play and perspective-taking », dans G. Fein et M. Rivkin (rédacteurs), *The young child at play: Reviews of research*, Volume 4, 113–126.

[6] Sawyer, R.K. (1997), Pretend play as improvisation: Conversation in the preschool classroom, Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.

[7] Playing for Keeps (2007), Why Play Matters, retrouvé sur le site http://www.playingforkeeps.org/site/ why_play_06.html.

✂ Photocopiez et découpez le long de la ligne pointillée

1095, RUE PENDER OUEST, BUREAU 400 VANCOUVER (C.-B.) V6E 2M6

2010LEGACIESNOW.COM 2010ANDBEYOND.CA

Imprimé sur papier fait à 100 % de déchets de consommation des encres végétales.