

# LE JEU DANS UN ESPACE RESTREINT

LES STRATÉGIES POUR AUGMENTER LE TEMPS ACTIF DES ENFANTS À L'INTÉRIEUR

## MISE EN CONTEXTE

- Il peut parfois être difficile d'aller jouer à l'extérieur tous les jours, comment peut-on faire les jours de grand froid, de pluie abondante ou de grande chaleur ?

## OBJECTIF

- Trouver des idées simples et plaisantes afin d'augmenter le temps de jeu actif à l'intérieur.

## CONSIGNE

- L'intervenant s'engage à utiliser les stratégies nommées ci-dessous avec le matériel et l'environnement disponible.

## QUELQUES STRATÉGIES

- Créez un espace au centre ou un coin où il est toujours possible de faire un jeu actif (ex. : déplacer temporairement les tables et les chaises pour maximiser l'espace).
- Créer une routine active quotidienne ! Inclure des moments actifs dans votre activité du matin. Par exemple, faire des exercices de tonus ! (ex. : imiter le chien qui s'étire, faire du vélo avec les jambes, grimper dans une échelle imaginaire, s'asseoir et lever les bras pour caresser les nuages, etc.).
- Préparez-vous des idées d'activité que vous pourrez faire à tout moment. Rendre les moments d'attente, de routine et de transition plus actifs ! Se déplacer en crabe pour aller se laver les mains, sauter sur une jambe autour de la table avant de manger, etc.
- Évitez de surcharger l'espace où vous faites des jeux actifs.
- Utilisez les corridors et les escaliers de façon sécuritaire.
- Inclure le jeu actif qui permet de développer une variété d'habiletés motrices dans votre planification (ex. : sauter, lancer, ramper, rouler, etc.).
- User d'imagination ! Vous pouvez transformer n'importe quel jeu sédentaire en jeu actif (ex. : faire un casse-tête couché sur le ventre, dessiner sous les tables, peindre au mur, dessiner debout ou sur une jambe, etc.).
- Être actif vous aussi ! Les enfants apprennent beaucoup par imitation. Quand ils nous voient bouger, ils ont envie de bouger eux aussi.
- Laisser les enfants créer des parcours moteurs à l'intérieur avec des objets dans votre environnement.
- Utiliser un local orienté vers des activités de grande énergie et un autre vers des activités plus calme.
- Danser au rythme d'une musique.
- Laisser du temps aux enfants.
- Bouger dans le plaisir !
- Utiliser un cube d'activités pour vous donner des idées.
- Multiplier les astuces : associer des gestes aux comptines, lui demander de mimer l'histoire que vous lui racontez, se rendre à la table en marchant sur la pointe des pieds, sur les talons, à pas de géant, à reculons, etc.

### ACTIVITÉS DE TRANSITION

- Se déplacer de différentes façons : sur un pied, en pas chassés, à quatre pattes, en sautant à pieds joints, en suivant les lignes sur le plancher, en imitant un animal, en variant la vitesse, etc.
- Chanter des chansons accompagnées de gestes.
- Jouer à « Jean dit. »
- Donner des défis (ex. : ramasser le plus vite possible tous les jouets qui traînent par terre).
- Dans les moments d'attente : sauter sur place, se tenir sur une jambe, etc.

### POCHES DE SABLE

- Lancer une poche de sable dans un bac ou tout autre contenant.
- Lancer et attraper une poche de sable, seul ou à deux.
- Cacher et dissimuler plusieurs poches de sables dans le local et demander aux enfants de les trouver.

**Les enfants adorent refaire les mêmes jeux, alors vous n'avez pas besoin d'en réinventer tous les jours !**



### CERCEAUX

- Le train : debout en file indienne, le cerceau autour de la taille, prendre le cerceau de l'ami placé devant.
- Explorer le cerceau avec son corps, à l'intérieur, à l'extérieur, marcher autour, marcher dessus, s'asseoir à l'intérieur, sauter à l'intérieur, etc.
- Lancer des poches de sables à l'intérieur du cerceau.

### ÉPONGES

- Faire des sculptures collectives avec les éponges.
- Se déplacer en équilibre avec une ou plusieurs éponges sur la tête, sur les bras, sur le dos, à quatre pattes, etc.
- Remplir un seau d'eau en tordant des éponges. Placer deux sceaux, un rempli et un vide, les enfants doivent tremper leur éponge et remplir l'autre contenant.
- Faire de la peinture avec des éponges.
- Faire des batailles de boules de neige avec des éponges et utiliser des matelas comme bouclier. Pendant l'été, faire des batailles avec des éponges mouillées à l'extérieur.

### FOULARDS

- Lancer le foulard dans les airs et s'asseoir avant, en même temps ou après que le foulard soit tombé.
- Lancer le foulard et l'attraper avec la tête, son dos ou autre partie du corps.
- Faire une queue de renard avec le foulard et essayer d'enlever la queue d'un ami sans se faire enlever la sienne.
- La danse des foulards : laisser les enfants se déplacer et faire voler leur foulard dans les airs.