

Grands locaux

LES AVIONS

On fait un concours d'avions en papier.

LE TUNNEL

Deux rangées d'élèves se tiennent les mains et font un tunnel. Combien de fois peut-on y passer?

LA PAIRE

Assis dos-à-dos, on se lève sans les mains!

VOLE MA CHAISE

Martin nomme 2 amis. À « go » les 3 se lèvent et les 2 amis courent pour voler la chaise de Martin.

LE THÉÂTRE

On peut se battre contre des extraterrestres ou trouver le grand amour!

9 à 12 ans

Petits locaux

LA GUERRE DES TUQUES

Bataille de boules de papier en utilisant les chaises ou les bureaux pour se cacher.

LE BASKETBALL

Lancez le papier dans la poubelle, à « go » on se lève, ramasse et recommence.

LE PARCOURS

Faites un parcours avec chaises et bureaux : demandez aux élèves actifs de le démontrer. À quatre pattes, une main dans le dos, à reculons...

LES ZOMBIES

Des élèves le long du parcours doivent faire un monstre au passage d'un camarade.

CONCOURS DE DANSE

En équipe, c'est plus drôle!

9 à 12 ans

Dépla- cements actifs

LES OBSTACLES IMAGINAIRES

Sautez par-dessus, passez en dessous, marchez de côté, tournez autour...

LES NINJAS

On se déplace en ninja, c'est une mission secrète! On peut longer les murs, s'accroupir...

À RECULONS

Tout un défi!

LES AVEUGLES

En paire, le guide a les mains sur les épaules de l'aveugle qui doit fermer les yeux.

9 à 12 ans

Transi- tions actives

SAUTE-MOUTON

En équipe ou à relais, beehhh oui!

LES FORMES

Faites un carré à 4 élèves, un triangle à 3, un cercle à 8. Plus difficile: une croix, une flèche, l'alphabet.

LES SOULIERS PERDUS

On cache les souliers dans la salle. À « go », on doit trouver et mettre ses souliers!

ROCHE-PAPIER-CISEAUX-DANSE

En 2 rangs face à face. Le perdant doit faire une danse/10 sauts/tourner...

9 à 12 ans

INSPIRE
À
BOUGER



Boîte à outils

37 jeux
sans matériel

Kino
Québec



Québec

ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Observation active

MOTRICITÉ GLOBALE

Équilibre, courir, grimper.

MOTRICITÉ FINE

Doigts et mains, découper, dessiner.

DIMENSION LANGAGIÈRE

Compréhension, expression.

DIMENSION COGNITIVE

Mémoire, imagination, création, résolution de problèmes.

DIMENSION AFFECTIVE, SOCIALE, MORALE

Relation avec les autres, sentiments, estime de soi, bien et mal.

Créé par François Berthelot

gardescolaire.org

Transitions actives

LA VAGUE

On peut faire la vague n'importe où!

LES LIGNES DE FEU

On doit sauter à pieds joints par-dessus les lignes sur le plancher.

CHANSONS ACTIVES

Inventez une chanson pour votre groupe. Chantez rapidement s'ils sont endormis, ou lentement s'ils sont trop actifs.

ASSIS-DEBOUT

Debout tout le monde! Non, assis, je me suis trompé. Non, debout finalement. Assis! Debout! Assis!

PETIT CERCLE, GRAND CERCLE

On se tient par la main en cercle. On fait un petit cercle, grand cercle, cercle qui saute, cercle qui tourne...

4 à 8 ans

Déplacements actifs

LE ZOO

On imite différents animaux (crabe, lapin...).

LES OLYMPIQUES

On imite des sports (ski, natation...).

ON S'EST PERDUS

Prendre le chemin le plus long possible pour se déplacer dans le couloir.

LE TRAIN

On se déplace en train.

LE LOUP ET LES AGNEAUX

Les élèves sautent comme des agneaux et doivent s'accroupir lorsque l'éducatrice-éducateur se retourne.

4 à 8 ans

Petits locaux

LE KUNG-FU

On fait une séquence de mouvements de kung-fu en comptant à voix haute. 1-2-3-4-1-2-3-4...

LE COURS DE GYM

Un élève actif anime le cours.

JE VOIS QUELQUE CHOSE DE... ROUGE!

Les élèves se lèvent et touchent un objet de cette couleur rapidement.

L'ÉPICERIE RAPIDE

Disposez 3-4 objets autour de la classe. Trois élèves à la fois doivent toucher les objets dans l'ordre indiqué. Ex.: crayon, efface, tableau!

4 à 8 ans

Grands locaux

LA MARELLE

On peut tracer sur le sol avec des marqueurs pour tableaux blancs. On efface avec les pieds après.

CANARD, CANARD, OIE

Assis en cercle, les mains vers le centre pour ne pas se faire marcher sur les doigts!

LA COURSE HANDICAPÉE

Trois coureurs à la fois, une course avec un handicap. Ex.: à quatre pattes, sur une jambe.

LA BOMBE À RETARDEMENT

En cercle, on se passe la bombe rapidement. 5-4-3-2-1-BOOM!

LES POTEAUX

Deux élèves debout, face-à-face, à 40 cm de distance, les pieds joints. On doit faire tomber l'autre en touchant les mains seulement. À l'attaque!

4 à 8 ans