

# FICHE MOI LE FUN

...même à distance!





# MODE D'EMPLOI

Objectifs

Pictogrammes

Catégorie

Titre de l'animation

Variante(s)

**IMAGILETTRES**

**MATÉRIEL**

- Magazines
- Paire de ciseaux
- Tube de colle
- Feuille de papier
- Feuille de brouillon
- De quoi écrire

**DÉROULEMENT**

Voici les consignes données par l'animateur aux enfants :

1. Écris ton message sur une feuille de brouillon.
2. Repère les lettres identiques qui reviennent plusieurs fois dans ton message, entoure-les d'une même couleur. Dresse ensuite la liste de toutes les lettres qu'il va falloir chercher dans les photos des magazines.
3. Découpe des images dans lesquelles apparaissent les lettres recherchées et recompose ton message sur une feuille. Termine par les coller dans l'ordre.
4. Fais relire ton copier par quelqu'un qui te dira si le message apparaît clairement. Si pas, n'hésite pas à mettre en évidence les lettres qui apparaissent moins facilement à l'aide d'un fin marqueur indélébile ou d'un bic.

Petit conseil : barre au fur et à mesure sur ta feuille de brouillon les lettres trouvées

**OBJECTIFS**

- Capacités manuelles de psychomotricité fine
- Développer sa créativité

**VARIANTE(S)**

Fais écrire le message et n'utilise la technique de l'imagilettes que pour un mot, celui que l'enfant veut mettre en évidence par exemple.

Plus facile : l'enfant peut former son message avec des morceaux d'images comme l'exemple ci-dessous :

Je ne sais pas  
prise de  
comme  
carte  
us les  
le  
appré-  
ne à  
er le  
ente

**IMAGILETTRES**

QR code

Déroulement

Matériel

Matériel spécifique ou activités  
bonus accessibles via un QR code.

## ▶ LES PICTOGRAMMES



Âge



Intérieur



Durée



Extérieur



Nombre de participants



Intérieur & extérieur



Online friendly

## ▶ LES CATÉGORIES



Activités artistiques



Petits jeux



Activités de bricolage



Activités sportives



Activités d'expression

## ▶ TABLE DES MATIÈRES



100 ami-es imaginaires	7
Animonstres en kit	9
Le cadavre exquis	11
Collectif d'artistes	13
Dictée dessinée	17
Drôle de peinture !	19
Graphisme haut en couleur !	21
Imagilettes	23
L'art du tissu et du décor	25
Land'artons ensemble !	27
Peinture musicale	29
Photos challenge	31



Carte pop-up	33
Cartes à jouer	35
Mon mini jardin	37
Germain·e le pantin	39
Il était une fois, un château	43
L'as de l'aviation	45
Le labyrinthe à billes	47
Le ruban magique	49
L'ombre portée	51
Perso construct'	53



1,2,3... Et action !	55
Bingo Disney	57
Contes lointains	59
Le roi ou la reine du rythme	61



Bataille navale originale	63
Labyroquizz	65
Challenge du codensemble	69
Escape book	73
Inspect'home	75
J'espionne	77
Pictionary® aveugle	79
La marelle des questions	81
Le jeu des 8 mots	83
Le roi et la reine du sérieux	85
Qui suis-je ?	87



Bottle ball	91
Course relais déguisée	93
Grand jeu des défis	95
Jeu de l'oie sportif	99
Le petit yoga	101
L'entraînement de Spiderman	105
Les jeux olympiques	109
Pied'tanque	115
Salon de sport	117

5+


  
challenge  
1 semaine


  
min. 1


# 100 AMI-ES IMAGINAIRES

## MATÉRIEL

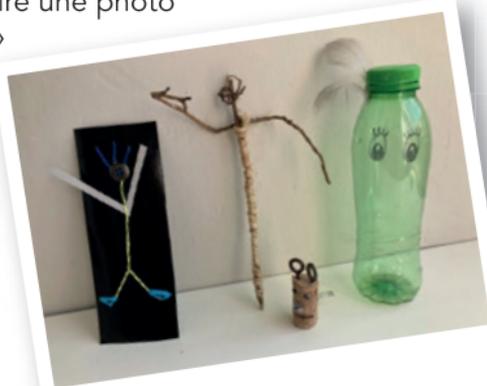
- Matériel divers et varié ni vivant, ni périssable, naturel ou de récupération.
- Ciseaux, cutter
- Colle
- Papier
- Corde

## OBJECTIFS

- Développer la créativité et l'imagination

## DÉROULEMENT

1. Invite les enfants à assembler les objets entre eux pour créer au total 100 personnages originaux en 2D ou 3D.
2. Propose-leur d'attribuer un prénom aux personnages.
3. Prenez le temps de faire une photo souvenir de « famille » de l'ensemble des créations.
4. Adaptez le nombre d'ami-es imaginaires à créer aux possibilités (temporelles, matérielles, etc.) des enfants pour que cela reste réaliste.



## ▶ VARIANTE(S)

- Pour les plus grand.es, pense à des « personnages » plutôt qu'à des « ami-es imaginaires ».
- Propose de relever le défi en groupe pour maximiser les chances de réussite.
- Défie les enfants en les limitant à l'usage d'une seule sorte de matériel (éléments de la forêt par exemple) ou à un thème sur base duquel créer les personnages (la galaxie, le sport, l'automne, etc.).





30'-1h



min. 2



# ANIMONSTRES EN KIT

## MATÉRIEL

- Cartes à jouer vierges carrées ou rectangulaires (voir la fiche « Cartes à jouer ») ou des petites feuilles
- Crayons, stylos, feutres...

## OBJECTIFS

- Explorer sa créativité pour donner vie à une multitude de personnages

## DÉROULEMENT

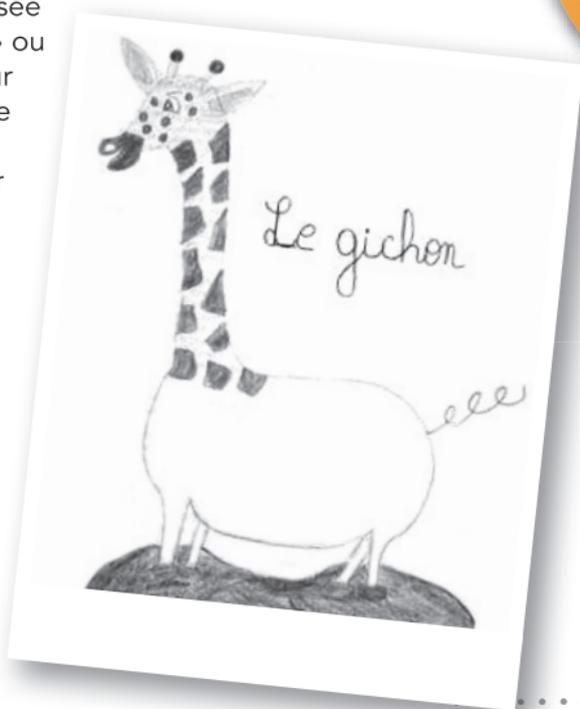
1. Sur un côté d'une carte vierge, demande aux enfants de dessiner la tête d'un animal ou d'un monstre. Le cou doit toucher le bord de la carte.
2. Propose-leur de placer une autre carte contre ce bord et d'y dessiner le corps du monstre ou de l'animal.
3. Pour continuer l'activité, les enfants peuvent placer une autre carte vierge à la place de la tête et ajouter une nouvelle tête au corps qui viendra d'être dessiné (et inversement remplacer le corps par une autre carte et y dessiner un nouveau corps).
4. Les enfants peuvent continuer jusqu'à épuisement des idées, du temps imparti ou des cartes disponibles.
5. Convie enfin les enfants à assembler les têtes et les corps au hasard. De nouveaux ou nouvelles animonstres apparaîtront toujours différent-es !

# ANIMONSTRES EN KIT

## ▶ VARIANTE(S)

1. Propose aux participant·es de choisir deux animaux.
2. Demande-leur de dessiner des animaux imaginaires en associant la tête d'un animal avec le corps de l'autre.
3. Demande à chacun·e de donner un nom à son animal imaginaire et de l'insérer dans une histoire !

Les dessins peuvent être compilés dans un « grimoire des animaux bizarres », être mis en valeur dans des cadres disposés dans « le musée des animaux bizarres » ou être pris en photo pour être rassemblés en une image mosaïque ou... laisse libre cours à leur imagination !



Sources : David, R. (2008) *Le Hâvre des animonstres exquis*, éd. du Céphalophore entêté



20'



min. 4



# LE CADAVRE EXQUIS

## MATÉRIEL

- Papiers
- Crayons

## OBJECTIFS

- Développer l'imaginaire avec des histoires surréalistes

## DÉROULEMENT

Bien connu des petit-es et grand-es amateur-rices de jeux d'écriture, le cadavre exquis a comme principe de base de continuer un texte qu'on ne voit pas, écrit sur une feuille volante et dissimulé dans un pli. On imagine une phrase ou un mot que l'on cache à nouveau avant de passer la feuille à un-e voisin-e.

### Le Pourquoi / Parce que

1. Propose à chaque joueur-se de prendre une feuille, d'y écrire son nom (qui restera visible par tous et toutes) et une question qui commence par « Pourquoi ? ».
2. Demande-leur ensuite de plier leur feuille de manière à cacher la question et de la passer à leur voisin-e qui doit écrire une réponse qui commence par « Parce que ».
3. On continue ensuite avec des « Parce que » jusqu'à ce que chacun-e récupère sa feuille.

**Exemple :** *Pourquoi est-ce que je porte des lunettes ?  
Parce que le béluga ne mange que des poissons / Parce  
que j'ai faim / Parce qu'il n'y a plus de papier toilette...*

# LE CADAVRE EXQUIS

## ▶ VARIANTE(S)

Chacun·e écrit un personnage (réel ou imaginaire) puis replie son papier et le passe à sa gauche. On poursuit avec les catégories suivantes :

- Une action (qu'est-ce qu'il ou elle fait ?)
- Un personnage réel ou imaginaire (avec qui ?)
- Un lieu (où l'action se passe ?)
- Une date et/ou une heure de la journée (quand ?)
- Ce qui est dit (qu'est-ce que le premier personnage raconte ?)
- Ce qui est répondu (qu'est-ce que le second personnage raconte ?)
- L'action qui se passe après... (et ensuite qu'est-ce qui leur arrive ?)
- Une moralité (quelle est la morale de cette histoire ?)

**Exemple :** *Shrek fait des courses avec Vitaa dans la cour de récré à midi. Il lui dit : « J'adore tes cheveux roux ». Elle lui répond : « J'ai faim ». Après, ils vont au cinéma. Moralité : qui va à la chasse perd sa place !*



1h30



min. 4



# COLLECTIF D'ARTISTES

## ▶ MATÉRIEL

- Crayons de couleur, marqueurs, gouache et récipients
- Cotons-tiges
- Feuilles de papier A4
- Une grande affiche ou banderole
- Plusieurs dessins vierges à colorier
- 1 tableau A3 de Mondrian en couleur
- 2 tableaux vierges A3 de Mondrian
- Des pochoirs de profils d'animaux

## ▶ OBJECTIFS

- Développer les capacités manuelles de psychomotricité fine
- Développer la créativité et l'imagination collective
- Découvrir et expérimenter différents courants artistiques en jouant

## ▶ DÉROULEMENT

L'objectif est de devenir un collectif d'artistes ! Lance les ateliers en expliquant aux enfants qu'elles-ils vont expérimenter différents courants artistiques en jouant. Cette activité est divisée en 3 étapes : à la manière de Monet, de Vasarely et de Mondrian.

## À la manière de Monet – l'art aveugle

1. Dispose dans la pièce autant de dessins que de binômes.
2. Par duo, les enfants choisissent qui aura les yeux bandés et qui sera le ou la guide.
3. Distribue des cotons-tiges à chaque duo et un récipient de gouache (1 couleur par duo).
4. À ton top, chaque duo se dirige vers le dessin qui lui est attribué. L'aveugle va mettre en couleur avec le coton-tige et l'enfant qui guide le·la dirige.
5. Au second signal, les binômes changent de dessin. Le duo se dirige vers celui situé à sa droite et le continue.



## À la manière de Vasarely – initiation à l'art optique

1. Propose à chaque enfant de dessiner le profil d'un animal sur une feuille de papier. Prévois des pochoirs pour les plus petit-es.

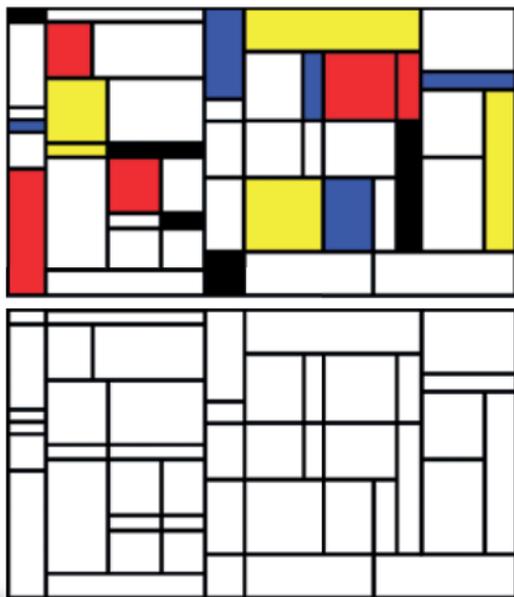


2. Invite chaque enfant à hachurer son dessin comme sur le modèle, puis à le colorier à l'aide de marqueurs !



### À la manière de Mondrian – copie d'un tableau à l'identique

1. Place la copie couleur du tableau de Mondrian au centre de la pièce, et les deux copies en noir et blanc (découpées en cases) à égale distance, de part et d'autre du modèle en couleur. Près de chaque copie, installe un stock de crayons de couleur.
2. Sépare le groupe en deux équipes en mélangeant les tranches d'âge et les genres. Place chaque équipe en file indienne au point de départ.
3. À ton top départ, un-e enfant de chaque équipe court jusqu'au point d'arrivée, choisit une couleur et colorie la case de son choix.
4. La course-relais se termine lorsque toutes les cases ont été coloriées.



## ▶ VARIANTE(S)

Pour avoir plus de mouvement, inspire-toi de Keith Haring ou de Fernand Léger :

- Dispose une énorme banderole ou grande affiche à terre.
- Propose aux enfants de se coucher tour à tour dessus et un·e autre enfant trace le contour de leur corps. Attention, les corps doivent s'entrecroiser.
- Lorsque le contour de chaque enfant a été dessiné, il est temps de les mettre en couleur ! Il faut une couleur par corps et deux corps de même couleur ne peuvent pas se toucher.





15'



min.2



# DICTÉE DESSINÉE

## ▶ MATÉRIEL

- Papier
- Crayons, stylos, feutres...

## ▶ OBJECTIFS

- Développer les capacités manuelles de psychomotricité fine
- Développer la créativité et l'imagination collective

## ▶ DÉROULEMENT

1. Incite les enfants à préparer secrètement un dessin avec des formes simples (pas trop de détails !).
2. Invite chaque enfant, à son tour, à décrire son dessin sans le montrer aux autres. Ils et elles doivent essayer de le reproduire en suivant uniquement les indications orales dictées.
3. Pour finir, propose-leur de comparer et d'exposer les résultats obtenus. Ça peut être surprenant !



4-6



30 min.



max. 16



# DRÔLE DE PEINTURE !

## MATÉRIEL

- Vaporisateur
- Peinture
- Eau
- Feuilles blanches

## OBJECTIFS

- Laisser ludiquement son côté artistique s'exprimer par la peinture

## DÉROULEMENT

1. Commence par rincer le vaporisateur avec de l'eau pour enlever au maximum le reste de produit nettoyant.
2. Place une bonne dose de peinture et d'eau dans le vaporisateur.
3. Secoue le vaporisateur de façon à bien tout mélanger.
4. Protège l'espace d'activité : table, sol...
5. Donne une feuille blanche et le vaporisateur à l'enfant en lui disant de bien viser sur la feuille.

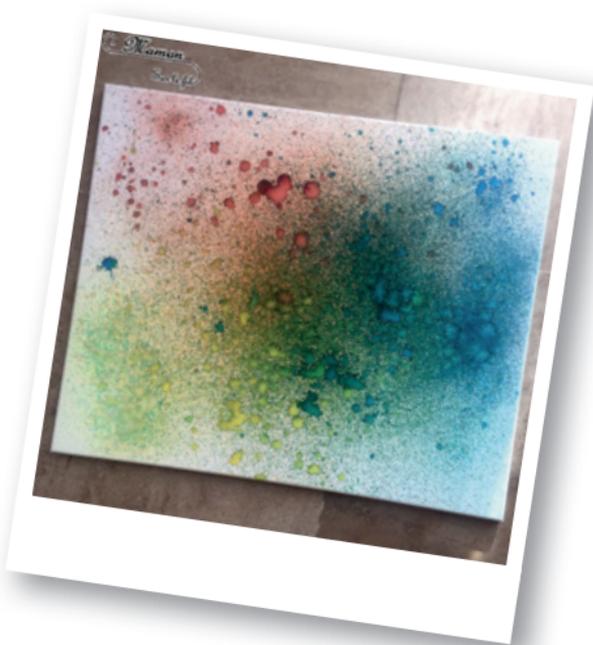


Et c'est parti pour un excellent moment de peinture !

# DRÔLE DE PEINTURE !

## ▶ VARIANTE(S)

- Propose d'ajouter des objets sur la feuille et de les vaporiser de peinture pour faire apparaître les contours de ceux-ci.
- Remplace la feuille blanche par un autre support : drap, toile blanche...





45' à 1h  
Online : 2h

max 16

# GRAPHISME HAUT EN COULEUR !

## MATÉRIEL

- Feuille avec un·e lapin·e
- Feutres, bics de couleurs ou crayons

## OBJECTIFS

- Expérimenter différentes techniques de graphisme par le dessin

## VARIANTES :

**Online :** logiciel Paint

**Pour le décor :** pompons ou coton, ciseaux, feuilles de différentes couleurs ou feuilles à motifs, tube de colle

## DÉROULEMENT

1. Préalablement, imprime le même nombre de « lapin·es » que d'enfants présent·es.
2. Demande-leur de choisir plusieurs couleurs différentes et de remplir les cases avec celles-ci tout en variant les graphismes (ex : des petits points, des lignes, des cercles, des vagues...) et les couleurs.
3. À la fin de l'activité, chacun·e présente son dessin graphique au reste du groupe.

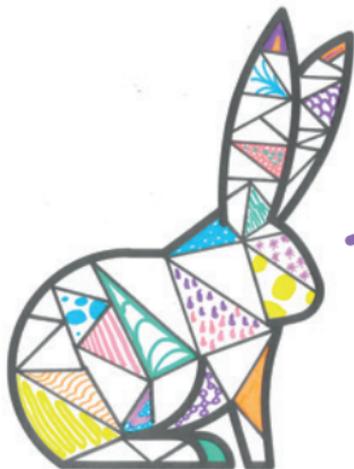
## ONLINE :

1. Invite tous les participant·es à se réunir virtuellement et fais un partage d'écran pour l'explication et le déroulement de l'activité. Le dessin et le logiciel sont téléchargés au préalable sur l'ordinateur de tou·tes.
2. Explique les étapes de l'activité (voir ci-dessus) tout en montrant comment faire sur Paint pour expliquer le fonctionnement du logiciel.

## ▶ VARIANTE(S)

### Tu peux proposer aux enfants de :

- Ajouter un museau et une queue au lapin avec du coton ou un pompon.
- Dessiner un paysage derrière le lapin.
- Découper le lapin et le coller sur une feuille à motifs.
- Utiliser des feuilles de couleur pour créer un paysage.
- Proposer d'autres sujets que le lapin.





# IMAGILETTRES

## MATÉRIEL

- Magazines
- Paire de ciseaux
- Tube de colle
- Feuille de papier
- Feuille de brouillon
- De quoi écrire

## OBJECTIFS

- Capacités manuelles de psychomotricité fine
- Développer sa créativité

## DÉROULEMENT

1. Dans un premier temps, convie les participant-es à écrire un court message (libre ou au choix de l'animateur-riche) sur une feuille de brouillon.
2. Invite-les à repérer les lettres identiques qui reviennent plusieurs fois dans le message et à les entourer d'une même couleur. Conseille-leur par la suite de dresser la liste de toutes les lettres qu'il va falloir chercher dans les photos des magazines.
3. Ensuite, demande aux enfants de découper des images dans lesquelles apparaissent les lettres recherchées afin de recomposer leur message sur une feuille (en les collant dans l'ordre). Petit conseil pour les plus jeunes : barrer les lettres trouvées sur la feuille de brouillon au fur et à mesure pour ne rien oublier !
4. Enfin, propose-leur de relire leur courrier pour visualiser si le message est clair. S'il ne l'est pas, suggère-leur de mettre en évidence les lettres qui apparaissent moins facilement à l'aide d'un fin marqueur indélébile ou d'un bic.





1h30



8 à 16



# L'ART DU TISSU ET DU DÉCOR

## MATÉRIEL

- Tissus en coton
- Ficelle
- Peinture pour tissu (il est possible d'utiliser de la gouache ou de l'acrylique)
- Fer à repasser (sous l'assistance d'un adulte)

## OBJECTIFS

- Donner une nouvelle vie aux tissus, aux habits ou autres accessoires
- Développer sa créativité

## DÉROULEMENT

1. Propose aux participant·es d'étaler le morceau de tissu et d'en faire un nœud à l'un des bouts en l'attachant (bien fort !) avec la ficelle.
2. Invite-les à diluer la peinture avec de l'eau (50% d'eau + 50% de peinture).
3. Demande-leur de plonger, environ 1 à 2 minutes, le tissu dans la peinture.
4. Ensuite, les jeunes peuvent répéter plusieurs fois l'action du début : refaire des nœuds à attacher avec de la ficelle



## L'ART DU TISSU ET DU DÉCOR

et tremper le tissu en utilisant toujours une couleur plus foncée que la précédente pour avoir plusieurs effets. (Ex : jaune => orange => rouge => vert => noir).

5. Lorsque le tissu est plein de couleur, aide-les à détacher les ficelles et laisse sécher le tissu. Si tu en as la possibilité, propose-leur de repasser à chaud le textile pour fixer la peinture avant de le mettre à la machine à laver.



4-12



1h



max.16



# LAND'ARTONS ENSEMBLE !

## MATÉRIEL

- Éléments de la nature : bâtons de bois, différentes feuilles d'arbres, pommes de pin, des marrons, des cailloux...
- Divers objets : perles, boutons...

## OBJECTIFS

- Stimuler la créativité par l'utilisation d'éléments naturels



## DÉROULEMENT

1. Invite les jeunes à récolter les différents éléments qui serviront à créer un land art (art graphique éphémère composé d'éléments naturels).
2. Suggère-leur de trouver un grand espace au sol pour leur land art.
3. Pousse-les à créer et à laisser libre cours à leur imagination !

# LAND'ARTONS ENSEMBLE !

## ▶ VARIANTE(S)

- Demande de réaliser collectivement un land art.
- Propose un petit jeu de rapidité consistant à réaliser une forme, un animal... en land art, avant son adversaire ou avant un temps imparti.



Sources : FestiWall 2020

3+



30'



min.2



# PEINTURE MUSICALE

## MATÉRIEL

- Feuilles (autant que de participant-es)
- 1 pinceau par enfant
- Peinture
- Pot pour l'eau et la peinture
- 1 chiffon par enfant

## OBJECTIFS

- Développer la créativité en coopération

## DÉROULEMENT

1. Les enfants doivent bien se laver les mains avant l'activité.
2. Dans le local, prévois une table par enfant et place une feuille blanche, des pots de peinture et un pot d'eau.
3. Chaque enfant se place devant une feuille blanche avec un pinceau et un chiffon.
4. Propose un thème que les apprenti-es artistes vont devoir respecter ou laisse libre cours à leur imagination.
5. Démarre la musique pour que les enfants commencent à peindre. Lorsque la musique s'arrête, ils-elles changent de place. Quand la musique reprend, les enfants continuent à peindre le dessin du voisin ou de la voisine et ainsi de suite...
6. À la fin, chaque dessin est le résultat collectif de l'ensemble du groupe. Les différents dessins peuvent être rassemblés pour former une grande fresque.

N'hésite pas à faire varier les rythmes des musiques pour nuancer l'intensité des peintures. Quand la musique va vite, on peint rapidement et quand elle est calme, on prend

# PEINTURE MUSICALE

tout son temps. Pour les plus grands, mets des contraintes comme peindre avec son autre main ou en tenant son pinceau en bouche, entre les orteils...

## ► VARIANTE(S) VIRTUELLE(S)

Connecte-toi à Jamboard (tableau blanc interactif) et envoie le lien aux enfants.

- Explique le programme et fonctionnalités qui seront utilisés.
- Au préalable, prépare le nombre de pages Jam correspondant au nombre de participant-es. Chaque enfant a une page qui lui est attribuée.
- Lance une musique et chaque enfant commence à dessiner sur sa page. Arrête la musique et demande à chacun-e de passer à la page suivante (celui ou celle qui est à la dernière page revient à la première).
- Relance la musique et chacun-e complète le dessin qui a été commencé par l'enfant précédent et ainsi de suite jusqu'à retrouver sa feuille de départ.
- Il est possible de mettre une image en arrière-plan de tableau pour chaque page de Jam. L'activité pourrait alors se faire sur des thèmes particuliers déjà définis ou choisis par les participant-es.



7+



1h45



min.2



# PHOTOS CHALLENGE

## MATÉRIEL

- Un appareil photo

## OBJECTIFS

- S'amuser et créer un album de photos collaboratives

## DÉROULEMENT

Défie le groupe avec différents défis :

### **1. Premier challenge : reproduire, le plus fidèlement possible, les photos de croquis.**

- Imprime les deux planches de croquis via les QR Code ci-dessous
- Parmi les enfants, désigne un-e photographe et des « poseur-ses ».
- Demande-leur de s'organiser, puis d'immortaliser leur mise en scène, en restant fidèle aux postures à reproduire.
- Après chaque réussite, annote d'un « » la case à côté des croquis.
- Le défi est réussi quand un groupe est parvenu à reproduire le plus fidèlement possible toutes les photos.

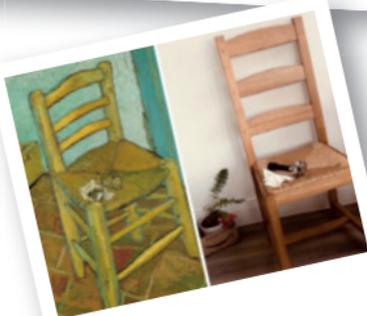
### **2. Deuxième challenge : recréer ses scènes préférées.**

- Propose-leur de recréer leur version d'un tableau, d'une affiche ou d'une scène d'un dessin animé ou d'un film.
- Prends une photo et imprime-la accompagnée de la scène originale.

# PHOTOS CHALLENGE

## ▶ VARIANTE(S)

Si les participant·es sont nombreux·ses, tu peux créer deux équipes et les faire s'affronter pour réaliser le plus vite possible toutes les photos, ou le plus de photos possibles dans un temps déterminé.



10+



45'



min. 1



# CARTE POP-UP

## MATÉRIEL

- Papiers cartonnés de couleur
- De quoi colorier
- Ciseaux
- Cutter
- Bâton de colle

## OBJECTIFS

- Développer les capacités manuelles de psychomotricité fine
- Développer la créativité

## DÉROULEMENT

1. Imprime autant de cartes que d'enfants.
2. Pense à protéger la table sur laquelle les enfants travaillent en mettant un dessous en carton et à bien faire attention à leur sécurité.
3. Invite-les à découper le contour de leur carte aux ciseaux.
4. Propose-leur de colorier le dessin de la carte.
5. Avec un cutter, demande-leur de passer sur toutes les lignes en gras en étant le plus précis possible.
6. Une fois toutes les lignes en gras découpées, il s'agira de marquer les pliures sur les traits en pointillé.

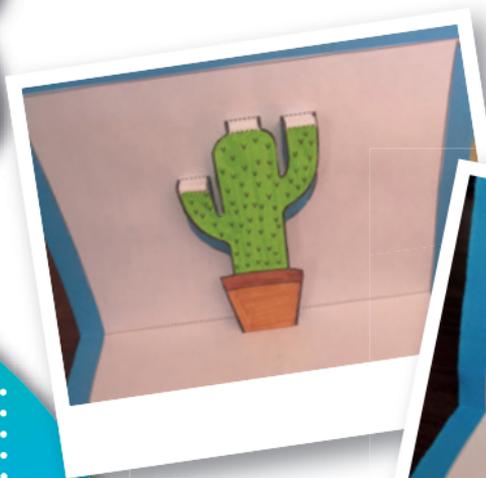


## CARTE POP-UP

7. Distribue une feuille A4 de couleur cartonnée et demande-leur de la couper en deux dans le sens de la largeur.
8. Invite-les à prendre une des deux moitiés et à la plier en deux dans le sens de la largeur.
9. Il leur reste alors à coller la carte découpée sur le papier de couleur en faisant correspondre les plis du milieu et d'essayer de la centrer au maximum.

### VARIANTE(S)

N'hésite pas à leur proposer de réaliser d'autres modèles !





# CARTES À JOUER

## MATÉRIEL

- Carton fin (par exemple une boîte de céréales)
- Papier
- Crayon
- Latte
- Colle
- Ciseaux

## OBJECTIFS

- Développer la motricité fine
- Créer un jeu de cartes (support pour d'autres activités créatives)

## DÉROULEMENT

1. Demande aux participant·es de coller la feuille de papier sur le carton fin.
2. À l'aide d'une latte, propose-leur de tracer des carrés, des rectangles ou n'importe quelle autre forme à donner à leurs cartes à jouer (triangles, ronds, étoiles, lunes...) selon leur envie.
3. Invite-les à les découper puis à les décorer et customiser à leur guise.



5+



30'



max 16



# MON MINI JARDIN

## MATÉRIEL

- Boîte d'œufs vide
- Coquilles d'œufs
- Terre ou terreau
- Graines de votre choix : basilic, persil, ciboulette, menthe...
- Petite cuillère

## OBJECTIFS

- Développer la motricité fine et la concentration

## DÉROULEMENT

1. Aide les participant-es à nettoyer les coquilles d'œufs sous l'eau avant de les poser dans la boîte d'œufs.
2. Demande-leur de mettre de la terre ou du terreau, à l'aide de la petite cuillère, aux  $\frac{3}{4}$  de chaque coquille.
3. Invite-les à planter les graines dans chaque coquille.
4. Conseille-leur d'arroser leurs pousses tous les 2 jours.







30'



min. 1



# GERMAIN-E LE PANTIN

## MATÉRIEL

- 3 rouleaux de papier toilette vides
- Attaches parisiennes
- Feuille cartonnée
- Compas
- Colle
- Marqueurs de couleurs
- De quoi décorer

## OBJECTIFS

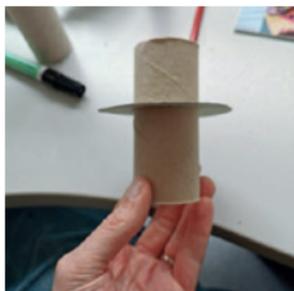
- Développer des capacités manuelles de psychomotricité fine
- Développer la créativité

## DÉROULEMENT

Ce bricolage se décompose en plusieurs parties.

### La tête et le chapeau

1. Commence par inviter les enfants à faire une marque au crayon aux environs des  $\frac{3}{4}$  de hauteur d'un rouleau de papier toilette.
2. Invite-les d'abord à faire le contour de ce rouleau sur une feuille cartonnée pour obtenir un premier cercle et après à tracer un second cercle plus large avec un compas autour du premier (afin d'obtenir les bords du chapeau).
3. Il s'agit ensuite de découper les 2 cercles pour obtenir un anneau et insérer le rouleau à l'intérieur de cet anneau jusqu'à hauteur de la marque faite à l'étape



## GERMAIN-E LE PANTIN

4. Invite les enfants à découper en deux un second rouleau, puis à prendre l'une des deux parties pour la recouper dans le sens de la longueur. Cette partie doit être enroulée sur elle-même et collée de façon serrée (en boudin) pour créer le nez du pantin.



5. Propose-leur de tracer le contour de ce boudin à l'emplacement du nez sur le premier rouleau. Ils peuvent utiliser la pointe du compas pour y faire un trou, découper le contour précédemment dessiné et y insérer le rouleau pour former le nez.



6. Par la suite, fais-les découper le second rouleau en deux et ouvre-le pour le mettre à plat. Dessine les yeux et le sourire. Colle-les ensuite sur la tête de ton pantin.



7. Avec le demi-rouleau qu'il reste, invite-les à découper deux bandes de carton d'environ 1 cm de large, de faire un trou aux deux extrémités du rectangle à l'aide du compas de chaque côté de la tête. Enfin, il restera à attacher les deux bandes de part et d'autre de la tête avec des attaches parisiennes.





### Le corps et l'assemblage

1. Propose aux enfants de dessiner les bras et jambes sur la feuille de carton et de les découper. Une fois découpés, ils devront les trouser sur le dessus avec la pointe du compas.
2. Distribue le troisième rouleau et demande-leur de percer deux trous à environ 1 cm du bord du dessus et un autre à environ 2 cm du dessous.
3. Propose leur d'attacher les jambes dans les trous du dessous à l'aide d'attaches parisiennes.
4. Pour les bras, il s'agira de passer l'attache parisienne dans le trou du bras, puis dans celui du corps et, enfin, dans le trou de la languette qui tient la tête.



Propose aux participant-es de faire vivre de magnifiques aventures à leurs pantins et de les décorer de mille et une couleurs ! Comme ils sont complètement articulés, ils peuvent prendre n'importe quelle position !

# GERMAIN-E LE PANTIN



# IL ÉTAIT UNE FOIS, UN CHÂTEAU

## MATÉRIEL

- Rouleaux de papier essuie-tout ou de papier toilette
- Boîtes en carton ou du carton
- Feutres ou peinture et pinceaux
- Ciseaux
- Colle blanche
- Feuilles de couleur
- Papier collant

## DÉROULEMENT

1. Demande aux participant·es de placer la base de leur château en découpant un grand carton ou en utilisant la plus grande surface de la boîte en carton.
2. A l'aide de feutres, invite-les à réaliser sur les rouleaux de papier essuie-tout des portes et des fenêtres.
3. Ensuite, les enfants peuvent superposer les rouleaux sur la base du château pour former des tours et les fixer, une par une, avec du papier collant.

## OBJECTIFS

- Développer la psychomotricité fine de enfants
- Développer la créativité



## IL ÉTAIT UNE FOIS, UN CHÂTEAU

Propose-leur de décorer leurs tours avec de la peinture ou des feutres.

4. Demande-leur de prendre des feuilles et de les enrouler comme un cornet de frites pour faire les toits du château. Montre-leur comment couper le bas pour qu'il soit droit et les coller.
5. Enfin, propose-leur de déposer les toits sur les tours (sèches si peinture) et de coller les tours sur la base de leur château.

L'enfant devient alors le roi ou la reine de son propre château !

### ▶ VARIANTE(S)

- Propose d'ajouter des gommettes ou des strass décoratives aux châteaux.
- Invite à ajouter des décors comme un pont-levis ou encore une étendue d'eau autour du château avec du carton et de la peinture.
- Raconte une histoire relatant la construction d'un royaume

#### **Variante online :**

- Partage ton écran pour l'explication et le déroulement de l'activité.
- Explique les étapes ci-dessus tout en les faisant avec les participant·es.
- À la fin de l'activité, chacun·e présente son château au reste du groupe.

5+



20'



min. 2



# L'AS DE L'AVIATION

## MATÉRIEL

- Journaux
- Ciseaux
- Papier collant
- Feuilles de papier brouillon
- Marqueurs/crayons/gommettes...
- (Mètre)

## OBJECTIFS

- Développer les habiletés manuelles et la créativité
- Se servir de la réalisation d'un bricolage pour se dépasser

## DÉROULEMENT

1. Dans un premier temps, il faut construire son avion. Plusieurs exemples de pliage sont proposés (voir QR code). N'hésite pas à imprimer les fiches et à prendre le temps avec les jeunes de tester leurs avions... et de les décorer !
2. Ensuite, voici 3 missions à réaliser.

### Les cibles en l'air

- À l'aide d'une paire de ciseaux, découpe plusieurs zones dans une grande feuille de papier journal, assez grandes pour qu'un avion puisse les traverser (colle des feuilles de journaux ensemble).
- Accroche la feuille « trouée » à un chambranle de porte ou tout autre endroit que tu juges adéquat.
- Définis les points qui correspondent aux zones créées.
- Avec 10 vols par participant-e, combien d'avions vont parvenir à traverser le journal et donc gagner des points ?

# L'AS DE L'AVIATION

## Le vol le plus long

- Emmène les participant·es dans un endroit le plus dégagé possible. À l'extérieur, c'est l'idéal, mais un couloir ou une grande salle feront très bien l'affaire !
- Chaque participant·e peut faire 10 lancers.
- Après chaque lancer, demande-leur de placer un repère (cône, bout de papier, crayon...) à l'endroit où l'avion a atterri.
- L'avion qui arrive le plus loin au bout des 10 vols a gagné.

## Les cibles au sol

- Découpe 3 demi-pages de papier journal et place-les au sol à différentes distances d'une ligne de lancer (corde tendue, trait à la craie...).
- Un avion qui atterrit dans la zone la plus proche rapporte 1 point, dans la deuxième zone, 2 points, et dans la zone la plus éloignée, 3 points.
- Les participant·es ont toujours droit à 10 lancers. Combien de points vont-ils obtenir ?



4+



15'



min. 2



# LE LABYRINTHE À BILLES

## MATÉRIEL

- Rouleaux de papier toilette vides
- Grand couvercle en carton
- Ciseaux
- Colle ou papier collant
- Grosse bille ou petite balle
- Marqueur

## OBJECTIFS

- Eveiller l'imagination et la créativité
- Développer la psychomotricité fine

## DÉROULEMENT

1. Demande aux enfants de découper les rouleaux de papier toilette en 2 ou 3 rondelles et de les numéroter.
2. Propose-leur ensuite de les coller dans le couvercle en carton (avec du papier collant ou de la colle) dans un sens aléatoire, mais avec assez d'espace entre chaque rondelle.
3. C'est parti pour le défi : tenir le couvercle à deux mains et le faire basculer pour faire rouler la bille à travers les rondelles, sans la toucher avec les mains, dans un ordre bien précis (au choix : ordre croissant, ordre décroissant ou ordre aléatoire, choisi auparavant par un-e adversaire ou par soi-même) noté sur une feuille.

Pour une version plus aboutie, propose aux enfants de personnaliser leur labyrinthe : chacun-e commence alors par décorer le couvercle (peinture, collage...) puis les rondelles avant de les numéroter et de les coller sur le couvercle.

# LE LABYRINTHE A BILLES

## ▶ VARIANTE(S)

Pour les plus jeunes, remplace les chiffres par des couleurs. Propose-leur alors de créer des petites cartes avec les couleurs choisies pour les rondelles. Elles permettront de définir le parcours de la bille.



4-6



30-45'



max 16



# LE RUBAN MAGIQUE

## MATÉRIEL

- 1 rouleau de papier essuie-tout
- Morceau de tissu, un vieux drap ou du papier crépon
- Papier de couleur, des feutres ou des crayons
- Cutter, ciseaux
- Colle
- Cure-dents

## OBJECTIFS

- Réaliser un accessoire ludique avec des éléments de récupération
- Développer la psychomotricité fine
- Eveiller la créativité

## DÉROULEMENT

1. Invite les enfants à décorer le rouleau avec le matériel à leur disposition : papier de couleur, feutres ou crayons.
2. Demande-leur de découper 6 bandelettes de tissu ou de papier crépon d'environ 2 cm de largeur sur 1 m de longueur.
3. Aide-les à inciser le rouleau de façon à pouvoir les fixer et réaliser 2 trous.



## LE RUBAN MAGIQUE

4. Propose-leur de placer dans chaque trou 3 bandelettes en s'aidant du cure-dents.
5. Ensuite, aide-les à réaliser un nœud sur les 6 bandelettes.
6. Permits-leur de développer leur imaginaire en s'inventant des histoires ou chorégraphies en utilisant leur ruban magique comme super-héros ou comme gadget inédit !

### ▶ VARIANTE(S)

- Tu peux proposer aux enfants d'ajouter des éléments décoratifs : gommettes de différentes formes, strass décoratifs...
- Si tu optes pour du tissu, propose de le colorer avec de la peinture.



1h30



max 16



# L'OMBRE PORTÉE

## MATÉRIEL

- Feuille blanche
- Feuille de couleur
- Crayon noir
- Crayons de couleur
- Jouet ou objet
- Ciseaux
- Lampe de poche
- Colle
- Gomme
- Papier collant

## OBJECTIFS

- Découvrir les effets de l'ombre et la lumière
- Développer les habilités manuelles
- Eveiller la créativité et l'imaginaire

## DÉROULEMENT

1. Suggère aux participant-es de placer un objet ou même le profil d'une personne face au mur.
2. Demande-leur de coller une feuille blanche sur le mur à la hauteur du visage ou de l'objet.
3. Propose-leur de projeter une lumière sur l'objet de telle sorte



## L'OMBRE PORTÉE

qu'une ombre apparaisse sur la feuille collée au mur.

4. Invite-les à dessiner les contours de la silhouette de l'objet ou de la personne sur la feuille collée au mur.
5. Ensuite, demande-leur de découper et de coller le résultat sur une feuille de couleur.
6. Incite-les à colorier et à personnaliser leur dessin en y ajoutant ou en corrigeant des traits.
7. Expose les œuvres de chacun·e ou propose aux participant·es d'en faire un super cadeau !



1h



min. 1



# PERSO CONSTRUCT

## MATÉRIEL

- Feuille cartonnée (si tu n'en dispose pas, une fois la fiche imprimée, colle la feuille sur un carton souple)
- Ciseaux
- Cutter et support pour découper
- Crayon gris et crayons ou marqueurs de couleur

## OBJECTIFS

- Développer les capacités manuelles de psychomotricité fine
- Développer la créativité

## DÉROULEMENT

Les participant-es ont le choix entre 3 modèles (voir QR code).

1. Imprime la fiche choisie par chaque participant-e. Si leur souhait est de réaliser « Suzy », invite-les alors à passer directement à l'étape 3.
2. Propose-leur de colorier et de décorer leur personnage
3. Demande-leur de découper chaque partie du personnage en suivant les traits continus du contour.

# PERSO CONSTRUCT

4. Avec le cutter, aide-les à couper les traits continus se trouvant dans les pattes de pliage
5. Conviens-les à plier chaque partie en suivant les lignes pointillées et assemble les numéros qui correspondent.
6. Permetts aux jeunes de faire vivre des aventures à Suzy ou à leur personnage.

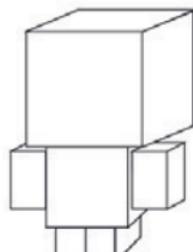
Envie d'en créer d'autres ? Propose-leur de se rendre sur la page pour découvrir plein d'autres idées à réaliser



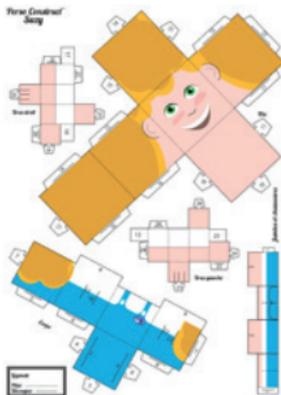
*Suzy*



*Suzy  
(à colorier)*



*Ton perso  
(à créer de A à Z)*



7+



2 à 3h



4 à 12



# 1,2,3... ET ACTION!

## ▶ MATÉRIEL

- Appareil avec la possibilité de filmer : téléphone, caméra, appareil photo, ordinateur...
- Feuilles
- Crayon noir

## ▶ OBJECTIFS

- Eveiller la créativité
- Développement l'expression corporelle

## ▶ DÉROULEMENT

1. Avant de commencer votre film, identifiez avec les participant·es le thème du film (super-héros, pirates, nature...) et imaginez avec eux·elles l'histoire correspondante au thème choisi. Une discussion tou·tes ensemble est importante pour que chacun·e se sente écouté·e.
2. Proposez aux jeunes de dessiner un scénarimage (scénario sous forme d'images) : les dessins doivent représenter ce qui se passe dans chaque scène (un peu comme dans une bande dessinée).
3. Invitez-les à préparer le tournage en choisissant les différents lieux de l'histoire. Si l'activité se déroule à distance, chacun·e prépare le tournage de sa scène.
4. Ensemble, choisissez les acteur·rices des personnages de l'histoire. Proposez-leur de se déguiser pour représenter leur personnage.

## 1,2,3... ET ACTION!

5. Désigne ou propose un vote aux jeunes pour élire le ou la caméraman.
6. Veille à ce que chaque scène soit tournée une à une.
7. Crée un montage avec l'ensemble des scènes tournées. Pour un court-métrage plus professionnel, utilise une application de montage gratuite pour plus d'effets et un rendu pro : Adobe, Montage vidéo, Splice, i-Movie...
8. Quand le montage est fini, il ne reste qu'à découvrir le court-métrage en faisant comme si c'était une séance de cinéma !

### ONLINE

Réalise un court-métrage à distance sur une histoire créée en amont. Chacun·e a la charge de réaliser des scènes spécifiques avec ses décors et grâce au matériel à disposition et de les filmer pour ainsi réunir l'ensemble des scènes et les monter de façon à illustrer l'histoire.



30'



min. 2



# BINGO DISNEY

## MATÉRIEL

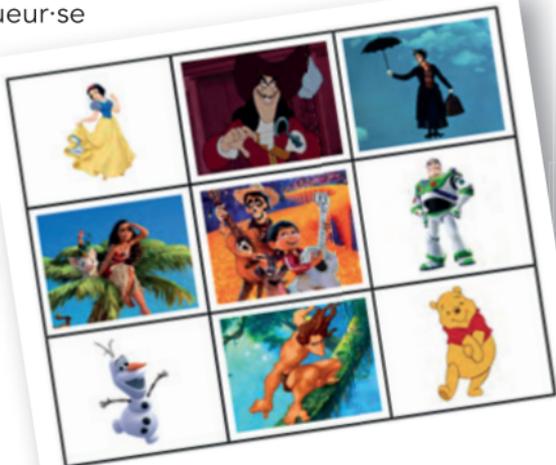
- Cartes bingo Disney
- Jetons
- Musiques de Disney

## OBJECTIFS

- Évaluer ses connaissances

## DÉROULEMENT

1. Avant le début du jeu, prépare au moins une vingtaine de chansons Disney et des cartes de bingo composées de 3 rangées de 3 cases contenant chacune une image représentant un film Disney. Les cartes doivent être différentes pour tous les enfants.
2. Passe de courts extraits des chansons. Quand un-e joueur-se entend et reconnaît la chanson, il-elle pose un jeton sur l'image Disney correspondante.
3. Le-la premier-ère joueur-se qui complète une rangée de cases



(horizontalement, verticalement ou en diagonale) avec les jetons crie « BINGO ! » et remporte la partie.

4. Vérifie s'il-elle a correctement identifié les titres.

## ► VARIANTE(S)

- Variante Top 50 : faire un bingo avec des musiques actuelles pour les plus grand·e·s. Note le titre de la chanson ou l'interprète sur la feuille.
- Variante plus sportive : L'enfant doit être le·a premier·ère à aller déposer son image au bout de son couloir pour gagner un point.
- Variante virtuelle sportive : les questions sont remplacées par des défis réalisés en live. Valide préalablement les défis.
- Variante online : utilise l'application (voir QR code) pour générer un bingo en ligne et jouer à distance !

Sources :

<https://app.bingomaker.com/free>

<https://plouf-plouf.fr>

<https://jamboard.google.com>



3+



30 min.  
-1h



min. 1



# CONTES LOINTAINS

## MATÉRIEL

- De quoi créer l'ambiance, l'atmosphère de l'histoire
- Livres de contes adaptés à l'âge du public

## OBJECTIFS

- Développer son écoute et son imaginaire
- Travailler sur l'intonation et les fonctionnalités langagières

## DÉROULEMENT

### Avant

Envoie une invitation aux participant-es en éveillant déjà leur imaginaire dans la rédaction du message.

### Pendant

1. Installe-toi devant un décor magique (branches, guirlandes, figurines, tissus colorés...).
2. Place une source lumineuse en face de toi.
3. Accueille les participant-es. Prends le temps de discuter pour faire connaissance ou pour prendre des nouvelles.
4. Il vaut mieux choisir deux ou trois histoires courtes (10-15 minutes) qu'une très longue histoire. Entre chaque histoire, reprends l'interaction avec ton public pour garder le lien et prends la température de la soirée.
5. Prévois un rituel de fin.

## **Astuce de conteur·se**

Installe un rituel de début et de fin avec une formule d'entrée et de sortie (« Histoire, histoire, viens nous voir » puis « Histoire, histoire, au revoir ») que les participant·es peuvent répéter avec toi.





20'



min. 2



# LE ROI OU LA REINE DU RYTHME

## MATÉRIEL

/

## OBJECTIFS

- Travailler son rythme

## DÉROULEMENT

1. Assis-e en cercle (2m de distance), chacun-e choisit un geste différent (ex. montrer le pouce). Ce geste sera montré et assimilé par les autres.
2. Donne le rythme en frappant 2x sur les genoux puis 1x dans les mains (rythme We Will Rock You)
3. Une fois le rythme acquis par tout le monde, lance le jeu: frappe 2x sur les genoux, puis fais ton geste (montrer le pouce). Ce geste remplace le fait de frapper dans les mains. Ensuite, frappe 2x sur les genoux puis fais le geste de quelqu'un d'autre (ex : montrer le chiffre 2 avec ses doigts). Ce geste envoie le lead à celui ou celle à qui correspond ce geste.
4. Celui ou celle qui récupère le lead enchaîne en frappant 2x sur les genoux, puis fait son geste, puis 2x sur les genoux puis le geste de quelqu'un... et ainsi de suite. Les autres joueur.ses frappent 2x sur les genoux, puis 1 fois dans les mains jusqu'au moment où leur geste est montré. À ce moment-là, ils ou elles prennent le lead. Si quelqu'un se trompe, il ou elle perd 1 point ou est éliminé.

# LE ROI OU LA REINE DU RYTHME

## ▶ VARIANTE(S)

### Le·la chef·fe d'orchestre :

Les enfants sont assis en rond, à 2 mètres de distance l'un·e de l'autre. Un·e enfant se porte volontaire pour être spectateur·rice et sort de la pièce pour ne pas savoir qui sera chef·fe d'orchestre. Un·e autre enfant se porte volontaire pour incarner le·la chef·fe d'orchestre. Ce·tte dernier·ère commence à exécuter des gestes qui sont imités par les autres (ex : frapper dans les mains). Le·la spectateur·rice revient, se place au centre et a 3 chances pour deviner qui est le·la chef·fe d'orchestre.





30'



min. 2



# BATAILLE NAVALE ORIGINALE

## MATÉRIEL

### Version grandeur nature

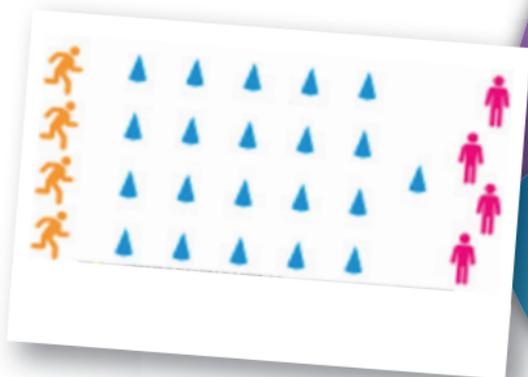
- 21 plots
- Plusieurs petites balles (ou autres objets)
- Cerceaux
- QR code pour la version virtuelle

## OBJECTIFS

- S'orienter dans un jeu
- Apprendre à observer

## DÉROULEMENT

1. Place les plots en 4 lignes de 5 plots et place un plot devant le plateau pour servir de point de départ.
2. Crée 2 équipes. Les enfants sont placés devant les lignes (1 ou 2 par ligne en respectant la distance). L'équipe qui est du côté du plot de départ cherche les bateaux et l'équipe de l'autre côté a caché les bateaux. L'emplacement de chaque enfant est délimité par des cerceaux.
3. Les balles ou objets servent à faire les bateaux. Les enfants ont un bateau de 2 plots et deux bateaux de 3 plots.
4. L'équipe qui



# BATAILLE NAVALE ORIGINALE

cherche les bateaux se retourne pendant que l'autre équipe se concerte (en restant dans leur cerceau respectif) puis il-elles cachent les bateaux sous les cônes.

5. L'équipe adverse peut se retourner. Tour à tour, un enfant annonce quel plot soulever et se déplace jusqu'à celui-ci. Ils-elles soulèvent le cône afin de voir si c'est TOUCHÉ ou MANQUÉ.
6. L'équipe qui a trouvé en premier lieu tous les bateaux de l'autre équipe gagne.

## VARIANTE(S)

### Online

1. Avant le début de l'activité, crée une page de tournoi (voir QR code). Sur ce site, il y a possibilité de faire d'autres tournois (morpion, Puissance 4, Gomoku).
2. Pour une partie assez rapide qui permet à chacun-e de jouer plusieurs matchs, il faut choisir les options suivantes :
  - Décontractée
  - Match par manche : 1
  - Vitesse de jeu : 5'
  - Pénalités 15 points
3. Ensuite, donne le lien à chaque participant-e et le tournoi peut commencer.
4. Afin de garder l'interactivité avec les jeunes, énonce les résultats des matchs et le classement au fur et à mesure.





# LABYROQUIZZ

## MATÉRIEL

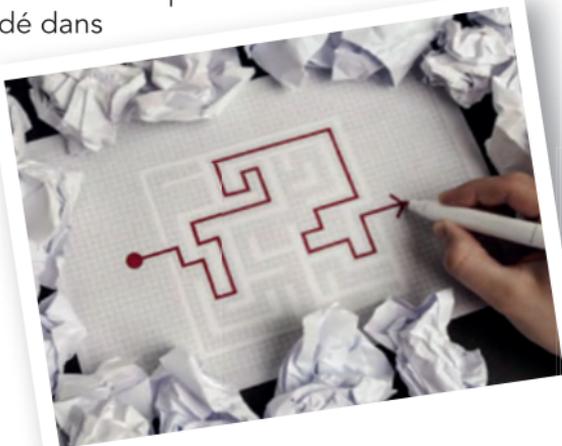
- Feuille
- Bic
- Dés

## OBJECTIFS

- S'orienter dans un jeu
- Apprendre à mémoriser un trajet

## DÉROULEMENT

1. Distribue une feuille quadrillée (une demi-A4 ou 1/4). Sur cette feuille, il y a un départ et une arrivée. Chaque carré représente une case. Tu auras préalablement créé un labyrinthe dont tu auras la solution.
2. Chacun-e va devoir atteindre l'arrivée en lançant son dé (à tour de rôle). Suivant le chiffre du dé, il-elle peut avancer d'autant de cases que le nombre indiqué par le dé dans la direction souhaitée. Attention, des murs sont cachés !
3. Le-la joueur-se qui fait 6 peut choisir d'avancer



cer dans une seule direction ou dans plusieurs (ex : 2 à droite puis 2 devant et 2 à droite). Il·elle valide son déplacement et ensuite tu as deux possibilités :

- Il·elle peut exécuter l'ensemble de son déplacement
- Il·elle va toucher un mur et donc l'ensemble de son déplacement est perdu.

Le but est d'arriver le plus rapidement possible à la sortie.

## ▶ VARIANTE(S)

Ce jeu peut aussi se jouer en taille réelle en utilisant un sol carrelé, par exemple, ou

en dessinant un damier à la craie. L'enfant prend alors le rôle du pion. Deux possibilités :

- **COOPÉRATIF** : chacun·e à son tour joue sur un grand plateau de jeu dessiné au sol et avance jusqu'à ce qu'il·elle rencontre un mur. Là, il·elle doit repartir dans la file et c'est le·la deuxième qui démarre, qui doit avoir retenu ce que le·la joueur·se avait fait avant lui·elle. Il faut donc bien être attentif·ve, c'est coopératif.

- **COMPÉTITIF** : faire deux équipes. Une commence d'un côté, la deuxième de l'autre. La première équipe à être arrivée de l'autre côté gagne.

Conseil : sois attentif·ve à ce que fait son équipe, mais aussi à ce que fait l'autre équipe !

### Variante online :

1. Sur Wordwall (voir QR code), crée-toi un compte gratuit. Choisis ensuite « Créer une activité » - « Chasse de labyrinthe ». Là, choisis un type de labyrinthe. Trouve une série de questions (tu peux créer jusqu'à 100 questions). Pour les réponses, change « X » en « V » pour la bonne réponse. Il ne reste plus qu'à valider et le tour est joué.
2. Ensuite, partage le lien aux participant-es qui vont devoir le plus rapidement possible répondre aux différentes questions en allant valider celles-ci à l'aide d'un petit bonhomme qui se balade dans le labyrinthe (attention aux ennemi-es, style Pac-Man).

Celui ou celle qui a été le plus rapide pour répondre aux questions remporte la partie !







1h



min. 6



# CHALLENGE DU CODENSEMBLE

## MATÉRIEL

- Liste des défis et 1 alphabet morse par équipe
- 20 crayons
- 3 balles de tennis
- Chronomètre
- Feuilles blanches et bics
- Jeu de cartes
- 2 bouteilles (de préférence en verre)
- 11 gobelets en plastique
- 4 ballons de baudruche
- 3 canettes vides
- Des spaghettis non cuits
- Corde à sauter
- Frisbee
- Ballon de foot
- Rouleau de papier toilette (neuf ou pas)

## OBJECTIFS

- Développer la coopération
- Se dépasser en équipe

## DÉROULEMENT

Le but du jeu : Récupérer le code en 30 minutes et le déchiffrer en 10 minutes

Conseil : Pour soutenir le-la meneur-se du jeu, il est préférable d'avoir à ses côtés un-e jury intègre dans chacune des équipes pour valider les défis réalisés.

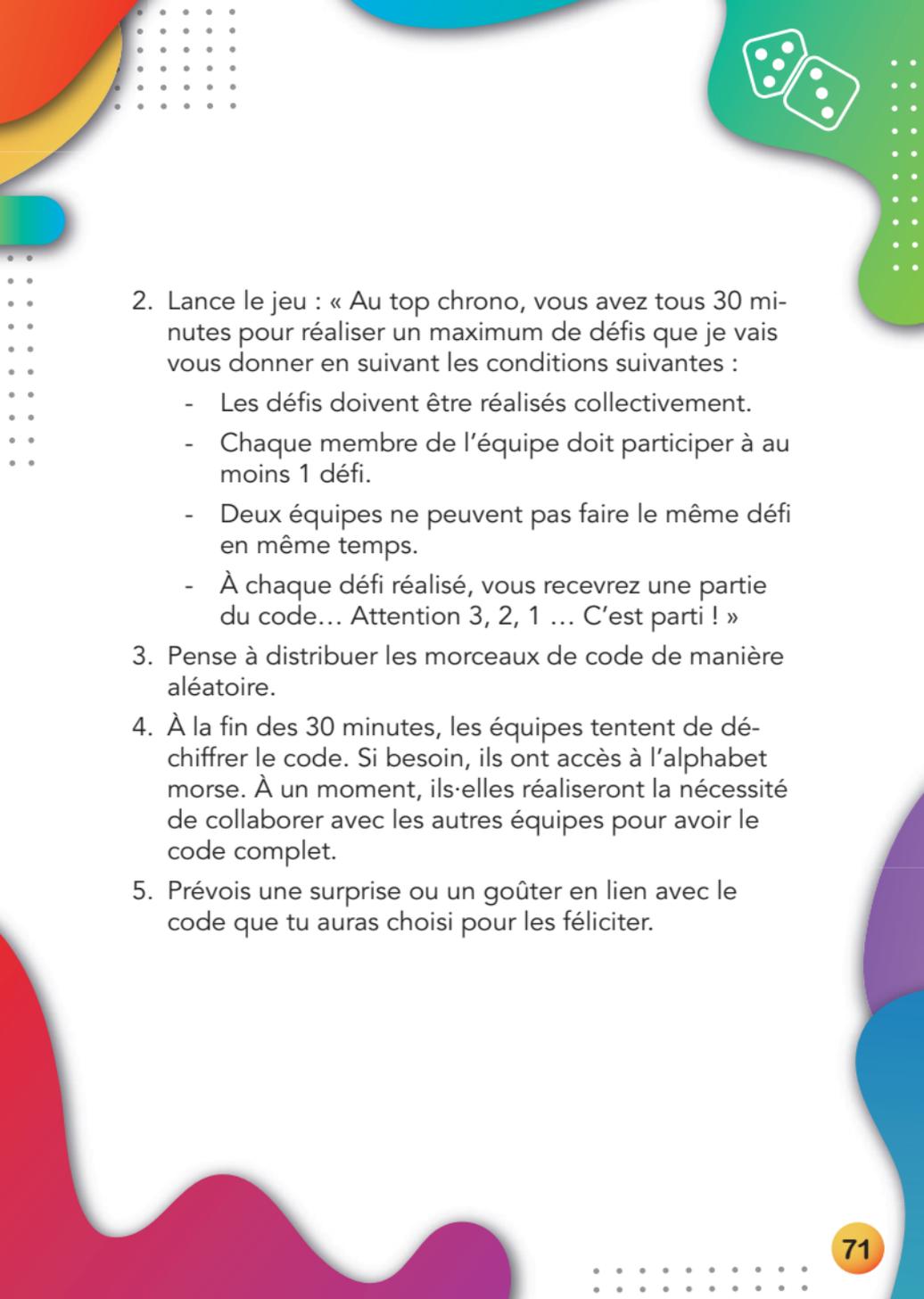
# CHALLENGE DU CODENSEMBLE

## 1. Avant de lancer le jeu :

- Prépare un code en morse avec le message que tu souhaites délivrer et découpe-le en 34 morceaux sans couper de mots.
- Imagine une liste de défis par équipe avec le matériel nécessaire à leur réalisation.
- Divise le groupe en équipes de 3 à 8 personnes d'âges différents.

### **Exemple de défis :**

- Écrire son prénom avec les objets présents autour de soi
- Marcher avec un rouleau de papier toilette sur la tête
- Faire un mandala avec des éléments naturels
- Déplacer un objet d'un point A à un point B sans les mains
- Danser la danse du robot
- Faire un dessin du mot énoncé par le meneur et sans les mains
- Faire la plus horrible des grimaces
  - Chanter une chanson le plus fort possible
  - Se déplacer comme l'animal cité par le-la meneur-se
    - Atteindre la cloche suspendue (hors version numérique)
    - Siffler ou produire un son de 10 secondes
    - ...

- 
2. Lance le jeu : « Au top chrono, vous avez tous 30 minutes pour réaliser un maximum de défis que je vais vous donner en suivant les conditions suivantes :
    - Les défis doivent être réalisés collectivement.
    - Chaque membre de l'équipe doit participer à au moins 1 défi.
    - Deux équipes ne peuvent pas faire le même défi en même temps.
    - À chaque défi réalisé, vous recevrez une partie du code... Attention 3, 2, 1 ... C'est parti ! »
  3. Pense à distribuer les morceaux de code de manière aléatoire.
  4. À la fin des 30 minutes, les équipes tentent de déchiffrer le code. Si besoin, ils ont accès à l'alphabet morse. À un moment, ils-elles réaliseront la nécessité de collaborer avec les autres équipes pour avoir le code complet.
  5. Prévois une surprise ou un goûter en lien avec le code que tu auras choisi pour les féliciter.

# CHALLENGE DU CODENSEMBLE

## ▶ VARIANTE(S) ONLINE

Le·la meneur·se du jeu réunit le groupe via une application. Chacun doit pouvoir se trouver dans un espace lui permettant de bouger librement. Le principe étant de réussir les défis, les participant·es ne vont pas devoir faire la course mais les réaliser en direct. Celui ou celle qui parvient à les finir et les faire valider par le·la meneur·se avant tout le monde sera le·la gagnant·e.



10+



20'



min.2



# ESCAPE BOOK

## MATÉRIEL

- Une paire de ciseaux
- De quoi écrire
- L'escape book imprimé

## OBJECTIFS

Développer la concentration et la réflexion.

## DÉROULEMENT

Énonce ce petit pitch aux participant·es : « *Marty, une petite poussière coincée dans un cadenas, a désespérément besoin de ton aide. La ruse, la perspicacité et la logique seront tes alliées ! Construis ton mini escape book pour partir à l'aventure et démontrer ton courage...* »

### Construction de l'escape book

1. Imprime le PDF recto-verso (voir QR code).
2. Demande aux jeunes de découper la bande blanche à l'extérieur.
3. Propose-leur de plier cette feuille A4 en 16 parties et, à l'aide du plan, de découper sur les lignes noires.
4. Invite-les à rassembler et à plier les pages pour former un mini escape book en accordéon en tenant vers soi la première page de couverture.
5. Convie-les à ouvrir leur mini-livre pour commencer l'aventure ! Besoin d'un coup de pouce ? Réfère-toi au fichier de solutions que tu peux imprimer.

## En avant, dans l'aventure !

Plonge les jeunes dans l'univers de Marty et permets-leur de la sauver en suivant les instructions de l'escape book !

### ► VARIANTE(S)

- Transforme l'escape book en escape room en enfermant une équipe seule ou accompagnée dans une pièce, comme s'ils-elles étaient coincé-es avec Marty dans le cadenas. N'ouvre la porte que si l'un-e des enfants trouve la solution finale.
- Propose de chronométrer les missions pour comparer ton temps avec tes concurrent-es.





30'



min. 1



# INSPECT'HOME

## MATÉRIEL

- Une feuille de route par participant-e.
- Un chronomètre
- De quoi écrire

## OBJECTIFS

- Pratiquer la discrimination visuelle
- Développer le sens de l'observation, la concentration et la rapidité de réaction.

## DÉROULEMENT

1. Lance le chronomètre et propose aux jeunes de suivre la feuille de route pour explorer leur habitat (voir QR Code). Le but est d'être le plus rapide à remplir sa feuille de route !
2. Demande aux participant-es de lire les challenges, de chercher, de trouver, et de toucher l'objet. Incite-les à inscrire leurs réponses le plus rapidement possible. Exemples de challenges :
  - *Un objet rouge qui commence par la lettre F*
  - *Un objet avec un reflet*
  - *Un objet plus petit qu'une bague*
  - ...
3. Lorsqu'un-e participant-e a trouvé, le chronomètre s'arrête. Le temps est noté et peut être comparé à celui utilisé par les autres joueur-ses.

## ▶ VARIANTE(S)

- **Coopération** : tout le monde essaie de trouver, ensemble, les objets en un temps imparti. Le groupe s'organise comme il veut pour accomplir la mission.
- **Semi-autonomie en équipe** : chaque fois qu'un·e joueur·se fait une trouvaille, il-elle la fait valider auprès du·de la juge avant de repartir vers la trouvaille suivante et ainsi de suite. C'est le·la juge qui s'occupe du chronomètre. L'équipe la plus rapide gagne le jeu.





15'



max 2



# J'ESPIONNE

## MATÉRIEL

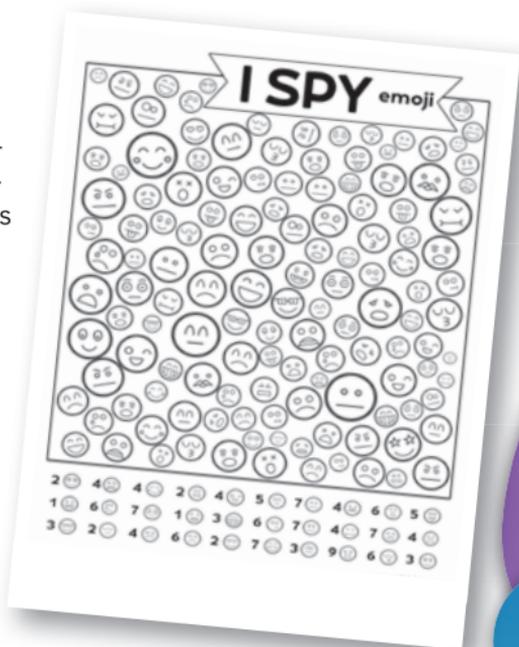
- Des crayons de couleur.
- Les fiches « I spy » imprimées.

## OBJECTIFS

- Pratiquer la discrimination visuelle
- Développer le sens de l'observation

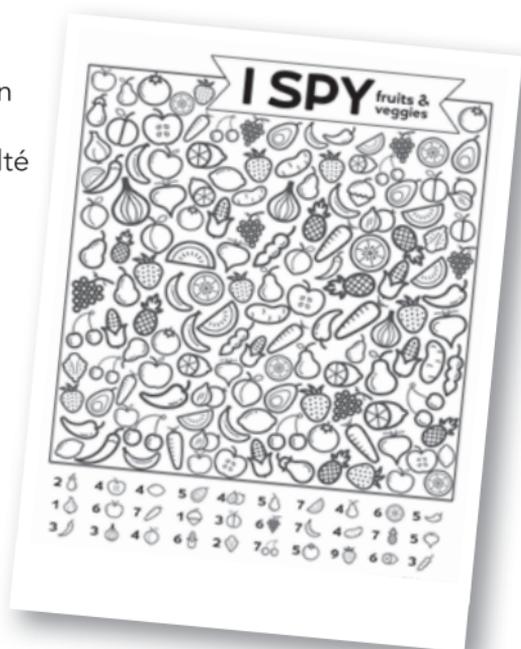
## DÉROULEMENT

1. Challenge les participant·es à trouver le plus rapidement possible les images-symboles se cachant dans le dessin préalablement imprimé (voir QR code).
2. Le nombre à côté de chaque symbole indique la quantité à retrouver.
3. Demande aux jeunes de colorier les images trouvées.



## VARIANTE(S)

Imprime les fiches en plus petit pour augmenter la difficulté de recherche.



5+



30'



min. 6



# PICTIONARY<sup>©</sup> AVEUGLE

## ▶ MATÉRIEL

- Feuilles de brouillon
- Crayons
- Foulard ou masque
- Sablier ou chrono d'une minute

## ▶ OBJECTIFS

- Développer la confiance en soi
- Se dépasser

## ▶ DÉROULEMENT

1. Compose 2 équipes selon la technique de ton choix.
2. Désigne l'équipe qui va commencer (par exemple, celle qui a le plus de membres nés-es dans les 6 premiers mois de l'année) et demande au membre le-la plus jeune de se bander les yeux.
3. Demande à l'équipe adverse de décider ce que « l'aveugle » devra dessiner.

En fonction de l'âge des participant-es, il sera peut-être nécessaire de baliser les propositions (catégories, choix dans une liste préalablement établie pour chaque équipe...).

4. Lance le chrono. « L'aveugle » a alors 1 minute pour dessiner et faire deviner le mot à ses équipier-ères.
5. L'équipe remporte 1 point si le mot est trouvé dans le temps imparti.
6. C'est ensuite à l'autre équipe de dessiner, et ainsi de suite, « les aveugles » changeant à chaque fois.
7. L'équipe gagnante est celle qui a obtenu 10 points en premier.





30'



min. 2



# LA MARELLE DES QUESTIONS

## MATÉRIEL

- Craie pour dessiner une marelle
- Pictogrammes

## OBJECTIFS

- Pratiquer une activité physique
- Développer des compétences intellectuelles

## DÉROULEMENT

1. Prépare des étiquettes qui seront déposées sur la marelle. Elles pourront changer à chaque partie, afin de varier (ex : nom de garçon - nom de fille - pays - ville - animal - boisson - aliment - ...).
2. Fais parcourir la marelle à cloche-pied, ou à deux pieds en fonction de l'âge et de la maîtrise des participant-es.

Exemple :

- Dans la case 1, il faut par exemple citer un fruit qui commence par la lettre « F ».
  - Dans la case 2, il faut citer deux noms d'animaux marins et ainsi de suite suivant les indications de la marelle.
3. Le-la participant-e qui a réussi le parcours sans faute gagne.

# LA MARELLE DES QUESTIONS

Ajoute des règles à ta guise, les possibilités dépendent de ton imagination ! Exemples :

- Ne pas mettre les 2 pieds à terre avec le 8
- Rester à cloche-pied
- Donner trois lettres (différentes pour chaque enfant) pour commencer les mots à respecter tout au long de la marelle
- Se déplacer sur la marelle à la manière d'un animal
- ...

## VARIANTE ONLINE

Crée un compte gratuit sur wordwall (voir QR code), clique sur « créer une activité » puis « roue aléatoire ». Partage ta roue créée à chaque participant-e. Quand la roue aura désigné un thème, donne une lettre et en une minute, fais trouver un maximum de mots.





30'



min. 2



# LE JEU DES 8 MOTS

## MATÉRIEL

- Feuilles de brouillon
- Crayons

## OBJECTIFS

Développer son intelligence verbo-linguistique

## DÉROULEMENT

1. Propose aux enfants de prendre une feuille de brouillon et un crayon puis de tracer un tableau.
2. Lance un petit défi pour désigner celui ou celle qui va commencer. Exemple : le·la premier·e qui arrive à tenir son crayon en équilibre, à l'horizontale, sur son index.
3. Le·la vainqueur·se donne un thème.

*Exemples : anniversaire, dessin animé, animaux de la savane, ...*

4. Propose alors à chacun·e d'écrire 8 mots en lien avec le thème donné.
5. Quand tout le monde a terminé, lance la phase de comptage de points :

Chaque mot rapporte autant de points que le nombre de joueur·ses qui l'ont écrit.

*Exemple : si 5 joueur·ses ont noté le mot « gâteau », ils et elles notent 5 à côté de ce mot.*

Attention cependant, si un·e joueur·se est le·la seul·e à avoir écrit ce mot, c'est 0 point (et non 1).

## LE JEU DES 8 MOTS

6. Invite chacun·e à faire le total des points obtenus.
7. Un·e autre joueur·se donne un thème et ainsi de suite.
8. À la fin des 6 manches, procède au grand total et désigne l'As des 8 mots !

1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
Total :	Total :	Total :
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
Total :	Total :	Total :

5+



10'



min. 2



# LE ROI ET LA REINE DU SÉRIEUX

## MATÉRIEL

- Crayon ou marqueur

## OBJECTIFS

Développer sa concentration

## DÉROULEMENT

1. Placez les enfants dos à dos à 1,50 m de distance.
2. Demandez-leur de placer un crayon ou un marqueur entre son nez et sa lèvre supérieure comme s'il-elle avait une moustache.
3. Donnez le top départ pour se retourner toutes en même temps pour regarder son-sa voisin-e dans le blanc des yeux.
4. Le but est de ne pas perdre sa moustache et donc de ne pas rire ! Le-la dernier-e à ne pas rire ou à perdre son crayon est sacré roi ou reine du sérieux !



# LE ROI ET LA REINE DU SÉRIEUX

## ▶ VARIANTE(S)

Tu peux aussi faire le roi ou la reine de l'immobilisme : chacun·e bouge en faisant de grands gestes, espacés dans la cour, et tout d'un coup, donne le top. Chacun·e doit s'immobiliser. Le dernier à rester fixe devient roi ou reine !

### **Variante online :**

1. Donne la consigne aux jeunes qui sont connectés sur Zoom, Teams...
2. Un laps de temps est donné à tou·tes les participant·es pour aller chercher des accessoires ou réfléchir à une idée originale (ex : le temps de 2 chansons que tu peux lancer de ton ordinateur).
3. Ensuite, un·e premier·ère participant·e va couper sa caméra et se préparer. Donne un premier top, les autres joueur·ses installent leur « moustache », et au deuxième top, il ou elle ouvre sa caméra. Le but est de ne pas rire et de ne pas perdre sa moustache.

Astuce : Les enfants peuvent aussi faire l'activité sans matériel, avec juste leurs plus belles grimaces, et toujours bien à distance !



15'



min. 2



# QUI SUIS-JE ?

## MATÉRIEL

- Post-its (un par enfant)
- Bics (un par enfant)

## OBJECTIFS

- Développer son imagination
- Évaluer ses connaissances

## DÉROULEMENT

1. Note un personnage sur un post-it secrètement.
2. Étale-les post-its retournés sur une table.
3. Chaque enfant à son tour en prend un et se le colle sur le front sans le regarder.
4. Chacun-e a droit à une question à propos du personnage. La réponse ne peut être que « oui » ou « non ». Si la réponse est « oui », l'enfant peut reposer une question. Si la réponse est « non », on passe à l'enfant suivant.
5. Le but est de trouver le nom sur son post-it en posant des questions aux autres. Si c'est trop difficile à trouver, un-e participant-e peut mimer.



## ▶ VARIANTE(S)

### **Variante chapi-chapeau :**

Remplace les post-it par des bouts de papier. Il faut faire découvrir un maximum de personnages en un temps limité.

Le jeu se déroule en 3 manches :

- Lors de la première, les joueur·ses découvrent et devinent les personnages en parlant librement.
- Dans la deuxième, il faut retrouver les mêmes personnages à partir d'un seul mot.
- Dans la troisième, il faut encore les retrouver en mimant.

### **Variante online :**

1. Partage le lien Jamboard à tou·tes (voir QR code). Il faut veiller à bien sélectionner les paramètres pour que tou·tes les participant·es puissent éditer le document.
2. Demande au·x participant·es de noter sur un post-it réel le nom d'un personnage et de ne le montrer à personne (personnage de fiction, personnage réel ou tout autre thème choisi).
3. Chacun·e va dès lors pouvoir écrire sur Jamboard des questions dont la réponse doit être oui ou non (sur fond jaune). Exemple : est-ce que c'est une fille ?
4. Le·la participant·e qui a choisi le personnage à retrouver va changer la couleur des questions écrites par les autres suivant la réponse (« oui » en vert et « non » en rose).

5. Après quelques minutes, arrête le jeu et demande à chacun·e d'inscrire la réponse qu'il ou elle croit bonne sur un post-it réel.
6. Au top, chacun·e montre son post-it à l'écran et celui ou celle qui a trouvé le bon personnage remporte 1 point.

Plusieurs manches sont réalisées afin de permettre à chacun·e de faire découvrir son personnage. À la fin, celui ou celle qui a le plus de points gagne.







# BOTTLE BALL

## MATÉRIEL

- Bouteille en plastique de minimum 1 litre et demi
- Balles de tennis (1 par joueur·se)
- Ciseaux
- Peinture, gros marqueurs ou du tape pour décorer la bouteille

## OBJECTIFS

- Se dépenser physiquement
- Travailler sa précision



## DÉROULEMENT

1. Tout d'abord, demande aux participant·es de créer leur propre Bottle Ball : il faut découper le fond de la bouteille, ensuite recouper la moitié de celle-ci sur 20 cm et arrondir les coins. La Bottle Ball peut être renforcée avec du papier collant et peut même être décorée (avec du tape par exemple). Cela permet à chaque enfant de reconnaître sa Bottle.

# BOTTLE BALL

## 2. Jeu individuel :

Chaque jeune lance la balle vers le haut avec la bouteille et la réceptionne au vol. Il-elle peut s'entraîner plusieurs fois.

## 3. Jeu par 2, en face à face :

Demande aux participant-es de se placer face à leur partenaire (à 2m au départ), et de faire des allers-retours en lançant la balle. Quand la balle fait un aller et retour sans toucher le sol, l'un-e des 2 recule d'un grand pas. Si la balle tombe, il-elles doivent la récupérer avec leur Bottle Ball.

## ▶ VARIANTE(S)

Pour varier les exercices, propose aux enfants de :

- Lancer la balle, la laisser rebondir puis la rattraper
- Lancer la balle, la laisser rebondir, toucher le sol avec leur main puis la rattraper
- Jouer contre un mur
- Lancer la balle dans des cibles
- Utiliser une balle en mousse mouillée et la lancer sur une cible dessinée à la craie avec pour objectif de faire partir la couleur de celle-ci.



4+



10'



min. 6



# COURSE RELAIS DÉGUISÉE

## MATÉRIEL

- Divers vêtements/déguisements
- Objets pour créer des obstacles
- 2 bassines

## OBJECTIFS

- Se dépasser
- Développer l'esprit de coopération en équipe
- Développer sa créativité

## DÉROULEMENT

1. Compose 2 équipes équitables selon la technique de ton choix.
2. Répartis la série de vêtements dans les 2 bassines (il faut le même nombre de vêtements dans chaque équipe : chapeau, chemise, pantalon, chaussures, chaussettes...) et place les 2 bassines au bout du terrain de jeu.
3. Sur le parcours, place divers objets (valises, chaises, cordes, bouteilles d'eau, cerceaux...) pouvant constituer des obstacles ou des avertissements de passages spécifiques (cloche-pied, ramping, reculons).
4. Les 2 équipes se placent devant la ligne de départ et sélectionnent la personne qui va démarrer en premier.
5. Au signal, les 2 personnes courent chercher un vêtement dans la bassine puis elles reviennent et tapent dans la main du/de la suivant·e qui peut démarrer et ainsi de suite...

## COURSE RELAIS DÉGUISÉE

6. Une fois leur bassine vide, les équipes désignent en vitesse une personne qui doit s'habiller avec tous les vêtements récupérés.
7. L'équipe gagnante est celle qui s'est habillée en premier lieu.



1h30



min. 5



# GRAND JEU DES DÉFIS

## MATÉRIEL

- Craies pour le plateau ou un grand carton préparé à l'avance
- Marqueurs, pions, dés (autant qu'il y a de joueur-ses)
- Feuilles avec les défis/épreuves placées à différents endroits
- Feuilles de route avec les couleurs dans des ordres différents (autant qu'il y a de joueur-ses)
- Carte de l'aire de jeu avec les endroits où sont situés les défis/épreuves
- Sudokus

## OBJECTIFS

- Se dépenser physiquement
- Développer son intelligence logico-mathématique et corporelle



## DÉROULEMENT

1. En amont du jeu, crée un plateau de jeu au sol (à la craie) ou sur un grand carton où doivent se trouver des cases avec des symboles représentant : défis, prison, puits, tour, dés, +5, quelques échelles, le départ et l'arrivée.

# GRAND JEU DES DÉFIS

2. Propose à chacun·e de prendre un dé et un pion, une feuille de route et un marqueur. Le but est de parcourir l'ensemble du plateau de jeu pour arriver le·la premier·e à la fin. Le·la plus jeune commence.
3. Les enfants ont une suite de couleur sur leur feuille pour représenter l'endroit où l'épreuve est placée (prévois une grande carte des lieux près du plateau ou une par enfant). Les épreuves devront être réalisées dans l'ordre de la série. Les épreuves correspondent aux cases « défis » sur le plateau de jeu. L'ordre est différent pour chaque enfant.

## LES CASES SPÉCIALES

**Prison** : résoudre un sudoku pour pouvoir sortir

**Puit** : 20 flexions extensions pour pouvoir sortir

**Trou** : on tombe jusqu'au fond du trou. Retour sur une case inférieure selon le plateau de jeu.

**Dés** : rejouer

**+5** : avancer de 5 cases

**Échelle** : monter l'échelle jusqu'en haut de celle-ci sur le plateau de jeu

## LISTE DES DÉFIS/ÉPREUVES :

La liste d'épreuve doit limiter l'utilisation de matériel (gestes barrières). Voici quelques challenges à lancer aux participant·es :

- Trouve X objets de la nature



- Réalise un jardin japonais
- Invente une chanson d'au moins 40 mots avec le mot soleil dans la chanson
- Refais une chorée de step, danse, apprise quelques jours avant
- Fais des figures de yoga
- Imité des animaux
- Reste en équilibre pendant 30 sec.

## ▶ VARIANTE ONLINE

1. Pour créer le plateau de jeu, rends-toi sur Genial.ly (voir QR code) et crée-toi un compte gratuit. Suis l'onglet « gamification », puis « game of the goose » et crée un plateau du jeu de l'oie où tu pourras insérer des défis à réaliser sur certaines cases. Insère de l'écrit, de l'audio, des vidéos, pour être original·e dans la création de ce plateau. Le site est clair et est présenté par des vidéos. Il faut compter une heure pour créer le plateau de jeu.
2. Quand les enfants sont présent·es, partage ton écran aux participant·es. Soit, tu tournes le dé, soit chaque jeune a un dé. Déplace les pions sur le plateau, et les jeunes doivent réaliser des défis face caméra.

Le but est d'arriver le·la premier·e à la fin du parcours tout en s'amusant.





5+



10 à 30'



max 6



# JEU DE L'OIE SPORTIF

## MATÉRIEL

- Dé
- Petits objets servant de pions
- Plateau de jeu imprimé (voir QR code)
- 2 grandes bouteilles d'eau remplies d'un même volume (ou des poids)
- Chronomètre

## OBJECTIFS

- Pratiquer une activité sportive.
- Développer des compétences physiques.

## DÉROULEMENT



# JEU DE L'OIE SPORTIF

1. Demande à chaque jeune de lancer le dé à tour de rôle.
2. Propose-leur d'avancer leur pion et d'exécuter l'action sur laquelle ils-elles arrivent. Augmente la durée ou le nombre d'exercices pour les plus grand-es.
3. Ensuite, c'est au tour du-de la joueur-se suivant-e.  
Plusieurs participant-es peuvent partager la même case.

Le but est d'être le-la premier-ère à arriver pile sur la dernière case. Pour les plus âgés, si un score au dé est supérieur au nombre de cases nécessaire pour aller sur la case « arrivée », le pion devra reculer d'autant de cases. Pour les plus jeunes, valide la victoire du-de la gagnant-e lorsque celui-ci arrive sur la dernière case même si le score du dé est supérieur.

## ► VARIANTE(S)

Ajoute des challenges : exemple, si quelqu'un.une tombe sur le chiffre 3 en lançant le dé, il.elle est obligé.e de faire deux fois l'exercice.

### **Variante online :**

Adapte l'une ou l'autre case au besoin. Tu détiens le plateau, un chrono et les pions. Tu déplaces les pions pour tou-tes, dictes aux participant-es l'action sportive à accomplir en fonction du score affiché sur le dé que chacun-e lance respectivement de chez lui-elle.



Sources :  
<https://laclassede-laurene.blogspot.com/>

4 à 6  
ans

  
30 à 45'

  
8 à 16



# LE PETIT YOGA

## ▶ MATÉRIEL

- Espace calme
- Musique relaxante + baffle (en extérieur)
- Tapis (si possible)

## ▶ OBJECTIFS

- Mouvoir son corps au rythme d'une histoire et apprendre à écouter
- Développer son agilité, son équilibre, sa force et sa souplesse

## ▶ DÉROULEMENT

Le petit Yoga se déroule sous forme de narration des « **Aventures de Ricky** ». Au fil de l'histoire, invite et accompagne les participant·es à prendre des positions de yoga et à les maintenir un moment.

« Il était une fois Ricky le petit singe. Ce petit singe adorait voyager et rencontrer de nouveaux et nouvelles ami·es. Avant son départ, Ricky remercia la terre et le soleil qui l'avaient aussi bien accueilli. Il leva bien haut les mains pour dire merci au soleil (**posture de la montagne**) et se positionna au sol pour remercier la terre (**posture de l'étiement**).

Après cela, Ricky se prépara pour son grand départ. Il prit alors une grande inspiration et observa une dernière fois l'horizon (**posture du guerrier**). Ensuite, il leva les yeux au ciel en le saluant de la main (**posture du triangle**). Enfin, le petit singe était prêt. Il monta donc dans un grand bateau et se laissa emporter par le balancement des vagues (**posture**

**du bateau).** Malheureusement, le vent se mit à souffler. Le petit singe essaya de s'agripper comme il pouvait (**posture du chien**), mais les vagues étaient tellement fortes que Ricky tomba du bateau ! Heureusement, Samy arriva rapidement au secours de Ricky et le fit grimper sur sa carapace. Le petit singe s'installa confortablement sur le dos de Samy en évitant que ses pattes ne touchent l'eau (**posture de l'arc**). Ainsi sa fourrure sécha au doux soleil et les deux amis naviguèrent jusqu'à une île.

Arrivé sur l'île, Ricky ne perdit pas une seconde pour dire bonjour aux palmiers (**posture de l'arbre**). Il salua aussi les habitants de l'île à sa manière (**posture de l'archer**) et passa son après-midi à profiter de la pluie (**posture du chameau**). Le petit singe adorait sentir les gouttes de pluie tombées sur son visage, mais il faisait déjà noir donc il était temps d'aller au lit ! (**posture de relaxation**). »

## ▶ VARIANTE(S)

- Prépare un audio de l'histoire réalisé par tes soins ou avec la participation des enfants.



## Les différentes postures dans l'ordre chronologique de l'histoire :



Posture de la montagne



Posture de l'étirement



Posture du guerrier



Posture du triangle



Posture du bateau



Posture du chien

# LE PETIT YOGA



Posture  
de l'arc



Posture  
de l'arbre



Posture  
de l'archer



Posture  
du chameau



Posture  
de relaxation

4 à  
10 ans



20'



4 à 16



# L'ENTRAÎNEMENT DE SPIDERMAN

## MATÉRIEL

- Crayon rouge
- Dessin de Spiderman en format A3
- Manne à linge (avec des trous)
- Ficelle
- Petits objets
- Pincés
- Grande feuille blanche
- Marqueur
- Foulard
- Scotch
- Personnage qui représente le « méchant » (Playmobil, Lego...)
- Cerceau
- Collant Tape
- Ouate ou boule de papier
- Objets plats

## OBJECTIFS

- Développer son agilité
- Développer ses capacités motrices



## DÉROULEMENT

1. Prépare les 4 dispositifs nécessaires à l'entraînement puis place-les à 4 endroits différents.
2. Imprime en A3 un dessin à colorier de Spiderman et affiche-le à un endroit central.

# L'ENTRAÎNEMENT DE SPIDERMAN

3. Introduction à l'activité : « *C'est bien connu, les super-héros et super-héroïnes comme Spiderman ou Black Widow doivent s'exercer pour rester fort-es et agiles. Voici un petit aperçu de l'entraînement hyper secret que l'homme-araignée pratique tous les jours...* »
4. Explique les exercices aux participant-es puis propose-leur de les réaliser de manière libre. Chaque exercice peut être réalisé plusieurs fois (mais pas d'affilée).
5. Chaque fois qu'un-e participant-e réussit un exercice de l'entraînement, il va colorier une case du costume de Spiderman en rouge.
6. L'entraînement est terminé quand tout le monde a réalisé au moins une fois chaque exercice ET que Spiderman est entièrement colorié.

## **Exercice 1**

*Matériel spécifique : manne à linge (avec des trous) - ficelle - petits objets - pinces*

*Dispose divers petits objets dans la manne puis, à l'aide de la ficelle, recouvre-la d'une toile d'araignée (en passant la ficelle dans les trous).*

À l'aide de la pince, demande à chacun-e d'attraper des objets à travers la toile d'araignée. Chaque objet récupéré permet de gagner en agilité et fait gagner un point (case à colorier).

## **Exercice 2**

*Matériel spécifique : grande feuille blanche - marqueur - foulard - scotch - personnage représentant le « méchant » (Playmobil, Lego...)*



Dessine une grande toile d'araignée sur la feuille puis place un morceau de scotch enroulé sur lui-même au centre de la toile (afin d'y coller le personnage). Accroche la feuille sur un mur.

Demande aux jeunes de se bander les yeux et d'emprisonner le méchant grâce à la super toile d'araignée. Il suffit de le placer au centre de la toile pour gagner 2 points d'habileté (2 cases à colorier).

### **Exercice 3**

*Matériel spécifique : cerceau - tape - ouate ou boule de papier*

*À l'aide du tape, crée une toile d'araignée à l'intérieur du cerceau puis accroche celui-ci au mur (la surface collante vers l'extérieur).*

Incite chacun-e à prouver sa force en lançant le plus d'ouate sur la toile d'araignée. Chaque boule d'ouate qui reste collée à la toile rapporte 1 point (1 case à colorier).

### **Exercice 4**

*Matériel spécifique : tape - objets plats*

*À l'aide du tape, crée une toile d'araignée au sol et numérote les zones comme sur le schéma ci-contre.*

Propose aux jeunes de s'entraîner au lancer. Plus on se rapproche du centre de la toile d'araignée, plus on gagne de points (1, 2 ou 3 cases à colorier).





5+



2h



min. 6



# LES JEUX OLYMPIQUES

## ▶ OBJECTIFS

Développer ses compétences motrices et sportives

## ▶ MATÉRIEL

- Drapeau olympique (un morceau de tissu blanc avec les 5 anneaux tracés aux marqueurs fera l'affaire)
- Médailles (achetées ou faites maison)
- 1 feuille de score par équipe
- Mètre
- Farine
- Ballon
- Chaises (1 par enfant)
- Bassines
- 15 objets au choix
- Papier et crayon
- Longue corde solide
- Eau
- Gobelets percés (1 par équipe)
- Petit tapis (de salle de bain)
- Poids identiques (un par équipe)
- Ballons de baudruche remplis d'eau (1 par équipe)
- Corbeille
- 10 boules de papier chiffonné
- Raquettes (1 par joueur-se)
- Fusils à eau (1 par équipe)
- Balles de ping-pong (1 par équipe)

# LES JEUX OLYMPIQUES

- Bouteilles en verre vides (1 par équipe)
- Longue ficelle
- Petites peluches (1 par équipe)

## ▶ DÉROULEMENT

1. Place les différentes épreuves (toutes ou seulement certaines, au choix) et constitue des équipes équitables.
2. Propose aux participant-es de prononcer le « serment olympique » : main droite sur le cœur, regardez le drapeau olympique et dites ensemble...

*« Je promets de participer aux jeux  
Et de donner tout ce que je peux  
L'important n'est pas de perdre ou de gagner  
Mais de penser à bien s'amuser ! »*

3. Démarre les JO !
  - Les participant-es se rendent successivement à chaque épreuve.
  - Note les points remportés par chaque équipe (pour la majorité, la règle d'attribution est 3 points pour la meilleure équipe, 2 points pour la suivante et, le cas échéant, 1 point pour la dernière).

À la fin des épreuves, fais le total des points de chaque équipe, désigne le podium et procède à la remise des médailles !



## LES ÉPREUVES

### Saut en longueur

*Matériel spécifique : un mètre - farine*

Délimite une ligne de saut (à la farine). Chaque participant·e saute le plus loin possible et mesure les distances. On garde la meilleure distance par équipe.

### Relais mémo

*Matériel spécifique : bassines - objets au choix - papier et crayon*

Il faut aller mémoriser des objets placés dans une bassine et les indiquer à son équipe. Au signal, une personne de chaque équipe démarre. Elle court, mémorise 3 objets dans la bassine puis elle revient et les cite à l'équipe (un membre de l'équipe prend note). Quand elle tape dans la main d'un·e autre équipier·ère, ce dernier peut démarrer et ainsi de suite.

### Relais aquatique

*Matériel spécifique : bassines - eau - gobelets percés*

Chaque participant·e, muni d'un gobelet troué rempli d'eau, doit courir et remplir un récipient marqué d'une limite. La première équipe qui a rempli son récipient jusqu'à la limite remporte l'épreuve.

### Tir à la corde

*Matériel spécifique : longue corde - farine*

Les équipes s'affrontent sur un tir à la corde. La première équipe qui dépasse la ligne centrale (tracée à la farine) perd

# LES JEUX OLYMPIQUES

la partie. Possibilité de le faire en 3 manches et l'équipe qui gagne le plus de manches remporte les points.

## Tir au but

*Matériel spécifique : ballon - cônes ou farine*

Positionne un mini-but ou délimite une zone de but et une zone de tir. Chaque participant·e tire 3 fois. L'ensemble des goals marqués est comptabilisé pour l'équipe.

Attribution des points : 1 point par but marqué.

## Tir mouillé

*Matériel spécifique : bouteille en verre remplie d'eau - balles de ping-pong - fusils à eau*

Faire tomber des balles de ping-pong avec un fusil à eau (+ ou - de points selon la difficulté). On additionne le score de tout le monde pour avoir un score d'équipe et attribuer les points.

## Course de chaises

*Matériel spécifique : chaises - farine*

Les participant·es de chaque équipe sont debout sur une chaise, derrière la ligne de départ. Chaque équipe a une chaise supplémentaire à sa disposition. Au top départ, elles doivent rejoindre le plus rapidement possible la ligne d'arrivée, en utilisant uniquement les chaises dont elles disposent. Il leur est strictement interdit de mettre un pied à terre. Si un·e membre d'une équipe pose le pied par terre, il·elle doit reculer de 3 mètres. S'il·elle pose les deux pieds à terre, il·elle doit repartir de la ligne de départ.



### Lancer de tapis

*Matériel spécifique : tapis*

Chaque participant-e lance le tapis le plus loin possible et on mesure les distances. On garde la meilleure distance par équipe.

### Haltérophilie

*Matériel spécifique : poids*

Garder un poids à bout de bras le plus longtemps possible. On additionne le score de tout le monde pour avoir un score d'équipe et attribuer les points.

### Tennis aquatique

*Matériel spécifique : ballons d'eau*

Chaque équipe joue avec un ballon de baudruche rempli d'eau. Les joueur-ses, **disposé-es en cercle**, doivent se faire un maximum de passes sans éclater le ballon. À chaque tour réussi, ils-elles s'éloignent d'un pas et agrandissent donc le cercle jusqu'à éclatement du ballon.

### Tennis d'étable

*Matériel spécifique : raquettes - peluches*

Les participant-es se **passent une peluche à l'aide d'une raquette de tennis**. On compte le nombre de passes réussies d'affilée sur un temps donné.

### Basket

*Matériel spécifique : corbeille - boules de papier*

Chaque participant-e a droit à 3 tirs pour arriver à faire at-

# LES JEUX OLYMPIQUES

terrir une boule de papier dans la corbeille. On additionne le score de tout le monde pour avoir un score d'équipe et attribuer les points.

## Le fil d'Ariane

*Matériel spécifique : longue ficelle*

Chaque équipe doit passer un unique fil sous les tenues de tout le monde, passant par les deux bras et le ressortir. La première équipe qui a terminé remporte l'épreuve.



40'



min. 2



# PIED'TANQUE

## MATÉRIEL

- Chacun·e ses chaussures
- Cochonnet
- Haie
- Corde

## OBJECTIFS

Se dépenser physiquement

## DÉROULEMENT

Les règles de base sont les mêmes que pour la pétanque :

1. Pour débiter, trace un cercle au sol et place toi à l'intérieur.
2. Ensuite, lance le cochonnet (entre 6 et 10 mètres du cercle).
3. Un·e joueur·se lance la première boule de manière à être le plus près possible du cochonnet.
4. Le·la joueur·se adverse essaie à son tour de se placer au plus près du petit en tirant ou en pointant la boule du·de la joueur·se précédent·e.

Une partie se joue en 13 points. Le cochonnet sera toujours lancé par la même personne.

Pour la version pied'tanque, les boules sont remplacées par des chaussures. Pour lancer ta chaussure, retire-la et lance-la avec la pointe de tes pieds !

## ▶ VARIANTE(S)

- **Le lancer en longueur** : demande aux jeunes de se tenir en équilibre sur une jambe, l'autre tendue avec la chaussure un peu retirée, de prendre de l'élan en réalisant une rotation de hanche et de lancer leur chaussure le plus loin possible.
- **Le lancer en hauteur** : demande aux jeunes d'attacher une corde tendue horizontalement à un poteau et d'essayer de lancer leur chaussure, toujours au pied, au-dessus de la corde. En cas de réussite, monte la corde de plus en plus haut.
- **La distance chaussure** : propose un·e participant·e de lancer sa chaussure le plus haut possible avec le pied, ce qui marque le départ pour courir à l'ensemble du groupe. Une fois qu'elle touche le sol, crie « stop ! » et il·elles s'arrêtent. Celui ou celle qui ira le plus loin en courant gagne.
- **Le 20 mètres haies** : au top, invite les joueur·ses à courir jusqu'à la première haie puis de lancer, avec son pied, la chaussure au-dessus de celle-ci. Suggère alors de contourner la haie et récupérer la chaussure pour aller à la 2e haie et ainsi de suite.
  - **Varie la manière de lancer la chaussure** : 1/avec les mains, 2/avec le pied couché sur le dos tête vers la zone de jeu, 3/les deux chaussures à la fois.





15'

à 1h30



min. 1



# SALON DE SPORT

## MATÉRIEL

- Tapis
- Matériel facile à trouver chez soi : balle, manche de brosse, bouteilles, chaise... en fonction des exercices proposés

## OBJECTIFS

Se dépenser physiquement

## DÉROULEMENT

1. Prépare soigneusement la liste d'exercices en les essayant. Choisis des exercices simples à montrer et à expliquer : on doit pouvoir les reproduire rien qu'en te regardant à travers un écran.
2. La séance sportive doit comprendre un échauffement, le corps d'exercices et un retour au calme.
3. Prévois des pauses régulières pour boire de l'eau. Sois dynamique, encourage et félicite régulièrement les participant·es.
4. À la fin, félicite-les pour leurs efforts et demande-leur comment ils et elles se sentent. Prends le temps de discuter avant de leur dire au revoir

## ▶ VARIANTE(S)

- Tu pourras augmenter la difficulté au fur et à mesure des séances si l'activité se répète.
- Astuce du coach : imagine des variantes et des niveaux de progression pour les exercices plus difficiles. Tu peux montrer les niveaux et laisser les participant-es choisir celui qu'ils et elles veulent. Ce qui compte avant tout, c'est le plaisir de bouger !



La crise sanitaire et le confinement qui s'en est suivi ont été marqués par la créativité et la nécessaire adaptation de la vie quotidienne des jeunes qui se sont mis-es en action pour poursuivre leurs missions et garder le contact avec les enfants. Les asbl Animagique, Arc-En-Ciel, Coala, Stations de Plein Air, Résonance et Service Protestant de la Jeunesse ont soutenu ces initiatives et ont décidé par la suite de mutualiser leurs fiches d'animation.

Le but de cet outil est d'enrichir les pratiques de tout animateur-ice, que ce soit en distanciel ou en présentiel. Créé grâce au soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, cet outil est disponible en version papier et également téléchargeable sur les sites respectifs des associations participantes.

