

OK FICHES D'ACTIVITÉS POUR DES RÉCRÉATIONS EN RESPECTANT LA DISTANCIATION

SOCIALE

***** Veuillez lire les autres activités avant d'en ajouter pour éviter de se répéter.**

Inscrivez le nom du jeu et une description du déroulement**

- Remplir seulement le tableau
- Ne pas changer la mise en page (télécharger le document si vous désirez la changer à votre goût)
- Ne pas effacer les idées des autres
- Vous pouvez bonifier une activité en ajoutant des alternatives
- Vous pouvez partager ce document/ce lien avec vos collègues

NOM DE L'ACTIVITÉ	DÉROULEMENT
Danse statue	On met de la musique et les enfants dansent sur le rythme. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent cesser de bouger. Le meneur du jeu observe et doit retirer ceux qui bougent.
Pas de géant	Les enfants se trouvent sur une ligne de départ. Le meneur du jeu présente des énigmes sur des fiches ou peut créer une devinette (objet qu'il observe). Les enfants tentent de trouver la réponse. L'enfant qui a la bonne réponse avance d'un pas. Le premier qui arrive à la ligne d'arrivée gagne. <ul style="list-style-type: none">● alternative : avancer à pas de grenouille, saut de lapin, position de tortue...● alternative : au lieu des devinettes, on peut nommer des catégories qui permet à l'enfant d'avancer. (par exemple : les personnes qui portent du bleu, les personnes qui ont des lunettes, les personnes qui ont des bottes avec des motifs, etc.). Les enfants qui correspondent à l'énoncé peuvent avancer.
Chasse au trésor	Donner des listes aux enfants à chercher lors de la récréation. (Objet commençant par une lettre, objet d'une couleur, catégorie d'objet)
Faire des mimes	La devinette se trouvant sur des cartons que le meneur de jeu présente à la personne qui doit mimer aux autres participants
Sports : Yoga , camp d'entraînement, karaté, zumba, danse	Faire appel aux forces des enseignants (plusieurs ont déjà donné d'autres cours avant)
Chanson à répondre	<ul style="list-style-type: none">- Je m'en vais chasser le lion...- Boom...- Thumbs UP- La chanson du soleil (soleil, soleil, montre tes rayons...)

	- Ceux qui aiment le soleil tape des mains...
Chef d'orchestre	Les enfants sont placés en cercle. Une personne quitte le cercle. On désigne un chef d'orchestre. Il fait des gestes et les autres enfants doivent l'imiter. La personne revient et elle a 3 tentatives pour trouver le chef d'orchestre.
Jean dit...	Le meneur de jeu nomme des consignes en disant "Jean dit ..." et les enfants doivent effectuer la consigne. Si le meneur omet de dire "Jean dit..." au début de sa phrase, les enfants ne doivent pas faire l'action. Les enfants qui le font sont retirés du jeu.
Course de pingouins	Les enfants se trouvent sur une ligne de départ. On met un objet entre les deux jambes (objets personnels dans ce cas : mitaines, tissu, etc.). Les enfants doivent maintenir cet objet en se déplaçant vers la ligne d'arrivée. *Alternative : on peut répéter la course en demandant à l'enfant de tenir l'objet sur sa tête, entre les genoux, avec les coudes.. etc.
Splash Catégories	Basé sur le jeu du Cowboy, un cercle est formé avec un maître du jeu au centre. Ce dernier nomme une catégorie (ex. : fruit, couleur, sport) et pointe une personne qui doit se pencher et les deux membres de chaque côté doivent répondre le plus rapidement un mot correspondant à la catégorie.
Le détective	Le meneur de jeu décrit une personne ou un objet qu'elle voit. Les enfants tentent de le deviner.
Course des animaux	Effectuer une course sur un terrain délimité et demander aux enfants de se déplacer de différentes façons. Exemples : <ul style="list-style-type: none"> - ramper comme un crabe - sauter comme un lapin (petits sauts) - sauter comme un kangourou (grands sauts) - galoper comme un cheval - marcher en girafe (sur la pointe des pieds) - Marcher comme un pingouin (pieds collés) - Voler comme un oiseau (battre des ailes) ** faire une démonstration avant pour les enfants** Alternative : montrer des images (affiches des animaux)
Les mots magiques	Le meneur du jeu présente un mot sur un carton/affiche à un élève. Il doit faire deviner ce mot aux autres enfants en créant les lettres de l'alphabet avec son corps. (choisir des mots courts) Alternative : il est possible de tracer les lettres avec le doigt dans l'air (les autres élèves doivent imaginer et deviner la lettre pour trouver le

	mot)
Police - voleur	<p>Les enfants sont placés en cercle (2 mètres de distance). Ils ont les yeux fermés et le meneur utilise un bâton ou un objet pour toucher les enfants. Les enfants chantent “ une tape la police, deux tapes le voleur” à répétition. Une fois que le maître du jeu a terminé, il mentionne aux enfants d’ouvrir les yeux.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le voleur fait un clin d’oeil aux autres joueurs. Les joueurs qui reçoivent un clin d’oeil doivent se coucher sur le sol. La police tente de trouver le voleur parmi les joueurs. <ul style="list-style-type: none"> • Alternative : il est possible de jouer debout (lorsque les joueurs reçoivent un clin d’oeil, ils peuvent simplement reculer d’un pas) • Alternative : il est possible de jouer avec des grimaces à la place du clin d’oeil (certains enfants ne sont pas capables de faire un clin d’oeil).
Cloche pied GÉANT	<p>Si les accessoires sont permis*** (seul le maître du jeu manipule l’objet)</p> <p>Les élèves sont placés debout en cercle. Le maître du jeu se place au centre. Il doit utiliser une corde à danser et tourner la corde sur le sol. Les enfants doivent sauter pour l’éviter. Lorsqu’un joueur s’accroche les pieds dans la corde, le joueur doit se retirer.</p>
Corde à sauter	<p>On attache l’extrémité d’une longue corde à danser à un poteau. On tourne nous-même la corde pendant que les élèves tentent de passer un après l’autre.</p>
Marelle	<p>Dessiner plusieurs marelles à la craie et les expérimenter. Une craie par élève donnée au préalable dès le retour.</p>
Course à obstacles	<p>Créer un parcours que les enfants pourront parcourir à la course, en sautant ou en rampant sans avoir à toucher aux objets (cônes, tracés au sol).</p>
Jeu du miroir	<p>2 par 2, en face à face (2m). Le premier débute des mouvements très lents. L’autre l’imite en faisant les mêmes gestes, comme dans un miroir. Alternier les meneurs. (Super en classe pour faire bouger légèrement aussi).</p>
« Entraînement » par intervalles	<p>Un parcours du type : dans la 1re zone tu fais 10 push-up Dans la 2e zone tu fais 5 jumping jacks...</p>
Danse	<p>Musique dans la cour et on danse loin l’un de l’autre.</p>
Tic Tac Toe humain	<p>Reproduire les cases avec des cerceaux ou avec des craies au sol. Former 2 équipes et chacune se choisit une couleur ou un nom. Chaque joueur doit courir pour aller déposer un dossard où se placer (sans matériel) dans une case afin de former un Tic Tac Toe.</p>

<p>4 coins</p>	<p>Si vous avez des zones pour jouer au ballon chasseur, réutiliser l'emplacement. Sinon, dessiner un grand rectangle, séparer au milieu, et séparer à chaque extrémité. Chaque enfant se place à un "sommet". Un sommet doit être vide. Un enfant est le chasseur de sommets et se place au centre du jeu. Les enfants doivent changer de place aux 10 secondes, à l'aide d'un contact visuel avec un joueur. Le chasseur doit voler un sommet lors d'un déplacement. Le joueur qui s'est fait voler un sommet devient le chasseur.</p>
<p>Les cerceaux musicaux</p>	<p>Placer des cerceaux assez distants les uns des autres Et former un grand cercle. Un de moins que les joueurs. Mettre un morceau de musique. Dès que le silence revient, chacun retourne au plus vite dans un cerceau. Un joueur est éliminé. Il peut regarder ou devenir maître de la musique. On enlève un cerceau et on reprend...</p>
<p>Mère veux-tu</p>	<p>Les joueurs sont sur une ligne de départ, espacés. Le meneur se trouve derrière la ligne d'arrivée. Les joueurs demandent "Mère veux-tu", le meneur répond "Oui". Les joueurs : "Que veux-tu ?". La "mère" : "2 pas de fourmis". Au démarrage l'enseignant prend le rôle de la mère et va définir ainsi à quoi correspond chaque pas. Ainsi, traditionnellement le "pas de fourmi" consiste à placer chaque pied devant l'autre en le touchant. La "mère" fait avancer les joueurs en variant les commandes : nombre et style de pas (de grenouille, de kangourou, de crabe, de géant, de sauterelle....) qui correspondent aussi à des distances parcourues différentes. Le 1er joueur à passer la ligne d'arrivée devient à son tour la mère. Si un joueur triche en effectuant un nombre ou un style de pas non conforme à la commande, il retourne à la ligne de départ.</p>
<p>Parcours au sol huit de l'infini</p>	<p>Matérialiser (craie de sol par exemple) un huit couché (symbole de l'infini) au sol. Les élèves le parcourent en avant en regardant un élève qui joue le rôle de point fixe, en arrière de même en regardant un point fixe. On peut bien entendu jouer avec d'autres tracés mais celui-ci permet de travailler particulièrement la coordination oculo-motrice.</p>
<p>organisation générale</p>	<p>En AM faire plusieurs récréations pour que tous les enfants ne sortent pas en même temps : en jumelant des groupes qui ne sont pas près physiquement dans les corridors de l'école. On aura ainsi moins d'élèves dans la cour et dans les corridors. :</p>
<p>Yoga des yeux Concentration</p>	<p>Assis à sa place : fermer les paupières en serrant bien (l'enseignant compte lentement jusqu'à 10 et fait les mêmes mouvements) puis écarquiller les yeux (comme une grenouille (10")). Suivre une mouche virtuelle avec les yeux en faisant une croix sans bouger la tête (haut-bas, droite-gauche: 10"), en faisant un 8 couché dans la pièce (l'enseignant aide en disant : elle monte au plafond, elle redescend le long de la fenêtre...10").</p>

<p>On n'est pas des poupées, on n'est pas des pantins</p>	<p>L'enseignant dispose d'une poupée articulée (type poupée mannequin, pantin à élastiques, mannequin articulé pour le dessin...). Il fait prendre au mannequin des positions et demande aux élèves s'ils pensent qu'elles sont réalisables pour un être humain. Les élèves vérifient par essai erreur en essayant d'imiter la poupée. S'ils jugent la position irréalisable, il faudra qu'ils argumentent.</p>
<p>Entraînement pyramidal</p>	<p>Faire les exercices indiqués dans la pyramide. On peut s'inspirer des exercices des lettres de l'alphabet pour varier. Voici le lien : https://documentcloud.adobe.com/link/review/?fbclid=IwAR3myjXze78mlvipE058XShisFsr7G7AOwTwomBOVtAKAnu7MVlcEdr08Go&uri=urn%3Aaaid%3Aascds%3AUS%3Ae9080c4f-14f9-4b40-aacc-aae757bd5469&pageNum=1</p>
<p>AIR-TERRE-MER</p>	<p>NOMBRE: 5 - 20 participants ÂGE: 8 ans et + DÉROULEMENT: Le groupe forme un cercle et une personne au milieu Cette personne pointe à quelqu'un du groupe en disant soit air, terre ou mer. La personne dire le nom d'un animal qui vit dans l'élément nommé ou mimer pour que le jeu soit plus actif en disant le nom de l'animal . Si le lanceur dit «air», l'attrapeur pourrait répondre «aigle!». Si une personne se trompe ou ne trouve rien pendant 10 secondes, elle va au centre du cercle et c'est elle qui pointe à son tour MATÉRIEL : aucun si on pointe au lieu de lancer le ballon</p>
<p>LE CHEF D'ORCHESTRE</p>	<p>NOMBRE: 8 - 30 participants ÂGE: 6 ans et + BUT: le maître d'orchestre doit trouver qui s'amuse à diriger l'orchestre dans son dos DÉROULEMENT: Les joueurs sont assis en cercle. On fait s'éloigner un joueur (le chef d'orchestre) et on désigne qui mènera la parade. Le joueur ainsi désigné débute en faisant un geste répétitif (taper des mains, se frotter les joues, gratter le sol, cogner des coudes, etc.) Tous les autres joueurs doivent l'imiter. Lorsque le chef d'orchestre revient, il se place au centre et doit identifier quel joueur s'amuse à donner les mouvements dans son dos. Le meneur varie les mouvements et essaie de demeurer le plus discret possible. Le chef d'orchestre a 2 chances. MATÉRIEL : Aucun</p>
<p>ROCHE-PAPIER-CISEAUX GÉANT</p>	<p>NOMBRE: 8 - 100 participants ÂGE: 6 ans et +</p>

	<p>BUT: remporter en équipe le roche-papier-ciseaux</p> <p>DÉROULEMENT: Deux équipes de nombre égal sont sur leur ligne de départ respective et se font face. Au signal du meneur «POINTEZ!» les joueurs de chaque équipe pointent leur rival (la personne en face d'eux), échangent un sourire et pensent à quel signe ils feront. Au deuxième signal «CHARGEZ!», les joueurs font la roche ou le papier ou le ciseau avec leur corps. Ceux qui perdent se rangent sur les côtés tandis que ceux qui remportent retournent en dansant sur leur ligne de départ. Répétez le processus jusqu'à ce qu'une équipe ait officiellement gagné!</p> <p>PS: bien que ce jeu implique beaucoup de joueurs, il a le mérite de se terminer assez rapidement!</p> <p>MATÉRIEL : Aucun</p> <p>ANIMATION : les deux équipes devraient s'encourager énormément, surtout si la partie se termine sur un duel (2 joueurs qui n'auraient que gagner tous leurs échanges).</p>
<p>WAKA-WOW</p>	<p>NOMBRE: 2 - 15 participants</p> <p>ÂGE: 9 ans et +</p> <p>BUT: Dire WAKA et WOW aux bons moments dans la suite de chiffres</p> <p>TYPE: Jeu de concentration, jeu de déplacement</p> <p>DÉROULEMENT: Le 1er joueur dit 1, le 2ième dit 2 et on compte ainsi de suite, tour à tour. À chaque multiple de 5, on doit dire WAKA et à chaque multiple de 7, on doit dire WOW. Exemple : 1...2...3...4... WAKA...6...WOW...8...9...WAKA...11...12...13...WOW...WAKA</p>
<p>POUSSE-ATTRAPE imaginaire</p>	<p>NOMBRE: 5-20</p> <p>ÂGE: 6 ans et +</p> <p>BUT: Attraper ou repousser le ballon imaginaire en faisant le contraire de ce qui t'es demandé</p> <p>TYPE: Jeu d'adresse</p> <p>DÉROULEMENT: Un joueur est au centre du cercle avec un ballon imaginaire. Au moment de le lancer à un joueur, il dit « Pousse! » ou « Attrape! ». Le joueur doit faire le contraire de ce qui lui est demandé. S'il se trompe, il se retire.</p>

