

ACTIVITÉ MOTRICE POUR PÂQUES

1

Prenez des œufs en plastiques vides.



3

Cachez des chocolats sous un lit.



5

Les enfants créent un parcours à obstacles entre les 2 murs de la pièce.



7

L'enfant qui a le numéro 1 ouvre un œuf, dit le défi moteur (les grands aident les petits). Les enfants doivent traverser le parcours en exécutant le défi moteur et revenir au panier. Ce n'est pas une course! Il inscrit ensuite la lettre de l'indice sur la page 17 pour trouver tous les chocolats à la fin, lorsqu'il n'y aura plus d'œuf. C'est maintenant au tour de l'enfant 2...

2

Insérez un défi moteur et un indice dans l'œuf pour permettre aux enfants de résoudre l'énigme afin de trouver les chocolats (annexe).

4

Déposez les œufs dans un panier près d'un mur du salon ou autre grande pièce où se déroulera l'activité. Le jeu peut aussi être fait à l'extérieur.

6

Attribuez au hasard, un chiffre à chaque enfant.



Joyeuses Pâques



Laboratoire de recherche en motricité de l'enfant

MOTRICITÉ

Marches
vers
l'avant



MOTRICITÉ

Marches
de
reculons



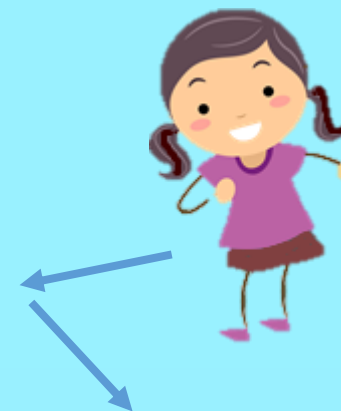
MOTRICITÉ

Sautilles sur
un pied



MOTRICITÉ

Sautilles à
deux pieds en
zigzagant



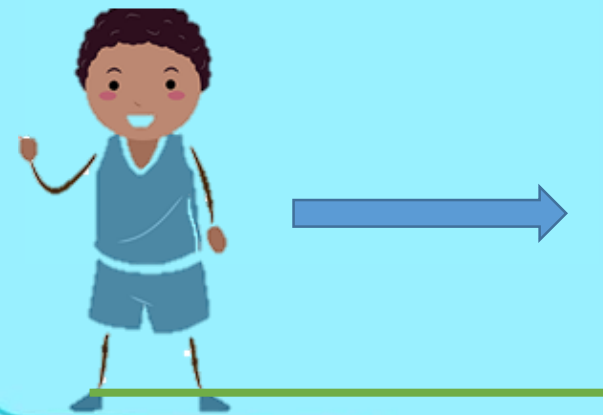
MOTRICITÉ

Sautilles les
pieds collés
ensemble



MOTRICITÉ

Marches de
côté



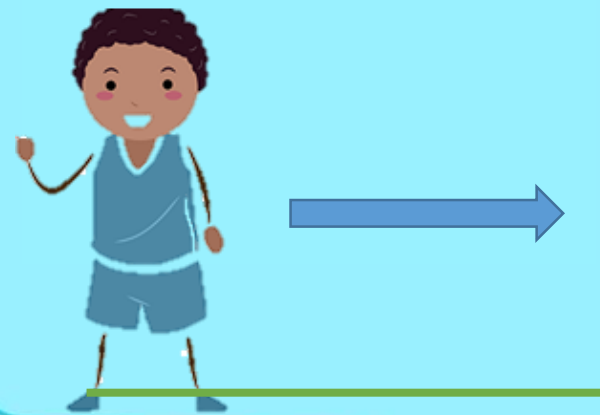
MOTRICITÉ

Sautilles les
bras levés au
dessus de ta
tête



MOTRICITÉ

Marches de
côté en
croisant les
jambe



MOTRICITÉ

Sautilles les
pieds ensemble
de reculons



MOTRICITÉ

Sautilles sur
la jambe
gauche en
zigzagant



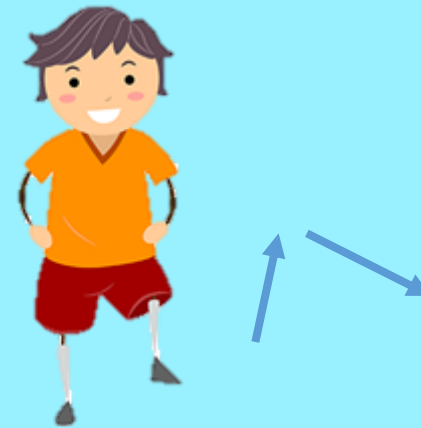
MOTRICITÉ

Marches
croisant les
jambes



MOTRICITÉ

Sautilles sur
la jambe
droite en
zigzagant



MOTRICITÉ

Sautilles en
levant un bras au
dessus de ta
tête



MOTRICITÉ

Ouvres et fermes
les jambes en
reculant



MOTRICITÉ

Sautilles de côté
en changeant de
jambe, comme si
tu fais du ski de
fond



MOTRICITÉ

Sautilles en avant
et en arrière en te
déplaçant de côté



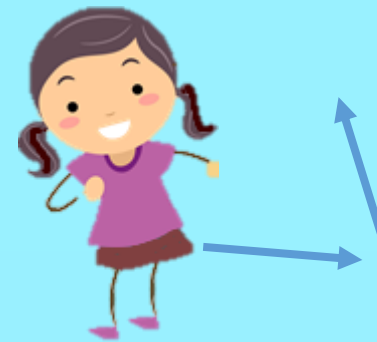
MOTRICITÉ

Sautilles en
chantant une
chanson



MOTRICITÉ

Sautilles à deux
jambes en
zigzagant de
reculons



MOTRICITÉ

Sautilles en
exécutant un
demi-tour



MOTRICITÉ

Sautilles en
levant tes
genoux le plus
haut possible



MOTRICITÉ

Crée
ton
propre
défi!

MOTRICITÉ

Sautilles en
tapant dans tes
mains





MOTRICITÉ



Crée
ton
propre
défi!










MOTRICITÉ

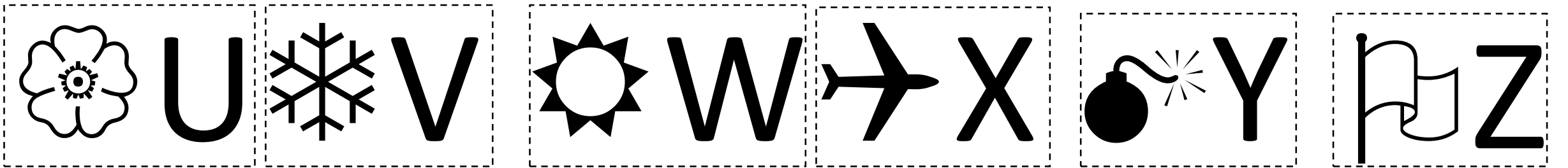
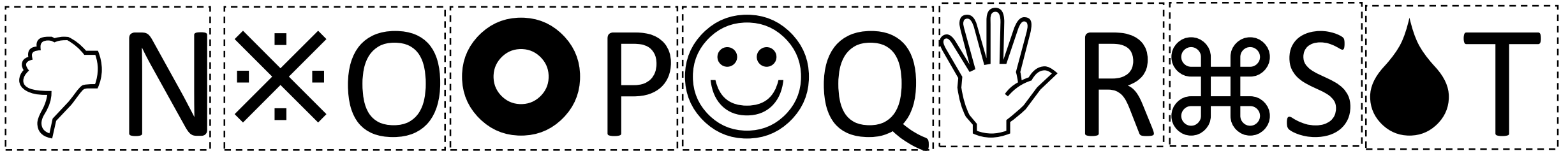
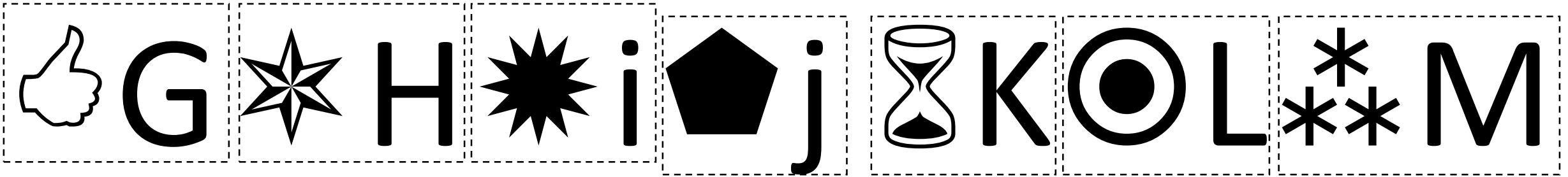
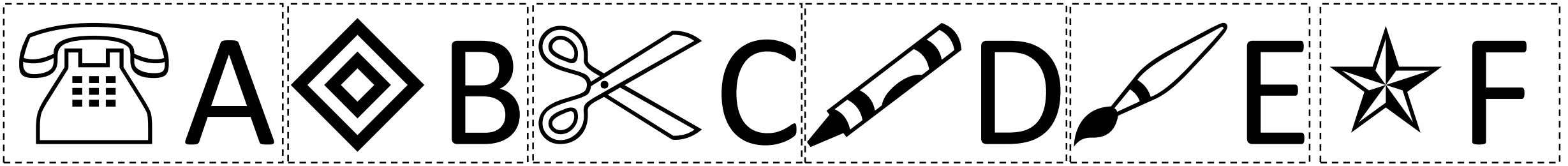
Crée
ton
propre
défi!

Description des positions et déplacements des animaux Rataam

Animal	Position
<p>Chat</p> 	<p>À quatre pattes, se déplace à l'aide des mains et des genoux.</p>
<p>Lapin</p> 	<p>Accroupi, les mains et les pieds au sol, les jambes repliées et les fesses vers le haut. Se déplace en avançant les mains puis ramène les pieds vers les mains.</p>
<p>Grenouille</p> 	<p>Accroupi, les jambes repliées et ouvertes vers l'extérieur, les bras droits, les mains au sol. Se déplace en bondissant.</p>
<p>Cheval</p> 	<p>Debout, les bras vers l'avant. Se déplace en galopant.</p>
<p>Canard</p> 	<p>Accroupi en « petit bonhomme », les bras repliés, les mains sous les aisselles. Se déplace à petits pas.</p>
<p>Pingouin</p> 	<p>Debout, le corps droit, les bras le long du corps, les jambes droites, les pieds écartés vers l'extérieur. Se déplace à petits pas.</p>
<p>Perroquet</p> 	<p>Debout, se déplace en bougeant lentement les bras de haut en bas.</p>
<p>Colibri</p> 	<p>Debout, les bras repliés. Se déplace en bougeant rapidement les mains de haut en bas.</p>

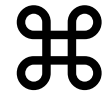
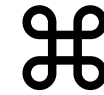
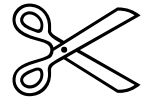
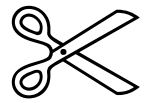
Description des positions et déplacements des animaux Rataïam

Animal	Position
<p>Serpent</p> 	<p>Sur le ventre, les bras le long du corps. Se déplace en bougeant le haut du corps d'un côté puis de l'autre.</p>
<p>Flamant rose</p> 	<p>Debout, les bras le long du corps. Se déplace en équilibre sur une jambe, l'autre est pliée à angle droit.</p>
<p>Phoque</p> 	<p>Sur le ventre, en appui sur les avant-bras, les mains orientées vers l'extérieur, les jambes pliées au niveau des genoux. Se déplace à l'aide des avant-bras.</p>
<p>Kangourou</p> 	<p>Debout, les jambes légèrement écartées et fléchies, les bras pliés à angle droit. Se déplace en sautant.</p>
<p>Crabe</p> 	<p>Les mains et les pieds au sol, le ventre est orienté vers le haut et les fesses soulevées. Il se déplace en utilisant simultanément une main et un pied.</p>
<p>Ours</p> 	<p>Les mains et les pieds au sol, les bras et les jambes tendues, le dos recourbé. Se déplace en déposant lourdement les « pattes » au sol.</p>
<p>Lézard</p> 	<p>En appui sur les mains et la pointe des pieds, le corps bien droit. Se déplace sur les mains et les pieds.</p>



Découpez les indices pour trouver les chocolats!

Où sont les chocolats?



—

—

—

—

—

—

—

—

—



—

—

—

—

—