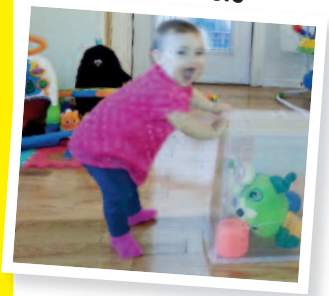
# Bouger en Été comme hiver!

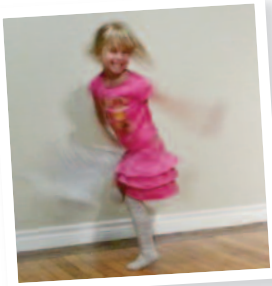
0 à 5 ans

**Fiches pratiques d'activités pour jouer en toute complicité avec son enfant**

0 à 18 mois



18 mois à 5 ans



Été

Hiver

# Introduction

Le projet des fiches ***« Bouger en cœur, été comme hiver »*** est un outil pour vous, parents d'enfant(s) âgé(s) entre 0 et 5 ans. Cet outil illustre des activités de jeux actifs à réaliser avec vos enfants, à l'intérieur comme à l'extérieur, l'été comme l'hiver.

Le développement moteur d'un enfant est d'une grande importance pour développer au maximum ses habiletés motrices de base et lui donner un départ actif dans la vie. Il favorise également son développement social, affectif et cognitif, lui permettant de se préparer adéquatement pour son entrée à l'école.

Les activités de ces fiches sont simples et permettent de développer une grande complicité entre vous et votre (vos) enfant(s). Ces activités, dirigées par vous, peuvent être modifiées par l'enfant et se faire à son rythme, car le jeu libre actif est aussi très important. Le verso de cette fiche vous explique pourquoi le jeu libre est aussi important que le jeu dirigé et quels sont les bienfaits d'une activité libre et d'une activité dirigée.

# Le jeu libre et le jeu dirigé

**Définition du jeu libre :**

Jeu choisi spontanément par l'enfant. Dans ce type de jeu, l'enfant peut prendre des initiatives hasardeuses, prendre des risques. Il peut expérimenter dans un contexte ludique et apprendre à y réagir. Pour stimuler votre enfant dans le jeu libre actif, observez-le attentivement et encouragez-le dans sa recherche de solutions : soyez disponible, mais n'intervenez que lorsque cela est nécessaire.

**Ce que le jeu libre favorise chez l'enfant**

- la créativité;
- la curiosité, l'imagination;
- la résolution de problèmes;
- la recherche de solutions;
- la communication;
- la confiance en soi;
- l'exploration de l'environnement;
- le sentiment de compétence;
- la complicité avec son parent et le développement socio-affectif;
- le développement de sa personnalité;
- la connaissance de son propre rythme, de ses propres choix et de ses limites;

**Ce que le jeu dirigé favorise chez l'enfant**

- l'acquisition d'une sécurité affective;
- les repères temporels, humains et spatiaux;
- l'apprentissage de la relation à l'autre;
- la capacité à suivre des consignes;
- l'apprentissage des limites et du respect de l'interdit;
- le développement des habiletés sociales et d'affirmation de soi;
- l'acquisition du langage;
- le sens de l'observation.

# Qu'est-ce que l'habileté motrice?

**L'habileté motrice** est l'aptitude à bien exécuter un mouvement ou une séquence de mouvements. Il y a les habiletés de motricité globale et les habiletés de motricité fine.

**Les habiletés de motricité globale** sollicitent de grandes masses musculaires. Elles englobent :

- les habiletés de locomotion comme : ramper, marcher, courir, reculer, sauter, rouler, faire du vélo, nager;
- les habiletés fondamentales du mouvement comme : lancer, attraper, pivoter, se pencher, se redresser, pousser, tirer.

Ces habiletés constituent les assises de l'apprentissage des mouvements plus fins et plus complexes.

**Les habiletés de motricité fine** permettent à l'enfant de faire des mouvements plus précis tels que : manipuler un crayon, manger avec des ustensiles, découper, tourner les pages d'un livre ou encore modeler.

*(Comité scientifique de Kino-Québec, 2011)*

# Comment utiliser les fiches?

**Sur chaque fiche, vous trouverez :**

**Au recto :**

- Le nom de l'activité;
- Le groupe d'âge auquel l'activité s'adresse : 0 à 18 mois ou 18 mois à 5 ans;
- Le milieu où l'activité a lieu : Intérieur/Extérieur, Été/Hiver;
- Les habiletés développées (voir liste ci-dessous);
- Le matériel requis, s'il y a lieu;
- Des photos démontrant l'activité;
- La description de l'activité et d'une variante, s'il y a lieu.

**Au verso :**

- La description d'une habileté développée;
- Le lien de l'activité avec cette habileté.

**Voici les habiletés développées par ces fiches :**

- Le schéma corporel : la connaissance des parties du corps, l'orientation et l'organisation corporelle, l'équilibre, le tonus, la coordination, l'inhibition, la latéralité;
- La structuration spatiale;
- La structuration temporelle;
- La motricité fine.

Amusez-vous bien avec votre enfant !

# Liste des fiches

## Poupons
## 0 à 18 mois


| | | |
|---|---|---|
| Intérieur | 1 | Passe la rivière |
| | 2 | L'avion |
| | 3 | La promenade en bateau |
| | 4 | Tire-Pousse |
| | 5 | Petit galop et tombe dans le canal |
| | 6 | Danse avec foulard |
| | 7 | Suis-moi! |
| | 8 | Grand galop |
| | 9 | Tirelire maison et voiture en carton |
| Extérieur Été | 10 | Le miroir magique |
| | 11 | Roule la balle |
| | 12 | Déplace la voiture en carton |
| | 13 | Joue avec la tirelire maison |
| | 14 | La couverture balançoire |
| | 15 | Déroule la couverture |
| | 16 | Roule, roule |
| | 17 | Bébécyclette |
| Extérieur Hiver | 18 | Le toutou de neige |
| | 19 | La promenade en traîneau |
| | 20 | Petites montagnes |
| | 21 | Le lancer de la boule de neige |
| | 22 | Cache-cache d'hiver |
| | 23 | Rouler dans la neige |
| | 24 | Comme dans le sable |
| | 25 | Attrape les flocons |

# Liste des fiches

## Enfants
## 18 mois à 5 ans


**Intérieur**

26 Le gros aimant
27 Parcours d'équilibre
28 La brouette
29 Parcours de coordination
30 Go/stop avec jouet
31 Bataille de boules de papier
32 La sonnerie cachée
33 Foulard en folie
34 La fabrication du dé magique

**Extérieur Été**

35 Jean dit!
36 Ne bouge pas!
37 La parade des animaux
38 Lance le dé magique
39 Les feux de circulation
40 L'autobus
41 Parachute couverture
42 Course à relais

**Extérieur Hiver**

43 Bonhomme blanc
44 Monter et glisser sur la montagne
45 Luge pour toutou
46 Ange de neige
47 Concours de culbutes
48 Pyramide olympique
49 Remplir et vider d'or blanc
50 Course enneigée

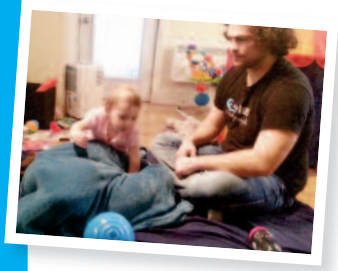
# Passe la rivière

**0 à 18 mois**
**Intérieur**

**1**

**Habiletés développées :** orientation et organisation corporelle, coordination, équilibre

**Matériel :** petits obstacles au choix tels que : oreillers, couvertures, toutous, boîtes, chaises, etc.



- Créer un petit parcours d'obstacles avec le matériel choisi (environ 3 ou 4 obstacles).
- Inciter l'enfant en lui montrant un jouet ou un objet à attraper à la fin du parcours.

Aider l'enfant à :

- Escalader les oreillers;
- Contourner une petite barricade de toutous;
- Passer à travers des boîtes de carton ouvertes aux deux extrémités;
- Passer sous des chaises ou des tables, etc.

# Schéma corporel

1

**Le schéma corporel :**

- c'est la conscience qu'a l'enfant de son corps;
- c'est aussi la conscience de la place de son corps dans l'espace environnant;
- c'est finalement la conscience des possibilités de mouvement du corps dans l'environnement.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

→ C'est le premier élément à développer avec l'enfant.

Lorsque l'enfant joue à **« Passe la rivière »**, il met toutes les parties de son corps en action en l'orientant et en l'organisant de façon à passer au dessus, en dessous ou à côté des obstacles, afin d'arriver à son but.

# L'avion

0 à 18 mois
Intérieur

**Habiletés développées :** équilibre, tonus

**Matériel :** aucun

2

- Se coucher sur le dos sur un tapis ou sur un grand lit.
- Placer l'enfant à côté de soi.
- Le prendre sous les aisselles et placer son ventre ou ses genoux sur les tibias en orientant la tête de l'enfant vers soi.

**Le parent doit le tenir fermement.**

- Une fois que l'enfant est confortablement installé et rassuré, le parent bouge les jambes doucement d'avant en arrière pour le faire « voler ».

**Variante :**

- Mettre l'enfant à plat ventre sur la plante des pieds tout en le tenant sous les aisselles.
- Déplier tout doucement les genoux et redescendre. Puis recommencer!

# Équilibre

2

**L'équilibre :**

L'apprentissage de l'équilibre est très important pour l'enfant. En effet, développer le contrôle de l'équilibre, c'est développer une plus grande habileté dans toutes les activités où le déplacement du corps ou le maintien d'une position est requis.

Lorsqu'un parent fait **« l'avion »** avec son enfant, ce dernier se trouve dans une position non-statique et il est soumis à différentes perspectives. Ceci va lui permettre de développer son sens de l'équilibre.

# La promenade en bateau

**0 à 18 mois**
**Intérieur**

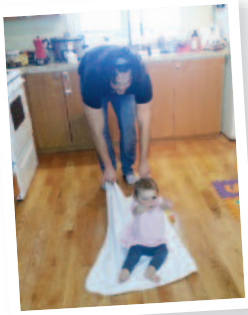
**Habiletés développées :** tonus, équilibre

**Matériel :** couvertures ou serviettes, coussins

**3**

- Placer l'enfant, couché sur le dos, au milieu de couvertures disposées les unes sur les autres afin d'obtenir un tapis moelleux.

Pour ajouter du confort, le parent peut ajouter un coussin sous la tête de l'enfant.



**Variantes :**

- Placer l'enfant couché sur son ventre. Pour augmenter sa perspective, lui mettre un coussin sous la poitrine.

- Si l'enfant a assez de tonus, le placer assis. Attention lors des départs et des freinages!

# Tonus

3

**Le tonus :**

C'est l'état de tension des muscles. Il relève à la fois de la capacité de contraction des muscles, mais aussi de la capacité de relaxation de ceux-ci.

Il y a un lien direct avec le mouvement puisque ce sont les muscles qui en sont responsables. De plus, le tonus permet de tenir en équilibre et de lutter contre la pesanteur (tonus postural).

Lorsque l'enfant joue à **« la promenade en bateau »**, il doit activer ses muscles du cou, du dos, du ventre et des hanches (s'il est assis), afin de rester en équilibre et ne pas tomber. Cela développe notamment son tonus musculaire postural.

# Tire-pousse

**0 à 18 mois**
**Intérieur**

**Habiletés développées :** coordination, équilibre, tonus

**4**

**Matériel :**
**1- objets à pousser :** poussette, chaise, panier de linge, etc.
**2- objets à tirer :** wagon de train, animal en peluche muni d'une laisse, couverture avec objets dessus, etc.

Il est plus facile pour un enfant d'apprendre à pousser avant d'apprendre à tirer.

- Montrer à l'enfant comment pousser des objets qui roulent ou qui glissent, tels que : poussette, chaise, panier de linge, etc.
- Offrir des objets à tirer, tels que : wagon de train, animal en peluche muni d'une laisse, couverture avec objets dessus, etc.

**Variante :**

- Attacher un animal en peluche autour de la taille de l'enfant (ou à la cheville) à l'aide d'une corde et l'inviter à se déplacer à quatre-pattes notamment.

# Coordination

4

**La coordination :**

C'est un apprentissage indispensable au développement moteur et même global de l'enfant. En effet, des analyses et des adaptations effectuées entre le cerveau et le corps permettent de combiner les contractions musculaires de différents muscles pour réaliser le mouvement de façon harmonieuse. La coordination favorise le développement cognitif de l'enfant par le mouvement.

Lorsqu'il joue à **« Tire-Pousse »**, l'enfant va utiliser ses bras et ses jambes dans des mouvements différents, de façon simultanée. Il doit coordonner les muscles de ses membres afin de pouvoir pousser et se déplacer en même temps.

# Petit galop et tombe dans le canal

**0 à 18 mois**
**Intérieur**

**Habiletés développées :** inhibition, équilibre, tonus

**5**

**Matériel :** chaise

- S'asseoir sur une chaise avec l'enfant.
- Placer l'enfant sur les genoux face à soi et le tenir fermement par les bras ou sous les aisselles.
- Faire sauter doucement l'enfant sur les genoux en chantant une comptine.

L'enfant peut aussi être placé dos à son parent.

- Au son « Boum » de la comptine, faire glisser l'enfant entre vos jambes tout en le tenant fermement, puis le faire remonter.

**Exemple de comptine :**

*« Petit cheval va au marché,*
*au pas, au pas, au pas.*
*Petit cheval va au marché, au trot, au trot, au trot.*
*Petit cheval va au marché, au galop, au galop, au galop.*
*Boum ! Tombe dans le canal ! »*

# Inhibition

5

**L'inhibition :**

C'est le contrôle de l'empêchement, de l'arrêt et du freinage d'un mouvement. Il va de pair avec l'apprentissage du « non ». On y retrouve donc tous les jeux où l'on doit arrêter le mouvement (statue), freiner/ralentir ou encore changer de mouvement à un signal déterminé. C'est un apprentissage très important puisque les jeux d'inhibition vont favoriser le développement de la concentration chez l'enfant.

Lorsque l'on joue au **« Petit galop »** avec son enfant, il vit différents rythmes (il accélère, ralentit et s'arrête) puis on change de mouvement lorsque l'enfant **« tombe dans le canal »**. L'effet de surprise lié à ce changement fait vivre des moments très plaisants et joyeux à l'enfant.

# Danse avec foulard

0 à 18 mois
Intérieur

6

**Habiletés développées :** coordination, tonus, orientation spatiale, latéralité (gauche/droite)

**Matériel :** foulard(s) et musique

- Asseoir l'enfant sur le sol avec un foulard ou deux dans les mains.
- Mettre de la musique entraînante et lui montrer comment agiter le(s) foulard(s) sur le rythme.

**Variante :**

- Prendre l'enfant dans ses bras et danser avec lui en le faisant tourner.

Exemples de mouvements avec foulard(s) :

- en haut, en bas, en arrière, en avant;
- cercles de bras;
- foulard sur la tête;
- plier le foulard;
- lancer le foulard + tourner, + frapper des mains, etc.

# Latéralité

6

**La latéralité :**

C'est l'asymétrie corporelle naturelle à un être humain comme par exemple le fait d'être droitier ou gaucher de la main. Elle se manifeste dans les gestes fonctionnels qui demandent :

- soit l'utilisation d'un seul membre, comme lorsque l'on saute sur un pied;
- soit la complémentarité des deux membres, comme lorsque l'on découpe une feuille : la main dominante coupe, l'autre main tient la feuille.

L'apprentissage de la latéralité, c'est apprendre que l'on a deux côtés différents et opposés.

Dans le jeu de la **« danse avec foulard »**, le fait de tourner dans un sens puis dans l'autre en dansant ou d'agiter un foulard dans une seule main, l'enfant apprend qu'il a deux côtés distincts.

# Suis-moi!

**0 à 18 mois**
**Intérieur**

**7**

**Habiletés développées :** tonus, coordination, équilibre, structuration spatiale

**Matériel :** petit toutou, deux (2) mètres de ficelle

- Attacher un toutou à une longue ficelle.
- Déposer le toutou au milieu d'une pièce, proche de l'enfant.
- Aller à l'autre extrémité de la pièce et tirer doucement sur la ficelle pour faire avancer le toutou. L'enfant aura envie de se déplacer pour le suivre. Même si l'enfant ne se déplace pas encore, il va développer la connaissance de son environnement.

**Variante :**

- Se cacher dans une autre pièce.
- Tirer doucement sur la ficelle afin de faire avancer le toutou jusqu'à vous. Surprise garantie !

Pour les bébés, le simple fait de déplacer leur toutou par une ficelle anime leur curiosité !

# Structuration spatiale

7

**La structuration spatiale :**

- c'est la capacité de l'enfant de se situer, de s'orienter, de se déplacer dans son environnement;
- c'est la capacité de situer, d'orienter, de déplacer ou de concevoir les choses du monde, proche ou lointain;
- c'est la possibilité de l'enfant de construire un monde réel ou imaginaire.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Plus l'enfant bouge, plus il est en relation avec son environnement et plus il apprend à se situer et à s'orienter dans l'espace.

Dans le jeu de **« Suis-moi!»**, l'enfant se déplace dans l'espace afin d'attraper son toutou et il doit s'orienter dans son environnement.

# Grand galop

0 à 18 mois
Intérieur

**Habiletés développées :** tonus, équilibre, structuration temporelle

8

**Matériel :** chaise

- Retirer ses chaussures et s'asseoir avec l'enfant les jambes croisées sur une chaise.
- Placer l'enfant sur la cheville en le tenant fermement.
- Élever et abaisser la jambe lentement pour faire « galoper » l'enfant tout en chantant une comptine (exemple ci-dessous).
- Changer de rythme pour aller de plus en plus vite, au fur et à mesure que la comptine avance.

**Exemple de comptine :**

*« Petit cheval va au marché,*
*au pas, au pas, au pas.*
*Petit cheval va au marché,*
*au trot, au trot, au trot.*
*Petit cheval va au marché,*
*au galop, au galop, au galop. »*

# Structuration temporelle

8

**La structuration temporelle :**

- c'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps;
- c'est la capacité de se situer, s'orienter et s'organiser à travers la succession des événements de la vie.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Lorsque l'enfant met son corps en action, il est en lien avec la notion du temps bien qu'elle soit abstraite pour lui.

Dans une comptine ou dans un jeu comme dans le **« Grand galop »**, l'enfant va, petit à petit, prendre conscience des différents rythmes.

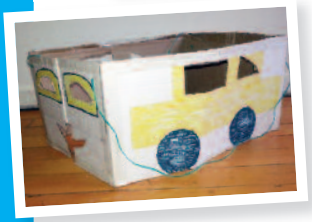
# Tirelire maison et voiture en carton

**0 à 18 mois**
**Intérieur**

**9**

**Habiletés développées :** motricité fine, coordination main-œil

**Matériel : 1- Tirelire :** grande boîte de café en plastique ou en métal, plusieurs petits couvercles de pots en métal (non-coupants) ou en plastique, gros boutons, etc.
**2- Voiture :** boite de carton plus large que l'enfant, corde.



Pour construire une tirelire maison (activité sur fiche #13) :

1- Laver adéquatement une grande boîte de café et les extrémités de boîtes de jus congelé.

2- Découper une fente d'environ dix (10) centimètres sur le couvercle en plastique du contenant à café.

3- Récupérer des couvercles de pots et les laver adéquatement.

Pour la fabrication de la voiture (activité sur fiche #12) :

1- Découper le fond et le dessus de la boîte ainsi que deux (2) trous sur les côtés de la boîte pour placer les mains de l'enfant.

2- Décorer la boîte avec l'enfant afin qu'elle ressemble à une voiture (portes, phares, roues etc.). Elle peut aussi ressembler à un animal.

3- Insérer des cordes sur les côtés de la voiture en faisant deux (2) trous en avant et deux (2) trous en arrière.

# Motricité fine

9

**La motricité fine :**

Ce sont les mouvements minutieux, fins et précis. C'est faire travailler ses mains, ses doigts et ses yeux (coordination main-oeil). Ces activités aideront l'enfant à développer plus tard la précision, la souplesse, la qualité et la rapidité de son écriture.

Lorsque l'on fabrique une **« tirelire maison »** ou une **« voiture en carton »**, la motricité fine est sollicitée puisque l'on doit faire des mouvements fins et précis comme découper, nettoyer précisément, ouvrir des boîtes, colorier, peindre, etc.

# Le miroir magique

**0 à 18 mois**
**Intérieur – Extérieur**

**10**

**Habiletés développées :** connaissance des parties du corps, orientation corporelle, coordination

**Matériel :** aucun

- Se placer devant l'enfant en se regardant.
- Comme face à un miroir, dire à l'enfant d'imiter les mouvements à effectuer et/ou les parties du corps à toucher.

**Exemples de mouvement :**

- lever les bras;
- frapper des mains;
- toucher certaines parties du corps (tête, nez, pieds, etc.);
- tourner;
- s'asseoir, se coucher sur le dos, sur le ventre;
- tenir sur un pied (plus grand), etc.

# Schéma corporel

10

**Le schéma corporel :**

- c'est la conscience qu'a l'enfant de son corps;
- c'est aussi la conscience de la place de son corps dans l'espace environnant;
- c'est finalement la conscience des possibilités de mouvement du corps dans l'environnement.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

→ C'est le premier élément à développer avec l'enfant.

En imitant son parent comme un **« miroir magique »**, l'enfant va développer sa capacité à orienter son corps pour effectuer les mêmes gestes.

# Roule la balle

0 à 18 mois
Intérieur – Extérieur

11

**Habiletés développées :** tonus, équilibre, coordination

**Matériel :** ballon ou balle

- S'asseoir face à l'enfant qui est aussi assis, jambes légèrement écartées.
- Faire rouler le ballon ou la balle jusqu'à l'enfant.
- Lui demander de renvoyer la balle à son tour.

**Variantes :**

- Lancer le ballon;
- Le faire rebondir (plus difficile);
- Toucher sa tête avec la balle.

# Équilibre

11

**L'équilibre :**

L'apprentissage de l'équilibre est très important pour l'enfant. En effet, développer le contrôle de l'équilibre, c'est développer une plus grande habileté dans toutes les activités où le déplacement du corps ou le maintien d'une position est requis.

Lorsque l'enfant joue à **« Roule la balle »**, il apprend à faire rouler, à lancer ou à attraper la balle en position assise. Ces mouvements le mettent dans une position de déséquilibre car son centre de gravité va se déplacer. Il va ainsi développer son sens de l'équilibre.

# Déplace la voiture en carton

**0 à 18 mois**
**Intérieur – Extérieur**

**12**

**Habiletés développées :** coordination, tonus, équilibre

**Matériel :** boîte de carton plus large que votre enfant, corde

Avant tout, construire une voiture en carton (voir fiche #9).

- Mettre l'enfant dans la voiture et lui proposer de la faire avancer en la tenant avec les mains.

Vous pouvez aussi lui mettre les cordes sur ses épaules pour lui libérer les mains pour marcher.

- Inciter l'enfant à se déplacer partout avec sa voiture en faisant le bruit d'une voiture « vroum vroum ».
- Si vous avez fabriqué un animal, faire le bruit et le déplacement de l'animal.
- L'encourager et le féliciter!

# Tonus

12

**Le tonus :**

C'est l'état de tension des muscles. Il relève à la fois de la capacité de contraction des muscles, mais aussi de relaxation de ceux-ci.

Il y a un lien direct avec le mouvement, puisque ce sont les muscles, qui en sont responsables. De plus, le tonus permet de pouvoir tenir en équilibre et lutter contre la pesanteur (tonus postural).

Lorsque l'enfant se déplace avec sa **« voiture en carton »**, il va mobiliser les muscles de ses bras pour tenir la voiture, de ses jambes pour marcher/se déplacer et de son tronc pour tenir en équilibre. Son tonus musculaire va donc être stimulé en même temps qu'il a du plaisir à jouer.

# Joue avec la tirelire maison

**0 à 18 mois**
**Intérieur – Extérieur**

**13**

**Habiletés développées :** coordination main-œil, sensibilité (ouïe), motricité fine

**Matériel : matériel du recyclage :** grande boîte de café ou boîte de conserve, plusieurs couvercles de pots

Avant tout, construire la tirelire maison (voir fiche #9).

- Remuer la tirelire afin d'attirer l'attention de l'enfant.
- Donner des couvercles et aider l'enfant à les insérer dans la fente de la boîte de café.

Le tour est joué! L'enfant ne se lassera pas d'entendre le bruit de la pièce tomber!

- Montrer à l'enfant comment jouer avec la boîte : la remuer pour entendre le bruit, vider la boîte en la renversant, etc.

L'enfant éprouvera beaucoup de plaisir avec ce jeu!

# Coordination

13

**La coordination :**

C'est un apprentissage indispensable au développement moteur et même global de l'enfant. En effet, des analyses et des adaptations effectuées entre le cerveau et le corps permettent de combiner les contractions musculaires de différents muscles pour réaliser le mouvement de façon harmonieuse. La coordination favorise le développement cognitif de l'enfant par le mouvement.

Lorsqu'il joue avec sa **« Tirelire maison »**, l'enfant aura à adapter ses mouvements des bras jusqu'aux doigts tout en recevant des informations de la vue afin d'insérer la pièce dans la fente : c'est ce qu'on appelle la **coordination main-œil.**

# La couverture balançoire

**0 à 18 mois**
**Intérieur – Extérieur**

**14**

**Habiletés développées :** inhibition, équilibre

**Matériel :** couverture ou grande serviette

- Placer l'enfant couché sur le dos, sur une couverture.
- Installer l'enfant face à un de ses parents pour qu'il se sente en confiance.
- À l'aide d'une autre personne (de son autre parent), soulever la couverture et balancer doucement l'enfant en chantant :

  *« Bateau sur l'eau,*
  *La rivière, la rivière…*
  *Bateau sur l'eau,*
  *La rivière et plouf*
  *dans l'eau ! »*

- Déposer l'enfant au sol lorsque l'on dit : « Plouf dans l'eau ! »

# Inhibition

14

**L'inhibition :**

C'est le contrôle de l'empêchement, de l'arrêt et du freinage d'un mouvement. Il va de pair avec l'apprentissage du « non ». On y retrouve donc tous les jeux où l'on doit arrêter le mouvement (statue), freiner/ralentir ou encore changer de mouvement à un signal déterminé. C'est un apprentissage très important, puisque les jeux d'inhibition favorise le développement de la concentration chez l'enfant.

Lorsque l'enfant se fait balancer dans le jeu de la **« couverture balançoire »**, que l'on arrête le mouvement de balancier et qu'on le dépose au sol en disant « Plouf dans l'eau ! », cela développe son apprentissage de l'inhibition. De plus, ce jeu stimule son oreille interne, l'organe de l'équilibre et développe aussi la confiance parent/enfant car l'enfant est en position instable.

# Déroule la couverture

**0 à 18 mois**
**Intérieur – Extérieur**

**15**

**Habiletés développées :** orientation corporelle, latéralité, tonus, équilibre

**Matériel :** couverture ou serviette

- Placer l'enfant couché sur le dos ou le ventre, sur une couverture moelleuse.
- Soulever lentement un pan de couverture afin que l'enfant roule doucement sur le côté.
- Continuer de le faire rouler tout en le guidant avec la main.

**Variante :**

- Enrouler toute la couverture sur l'enfant, puis la dérouler au complet. L'enfant passera sur le dos, sur le côté, sur le ventre, sur l'autre côté, jusqu'à ce que la couverture soit complètement déroulée.

Félicitez-le chaleureusement !

# Latéralité

15

**La latéralité :**

C'est l'asymétrie corporelle naturelle à un être humain comme par exemple le fait d'être droitier ou gaucher de la main. Elle se manifeste dans les gestes fonctionnels qui demandent :

- soit l'utilisation d'un seul membre, comme lorsque l'on saute sur un pied;
- soit la complémentarité des deux membres, comme lorsque l'on découpe une feuille : la main dominante coupe, l'autre main tient la feuille.

L'apprentissage de la latéralité, c'est apprendre que l'on a deux côtés différents et opposés.

Lorsque l'enfant joue à **« déroule la couverture »** et qu'il tourne d'un côté puis de l'autre, il commence à prendre conscience qu'il a deux côtés distincts.

# Roule, roule

**0 à 18 mois**
**Intérieur – Extérieur**

**16**

**Habiletés développées :** motricité globale, structuration spatiale

**Matériel :** lampe de poche ou autre objet attirant

- Coucher l'enfant sur le ventre et lui présenter son jouet préféré ou un objet attirant, à gauche ou à droite. Faire ensuite passer lentement ce jouet vers l'autre côté. L'enfant va le suivre des yeux, se tourner sans le vouloir et rouler sur le dos.

- Montrer à l'enfant qui est couché sur le dos, l'objet à nouveau. Lui déposer à sa gauche ou à sa droite, hors de sa portée. L'enfant essaiera de se rouler pour obtenir le jouet.

- À partir du moment où l'enfant se tient assis, lui déposer l'objet hors de sa portée sur le côté, afin de l'amener tranquillement à se mettre à quatre pattes.

# Structuration spatiale

16

**La structuration spatiale :**

- c'est la capacité de l'enfant de se situer, de s'orienter, de se déplacer dans son environnement;
- c'est la capacité de situer, d'orienter, de déplacer ou de concevoir les choses du monde, proche ou lointain;
- c'est la possibilité de l'enfant de construire un monde réel ou imaginaire.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Plus l'enfant bouge, plus il est en relation avec son environnement et plus il apprend à se situer et à s'orienter dans l'espace.

Lorsque l'on joue à **« Roule, roule »** avec son enfant, il acquiert des notions d'espace, car son jouet ou objet s'est déplacé dans l'environnement et capte son attention.

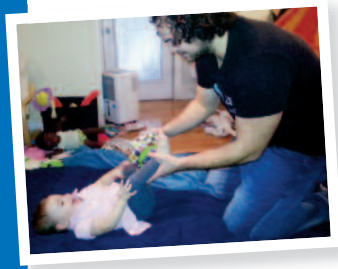
# Bébécyclette

**0 à 18 mois**
**Intérieur – Extérieur**

**17**

**Habiletés développées :** tonus, coordination, rythme

**Matériel :** couverture moelleuse, ballon de plage ou autre ballon mou



- Coucher l'enfant sur le dos.
- Lui prendre les pieds et lui faire faire les mouvements de bicyclette (pédaler), une jambe après l'autre.
- Varier le rythme de pédalage (doucement quand on monte une côte, vite quand on descend, etc.).
- Ne pas hésiter à démontrer beaucoup de plaisir !

**Variante :**

- Placer un gros ballon de plage par exemple sur les pieds de l'enfant et l'inciter à donner des coups de pieds pour faire rouler le ballon.

# Structuration temporelle

17

**La structuration temporelle :**

- c'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps;
- c'est la capacité de se situer, s'orienter et s'organiser à travers la succession des événements de la vie.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Lorsque l'enfant met son corps en action, il est en lien avec la notion du temps, bien qu'elle soit abstraite pour lui.

Lorsque l'on joue à **« bébécyclette »** et que l'on change de vitesse de pédalage, l'enfant prend tranquillement conscience des notions de temps, notamment de vitesse.

# Le toutou de neige

**0 à 18 mois**
**Extérieur – Hiver**

**18**

**Habiletés développées :** connaissance des parties du corps

**Matériel :** toutou ou poupée

- Recouvrir ensemble un toutou ou une poupée de neige afin qu'il ne reste que la tête du toutou qui soit visible.

- Nommer et montrer les parties du corps du toutou à chaque fois qu'elles sont ensevelies sous la neige ou lorsqu'elles sont dégagées de la neige.

# Schéma corporel

18

**Le schéma corporel :**

- c'est la conscience qu'a l'enfant de son corps;
- c'est aussi la conscience de la place de son corps dans l'espace environnant;
- c'est finalement la conscience des possibilités de mouvement du corps dans l'environnement.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

→ C'est le premier élément à développer avec l'enfant.

Dans le jeu du **« toutou de neige »**, l'enfant va apprendre les parties du corps en observant et en manipulant son toutou. Il reste important de nommer et de mobiliser les parties de son propre corps, car le niveau vécu du jeu est primordial à l'apprentissage du schéma corporel.

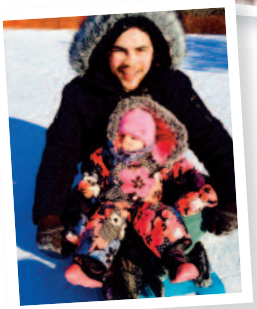
# La promenade en traîneau

**0 à 18 mois**
**Extérieur – Hiver**

**19**

**Habiletés développées :** équilibre, tonus

**Matériel :** traîneau, « crazy carpet » ou couverture imperméable (bâche)



- Bien couvrir l'enfant de la tête aux pieds pour sortir dehors l'hiver.

* Asseoir l'enfant sur un traîneau et faire une petite promenade.

- Changer de rythme de marche, courir, tourner à droite et à gauche, monter et descendre, etc.

**Variante :**

- Coucher l'enfant sur le ventre sur une couverture imperméable et le traîner sur de la neige tassée.

# Équilibre

19

**L'équilibre :**

L'apprentissage de l'équilibre est très important pour l'enfant. En effet, développer le contrôle de l'équilibre, c'est développer une plus grande habileté dans toutes les activités où le déplacement du corps ou le maintien d'une position est requis.

Lorsque l'enfant se **« promène en traîneau »**, il est soumis aux freinages, aux accélérations et aux virages du traîneau. Il travaille donc son équilibre et son tonus postural afin de maintenir son équilibre.

# Petites montagnes

**0 à 18 mois**
**Extérieur – Hiver**

**20**

**Habiletés développées :** tonus, coordination, structuration spatiale

**Matériel :** figurines, balles, etc. (optionnel)

- Former avec l'enfant une boule de neige.
- Lui montrer comment tasser la neige afin qu'elle devienne plus dure et qu'elle puisse former une petite montagne.

**Variantes :**

- Utiliser de petits jouets tels que ; des petits bonshommes (figurines) ou des balles pour les faire glisser sur la petite montagne.
- Utiliser son imagination pour inventer une histoire d'alpiniste par exemple.

# Tonus

20

**Le tonus :**

C'est l'état de tension des muscles. Il relève à la fois de la capacité de contraction des muscles, mais aussi de relaxation de ceux-ci.

Il y a un lien direct avec le mouvement, puisque ce sont les muscles qui en sont responsables. De plus, le tonus permet de pouvoir tenir en équilibre et lutter contre la pesanteur (tonus postural).

Lorsque l'enfant joue à faire de **« petites montagnes »**, il développe son tonus musculaire des bras et du tronc afin de tasser la neige pour former un amas compact.

# Le lancer de la boule de neige

0 à 18 mois
Extérieur – Hiver

**Habiletés développées :** tonus, coordination

**Matériel :** traîneau ou contenant quelconque

21

**Attention il faut que la neige soit collante!**

- Former des boules de neige avec l'enfant en compactant la neige dans les mains.
- Montrer à l'enfant comment les lancer.
- Placer un traîneau ou un contenant proche de l'enfant et lui montrer comment mettre les boules de neige dans le contenant.

# Coordination

21

**La coordination :**

C'est un apprentissage indispensable au développement moteur et même global de l'enfant. En effet, des analyses et des adaptations effectuées entre le cerveau et le corps permettent de combiner les contractions musculaires de différents muscles pour réaliser le mouvement de façon harmonieuse. La coordination favorise le développement cognitif de l'enfant par le mouvement.

Lorsque l'enfant joue à **« lancer une boule de neige »**, il doit coordonner son mouvement et lancer au bon moment afin que la boule soit projetée par en avant et, idéalement, qu'elle atteigne la cible visée (la coordination main-œil est aussi développée).

# Cache-cache d'hiver

**0 à 18 mois**
**Extérieur – Hiver**

**22**

**Habiletés développées :** inhibition, tonus, coordination main-œil, mémoire, permanence de l'objet

**Matériel :** objets résistants à la neige comme des figurines en plastique, des balles en plastique, etc.

- Choisir avec l'enfant trois (3) objets.
- Cacher ces trois (3) objets à des endroits différents pour que l'enfant se déplace et les cherche dans la neige.
- Donner un signal pour qu'il cherche les objets.
- Le féliciter lorsqu'un objet est retrouvé.
- Proposer à l'enfant de cacher les objets à son tour et les chercher.

# Inhibition

22

**L'inhibition :**

C'est le contrôle de l'empêchement, de l'arrêt et du freinage d'un mouvement. Il va de pair avec l'apprentissage du « non ». On y retrouve donc tous les jeux où l'on doit arrêter le mouvement (statue), freiner/ralentir ou encore changer de mouvement à un signal déterminé. C'est un apprentissage très important, puisque les jeux d'inhibition favorise le développement de la concentration chez l'enfant.

Lorsque l'on joue à **« cache-cache d'hiver »**, l'enfant va développer plusieurs habiletés, notamment l'inhibition lorsqu'il doit chercher l'objet à un signal donné. Il développe aussi ce qu'on appelle la permanence de l'objet. Cette notion est le fait qu'un objet existe à l'extérieur de soi, bien que l'on ne le voit pas forcément.

# Rouler dans la neige

**0 à 18 mois**
**Extérieur – Hiver**

**Habiletés développées :** tonus, équilibre, latéralité

**Matériel :** deux (2) couvertures (optionnel)

**23**

* Sans couverture, placer l'enfant sur la neige et l'aider pour le faire rouler.

• Avec couverture, placer l'enfant sur une grande couverture puis avec l'autre couverture, enrouler l'enfant des pieds jusqu'à la taille.

• Dérouler la couverture entourant bébé afin qu'il fasse un demi-tour et se retrouve sur le ventre.

• Si l'enfant n'est pas assez fort pour se redresser avec les bras, l'aider à redresser sa tête et continuer de rouler doucement la couverture afin qu'il se retourne sur le dos.

• Continuer le jeu tant que l'enfant a du plaisir!

# Latéralité

23

**La latéralité :**

C'est l'asymétrie corporelle naturelle à un être humain comme par exemple le fait d'être droitier ou gaucher de la main par exemple. Elle se manifeste dans les gestes fonctionnels qui demandent :

- soit l'utilisation d'un seul membre, comme lorsque l'on saute sur un pied;
- soit la complémentarité des deux membres, comme lorsque l'on découpe une feuille : la main dominante coupe, l'autre main tient la feuille.

L'apprentissage de la latéralité, c'est apprendre que l'on a deux côtés différents et opposés.

Lorsque l'enfant **« roule dans la neige »**, il va prendre conscience qu'il a deux côtés différents car il peut rouler d'un côté ou de l'autre. Cette prise de conscience est la première étape de la latéralité.

# Comme dans le sable

0 à 18 mois
Extérieur – Hiver

24

**Habiletés développées :** coordination main-œil, cause à effet

**Matériel :** jouets de sable : pelles, seaux, etc. ou encore matériel du recyclage (ex. : pots de yogourt, cuillères en plastique, etc.)

Les plus jeunes adorent remplir et vider divers contenants.

- Sortir des articles de jeu de sable et laisser l'enfant s'amuser à remplir et à vider le tout de neige.

**Variante :**

- Utiliser du matériel recyclé et découvrir toute sorte de contenants intéressants (ex. : pots de yogourt) et pour remplir de neige (ex. : cuillère en plastique).

# Structuration spatiale

24

**La structuration spatiale :**

- c'est la capacité de l'enfant de se situer, de s'orienter, de se déplacer dans son environnement;
- c'est la capacité de situer, d'orienter, de déplacer ou de concevoir les choses du monde, proche ou lointain;
- c'est la possibilité de l'enfant de construire un monde réel ou imaginaire.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Plus l'enfant bouge, plus il est en relation avec son environnement et plus il apprend à se situer et à s'orienter dans l'espace.

Lorsque l'enfant joue **« comme dans le sable »**, il utilise des objets de l'environnement extérieur et les fait interagir en se mettant lui-même en action (coordination main-œil notamment).

# Attrape les flocons

**0 à 18 mois**
**Extérieur – Hiver**

**25**

**Habiletés développées :** coordination, structuration temporelle

**Matériel :** neige poudreuse ou en train de tomber

- Lancer la neige dans les airs.
- Proposer à l'enfant d'essayer d'attraper la neige lancée dans les airs ou alors celle qui est en train de tomber.
- Proposer à l'enfant, à son tour, de lancer la neige dans les airs.

- Proposer à l'enfant, à son tour, de lancer la neige dans les airs.

# Structuration temporelle

25

**La structuration temporelle :**

- c'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps;
- c'est la capacité de se situer, s'orienter et s'organiser à travers la succession des événements de la vie.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Lorsque l'enfant met son corps en action, il est en lien avec la notion du temps, bien qu'elle soit abstraite pour lui.

Lorsque l'enfant joue à **« Attrape les flocons »**, il doit coordonner le temps entre le moment où la neige est dans les airs et le moment où elle retombe sur le sol pour pouvoir en attraper. C'est une question de vitesse.

# Le gros aimant

18 mois à 5 ans
Intérieur

**Habiletés développées :** connaissance des parties du corps, inhibition

26

**Matériel :** musique, coussin ou gros toutou

- Placer un gros coussin au centre de la pièce.
- Faire jouer de la musique durant laquelle l'enfant peut danser dans la pièce. Consigne : il ne doit pas toucher le coussin.
- Arrêter la musique.
- Quand la musique est arrêtée, l'enfant ne doit plus bouger et doit écouter.
- Nommer une partie du corps avec laquelle l'enfant doit toucher le gros coussin.
- Reprendre la musique et recommencer en arrêtant la musique à toutes les 10 à 20 secondes.

# Schéma corporel

26

**Le schéma corporel :**

- c'est la conscience qu'a l'enfant de son corps;
- c'est aussi la conscience de la place de son corps dans l'espace environnant;
- c'est finalement la conscience des possibilités de mouvement du corps dans l'environnement.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

→ C'est le premier élément à développer avec l'enfant.

Lorsque l'enfant joue au **« gros aimant »**, il apprend à reconnaître en même temps les parties de son corps. Il devra orienter son corps afin de pouvoir toucher le coussin.

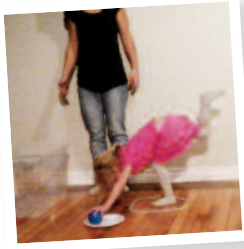
# Parcours d'équilibre

18 mois à 5 ans
Intérieur

27

**Habiletés développées :** équilibre, tonus

**Matériel :** craie ou ruban adhésif, assiettes en carton, coussins, etc.



- Construire un parcours d'équilibre avec les exemples suivants (environ 3 ou 4 stations maximum) :
  - Marcher sur une ligne tracée à la craie ou au ruban adhésif;
  - Marcher sur des assiettes en carton;
  - Marcher sur des coussins ou des objets mous (toutous);
  - Ramasser un objet sur une jambe;
  - Tenir sur un pied le plus longtemps possible;
  - Marcher sur demi-pointes;
  - Sauter sur un pied.

# Équilibre

27

**L'équilibre :**

L'apprentissage de l'équilibre est très important pour l'enfant. En effet, développer le contrôle de l'équilibre, c'est développer une plus grande habileté dans toutes les activités où le déplacement du corps ou le maintien d'une position est requis.

Il y a plusieurs façons de modifier les conditions d'équilibre dans un **« parcours d'équilibre »** :

- Élever le centre de gravité (ex. : lever les bras);
- Diminuer la base de sustentation (ex. : se tenir sur un pied);
- Rapprocher le centre de gravité de la limite de la base de sustentation (ex. : attraper un ballon sur la pointe des pieds);
- Augmenter le temps d'appui (ex. : rester 20 secondes sur un pied);
- Réduire le contrôle visuel (ex. : yeux fermés);
- Réaliser des mouvements de tête;
- Varier les types de plans d'appui (ex. : inclinés, instables, mous, roulants, glissants, etc.);
- Réaliser des mouvements du corps.

# La brouette

18 mois à 5 ans
Intérieur

28

**Habiletés développées :** tonus, coordination, orientation corporelle

**Matériel :** aucun

**Note :** cette activité est à superviser pour les plus jeunes et est **recommandée pour les enfants âgés de 3 ans et plus.**

**Prérequis :** l'enfant doit être capable de faire une planche bien droite sur ses mains ou sur ses coudes.

- Placer l'enfant en position de planche, les mains et les pieds au sol.
- Prendre l'enfant au niveau des genoux ou des hanches afin qu'il soit à l'horizontal.
- Avancer tout doucement pour que l'enfant déplace ses mains une à la fois jusqu'à l'arrivée.

**Attention : la position du dos de l'enfant doit rester la plus droite possible tout au long du parcours.**

# Tonus

28

**Le tonus :**

C'est l'état de tension des muscles. Il relève à la fois de la capacité de contraction des muscles, mais aussi de relaxation de ceux-ci.

Il y a un lien direct avec le mouvement, puisque ce sont les muscles, qui en sont responsables. De plus, le tonus permet de pouvoir tenir en équilibre et lutter contre la pesanteur (tonus postural).

Lorsque l'enfant imite **« la brouette »**, tous les muscles du haut de son corps jusqu'aux hanches sont sollicités et ils vont donc se tonifier.

# Parcours de coordination

18 mois à 5 ans
Intérieur

**Habiletés développées :** coordination, organisation corporelle

29

**Matériel :** table, banc, chaises, boîte d'objets, etc.

- Construire un parcours de coordination avec les exemples suivants (environ 3 ou 4 stations maximum) :
  - Passer sous une table, une chaise ou dans un tunnel;
  - Sauter par-dessus une corde ou un autre objet;
  - Grimper sur un banc, une chaise ou le sofa;
  - Prendre un objet dans une boîte et revenir en courant;
  - Ramper entre des chaises;
  - Faire une culbute ou rouler sur le côté sur un tapis;
  - Faire des sauts sur place (grenouille);
  - Marcher à reculons;
  - Se déplacer de différentes façons (pas de géant, soldat, etc.).

# Coordination

29

**La coordination :**

C'est un apprentissage indispensable au développement moteur et même global de l'enfant. En effet, des analyses et des adaptations effectuées entre le cerveau et le corps permettent de combiner les contractions musculaires de différents muscles pour réaliser le mouvement de façon harmonieuse. La coordination favorise le développement cognitif de l'enfant par le mouvement.

Il y a une multitude de façons de faire des **parcours de coordination** pour les enfants, et ce, même avec des objets que l'on utilise chaque jour. Ces activités qui demandent l'exécution de mouvements, l'utilisation ou l'évitement d'obstacles vont stimuler l'enfant à mettre tout son corps en action afin de réaliser le parcours.

# Go/stop avec jouet

18 mois à 5 ans
Intérieur

**Habiletés développées :** inhibition, coordination

**Matériel :** balle, ballon, foulard, musique (optionnel)

30

- Laisser l'enfant jouer librement avec le jouet qu'il a choisi : balle, ballon, foulard, etc.
- Émettre un signal sonore comme un coup de sifflet par exemple ou un autre son.

**Consigne :**

- L'enfant doit arrêter tout mouvement et faire la statue en laissant tomber son objet par terre. Puis il peut le reprendre et continuer le jeu.

**Variantes :**

- Faire jouer de la musique puis l'arrêter pour signaler que l'on doit faire la statue et laisser tomber son jouet. L'enfant peut reprendre le jouet lorsque la musique recommence.
- Faire asseoir l'enfant au signal.

# Inhibition

30

**L'inhibition :**

C'est le contrôle de l'empêchement, de l'arrêt et du freinage d'un mouvement. Il va de pair avec l'apprentissage du « non ». On y retrouve donc tous les jeux où l'on doit arrêter le mouvement (statue), freiner/ralentir ou encore changer de mouvement à un signal déterminé. C'est un apprentissage très important, puisque les jeux d'inhibition favorise le développement de la concentration chez l'enfant.

Lorsque l'enfant joue à **« Go/stop avec jouet»**, il doit être attentif au signal afin de faire la statue et de laisser tomber son objet au bon moment. En plus de l'apprentissage que lui procure ce jeu, l'enfant vivra beaucoup de plaisir car la consigne d'arrêt lui permet de vivre l'effet de surprise.

# Bataille de boules de papier

18 mois à 5 ans
Intérieur

31

**Habiletés développées :** latéralité, coordination, structuration spatiale et temporelle

**Matériel :** minuteur, beaucoup de boules de papier, chaises ou autre séparation

- Tout d'abord, il faut mettre en boule plusieurs feuilles de papier (environ 20).
- Délimiter deux (2) terrains en faisant une séparation avec des boîtes et/ou des chaises.
- Expliquer à l'enfant que le but du jeu est de ne pas avoir de boules de papier de son côté lorsque le temps est écoulé (exemple : 5 minutes).
- Démarrer le minuteur.
- Pendant le temps, chaque participant doit lancer le plus de boules de papier possible dans le terrain opposé.
- À la fin du temps, on comptabilise les boules de papier qu'il y a sur chaque terrain (optionnel).
- Redémarrer le minuteur pour une minute afin de ranger toutes les boules de papier dans le bac.

# Latéralité

31

**La latéralité :**

C'est l'asymétrie corporelle naturelle à un être humain, comme par exemple le fait d'être droitier ou gaucher de la main par exemple. Elle se manifeste dans les gestes fonctionnels qui demandent :

- soit l'utilisation d'un seul membre, comme lorsque l'on saute sur un pied;
- soit la complémentarité des deux membres, comme lorsque l'on découpe une feuille : la main dominante coupe, l'autre main tient la feuille.

L'apprentissage de la latéralité, c'est apprendre que l'on a deux côtés différents et opposés.

Lorsque l'on fait une **« bataille de boules de papier »**, l'enfant prend conscience qu'il y a deux côtés différents et qu'il peut utiliser, soit une ou deux main(s) pour attraper et lancer. De plus, il va prendre conscience que pour lancer le plus loin possible, lancer d'une seule main est plus efficace, ce qui développera ainsi son côté dominant.

# La sonnerie cachée

18 mois à 5 ans
Intérieur

**Habiletés développées :** sensibilité (ouïe), structuration spatiale

32

**Matériel :** cadran, minuteur, cellulaire ou appareil avec une sonnerie programmable

- Dire à l'enfant de se cacher ou d'aller dans une autre pièce de la maison (ex. : la chambre si le jeu se passe dans le salon).
- Lui dire d'attendre le signal pour revenir.
- Pendant ce temps, programmer une sonnerie de sorte qu'elle s'active 20-30 secondes plus tard et cacher le cadran.
- Rappeler l'enfant et lui dire d'attendre la sonnerie.
- Quand la sonnerie retentit, demander à l'enfant de trouver d'où vient le son et de chercher le cadran.

**Variante :**

- Inverser les rôles : l'enfant cache le cadran et le parent doit le trouver.

# Structuration spatiale

32

**La structuration spatiale :**

- c'est la capacité de l'enfant de se situer, de s'orienter, de se déplacer dans son environnement;
- c'est la capacité de situer, d'orienter, de déplacer ou de concevoir les choses du monde, proche ou lointain;
- c'est la possibilité de l'enfant de construire un monde réel ou imaginaire.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Plus l'enfant bouge, plus il est en relation avec son environnement et plus il apprend à se situer et à s'orienter dans l'espace.

Dans le jeu de **« la sonnerie cachée »**, l'enfant se dirige grâce à son ouïe pour entendre la sonnerie. Il recueille des informations qu'il va analyser pour le guider dans son espace. C'est ce qu'on appelle la structuration spatiale.

# Foulard en folie

18 mois à 5 ans
Intérieur

**Habiletés développées :** structuration temporelle, coordination

33

**Matériel :** foulard, mouchoir ou ballon de baudruche

- Se placer face à l'enfant et lancer le foulard dans les airs.

Il est possible de donner trois consignes :

1- S'asseoir avant qu'il ne tombe au sol;

2- S'asseoir après qu'il soit tombé sur le sol;

3- S'asseoir en même temps que le foulard touche le sol.

**Variantes :**

- Taper dans les mains avant que le foulard ne touche le sol.
- Faire un tour sur soi-même et essayer d'attraper le foulard dans les airs.

À son tour, l'enfant peut lancer le foulard, donner des consignes ou montrer à son parent ce qu'il peut faire avec le foulard.

# Structuration temporelle

33

**La structuration temporelle :**

- c'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps;
- c'est la capacité de se situer, s'orienter et s'organiser à travers la succession des événements de la vie.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Lorsque l'enfant met son corps en action, il est en lien avec la notion du temps, bien qu'elle soit abstraite pour lui.

Dans le jeu du **« foulard en folie »**, l'enfant apprend les notions : « avant », « après » et « en même temps ».

# La fabrication du dé magique

18 mois à 5 ans
Intérieur

**Habiletés développées :** motricité fine, coordination main-œil

34

**Matériel :** boîte de jus ou de lait de 2 litres vide, ciseaux et pinceau, papier journal, colle blanche, peinture, etc.

Pour construire un dé maison (activité sur fiche #38) :

1- Mesurer la base carrée et transposer cette mesure sur les quatre (4) côtés.

2- Ajouter cette même mesure sur un des côtés de façon à pouvoir former un cube, puis couper.

3- Coller avec du ruban adhésif pour fermer le cube.

4- Coller plusieurs couches de papier journal coupé en petits morceaux. Laisser sécher après chaque couche.

5- Peindre uniformément le dé avec de la peinture blanche ou recouvrir de papier d'emballage.

6- Indiquer clairement sur chaque face le mouvement à exécuter ou l'animal à imiter.

À vous de jouer !

# Motricité fine

34

**La motricité fine :**

Ce sont les mouvements minutieux, fins et précis. C'est faire travailler ses mains, ses doigts et ses yeux (coordination main-oeil). Ces activités aideront l'enfant à développer plus tard la précision, la souplesse, la qualité et la rapidité de son écriture.

Lorsque l'on fabrique un **« dé magique »**, la motricité fine est sollicitée puisque l'on doit faire des mouvements fins et précis comme mesurer, couper, coller, etc.

# Jean dit!

18 mois à 5 ans
Extérieur – Été

**Habiletés développées :** connaissance des parties du corps, orientation corporelle, inhibition

35

**Matériel :** aucun

**Chaque consigne doit être précédée de « Jean dit ».**

- Se placer face à l'enfant.
- Lui donner des consignes d'action telles que :
  - lever les bras;
  - tenir sur un pied;
  - taper des mains;
  - toucher certaines parties du corps;
  - se tourner;
  - s'asseoir;
  - se coucher sur le dos, sur le ventre, etc.

Pour augmenter l'apprentissage :

- Ne pas dire « Jean dit! » et l'enfant ne doit pas s'exécuter.
- Faire des mouvements différents de la consigne ( ex. : toucher la bouche en disant de toucher les oreilles).

# Schéma corporel

35

**Le schéma corporel :**

- c'est la conscience qu'a l'enfant de son corps;
- c'est aussi la conscience de la place de son corps dans l'espace environnant;
- c'est finalement la conscience des possibilités de mouvement du corps dans l'environnement.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

→ C'est le premier élément à développer avec l'enfant.

Lorsque l'enfant joue à **« Jean dit! »**, il apprend à nommer et à situer les parties de son corps. Il doit aussi orienter et organiser son corps afin de suivre les consignes d'action.

# Ne bouge pas!

18 mois à 5 ans
Extérieur – Été

**Habiletés développées :** inhibition, équilibre

**Matériel :** boîte avec divers objets et boîte vide

36

- Placer une boîte pleine d'objets au départ de l'enfant.
- Se déplacer à environ dix (10) mètres de l'enfant et déposer une boîte vide devant soi.
- Lui expliquer les consignes.
- L'enfant doit prendre un objet dans la boîte au départ et avancer afin de déposer son objet dans la boîte vide.
- Attention, l'enfant ne peut avancer que lorsque le parent a le dos tourné. Lorsque le parent se tourne face à l'enfant, ce dernier doit s'arrêter et faire la statue.

**Variantes :**

- Si le parent voit l'enfant bouger, il devra recommencer au départ.
- Pour l'aider, le parent peut envoyer un signal qu'il va se retourner (ex. : « attention ! »).
- Modifier le mode de déplacement (ex. : grenouille, serpent, avion, etc.).

# Équilibre

36

**L'équilibre :**

L'apprentissage de l'équilibre est très important pour l'enfant. En effet, développer le contrôle de l'équilibre, c'est développer une plus grande habileté dans toutes les activités où le déplacement du corps ou le maintien d'une position est requis.

Lorsque l'enfant joue à **« Ne bouge pas! »** et qu'il passe de la consigne où il avance à la consigne de « statue » (tenir sa position sans bouger), il va développer son sens de l'équilibre pour rester immobile.

# La parade des animaux

18 mois à 5 ans
Extérieur – Été

**Habiletés développées :** organisation corporelle, coordination, tonus

37

**Matériel :** images d'animaux, livres avec animaux (optionnel)

- Placer l'enfant sur une ligne de départ identifiée à l'avance.
- Montrer à l'enfant une image d'animal ou indiquer simplement un animal à imiter.

L'enfant devra se déplacer jusqu'au parent en imitant l'animal, puis revenir en courant.

- Lui offrir à son tour de choisir un animal que vous imiterez.

**Exemples d'animaux :**

Grenouille
Chat / chien
Ours
Serpent/ver de terre
Éléphant
Souris
Kangourou
Oiseau
Canard
Crabe

# Tonus

37

**Le tonus :**

C'est l'état de tension des muscles. Il relève à la fois de la capacité de contraction des muscles, mais aussi de relaxation de ceux-ci.

Il y a un lien direct avec le mouvement, puisque ce sont les muscles, qui en sont responsables. De plus, le tonus permet de pouvoir tenir en équilibre et lutter contre la pesanteur (tonus postural).

Lorsque l'enfant joue à **« la parade des animaux »**, il met tous ses muscles en action, ce qui lui permet de les tonifier.

# Lance le dé magique

18 mois à 5 ans
Extérieur – Été

**Habiletés développées :** coordination, structuration spatiale

38

**Matériel :** dé de fabrication maison (voir fiche #34 sur la fabrication du dé magique) ou un gros dé (si vous en avez un)

Chaque face du dé doit correspondre : soit à un mouvement à exécuter, soit à un animal à imiter, soit à une partie du corps à toucher.

- Lancer le dé et l'enfant doit exécuter le mouvement qui est représenté sur la face du dé.
- À tour de rôle, lancer le dé pour faire les mouvements.

**Exemples de parties du corps :**

1- Tête
2- Pieds
3- Bras
4- Genoux
5- Épaules
6- Nez

**Exemples de mouvements :**

1- Frappe 10 fois dans tes mains
2- Saute 5 fois sur place le plus haut possible
3- Assis-toi et relève-toi 5 fois
4- Fais 10 pas à reculons
5- Fais 3 tours sur place
6- Fais 5 « jumping jack »

**Exemples d'animaux :**

1- Flamant rose (équilibre sur un pied)
2- Kangourou (sauter les 2 pieds collés)
3- Chien
4- Grenouille
5- Ours
6- Crabe

# Coordination

38

**La coordination :**

C'est un apprentissage indispensable au développement moteur et même global de l'enfant. En effet, des analyses et des adaptations effectuées entre le cerveau et le corps permettent de combiner les contractions musculaires de différents muscles pour réaliser le mouvement de façon harmonieuse. La coordination favorise le développement cognitif de l'enfant par le mouvement.

Lorsque l'enfant découvre l'image sur le **« dé magique »**, il doit faire le lien entre ce qu'il voit et l'action à accomplir. Ces informations sont traitées par le cerveau qui les envoie aux muscles afin d'exécuter le mouvement le plus adéquatement possible.

# Les feux de circulation

18 mois à 5 ans
Extérieur – Été

**Habiletés développées :** inhibition, concentration, coordination

39

**Matériel :** 3 cartes de couleur vert/jaune/rouge, un sifflet (optionnel)

- Se placer face à l'enfant, à environ dix (10) mètres de lui.
- Lui montrer les cartes de couleurs et lui expliquer ce que signifie chaque carte. **Par exemple :** la carte verte = courir (sur place ou non), la carte jaune = marcher, la carte rouge = statue (stop/arrêt).
- Donner un signal pour changer de carte (ex. : siffler, nommer la couleur, etc.)
- L'enfant doit se déplacer vers le parent selon la carte.

**Variantes :**

- Pour les plus jeunes : n'utiliser que vert et rouge (avancer et arrêter).
- Expliquer à l'enfant ce qu'il doit faire à chaque fois pour chaque couleur.
- Trouver d'autres variantes pour les couleurs comme sauter, marcher à reculons, se déplacer comme des animaux, etc.

# Inhibition

39

**L'inhibition :**

C'est le contrôle de l'empêchement, de l'arrêt et du freinage d'un mouvement. Il va de pair avec l'apprentissage du « non ». On y retrouve donc tous les jeux où l'on doit arrêter le mouvement (statue), freiner/ralentir ou encore changer de mouvement à un signal déterminé. C'est un apprentissage très important, puisque les jeux d'inhibition favorise le développement de la concentration chez l'enfant.

Dans le jeu des **« feux de circulation »**, l'enfant doit être attentif aux couleurs. Le fait de changer de mouvement (accélérer, ralentir, s'arrêter) développe particulièrement l'inhibition chez l'enfant et requiert une grande habileté de concentration.

# L'autobus

18 mois à 5 ans
Extérieur – Été

**Habiletés développées :** latéralité

**Matériel :** chaises (optionnel)

40

- Se placer en file indienne (l'un derrière l'autre) ou côte à côte avec l'enfant, sur des chaises ou directement assis au sol.
- Faire semblant d'être dans un autobus.
- Commencer par être le chauffeur pour montrer à l'enfant comment diriger. Inverser les rôles par la suite.

Pour se mettre en contexte, demander à l'enfant où l'on va se diriger (ex. : parc, zoo, garderie, école, etc.).

Tout au long du trajet, le chauffeur va dire s'il tourne à droite, à gauche, s'il accélère ou s'il ralentit, etc. Il faudra bouger son corps en conséquence (ex. : corps vers l'avant lors d'un freinage ou en arrière lors de l'accélération, à droite ou à gauche lors des virages, etc.).

# Latéralité

40

**La latéralité :**

C'est l'asymétrie corporelle naturelle à un être humain, comme par exemple le fait d'être droitier ou gaucher de la main. Elle se manifeste dans les gestes fonctionnels qui demandent :

- soit l'utilisation d'un seul membre, comme lorsque l'on saute sur un pied;
- soit la complémentarité des deux membres, comme lorsque l'on découpe une feuille : la main dominante coupe, l'autre main tient la feuille.

L'apprentissage de la latéralité, c'est apprendre que l'on a deux côtés différents et opposés.

Lorsque l'enfant est dans **« l'autobus »** et qu'on lui demande d'aller à droite ou à gauche, il va tout d'abord prendre conscience qu'il a deux côtés distincts avant de comprendre les termes : « droite et gauche ».

# Parachute couverture

18 mois à 5 ans
Extérieur – Été

41

**Habiletés développées :** coordination, structuration spatiale

**Matériel :** couverture (drap ou serviette) et toutou

- Se placer face à l'enfant et chacun doit prendre deux (2) coins d'une couverture (drap ou serviette).
- Déposer un toutou au milieu de la couverture.
- Faire « sauter » le toutou avec l'enfant sur la couverture le plus haut possible.
- Ramasser le toutou et recommencer.

L'enfant aura beaucoup de plaisir à voir son toutou sauter dans les airs !

**Variante :**

- Agiter la couverture doucement sans faire tomber le toutou par terre.

# Structuration spatiale

41

**La structuration spatiale :**

- c'est la capacité de l'enfant de se situer, de s'orienter, de se déplacer dans son environnement;
- c'est la capacité de situer, d'orienter, de déplacer ou de concevoir les choses du monde, proche ou lointain;
- c'est la possibilité pour l'enfant de construire un monde réel ou imaginaire.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Plus l'enfant bouge, plus il est en relation avec son environnement et plus il apprend à se situer et à s'orienter dans l'espace.

Lorsque l'enfant joue au **« parachute couverture »**, c'est son toutou (et non son propre corps) qui est en action. Cela lui montre qu'il peut aussi agir sur son environnement pour le mettre en action.

# Course à relais

18 mois à 5 ans
Extérieur – Été

42

**Habiletés développées :** coordination, structuration spatiale et temporelle
**Matériel :** cordes pour les lignes (départ et/ou arrivée),
1- cuillères, bols, petites balles, haricots;
2- plumes (ou boules de ouate) et pailles;
3- paniers de balles (boules de papier) et seaux.

Selon la course choisie, installer d'abord le matériel.

Pour chaque course, le parent et l'enfant peuvent partir, soit en même temps, soit à tour de rôle.

1- Faire une course en tenant une cuillère dans la main sans échapper ce qu'il y a dedans (petites balles, haricots, etc.), en marchant sur une ligne/corde (optionnel).

2- Faire une course en soufflant sur une plume (ou boule de ouate) en s'aidant d'une paille.

3- Faire une course avec deux (2) paniers remplis de balles en les vidant dans deux (2) seaux. La consigne : n'amener qu'une seule balle à la fois.

# Structuration temporelle

42

**La structuration temporelle :**

- c'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps;
- c'est la capacité de se situer, s'orienter et s'organiser à travers la succession des événements de la vie.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Lorsque l'enfant met son corps en action, il est en lien avec la notion du temps, bien qu'elle soit abstraite pour lui.

Lorsque l'on fait des **« courses à relais »**, la notion de vitesse est en cause. Il faut aller le plus vite possible sans faire tomber son objet.

# Bonhomme blanc

**18 mois à 5 ans**
**Extérieur – Hiver**

**43**

**Habiletés développées :** connaissance des parties du corps

**Matériel :** accessoires pour habiller le bonhomme de neige : foulard, chapeau, carotte (pour le nez), branches (pour les bras), cailloux pour les yeux, etc.

**Attention il faut que la neige soit collante.**

- Commencer par faire une petite boule dans ses mains. Avec l'enfant, la faire rouler sur la neige afin qu'elle devienne de plus en plus grande. Aller dans un sens et dans l'autre afin de former une boule bien ronde.
- Faire une deuxième (2e) boule pour le tronc du bonhomme, puis une troisième (3e) boule pour la tête (de plus en plus petites).
- Empiler les trois (3) boules de neige formant le corps du bonhomme.
- Laisser l'enfant placer les yeux, le nez, la bouche, les bras du bonhomme et les accessoires, avec ce qu'il trouve ou ce qu'il a apporté.

**Variante :**

- Se faire recouvrir ou recouvrir les bras, les jambes et le ventre de l'enfant pour former un bonhomme presque tout blanc.

# Schéma corporel

43

**Le schéma corporel :**

- c'est la conscience qu'a l'enfant de son corps;
- c'est aussi la conscience de la place de son corps dans l'espace environnant;
- c'est finalement la conscience des possibilités de mouvement du corps dans l'environnement.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

→ C'est le premier élément à développer avec l'enfant.

Lorsqu'il joue au **« Bonhomme blanc »**, l'enfant représente les parties du corps en faisant un bonhomme de neige. Il va aussi apprendre à reconnaître les parties de son corps ou celles de son parent lorsqu'il met de la neige dessus.

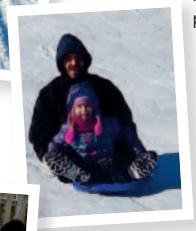
# Monter et glisser sur la montagne

18 mois à 5 ans
Extérieur – Hiver

44

**Habiletés développées :** équilibre, tonus

**Matériel :** traîneau, « crazy carpet » (optionnel)



**Note :** si vous n'avez pas de traîneau, vous pouvez aussi vous rendre au parc près de chez vous, monter et rouler sur une butte aménagée et profiter des plaisirs de la neige!

- Se rendre sur une pente sécuritaire pour la glissade près de chez vous dans un parc ou pelleter un monticule afin de faire une petite « montagne ».
- Placer l'enfant sur le traîneau et faites-le glisser avec ou sans vous. Peu d'enfants résistent au plaisir de glisser accrochés à papa ou à maman.
- Remonter en laissant l'enfant « être grand » et tirer son traîneau.

**Variantes :**

- Faire la montagne chez soi ou inviter un voisin à le faire.
- Si vous n'avez pas de traîneau, vous pouvez simplement rouler sur la neige.

# Équilibre

44

**L'équilibre :**

L'apprentissage de l'équilibre est très important pour l'enfant. En effet, développer le contrôle de l'équilibre, c'est développer une plus grande habileté dans toutes les activités où le déplacement du corps ou le maintien d'une position est requis.

Lorsque l'enfant joue à **« monter et glisser sur la montagne »**, il développe aussi son équilibre. En effet, l'enfant est en déséquilibre sur un traîneau qui glisse et doit s'adapter afin de rester le plus stable possible.

# Luge pour toutou

18 mois à 5 ans
Extérieur – Hiver

45

**Habiletés développées :** tonus, coordination, équilibre

**Matériel :** luge/traîneau ou boîte de carton, toutou ou poupée

- Sur une neige légèrement compactée, donner un traîneau et un toutou à l'enfant.
- L'inciter à tirer le traîneau afin qu'il promène son toutou sur la neige.
- Le diriger en lui racontant une histoire (ex. : une promenade en forêt).

**Variante :**

Il est aussi possible de fabriquer un traîneau à l'aide d'une boîte de carton solide en faisant deux (2) trous dans la boîte pour fixer la corde.

# Tonus

45

**Le tonus :**

C'est l'état de tension des muscles. Il relève à la fois de la capacité de contraction des muscles, mais aussi de relaxation de ceux-ci.

Il y a un lien direct avec le mouvement, puisque ce sont les muscles qui en sont responsables. De plus, le tonus permet de pouvoir tenir en équilibre et lutter contre la pesanteur (tonus postural).

L'enfant qui tire une **« luge pour toutou »** va développer son tonus des jambes pour avancer, celui des bras pour tirer le traîneau et de son tronc pour garder l'équilibre sur la neige (ou la glace).

# Ange de neige

18 mois à 5 ans
Extérieur – Hiver

**Habiletés développées :** tonus, coordination

**Matériel :** aucun

46

- Indiquer à l'enfant de se coucher sur le dos dans la neige.
- Lui montrer comment faire un ange dans la neige en faisant des demi-cercles avec les bras et les jambes, en déplaçant la neige.

- Dire à l'enfant de se lever pour découvrir ce qu'il a dessiné : un ange dans la neige !

# Coordination



**La coordination :**

C'est un apprentissage indispensable au développement moteur et même global de l'enfant. En effet, des analyses et des adaptations effectuées entre le cerveau et le corps permettent de combiner les contractions musculaires de différents muscles pour réaliser le mouvement de façon harmonieuse. La coordination favorise le développement cognitif de l'enfant par le mouvement.

C'est avec l'action simultanée de ses bras et de ses jambes que l'enfant va représenter un **« ange de neige »**. Ses mouvements sont des mouvements de coordination, plus spécifiquement des mouvements d'association avec les bras et les jambes.

# Concours de culbutes

18 mois à 5 ans
Extérieur – Hiver

47

**Habiletés développées :** tonus, coordination, inhibition

**Matériel :** aucun

- Aider l'enfant à faire une culbute dans la neige en lui montrant comment bien enrouler le cou.
- Lui proposer de terminer la culbute en faisant une posture originale.

**Attention de bien rentrer la tête et d'enrouler la nuque de votre enfant.**

**Variante :**

- Montrer à l'enfant comment rouler sur le côté. Sur une petite pente, c'est plus facile !

# Inhibition

47

**L'inhibition :**

C'est le contrôle de l'empêchement, de l'arrêt et du freinage d'un mouvement. Il va de pair avec l'apprentissage du « non ». On y retrouve donc tous les jeux où l'on doit arrêter le mouvement (statue), freiner/ralentir ou encore changer de mouvement à un signal déterminé. C'est un apprentissage très important puisque les jeux d'inhibition favorise le développement de la concentration chez l'enfant.

Lorsque l'on joue à faire un **« concours de culbutes dans la neige »**, le fait de changer de mouvement à la fin d'un autre est un travail d'inhibition.

# Pyramide olympique

18 mois à 5 ans
Extérieur – Hiver

**Habiletés développées :** tonus, coordination main-œil, latéralité

48

**Matériel :** boîtes de mouchoirs vides ou autres contenants

- Avec l'enfant, former une pyramide avec des boîtes de mouchoirs vides ou avec d'autres contenants.

L'objectif est de faire tomber la pyramide à l'aide de balles de neige en les lançant à différentes distances et de différentes façons :

- À deux mains ou à une main;
- Par en haut;
- Par en bas;
- À l'envers;
- Entre les jambes, etc.

# Latéralité

48

**La latéralité :**

C'est l'asymétrie corporelle naturelle à un être humain, comme par exemple le fait d'être droitier ou gaucher de la main par exemple. Elle se manifeste dans les gestes fonctionnels qui demandent :

- soit l'utilisation d'un seul membre, comme lorsque l'on saute sur un pied;
- soit la complémentarité des deux membres, comme lorsque l'on découpe une feuille : la main dominante coupe, l'autre main tient la feuille.

L'apprentissage de la latéralité, c'est apprendre que l'on a deux côtés différents et opposés.

Lorsque l'enfant joue à la **« pyramide olympique »**, le fait d'utiliser une ou deux main(s) va lui faire prendre conscience qu'il a deux côtés qui travaillent de façon différente (à deux mains, il aura plus de force mais moins de précision).

# Remplir et vider d'or blanc

18 mois à 5 ans
Extérieur – Hiver

49

**Habiletés développées :** tonus, coordination, structuration spatiale

**Matériel :** pelles, gros contenants comme chaudières, boîtes ou traîneau

- S'amuser à remplir des chaudières de neige avec ou sans pelle.
- Donner un petit défi à celui qui remplit le premier (optionnel).
- Vider sur le sol ou dans un autre contenant la neige qui se trouve dans la chaudière.

**Variante (construction d'un fort) :**
**Note :** la neige doit être collante.

- Avec votre contenant, fabriquer des briques de neige pour construire un mur de briques de neige avec l'enfant.
- Laisser quelques ouvertures afin de pouvoir surveiller « l'ennemi ».
- Ajouter des blocs à quelques endroits pour avoir l'apparence d'une véritable forteresse.
- Arroser la construction avec de l'eau pour la solidifier.

# Structuration spatiale

49

**La structuration spatiale :**

- c'est la capacité de l'enfant de se situer, de s'orienter, de se déplacer dans son environnement;
- c'est la capacité de situer, d'orienter, de déplacer ou de concevoir les choses du monde proche ou lointain;
- c'est la possibilité pour l'enfant de construire un monde réel ou imaginaire.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Plus l'enfant bouge, plus il est en relation avec son environnement et plus il apprend à se situer et à s'orienter dans l'espace.

Lorsque l'enfant s'amuse à **« remplir et vider d'or blanc »**, il est en relation avec des éléments de son environnement et développe des notions d'espace comme : « dedans », « dehors », « dessus », « dessous », etc. De plus, lorsqu'il construit un fort, l'enfant met son corps en action afin de créer un monde imaginaire.

# Course enneigée

18 mois à 5 ans
Extérieur – Hiver

**Habiletés développées :** tonus, coordination, structuration temporelle

50

**Matériel :** deux (2) grandes boîtes imperméables ou traîneaux

- Placer deux (2) boîtes à une distance d'environ cinq (5) mètres de la ligne de départ (ligne imaginaire, tracée dans la neige ou faite avec une corde).
- Se placer avec l'enfant en arrière de la ligne, ramasser de la neige dans les mains et l'apporter jusqu'à sa boîte respective. Recommencer.

Le but du jeu est de remplir sa boîte le premier avec de la neige ramassée derrière la ligne de départ. On peut aussi activer une minuterie et regarder qui a rempli le plus son contenant après le temps écoulé (ex. : 5 minutes).

À la fin, traîner ou porter sa boîte jusqu'à la ligne de départ pour la vider.

# Structuration temporelle

50

**La structuration temporelle :**

- c'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps;
- c'est la capacité de se situer, s'orienter et s'organiser à travers la succession des événements de la vie.

*(De Lièvre et Staes, 2006).*

Lorsque l'enfant met son corps en action, il est en lien avec la notion du temps, bien qu'elle soit abstraite pour lui.

Lorsque l'on joue à la **« course enneigée »**, la notion de temps est développée puisque l'on doit aller le plus vite possible pour remplir son contenant.

# Bibliographie


Définition de l'habileté motrice tirée d'une vidéo de Kino-Québec : *Les habiletés motrices de bases*; découlant de l'Avis du comité scientifique de Kino-Québec intitulé : *L'activité physique, le sport et les jeunes*, 2011.

Certaines définitions et activités sont inspirées du livre : *La psychomotricité au service de l'enfant; Notions et applications pédagogiques* de Bruno De Lièvre et Lucie Staes aux éditions De Boeck et Belin, 2006.

Certaines activités sont inspirées des ouvrages :

- *Bébé joue et apprend; 160 jeux et activités pour les enfants de 0 à 3 ans*, Penny Warner, Les Éditions de l'Homme, 2013.

- *Recueil de jeux et d'activités pour les élèves du préscolaire*, Trois-Rivières en Action et en Santé, 2010.

Réalisées par **Chloé Catani**, M. Sc., Kinésiologue
pour la **Concertation d'Ahuntsic pour la Petite Enfance (CAPE)**

Issu du
**Plan d'action du Comité Santé et Bien-Être Ahuntsic**

Comité Santé
Et Bien-Être Ahuntsic

**Québec en Forme** est heureux d'accompagner et de soutenir le **Comité Santé et Bien-Être Ahuntsic**

**Remerciements à tous les partenaires, acteurs et intervenant(e)s du quartier Ahuntsic pour votre collaboration, notamment à : Pause-Famille, Maison du Monde, HLM Meunier-Tolhurst et St-Sulpice, Projet Sault-au-Récollet, Autour du bébé, l'équipe SIPPE du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, CPE Le Pissenlit, la Bibliothèque d'Ahuntsic.**

**Un merci spécial à Élodie et François avec Coralie ainsi que Chloé et Claude avec Naomie pour les belles photos!**