



JEUX
DE RÉCRÉATION
DISTANCIATION
SOCIALE



HOURRA!

IRSEQ
QUÉBEC - CHAUDIÈRE-APPALACHES

Mise en contexte

L'engouement pour la première version des jeux de récréation avec distanciation nous a confirmé qu'une 2e version était une excellente idée pour continuer à bouger et pour diversifier les activités après ce retour en classe.

Encore une fois, nous n'avons rien inventé dans ce document! Les objectifs principaux étant de regrouper dans un même outil les idées de jeux, de fournir les annexes ou les documents permettant une mise en place rapide et de créer un visuel attrayant.

Vous trouverez encore les trois sections comme dans le document précédent :

1. **Jeux autonomes** : cette catégorie englobe des jeux que les élèves pourront faire de façon autonome une fois que le matériel aura été placé (par exemple, des affiches) et que les jeux auront été expliqués en classe.
2. **Jeux avec matériel limité à manipuler** : ces idées de jeux proposent de fabriquer ou de fournir à tous les élèves de la classe le matériel à manipuler. Si le matériel est partagé avec plusieurs classes, il faudra évidemment penser à le désinfecter ou à laisser un temps où il sera inutilisé afin que le virus ne puisse se transmettre ainsi.
*Certains matériels pourraient être fabriqués en classe. Nous avons mis en lien les tutoriels pour les créer.
3. **Jeux avec animation** : ces jeux demandent qu'un intervenant explique le jeu, en fasse l'animation et soit présent pendant que les enfants jouent.

Nous espérons que ces quelques idées vous permettront de passer d'agréables moments à l'extérieur avec vos élèves pour terminer cette année scolaire 2019-2020!

Bonne fin d'année!

HOURRA!

RSEQ
QUÉBEC • CHAUDIÈRE-APPALACHES

Parcours actif

Matériel : Échelles au sol, cerceaux, pastilles de couleur, cordes à sauter, petites haies, cônes, *Slackline* (inclus dans matériel Force 4), craies *Les craies servent à remplacer un matériel en le dessinant. *

Mise en place : Installer le matériel que vous avez afin de créer un parcours. Espacer le matériel afin de permettre à l'élève suivant d'attendre son tour. Avant de commencer, bien expliquer le fonctionnement à relais et identifier les zones d'attente (en craies ou avec les pastilles de couleur).

Déroulement : Voici des idées de parcours pour vous inspirer.

Échelle d'agilité :

- Vidéo Badminton GrandEst, plusieurs déplacements démontrés : <https://bit.ly/2ZkscUu>
- Progresser au tennis, 87 déplacements démontrés : <https://bit.ly/2WLWAp6>
- Le sport c'est pour la vie : Échelles d'agilités sur 3 niveaux <https://bit.ly/2TmGX5B>

Idées de parcours (matériel divers)

- Équipe de Taekwondo de France, exercices de haies et cerceaux : <https://bit.ly/36eFhAk>
- Kine Sport, parcours en exemple : <https://bit.ly/2TIGUGX>
- ATIFodbold, coordination œil-pied : <https://bit.ly/2Zm4pUj> et <https://bit.ly/36hpIrv>
- Parcours imagés en PDF (Parcours pour enfants d'âge secondaire, mais peut donner des idées de modèles) : <https://bit.ly/2Zj4k3P>

Divers jeux de craies

Matériel : Craies, cailloux ou poches de sable (1 par élève) pour certains jeux.

Mise en place : Choisir l'endroit et dessiner les jeux choisis. Créer plusieurs espaces de jeu afin que les élèves ne soient pas à proximité les uns des autres.

Déroulement : Choisir un jeu. Expliquer le jeu en classe (ou regarder la vidéo) avant de sortir l'essayer.

Jeux de craies Active For Life : <https://bit.ly/2LLdIVL>

- Requin croqueur : Avec les craies, créer des « plages » où les enfants peuvent se tenir en sécurité. Il faut sauter d'une plage à l'autre sans toucher l'espace entre les deux (on peut y ajouter des dessins de requins si on veut). Pour aider à la distanciation, chaque espace de jeu peut avoir des plages d'une couleur différente. Il faut rester sur sa couleur.
- Lancer à la cible : Faire des cibles en craies et accorder des points comme sur un jeu de dards. Il faut lancer un caillou ou une poche de sable sur la cible. On peut même pratiquer des mathématiques en additionnant les points! Idéalement, chaque élève a sa cible.
- Labyrinthe : Chaque élève peut créer son labyrinthe en dessinant une ligne avec des tourbillons, des zigzags et des défis. Il faut ensuite se promener sur son labyrinthe de différentes façons (de côté, de reculons, sur la pointe des pieds, en sautant, etc.).
- Alphabet sauté : Chaque enfant écrit son alphabet dans son espace. Puis, faire épeler des mots en sautant sur les lettres (ou sauter sur la première lettre du mot au préscolaire).

Jeux de craies Cabane à idées : <https://bit.ly/3COIRVv>

- Jouer au « bonhomme pendu » : Faire deviner un mot en affichant le nombre de lettres. Si les enfants proposent une lettre qui n'est pas dans le mot, ajouter une conséquence active (ex : 10 secondes de planche).
- Histoire : Faire un chemin de craie et dessiner des éléments le long du trajet pour raconter une histoire en marchant (par exemple, ajouter des traces). * On peut raconter l'histoire en classe au préalable et les enfants se la rappellent en suivant le chemin.

Tannés de jouer à la marelle? TPL Mom offre une variante : <https://bit.ly/2ZyFhKj>

Roche-papier-ciseau (sauter dans des cerceaux et quand on croise quelqu'un (à 2 mètres), on fait un roche-papier-ciseau. Le gagnant continue et le perdant retourne en file.) = <https://bit.ly/3e7KvRd>

Tic-tac-toe à relais (jouer avec des cailloux de couleur ou des poches de sable et on ne peut pas aller décaler l'objet mis par l'autre personne): <https://bit.ly/27piZKG>

3

Défis des Statix

Matériel : Affiches, plastifieuse et feuilles à plastifier, attache-câbles de type « Ty-Rap », 2 cônes.

Mise en place : Imprimer les affiches et les plastifier. Ensuite, les installer sur les clôtures ou les structures des modules en s'assurant de laisser une zone assez grande entre chaque station pour faire les exercices en étant à 2 mètres.

Déroulement: Chaque élève commence à une station. Au signal ou lorsque la station suivante est libre, l'élève change de défi. *Si les élèves sont plus habiles, ils peuvent modifier le défi proposé en ajoutant du temps ou des répétitions par exemple.

Affiches:

- Cartes des Statix en PDF à imprimer (format 8 ½ x 11) <https://bit.ly/3gaZI5S>

Corde à sauter

Matériel : cordes à sauter (1 par élève: chacun sa corde et nettoyage après usage).

Mise en place : Remettre une corde à sauter par élève et leur demander de se tenir à distance les uns des autres. Le nombre d'aires de sauts peut varier selon le nombre d'élèves et l'espace disponible sur la cour de récréation. Imprimer les affiches de sauts (si désiré) et les poser à différents endroits pour délimiter les aires de sauts. Vous pouvez consulter nos suggestions sur cette page.

Déroulement : 2 options

1. Montrer une vidéo explicative aux élèves avant la récréation.
2. Afficher des routines en images près de l'endroit où les cordes ont été installées.

- Saut de base (avec simple bond) p.5 Programme Sautons en cœur
- Le skieur p.5 Programme Sautons en cœur
- La cloche p.6 Programme Sautons en cœur
- Le canard blessé p.6 Programme Sautons en cœur
- Balancement de côté p.7 Programme Sautons en cœur
- Balancement des deux côtés et saut p.7 Programme Sautons en cœur

Source : Sautons en coeur <https://bit.ly/3gbjghV>

Vidéos:

- Apprendre à sauter à la corde en 5 étapes (Josiane Caron Santha) : <https://bit.ly/2ZvQnjd>
- Mes meilleurs conseils pour apprendre la corde à sauter (FIT4) : <https://bit.ly/3cOfYYd>

Longue corde à sauter (la plus longue possible)

Matériel : longues cordes à sauter pour 2 élèves et plus.

Mise en place : Installer les cordes à sauter au préalable. Attacher un bout de corde à un point fixe, placer un élève à l'autre bout qui sera le tourneur. Suggestions pour attacher la corde: gros arbres, modules de jeux, clôtures, etc.

Déroulement : 2 options

1. Montrer une vidéo explicative aux élèves avant la récréation.
 2. Afficher des routines en images près de l'endroit où les cordes ont été installées.
- Longue corde simple (départ à froid) p.#16 Programme Sautons en cœur
 - Longue corde simple – entrée (porte avant) p.#17 Programme Sautons en cœur
 - Longue corde simple – sortie p.#17 Programme Sautons en cœur

Source : Sautons en cœur <https://bit.ly/3gbjghV>

Vidéo: Exemples de sauts avec longue corde (RopeSkippingCanada)

<https://bit.ly/2zMUFaV>

Ruban rythmique

Matériel : Rubans rythmiques, appareil pour jouer de la musique et haut-parleurs Bluetooth.

Comment fabriquer un ruban rythmique : <https://bit.ly/2Zi0Dv1>

Mise en place : Faire votre sélection musicale au préalable et préparer votre radio. Remettre un ruban rythmique par élève et leur demander de tenir leur distance les uns des autres. Vous pouvez montrer une vidéo explicative aux élèves avant la récréation.

Vidéo: <https://bit.ly/3bPMjN0>

Déroulement : Faire réaliser les mouvements de base aux élèves.

- Les balancements : Voir page 155 à 157
- Grands cercles : Voir page 158 et 159
- Mouvements en huit : Voir page 161-162
- Serpents : Voir page 163 à 166
- Spirales : Voir page 167
- La routine : Exécuter quelques mouvements de base en enchaînement (ex. : cercle horizontal suivi du serpent et du huit simple)

Source : Special Olympics Guide d'Entraînement - Gymnastique Rythmique, <https://bit.ly/3dZw3dH>

Soccer-golf

Matériel: Ballons de soccer (un par enfant), craies ou affiches avec numéros pour identifier les départs et les arrivées.

Mise en place : Identifier des points de départ et d'arrivée sur la cour qui seront les « trous » de golf lors du jeu. Numéroté les parcours pour faciliter les déplacements.

Déroulement : Expliquer aux élèves le fonctionnement à relais ou faire un 18 trous et faire commencer les élèves chacun à un point de départ différent. Ils changent de place au signal ou lorsque le trou suivant est libre. L'objectif est de déplacer son ballon de soccer avec les pieds du départ à l'arrivée de chacun des parcours en faisant le moins de bottés possible.

Source : Formation Saveurs, <https://bit.ly/36qte2T>

1-2-3 Soleil

Matériel : Craies pour dessiner les limites du jeu et des corridors (au besoin)

Mise en place : Choisir un espace assez grand dans la cour et tracer un grand rectangle. Ajouter des corridors perpendiculaires espacés de 2 mètres pour les plus petits.

Déroulement : Les joueurs doivent atteindre le soleil en se déplaçant en ligne droite sans que ce dernier ne les voit bouger.

Un joueur est désigné comme étant le soleil et se place à une extrémité du terrain. Les autres joueurs sont placés un à côté de l'autre (2 mètres de distance) à l'autre extrémité du terrain. La partie débute au moment où le soleil se tourne dos aux joueurs et dit : «Un, deux, trois, soleil!». Pendant qu'il prononce ces mots, les joueurs avancent le plus rapidement possible de la zone du soleil en restant dans leur corridor. Puis, les joueurs s'immobilisent lorsque le soleil dit «Soleil». À cet instant, le soleil se retourne vers les joueurs et s'il aperçoit un joueur qui bouge, il lui indique de retourner à la ligne de départ. Les joueurs se remettent à courir dès que le soleil se retourne pour dire de nouveau : «Un, deux, trois, soleil! » et ainsi de suite. Le jeu se termine lorsqu'un joueur se rend jusqu'à la zone du soleil (ligne tracée au sol). Ce joueur remplacera le soleil lors de la partie suivante.

Source : MA COUR : UN MONDE DE PLAISIR!, Kino Québec

Quand je vais au marché, je mets dans mon petit panier...

Matériel : Aucun

Mise en place : Les enfants sont placés en cercle à 2 mètres de distance.

Déroulement : À tour de rôle, les enfants disent la comptine en marchant sur place: « Quand je vais au marché, je mets dans mon petit panier... » Ensuite, ils nomment un aliment à tour de rôle. Chacun doit nommer les aliments mentionnés par les autres dans le bon ordre avant d'ajouter son nouvel aliment.

L'objectif est de faire la plus longue liste possible d'aliments sans en oublier et sans se tromper.

Variante 1 : Remplacer les aliments par des gestes et mouvements simples comme : frapper dans ses mains, toucher sa tête, taper du pied, tenir en équilibre sur une jambe, saut à un ou deux pieds, etc.

Variante 2 : L'enfant choisit un geste à faire en même temps qu'il nomme son aliment. Il faut alors retenir le mouvement et l'aliment. C'est un double défi!

Source: <https://www.educatout.com/outils/trucs-et-astuces/routines-et-transitions/activites-sans-materiel.htm>

Comme un astronaute

Matériel : Aucun

Mise en place : Disposer les élèves à 2 mètres de distance de sorte que tous les élèves voient le meneur de jeu.

Déroulement : Le meneur de jeu donne une instruction comme : prendre une douche, se brosser les dents, patiner, danser, jouer au football, cueillir une fleur, courir, manger une glace, marcher à reculons, etc. Les autres joueurs doivent se mouvoir au ralenti, comme un astronaute en apesanteur tout en tentant d'effectuer les instructions du meneur de jeu et en respectant son espace de distanciation. Après quelques mimes, changer le meneur de jeu.

Source: <https://www.jeuxetcompagnie.fr/PetitsJeuxJ&co.pdf>

Le roi de la minute en mouvement

Matériel : Chronomètre

Mise en place : Disposer les élèves à 2 mètres de distance de sorte que tous les élèves voient le meneur de jeu.

Déroulement : Le meneur de jeu démarre le chronomètre en disant « GO! ». Les élèves se mettent à bouger sur place en comptant les 60 secondes dans leur tête. Lorsque les élèves ont terminé de compter la minute, ils doivent faire la statue. Le meneur, qui observe attentivement, cible alors celui qui a arrêté de bouger le plus près possible de la minute réelle. Le gagnant devient le roi de la minute et vient prendre la place du meneur.

Note : Laisser fonctionner le chronomètre en continu pour éviter la manipulation de celui-ci. Le meneur n'aura qu'à attendre la prochaine minute qui débutera pour donner le signal.

Source: Limoilou en forme.

Promenade à 2 mètres avec options sur le trajet

Matériel : Aucun ou documents imprimés pour ajouter les options proposées plus bas.

Mise en place : Décider au préalable de l'utilisation ou non des options à ajouter durant la promenade. Déterminer le trajet et faire approuver par la direction.

Déroulement : Expliquer le déroulement de la promenade en respectant la distanciation. Fournir à chacun le matériel nécessaire (au besoin) et expliquer le parcours. Réaliser la promenade en effectuant un Cherche et trouve, en ajoutant des pauses actives, un rallye, une mission ou des pauses « bingo actif » sur le trajet.

Cherche et trouve:

- Grille Cherche et trouve : <https://bit.ly/2XgHTcZ>
- Cherche et trouve en nature (Vifamagazine.ca) <https://bit.ly/2WQPX4X>
- Balade et chasse aux trésors (Jeux et compagnie) <https://bit.ly/2TvFxWy>.

Exemples de pauses actives :

- C'est l'heure de la pause active en classe (AQGS) <https://bit.ly/3g7DAcq>

Bingo actif :

- Bingo pour les petits Cira Ontario <https://bit.ly/2ZpBgHR>
- La prof d'éduc sur Youtube: <https://bit.ly/3dZdRkw>
- Carte de bingo dans les éléments à télécharger gratuitement sur Boks Canada : <https://www.bokskids.ca/fr/boks-at-home/>
- Fiches pour Mission découverte, carte de bingo naturel et rallye questions Clubs 4 H : <https://www.clubs4h.qc.ca/repertoire-famille>
- Bingo actif en anglais: <https://bit.ly/2ZjruHh>