



- Fixer des plaques au mur pour faire des LEGO debout.
- Utiliser des bandes autocollantes pour poser sous les bureaux et sur les murs.



## LECTURE: CHANGER LA POSTURE

- Lire au sol en appui sur les avant-bras.
- Lire dans une tente ou caché sous un bureau couché sur le dos.
- Lire debout avec le livre sur le bord de la fenêtre.



## CASSE-TÊTE

- Faire un casse-tête debout.
- Séparer les morceaux sur différents bureaux pour se déplacer entre chaque tour.
- Faire un jeu d'équipe avec des morceaux au centre du local et les équipes doivent reconstruire leur casse-tête le plus rapidement possible.

# Dynamiser les loisirs sédentaires



ASSOCIATION SOUTENIR  
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER  
GARDE SCOLAIRE MOBILISER



## PETITES VOITURES

- Créer des routes sur les murs et au sol en utilisant du ruban à masquer pour la peinture ou pour le gymnase. On peut même créer un village en dessins pour embellir le chemin.



## DESSINER

- Utiliser un dessin géant au sol.
- Coller le dessin sous un bureau.
- Calquer des dessins debout en utilisant l'éclairage des fenêtres.



## BRICOLAGE

- Poser les accessoires à différents endroits. Les enfants doivent se lever pour aller chercher ce dont ils ont besoin à chaque étape.
- Faire le bricolage en étapes en changeant de posture et/ou d'endroit entre chacune.