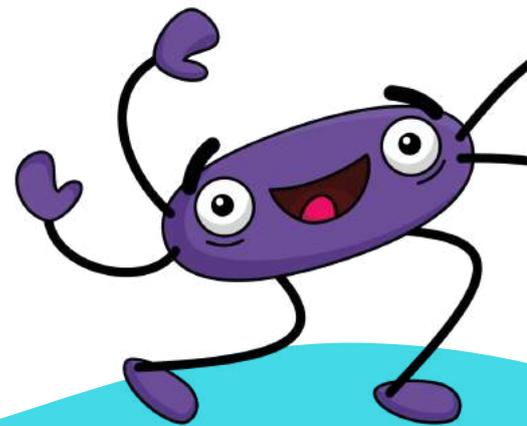
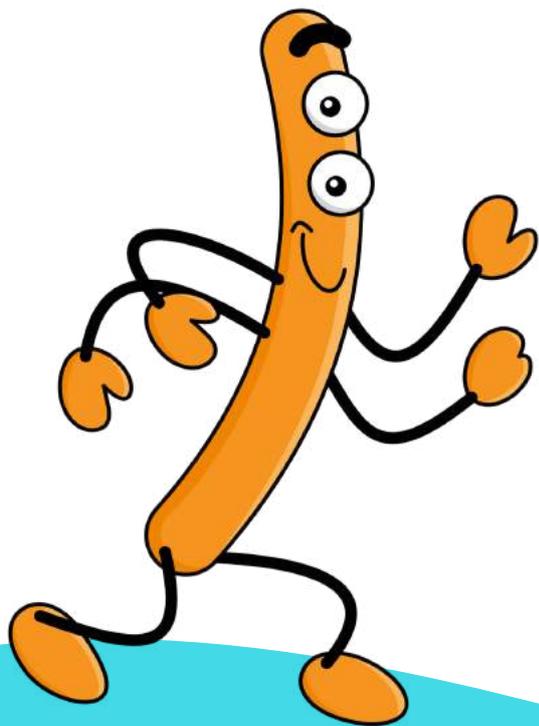


**JEUX**  
*DE RÉCRÉATION*  
**DISTANCIATION**  
**SOCIALE**



**HOURRA!**

**RSEQ**

QUÉBEC • CHAUDIÈRE-APPALACHES

# Mise en contexte

Depuis l'annonce de la réouverture des écoles dans ses régions, le RSEQ-QCA (sous la bannière en mode de vie physiquement actif HOUARRA!) avait la préoccupation d'outiller les enseignants et les éducateurs avec des idées de jeux actifs. Étant donné la vitesse à laquelle les consignes de la santé publique évoluent, nous ne pouvons garantir que toutes les activités répondent à l'ensemble des exigences. Nous laissons aux intervenants le soin de juger de la faisabilité de chacune.

Soyons bien clair, 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 trois sections dans ce document :

**1. Jeu autonome** : 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. Jeu 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. Jeu 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 et faciliteront votre retour à l'école! Nous travaillons déjà sur la 2e série afin d'apporter un renouveau dans les activités d'ici quelques semaines.

**Bonne rentrée!**

HOUARRA!

**RSEQ**  
QUÉBEC - CHAUDIÈRE-APPALACHES

# Stations actives

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

**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 enfant commence à une station (il y en a assez pour un groupe de 15). Au signal ou lorsque la station suivante est libre, l'enfant change de défi.

Pour chaque exercice, il y a 3 niveaux de difficulté pour s'adapter de la maternelle à la 6e année. \*Si les élèves sont plus habiles, ils peuvent augmenter les répétitions ou ajouter un niveau de difficulté.

**Affiches à imprimer** (inspiré des affiches créées par par Anne Gaudet, enseignante à la CS de la Capitale) : <http://rseqqca.com/wp-content/uploads/2020/05/Affiches-actives-clôture-1.pdf>

# Divers jeux d'élastiques

**Matériel :** Élastiques, tendeurs élastiques

**Mise en place :** Installer les élastiques au préalable. Suggestions: Entre 2 gros arbres, sur des parties du module de jeux, sur la clôture et une poubelle, etc. Utiliser des tendeurs élastiques pour l'installation (voir plus bas). Si c'est impossible, sortir 2 chaises. Prévoir des hauteurs d'élastique différentes pour augmenter le défi.

## Déroulement (3 options)

- Montrer des routines d'élastique aux élèves dans la classe en les essayant en alternance.
- Montrer une vidéo explicative aux élèves avant la récréation.
- Afficher des routines d'élastique près de l'endroit où les élastiques ont été installés sur la cour.

## Vidéos:

- Jeux d'élastiques présentés par la Fédération du sport francophone de l'Alberta (FSFA) <https://bit.ly/3dpOIPD>
- Routine de 10 mouvements simples pour jeunes enfants ou enfants avec difficultés motrices de Josiane Caron Santha <https://bit.ly/2Wfrk1M>
- Routines d'élastiques (Tonton IFF Botbot) <https://bit.ly/2YKwYLO>
- Jeux de pieds de 1 à 10 (SuedingSinger) <https://bit.ly/3cfhWAG>
- Jeu d'épellation (FSFA) <https://bit.ly/2SOI9j4>

## Documents PDF:

- Jeu Mississippi (Ma cour, un monde de plaisir) <https://bit.ly/2LfYnNn>
- 10 routines élastiques illustrées (Alexandre Cayer, CS de la Capitale) <https://bit.ly/2WdzgR6>



# Danse

**Matériel :** Appareil permettant de faire jouer de la musique et haut-parleurs Bluetooth (inclus dans matériel Force 4 si l'école a la mesure 15023).

**Mise en place :** Afficher avec une craie ou des pastilles de couleur les espaces pour danser. Sortir l'appareil pour la musique et les haut-parleurs.

**Déroulement :**

Danser librement ou faire des jeux en utilisant la musique.

**Listes de lecture:**

- Les chansons des grands classiques Disney <https://bit.ly/2L5S6Dk>
- Listes d'écoute musicales <https://bit.ly/35Nfgba>
- Musique d'été 2020 <https://spoti.fi/2zfTHns>

**Jeux avec musique:**

- **Statue :** Faire jouer la musique et l'arrêter subitement. Lorsque la musique arrête, les élèves doivent rester immobiles. S'ils bougent, ils doivent faire une conséquence active (ex. : 10 jumpings jacks).
- **Mimes :** Faire mimer des animaux, des sports, des métiers, etc. sur la musique.
- **Miroir :** Comme un jeu de mimes, mais il faut faire le miroir de quelqu'un et danser comme si on était son reflet. À chaque chanson, on échange les rôles.
- **Rythme :** Jouer avec les différents rythmes des musiques pour bouger sur le tempo.
- **Devinez la chanson :** La première personne à deviner la chanson ou la personne / le groupe qui interprète la chanson décide de la musique suivante.
- **La chanson ensorcelée :** Décidez d'une chanson ensorcelée avec votre groupe. Quand celle-ci joue, il faut faire une consigne décidée en groupe plus tôt (par exemple, se tenir sur 1 pied).
- **Chaise musicale :** Dans cette version, tout le monde doit s'asseoir sur sa pastille ou son cercle dessiné à la craie. Le dernier à s'asseoir fait une conséquence active et le jeu continue.
- **La danse du papier journal** <https://bit.ly/2WeLyIR>

# Marelle

**Matériel :** Craies, cailloux ou poches de sable (1 par enfant)

**Mise en place :** Choisir l'endroit pour dessiner les marelles. Laisser un espace assez grand entre chaque jeu. Dessiner des lignes d'attente pour les autres joueurs au besoin. S'inspirer des différents modèles de marelle ( voir document en lien plus bas)

**Déroulement :** Jeu de marelle où on lance un objet sur une case et il faut aller le chercher en sautant en alternance sur 1 pied et 2 pieds selon le modèle.

## Modèles de marelles:

- [Modèles de marelle, explications du jeu et plusieurs variantes](https://bit.ly/2LbJB9E)  
<https://bit.ly/2LbJB9E>
- [Différents tracés de marelles](https://bit.ly/2YNY7kL) <https://bit.ly/2YNY7kL>

## Marelles traditionnelles et variantes:

- [Variante plus difficile de la marelle traditionnelle](https://bit.ly/2L8rfq9) <https://bit.ly/2L8rfq9>
- [Marelle à cases en longueur](https://bit.ly/3be9RLp) <https://bit.ly/3be9RLp>
- [La marelle, jeux et variantes](https://bit.ly/3fydHT0) <https://bit.ly/3fydHT0>

## Danglo (marelle africaine):

- [Vidéo](https://bit.ly/2Wx7M7Q) <https://bit.ly/2Wx7M7Q>
- [Règles du jeu](https://bit.ly/35DE0T6) <https://bit.ly/35DE0T6>

# Bâton rythmique

**Matériel :** Bâtons rythmiques, baguettes de bois ou baguettes chinoises, radio et haut-parleur pour musique (chacun son bâton et nettoyage après usage).

Comment fabriquer un bâton rythmique? <https://bit.ly/2L5T6r4>

**Mise en place :** Faites votre sélection musicale au préalable et préparez votre radio. Remettez 1 ou 2 bâtons rythmiques par élève.

**Déroulement :**

- **Trouver le « 1 » :** Avant d'entamer un nouvel exercice, faites écouter la musique aux élèves et demandez leur de trouver le « 1 » dans les comptes. Il y a souvent un signe musical à repérer pour les aider (son d'un instrument, coup plus fort, etc). Quand tout le monde l'a bien entendu, recommencez la musique et entamez l'exercice en frappant le « 1 ». Quand l'exercice est maîtrisé, demandez aux élèves de compter à voix haute sur la musique pour aider à garder le rythme et ainsi favoriser la bonne écoute.
- **Compter dans les diagonales:** Ce qui différencie la manière de compter la musique en danse est que pour les musiciens, la musique se compte en quatre temps, mais en danse, c'est en huit! Pour aider les élèves, faites bouger le bâton au rythme de la musique en leur demandant de trouver le « 3 », ou encore le « 7 ».
- **Les bâtons de bois:** Demandez-leur d'improviser un mouvement et de frapper leurs bâtons ensemble sur les comptes donnés. Par exemple, si le « 5 » est choisi, comptez jusqu'à « 8 » et sur le « 5 », les élèves doivent se trouver un mouvement et frapper les bâtons. Demandez-leur de changer le chiffre choisi après quatre fois « 8 » comptes. Pour aller encore plus loin, choisir un compte, par exemple le « 7 ». Compter une seule fois jusqu'à « 8 » et ensuite, les élèves doivent garder le rythme dans leur tête et continuer de se trouver un mouvement quand ils sont rendus à « 7 ». Changer également de compte à chaque fois qu'ils ont fait une série de quatre comptes de « 8 ».

**Source :** EXERCICES DE RYTHMIQUE DANSÉS, Blogue Réseau d'enseignement de la danse, Marie-Ève Marcotte <https://bit.ly/2WB7rRt>

# Jeu de rondelles (washer)

**Matériel :** Vous pouvez utiliser un ensemble de jeux acheté en magasin ou fabriquer votre ensemble: <https://bit.ly/3bgtYs6>

**Mise en place :** Placez les 2 boîtes à la distance désirée (longueur de la corde). Mettre les rondelles dans ces boîtes pour que les élèves puissent les récupérer et débiter la partie. Si vous avez plusieurs ensembles, assurez-vous de les placer à bonne distance pour respecter le 2 mètres.

**Déroulement :** Les deux joueurs se placent à côté de leur boîte (un en face de l'autre). Ainsi, une distance de 21 pieds (malléable) sépare les deux joueurs. Ensuite, chacun lance 2 ou 4 rondelles dans la boîte qui se situe en face de lui. Une fois le tour terminé, les joueurs doivent récupérer leurs rondelles à tour de rôle en convenant d'un signal pour respecter la distanciation.

**Pour compter les points:**

- 1 rondelle dans le tuyau de plastique = 3 points
- 1 rondelle dans la boîte = 2 points
- 1 rondelle à l'extérieur de la boîte à distance d'une rondelle maximum = 1 point

Le joueur ou l'équipe qui atteint 21 points en premier remporte la partie de rondelles.

# Jeu du chef d'orchestre

**Matériel :** Aucun

**Mise en place :** Les enfants sont assis en cercle à distance de 2 mètres minimum.

**Déroulement :**

- Un volontaire s'éloigne du groupe et regarde dans l'autre sens, l'intervenant pointe un chef d'orchestre qui reste à sa place.
- Le chef d'orchestre mime successivement différents instruments de musique ou gestes simples.
- Ses gestes sont imités aussitôt par les autres joueurs qui le regardent discrètement.
- Le volontaire est alors appelé et vient se placer au milieu de ce cercle en passant par l'endroit où il était assis au départ. Il doit observer et découvrir, grâce aux changements de gestes, qui est le chef d'orchestre.

Quelle est la stratégie pour trouver le chef d'orchestre?

**Sources :** PLANIFICATION ANNUELLE DE PSYCHOMOTRICITÉ AU PRÉSCOLAIRE,-  
Pour le service de garde Hourra via RSEQ-QCA <http://rseqqca.com/boutique-outils/>

# Jean dit

**Matériel :** Aucun

**Mise en place :** Utilisez une ligne déjà existante (au sol) dans la cour ou tracez une ligne droite avec une craie. Choisissez ou tracez une ligne assez longue afin que la distanciation soit respectée. Vous pouvez également créer plusieurs lignes en s'assurant de garder la bonne distance entre les élèves.

**Déroulement :** Les enfants sont placés derrière une ligne, devant l'intervenant. Énoncez clairement des consignes aux enfants (ex. : Jean dit : « sautez », « touchez votre front », « tenez-vous sur une jambe », etc.). Pour exécuter les consignes, les enfants doivent entendre « JEAN DIT » avant la consigne, sinon ils restent immobiles. NB : Les élèves doivent reproduire les consignes en restant à leur place initiale.

**Source:** PLANIFICATION ANNUELLE DE PSYCHOMOTRICITÉ AU PRÉSCOLAIRE,- Pour le service de garde Hourra via RSEQ-QCA  
<http://rseqqca.com/boutique-outils/>

# Pan !

**Matériel :** Aucun

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

**Déroulement :** Tout le monde est placé en cercle et tend ses deux pistolets (mettre ses doigts en forme de pistolet comme la plupart des jeunes font). Quelqu'un va au centre. Il crie un prénom. La personne qui vient d'être nommée se baisse. Ses deux voisins (celui de droite et celui de gauche) se retournent et se tirent l'un sur l'autre en criant "Pan !". Le premier qui a crié "Pan !" a gagné. Le perdant perd un de ses deux pistolets et doit faire une conséquence active décidée par le groupe au préalable (ex : 5 pompes). Il est possible d'organiser un duel entre les deux dernières personnes. Elles se mettent dos à dos et font 10 pas chacun dans leur direction, puis se retournent le plus vite possible en criant "Pan !". Le plus rapide gagne.

**Source:** Les scouts <https://bit.ly/35Fk56d>

# Quelqu'un a disparu!

## Retour au calme

**Matériel :** Aucun

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

**Déroulement :** L'un d'entre eux est désigné pour se fermer les yeux et se tourner pour être dos aux autres enfants. Pendant ce temps, choisissez un enfant qui se cache à un endroit que vous aurez déterminé. L'enfant qui avait les yeux fermés peut alors les ouvrir et deviner quel enfant a disparu. Le groupe peut aider à faire deviner qui a disparu en répondant aux questions de l'intervenant. Par exemple: Est-ce un garçon ou une fille qui a disparu? Après 3 indices, si l'enfant disparu n'a pas été découvert, il sort de sa cachette.

Recommencez avec un autre joueur.

Demandez-leur comment ils ont fait pour trouver le joueur qui a disparu.

**Source:** Limoilou en forme.