



# La motricité

On bricole beaucoup à Pâques et les couleurs pastelles décoorent nos murs et nous donnent l'impression que le printemps arrivera plus vite. Mais pour Pâques cette année, j'ai pensé vous offrir des activités motrices. Lors de l'atelier sur la psychomotricité offert l'an passé par l'équipe soutien, nous nous sommes inspirés de ce thème pour présenter une programmation aux RSG participantes. Je vous la partage. Annie LeBel

## SCHÉMA CORPOREL

### **Jeannot lapin dit**

Variante du jeu « Jean dit » : touchez vos sourcils, votre nez, vos genoux etc.

### **Jeu du miroir**

2 X 2 les enfants portent des oreilles de lapins et se tiennent face à face et s'imitent à tour de rôle. On peut aussi *guider les actions à faire afin d'exploiter l'ensemble du corps*

### **La marche de Noé**

Les enfants sont invités à se déplacer comme un animal nommé par l'éducatrice. (Pour l'occasion des animaux de la ferme car ils sont très présents durant cette période)

### **Si j'te pogne...**

Le défi présenté est de tenter d'attraper un objet représentatif de Pâques (œufs, carotte, toutou lapin, etc.) avec différentes parties de son corps

### **Cache-cache devine**

Cacher une partie de son corps et demander aux enfants de la nommer. L'inverse est aussi intéressant. On nomme une partie à cacher. (On peut utiliser un foulard de couleur pastel)

## MOTRICITÉ GLOBALE

### **La mission de poules**

Transporter un ballon ou une balle, pourquoi pas un œuf avec différentes parties de notre corps. (entre les jambes, sous le coup etc.)

### **Course sur les fesses**

On dépose un œuf sur nos cuisses et on doit le transporter à l'autre bout de la salle, le tout sur les fesses !

### **La poule couveuse**

Utiliser un Ballon suédois ou un très gros ballon et se balancer de chaque côté afin de trouver son équilibre

### **Jeu de Marelle**

Avec des images de Pâques

### **Saute mouton**

Utiliser des cônes en guise de moutons ou des toutous ou des coussins

## MOTRICITÉ FINE

### **Coco cousu**

Découper la forme d'un œuf dans du carton fort. Perforer le tour avec un poinçon et faire enfiler le tout avec de la laine.

### **Collier de pâques**

Enfiler des perles ou nouilles aux couleurs pascales. Utiliser du fil de plastique plus facile à manipuler ou des cure-pipe

Fabriquer de la **pâte à modeler aux couleurs pastel**

## LATÉRALITÉ

### **Sacs lestés en forme de lapin**

Pour les fabriquer, acheter des ballounes en forme de lapin, remplir de farine et faites un nœud. Ensuite on joue à : Je mets le sac sur ma main gauche, sur ma droite, mon genou etc...

### **Maquillage**

Devant le miroir, les enfants identifient les parties doubles de leur visage et tentent de les maquiller de façon identique. On offre des couleurs pastels.

## SPATIALISATION

### **Et hop mon coco!**

Faire tirer des sacs lestés vers un but précis.

### **Le coco disparu**

(Variante du jeu de Kim) On place sous une couverture quelques cocos de différentes couleurs. On en retire un et les enfants doivent trouver lequel est-ce.

### **Les lapins s'étirent**

Faire des étirements guidés (en haut, en bas, de côté) En préparation avant une chasse au coco par exemple.

### **La pêche miraculeuse**

Canne à pêche maison munie d'un aimant. Formes d'œuf ou lapin portant un trombone Les enfants doivent attraper les éléments situés dans un cerceau et les mettre dans un sac.

## SENS

### **Gros lapin, p'tit lapin**

Chanter en changeant de ton

### **L'œuf de Pâques caché**

Dans un sac sont placés différents objets dont un œuf, l'enfant choisi doit le trouver seulement en touchant

### **La fouille aux lapins**

Bac à Riz, Farine, sable ou eau qui contient des objets en lien avec Pâques bien cachés dedans.

### **Coco musical**

Placer dans des cocos de plastique différent. Objets. Les secouer et les apparier selon les sons semblables  
Suggestions : Grelots, riz, blocs, eau etc.

## TEMPORELLE ET RYTHMIQUE

### **Jeux de mouchoirs**

Avec des foulards légers aux couleurs pascales amusez-vous à suivre le rythme d'une musique douce ou rythmée. Les faire voler et vous asseoir au sol en même temps qu'eux atterriront.

### **Les canards prennent une marche**

Marche au rythme du tambourin (vous n'en n'avez pas? Un pot de crème glacé viré à l'envers fait bien le travail aussi!)

### **Lapin de chocolat dur**

Jeu de « statue » : On bouge on danse dans le local au son de la musique, lorsqu'elle s'arrête on doit cesser de bouger!

## DÉTENTE ET RELAXATION

### **Lapin doudou (imagerie mentale)**

À l'aide d'une ouate, faire imaginer aux enfants qu'un petit lapin vient réchauffer différentes parties de leur corps tout doucement

### **La course des œufs de pâques**

Contrôler son souffle permet de mieux relaxer et aide aussi au développement du langage. Placer des cocos de plastiques au sol, sur une ligne de départ. À Go! Les enfants doivent souffler dessus pour les faire avancer vers la ligne d'arrivée. Rire assuré!

### **L'éclosion du poussin**

Sur une musique douce, imitez le poussin qui sort de sa coquille

