

Activités pour les récréations CYCLE 1
(sans matériel et en respectant la distanciation sociale)
Liste non exhaustive

Idée réalisée par : Kora-Lee Lalonde

D'après les fiches d'activités réalisées par les enseignants et enseignantes du Québec

Adaptation EPS 31

Mimer un animal MS-GS

Déroulement :

L'enseignant présente la photo d'un animal à un enfant. Celui-ci le fait deviner au groupe en le mimant sans émettre aucun son. L'enfant qui a trouvé vient à son tour mimer.

Variable : les thèmes des mimes : un sport, une action (se laver les dents), un lieu (une pièce de la maison), un objet...

- *Placer les élèves en respectant la distanciation sociale (marquage au sol)*

La lettre à deviner

Déroulement :

Le meneur du jeu donne une lettre à un élève qui doit la faire deviner aux autres enfants. Il trace la lettre avec son doigt dans l'air.

Variable : il est possible de créer les lettres avec le corps.

On peut aussi choisir d'utiliser les chiffres.

- *Placer les élèves en respectant la distanciation sociale (marquage au sol)*

Chef d'orchestre GS

Déroulement :

Les enfants sont placés en cercle. Un enfant quitte le cercle. On désigne un chef d'orchestre. Il fait des gestes et les autres enfants doivent l'imiter. L'enfant qui était sorti du cercle revient et doit trouver le chef d'orchestre. Il dispose de trois essais. A l'issue, le chef d'orchestre sort à son tour.

- *Placer les élèves en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m, marquage au sol)*



Jacques a dit ...

Déroulement :

Le meneur de jeu nomme des consignes en disant "Jacques a dit ..." et les enfants doivent les effectuer. Si le meneur omet de dire "Jacques a dit ..." au début de sa phrase, les enfants ne doivent pas faire l'action. Ceux qui le font s'assoient et attendent la fin du jeu. Le dernier élève debout a gagné et devient meneur de jeu.

- *Placer les élèves en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m, marquage au sol)*

Se déplacer comme ...

Déroulement :

Plusieurs lignes parallèles sont tracées dans la cour en respectant 1m50 d'espace entre elles pour matérialiser des « chemins » à suivre par les enfants. Au signal donné par l'enseignant, les enfants se déplacent « jusqu'au bout du chemin » en :

- sautant comme un lapin (petits sauts)
- sautant comme un kangourou (grands sauts)
- galopant comme un cheval
- marchant comme une girafe (sur la pointe des pieds)
- marchant comme un pingouin (pieds collés)
- marchant comme un crabe (sur le côté)
- marchant comme l'araignée (à 4 pattes sans poser les genoux)

Variable : *Faire la course.*

Le gagnant de la course peut décider de la façon de se déplacer.

Course des pingouins

Déroulement :

Les enfants se trouvent sur une ligne de départ. On met un objet entre les deux jambes (objet personnel dans ce cas : casquette, tissu, etc.). Les enfants doivent maintenir cet objet en se déplaçant vers la ligne d'arrivée. On peut répéter la course en demandant à l'enfant de tenir l'objet entre les genoux, avec les coudes...

- *Réaliser un marquage au sol pour délimiter des couloirs de course ou des lignes parallèles à suivre en respectant 1m50 d'espace entre elles.*

Jeu du miroir



Déroulement :

Deux enfants se mettent l'un en face de l'autre. Ils doivent se comporter comme si l'un est un miroir et l'autre se regarde dedans. Le meneur réalise des gestes et le second l'imité, comme dans un miroir. Pas de déplacement possible. Toutes les parties du corps peuvent être sollicitées.

Alternier les rôles.

- *Placer les élèves en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m, marquage au sol)*

Le jeu des pays

Déroulement :

Tracer au sol des zones présentées comme des « pays » et dans chacune d'entre elles, réaliser un marquage individuel pour indiquer aux enfants une place possible. Présenter aux enfants les différents « pays » et faire correspondre une action à chaque pays (« Dans ce pays, on saute à pieds joints ; dans ce pays, on saute à cloche pied... ») Les enfants se déplacent en marchant dans les différentes zones. Au signal, ils rejoignent une place et effectuent l'action motrice qui correspond à la zone sur laquelle ils se trouvent.

Remarque : Possibilité d'utiliser des photos-actions pour aider les enfants à se rappeler des actions à effectuer dans les différentes zones.

- *Réaliser les marquages au sol en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m)*

Danse statue (variante de 1, 2, 3 soleil)

Déroulement :

On met de la musique et les enfants dansent sur le rythme. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent cesser de bouger. Le meneur du jeu observe et désigne ceux qui bougent. Ils sont alors éliminés (ils peuvent s'asseoir et continuer à observer le jeu). Le dernier debout gagne et devient meneur de jeu.

Variable : On peut frapper dans les mains, taper des pieds ou chanter, pour éviter l'utilisation de matériel pour mettre de la musique.

- *Placer les élèves en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m, marquage au sol)*

Le jeu des couleurs

Déroulement :

Plusieurs lignes parallèles sont tracées dans la cour en respectant 1m50 d'espace entre elles pour matérialiser des « chemins » à suivre par les enfants. L'enseignant explicite le codage des déplacements à l'aide de cartes bien visibles par tous les enfants.

- couleur vert : on avance à pas de géant ;
- couleur jaune : on avance à pas de souris ;
- couleur rouge : on reste immobile (statue), si on bouge on retourne au point de départ.

Le premier sur la ligne d'arrivée gagne.