

Activités pour les récréations CYCLES 2 et 3 (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-Bononi Barbara CPC EPS HG12

Faire des mimes

Déroulement :

Un élève fait deviner un sport en le mimant sans émettre aucun son et le groupe doit deviner de quoi il s'agit. L'enfant qui a trouvé vient à son tour mimer.
Déterminer les thèmes des mimes : un sport, un métier, une action (se laver les dents), un lieu (une pièce de la maison), un proverbe, un objet, un personnage historique...

Possibilité d'utiliser un timer. Au bout du temps écoulé, la réponse est donnée et l'élève-mime recommence.

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

Les mots magiques

Déroulement :

Le meneur du jeu donne un mot à un élève qui doit faire deviner ce mot aux autres enfants en créant les lettres de l'alphabet avec son corps. (choisir des mots courts).

Alternative : il est possible de tracer les lettres avec le doigt dans l'air (les autres élèves doivent imaginer et deviner la lettre pour trouver le mot).

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

Chef d'orchestre

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'issu, 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 effectuer la consigne. Si le meneur omet de dire "Jacques a dit ..." au début de sa phrase, les enfants ne doivent pas faire l'action. Les enfants 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)*

Course des animaux

Déroulement :

Effectuer une course sur un terrain délimité et demander aux enfants de se déplacer de différentes façons.

Exemples :

- ramper comme un crabe
- sauter comme un lapin (petits sauts)
- sauter comme un kangourou (grands sauts)
- galoper comme un cheval
- marcher en girafe (sur la pointe des pieds)
- Marcher comme un pingouin (pieds collés)
- Voler comme un oiseau (battre des ailes)
- Marcher en canard (accroupi)
- Marcher comme l'araignée (à 4 pattes sans mettre les genoux à terre)

Alternatives : montrer des images (affiches des animaux). Le gagnant de la course peut décider de la façon de se déplacer.

Course des pingouins : Les enfants se trouvent sur une ligne de départ. On met un objet entre les deux jambes (objets personnels 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 repères (croix à suivre) pour maîtriser la distanciation sociale.*

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.

Alterner les rôles.

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

Les 4 coins

Déroulement :

5 joueurs

Dessiner à la craie un grand rectangle ou carré et ses diagonales. Il est possible d'utiliser des marquages au sol existants dans la cour de récréation. Chaque enfant se place à un « coin » du carré ou du rectangle. Un joueur est désigné pour rester au centre. Quand le joueur placé au centre donne le signal, les 4 autres joueurs changent de place et celui qui est au centre essaie de se placer sur l'un des coins. Celui qui se retrouve sans coin prend la place du joueur précédent au centre.

Variables : Possibilité d'utiliser l'environnement naturel (3 ou 4 arbres) ou de faire un marquage au sol simplifié (cercles disposés en carrés et un au centre).

Marquer des points à chaque fois que l'on se retrouve au centre. Celui qui a le plus de points perd la partie. On peut jouer en manche de 5 points, celui qui atteint 5 points a perdu.

Danse statue

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 est le gagnant 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 détective et le « killer »

Déroulement :

Les enfants sont placés en cercle (2 mètres de distance). Ils ont les yeux fermés et le meneur utilise un bâton ou un objet pour les toucher. Il désigne ainsi un détective (une tape), un killer (deux tapes). Une fois que le maître du jeu a terminé, il mentionne aux enfants d'ouvrir les yeux. Le killer fait un clin d'œil discrètement aux autres joueurs (il s'agit de ne pas se faire prendre par le détective). Les joueurs qui reçoivent un clin d'œil doivent se coucher sur le sol. Le détective tente de trouver le killer parmi les joueurs.

Variables : Possibilité de jouer debout (lorsque les joueurs reçoivent un clin d'œil, ils peuvent simplement reculer d'un pas).

Possibilité de jouer avec des grimaces à la place du clin d'œil (certains enfants ne sont pas capables de faire un clin d'œil).

- Ce jeu se joue traditionnellement en se déplaçant mais compte tenu des contraintes sanitaires, le jouer en restant à un place donnée.
- *Placer les élèves en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m, marquage au sol)*

Air-Terre-Mer

Déroulement :

Les enfants sont placés en cercle et un élève se place au centre. Il pointe quelqu'un du groupe en disant soit air, terre ou mer. L'enfant visé dit le nom d'un animal qui vit dans l'élément nommé. Exemple : Si le pointeur dit «air», le visé pourrait répondre «aigle!». Si l'enfant visé se trompe ou ne donne aucune réponse, il se place au centre et devient pointeur.

Variables : mimer sa réponse

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

PIERRE-PAPIER-CISEAUX Géant

Déroulement :

Deux équipes de nombre égal sont placées sur une ligne et se font face. Au signal du meneur «POINTEZ!» les joueurs de chaque équipe pointent leur adversaire (la personne en face d'eux) et pensent à quel signe ils vont faire. Au deuxième signal «CHARGEZ!», les joueurs font la pierre, le papier ou le ciseau avec leur corps. Ceux qui perdent s'assoient tandis que ceux qui remportent restent debout. Répétez le processus jusqu'à ce qu'une équipe ait officiellement gagné !

Ce jeu peut impliquer beaucoup de joueurs mais il a le mérite de se terminer assez rapidement !

- *Placer les élèves en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m, marquage au sol) entre les membres d'une équipe et face à l'équipe adverse.*