



YOU'P'LA BOUGE!
DÉCEMBRE 2021

L'IDÉE DE L'HIVER

RESSOURCES POUR DES STRUCTURES PRÉSCOLAIRES ACTIVES AU QUOTIDIEN



Un mois pour bouger!

ALINE SCHOCH PRINCE, DÉLÉGUÉE CANTONALE NE-BE-JU

Pour cette saison, je vous propose un calendrier de l'Avent en mouvement. Une imprimante, un peu de bricolage et il ne reste qu'à vous laisser guider!

Chaque jour de la semaine, vous pouvez découvrir l'image du jour et organiser le jeu correspondant. Pour les week-ends des défis et comptines sont en bonus!

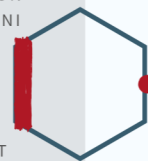
J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à découvrir ces activités et surtout à offrir ce petit rituel en mouvement pour accompagner les petits impatients!

Impatients de quoi??? Je me le demande ...

CONSTRUIRE SON CALENDRIER

1. IMPRIMER LE DOCUMENT ET DÉCOUPER LES ÉVENTUELLES MARGES.
2. DÉCOUPER LES HEXAGONES DE LA PAGE 1 AU CUTTER, À L'EXCEPTION DE LA LIGNE GAUCHE ET D'UN MINI POINT D'ACCROCHE (PARTIES ROUGES SUR LE MODÈLE). IDEM POUR LE N°23 (CADEAU)
3. METTRE DE LA COLLE SUR LA BORDURE DE LA 2ÈME FEUILLE ET LES SUPERPOSER
4. CHAQUE JOUR, AVANT D'OUVRIER LA PORTE DU CALENDRIER AVEC LES ENFANTS, PRENDRE CONNAISSANCE DU DESCRIPTIF DU JEU

POUR LES SAMEDI ET DIMANCHE, JE VOUS AI MIS DES BONUS QUE VOUS POUVEZ UTILISER À D'AUTRES MOMENTS DE LA SEMAINE.





OUP'IA BOUGE!





Description des jeux



1 **Le magicien des glaces:** L'adulte est un magicien et tient une baguette magique. Les enfants bougent librement dans la salle et se transforment en statue lorsqu'ils sont touchés. Quand tous les enfants sont immobiles les statues fondent jusqu'au sol sans un bruit. Variante pour les plus jeunes: jeu de statue en musique et image du bonhomme de neige qui fond en fin de jeu.

2 **La météo:** Les enfants miment la pluie, le vent, la neige etc. en imitant l'adulte qui fait tomber la pluie, la neige, la grêle...sur la tête, les épaules etc. Terminer par un grand étirement en cercle avec les bras (le soleil)

3 **Boule de neige:** Froisser un papier journal, en faire une grande boule et se le passer. Le déchirer en deux et se passer les deux boules, ainsi de suite jusqu'à l'impossible ...

4 **BONUS défi:** Aujourd'hui on saute à pied joint pour sortir de la salle du groupe

5 **BONUS comptine:** Petits lutins

6 **L'équilibriste:** Tenir sur un pied ou sur des coussins (selon l'âge) et chanter une chanson que le groupe connaît.

7 **La montagne:** Installer une montagne (tas de matelas ou structure en bois par exemple) les enfants montent et descendent de la montagne sans s'arrêter durant toute une musique.

8 **L'arbre:** Les enfants et les adultes se mettent dans la position de l'arbre (debout pieds serrés, bras levés en V et mains ouvertes). Raconter que le vent se lève, les branches bougent, mais les arbres ne doivent pas tomber.

9 **Descente à ski:** Simuler une descente à ski selon le même modèle que le jeu du cheval: En cercle, le meneur de jeu annonce les virages, sauts, "schuss", passage devant le public "hourra!" et arrivée.

10 **Préparer le bonhomme en pâte:** Séance de massage. Lorsque les enfants sont assez grands ils peuvent le faire par deux. Pétrir la pâte, modeler les bras et les jambes (glisser doucement de l'épaule vers les mains et du dessus du genou vers les pieds). Mettre au four (temps calme, ne rien faire). Manger! : se frotter le ventre

11 **BONUS défi:** Se passer une "boule de neige" (pompon, balle, papier froissé) le plus de fois possible sans qu'elle ne tombe.



Description des jeux



12 **BONUS comptine:** Brrr...Il fait froid!

13 **Le boogie du bonhomme de neige:** Chanson du boogie (je mets un pied en avant...) Quand la chanson est finie, les bonshommes fondent progressivement de la tête aux pieds.

14 **Le renne s'entraîne:** Construisons un parcours de sauts pour entraîner le renne en vue de la grande tournée. Ce petit parcours restera pour la demi-journée et chacun pourra y aller au moins une fois.

15 **Transport de paquets:** Le dinosaure a voulu aider les lutins, mais il n'est pas très habile. Il a fait tomber les paquets de puzzle! Il compte sur vous pour les ramasser et les trier avant l'arrivée du lutin en chef! Préparez des pièces de puzzle (ou pièces simples à imbriquer) que les enfants transporteront d'un bout à l'autre d'un petit parcours afin d'y assembler les pièces ou les encastrer sur les supports.

16 **Boule glacée:** Se mettre en cercle et se passer un ballon ou une boule de papier chiffonné comme s'il était glacé. Et si on essayait de ne pas le saisir, mais le frapper uniquement? Dans ce cas, délimiter un cercle et demander aux enfants de ne pas y entrer. Cela évitera les collisions. S'il y a de la neige ce jour là...Hop! Dehors!

17 **Loup glacé:** Aujourd'hui petit loup a froid, il a besoin de bouger! On sort pour quelques parties de loup glacé.

18 **BONUS défi:** Sauter sur place sans arrêt pendant toute une musique

19 **BONUS comptine:** La danse des Esquimaux

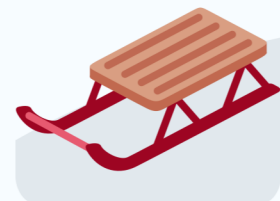
20 **Patin à glace:** Proposer des cartons de chaussure vide ou des foulards pour glisser sur le parquet. Vous pouvez leur proposer un tour de rôle par tour de piste (tourner autour d'une corde en cercle et passer son tour

21 **Chaud ou froid?** Nommez des objets, éléments qui sont chauds ou froids (neige, feu etc.) Si c'est chaud les enfants doivent gigoter sur place, si c'est froids se mettre en boule. Les plus petits le feront en imitation.

22 **Glissons sur la banquise comme des pingouins !** Les pingouins cherchent toutes les idées qui permettent de glisser dans la salle. Les idées sont reprises par tout le groupe. Pour les plus petits, préparer un plan incliné et les accompagner à y glisser de toutes les manières possibles.

23 **Partie de hockey sur glace:** Se mettre assis en cercle et pousser un papier chiffonné ou une balle avec la main. Si le puck sort du cercle, il y a goal pour celui qui a lancé.

24 **BONUS comptine:** Un ours polaire



Comptines



Petits lutins

Petits lutins, dépêchez-vous,
Père Noël a besoin de vous. *(Remuer tous les doigts)*

Le premier achète tous les jouets.

Le second les emballe à sa façon.

Le troisième leur met une jolie ficelle.

Le suivant écrit le nom des enfants.

Le dernier doit tous les distribuer. *(Placer au fur et à mesure les doigts des deux mains les uns en face des autres: les 2 pouces, les 2 index, etc...)*

Petits lutins *(Mettre les mains sur la tête en formant un chapeau pointu)*

Merci beaucoup *(S'incliner en avant, toujours les mains sur la tête)*

Pour l'an prochain, Reposez-vous. *(Poser la tête inclinée sur les deux mains, pour dormir)*



dessinemoiunehistoire.net

SOURCE DES COMPTINES: DESSINEMOIUNEHIS TOIRE.NET

TOUTES LES
COMPTINES SONT
ISSUES DE CE SITE
DANS LEQUEL VOUS
TROUVEREZ
ÉGALEMENT DES
AUDIOS POUR LES
CHANSONS

Brrr... Il fait froid

Brrr... Il fait froid

Claque, claque tes mains

Elles ont chaud, elles sont bien

Frotte, frotte ton front

Il rougit comme un lampion

Tape, tape tes joues

Mais pas comme un petit fou

Dring, dring ton nez

C'est pour bien le réchauffer

Gratte, gratte ton menton

Barbichette, barbichon.



dessinemoiunehistoire.net

Comptines



La danse des esquimaux

C'est la danse
Que l'on danse
Chez les esquimaux HO !

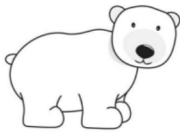
Elle se danse
En cadence
Quand on n'a pas chaud HO !

1, 2, 3, 4, 5, 6, HO !



Anny et Jean-Marc Versini

Dessinemoiunehistoire.net,



Un ours polaire

(sur l'air de : « Un éléphant qui se balançait »)

Un ours polaire qui se balançait
Sur un très grand, très grand, très grand glacier
C'était un jeu tellement, tellement amusant

Que tout à coup plouffffff !
... dans l'eau !!



Dessinemoiunehistoire.net, aekikuis/Shutterstock, mycutegraphics.com