



YOUPLÀ BOUGE!
DÉCEMBRE 2023 - JANVIER 2024

L'IDÉE DE L'HIVER

RESSOURCES POUR DES STRUCTURES PRÉSCOLAIRES ACTIVES AU QUOTIDIEN



VARIER LES INTENSITÉS

GWENDOLINE BOULIANNE, DÉLÉGUÉE YOUPLA BOUGE VD ET VS

Le sol est gelé. Les mains parfois aussi. Pas de doute, l'hiver est là ! Explorer la nature malgré le froid nous invite à considérer la nature avec ses changements et nous apporte des expériences différentes mais tout aussi riches. Entre multiples couches, gants, bonnets et tours de cou, le temps à l'extérieur est parfois raccourci. Le mouvement dans toutes ses variations n'en demeure pas moins important en hiver. Vous trouverez dans cette idée de l'hiver, de nombreuses activités pour explorer à l'intérieur en variant les intensités de mouvement.

Ce mois-ci

On décline le mouvement dans ses différentes intensités en vous proposant des activités à :

1. Intensité faible "je peux me détendre"
2. Intensité moyenne "je suis essoufflé.e"
3. Intensité élevée "mon cœur bat très vite"



AUGMENTER L'INTENSITÉ
ENFANTSENMOUVEMENT.COM

- En augmentant la vitesse
- En ajoutant des déplacements
- En amplifiant les mouvement
- En variant les positions

INTENSITÉ FAIBLE

Ces activités peuvent également être des ressources pour les moments de retour au calme dans vos structures. Elles demandent peu d'espace et peu de préparation.

LES JEUX DE BULLES

Vous pouvez proposer des moments de jeux autour des bulles. Dans un premier temps, l'adulte souffle les bulles pour permettre à chacun de les observer, les suivre, les attraper.



Adaptable dès la nurserie où les bébés vont déjà suivre des yeux les bulles et essayer de les attraper.



Pour les plus grands, leur intérêt va plutôt se porter sur les déplacements et les mouvements pour les attraper. Il peut être également intéressant à certains moments de proposer aux enfants de souffler chacun leur tour afin d'apprendre à gérer leur souffle (position de la bouche, intensité du souffle)



Faire éclater des bulles avec leurs mains, leurs doigts, leurs pieds aide les enfants à développer leur coordination œil-main et œil-pied.



Les activités autour du souffle peuvent également se faire avec des pailles en donnant la consigne aux enfants de souffler une plume ou des balles de ping-pong pour les amener d'un point A à un point B.

LES HISTOIRES EN MOUVEMENT

Leur succès auprès des enfants n'est plus à prouver. Voici des liens vers des histoires en mouvement :

- Les histoires du [Pédibus](#)
- les histoires actives du site enfantsenmouvement.com
- Les histoires de mobilesport.ch

L'EXPLORATION DES FOULARDS

Proposer un moment d'exploration avec des foulards. Les lancer, les attraper, les souffler comme les feuilles qui tombent à l'automne et/ou les flocons de neige en hiver.



Le foulard est un matériel intéressant pour initier des jeux de "coucou-caché" avec les bébés.



Et si les foulards pouvaient se transformer en luge ? Assis sur le foulard, les enfants peuvent se tirer les mutuellement pour explorer le glissement assis. Et si les foulards devenaient ensuite des skis ?



Et si vous associez la musique aux foulards pour changer l'intensité de l'activité ? Les enfants pourraient adapter leurs mouvements au rythme de la musique. Il est aussi possible d'attacher les foulards aux poignets, aux chevilles ou à la taille pour les voir virevolter et les faire bouger plus ou moins intensément.

Pour le retour au calme, pensez le matériel :

- Non bruyant
- Enveloppant (couvertures, bilibos, sacs IKEA...)

LES TEMPS D'ATTENTE



Coller du scotch au sol en forme de sapin pour que les enfants puissent exercer leur équilibre en marchant sur le scotch durant les temps d'attente

INTENSITÉ MOYENNE

Imaginez que vous marchez d'un bon pas comme si vous deviez attraper votre bus. Votre cœur s'accélère, votre souffle devient plus court mais vous restez confortable et êtes capable de tenir une discussion - il s'agit de mouvement d'intensité moyenne.

BATAILLE DE BOULES DE NEIGE



Si la neige tarde à arriver cet hiver, pourquoi ne pas proposer une bataille de boule de neige à l'intérieur à l'aide de papier journal?

Et si vous commenciez par aménager la salle en créant des cachettes avec les enfants, puis préparer ensuite les boules de neige tous ensemble en chiffonnant le papier.

Quand tout le monde est prêt, la bataille peut commencer.

LE DÉS DU MOUVEMENT VERSION HIVER

Matériel

Pour réaliser cette activité, vous aurez besoin d' :

- un dés à pochettes si vous avez
- imprimer les images proposées à la fin de ce document

Lors des moments d'accueil ou de regroupement selon comment vous nommez ce temps déjà existant, proposez aux enfants une version "hiver" du dés du mouvement.

Les enfants pourront expérimenter le mime autour de différents mouvements en lien avec la saison.

- Pelleter la neige
- Se dandiner comme un pingouin
- Lancer et/ou rouler comme une boule de neige
- Fondre comme la neige
- Glisser sur la glace/les skis
- Tomber comme un flocon de neige



hepa.ch

Recommandations

2023

0-6 ans



Après les activités modérées à soutenue, prévoir un temps de retour au calme. Pour ce faire, penser à intégrer le rangement dans le temps d'activités en faisant participer les enfants. Puis proposer un moment de retour au calme.

LA MARCHE DES PINGUINS

Distribuez des ballons de baudruche à chaque enfant et demandez-leur de les placer entre leurs jambes. Ensuite, définissez un parcours à suivre et défiez-les de le parcourir sans laisser tomber leur ballon.



Pour varier, proposez d'essayer ensuite en maintenant le ballon sous le bras, sur la tête, etc.

LES CHASSE-NEIGE

Proposer un objet aux enfants qui leur serviront de volant. Le but est de se déplacer dans l'espace sans toucher les autres automobilistes. L'adulte dispose de trois feuilles de couleurs (rouge, orange, vert). Lorsqu'il annonce et montre :



Au vert : les enfants circulent librement (à la vitesse qu'ils choisissent et maîtrisent au sein du groupe)



A l'orange : les enfants ralentissent



Au rouge : ils s'arrêtent



Cette activité permet d'explorer les variations et modulations requises pour ralentir, s'arrêter et redémarrer le mouvement. De plus, l'enfant prendra conscience petit à petit de son environnement, de l'espace et des personnes qui l'entoure.



INTENSITÉ ÉLEVÉE

A partir de 3 ans, les recommandations suisses nous invitent à considérer les variations d'intensité dans la pratique de l'activité physique au quotidien. Si l'enfant doit bouger un minimum de 180 minutes par jour, 60 minutes devraient être d'intensité modérée à soutenue.

Le jeu du loup est un incontournable qui se décline en plusieurs variantes. C'est un jeu de règles intéressants pour la régulation du tonus.

JEU DU LOUP

Un enfant est désigné comme loup. Son but : attraper les autres joueurs en les touchant. Dès qu'un autre enfant est touché, il devient le loup.

JEU DU LOUP AVEC MAISON

Plusieurs matelas sont disposés dans la salle, ils feront office de maison. Dans cette version, les enfants peuvent se réfugier sur les matelas

Variante n°1 : pas de maximum sur les matelas

Variante n°2 : 1 enfant maximum par tapis. Dès qu'un deuxième enfant arrive, le premier doit partir.

Une stratégie peut se mettre en place : c'est rassurant de pouvoir se mettre à l'abri.

LOUP GLACÉ

Voici deux options palpitantes pour pimenter votre journée!

Variante n°1

Le joueur touché doit se figé sur place, bras et jambes écartés. Les autres joueurs doivent passer sous ses jambes pour le délivrer de son sortilège.

Variante n°2

Le loup est à l'affût et peut se déplacer à sa guise! Chaque joueur doit jongler avec une balle en la lançant au-dessus de sa tête et la rattraper pour avancer. Préparez-vous pour une aventure renversante!



On augmente la difficulté en ajoutant un objet. L'habileté motrice est plus importante dans cette version

LOUP BLESSÉ

Seul le loup peut courir, les autres joueurs marchent. Dès que le loup touche quelqu'un, le joueur touché pense sa blessure en se tenant le membre blessé et devient loup à son tour.



L'équilibre et l'organisation corporelle sont engagés

LOUP PERCHÉ

Pour éviter les crocs affamés du loup, les joueurs doivent escalader et agripper un objet, les pieds ne doivent plus toucher le sol ! Autrement dit, c'est l'heure de jouer les singes acrobates pour survivre.

LA QUEUE DU LOUP

Un étrange rituel se prépare : chaque enfant doit nouer un foulard à l'arrière de son pantalon. Tous les joueurs sont loup et tentent de capturer les foulards. Interdiction de tenir sa queue, de la cacher ou de s'asseoir dessus. Une fois que sa queue est attrapée, on peut la remplacer par une de celles qu'on a capturé.



Orientation et vision périphérique très engagée dans cette version





Insérez les images dans un dé du mouvement

ou

Imprimez le dé sur du papier cartonné

