

RECREATION

et activités adaptées

à la crise sanitaire



RECREATION – Propositions d'activités

SOMMAIRE *cliquer sur les titres pour vous rendre directement sur les fiches...*

TEMPS RECREATIFS EN EXTERIEUR	PAUSE ACTIVES EN INTERIEUR
<u>Marelle A (traditionnelle)</u> <u>Marelle B</u> <u>1, 2, 3 soleil</u> <u>Défi récré USEP « saut de croix »</u> <u>Le garde du musée</u> <u>Jeu du miroir à distance</u> <u>Les marelles</u> <u>Le chifoumi cerceaux</u> <u>Jeux de coopération</u>	<u>Des activités de bien-être</u> <u>Respiration profonde avec la main</u> <u>Le poisson</u> <u>La fleur</u> <u>L'arbre dans le vent</u> <u>La tresse</u> <u>Jeux divers</u> <u>Qui est-ce ?</u> <u>Le détail</u> <u>Ma grand-mère est allée au marché</u> <u>Le chef d'orchestre</u> <u>Pan ! Lapins !</u> <u>Sound painting</u> <u>Les mimes</u> <u>Le chifoumi</u> <u>Pyramide de gobelets (jeu de coopération)</u>


[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

Jeux de marelles

Marelle A (traditionnelle)

RECOMMANDATIONS : Maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance d'1 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*

Nombre de joueurs : 4 à 5 enfants en respectant la distanciation.

Matériel : Le palet (caillou) peut être remplacé par une feuille de brouillon froissée en boule que l'élève jettera à la fin de la récréation

But :

Pour gagner à **la marelle**, le joueur doit atteindre en premier la case « ciel » en ayant effectué le parcours complet.

Déroulement :

Pour commencer, chaque joueur se place sur la case « terre ». Le premier joueur doit lancer le palet dans la case 1. Si le lancer est réussi il peut alors débuter le parcours. Pour ce faire, il doit sauter à cloche pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2. Ensuite, il faut passer à cloche pied dans les cases 2 et 3. Quand le joueur arrive aux cases doubles, il doit poser un pied dans chaque case et ce en même temps (pied gauche en case 4 et pied droit en case 5). Pour le 6, il repart à cloche pied et pour les cases 7 et 8 il répète la même opération que pour les 4 et 5 (c'est-à-dire pied gauche en case 7 et pied droit en case 8).

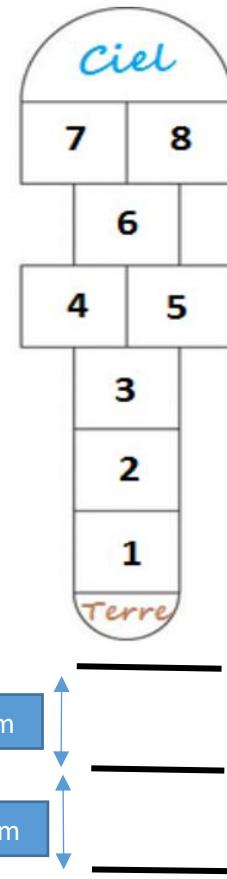
Une fois sur les cases 7 et 8 le parcours aller est terminé, le joueur doit sauter et faire volte-face pour entamer le retour. Le retour se fait selon le même procédé expliqué au-dessus, jusqu'à la case 2. Arrivé ici, le joueur doit se pencher sur une jambe et ramasser son caillou situé sur la case 1. Il saute alors par-dessus la case 1 et revient donc à sa position de départ (case « terre »).

Si le joueur réussit le parcours sans faute il recommence le procédé en jetant cette fois son caillou sur la case 2. Il devra donc commencer à cloche pied sur la case 1 et sauter par-dessus la case 2. Au retour il ramassera donc son palet depuis la case 3.

Ainsi de suite jusqu'à ce qu'un des joueurs atteignent la case 8 avec leur palet. Pour gagner, le joueur doit lancer son caillou sur la case « ciel » et refaire une dernière fois le parcours aller/retour.

Attention, le joueur ne doit pas marcher sur les traits des cases où il s'arrête et ne doit pas poser les deux pieds par terre sauf dans les cases doubles (4 et 5 / 7 et 8). Si c'est le cas, il devra passer son tour et recommencer le parcours de la case « terre ». Par exemple si le joueur à son palet en case 3 et qu'il pose ses deux pieds en case 6 alors qu'il doit passer cette case à cloche pied, il doit passer son tour et revenir en case « terre » en laissant son caillou en case 3.

Si le joueur loupe son lancer de palet, il devra également passer son tour.



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

Marelle B

RECOMMANDATIONS : Maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance d'1 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*

Nombre de joueurs : 4 à 5 enfants en respectant la distanciation.

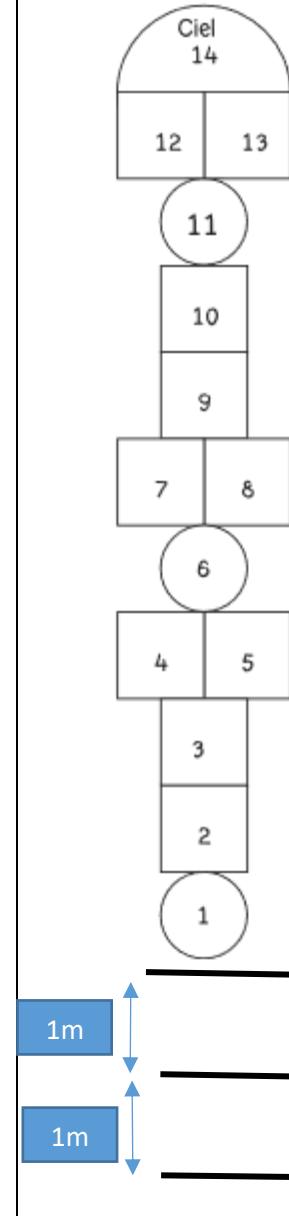
Matériel : Le palet (caillou) peut être remplacé par une feuille de brouillon froissée en boule que l'élève jettera à la fin de la récréation.

But : Pour gagner à la marelle, le joueur doit atteindre en premier la case « ciel » en ayant effectué le parcours complet.

Déroulement :

Idem que pour la marelle traditionnelle mais en respectant les formes comme suit :

-  à pieds joints
-  à cloche pied
-  pieds écartés





1, 2, 3 soleil

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

RECOMMANDATIONS : Maintenir une distance suffisante entre les joueurs pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier le couloir de chaque élève (craie ou scotch en intérieur)*.

Nombre de joueurs : 5 à 6 enfants en respectant la distanciation.

Matériel : craie, scotch (si à l'intérieur), un mur

But : Pour gagner à **1, 2, 3 soleil**, le joueur doit toucher en premier le mur avec ses mains.

Déroulement :

Les joueurs sont placés derrière une ligne, avec 2m de distance entre eux.

Un des joueurs fait le « soleil » et va se placer face aux autres joueurs, près du mur.

La ligne de départ est tracée entre 10 à 20 m du mur (à adapter selon l'âge des joueurs).

Au début du jeu, le soleil fait face aux autres joueurs. Il se retourne face au mur et dit « 1.2.3 soleil ».

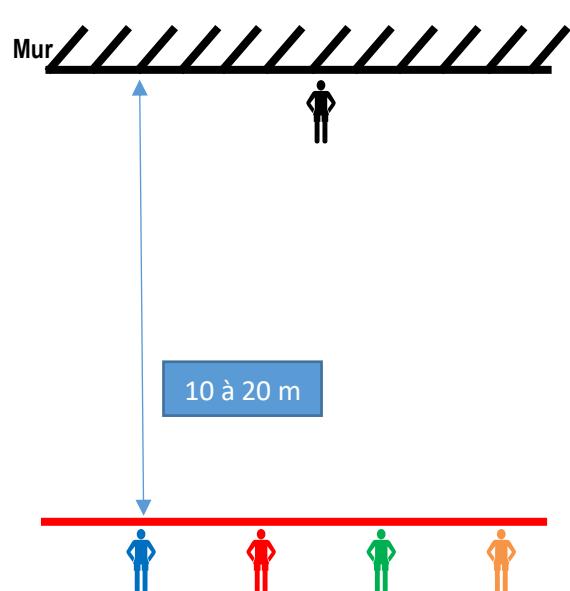
Pendant ce temps-là, les autres joueurs avancent vers lui et doivent rester immobiles dès que le soleil se tourne vers eux.

Le soleil observe alors les joueurs et renvoie à la ligne de départ tous ceux qui sont en mouvement au moment où il les regarde.

Puis on recommence de la même façon.

Le premier joueur qui a touché le mur du soleil a gagné et devient alors le soleil.

Faire en sorte que chaque élève passe dans le rôle du soleil.





Défi récré USEP « saut de croix »

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

RECOMMANDATIONS : Maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*

Nombre de joueurs : 4 à 5 enfants en respectant la distanciation.

Matériel : Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)

But :

Rebondir le plus vite possible

Déroulement :

Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînements de rebonds 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 (A chaque fois, tu repasses par la case centrale).

Les défis :

1- Tout seul

- Enchaîner deux séries de rebonds.
- Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche)
- Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30''

2- A deux, chacun sur une croix

- Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

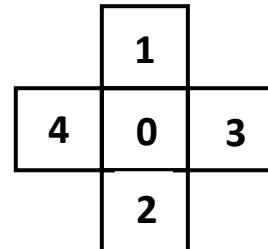
3- A deux, en relais sur la même croix

- Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.

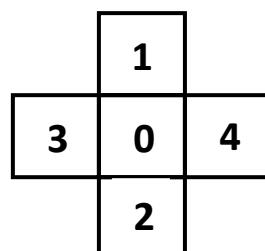
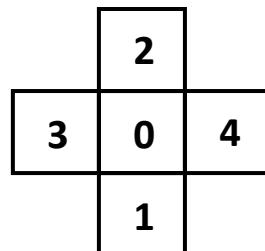
4- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix

- Réaliser le plus de relais possible avec deux enchaînements par joueurs.
- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de huit enchaînements.

5- A toi d'inventer d'autres défis !



Croix pour défis « face à face »





Le garde du musée

[RETOUR AU
SOMMAIRE](#)

RECOMMANDATIONS :

- Maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*
- Le maître est le garde du musée.

Nombre de joueurs : de 4 à 12 enfants en respectant la distanciation.

Matériel : Aucun

But :

Etre la dernière statue « debout ».

Déroulement :

L'enseignant est le garde du musée.

Les élèves se lèvent et gèlent comme des statues.

Le gardien se promène et désigne des élèves qui bougent, parlent ou rient. Il leur demande de s'asseoir.

Le gagnant est le dernier debout.

Selon le niveau et pour complexifier, on peut demander aux élèves de faire une statue sur un pied.



Des activités de bien-être

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

RECOMMANDATIONS : maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

Place ta main droite ouverte devant toi.

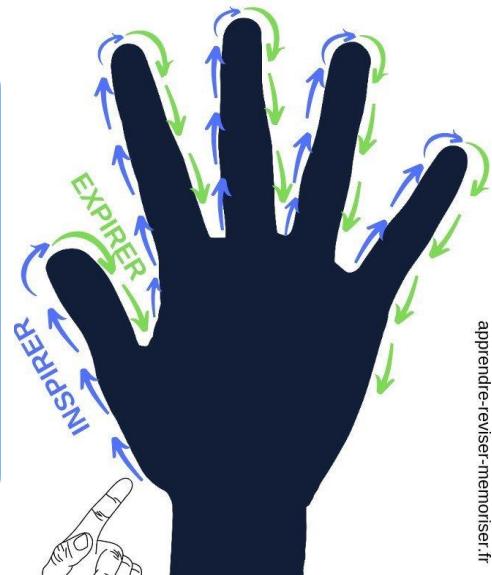
Mets ton index gauche en bas de ton pouce.

Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.

Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).

A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : Quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.

Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



apprendre-reviser-memoiser.fr



LE POISSON

Tu te mets à genoux, les fesses posées au sol entre les talons.

Tu te couches progressivement en arrière pour toucher le sol avec les épaules, la tête ou même tout le dos.

Tu souffles doucement en descendant.

Pour aller plus loin, tu peux rester plus longtemps en position ou faire



LA FLEUR

Tu t'assieds en tailleur, paumes de main, vers le ciel, posées sur les cuisses.

Tu montes les bras par les côtés en inspirant jusqu'à joindre les 2 mains au-dessus de la tête.

Tu descends les bras paumes vers le sol en expirant, en vidant le ventre.

Pour aller plus loin : Tu peux augmenter la durée des mouvements, réaliser les yeux fermés.

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

L'ARBRE DANS LE VENT

Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés (enraciné comme un arbre), bras le long du corps, tu te balances vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, aussi loin que possible, en soufflant.

Tu peux :

- changer la force du vent : petite brise ou tempête,
- fermer les yeux,
- utiliser les bras comme des branches,
- faire l'exercice assis...



LA TRESSE

En équilibre sur le pied gauche, passe la cuisse droite par-dessus la cuisse gauche et accroche le pied droit derrière la jambe gauche.

Croise les bras tendus, paumes de mains jointes, doigts croisés.

Ramène le bout des doigts sous le menton en pliant les coudes.

Maintiens la position en comptant jusqu'à 10, puis change de jambe.

Tu peux :

- Augmenter ou diminuer le temps de maintien de la position,
- Appuyer plus dans le sol en expirant/soufflant longtemps et calmement,
- Fixer intensément le regard sur un point en face de toi.





Jeux divers

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Qui est-ce ?

1/ Le meneur de jeu, l'enseignant puis un élève, décrit une personne qu'il voit. Les joueurs tentent de deviner qui est-ce.

Celui qui a trouvé devient le meneur du jeu.

Le détail

Le meneur de jeu, demande à tous les élèves de s'observer pour garder en mémoire les tenues de chacun. Puis il fait sortir un joueur.

Il demande à un élève de modifier un détail sur lui-même (enlever ses lunettes, mettre son gilet à l'envers, retrousser son pantalon...).

Le meneur de jeu fait revenir l'élève sorti qui doit deviner le détail qui a changé.

Pour faciliter le jeu, on peut désigner l'élève qui va modifier un détail avant que l'autre joueur ne sorte.

Ma grand-mère est allée au marché

Nombre de joueurs : de 4 à 8 joueurs en respectant la distanciation.

Age : à partir de 6 ans

Matériel : Aucun

But : Mémoriser la phrase à faire circuler et les gestes qui l'accompagnent.



Déroulement :

1^{er} tour : Le 1^{er} joueur dit au joueur qui se trouve à sa droite : « Ma grand-mère est allée au marché et elle a acheté un fer à repasser », en mimant le geste du repassage.

Le 2^e joueur répète alors la phrase et le geste au 3^e joueur à sa droite...etc...

2^e tour : le 1^{er} joueur ajoute un objet et le geste associé à sa 1^e phrase : « Ma grand-mère est allée au marché et elle a acheté un fer à repasser et une pendule qui fait coucou ».

Le joueur qui se trompe perd un point.

Ne pas éliminer les joueurs.


[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

Le chef d'orchestre

ÂGE : 6 ans et +

BUT : le maître d'orchestre doit trouver qui s'amuse à diriger l'orchestre dans son dos

volontaire



DÉROULEMENT :

Les joueurs sont assis de sorte à tous se voir.

On fait s'éloigner un joueur (le détective) et on désigne qui mènera la parade (le chef d'orchestre). Le chef d'orchestre désigné débute en faisant un geste répétitif (taper des mains, se frotter les joues, gratter le sol, cogner des coudes, etc.) Tous les autres joueurs doivent l'imiter.



Lorsque le détective revient, il se place au centre et doit identifier qui est le chef d'orchestre. Celui-ci varie les mouvements et essaie de demeurer le plus discret possible pour ne pas être démasqué.



meneur



Le détective a 2 chances.

Pan ! Lapins !

ÂGE : 6 ans et +

BUT : pour le lapin visé et ses 2 voisins de droite et de gauche, réagir immédiatement à l'ordre donné par le chasseur.

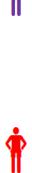


ORGANISATION :



chasseur

Les joueurs sont debout en cercle, avec 2m de distance entre eux.



Un joueur « meneur » (le chasseur) est au centre du cercle.

Veiller à ce que tous les joueurs aient le rôle de meneur.



DÉROULEMENT :

Le chasseur tend un bras et désigne un lapin en disant : « Pan ! »

Le lapin visé place ses 2 mains à la tête, pouces sur les tempes et agite ses mains (imitant les oreilles du lapin).

Les 2 lapins qui se trouvent de part et d'autre du lapin visé agitent de la même façon une seule oreille, celle qui se trouve du côté du lapin visé : lapin de droite-oreille gauche/ lapin de gauche-oreille droite.

Le lapin qui ne réagit pas assez vite ou se trompe, s'assied par terre.

Pour les coups suivants, le chasseur ne peut pas viser les joueurs assis.

Le dernier lapin debout est vainqueur et devient « chasseur ».