

# Tumblebugs



**Tumblebugs a été conçu pour être implanté dans les milieux communautaires. Le programme comprend une formation, des cahiers, un sac d'accessoires et offre également un soutien aux éducateurs formés.**

**Nous invitons les éducateurs qui désirent enseigner des mouvements de gymnastique plus complexes que ceux prévus au programme à suivre la formation du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).**

**Si vous désirez participer au programme et savoir où est offerte la formation dans votre région, veuillez contacter Gymnastics Nova Scotia au 902-425-5450 poste 338.**



Bienvenue et merci d'avoir choisi de participer à Tumblebugs, un programme de gymnastique modifiée à l'intention des enfants âgés de 3 ½ à 5 ans. Tumblebugs vise à améliorer les habiletés motrices des enfants en leur apprenant les mouvements de base qui favorisent une bonne croissance et un développement sain afin de les aider à mener leurs activités de la vie quotidienne et leur permettre de pratiquer des activités physiques, sportives et récréatives.

Les plans d'activité ont spécialement été conçus pour les jeunes enfants – ils sont amusants, sécuritaires et contribuent à leur développement. Leur structure est cohérente et progressive et comprend des segments intenses et légers centrés sur un apprentissage guidé et exploratoire.

Le programme a été développé à l'intention des éducateurs et moniteurs œuvrant dans les centres de la petite enfance, les maternelles, les centres de ressources familiales, dans les clubs d'activités physiques, sportives et récréatives, etc. Ce cahier d'activités s'adresse à ceux qui ont assisté à l'atelier Tumblebugs et complété la formation requise.

L'activité physique est bénéfique pour les enfants, car elle favorise la formation d'os forts, elle renforce le cœur, les muscles, la coordination, l'équilibre et l'estime de soi et contribue également à maintenir un poids santé. La petite enfance est cruciale, car c'est à ce stade que nous apprenons aux enfants à devenir actifs et à le demeurer. Les enfants et les adolescents qui sont actifs ont plus de chance de le demeurer une fois à l'âge adulte. Adopter un mode de vie actif et sain contribue à réduire les risques de maladies chroniques comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, certains types de cancer et l'obésité.

Tumblebugs a été développé par Mary Kikuchi et Jan Chipman pour le compte de Gymnastics Nova Scotia. Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse (MPPS) a financé le développement de cette seconde édition et participe à sa mise en œuvre partout en province. Le ministère de l'Éducation et le ministère des Services communautaires ont également participé à la conception du programme. Tumblebugs est une initiative lancée dans le cadre de *Jeune actif, jeune en bonne santé*, une stratégie du MPPS.



**NOVA SCOTIA**  
**NOUVELLE-ÉCOSSE**

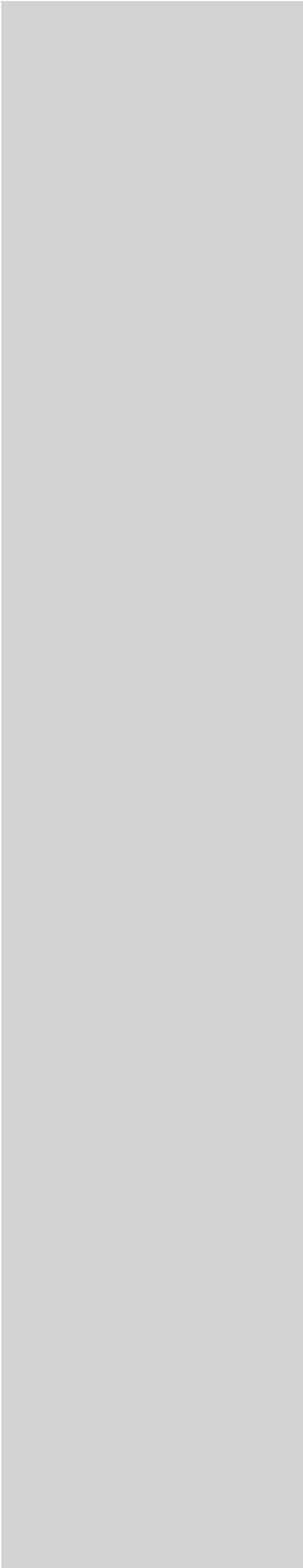
**Jeune actif,  
jeune en  
bonne santé**

Auteurs :

Mary Kikuchi – B.E.P/Rec., entraîneuse certifiée niveau III du PNCE. Elle possède plus de 30 ans d'expérience à divers niveaux – préscolaire, compétitions internationales, etc. Elle est actuellement entraîneuse au National Training Centre de Halifax, en Nouvelle-Écosse.

Jan Chipman – entraîneuse de gymnastique féminine certifiée niveau III du PNCE. Elle a complété tous les modules du niveau IV du PNCE. Elle est coordonnatrice de stage pour le PNCE, entraîneuse en chef du Windfalls Gymnastics Club et présidente de Gymnastics Nova Scotia.





# Organization des groupes

## Notes aux éducateurs



Photocopiez les sections des plans d'activité si plusieurs éducateurs y participent.

Plastifiez et faites des photocopies des fiches d'activité se trouvant à la fin de ce cahier afin de protéger les fiches d'origine.

Préparez le circuit 15 à 20 minutes avant que le groupe se réunisse afin de vous familiariser avec le parcours et les activités.

Vous pouvez nommer un « chef » à chaque séance parmi les enfants du groupe. Celui-ci agira comme démonstrateur, commencera chaque activité et vous aidera à l'occasion.

Insistez sur la bonne exécution des mouvements.

Lors d'une séance, les éducateurs peuvent demeurer avec un même groupe ou à une même station.

Soyez créatifs dans vos déplacements lorsque vous changez d'aire de jeu en groupe.

## Durée du programme

Les plans sont divisés en 2 blocs de 10 activités (vous pouvez utiliser moins d'activités par bloc).

Recommandations : tenir une à deux séances par semaine. Les enfants doivent être actifs chaque jour en participant à des activités et des jeux structurés ou non structurés.

## Horaire

Durée : 40 à 60 min.

- Activité d'ouverture : 5 à 10 minutes (tout le groupe)
- 3 circuits durant 10 à 15 minutes chacun (par groupes de 6)
- Activité de clôture : 5 minutes (tout le groupe)



## Taille des groupes

Jusqu'à 6 enfants — au moins 1 éducateur  
7 à 12 enfants — au moins 2 éducateurs  
12 à 18 enfants — au moins 3 éducateurs  
Chaque groupe ne doit pas comprendre plus de 18 enfants

## Espace et accessoires requis

- Grand espace libre permettant l'aménagement de 3 aires d'activité
- Plusieurs tapis d'exercice (d'une densité suffisante pour assurer le confort des enfants)
- Tumblebugs comprend un petit ensemble d'accessoires

## Matériel inclus au programme :

Un ensemble de 20 plans d'activité  
Un ensemble de fiches d'activité et d'illustrations des positions du corps  
Un ensemble de cartes illustrant des animaux

## Contenu du sac :

6 cordes à sauter  
6 petits ballons  
6 ballons de plage  
10 sacs de pois  
6 rubans  
6 foulards  
Bulles  
Ensemble de chiffres  
1 ballon géant

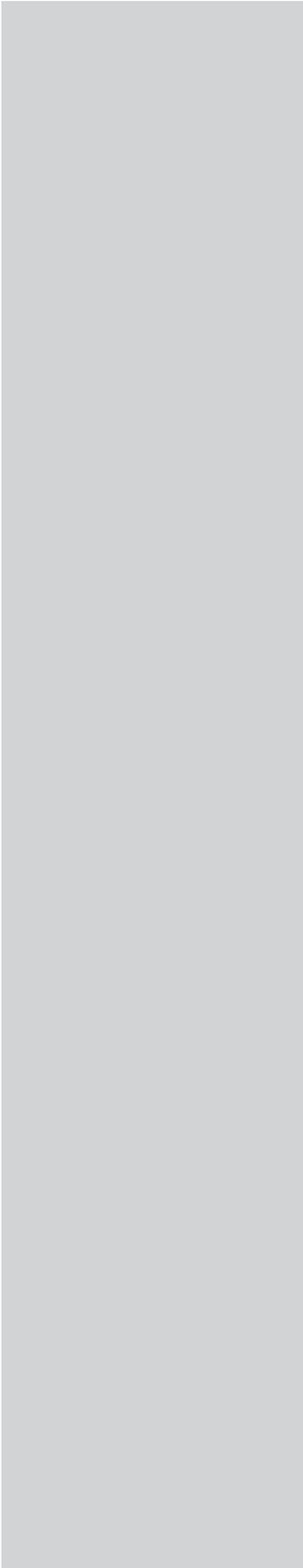


## Suggestions pour améliorer l'expérience des enfants et le programme :

Tapis d'exercice supplémentaires  
Boîtes trapézoïdales pour les atterrissages et les sauts  
Tapis de jeu pour délimiter les parcours des circuits  
Tapis d'exercice triangulaires pour faciliter les roulades  
Anneaux (cibles)  
Éponges pour les sauts, lancers, etc.  
Barres, anneaux et câbles pour se suspendre et se balancer  
Structure grimpeuse  
Musique  
Lecteur de disques numériques  
Pompe à air pour gonfler les ballons de plage et le ballon géant

**(Pour savoir où vous pouvez vous procurer ces accessoires, veuillez contacter Gymnastics Nova Scotia)**





# Tumblebugs Activité 1



## Centre d'intérêt

- Aire 1 – manipulation d'un ballon
- Aire 2 – atterrissage sur les pieds
- Aire 3 – déplacements



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – petits ballons
- Aire 2 – cordes, sacs de pois, ruban adhésif et foulards
- Aire 3 – fiches d'activité C, E, J, K et L
- Clôture



## Coins des idées créatives

- Si un enfant éprouve des ennuis durant l'activité « imitons le chef de file », l'éducateur peut mener le groupe avec l'enfant pour l'aider d'une manière créative.
- Allez d'une aire à une autre en imitant des animaux qui se déplacent
- Confectionnez des volants à l'aide d'assiettes en carton pour que les enfants fassent semblant de se déplacer en voiture



## Conseils pédagogiques

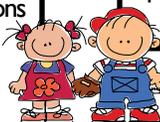
- Mettez fin aux jeux lorsque l'enthousiasme est à son comble
- Corps droit (position droite) – tous les membres du corps sont alignés, les pieds collés, les bras au-dessus de la tête ou collés de chaque côté du corps
- Atterrissage sur les pieds – on amorti l'impact en atterrissant sur ses orteils et en abaissant son pied jusqu'au talon.

## Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ⑦ Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ⑦ Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ⑦ Introduction de la position droite (debout, étendue sur le ventre, puis sur le dos)

## Aire 2 – atterrissage (10 à 15 minutes)

- ⑦ L'éducateur prépare le circuit de sauts à obstacle à l'aide :
  - de cordes – seules et 3 autres formant les rayons d'une roue
  - de sacs de pois – seuls ou empilés
  - de foulards – seuls ou en série
  - de ruban adhésif – pour créer des formes sur le sol
- ⑦ L'éducateur montre la technique d'atterrissage du « motocycliste ». (Atterrir sur les orteils, rabaisser les pieds jusqu'au talon, les genoux fléchis, les pieds à la largeur des épaules et les bras en extension pour garder l'équilibre). Les enfants pratiquent la technique en sautant sur place plusieurs fois.
- ⑦ L'éducateur explique le circuit et les enfants le parcourent.
- ⑦ On refait le parcours plusieurs fois en faisant des sauts avant.
- ⑦ On s'applique pour maîtriser la position du motocycliste.



## Aire 1 – manipulation d'un ballon (10 à 15 minutes)

- ⑦ Le groupe forme un petit cercle et y fait circuler un ballon.
  - On change de direction
  - On s'échange le ballon derrière le dos
  - Entre les jambes
  - Dans les airs
  - Au sol
  - En position assise
  - Sur le ventre
- ⑦ On ajoute un ballon, puis un autre, et on répète les variantes.
- ⑦ En paires, les enfants s'assoient à proximité l'un en face de l'autre, les jambes écartées, avec un ballon :
  - On fait rouler le ballon jusqu'à son partenaire qui nous le renvoie
  - On commence à proximité, puis on s'éloigne

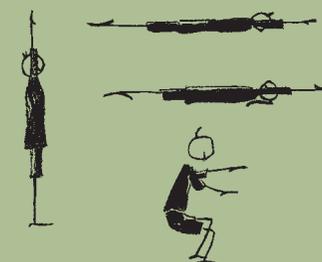
## Aire 3 – déplacements (10 à 15 minutes)

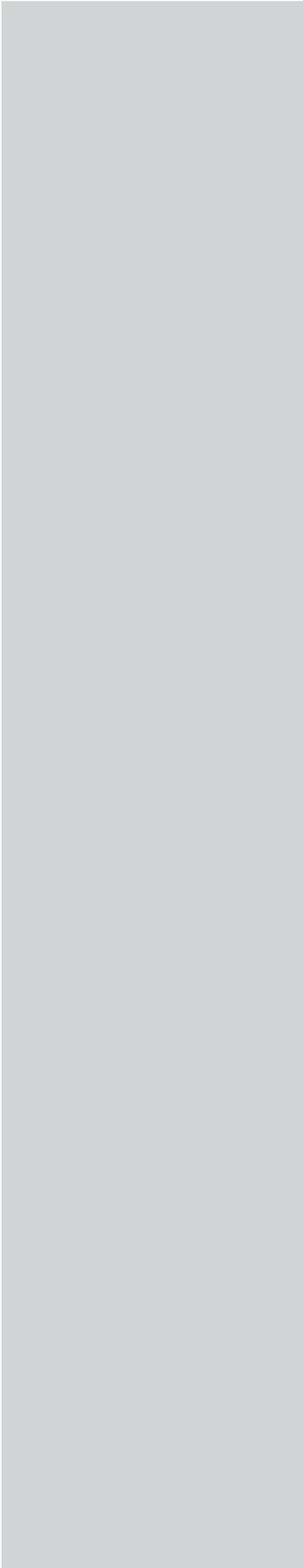
- ⑦ Le groupe s'assoit et l'éducateur lui montre les cartes d'animaux. L'éducateur explique aux enfants la façon dont les créatures se déplacent (en se tortillant sur le sol, en volant, en courant, en sautant, etc.) et leur demande d'imiter chaque animal.
- ⑦ Les enfants font semblant de conduire une voiture pendant que l'éducateur crée une histoire afin qu'ils exécutent divers mouvements :
  - On va vite ou lentement, on recule, on descend, on monte, on tourne, on heurte des bosses, etc.

## Activités de clôture (5 minutes)

- ⑦ Le piège à insectes – on désigne l'un des enfants comme piège à insectes. Les insectes (autres enfants courent dans l'aire de jeu et si le piège les attrape (touche), doivent se coucher au sol sur le dos en remuant leurs bras et leurs jambes dans les airs. Les insectes non piégés peuvent alors les sauver en les libérant du piège (en les retournant sur le côté). Une fois sauvés, ils peuvent se remettre à courir. L'éducateur nomme un nouveau piège toutes les deux minutes et on encourage les insectes à s'entraider.

## Positions :





# Tumblebugs Activité 2



## Centre d'intérêt

- Aire 1 – corde à sauter
- Aire 2 – atterrissages/déplacements
- Aire 3 – équilibre



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – cordes
- Aire 2 – ruban adhésif, tapis d'exercice, fiches d'activité 18, 19, 20, 26, 27, B et D, sacs de pois, cordes et foulards



## Coins des idées créatives

- Activité de clôture – utilisez de la musique, si possible, au lieu d'appeler la lumière verte et la lumière rouge



## Conseils pédagogiques

- Atterrissage – chute avant – on tombe vers l'avant en étant agenouillé, les bras écartés. Lorsque les mains touchent le sol, on fléchit les bras pour ralentir la chute de son corps jusqu'à ce que ce dernier touche complètement au sol.
- Atterrissages – le balancier – en étant assis sur les fesses, les mains au sol de chaque côté des hanches, les doigts pointant vers l'avant, on roule lentement vers l'arrière en adoptant une position semblable à celle d'un ballon.

## Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ⑦ Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ⑦ Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ⑦ Introduction des positions groupée, carpée fermée, siège écarté et siège équerre.

## Aire 2 – atterrissages et déplacements (10 à 15 minutes)

- ⑦ L'éducateur prépare le circuit à l'aide des fiches et d'obstacles.
- ⑦ On revoit en groupe la technique du motocycliste.
- ⑦ Chute avant en étant agenouillé – l'éducateur explique chaque étape de la chute et les enfants l'exécutent :
  - On commence en appui avant, agenouillé.
  - On fléchit les bras afin d'abaisser le corps jusqu'au sol. On s'agenouille en gardant les hanches et le dos droits (on ne s'assoie pas sur ses talons). Les bras écartés, on tombe vers l'avant et se rattrape tout en douceur en fléchissant les bras lentement jusqu'à ce que le corps touche le sol.
- ⑦ Balancier – en position groupée (ou de l'œuf), les mains au sol de chaque côté des hanches, les doigts pointant vers l'avant, on se laisse rouler vers l'arrière.
- ⑦ Une fois les explications données, les enfants peuvent parcourir le circuit en suivant les directives des fiches d'activité.

## Activités de clôture (5 minutes)

- ⑦ L'éducateur fait un « X » sur le sol pour chaque enfant à l'aide de ruban adhésif. Les enfants se déplacent ensuite dans l'aire de différentes façons (en marchant, en courant, en sautant, en imitant un animal, etc.). Lorsque l'éducateur dit « feu rouge », les enfants doivent s'arrêter et trouver un « X » sur lequel se tenir selon la position qu'a commandée l'éducateur. Lorsque ce dernier dit « feu vert », les enfants se remettent à se déplacer et on recommence.

## Aire 1 – corde à sauter (10 à 15 minutes)

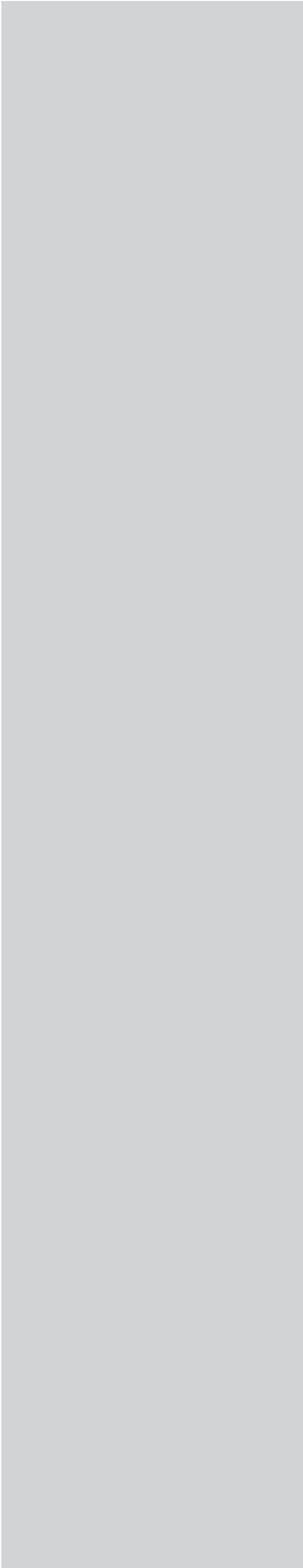
- ⑦ Les enfants s'assoient en petit cercle. L'éducateur leur parle de différentes formes – cercle, carré, triangle, etc. – en utilisant un exemple pour chacune d'entre elles (boutons, yeux, tapis, fenêtre, etc.). L'éducateur choisit 3 enfants qui, en se faisant face et en étant à proximité les uns des autres, tiennent 3 cordes – chaque enfant tenant l'une des extrémités de 2 cordes. Les enfants reculent lentement pour créer une forme (soit un triangle dans ce cas-ci). On répète l'exercice avec 4 enfants (carré), puis tout le groupe (cercle). Les enfants peuvent se déplacer en maintenant la forme créée.
- ⑦ L'éducateur étend 6 cordes sur le sol en leur donnant une forme sinueuse. Les enfants avancent en sautant de chaque côté des cordes. « Il ne faut pas réveiller les serpents qui dorment! »
- ⑦ On répète l'exercice, en plaçant les cordes comme les barreaux d'une échelle.
- ⑦ On répète l'exercice, en plaçant les cordes comme les rayons d'une roue.
- ⑦ On ajoute quelques variantes :
  - Saut avant, arrière, de côté
  - On saute en paire
  - On saute au signal de l'éducateur
  - Saut de géant

## Aire 3 – équilibre (10 à 15 minutes)

- ⑦ Imitons le chef de file – les enfants imitent l'éducateur. On exécute chaque position d'équilibre deux fois en la maintenant 3 secondes (appui avant, appui avant sur une jambe, appui dorsal Table – les enfants adoptent la position de la table sur laquelle l'éducateur fait semblant de faire un lunch).
- ⑦ Tout le monde s'assoit, les jambes écartées, en formant un cercle. L'éducateur demande aux enfants de faire semblant de préparer une pizza, l'espace entre leurs jambes étant l'assiette à pizza. On prépare les ingrédients et la pâte en faisant tourner au-dessus de sa tête et en l'étirant. On ajoute la sauce tomate. On ajoute les ingrédients de son choix en prenant soin de bien les étendre jusqu'à ses orteils – demandez aux enfants ce qu'ils aimeraient retrouver dans leur pizza. Une fois leur pizza préparée, les enfants se penchent vers l'avant pendant 10 secondes pour la mettre au four. On « mange » ensuite la pizza et on se « lave » les mains.

## Positions :







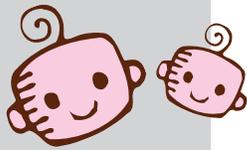
## Centre d'intérêt

- Aire 1 – manipulation d'un ballon ou d'objets
- Aire 2 – équilibre
- Aire 3 – déplacements



## Accessoires

- Ouverture – foulards
- Aire 1 – bulles, sacs de pois et foulards
- Aire 2 – ruban adhésif, fiches d'activité 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 et 15
- Aire 3 – cordes (attachées pour 1/2 longueur)
- Clôture – bulles



### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ⑦ Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ⑦ Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper; faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ⑦ Introduction du jeu dessus-dessous – les enfants forment un cercle et se tournent de 90 degrés de façon à faire face au dos de leur voisin :
  - Les enfants font circuler les foulards en les passant au-dessus de leur tête.
  - Même chose, mais en les passant sous leurs jambes.
  - On disperse les foulards – « sautez par dessus le foulard jaune, orange », etc.
  - Deux enfants tiennent un foulard (chacun leur tour) et les autres sautent par-dessus.
  - Même chose, mais on tient le foulard plus haut pour que nos compagnons passent en dessous.

### Aire 1 – lancement d'objets (10 à 15 minutes)

- ⑦ Le groupe forme un grand cercle.
- ⑦ L'éducateur fait des bulles au-dessus de la tête de chaque enfant et ceux-ci tentent de les attraper avant qu'elles touchent le sol (3 à 4 tours).
- ⑦ Chaque enfant prend un foulard et répète plusieurs fois les exercices suivants :
  - On le froisse, le lance à soi-même et l'attrape
  - On le lance et se frappe dans les mains avant de le rattraper
- ⑦ Chaque enfant prend un sac de pois et répète les exercices suivants plusieurs fois :
  - On le lance à soi-même et l'attrape
  - On le lance et se frappe dans les mains avant de le rattraper.

### Aire 2 – équilibre (10 à 15 minutes)

- ⑦ L'éducateur prépare le circuit à l'aide des fiches d'activité et de ruban adhésif.
- L'éducateur explique chaque partie du circuit
- Les enfants le parcourent plusieurs fois



### Aire 3 – déplacements (10 à 15 minutes)

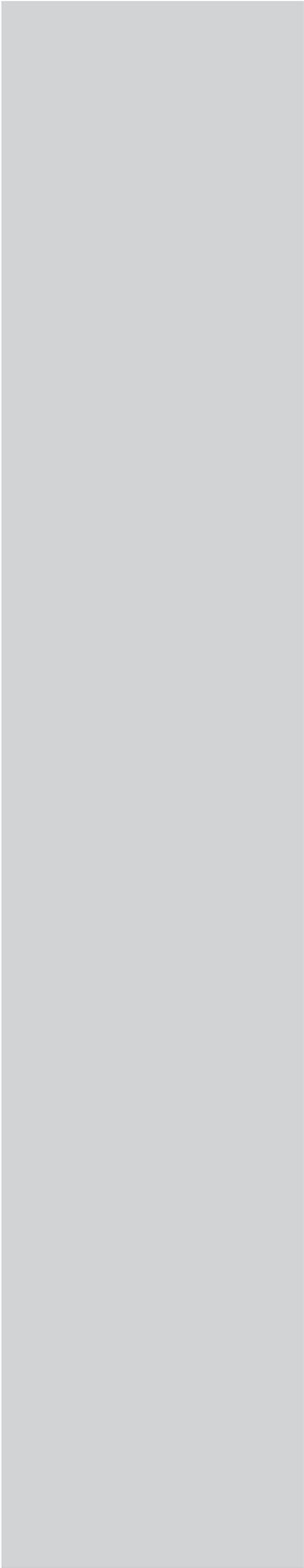
- ⑦ Les enfants forment un cercle en tenant des cordes entre eux :
  - On fait un grand cercle sans lâcher les cordes
  - On fait un petit cercle
  - On marche en cercle dans diverses directions
  - On refait ces exercices, mais en tenant les cordes dans les airs, puis près du sol
- ⑦ On brise le cercle et forme une ligne avec l'éducateur comme chef de file (en tenant toujours les cordes).
- On se déplace de différentes façons dans diverses directions (marche régulière; sur le bout des orteils; parcours sinueux; on suit les lignes sur le plancher; tracé en spirale, etc.).

### Activités de clôture (5 minutes)

- ⑦ L'éducateur fait des bulles et les enfants tentent de les attraper.

#### Positions :







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – déplacements
- Aire 3 – rotations



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – toutes les cartes d'animaux
- Aire 3 – tapis
- Clôture – ensemble de chiffres, sac



## Conseils pédagogiques

- Les mouvements du rouleau à pâtisserie et du crayon roulant s'exécutent mieux lorsque l'enfant se tient « raide », les jambes bien collées ensemble.



### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ① Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ① Les enfants forment un cercle et chacun leur tour font le tour du cercle par l'extérieur. Lors du second tour les enfants passent à travers du cercle. Lors du troisième tour, ils font le tour du cercle en se faufilant entre chaque enfant (intérieur/extérieur) jusqu'à ce qu'ils soient revenus à leur place.
- ① Rappel des positions droites (debout, sur le ventre et sur le dos).

### Aire 1 – rubans (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur disperse des rubans sur le sol en leur donnant une forme de spirale. Le groupe s'assoit en cercle. L'éducateur leur explique que les serpents se déplacent en rampant (glissant) sur le sol selon une trajectoire sinueuse.
- ① Jeu – « si vous attrapez un serpent qui dort, il est à vous! »
- ① Chaque enfant ramasse un « serpent » prudemment par sa baguette :
  - On réveille le serpent en agitant le ruban vers l'avant, puis l'arrière.
  - On produit de petites, puis de grandes secousses avec le ruban.
  - On fait un tour avec notre serpent en le faisant osciller sur le sol.
  - On marche vers l'avant/arrière, on saute, on bondit et on court. On fait semblant de passer dans des endroits étroits ou larges avec son serpent.
- ① Les enfants doivent se déplacer tous ensemble d'un côté à l'autre de l'aire et non pêle-mêle afin d'éviter les collisions.
- ① On endort notre serpent graduellement en le remuant de moins en moins jusqu'à ce qu'il s'immobilise.

### Aire 2 – déplacements (10 à 15 minutes)

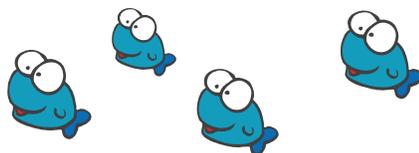
- ① L'éducateur disperse les cartes d'animaux, faces sur sol. Les enfants choisissent tour à tour une carte et tout le groupe marche alors comme l'animal choisi. (Demandez aux enfants si l'animal se déplace rapidement, lentement, de côté, dans les airs, tout près du sol, etc.).
- ① Tout le groupe se déplace d'un côté à l'autre de l'aire :
  - On marche en agitant vigoureusement les bras
  - On marche en levant les genoux
  - On marche en levant les genoux et en agitant les bras
  - On court en levant les genoux
  - On court vite vers l'avant

### Aire 3 – rotations (10 à 15 minutes)

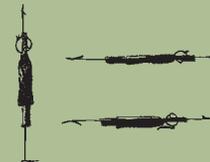
- ① L'éducateur forme un grand cercle avec les tapis d'exercice (un enfant par tapis).
- On saute en tournant de 90 degrés, puis on saute en tournant de 180 degrés – on répète l'exercice à plusieurs reprises dans les deux sens.
- Rouleau à pâtisserie – l'action consiste à imiter l'action d'un rouleau à pâtisserie. L'éducateur fait une démonstration avec un enfant – on se place sur le ventre, les bras étendus vers l'avant, les jambes bien collées ensemble – l'éducateur aide l'enfant à rouler d'un côté, puis de l'autre, en imitant l'action d'un rouleau. Tout le monde essaie de le faire sans l'aide de l'éducateur.
- Crayon roulant – même action, mais on roule continuellement dans la même direction.

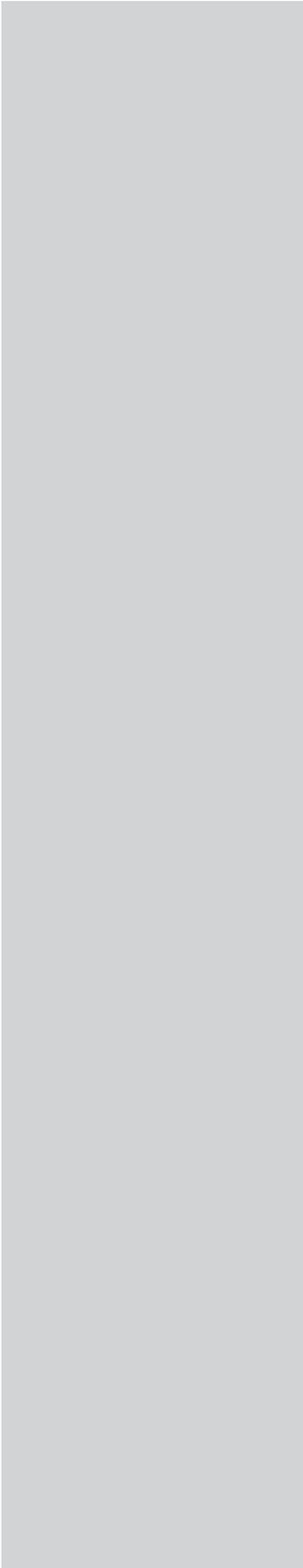
### Activité de clôture (5 minutes)

- ① L'éducateur met des chiffres dans le sac. Un enfant pige un chiffre les yeux fermés et essaie de deviner de quel chiffre il s'agit en le manipulant. Une fois le chiffre révélé, l'éducateur demande aux enfants de toucher des choses d'une certaine couleur, soit le même nombre que le chiffre choisi. (Répétez l'exercice 2 ou 3 fois).



### Positions :







### Centre d'intérêt

- Aire 1 – manipulation d'un ballon
- Aire 2 – rotations
- Aire 3 – atterrissages, bonds



### Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – ballons de plage
- Aire 2 – tapis d'exercice
- Aire 3 – cordes
- Clôture



### Conseils pédagogiques

- Équilibre sur un pied – on se tient droit et on se concentre en fixant un point. (Ce conseil s'applique à toutes les formes d'équilibre)

# Tumblebugs



# Activité 5

## Activité d'ouverture

### (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).

## Aire 1 – ballons

### (10 à 15 minutes)

- ① Le groupe se disperse, chaque enfant ayant un ballon de plage. (Répéter plusieurs fois chaque action) :
  - On lance le ballon pour soi et le rattrape
  - On le lance et se frappe dans les mains avant de le rattraper
  - On le fait rebondir
  - On le frappe dans les airs et on l'attrape
  - On essaie de le maintenir dans les airs en le frappant avec ses mains
- ② Deux par deux :
  - On tient le ballon ensemble en utilisant différentes parties de son corps (le ventre, les hanches, le dos, les coudes, les genoux, les épaules, etc.)
  - On essaie de se déplacer ensemble pendant qu'on tient le ballon
- ③ Conclusion – chacun remet son ballon de plage à l'endroit indiqué.

## Aire 2 – rotations

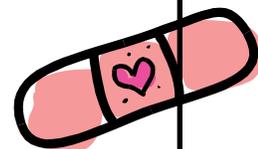
### (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur disperse les tapis d'exercice (un enfant par tapis)
  - On revoit l'exercice du rouleau à pâtisserie et du crayon roulant (dans les deux sens).
  - Roulade de chien – on s'agenouille, les mains au sol. On tourne sur soi-même de côté en revenant sur sa position de départ (dans les deux sens).
  - Le balancier – on s'assoit en position groupée, en adoptant une forme semblable à celle d'une balle. On se balance vers l'arrière et l'on tente de se relever (certains enfants devront probablement utiliser leurs mains pour ce faire).

## Aire 3 – atterrissages, bonds

### (10 à 15 minutes)

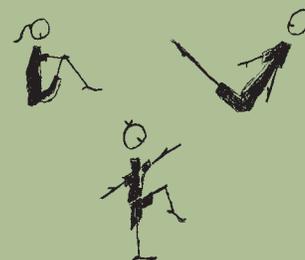
- ① Les enfants se dispersent – chacun ayant une corde à ses pieds.
- ② L'éducateur demande aux enfants de sauter par-dessus la corde (vers l'avant/arrière, de côté) :
  - Sur un pied
  - Sur deux pieds et deux mains
  - On fait de petits sauts
  - On fait de grands sauts
  - On fait de courts sauts
  - On fait de longs sauts
  - On fait des sauts groupés
  - On fait des sauts avec écart
  - On marche et on saute
  - On marche très lentement et on saute
  - On marche un peu plus vite et on saute
  - On saute drôlement
  - On crie et on saute
  - On met l'accent sur la position du
- ③ motocycliste à l'atterrissage.

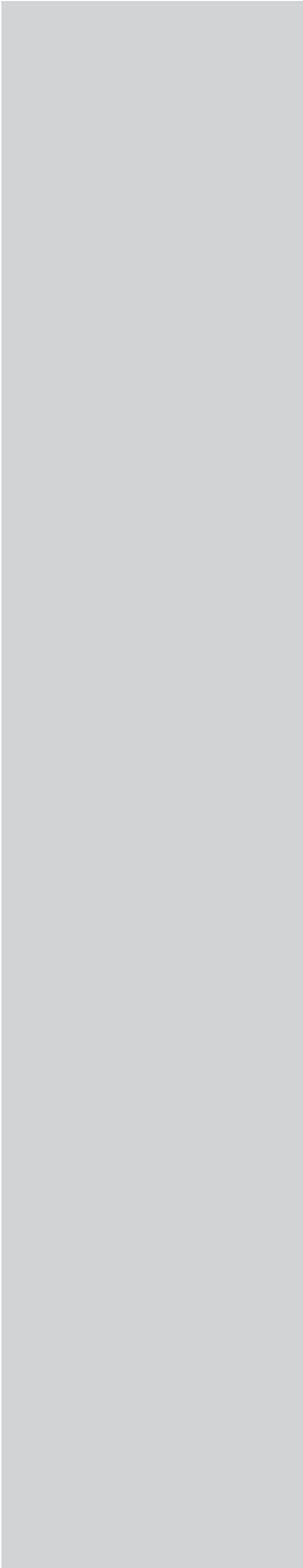


## Activité de clôture (5 minutes)

- ① Équilibre
  - On s'assoit en position groupée. On relève lentement ses pieds en tentant de garder son équilibre
  - Équilibre fessier
  - On se tient en équilibre sur un pied (on répète plusieurs fois l'exercice en changeant de pied)

## Positions :







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – cordes
- Aire 2 – bond
- Aire 3 – rotations



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – cordes
- Aire 2 – ruban adhésif, foulards, sacs de pois, fiches C, D, K, 26 et 27
- Aire 3 – tapis, fiches 20, 21, 22, 23, 25 et 1 sac de pois
- Clôture – sacs de pois, cordes, rubans, foulards et tapis d'exercice



## Coins des idées créatives

- Aire 2 – avec le ruban adhésif, vous pouvez faire par exemple une mare, une lune, un jeu de marelle



## Conseils pédagogiques

- Rotations : lorsqu'on roule sur le sol, il faut adopter une forme ronde, comme celle d'une balle, et rentrer son menton – tenir un sac de pois sous son menton peut aider. Faites pratiquer cette forme avec l'exercice du balancier.



## Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

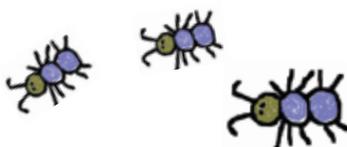
- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ③ Rappel des positions droite, groupée, carpée fermée, siège écarté, siège équerre et équilibre fessier.

## Aire 1 – cordes (10 à 15 minutes)

- ① Le groupe se disperse, chaque enfant ayant une corde. Les enfants font des cercles avec leurs bras selon les variantes suivantes :
  - On fait des cercles sur le côté – à 1 bras, à 2 bras, vers l'avant/arrière, grandes et petites rotations, rapidement, lentement
  - On fait des cercles devant soi – à 1 bras, à 2 bras, vers la droite/gauche, grandes et petites rotations, rapidement, lentement
  - On fait des cercles au-dessus de sa tête hélicoptère – à 1 bras, à 2 bras, dans les deux sens, grandes et petites rotations, rapidement, lentement
- ② On tient les deux extrémités de la corde dans une seule main.
- On refait les différents types de rotations
- ③ On refait les différents types de rotations en tenant une extrémité de la corde dans chaque main et en les joignant. On utilise d'abord ses bras, ensuite, seulement ses coudes, puis seulement ses poignets.
- ④ Sauts – l'éducateur place 6 cordes pour former une échelle, puis les rayons d'une roue.

## Aire 2 – bonds (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit comprenant des formes sur le sol, fiches d'activités et obstacles.
- ② L'éducateur explique le circuit.
- ③ Les enfants parcourent le circuit plusieurs fois.



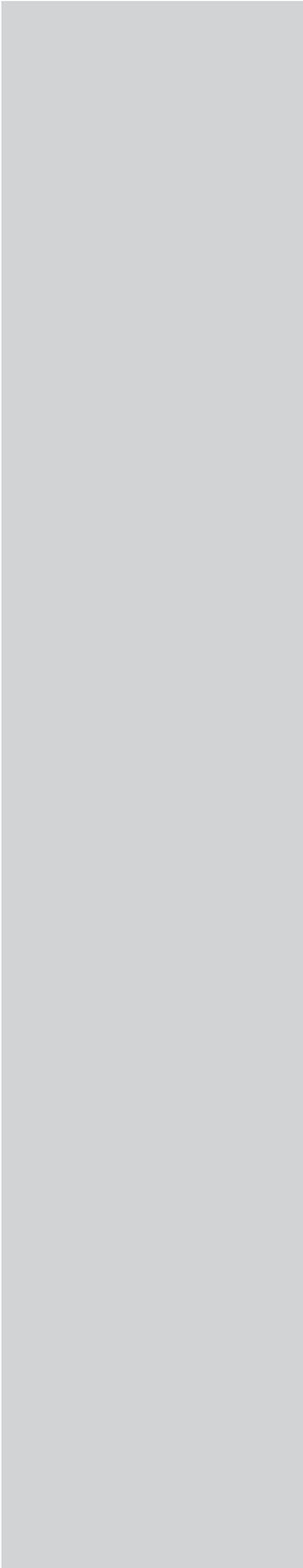
## Aire 3 – rotations (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit avec des tapis d'exercice et les fiches d'activité
- ② Introduction de la roulade avant (l'éducateur aide les enfants un à la fois)
  - On place ses pieds sur l'une des extrémités du tapis
  - Les mains sur le tapis, devant et près de soi, et en tenant un sac de pois sous son menton, on « fait coucou » entre ses jambes
  - On roule sur soi jusqu'en position assise ou sur son dos
  - L'éducateur s'assure que les enfants rentrent leur menton et soulèvent leurs hanches adéquatement
- ③ Les enfants parcourent le circuit et l'éducateur demeure à la station de la roulade avant pour veiller à ce que tout se passe bien.

## Activité de clôture (5 minutes)

- ① La chasse au lion – les enfants jouent l'histoire à mesure que l'éducateur la raconte. Utilisez tous les accessoires à votre disposition. « Allons chasser le lion! »
  - On ouvre et ferme la porte de sa maison
  - On marche
  - On saute sur les roches d'un ruisseau (sac de pois)
  - On grimpe une montagne – « vous voyez quelque chose? » (tapis pliés les uns sur les autres)
  - On redescend
  - On nage pour traverser la rivière (on se tortille sur le sol en passant d'une corde à une autre)
  - On saute par-dessus du sable mouvant (foulards)
  - On emprunte un raccourci dans la jungle (on saute par-dessus un ruban – « serpent »)
  - On marche sur ses orteils, on regarde à travers les buissons et on aperçoit des lionceaux (« comme ils sont beaux »)
  - « Oh, oh, leur mère a senti notre présence, fuyons! »
  - On court vers sa maison en refaisant le parcours inverse
  - On ferme la porte
  - On reprend son souffle







### Centre d'intérêt

- Aire 1 – ballons
- Aire 2 – équilibre, déplacements
- Aire 3 – rotation



### Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – ballon géant
- Aire 2 – fiches 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, A, B, C, H, F, I et J
- Aire 3 – tapis, fiches 20, 21, 22, 23, 24 et foulard
- Clôture – ensemble de chiffres



### Conseils pédagogiques

- Rappel concernant la roulade avant :
  - L'éducateur doit aider les enfants à rentrer leur menton et à soulever leurs hanches
  - Les enfants doivent toujours rentrer leur menton
  - Les enfants « font coucou » entre leurs jambes

# Tumblebugs



# Activité 7

## Activité d'ouverture

### (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, sauter comme une grenouille, etc.).

## Aire 1 – ballons

### (10 à 15 minutes)

- ① Le groupe forme un cercle :
  - On fait circuler le ballon géant à l'intérieur du cercle dans tous les sens.
  - Après avoir reçu le ballon et l'avoir lancé, chaque enfant exécute le mouvement demandé par l'éducateur (position assise groupée, saut avec écart, équilibre, tour sur soi-même, etc.).
  - Les enfants font rouler le ballon vers un autre enfant selon les directives de l'éducateur (à une fille avec un chandail rouge, par exemple).

## Aire 2 – équilibre, déplacements

### (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit avec les fiches.
- ② L'éducateur explique le circuit.
- ③ Les enfants parcourent le circuit plusieurs fois

## Aire 3 – rotations

### (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit avec les tapis et les fiches
- ② Rappel concernant la roulade avant :
  - L'éducateur aide les enfants à rentrer leur menton et à soulever leurs hanches.
  - Les enfants doivent toujours rentrer leur menton.
  - Les enfants doivent « faire coucou » entre leurs jambes.
- ③ Balancier avec foulard :
  - En position assise, jambes collées ensemble, un foulard entre ses jambes.
  - On roule vers l'arrière en levant les pieds en tentant de ne pas échapper le foulard sur le tapis ou sa tête.

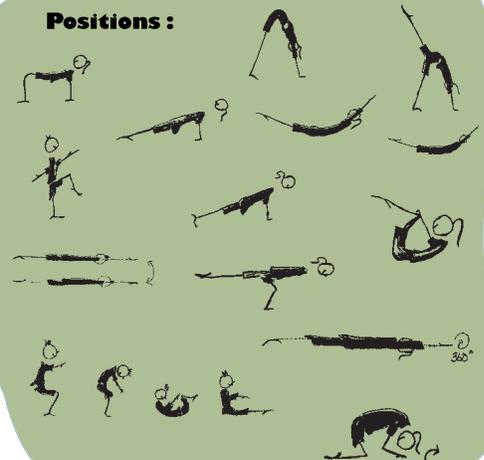
## Activité de clôture

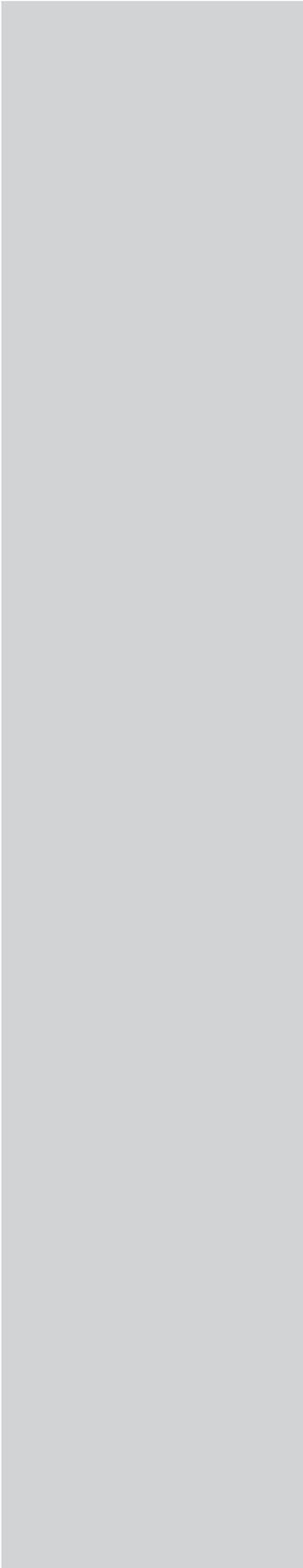
### (5 minutes)

- ① L'éducateur met des chiffres dans le sac. Un enfant pige un chiffre les yeux fermés et essaie de deviner de quel chiffre il s'agit en le manipulant. Une fois le chiffre révélé, l'éducateur demande au groupe d'effectuer une action un certain nombre de fois, selon le chiffre choisi. (Exemple : 1 roulade avant, on tape des mains 9 fois). On répète l'exercice 2 à 3 fois.



### Positions :







### Centre d'intérêt

- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – rotations
- Aire 3 – équilibre et déplacements



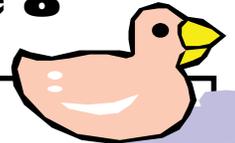
### Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – sacs de pois, rubans, cordes, ballons
- Aire 2 – tapis en rangée
- Aire 3 – fiches 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, A, C, D, E, G, I, L, ruban adhésif et foulards
- Clôture

# Tumblebugs



# Activité 8



## Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, sauter comme une grenouille, etc.).
- ③ Rappel des positions droite, groupée, carpée fermée, siège écarté, siège équerre et équilibre fessier.

## Aire 1 – rubans (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur crée un « étang » à l'aide de cordes au milieu de l'aire. Il y place des ballons représentant des poissons. Il place des rubans aux abords de l'étang (cannes à pêche). Le groupe s'assoit plus loin, à l'écart, pour les besoins de l'histoire.
- ② Histoire – la partie de pêche. On fait semblant de lancer nos lignes à pêche pour s'exercer. On prend notre voiture, on la conduit jusqu'à l'étang, on marche dans la forêt, on saute d'une roche à l'autre en traversant un ruisseau (sacs de pois) et on arrive à l'étang où se trouvent les poissons. Le groupe se disperse aux abords de l'étang, chaque enfant ayant pris sa canne à pêche (ruban). On lance sa ligne vers l'avant et on tente de l'approcher des poissons. On fait semblant que les poissons mordent, on ramène sa ligne, on les sort de l'eau, puis on recommence.
- ③ « Il commence à pleuvoir, vite courrons jusqu'à la voiture! » (On refait le parcours inverse). On met ensuite nos essuie-glaces en marche (rubans). La pluie cesse et le soleil réapparaît. « Regardez! Un arc-en-ciel! »
- ④ On forme un arc-en-ciel à l'aide des rubans (on les balance de gauche à droite en suivant la forme d'un grand arc).
- ⑤ S'il reste du temps, jouez au jeu des serpents.

## Aire 2 – rotations (10 à 15 minutes)

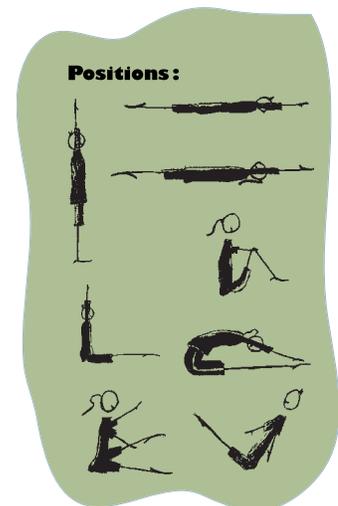
- ① L'éducateur prépare une longue rangée de tapis
- ② Le groupe se disperse sur les tapis :
  - On fait le rouleau à pâtisserie et le crayon roulant à quelques reprises
- ③ En paires :
  - On fait le rouleau et le crayon en se tenant la main
  - On le fait alors qu'un tient le pied de l'autre
- ④ Tout le groupe se place sur un côté du tapis : Les enfants se couchent sur le ventre tête-bêche.
  - On tient le pied de notre voisin :
  - L'éducateur donne le signal.
  - On fait le plus gros rouleau à pâtisserie du monde!
  - Puis, un crayon roulant géant!

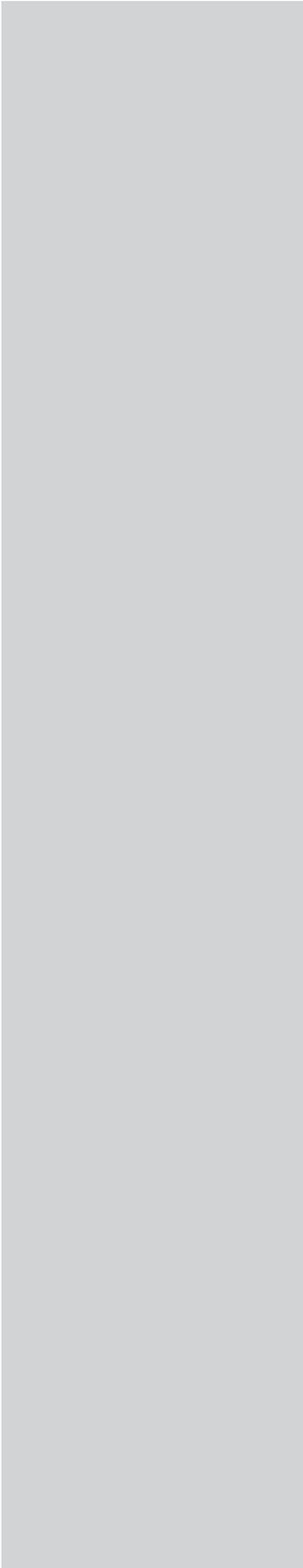
## Aire 3 – équilibre et déplacements (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide des fiches, de diverses formes sur le sol et de foulards.

## Activité de clôture – (5 minutes)

- ① La chambre qui rapetisse – les enfants se promènent aléatoirement dans l'espace libre. L'éducateur réduit l'espace en s'approchant de plus en plus vers eux (les enfants doivent demeurer devant l'éducateur). Approchez-vous jusqu'à ce que l'espace soit très restreint et que les enfants ne puissent pratiquement plus bouger.







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – ballons
- Aire 2 – atterrissages, équilibre
- Aire 3 – rotations



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – petits ballons, ballons de plage, bulles
- Aire 2 – ruban adhésif, fiches 8, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 26 et 27
- Aire 3 – tapis, sacs de pois, fiches 20, 21, 22, 23, 24 et 25
- Clôture – plusieurs cartes d'animaux

### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ③ « Faisons la lessive » – l'éducateur appelle les actions suivantes, en fait la démonstration, et les enfants les exécutent à leur tour :
  - 1) On lave ses vêtements – saut avec rotation
  - 2) On sèche ses vêtements – balancier en position groupée
  - 3) On suspend ses vêtements – on s'étire les bras par-dessus sa tête
  - 4) On repasse ses vêtements – on s'étend au sol sur le ventre

Lorsque les enfants sont au sol, l'éducateur s'exclame : « Qu'est-ce qui ne va pas avec ces vêtements? Ils sont encore sales! Je crois que nous devons les laver à nouveau! » Il est conseillé de limiter l'activité à 3 cycles pour maintenir l'intérêt des enfants tout en augmentant la vitesse de chaque cycle.

### Activité de clôture (5 minutes)

- ① Les enfants choisissent à tour de rôle une carte d'animal que le groupe imite par la suite. On répète l'activité 2 ou 3 fois.

### Aire 1 – ballons (10 à 15 minutes)

- ① Le groupe forme un grand cercle. L'éducateur fait des bulles au-dessus de la tête de chaque enfant et ceux-ci tentent de les attraper avant qu'elles touchent le sol.
- ② Chaque enfant prend un petit ballon
  - On lance le ballon pour soi et le rattrape
  - On le lance et se frappe dans les mains avant de le rattraper
  - On le fait rebondir
  - On répète ces actions plusieurs fois
- ③ Deux par deux, les enfants se tiennent l'un en face de l'autre, à proximité :
  - On lance le ballon doucement à son partenaire
  - On s'éloigne progressivement si réussi



### Aire 2 – atterrissages, équilibre (10 à 15 minutes)

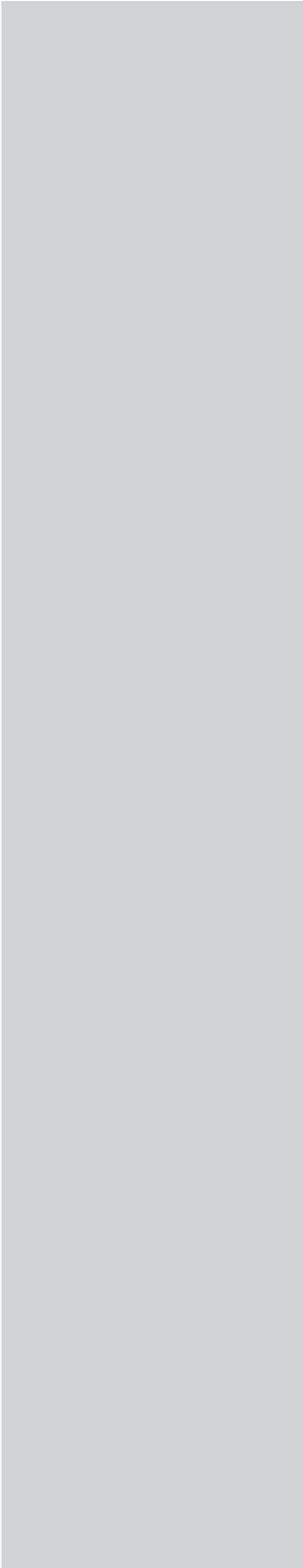
- ① L'éducateur prépare le circuit comprenant des formes, fiches et obstacles.
- ② L'éducateur explique le circuit.
- ③ Les enfants parcourent le circuit plusieurs fois.

### Aire 3 – rotations (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide de tapis et de fiches
- ② Si la roulade avant progresse bien, les enfants peuvent alors la tenter sans l'aide de l'éducateur. (On tient un sac de pois sous son menton)

### Positions :





# Tumblebugs Activité 10



## Centre d'intérêt

- Aire 1 – cordes
- Aire 2 – bonds
- Aire 3 – rotation



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – cordes
- Aire 2 – ruban adhésif, sac de pois, foulards, fiches A, B, C, D, E, H, I, J, K, 26 et 27
- Aire 3 – fiches 20, 21, 22, 23, 24, 25 et tapis
- Clôture



## Conseils pédagogiques

Saut à la corde – il est peu probable que les enfants de cet âge soient capables de sauter à la corde d'une manière constante – certains ne sont pas encore capables de sauter correctement sur deux pieds, même sans corde.

### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ⑦ Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ⑦ Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ⑦ L'éducateur passe en revue les positions droite, groupée, carpée fermée, jambes écartées (debout, assis, au sol), siège équerre et équilibre fessier.

### Aire 1 – cordes à sauter (10 à 15 minutes)

- ⑦ Le groupe se disperse, chaque enfant ayant une corde.
- ⑦ On tient la corde devant soi et on fait un pas par-dessus.
- ⑦ On balance la corde par-dessus sa tête et on fait un pas par-dessus lorsqu'elle s'immobilise.
- ⑦ On répète l'action plusieurs fois
- ⑦ On tente par la suite de sauter au lieu de faire un pas

### Aire 2 – bond (10 à 15 minutes)

- ⑦ L'éducateur prépare le circuit comprenant des formes, fiches et obstacles

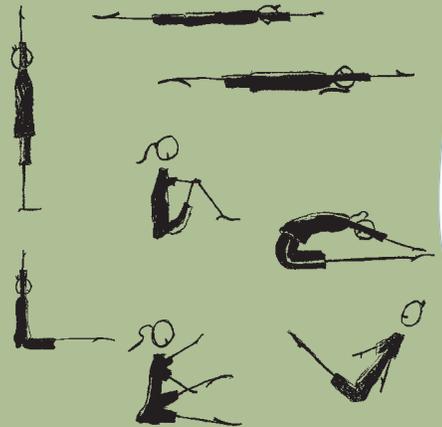
### Aire 3 – rotations (10 à 15 minutes)

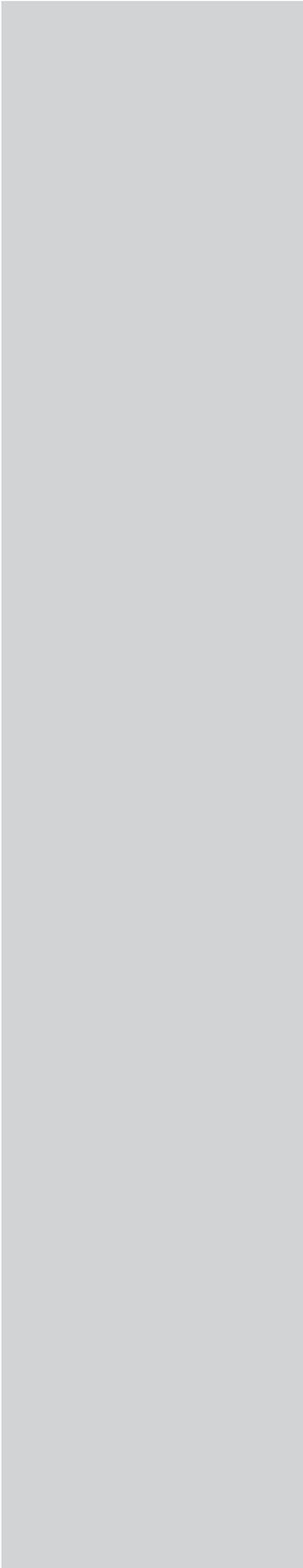
- ⑦ L'éducateur prépare le circuit à l'aide de tapis et de fiches.
- ⑦ Si la roulade avant progresse bien, les enfants peuvent alors la tenter sans l'aide de l'éducateur. (On tient un sac de pois sous son menton)

### Activité de clôture (5 minutes)

- ⑦ Le groupe forme un cercle en se tenant par la main.
  - On fait tourner le cercle en marchant vers la gauche/droite.
  - On marche sur les orteils, on se penche, on lève les bras, etc.
  - On se rapproche vers le centre, puis on reprend sa position originale.

### Positions :





# Tumblebugs Activité 1 1



## Centre d'intérêt

- Aire 1 – ballons
- Aire 2 – atterrissages
- Aire 3 – déplacements



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – ballons de plage
- Aire 2 – ruban adhésif, 2 tapis, fiches A 18, 19, 20, 26, 27, C, D, G et K
- Aire 3 – fiches A, B, E, F, H, I, J, et L
- Clôture



## Coins des idées créatives

Confectionnez des volants à l'aide d'assiettes en carton pour que les enfants fassent semblant de se déplacer en voiture



## Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).

## Aire 1 – ballons (10 à 15 minutes)

- ① Le groupe se disperse, chaque enfant ayant un ballon.
- On essaie de le maintenir dans les airs en le frappant avec ses mains.
- « Combien de fois frappes-tu le ballon avant qu'il ne touche le sol? »
- On fait rebondir le ballon au sol et on l'attrape
- On le fait rebondir à 2 ou trois reprises avant de le rattraper
- On lance le ballon à soi-même et on l'attrape
- On lance se lance le ballon avec un partenaire

## Aire 2 – atterrissages (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit comprenant des formes, fiches et obstacles en vue d'exécuter des roulades avant et le balancier.
- ② L'éducateur explique le circuit.
- ③ Les enfants parcourent le circuit plusieurs fois.

## Aire 3 – déplacements (10 à 15 minutes)

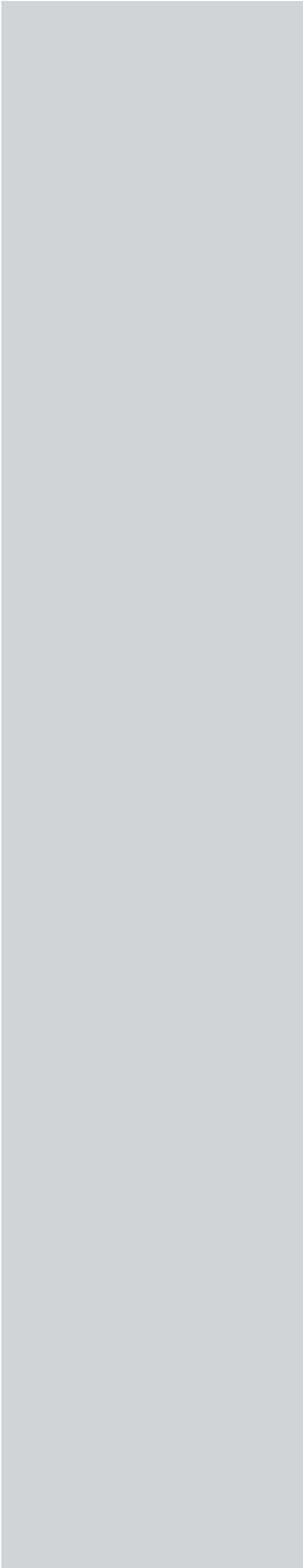
- ① Les enfants choisissent à tour de rôle une carte d'animal que le groupe imite par la suite.
- ② Grand rallye de camion – l'éducateur lance, « sortez vos clés; démarrez votre camion; faites tourner votre moteur; où se trouvent les freins? Tournez votre volant; où se trouve le levier de marche arrière? Prêts? À vos marques... Partez! » – l'éducateur lance les directives – on va vite ou lentement, on effectue des virages, on heurte des bosses, on recule, on emprunte un sentier dans les bois, on a une crevaison qu'on répare et on revient à la maison.

## Activité de clôture (5 minutes)

- ① Le piège à insectes – on désigne l'un des enfants comme piège à insectes. Les insectes (autres enfants) courent dans l'aire de jeu et si le piège les attrape (touche), doivent se coucher au sol sur le dos en remuant leurs bras et leurs jambes dans les airs. Les insectes non piégés peuvent alors les sauver en les libérant du piège (en les retournant sur le côté). Une fois sauvés, ils peuvent se remettre à courir. L'éducateur nomme un nouveau piège toutes les deux minutes et on encourage les insectes à s'entraider.

### Positions :







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – atterrissage
- Aire 3 – équilibre



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – ruban adhésif, 2 tapis, fiches 18, 19, 20, 25, 26, 27 et 28
- Aire 3 –
- Clôture – casse-tête de chiffres, sac



## Coins des idées créatives

Dans l'aire 2, les enfants devraient parcourir le circuit en marche avant, à reculons et en marchant de côté.



## Conseils pédagogiques

Appuis avant et dorsal – on maintient une position droite

Atterrissage – insistez sur la bonne technique. Tentez de les empêcher de s'empêcher de passer à la prochaine station. Rappelez-leur la position du motocycliste.

Équilibre – les enfants doivent se reposer souvent au cours de cet exercice car il est très ardu.

### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ③ On revoit les positions (groupée, siège équerre, équilibre fessier, droite, carpée fermée, et jambes écartées).

### Aire 1 – ruban (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur fait un cercle, un carré et un triangle sur le sol en utilisant 2 rubans pour créer chaque forme :
  - Le groupe se promène autour des formes.
  - L'éducateur nomme une forme et les enfants y entrent à l'intérieur, on répète l'activité plusieurs fois.
  - 2 enfants pénètrent dans chaque forme et prennent chacun un ruban.
- ② On fait « une roue de bicyclette » – les enfants forment un grand cercle, le ruban dans leur main droite, l'éducateur au centre du cercle tient les extrémités de tous les rubans et les enfants marchent dans le sens horaire (l'éducateur tourne avec eux), puis dans le sens antihoraire pour reproduire le mouvement d'une roue.
- ③ Le groupe se disperse, chaque enfant ayant un ruban. On fait des cercles, petits et grands :
  - Près du sol – (« on mélange une soupe, on fait la machine à laver »)
  - Devant soi – (« on fait l'horloge, le volant, le moulin »)
  - Sur le côté – (« on imite la roue d'une voiture, puis celle d'un monster truck »)
  - Par-dessus sa tête – (« on fait le lasso, hélicoptère »)
- ④ On tourne les rubans dans le sens horaire et antihoraire).

### Aire 2 – atterrissage (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit comprenant des formes, fiches et obstacles en vue d'exécuter des roulades avant et le balancier.
- ② L'éducateur explique le circuit.
- ③ Les enfants parcourent le circuit plusieurs fois.

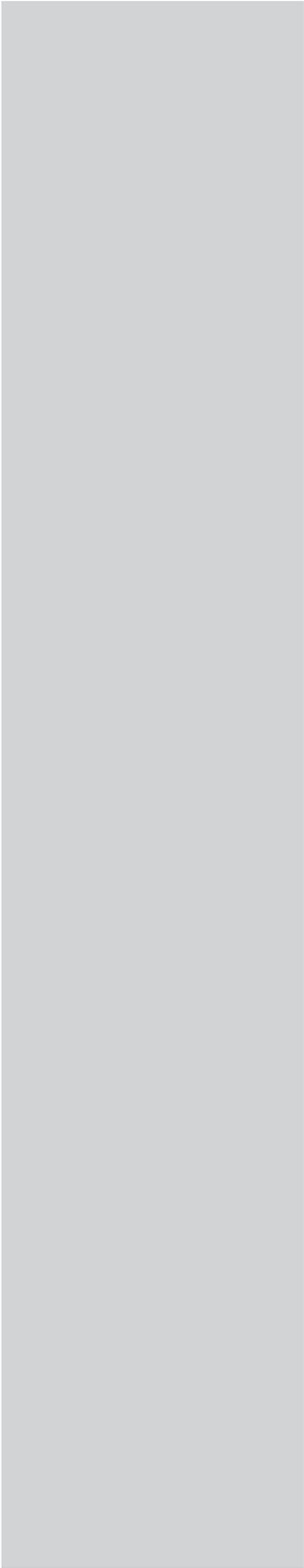
### Aire 3 – appui en équilibre (10 à 15 minutes)

- ① Le groupe se disperse et l'éducateur lui demande d'exécuter :
  - Un appui avant (on compte jusqu'à trois)
  - Un appui dorsal
  - Un appui dorsal – (« voyons voir qui peut revenir en appui avant en gardant une forme adéquate »)
  - Repos en position groupée
  - Un appui dorsal
  - Repos en siège équerre
  - Un pont avant
  - Un pont avant avec drapeau
  - Une table, une table à trois pattes, à deux pattes
  - Repos en position droite
  - Un appui avant à 3 points, à 2 points
  - Repos en position droite sur le dos
  - Un appui avant en allant vers l'avant, de côté, à reculons
  - Une table en allant vers l'avant, de côté, à reculons
  - On déplace les tables pour les aligner. L'éducateur dirige l'activité.

### Activité de clôture (5 minutes)

- ① L'éducateur met des chiffres dans le sac. Un enfant pige un chiffre les yeux fermés et essaie de deviner de quel chiffre il s'agit en le manipulant. Une fois le chiffre révélé, l'éducateur demande aux enfants de toucher des choses d'une certaine couleur, soit le même nombre que le chiffre choisi. (Répétez l'exercice 2 ou 3 fois).







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – ballons
- Aire 2 – équilibre, déplacements
- Aire 3 – équilibre, déplacements



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – petits ballons, sac de pois, ruban adhésif
- Aire 2 – fiches 8, 10, 11, 14, 15, 16, A, B, C, E et K
- Aire 3 – ruban adhésif, foulards, fiches 1, 2, 3, 12, 13, 17, musique, si disponible
- Clôture – bulles



## Coins des idées créatives

Aire 1 – placez du ruban adhésif ou un autocollant sur le pied que doit avancer l'enfant lors du lancer en dessus.



## Conseils pédagogiques

Équilibre – on maintient la position en comptant jusqu'à trois.

### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ③ Les enfants se placent en ligne, côte à côte.
  - Le groupe exécute un pont avant.
  - L'enfant se trouvant à l'extrémité de la ligne passe en dessous des ponts en rampant, puis refait le pont avant lorsque rendu à l'autre extrémité.
  - On répète l'action jusqu'à ce que tous les enfants soient passés sous les ponts.

### Aire 1 – ballons (10 à 15 minutes)

- ① Chaque enfant prend un ballon :
  - On le lance à soi-même et l'attrape
  - 2 mains à 2 mains
  - 1 main à 2 mains
  - On le lance et se frappe dans les mains avant de le rattraper
  - On répète les exercices plusieurs fois
- ② En ligne, chaque enfant ayant un sac de pois et faisant face au mur :
  - Lancer en dessus
  - On fait un pas et on lance en dessus (on avance le pied du côté opposé à celui du bras lanceur)
- ③ L'éducateur crée des cibles sur le mur à l'aide de ruban adhésif. On tente de les atteindre en étant près du mur, puis on s'éloigne graduellement.

### Aire 2 – équilibre, déplacements (10 à 15 minutes)

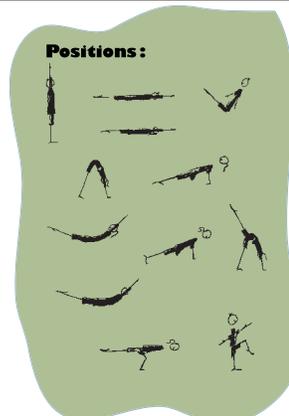
- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide de ruban adhésif et de fiches
- ② On maintient la position en équilibre en comptant jusqu'à trois.

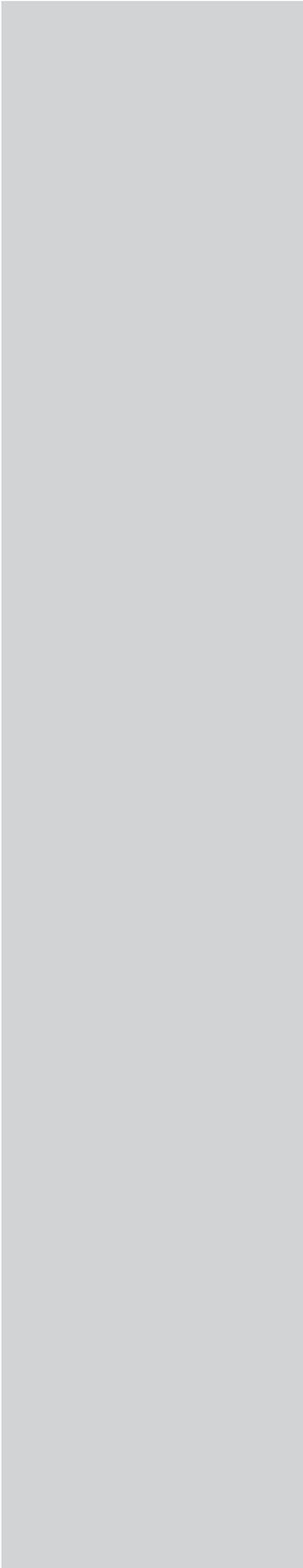
### Aire 3 – équilibre, déplacements (10 à 15 minutes)

- ① À l'aide de ruban adhésif, l'éducateur crée diverses formes sur le sol.
- ② À son signal, les enfants sautillent. Au signal d'arrêt, ils se rendent à la forme spécifiée par l'éducateur (à l'aide des fiches).
- ③ On passe du sautiller à la course, du saut de lapin à la galopade, etc.
- ④ Allez – tout le monde court. Arrêtez – tout le monde place un pied dans une forme. L'éducateur retire des formes en y plaçant un foulard pour indiquer qu'on ne peut y placer son pied. Allez, arrêtez – tout le monde place une main dans une forme (les enfants devront partager les formes). L'éducateur retire une autre forme et l'on répète la séquence, mais avec un autre membre du corps (coude, genou, doigt, orteil, tête, etc.). L'éducateur continue de retirer des formes. Le jeu se termine quand tout le groupe partage la seule forme restante.

### Activité de clôture (5 minutes)

- ① L'éducateur fait des bulles et les enfants tentent de les attraper.







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – cordes
- Aire 2 – atterrissage, équilibre
- Aire 3 – rotations



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – cordes, chaise ou autre objet auquel on peut attacher une corde
- Aire 2 – ruban adhésif, fiches 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 26 et 27
- Aire 3 – tapis d'exercice et foulards
- Clôture – ensemble de chiffres

### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).

### Aire 1 – cordes (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur attache 2 cordes ensemble et fixe l'une des extrémités à une chaise ou à un autre objet. Il disperse les autres cordes sur le sol en leur donnant une forme sinueuse (serpent).
- ② L'éducateur tient la corde à proximité du sol sans la bouger – les enfants sautent par-dessus et suivent le serpent pour se remettre en rang. L'éducateur balance la corde progressivement – les enfants sautent par-dessus la corde lorsque celle-ci s'approche d'eux.
- ③ Le groupe se disperse, chaque enfant ayant une corde. On s'exerce au saut à la corde en faisant d'abord un pas pour passer par-dessus, puis en sautant progressivement.

### Aire 2 – atterrissage, équilibre (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide de formes et de fiches d'activité.
- ② L'éducateur explique chaque partie du circuit.
- ③ Les enfants le parcourent plusieurs fois.

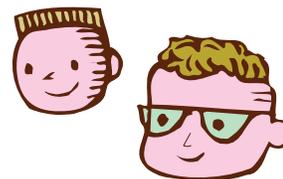
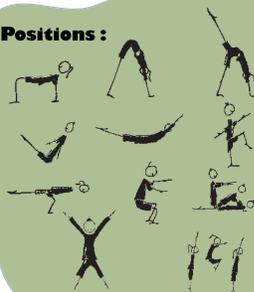
### Aire 3 – rotations (10 à 15 minutes)

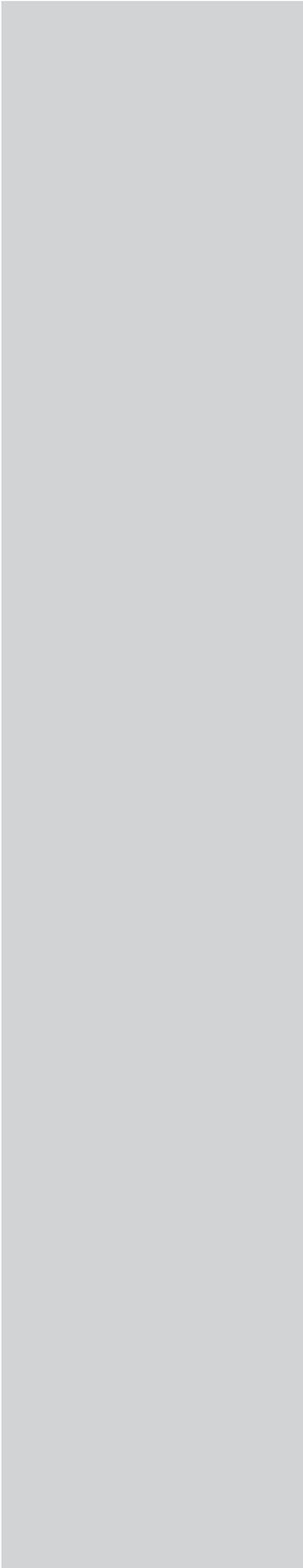
- ① Les enfants se dispersent sur les tapis, chacun ayant un foulard.
- ② Sauts avec rotation – on laisse tomber le foulard à sa droite. On effectue un saut avec rotation afin de faire face au foulard. On répète l'action vers la gauche, puis de derrière. Variations :
  - On se penche à l'atterrissage pour toucher au foulard
  - On fait différents sauts (groupé, avec écart, etc.)
- ③ Balancier — variations :
  - On commence dans diverses positions (carpée fermée, groupée, jambes écartées, siège équerre et équilibre fessier)
  - On termine dans diverses positions
  - On tient le foulard entre ses pieds, on roule vers l'arrière le plus loin possible, on laisse tomber le foulard sur sa tête
- ④ Rouleau à pâtisserie, crayon roulant et roulade de chien
  - On tient son foulard dans ses mains, entre ses genoux et entre ses pieds
  - On essaie dans les deux sens
- ⑤ Roulade avant
  - On tient son foulard sous son menton

### Activité de clôture (5 minutes)

- ① L'éducateur met des chiffres dans le sac. Un enfant pige un chiffre les yeux fermés et essaie de deviner de quel chiffre il s'agit en le manipulant. Une fois le chiffre révélé, l'éducateur demande au groupe d'effectuer une action un certain nombre de fois, selon le chiffre choisi (5 bonds, 8 sauts, etc.).

#### Positions :







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – ballons
- Aire 2 – rotations
- Aire 3 – bonds et atterrissage



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – ballons de plage
- Aire 2 – tapis, fiches 20, 21, 22, 23, 24, 25 et sac de pois
- Aire 3 – cordes
- Clôture

### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).
- ③ Rappel :
  - Position carpée fermée, groupée et jambes écartées – assise et sur les pieds
  - Position droite sur le ventre et sur le dos
  - Siège équerre et équilibre fessier

### Aire 1 – ballons (10 à 15 minutes)

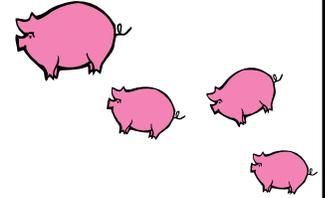
- ① Le groupe se sépare, chaque enfant ayant un ballon – On le tient dans les airs avec ses mains.
- ② On fait rebondir son ballon sur le sol :
  - Avec deux mains
  - Avec une seule main
- ③ On le lance pour soi et l'attrape.
- ④ On se lance le ballon avec un partenaire.

### Aire 2 – rotations (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide de formes et de fiches d'activité.
- ② On tient un sac de pois sous son menton pour effectuer les roulades avant.

### Aire 3 – bonds et atterrissage (10 à 15 minutes)

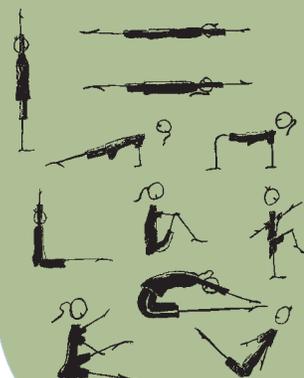
- ① Le groupe se sépare, chaque enfant ayant une corde sur le sol au-dessus de laquelle il doit sauter au signal de l'éducateur (avant, arrière, de côté) :
  - Sur un pied
  - Sur 2 pieds et 2 mains
  - Petit saut
  - Grand saut
  - Court saut
  - Long saut
  - Saut groupé
  - Saut avec écart
  - On marche et on saute
  - On court très lentement et on saute
  - On court un peu plus vite et on saute
  - On saute drôlement
  - On crie et on saute
  - Insistez sur la position du motocycliste

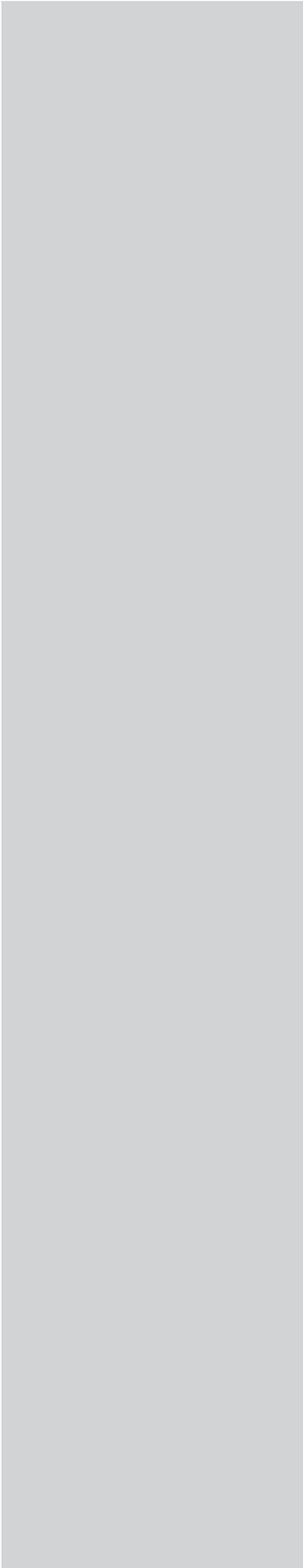


### Activité de clôture (5 minutes)

- ① Équilibre :
  - En position assise groupée, on soulève ses pieds
  - Équilibre fessier
  - Table à quatre pattes, 3 pattes, 2 pattes
  - Équilibre sur un pied

#### Positions :







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – bonds
- Aire 3 – rotations



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – fiches C, D, H, K et cordes
- Aire 3 – tapis, foulard, fiches 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 et 27
- Clôture – sac de pois, tapis, cordes, foulards, rubans



## Conseils pédagogiques

Bonds à deux pieds : les enfants doivent sauter en répartissant leur poids également sur leurs deux pieds.

### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).

### Aire 2 – bonds (10 à 15 minutes)

- ① Chacun s'assoit en groupe avec les fiches d'activité.
- ② Les enfants choisissent une carte chacun leur tour. Tout le groupe saute en imitant l'animal choisi.
- ③ Le groupe se sépare, chaque enfant ayant une corde sur le sol au-dessus de laquelle il doit sauter au signal de l'éducateur (avant, arrière, de côté) :
  - Sur 2 pieds
  - On saute sur 1 pied et atterrit sur 2
  - Sur un pied
  - 2 mains et 2 pieds
  - Grand saut
  - Long saut

### Activité de clôture (5 minutes)

- ① La chasse au lion – les enfants jouent l'histoire à mesure que l'éducateur la raconte. Utilisez tous les accessoires à votre disposition. « Allons chasser le lion! »
  - On ouvre et ferme la porte de sa maison
  - On marche
  - On saute sur les roches d'un ruisseau (sac de pois)
  - On grimpe une montagne – « vous voyez quelque chose? » (tapis pliés les uns sur les autres)
  - On redescend
  - On nage pour traverser la rivière (on se tortille sur le sol en passant d'une corde à une autre)
  - On saute par-dessus du sable mouvant (foulards)
  - On emprunte un raccourci dans la jungle (on saute par-dessus un ruban – « serpent »)
  - On marche sur ses orteils, on regarde à travers les buissons et on aperçoit des lionceaux (« comme ils sont beaux »)
  - « Oh, oh, leur mère a senti notre présence, fuyons! »
  - On court vers sa maison en refaisant le parcours inverse
  - On ferme la porte
  - On reprend son souffle

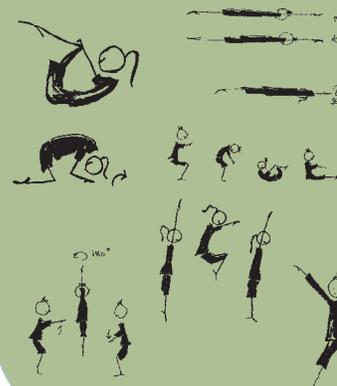
### Aire 1 – rubans (10 à 15 minutes)

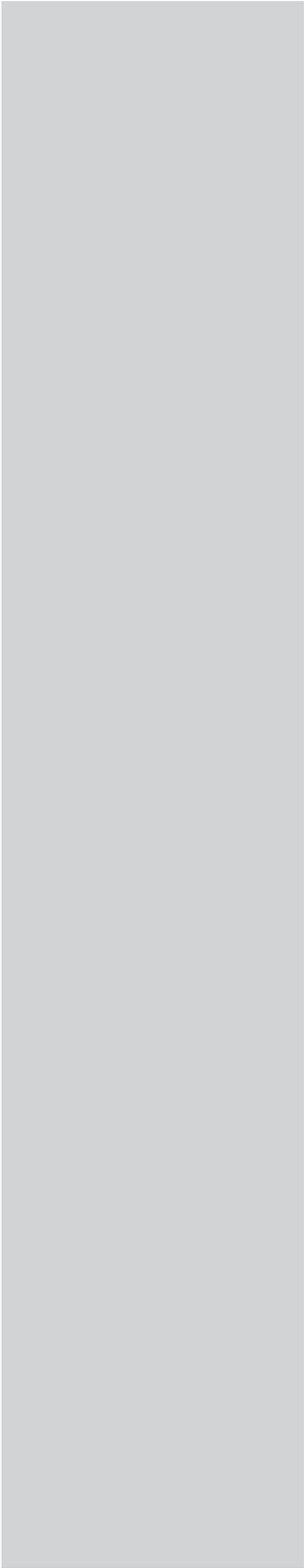
- ① Le groupe s'assoit en cercle, les rubans mis de côté.
- ② « Les dragons » – L'histoire consiste à partir à la recherche de dragons. L'éducateur explique aux enfants comment les dragons se déplacent (ils marchent, courent et volent) et qu'ils sont de belles couleurs. On essaie de bouger les mains et les bras comme un dragon en faisant de petits mouvements à proximité du sol, puis en s'élevant en faisant de plus grands mouvements. On fait des mouvements ressemblant à des zigzags ou « montagnes russes » – petits, grands, haut, bas, lentement, rapidement). L'éducateur explique aux enfants qu'ils doivent prononcer des mots magiques lorsqu'ils trouvent un dragon : « dragon, dragon, viens jouer, dragon, dragon, viens t'amuser »).
- ③ Que les recherches commencent! – on se glisse sans bruit dans l'aire, le chef trouve le repaire où se cachent les dragons (rubans). Les enfants prononcent les mots magiques et l'éducateur leur répond « OK » lorsqu'ils trouvent des dragons. Chacun prend un ruban et promène son dragon en l'agitant rapidement de haut en bas. On l'agite plus rapidement et de façon plus prononcée.
- ④ On tourne sur soi en faisant voler son dragon, en changeant de direction et de vitesse.
- ⑤ Le fouet de dragon – on marche à reculons jusqu'à ce que son ruban soit étendu au sol. On lève la baguette et la rabaisse brusquement vers le sol en cascade.
- ⑥ Tout le groupe se déplace de différentes façon dans la même direction pour éviter les collisions. On fait voler son dragon en variant la vitesse, la trajectoire, etc.
- ⑦ On ramène les dragons à leur repaire une fois le jeu terminé.

### Aire 3 – rotations (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide de formes et de fiches d'activité.
- ② On tient un foulard sous son menton pour effectuer les roulades avant.

### Positions :







### Centre d'intérêt

- Aire 1 – ballons
- Aire 2 – rotations
- Aire 3 – équilibre



### Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – petits ballons, sac de pois
- Aire 2 – tapis, fiches 20, 21, 22, 23, 24 et 25
- Aire 3 – ruban adhésif, fiches 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16 et 17
- Clôture

# Tumblebugs



# Activité 17

## Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ⑦ Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ⑦ Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).

## Aire 1 – ballons (10 à 15 minutes)

- ⑦ Le groupe se disperse, chaque enfant ayant un sac de pois. On le lance et l'attrape :
  - À 2 mains
  - 1 à 2 mains
  - On frappe dans ses mains et le rattrape
  - À 1 main
- ⑦ En ligne, face au mur, chaque enfant ayant un sac de pois. Lancer en dessus – on avance le pied du côté opposé à celui du bras lanceur.
- ⑦ Deux par deux, les enfants se tiennent l'un en face de l'autre, à proximité
  - On lance le ballon doucement à son partenaire
  - On s'éloigne progressivement si réussi
- ⑦ Chaque enfant prend un ballon :
  - On le fait rebondir et le rattrape
  - On le lance et le rattrape



## Aire 2 – rotations (10 à 15 minutes)

- ⑦ L'éducateur prépare le circuit à l'aide de formes et de fiches d'activité.
- ⑦ On tient un foulard sous son menton pour effectuer les roulades avant.

## Aire 3 – équilibre (10 à 15 minutes)

- ⑦ L'éducateur prépare le circuit à l'aide de formes et de fiches d'activité.

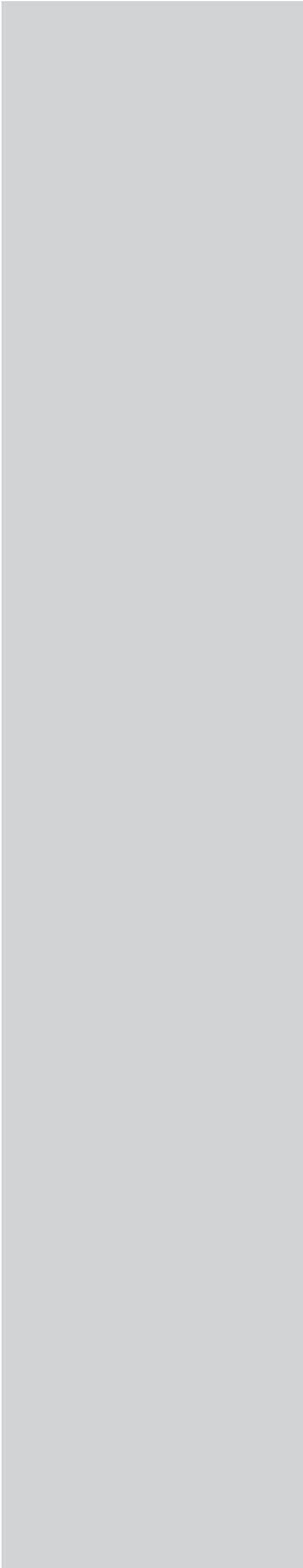
## Activité de clôture (5 minutes)

- ⑦ Le groupe forme un cercle en se tenant par la main :
  - On fait tourner le cercle vers la droite
  - On fait tourner le cercle vers la gauche
  - On marche sur les orteils, les bras dans les airs
  - On se penche, les mains à proximité du sol
  - On s'approche au centre, puis on revient à sa position originale



### Positions :







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – cordes
- Aire 2 – rotations
- Aire 3 – déplacements



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – cordes, chaise ou autre objet auquel on peut attacher une corde
- Aire 2 – tapis, foulard, fiches 20, 21, 22, 23, 24 et 25
- Aire 3 – ruban adhésif, sacs de pois, cordes, foulards, fiches B, C, D, F, I, J, K et L
- Clôture

### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).

### Aire 3 – déplacements (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide des fiches et d'obstacles.

### Activité de clôture (5 minutes)

- ① La chambre qui rapetisse – les enfants se promènent au hasard dans l'espace libre. L'éducateur réduit l'espace en s'approchant de plus en plus vers eux (les enfants doivent demeurer devant l'éducateur). Approchez-vous jusqu'à ce que l'espace soit très restreint et que les enfants ne puissent pratiquement plus bouger.

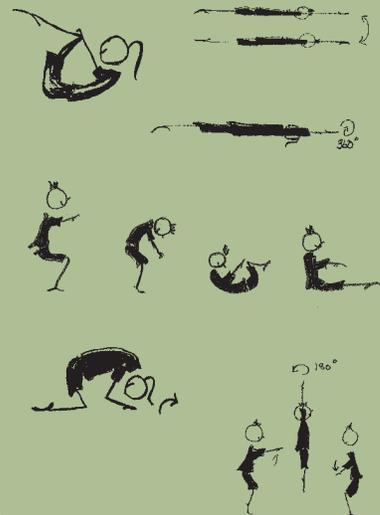
### Aire 1 – cordes (10 à 15 minutes)

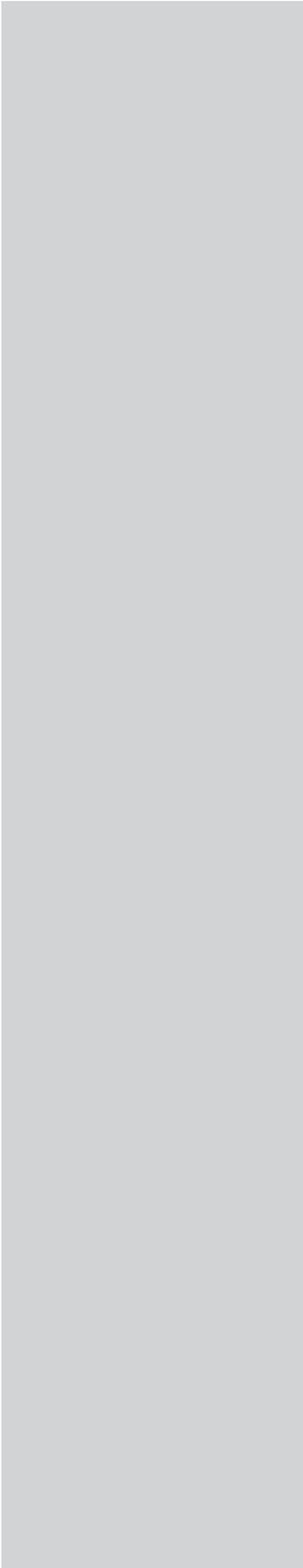
- ① L'éducateur attache 2 cordes ensemble et fixe l'une des extrémités à une chaise ou à un autre objet. Il disperse les autres cordes sur le sol en leur donnant une forme sinueuse (serpent).
- ② L'éducateur tient la corde à proximité du sol sans la bouger – les enfants sautent par-dessus et suivent le serpent pour se remettre en rang.
- ③ L'éducateur balance la corde progressivement – les enfants sautent par-dessus la corde lorsque celle-ci s'approche d'eux.
- ④ Le groupe se disperse, chaque enfant ayant une corde. On s'exerce au saut à la corde en faisant d'abord un pas pour passer par-dessus, puis en sautant progressivement.

### Aire 2 – rotations (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide de formes et de fiches d'activité.
- ② On tient un foulard sous son menton pour effectuer les roulades avant.

### Positions :







## Centre d'intérêt

- Aire 1 – ballons
- Aire 2 – rotations
- Aire 3 – atterrissage, équilibre



## Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – ballons de plage, ballon géant
- Aire 2 – tapis, fiches 20, 21, 22, 23, 24 et 25
- Aire 3 – ruban adhésif, fiches 8, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 19, 26 et 27
- Clôture



### Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ① Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ② Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).

- ③ « Faisons la lessive » – l'éducateur appelle les actions suivantes, en fait la démonstration, et les enfants les exécutent à leur tour :

- 1) On lave ses vêtements – saut avec rotation
- 2) On sèche ses vêtements – balancier en position groupée
- 3) On suspend ses vêtements – on s'étire les bras par-dessus sa tête
- 4) On repasse ses vêtements – on s'étend au sol sur le ventre

Lorsque les enfants sont au sol, l'éducateur s'exclame : « qu'est-ce qui ne va pas avec ces vêtements? Ils sont encore sales! Je crois que nous devons les laver à nouveau! » Il est conseillé de limiter l'activité à 3 cycles pour maintenir l'intérêt des enfants tout en augmentant la vitesse de chaque cycle.

### Aire 1 – ballons (10 à 15 minutes)

- ① Le groupe se disperse, chaque enfant tenant un ballon dans les airs.
- ② Le groupe forme un cercle :
  - On fait circuler le ballon géant
  - On exécute une action après avoir fait rouler le ballon (on tourne sur soi-même, on se tient en équilibre, etc.)
  - On fait rouler le ballon à la personne que désigne l'éducateur

### Aire 2 – rotations (10 à 15 minutes)

- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide de formes et de fiches d'activité.
- ② On tient un foulard sous son menton pour effectuer les roulades avant.

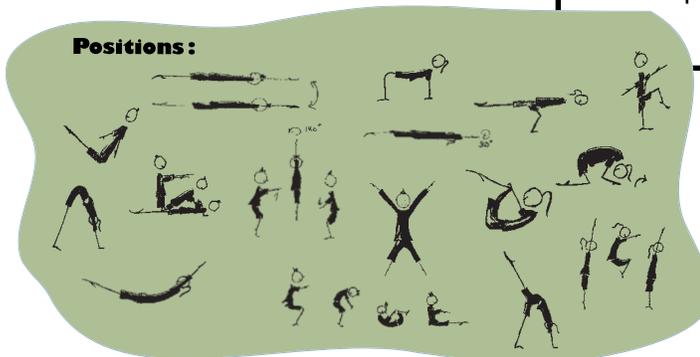
### Aire 3 – atterrissage, équilibre (10 à 15 minutes)

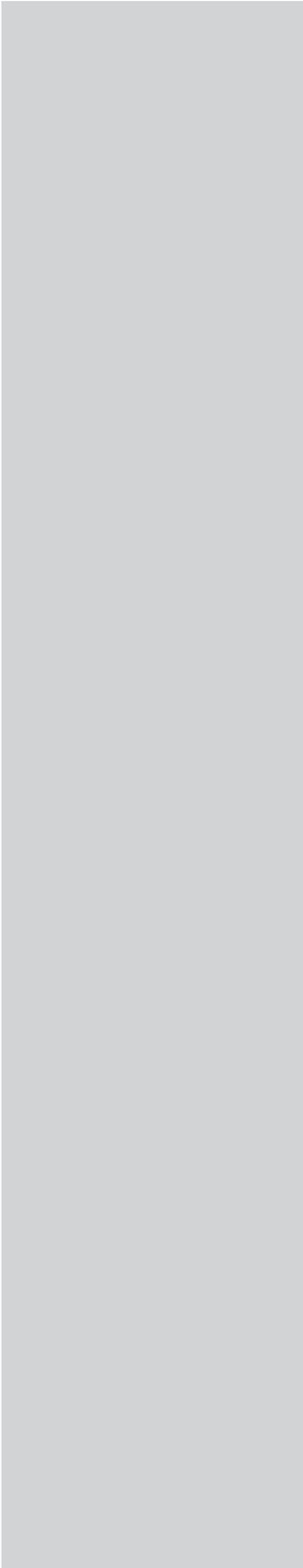
- ① L'éducateur prépare le circuit à l'aide d'obstacles et de fiches d'activité.
- ② On maintient sa position en comptant jusqu'à trois.

### Activité de clôture (5 minutes)

- ① Les enfants pigent un chiffre les yeux fermés à tour de rôle et tente de deviner de quel chiffre il s'agit en le manipulant. Une fois le chiffre révélé, l'éducateur demande aux enfants de toucher des choses d'une certaine couleur, soit le même nombre que le chiffre choisi.

#### Positions :







### Centre d'intérêt

- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – rotations
- Aire 3 – bonds



### Accessoires

- Ouverture
- Aire 1 – rubans
- Aire 2 – tapis, foulard, fiches 20, 21, 22, 23, 24 et 25
- Aire 3 – ruban adhésif, 3 cordes, sac de pois, foulards, fiches 25, 26, 27, C, D, H et K
- Clôture – bulles

# Tumblebugs



# Activité 20

## Activité d'ouverture (5 à 10 minutes)

- ⑦ Imitons le chef de file (1 à 2 minutes).
- ⑦ Déplacements – les enfants se placent en ligne, côte à côte. La ligne se déplace alors dans une direction, puis dans l'autre, en effectuant différents types de déplacement (comme marcher sur les orteils vers l'avant/arrière, marcher de côté sur les orteils vers la gauche/droite, se déplacer en sautant sur un pied, puis sur l'autre, sauter à pieds joints vers l'avant/arrière, galoper, faire la marche de l'ours vers l'avant/arrière, etc.).

## Aire 1 – (10 à 15 minutes)

- ⑦ On refait le serpent, la pêche, l'arc-en-ciel, les cercles, et les dragons.
- ⑦ On varie la vitesse, la direction et la hauteur de nos mouvements.
- ⑦ Laissez les enfants découvrir leurs propres mouvements (jeu libre).

## Aire 2 – (10 à 15 minutes)

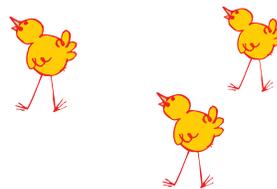
- ⑦ L'éducateur prépare le circuit à l'aide de tapis et de fiches d'activité :
  - Les enfants le parcourent plusieurs fois.
- ⑦ L'éducateur empile les tapis pour l'exercice du crayon roulant :
  - En paires, en se tenant la main
  - En paires, l'un tenant le pied de l'autre
  - « Le plus gros crayon roulant du monde » (les enfants se couchent sur le ventre tête-bêche en tenant le pied de leur voisin). Au signal, on roule tous ensemble!

## Aire 3 – (10 à 15 minutes)

- ⑦ L'éducateur prépare le circuit à l'aide des fiches et d'obstacles.

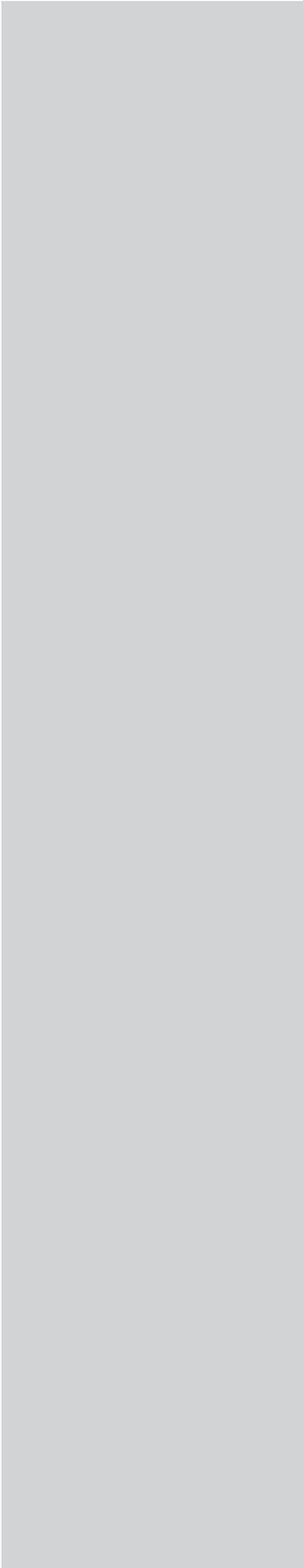
## Activité de clôture (5 minutes)

- ⑦ L'éducateur fait des bulles et les enfants tentent de les attraper.



### Positions :





# Tumblebugs



Positions/Actions





Position  
droite debout



Position  
droite sur  
le ventre





Position  
droite sur  
le dos

3



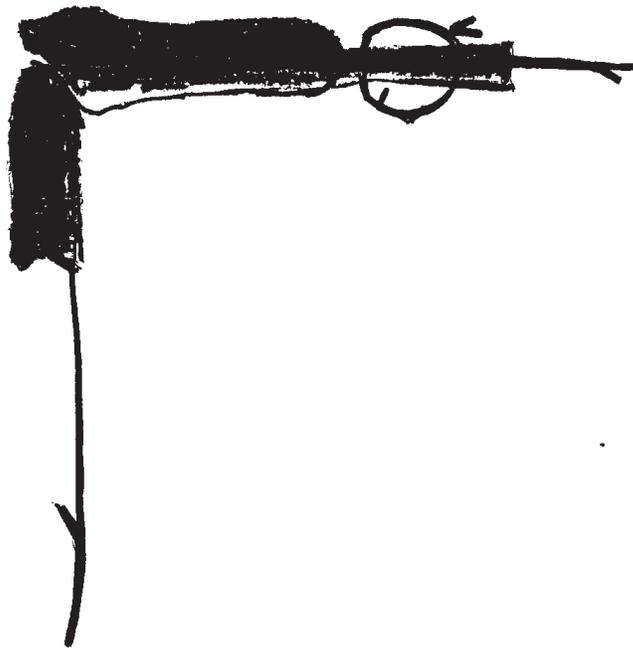
Position  
groupée

4



Siège équerre

5



Siège carapé  
fermée

6



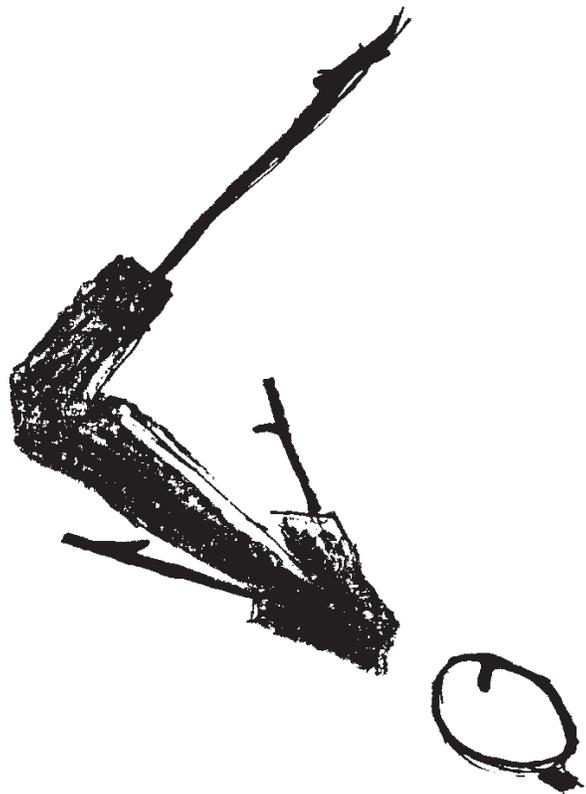
Siège écarté

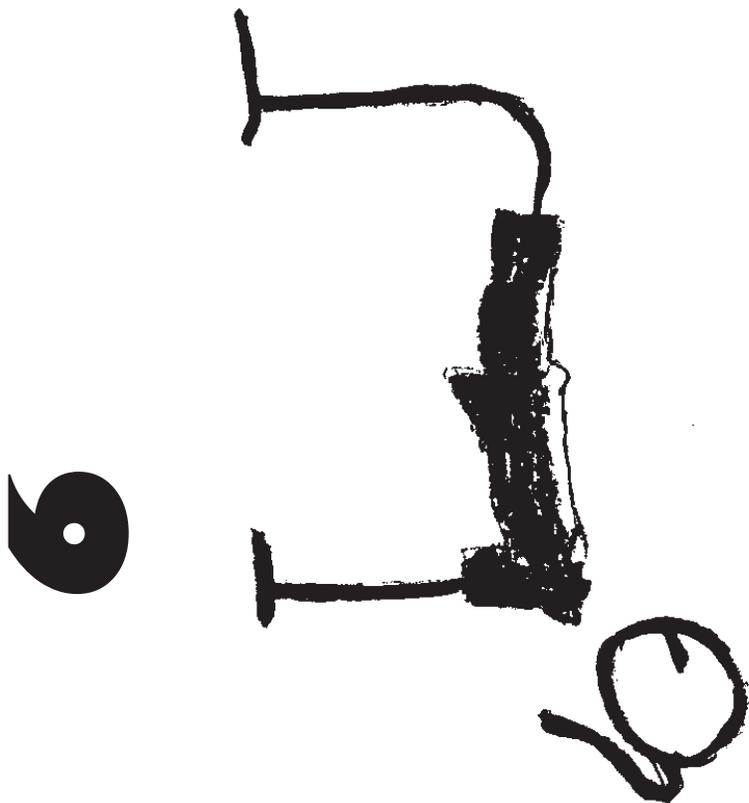
7



Équilibre fessier

8



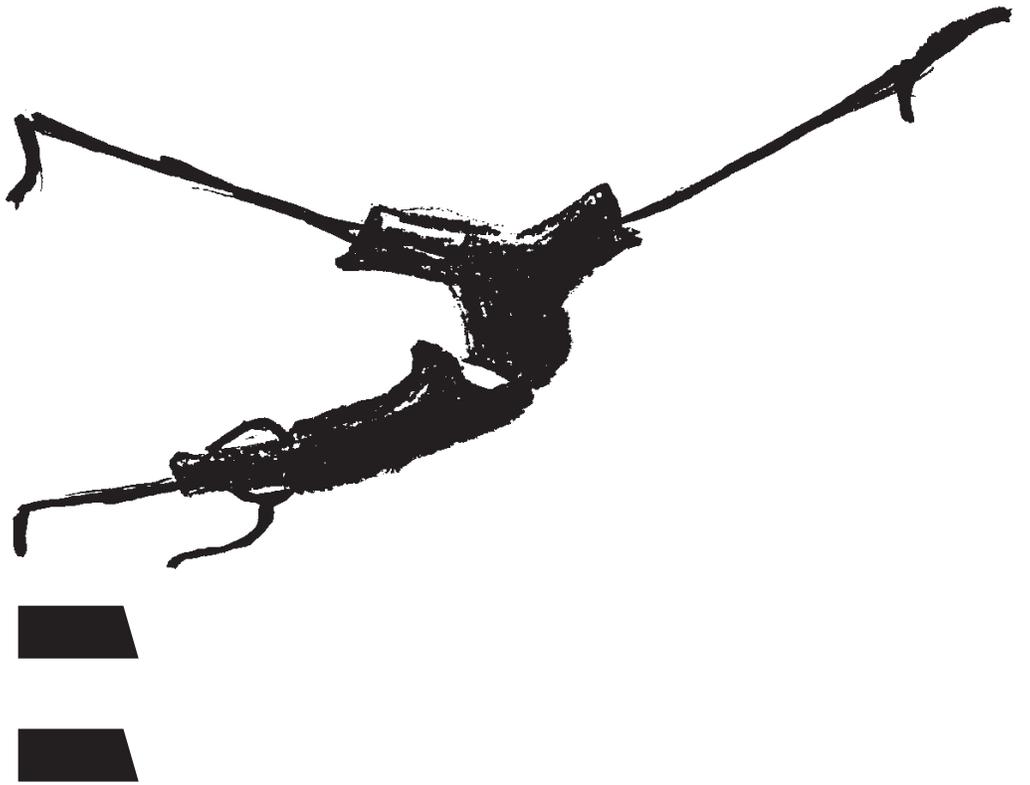


Table



Pont avant





Pont avant avec  
drapeau

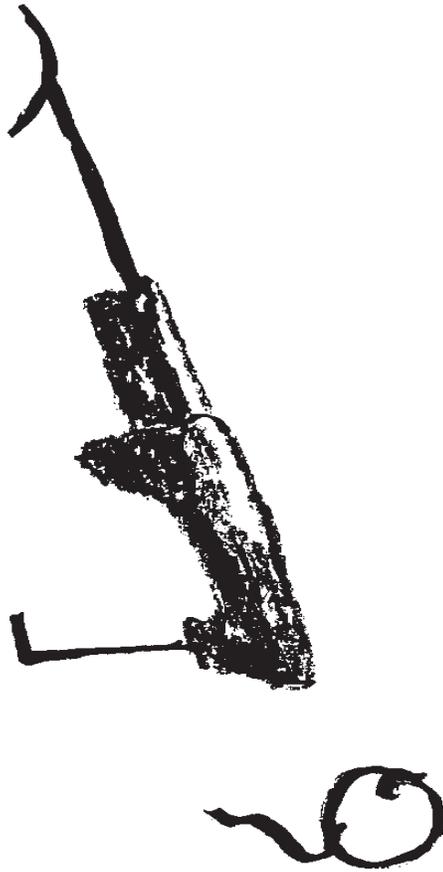


Appui avant



Appui dorsal

13



Banane dorsale

14





**15**

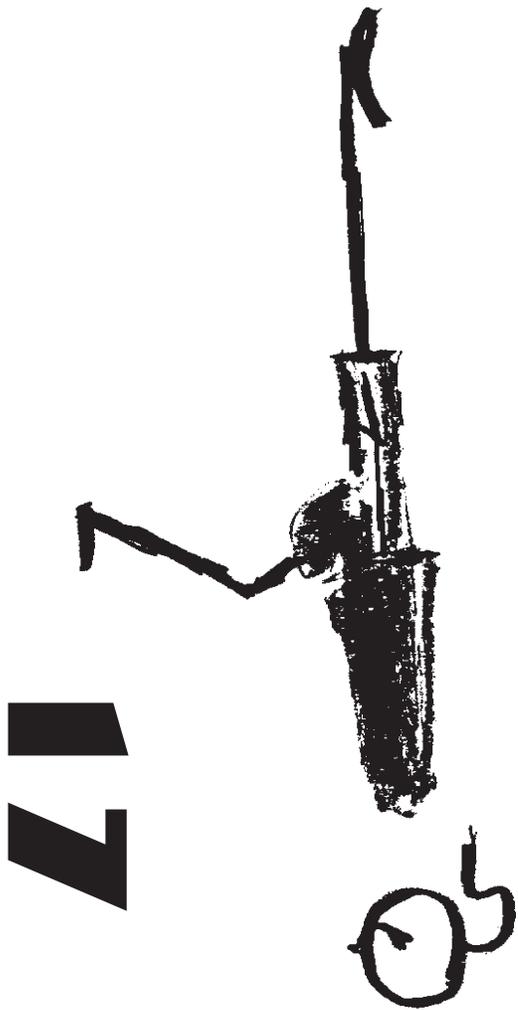
Banane frontale



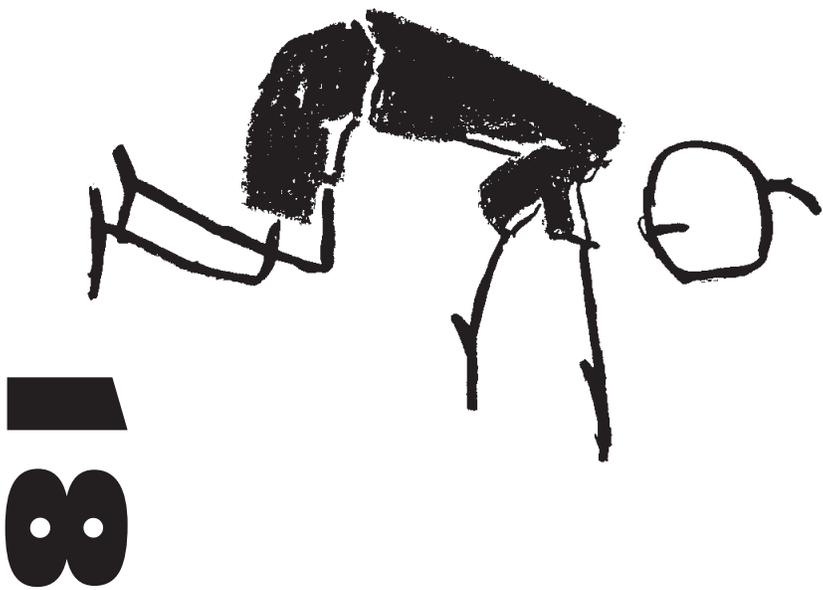
**16**

Équilibre sur un pied

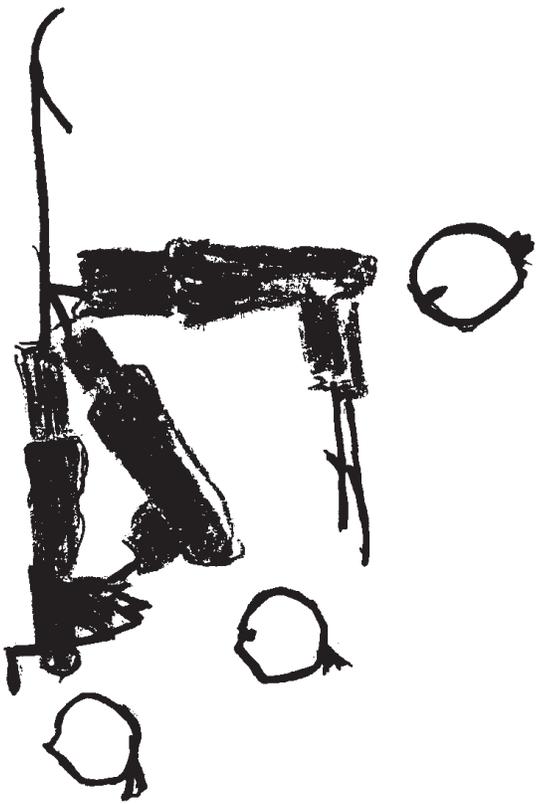




Position de l'avion



Atterrissage en  
position motocycliste



**19**

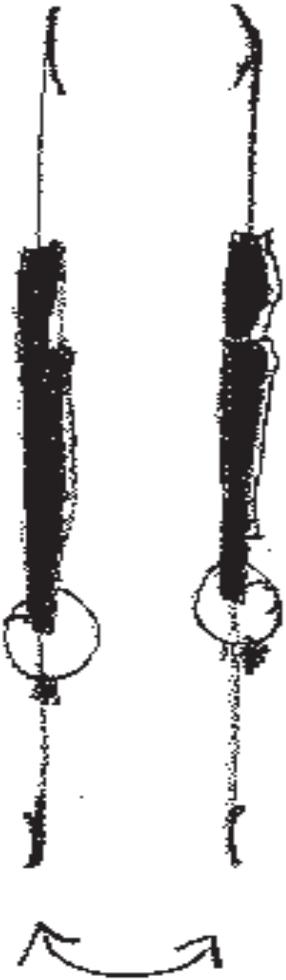
Chute avant sur les  
genoux



**20**

Balancier





21

Rouleau à pâte



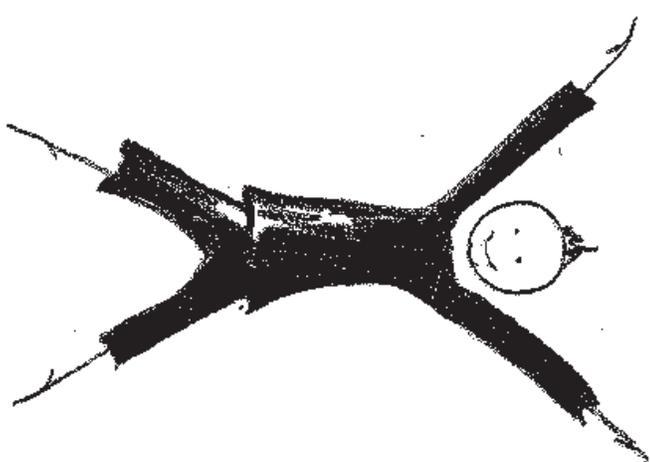
22

Roulade de chien



# 23

Roulade avant

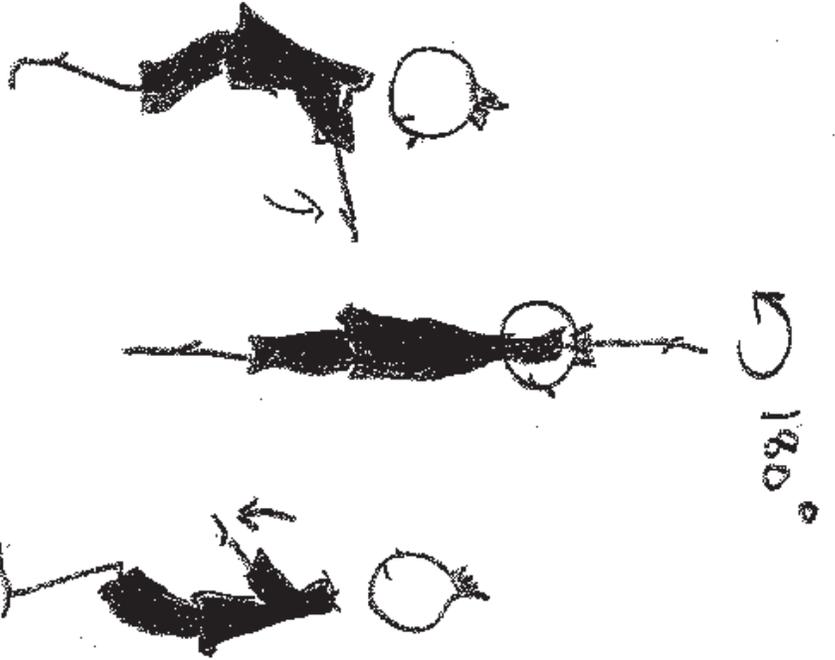


# 24

Saut étoile

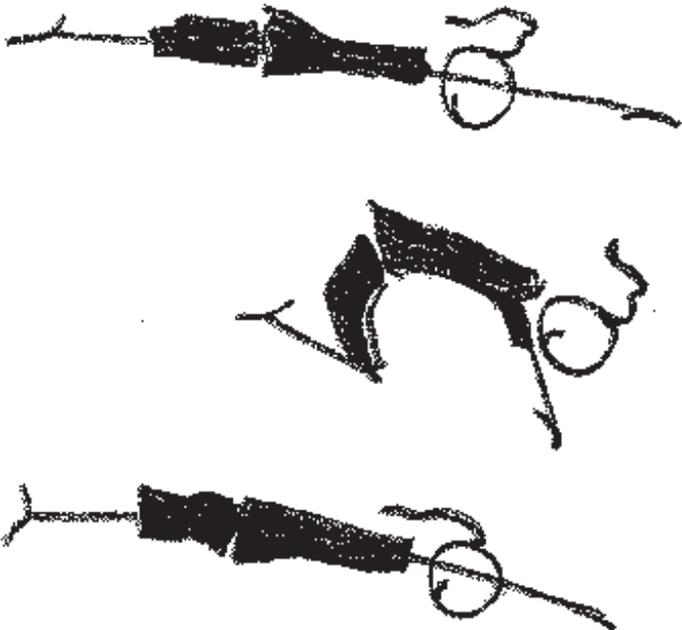
Saut avec rotation

25



Saut groupé

26





**27**

Crayon roulant



**28**

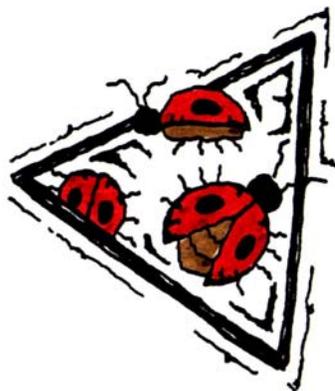
Pointe des orteils



# Tumblebugs



**Animaux / Déplacements**



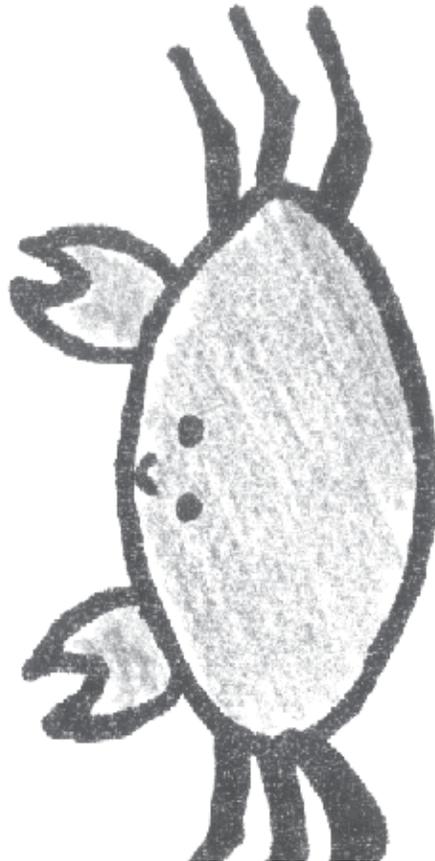
Ours

A



Crabe

B



Lapin



Grenouille



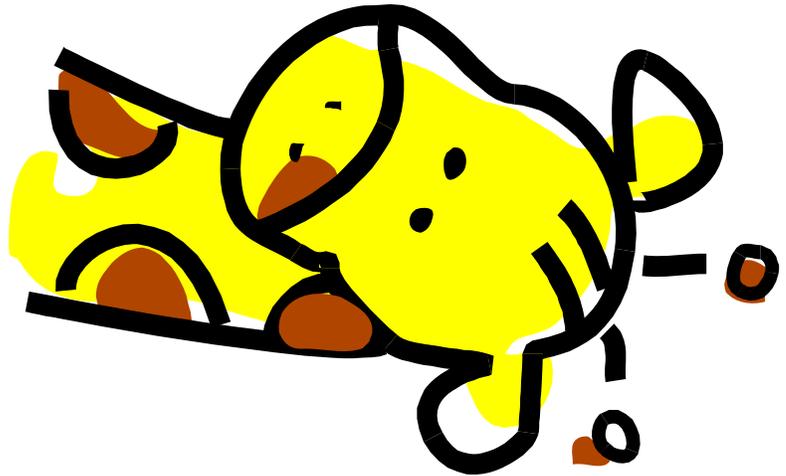
Serpent

E



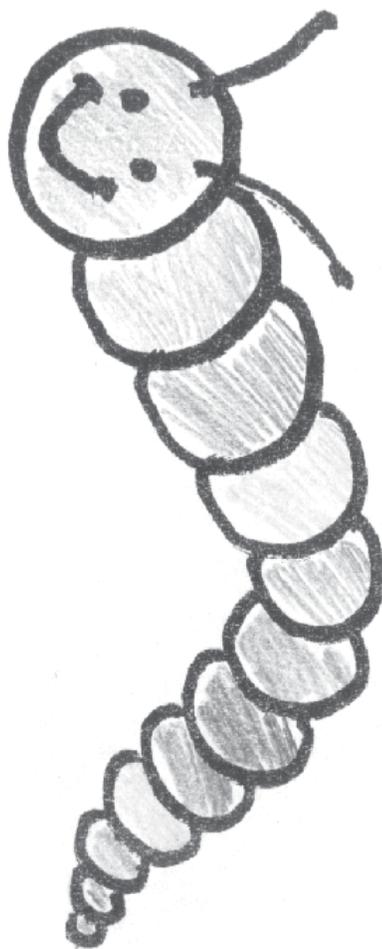
Girafe

F



Chenille

G

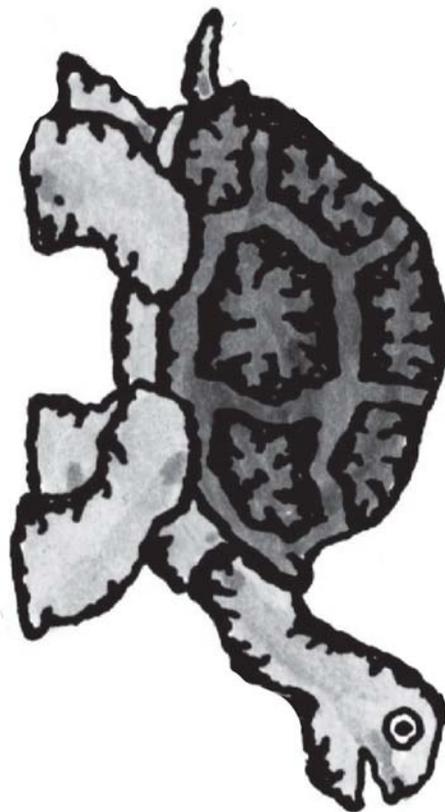


Araignée

H



Tortue



Phoque





Ч

Cheval



Л

Oiseau volant