

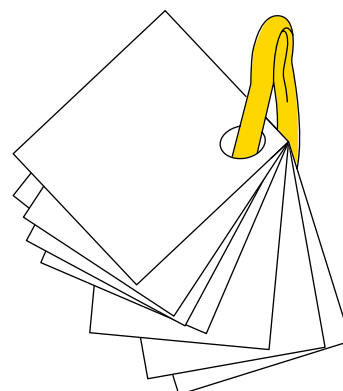
# RÉPERTOIRE D'ACTIVITÉS POUR FAVORISER LA SAINTE ALIMENTATION, LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR



Ce répertoire d'activités est conçu pour que vous ayez sous la main des activités simples qui ne nécessitent pas de matériel extraordinaire, à l'intérieur comme à l'extérieur. Son objectif est de vous suggérer des idées pour favoriser, chez les tout-petits, les saines habitudes de vie sur les plans de la saine alimentation, du jeu actif et du développement moteur.

Ces activités peuvent être des sources d'inspiration pour trouver de nouvelles idées d'activités, bonifier des activités que vous faites déjà ou en créer de nouvelles de votre cru !

Imprimez, plastifiez, découpez et poinçonnez les cartes présentées dans les pages suivantes. Rassemblez-les avec un mousqueton. Vous aurez ainsi des idées amusantes disponibles en tout temps.



Certains événements imposent parfois des défis de taille au personnel éducatif et aux responsables de service de garde éducatif en milieu familial. Ainsi, une journée chamboulée par du verglas ou encore par une fête spéciale (que l'on avait malencontreusement oubliée!) nécessitera un ajustement rapide.

C'est justement pour ces situations que le répertoire d'activités vous est proposé. Il constitue une banque d'idées à utiliser **au besoin!** Il importe de se rappeler que, parfois, il n'y a rien comme un moment ou un espace libre de mobilier et de contraintes!

Les activités en matière de saine alimentation visent à faire cheminer l'enfant avec plaisir dans la découverte des aliments. Pour celles portant sur le jeu actif et le développement moteur, elles permettent de lancer un défi que l'enfant jugera pouvoir surmonter.



ACTIVITÉS  
SUR LA SAINE  
ALIMENTATION



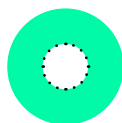
ACTIVITÉS  
POUR LE JEU  
ACTIF



ACTIVITÉS  
POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
MOTEUR

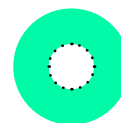


ACTIVITÉS  
POUR L'ÉDUCATION  
PAR LA NATURE



SAINE ALIMENTATION

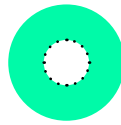
**LE JEU DES REGROUPEMENTS DES FRUITS ET LÉGUMES** : montrez différentes images de fruits et de légumes pour les faire découvrir aux enfants. Demandez aux enfants de les regrouper en fonction de leurs couleurs, leurs grandeurs ou leurs formes.



SAINE ALIMENTATION

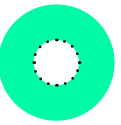
**LES COLLAGES ALIMENTAIRES** : créez des collages alimentaires à partir de magazines usagés, d'images d'aliments découpées et du papier. Cette activité est une belle occasion pour apprendre le nom des aliments. Prévoyez des images de fruits, de légumes, d'aliments protéinés et à grains entiers.





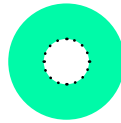
#### SAINE ALIMENTATION

**LES HISTOIRES SUR LES ALIMENTS** : inventez des histoires mettant en scène des personnages alimentaires. Utilisez simplement votre voix pour donner vie aux aliments. Donnez vie à Mimi Myrtille qui est plus petite que Monsieur Bleuet!



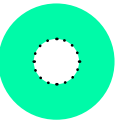
#### SAINE ALIMENTATION

**LE JEU DE CORRESPONDANCE** : créez des paires d'images d'aliments (forme brute, forme transformée, par exemple) et encouragez les tout-petits à les associer. Cela peut aider à renforcer leur mémoire visuelle et à associer ensemble les différentes formes que peut prendre un même aliment.



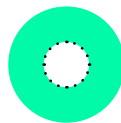
#### SAINE ALIMENTATION

**LE JEU DES GOÛTS** : organisez une dégustation d'aliments avec des options variées. Demandez aux enfants de décrire l'apparence, la couleur, la forme, l'odeur, le goût, la texture et de dire s'ils aiment (ou non) chaque aliment.



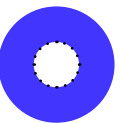
#### SAINE ALIMENTATION

**LE JEU DE L'ASSIETTE AMUSANTE** : au centre de la table, disposez un assortiment de fruits ou de légumes coupés. Invitez chaque tout-petit à préparer une assiette amusante et à la présenter à ses amis. Une assiette qui sourit ou un arc-en-ciel de fruits : tout est permis! Dégustez ces belles assiettes.



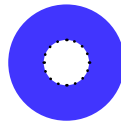
#### SAINE ALIMENTATION

**LE JEU DU MARCHÉ** : créez un petit marché avec des étiquettes de prix pour les fruits, les légumes, les céréales, la farine, etc. Laissez les enfants jouer au marchand et à l'acheteur. Encouragez-les à échanger de l'argent fictif et à faire des choix d'aliments.



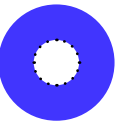
#### JEU ACTIF

**LA MARCHÉ DES PETITES SOURIS** : votre groupe doit se déplacer pour aller manger ou faire une marche? Accrochez des grelots enfilés à des cure-pipes aux chevilles des enfants. Invitez-les à se déplacer sans faire de bruits, comme des petites souris. En arrivant à destination, les enfants ont la possibilité de faire sonner les grelots en dansant sur une musique entraînante.



#### JEU ACTIF

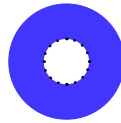
**JE ME DÉPLACE COMME...** : à l'occasion de déplacements, trouvez une caractéristique au déplacement linéaire fait de façon fantaisiste en s'inspirant des propositions des enfants : comme un mille-pattes, en parade de soldats de bois, etc.



#### JEU ACTIF

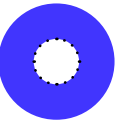
##### LE MÉNAGE RIGOLO :

- **Idée 1** : invitez les tout-petits à se transformer en astronautes dans l'espace. Qui arrive à déposer le plus lentement possible les blocs dans la boîte?
- **Idée 2** : lancez des défis d'habiletés aux enfants pendant qu'ils rangent les jouets. Qui peut ranger son jouet en se déplaçant sur une jambe? Qui peut aller ranger son matelas en faisant le moins de bruit possible?



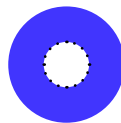
#### JEU ACTIF

**LA CHASSE AU TRÉSOR EN MOUVEMENT** : courir, se cacher et se déplacer de manière rapide et agile sont des compétences motrices importantes. Cachez des objets et encouragez les enfants à les trouver en se déplaçant.



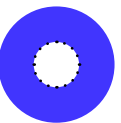
#### JEU ACTIF

**LE PARCOURS D'OBSTACLES INTÉRIEUR** : créez un parcours d'obstacles avec des coussins, des tunnels en tissu et des cerceaux pour que les enfants puissent ramper et sauter.



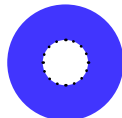
#### JEU ACTIF

**LA PISTE DE DANSE** : mettez de la musique entraînante et dansez! Cela favorise la coordination motrice et l'expression corporelle des tout-petits. Proposez aux enfants d'essayer différents styles de danse : le twist, la danse des canards, la macarena, la danse de cowboy en ligne... Une astuce : choisissez des chansons courtes et qui vont permettre aux enfants de faire des mouvements à différentes intensités. Et pourquoi ne pas ajouter quelques accessoires, comme des foulards ou des rubans?



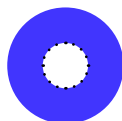
#### JEU ACTIF

**LE PARCOURS DES SAUTS** : créez un parcours avec des carrés de couleur sur le sol. Encouragez les enfants à sauter librement ou selon vos suggestions : en marchant, en sautant, en faisant des déplacements latéraux, en reculant, avec les jambes collées, les jambes écartées...  
1, 2, 3 GO : on bouge!



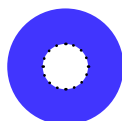
#### JEU ACTIF

**LES OLYMPIADES RIGOLOTES** : saut en longueur, saut en hauteur, limbo, rallye sur un pied... Choisissez une discipline olympique et faites bouger les enfants intensément pendant quelques minutes.



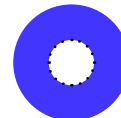
#### JEU ACTIF

**LE JEU DU PARACHUTE** : à l'aide d'un parachute ou d'un grand drap, organisez des jeux comme lever et baisser le parachute en rythme ou le chat et la souris.



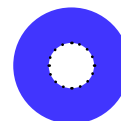
#### JEU ACTIF

**L'ESPACE DE LIONCEAUX** : avez-vous déjà observé des lionceaux jouer? Offrez un espace désigné pour que les enfants se chamaillent de façon libre et supervisée pour assurer leur sécurité. Avant ce jeu, assurez-vous d'aménager un lieu sécuritaire à l'intérieur ou à l'extérieur. Énoncez quelques règles de conduite à vos petits lionceaux pour que le jeu se déroule bien!



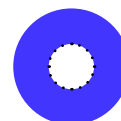
#### JEU ACTIF

**LE TOUR DE CYCLISME SUR LE DOS** : invitez les enfants à se coucher sur le dos. Ils doivent pédaler le plus rapidement possible avec leurs jambes en l'air. Commentez le tour de cyclisme avec l'intonation d'une course complètement enlevante : « ohhh! Julien s'avance, il est rapide comme une fusée, mais on voit que son amie Maélie le suit de près... »



#### JEU ACTIF

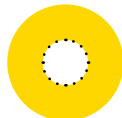
**LE RUBAN DE PAPIER** : les enfants doivent courir et déchirer le ruban de papier (comme à l'arrivée d'une course)!



#### JEU ACTIF

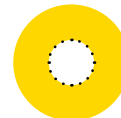
**LA NOUVELLE CONSIGNE!** : afin de varier le niveau de difficulté, introduisez de nouvelles consignes à un jeu actif déjà existant :

- Consignes liées au temps : tempo lent, moyen, rapide.
- Consignes liées à l'énergie déployée ou l'intensité : petite et grande énergie.
- Consignes liées à la relation entre les partenaires : face à face, en cercle, l'un après l'autre, faire la même chose que son partenaire (jeu du miroir), faire le contraire, etc.



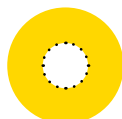
#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**JOUER AVEC DES BALLEs** : lancer, attraper et faire rouler des balles ou des ballons peut aider à développer la coordination œil-main et les habiletés motrices.



#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**LE CYCLISME** : les tricycles ou les petites bicyclettes sans pédales (aussi appelées draisiennes) sont d'excellents moyens pour améliorer l'équilibre et la coordination.



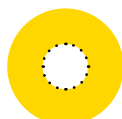
#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**LE JEU DU CHIEN-GUIDE** : invitez les enfants, tour à tour, à être dans le rôle d'un chien-guide. L'enfant qui est guidé a les yeux bandés. Il met la main sur l'épaule de son chien-guide, qui lui, marche tranquillement en évitant les obstacles. Prévoyez un espace sécuritaire et suffisamment dégagé de mobilier.



#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**LE PARCOURS À OBSTACLES EXTÉRIEURS** : créez un parcours simple avec des obstacles. Les obstacles peuvent être créés avec peu de matériel. Par exemple, dessinez un tourbillon avec une craie (l'enfant doit faire un tour sur lui-même) et placez des cônes, des cerceaux ou des marches pour encourager le saut, l'équilibre et la coordination. Demandez ensuite aux enfants de créer leur propre parcours.



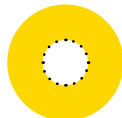
#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**LA PEINTURE EN PLEIN AIR** : utilisez de grandes feuilles de papier ou des trottoirs pour que les enfants puissent peindre avec des pinceaux, des éponges ou même avec leurs mains. Une activité qui favorise la coordination et la créativité! Si vous êtes à l'extérieur, encouragez les enfants à utiliser les éléments de la nature qui les entourent, comme des feuilles tombées des arbres ou des brindilles d'herbe.



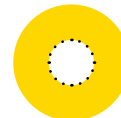
#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**LA PATAUGEOIRE À MAINS** : un évier rempli d'eau avec des petits contenants, de la mousse... Et voilà une pataugeoire à main! Une excellente occasion d'améliorer la motricité fine, la coordination et de s'amuser en même temps.



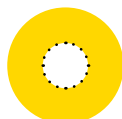
#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**LA CHASSE AUX TRÉSORS** : à l'intérieur ou à l'extérieur, créez une chasse aux trésors avec des indices et des objets cachés pour développer le sens de l'observation, la coopération et faire bouger les enfants dans un contexte ludique.



#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**JOUER AVEC DU SABLE ET DES GRAINS DE MAÏS...** : creuser, verser et modeler le sable dans un bac favorise le développement de la motricité fine. Variante : préparez plusieurs bacs avec des objets de différentes textures, comme des grains de maïs séchés, des feuilles séchées, de l'eau, des coquillages, des roches, des éponges, etc. Ajoutez de petits objets dans chaque bac comme des cuillères, des fouets, des compte-gouttes et des personnages...



#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**LA DANSE LIBRE** : mettez de la musique et encouragez les tout-petits à danser librement. Cela aide à développer le sens du rythme et la coordination corporelle. Pour plus de défi : prévoyez des foulards à lancer et à attraper.



#### DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**LE RYTHME COMMUN** : invitez les enfants à suivre des séquences de mouvements en respectant un rythme commun. Par exemple, invitez-les à se déplacer ensemble à la façon d'un oiseau, d'un insecte ou d'un écureuil, à se balancer au bruit du vent, à reculer en imitant le bruit d'un camion qui recule...



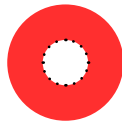
#### ÉDUCATION PAR LA NATURE

**IL NEIGE DANS NOTRE LOCAL** : tout le monde aime manipuler la neige, tant les poupons que les plus grands ! Si la température ne vous permet pas de partir à l'assaut d'une bordée fraîchement tombée, n'hésitez pas à remplir un bac de neige, puis à le laisser dans votre local, à la disposition des petites mains. Plaisir garanti !



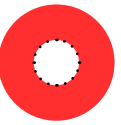
#### ÉDUCATION PAR LA NATURE

**DES EMPREINTES DE NATURE** : la pâte à modeler permet de créer des empreintes variées à partir de feuilles, de roches, de plumes... Une infinité de formes et de motifs naturels à découvrir !



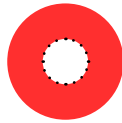
#### ÉDUCATION PAR LA NATURE

**L'OBSERVATION DE FLOCONS** : émerveillez-vous avec les enfants devant ces petits bijoux créés par la nature. Équipez-vous d'un bout de tissu noir (comme du velours ou de la feutrine), laissez les flocons se poser, puis observez-les avec les enfants, avec ou sans loupe ! Combien ont-ils de pointes ? Sont-ils pareils ou différents ?



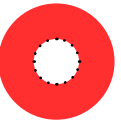
#### ÉDUCATION PAR LA NATURE

**LES TRÉSORS CACHÉS** : on peut partir à la recherche d'une manne de trésors à l'extérieur : un élément naturel en forme de triangle ; un autre de couleur jaune ; quelque chose de doux ; quelque chose de drôle... les variantes sont quasi infinies et les quêtes peuvent se réaliser en équipe, parce qu'à deux, ça va deux fois mieux !



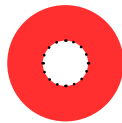
#### ÉDUCATION PAR LA NATURE

**LA COURSE AUX GOUTTES DE PLUIE** : comment jouer avec de l'eau sans se mouiller ? C'est là toute la magie de la course aux gouttes de pluie ! De l'intérieur, le long d'une fenêtre, invitez les petits doigts à suivre le tracé des gouttes de pluie qui tombent à l'extérieur.



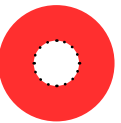
#### ÉDUCATION PAR LA NATURE

**JAMAIS SEULS** : avec les plus grands, formez un cercle dans lequel chacun fait dos aux autres (les regards pointent vers l'extérieur du cercle, et non vers l'intérieur). Demandez-leur ensuite de faire 10 pas de géant. Puis, invitez-les à s'asseoir et à fermer les yeux. Après quelques secondes de silence, demandez-leur de repérer un son. Un chant d'oiseau ? Un bruit d'origine humaine ? De l'eau qui coule ?



#### ÉDUCATION PAR LA NATURE

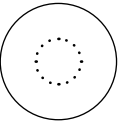
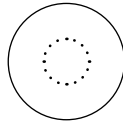
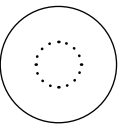
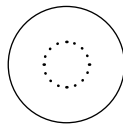
**ART NATURE, ART TEXTURE** : une sculpture, un mandala, un visage, un paysage, une embarcation... la créativité des tout-petits n'a aucune limite, surtout lorsqu'ils ont à leur disposition toute la variété de matériaux et de textures qu'offre le jeu extérieur.



#### ÉDUCATION PAR LA NATURE

**L'IMPORTANT, C'EST LE VOYAGE** : parfois, la période d'habillage qui précède la sortie occupe plus de temps que celui passé à l'extérieur... et c'est bien parfait, lorsque cette étape se déroule dans le plaisir ! Prévoyez un grand miroir grâce auquel les poupons peuvent assister et participer à la préparation du voyage ! Allez hop ! Tout le monde, on met la tuque... puis une botte... l'autre botte...





Merci à toutes les personnes qui ont fait part de ces belles idées.



Avec la participation financière de :

