

Prénom :



# Mes défis au préscolaire



RÉCIT préscolaire

J'apprends à bouger  
efficacement

Date de retour : \_\_\_\_\_

## Message aux parents

Les fascicules « **Mes défis au préscolaire** » suggèrent des activités à réaliser avec votre enfant. Le choix des activités correspond à différentes habiletés à développer chez les enfants d'âge préscolaire et elles sont intimement liées aux compétences du Programme de formation de l'école québécoise de l'éducation préscolaire.

À titre de parent, votre implication est importante dans la réussite éducative de votre enfant. C'est également en vivant des expériences positives que votre enfant développera sa confiance en lui et son intérêt pour l'école.

Au cours des activités, soulignez ses progrès, ses efforts et exprimez-lui votre confiance en ses capacités. Respectez le rythme d'apprentissage de votre enfant, car l'objectif est d'en faire un peu à la fois, régulièrement, et surtout dans le plaisir!

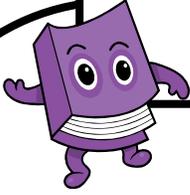
### **Pourquoi est-ce important que mon enfant développe sa motricité globale?**

Les activités de motricité globale permettent, entre autres, de développer la coordination, la souplesse, l'équilibre et la conscience de son corps. Évidemment, une bonne motricité globale est également nécessaire à la pratique des différents sports.

De plus, « les exercices de motricité globale créent un terrain favorable à l'évolution de la motricité fine qui, quant à elle, nécessite un contrôle des membres supérieurs »<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>. DOYON, Louise, Préparez votre enfant à l'école dès l'âge de deux ans, Éditions de l'Homme, 1992

## Activité 1



### J'apprends des nouveaux mouvements

Dans le but d'aider votre enfant à se développer sur le plan sensoriel et moteur, nous vous proposons différents mouvements à pratiquer avec votre enfant à la maison. Voici comment réaliser les activités :

- ☺ Votre enfant choisit une activité dans trois catégories différentes, en commençant par les plus faciles. (Exemple : une activité de saut, une activité de déplacement et une activité d'équilibre)
- ☺ Avec votre complicité, il s'entraîne à faire les mouvements demandés.
- ☺ Progressivement, il essaie de relever le défi expliqué dans le haut de chaque page et colorie la case correspondant au nombre de mouvements réussis. Quand un mouvement est réussi 12 fois de suite, on peut considérer qu'il est acquis.
- ☺ Quand toutes les cases d'une activité sont coloriées, vous pouvez récompenser ses efforts en mettant, par exemple, un collant sur le tableau numéroté. Un défi personnalisé pourra également être fixé par l'enseignant(e), afin de mieux répondre aux besoins de votre enfant, s'il y a lieu.
- ☺ Afin de soutenir sa motivation, votre enfant peut montrer son carnet à son enseignant(e) titulaire ou à son enseignant(e) d'éducation physique.
- ☺ Dans toutes ses activités quotidiennes, il est aussi important d'aider votre enfant à adopter une bonne posture afin d'éviter la fatigue inutile et lui permettre de développer son tonus musculaire.

Tous les mouvements demandés sont expérimentés lors des cours d'éducation physique.

#### **Note :**

Sur chaque page, de haut en bas, les activités sont graduées de la plus facile à la plus difficile.



*Ce pictogramme indique que cette consigne est destinée aux parents.*

## Les sauts

? Combien de sauts as-tu réussi à faire? ✎ Colorie le chiffre correspondant.

😊 La prochaine fois, essaie de faire un saut de plus!

### Le kangourou

Pieds joints,  
bras repliés,  
tu bondis par en avant.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le skieur

Pieds joints,  
tu bondis  
à gauche et à droite.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### À cloche-pied

Sur un pied,  
tu bondis par en avant.  
Change de pied.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### La marelle

1 pied, 2 pieds, 1 pied,  
tu bondis par en avant.  
1 pied, 1 pied, 2 pieds,  
tu inventes ta série.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### La grenouille

Accroupi,  
tu bondis par en avant,  
accroupi,  
tu continues !



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

## Les rotations

? Combien de rotations as-tu réussi à faire? ✎ Colorie le chiffre correspondant.

😊 La prochaine fois, essaie de faire un tour de plus!

### Le pied cloué

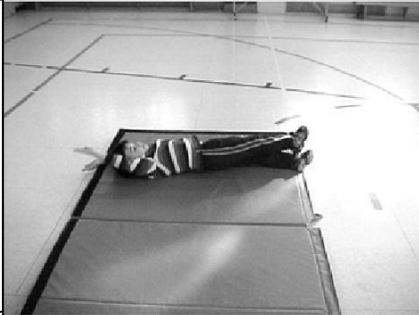
Le pied cloué  
Un pied fixe,  
ton autre pied  
pousse en tournant.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le billot

Couché par terre,  
bras et pieds pointés,  
tu roules.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### La grue

Assis à terre, pieds soulevés,  
tu tournes sur tes fesses  
à l'aide de tes mains.

Défi : Transporte un objet avec tes pieds!



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le parachutiste

Sur le ventre,  
pieds soulevés,  
tu tournes à l'aide  
de tes mains.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### La bouée

Sur le dos,  
tu tournes  
à l'aide de tes mains  
et tes pieds.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

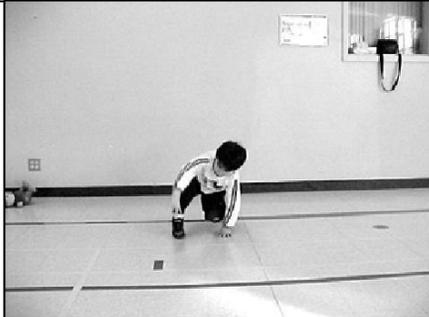
## Les déplacements

? Combien de déplacements as-tu réussi à faire?  Colorie le chiffre correspondant.

😊 La prochaine fois, essaie d'avancer un peu plus loin!

### L'ours

Pieds et mains à terre,  
tu avances le pied  
et la main  
du même côté ensemble.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le chien blessé

1 pied et 2 mains par terre  
ou  
2 pieds et 1 main par terre,  
tu avances en levant  
ta patte blessée.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### La poule

Accroupi,  
mains sur les chevilles,  
tu avances.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le crabe

Le dos vers le sol,  
tu te déplaces  
à l'aide de tes mains  
et de tes pieds.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le mannequin

Debout,  
un coussin sur la tête,  
tu te déplaces.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

## L'équilibre

? Pendant combien de secondes as-tu réussi à tenir la position? ✎ Colorie le chiffre correspondant.

😊 La prochaine fois, tu essaieras de tenir la position un peu plus longtemps!

### L'arbre de Noël

Debout sur un pied,  
mains collées,  
tendues vers le haut,  
tu gardes l'équilibre.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### La brouette

Appuyé sur deux mains  
et un genou,  
une jambe allongée,  
tu gardes l'équilibre.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le triangle face au sol

Appuyé sur deux mains,  
les deux pieds collés,  
tu gardes l'équilibre.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le triangle face au ciel

Appuyé sur deux mains,  
les deux pieds collés,  
tu gardes l'équilibre.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le funambule

Tu avances,  
un pied devant l'autre,  
comme si tu marchais  
sur un fil.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

## Le lancer

? Combien de fois as-tu réussi à lancer et attraper? ✎ Colorie le chiffre correspondant.

😊 La prochaine fois, tu essaieras de de lancer et attraper une fois de plus!

### Le toutou

Avec tes deux mains,  
tu lances ton toutou  
plus haut que la tête  
et tu l'attrapes devant toi  
avec tes deux mains.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Encore le toutou

Avec tes deux mains,  
tu lances ton toutou  
plus haut que la tête  
et tu l'attrapes devant toi  
avec une seule main.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le ballon

Tu lances le ballon  
au sol devant toi  
et tu l'attrapes  
au rebond.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le dribble

Avec une main,  
tu pousses le ballon au sol.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### Le face à face

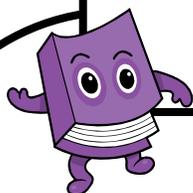
Tu lances un toutou  
et tu le reçois  
à un mètre de distance.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

## Activité 2

### J'apprends à me détendre



Les activités suivantes vous permettront de vivre un petit moment de détente avec votre enfant! Soyez un modèle et participez à la séance d'activité, ainsi votre enfant sera motivé de réaliser les différents mouvements de relaxation.

- ☺ Votre enfant choisit une activité de relaxation parmi les 5 proposées.
- ☺ Avec votre complicité, il s'entraîne à faire les mouvements demandés.
- ☺ Progressivement, il essaie de relever le défi expliqué dans le haut de chaque page et colorie la case correspondant au nombre de mouvements réussis. Quand un mouvement est réussi 12 fois de suite, on peut considérer qu'il est acquis.
- ☺ Quand toutes les cases d'une activité sont coloriées, vous pouvez récompenser ses efforts en mettant, par exemple, un collant sur le tableau numéroté. Un défi personnalisé pourra également être fixé par l'enseignant(e), afin de mieux répondre aux besoins de votre enfant, s'il y a lieu.
- ☺ Afin de soutenir sa motivation, votre enfant peut montrer son carnet à son enseignant(e) titulaire ou à son enseignant(e) d'éducation physique.
- ☺ Dans toutes ses activités quotidiennes, il est aussi important d'aider votre enfant à adopter une bonne posture afin d'éviter la fatigue inutile et lui permettre de développer son tonus musculaire.

## La relaxation

? Combien de fois as-tu inspiré et expiré en pratiquant le mouvement?  Colorie le chiffre correspondant. 😊 La prochaine fois, tu essaieras d'inspirer et expirer une fois de plus !

### Le chat

À quatre pattes, tu inspires en creusant le dos et tu expires en faisant le dos rond.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### La flamme

Les mains collées, tu inspires en élevant les mains. Tu expires, en baissant les mains.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### La bulle

Debout, tu inspires en gonflant tout le corps. Tu expires en t'enroulant vers l'avant.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### L'arbre

Debout, tu inspires jusqu'au bout des doigts et des orteils. Tu expires en baissant talons et bras.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### L'étoile de mer

Couché, tu t'étires fort dans toutes les directions. Tu relâches.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

## Le plaisir d'apprendre...

Bouger en famille est un bon moyen pour développer la motricité globale de votre enfant et de valoriser de bonnes habitudes de vie.

Soyez un modèle. Votre enfant aura envie d'aller dehors ou de pratiquer un sport si vous le faites aussi!

Voici un rappel des activités que vous connaissez déjà et qui ont un impact positif sur le développement moteur de votre enfant.

### ☺ **Jouer au parc du quartier:**

Les modules de jeux disponibles dans les parcs permettent de développer les grands muscles et l'équilibre. Cette activité demande peu d'organisation et offre une variété de mouvements à réaliser (grimper, ramper, glisser, sauter, se tenir en équilibre, etc.).

### ☺ **Jeux de ballons :**

Se lancer la balle ou le ballon dans la cour. Frapper un ballon avec son pied ou lancer une balle sur une cible.

### ☺ **Natation**

Nager sollicite plusieurs muscles et est un excellent exercice cardiovasculaire.

### ☺ **Escalades en montagne ou randonnée en forêt**

En plus de ses bienfaits sur le corps, ce type d'activité permet d'apprendre à son enfant à persévérer lorsque la fatigue se fait sentir...

**Allez bougez!**

# Appréciation des activités

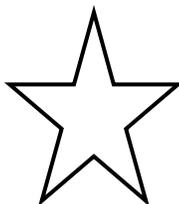


Évaluation de l'enfant: \_\_\_\_\_

nom de l'enfant

Je suis capable de réaliser

les défis :



Grand champion



Moyen champion



Petit champion

Évaluation du parent : \_\_\_\_\_

nom du parent

J'ai apprécié les activités proposées à mon enfant au regard de...

- leur nombre



- leur variété



Dans l'exécution de ses activités, indiquez ci-dessous si votre enfant est petit, moyen ou grand champion au regard de...

- son rythme d'exécution



- son intérêt



- sa facilité d'exécution



## Vos impressions

Si vous avez des questions ou des commentaires, ils sont les bienvenus ici!  
Nous les partagerons lors de notre rencontre d'échange.

---

---

---

---

---

**Merci de votre précieuse collaboration!**

### **BIBLIOGRAPHIE**

DOYON, Louise, Préparez votre enfant à l'école dès l'âge de 2 ans, Les Éditions de l'Homme, 1992

### **SOURCE DES IMAGES**

Microsoft <http://office.microsoft.com>

Pierre-Michel Duval, éducateur physique

Récit du préscolaire : Banque d'images libres de droit <http://recitpresco.qc.ca>

### **AUTEURS 1<sup>RE</sup> ÉDITION**

Pierre-Michel Duval, éducateur physique

Diane Garneau, enseignante et conseillère pédagogique

### **MIS À JOUR PAR LE COMITÉ DE TRAVAIL**

Caroline Milot, enseignante au préscolaire

Jocelyne Paradis, orthopédagogue

Isabelle Pontbriand et Claudine Perreault conseillères pédagogiques