

Fiches d'activités pour des récréations en respectant la distanciation sociale

Nom de l'activité	déroulement
Danse statue	On met de la musique et les enfants dansent sur le rythme. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent cesser de bouger. Le meneur du jeu observe et doit retirer ceux qui bougent.
Pas de géant	Les enfants se trouvent sur une ligne de départ. Le meneur du jeu présente des énigmes sur des fiches ou peut créer une devinette (objet qu'il observe). Les enfants tentent de trouver la réponse. L'enfant qui a la bonne réponse avance d'un pas. Le premier qui arrive à la ligne d'arrivée gagne. <ul style="list-style-type: none"> • alternative : avancer à pas de grenouille, saut de lapin, position de tortue... • alternative : au lieu des devinettes, on peut nommer des catégories qui permet à l'enfant d'avancer. (par exemple : les personnes qui portent du bleu, les personnes qui ont des lunettes, les personnes qui ont des bottes avec des motifs, etc.). Les enfants qui correspondent à l'énoncé peuvent avancer.
Chasse au trésor	Donner des listes aux enfants à chercher lors de la récréation. (Objet commençant par une lettre, objet d'une couleur, catégorie d'objet)
Faire des mimes	La devinette se trouvant sur des cartons que le meneur de jeu présente à la personne qui doit mimer aux autres participants
Sports : Yoga , camp d'entraînement, karaté, zumba, danse	Faire appel aux forces des enseignants (plusieurs ont déjà donné d'autres cours avant)
Chanson à répondre	<ul style="list-style-type: none"> • Je m'en vais chasser le lion... • Boom... • Thumbs UP • La chanson du soleil (soleil, soleil, montre tes rayons...) • Ceux qui aiment le soleil tape des mains...
Chef d'orchestre	Les enfants sont placés en cercle. Une personne quitte le cercle. On désigne un chef d'orchestre. Il fait des gestes et les autres enfants doivent l'imiter. La personne revient et elle a 3 tentatives pour trouver le chef d'orchestre.
Jean dit...	Le meneur de jeu nomme des consignes en disant "Jean dit ..." et les enfants doivent effectuer la consigne. Si le meneur omet de dire "Jean dit..." au début de

	sa phrase, les enfants ne doivent pas faire l'action. Les enfants qui le font sont retirés du jeu.
Course de pingouins	Les enfants se trouvent sur une ligne de départ. On met un objet entre les deux jambes (objets personnels dans ce cas : mitaines, tissu, etc.). Les enfants doivent maintenir cet objet en se déplaçant vers la ligne d'arrivée. *Alternative : on peut répéter la course en demandant à l'enfant de tenir l'objet sur sa tête, entre les genoux, avec les coudes.. etc.
Splash Catégories	Basé sur le jeu du Cowboy, un cercle est formé avec un maître du jeu au centre. Ce dernier nomme une catégorie (ex. : fruit, couleur, sport) et pointe une personne qui doit se pencher et les deux membres de chaque côté doivent répondre le plus rapidement un mot correspondant à la catégorie. Le joueur qui répond en 2e ou qui n'a pas la bonne réponse est éliminé.
Le détective	Le meneur de jeu décrit une personne ou un objet qu'elle voit. Les enfants tentent de le deviner.
Course des animaux	Effectuer une course sur un terrain délimité et demander aux enfants de se déplacer de différentes façons. Exemples : <ul style="list-style-type: none"> • ramper comme un crabe • sauter comme un lapin (petits sauts) • sauter comme un kangourou (grands sauts) • galoper comme un cheval • marcher en girafe (sur la pointe des pieds) • Marcher comme un pingouin (pieds collés) • Voler comme un oiseau (battre des ailes) ** faire une démonstration avant pour les enfants** Alternative : montrer des images (affiches des animaux)
Les mots magiques	Le meneur du jeu présente un mot sur un carton/affiche à un élève. Il doit faire deviner ce mot aux autres enfants en créant les lettres de l'alphabet avec son corps. (choisir des mots courts) Alternative : il est possible de tracer les lettres avec le doigt dans l'air (les autres élèves doivent imaginer et deviner la lettre pour trouver le mot)
Police - voleur	Les enfants sont placés en cercle (2 mètres de distance). Ils ont les yeux fermés et le meneur utilise un bâton ou un objet pour toucher les enfants. Les enfants chantent " une tape la police, deux tapes le voleur" à répétition. Une fois que le maître du jeu a terminé, il mentionne aux enfants d'ouvrir les yeux. <ul style="list-style-type: none"> • Le voleur fait un clin d'oeil aux autres joueurs. Les joueurs qui reçoivent un clin d'oeil doivent se coucher sur le sol. La police tente de trouver le voleur parmi les joueurs. <ul style="list-style-type: none"> • Alternative : il est possible de jouer debout (lorsque les joueurs reçoivent un clin d'oeil, ils peuvent simplement reculer d'un pas)

	<ul style="list-style-type: none"> Alternative : il est possible de jouer avec des grimaces à la place du clin d'oeil (certains enfants ne sont pas capables de faire un clin d'oeil).
Cloche pied GÉANT	Si les accessoires sont permis*** (seul le maître du jeu manipule l'objet) Les élèves sont placés debout en cercle. Le maître du jeu se place au centre. Il doit utiliser une corde à danser et tourner la corde sur le sol. Les enfants doivent sauter pour l'éviter. Lorsqu'un joueur s'accroche les pieds dans la corde, le joueur doit se retirer.
Corde à sauter	On attache l'extrémité d'une longue corde à danser à un poteau. On tourne nous-même la corde pendant que les élèves tentent de passer un après l'autre.
Marelle	Dessiner plusieurs marelles à la craie et les expérimenter. Une craie par élève donnée au préalable dès le retour.
Course à obstacles	Créer un parcours que les enfants pourront parcourir à la course, en sautant ou en rampant sans avoir à toucher aux objets (cônes, tracés au sol).
Jeu du miroir	2 par 2, en face à face (2m). Le premier débute des mouvements très lents. L'autre l'imité en faisant les mêmes gestes, comme dans un miroir. Alterner les meneurs. (Super en classe pour faire bouger légèrement aussi).
« Entraînement » par intervalles	Un parcours du type : dans la 1re zone tu fais 10 push-up Dans la 2e zone tu fais 5 jumping jacks...
Danse	Musique dans la cour et on danse loin l'un de l'autre.
Tic Tac Toe humain	Reproduire les cases avec des cerceaux ou avec des craies au sol. Former 2 équipes et chacune se choisit une couleur ou un nom. Chaque joueur doit courir pour aller déposer un dossard où se placer (sans matériel) dans une case afin de former un Tic Tac Toe.
4 coins	Si vous avez des zones pour jouer au ballon chasseur, réutiliser l'emplacement. Sinon, dessiner un grand rectangle, séparer au milieu, et séparer à chaque extrémité. Chaque enfant se place à un "sommet". Un sommet doit être vide. Un enfant est le chasseur de sommets et se place au centre du jeu. Les enfants doivent changer de place aux 10 secondes, à l'aide d'un contact visuel avec un joueur. Le chasseur doit voler un sommet lors d'un déplacement. Le joueur qui s'est fait voler un sommet devient le chasseur.
Les cerceaux musicaux	Placer des cerceaux assez distants les uns des autres Et former un grand cercle. Un de moins que les joueurs. Mettre un morceau de musique. Dès que le silence revient, chacun retourne au plus vite dans un cerceau. Un joueur est éliminé. Il peut regarder ou devenir maître de la musique. On enlève un cerceau et on reprend...

Mère veux-tu	<p>Les joueurs sont sur une ligne de départ, espacés. Le meneur se trouve derrière la ligne d'arrivée. Les joueurs demandent "Mère veux-tu", le meneur répond "Oui". Les joueurs : "Que veux-tu ?". La "mère" : "2 pas de fourmis". Au démarrage l'enseignant prend le rôle de la mère et va définir ainsi à quoi correspond chaque pas.</p> <p>Ainsi, traditionnellement le "pas de fourmi" consiste à placer chaque pied devant l'autre en le touchant. La "mère" fait avancer les joueurs en variant les commandes : nombre et style de pas (de grenouille, de kangourou, de crabe, de géant, de sauterelle....) qui correspondent aussi à des distances parcourues différentes.</p> <p>Le 1er joueur à passer la ligne d'arrivée devient à son tour la mère. Si un joueur triche en effectuant un nombre ou un style de pas non conforme à la commande, il retourne à la ligne de départ.</p>
Parcours au sol huit de l'infini	<p>Matérialiser (craie de sol par exemple) un huit couché (symbole de l'infini) au sol. Les élèves le parcourent en avant en regardant un élève qui joue le rôle de point fixe, en arrière de même en regardant un point fixe.</p> <p>On peut bien entendu jouer avec d'autres tracés mais celui-ci permet de travailler particulièrement la coordination occulo-motrice.</p>
organisation générale	<p>En AM faire plusieurs récréations pour que tous les enfants ne sortent pas en même temps : en jumelant des groupes qui ne sont pas près physiquement dans les corridors de l'école. On aura ainsi moins d'élèves dans la cour et dans les corridors. :</p>
Yoga des yeux Concentration	<p>Assis à sa place : fermer les paupières en serrant bien (l'enseignant compte lentement jusqu'à 10 et fait les mêmes mouvements) puis écarquiller les yeux (comme une grenouille (10")).</p> <p>Suivre une mouche virtuelle avec les yeux en faisant une croix sans bouger la tête (haut-bas, droite-gauche: 10"), en faisant un 8 couché dans la pièce (l'enseignant aide en disant : elle monte au plafond, elle redescend le long de la fenêtre...10").</p>
On n'est pas des poupées, on n'est pas des pantins	<p>L'enseignant dispose d'une poupée articulée (type poupée mannequin, pantin à élastiques, mannequin articulé pour le dessin...). Il fait prendre au mannequin des positions et demande aux élèves s'ils pensent qu'elles sont réalisables pour un être humain.</p> <p>Les élèves vérifient par essai erreur en essayant d'imiter la poupée. S'ils jugent la position irréalisable, il faudra qu'ils argumentent.</p>
Entraînement pyramidal	<p>Faire les exercices indiqués dans la pyramide. On peut s'inspirer des exercices des lettres de l'alphabet pour varier.</p> <p>Voici le lien : https://documentcloud.adobe.com/link/review/?fbclid=IwAR3myjXze78mlvjpEO58XShisFsr7G7AOwTwomBQVtAKAnu7MVICedr08Go&uri=urn%3Aaaid%3Ascds%3AUS%3Ae9080c4f-14f9-4b40-aacc-aae757bd5469&pageNum=1</p>
AIR-TERRE-MER	<p>NOMBRE: 5 - 20 participants ÂGE: 8 ans et + DÉROULEMENT: Le groupe forme un cercle et une personne au milieu Cette personne pointe à quelqu'un du groupe en</p>

	<p>disant soit air, terre ou mer. La personne dire le nom d'un animal qui vit dans l'élément nommé ou mimer pour que le jeu soit plus actif en disant le nom de l'animal . Si le lanceur dit «air», l'attrapeur pourrait répondre «aigle!». Si une personne se trompe ou ne trouve rien pendant 10 secondes, elle va au centre du cercle et c' est elle qui pointe à son tour MATÉRIEL : aucun si on pointe au lieu de lancer le ballon</p>
<p>LE CHEF D'ORCHESTRE</p>	<p>NOMBRE: 8 - 30 participants ÂGE: 6 ans et + BUT: le maître d'orchestre doit trouver qui s'amuse à diriger l'orchestre dans son dos DÉROULEMENT: Les joueurs sont assis en cercle. On fait s'éloigner un joueur (le chef d'orchestre) et on désigne qui mènera la parade. Le joueur ainsi désigné débute en faisant un geste répétitif (taper des mains, se frotter les joues, gratter le sol, cogner des coudes, etc.) Tous les autres joueurs doivent l'imiter. Lorsque le chef d'orchestre revient, il se place au centre et doit identifier quel joueur s'amuse à donner les mouvements dans son dos. Le meneur varie les mouvements et essaie de demeurer le plus discret possible. Le chef d'orchestre a 2 chances. MATÉRIEL : Aucun</p>
<p>ROCHE-PAPIER-CISEAUX GÉANT</p>	<p>NOMBRE: 8 - 100 participants ÂGE: 6 ans et + BUT: remporter en équipe le roche-papier-ciseaux DÉROULEMENT: Deux équipes de nombre égal sont sur leur ligne de départ respective et se font face. Au signal du meneur «POINTEZ!» les joueurs de chaque équipe pointent leur rival (la personne en face d'eux), échangent un sourire et pensent à quel signe ils feront. Au deuxième signal «CHARGEZ!», les joueurs font la roche ou le papier ou le ciseau avec leur corps Ceux qui perdent se rangent sur les côtés tandis que ceux qui remportent retournent en dansant sur leur ligne de départ. Répétez le processus jusqu'à ce qu'une équipe ait officiellement gagné! PS: bien que ce jeu implique beaucoup de joueurs, il a le mérite de se terminer assez rapidement! MATÉRIEL : Aucun ANIMATION : les deux équipes devraient s'encourager énormément, surtout si la partie se termine sur un duel (2 joueurs qui n'auraient que gagner tous leurs échanges.</p>
<p>WAKA-WOW</p>	<p>NOMBRE: 2 - 15 participants ÂGE: 9 ans et + BUT: Dire WAKA et WOW aux bons moments dans la suite de chiffres TYPE: Jeu de concentration, jeu de déplacement DÉROULEMENT: Le 1ier joueur dit 1, le 2ième dit 2 et on compte ainsi de suite, tour à tour. À chaque multiple de 5, on doit dire WAKA et à chaque multiple de 7, on doit dire WOW. Exemple : 1...2...3...4... WAKA...6...WOW...8...9...WAKA...11...12...13...WOW...WAKA</p>

<p>POUSSE-ATTRAPE imaginaire</p>	<p>NOMBRE: 5-20 ÂGE: 6 ans et + BUT: Attraper ou repousser le ballon imaginaire en faisant le contraire de ce qui t'est demandé TYPE: Jeu d'adresse DÉROULEMENT: Un joueur est au centre du cercle avec un ballon imaginaire Au moment de le lancer à un joueur, il dit « Pousse! » ou « Attrape! ». Le joueur doit faire le contraire de ce qui lui est demandé. S'il se trompe, il se retire.</p>
<p>Garde musée</p>	<p>Aussi connu sous le nom de Statue, ce jeu ne nécessite pas de course à pied ou beaucoup d'espace libre..</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Choisir un élève comme garde du musée. 2. Tous les élèves se lèvent et gèlent comme des statues. 3. Le gardien se promène et choisit des élèves qui bougent, parlent ou rient pour s'asseoir. 4. Le gagnant est le dernier debout et ils seront les prochains gardes du musée ! 5. Tout le monde en haut ! Jouons encore une fois !
<p>Le naufrage du navire</p>	<p>vous pouvez regrouper les joueurs en groupes de 2, 3 ou 4 en un clin d'œil ! Le jeu de la semaine est.... le naufrage de navire !</p> <p>Mise en place :</p> <p>Demandez aux joueurs de se placer sur une ligne clairement marquée au milieu de l'aire de jeu.</p> <p>Comment jouer :</p> <p>Le chef explique qu'il est le capitaine du bateau ou du navire et qu'il va donner des ordres aux joueurs/équipages pour effectuer un mouvement ou un son spécifique.</p> <p>Expliquez que l'équipage navigue sur une mer dangereuse et qu'il doit travailler ensemble et suivre les ordres du capitaine pour survivre.</p> <p>Si les membres de l'équipage ne suivent pas correctement les ordres ou s'ils sont les derniers à les suivre, ils doivent se rendre au « brick » ou à la salle de pause.</p> <p>Expliquez le terrain de jeu et désignez l'extrémité qui est la « proue » du navire et l'extrémité qui est la « poupe ». L'objectif est d'être le dernier membre d'équipage debout.</p> <p>Appel : l'équipage doit s'aligner sur la ligne médiane de l'aire de jeu, pieds joints, orteils sur la ligne, saluer et dire « aye-aye capitaine ! » L'équipage ne peut baisser son salut avant que le capitaine ne salue et ne dise « à l'aise ».</p> <p>Le nid du corbeau : les joueurs font comme s'ils grimpaient dans une échelle jusqu'au nid du corbeau, au sommet du mât principal, au point le plus haut du navire pour le surveiller.</p> <p>Nettoyez le pont : les joueurs agissent comme s'ils nettoyaient le pont.</p> <p>Attaque de requin : le capitaine devient un requin et essaie de marquer l'équipage en pointant le doigt vers une membre de l'équipage. Ceux qui sont étiquetés vont au « brick » pour danser ou faire un exercice désigné.</p> <p>Temps de pause : les membres actifs de l'équipage peuvent courir jusqu'au « brig » et marquer le plus de personnes possible. En pointant le doigt vers une</p>

	<p>personne. Ceux qui sont étiquetés peuvent revenir et jouer à nouveau. Veillez à ce que tout le monde soit libéré du « brick » pendant la pause.</p> <p>Matelot par-dessus bord : l'équipage se met par deux et décide lequel d'entre eux se met à genoux et lequel d'entre eux pose un pied doucement sur le dos de l'autre tout en agissant comme s'il utilisait une lorgnette pour trouver le marin dans l'eau. Modification : L'équipage fait semblant de plonger ou de regarder dans une longue vue.</p> <p>Jetez l'ancre : l'équipage s'allonge sur le dos, les jambes en l'air et agit comme une ancre.</p> <p>Pirates : l'équipage ferme un œil, met un crochet, boitille comme s'il avait une jambe de bois et dit « Aaargh ! »</p> <p>Ramez à terre : l'équipage se met en ligne de 4 ; les joueurs agissent comme s'ils rament vers la sécurité, tout en chantant « Ramez, Ramez, Ramez votre bateau ».</p>
Jeux des couleurs vert jaune rouge	Un meneur pour dire les couleurs vert on avance en pas de géant jaune en pas de souris rouge statut si on bouge on retourne au point de départ. Les gagnants arrivent à la ligne d arrivée gagne.
Cowboy	<p>Se joue 2x2.</p> <p>Trois mouvements de base à connaître:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre les bras en x sur le corps (veut dire qu'on se protège); 2. Lever les deux pouces en l'air (veut dire qu'on recharge son fusil); 3. Mimer deux pistolets (veut dire qu'on tire un coup de fusil). <p>Les deux élèves se font face. On compte 1-2-3 et à 3 les deux doivent faire un des mouvements en même temps (comme dans roche-papier...). On ne peut pas tirer sans avoir chargé son fusil. Si on tire et que l'autre a mis ses bras en x, il s'est protégé donc n'est pas mort. La seule façon de tuer l'adversaire est de tirer au moment où il doit recharger.</p>
Le dernier mouvement (populaire sur tik tok)	<p>Les élèves sont en file indienne. Le premier fait une courte danse. Au signal du meneur, il va à fin de la file. Le deuxième joueur doit commencer sa danse par le dernier mouvement fait par l'élève précédent.</p> <p>Possible de faire plusieurs files d'élèves et de jouer en mode compétitif. Si un élève se trompe et ne commence pas par le dernier mouvement du joueur précédent, l'équipe est éliminée.</p>
1, 2, 3 soleil	<p>Pour commencer, un joueur est désigné meneur du jeu. Une fois désigné il va se placer debout, face à un mur, afin de lancer la partie. Les autres joueurs se placent tous sur la même ligne, à environ 20 mètres du mur.</p> <p>Face au mur, le meneur commence le jeu en disant « 1,2,3... » à haute voix, lorsqu'il dit « Soleil ! » il se retourne. Les joueurs ont le droit d'avancer seulement quand le meneur est face au mur et ne voit pas leur progression.</p> <p>Quand le meneur dit « Soleil ! » et se retourne, les autres joueurs doivent être tous à l'arrêt. Si l'un d'entre eux bouge ou perd l'équilibre, le meneur le désigne et celui-ci doit retourner à la ligne de départ.</p>

	Le jeu continue jusqu'au moment où un enfant arrive à toucher le mur sans se faire repérer par le meneur de jeu. Quand un joueur touche le mur, il gagne et devient donc le nouveau meneur de jeu. Une nouvelle partie peut commencer.
Check-moi, Check-moi pas	NOMBRE: 5 À 18 PARTICIPANTS ÂGE: 6 ans et + BUT: Ne pas croiser un autre joueur du regard DÉROULEMENT: Un objet est placé au milieu et les jeunes forment un cercle autour. Tout le monde fixe l'objet pendant que quelqu'un compte 3...2...1...Go! À go, tout le monde lève les yeux et choisit quelqu'un à regarder dans les yeux. Il est interdit de loucher, de changer de personne ou de ne regarder personne. Si deux personnes se croisent mutuellement du regard, elles sont éliminées. MATÉRIEL: N'importe quel objet à placer au centre (n'importe quoi fera, même une tache sur le sol)
Le psychologue	NOMBRE: 4 - 20 participants ÂGE: 7 ans et + BUT: Le psychologue doit trouver la maladie des patients DÉROULEMENT: Pendant l'absence du psychologue, les patients se trouvent ensemble une maladie. La maladie est une action observable (tirer la langue, se gratter le coude, fixer le nez du psy, etc...). Une fois la maladie choisie, le psychologue revient et pose des questions aux membres individuellement. Ceux-ci répondent tout en montrant les symptômes de la maladie.
Le système d'alarme	NOMBRE: 10-25 participants ÂGE: 5 ans et + BUT: Au son du système d'alarme, ne pas être le dernier à se coucher au sol. DÉROULEMENT: Tous les joueurs se promènent comme des espions dans l'aire de jeu. Au son du système d'alarme, tout le monde doit se coucher au sol pour éviter les rayons laser! La dernière personne à s'être étendue est éliminée et elle ne se relève pas. Lorsqu'il ne reste que quelques survivants, le meneur crie : LA POLICE! À ce moment, tous les joueurs assis au sol se lèvent, deviennent la police et doivent toucher les joueurs restants! MATÉRIEL : Un sifflet VARIANTES: Éliminez deux ou trois joueurs chaque fois si vous êtes beaucoup, pour que les premiers éliminés ne s'ennuient pas.

Idée réalisée par : Kora-Lee Lalonde

Fiche d'activités: Il s'agit d'un partage entre les enseignants et enseignantes du Québec