

Je bouge bien

IMITER DES ANIMAUX EN MOUVEMENTS

1. Imiter des animaux. Saute comme une grenouille, grimpe comme un singe, rampe comme un serpent, ou avance à quatre pattes comme un chat.
2. Demande à ton papa, ta maman ou à un copain de deviner quel animal tu imites. Ensuite, vous pouvez l'imiter ensemble.
3. Puis change de rôle! Ton papa, ta maman ou ton copain imite un animal que tu dois, à ton tour, deviner et copier!
4. Vous pouvez ensuite jouer ensemble à être des chats, des poules ou des lions (ou n'importe quel animal que tu aimes) et inventer une histoire que vivent ces animaux.



Je bouge bien

SENTIR DES ANIMAUX SUR SON DOS

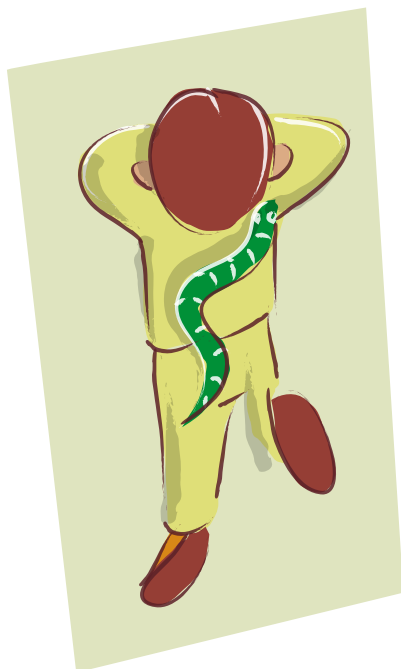
Un jeu plus calme après avoir bougé et évacué l'énergie en imitant les animaux en mouvements...

1. Allonge-toi sur le ventre ou assieds-toi sur un tabouret (on doit pouvoir toucher ton dos!)
2. Demande à ton papa, ta maman ou à un copain de te faire deviner des animaux avec leurs mains ou leurs doigts sur ton dos. Puis inversez les rôles.

3. Voici quelques idées:

- En posant les paumes des mains l'une après l'autre du haut du dos jusqu'en bas, fais les **pattes de l'ours**.
- Les doigts qui courent sur les dos, formant des petites vagues, tracent les **courbes des serpents**.
- Imagine les **fourmis** en faisant claquer doucement les doigts l'un après l'autre sur le dos de ton compagnon de jeu et remonte du bas du dos jusqu'en haut.
- Imiter l'**éléphant** en appuyant un peu plus fort avec toute la main des deux côtés de la colonne vertébrale.
- Invente d'autres animaux que tu imiteras doucement avec tes mains ou tes doigts sur le dos de ton compagnon de jeu.

Entre chaque animal, il est possible «d'effacer le tableau», en massant doucement tout le dos avec les deux mains ouvertes dans un mouvement circulaire (la main dessine des ronds) de haut en bas du dos.



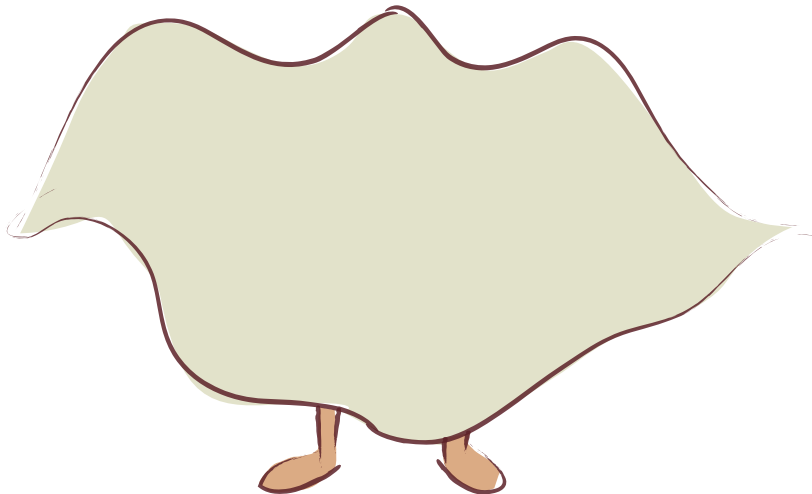
SE DÉGUISER AVEC UN TISSU

- 1.** Cherche un bout de tissu chez toi (un duvet, une couverture, un foulard...).
- 2.** Déguise-toi avec le bout de tissu.
- 3.** Invente et joue une histoire avec le personnage que tu es devenu le temps d'un jeu.

Voilà quelques idées:

- Envole-toi comme un oiseau.
- Deviens beau comme un prince ou un magicien avec une cape.
- Fais-toi une robe de princesse!
- Transforme-toi en fantôme.

Tout est possible avec un bout de tissu et de l'imagination!





AUTOMNE

Je bouge bien

BALADE EN FORÊT, TRÉSORS D'AUTOMNE ET JEUX D'ADRESSE!

En automne, tu peux observer les arbres plein de couleurs magnifiques, du jaune au rouge en passant par le vert et le brun!

Demande à ton papa ou ta maman d'aller faire une balade en forêt.

Tu auras la possibilité de:

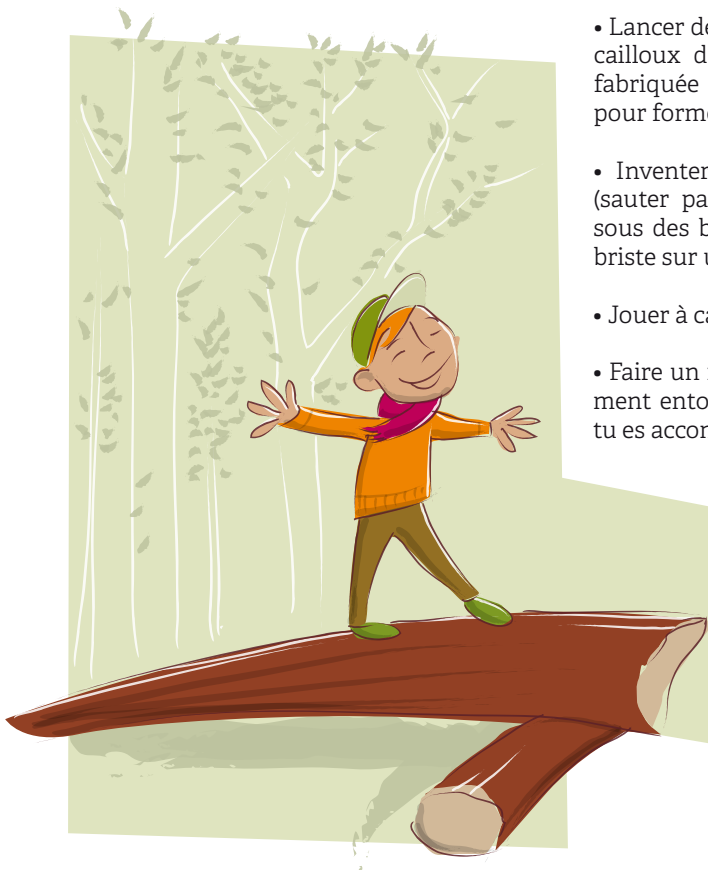
- Récolter des marrons, des glands, des feuilles mortes, des mousses et des branches mortes. Avec tout cela, tu pourras soit:
 - Faire un collage avec les objets rapportés chez toi.
 - Préparer une potion magique de sorcière dans une vieille casserole ou dans un plat!

- Lancer des marrons, des glands ou des cailloux dans une cible que tu auras fabriquée en joignant quatre branches pour former un carré.

- Inventer un parcours dans la forêt (sauter par dessus des racines, passer sous des branches, courir, faire l'équilibre sur un tronc...).

- Jouer à cache-cache derrière les arbres.

- Faire un feu si tu trouves un emplacement entouré de grosses pierres et que tu es accompagné d'un adulte!



**Et dans la forêt tu
peux crier, chanter,
courir, danser
sans te retenir!!!**