



Idées d'activités pour les récréations Cycles 1/2/3

Points pour nourrir la réflexion du travail d'équipe :

- Horaires et temps des récréations pour chaque groupe
- Combien d'espaces mis à disposition des élèves ? 2 groupes = 2 espaces ?
- Quel aménagement ? Quelle matérialisation des espaces pour qu'ils soient identifiés par les élèves ?
- Nombre et type d'activités proposées pour pouvoir assurer une surveillance efficace
- Quelle circulation des élèves ?

Pour information :

Types d'activités physiques	• Activités de basse intensité avec ou sans déplacement	• Activités de moyenne intensité avec déplacement • Activités de forte intensité sans déplacement	Activités de forte intensité avec déplacement
Distance physique minimale à respecter entre les élèves	1m	5m	10m
Exemples d'activités (liste non exhaustive)	<p>Marche lente</p> <p>Lancers de précision</p> <p>Tir à l'arc</p> <p>Danse (type danse contemporaine) sans déplacement</p>	<p>Marche rapide</p> <p>Lancers loin sans élan</p> <p>Sauts « sur place » (sauts en croix, cordes à sauter, marelles, ...)</p> <p>Ateliers de maniabilité avec engin roulant (vélo, trottinette, ...)</p> <p>Roller</p> <p>Flash Mob / Zumba</p> <p>Jonglage (pour éviter le contact en ramassant les balles)</p> <p>Parcours avec échasses</p> <p>Activités de repérages dans l'espace au service de l'orientation</p>	<p>Courses</p> <p>Lancers loin avec élan</p> <p>Parcours de maniabilité avec engin roulant (vélo, trottinette...)</p> <p>Parcours/défis impliquant des déplacements en courant</p>

Mise en œuvre

Aménager la cour avec une douzaine d'espaces différents afin que les 10/15 élèves accueillis aient le choix.

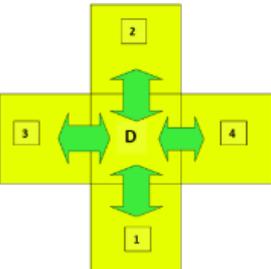
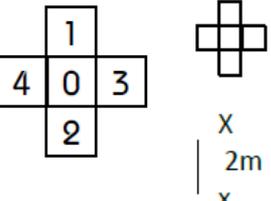
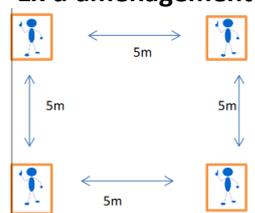
- Présenter les jeux en classe à l'aide de photos.
- Demander à chaque élève de choisir le jeu avec lequel il souhaite commencer sa récréation.
- Demander aux élèves de repasser par vous pour changer de jeu afin de les aider à s'orienter vers un jeu libre ou bien leur laisser gérer seuls leur changement s'ils sont autonomes et qu'ils ont bien compris le principe de la distanciation sociale.
- Préparer le matériel pour les élèves : caisse à leur nom avec matériel personnel ou de classe (seulement manipulé par l'enseignant)
- Les fonctions de chaque zone peuvent changer chaque semaine

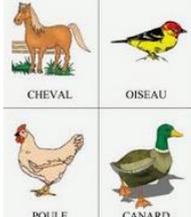
Un marquage plusieurs jeux :

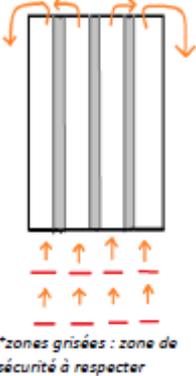
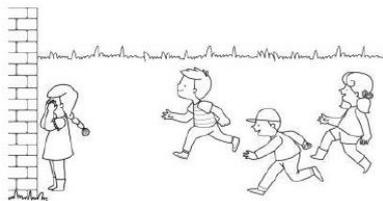
Réfléchir en équipe à des marquages (avec plots, craies...) qui permettent de réaliser plusieurs activités différentes.

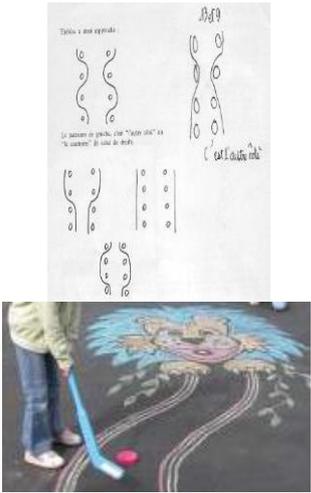
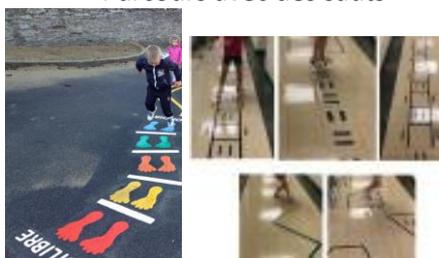
Activités données à titre indicatif, en fonction des conditions locales, du matériel et des lieux dont on dispose

Activités	Règles
<p data-bbox="256 801 502 835">Circuits de voitures</p> 	<p data-bbox="603 801 1377 869">Explorer l'espace, s'inventer des histoires, se faire plaisir, ajuster ses gestes...</p> <p data-bbox="603 875 1090 909">Réalizable avec une bille en élémentaire.</p>
<p data-bbox="233 1019 528 1052">Dessiner avec des craies</p> 	<p data-bbox="603 1019 978 1052">Une craie/une boîte par enfant</p> <p data-bbox="603 1093 1473 1160">- Rôle du maître : vérifier qu'un enfant ne prenne pas la craie d'un autre, prévoir sa propre craie si besoin de proposer des formes ...</p> <p data-bbox="603 1167 722 1200"><i>Variante :</i></p> <ul data-bbox="651 1205 1007 1238" style="list-style-type: none">- Autoportrait ou vie rêvée  <ul data-bbox="651 1391 975 1424" style="list-style-type: none">- Dessiner c'est gagner...
<p data-bbox="260 1422 502 1456">Ombre et émotions</p> 	<p data-bbox="603 1422 1385 1489">Jouer avec son ombre et changer d'émotion au cours d'une seule et même récréation.</p> <p data-bbox="603 1496 1433 1664">Soyez stratégique lorsque vous dessinerez ces fragments de visages dans votre cour ! Et surtout, ne dessinez pas l'emplacement où les enfants devront se placer ! De toute façon cela variera entre le matin et l'après-midi. De belles découvertes en perspective pour les enfants...</p>
<p data-bbox="300 1731 459 1765">Les cerceaux</p> 	<p data-bbox="603 1680 1058 1713">Explorer et inventer avec un cerceau :</p> <p data-bbox="603 1720 1377 1787">Comme une toupie, un volant, une roue de voiture, une robe de princesse... ou bien en faisant du hula-hoop !</p> <p data-bbox="603 1794 1489 1906">Réussir à donner un certain effet au cerceau pour qu'il revienne vers le lanceur (par une flexion du poignet vers l'arrière au moment du lancer).</p> <p data-bbox="603 1912 1193 1946">Les enfants peuvent le garder pendant la journée</p> <p data-bbox="603 1953 938 1986">Matériel facile à désinfecter</p>

<p style="text-align: center;">Marelles</p> 	<p>Différentes marelles : http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/marelle.pdf http://www.gardanne.ien.13.ac-aix-marseille.fr/spip/sites/www.gardanne.ien.13/spip/IMG/pdf/ua_jc_marelles_2.pdf</p> <p>Marelle et variantes Dessiner plusieurs types de marelles à la craie : marelle classique, parcours en L ; marelle en colimaçon. Réaliser un marquage au sol pour matérialiser les places des observateurs. Expérimenter le jeu sans consigne puis faire varier le type de sauts : pieds joints, à cloche-pied, en avant, en arrière....</p>
<p style="text-align: center;">Sauts en croix</p>  <p style="text-align: center;">Variable</p> 	<p>Cet exercice nécessite une maîtrise de l'impulsion deux pieds (avec une utilisation du renvoi musculaire) et un important contrôle moteur (action longue et organisée). Dessiner des parcours de sauts en croix,... Réaliser un marquage au sol pour matérialiser les places des observateurs. Matériel : Traçage (à la craie par exemple) sur un sol plat et non glissant où l'on fera figurer des numéros (balisage des zones) Consignes : Partir du centre (D), aller à pieds joints dans la zone 1, revenir à pieds joints dans la zone D, puis aller dans la zone 2...etc. Critères de réalisation : Commencer lentement l'exercice afin de contrôler l'impulsion. Doser les impulsions pour garder un bon équilibre. Variable : Expérimenter le jeu sans consigne puis faire varier le type de sauts : pieds joints, écartés, sur le côté, à cloche-pied, en avant, en arrière, L'enfant se place au centre de la croix et saute en suivant les cases : 0-1-0-2-0-3-0-4-0. Il peut le faire : pieds joints, à cloche pied droit puis gauche ou en enchainant les 3. Variable : temps de réalisation (15 / 20 secondes)</p>
<p style="text-align: center;">Saut à la corde Ex d'aménagement</p> 	<p style="text-align: center;"> L'enfant garde la corde pendant toute la journée</p> <p style="text-align: center;">https://padlet.com/equipeeps66/xpqi0vrckzaci11e</p>
<p style="text-align: center;">Jeux d'adresse et de calcul</p> 	<p>Un marquage qui allie différentes formes et des nombres permettra des utilisations différenciées en fonction de l'âge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viser une forme ou une couleur pour les plus jeunes - Viser des points et les additionner ou faire des compléments (3 lancers pour faire 20 ici) pour les plus grands, choisissez les nombres qui vous intéressent par rapport à ce que vous faites actuellement en classe.

<p>Les osselets</p> 	<p>A jouer individuellement https://www.edunet.ch/archives/activite/journal/journal4/jeux/osselets.html http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/IMG/pdf/12_Le_jeu_d_osselets.pdf</p>
<p>Jeux d'adresse</p>	
<p>Jeu du miroir</p> 	<p>Jeu 2 par 2, en face à face (2m). Réaliser un marquage au sol pour indiquer leur place aux enfants. Le premier débute des mouvements très lents. L'autre l'imité en faisant les mêmes gestes, comme dans un miroir. Alterné les meneurs.</p>
<p>Jeux du mime</p>	<p>https://www.unjourunjeu.fr/printable/kidimime/</p>
<p>Mimer un animal</p> 	<p>L'enseignant présente la photo d'un animal à un enfant qui doit le mimer aux autres participants pour le faire deviner. Variante cycle 3 : à faire en allemand / l'enseignant propose le nom d'un animal écrit en allemand et les élèves qui devinent doivent donner le nom de l'animal en allemand.</p>
<p>Papier, caillou, ciseau</p> 	<p>Les enfants sont l'un en face de l'autre avec 2 mètres d'écart. Ils disent : « Papier, caillou, ciseaux ! » et sortent de derrière leur dos une main soit poing serré = cailloux, soit une avec les doigts tendus= feuille, soit une main avec les deux doigts qui symbolisent les ciseaux. La feuille peut envelopper le caillou donc elle gagne. Le caillou peut écraser, casser les ciseaux donc il gagne. Les ciseaux peuvent découper la feuille donc ils gagnent.</p>
<p>Défi soleil</p> 	<p>2 ou plusieurs joueurs à distance (2/plusieurs soleils tracés) enchaînent les sauts (pieds joints puis sur un pied d'un rayon à l'autre): a gagné celui qui finit en premier le tour du soleil! <i>Variante maternelle</i> : tous les sauts peuvent être faits à pieds joints A effectuer en alternance, 1 série chacun après l'autre. <i>Critères de réussite</i> : 1pt par tour. A 3 élèves, réussir 27 tours en tout</p>
<p>Ronde qui respecte la distanciation physique</p> 	<p>En cercle avec éventuellement une place au centre</p> <ul style="list-style-type: none"> • des discussions entre amis • des jeux de mime (Jacques a dit ou autres...) • des défis (rester le plus longtemps sur un pied...) <p>Le meneur de jeu formule des consignes en disant "Jean dit ..." et les enfants doivent effectuer la consigne. Si le meneur omet de dire "Jacques a dit..." au début de sa phrase, les enfants ne doivent pas faire l'action. Les enfants qui le font sont retirés du jeu. <i>Variante cycle 3</i> : à faire en allemand avec des verbes d'action (Jacques a dit : sauter, toucher son nez...)</p>

<p>Cocottes en mouvements c2-C3</p> 	<p>1/construire les cocottes à partir des patrons proposés. 2/l'élève manipule sa cocotte pour sélectionner des mouvements divers. (respect des consignes de distanciation) Cf. cocotte sportive</p>
<p>Chef d'orchestre 1</p> 	<p>Les enfants sont placés sur des marques au sol en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m).</p> <p>Un élève est le chef d'orchestre. Il réalise des actions (courir sur place, sauter pieds joints sur place, faire une statue...) et les enfants doivent l'imiter.</p>
<p>Chef d'orchestre 2</p>	<p>Les enfants sont placés en cercle sur des marques au sol en respectant la distanciation sociale (1m50 à 2m).</p> <p>Un enfant quitte le cercle. On désigne un chef d'orchestre. Il fait des gestes et les autres enfants doivent l'imiter. L'enfant qui était sorti du cercle revient et doit trouver le chef d'orchestre.</p>
<p>Jeu avec couloirs</p>  <p><i>Chacun reste dans son couloir et le retour est organisé en marchant à distance sur les côtés pour éviter les contacts et pour garantir la distance nécessaire entre 2 élèves Ne pas toucher le sol avec les mains</i></p>	<p>Jeu des couleurs</p> <p>Plusieurs lignes parallèles sont tracées dans la cour en respectant 1m50 d'espace entre elles pour matérialiser des « chemins » à suivre par les enfants. L'enseignant explicite le codage des déplacements à l'aide de cartes bien visibles par tous les enfants.</p> <ul style="list-style-type: none"> -couleur vert : on avance à pas de géant ; -couleur jaune : on avance à pas de souris ; -couleur rouge : on reste immobile (statue), si on bouge on retourne au point de départ. <p>Le premier sur la ligne d'arrivée gagne.</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • déplacement variés (talons-fesses, montées de genoux, pas chassés, faire des pas de géants, marcher sur la pointe des pieds, sur les talons...) • courses / courses de cordes à sauter/ courses à la cuillère • jeux de mime (sensation et/ou émotion) avec traversée de zone dans les couloirs (zone froide, triste, joyeuse, peur...) • travailler les équilibres (marcher sur une ligne au sol, rester immobile sur un pied...) • ajouter des obstacles dans les couloirs
<p>1,2,3 soleil</p> 	<p>Avec les aménagements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque joueur à un couloir pour avancer - Laisser un espace d'un mètre entre chaque couloir - Le meneur du jeu ne tape plus contre un mur mais dans ses mains - Pour gagner, il faut dépasser une ligne qui se trouve 1 mètre derrière le meneur de jeu et dire « Soleil ! »

<p>Bouger comme...</p> 	<p>Plusieurs lignes parallèles sont tracées dans la cour en respectant 1m50 d'espace entre elles pour matérialiser des « chemins » à suivre par les enfants. Au signal donné par l'enseignant, les enfants se déplacent « jusqu'au bout du chemin » en :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sautant comme un lapin (petits sauts) • sautant comme un kangourou (grands sauts) • galopant comme un cheval • marchant comme une girafe (sur la pointe des pieds) • marchant comme un pingouin (pieds collés) • marchant comme un crabe (sur le côté)... <p><u>Variante</u> : Faire la course.</p>
<p>Course de pingouins</p> 	<p>Plusieurs lignes parallèles sont tracées dans la cour en respectant 1m50 d'espace entre elles pour matérialiser des « chemins » à suivre par les enfants.</p> <p>Chaque enfant met un objet entre les deux jambes (objets personnels dans ce cas : mitaines, tissu, etc.). Les enfants doivent maintenir cet objet jusqu'au bout du chemin.</p> <p><u>Variante</u> : on peut répéter la course en demandant à l'enfant de tenir l'objet sur sa tête, entre les genoux, avec les coudes.. etc.</p>
<p>Parcours</p> 	<p>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).</p> <p>Jeux de conduite individuelle d'objet (échasses, crosse, engin roulant..) Par exemple jeux de hockey avec crosses : proposer des ateliers de manipulation de la crosse (parcours, slalom, tirs...)</p> <p><u>Point de vigilance</u> :</p> <p>Pas de contact (distanciation physique)</p> <p>- Objet non échangé et désinfection après usage (lingette)</p> <p>Prévoir un planning d'utilisation des engins et assurer le nettoyage après chaque utilisation</p>
<p>Course à obstacles</p>	<p>Créer un parcours que les enfants doivent suivre, en sautant ou sans toucher les obstacles (cônes, tracés au sol...).</p>
<p>Parcours moteur</p> 	<p>Libre à vous d'inventer en fonction de l'espace dont vous disposez ! Parcours à faire lentement comme la tortue, en bondissant comme le lapin, en se dépêchant, en marche avant, en marche arrière, les yeux fermés (dans ces deux derniers cas, l'enfant qui attend peut guider oralement)...</p> <p>En vidéo, un exemple ici (en évitant les mains contre les murs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours avec des sauts 

Jeu de parcours kinesthésique

Se déplacer en se concentrant sur son ressenti. Possibilité de fabriquer soi-même les sacs sur lesquels les enfants marchent avec de la toile de jute et remplir avec du sable, des cailloux plus ou moins gros, des écorces de paillage, de la paille, etc... Plus de sensation lorsqu'on y joue pieds nus à l'intérieur mais plus de contraintes sanitaires aussi actuellement. Eviter l'utilisation des associations des sensations mains-pieds en ce moment pour limiter les manipulations manuelles ou alors désinfecter après chaque utilisation.

Ressources :

D'après les fiches d'activités réalisées par les enseignants et enseignantes du Québec
Groupe départemental Maternelle du Rhône
Collègues de la circonscription Haguenau Nord