

# CHÂTEAU-MARELLE

TA MISSION EST DE SAUVER SAM LE SINGE  
QUI EST PRISONNIER EN HAUT DE LA TOUR!

Pour réussir, il faut jouer en suivant  
les instructions pour t'y rendre  
sans te faire repérer par DAN le dragon.  
Si tu réussis à monter en haut de la tour,  
tu sauveras SAM!

AMÈNE  
TA CORDE À  
SAUTER AVEC TOI  
ELLE PEUT TE  
SAUVER!



## INSTRUCTIONS:

- Dessine le Château-Marelle par terre avec tes craies.
- Lance un caillou dans la case 1.
- Saute sur un pied dans les autres cases jusqu'en haut sans réveiller DAN le dragon.
- Ramasse le caillou au retour et ne marche pas sur les traits.
- Une fois revenu sur le quai, lance le caillou dans la case numéro 2 et ainsi de suite.

Si ton caillou atterrit sur  
un nuage ou chez DAN,  
utilise ta corde à sauter  
pour te sauver :

Saute  
**10 fois**  
et le tour  
est joué!



SAVIEZ-VOUS  
QUE...

lorsqu'ils sont dehors,  
les jeunes sont en  
moyenne deux fois plus  
actifs physiquement ?





# PARCOURS DES ÉTOILES

Vous devez, Ralph le Raton et toi, vous rendre à la planète des Laveurs, sans vous faire emprisonner par les gardiens des galaxies.

Pour réussir à passer au niveau suivant, vous devez, à chaque planète, utiliser un moyen unique pour vous défendre.

Bonne chance et que la lumière des étoiles vous guide !

## INSTRUCTIONS :

- Dessine la galaxie, les planètes et les étoiles par terre avec tes craies.
- Rajoute des passages entre les différentes planètes jusqu'à la planète des Laveurs (6).
- L'agglomération d'étoiles sera ton pont pour revenir sur la planète Terre (7).

SAVIEZ-VOUS QUE...

tous les enfants passent par les mêmes stades de développement, mais pas nécessairement au même rythme ?



Regarde les couleurs de tes craies. Fais un dessin qui représente la nature en utilisant toutes tes craies de couleurs différentes. Pour chaque craie, tente de trouver un élément de la nature qui a la même couleur. Par exemple : une craie de couleur bleue a la même couleur que le geai bleu.





# PARCOURS DU CIRQUE

FIXE-TOI 5 STATIONS, COMME SUR L'IMAGE :

- Si tu es à l'extérieur, dessine 5 carrés avec tes craies.
- Si tu es à la maison, utilise les objets à la maison comme des stations repères.
- La scène t'appartient : montre au grand public tes super talents !

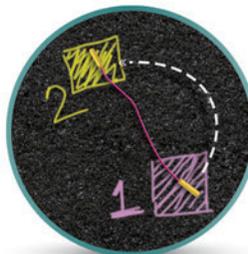


le plaisir de l'enfant et sa persévérance dans l'activité sont des indicateurs que celle-ci correspond à son besoin de développement ?

## 1. STATION FUNAMBULE

Place la corde en ligne droite entre la station 1 et 2.

En marchant sur la corde tout en plaçant un pied devant l'autre comme un funambule, rends-toi à la station 2.

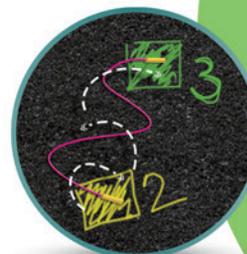


## 2. STATION BALLERINE

Place la corde en ligne ondulée entre la station 2 et 3.

En marchant entre les ondulations, sur la pointe des pieds et les mains dans les aires comme une ballerine, rends-toi à la station 3.

**N'HÉSITE PAS À FAIRE DES PIROUETTES!**



## 3. STATION KANGOUROU

Place la corde en forme de 8.

Saute de côté à l'intérieur, ensuite, saute vers l'avant en entrant et en sortant du 8.

Assure-toi de ne pas toucher ou marcher sur la corde.



## 4. STATION MARCHÉ ARRIÈRE

Place la corde en ligne ondulée entre la station 4 et 5.

En marchant à reculons sur la corde en plaçant un pied derrière l'autre, rends-toi à la station 5.

Tu peux jeter un coup d'œil derrière toi pour t'aider !



## 5. STATION OURSON

Place la corde en ligne ondulée de chaque côté de la station 5 et 1.

Marche à 4 pattes comme un oursin de chaque côté de la corde jusqu'à la station de départ.

Assure-toi de ne pas toucher ou marcher sur la corde.



Avant de commencer, demande à tes parents de te faire une liste d'oiseaux et de poissons.

À l'aide de ta corde, fais un cercle au sol qui représentera un lac ou une rivière.

Tiens-toi debout à l'extérieur du cercle.

L'extérieur du cercle est le bord de l'eau, donc la terre. Ensuite, ton père ou ta mère doit nommer une espèce qui se trouve sur la liste. Tu dois sauter à l'intérieur du cercle si ton parent nomme un poisson ou à l'extérieur du cercle s'il nomme un oiseau.

Si tu te trompes, ce n'est pas grave, tu peux toujours te reprendre !

**WOW BRAVO!  
TU ES SUPER AGILE!**





## PARCOURS DU CIRQUE

ACTIVITÉ EXTÉRIEURE, DE PRÉFÉRENCE.

Si tu es à l'intérieur, assure-toi d'avoir assez d'espace pour te déplacer.

Choisis un point de départ et un point d'arrivée : compte environ 20 pas entre les deux points.

Déplace-toi du point A au point B en sautant avec la corde.



lorsque votre enfant s'amuse librement tout en développant ses capacités motrices et cognitives, il acquiert une plus grande confiance en soi et un sentiment d'efficacité personnelle ?



Récite l'alphabet au rythme de tes sauts et essaie de trouver un mot en lien avec la nature correspondant à chacune des lettres de l'alphabet.

Tu peux t'inspirer des éléments de la nature qui t'entourent.  
(Exemples : A : arbre, B : branche, C : crapaud, etc.)

### MAINTENANT, REFAIS LE TRAJET EN :

- Allant plus rapidement.
- Quand tu es au point B : fais 10 sauts en croisant les mains/bras.
- Sautant sur un seul pied.
- Quand tu es au point B : fais 10 sauts en tournant la corde vers l'arrière.
- Sautant sur l'autre pied.
- Quand tu es au point B : étends la corde droite par terre. En commençant au bout de la corde, fais un saut en longueur.

### JUSQU'OUÙ PEUX-TU SAUTER ?





# LE PERROQUET PIRATE

IL EST TEMPS D'OBSERVER LA NATURE ET D'IMITER CE QUI S'Y TROUVE!

Aujourd'hui, ta mission sera d'observer tout autour de toi avec ta loupe.

Allons-y!



Suggestion :

place un rouleau de papier toilette près de ton œil et tiens la loupe au bout pour créer un télescope!



une dose quotidienne de plein air affecte positivement l'humeur et peut avoir un impact positif sur le bien-être en diminuant la fatigue ainsi qu'en augmentant l'énergie et la joie de vivre?

Regarde avec ta loupe dans les airs.  
Y a-t-il des oiseaux, des papillons, des mouches ou des libellules?  
Maintenant, pour chaque être vivant que tu vois, imite-le!  
Par exemple, tu peux battre des ailes, planer en courant et voler en te déplaçant tout en faisant les mêmes sons que tu entends.  
Essaie d'imiter tout ce que tu peux voir avec ta loupe!

Maintenant, regarde par terre.  
Va explorer chaque petit coin avec ta loupe.  
Qu'est-ce que tu vois? Peux-tu les imiter?  
Allez, tortille-toi comme une chenille, butine comme une abeille ou cours à quatre pattes en faisant de petits pas comme les fourmis. Peux-tu aller aussi vite qu'elles?  
Vois-tu un oiseau sautiller?  
Essaie d'imiter tout ce que tu peux voir avec ta loupe!



As-tu observé les arbres, leur tronc ainsi que leurs branches?  
Vois-tu un écureuil grimper à un arbre ou marcher sur un fil?  
Mais attends!  
Peux-tu faire comme l'arbre et rester aussi immobile?



WOW BRAVO!  
TU IMITES SUPER BIEN LA NATURE!

Profite d'une journée où il fait beau pour sortir avec ta loupe et partir à la chasse aux arbres morts.  
Lors d'une promenade en forêt, repère un tronc ou une souche d'arbre mort.  
Ensuite, essaie d'identifier tous les éléments vivants ou les traces d'éléments vivants que l'on retrouve sur ce tronc.  
En voici quelques exemples : lichens, champignons, fleurs, trous faits par un animal, toiles d'araignées, etc.

N'OUBLIE PAS LES CHATS ET LES CHIENS : OBSERVE-LES ET IMITE-LES!





# LE YOGA MINIATURE

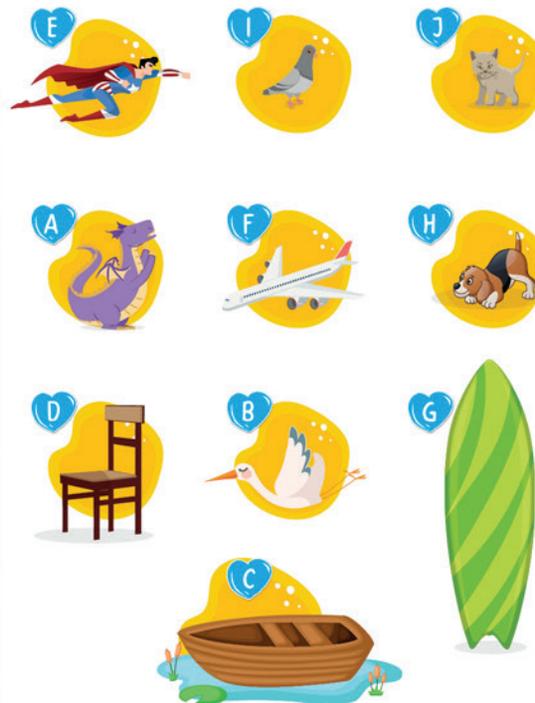
UTILISE TA LOUPE POUR DÉCOUVRIR  
LES MINI DESSINS SUR TA FICHE.

PEUX-TU LES VOIR ?

Maintenant, imite les différentes  
postures de yoga que tu vois  
avec ta loupe !

Savais-tu que ces postures ont  
des noms d'animaux et des noms d'objets ?

Es-tu capable d'associer les postures aux  
bons dessins d'animaux et d'objets cachés ?



Maintenant  
que tu possèdes  
ta propre loupe pour  
observer des choses de plus près,  
je t'invite à explorer le monde  
qui t'entoure.

Je te donne le défi  
de trouver au moins 10 choses  
que tu remarques pour  
la première fois !



une dose quotidienne  
de plein air apaise le  
niveau de stress chez  
les enfants ?

Réponses:  
1: D, 2: F, 3: B, 4: A, 5: E, 6: I, 7: G, 8: J, 9: C, 10: H





# NE LOUPE PAS LE TRÉSOR !

Partie 1

CHOISIS DEUX DES BEAUX DESSINS QUE TU AS COLORIÉS.

En utilisant tes ciseaux de bricolage, coupe les dessins en différentes formes pour en faire un casse-tête.

Combien de morceaux as-tu ?  
Souviens-toi bien de ce nombre !

Demande à un adulte de cacher les morceaux dans la maison.



**ATTENTION!**

TU N'AS PAS LE DROIT DE VOIR OÙ ILS SERONT CACHÉS.

ARMÉ DE TA SUPERBE LOUPE,  
TU VAS PARTIR À LA CHASSE AU TRÉSOR  
DES MORCEAUX DE TON CASSE-TÊTE.



**SAVIEZ-VOUS QUE...**

en variant les types d'expériences et d'activités offertes à l'enfant, cela lui permet de développer toutes ses sphères de développement ?

## BRAVO, TU AS TROUVÉ LE PREMIER MORCEAU !

Pour célébrer, forme le chiffre 1 avec ton corps.  
Regarde ton reflet dans un miroir pour t'aider.  
Tu peux aussi le former en te couchant par terre !

Pour chaque morceau trouvé, forme le chiffre qui lui correspond, jusqu'à la dernière pièce.



## QUI LE FAIT LE MIEUX ?

Lance le défi à une autre personne.

## SI TU AS BESOIN D'AIDE,

tu peux demander des indices à la personne qui a caché tes morceaux.

Pour chaque indice, tu dois faire les mouvements qu'on te demande !

Voici d'autres idées de mouvements :

- Botte 10 balles de soccer
- Lance 10 paniers de basketball
- Frappe un coup de circuit de baseball



## UNE FOIS

TOUS LES MORCEAUX RETROUVÉS :

reforme tes belles œuvres coloriées le plus vite possible !

**TIC-TAC,  
TIC-TAC...**



Choisis un ou plusieurs dessins que tu as coloriés. À l'aide de tes crayons de couleur, je te défie d'ajouter un paysage naturel dans ton dessin.

Essaie d'utiliser tous tes crayons de couleur.

Petit truc : inspire-toi des éléments de la nature qui t'entourent pour réaliser ton œuvre (ex. : geai bleu, sapin vert, pissenlit jaune, etc.).





# NE LOUPE PAS LE TRÉSOR !

Partie 2

CHOISIS UN CAHIER À COLORIER  
ET PRENDS TES CRAYONS DE COULEUR.

Demande à un adulte de garder le cahier  
et de cacher les crayons dans la maison,  
selon la carte.

**ATTENTION!**

TU N'AS PAS LE DROIT DE VOIR OÙ ILS SERONT CACHÉS.

Armé de ta carte au trésor et de ta superbe loupe,  
tu es prêt à partir à la chasse de tes crayons  
de couleur.

Chaque endroit mentionné sur ta carte contient au  
moins un crayon caché.

Déplace-toi en suivant les indications sur ta carte.  
Utilise ta loupe pour lire la carte !

1. Déplace-toi en pas de géant tout en cherchant dans les **tiroirs** de ta maison, jusqu'à ce que tu trouves ce qui s'y cache.
2. Ensuite, **déplace-toi avec les pieds collés** jusqu'à ce que tu trouves ce qui se cache au point 2, **Sofa-divan**.
3. Maintenant, **lance un mouchoir dans les airs en te déplaçant**. Il ne faut pas qu'il tombe par terre ! Qu'est-ce qui se cache sous les **lits** ?
4. Marche sur les 2 pieds et 1 seule main, jusqu'à ce que tu trouves ce qu'il y a de l'autre côté des **portes**.
5. Marche en petit bonhomme et ne loupe aucune **chaise**.
6. Avance en sautant sur un seul pied jusqu'à ton **cahier**.



Choisis un ou plusieurs dessins  
que tu as coloriés.

Pour y ajouter un peu de vert,  
je t'invite à partir à la recherche  
d'éléments de la nature  
(ex. : roches, brindilles, feuilles, etc.).

Ne va pas trop loin !  
Réalise un collage en ajoutant  
ces éléments à ton dessin.

Tu peux les coller avec  
une colle en bâton.

Je t'invite également à assembler  
tes dessins afin de faire une grande  
murale représentant la nature.

SAVIEZ-VOUS  
QUE...

le jeu qui utilise l'imagination,  
permet d'apprendre à vivre  
avec les autres et favorise les  
apprentissages socioaffectifs,  
moteurs, cognitifs et langagiers ?



TU PEUX MAINTENANT  
COLORIER DE BELLES ŒUVRES !





## C'EST LE TEMPS DE LA COURSE CONTRE LA MONTRE

### Partie 1

Tu as 10 minutes pour finir la liste des actions à faire.



#### COMMENCE PAR T'ÉCHAUFFER !

Balance tes bras en pendule de chaque côté de ton corps.



Touche les orteils de ton pied gauche avec ta main droite et vice-versa.



Mets-toi sur la pointe des pieds puis sur les talons. Répète ces mouvements plusieurs fois.



en plus de permettre le bon développement de la vision chez les enfants, les jeux extérieurs leur permettent de vivre un large éventail d'activités qui s'exécutent plus difficilement à l'intérieur comme courir, sauter ou faire des culbutes ?

## C'EST PARTI !

Demande à quelqu'un de te chronométrer.  
**Les 10 minutes commencent maintenant !**

1. Touche 5 murs dans différentes pièces de ta maison
2. Danse dans le salon et bouge tous les membres de ton corps pendant une chanson/comptine de ton choix.  
Exemple :



« Un éléphant qui se balançait »  
« Un éléphant qui se balançait  
Sur une toile, toile, toile... toile d'araignée  
Et qui trouvait ce jeu tellement amusant  
Que tout à coup...  
BAAA DAAA BOUUM »



3. Passe sous une chaise ou une table 3 fois en rampant.
4. Saute 15 fois avec ta corde à sauter le plus vite possible.



5. Fais une tape dans la main à tout le monde dans la maison.  
N'oublie pas tes peluches !



## BRAVO TU AS TERMINÉ !

En combien de temps l'as-tu complété ?

Pourrais-tu améliorer ton résultat la prochaine fois ?



Maintenant,  
couche-toi par terre  
et repose-toi.  
Respire profondément.

Lors d'une sortie en nature, essaie de trouver une panoplie d'objets qui ont des caractéristiques différentes (ex. : dur, mou, petit, gros, sale, vivant, mort, etc.).

Une fois les objets trouvés, tu peux essayer d'identifier d'où ils proviennent.

Est-ce d'un arbre, d'un lac ou de la terre ?  
Bref, amuse-toi !

Si tu le souhaites, garde tes objets en souvenir dans une boîte précieuse.



## C'EST LE TEMPS DE LA COURSE CONTRE LA MONTRE

Partie 2

Tu as 10 minutes pour finir la liste des actions à faire.



**MAIS ATTENTION!**

Tu dois inclure les étapes de 1 à 5.

Allez échauffe-toi et c'est parti!

**SAVIEZ-VOUS QUE...**

pour qu'une activité intéresse l'enfant, elle doit comporter un certain niveau de défi? Qui dit défi, dits essais et erreurs. Il découvrira ainsi ses capacités et ses limites.

## C'EST PARTI!

Demande à quelqu'un de te chronométrer.  
Les 10 minutes commencent maintenant!

6. Assois-toi et lève-toi **15 fois** sur le fauteuil/sofa.



7. Fais le chat dans la cuisine **4 fois** en miaulant.

8. Va faire un câlin à un membre de ta famille.



9. Ouvre 4 portes, ensuite, repasse pour les fermer.



10. Touche 15 coins dans les pièces de la maison.



**BRAVO TU AS TERMINÉ!**

En combien de temps l'as-tu complété?  
Pourrais-tu améliorer ton résultat la prochaine fois?

Maintenant, couche-toi par terre et repose-toi.  
Respire profondément.



Pour toi, voici une épreuve hors du commun!

Tu dois essayer de faire les actions suivantes le plus vite possible!

- 1) Réalise 10 sauts à la corde en essayant de nommer 5 animaux de la forêt du Québec.
- 2) Fais 15 jumping-jacks en essayant de nommer au moins 5 espèces d'arbres du Québec.
- 3) Réalise, à l'aide de tes craies, la forme d'une feuille d'arbre sur le sol.
- 4) Fais le tour de ta maison 2 fois!
- 5) Trouve un insecte VIVANT et prends-le en photo dans ton imaginaire!



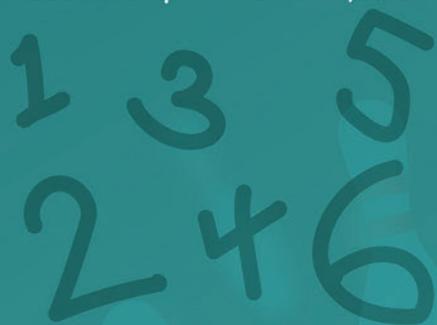


# BOU-QUILLES

(Activité avec les parents)

Création des quilles :

- Utiliser 6 bouteilles vides et les remplir au 2/3 d'eau, de sable ou de terre.
- S'assurer de très bien les fermer.  
\*Demander à un adulte de les fermer avec de la colle forte, si c'est possible.
- Numéroter les quilles en inscrivant les chiffres 1 à 6 sur les bouteilles et/ou les bouchons avec un marqueur non effaçable.



c'est par le plaisir que lui procure la réussite et la découverte de ses capacités que l'enfant va persévérer dans son expérimentation ?

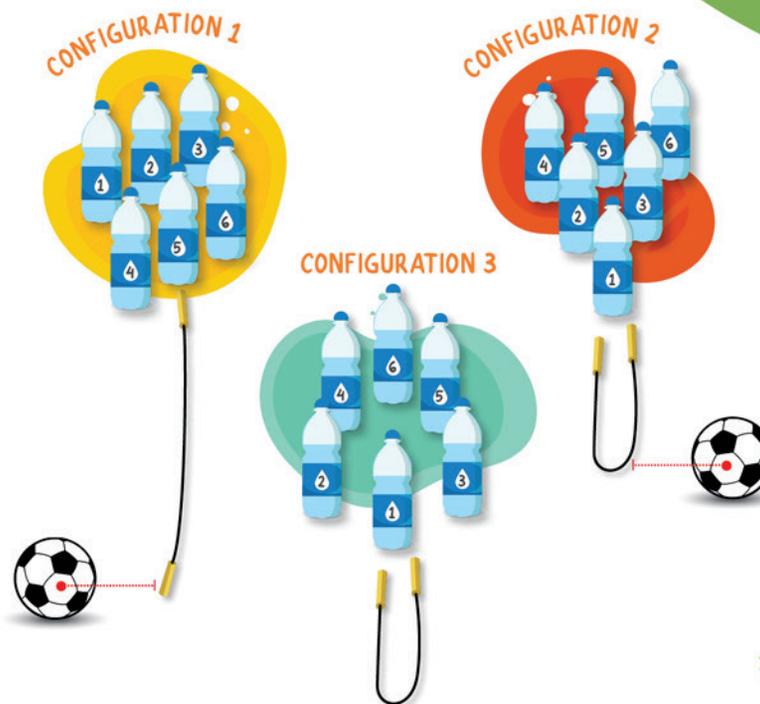
Placer les quilles selon la configuration choisie.

Choisir la distance à laquelle lancer le ballon.

- **La moitié de la corde**  
Plier la corde en deux vis-à-vis les quilles.
- **La corde au complet**  
Placer la corde bien étendue vis-à-vis les quilles.

Choisir la façon de lancer le ballon :

- Avec les 2 mains
- De côté
- Avec une seule main
- De dos entre les 2 jambes



Imagine que ton ballon est une patate très chaude.

À deux, essayez de vous le lancer rapidement sans l'échapper.

Si l'un d'entre vous l'échappe, il doit imiter un animal au choix de son partenaire.





## CHIFFRES ET LEURS DÉFIS

Les quilles qui tombent correspondent à un ou des exercices que les adversaires doivent réaliser.

- (1) Fais 6 sauts en étoile (jumping jacks).
- (2) Fais le superman sur un pied durant 30 secondes.
- (3) Fais la chaise durant 30 secondes.
- (4) Fais de la course sur place et des coups de poing.
- (5) Marche comme un crabe.
- (6) Choisis le mouvement !

## NOMBRE DE TOURS

Pour chaque partie, faire 10 tours par personne.



Coop ballon :  
voici un jeu amusant auquel  
tes parents peuvent aussi participer.

Transporter un ballon à 2,  
sans l'aide de ses mains,  
c'est franchement rigolo.

Comment faire ?

Tente l'expérience avec ton père ou ta mère.

Par exemple, placez le ballon entre vos têtes,  
vos ventres, vos dos, etc., et essayez de marcher  
d'un bout à l'autre de la pièce ou de la cour  
sans laisser tomber le ballon.

Celui ou celle qui l'échappera devra  
imiter un animal au choix de son partenaire.

Par exemple,  
si ton père échappe le ballon,  
demande-lui d'imiter le ouaouaron  
pendant 5 secondes.



en pratique libre ou organisée,  
expérimenter plusieurs types d'activités  
motrices à différentes intensités avec  
une diversité de matériel et dans divers  
contextes et environnements, permet  
à l'enfant de mieux se développer  
et d'acquérir un large éventail  
d'habiletés motrices ?