

Des idées 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 prennent la pose d'une statue. Le meneur du jeu observe et donne une contrainte à ceux qui ont bougé pour la prochaine pose (ex : statue au sol, statue sur un pied, ...).
PAS DE GEANT	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. • alternative : avancer à pas de grenouille, saut de lapin, position de tortue... • alternative : au lieu des devinettes, on peut nommer des catégories qui permettent à l'enfant d'avancer. 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 TRESOR	Donner des listes aux enfants à chercher lors de la récréation. Exemple : objet commençant par une lettre, objet d'une couleur, catégorie d'objet. Les enfants ne toucheront pas l'objet. Ils le pointeront en le nommant.
MIMES	La devinette se trouve sur des cartons que le meneur de jeu présente à la personne qui doit mimer aux autres participants.
JACQUES A DIT	Le meneur de jeu nomme des consignes en disant "Jacques a 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.
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 CATEGORIE	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 DETECTIVE	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 : - ramper comme un crabe - sauter comme un lapin (petits sauts) / comme un kangourou (grands sauts) - galoper comme un cheval - marcher en girafe (sur la pointe des pieds) / comme un pingouin (pieds collés) - Voler comme un oiseau (battre des ailes) ** faire une démonstration avant pour les enfants**
LES MOTS	Le meneur du jeu présente un mot sur un carton/affiche à un élève. Il doit faire deviner ce mot

MAGIQUES	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)
MARELLE	Dessiner plusieurs marelles à la craie et les expérimenter. Une craie par élève donnée au préalable dès le retour.
COURSE A 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. Alternier les meneurs.
ENTRAINEMENT PAR INTERVALLE	Un parcours du type : dans la première zone, tu fais 10 push-up Dans la deuxième zone, tu fais 5 jumping jacks...
DANSE	Musique dans la cour et on danse loin l'un de l'autre.
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 en 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...
MERE VEUX-TU?	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. 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. 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.
AIR-TERRE-MER	Le groupe forme un cercle et une personne au milieu Cette personne pointe à quelqu'un du groupe en disant soit air, terre ou mer. La personne doit 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
LE CHEF D'ORCHESTRE	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.

