

**Petit répertoire d'activités physiques  
pour les élèves de MATERNELLE**

Jeux pour marcher, courir, sauter, lancer	Lieux	Matériel
<p><b>1. La rivière</b> Matérialiser une rivière (par 2 cordes, ou 2 traits à la craie...), les élèves doivent franchir la rivière en sautant</p>	Intérieur ou extérieur	Craies, cordes
<p><b>2. La marche des animaux</b> Demander à l'enfant de ramper comme un serpent, ou sauter comme une grenouille, galoper comme un cheval ou marcher à quatre pattes comme un ours.</p>	Intérieur ou extérieur	<b>Sans matériel</b>
<p><b>3. La marelle</b> Sauter à pieds joints dans les zones de la marelle (sans palet) de la 1<sup>ère</sup> à la dernière zone.</p>	Extérieur	Craie, un palet ou caillou
<p><b>4. Jean dit</b> Les enfants font tout ce que Jacques a dit.</p>	Intérieur ou extérieur	<b>Sans matériel</b>
<p><b>5. Le circuit</b> Se déplacer sur un circuit (dessiné à la craie ou matérialisé par une corde...) en marchant, en courant, en sautant à 1 pied, en sautant à 2 pieds, selon ce que demande le meneur</p>	Extérieur Possible à l'intérieur avec un espace dégagé	Craie, ou matériel permettant de visualiser le circuit (cordes, lignes de la cour...)
<p><b>6. Lancer d'adresse</b> Lancer un objet dans une cible (plusieurs cibles possibles)Chacun lance à tour de rôle. Les élèves attendent en s'écartant les uns des autres. L'élève B attend que l'élève A récupère son objet avant de lancer le sien.</p>	Extérieur Possible à l'intérieur avec un espace dégagé	Un objet à lancer par enfant Une ou plusieurs cible(s) (boîte, panier, cerceau, cible dessinée...)

<p><b>7. Lancer loin</b> Lancer un objet dans la zone la plus éloignée possible (2 ou 3 zones matérialisées au sol).</p> <p><b>8. Lancer par-dessus le mur</b> Lancer son objet par-dessus un obstacle.</p>	<p>Extérieur</p> <p>Extérieur</p>	<p>Un objet à lancer 2 ou 3 zones matérialisées au sol</p> <p>Un objet à lancer Des objets qui servent d'obstacles (bancs, chaises...)</p>
<p align="center"><b>Jeux pour danser, mimer</b></p>	<p align="center"><b>Lieux</b></p>	<p align="center"><b>Matériel</b></p>
<p><b>9. Danse/expression corporelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>La promenade dansée</u> : se déplacer seul, en silence, selon les indications données par l'adulte (d'abord en marchant et en variant les directions, en imposant des formes (courbes, lignes droites...), et s'arrêter au signal.</li> <li>- <u>Les statues</u> : idem à la promenade et à chaque arrêt prendre une « pose photo ».</li> <li>- <u>Le miroir</u> : par deux et face à face sans se toucher, (à une distance de bras minimum) reproduire les mouvements effectués par le guide. Changer les rôles.</li> </ul> <p><b>10. Le jeu du mime</b> Un enfant mime un animal que les autres doivent reconnaître. Autres thématiques : les 4 émotions (joie, peine, colère, tristesse)</p>	<p>Intérieur</p> <p>Intérieur</p>	<p>Musique</p> <p><b>Possible aussi sans musique</b></p> <p><b>Sans matériel</b></p>