

ACTIVITÉS MOTRICES  
DE DÉCOUVERTE



# La vie en couleurs



SPORT

**Auteur**

IFAC

—

**Public**

De 3 à 6 ans

—

**Nombre**

**de participants**

Entre 4

et 10 enfants

—

**Nombre**

**de séances**

7

—

**Durée**

Moyenne

de 30 min

par séance

—

**Temps de**

**préparation**

🕒 🕒

—

## Présentation générale

Ce cycle vise à développer l'expression et les capacités physiques des enfants. Il leur fait également découvrir les couleurs.

## Programme des séances

Séance 1 : les couleurs

Séance 2 : l'équilibriste haut en couleur

Séance 3 : le chamboutou version colorée

Séance 4 : la mosaïque de couleurs

Séance 5 : le ballon sauteur

Séance 6 : le maître des couleurs

Séance 7 : attention aux couleurs

## SÉANCE 1

# Les couleurs

👤 1 animateur | ⌚ 30 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Feuilles cartonnées rouges, vertes et jaunes, plots pour délimiter l'espace.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Un espace extérieur ou une salle permettant le déplacement.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Suivre une consigne.
- Développer ses capacités de concentration.
- Améliorer la coordination des mouvements.
- Apprendre les couleurs.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### ACCUEIL DES ENFANTS

⌚ 5 min

### ANIMATION

⌚ 20 min

Transmission des messages humour, tristesse, famille, amour, moralité...

### ÉTAPE 1

Délimiter un espace avec des plots et le présenter aux enfants. Les enfants devront s'y déplacer en respectant un code couleur.

### ÉTAPE 2

Proposer aux enfants de suivre une signalisation de couleurs, tout au long d'une histoire.

### ÉTAPE 3

Déroulement. Expliquer le code couleur aux enfants : rouge signifie qu'ils doivent s'arrêter ; jaune signifie qu'ils doivent marcher très lentement ; vert leur signale qu'ils doivent marcher normalement.

Lancer le jeu avec une musique.

Cacher les 3 cartons de couleurs et débiter l'histoire.

Montrer successivement aux enfants différents cartons de couleurs.

### ÉTAPE 4

Conclure et féliciter les enfants.

### RANGEMENT

⌚ 5 min

Associer les enfants au rangement du matériel.

## CONSEILS

Veiller à créer l'histoire en amont de l'activité.

Les enfants peuvent se déplacer à quatre pattes, si le terrain le permet.

Possibilité de changer les consignes comme rouge : arrêt. Jaune : avancer à reculons. Vert : avancer normalement.

## SÉANCE 2

# L'équilibriste haut en couleur

👤 1 animateur | ⌚ 30 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Plots, cartons de couleurs, feutre, adhésif ou pâte à fixe, paire de ciseaux, nappe ou panneaux de cartons pour recouvrir les tables.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Un espace extérieur avec un revêtement « antichoc » ou des tapis, des tables et chaises en nombre suffisant par rapport au nombre d'enfants.

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Développer l'équilibre.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### ACCUEIL DES ENFANTS

⌚ 5 min

### ANIMATION

⌚ 20 min

#### ÉTAPE 1

Délimiter un espace avec les plots qui sera présenté aux enfants.

#### ÉTAPE 2

Proposer aux enfants de se déplacer sur un parcours main-pied tout en couleurs.

#### ÉTAPE 3

Déroulement. Construire le parcours : poser sa main droite sur une feuille cartonnée de couleur et en faire le contour avec un feutre. Renouveler l'opération avec la main gauche, le pied droit et le pied gauche. Penser à varier les couleurs à chaque fois, au minimum deux couleurs par membres.

Découper l'ensemble des formes. L'animateur dispose au sol les formes découpées pour former un parcours de motricité en veillant à ne pas trop les éloigner les unes des autres. Les fixer au besoin avec de l'adhésif ou de la pâte à fixe. Premier tour : les enfants marchent sur leurs empreintes, avec leurs mains ou leurs pieds comme ils le souhaitent. Deuxième tour : indiquer le membre à mettre sur une couleur. L'enfant s'exécute et c'est au tour de l'enfant suivant. Si l'enfant touche le sol avec une autre partie de son corps autre que ses mains ou ses pieds, il doit reprendre le parcours.

#### ÉTAPE 4

Conclure et féliciter les enfants.

### RANGEMENT

⌚ 5 min

Associer les enfants au rangement du matériel.

## CONSEIL

Possibilité, par la suite, de rajouter des consignes telles que : « Tu dois poser au moins une main sur du jaune et une autre sur du vert avant d'avancer sur le parcours. »

## SÉANCE 3

# Le chamboutou version colorée

👤 1 animateur | ⌚ 30 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pots de yaourt vides (minimum 6), feuilles de couleurs rouges, jaunes et vertes (3 par couleur), un ballon de baudruche, une bille.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une salle ou un espace extérieur.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer sa dextérité.
- Stimuler la coordination œil-main.
- Contrôler et adapter ses gestes.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### ACCUEIL DES ENFANTS

⌚ 5 min

### ANIMATION

⌚ 20 min

#### ÉTAPE 1

Proposer aux enfants de jouer à leur propre chamboutou.

#### ÉTAPE 2

Déroulement. Personnaliser les pots de yaourt. Découper des bandes de la hauteur des pots de yaourt. Coller les bandelettes autour des pots de yaourt. Installer les pots pour former le tour du chamboutou. Insérer une bille dans le ballon avant de le gonfler et le nouer. Cette action va permettre de lester le ballon de baudruche et de gagner en précision dans le lancer. Positionner la distance de lancement en fonction de l'âge de l'enfant. Chacun aura droit à trois essais. Alternier les couleurs de pot pour le comptage des points. Les points se comptabilisent en fonction du code couleur : rouge 3 points, jaune 2 points et vert 1 point. Si tous les pots sont renversés d'un seul coup, on marque un total de 5 points. Déterminer le nombre de manches ou le nombre de points à atteindre pour annoncer la fin du jeu.

#### ÉTAPE 3

Conclure et féliciter les enfants.

### RANGEMENT

⌚ 5 min

Associer les enfants au rangement du matériel.

## CONSEILS

Selon l'âge des enfants, veiller à découper les bandelettes en amont de l'activité ou à tracer les lignes définissant la hauteur de la bandelette que les enfants suivront lors du découpage.

Vous pouvez aussi remplacer les pots de yaourt par des boîtes de conserve. Vous aurez alors besoin d'une balle de tennis pour jouer au chamboutou.

Possibilité de poursuivre cette activité en utilisant la version bruit en récupérant des boîtes de conserve : il vous faudra alors une balle de tennis.

## SÉANCE 4

# La mosaïque de couleurs

👤 1 animateur | ⌚ 30 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Des feuilles de couleurs (4 de chaque, autant de couleurs que d'enfant), chronomètre.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une salle ou un espace extérieur sans aspérité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Stimuler la concentration.
- Développer sa structuration dans l'espace.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### ACCUEIL DES ENFANTS

⌚ 5 min

### ANIMATION

⌚ 20 min

#### ÉTAPE 1

Proposer aux enfants de retrouver les couleurs disparues.

#### ÉTAPE 2

Déroulemen. Déposer l'ensemble des feuilles de couleurs face découverte de manière géométrique, en forme carré.

Faire choisir à chaque enfant sa couleur.

Accompagner les enfants à repérer toutes les feuilles qui sont de leur couleur.

Retourner toutes les feuilles sans en modifier l'emplacement.

Proposer au premier enfant de découvrir dans un temps imparti sa couleur parmi l'ensemble du carré.

À chacun leur tour, les enfants devront découvrir leur couleur.

Après un premier tour, on recommence pour trouver une seconde feuille de la bonne couleur.

Le jeu s'achève lorsque toutes les couleurs sont retrouvées.

#### ÉTAPE 3

Conclure et féliciter les enfants.

### RANGEMENT

⌚ 5 min

Associer les enfants au rangement du matériel.

## CONSEILS

Faire attention au vent si vous choisissez un espace extérieur.

Si les enfants rencontrent des difficultés, leur proposer de retourner toutes les feuilles pour faire un point, avant de les retourner à nouveau.

Veiller à avoir un groupe d'enfants peu nombreux pour faciliter le jeu.

Pour avoir un nombre de couleurs suffisant, vous pouvez peindre des feuilles en amont.

## SÉANCE 5

# Le ballon sauteur

👤 1 animateur | ⌚ 30 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un ballon qui rebondit.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Un espace extérieur sécurisé.

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Développer la coordination, l'agilité et la souplesse.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### ACCUEIL DES ENFANTS

⌚ 5 min

### ANIMATION

⌚ 20 min

#### ÉTAPE 1

Proposer aux enfants de jouer au ballon sauteur.

#### ÉTAPE 2

Déroulement. Positionner les enfants en file indienne devant un mur. Le premier enfant de la file tient le ballon de couleur dans ses mains.

L'enfant lance le ballon contre le mur de manière à ce qu'il rebondisse ensuite au sol.

Au moment où le ballon touche le sol, l'enfant doit sauter par-dessus le ballon.

Le deuxième enfant de la file doit récupérer le ballon pour jouer à son tour.

Chaque enfant, à tour de rôle, répète l'action du lanceur.

#### ÉTAPE 3

Conclure et féliciter les enfants.

### RANGEMENT

⌚ 5 min

Associer les enfants au rangement du matériel.

## CONSEILS

Si les enfants ne réussissent pas à lancer le ballon, vous pouvez le faire à leur place.

Vous pouvez demander à l'enfant qui se trouve derrière le lanceur de rattraper le ballon avant qu'il ne retouche le sol.

## SÉANCE 6

# Le maître des couleurs

👤 1 animateur | ⌚ 30 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une craie de couleur.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Un espace extérieur.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Synchroniser des enchaînements de mouvements.
- Contrôler la connaissance des couleurs.
- Apprendre les couleurs de l'arc-en-ciel.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### ACCUEIL DES ENFANTS

⌚ 5 min

### ANIMATION

⌚ 20 min

#### ÉTAPE 1

Proposer aux enfants d'empêcher le maître des couleurs de récupérer l'arc-en-ciel.

#### ÉTAPE 2

Déroulement. Tracer au sol un cercle qui va représenter le fauteuil du maître des couleurs. Demander ou désigner un volontaire pour être le maître des couleurs.

Lorsque le maître des couleurs nomme à voix haute une couleur, tous les autres enfants doivent courir, toucher un objet de cette couleur avant d'être touché par le maître des couleurs. Le but pour le maître des couleurs est alors de récupérer l'arc-en-ciel.

Par exemple : le maître des couleurs énonce la couleur verte, tous les enfants peuvent toucher l'herbe à proximité. Le maître des couleurs doit toujours prononcer la couleur dans son fauteuil avant de pourchasser les couleurs qui ont disparu.

Les enfants qui arrivent à toucher l'objet de la bonne couleur ne peuvent pas être pourchassés par le maître des couleurs tant qu'ils ont la main sur l'objet.

Dès que tous les enfants touchent la couleur sans se faire attraper, le maître des couleurs peut choisir une autre couleur et la poursuite recommence.

Si un enfant se fait attraper par le maître des couleurs, il le rejoint près de son fauteuil et se transforme à son tour en couleur. Il pourra par la suite l'aider à choisir une couleur et à attraper les autres enfants toujours en course.

Le jeu s'achève lorsque le maître a récupéré toutes les couleurs.

#### ÉTAPE 3

Conclure et féliciter les enfants.

### RANGEMENT

⌚ 5 min

Associer les enfants au rangement du matériel.

## CONSEILS

Être vigilant à l'espace que vous aurez choisi : celui-ci doit être sécurisé et offrir un panel de couleurs correspondant à celles de l'arc-en-ciel.

Ajouter des objets s'il manque des couleurs.

Faire un rappel, en début du jeu, des couleurs de l'arc-en-ciel et aider le maître des couleurs s'il les oublie en cours de jeu.

Les 7 couleurs de l'arc-en-ciel sont, dans l'ordre de l'extérieur vers l'intérieur : rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo (bleu très foncé) et violet.

## SÉANCE 7

# Attention aux couleurs

👤 1 animateur | ⌚ 30 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

3 ballons en mousse de couleur.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une salle ou un espace extérieur.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Stimuler la coordination des mouvements.
- Développer l'esprit critique.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### ACCUEIL DES ENFANTS

⌚ 5 min

### ANIMATION

⌚ 20 min

#### ÉTAPE 1

Proposer aux enfants de jouer aux ballons de couleurs.

#### ÉTAPE 2

Déroulement. Former deux équipes d'un même nombre. Une équipe forme un cercle et les autres enfants se mettent au centre.

Les enfants du cercle reçoivent les trois ballons de couleurs.

Choisir une couleur, la nommer à voix haute. Par exemple : le rouge.

Les enfants doivent alors faire rouler les ballons avec leurs pieds. Les ballons doivent traverser le cercle. Pendant ce temps, les enfants à l'intérieur du cercle doivent éviter de toucher le ballon de la couleur énoncée.

Ils peuvent sauter, se déplacer pour éviter le ballon de couleur, mais doivent éviter de se faire toucher sous peine de rejoindre le cercle extérieur.

Au bout d'un moment, changer les équipes et les rôles.

#### ÉTAPE 3

Conclure et féliciter les enfants.

### RANGEMENT

⌚ 5 min

Associer les enfants au rangement du matériel.

## CONSEIL

Prévoir d'installer les tapis ou l'espace pour le jeu en amont de l'activité.