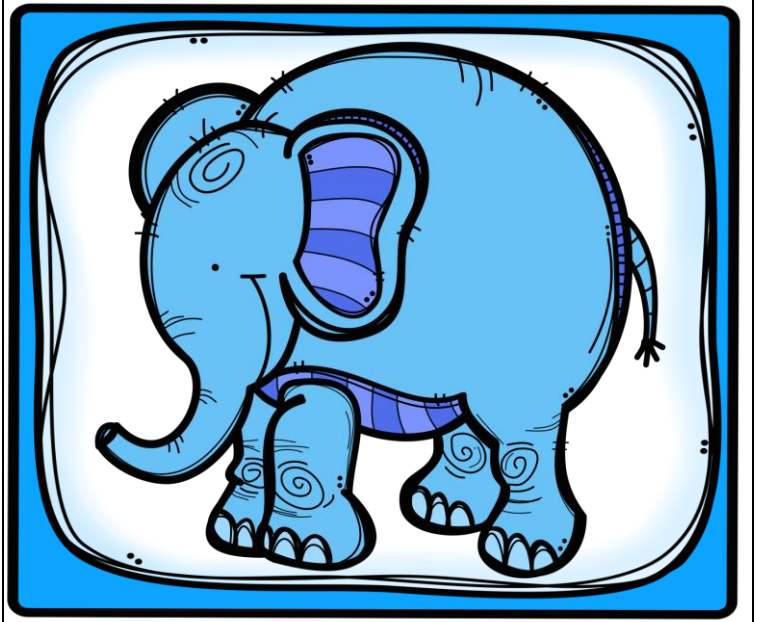
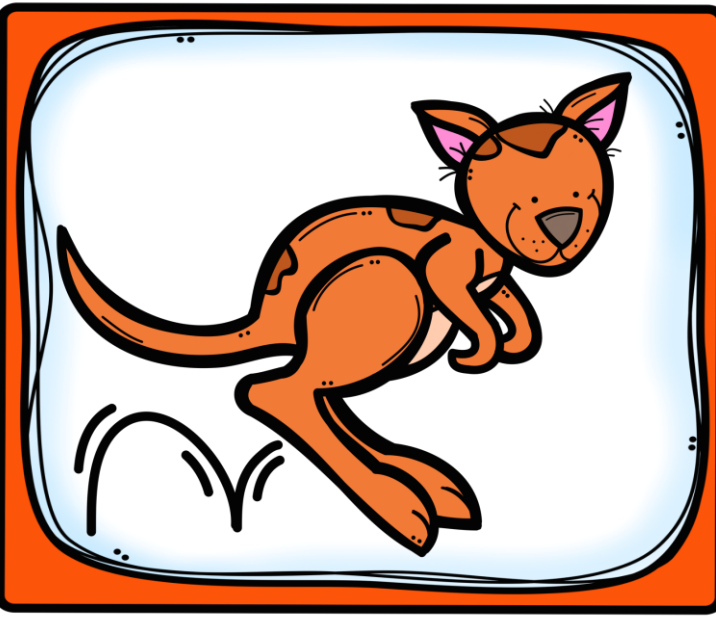
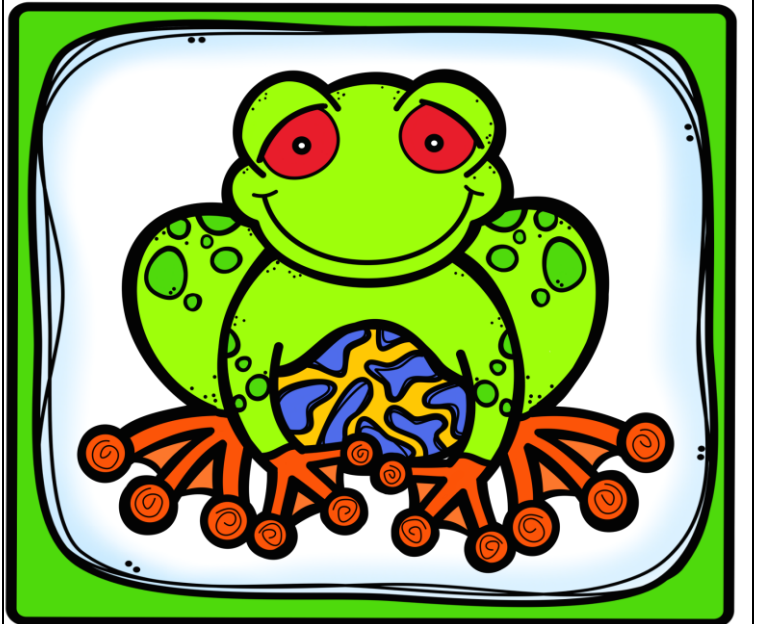
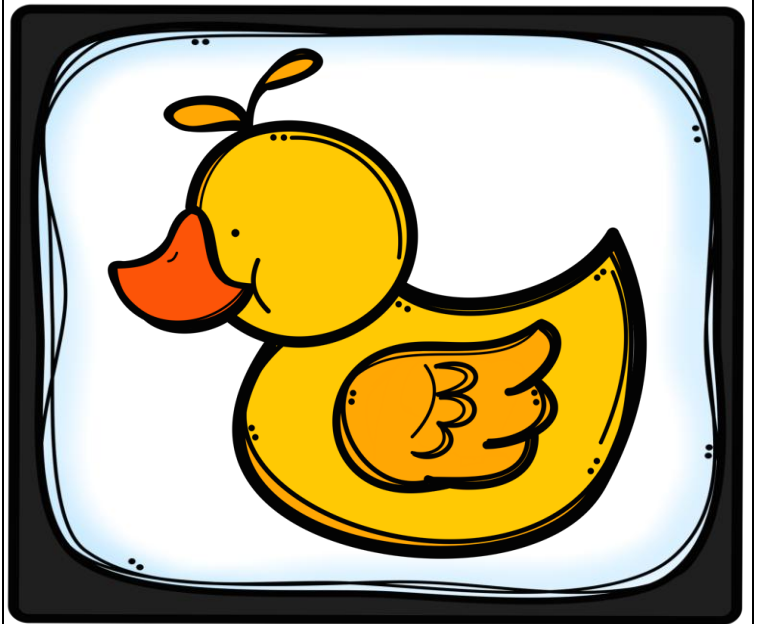
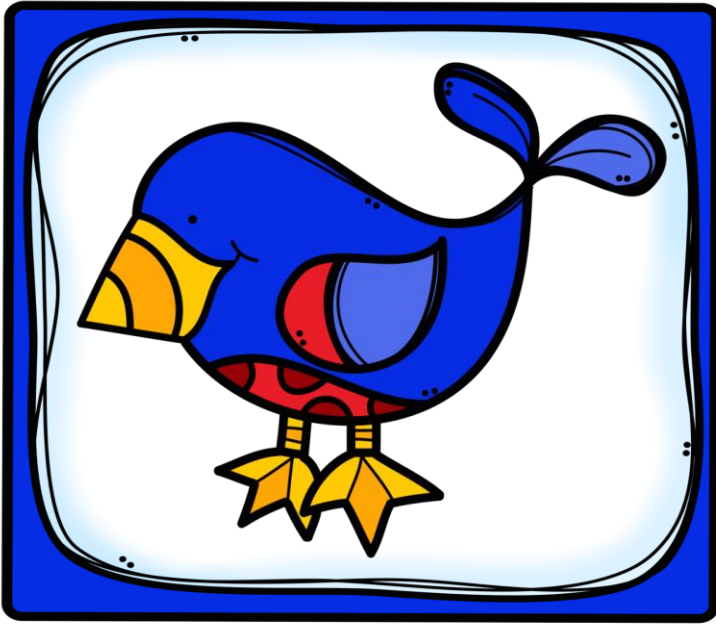




Canard :

- ❖ En position accroupie avec les mains autour des chevilles
- ❖ Avancer en gardant les mains sur ses chevilles

Adapté par Anne Tremblay, erg.

Oiseau :

- ❖ Debout sur le bout des orteils avec les bras étendus de chaque côté
- ❖ Se déplacer en battant des bras au rythme de la marche

Adapté par Anne Tremblay, erg.

Grenouille :

- ❖ En position accroupie avec les mains au sol (les bras passent entre les jambes)
- ❖ Sauter vers l'avant et retomber au sol avec les bras toujours entre les genoux

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Ours :

- ❖ À 4 pattes avec les genoux étendus
- ❖ Se déplacer en avançant ensemble le bras et la jambe du même côté (sans plier les genoux)
- ❖ Garder la tête penchée vers le sol

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Éléphant :

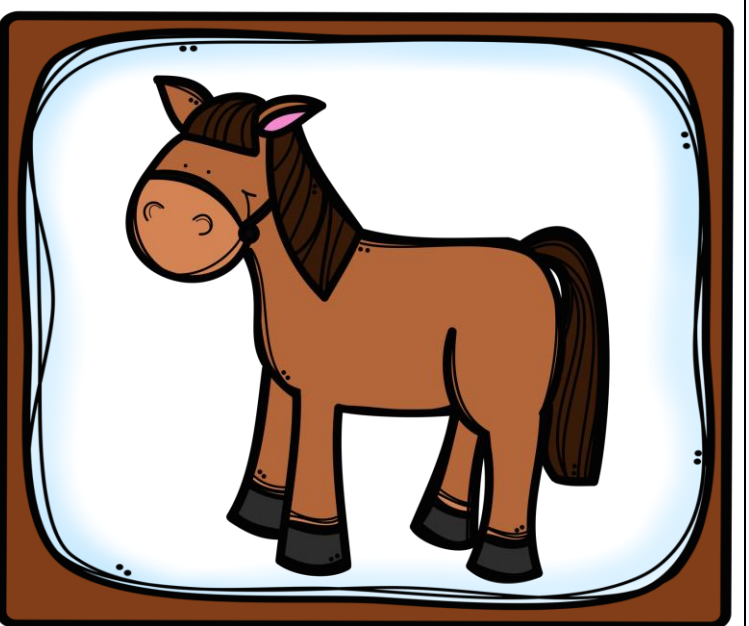
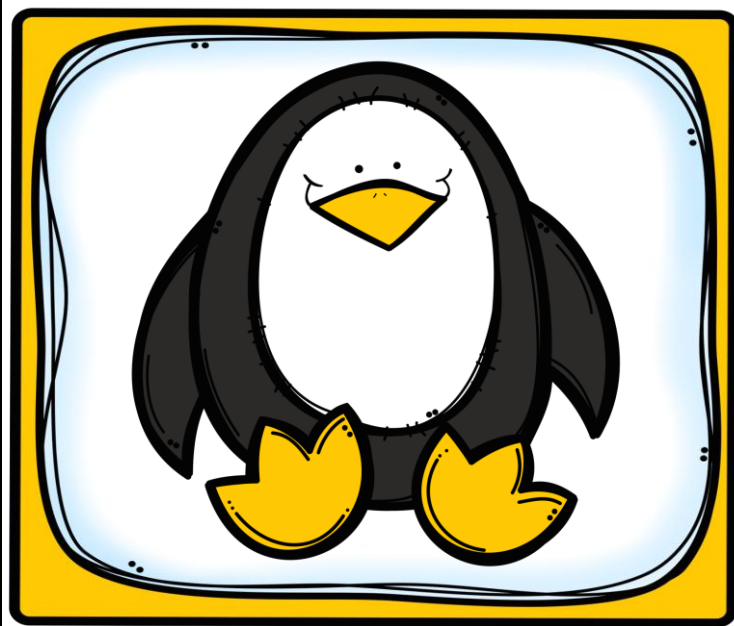
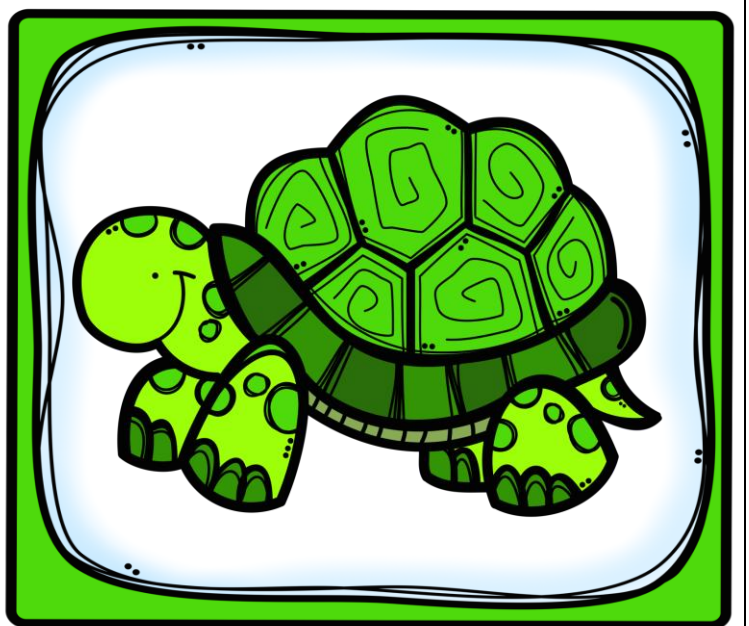
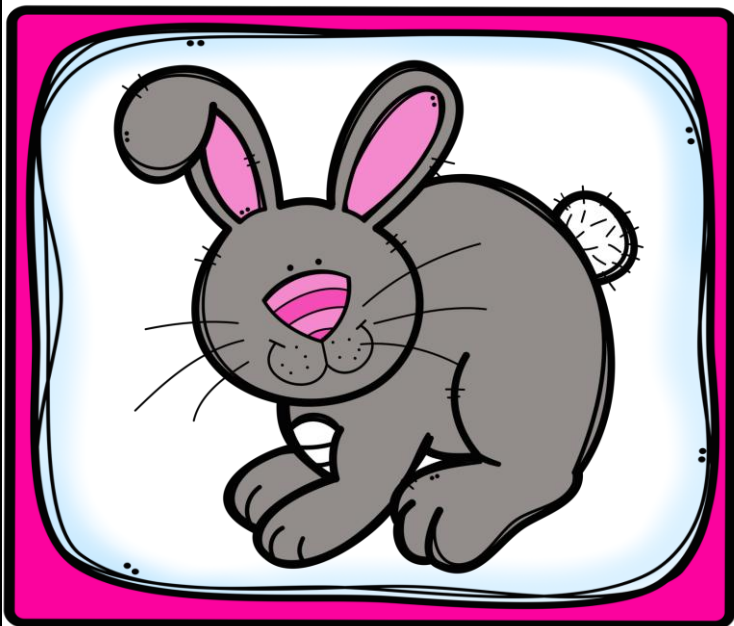
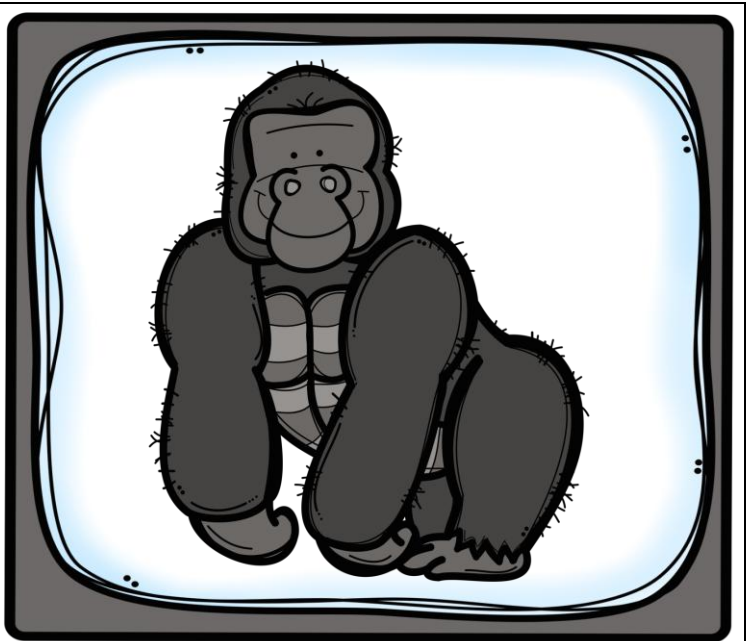
- ❖ Debout avec les bras étendus devant soi et les mains jointes (la trompe)
- ❖ Se pencher vers l'avant
- ❖ Se déplacer en balançant ses mains d'avant-arrière ou de côté

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Kangourou :

- ❖ Debout avec les genoux légèrement fléchis et les mains devant soi (poche ventrale)
- ❖ Sauter à grands bonds les 2 pieds en même temps

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.



Gorille :

- ❖ En position accroupie avec les mains au sol (dos de la main contre le sol)
- ❖ Se déplacer accroupi en se balançant d'un côté à l'autre
- ❖ Frotter les mains au sol

Adapté par Anne Tremblay, erg.

Girafe :

- ❖ Debout avec les bras étendus au-dessus de la tête et les mains jointes (cou et tête)
- ❖ Marcher sur le bout des pieds

Adapté de «Kids in Motion» par Anne Tremblay, erg.

Tortue :

- ❖ À 4 pattes
- ❖ Placer un coussin ou une couverture pliée sur le dos (carapace)
- ❖ Se déplacer très lentement sans faire tomber l'objet

Adapté de «Kids in Motion» par Anne Tremblay, erg.

Lapin :

- ❖ En position accroupie avec les mains au sol devant soi
- ❖ Ramener les pieds près des mains en sautant vers l'avant
- ❖ Avancer les mains et recommencer

Adapté de «Kids in Motion» par Anne Tremblay, erg.

Cheval :

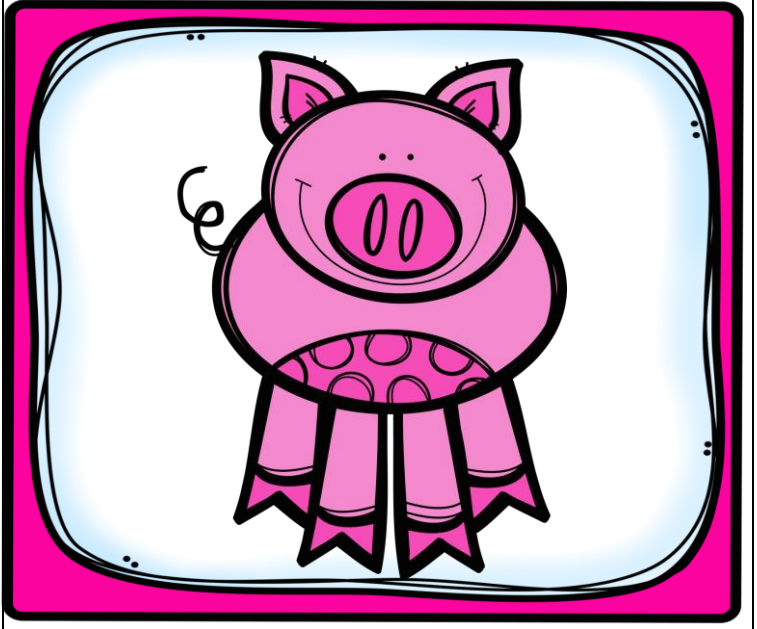
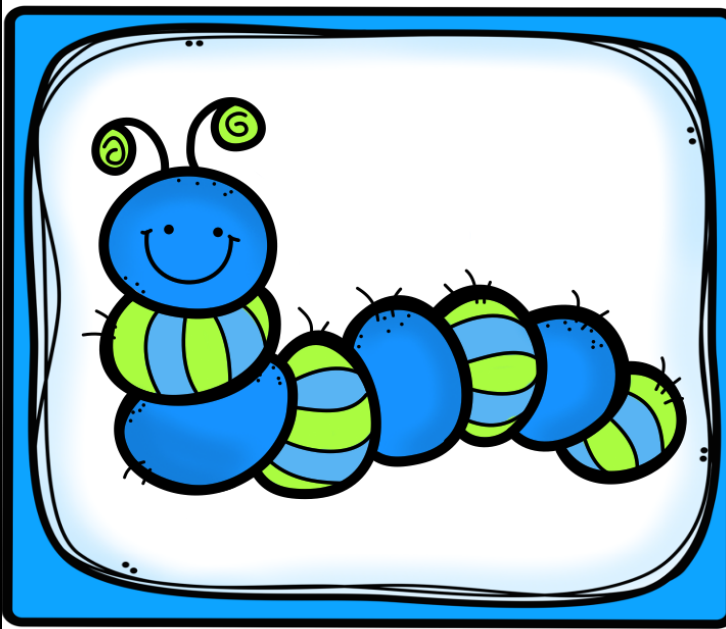
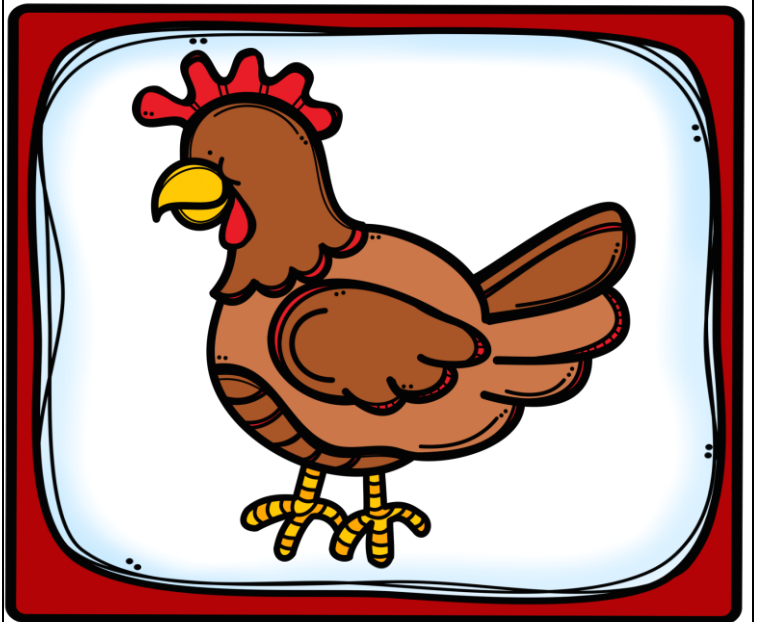
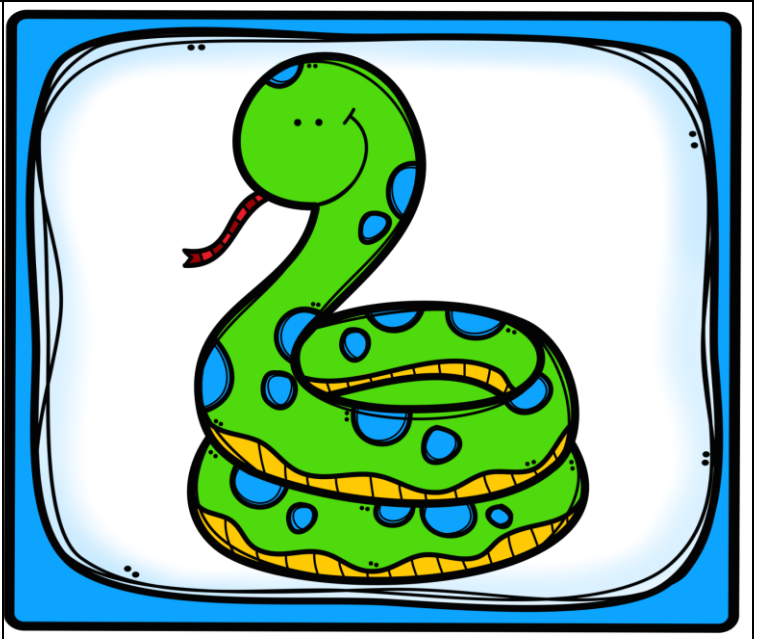
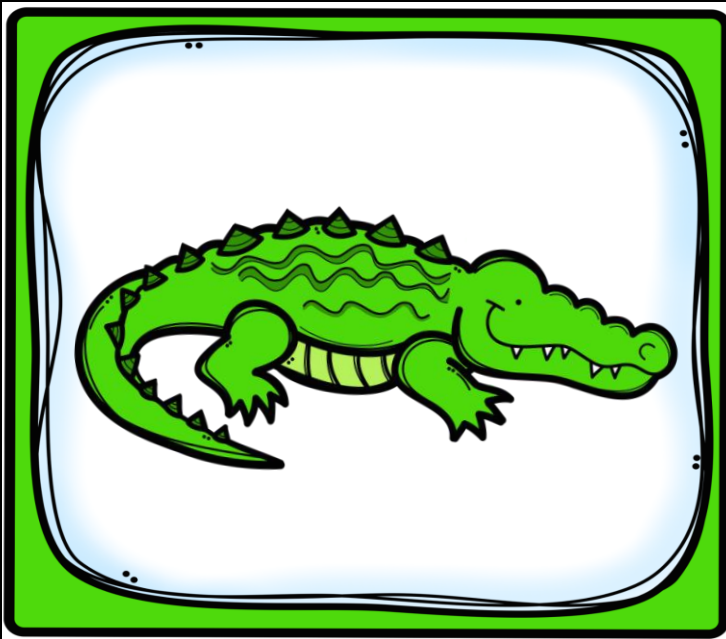
- ❖ Debout avec un pied pointant vers l'extérieur
- ❖ Déplacer ce pied de côté puis ramener l'autre pied et répéter
- ❖ Aller au pas (lentement), au trot (plus vite) ou au galop (rapidement)

Adapté de «Kids in Motion» par Anne Tremblay, erg.

Pingouin :

- ❖ Debout avec les bras le long du corps et les pieds pointant vers l'extérieur (talons collés ensemble)
- ❖ Se déplacer en avançant un côté du corps puis l'autre (balancement du pingouin) sans décoller les talons

Adapté par Anne Tremblay, erg.



Serpent :

- ❖ Couché sur le ventre avec les bras le long du corps.
- ❖ Glisser vers l'avant en se tortillant (bouger le moins possible les bras et les jambes)

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Alligator :

- ❖ Couché sur le ventre avec les mains à la hauteur des épaules
- ❖ Avancer en se tirant avec un bras et en se poussant avec la jambe opposée (genou droit plie quand main gauche tire)

Adapté par Anne Tremblay, erg.

Poule :

- ❖ En position accroupie avec les mains placées sur les hanches
- ❖ Marcher en gardant la position
- ❖ Battre des bras (ailes de la poule)

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Chien :

- ❖ À 4 pattes
- ❖ Se déplacer en avançant le bras et la jambe opposés en même temps (genou gauche et main droite ensemble)
- ❖ Alternner

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Cochon :

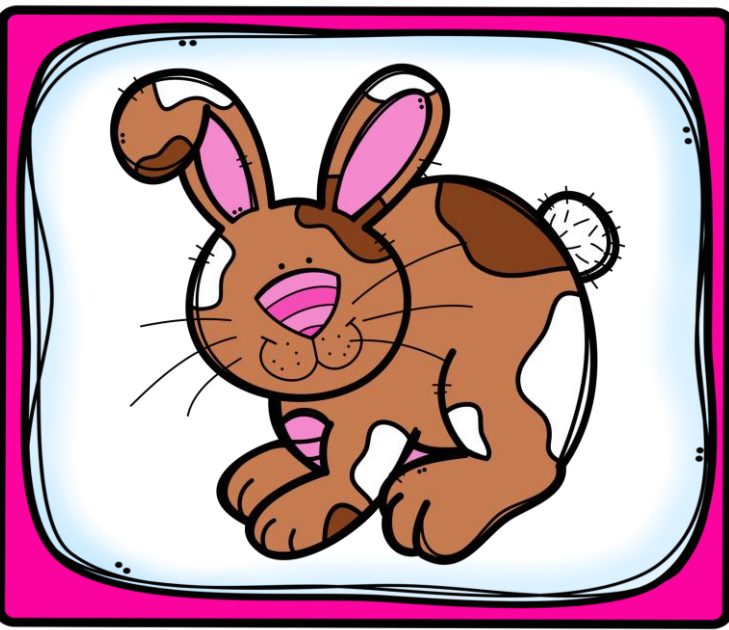
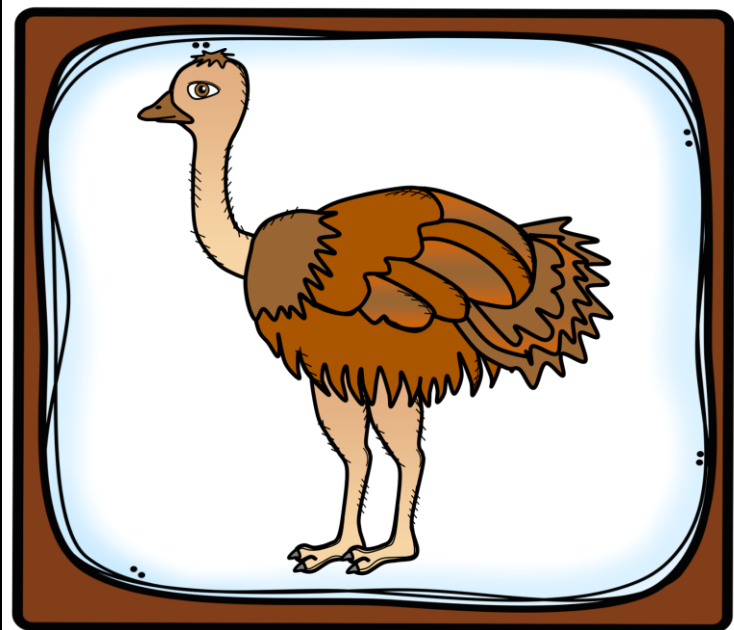
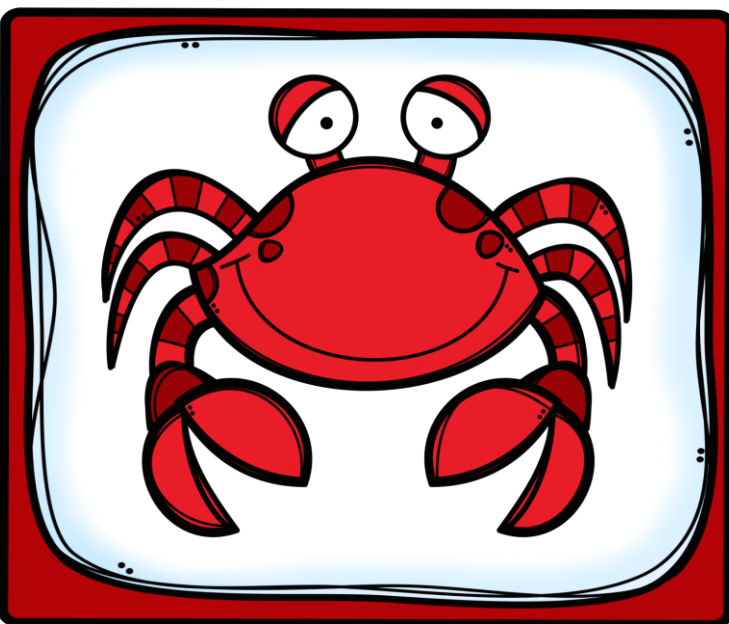
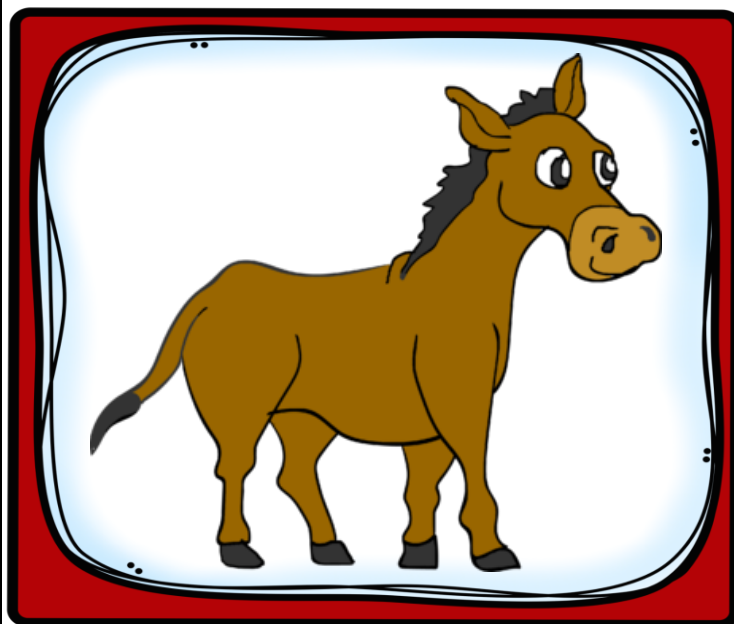
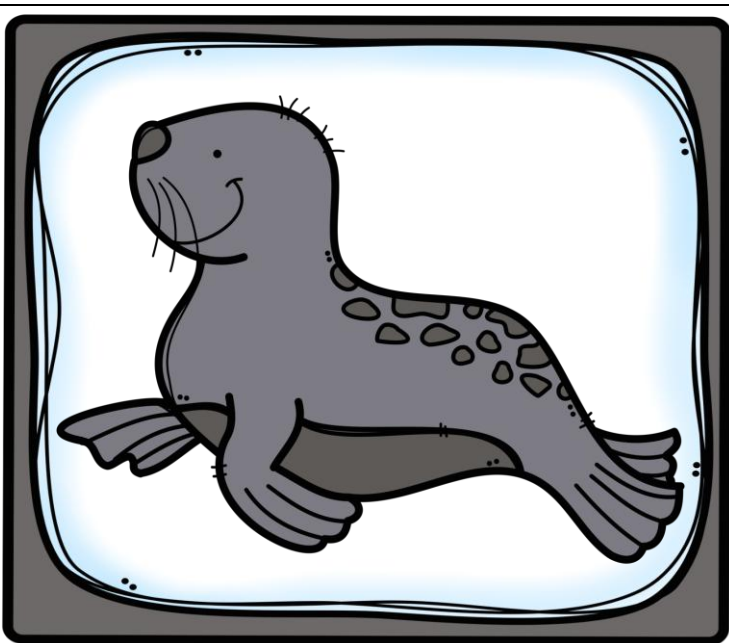
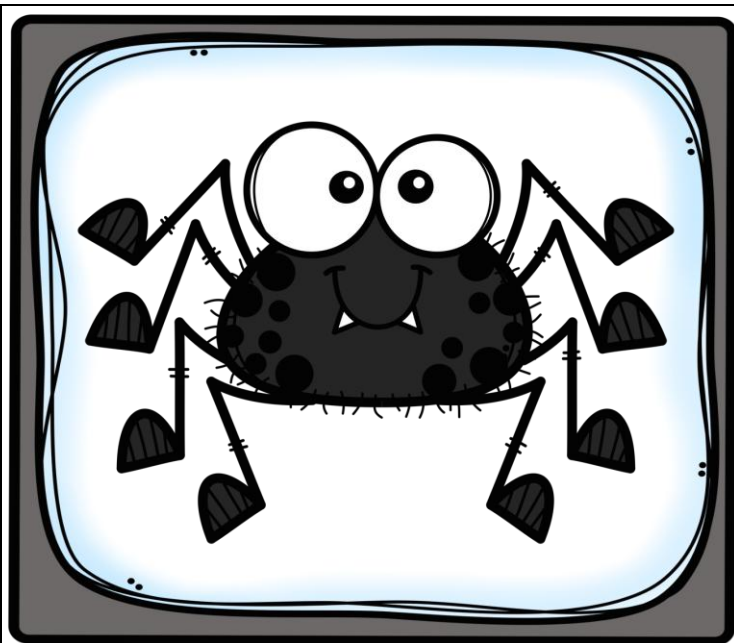
- ❖ À 4 pattes
- ❖ Déplacer son bras et sa jambe du même côté vers l'extérieur
- ❖ Rapprocher bras/jambe opposés

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Chenille :

- ❖ Couché sur le ventre
- ❖ Se glisser au sol en se tirant avec les 2 bras en même temps et en se poussant avec une jambe à la fois (plie un genou, pousse, plie l'autre genou, pousse, recommence)

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.



Phoque :

- ❖ Couché sur le ventre avec les jambes croisées
- ❖ Relever le haut du corps en prenant appui sur les mains (coudes étendus)
- ❖ Se déplacer en se tirant avec les bras seulement

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Araignée :

- ❖ À 4 pattes avec les genoux étendus
- ❖ Avancer les 2 mains
- ❖ Ramener les 2 pieds tranquillement (sans plier genoux et coudes)

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Crabe:

- ❖ Assis au sol avec les mains de chaque côté du corps et les pieds ramenés près de soi.
- ❖ Relever le derrière (position du crabe)
- ❖ Se déplacer à reculons ou vers l'avant en remuant la tête de chaque côté

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Âne :

- ❖ Debout
- ❖ Se pencher vers l'avant pour mettre les mains au sol
- ❖ Bien s'appuyer sur ses mains et relever les 2 jambes en même temps en étendant vers l'extérieur et le haut (ruade)

Adapté de « Kids in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Lapin(2) :

- ❖ En position accroupie avec les mains ramener ensemble devant soi (pattes)
- ❖ Sauter en reprenant la position accroupie entre chaque bond

Adapté de « Discovery in Motion » par Anne Tremblay,

Autruche :

- ❖ Debout
- ❖ Se pencher pour placer les mains sur ses chevilles sans plier les genoux
- ❖ Garder la tête relevée
- ❖ Se déplacer en gardant la position

Adapté de « Discovery in Motion » par Anne Tremblay, erg.

Adaptation d'un document reçu lors d'un atelier avec Diane Cantin

Images:

