

32

IDÉES D'ACTIVITÉS POUR LA RELÂCHE

Par la Maison des Familles de Rimouski-Neigette



INFORMATION ⌚

Voici quelques façons d'utiliser le jeu de cartes :

- Au début de la semaine, faire un calendrier d'activités à réaliser.
- Chaque jour, sélectionner une carte au hasard et réaliser l'activité.
- Lorsque 5 cartes ont été réalisées, choisir une récompense. (voir la carte récompense)*
- Choisir son activité préférée et la réaliser.
- Chaque membre de la famille sélectionne son activité coup de coeur. Réaliser ensuite chacune des activités choisies.
- Inventer une nouvelle activité.
- Attribuer un chiffre à chaque catégorie (physique, créatif, scientifique, cognitif) ainsi que pour les catégories « extérieur » et « intérieur ». Lancer ensuite le dé et choisir une activité dans la catégorie obtenue.

RÉCOMPENSES ⌚

- Film et popcorn
- Repas spécial et personnalisé (garnir sa pizza, choisir les ingrédients dans le repas de pâtes, saveur de muffin, etc.)
- Tête à tête avec un des parents pour une activité au choix de l'enfant
- 2 histoires avant le dodo
- Camping dans le salon
- Bar à chocolat chaud (crème fouettée, guimauves, cannelle, cacao, etc.)
- Pique-nique hivernal

215, Tessier, Rimouski (Québec) G5L 8X9 418 725-5315
accueil@maisonfamillesrimouski.com

ACTIVITÉS RELÂCHE

ACTIVITÉS RELÂCHE

CATÉGORIES ⌚

- **PHYSIQUE :**
Bouger le corps, dépenser de l'énergie
- **CRÉATIF :**
Imaginer, créer
- **SCIENTIFIQUE :**
Expérimenter, observer, faire des déductions, se questionner
- **COGNITIF :**
Apprendre, développer les aptitudes langagières, travailler la mémoire, catégoriser

À L'EXTÉRIEUR ⌚

MONSIEUR PATATE DANS LA NEIGE

Sortir les accessoires de monsieur et de madame patate et s'amuser à créer des personnages en neige.

Variante :

- Utiliser des objets de la nature pour représenter les différentes parties du corps (roches, branches d'arbre, etc.).

À L'EXTÉRIEUR ⌚

BONHOMME DE NEIGE

Faire un concours du plus gros et plus grand bonhomme de neige. Ajouter des accessoires (chapeau, foulard, carotte, etc.) et prendre une photo pour en conserver un souvenir.

ACTIVITÉS RELÂCHE

CRÉATIF 1

CRÉATIF 2

À L'EXTÉRIEUR ⌚

PEINTURE SUR NEIGE

Dans un contenant vide (bouteille vaporisatrice ou de savon à vaisselle), mélanger de l'eau avec du colorant alimentaire. Utiliser plusieurs bouteilles pour avoir différentes couleurs de peinture. Faire ensuite des dessins sur la neige.

À L'EXTÉRIEUR ⌚

FAIS MOI UN DESSIN

Jouer à « Fais moi un dessin » dans la neige. Utiliser une bouteille vaporisatrice avec de l'eau et du colorant pour réaliser les dessins.

Variante :

- Utiliser une main, un bout de bois ou une petite pelle pour dessiner directement dans la neige.

À L'EXTÉRIEUR ⌚

VOLCAN DANS LA NEIGE

Prendre un contenant en verre ou en plastique et y ajouter :

- 2 cuillères à table de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à table de savon à vaisselle
- quelques gouttes de colorant alimentaire rouge

Placer le contenant dans la neige et former doucement un volcan autour de celui-ci. Dans le trou, au-dessus du contenant, ajouter 1/4 de tasse de vinaigre et regarder le volcan exploser!

CRÉATIF 3

CRÉATIF 4

SCIENTIFIQUE 5

<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>	<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>	<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>
<p>SOUFFLER DES BULLES</p> <p>Sortir le liquide et les baguettes à bulles. Se questionner : que va-t-il se passer lorsque la bulle sera soufflée? Souffler et regarder ce qui se passe. Est-ce que l'hypothèse était exacte?</p>	<p>GLACE ARC-EN-CIEL</p> <p>Dans un contenant de plastique, faire congeler de l'eau. Lorsque l'eau est gelée, préparer 7 petits plats de sel (environ 1 cuillère à soupe) et y ajouter des gouttes de colorant alimentaire (une couleur par plat). Aller à l'extérieur, si possible, démouler la glace sur la neige. Réfléchir à ce qui pourrait se produire en mettant le sel sur la glace. Ajouter le sel coloré sur le morceau de glace. Que se passe-t-il?</p>	<p>DÉTECTIVE EN BALADE</p> <p>Lors d'une promenade à l'extérieur, un membre de la famille fait deviner aux autres un objet précis en le décrivant. Décrire l'élément à l'aide de la phrase suivante : « Avec mon oeil de lynx, je vois... ». Donner des informations comme la forme, la couleur, la texture, la première lettre du mot, etc. (Exemple : pour décrire le mot banc « Avec mon oeil de lynx, je vois un objet en bois, il a 4 pattes, on peut s'asseoir dessus. »)</p>
<p>SCIENTIFIQUE 6</p>	<p>SCIENTIFIQUE 7</p>	<p>COGNITIF 8</p>
<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>	<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>	<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>
<p>CHERCHE ET TROUVE</p> <p>Chercher et trouver des éléments qui correspondent aux critères suivants lors d'une promenade au parc ou en forêt.</p> <p>Trouver quelque chose de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● rouge ● jaune ● vert ● mou ● dur ● léger ● rond ● carré ● triangle <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant de partir, faire une liste d'objets à trouver (une roche noire, une pomme de pin, de l'écorce, etc.). Apporter celle-ci et essayer de la cocher au complet. 	<p>DÉTECTIVE DANS LA NEIGE</p> <p>Regarder les différentes traces dans la neige. Essayer de deviner à quel animal ces traces appartiennent. Écouter les différents bruits. Essayer de trouver d'où proviennent ces bruits. Identifier ce que sont ces bruits (un oiseau, la rivière, etc.) Garder l'oeil ouvert.</p>	<p>TIC TAC TOE GÉANT</p> <p>Tracer avec une branche d'arbre les lignes pour faire un jeu de tic tac toe. Choisir deux éléments de la nature (roche, feuille, etc.) pour représenter le « X » et le « O ». Débuter la partie.</p>
<p>COGNITIF 9</p>	<p>COGNITIF 10</p>	<p>COGNITIF 11</p>
<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>	<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>	<p>À L'EXTÉRIEUR M</p>
<p>TRÉSOR DES NEIGES</p> <p>Placer différents éléments de la nature dans la neige. En famille, courir pour aller récupérer un objet de la nature et le rapporter au point de départ. Continuer jusqu'au dernier objet. La personne qui a le plus gros trésor (nombre d'objets) gagne.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir des actions différentes à chaque tour (galoper, sauter, à reculons, etc.). 	<p>GLISSADE</p> <p>Sortir les traîneaux et faire une course de glissade.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essayer plusieurs types de traîneaux, de luges, de pentes pour glisser et déterminer les plus rapide. 	<p>DÉCOUVERTE HIVERNALE</p> <p>Profiter du grand air en allant au parc Beauséjour faire du patin à glace ou du ski de fond.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En ski ou en raquettes, découvrir les sentiers de la région (Parc du Bic, sentier du littoral, etc.).
<p>PHYSIQUE 12</p>	<p>PHYSIQUE 13</p>	<p>PHYSIQUE 14</p>

À L'EXTÉRIEUR	À L'EXTÉRIEUR	À L'INTÉRIEUR
<p style="text-align: center;">PARCOURS DANS LA NEIGE</p> <p>Sortir du matériel varié (pneu, corde, cerceaux, seaux, etc.) et créer un parcours (marcher dans des pneus, ramper sous une corde, contourner les seaux, sauter dans des cerceaux, etc). Réaliser ensuite le parcours. Chronométrer le temps de réalisation et essayer de faire plus rapide la deuxième fois.</p>	<p style="text-align: center;">FRISBEE GOLF</p> <p>Établir un parcours avec des cibles à atteindre. Pour représenter les trous de golf, utiliser divers objets (seau, panier à linge, chaise, pneu, etc.) qui seront les cibles. Le premier lancer se fait sur une ligne de départ et les suivants se font à l'endroit où le frisbee tombe. Essayer d'atteindre la cible avec le moins de lancer possible.</p>	<p style="text-align: center;">BRICOLAGE D'HIVER</p> <p>Ramasser des branches à l'extérieur et les laisser sécher. Faire un bricolage inspiré de l'hiver.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coller les branches ensemble pour former un flocon de neige, ajouter de la peinture blanche, des morceaux de ouate, etc. • Sur un morceau de carton, coller les branches en forme d'arbre et peindre ou dessiner un paysage hivernal.
PHYSIQUE 15	PHYSIQUE 16	CRÉATIF 17
À L'INTÉRIEUR	À L'INTÉRIEUR	À L'INTÉRIEUR
<p style="text-align: center;">ROBOT RECYCLÉ</p> <p>Fabriquer un robot à l'aide de matériaux recyclés.</p>	<p style="text-align: center;">CHAUSSETTE MARIONNETTE</p> <p>Prendre de vieilles chaussettes et en faire des marionnettes. Trouver du matériel pour faire des yeux, des cheveux et d'autres accessoires pour les personnaliser.</p>	<p style="text-align: center;">SPECTACLE</p> <p>Créer un spectacle. Trouver des déguisements et s'inventer une histoire. Pratiquer celui-ci avant de faire une représentation devant la famille.</p>
CRÉATIF 18	CRÉATIF 19	CRÉATIF 20
À L'INTÉRIEUR	À L'INTÉRIEUR	À L'INTÉRIEUR
<p style="text-align: center;">PEINTURE SCINTILLANTE</p> <p>Mélanger :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cuillère à table de sirop de maïs • de la peinture diluée dans de l'eau ou des gouttes de colorant alimentaire • des brillants <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre de l'eau, de la gouache (couleurs variées si désirées) et des brillants dans chaque compartiment d'un bac à glaçons. Ajouter un bâton dans chacun de ceux-ci. Placer ensuite le bac au congélateur. Une fois gelé, démouler et peindre. 	<p style="text-align: center;">IGLOO EN GUIMAUVE</p> <p>Prendre un contenant de plastique (exemple : une bouteille d'eau vide) et découper le contenant pour conserver seulement la base. Placer la base afin d'avoir le fond vers le haut. Coller des guimauves sur l'extérieur de la base et en superposer pour faire une porte à l'igloo.</p>	<p style="text-align: center;">PARCOURS MINIATURE</p> <p>Dans une boîte de céréales, découper l'une des deux grandes faces rectangulaires de façon à garder les quatre côtés et un grand fond. À l'aide de carton et de matériaux recyclés, créer des tunnels et des obstacles. Coller ceux-ci dans le fond de la boîte pour faire un parcours. Faire rouler une bille ou une petite voiture pour jouer avec le mini-parcours.</p>
CRÉATIF 21	CRÉATIF 22	CRÉATIF 23

<p>À L'INTÉRIEUR M</p>	<p>À L'INTÉRIEUR M</p>	<p>À L'INTÉRIEUR M</p>
<p style="text-align: center;">DESSINER UN ANIMAL</p> <p>Choisir un animal et le dessiner de 3 manières : réaliste, animé, arrondi</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser du matériel différent pour réaliser la création (peinture, crayon, pastel, etc.) • Dessiner des monstres variés (qui font peur, drôles, colorés, avec plusieurs bras, etc.) 	<p style="text-align: center;">TORNADE DANS UNE BOUTEILLE</p> <p>Mettre les ingrédients suivants dans un pot en verre et bien fermer le couvercle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3/4 tasse d'eau • 3 à 5 gouttes de colorant alimentaire • 1 cuillère à thé de savon à vaisselle • 1 cuillère à thé de vinaigre <p>Tenir le pot par le couvercle, mélanger en tournant et regarder la tornade se former.</p>	<p style="text-align: center;">LAIT MAGIQUE</p> <p>Dans un bol, mettre un peu de lait, ajouter des gouttes de colorant alimentaire de façon aléatoire et de couleurs différentes.</p> <p>Tremper le bout d'un coton-tige dans du savon à vaisselle et déposer ce bout sur les gouttes de colorant alimentaire.</p> <p>Observer ce qui se produit.</p>
<p style="text-align: center;">CRÉATIF 24</p>	<p style="text-align: center;">SCIENTIFIQUE 25</p>	<p style="text-align: center;">SCIENTIFIQUE 26</p>
<p>À L'INTÉRIEUR M</p>	<p>À L'INTÉRIEUR M</p>	<p>À L'INTÉRIEUR M</p>
<p style="text-align: center;">JEUX DE SOCIÉTÉ</p> <p>Choisir un jeu et lire les règles. Débuter la partie.</p> <p>Idée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre rendez-vous pour emprunter des jeux à notre joujouthèque. 	<p style="text-align: center;">ÉCRIRE UNE HISTOIRE</p> <p>Écrire une histoire avec des contraintes. (Exemple : l'histoire doit se dérouler l'été, il doit y avoir un appareil photo et un flamant rose, etc.). S'amuser à changer les contraintes pour créer plusieurs histoires.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Écrire des sujets sur des bouts de papier (visite au musée, sortie à la plage, etc.). Piger un sujet au hasard et créer une bande dessinée sur ce thème. 	<p style="text-align: center;">LECTURE EN DESSIN</p> <p>Lire un livre et faire un dessin représentant l'histoire ou un moment marquant.</p>
<p style="text-align: center;">COGNITIF 27</p>	<p style="text-align: center;">COGNITIF 28</p>	<p style="text-align: center;">COGNITIF 29</p>
<p>À L'INTÉRIEUR M</p>	<p>À L'INTÉRIEUR M</p>	<p>À L'INTÉRIEUR M</p>
<p style="text-align: center;">JEU DE QUILLES DANS LE NOIR</p> <p>À l'intérieur de bouteilles d'eau vides, placer des bâtons lumineux et disposer celles-ci en forme de triangle comme un jeu de quilles. Lancer une balle ou un ballon afin de faire tomber les bouteilles.</p>	<p style="text-align: center;">TWISTER</p> <p>Sur le sol, coller des morceaux de ruban adhésif de couleur variée en créant 9 à 12 formes de triangle et de carré. Nommer au hasard une partie du corps, une couleur et une forme (exemple : bras sur triangle rouge, pied sur carré bleu, etc.) et exécuter le mouvement. Continuer jusqu'à ce qu'une personne tombe.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajouter des formes différentes (losange, trapèze, etc.) sur le sol. • Spécifier la partie du corps demandée (gauche, droite) 	<p style="text-align: center;">VOLLEYBALL</p> <p>Faire un tournoi de volleyball avec une balloune.</p>
<p style="text-align: center;">PHYSIQUE 30</p>	<p style="text-align: center;">PHYSIQUE 31</p>	<p style="text-align: center;">PHYSIQUE 32</p>