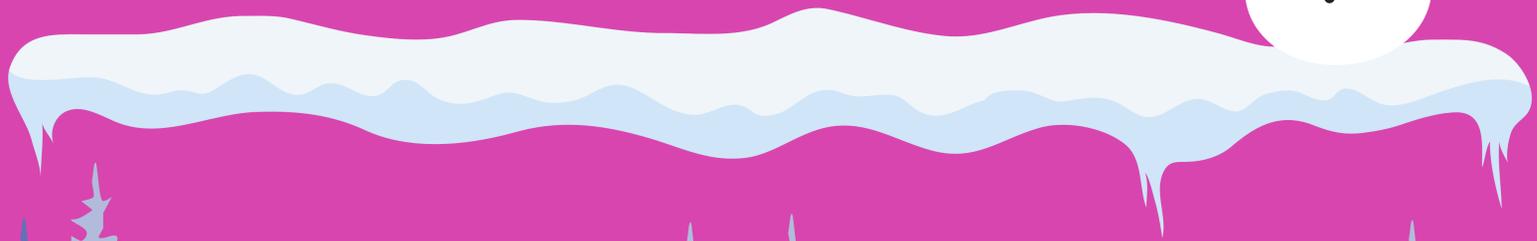


# MES ACTIVITÉS EPGV POUR LES VACANCES D'HIVER

ENFANT 9 MOIS - 5 ANS



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire



# Profitions des vacances d'hiver pour faire de l'activité physique avec son/ses enfants

Cette année, à moins d'habiter près des montagnes, il va être difficile de prendre sa luge ou encore de faire un bonhomme de neige en famille. Restons positifs et prenons le temps des vacances pour se poser !



Et si nous profitions des **vacances d'hiver** pour faire de l'activité physique en famille. La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, vous propose un **kit pédagogique** de 11 situations pédagogiques pour les 9 mois – 5 ans à faire à la maison au chaud.



Un jeu pour commencer. Des **yétis** se sont cachés dans ce carnet d'activité. Combien allez-vous en retrouver?

**Réponse** à la fin du carnet.

Et parce qu'il est important de **pratiquer régulièrement**, nous vous proposons également un **planning** d'activités physiques dans lequel vous allez pouvoir noter les pratiques physiques réalisées par votre/vos enfants (Vélo – Exercices à domicile via les fiches proposées – Sorties au parc ...)

A vos Baskets !

**Bonnes vacances d'hiver avec la FFEPGV !**

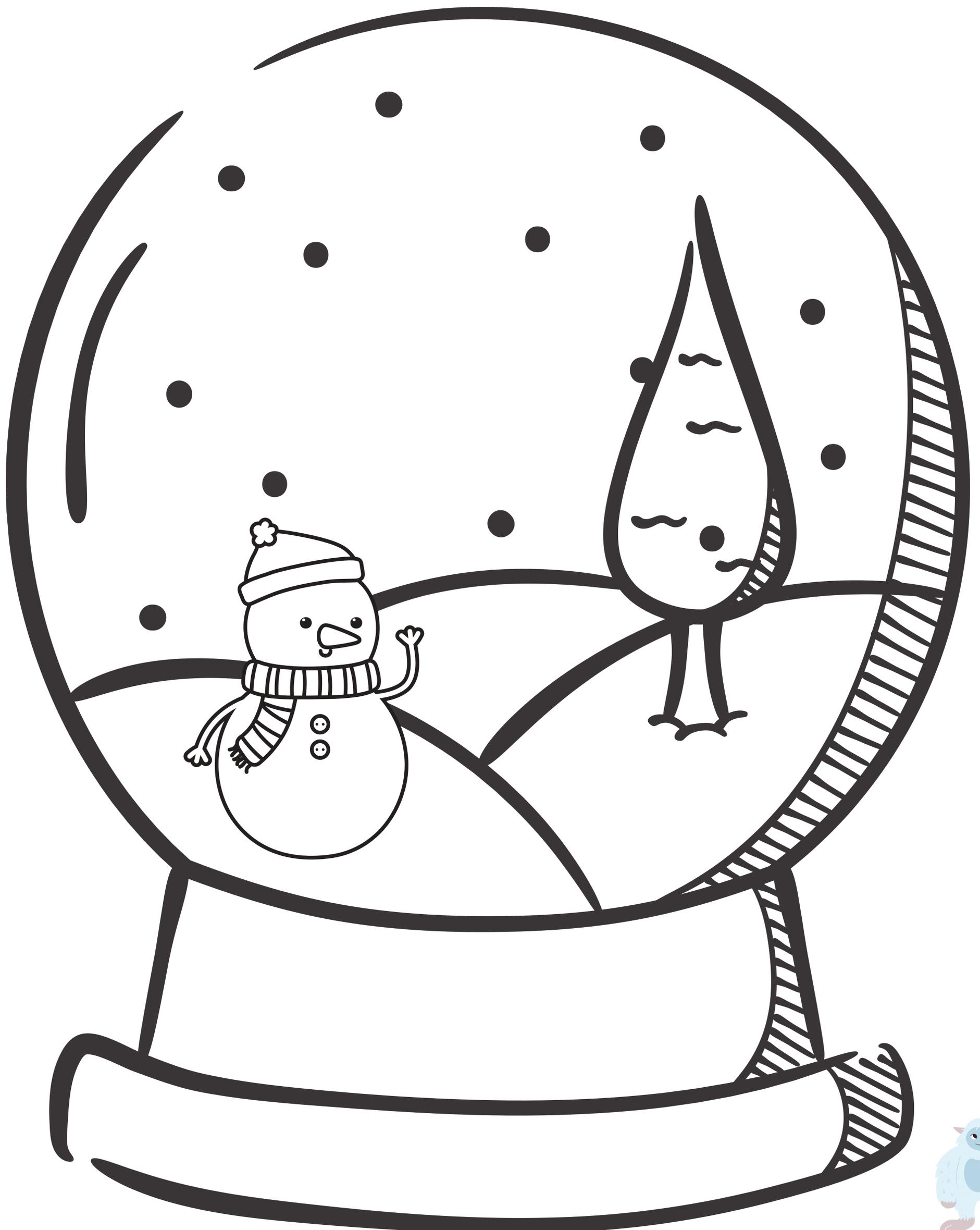


# Votre enfant est unique !

Votre enfant est **unique**, c'est pourquoi à la FFEPGV nous veillons à **adapter** en permanence les situations pédagogiques proposées à ses capacités du moment !



# Je colorie ma boule à neige !



# Les mots croisés d'hiver

1 L

2

3

4 R S

5 B

7 H T

8 I

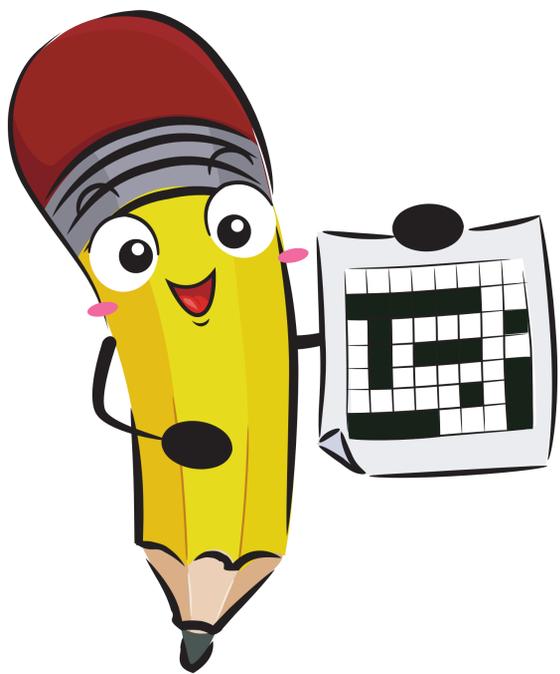
9

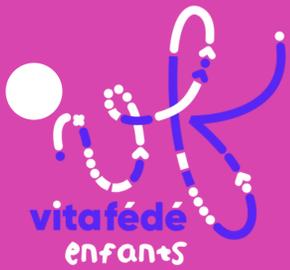
**Horizontal**

- 4 Elles sont mécaniques
- 5 Il est de neige
- 7 Tout en bois
- 8 Tout Shusssssssss
- 9 Dans la cheminée

## Vertical

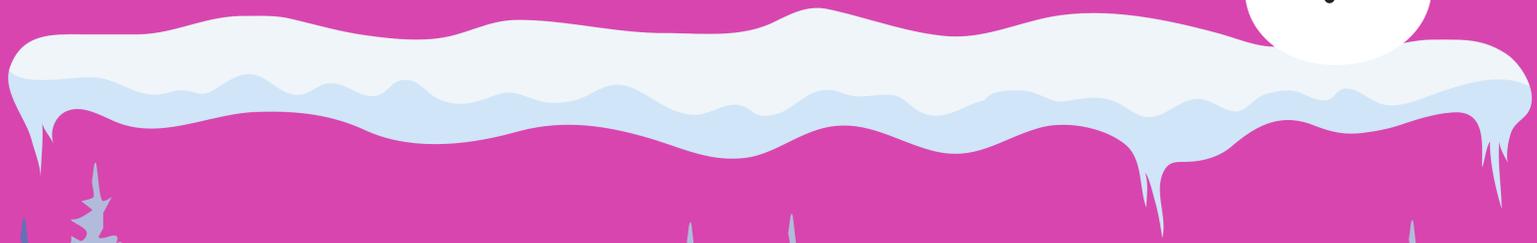
- 1 Seul ou à deux, quand on est dedans gare aux sensations
- 2 Si je prends celui pour l'eau, gare à la chute
- 3 Il est chaud et se consomme sans modération en fin de journée
- 5 les boules de neige sont partout





# CHAQUE JOUR, JE PARTAGE 30 MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

ENFANT 9 MOIS - 5 ANS



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire



S'amuser en faisant  
du sport ensemble en  
attendant la reprise  
d'activités dans mon  
club EPGV !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK END
					

Je note mes 30 min d'activités physiques par jour

# J'échange avec mon enfant !

La journée s'achève. Elle a été remplie de **bons moments** ! Et si vous partagez un temps en fin de journée avec votre enfant en **verbalisant** vos ressentis.

Qu'est ce que l'on a fait  
aujourd'hui ?

---

Comment as-tu vécu ce  
moment ?

---

Qu'as-tu ressenti ?

---

Et demain quelle(s) activité(s)  
aimerais-tu que l'on fasse  
ensemble ?

A la FFEPGV, nous accordons une importance aux temps d'échanges et à **l'expression du ressenti**. Ce temps permet de partager les émotions mais également **d'enrichir le vocabulaire** de l'enfant.

# PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN S'AMUSANT ENSEMBLE

ENFANT 9 MOIS - 5 ANS



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire



# Chaque jour un temps d'activité physique à partager

Chaque jour, mon enfant choisit  
une fiche d'activité physique et  
je partage ce temps avec lui



Chaque jour, je programme une  
sortie pour faire du vélo,  
grimper ou tout simplement  
faire un tour de poussette

Chaque jour, je prends du plaisir  
à partager ce moment

Les 9 à 18 mois

N° 1

# Les pompiers



## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- Apprentissage du langage, initiation au monde sonore
- Verbes d'action : Mimer, Chanter

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Les parents sont assis en cercle et les enfants sont soit sur les genoux du parent soit en face à face.



## Consignes

L'animatrice chante la comptine :

### Les pompiers

« Pin pon, pin pon, pin pon !

Bonjour, nous sommes  
les capitaines des  
pompiers,



Attention !



En avant...

En arrière...



..... Partez !



Pin pon, pin pon, pin pon... »



## Variantes / Étapes

- 1 Les enfants apprennent les paroles et les gestes.
- 2 Marquer le rythme dans les paroles et dans les gestes.
- 3 Les enfants se déplacent dans toute la salle en marquant le rythme par leur pas et leurs gestes.

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Les plus petits observent et reproduisent certains gestes
- Les plus grands coordonnent paroles et gestes

Les 9 à 18 mois

N° 2

# Trouve Doudou !



## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- Construction de l'espace, du temps et du schéma corporel.
- Appréhender apparition/disparition (ne plus voir son parent) : prise de risque (affective)
- Verbes d'action : Se cacher, Se montrer

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Une peluche par enfant.

## Consignes

Nous allons jouer à cache – cache avec un Doudou.

Les parents vous pouvez utiliser votre corps, puis le parcours mis en place.

Puis les enfants cacheront Doudou.

Attention, il ne faut pas regarder quand Doudou va se cacher. Les yeux doivent être fermés.



## Variantes / Étapes

**1** Le parent cache Doudou avec son corps. L'enfant doit le trouver. Le parent nomme la partie du corps utilisé.

**2** L'enfant cache Doudou avec son corps. Le parent doit le trouver. L'enfant nomme la partie de corps concernée.

**3** Le parent cache Doudou derrière un élément du parcours. L'enfant doit le trouver.

**4** L'enfant cache Doudou derrière un élément du parcours, le parent doit le trouver.



## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- L'enfant accepte de laisser disparaître Doudou.
- Il retrouve Doudou.
- Il le cache et le laisse.



# Masse-moi !

## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- **Pour le bébé :** Relaxation, détente, bien-être, éveil, développement du schéma corporel et enrichissement du lien d'attachement.
- **Pour les parents :** Moments privilégiés avec son bébé, découverte de son langage corporel, renforcement de la relation, valorisation.
- Verbes d'action : Masser, Chantonner, Reconnaître

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Chaque parent avec son enfant.  
L'enfant est allongé sur un tapis.



## Consignes

Les parents, vous prenez un tapis et y faites asseoir ou coucher votre enfant.

Vous massez les différentes parties du corps en annonçant :

*Pied... Jambe...*

*Ventre... Dos...*

*Bras... Visage...*

Le parent peut chanter doucement pour décrire la partie concernée.

## Variantes / Étapes

- 1** L'enfant est assis.
- 2** L'enfant est allongé.
- 3** A partir de 12 mois affiner les zones massées : joue, nez, cou, coude ....
- 4** Les plus grands deviennent masseur et massent la partie annoncée par le parent.

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Relâchement de l'enfant ( visage détendu, sourires...)
- Il reconnaît les différentes parties du corps.



# Que fait ma main ?

## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- Action globale de la main
- Apprentissage du vocabulaire (repérage des sons pour les plus petits)

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Les parents et les enfants sont assis en cercle avec l'animatrice (aménager des tapis au sol). Voix chantée par l'animatrice et les parents.

## Consignes

Nous allons découvrir une comp-  
tine avec des jeux de mains :

### Que fait ma main ?

**Elle caresse : doux doux doux**

**Elle pince : ouille ouille ouille**

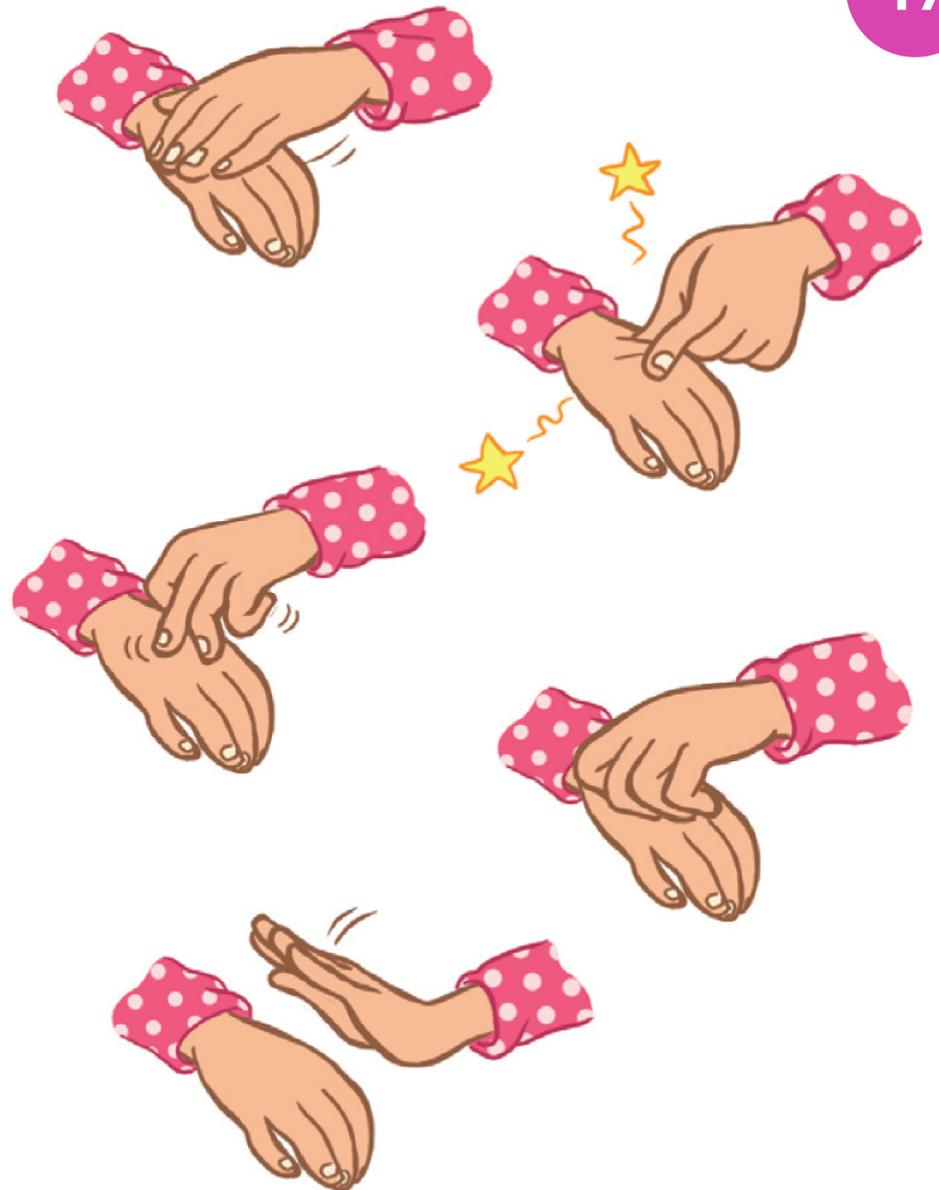
**Elle chatouille : quili quili**

**Elle gratte : cre cre cre**

**Elle frappe : pan pan pan**

**Elle danse : hop hop hop** (en  
l'air)

**Et puis elle s'en va** (cachée dans  
le dos)



## Variantes / Étapes

- 1** Les enfants observent leur parent.
- 2** Les parents manipulent les doigts des enfants.
- 3** Les enfants apprennent les gestes et répètent les paroles ...

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Compréhension des consignes
- Mémorisation de paroles et des gestes

# L'éléphant et la souris



## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- Gérer l'énergie dans les déplacements.
- Appréhender le rythme.
- Verbes d'action : Marcher lentement, vite.

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Le parent et l'enfant sont côte à côte.  
Utilisation de la musique « expression : le géant et la fourmi ».



## Consignes

Nous allons mimer l'histoire de l'éléphant qui marche avant l'arrivée de la souris.

Vous vous déplacerez au rythme de la musique. Les plus petits peuvent être portés par les parents.

## Variantes / Étapes

- 1** L'animatrice raconte l'histoire en modulant la voix (lente et grave – aigüe et rapide).
- 2** Les parents et enfants se déplacent sur les différentes vitesses de musique.
- 3** Rajouter des animaux (en tenant compte de leurs caractéristiques).

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- L'enfant utilise des vitesses de déplacement différentes et des longueurs de pas différents.

# Les moustiques



## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- Repérage de différentes parties (schéma corporel)
- Apprentissage de vocabulaire
- Mémorisation de la comptine
- Verbes d'actions : Écouter, Reproduire, Mémoriser

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Les parents sont assis en cercle et les enfants sont soit sur les genoux du parent soit en face à face.



## Consignes

Les parents vous allez asseoir les enfants sur vos genoux.  
Nous allons chanter et indiquer les parties concernées.

**« 3 petits moustiques m'ont piqué**

**1 sur le front** (désigner la partie)

**1 sur le nez** (désigner la partie)

**et le 3ème au bout du pied**  
(désigner la partie)

**3 petits boutons m'ont poussé**

**1 sur le front** (désigner la partie)

**1 sur le nez** (désigner la partie)

**et le 3ème au bout du pied**  
(désigner la partie)

**Me voilà tout défiguré, c'est l'été... »**

Pour finir, vite un gros bisou

## Variantes | Étapes

- 1** Le parent chante et désigne la partie annoncée
- 2** Le parent accompagne le geste de l'enfant
- 3** L'enfant est assis en face du parent et désigne tout seul la partie annoncée.

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Désignation de la partie concernée
- Participation

Les 18 mois à 3 ans

N° 7



# Chats et souriceaux

## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- Jeu d'opposition ; jeu de conquête d'objet
- Dans cette situation, les enfants jouent à attraper la queue des souriceaux ; ils essaient de ne pas se faire attraper leur queue
- Verbes d'action : Attraper, Se déplacer vite, Courir, Esquiver

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

1 espace de jeu délimité et balisé au sol.  
Les parents (et les enfants) fixent un foulard derrière eux pour symboliser la queue.



## Consignes

Aujourd'hui, nous allons jouer aux **chats** et aux **souris**.

Les parents, vous allez accrocher les petits foulards à vos pantalons.

Les enfants, vous allez attraper les queues dans le dos de vos parents.

## Variantes / Étapes

**1** Les enfants courent après les parents pour attraper les queues.

**2** On change de rôle.

**3** L'animateur/riche devient le chat .

**4** On désigne 2 chats (parent-bébé) ou 2 enfants.

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Pour les plus petits, les parents peuvent être à 4 pattes.
- Réussir à attraper au moins 1 fois un foulard.
- Les enfants peuvent poursuivre d'autres parents ou d'autres enfants.



# L'araignée

## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- Développement des capacités de force globale
- Verbes d'action : Grimper, S'agripper

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Salle avec des tapis.



## Consignes

Aujourd'hui, les enfants vont jouer à ***l'araignée*** !

Vous tenez les enfants par les avant-bras (ou par les mains si vous êtes au sol pour les plus petits) et vous aidez votre enfant à grimper le long de votre corps le plus haut possible.

Puis l'aider à redescendre

## Variantes / Étapes

- 1** L'enfant grimpe le plus haut possible.
- 2** Élevez les bras pour aider l'enfant à grimper.
- 3** L'enfant revient à la position de départ par un saut au sol contrôlé.
- 4** Même mouvement qu'au niveau 1, mais l'enfant redescend jusqu'à la position de départ.

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- La tonicité et la force des enfants
- L'appréhension « du vide »

Les 9 mois  
à 3 ans

N° 9



# À qui la balle ?

## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation pour les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

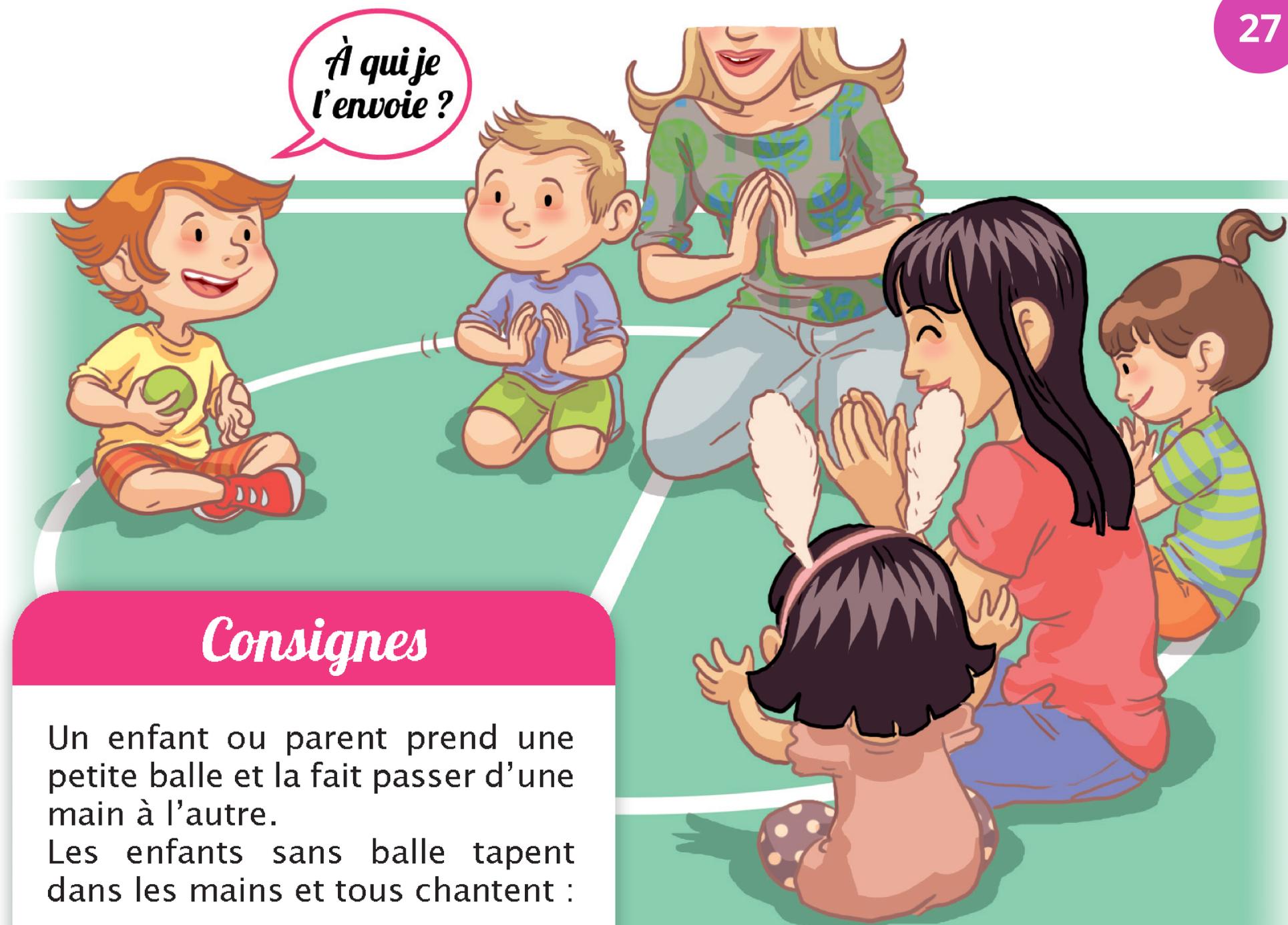
- Approche du rythme (vitesse)
- Latéralisation : position spatiale
- Motricité fine : dissociation des doigts

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Assis en rond, le parent est assis derrière l'enfant (aménager des tapis au sol).



## Consignes

Un enfant ou parent prend une petite balle et la fait passer d'une main à l'autre.

Les enfants sans balle tapent dans les mains et tous chantent :

*« Balle, balle, balle au bond  
Saute jusqu'à 1, 2, 3...  
À qui je l'envoie ??? »*

Nommer un enfant et lui lancer la balle.

L'enfant qui a la balle peut choisir celui à qui il veut l'envoyer en le désignant ou en l'appelant par son prénom.

## Variantes / Étapes

- 1** Les parents aident à réaliser la tâche et veillent à ce que chaque enfant soit nommé.
- 2** L'enfant devient de plus en plus autonome.

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Participation de tous les enfants
- Mémorisation des prénoms

Les 9 mois  
à 3 ans

N° 10



# L'avion

## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation pour les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- Tonicité globale et équilibre.
- Faire confiance.
- Verbes d'action : s'équilibrer

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Salle espacée avec 1 tapis par binôme. Périmètre raisonnable entre chaque tapis.



## Consignes

Les enfants, nous allons jouer à faire l'avion !

Les parents, vous vous allongez sur le dos et vous prenez votre enfant sur vos demi-jambes et (ou) sur vos pieds !

Pour les enfants plus petits, vous pouvez rester assis.

## Variantes / Étapes

- 1** Les enfants sont allongés sur les demi-jambes de leur parent qui est soit assis, soit allongé sur le dos.
- 2** Idem, assis à califourchon.
- 3** Les enfants sont couchés sur le ventre, sur les pieds du parent qui tient ses mains. Ils sont presque en équilibre au-dessus de leur parent.
- 4** Attention à la redescente vers le sol (ralentir la descente) !
- 5** Pour les plus grands enfants : ils s'équilibrent seuls et peuvent alors s'agripper aux chevilles de leur parent pour conserver leur stabilité.

## Consignes de sécurité pour les parents :

- Garder de l'espace entre chaque parent-bébé.
- Ne pas monter les jambes trop hautes (et galner les abdominaux !)

Les 18 mois à 3 ans

N° 11



# Sauter comme...

## Domaines d'AP

- Techniques douces
- Techniques d'entretien
- Techniques d'expression
- Techniques énergétiques
- Art et éducation par les AP d'opposition
- Jeux de raquettes
- Jeux collectifs petits et grands terrains

## Ressources

- Motrice
- Cognitive
- Affective
- Sociale
- Énergétique

## Objectif : développer...

- ... la motricité fondamentale
- ... l'habileté motrice
- ... les facteurs d'expression et de communication

## Focus

- L'enfant va contrôler une longueur de saut en utilisant l'imaginaire.
- Verbe d'action : sauter

## Situation

- Ouverte
- Semi-ouverte
- Fermée

## Aménagement / matériel :

Les enfants sont répartis sur l'ensemble de l'espace dédié. Utiliser des lignes au sol, des plots ou des cordes pour permettre aux enfants de mesurer la progression.

## Consignes

Nous sommes des animaux et nous allons vivre une aventure extraordinaire. Grâce à **la poudre magique** nous allons devenir des animaux différents.

Nous allons faire des sauts de différentes longueurs en suivant les consignes :

Je suis un moineau et je vole .... Puis je me pose près de la flaque et **Hop !** ... je saute par-dessus !

**Poudre magique**, je deviens un canard. Comment il fait le canard ? (Coin – coin...)

Je marche comme un canard et **Hop !** ... je saute par-dessus une branche pour arriver à la mare !

**Poudre magique**, je deviens un cheval. Comment se déplace le cheval ? (Galop)

Je galope comme un cheval et **Hop !** ... je franchis le pont !  
Etc.

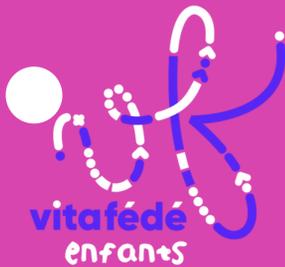


## Variantes / Étapes

- 1 Varier en proposant d'autres animaux (éléphant par exemple pour avoir un déplacement plus lourd, ou souris...)
- 2 Varier en jouant sur des sauts en hauteur – longueur.
- 3 Papa ou maman aident bébé/ enfant à sauter par-dessus.

## Mes Observables (Critères, Réponses...)

- Sauter par-dessus la flaque, la mare, le canal, le pont, etc.



# LE PROTOCOLE SANITAIRE DANS LES CLUBS EPGV

ENFANT 9 MOIS - 5 ANS



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire





# Dans chaque club EPGV, nous veillons à ce que :



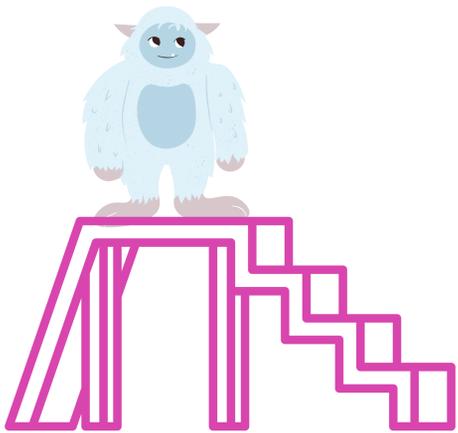
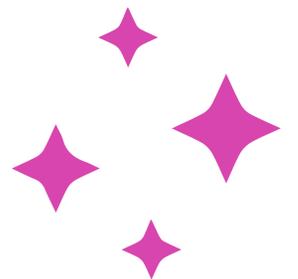
Le **masque** soit porté par tous les adultes présents de l'accueil jusqu'au départ de la séance

Du **gel hydroalcoolique** soit à la disposition de tous



Chaque personne présente respecte les **gestes barrières** ainsi que la **distanciation physique**

Le matériel utilisé soit **désinfecté** après chaque séance



**L'aménagement de l'espace** permette la sécurité de tous

Les situations de **corps à corps** soient réalisées entre l'enfant et son accompagnant (parent - nounou ...)



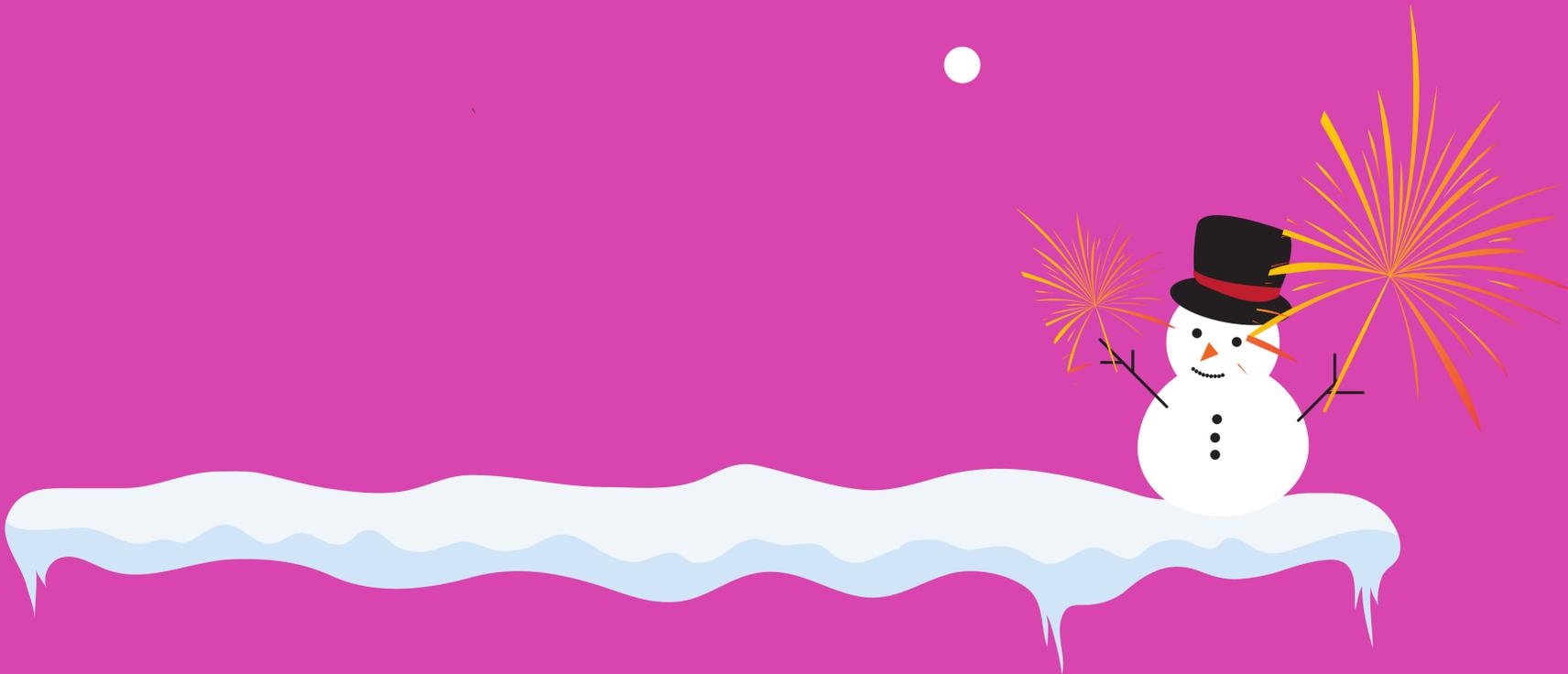
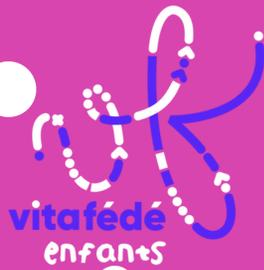
ON A TOUS HÂTE DE VOUS  
RETROUVER DANS NOS  
CLUBS EPGV LE PLUS VITE  
POSSIBLE !



Bravo! tu as trouvé les 11 yétis mais as-tu vu le skieur  
avancer au fur et à mesure de ton cahier d'activité?



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire



Fédération Française d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire

