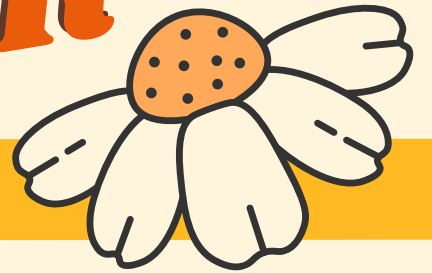


CAPSULE ERGO

JUIN 2024



# Idées d'activités pour des vacances à l'extérieur



MOTRICITÉ FINE ET GLOBALE

Centre  
de services scolaire  
de la Rivière-du-Nord

Québec



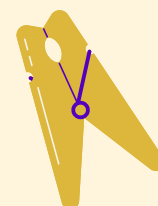
# MOTRICITÉ FINE

Centre  
de services scolaire  
de la Rivière-du-Nord  
Québec



## Avec des pinces à linge

- Déplacer des petits objets dans des pots, bols, etc.;
- Accrocher des vêtements ou des dessins sur une corde



## Avec une craie, un bâton, une branche ou un râteau

Faire des bonhommes géants, dessiner l'ombre de quelqu'un ou des grandes formes sur le sol, dans le sable, etc.



## Avec des petites roches, pierres ou coquillages

- Partir à la recherche d'objets de différentes grosseurs;
- Construire un totem, une pyramide, un pont...



## Avec des pissenlits

- Cueillir des pissenlits et s'amuser à les faire tourner entre deux doigts, entre tous les doigts ou entre les deux mains;
- Utiliser le pouce pour séparer la fleur de la tige



## Avec un seau de sable, un petit bac de terre ou un bac de riz

- Cacher des objets de différentes formes et tailles et demander à l'enfant de les retrouver;
- Demander à l'enfant de deviner quel est l'objet entre ses mains avec les yeux fermés.



# MOTRICITÉ GLOBALE

## Avec un ballon de plage

- Jouer au Volley-ball
- Jouer à “Le ballon ne doit pas toucher par terre”



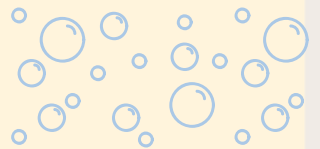
## Sur le gazon

- Marcher pieds nus et découvrir les sensations sous les pieds;
- Se rouler sur une petite pente



## Avec de l'eau et du savon

- Faire des bulles;
- Courir après les bulles pour les éclater



## Au parc

- Jouer à la marelle;
- Parcourir les modules, faire les barreaux, etc.



## Avec du sable, de la terre et de l'eau

Remplir des seaux d'eau et de sable/terre pour faire des constructions;

