FICHES D'ACTIVITÉS

Un pas à la fois est une histoire visant à faire réfléchir les enfants quant à la persévérance. Paul, un jeune paresseux qui n'a jamais quitté le confort de sa branche, rêve de partir à l'aventure. En chemin, il fait la connaissance de Tom, un petit tatou toujours prêt à relever des défis, qui décidera de se joindre à lui.

Enthousiaste, Paul se rend rapidement compte que son voyage ne sera pas de tout repos. S'il baisse facilement les bras, Tom, lui, ne se laisse pas décourager. **« *Pas de panique, il y a toujours une solution !* »**, lui répond-il lorsque celui-ci est sur le point d'abandonner.

Arriveront-ils à relever tous les défis qui se dresseront sur leur chemin ? Paul pourra-t-il réaliser son plus grand rêve ? Une chose est certaine, cette aventure mettra le paresseux à l'épreuve.

Dans les pages suivantes, vous trouverez quatre propositions d'activités qui vous permettront d'explorer le thème de la persévérance avec vos tout-petits, et ce, de différentes façons.

Fiche 1

Type d'activité : Questions et réponses
Durée : Environ 10 minutes
Matériel : La fiche ***Qui suis-je***, un crayon de plomb
Mode : En groupe

Description de l'activité

Cette activité se veut une façon ludique de faire un retour sur l'histoire afin de voir ce que les enfants ont retenu sur les deux personnages principaux de l'histoire.

Consignes

- Rassembler les enfants pour leur faire la lecture du livre.
- Ensuite, à l'aide de la fiche ***Qui suis-je***, poser différentes questions afin de compléter le profil des personnages.

  Par exemple :
  - *Comment s'appellent les personnages dans l'histoire ?*
  - *De quelle espèce animale sont-ils ?*

- S'ils ne sont pas en mesure de répondre à une question, choisir deux ou trois mots dans la liste. Leur demander ensuite de trouver lequel correspond à la bonne réponse, puis l'inscrire au bon endroit sur la feuille.

Pour aller plus loin

Voici quelques questions en lien avec l'histoire que vous pouvez poser aux enfants :

- Qui de Paul ou de Tom est le plus persévérant? Pourquoi?
- Comment réagit Paul devant un obstacle? Et Tom ?
- Crois-tu que Paul aurait pu réaliser son rêve sans l'aide de Tom ? Pourquoi?

Qui suis-je?

Dans le livre Un pas à la fois, nous suivons les aventures de deux animaux. Mais qui sont-ils?

Les mots qui se trouvent dans le rectangle ci-dessous vous aideront à compléter le profil de chacun des personnages. Questionnez les enfants pour voir ce dont ils se souviennent avant de leur proposer des choix de mots. Lorsqu'il y a consensus sur une réponse, inscrivez-la sur la ligne pointillée.

PARESSEUX - PAUL - FEUILLES - TATOU - L'AVENTURE - BALLON- TOM - NAGER - SOLUTIONS - FIER

Je m'appelle .....

Je suis un .....

Je veux partir à .....

Je mange des .....

Je ne sais pas .....

Je m'appelle .....

Je suis un .....

J'ai la forme d'un .....

J'aime trouver des .....

Lorsque je réussis, je suis .....

Fiche 2

Type d'activité : Activité physique
Durée : 10 minutes ou plus
Matériel : Au moins un des deux dés proposés, un tapis de sol ou une serviette (facultatif)
Mode : En groupe

Description de l'activité

Cette activité vise à faire bouger les enfants en leur demandant de reproduire différentes postures de yoga. Celles-ci représentent des animaux ou des éléments que l'on retrouve dans l'histoire. On travaille ainsi leur persévérance puisque cette activité demande de l'équilibre, de la concentration et de la coordination.

Consignes

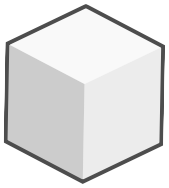
- Imprimer un dé ou les deux. Découper, puis assembler. Les pointillés indiquent où plier. Utiliser du papier adhésif pour le fixer.
- Inviter les enfants à lancer le dé à tour de rôle et à exécuter les différentes postures durant quelques secondes (ex. : 10 secondes). Le temps peut être augmenté au fil du jeu pour ajouter un défi supplémentaire.
- Vous pouvez également leur demander d'imiter les animaux en faisant leurs cris et les gestes qui leur sont propres lorsque le dé s'arrête sur un animal.

Pour aller plus loin

Voici quelques suggestions de questions à leur poser afin de faire un retour sur l'activité :

- Quelle position as-tu trouvée la plus difficile? Pourquoi ?
- As-tu eu envie d'abandonner?
- Selon toi, est-ce que c'est important de pouvoir compter sur quelqu'un quand tu éprouves des difficultés ?

Le yoga de la jungle



DÉ #1 :

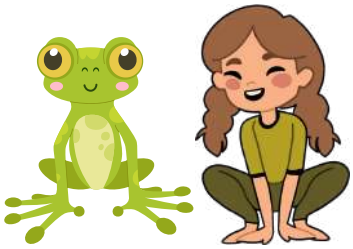
Découper le dé puis plier le papier sur les lignes pointillées pour l'assembler.

Ajouter du ruban adhésif pour maintenir les côtés bien en place et faire en sorte que votre dé soit bien solide.

Le papillon

Le palmier

La grenouille

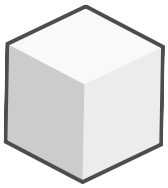


L'arc-en-ciel

Le radeau

Le paresseux

Le yoga de la jungle



DÉ #2 :

Découper le dé puis plier le papier sur les lignes pointillées pour l'assembler.

Ajouter du ruban adhésif pour maintenir les côtés bien en place et faire en sorte que votre dé soit bien solide.

Le crocrodile

La montagne

L'oiseau

Le singe

Le tatou

Le rocher

Yoga de la jungle

DÉ #1

Le paresseux

Départ : Au sol, à quatre pattes

Pousser avec les mains afin de décoller les genoux du sol et de lever les fesses vers le plafond pour former un V inversé. Imaginer que le sol est une branche à laquelle il faut s'accrocher, tel un paresseux.

Le palmier

Départ : Debout, pieds largeur des hanches

Lever une jambe et placer le pied de celle-ci sur la cuisse de la jambe opposée. Réunir les bras derrière la tête et coller les mains ensemble.

La grenouille

Départ : Debout, pieds collés ensemble

Faire un saut à l'écart puis, à partir de cette position, s'accroupir telle une grenouille. Les genoux et les orteils doivent pointer le plus possible vers l'extérieur.

L'arc en ciel

Départ: Allongé au sol, sur le ventre

Amener les talons vers les fesses. Attraper les chevilles avec les mains puis rester quelques secondes dans cette position.

Le papillon

Départ : Assis au sol, les jambes allongées

Ramener les jambes et les pieds vers vous et coller les talons ensemble. Faites des mouvements de haut en bas avec les jambes pour imiter le battement des ailes d'un papillon.

Le radeau

Départ : Assis au sol, les jambes allongées

Lever les deux jambes afin de former un V. Allonger les bras vers les orteils comme si vous vouliez les toucher, mais sans pencher vers l'avant.

Yoga de la jungle

DÉ #2

Le crocrodile

Départ: Allongé au sol, sur le ventre

Plier les jambes pour former un angle de 90 degrés. Allonger les bras devant et avec ceux-ci, imiter le mouvement de la gueule du crocodile qui s'ouvre et se ferme.

La montagne

Départ : Allongé au sol, sur le dos

Ramener les jambes en les rapprochant le plus possible de la tête. Les pieds peuvent toucher le sol derrière la tête. Garder les mains à plat au sol.

L'oiseau

Départ : Au sol, à quatre pattes

Lever une jambe bien droite vers l'arrière et le bras opposé vers l'avant. Exemple: jambe gauche et bras droit. À faire de chaque côté.

Le singe

Départ : Debout, jambes largeur des hanches

Faire un grand pas vers l'avant avec la jambe de votre choix (fente). Allonger les bras en diagonale vers le ciel. À faire avec chaque jambe.

Le tatou

Départ: Allongé au sol, sur le dos

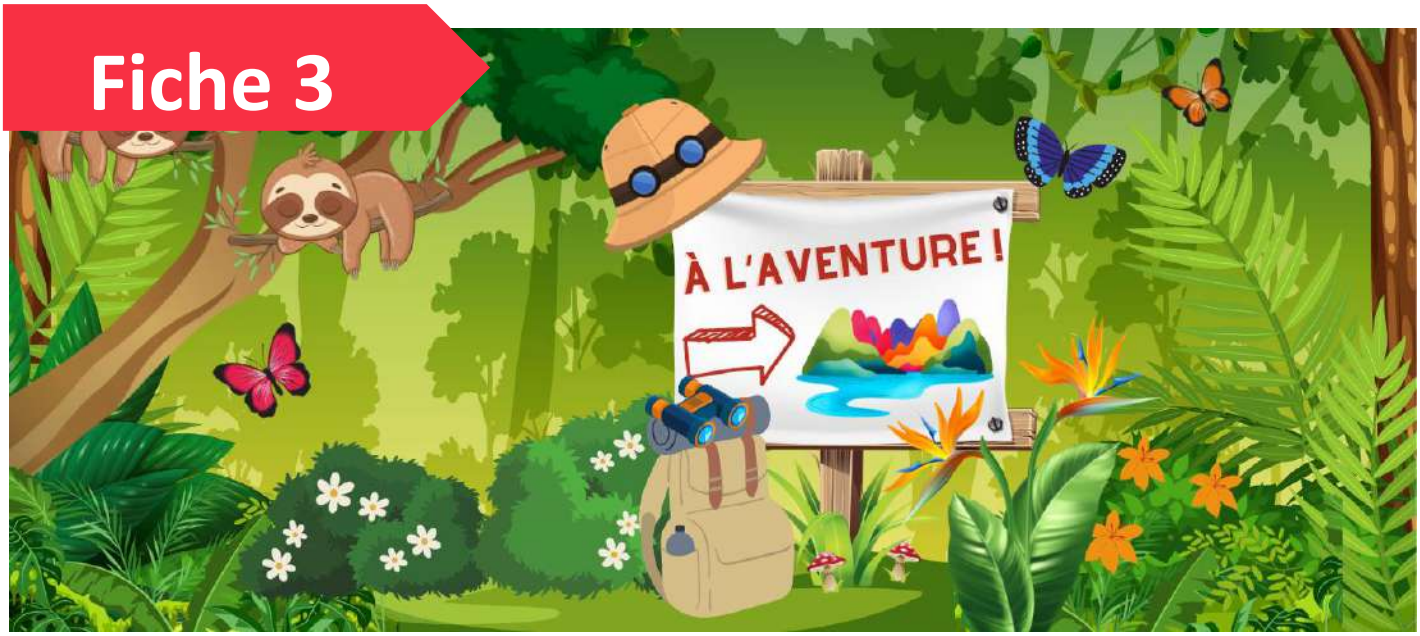
Ramener les jambes vers la poitrine. Utiliser les bras pour tenir les jambes contre vous, de façon à former une petite boule en utilisant tout le corps.

Le rocher

Départ : Au sol, à quatre pattes

Placer les bras droits, en appui au sol. Garder le dos bien droit en regardant vers l'avant.

Fiche 3



Type d'activité : Activité physique
Durée : Plus ou moins 15 minutes
Matériel : Le document comprenant la carte et les défis, un tapis de sol ou une serviette (facultatif)
Mode : En groupe

Description de l'activité

Activité ayant pour but de faire bouger les enfants en leur proposant de faire comme Paul et Tom et de partir eux aussi à l'aventure. La carte comporte 7 stations donc 7 défis à relever, inspirés de ceux présentés dans l'histoire. Chaque arrêt comprend deux à trois exercices à exécuter, permettant aux enfants de travailler leur équilibre, leur coordination et leur motricité globale.

Consignes

- Imprimer une copie du document incluant la carte et la description des défis.
- Libérer de l'espace afin que les enfants puissent bouger aisément. Vous pouvez utiliser un tapis ou une serviette par enfant pour les exercices au sol.
- Les répétitions proposées et le temps indiqué ne sont qu'à titre indicatif. Vous pouvez les diminuer ou les augmenter à votre convenance.

Pour aller plus loin

Voici des pistes de réflexion à aborder après l'activité :

- Que ressens-tu quand tu es fière ou fier?
- Maintenant que tu as vécu une grande aventure, crois-tu que Paul avait raison de trouver cela difficile parfois ?
- Si tu avais été à la place de Tom, qu'aurais-tu dit à Paul pour l'encourager ?

À l'aventure!

Pars à l'aventure avec Paul et Tom! Relève les 7 défis proposés pour te rendre, toi aussi, jusqu'au sommet de la montagne.

L'arrivée

7

6 La montagne

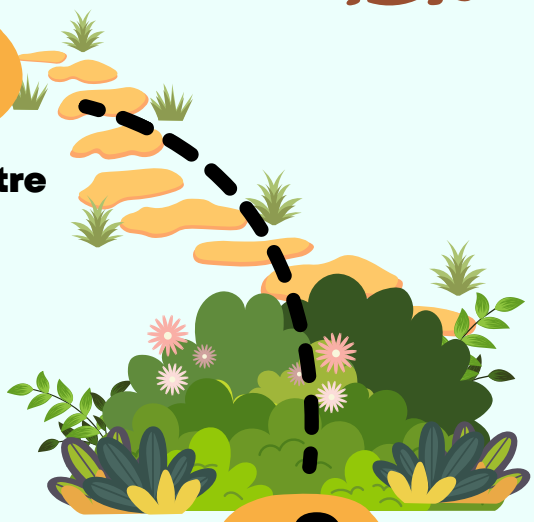
Rrrrrrr!

5 La boue

L'étang **4**

3

La rencontre de Tom



À l'aventure! **2**

1 Le rêve

Défi 1
Le rêve

Accroché à sa branche, Paul rêve de partir à l'aventure. Pourquoi ne pas y aller aujourd'hui?

Prépare-toi pour l'aventure :

- 10 rotations avec la tête (gauche/droite)
- 10 grands cercles avec les bras (avant/arrière)
- 10 sauts de papillon ou « jumping jack »
- 10 allers-retours en pas chassés
- 10 sauts de grenouille

Défi 2
À l'aventure!

Paul descend de sa branche. Il est étourdi et a de la difficulté à se tenir debout.

Pratique ton équilibre :

- 10 sec. en équilibre sur un pied, puis sur l'autre pied
- 2 allers-retours en marchant sur la pointe des pieds
- 2 allers-retours en marchant sur les talons

Défi 3
La rencontre de Tom

Boum! Paul se retrouve par terre.
Un drôle d'animal l'a fait tomber.

Tombe et relève-toi :

- 5 fois : Couché sur le dos au sol, relève-toi le plus vite possible.
- 10 fois : Roule-toi par terre d'un côté, puis de l'autre.

Défi 4
L'étang

Paul et Tom se retrouvent devant un étang. Ils utilisent une grosse branche pour se faire un radeau, mais ils finissent par tomber à l'eau.

Traverse l'étang :

- Fais 10 fois le moulin à vent avec les bras
- Fais 10 fois la bicyclette au sol (pédale avec les jambes)

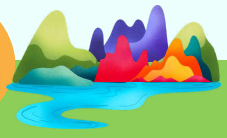
Défi 5
La boue

Il se met à pleuvoir et le sol devient très boueux. Les amis ont de la difficulté à marcher.

On marche:

- 2 allers-retours en levant les genoux bien hauts
- 10 fentes en marchant (alterne les jambes à chaque fois)

Défi 6
La montagne



«-Nous sommes presque arrivés! » s'exclame Paul en apercevant le sommet de la montagne.

Grimpe la montagne:

- 10 flexions de jambes ou « squat »
- 6 pompes sur les genoux ou « push-up »

Défi 7
L'arrivée

Lorsqu'ils arrivent tout en haut, Paul et Tom contemplent la jungle. Ils sont fiers de tout le chemin qu'ils ont parcouru.

Relaxation :
Tu as réussi! Tu es arrivé au sommet de la montagne. Bravo!
Maintenant, allonge-toi au sol, sur le dos. Prends de grandes inspirations pour te détendre et profite de ce moment pour repenser à l'aventure que tu viens de vivre.

Fiche 4

Type d'activité : Activité artistique
Durée : Plus ou moins 20 minutes
Matériel : Les deux modèles de dessin, des crayons de couleur à votre choix ou de la peinture
Mode : Individuel

Description de l'activité

Activité individuelle qui permettra à chaque enfant de travailler sa motricité fine et sa créativité. Vous pouvez utiliser le médium de votre choix : des crayons de bois, de cire, des feutres ou même de la peinture.

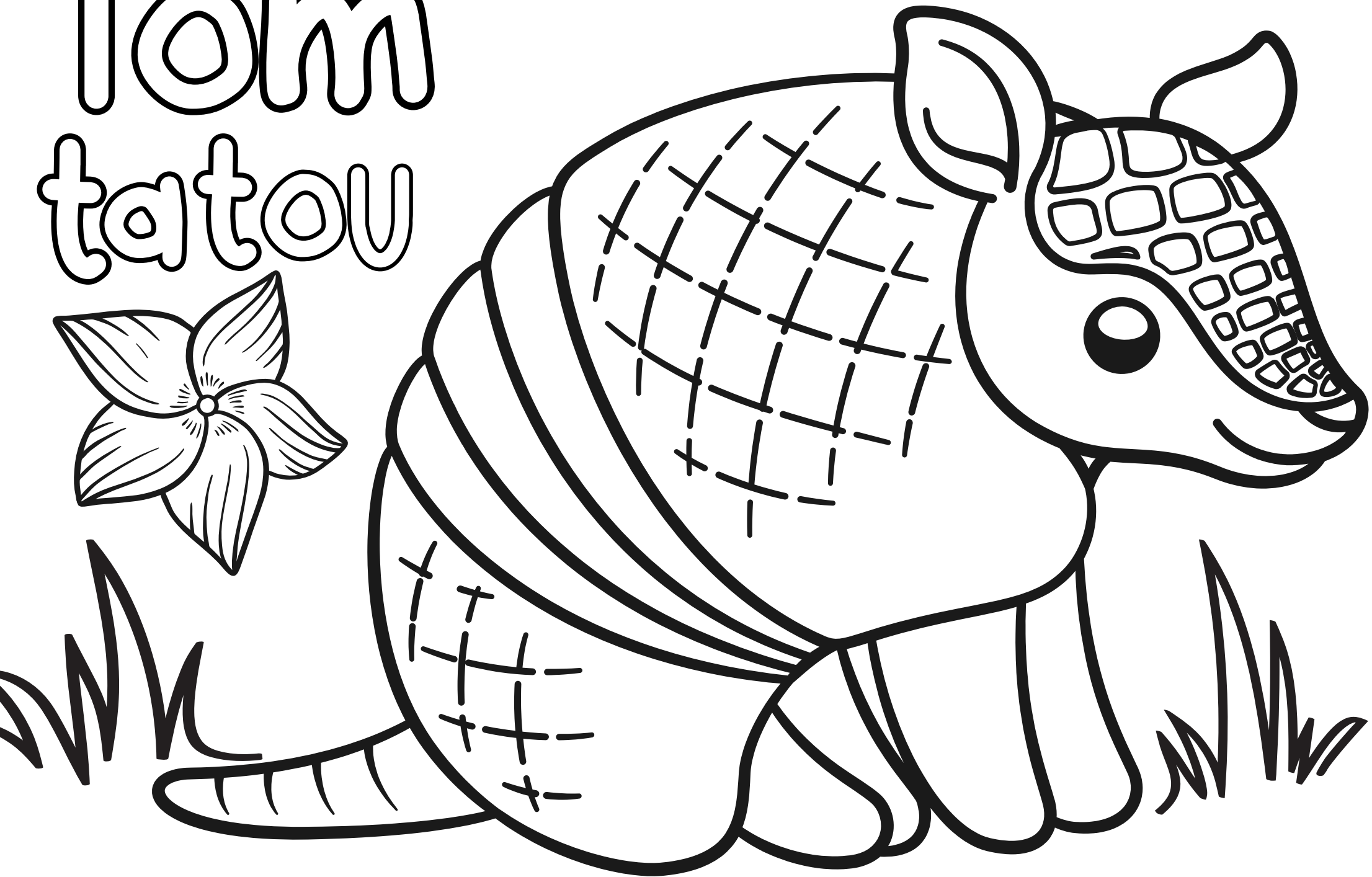
Consignes

- Imprimer les deux dessins en quantité suffisante.
- Demander aux enfants de choisir le personnage qu'ils souhaitent colorier ou peindre.
- Distribuer les crayons ou la peinture et laisser les enfants créer.

Pour aller plus loin

Inviter les enfants à se mettre dans la peau de l'animal qu'ils ont choisi afin de répondre à quelques questions :

- J'ai choisi le paresseux ou le tatou parce que...
- Si j'étais un paresseux ou un tatou, mon nom serait…
- Si j'étais un paresseux ou un tatou, je serais… (nommer une qualité, une caractéristique)
  Exemple : grand, fort, rapide, curieux, gentil, persévérant, courageux, etc.

Paul
Paresseux

Tom tatou