

# Jean dit actif



Jean dit... Si tu aimes la lasagne, fais un tour sur toi-même.

Jean dit... Si tu parles une autre langue à la maison, tape dans tes mains.

Jean dit... Si tu aimes lire, saute sur place 3 fois.

Jean dit... Si tu as déjà voyagé dans un autre pays, mime un avion.

Jean dit... Si tu as une sœur, fais un cœur avec tes mains.

Jean dit... Si ta couleur préférée est le bleu, couche-toi par terre.

Jean dit... Si tu as un animal de compagnie, fais 4 jumping jack.

Jean dit... Si tu aimes le soccer, tape dans tes mains 3 fois.

Jean dit... Si tu aimes te baigner, fais semblant de nager.

Jean dit... Si tu aimes les mathématiques, fais 5 sauts sur un pied.

Jean dit... Si tu aimes danser, fais un petit pas de danse.

Jean dit... Si tu aimes chanter, lève les bras en l'air.

Jean dit... Si tu joues d'un instrument, fais semblant d'en jouer.

Jean dit... Si tu as un frère, saute comme une grenouille.

Jean dit... Si tu viens à l'école en autobus, fais la poule.

Jean dit... Si tu aimes dessiner, lève une jambe pendant 5 secondes.

Jean dit... Si tu aimes jouer dehors, cours sur place.

Jean dit... Si tu aimes les brocolis, touche ton nez avec ton coude.

Jean dit.. Si tu aimes aller au cinéma, avance en marchant au ralenti.

Jean dit...Si tu aimes prendre des insectes, touche le sol avec ta main.

Jean dit...Si tu as déjà pris une grenouille dans tes mains, saute 3 fois.

Jean dit...Si tu aimes te lever tard le matin, fais semblant de dormir.

Jean dit... Si tu aimes les superhéros, fais une pose de héros.

Jean dit... Si tu as déjà perdu une dent, souris très fort.

Jean dit... Si tu aimes les papillons, agite les bras comme des ailes.

Jean dit... Si tu aimes les récréations, saute le plus haut que tu peux.

Jean dit... Si tu as déjà mis tes vêtements à l'envers, tourne sur toi-même en rigolant.

Jean dit... Si tu es chatouilleux, frotte ton ventre en riant.

Jean dit... Si tu es déjà tombé en vélo, mime une chute au ralenti.

Jean dit... Si tu es droitier, lève la main droite très haut.

Jean dit... Si tu aimerais aller sur la Lune, fais des bonds légers comme un astronaute.

Jean dit... Si tu n'aimes pas les champignons, fais une grimace.

Jean dit... Si tu es le plus jeune de ta famille, fais un petit saut.

Jean dit... Si ta saison préférée est l'hiver, couche-toi par terre.

Jean dit... Si tu es déjà resté debout très tard, mime un bâillement.

# Conditions d'utilisation

Une réalisation de :



**Fondation  
Monique-  
Fitz-Back**



**Enseigner  
dehors**

Ce document est fourni gracieusement par le projet Enseigner dehors de la Fondation Monique-Fitz-Back. Celui-ci est protégé par les lois sur les droits d'auteur et est destiné à un usage personnel seulement. Il ne peut pas être vendu, reproduit, distribué ou utilisé à des fins commerciales. Vous êtes autorisés à procéder, à des fins éducatives, à une reproduction totale ou partielle du présent document à la condition d'en mentionner la source et toute modification réalisée.



## **Rédaction**

Alice-Anne Rannou

## **Avec le soutien financier de**

Ministère de la Santé et des Services  
sociaux