



Activité express
0-3 ans
15 minutes

Routines spatiales

Description

Découvre les routines des astronautes et aide un toutou à se mettre au lit!

Endroit

À l'intérieur, avec des chaises

Objectifs

- Mémoire auditive et kinesthésique
- Expression dramatique
- Estime de soi

Matériel

- Sous la rubrique « Liens téléchargeables » :
 - Chanson *Si tu es un astronaute*
 - Routine de l'astronaute
 - Routine du soir
- Gommets et support pour les images : tableau, babillard, etc.
- Toutous ou marionnettes, fournis par la bibliothèque ou les enfants
- Contenants pour faire office de petits lits : paniers, boîtes, etc.
- Objets pour la routine du coucher des toutous : petits pyjamas, livres, gobelets, doudous, etc. (facultatif; les enfants pourront aussi mimer la routine)
- Ordinateur pour projeter une vidéo et écouter une berceuse (facultatif)

Préparation

- Imprimez les paroles de la chanson *Si tu es un astronaute*.
- Imprimez la routine de l'astronaute et celle du soir. Découpez chaque étape et collez de la gomme au dos de chacune. Collez les étapes en ordre sur un support.

- Réunissez les objets pour la routine du soir.
- Placez des chaises en cercle.
- Optionnel : préparez la vidéo [Dormir dans l'espace](#) de Chris Hadfield, ainsi qu'une berceuse de votre choix pour la fin de l'activité.

Animation

1. Présentez la routine de l'astronaute. Chantez et mimez les étapes ensemble.
2. Si désiré, montrez la vidéo de Chris Hadfield [Dormir dans l'espace](#).
3. Lisez une histoire parmi les titres suggérés plus loin.
4. Avec les toutous, imitez la routine du soir. Utilisez les objets ou mimez les gestes : mettre le pyjama, donner à boire, mettre au lit, lire un livre, chanter ou écouter une berceuse...

Conseils pour l'accessibilité

- Imprimez les affiches en grand format (11 x 17).
- Faites faire l'activité en équipe (parent-enfant).
- Adaptez-vous au niveau d'attention et de compréhension des tout-petits pour décider si vous regardez ou non la vidéo, chantez la berceuse, etc.

Suggestions de livres

- *Bon dodo Loulou!*, Bach
- *Au dodo avec la doudou*, Claudia Larochelle
- *Chez les Terriens*, Bellebrute

Liens téléchargeables

- [Chanson Si tu es un astronaute](#)
- [Routine de l'astronaute](#)
- [Routine du soir](#)
- PDF de l'activité complète

Images

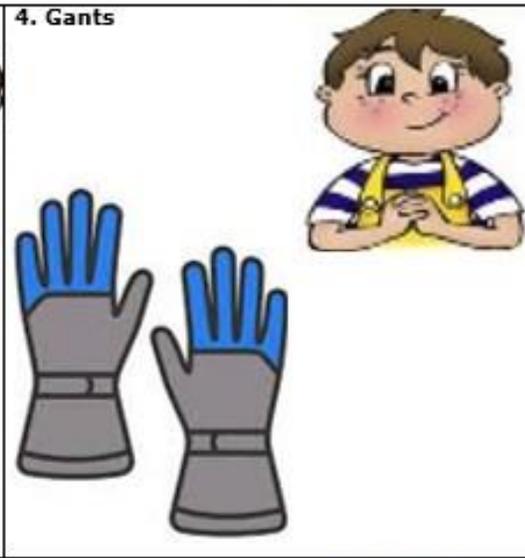
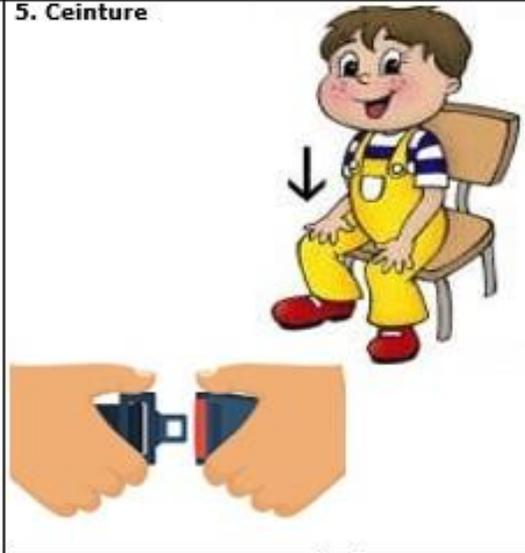
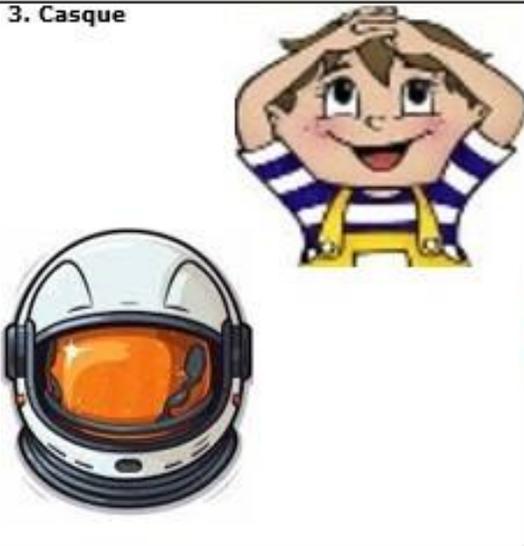


Chanson *Si tu es un astronaute*

<p align="center">Paroles (sur l'air de <i>Si tu aimes le soleil</i>) Mimez les gestes</p>	<p align="center">Images/Gestes</p>
<p>1. Si tu es un astronaute, mets ton costume (bis)</p> <p>Si tu es un astronaute et que tu veux décoller Si tu es un astronaute, tourne en rond!</p>	
<p>2. Si tu es un astronaute, mets tes bottes (bis)</p> <p>Si tu es un astronaute et que tu veux décoller Si tu es un astronaute, tape des pieds!</p>	
<p>3. Si tu es un astronaute, mets ton casque (bis)</p> <p>Si tu es un astronaute et que tu veux décoller Si tu es un astronaute, touche ta tête!</p>	
<p>4. Si tu es un astronaute, mets tes gants (bis)</p> <p>Si tu es un astronaute et que tu veux décoller Si tu es un astronaute, tape des mains!</p>	
<p>5. Si tu es un astronaute, mets ta ceinture (bis)</p> <p>Si tu es un astronaute et que tu veux décoller Si tu es un astronaute, attache-toi!</p>	
<p>5, 4, 3, 2, 1... (Faites le décompte avec les doigts)</p> <p>Décollage! Respire bien!</p>	

Routine de l'astronaute

(Les illustrations pour cette routine sont l'œuvre d'Anne-Marie Le Gouvello)

<p>1. Costume</p> 	<p>4. Gants</p> 
<p>2. Bottes</p> 	<p>5. Ceinture</p> 
<p>3. Casque</p> 	<p>5, 4, 3, 2, 1... Décollage! Respire bien!</p> 

Routine du soir de mon toutou

1. Lui mettre son pyjama



4. Le calmer : le flatter et lui montrer à respirer lentement



2. Lui donner à boire



5. Lui lire un livre



3. Le coucher dans son lit avec sa doudou



6. Lui chanter une berceuse pour l'endormir

