



On s'active

● 13 ans et +

Les jeux des fiches On s'active te proposent de faire bouger tes jeunes de différentes façons.

Réfère-toi à la liste d'**habiletés motrices de base** (au dos) pour savoir ce que chaque jeu leur permet de développer.

Pour aller plus loin, inspire-toi des variantes, invente de nouvelles règles avec tes jeunes ou consulte les jeux des autres groupes d'âge.



Habiletés motrices de base	Numéro de la fiche de jeu													
	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54				
Courir	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sauter		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Galoper		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gambader		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ramper												X	X	X
Pas chassés		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rouler				X								X		
Équilibre statique		X										X		
Équilibre dynamique			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Esquiver		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Attraper		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Frapper		X												
Lancer		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Botter														X
Dribler avec les mains									X	X	X	X	X	X
Dribler avec les pieds														X

Psst ! remarques-tu que tes jeunes ont plus confiance en eux et sont plus motivés au fil des jeux ? Explore le dossier thématique *Un max de plaisir pour se dégourdir !* sur le portail Tremplin Santé.



13 ans et +
6 ans et plus



La guerre des planètes

PARTICIPANTS : 8 ET PLUS

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 16 CERCEAUX

2 CÔNES

BALLONS

But du jeu

Chaque équipe doit protéger ses planètes tout en essayant de faire tomber celles de l'autre équipe à l'aide de ballons.

Description et organisation du jeu

1. Deux équipes égales sont formées, chacune occupant la moitié de l'espace. Une ligne médiane les sépare.
2. Chaque équipe assemble ses deux planètes (4 cerceaux placés ensemble en équilibre) et ses deux lunes (un cône avec un ballon placé en équilibre dessus).
3. Chaque équipe doit protéger ses planètes et ses lunes en faisant dévier ou en attrapant les ballons de l'équipe adverse. En même temps, les membres de l'équipe doivent essayer de faire tomber les planètes et les lunes de l'équipe adverse.
4. Le jeu se termine lorsqu'une équipe a réussi à détruire les planètes et les lunes de l'équipe adverse.

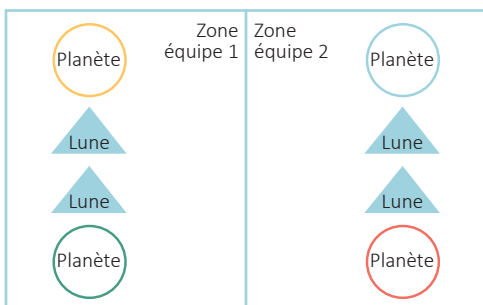
→ Lancer les ballons de manière à toucher les adversaires sous la hauteur des épaules.

Variantes

- Ajouter d'autres objets à faire tomber pour varier les défis (bâton dans un cône représentant une fusée, constellations de quilles, etc.).
- Varier le nombre de ballons en jeu.
- Varier les objets à lancer (différentes grosseurs de ballons, balles, anneaux, etc.).
- Varier la manière de lancer les objets (par exemple, frapper des balles avec un bâton).
- Éloigner ou rapprocher les planètes pour faire varier la difficulté.
- Si un jeune attrape un ballon, l'autre équipe doit rester immobile pendant 30 secondes.

Favorise le développement

Courir, Lancer, Attraper, Frapper





13 ans et +
9 ans et plus



Échec et mat

PARTICIPANTS : 20 À 30

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 10 DOSSARDS

10 FOULARDS (5 PAR ÉQUIPE)

2 BALLONS EN MOUSSE

2 BUTS (OU CÔNES)

But du jeu

Éliminer le roi et la reine de l'équipe adverse.

Description et organisation du jeu

1. Diviser le groupe en 2 équipes. Séparer le terrain en 2 par une ligne centrale et placer une équipe de chaque côté. Les jeunes déterminent le rôle de chacun :
 - » Roi : possède 3 vies (3 foulards)
 - » Reine : possède 2 vies (2 foulards)
 - » Fou : invincible (seul le fou adverse peut l'éliminer)
 - » Cavalier : amène un autre joueur avec lui en prison s'il est éliminé
 - » Tour : change d'équipe si elle est touchée
 - » Pions : joueurs ordinaires

2. Les jeunes qui ont un rôle unique (ceux qui ne sont pas des pions) doivent mettre un dossard afin d'être faciles à repérer. Le roi et la reine portent des foulards accrochés à leur pantalon selon leur nombre de vies. Lorsque le roi et la reine perdent tous leurs foulards, ils ne peuvent pas revenir au jeu.
3. Au signal, les jeunes doivent toucher les joueurs de l'équipe adverse en lançant des ballons.
4. Si un joueur de l'équipe adverse est touché et que le ballon tombe au sol, il devient prisonnier et doit se diriger sur le côté du terrain. Si un joueur est touché au visage, c'est le lanceur qui devient prisonnier. Les prisonniers doivent réaliser des défis actifs choisis par l'animateur (se tenir en équilibre sur une jambe, la chaise, la planche, sauts avec écart, position de yoga, etc.).
5. Chaque fois qu'un jeune réussit à lancer un ballon dans le but de l'équipe adverse, un pion de son équipe peut revenir au jeu.
6. Le jeu se termine lorsque toute une équipe se trouve prisonnière ou lorsque le temps de jeu est écoulé. L'équipe gagnante sera alors celle qui aura éliminé le roi et la reine. Lorsque la partie est terminée, on change les rôles. Il s'agit de favoriser l'élaboration de stratégies de la part des jeunes.

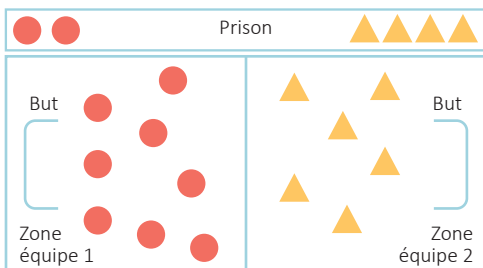
➔ Lancer les ballons de manière à toucher les adversaires sous la hauteur des épaules.

Variantes

- Rendre les rôles secrets pour l'autre équipe (sauf ceux du roi et de la reine).

Favorise le développement

Courir, Esquiver, Lancer, Attraper, Équilibre statique





13 ans et +
6 ans et plus



Trouver les bâtons

PARTICIPANTS : 12 À 30

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE


**MATÉRIEL : BÂTONS DE « POPSICLE » (BÂTONNETS EN BOIS)
DE 4 COULEURS DIFFÉRENTES**

But du jeu

Trouver le plus rapidement tous les bâtons de la couleur de son équipe.

Description et organisation du jeu

1. L'animateur doit d'abord aller cacher les bâtons sur le site choisi. Le nombre de bâtons doit être égal pour chaque couleur. Les bâtons sont cachés un peu partout dans un périmètre déterminé par l'animateur.
2. Diviser le groupe en 4 équipes. Assigner une couleur de bâton à chaque équipe et indiquer le périmètre à respecter pour le jeu.
3. L'animateur sélectionne un jeune qui choisit une façon de se déplacer pendant le jeu (au ralenti, à sauts de grenouille, en gambadant, en galopant, pas chassés, etc.).
4. Les jeunes doivent respecter cette consigne et trouver tous les bâtons de leur couleur le plus rapidement possible.

- 
5. Le jeu se termine lorsqu'une équipe trouve tous les bâtons de sa couleur. L'équipe gagnante choisit la prochaine façon de se déplacer.

Variantes

- Le jeu peut se faire sous forme de compétition chronométrée.
- Demander aux jeunes de faire une chaîne humaine pour se déplacer. Le dernier de la file doit courir jusqu'au début de la file pour faire avancer l'équipe.
- Les jeunes peuvent aider à cacher les bâtons pour la partie suivante. Par exemple, les bleus cachent les bâtons des rouges, les rouges cachent ceux des verts, etc.

Favorise le développement

Courir, Sauter, Gambader, Galoper, Pas chassés, Équilibre dynamique



13 ans et +
9 ans et plus



Escouade des chiffres

PARTICIPANTS : 20 ET PLUS

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 1 DRAPEAU BLEU

1 DRAPEAU ROUGE

4 CÔNES

BANDEAUX ROUGES ET BLEUS NUMÉROTÉS (NOMBRES À 4 OU 5 CHIFFRES, SELON L'ÂGE DES PARTICIPANTS)

But du jeu

Trouver le drapeau de l'équipe adverse sans que l'autre équipe découvre le sien.

Description et organisation du jeu

1. Préparer plusieurs bandeaux (au moins le double du nombre de jeunes) avec des nombres composés de 4 ou 5 chiffres. Les bandeaux doivent être de 2 couleurs différentes afin de bien identifier chaque équipe.
2. Diviser le groupe en 2 équipes.
3. Déterminer les limites du terrain avec les jeunes. Au milieu du terrain, identifier avec 4 cônes une zone neutre où l'animateur se tiendra lors des parties.
4. Allouer une moitié de terrain à chaque équipe et demander aux jeunes d'aller cacher leur drapeau dans leur zone.

5. Remettre les bandeaux aux jeunes. Ceux-ci doivent mémoriser le numéro inscrit sur leur bandeau. Ils le placent ensuite autour de leur tête de façon à ce que le numéro soit lisible pour les autres.
6. Au signal de l'animateur, les jeunes partent à la recherche du drapeau adverse. Ils doivent tenter de découvrir le drapeau le plus rapidement possible sans que les adversaires crient à haute voix les chiffres inscrits sur leur bandeau.
7. Lorsqu'un adversaire crie le numéro d'un joueur (ex. : 1-8-7-4-5 !), celui-ci doit aller voir l'animateur dans la zone neutre, qui lui remet un nouveau bandeau. Personne ne peut être éliminé dans cette zone.
8. Aussitôt qu'une équipe réussit à rapporter le drapeau, celle-ci est gagnante. Recommencer le jeu avec de nouveaux numéros et en changeant de côté.

➔ Rester dans les limites du terrain.

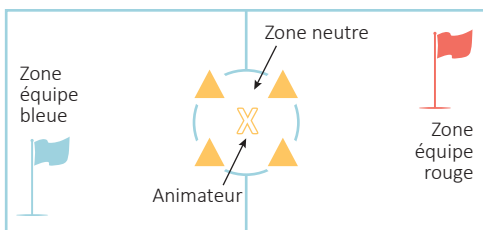
➔ Identifier le signal pour rassembler les jeunes.

Variantes

- Augmenter le nombre d'équipes.
- Faire varier les déplacements (gambader, sauts de grenouille, course, etc.) et donner le choix aux jeunes.
- Demander que les jeunes disent le nombre au complet plutôt que les chiffres séparés (ex. : 1-2-4-9 = mille deux cent quarante-neuf).
- Ajouter un défi lorsque le numéro d'un joueur est nommé (ex. : faire 2 roulades consécutives).

Favorise le développement

Courir, Esquiver, Sauter, Gambader, Équilibre dynamique, Rouler, Pas chassés, Galoper





13 ans et +
6 ans et plus



Jeu des 10 passes

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 10 À 20 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 1 DOSSARD PAR JEUNE (2 ÉQUIPES)

1 BALLON

But du jeu

Chaque équipe tente de réaliser 10 passes consécutives sans que le ballon soit intercepté par l'équipe adverse.

Description et organisation du jeu

1. Diviser le groupe en 2 équipes et donner des dossards aux joueurs pour les différencier.
2. Au signal, une équipe prend possession du ballon et tente de réaliser 10 passes consécutives pour marquer un point. Le jeune qui est en possession du ballon peut se déplacer pour faire sa passe.
3. L'équipe adverse essaie d'intercepter le ballon ou de gêner la passe. Si le ballon tombe au sol, c'est l'équipe adverse qui reprend le ballon et tente à son tour de réaliser 10 passes consécutives.
4. L'équipe qui aura marqué le plus de points gagnera la partie.

Variantes

- Lorsqu'un jeune est en possession du ballon, lui permettre de se déplacer uniquement en driblant.
- Empêcher les jeunes en possession du ballon de se déplacer pour faire une passe.
- Varier le nombre de passes à réaliser pour marquer un point.
- Chronométrer le temps requis pour réaliser 10 passes. L'équipe qui aura réussi à marquer 1 point le plus rapidement gagne la partie.
- Augmenter le nombre d'équipes en diminuant le nombre de joueurs par équipe.
- Ajouter une cible à atteindre après la 10^e passe pour marquer un point (panier de basket-ball, cerceau collé sur un mur, etc.).
- Varier l'objet à lancer (balle de baseball, frisbee, ballon de football, etc.).

Favorise le développement

Courir, Esquiver, Dribler avec les mains, Lancer, Attraper, Sauter



13 ans et +
6 ans et plus



Hoop-basket

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 10 À 20 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE


**MATÉRIEL : 2 BALLONS
2 CERCEAUX**

But du jeu

Les jeunes doivent marquer un point dans le panier mobile.

Description et organisation du jeu

1. Le panier de basket-ball est représenté par un cerceau qui est tenu par 2 jeunes. Ceux-ci ont le droit de se déplacer sur l'ensemble du terrain à la vitesse qu'ils désirent.
2. Tous les autres jeunes du groupe forment une grande équipe.
3. Les autres joueurs doivent se faire des passes pour se rapprocher le plus rapidement possible de la cible afin de faire un panier.
4. Lorsqu'un jeune est en possession du ballon, il doit s'arrêter de courir pour faire une passe à un autre jeune de son équipe.



5. Les joueurs qui tiennent le cerceau changent de rôle à la demande de l'animateur. Lorsque les jeunes ont bien compris le jeu, ajouter un deuxième cerceau et un autre ballon.

➔ Les jeunes doivent regarder tout autour d'eux durant le jeu afin d'éviter les collisions.

Variantes

- Pour diminuer le niveau de difficulté, réduire la superficie du terrain.
- Remplacer le ballon par un frisbee.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, faire deux équipes identifiées par des dossards. Chaque équipe est responsable d'un panier. Les jeunes doivent marquer un point dans le panier mobile de l'équipe adverse. L'équipe qui a le plus de points à la fin du jeu remporte la partie.

Favorise le développement

Courir, Lancer, Attraper, Dribler avec les mains



13 ans et +
9 ans et plus



Où es-tu ?


PARTICIPANTS : 15 ET PLUS
DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS
LIEU(X) : EXTÉRIEUR
INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL : 1 JEU DE CARTES

But du jeu

Trouver le jeune caché.

Description et organisation du jeu

1. Demander à un jeune de se cacher sur le terrain (idéalement dans un petit boisé).
2. Diviser le groupe en 2 équipes : les rouges et les noirs. Chaque jeune reçoit une carte à jouer.
3. Au signal de l'animateur, les jeunes partent à la recherche du jeune caché. Lorsqu'un jeune en rencontre un autre, les 2 sortent leur carte et effectuent un duel. Celui qui a la carte la plus haute remporte le duel.
4. Le jeune qui a perdu le duel doit se rendre rapidement auprès de l'animateur pour que celui-ci lui remette une nouvelle carte de sa couleur. Il peut ensuite repartir à la recherche du joueur caché.
5. L'équipe qui trouve le jeune caché et qui le ramène à sa base est déclarée gagnante. L'animateur récupère les cartes et on recommence pour une nouvelle partie.

- 
- Rester dans les limites du terrain.
 - Informer les jeunes du signal de retour.

Variantes

- Demander aux jeunes de se déplacer d'une façon particulière (à sauts de grenouille, en gambadant, en galopant, en pas chassés, etc.).
- Varier le nombre de jeunes cachés.
- Ajouter une conséquence, choisie par les jeunes, lorsque le duel est perdu.
- Imposer une conséquence à l'équipe perdante.
Demander aux jeunes de l'équipe gagnante de la choisir.

Favorise le développement

Courir, Gambader, Sauter, Équilibre dynamique, Galoper, Pas chassés, Esquiver



13 ans et +
6 ans et plus



Combat des foulards

PARTICIPANTS : 10 ET +

DURÉE : 10 À 20 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR (SURFACE ABSORBANTE
OU GAZONNÉE)

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE


MATÉRIEL : FOULARDS

But du jeu

Enlever les foulards de ses adversaires sans se faire enlever les siens.

Description et organisation du jeu

1. Tous les participants sont assis au sol, ont enlevé leurs chaussures et gardent seulement leurs chaussettes. Chaque jeune insère un foulard dans chaque chaussette. Chaque foulard correspond à une vie (2 vies par joueur).
2. Au signal, chacun doit se déplacer en gardant les fesses au sol pour tenter d'enlever les foulards de ses adversaires sans se faire enlever les siens.
3. Lorsqu'un jeune perd son dernier foulard. Il doit ensuite relever un défi physique choisi par l'animateur ou par les jeunes en début de partie. Le jeune qui relève le défi peut prendre un nouveau foulard.
4. Le gagnant est celui qui a le plus de foulards lorsque le temps est écoulé.

- 
5. Ensuite, varier les déplacements des joueurs :
- » Crabe : 2 mains et 2 pieds au sol, ventre en haut
 - » Chien : Marcher à 4 pattes
 - » Anguille : Ramper au sol et se tortiller pour ne pas se faire enlever ses chaussettes.
 - » Etc.
- ➔ Tirer uniquement sur les foulards et non sur les autres vêtements.

Variantes

- Augmenter la superficie du terrain.
- Séparer le groupe en 2 équipes. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de foulards à la fin de la partie.

Favorise le développement

Ramper, Esquiver, Équilibre statique et dynamique, Sauter, Rouler



13 ans et +
6 ans et plus



Ballon conquérant

PARTICIPANTS : 10 À 30

DURÉE : 10 À 20 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : BALLONS EN MOUSSE (1 BALLON POUR 5 JEUNES)
4 CÔNES (POUR DÉLIMITER LA LIGNE CENTRALE)

But du jeu

Toucher le plus d'adversaires possible pour augmenter le nombre de joueurs dans son équipe.

Description et organisation du jeu

1. Séparer le groupe en 2 équipes de pirates.
2. Diviser le terrain en 2 par une ligne au centre et placer une équipe de pirates de chaque côté du terrain.
3. Les jeunes se placent où ils le désirent de leur côté du terrain, à au moins un mètre de la ligne centrale où sont placés tous les ballons (boulets de canon).
4. Au signal de l'animateur, les pirates peuvent s'avancer pour venir prendre les ballons et les lancer de manière à toucher les joueurs de l'équipe adverse sans jamais dépasser la ligne centrale.

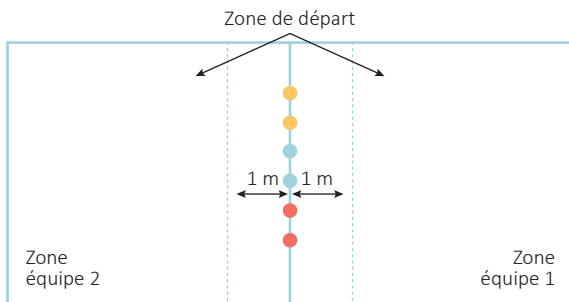
5. Lorsqu'un joueur est touché et que le ballon tombe au sol, il traverse de l'autre côté pour aller jouer avec l'équipe adverse. Si un joueur est touché au visage, c'est le lanceur qui change d'équipe.
 6. Le jeu se termine lorsque tous les pirates sont dans la même équipe ou lorsque le temps de jeu est écoulé.
- ➔ Les jeunes doivent regarder tout autour d'eux durant le jeu afin d'éviter les collisions.
- ➔ Les jeunes doivent lancer les ballons de manière à toucher leurs adversaires sous la hauteur des épaules.

Variantes

- Varier la superficie du terrain.
- Varier le nombre de ballons.
- Chaque fois qu'un joueur change d'équipe, il doit changer sa façon de se déplacer (ex. : 1. Courir, 2. Marcher, 3. À genoux, 4. Sur les fesses).
- Si un rebond est attrapé, le joueur a droit à un privilège (ex. : faire rouler le ballon, se déplacer sur les lignes pour lancer). Demander aux jeunes de choisir leur privilège en début de partie.

Favorise le développement

Courir, Esquiver, Lancer, Attraper, Sauter, Galoper, Gambader, Ramper, Pas chassés, Équilibre dynamique





13 ans et +
6 ans et plus



Mini-soccer

PARTICIPANTS : 10 À 24

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR,

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 2 CÔNES

1 BALLON

DOSSARDS (POUR 2 ÉQUIPES)

But du jeu

L'équipe doit progresser sur le terrain en se faisant des passes afin d'aller toucher le cône de l'autre équipe.

Description et organisation du jeu

1. Place un cône à chaque extrémité du terrain. L'endroit où les cônes sont placés détermine la distance que chaque équipe doit parcourir avec le ballon.
2. Les joueurs doivent se faire des passes avec le pied afin d'aller toucher le cône de l'équipe adverse.
3. Les joueurs de l'équipe adverse doivent empêcher les passes en bloquant le ballon avec leurs pieds.
4. Lorsqu'une équipe marque un point, l'équipe adverse recommence le jeu à l'endroit où le point a été marqué.



Variantes

- Remplacer les cônes par des poteaux. La cible sera plus difficile à atteindre.
- Remplacer les cônes par des buts. La cible sera plus facile à atteindre.
- Ajouter un nombre de passes consécutives que doit accomplir une équipe avant de marquer un point.
- Varier la superficie du terrain.

Favorise le développement

Courir, Esquiver, Botter, Dribler avec les pieds