



# On s'active

## ● 5-6 ans



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													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10*	11*	12*	13*	14*
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	X
Galoper	X	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	X
Ramper	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pas chassés	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rouler	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Équilibre statique	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Équilibre dynamique	X	X	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	X
Attraper	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Frapper	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lancer	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Botter	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dribler avec les mains	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dribler avec les pieds	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	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.

\* Pour petits groupes



**5-6 ans**  
**et plus**



## Roche-papier-ciseaux géant

**PARTICIPANTS :** 10 À 30

**DURÉE :** 10 À 20 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** MODÉRÉE À ÉLEVÉE


**MATÉRIEL :** 4 CÔNES

### But du jeu

Remporter le duel à « roche-papier-ciseaux » et toucher les joueurs de l'équipe adverse.

### Description et organisation du jeu

1. Diviser le groupe en 2. Délimiter une zone de protection à l'aide de cônes.
2. Les joueurs doivent faire un caucus d'équipe afin de déterminer ce qu'ils effectueront comme signe lors du duel de « roche-papier-ciseaux ».
3. Une fois le choix effectué, les joueurs se dirigent vers la ligne centrale du terrain face à l'équipe adverse.
4. Au signal de l'animateur, les joueurs crient très fort : « ROCHE-PAPIER-CISEAUX ! » et ils font tous ensemble le signe décidé par leur équipe.
5. Les joueurs de l'équipe qui remporte le duel doivent essayer de toucher les membres de l'équipe adverse.

- 
6. Les joueurs de l'équipe perdante doivent courir jusqu'à la zone délimitée par les cônes. Ils ne peuvent pas se faire toucher dans cette zone. Les joueurs touchés doivent changer d'équipe.
  7. On recommence les duels jusqu'à ce que le nombre de joueurs ait diminué dans une équipe.

## **Variantes**

- Ajouter des options de déplacement (en gambadant, en sautant sur un pied, etc.).
- Varier la thématique pour amener un côté créatif.  
Ex: Ballon, eau, feu.

## **Trucs et astuces**

Le jeu de « roche-papier-ciseaux » peut servir pour former les équipes. On demande d'abord aux jeunes de se placer 2 par 2 et de faire un duel de « roche-papier-ciseaux ». Les gagnants forment la première équipe et les autres forment la seconde équipe. On peut refaire la même chose si le jeu nécessite 4 équipes.

## **Favorise le développement**

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



**5-6 ans**  
**et plus**



## Cartes étoilées

**PARTICIPANTS : 8 À 20**

**DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS**

**LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR**

**INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE**

**MATÉRIEL : 1 JEU DE CARTES**

### But du jeu

Faire le tour de l'étoile pour aller trouver la carte au centre le plus rapidement possible.

### Description et organisation du jeu

1. Éparpiller un jeu de cartes au sol au centre du terrain.
2. Diviser le groupe en 4 équipes (ou plus). Augmenter le nombre d'équipes pour diminuer le temps d'attente des joueurs.
3. Les joueurs de chaque équipe doivent se placer l'un derrière l'autre pour former une file. Les équipes doivent se placer autour du jeu de cartes pour former les bras d'une étoile.
4. L'animateur nomme une carte (ex. : as de cœur). Il donne le signal de départ.

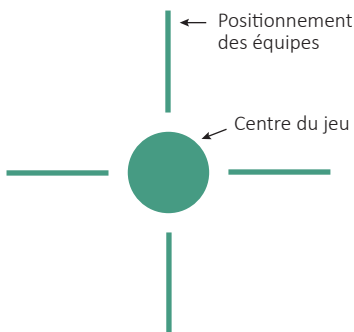
5. Les premiers de chaque file doivent se retourner pour passer entre les jambes de leurs coéquipiers, faire un tour complet à l'extérieur de l'étoile et revenir passer entre les jambes de leurs coéquipiers pour se rendre au centre de l'étoile. Ils doivent alors tenter de trouver en premier la carte demandée par l'animateur.
6. Le premier joueur à trouver la carte marque un point pour son équipe.
7. Le joueur qui vient de courir retourne à l'arrière de sa file après son tour.

## Variantes

- Demander aux coureurs de passer en zigzag autour de leurs coéquipiers plutôt que de passer entre leurs jambes.
- Varier la grandeur de l'étoile en faisant reculer les équipes afin d'augmenter la distance de course des joueurs.
- Varier les objets au centre de l'étoile (quilles, sacs de sable, couleurs...).
- Déposer plusieurs sacs de sable au centre de l'étoile. Accorder un nombre de points variable selon la couleur du sac ou combiner un chiffre et une couleur (ex. : demander d'aller chercher 3 sacs de sable rouges).
- Utiliser du matériel (ex. : ballons, cordes) pour favoriser d'autres habiletés.

## Favorise le développement

Ramper, Courir, Équilibre statique et dynamique, Esquiver





**5-6 ans**  
**et plus**



## Chevaux

**PARTICIPANTS :** 10 À 20

**DURÉE :** 10 À 20 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** MODÉRÉE À ÉLEVÉE

**MATÉRIEL :** 4 CÔNES

1 TAMBOURIN

50 OBJETS (SACS DE SABLE, ANNEAUX, ETC.)

### But du jeu

Rapporter le plus de nourriture dans son écurie au rythme du tambourin.

### Description et organisation du jeu

1. Diviser le groupe en 2 équipes de chevaux.
2. Placer une équipe de chaque côté du terrain derrière une ligne. La zone délimitée constitue l'écurie de chaque équipe.
3. Chaque équipe possède plusieurs objets (nourriture) dans son écurie. Placer le même nombre d'objets dans chaque écurie.
4. Les chevaux avancent au rythme de la musique jouée sur le tambourin pour aller prendre le plus d'objets possible dans l'écurie de l'équipe adverse et les rapporter dans leur écurie. Les chevaux peuvent seulement prendre 1 objet à la fois.

5. Lorsque l'animateur frappe très rapidement sur le tambourin, les chevaux se déplacent en courant le plus rapidement possible.
6. L'animateur arrête le jeu à quelques reprises pour demander aux jeunes de changer la façon dont ils se déplacent au rythme du tambourin (sauter à pieds joints, se déplacer en crabe, en gambadant, à pas chassés, etc.). Il doit aussi varier les rythmes de déplacement (ex. : rapide ou lent).
7. Le jeu se termine lorsqu'une équipe n'a plus de nourriture ou lorsque le temps de jeu est écoulé (environ 15 minutes).

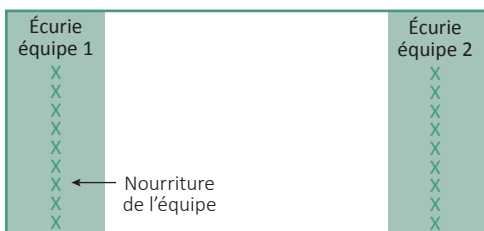
➔ Les jeunes doivent regarder tout autour d'eux durant le jeu afin d'éviter les collisions.

## Variantes

- Varier rapidement les rythmes.
- Ajouter un système de pointage selon la forme ou la couleur des objets.
- Remplacer les objets du jeu par des ballons que les chevaux doivent rapporter dans leur écurie en réalisant un nombre déterminé de passes.
- Diversifier les types d'objets.
- Varier les types de déplacements (laisser les jeunes choisir).
- Varier la superficie du terrain.

## Favorise le développement

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







**5-6 ans**  
**et plus**



## Chasseur

**PARTICIPANTS : 8 À 20**

**DURÉE : 10 À 20 MINUTES**

**LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR**

**INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE**

**MATÉRIEL : CERCEAUX (1 CERCEAU POUR 2 JEUNES)**

### But du jeu

Les animaux doivent se réfugier dans leurs enclos pour ne pas se faire toucher par le chasseur.

### Description et organisation du jeu

1. Disperser des cerceaux au sol (1 cerceau pour 2 jeunes).
2. Nommer un animal et demander aux jeunes d'imiter sa façon de se déplacer (serpent, cheval, éléphant, singe, souris, chat, chien, oiseau, coq, tigre, crocodile, kangourou, crabe, etc.).
3. Demander à un jeune de jouer le rôle du chasseur. Lorsque le chasseur dit : « Attention ! Le chasseur arrive ! », les animaux doivent se réfugier dans leurs enclos (cerceaux) pour ne pas se faire toucher par le chasseur.
4. Les animaux peuvent se réfugier dans n'importe quel enclos, mais ils ne peuvent pas être plus de 2 dans le même enclos.

5. Lorsqu'un animal se fait toucher, il prend la place du chasseur et le chasseur se transforme en animal.

➔ Le chasseur doit toucher doucement les animaux, sans les pousser.

## **Variantes**

- Varier le nombre et la superficie des enclos : faire un seul grand enclos derrière une ligne, offrir moins de places pour se réfugier dans les enclos que le nombre d'animaux, etc.
- Varier le nombre d'animaux pouvant se réfugier dans un même enclos.
- Varier le nombre de chasseurs.
- Varier la superficie du terrain.

## **Favorise le développement**

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



**5-6 ans**  
**et plus**



## Couleurs

**PARTICIPANTS :** 10 À 25

**DURÉE :** 10 À 20 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** MODÉRÉE À ÉLEVÉE

**MATÉRIEL :** 1 PARACHUTE

### But du jeu

Les jeunes doivent faire des vagues avec le parachute et changer de place lorsque l'animateur nomme la couleur devant laquelle ils se trouvent.

### Description et organisation du jeu

1. Les jeunes sont debout autour du parachute.
2. Ils doivent tendre le parachute et faire de grosses vagues.
3. Au signal de l'animateur, tout le monde lève le parachute le plus haut possible. L'animateur nomme alors une couleur du parachute.
4. Tous les jeunes qui ont les mains sur cette couleur doivent changer de place avant que le parachute ne redescende.

➔ Les jeunes doivent regarder autour d'eux lorsqu'ils changent de place pour éviter les collisions.



## **Variantes**

- Nommer une lettre de l'alphabet. Tous les jeunes qui ont la lettre dans leur nom doivent changer de place.
- Varier les types de déplacements entre les couleurs (sauter, galoper, gambader, ramper, marcher comme un funambule, etc.).

## **Favorise le développement**

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



**5-6 ans**  
**et plus**



## Voyage aux îles

**PARTICIPANTS : 8 ET +**

**DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS**

**LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR**

**INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE**

**MATÉRIEL : 4 TAPIS (OU DES CÔNES OU DES CORDES EN QUANTITÉ SUFFISANTE POUR DÉLIMITER 4 ZONES)  
4 OBJETS DE COULEURS DIFFÉRENTES  
POUR LA PREMIÈRE VARIANTE DU JEU :  
4 DOSSARDS DE COULEURS DIFFÉRENTES**

### But du jeu

Les jeunes sont des naufragés et doivent s'évader de leur île au signal du chef (animateur).

### Description et organisation du jeu

1. Pour commencer le jeu, tous les jeunes sont assis sur la même île (tapis avec un objet identifiant la couleur de l'île). Ils attendent le signal du chef pour quitter l'île.
2. Le chef nomme la couleur de l'île vers laquelle les jeunes doivent se diriger.
3. Après quelques minutes de jeu, l'animateur peut accélérer la cadence en changeant de couleur au milieu de la course.
4. L'animateur peut ensuite ajouter des actions à réaliser pendant la course.

## Exemples d'actions

- » Roche: En petite boule sur le dos, tenir les genoux et lever la tête. Compter un certain nombre de secondes selon l'âge des jeunes.
  - » Bouée: 2 par 2, un jeune se tient debout, jambes écartées, et l'autre s'accroche à sa jambe.
  - » Étoile de mer: 4 par 4, les jeunes sont couchés sur le ventre en cercle, les mains une par-dessus l'autre au milieu.
  - » Filet: Tous ensemble, se tenir par la main et encercler l'animateur.
  - » Sardine: Tous ensemble, faire un gros câlin à l'animateur.
- ➔ Les jeunes doivent regarder tout autour d'eux durant le jeu afin d'éviter les collisions.

## Variantes

- Diviser le groupe en 4 équipes, avec une couleur de dossard différente pour chacune. Chaque équipe se place sur un tapis. L'animateur nomme ensuite 2 couleurs. Les joueurs qui portent ces couleurs doivent rapidement changer de place.
- Ajouter des variantes de rôles (ex. : des pirates, des requins) pour ajouter un élément de défi aux déplacements entre les îles.
- Ajouter des îles mystères plus loin.

## Favorise le développement

Courir, Équilibre statique et dynamique

Répartir les îles de façon aléatoire





**5-6 ans**  
**et plus**



## Balle rapide

**PARTICIPANTS : 10 À 24**

**DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS**

**LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR**

**INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE**

**MATÉRIEL : 1 BALLON**


**6 DOSSARDS (POUR L'ÉQUIPE QUI JOUE LE RÔLE DE LA TAGUE)**

### But du jeu

L'équipe en possession du ballon doit toucher le plus de personnes possible avec le ballon en 2 minutes.

### Description et organisation du jeu

1. Diviser le groupe en 4 équipes.
2. À tour de rôle, chaque équipe possède le ballon pendant 2 minutes et doit toucher le plus de personnes possible.
3. Le jeune qui a le ballon doit rester sur place.
4. L'équipe en jeu doit toucher ses adversaires avec le ballon en le tenant dans les mains ou en le lançant. Lorsqu'un adversaire est touché, il prend la position du flamant rose sur un pied. Il doit maintenir la position jusqu'à ce que le temps soit écoulé (maximum 2 minutes). L'animateur et les jeunes peuvent choisir d'autres positions.



5. Lorsque la partie est terminée, compter le nombre de flamants roses (1 flamant rose = 1 point). Recommencer la partie jusqu'à ce que toutes les équipes aient eu le ballon.

➔ Les ballons doivent être lancés sous les épaules des autres jeunes.

## **Variantes**

- Varier le nombre de ballons en jeu.
- Varier le temps de possession du ballon.
- Ajouter une zone neutre pour permettre aux jeunes de reprendre leur énergie.
- Les jeunes touchés peuvent récupérer les ballons et toucher les jeunes de l'équipe qui joue la tague. Si un jeune qui joue la tague est touché, il doit s'asseoir par terre et continuer à jouer en position assise sans se déplacer.

## **Favorise le développement**

Courir, Esquiver, Lancer, Équilibre statique





**5-6 ans**  
**et plus**



## Mouettes et tortues

**PARTICIPANTS :** 10 À 30

**DURÉE :** 10 À 20 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** MODÉRÉE À ÉLEVÉE

**MATÉRIEL :** AUCUN

### But du jeu

Les tortues doivent traverser le terrain sans se faire toucher par les mouettes.

### Description et organisation du jeu

1. Les tortues se placent sur la ligne de départ et doivent se déplacer à 4 pattes en tout temps.
2. Il y a 2 mouettes placées au centre du terrain et elles se déplacent debout.
3. Au signal de départ, les tortues se dirigent vers la ligne d'arrivée de l'autre côté du terrain.
4. Pour éviter de se faire toucher par les mouettes, les tortues peuvent se tourner sur le dos et battre des mains et des jambes.
5. Lorsqu'une tortue se fait toucher, elle doit retourner à la ligne de départ et recommencer le parcours au complet.
6. Le jeu se termine au signal de l'animateur. Les 2 premières tortues à avoir traversé la ligne d'arrivée peuvent devenir les mouettes de la partie suivante.



## **Variantes**

- Ajouter des options de déplacements pour les mouettes et les tortues (rouler, sauter, galoper, gambader, marcher comme un funambule, pas chassés, etc.).
- Ajouter des zones neutres où les tortues ne peuvent pas se faire toucher par les mouettes (ex. : des cerceaux sur le terrain).

## **Favorise le développement**

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



**5-6 ans**  
**et plus**



## Pac-Man

**PARTICIPANTS :** 6 À 25

**DURÉE :** 10 À 20 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** MODÉRÉE À ÉLEVÉE

**MATÉRIEL :** RUBAN ADHÉSIF À PEINTURE, CRAIES OU CORDES  
À SAUTER, SELON LA SURFACE DE JEU

### But du jeu

Être le dernier joueur à se faire toucher par le Pac-Man.

### Description et organisation du jeu

1. Demander aux jeunes de se déplacer sur les lignes du gymnase le plus rapidement possible.  
(Voir la section Trucs et astuces ci-dessous si vous n'avez pas accès à un gymnase.)
2. Identifier un Pac-Man qui doit toucher les autres jeunes en circulant sur les lignes.
3. Les jeunes doivent se mettre « en petit bonhomme » lorsqu'ils sont touchés par le Pac-Man.
4. Les autres jeunes ne peuvent pas passer par-dessus un jeune au sol. Ils doivent faire demi-tour.
5. Le jeu se termine lorsque les jeunes sont tous « en petit bonhomme ». Le dernier joueur devient le Pac-Man suivant.

## **Variantes**

- Il est possible d'ajouter un second ou un troisième Pac-Man lors d'une même partie.

## **Trucs et astuces**

- Si le jeu se déroule dans un local autre qu'un gymnase, le ruban adhésif à peinture permet de tracer des lignes au sol sans laisser de trace de colle.
- Utiliser des cordes à sauter pour tracer des lignes au sol à l'extérieur, ou des craies si les jeunes jouent sur l'asphalte.

## **Favorise le développement**

Esquiver, Équilibre statique et dynamique, Courir



# 5-6 ans

## PETITS GROUPES



### 1-2-3 Soleil !

**PARTICIPANTS :** 6 À 10

**DURÉE :** 15 À 20 MINUTES

**LIEU(X) :** EXTÉRIEUR OU INTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** MODÉRÉE


**MATÉRIEL :** AUCUN

### But du jeu

Arriver le premier au soleil.

### Description et organisation du jeu

1. L'animateur se place dos aux jeunes à une extrémité du terrain et joue le rôle du soleil.
2. Les jeunes se placent à l'autre bout du terrain en formant une ligne horizontale.
3. L'animateur compte à voix haute : « 1-2-3 SOLEIL ! ». Lors du décompte, les jeunes avancent rapidement en direction du soleil. Lorsque l'animateur dit : « SOLEIL ! », il se retourne face aux jeunes. Ceux-ci doivent s'immobiliser jusqu'à ce que l'animateur leur tourne le dos pour un nouveau décompte.
4. Si l'animateur se retourne après avoir dit « SOLEIL ! » et qu'un joueur est encore en mouvement, celui-ci doit retourner à la ligne de départ.
5. Le premier joueur qui réussit à toucher le soleil pendant son décompte gagne la partie et peut à son tour jouer le rôle du soleil.

- 
- ➔ Bien noter que le soleil peut faire son décompte à la vitesse de son choix (certaines fois très vite, d'autres fois plus lentement).

## **Variantes**

- Varier les déplacements des jeunes pour se rendre au soleil (à pas chassés, en gambadant, etc.).
- La tempête solaire: L'animateur peut crier « TEMPÊTE SOLAIRE ! » et courir en direction des jeunes pour tenter de les toucher. S'il réussit, les jeunes touchés doivent retourner à la ligne de départ.
- La salade de fruits: Remplacer le « SOLEIL » par un fruit différent à chaque décompte. Crier « SALADE DE FRUITS ! » au lieu de « TEMPÊTE SOLAIRE ! » pour tenter de toucher les joueurs.

## **Favorise le développement**

Courir, Équilibre statique et dynamique, Sauter, Galoper, Gambader, Ramper, Pas chassés, Rouler



# 5-6 ans

## PETITS GROUPES



### Tague mamba

**PARTICIPANTS :** 6 ET +

**DURÉE :** 10 À 15 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR OU EXTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** ÉLEVÉE

**MATÉRIEL :** AUCUN

### But du jeu

Être le dernier à pouvoir donner la tague.

### Description et organisation du jeu

1. Dans ce jeu, tous les participants possèdent la tague. Ils doivent tenter de toucher un maximum de personnes sans se faire toucher par quelqu'un d'autre.
2. Lorsqu'un joueur est touché une première fois, il doit poser une main à l'endroit où il s'est fait toucher. Par exemple, s'il est touché à l'épaule, il doit en tout temps garder une main sur son épaule. S'il est touché une deuxième fois, il doit poser sa seconde main à l'endroit touché par l'adversaire.
3. Lorsqu'un joueur est touché une troisième fois, il doit se rendre dans la zone de récupération pour réaliser un défi actif choisi par l'animateur afin de pouvoir retourner au jeu.



## **Variantes**

- Le médecin : L'animateur peut jouer le rôle du médecin et entrer sur le terrain à quelques reprises. Si un joueur touché par la tague mamba parvient à l'atteindre, le médecin soigne sa blessure et lui permet de retirer sa main d'un endroit touché.
- Varier les types de déplacements dans le jeu (courir, sauter, galoper, gambader, pas chassés, marche funambule, etc.).

## **Favorise le développement**

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





# 5-6 ans

## PETITS GROUPES



### Balai magique

**PARTICIPANTS : 5 ET +**

**DURÉE : 10 À 20 MINUTES**

**LIEU(X) : GYMNASSE, PETIT LOCAL, EXTÉRIEUR**

**INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE**

**MATÉRIEL : UN BÂTON (OU AUTRE OBJET FAISANT OFFICE DE BALAI)**

### But du jeu

Les jeunes doivent suivre les consignes du sorcier Ad Kad Zour, qui transforme les planchers.

### Description et organisation du jeu

1. L'animateur explique qu'il connaît un sorcier, Ad Kad Zour, qui vient de très loin. Ce dernier a un balai magique, qui, contrairement aux autres balais magiques, ne lui sert pas à voler, mais à transformer les planchers.
2. L'animateur explique que Ad Kad Zour lui a prêté son balai et lui a donné la formule magique pour le faire fonctionner.
3. Les jeunes sont placés en cercle. L'animateur va au centre et prononce la formule magique tout en balayant le plancher: «Ad kad zour, ad kad zour, plancher, transforme-toi, ad kad zour, en eau!».
4. L'animateur demande alors aux jeunes de nager. À chaque transformation, l'animateur explique ce que les jeunes doivent faire ou leur demande de faire un mouvement créatif selon la thématique.

## Variantes

- Un jeune peut devenir le propriétaire du bâton magique.
- On peut transformer le plancher, par exemple, en :
  - » Glace : Patiner vers l'avant en faisant glisser ses pieds sur le sol, puis par en arrière. Ensuite, tourner sur soi, puis faire une arabesque.
  - » Neige : Marcher dans la neige en faisant de grands pas lents, car il y a beaucoup de neige. Faire un bonhomme de neige en roulant une petite motte qui devient progressivement plus grosse, faire un ange en se couchant sur le dos.
  - » Air : Voler comme un oiseau en battant des ailes, puis faire l'avion, la mouche, le papillon, etc.
  - » Autres idées à développer : Jello, sol lunaire, énorme ressort, sables mouvants, etc.

## Favorise le développement

L'ensemble des habiletés motrices de base, selon les mouvements choisis par l'animateur.



# 5-6 ans

## PETITS GROUPES



### Dé magique

**PARTICIPANTS :** 6 ET +

**DURÉE :** 10 À 20 MINUTES

**LIEU(X) :** GYMNASSE, PETIT LOCAL, EXTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** MODÉRÉE À ÉLEVÉE


**MATÉRIEL :** 1 DÉ (POSSIBILITÉ DE PIGER DES COUPONS NUMÉROTÉS S'IL N'Y A PAS DE DÉ)

### But du jeu

Traverser la forêt le plus rapidement possible en imitant plusieurs animaux. Seuls les animaux choisis par le dé magique peuvent traverser la forêt ensorcelée.

### Description et organisation du jeu

1. Placer les jeunes sur une ligne.
2. Lancer le dé qui indique le nombre d'appuis au sol, et donc l'animal qui devra traverser la forêt.
  - » 1 appui: flamant rose
  - » 2 appuis: kangourou
  - » 3 appuis: chien à la patte cassée
  - » 4 appuis: grenouille
  - » 5 appuis: araignée (les fesses au sol)
  - » 6: un animal au choix avec 1 à 5 appuis.

- 
3. Durant le jeu, demander aux jeunes de faire la statue avant le lancer du dé. Une fois le dé lancé, les jeunes doivent traverser la forêt (gymnase) le plus rapidement possible.

## **Variantes**

- Varier les déplacements qui correspondent aux différents numéros du dé.
- Varier la distance à parcourir pour traverser la forêt.
- Ajouter dans la forêt des arbres (quilles) que les jeunes doivent contourner sans les faire tomber.
- Faire suivre un petit parcours pour traverser la forêt.

## **Favorise le développement**

Sauter, Équilibre statique et dynamique, Ramper, Courir, Galoper



# 5-6 ans

## PETITS GROUPES



### Les rois du soccer

**PARTICIPANTS :** 5 ET +

**DURÉE :** 20 À 30 MINUTES

**LIEU(X) :** GYMNASSE, EXTÉRIEUR

**INTENSITÉ :** MODÉRÉE À ÉLEVÉE

**MATÉRIEL :** 1 CÔNE PAR JEUNE

1 BALLON

#### But du jeu

Être le joueur qui accumule le moins de points.

#### Description et organisation du jeu

1. Placer les jeunes en cercle et placer un cône derrière chacun.
2. Déterminer la durée de la partie.
3. Un joueur botte le ballon en restant devant son cône et essaie de faire tomber le cône d'un adversaire de son choix.
4. Si le cône tombe, le joueur adverse accumule un point. Au centre, il y a le roi du soccer, qui a pour tâche de récupérer le ballon afin qu'il reste au centre du cercle et de le renvoyer à un joueur de son choix. Lorsque le temps est écoulé, le joueur qui a accumulé le moins de points remplace le roi du soccer, au centre.

## Variantes

- L'animateur peut tenir le rôle du roi en début de partie.
- Varier les façons de botter (avec le bout du pied, le talon, le côté du pied, etc.).

## Favorise le développement

Botter, Esquiver, Équilibre dynamique, Dribler avec les pieds, Courir

