



On s'active

● 7-8 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														
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25*	26*	27*	28*	29*
Courir	X	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	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	X
Ramper				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	X
Rouler			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	X
Équilibre dynamique	X	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	X
Attraper			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
Lancer			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						
Dribler avec les pieds			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



7-8 ans



Attrape-moi si tu peux

PARTICIPANTS:	8 À 30
DURÉE:	10 À 20 MINUTES
LIEU(X):	INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ:	MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL:	AUCUN

But du jeu

Traverser la surface de jeu sans se faire toucher par le loup.

Description et organisation du jeu

1. Séparer le groupe en deux équipes.
2. Chaque équipe se déplace sur un axe (voir schéma).
3. L'animateur annonce une direction. Les membres de l'équipe concernée doivent alors traverser la surface de jeu sans se faire toucher par le loup (animateur).
4. Ceux qui se font toucher doivent prendre une position déterminée par l'animateur et faire la statue.
5. À chaque traversée, les membres de l'équipe peuvent libérer les statues. Pour ce faire, ils doivent leur prendre la main et réussir à traverser avec elles jusqu'à leur destination sans se faire toucher. Ainsi, il est possible d'agrandir son équipe en libérant des joueurs de l'autre équipe touchés lors de la traversée précédente.
6. Le but est de réussir à ne jamais se faire attraper et de devenir l'équipe avec le plus grand nombre de joueurs.

Trucs et astuces

Il est possible de nommer la même équipe pour deux traversées consécutives ou de changer de direction en plein déplacement. Par exemple, l'animateur dit « Nord ! ». La première équipe traverse alors vers le nord, mais en plein déplacement, l'animateur dit « Sud ! ». La première équipe doit alors retourner à son point de départ.

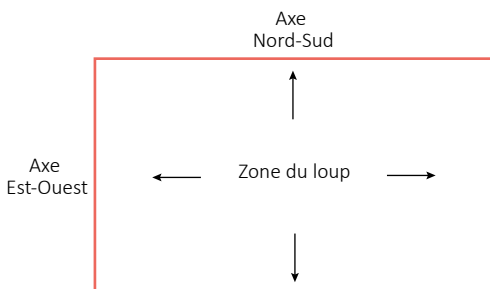
➔ S'assurer que les indications données par l'animateur ne donnent pas lieu à des collisions.

Variantes

- Faire une seule équipe.
- Varier la façon de libérer les jeunes. (Les toucher, se tenir coude à coude, etc.)
- Ajuster le nombre de loups en fonction du nombre de participants.
- Afin de respecter le rythme de chaque jeune, ajouter une zone neutre ou des raccourcis.
- Ajouter une progression lors des positions statiques. Par exemple: 1- Se tenir sur un pied, 2- Se tenir sur un pied les bras dans les airs, 3- Se tenir sur un pied les bras dans les airs et fermer les yeux.

Favorise le développement

Courir, Esquiver, Équilibre statique





7-8 ans



Couleurs en folie

PARTICIPANTS: 10 À 16
DURÉE: 20 MINUTES ET PLUS
LIEU(X): INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ: MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL: 8 CERCEAUX
1 DOSSARD OU FOULARD PAR JEUNE
(4 COULEURS DIFFÉRENTES POUR FORMER
4 ÉQUIPES)

But du jeu

Enlever le dossard ou le foulard de ses adversaires.

Description et organisation du jeu

JEU 1 :

1. Diviser le groupe en 4 équipes et remettre un dossard à chaque joueur pour identifier les équipes.
2. Demander aux joueurs de fixer leur dossard à la ceinture de leur pantalon.
3. Les joueurs se déplacent tous en même temps sur le terrain et tentent de retirer le dossard des joueurs des équipes adverses.
4. Lorsqu'un jeune réussit à retirer un dossard, il le redonne à son adversaire pour qu'il le remette en place dans son pantalon afin qu'il puisse continuer à jouer.

➔ Un jeune ne peut se faire retirer son dossard lorsqu'il est

en train de le replacer dans son pantalon.

JEU 2 :

1. Placer une équipe dans chaque coin du terrain avec un cerceau.
2. Le premier joueur de chaque équipe se place dans le cerceau et ses coéquipiers font la file derrière lui.
3. Au signal, les premiers de chaque équipe s'avancent sur le terrain et tentent de retirer le dossard des joueurs des équipes adverses.
4. Lorsqu'un jeune perd son dossard, il le récupère et donne le relais au joueur suivant de son équipe, qui attend dans le cerceau.

➔ Il est conseillé de déterminer une limite de temps afin de permettre à tous les jeunes d'avoir une chance égale.

JEU 3 :

1. Reprendre le jeu précédent en utilisant 2 cerceaux par équipe.
2. Les 2 premiers joueurs de chaque équipe s'avancent dans les cerceaux et au signal, les 2 joueurs entrent en même temps sur le terrain et tentent de retirer le dossard des joueurs des équipes adverses.
3. Les coéquipiers suivants des joueurs sur le terrain se placent dans les 2 cerceaux et attendent qu'un joueur de leur équipe se fasse retirer son dossard avant d'entrer sur le terrain.

➔ L'équipe gagnante est celle qui aura réussi à retirer le plus de dossards à ses adversaires.

Variantes

- Varier la superficie du terrain.
- Augmenter ou diminuer le nombre d'équipes.
- JEU 1 : Les jeunes choisissent secrètement un joueur par équipe. Si celui-ci se fait enlever son dossard, tous les jeunes de l'autre équipe doivent réaliser un défi (ex. : sauter sur un pied pendant 30 sec.).

Favorise le développement

Courir, Esquiver, Sauter, Équilibre statique et dynamique



7-8 ans
jusqu'à 12 ans



Gendarmes

PARTICIPANTS: 12 À 26
DURÉE: 20 MINUTES ET PLUS
LIEU(X): INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ: MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL: 4 CÔNES
1 TAPIS (OU CORDE POUR DÉLIMITER UNE ZONE)
1 DOSSARD PAR GENDARME

But du jeu

Les gendarmes doivent tenter d'attraper tous les prisonniers.

Description et organisation du jeu

1. Les jeunes sont divisés en 2 équipes, les gendarmes et les voleurs (qui peuvent devenir des prisonniers au cours du jeu).
2. Deux territoires sont délimités : un refuge de voleurs (délimité par 4 cônes) et une prison (tapis).
3. Les voleurs commencent dans leur refuge et les gendarmes dans la prison.
4. Au signal de départ, tous les joueurs sortent de leur camp. Les gendarmes essaient de toucher le plus de voleurs possible (une fois touchés, les voleurs deviennent des prisonniers).
5. Les voleurs peuvent retourner dans leur refuge, mais ils ne peuvent pas y être plus de 3 en même temps. S'ils dépassent ce nombre, les voleurs du refuge vont directement en prison.

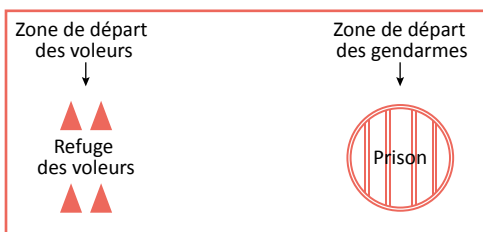
- Un prisonnier doit avoir un pied sur le tapis de la prison et tendre un bras pour permettre à un autre voleur de le libérer en le touchant. S'il y a plusieurs prisonniers, ils peuvent se donner la main pour former une chaîne, mais le premier de la file doit avoir au moins un pied dans la prison. Plus la chaîne s'allonge, plus la délivrance est facile, car si un voleur parvient à toucher la main tendue du dernier prisonnier, tous les prisonniers sont libérés.
 - Si les gendarmes capturent tous les voleurs, ils gagnent la partie. Après un temps déterminé, on recommence la partie en changeant les rôles.
- En prison, faire prendre aux voleurs des positions d'équilibre ou autres.
 - Les jeunes doivent regarder tout autour d'eux durant le jeu afin d'éviter les collisions.

Variantes

- Varier le nombre de voleurs pouvant rester en même temps dans le refuge.
- Déterminer la durée maximale pendant laquelle un voleur peut rester dans le refuge (ex. : 10 secondes).
- Ajouter dans la prison des objets que les voleurs doivent rapporter dans leur refuge sans se faire toucher par les gendarmes. Ainsi, les voleurs auront la chance de gagner la partie s'ils récupèrent tous les objets.
- Ajouter des façons de se déplacer sur le terrain (faire choisir les jeunes).

Favorise le développement

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





7-8 ans



Cervelle d'oiseau

PARTICIPANTS:	16 À 25
DURÉE:	20 MINUTES ET PLUS
LIEU(X):	GYMNASSE, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ:	MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL:	BALLES 1 CERCEAU PAR ÉQUIPE (DIFFÉRENTES COULEURS) 1 DOSSARD PAR ÉQUIPE (MÊME COULEUR QUE LES CERCEAUX) 1 FOULARD PAR JEUNE 4 CÔNES

But du jeu

Les jeunes doivent rapporter le plus d'œufs possible dans leur nid.

Description et organisation du jeu

1. Déposer un cerceau dans chaque coin du gymnase.
2. À l'intérieur de chaque cerceau, mettre le même nombre de balles (selon le matériel disponible; plus il y a de balles, plus la partie est longue). Les cerceaux représentent les nids et les balles, les œufs.
3. Les jeunes sont divisés en 4 équipes associées à un cerceau chacune.

4. Chaque jeune met un foulard sur le côté de son pantalon en guise de plume, et chaque équipe décide d'un gardien qui porte un dossard de la couleur de son équipe.
5. Au signal de départ, les jeunes doivent aller voler des œufs dans les nids des équipes adverses et les rapporter dans leur nid (un à la fois). Chaque gardien protège ses œufs en se déplaçant autour du nid à pas chassés, tout en essayant d'enlever le foulard des jeunes qui viennent les voler.
6. Tous les jeunes peuvent essayer d'enlever le foulard des autres. Quand un jeune se fait enlever son foulard, il s'en va faire le flamant rose dans une zone délimitée par des cônes, pour une durée de 10 secondes.
7. Le jeu se termine lorsque l'animateur crie « Cerveille d'oiseau ! ».

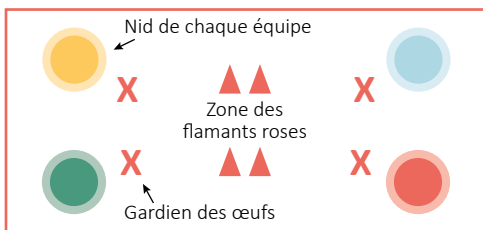
- ➔ Les jeunes doivent tirer uniquement sur le foulard sans pousser les autres jeunes.
- ➔ Il est important de regarder tout autour afin d'éviter les collisions avec les autres jeunes.

Variantes

- Varier le mouvement à effectuer à l'intérieur de la zone délimitée lorsqu'un jeune se fait enlever son foulard.
- Varier la manière dont le gardien doit se déplacer.
- Varier le nombre de balles et de cerceaux.
- Remplacer les balles par des ballons. Les jeunes doivent donc utiliser leurs pieds pour voler les œufs.

Favorise le développement

Courir, Esquiver, Pas chassés, Botter, Dribler avec les pieds, Équilibre statique et dynamique, Sauter, Galoper, Gambader, Ramper, Rouler





7-8 ans
et plus



Voleurs et dragons

PARTICIPANTS: 10 À 20
DURÉE: 20 MINUTES ET PLUS
LIEU(X): INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ: MODÉRÉE
MATÉRIEL: 1 BOÎTE
4 BALLONS
4 DOSSARDS

But du jeu

Les dragons doivent s'échanger les œufs en se faisant des passes pour que les voleurs n'en prennent pas possession.

Description et organisation du jeu

1. Placer au centre du terrain une boîte contenant 4 œufs de dragon (ballons).
2. Nommer 4 jeunes pour jouer le rôle des voleurs d'œufs et les identifier à l'aide de dossards. Les voleurs se placent sur le côté du terrain.
3. Tous les autres jeunes jouent le rôle des dragons qui veulent protéger leurs œufs. Les dragons se dispersent sur le terrain.
4. Au signal, les dragons sortent les œufs de la boîte et se les échangent en faisant des passes. Dès que tous les œufs sont sortis de la boîte, les voleurs entrent sur le terrain et tentent de les voler.

5. Les voleurs peuvent voler les œufs de 3 façons différentes:
 - » Intercepter une passe;
 - » Toucher un dragon qui a le ballon dans les mains;
 - » Ramasser le ballon avant un dragon si le ballon tombe au sol.
6. Lorsqu'un voleur réussit à voler un œuf, il court le déposer dans la boîte. Lorsqu'un voleur a placé un ballon dans la boîte, les dragons ne peuvent plus le reprendre.
7. Le jeu se termine lorsque les voleurs ont réussi à mettre tous les œufs dans la boîte. Recommencer en changeant les rôles.

Variantes

- Chronométrer à chaque partie le temps que prend chaque équipe de voleurs pour récupérer tous les œufs. Les voleurs essaient de voler de plus en plus vite.
- Varier le nombre d'œufs et de voleurs.
- Varier les types de déplacements pour les voleurs.
- Déterminer que les voleurs peuvent prendre possession d'un œuf uniquement en interceptant une passe.
- Au début de chaque nouvelle partie, demander aux jeunes de s'échanger le ballon en faisant une nouvelle sorte de passe. Par exemple, lancer à 2 mains au-dessus de la tête, lancer à une main au-dessus de l'épaule, lancer de la main gauche, faire rouler le ballon au sol, etc.
- Utiliser des bâtons et des balles pour se faire des passes au sol.

Favorise le développement

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



7-8 ans
et plus



Sacs couleurs action

PARTICIPANTS:	10 À 25
DURÉE:	20 MINUTES ET PLUS
LIEU(X):	INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ:	MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL:	8 SACS DE SABLE (3 COULEURS DIFFÉRENTES) 2 DOSSARDS

But du jeu

Attraper un sac de sable, accomplir une action en fonction de la couleur du sac de sable pour ensuite le lancer à un autre joueur.

Description et organisation du jeu

Jeu 1 :

1. Demander aux jeunes de se répartir sur l'ensemble du terrain.
2. Les jeunes s'échangent des sacs de sable en se les lançant. Les jeunes peuvent se déplacer, mais lorsqu'ils sont en possession d'un sac de sable, ils doivent s'immobiliser.
3. Lorsque le jeune attrape un sac de sable, il doit accomplir une action en fonction de la couleur du sac de sable qu'il vient d'attraper. **Rouge**: s'accroupir en petit bonhomme pour lancer. **Vert**: Passer le sac 2 fois autour de sa taille avant de lancer. **Jaune**: Lancer en utilisant uniquement la main gauche.

Jeu 2 : Ajouter 2 chasseurs

1. Reproduire le jeu précédent en introduisant 2 chasseurs. L'objectif des chasseurs est de retirer tous les sacs de sable du jeu en interceptant les passes.
2. Dès qu'un chasseur intercepte un sac de sable, il le retire du jeu.
3. Dès qu'une passe entre 2 jeunes n'est pas complétée et que le sac de sable tombe au sol, le chasseur retire le sac de sable du jeu.
4. Lorsqu'un chasseur tente d'intercepter une passe, le lanceur n'a que 5 secondes pour lancer le sac de sable à un autre, sinon il doit le remettre au chasseur. C'est le chasseur qui fait le décompte des 5 secondes, à voix haute.
5. Remplacer les chasseurs lorsqu'ils ont réussi à retirer tous les sacs de sable du jeu ou lorsque 3 minutes de jeu se sont écoulées.

Variantes

- Introduire dans le jeu d'autres objets que les jeunes peuvent s'échanger. (Ballons, anneaux, balles, etc.)
- Remplacer les sacs de sables par des ballons de différente couleur et se faire des passes avec les pieds. Rouge: Faire une roulade au sol avant de faire la passe. Vert: Courir autour du ballon 2 fois avant de faire la passe. Jaune: faire la passe avec le pied gauche.
- Varier la superficie du terrain
- Varier le nombre de chasseurs.
- Former 2 équipes et placer une cible à chaque extrémité du terrain (cerceau, boîte, etc.). Chaque équipe tente de marquer des points en lançant un sac de sable dans la cible de l'équipe adverse. Les joueurs tentent d'intercepter les passes de l'équipe adverse. Appliquer les mêmes consignes que précédemment: s'immobiliser en possession d'un sac de sable et accomplir les différentes actions en fonction des couleurs. Lorsqu'un sac tombe à l'intérieur d'une cible, il y reste jusqu'à la fin du jeu. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus de sac de sable en jeu.

Favorise le développement

Sauter, Courir, Esquiver, Lancer, Attraper, Équilibre dynamique, Botter, Rouler, Dribler avec les pieds



7-8 ans
et plus



Attention aux requins

PARTICIPANTS: 10 À 25
DURÉE: 10 À 20 MINUTES
LIEU(X): INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ: MODÉRÉE
MATÉRIEL: 1 PARACHUTE

But du jeu

Les jeunes ne doivent pas se faire prendre par les requins.

Description et organisation du jeu

1. Les jeunes sont assis autour du parachute, les jambes allongées sous celui-ci. Ils tiennent le parachute au bout de leurs bras et font de petites vagues dans l'océan.
2. Deux jeunes sélectionnés par les animateurs sont sous le parachute à genoux, ce sont les requins.
3. Deux jeunes sélectionnés par les animateurs sont debout autour des autres, ce sont les sauveteurs.
4. Les requins sous le parachute choisissent une victime à la fois et la tire par les jambes pour l'emmener sous le parachute. À ce moment, la victime doit crier « Au secours ! » pour que les sauveteurs empêchent qu'elle soit entraînée dans l'océan.
5. Si le requin sent une résistance (grâce au sauveteur), il doit changer de victime.
6. Si la victime est entraînée dans l'océan, elle devient un requin à son tour.

7. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques joueurs assis.

- ➔ Les jeunes sous le parachute ne doivent pas tirer trop fort sur les jambes des autres jeunes.
- ➔ Les jeunes doivent regarder autour d'eux lorsqu'ils circulent sous le parachute pour éviter les collisions.

Variantes

- Varier le nombre de requins et le nombre de sauveteurs.
- Ajouter un plongeur, jeune choisi au hasard parmi ceux assis (les requins ne le savent pas). Il sait nager sous l'eau et peut donc sauver les joueurs qui ont été attrapés par les requins en les ramenant à l'extérieur du parachute.

Favorise le développement

Courir, Ramper



7-8 ans



Coccinelles


PARTICIPANTS:	10 À 20
DURÉE:	10 À 20 MINUTES
LIEU(X):	INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ:	MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL:	1 TAMBOURIN 1 TAPIS PAR JEUNE (OU 1 SERVIETTE DE PLAGE OU 1 CERCEAU PAR JEUNE)

But du jeu

Échapper à l'oiseau en se réfugiant le plus vite possible sur une feuille.

Description et organisation du jeu

1. Au son du tambourin, les coccinelles (jeunes) batifolent (déplacements variés) au rythme de la musique.
2. À l'arrêt du rythme, les coccinelles se réfugient debout sur une feuille (tapis) pour se protéger de l'oiseau (animateurs).
3. Lorsqu'un jeune est touché par l'oiseau, celui-ci doit se déplacer à 4 pattes pendant le tour suivant jusqu'à ce que les coccinelles doivent se réfugier à nouveau sur les feuilles.
4. Le batifolage des coccinelles est guidé par l'animateur (rythme, vitesse, type de déplacement).

- 
5. Les jeunes peuvent se réfugier jusqu'à 3 par feuille.
À chaque fois, une feuille est retirée jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un tapis pour 3 jeunes.
- ➔ Les jeunes doivent regarder tout autour d'eux durant le jeu pour éviter les collisions.
- ➔ Les jeunes ne doivent pas se pousser pour prendre place sur un tapis.

Variantes

- Diminuer la vitesse de l'oiseau.
- Imiter les animaux (ex. : la grenouille, le dinosaure, le kangourou, le lapin, la souris, etc.).
- Diviser le groupe en équipes (2, 3 ou 4 équipes).

Favorise le développement

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



7-8 ans
et plus



Horloge

PARTICIPANTS: 8 ET +

DURÉE: 10 À 20 MINUTES

LIEU(X): INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ: MODÉRÉE À ÉLEVÉE

**MATÉRIEL: 6 CÔNES (POSITIONS DES JOUEURS DE L'ÉQUIPE
HORLOGE)**

**2 CÔNES (LIGNE DE DÉPART DE L'ÉQUIPE RELAIS)
1 BALLON**

But du jeu

L'équipe horloge doit compléter le plus de passes possible avant que l'équipe relais ne termine sa course.

Description et organisation du jeu

1. Séparer le groupe en 2 équipes (équipe horloge et équipe relais).
2. Équipe horloge: Placer l'équipe en cercle (6 à 12 jeunes par cercle). Des cônes indiquent à quels endroits doivent se placer les jeunes pour former le cercle de l'horloge. Les joueurs se font des passes avec les mains pour que le ballon parcoure le tour de l'horloge. L'équipe marque un point chaque fois qu'une passe est complétée. Faire circuler le ballon de manière à faire le plus de passes

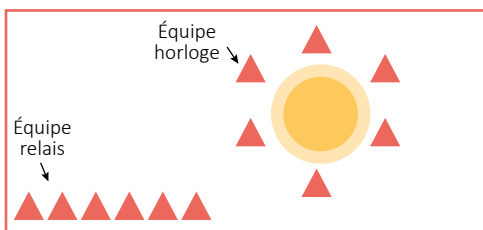
- possible. Commencer au signal de l'animateur et arrêter aux applaudissements de l'équipe relais.
3. Équipe relais : Les jeunes se placent en file derrière la ligne de départ d'un côté du terrain. Au signal, le premier doit courir le plus rapidement possible pour faire le tour à l'extérieur de l'horloge et revenir taper dans la main du suivant pour donner le relais. À l'arrivée du dernier de l'équipe, tous les jeunes applaudissent bien fort pour signaler la fin du compte de l'horloge. Retenir le nombre de passes complétées par l'équipe horloge et recommencer en changeant les rôles.
 4. L'équipe gagnante est celle qui aura réussi à faire le plus de passes pendant la course de l'équipe relais.

Variantes

- Varier les déplacements de l'équipe relais (courir en driblant avec un ballon, pas chassés, etc.).
- Varier la distance entre les joueurs de l'horloge.
- Faire des passes avec les pieds à la place des mains.
- Demander à l'équipe horloge de recommencer le pointage à zéro lorsque le ballon tombe au sol.
- Si le groupe est trop grand, il est possible de le diviser en 4 équipes pour constituer 2 équipes horloge et 2 équipes relais.

Favorise le développement

Courir, Pas chassés, Dribler avec les mains et les pieds, Lancer, Attraper, Botter, Sauter, Galoper, Gambader, Ramper





7-8 ans
et plus



La Grande Muraille

PARTICIPANTS: 10 À 25
DURÉE: 10 À 20 MINUTES
LIEU(X): GYMNASE, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ: MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL: 3 DOSSARDS

But du jeu

Les jeunes doivent traverser le terrain sans se faire toucher par les tagues au centre du jeu.

Description et organisation du jeu

1. Les jeunes sont placés d'un côté du terrain.
2. Au signal de l'animateur, ils doivent traverser le terrain sans se faire toucher par les tagues (3) au centre du terrain.
3. Lorsque les jeunes sont touchés, ils se placent au centre pour former une muraille. Les jeunes qui forment la muraille se déplacent en se tenant par les mains pour aider les tagues à attraper les participants qui traversent le terrain.
4. Le jeu se termine lorsque le dernier participant à traverser est touché par une tagues. Commencer une autre partie en changeant les rôles.

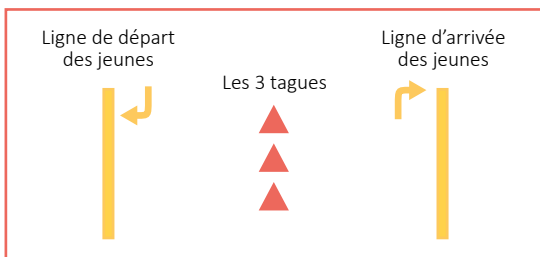
→ Les jeunes doivent regarder autour d'eux durant le jeu pour éviter les collisions.

Variantes

- Lorsque les jeunes sont touchés, ils se placent au centre, jambes écartées, pour former une muraille sans bouger. Les autres peuvent les délivrer en passant entre leurs jambes. Un jeune peut délivrer un seul coéquipier à la fois.
- Ajuster le nombre de tagues au centre selon le nombre de participants.
- Varier la façon de délivrer un coéquipier (en lui prenant la main, en lui touchant le pied, etc.).
- Ajouter des variantes pour la muraille et les coureurs dans les déplacements.

Favorise le développement

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





7-8 ans

PETITS GROUPES



Les 4 coins

PARTICIPANTS: 5 À 10

DURÉE: 10 À 20 MINUTES

LIEU(X): INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ: MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL: CORDE, CÔNES, CRAIES, OU AUTRE (POUR DÉLIMITER

LE TERRAIN CARRÉ)

But du jeu

Changer de coin sans que la personne située au centre prenne la place libérée par les joueurs en mouvement.

Description et organisation du jeu

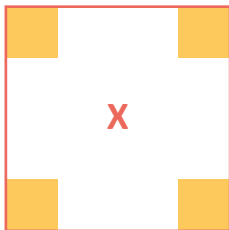
1. Délimiter les quatre coins d'un grand carré.
2. Quatre joueurs se tiennent sur chacun des coins et le cinquième joueur est au centre du terrain.
3. Les joueurs sur les coins se font des signes pour tenter d'échanger leurs places (2, 3 ou 4 joueurs à la fois). Quand ils se déplacent, le joueur du centre essaie de se rendre sur un des quatre coins pour prendre la place d'un autre joueur.
4. Si le joueur du centre réussit à occuper un coin, le joueur qui n'en occupe aucun s'en va au centre.

Variantes

- Permettre un plus grand nombre de joueurs par coin ou placer deux joueurs au centre.
- Ajouter des « coins » supplémentaires entre les quatre coins du carré ou utiliser une autre forme géométrique (ex. : hexagone).
- Imposer un délai maximal de dix secondes pour changer de coin.
- Varier les types de déplacements (pas chassés, galoper, gambader, à reculons, etc.).
- Fais le jeu sur plus d'un terrain à la fois.
- Lorsque l'animateur crie « Méli-mélo ! », tous les joueurs doivent changer de coin immédiatement.
- Ajouter une zone de pause entre les coins pour ceux qui en auraient besoin.

Favorise le développement

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





7-8 ans

PETITS GROUPES



Accroche-décroche

PARTICIPANTS: 5 ET +

DURÉE: 15 À 20 MINUTES

LIEU(X): GYMNASE, PETIT LOCAL, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ: MODÉRÉE

MATÉRIEL: AUCUN (OU QUATRE CÔNES POUR DÉLIMITER UN TERRITOIRE PRÉCIS)

But du jeu

Le chat doit attraper la souris.

Description et organisation du jeu

1. Les joueurs sont placés en équipes de deux et se tiennent par le bras.
2. L'animateur choisit une équipe au sein du groupe et détermine qui des deux joueurs sera le chat et qui sera la souris. Il donne ensuite le signal de départ.
3. Le chat doit courir et tenter de toucher la souris.
4. Pour se protéger, la souris peut courir vers une équipe de deux joueurs et s'accrocher au bras de l'un d'eux.
5. Étant donné que 3 joueurs ne peuvent pas être liés par les bras en même temps, le joueur dont le partenaire a été agrippé par la souris doit se décrocher et devenir la souris à son tour.

6. L'animateur peut compter 10 secondes pour forcer la souris à s'agripper à une paire afin d'éviter que certains joueurs restent immobiles trop longtemps.
7. Si le chat réussit à toucher la souris, les rôles s'inversent et le jeu continue. Il n'y a pas d'élimination à ce jeu. C'est l'animateur qui décide de la fin de la partie.

Variantes

- Ajouter une deuxième souris si le nombre de joueurs est impair.
- Permettre au chat de se joindre à une paire et de provoquer la venue d'un nouveau chat, selon le même principe que pour la souris.
- Ajouter des variantes de déplacement (sauter, gambader, pas chassés, etc.)

Favorise le développement

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



7-8 ans

PETITS GROUPES



La conquête de l'objet

PARTICIPANTS:	6 ET+
DURÉE:	10 À 15 MINUTES
LIEU(X):	INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ:	MODÉRÉE
MATÉRIEL:	UN OBJET (BALLON, FOULARD, BÂTON, ETC.)

But du jeu

Ramener l'objet à son équipe pour marquer un point.

Description et organisation du jeu

1. Deux équipes sont face à face et un objet est placé au centre du terrain à égale distance des deux équipes.
2. L'animateur numérote les joueurs de chaque équipe de sorte que les jeunes portant le même numéro sont vis-à-vis.
3. L'animateur appelle un numéro.
4. Les joueurs appelés doivent courir autour de l'équipe adverse dans le sens des aiguilles d'une montre et se rendre au centre.
5. Celui qui s'empare de l'objet en premier doit retourner dans son équipe sans se faire toucher par son adversaire pour marquer un point.
6. Si l'adversaire réussit à toucher le joueur ayant l'objet avant son retour dans son équipe, il marque un point.



Variantes

- Demander aux joueurs appelés de faire des actions supplémentaires avant de se mettre à courir (extensions de bras [*push-ups*], tours sur soi, etc.).
- Varier les types de déplacements pour aller récupérer l'objet (ex. : gambader, sauter sur un pied).

Favorise le développement

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



7-8 ans

PETITS GROUPES



Les cerceaux d'eau

PARTICIPANTS: 5 ET +

DURÉE: 10 À 20 MINUTES

LIEU(X): GYMNASSE, PETIT LOCAL, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ: MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL: 1 CERCEAU PAR JEUNE (OU AUTRE MATÉRIEL AU CHOIX)

RADIO SI LE JEU EST RÉALISÉ AVEC DE LA MUSIQUE

But du jeu

Suivre les indications du meneur du jeu et exécuter les consignes le plus rapidement possible, seul ou en équipe.

Description et organisation du jeu

1. Des cerceaux sont disposés au sol.
2. Demander aux jeunes d'imaginer que chaque cerceau contient de l'eau.
3. Au son de la musique, les jeunes courent autour des cerceaux. Lorsque la musique s'arrête, le meneur nomme une partie du corps à placer soit sur le cerceau d'eau, à l'intérieur ou à l'extérieur de celui-ci.
4. Les jeunes doivent mettre la partie du corps nommée à l'endroit demandé.



Variantes

- Nommer les couleurs des cerceaux vers lesquels les jeunes doivent se diriger.
- Donner des consignes variées entre les arrêts (ex. : se déplacer en sautant, à reculons, en rampant, etc.).
- Ajouter une option « méli-mélo » où les jeunes peuvent choisir la partie de leur corps à mettre dans le cerceau.

Favorise le développement

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



7-8 ans

PETITS GROUPES



Les météorites

PARTICIPANTS: 4 ET +

DURÉE: 10 À 20 MINUTES

LIEU(X): INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ: MODÉRÉE

**MATÉRIEL: UNE BALLE (MOUSSE, TENNIS OU AUTRE)
PAR PARTICIPANT**

But du jeu

Deux par deux, lancer simultanément une balle à son coéquipier de sorte qu'elles se touchent dans les airs pour obtenir un point.

Description et organisation du jeu

1. Les joueurs se placent deux par deux, l'un en face de l'autre, à environ 3 m l'un de l'autre.
2. Au signal, les coéquipiers doivent lancer leur balle en même temps pour qu'elles se touchent dans les airs.
3. Chaque fois que les balles se touchent, l'équipe obtient un point.
4. Les coéquipiers tentent de récupérer leurs balles rapidement pour les lancer de nouveau. Chaque fois, ils essaient d'augmenter la distance qui les sépare.



Variantes

- Varier les façons de lancer (à une main, vers l'arrière, en faisant un tour sur place).
- Botter la balle au lieu de lancer.

Favorise le développement

Lancer, Attraper, Courir, Botter, Dribler avec les pieds