



On s'active

● 9-12 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.



Numéro de la fiche de jeu

Habiletés motrices de base

	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40*	41*	42*	43*	44*
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	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	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	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	X	X
Frapper	X	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	X
Botter	X	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	X
Dribler avec les pieds	X	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



9-12 ans
et plus



Énergie

PARTICIPANTS : 10 À 40

DURÉE : 10 À 20 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 40 SACS DE SABLE

2 CERCEAUX

2 BANCS

1 DOSSARD PAR JOUEUR (2 ÉQUIPES)

But du jeu

Protéger le butin de son équipe tout en volant le butin de l'équipe adverse, sans se faire toucher.

Description et organisation du jeu

1. Diviser le groupe en 2 équipes de voleurs avec des dossards et placer une équipe de chaque côté du terrain.
2. Placer un cerceau contenant 20 sacs de sable (butin) de chaque côté du terrain. Délimiter des zones de protection où les voleurs de l'équipe adverse peuvent se réfugier. Sur le côté du terrain, placer un banc qui représente la prison.
3. Au signal, tous les joueurs tentent de traverser le terrain pour aller voler le butin de l'équipe adverse et le rapporter dans le cerceau de leur équipe sans se faire toucher par leurs adversaires. Un voleur ne peut voler qu'un seul sac de sable à la fois.

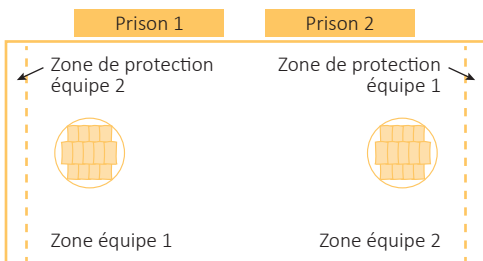
4. Les joueurs d'une même équipe tentent à la fois de voler le butin de l'équipe adverse et de protéger leur propre butin. Un joueur peut toucher un adversaire uniquement de son propre côté du terrain.
5. Lorsqu'un joueur se fait toucher dans la zone adverse, l'animateur l'envoie passer 30 secondes en prison sur le banc. La prison ne peut contenir plus de 4 joueurs à la fois. Ainsi, lorsqu'un 5^e joueur arrive en prison, le premier prisonnier arrivé retourne immédiatement au jeu.
6. L'équipe gagnante est celle qui est la première à voler tout le butin de l'équipe adverse.

Variantes

- Varier la superficie de la zone de protection.
- Varier la superficie de la zone du butin (grand tapis, petite boîte, etc.).
- Varier la thématique du butin (ex. : objets rouges).
- Varier la façon de voler un objet (ex. : transporter l'objet entre ses coudes).
- Varier les déplacements (marche rapide, sauter, gambader, etc.). Faire choisir par les jeunes en début de partie.
- Ajouter des rôles définis d'attaquants et de défenseurs au sein d'une même équipe.
- Ajouter une limite de temps. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de sacs lorsque le temps est écoulé.

Favorise le développement

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





9-12 ans
6 ans et plus



Soupe aux Schtroumpfs

PARTICIPANTS : 8 À 20
DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS
LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR
INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE
MATÉRIEL : 16 CÔNES
1 GRAND TAPIS
2 DOSSARDS

But du jeu

Les Schtroumpfs ne doivent pas se faire toucher par Gargamel et Azraël, qui veulent les capturer pour en faire de la soupe.

Description et organisation du jeu

1. Nommer 2 jeunes qui joueront les rôles de Gargamel et de son chat Azraël (identifiés par des dossards). Les autres jeunes sont des Schtroumpfs.
2. À l'aide de cônes, délimiter quatre zones aux quatre coins du terrain qui représentent les maisons des Schtroumpfs. Les Schtroumpfs peuvent se réfugier dans n'importe quelle maison à tout moment.
3. Placer un tapis au centre du terrain pour représenter la marmite.

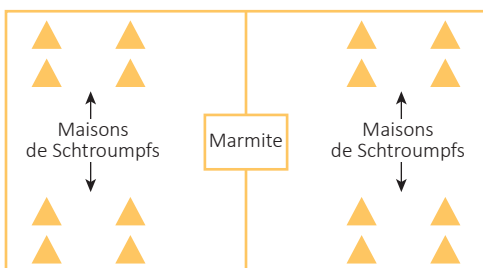
4. Quand un Schtroumpf est touché par Gargamel ou Azraël, il doit se rendre dans la marmite. Une fois dans la marmite, les Schtroumpfs doivent relever un défi actif (sauts avec écart, sauts de grenouille, etc.).
 5. Pour sortir un Schtroumpf de la marmite, un autre Schtroumpf doit lui donner la main et l'amener dans une maison de Schtroumpfs sans se faire toucher. Si l'un des Schtroumpfs se fait toucher, les deux vont dans la marmite.
 6. La partie se termine lorsque tous les Schtroumpfs sont dans la marmite ou lorsque le temps est écoulé. Recommencer une nouvelle partie en changeant les rôles.
- ➔ Gargamel et Azraël doivent toucher les Schtroumpfs sans les pousser.

Variantes

- Allouer une limite de temps dans les maisons de Schtroumpfs.
- Varier les déplacements (marche rapide, sauter, gambader, etc.). Faire choisir par les jeunes en début de partie.
- Former 4 équipes de Schtroumpfs et placer une équipe dans chaque maison. Les Schtroumpfs peuvent seulement libérer leurs propres coéquipiers. Le jeu se termine lorsque tous les Schtroumpfs d'une même maison sont dans la marmite.

Favorise le développement

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





9-12 ans
et plus



Ballon fou

PARTICIPANTS : 12 À 30

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE


MATÉRIEL : BALLONS EN MOUSSE

But du jeu

Les jeunes doivent toucher les autres joueurs en lançant des ballons et en évitant de se faire toucher par les ballons des adversaires.

Description et organisation du jeu

1. Donner un ballon à chaque joueur pour commencer la partie. Rappeler aux jeunes que leurs pieds doivent rester immobiles s'ils ont un ballon dans les mains.
2. Au signal, les jeunes lancent leur ballon sur les autres joueurs. Si un jeune est touché, il se place en équilibre sur une jambe, à l'endroit où il a été touché. Si le ballon est attrapé, c'est le lanceur qui se place en équilibre sur une jambe.
3. Pour revenir sur deux pieds, le jeune en position d'équilibre doit lancer un ballon sur un autre jeune sans que ce dernier l'attrape.
4. La partie se termine lorsque tous les jeunes, sauf un, sont en équilibre, ou lorsque le temps est écoulé.

- 
- ➔ Utiliser des ballons en mousse et lancer les ballons sous la hauteur des épaules.
 - ➔ Les jeunes doivent regarder tout autour d'eux durant le jeu afin d'éviter les collisions.

Variantes

- Former deux équipes. Tous les joueurs d'une même équipe sont libérés lorsque l'un d'eux touche un membre de l'équipe adverse.
- Ajouter un but jusqu'où les jeunes peuvent faire rouler leur ballon pour se libérer.
- Varier le nombre de ballons.
- Faire le même jeu en utilisant seulement les pieds pour un défi supplémentaire.
- Jouer avec des balles et des bâtons au sol.

Favorise le développement

- Courir, Esquiver, Lancer, Attraper, Équilibre statique et dynamique, Frapper, Botter, Dribler avec les pieds



9-12 ans
et plus



Chasse au serpent

PARTICIPANTS : 10 À 25

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : BALLONS EN MOUSSE

But du jeu

La tête du serpent doit protéger sa queue le plus longtemps possible.

Description et organisation du jeu

1. Quatre joueurs forment une file (serpent) en se tenant par la taille. Le premier joueur de la file représente la tête du serpent et le dernier joueur la queue. Le reste du groupe (chasseurs de serpents) forme un grand cercle autour du serpent.
2. Les chasseurs tentent d'atteindre la queue du serpent en lançant des ballons.
3. La tête du serpent tente de protéger sa queue en dirigeant le serpent. La tête est la seule partie du serpent à pouvoir arrêter le ballon avec ses mains et ses pieds pour que les ballons ne touchent pas sa queue.
4. Lorsqu'un chasseur réussit à toucher la queue, il prend la place de la tête du serpent. Les joueurs se décalent dans le serpent et le jeune qui jouait le rôle de la queue prend place dans le cercle des chasseurs.

5. Changer les joueurs dans le serpent après une dizaine de minutes pour permettre à plus de jeunes d'être actifs.

➔ Lancer le ballon en visant sous la hauteur de la ceinture.

➔ Utiliser des ballons en mousse.

Variantes

- Ajouter un défi actif (ex. : sauts avec écart) lorsqu'un chasseur n'a pas de ballon.
- Varier le nombre de ballons en jeu.
- Varier le nombre de serpents au centre du cercle.
- Varier le nombre de jeunes formant le serpent.
- Varier la grandeur du cercle de chasseurs.
- Varier les lancers (lancer de la main gauche, faire rouler le ballon, lancer par-derrière entre les 2 jambes, etc.).
- Séparer les jeunes en 2 ou 3 groupes pour leur permettre de lancer plus souvent le ballon.
- Jeu de la maman et du bébé canard : Les jeunes forment un cercle. Il y a une maman et un bébé canard au milieu du cercle. Les jeunes qui forment le cercle doivent essayer de viser le bébé canard avec un ballon et la mère essaie de le protéger en arrêtant le ballon. Si le ballon touche au bébé canard, on change le bébé et la maman.

Favorise le développement

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



9-12 ans
et plus



Champ de mines

PARTICIPANTS : 15 À 25

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : BALLONS EN MOUSSE

4 CÔNES (OU LIGNES DANS LE GYMNASE)

But du jeu

Traverser le champ de mines en évitant de se faire toucher par les ballons.

Description et organisation du jeu

1. Délimiter une grande surface de jeu rectangulaire avec une zone à chaque extrémité (zone d'arrivée et zone de départ).
2. Choisir 3 lanceurs au hasard. Les lanceurs prennent chacun un ballon et se placent à un endroit stratégique à **l'extérieur** de la surface de jeu. Tous les autres jeunes sont des soldats et se placent dans la zone de départ.
3. Au signal de l'animateur, les soldats essaient de traverser le champ de mines (d'une zone à l'autre) en évitant de se faire toucher par les ballons des lanceurs.

4. Chaque lanceur a la chance de tirer un seul ballon par traversée. S'il touche un soldat, le jeune touché s'ajoute aux lanceurs. Si le soldat attrape le ballon, le lanceur doit faire un défi actif choisi par l'animateur (sauts avec écart, 3 sauts de grenouille, etc.).
5. Plus il y a de lanceurs, plus la traversée devient difficile. À chaque traversée, les soldats doivent attendre le signal de l'animateur pour partir.

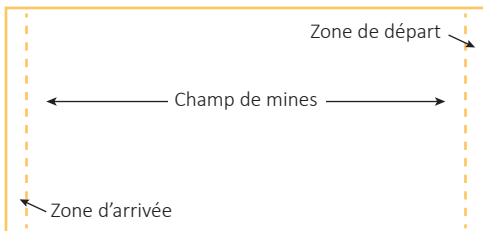
→ Les lanceurs doivent lancer les ballons sous les épaules des autres jeunes.

Variantes

- Ajouter des obstacles à franchir ou à éviter lors de la traversée du champ de mines (traverser sans faire tomber des quilles, enjambrer un banc lors de la traversée, etc.).
- Varier le nombre de lanceurs en début de jeu.
- Varier le type de lancers (par en dessous, faire rouler, à deux mains, etc.).
- Varier le type de déplacements d'une zone à l'autre (ramper, marche rapide, gambader, sauts de grenouille, etc.).
- Les ballons qui reviennent entre les mains des lanceurs lors d'une traversée peuvent être relancés.

Favorise le développement

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



X X X
Lanceurs



9-12 ans
et plus



Clé

PARTICIPANTS : 8 À 20

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 2 BUTS

3 BALLONS EN MOUSSE (OU PLUS)

But du jeu

Être l'équipe qui garde le plus de joueurs sur le terrain.

Description et organisation du jeu

1. Diviser le groupe en 2 équipes. Séparer le terrain en 2 par une ligne au centre et placer une équipe et un but de chaque côté. Les joueurs ne peuvent pas traverser la ligne durant la partie. Placer les ballons sur la ligne.
2. Au signal, les joueurs vont chercher les ballons en mousse et les lancent pour toucher les joueurs de l'équipe adverse.
3. Si un joueur est touché ou qu'il échappe le ballon au sol, il doit aller dans la prison de son équipe sur le côté du terrain et faire un défi actif (sauts de grenouille, sauts avec écart, etc.). Si un joueur est touché au visage, c'est le lanceur qui devient prisonnier.

4. Chaque fois qu'un joueur réussit à lancer un ballon dans le but de l'équipe adverse, un prisonnier de son équipe peut revenir au jeu.
5. Le jeu se termine lorsque le temps de jeu est écoulé. Faire des parties de courte durée pour éviter qu'un même jeune ne reste longtemps sur le côté du terrain.

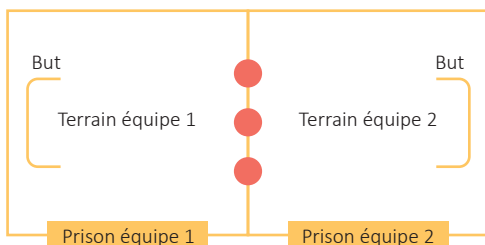
➔ Lancer les ballons pour toucher les adversaires sous la hauteur des épaules.

Variantes

- Ajouter sur le terrain des quilles ou des objets à faire tomber. Les joueurs peuvent marquer des points en faisant tomber les objets de l'équipe adverse avec des ballons. L'équipe gagnante est celle qui aura cumulé le plus de points à la fin de la partie.
- Varier les déplacements sur le terrain (ex. : se déplacer seulement à pas chassés).
- Varier les lancers (faire rouler à deux mains, etc.)
- Faire le même jeu en ne permettant que des déplacements près du sol (rouler, ramper) pour un défi supplémentaire.
- Varier le nombre de ballons en jeu.
- Varier la superficie du terrain.

Favorise le développement

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





9-12 ans
et plus



Tague dansante

PARTICIPANTS : 15 À 25

DURÉE : 10 À 20 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 4 CÔNES

2 BALLONS EN MOUSSE (OU PLUS)

6 ANNEAUX

4 CERCEAUX

But du jeu

Transformer les autres joueurs en danseurs.

Description et organisation du jeu

1. Délimiter un grand terrain à l'aide de 4 cônes. Placer 1 cerceau dans chaque coin.
2. Demander à tous les jeunes de se placer sur le terrain. Mettre 2 ballons en jeu (ou plus).
3. Les jeunes qui prennent possession du ballon doivent aller dans un des cerceaux et lancer le ballon à un autre jeune sur le terrain. Si ce dernier attrape le ballon, il va à son tour se placer dans un cerceau pour faire un lancer.
4. Si le jeune échappe le ballon au sol, il se transforme en danseur. Le danseur reste sur place et danse pour montrer aux autres qu'il attend d'être délivré. Pour être délivré, le danseur doit attraper un ballon.

5. Le lanceur ne peut rester plus de 3 secondes dans le cerceau avant de lancer son ballon.
6. Lorsque les jeunes ont bien compris le jeu, ajouter 6 anneaux. Lorsqu'un jeune se transforme en danseur, un autre jeune doit venir enfiler un anneau sur son bras pour le délivrer.

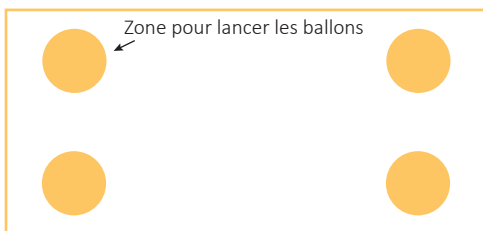
→ Lancer les ballons pour toucher les jeunes sous la hauteur des épaules.

Variantes

- Former des équipes. Chaque équipe tente de garder le plus grand nombre de ses joueurs en jeu en délivrant uniquement ses propres joueurs et en transformant ses adversaires en danseurs.
- Varier la superficie du terrain. Faire le jeu dans un grand espace extérieur pour augmenter les déplacements des jeunes.
- Varier les façons de se déplacer ou de lancer sur le terrain.
- Si un jeune est timide et ne veut pas danser, lui proposer de sauter d'un pied à l'autre.

Favorise le développement

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





9-12 ans
6 ans et plus



Poules, renards, vipères

PARTICIPANTS : 12 À 35

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : 1 DOSSARD PAR JEUNE (3 ÉQUIPES)

3 GRANDS TAPIS

But du jeu

Chaque équipe doit toucher les joueurs d'une équipe adverse sans se faire toucher par l'équipe qui la menace.

Description et organisation du jeu

1. Former 3 équipes (poules, renards et vipères).
2. Placer chaque équipe sur un grand tapis (refuge).
Les refuges sont dispersés sur la surface de jeu.
3. Au signal, les joueurs quittent leur refuge pour aller toucher les joueurs d'une autre équipe. Les poules chassent (touchent) les vipères, les renards chassent les poules et les vipères chassent les renards.
4. Les joueurs sont en sécurité lorsqu'ils se cachent dans leur refuge. Le joueur touché doit aller dans le refuge de celui qui l'a touché.
5. Pour se faire délivrer, un jeune doit faire des sauts avec écart et tendre les mains pour qu'un coéquipier vienne le délivrer en lui touchant la main.

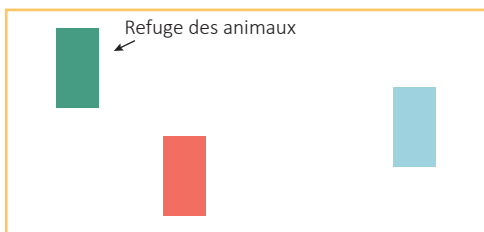
6. Lorsque plusieurs joueurs d'une même équipe attendent d'être délivrés, ceux-ci peuvent se tenir par la main pour former une chaîne et être délivrés tous en même temps. Le joueur placé au début de la chaîne doit toucher le tapis avec son pied, tandis que le joueur à l'autre extrémité tend la main pour qu'un coéquipier vienne les délivrer. La partie se termine lorsque tous les joueurs d'une même équipe se retrouvent sur le tapis de l'équipe qui les chassait.

Variantes

- Varier la superficie du terrain.
- Varier la façon de se déplacer (gambader, sauter à pieds joints, etc.).
- Demander aux joueurs de ne pas rester plus de 15 secondes consécutives dans leur refuge.
- Déterminer au sein d'une même équipe des rôles de chasseurs et de libérateurs.

Favorise le développement

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





9-12 ans
et plus



Policiers et bandits

PARTICIPANTS : 20 À 30

DURÉE : 10 À 20 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

**MATÉRIEL : 1 CERCEAU POUR 2 JEUNES
4 BALLONS**

But du jeu

Les bandits doivent se faire des passes sans se faire intercepter par les policiers.

Description et organisation du jeu

1. Séparer le groupe en 2 équipes égales : les bandits et les policiers. Disperser les cerceaux sur la surface de jeu.
2. Chaque bandit se place dans un cerceau et doit faire une passe à un autre bandit sans se faire intercepter par un policier.
3. Les policiers circulent autour des cerceaux afin d'intercepter les ballons.
4. Varier les manières de se déplacer (en gambadant, en galopant, en pas chassés, etc.) et de lancer.
5. Les bandits tentent d'effectuer le plus de passes possible. Attention, le bandit qui lance ne peut pas renvoyer le ballon à celui qui le lui a envoyé.
6. Lorsque le ballon est intercepté, on inverse les rôles.

Variantes

- Si le groupe est trop grand, il est possible de le diviser en 4 équipes et de faire un mini-tournoi.
- Ajouter un mouvement spécial. Si un prisonnier fait un rebond et qu'il n'y a pas d'interception, quelque chose arrive (ex. : les policiers marchent au ralenti).
- Modifier l'emplacement des cerceaux selon le niveau du groupe.
- Varier le nombre de ballons.
- Imposer la règle du silence, ce qui rend la tâche plus difficile.
- Indiquer un nombre de passes à faire pour ajouter un élément de défi.
- Faire le même jeu en utilisant seulement les pieds pour un défi supplémentaire.

Favorise le développement

Sauter, Courir, Lancer, Attraper, Équilibre dynamique



9-12 ans



Au voleur !

PARTICIPANTS : 15 À 35

DURÉE : 20 MINUTES ET PLUS

LIEU(X) : GYMNASSE

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : SACS DE SABLE DE COULEURS VARIÉES
4 CERCEAUX DE COULEURS CORRESPONDANTES
2 TAPIS
2 DOSSARDS

But du jeu

Réussir à voler les trésors (sacs de sable) au centre du terrain dans un temps déterminé sans se faire toucher par les policiers.

Description et organisation du jeu

1. Placer les sacs de sable sur un tapis au centre du terrain. Mettre un autre tapis à l'extérieur du terrain en guise de prison. Disposer les 4 cerceaux aux 4 coins du terrain.
2. Identifier avec des dossards 2 policiers qui surveillent les trésors.
3. Les voleurs doivent essayer de voler les trésors un par un sans se faire toucher par les policiers.
4. Les voleurs doivent aller déposer les sacs de sable dans le bon cerceau (selon leur couleur) dans chacun des coins du gymnase.

- Si un voleur se fait toucher, il doit remettre son sac de sable sur le tapis. Ensuite, il doit aller en prison faire un défi actif choisi par les jeunes avant de revenir au jeu.
- Les voleurs peuvent se faire toucher n'importe quand durant la partie. Poursuivre jusqu'à ce que tous les trésors aient été volés ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé. Déterminer à l'avance la durée d'une partie en fonction du nombre de participants et de sacs de sable à voler (ex.: 4 parties de 5 min).

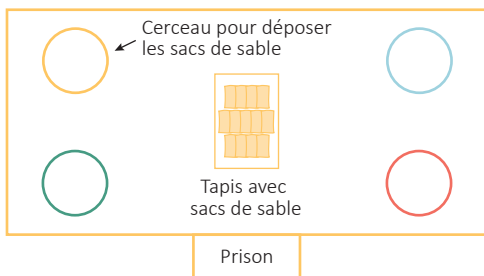
➔ Les jeunes doivent regarder tout autour d'eux durant le jeu afin d'éviter les collisions.

Variantes

- Ajuster le nombre de policiers selon le groupe (nombre de participants, habiletés du groupe).
- Mettre plus d'un tapis avec des sacs de sable.
- Faire varier les déplacements (sur un pied, à reculons, etc.).
- Varié les types de défis actifs.

Favorise le développement

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





9-12 ans

PETITS GROUPES



Ballon de feu et ballon de glace

PARTICIPANTS : 8 ET +

DURÉE : 20 À 30 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : ÉLEVÉE

**MATÉRIEL : 3 BALLONS (DONT 1 D'UNE COULEUR DIFFÉRENTE)
4 CÔNES (SI LES LIMITES DU TERRAIN NE SONT
PAS DÉJÀ TRACÉES)**

But du jeu

Éliminer l'équipe adverse.

Description et organisation du jeu

1. Créer deux équipes.
2. Tous les joueurs se dispersent sur le terrain alors que l'animateur place le ballon de feu au centre. Ce ballon est très chaud et les joueurs ne peuvent pas le prendre.
3. Au signal de départ, l'animateur lance les deux autres ballons (ballons de glace) au hasard sur le terrain et le jeu commence. Un joueur avec un ballon doit rester sur place.
4. Chaque joueur doit travailler avec ses coéquipiers afin de lancer un ballon de glace sur les joueurs adverses et les figer sur place.

5. Si un joueur est touché par un ballon de glace, il gèle sur place dans la position d'équilibre de son choix.
6. Un coéquipier a alors le droit d'aller chercher le ballon de feu et de le lui lancer afin de le délivrer de la glace qui l'emprisonne.

Variantes

- Augmenter le nombre de joueurs par équipe pour leur donner plus de chances de se faire délivrer.
- Augmenter le nombre de ballons.
- Diviser le terrain en 4 quadrants pour empêcher des coéquipiers de rester toujours côte à côte.
- Varier les types de déplacements et de lancers.

Favorise le développement

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



9-12 ans

PETITS GROUPES



Course à l'objet

PARTICIPANTS : UN GROUPE

DURÉE : 20 À 30 MINUTES

LIEU(X) : UNE PARTIE DU CAMP DÉLIMITÉE PAR L'ANIMATEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : LISTE D'OBJETS CRÉÉE PAR L'ANIMATEUR

But du jeu

Être la première équipe à rassembler tous les objets.

Description et organisation du jeu

1. L'animateur écrit une liste avec plusieurs objets qu'il est possible de trouver au camp à l'intérieur des limites qu'il impose aux jeunes.
2. Il divise ensuite son groupe en plusieurs équipes. Une fois les équipes formées, l'animateur dévoile le premier objet à trouver et donne le signal de départ.
3. Chacune des équipes doit rapidement partir à la recherche de l'objet en question tout en demeurant groupée, puis le rapporter à l'animateur.
4. Une fois l'objet rapporté, l'animateur confirme qu'il est bien valide et indique ensuite à l'équipe le prochain objet à trouver.
5. Si l'animateur voit que les joueurs d'une équipe ne se déplacent pas en groupe pour trouver un objet, il peut leur donner quelques secondes de pénalité avant de leur dévoiler le prochain objet sur la liste.



Variantes

- L'animateur peut se déplacer ou se cacher à l'intérieur des limites du terrain pour que les joueurs aient plus de difficulté à rapporter les objets.
- Imposer des types de déplacements pour aller trouver les objets (ex. : en gambadant).
- Ajouter une limite de temps pour trouver les objets.

Favorise le développement

Courir, Sauter, Galoper, Gambader, Pas chassés



9-12 ans

PETITS GROUPES



Bump

PARTICIPANTS : 4 ET +

DURÉE : 20 MINUTES

LIEU(X) : TERRAIN AVEC PANIER DE BASKET-BALL

INTENSITÉ : MODÉRÉE

MATÉRIEL : UN PANIER DE BASKET-BALL

2 BALLONS DE BASKET-BALL

But du jeu

Marquer un panier avant le joueur devant soi.

Description et organisation du jeu

1. Tous les joueurs sont placés en rang devant la ligne de lancer franc de basket-ball. Les deux premiers joueurs du rang ont un ballon.
2. Le premier joueur donne le départ en effectuant un premier lancer vers le panier.
3. Dès qu'il a lancé, le second joueur peut à son tour tenter de faire un panier.
4. Une fois que les 2 joueurs ont fait un lancer à partir de la ligne de lancer franc, ils récupèrent leur ballon et peuvent essayer de nouveau en se plaçant à l'endroit de leur choix.

5. Si le premier joueur du rang réussit un panier avant le second joueur, il doit rapidement passer le ballon au prochain joueur du rang et se placer derrière la file. Le nouveau joueur en possession du ballon peut alors tenter à son tour de marquer un panier avant le joueur qui le précède.
6. S'il réussit, il élimine ce joueur et va se placer au bout du rang. Les ballons sont ensuite redonnés aux deux personnes suivantes dans le rang. Le processus se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur.
7. À n'importe quel moment, un joueur peut utiliser son ballon pour frapper (« *bump* ») le ballon de son adversaire au loin, se donnant ainsi plus de temps pour marquer.

Variantes

- Faire lancer le ballon dos au panier pour augmenter le niveau de difficulté.
- Demander aux participants de faire 5 tours sur eux-mêmes avant leur premier lancer.
- Réduire la distance pour lancer le ballon au départ.
- Varier les types de lancers (ex. : par-dessus la tête à deux mains).

Favorise le développement

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



9-12 ans

PETITS GROUPES



Le gardien de la tour

PARTICIPANTS : 6 ET +

DURÉE : 10 À 20 MINUTES

LIEU(X) : EXTÉRIEUR OU INTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE

MATÉRIEL : UN OU PLUSIEURS BALLONS

UNE QUILLE


UN CERCEAU

But du jeu

Faire tomber la quille avec le ballon.

Description et organisation du jeu

1. On nomme un joueur « gardien de la tour ».
2. Celui-ci place le cerceau par terre et la quille au milieu.
3. Il doit rester à l'extérieur du cerceau, mais a comme défi d'empêcher la quille de tomber.
4. Les autres joueurs font un cercle autour de lui. Afin que le cercle ne soit pas trop petit, les joueurs doivent reculer de quelques pas.
5. On remet le ballon à un joueur du cercle. Au signal de l'animateur, ce joueur doit faire tomber la quille en lançant le ballon.

- 
6. Le gardien doit se déplacer autour du cerceau sans jamais y entrer et essayer de bloquer le ballon avec n'importe quelle partie de son corps.
 7. Les joueurs du cercle doivent se faire des passes pour faire bouger le gardien et ainsi réussir à faire tomber la quille.
 8. Une fois qu'un joueur réussit à faire tomber la quille, il change de rôle avec le gardien et on continue.

Variantes

- Ajouter un autre ballon dans le jeu afin d'augmenter le défi pour le gardien.
- Varier les types de lancers (à une main, à deux mains, par-dessous, etc.).

Favorise le développement

Esquiver, Lancer, Attraper, Courir, Pas chassés



9-12 ans

PETITS GROUPES



Défi 5 passes

PARTICIPANTS : 6 ET +

DURÉE : 15 À 20 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

INTENSITÉ : MODÉRÉE À ÉLEVÉE

MATÉRIEL : UN BALLON

DOSSARDS (FACULTATIF)

But du jeu

Faire 5 passes de suite sans que le ballon touche le sol ou soit intercepté.

Description et organisation du jeu

1. Les joueurs sont divisés en deux équipes.
2. Le joueur qui a le ballon en sa possession ne peut pas se déplacer.
3. Les joueurs d'une même équipe doivent se faire 5 passes consécutives sans que le ballon touche le sol.
4. Le porteur de ballon peut garder le ballon un maximum de 3 secondes dans ses mains, sinon, le ballon va à l'équipe adverse.
5. Si l'équipe réussit 5 passes consécutives, elle gagne 1 point et l'équipe adverse reprend le jeu avec le ballon.
6. Si le ballon tombe par terre ou est intercepté, c'est au tour de l'équipe adverse de jouer et le compte des passes repart à zéro.



Variantes

- Remplacer le ballon par un frisbee ou un anneau.
- Utiliser un ballon de basket-ball et permettre les passes à rebonds.
- Augmenter progressivement le nombre de passes.
- Utiliser un ballon de soccer et exiger des passes bottées.
- Varier les types de lancers (à une main, à deux mains, par-dessous, etc.).

Favorise le développement

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