

SACDEMAIN

CET ÉTÉ, ON TE PROPOSE DE DÉCOUVRIR AVEC TES JEUNES LE PREMIER SPORT / JEU DE L'HISTOIRE OÙ TOUT COMMENCE SUR LE DESSUS DES MAINS!

Participants : un ou plusieurs groupes

Lieu : intérieur ou extérieur

Durée suggérée :

- Libre — 5 min et +
- Atelier — 30 min et +

Intensité : modérée

Matériel :

- Option 1 : un SacdeMain par jeune pour les activités individuelles;
- Option 2 : quelques SacdeMain pour le groupe ou un SacdeMain par jeune pour faire les jeux collectifs et les défis.



CE QU'IL FAUT SAVOIR :

- C'est super facile à mettre en place;
- **Un seul règlement :** ne jamais, JAMAIS utiliser l'intérieur des mains, même pour ramasser le SacdeMain;
- C'est inclusif. Tous tes jeunes peuvent participer et exprimer leur créativité en utilisant plusieurs parties du corps. Ils peuvent même inventer des mouvements. C'est ça, l'effet «WOW»!
- C'est un jeu portatif! Tu peux faire l'activité en tout temps, même lors des temps de transitions.

POURQUOI LE SACDEMAIN ?

Le SacdeMain permet de :

- Bouger tous les jours, seul ou en groupe;
- Développer la coordination et les réflexes;
- Promouvoir la créativité de tes jeunes.

Pour vous procurer un **SacdeMain** :
<https://www.sacdemain.com/boutique>

* Les pages suivantes t'aideront à partir de la base et à faire découvrir les mouvements en huit styles (animaux) et leurs niveaux.

Le SacdeMain est aussi un moyen efficace de promouvoir la littératie physique auprès de tes jeunes.



Pars de la base avec tous les groupes d'âge et augmente progressivement le niveau de difficulté selon les capacités de tes jeunes. Chaque jeune peut ainsi pratiquer ses habiletés motrices de base (lancer, attraper, etc.) à son rythme, ce qui lui permet de développer sa confiance en soi et sa motivation face à l'activité physique.

LES HUIT STYLES D'ANIMAUX :



1

Serpent
(tous les groupes)



2

Ours
(tous les groupes)



3

Aigle
(tous les groupes)



4

Sauterelle
(tous les groupes)



5

Singe
(tous les groupes)



6

Tigre
(les groupes plus vieux)



7

Cheval
(groupes d'âge variés
selon le niveau)



8

Dragon
(les groupes plus vieux)



N'oublie pas de faire un retour avec tes jeunes pour en savoir davantage sur ce qu'ils ont aimé de l'activité et ce qu'ils ont appris. Bonne découverte !

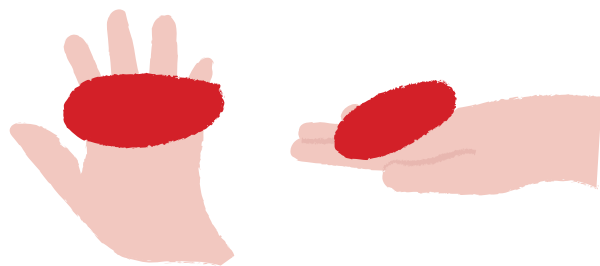
AVANT DE COMMENCER L'ACTIVITÉ :

- 1 Explique comment tenir le SacdeMain, la position de base et comment le ramasser;
- 2 Rappelle aux jeunes qu'il y a **UN** seul règlement: ne jamais, JAMAIS utiliser l'intérieur des mains, même pour ramasser le SacdeMain!

COMMENT TENIR LE SACDEMAIN

Position de la grenouille active

- Les paumes face au sol, les doigts espacés, un pouce levé et proche de l'index;
- Place le SacdeMain sur le dessus de ta main, bien centré et aligné sur les jointures.



Psst Les deux mains sont souvent placées côte à côte en montant et en descendant.

POSITION DE BASE

Position SacdeMain

- Les deux mains près du corps en Position de la grenouille active;
- Les pieds légèrement espacés;
- Les genoux légèrement pliés.

Psst Rappelle-toi que le corps doit toujours suivre le mouvement. Détends-toi et plie bien les genoux pour amortir tes attrapés.



COMMENT RAMASSER LE SACDEMAIN :

On te propose les trois façons suivantes pour ramasser le SacdeMain sans utiliser l'intérieur des mains, mais tu peux laisser tes jeunes créer de nouvelles façons.

- 1 La Pince → prends le SacdeMain entre deux doigts et dépose-le sur le dessus de la main;
- 2 Le Porte-poussière → pousse le SacdeMain avec le dessus d'une main sur le dessus de l'autre main;
- 3 Le Ramasse-pied → place un pied à côté du SacdeMain au sol. Avec l'autre pied, roule le SacdeMain sur le dessus du premier pied. Lance le SacdeMain vers le haut avec le pied pour l'attraper entre les poignets (voir 2e style → Ours)

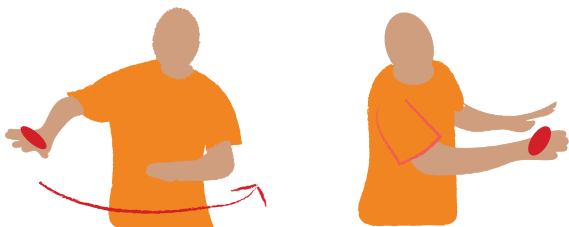




Objectif : apprendre à manipuler le SacdeMain en bougeant et en le gardant sur le dessus de la main;
Groupe d'âge : tous

- 1 Place-toi en Position SacdeMain et place tes mains en Position de la grenouille active;
- 2 N'oublie pas de suivre le mouvement avec le corps;
- 3 Commence par la base (niveau 1) et pratique les niveaux individuellement;
- 4 Enchaîne les différents niveaux.

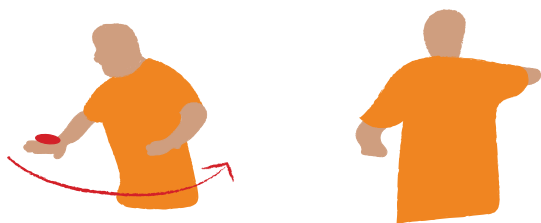
Niveau 1 — Le berceau



- Balance ta main de gauche à droite;
- Tu dois sentir que le SacdeMain devient de plus en plus lourd et qu'il colle sur le dessus de ta main.

Pour aller plus loin :
refais-le les yeux fermés.

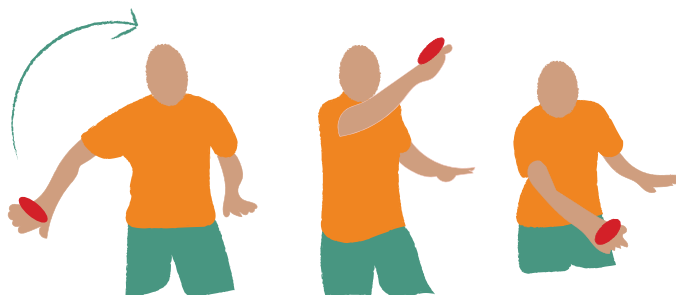
Niveau 3 — Les pivots



- Prépare ton pied opposé au SacdeMain à pivoter sur la pointe;
- Fais un tour complet sur la pointe de ton pied;
- Tourne dans le sens inverse avec l'autre pied ensuite.

Pour aller plus loin : tu peux faire les pivots en décollant du sol avec un petit saut en tournant.

Niveau 2 — La Grande Roue



- Fais un mouvement de grand cercle avec ton bras dans un sens;
- Fais le même mouvement dans le sens inverse.

Pour aller plus loin : essaie des courbes différentes, comme un 8 infini.

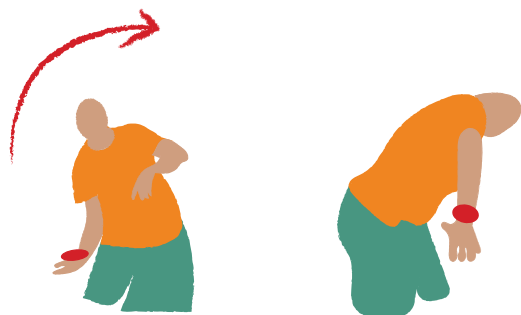
Niveau 4 — Lacrosse bras tendu



- Plie et déplie ton bras en l'étirant et en le ramenant vers ton épaule.

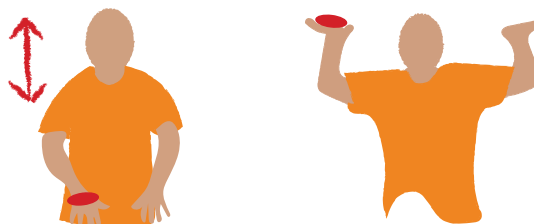
Pour aller plus loin : répète ce mouvement de plus en plus vite.

Niveau 5 — Le Michigan / Crosby



- Place ta paume vers le ciel et place le SacdeMain sur le poignet;
- Balance-le de droite à gauche;
- À GO, fais-lui faire un tour complet. Le SacdeMain restera collé sur ton poignet renversé.

Niveau 6 — Le Karaté Kid



- Place-toi en équilibre sur une jambe;
- En inspirant, monte les deux mains à la hauteur des yeux;
- En expirant, descend les deux mains.

Psst Utilise Le Karaté Kid comme retour au calme en fin d'activité.



Sois créatif! Invente un mouvement avec le SacdeMain, sans utiliser l'intérieur des mains.



Objectif : apprendre à attraper le SacdeMain en le coinçant entre deux surfaces du corps. On appelle ça les TRAPPES!

Groupe d'âge : tous

- 1 Place-toi en Position SacdeMain et place tes mains en Position de la grenouille active ;
- 2 N'oublie pas de suivre le mouvement avec le corps et de plier les genoux pour attraper le SacdeMain ;
- 3 Commence par la base (niveau 1) et pratique les niveaux individuellement ;
- 4 Enchaîne les différents niveaux.

Psst Garde le SacdeMain près du nez et du corps lorsque tu le lances et que tu l'attrapes.

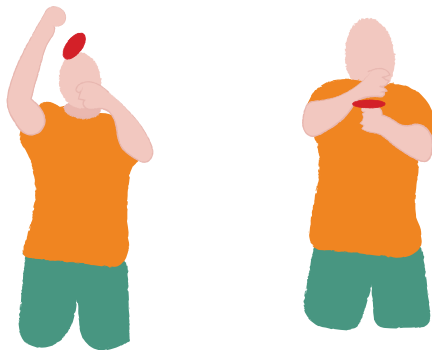
Niveau 1 — La fleur



- Lance le SacdeMain dans les airs ;
- Attrape-le avec l'intérieur des deux poignets.

Pour aller plus loin :
attrape-le vers le bas, sur le côté, etc.

Niveau 3 — L'épée



- Lance le SacdeMain dans les airs ;
- Attrape-le entre les deux poings, l'un par-dessus l'autre.

Pour aller plus loin :
attrape-le avec les poings inversés.

Niveau 2 — Le casse-noisette



- Lance le SacdeMain dans les airs ;
- Attrape-le entre les deux poings, jointures à jointures.

Pour aller plus loin :
essaie le mouvement les yeux fermés.

Niveau 4 — Le bouclier



- Lance le SacdeMain dans les airs ;
- Attrape-le à la hauteur du nez entre les deux poings, comme si tu venais fermer les portes d'un ascenseur (petit doigt à petit doigt).

Pour aller plus loin : attrape le pouce à pouce et fais quelques sauts sur place. C'est le LAPIN.

Niveau 5 — La plante carnivore/Le Salut WAHSSA



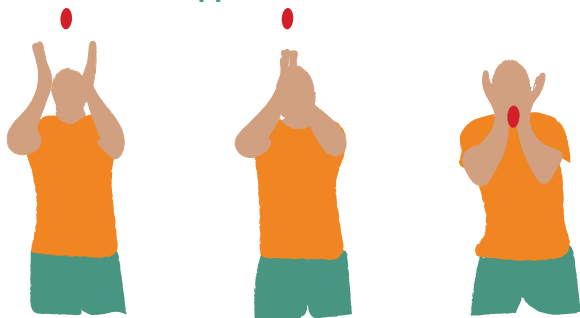
- Lance le SacdeMain dans les airs;
- Attrape-le à la hauteur du nez avec le derrière de tes deux mains croisées.

Psst

Psst ! C'est aussi le SALUT officiel SacdeMain.

- 1 Prends la position grenouille active;
- 2 Place le dos de l'autre main sur le SacdeMain;
- 3 Amène le SacdeMain à la hauteur de nez;
- 4 Incline-toi et dis WAHSSA tout haut, suivi d'un court silence (2 secondes).

Niveau Défi - Les applaudissements



- Lance le SacdeMain dans les airs, au-dessus de ta tête;
- Applaudis (une, deux, trois fois ou plus) avant de l'attraper.

Pour aller plus loin : répète le mouvement en lançant le SacdeMain de plus en plus haut ou en tournant les mains sur elles-mêmes (le DISCO) avant de l'attraper.



Sois créatif! Invente un mouvement avec le SacdeMain, où tu dois l'attraper entre deux parties du corps (genoux, coudes, etc.), sans utiliser l'intérieur des mains.



3^E STYLE → AIGLE

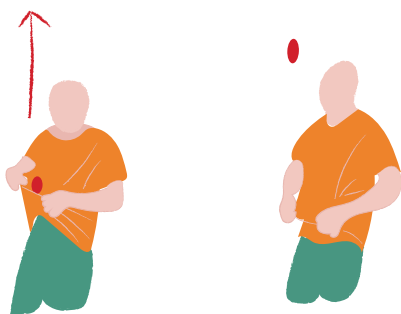


Objectif : apprendre à mieux jongler. Tous les mouvements s'exécutent au-dessus de la ceinture;

Groupe d'âge : tous

- 1 Place-toi en Position SacdeMain et place tes mains en Position de la grenouille active;
- 2 N'oublie pas de suivre le mouvement avec le corps et de plier les genoux pour attraper le SacdeMain;
- 3 Commence par la base (niveau 1) et pratique les niveaux individuellement;
- 4 Enchaîne les différents niveaux.

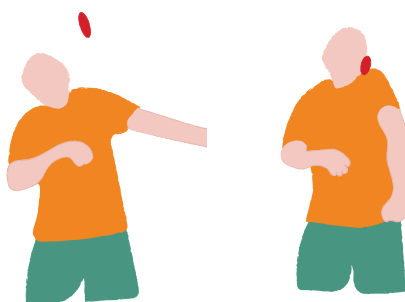
Niveau 1 — Le trampoline



- Lance le SacdeMain dans les airs et fais-le rebondir sur ton chandail en étirant légèrement celui-ci avec tes mains;
- Attrape-le avec le dessus de ta main, en fleur ou avec tout autre style.

Pour aller plus loin : attrape-le dans ton chandail. C'est le KANGOUROU.

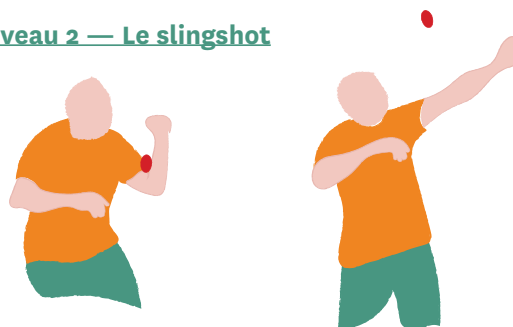
Niveau 3 — Le téléphone



- Lance le SacdeMain dans les airs;
- Attrape-le entre le cou et la joue.

Psst Utilise ce mouvement pour passer un message à ton groupe.

Niveau 2 — Le slingshot



- Place le SacdeMain dans l'intérieur de ton coude. Plie tes genoux;
- En remontant, déplie ton coude pour lancer le SacdeMain dans les airs, comme une fusée qui décolle;
- Attrape-le avec le dessus de ta main, en fleur ou tout autre style.

Pour aller plus loin : attrape-le avec l'extérieur du coude et fais des passes d'un coude à l'autre.

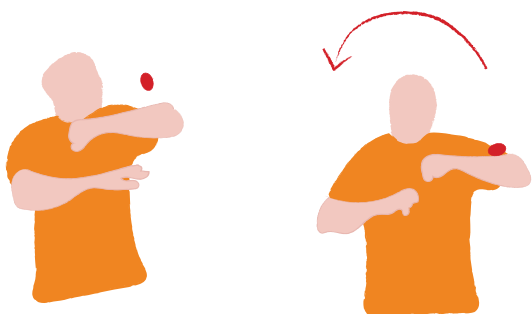
Niveau 4 — Le limbo



- Lance le SacdeMain dans les airs;
- Attrape-le avec la poitrine en te penchant par en arrière.

Pour aller plus loin : attrape-le avec ton dos. C'est la TORTUE.

Niveau 5 — Les ailes de poulet



Sois créatif! Invente ta propre façon de jongler avec le SacdeMain au-dessus de la ceinture, sans utiliser l'intérieur des mains (attrape-le avec ta tête, avec ta casquette, etc.).

- Lance le SacdeMain dans les airs et amène les deux poings vers le cou;
- Attrape-le avec l'extérieur du coude plié;
- Fais des passes d'un coude à l'autre.

Psst

Si le SacdeMain fait une rotation complète, les ailes sont épicées!





Objectif : apprendre à faire des flips avec les mains ;

Groupe d'âge : tous

- 1 Place-toi en Position SacdeMain et place tes mains en Position de la grenouille active ;
- 2 N'oublie pas de suivre le mouvement avec le corps ;
- 3 Commence par la base (niveau 1) et pratique les niveaux individuellement ;
- 4 Enchaîne les différents niveaux.

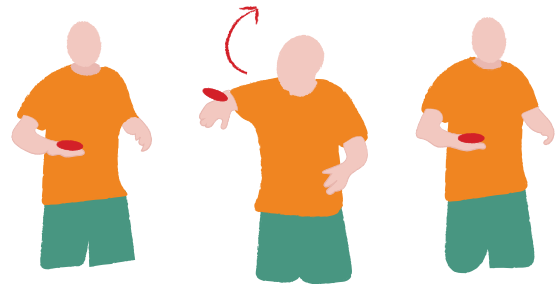
Psst Ne le lance pas trop haut.

Niveau 1 — Flip régulier



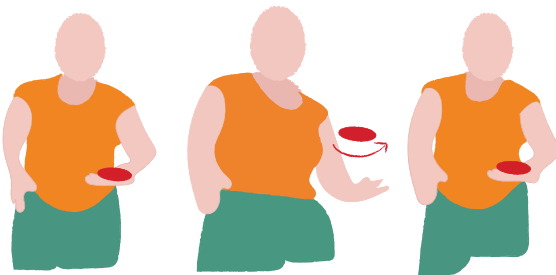
- Soulève la main d'un côté pour projeter le SacdeMain dans les airs en le faisant tourner sur lui-même ;
- Attrape-le avec le dessus de ta main.

Niveau 2 — Flip en tonneau



- Soulève la main pour projeter le SacdeMain dans les airs tout en pliant les doigts pour le faire tourner sur lui-même, comme un tonneau qui roule ;
- Attrape-le avec le dessus de ta main.

Niveau 3 — Rotation horizontale



- Soulève la main pour projeter le SacdeMain dans les airs pour qu'il tourne à l'horizontale, comme une hélice d'hélicoptère ;
- Attrape-le avec le dessus de ta main.



Sois créatif! Invente ton propre flip avec le SacdeMain sans utiliser l'intérieur des mains. Imagine que le SacdeMain devient une mini-planche à roulettes. Lance-le dans les airs, fais bouger deux doigts comme s'ils marchaient et attrape-le. Tu viens de faire le AIR WALK.



Objectif : développer la souplesse par des mouvements de transfert ou de lancer et d'attraper, tout en croisant les parties du corps

Groupe d'âge : tous

- 1 Place-toi en Position SacdeMain et place tes mains en Position de la grenouille active ;
- 2 N'oublie pas de suivre le mouvement avec le corps ;
- 3 Commence par la base (niveau 1) et pratique les niveaux individuellement ;
- 4 Enchaîne les différents niveaux.

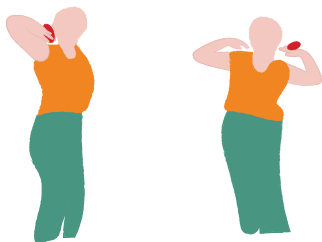
Niveau 1 — Sous la jambe



- Les deux pieds par terre, transfère le SacdeMain d'une main à l'autre en le passant entre les jambes.

Pour aller plus loin : passe d'une jambe à l'autre de plus en plus vite. C'est le BASKETBALL.

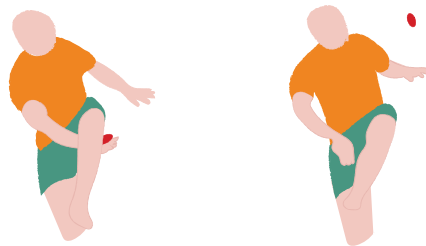
Niveau 3 — Derrière la tête



- Transfère le SacdeMain d'une main à l'autre en le passant derrière la tête.

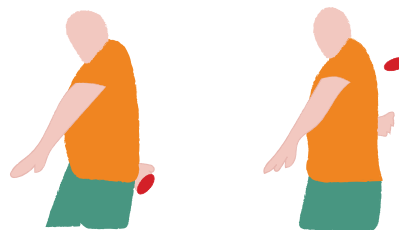
Pour aller plus loin : passe le SacdeMain de plus en plus vite.

Niveau 2 — Sous la jambe avec pied levé



- Lève un pied dans les airs ;
- Transfère le SacdeMain d'une main à l'autre en le passant sous la jambe levée.

Niveau 4 — Derrière le dos



- Transfère le SacdeMain d'une main à l'autre en le passant derrière le dos.



Sois créatif! Invente ta propre façon de transférer ou même de lancer et d'attraper le SacdeMain sans utiliser l'intérieur des mains. Par exemple, lance-le dans les airs, tourne sur toi-même et attrape-le entre les coudes.



6^E STYLE → TIGRE



Objectif : développer des trucs en lançant et en attrapant le SacdeMain avec le dessus des mains

Groupe d'âge : 7 ans et +

- 1 Place-toi en Position SacdeMain et place tes mains en Position de la grenouille active;
- 2 N'oublie pas de suivre le mouvement avec le corps;
- 3 Commence par la base (niveau 1) et pratique les niveaux individuellement;
- 4 Enchaîne les différents niveaux.

Niveau 1 — Peinturer la clôture



- Soulève rapidement les deux mains en dépliant les genoux. Le SacdeMain devrait décoller de la main;
- Descends rapidement les deux mains et attrape le SacdeMain plus bas en pliant les genoux.

Pour aller plus loin : refais le mouvement en passant d'une main à l'autre.

Niveau 2 — Fusion-Froide



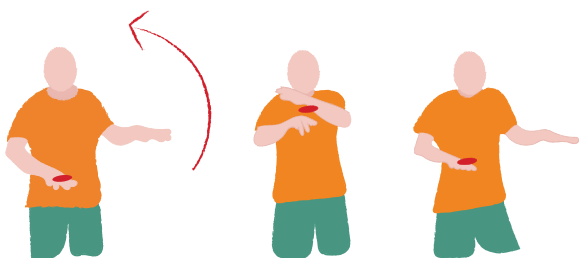
- Passe la main qui tient le SacdeMain sous l'autre main;
- Lance le SacdeMain et attrape-le avec le dessus de l'autre main.

Psst Ne le lance pas plus haut que les yeux.



Sois créatif! Invente des mouvements avec le SacdeMain. Par exemple, tu peux ajouter des mouvements de mains lorsque le SacdeMain est dans les airs.

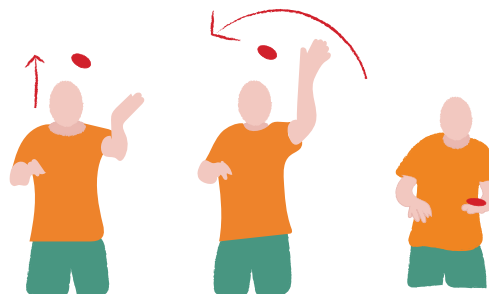
Niveau 3 — L'illusion



- Passe la main qui tient le SacdeMain sous l'autre main;
- Lance le SacdeMain et attrape-le avec la même main. Passe ton autre main sous le SacdeMain lorsqu'il est dans les airs pour décroiser tes deux bras.

Psst Tu peux faire le mouvement en continu.

Niveau 4 — Le 360°/Autour du monde



- Lance le SacdeMain à la hauteur de ton nez;
- Fais un tour complet du SacdeMain : c'est le 360° ;
- Attrape le SacdeMain avec la même main.

Pour aller plus loin : fais tourner ta main plusieurs fois avant d'attraper le SacdeMain (deux fois pour le 720°, trois fois pour le 1080°).



Objectif : apprendre à frapper le SacdeMain avec les coudes, les genoux ou les pieds, et pouvoir l'attraper en amorti

Groupe d'âge : varié selon les mouvements, mais il est tout de même conseillé de toujours commencer par la base (niveau 1).

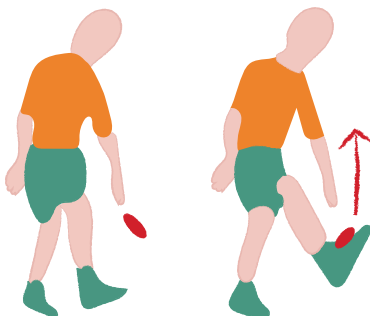
- 1 Place-toi en Position SacdeMain et place tes mains en Position de la grenouille active;
- 2 N'oublie pas de suivre le mouvement avec le corps. Lorsque le SacdeMain redescend, frappe-le avec différentes parties du corps avant de l'attraper, comme tu le ferais avec une balle aki;
- 3 Commence par la base (niveau 1) et pratique les niveaux individuellement;
- 4 Enchaîne les différents niveaux.

Niveau 1 — Frapper avec le coude (5-6 ans)



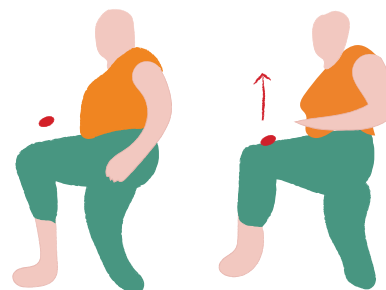
- Lance le SacdeMain dans les airs;
- Frappe-le avec le coude et attrape-le en fleur (ou autres trappes), ou avec le dessus de la main.

Niveau 3 — Frapper avec le bout du pied (7-8 ans)



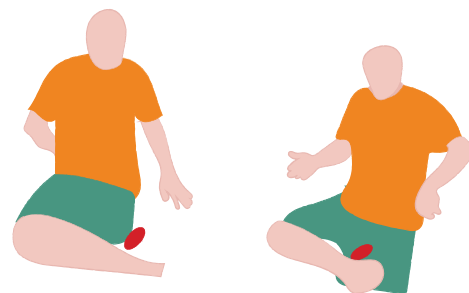
- Lance le SacdeMain dans les airs;
- Frappe-le avec le bout du pied et attrape-le avec le dessus de la main.

Niveau 2 — Frapper avec le genou (5-6 ans)



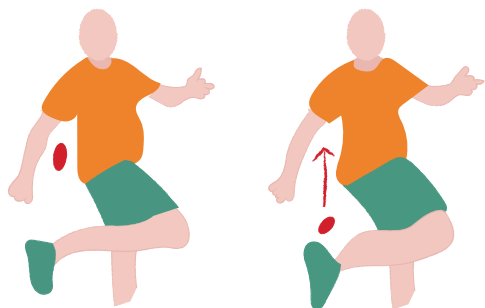
- Lance le SacdeMain dans les airs;
- Frappe-le avec le genou et attrape-le en fleur (ou autres trappes) ou avec le dessus de la main.

Niveau 4 — Kick intérieur (9 ans et +)



- Lance le SacdeMain dans les airs;
- Frappe-le avec l'intérieur du pied et attrape-le avec le dessus de la main.

Niveau 5 — Kick extérieur (9 ans et +)



Sois créatif! Invente tes propres combinaisons de mouvements, sans utiliser l'intérieur des mains!

- Lance le SacdeMain dans les airs;
- Frappe-le avec l'extérieur du pied et attrape-le avec le dessus de la main.



À TOI
DE JOUER



8^E STYLE → DRAGON

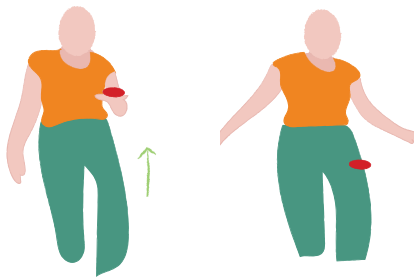


Objectif : apprendre à faire des amortis avec les pieds et les genoux ;

Groupe d'âge : 9 ans et +

- 1 Place-toi en Position SacdeMain et place tes mains en Position de la grenouille active ;
- 2 N'oublie pas de suivre le mouvement avec le corps ;
- 3 Commence par la base (niveau 1) et pratique les niveaux individuellement ;
- 4 Enchaîne les différents niveaux.

Niveau 1 — Attraper du genou



- Approche le pied de ta main en levant la jambe et en pliant le genou ;
- Laisse tomber le SacdeMain ;
- Baisse la jambe pour amortir et attraper le SacdeMain avec le dessus du genou.

Niveau 2 — Attraper du pied



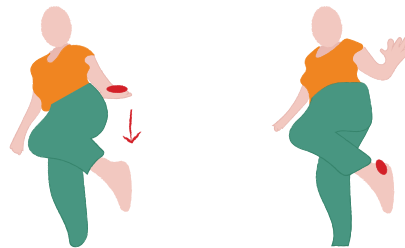
- Approche le pied de ta main en levant la jambe et en pliant le genou ;
- Laisse tomber le SacdeMain ;
- Baisse la jambe pour amortir et attraper le SacdeMain avec le dessus du pied.

Niveau 3 — Attraper de l'intérieur du pied



- Approche le pied de ta main en levant la jambe et en pliant le genou ;
- Laisse tomber le SacdeMain ;
- Baisse la jambe pour amortir et attraper le SacdeMain avec l'intérieur du pied.

Niveau 4 — Attraper de l'extérieur du pied



- Approche le pied de ta main en levant la jambe et en pliant le genou ;
- Laisse tomber le SacdeMain ;
- Baisse la jambe pour amortir et attraper le SacdeMain avec l'extérieur du pied.



Sois créatif! Invente ton propre mouvement d'amorti avec le SacdeMain, sans utiliser l'intérieur des mains. Donne-toi des défis (p. ex. : combien de fois peux-tu faire le mouvement en continu sans échapper le SacdeMain?).

VOICI QUELQUES IDÉES...

...de jeux collectifs pour mettre tes jeunes au défi!

- Faire le plus de passes possibles avec un SacdeMain;
- Demander à deux jeunes de s'échanger deux SacdeMain en même temps;
- Faire un tour sur soi-même avant d'attraper le SacdeMain de son coéquipier;
- Défi longue distance (deux par deux, face à face) : chaque fois qu'une passe est réussie, reculer d'un pas;
- Jeu du miroir : l'un devant l'autre, un jeune entreprend le mouvement. L'autre l'imité, comme le reflet dans un miroir;
- Fabriquer un dé géant avec des mouvements (style d'animaux). En cercle, rouler le dé et exécuter le mouvement;
- Faire jouer de la musique et créer un spectacle. Chaque jeune démontre un mouvement de son choix;
- Organiser tes mini-olympiques.

Tu peux même créer ton propre sport! Invente un sport ou un jeu, où le seul règlement est de ne jamais, JAMAIS utiliser l'intérieur des mains (le golf SacdeMain, la tag SacdeMain, la course à relais SacdeMain, etc.).

N'OUBLIE PAS DE FAIRE UN RETOUR AVEC TES JEUNES SUR L'ACTIVITÉ!

Idées de questions de réflexion à poser aux jeunes :

- Quels étaient ton style et ton mouvement préféré?
- Quel mouvement était le plus facile? Le plus difficile?
- Qu'est-ce que tu as le plus aimé de l'activité?
- Qu'as-tu appris?
- Quels mouvement ou combinaison de mouvements as-tu inventés? Quel est le nom de ce mouvement?
- Comment te sens-tu après l'activité (plein d'énergie, heureux, etc.)?



Le SacdeMain, c'est avoir l'occasion de bouger toujours à portée de mains!

