



TREMPLIN SANTÉ

UN PROGRAMME
DE LA FONDATION LDT

FICHES SPORT

On s'active

GROUPE
D'ÂGE

9-12 ANS

Un moment libre ? Une panne d'inspiration ? Besoin d'une idée rapide ?

Découvre de nouvelles façons de bouger à l'aide des jeux rapides, simples et actifs proposés dans les fiches **On s'active**.

Tu n'as pas tout le matériel décrit dans la fiche ? Utilise le matériel que tu as sous la main et fais preuve de créativité. Tout peut devenir un repère, une ligne ou une cible. Pas de cônes ? Remplace-les par les bouteilles d'eau des jeunes ou même par ton sac à dos !

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



Réfère-toi à ce pictogramme pour repérer les activités qui nécessitent des cartons d'images Tremplin Santé.



Ce document créé par
la Fondation Laurent Duvernay-Tardif
est sous licence CC BY-NC-ND 4.0.

JEU 1

Attaque virus

9-12
ANS

Nombre	1 à 2 groupes
Durée	20 à 25 minutes
Lieu	Intérieur et extérieur
Intensité	Modérée à élevée
Matériel	6 ballons, 4 dossards, cônes, 20 à 30 quilles (et/ou bouteilles d'eau)

But du jeu

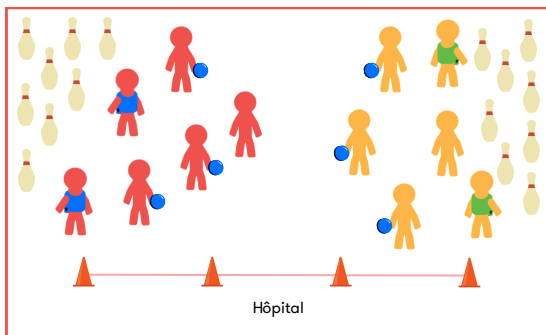
Faire tomber les quilles de l'équipe adverse sans se faire toucher.

Description et organisation du jeu

- 1 Forme 2 équipes et place-les de chaque côté du terrain.
- 2 Choisis 2 virus par équipe et donne-leur un dossard.
- 3 Chaque équipe place ses quilles dans sa zone. Définis une zone « hôpital » sur le côté du terrain.
- 4 Donne 3 ballons par équipe et lance la partie. Les jeunes traversent le terrain pour faire tomber les quilles adverses avec leur ballon. Ils peuvent se déplacer avec le ballon dans les mains.
- 5 Les virus défendent leur territoire en touchant les personnes de l'équipe adverse.

Suite au verso →

- 6 Si une personne est touchée, elle va à l'hôpital. Pour la libérer, 2 membres de son équipe viennent la chercher et retournent à la base accroupis, les bras liés par les coudes. Pendant ce trajet, il est interdit de les toucher.
- 7 Une personne touchée alors qu'elle a un ballon doit le laisser au sol avant d'aller à l'hôpital.
- 8 Les virus peuvent échanger leur rôle avec un membre de leur équipe durant la partie.
- 9 L'équipe gagnante est celle qui fait tomber toutes les quilles adverses.



VARIANTES

- Varier le type de déplacement pour délivrer un jeune à l'hôpital : gambader en se collant dos à dos, sauter sur un pied main dans la main, etc.
- Une seule personne doit délivrer son membre d'équipe de l'hôpital.
- Interdis le fait de marcher avec le ballon dans les mains. Seules les passes sont permises pour avancer avec le ballon.

JEU 2

Champ de mines

9-12
ANS

Nombre 1 à 2 groupes

Durée 10 à 15 minutes

Lieu Intérieur et extérieur

Intensité Modérée à élevée

Matériel Ballons en mousse, obstacles (chaises, bancs, tables, quilles, cônes, etc.), foulards (ou sacs de sable)

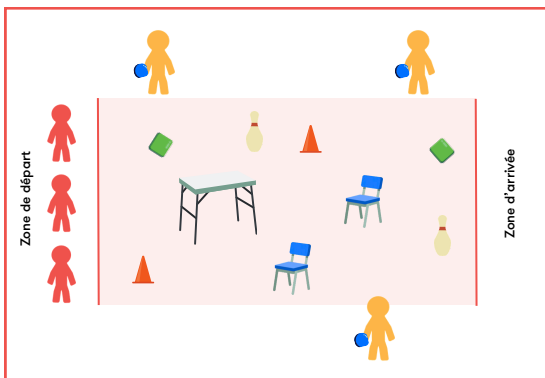
But du jeu

Traverser d'un bout à l'autre du champ de mines en évitant de se faire toucher par les ballons.

Description et organisation du jeu

- 1** Délimite un terrain rectangulaire avec une zone de départ et une zone d'arrivée.
- 2** Place des obstacles (chaises, bancs, tables, quilles, cônes, etc.) dans la zone de jeu.
- 3** Choisis 3 personnes qui lancent et donne-leur un ballon. Elles se placent à l'extérieur du terrain, à des endroits stratégiques. Les autres personnes sont des soldats dans la zone de départ.
- 4** À ton signal, les soldats traversent le terrain en évitant les obstacles et les ballons des personnes qui lancent.

- 5 Chaque lanceur tire une seule fois par traversée.
 - Si un soldat se fait toucher, la personne devient celle qui lance.
 - Si un soldat attrape le ballon, la personne qui lance devient soldat.
- 6 Avant chaque traversée, les soldats doivent attendre ton signal.
- 7 La partie se termine lorsqu'il y a un seul soldat en jeu.



VARIANTES

- Varier le type de déplacement: gambader, sauter à pied joints, être accroupi et rouler
- le ballon au sol au lieu de le lancer, etc.
- Les soldats ont 30 secondes pour traverser (ajuster le temps selon la taille du terrain).

JEU 3

Pâté chinois

9-12
ANS

Nombre 1 à 2 groupes

Durée 15 à 20 minutes

Lieu Intérieur et extérieur

Intensité Modérée à élevée

Matériel Ballons en mousse, ballons rebondissants, ballounes

But du jeu

Chaque équipe doit toucher les jeunes de l'équipe adverse sans se faire toucher par celle qui la menace. Le but est de terminer la partie en étant une Patate.

Description et organisation du jeu

1 Forme 3 équipes : Steak, Maïs, Patate.

2 Donne le matériel et explique les rôles :

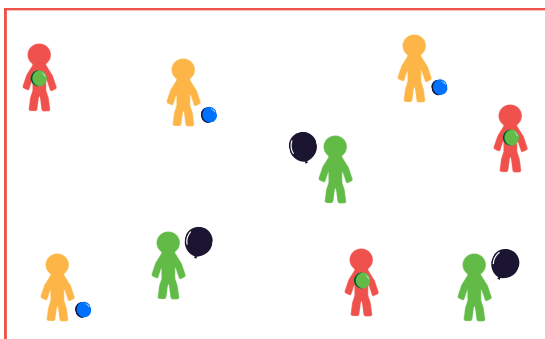
- **Steak** : coince un ballon entre les coudes pour avancer. But : toucher les Maïs.
- **Maïs** : dribble avec un ballon pour avancer. But : toucher les Patates.
- **Patate** : Tape la balloune en l'air et avance tant qu'elle est dans les airs. But : éviter les Maïs.

3 À ton signal, les jeunes se déplacent selon leur rôle et touchent la bonne équipe :

- Steak → Maïs
- Maïs → Patate
- Patate → esquive

Suite au verso →

- 4 Lorsque'une personne est touchée, elle échange son rôle avec celle qui l'a touchée.
- 5 La partie se termine après 5 minutes. Les Patates gagnent.
- 6 Change les rôles et relance une partie.



VARIANTES

- Varier les types de déplacement des équipes selon le matériel disponible : coincer un ballon entre ses genoux et avancer en sautant, avancer en faisant tourner un cerceau autour du bras, avancer en tenant un ballon d'exercice dans les airs.
- Déplacements sans matériel : gambader, pas croisés, courir les bras au ciel, imiter des animaux, etc.

JEU 4

Saturne 5 passes

9-12
ANS

Nombre 1 groupe

Durée 20 minutes et plus

Lieu Intérieur et extérieur

Intensité Modérée à élevée

Matériel 1 anneau de caoutchouc, dossards, 4 cônes

But du jeu

Réussir 5 passes consécutives avec son équipe sans faire tomber l'anneau de Saturne (anneau de caoutchouc) ni se le faire intercepter.

Description et organisation du jeu

- 1 Forme 2 équipes : Astronautes et Aliens. Distribue des dossards à une équipe.
- 2 Délimite le terrain avec les cônes et répartis les jeunes dans l'espace de jeu.
- 3 Fais Roche-Papier-Ciseaux pour décider quelle équipe commence avec l'anneau.
- 4 À ton signal, l'équipe tente de faire 5 passes consécutives pour marquer 1 point.
 - Si l'anneau tombe au sol, la première équipe qui pose le pied dessus le récupère et reprend le jeu.
 - Si l'anneau est intercepté ou sort des limites, il est donné à l'autre équipe.

- 5 Après chaque point, donne l'anneau à l'équipe adverse pour relancer le jeu.
- 6 La partie dure 5 minutes. Recommence une nouvelle partie en ajoutant des variantes !



ASTUCES

Si une équipe compte plus de 5 personnes, crée un deuxième terrain de jeu. Favorise de petites équipes pour que tout le monde reste actif et intéressé.

VARIANTES

- Ajouter un mouvement spécial : si un Alien attrape l'anneau à une main, les Astronautes doivent jouer sur un pied pendant 5 secondes.
- Ajouter une cible à atteindre après la cinquième passe pour marquer un point (sur une feuille collée sur un mur, dans un bac ou cylindre, dans un panier de basket).
- Remplacer l'anneau par un frisbee, un ballon ou un sac de sable.

JEU 5

Le gardien de la tour

9-12
ANS

Nombre	1 à 2 groupes
Durée	10 à 15 minutes
Lieu	Intérieur et extérieur
Intensité	Modérée
Matériel	1 quille (ou cône, bouteille d'eau) et 1 ballon par groupe de 5

But du jeu

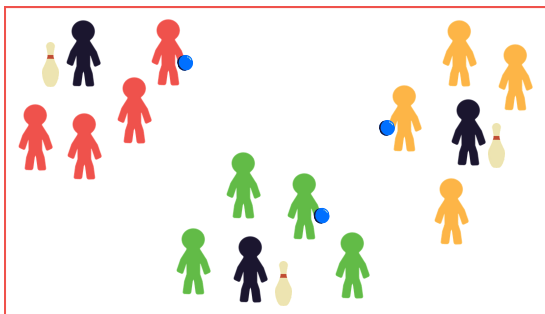
Faire tomber la quille avec le ballon. Le gardien de la tour a comme but de faire le moins de points possible.

Description et organisation du jeu

- 1** Forme des groupes de 5.
- 2** Place chaque groupe en cercle avec une personne au centre : le gardien de la tour.
- 3** Pose la quille au centre. Le gardien doit empêcher qu'elle tombe.
- 4** Donne le ballon à un jeune du cercle. Au signal, il ou elle tente de faire tomber la quille en lançant le ballon.
- 5** Les jeunes doivent se faire des passes avant de lancer sur la tour.

Suite au verso →

- 6 Le gardien doit se déplacer autour de la quille et essayer de bloquer le ballon avec n'importe quelle partie du corps.
- 7 Une fois qu'une personne réussit à faire tomber la quille, elle échange son rôle avec le gardien.



VARIANTES

- Varier les types de lancers : à une main, à deux mains, par-dessous, avec les pieds, etc.
- Remplacer la quille par un objet plus difficile à faire tomber (p. ex. un cône).
- Changer les équipes pour équilibrer les niveaux des jeunes.

JEU 6

Les météorites

9-12
ANS

Nombre	1 à 2 groupes
Durée	15 à 20 minutes
Lieu	Intérieur et extérieur
Intensité	Modérée
Matériel	3 ou 4 ballons, 6 cônes, 4 sacs de sable

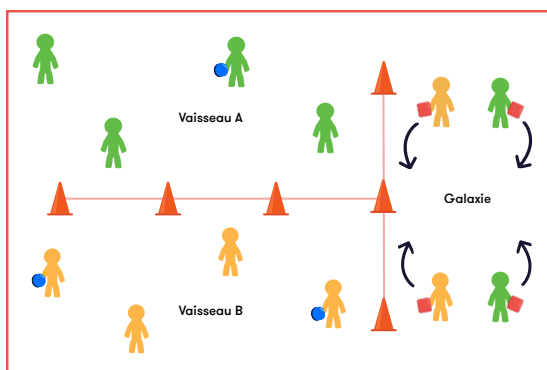
But du jeu

Envoyer les adversaires dans la galaxie en les touchant avec des météorites (ballons). À la fin de la partie, l'équipe avec le plus grand nombre de jeunes dans son vaisseau gagne.

Description et organisation du jeu

- 1** Délimite 3 zones avec des cônes : vaisseau A, vaisseau B et galaxie.
- 2** Sépare le groupe en 2 équipes et place-les dans leur vaisseau respectif.
- 3** Les jeunes doivent lancer le ballon sur leurs adversaires dans l'autre vaisseau.
- 4** Lorsqu'une personne est touchée par le ballon, elle se rend dans la galaxie.

- 5 Pour revenir en jeu, les jeunes doivent réaliser le défi avec un membre d'équipe dans la galaxie : 2 personnes se placent à 3 mètres, lancent leurs sacs de sable en même temps et doivent les faire se toucher dans les airs. Si elles réussissent, elles retournent dans leur vaisseau.
- 6 Après 5 minutes, le vaisseau avec le plus grand nombre de jeunes gagne la partie.
- 7 Relance une nouvelle partie !



VARIANTES

- Varier le défi dans la galaxie pour revenir en jeu : botter un ballon sur un cône, lancer un frisbee sur une cible au mur, etc.

JEU 7

La conquête de l'objet

9-12
ANS

Nombre 1 à 2 groupes

Durée 15 à 25 minutes

Lieu Intérieur et extérieur

Intensité Modérée

Matériel 1 objet (balle, sac de sable, ballon, anneau, etc.) et 2 ballons

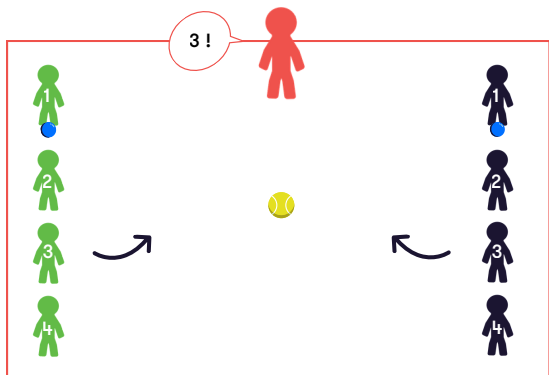
But du jeu

Rapporter l'objet du centre sans se faire toucher.

Description et organisation du jeu

- 1 Divise le groupe en 2 équipes. Place-les face à face avec l'objet au centre du terrain, à égale distance des équipes.
- 2 Numérote les jeunes de chaque équipe pour que ceux qui portent le même numéro se retrouvent face à face.
- 3 Appelle un numéro.
- 4 Les personnes appelées doivent courir jusqu'au centre, s'emparer de l'objet en premier et retourner dans leur équipe sans se faire toucher par l'adversaire.

- 5 Pendant ce temps, les personnes des 2 équipes sont assises au sol et se passent un ballon à la chaîne en le coinçant entre leurs pieds. Lorsque tous les membres ont réussi à passer le ballon à toute l'équipe sans le faire tomber, ils comptent 1 point et recommencent la chaîne.
 - Si l'adversaire touche la personne qui a l'objet avant son retour, cet adversaire double le nombre de points que son équipe a accumulé.
 - Si la personne rapporte l'objet sans se faire toucher, elle double le nombre de points de son équipe.
- 6 Recommence en appelant un nouveau numéro.



VARIANTES

- Varier le type de passes à la chaîne : passes rebonds, passes avec les pieds, coincer un sac de sable entre les coudes, etc.
- Nommer un fruit avant de donner le ballon à un membre de son équipe.

JEU 8

Hula-basket

9-12
ANS

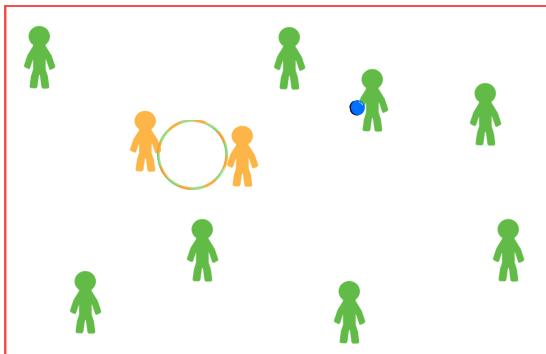
Nombre	1 groupe
Durée	15 à 20 minutes
Lieu	Intérieur et extérieur
Intensité	Modérée à élevée
Matériel	1 ballon, 1 cerceau

But du jeu

Marquer un point dans le panier mobile.

Description et organisation du jeu

- 1** Forme une grande équipe avec tous les jeunes du groupe. Donne-leur 1 ballon.
- 2** Désigne 2 personnes pour tenir un cerceau représentant le panier. Elles se déplacent librement sur tout le terrain, à la vitesse de leur choix.
- 3** Le groupe doit se faire des passes pour s'approcher rapidement du cerceau et tenter de lancer le ballon dedans.
- 4** Il est interdit de marcher avec le ballon dans les mains.
- 5** Lorsqu'il y a un panier, change les rôles et ajoute une variante !



VARIANTES

- Ajouter un deuxième ballon.
- Varier la dimension du terrain.
- Faire 2 équipes identifiées par des dossards. Chaque équipe est responsable d'un cerceau. Les jeunes doivent marquer 1 point dans le panier mobile de l'équipe adverse. L'équipe qui a le plus de points à la fin du jeu remporte la partie (1 ballon en jeu).

JEU 9

Flag-Bulldog

9-12
ANS

Nombre	1 à 2 groupes
Durée	10 à 15 minutes
Lieu	Intérieur et extérieur
Intensité	Modérée à élevée
Matériel	2 foulards par jeune

But du jeu

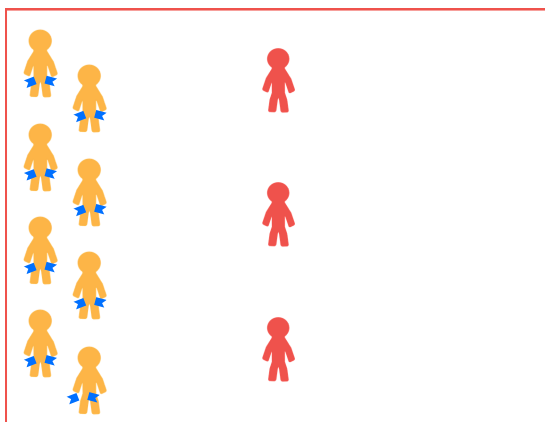
Traverser le terrain sans se faire retirer son foulard par les « bulldogs » se trouvant au centre du terrain.

Description et organisation du jeu

- 1** Donne 2 foulards à chaque personne pour qu'elles les insèrent de chaque côté des hanches dans le pantalon (plus de la moitié du foulard doit rester à l'extérieur).
- 2** Place les jeunes sur une ligne au fond du terrain. Détermine 3 « bulldogs » qui se positionnent au centre du terrain, face au reste du groupe.
- 3** Au signal, les jeunes traversent le terrain en évitant que les « bulldogs » leur retirent un foulard.

Suite au verso →

- 4 Les « bulldogs » n'ont pas l'obligation de rester sur leur ligne après le signal : ils et elles peuvent avancer et pourchasser les autres.
- 5 Lorsqu'une personne se fait retirer un foulard par un « bulldog », elle récupère son foulard et rejoint l'équipe des « bulldogs » pour le prochain tour.



VARIANTES

- Varier le nombre de « bulldogs » au départ.
- Varier la taille du terrain.
- Imposer le retrait des 2 foulards pour devenir un « bulldog ». Lorsqu'un jeune perd 1 foulard, on le laisse au sol et on continue le jeu.

JEU 10

Saute et défie !

9-12
ANS

Nombre	1 à 2 groupes
Durée	10 à 15 minutes
Lieu	Intérieur et extérieur
Intensité	Modérée à élevée
Matériel	20 cerceaux et plus (ou 1 craie)

But du jeu

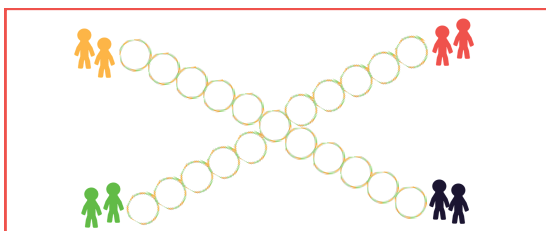
Traverser le parcours en sautant de cerceau en cerceau jusqu'au camp adverse.

Description et organisation du jeu

- 1** Place les cerceaux en forme de X (voir schéma).
- 2** Divise le groupe en 4 équipes égales et place une équipe à chaque extrémité du X.
- 3** À ton signal, les 2 premiers de chaque équipe sautent ensemble à pieds joints dans chaque cerceau jusqu'à se retrouver devant un duo de joueurs et joueuses d'une autre équipe.
- 4** Les 2 équipes s'affrontent à « Roche-Papier-Ciseaux ».
- 5** L'équipe qui perd retourne derrière sa file, et la prochaine personne commence le parcours. L'équipe qui gagne continue d'avancer.

Suite au verso →

- 6 Rendue au centre, la personne peut choisir dans quelle branche du X elle souhaite poursuivre son chemin.
- 7 Lorsqu'une équipe atteint le premier cerceau d'une des équipes adverses, elle obtient 1 point. Le joueur ou la joueuse retourne ensuite derrière la file de son équipe.
- 8 Le jeu se poursuit jusqu'au signal de fin. L'équipe avec le plus de points gagne !



ASTUCES

- Crée le terrain de jeu à l'extérieur en traçant des cercles avec de la craie. C'est une belle façon de motiver les jeunes et de les impliquer dans l'activité !

VARIANTES

- Varier les types de déplacement: saut sur 1 pied, pieds-main-pieds-main, sauter en coinçant un objet entre les hanches, etc.
- Varier la distance entre les cerceaux.
- Varier le nombre de cerceaux.
- Au lieu de faire le roche-papier-ciseaux avec les mains, demande-leur de choisir en faisant un saut :
 - Roche : saut groupé
 - Papier : saut droit
 - Ciseaux : saut étoile





9-12 ANS