TREMPLIN SANTÉ

UN PROGRAMME DE LA FONDATION LDT

FICHES SPORT AQUATIQUE

On s'active

GROUPE D'ÂGE **5-6 ANS**

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

Que ce soit en piscine, en mer ou dans un lac, ces jeux sont conçus pour offrir une nouvelle expérience aquatique amusante, pour activer les jeunes pendant les périodes de baignade, et pour favoriser le plaisir de jouer dans l'eau.

Pssst... Pas besoin d'utiliser le matériel exact !
Utilise le matériel que tu as sous la main et fais preuve de créativité. Tout peut devenir un objet flottant ou un objet coulant.

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.

EN COLLABORATION AVEC LA

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

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

JEU 1

TREMPLIN SANTÉ

Tsunami

5-6 ANS

Nombre	1 à 3 groupes
Durée	20 min.
Lieu	Piscine (zone peu profonde)
Matériel	Objets variés pour la piscine • **Flottant** : planche, VFI, frisbee, balle en mousse, éponge, spaghetti, etc. • **Coulant** : lunettes de natation, bouteille d'eau remplie, contenant réutilisable rempli d'eau, etc.

But du jeu

Ramener le plus d'objets possible jusqu'à son mur.

Description et organisation du jeu

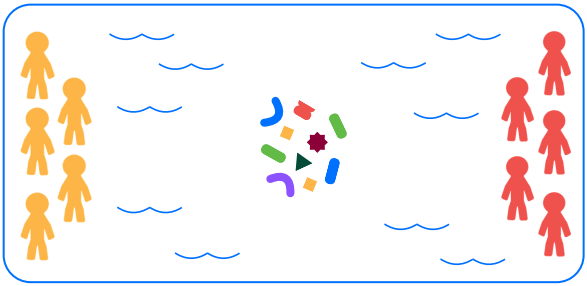
1	Disperse les objets au centre de la zone de jeu.
2	Divise le groupe en 2 équipes.
3	Place chaque équipe sur un bord de mur différent.
4	À ton signal, tous les jeunes quittent leur mur pour ramener les objets de leur côté. Ils doivent ramener un objet à la fois.

Suite au verso →

Tsunami

5-6

5	À n'importe quel moment, crie « **TSUNAMI !** ». Tout le monde doit lâcher son objet et aller toucher n'importe quel mur de la piscine.
6	Lorsque les jeunes ont touché le mur, ils peuvent retourner voler des objets.
7	Le jeu se termine lorsque tous les objets ont été volés. L'équipe avec le plus grand nombre d'objets gagne la partie.
8	Recommence le jeu avec une nouvelle variante !



ASTUCES

- Informe les jeunes qu'ils peuvent porter une veste de flottaison pendant l'activité s'ils en ressentent le besoin.

VARIANTES

- Lors du déplacement avec un objet, la nage doit être faite sur le dos jusqu'au mur.
- Lors du déplacement avec un objet, il doit être tenu à bout de bras, haut dans les airs, jusqu'au mur.
- Les jeunes doivent rapporter l'objet du côté opposé à celui où ils commencent le jeu.
- Lorsque les objets ont été rapportés de leur côté, permets aux équipes d'aller voler les objets de l'autre équipe.

Ce document est sous licence CC BY-NC-ND 4.0.