TREMPLIN SANTÉ

UN PROGRAMME DE LA FONDATION LDT

FICHES SPORT AQUATIQUE

On s'active

GROUPE D'ÂGE **9-12 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

Alerte aux requins

9-12 ANS

Nombre	1 à 3 groupes
Durée	20 min.
Lieu	Piscine (zone peu profonde)
Matériel	3 ballons, 3 planches de piscine (ou autres objets flottants)

But du jeu

Fuir le requin en se protégeant avec le ballon.

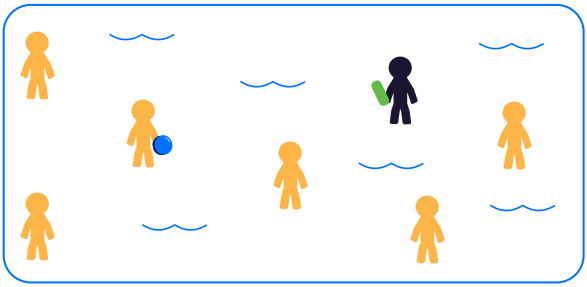
Description et organisation du jeu

1. Désigne un requin et donne-lui une planche pour l'identifier.
2. Le requin doit essayer de toucher une personne. Lorsque le requin touche quelqu'un, il doit lui remettre la planche. Il échange son rôle de requin avec la personne touchée.
3. Donne le ballon à un jeune. Le jeune avec le ballon est protégé : il ne peut pas se faire toucher.
4. Il peut garder le ballon maximum 5 secondes (compte à voix haute).

Suite au verso →

5 Il doit lancer le ballon à une autre personne pour la protéger avant que le requin ne la touche.

6 La partie se termine après 5 minutes. Recommence avec des variantes !



ASTUCES

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

VARIANTES

- Désigner un dauphin : il est invincible. S'il vole le ballon, il transforme la personne de son choix en requin.
- Varier le nombre de requins, de dauphins et de ballons.
- Diminuer le nombre de secondes avec le ballon dans les mains.
- Faire le jeu dans la partie profonde avec ou sans aide flottante (spaghetti, VFI).

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