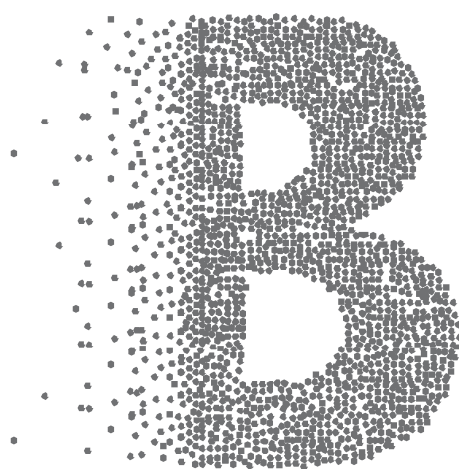


# Banque de jeux

suggérée par



**B**-Carbure  
*Bien manger, bien bouger.*

**Plusieurs jeux coopératifs sans élimination avec  
plusieurs variantes et peu de matériel pour faire bouger  
les jeunes de 5 à 12 ans**

# Table des matières

<b>1. Jeux de ballons.....</b>	<b>p.3</b>
1.1 Le chien et le chat.....	p.4
1.2 Protège ton trésor.....	p.5
1.3 Course contre le ballon.....	p.6
1.4 Ballon-marteau.....	p.7
1.5 Soccer à 4 buts.....	p.8
1.6 Les rois du soccer.....	p.9
1.7 Soccer en cercle.....	p.10
1.8 Défi 5 passes.....	p.11
1.9 Soccer sur table géant.....	p.12
1.10 Soccer volley-ball.....	p.13
<b>2 Jeux de course et poursuite.....</b>	<b>p.15</b>
2.1 Le solitaire.....	p.16
2.2 Tague glacée.....	p.17
2.3 Les 4 coins.....	p.18
2.4 Le mille-pattes.....	p.19
2.5 La traversée.....	p.20
2.6 Les super-héros.....	p.21
<b>3 Jeux d'habileté.....</b>	<b>p.23</b>
3.1 Quilles.....	p.24
3.2 Le chef d'orchestre.....	p.25
3.3 Conquête du foulard.....	p.26
3.4 Cloche-pied géant.....	p.27
3.5 Viser le cône.....	p.28
3.6 La minute.....	p.29
3.7 Météorites.....	p.30
3.8 Sac aki.....	p.31
<b>4 Jeux de transition.....</b>	<b>p.33</b>
<b>5 D'autres idées de jeux.....</b>	<b>p.35</b>
<b>6 Références.....</b>	<b>p.38</b>

# Jeux de ballon

*Jeux qui impliquent l'utilisation d'au moins un ballon ou une balle. Peuvent être issus de variantes relatives à un sport collectif. Le terrain utilisé comporte habituellement des limites définies.*



## Le chien et le chat

### Cycle\*:

Maternelle

### Type de groupe\*\* :

Grand groupe

### Matériel requis

Une balle

Un ballon

### But du jeu

Passer rapidement la balle et le ballon d'un joueur à l'autre pour que le ballon rattrape la balle

### Déroulement du jeu

- Les participants se placent en cercle.
- Au début du jeu, le chat (la balle) circule d'un joueur à l'autre vers la gauche.
- Lorsque la balle a parcouru la moitié du cercle, le chien (le ballon) commence à circuler dans le même sens d'un joueur à l'autre.
- Le jeu se termine lorsque le chien a rattrapé le chat.
- Le jeu peut recommencer de la même façon ou en utilisant une variante.

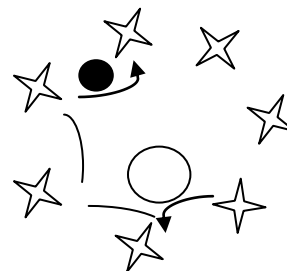
### Variantes

- N'utiliser qu'une seule main pour passer le ballon et la balle.
- Jouer à deux équipes. Les joueurs de chacune des équipes sont placés en alternance en cercle. Une équipe passe le ballon, l'autre, la balle. La première équipe dont le ballon ou la balle dépasse celui de l'équipe adverse l'emporte.
- Jouer le dos tourné au centre.
- Ajouter des balles et des ballons qui circulent à contresens pour augmenter la difficulté.

**\*Le cycle identifié représente le cycle pour lequel le jeu est le plus approprié. Par contre, les jeux peuvent facilement s'adapter à tous cycles.**

**\*\*Petit groupe : 1 à 10 joueurs environ**

**Grand groupe : plus de 10 joueurs**



## Protège ton trésor

### Cycle :

Maternelle

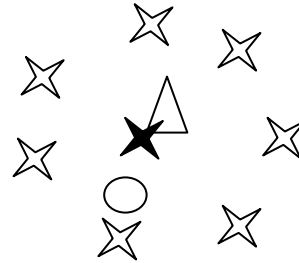
### Type de groupe :

Grand groupe

### Matériel requis

Un ballon

Un cône ou une quille



### But du jeu

Faire tomber le trésor protégé par le gardien à l'aide d'un ballon.

### Déroulement du jeu

- Les joueurs sont placés en cercle.
- Un trésor, représenté par un cône, est placé au centre du cercle.
- Un gardien est désigné pour protéger le trésor.
- Les joueurs tentent de renverser le trésor avec le ballon. Ils peuvent déjouer le gardien en se faisant des passes.
- Lorsque le trésor est renversé, le joueur qui a fait tomber le trésor devient le gardien pour la prochaine partie.

*S'assurer que les joueurs en cercle ne sont pas trop près du trésor.*

### Variantes

- Utiliser plusieurs ballons.
- Selon le nombre de participants, ajouter des cônes et des gardiens. Lorsqu'il y a plus d'un gardien, chacun est assigné à la protection d'un seul trésor. Lorsqu'un trésor tombe, le gardien défait se joint aux autres joueurs pour tenter de faire tomber les autres trésors.

## Course contre le ballon

### Cycle :

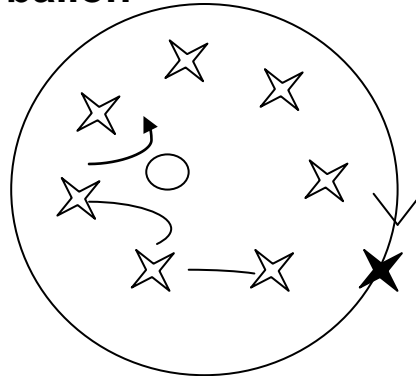
1<sup>er</sup>

### Type de groupe :

Grand groupe

### Matériel requis

Un ballon



### But du jeu

Le coureur doit réussir à faire le tour du cercle plus rapidement que le ballon qui circule.

### Déroulement du jeu

Les joueurs forment un grand cercle en étant séparés à environ un bras de distance de leurs voisins.

- Au début du jeu, le ballon est remis à un joueur.
- Le joueur qui a le ballon doit alors le remettre à son voisin.
- Dès qu'il a remis le ballon, le joueur doit courir à l'extérieur du cercle pour revenir à sa position initiale le plus rapidement possible.
- Pendant ce temps, les joueurs se passent rapidement le ballon d'un à l'autre pour lui faire compléter le tour du cercle avant l'arrivée du coureur.
- Une fois que le premier joueur a réintégré sa place, le joueur suivant refait la même course et tous les joueurs tentent ainsi de relever le défi d'être plus rapide que le ballon.

### Variantes

- Rapprocher ou distancer davantage les joueurs formant le cercle pour ajuster le niveau de difficulté.
- Utiliser plusieurs ballons.

## Ballon-marteau

### Cycle :

2<sup>e</sup>

### Type de groupe :

Grand groupe

### Matériel requis

Un ballon

### But du jeu

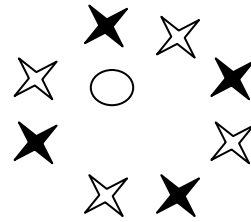
Faire sortir le ballon du cercle en le poussant entre les jambes d'un adversaire.

### Déroulement du jeu

- Les joueurs forment un cercle en ayant les jambes écartées et les pieds collés sur ceux des joueurs de chaque côté.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes selon leur position dans le cercle en alternance.
- Penchés vers l'avant, les joueurs frappent le ballon avec leurs mains jointes.
- Le ballon doit rester en tout temps au sol.
- Les joueurs doivent faire circuler le ballon et tenter de le faire sortir du cercle en le poussant entre les jambes d'un adversaire.
- L'équipe qui fait sortir le ballon du cercle marque un point.
- Le joueur dont le ballon est passé entre les jambes doit continuer à jouer avec une seule main.
- L'équipe qui a accumulé le plus de points remporte la partie.

### Variantes

- \* Le joueur dont le ballon a passé entre ses jambes continue de jouer à genoux.
- Ajouter des ballons supplémentaires.
- Lorsque le ballon sort du cercle, le joueur qui n'a pas réussi à arrêter le ballon continue de jouer en se retournant vers l'extérieur du cercle.



## Soccer à 4 buts

**Cycle :**

2<sup>e</sup>

**Type de groupe :**

Grand groupe

**Matériel requis**

Plusieurs ballons  
8 cônes ou 4 buts

**But du jeu**

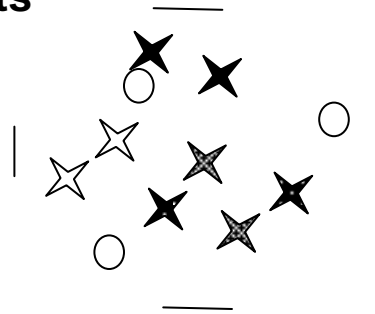
Marquer un but dans un des trois buts adverses

**Déroulement du jeu**

- Diviser le groupe en quatre équipes.
- Placer tous les ballons au jeu.
- Les participants doivent marquer des points dans les buts adverses.

**Variante**

- Augmenter ou diminuer le nombre de ballons.





## Les rois du soccer

### Cycle :

2<sup>e</sup>

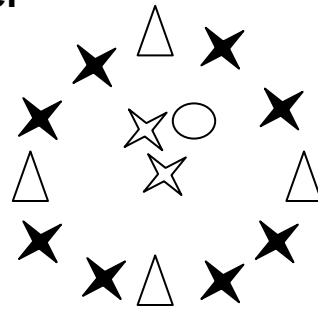
### Type de groupe :

Petit groupe

### Matériel requis

Deux cônes par dyade de joueurs

Un ballon mousse



### But du jeu

Lancer le ballon avec le pied afin de le faire passer entre les 2 cônes de l'adversaire.

### Déroulement du jeu

- Placer les participants en équipe de deux, en formant un cercle et placer un cône entre chaque équipe.
- Chaque équipe de deux joueurs possède 10 points au départ.
- Les joueurs frappent le ballon avec leur pied en restant entre leurs deux cônes et essaient de le faire passer entre les 2 cônes d'un adversaire.
- Au centre, il y a les rois du soccer qui ont la tâche de récupérer le ballon qui reste au centre du cercle. Ils peuvent lancer où ils veulent (entre n'importe quels cônes).
- Lorsqu'une équipe est rendue à 0 point, elle est éliminée.
- Le duo qui possède le plus de points à la fin de la partie, remplace les rois du soccer au centre.

### Variantes

- Jouer à genoux en frappant le ballon avec les mains.
- Ajouter des ballons.
- Toutes les équipes commencent le jeu avec 0 point. Au bout d'un laps de temps prédéterminé (environ 5 minutes), on arrête le jeu et on détermine l'équipe qui a le plus de points comme l'équipe gagnante.

## Soccer en cercle

**Cycle :**

3<sup>e</sup>

**Type de groupe :**

Grand groupe

**Matériel requis**

Un ballon de soccer

**But du jeu**

Empêcher le ballon de sortir du cercle.

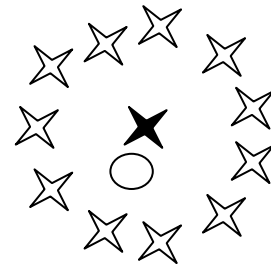
**Déroulement du jeu**

- Les joueurs se placent en cercle et se tiennent par la main; un joueur est au centre.
- Le joueur du centre essaie de faire sortir le ballon du cercle avec ses pieds alors que les autres joueurs se servent de leurs pieds pour empêcher que le ballon ne sorte du cercle sans se lâcher les mains.
- Le joueur du centre est remplacé par celui qui réussit à faire sortir le ballon du cercle ou encore lorsque cinq tentatives pour faire sortir le ballon ont été effectuées.

*Le ballon doit rester au sol en tout temps.*

**Variantes**

- Le joueur du centre peut utiliser ses mains pour rouler le ballon à l'extérieur du cercle, en particulier lorsque le ballon est dur.
- Les joueurs en cercle se positionnent dos au centre pour faciliter la tâche du joueur du centre.



## Défi 5 passes

**Cycle :**

3<sup>e</sup>

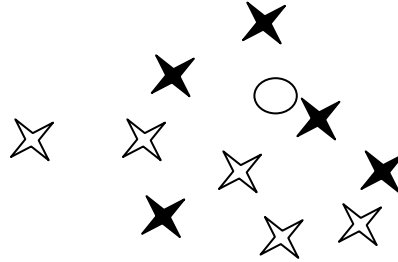
**Type de groupe :**

Petit groupe

**Matériel requis**

Un ballon

Des dossards (facultatif)



**But du jeu**

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

**Déroulement du jeu**

- Le groupe est divisé en deux équipes.
- Le joueur qui a le ballon en sa possession ne peut pas se déplacer.
- Les joueurs d'une même équipe doivent se faire cinq passes consécutives sans que le ballon ne touche le sol.
- Le porteur de ballon peut garder le ballon un maximum de trois secondes dans ses mains, sinon le ballon va à l'équipe adverse.
- Si l'équipe réussit cinq passes consécutives, l'équipe gagne un point et l'équipe adverse reprend le jeu en ayant le ballon.
- Si le ballon tombe par terre ou est intercepté par un joueur de l'autre équipe, c'est au tour de l'équipe adverse de jouer et le compte des passes repart à zéro.
- Le ballon ne doit en aucun cas être donné, mais toujours lancé.

**Variantes**

- Remplacer le ballon par un *frisbee* ou un anneau.
- Utiliser un ballon de basket-ball en faisant une passe-rebond.
- Augmenter progressivement le nombre de passes d'une partie à l'autre.

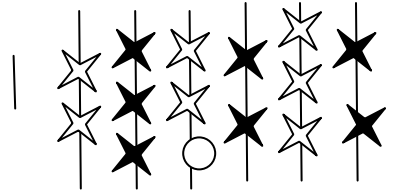
## Soccer sur table géant

### Cycle :

3<sup>e</sup>

### Type de groupe :

Grand groupe



### Matériel requis

Un ballon de soccer  
Deux buts ou quatre cônes  
Des dossards

### But du jeu

Marquer le plus grand nombre de buts possible tout en maintenant sa position de jeu.

### Déroulement du jeu

- Placer deux buts aux extrémités du terrain et tracer six lignes à distance égale (prévoir environ 2,5 m entre chacune des lignes).
- Les joueurs sont divisés en deux équipes et répartis sur les lignes en évitant de placer les joueurs d'une même équipe sur deux lignes consécutives.
- Les joueurs peuvent uniquement se déplacer latéralement sur la ligne qui leur a été assignée.
- En frappant le ballon avec leurs pieds, ils se font des passes entre joueurs d'une même équipe pour envoyer le ballon dans le but de l'équipe adverse et ainsi marquer un point.
- Le ballon doit demeurer au sol en tout temps. Le ballon ne doit pas être lancé ou bloqué avec les bras.
- L'équipe ayant marqué le plus de points remporte la partie.

### Variantes

- Utiliser les mains au lieu des pieds pour effectuer des passes.
- Pour aider à marquer des buts, limiter le nombre de joueurs sur la dernière ligne défensive.
- Utiliser plusieurs ballons.

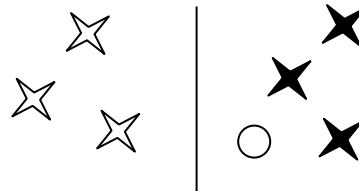
## Soccer volley-ball

**Cycle :**

3<sup>e</sup>

**Type de groupe :**

Petit groupe



**Matériel requis**

Un ballon de soccer

**But du jeu**

Faire passer le ballon d'une équipe à l'autre en effectuant trois passes entre coéquipiers chaque fois.

**Déroulement du jeu**

- Le terrain est divisé en deux par une ligne tracée au sol.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes.
- Comme au soccer, les joueurs ne peuvent pas utiliser leurs bras ni leurs mains pour toucher au ballon.
- Comme au volley-ball, les joueurs se font des passes avant de retourner le ballon vers l'autre équipe.
- Ainsi, le joueur qui reçoit le ballon doit effectuer une passe à un coéquipier, qui devra également passer le ballon à un joueur de son équipe. Ce dernier devra envoyer le ballon à l'équipe adverse.
- Si le nombre de passes n'est pas respecté ou que le ballon sort des limites du terrain pendant les échanges, l'équipe adverse mérite un point.
- L'équipe ayant le plus de points remporte la partie

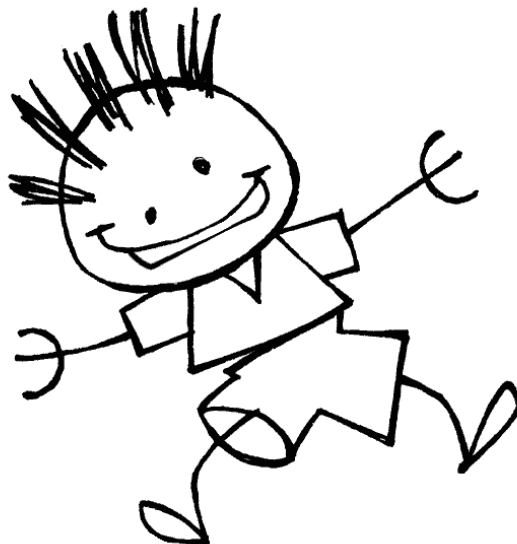
**Variantes**

- Augmenter ou diminuer le nombre de passes.
- Désigner une zone pour chacun des joueurs et effectuer des rotations chaque fois qu'un point est marqué.



# Jeux de course et poursuite

*Jeux qui exigent une rapidité de déplacement ou encore une vitesse de réaction pour récupérer un objet, fuir ou poursuivre un joueur.*



## Le solitaire

### Cycle :

Maternelle



### Type de groupe :

Grand groupe



### Matériel requis

Aucun



### But du jeu

Lorsque le solitaire s'accroche à nous, notre partenaire devient alors le solitaire et tente de s'accrocher à un autre joueur.

### Déroulement du jeu

- Dans un terrain bien délimité, les joueurs se regroupent deux par deux en se tenant par la main.
- Le solitaire n'a pas de partenaire. Si le nombre de joueurs est pair, former une équipe de trois joueurs.
- Le solitaire essaie de s'accrocher à un autre joueur, mais les couples de joueurs fuient le solitaire.
- Lorsque le solitaire réussit à toucher un joueur, il lui donne la main et le joueur du côté opposé du couple devient le prochain solitaire.
- C'est maintenant à son tour d'être seul. Il doit essayer de donner la main à un joueur d'un autre couple.

### Variantes

- Il peut y avoir plusieurs solitaires.
- Varier les types de déplacements (à reculons, en sautant, etc.).



## Tague glacée

### Cycle :

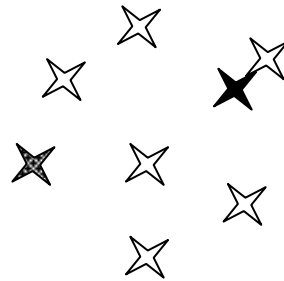
Maternelle

### Type de groupe :

Grand groupe

### Matériel requis

Aucun



### But du jeu

La glace poursuit les joueurs pour les geler jusqu'à ce que le soleil leur redonne la possibilité de bouger.

### Déroulement du jeu

- Un joueur est désigné pour être la glace et un autre joueur pour être le soleil.
- Les joueurs sont poursuivis par la glace. Lorsque la glace touche un joueur, il est instantanément gelé et doit s'immobiliser dans la position où il s'est fait toucher.
- Le soleil a le pouvoir de contrer l'effet de la glace.
- Le joueur immobilisé peut se remettre à bouger lorsqu'il est touché par le soleil.
- Le soleil ne peut pas être touché par la glace.
- Remplacer la glace lorsque le joueur est fatigué.

### Variantes

- \* Le soleil doit passer entre les jambes du joueur gelé pour le délivrer.
- Un endroit est désigné pour que les joueurs puissent se reposer sans être touchés pour une durée maximale de cinq secondes.
- Il peut y avoir plus d'une glace selon le nombre de joueurs.

## Les 4 coins

### Cycle :

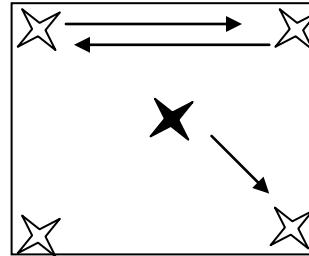
1<sup>er</sup> cycle

### Type de groupe :

Petit groupe

### Matériel requis

Une craie, du ruban adhésif, des cordes ou un tracé carré déjà existant



### But du jeu

Changer de coin sans que la personne située au centre ne prenne la place.

### Déroulement du jeu

- Délimiter les quatre coins d'un grand carré.
- Quatre joueurs se tiennent sur chacun des coins et le cinquième joueur est au centre du terrain.
- Les joueurs sur les coins se font des signes pour tenter de changer de place entre eux : 2, 3 ou 4 joueurs à la fois.
- Quand ils se déplacent, le joueur du centre essaie de se rendre sur un des coins pour prendre la place d'un autre joueur.
- Si le joueur du centre réussit à occuper un coin, le joueur qui reste devient le joueur du centre.

### Variantes

- \* Indiquer les coins par des cônes.
- Permettre un plus grand nombre de joueurs par coin ou placer deux joueurs au centre.
- Ajouter des « coins » supplémentaires entre les quatre coins du carré ou utiliser une autre forme géométrique (ex. : hexagone).
- Imposer un délai maximal de dix secondes pour changer de coin.
- Varier les types de déplacements : à reculons, en pas chassé (sur le côté), etc.

## Le mille-pattes

### Cycle :

1<sup>er</sup>

### Type de groupe :

Grand groupe

### Matériel requis

Aucun

### But du jeu

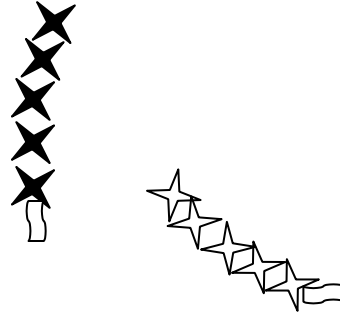
Attraper la queue du mille-pattes

### Déroulement du jeu

- Les joueurs se placent en file, par petits groupes d'environ six joueurs.
- En se tenant par la taille ou par les épaules, les joueurs forment de longs mille-pattes.
- Au signal, la tête de chacun des mille-pattes tente d'attraper le foulard que porte le joueur de queue de chacun des autres mille-pattes en évitant de se faire enlever son propre foulard et tout en conservant les joueurs de son mille-pattes bien soudés.
- Le mille-pattes qui réussit à retirer le foulard d'un autre mille-pattes remporte un point.
- Le joueur à la queue du mille-pattes remet son foulard en place et le jeu se poursuit.
- À la fin du jeu, le mille-pattes qui a obtenu le plus de points remporte la partie.

### Variante

- Faire seulement un gigantesque mille-pattes. La tête du mille-pattes essaie d'attraper sa queue. Si elle réussit, la tête déménage au bout de la file et le deuxième enfant est à la tête.



## La traversée

**Cycle :**

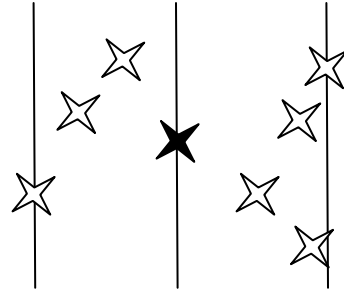
2<sup>e</sup>

**Type de groupe :**

Grand groupe

**Matériel requis**

Aucun



**But du jeu**

Les nageurs doivent courir pour traverser la rivière en évitant de se faire toucher par le requin.

**Déroulement du jeu**

- Au début du jeu, il n'y a qu'un requin (un enfant) qui surveille les allées et venues des poissons (le reste des enfants).
- Les poissons doivent traverser la ligne sans se faire toucher. Le but du requin sera de toucher le maximum de poissons qui deviendront à leur tour des requins.
- Le requin ne doit pas se déplacer autrement que sur la longueur où il est assigné.
- Lorsque les poissons sont touchés, ils doivent se placer eux aussi sur la ligne et ils deviennent des requins qui doivent à leur tour essayer de toucher les poissons.

**Variantes**

- Requin à la chaîne : Les requins doivent former une chaîne (main dans la main) complète.
- Requin deux par deux : Les requins doivent former une équipe de deux (main dans la main) pour attraper les poissons.
- Requin partout : Les requins peuvent se déplacer partout sur le terrain assigné.
- Varier les types de déplacement.

## Les super-héros

**Cycle :**

3<sup>e</sup>

**Type de groupe :**

Grand groupe

**Matériel requis**

Aucun

**But du jeu**

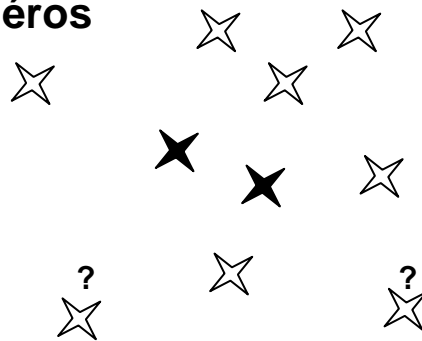
- Éviter de se toucher par badgirl ou badman

**Déroulement du jeu**

- Déterminer deux participants qui auront les rôles de badman et badgirl. Ceux-ci devront éliminer tous les résidents de la ville en taguant les enfants.
- Leur demander de quitter la pièce et choisir deux super-héros que badman et badgirl ne devront pas connaître. Les super-héros auront le pouvoir de délivrer tous les participants du jeu que badman et badgirl auront tagués.
- Lorsque le jeu commence, les enfants tagués par badman ou badgirl doivent lever leurs bras dans les airs. De cette façon, les super-héros pourront bien voir ceux qui ont été tagués. Ils devront alors aller les délivrer en les touchant sans que badman et badgirl ne les voient.
- Lorsqu'un super-héro est touché, badman et badgirl sont mis au courant. Le jeu se termine lorsque les deux super-héros sont éliminés ainsi que tous les résidents de la ville.

**Variante**

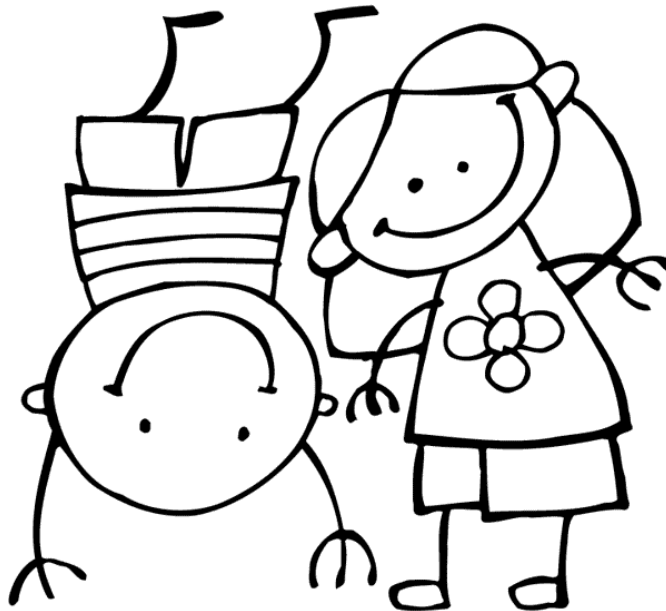
- Diminuer ou augmenter le nombre de super-héros.





# Jeux d'habileté

*Jeux qui se pratiquent particulièrement en petit groupe et qui impliquent davantage des habiletés psychomotrices telles que la coordination et l'équilibre.*



# Quilles

## Cycle :

Maternelle

## Type de groupe :

Petit groupe

## Matériel requis

Dix quilles de bois

Un ballon

## But du jeu

Faire tomber le plus de quilles possible en roulant le ballon.

## Déroulement du jeu

- Placer les dix quilles

Placer les dix quilles en suivant la position habituelle (triangulaire) des quilles.

- Les joueurs se placent à une certaine distance des quilles (selon leur habileté) et lancent le ballon au sol en visant les quilles.

- Chaque joueur a deux essais pour faire tomber les dix quilles.

Il est préférable qu'un joueur se place derrière les quilles pour retourner le ballon au joueur et replacer les quilles au besoin.

## Variantes

- Utiliser des bouteilles de liqueur de plastique (1 l) bien rincées en déposant une roche au fond pour plus de stabilité.

- Il est possible de prendre en note le nombre de quilles tombées pour chacun des joueurs, ou encore de faire des équipes en vue de nommer un ou des gagnants.

- Lancer un ballon sur les quilles au lieu de le rouler.

- Utiliser deux quilles et faire rouler le ballon entre les deux sans les faire tomber.

- Demander aux enfants de placer les quilles comment ils désirent et à votre signal tous les enfants lancent en même temps leur ballon sur les quilles.

Ensemble, ils essaient de faire tomber le plus de quilles et ce, le plus rapidement possible (tous les jeunes sont actifs).

- Permettre aux enfants d'utiliser différents objets à la place du ballon (par exemple, des poches de sable, des anneaux, des balles, etc.)



## Le chef d'orchestre

**Cycle :**

1<sup>er</sup>

**Type de groupe :**

Grand groupe

**Matériel requis**

Aucun

**But du jeu**

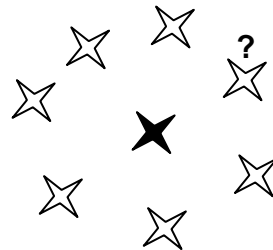
Déterminer qui est le chef d'orchestre parmi les joueurs.

**Déroulement du jeu**

- Les joueurs se placent en cercle, debout.
- Un joueur (le détective) est mis un peu à l'écart, dos au reste des joueurs, pendant que les autres joueurs déterminent un chef d'orchestre parmi eux en le pointant du doigt.
- Le chef d'orchestre exécute des mouvements que les autres devront imiter. Par exemple : marcher sur place, taper dans les mains, sauter comme une grenouille, imiter un canard, sauter sur un pied.
- Le chef d'orchestre change régulièrement de mouvement, mais le plus discrètement possible.
- Le joueur à l'écart est avisé de revenir dans le cercle et tente de déterminer qui est le chef d'orchestre.
- Qu'il le découvre correctement ou non, le jeu se poursuit en désignant un nouveau détective et un autre chef d'orchestre.

**Variante**

- Donner la possibilité de faire trois essais pour déterminer qui est le chef d'orchestre.



## Conquête du foulard

### Cycle :

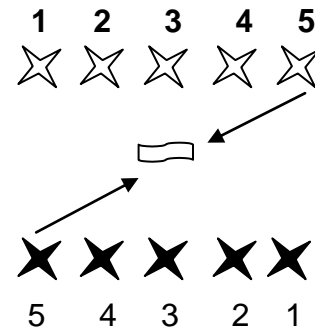
1<sup>er</sup>

### Type de groupe :

Grand groupe

### Matériel requis

Un foulard



### But du jeu

Ramener le foulard dans son territoire ou empêcher son adversaire de le faire en le touchant.

### Déroulement du jeu

- Deux équipes sont face à face et un foulard est placé au centre à égale distance des deux équipes.
- L'animateur numérote les joueurs de chaque équipe (par exemple, de 1 à 10 pour l'une, de 10 à 1 pour l'autre) de sorte que les numéros correspondants sont en diagonale.
- Le meneur de jeu appelle un numéro. Les joueurs correspondants se précipitent pour arriver au foulard.
- Le premier qui s'en empare et retourne à son camp sans être touché par son adversaire marque un point.
- Si l'adversaire réussit à toucher le joueur ayant le foulard avant qu'il retourne à son camp, il marque un point.
- L'équipe qui a marqué le plus de points remporte la partie.

### Variantes

- Nommer plus d'un numéro à la fois.
- Ajouter des contraintes (ex. : garder une main dans le dos lorsque son numéro est appelé).

## Cloche-pied géant

**Cycle :**

1<sup>er</sup>

**Type de groupe :**

Petit groupe

**Matériel requis**

Corde à sauter

**But du jeu**

Sauter pour éviter que la corde ne touche nos pieds.

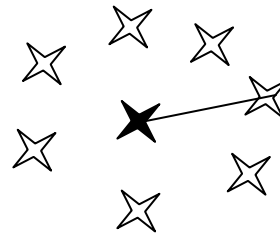
**Déroulement du jeu**

- Les participants forment un cercle, debout, en ayant au moins un bras de distance entre eux.
- Un joueur est désigné pour être au centre.
- Le joueur du centre fait tourner la corde sur le sol alors que les joueurs placés autour doivent sauter par-dessus la corde.
- Lorsqu'un joueur s'accroche les pieds dans la corde, il remplace la personne au centre.

Attention aux étourdissements lorsque la personne au centre tourne trop longtemps.

**Variante**

- Utiliser deux cordes tournées par deux joueurs dos à dos au centre.



## Viser le cône

### Cycle :

1<sup>er</sup>

### Type de groupe :

Petit groupe

### Matériel requis

Un cône par joueur

Une balle (balle de tennis ou autre)

### But du jeu

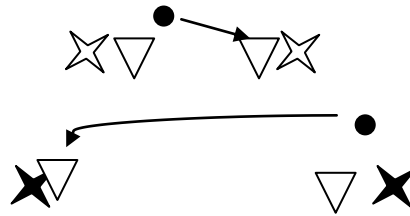
Attraper la balle à l'aide d'un cône renversé.

### Déroulement du jeu

- Les joueurs se placent deux par deux de façon à se trouver en face de leur partenaire.
- Une balle est remise à un des deux partenaires.
- Tous les joueurs ont un cône qu'ils tiennent renversé.
- Les joueurs se lancent la balle d'un partenaire à l'autre et utilisent le cône renversé pour attraper la balle.
- Chaque fois que le lancer est attrapé, le joueur qui a lancé recule d'un pas.
- Les lancers reprennent jusqu'à ce qu'un joueur échappe la balle lancée par un coéquipier.

### Variantes

- Avancer d'un pas lorsque la balle est échappée.
- Les partenaires les plus éloignés à la fin du jeu gagnent la partie.
- Un joueur sur deux a un cône et, après quelques minutes, c'est au tour de l'autre joueur de l'avoir.



## La minute

**Cycle :**

2<sup>e</sup>

**Type de groupe :**

Grand groupe

**Matériel requis**

Une montre

**But du jeu**

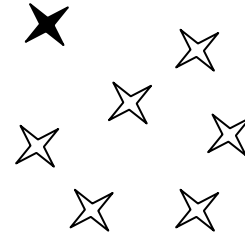
Estimer la durée d'une minute sans utiliser de montre ou d'horloge.

**Déroulement du jeu**

- Une aire de déplacement est définie.
- Un meneur de jeu est désigné.
- Les joueurs devront tenter de déterminer à quel moment ils auront bougé pendant une minute dans l'aire définie.
- Le meneur de jeu donne le signal de départ en ayant pris soin d'aviser les joueurs de ne pas regarder leur montre.
- Au signal du meneur de jeu, les participants se déplacent et bougent.
- Quand les participants ont l'impression qu'une minute s'est écoulée, ils lèvent un bras dans les airs et s'immobilisent.
- Le meneur de jeu vérifie sur sa montre le temps qui s'écoule et observe les participants pour déterminer le gagnant.
- Le gagnant est celui qui lève son bras au moment précis où une minute s'est écoulée.
- Le meneur de jeu doit attendre que tous les participants aient levé leur bras avant de nommer le vainqueur.
- Le gagnant remplace le meneur de jeu pour la partie suivante.

**Variantes**

- Le meneur de jeu indique le moment où il reste trente secondes pour donner un indice aux joueurs.
- Le meneur de jeu choisit un mouvement à faire ou une façon de se déplacer avant de commencer le jeu et en fait part aux joueurs (ex. : marcher en position accroupie, sauter sur un pied).



## Météorites

**Cycle :**  
2<sup>e</sup>

**Type de groupe :**  
Petit groupe

### **Matériel requis**

Une balle de tennis par participant

### **But du jeu**

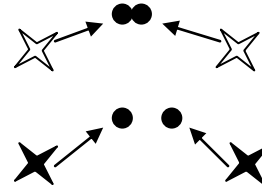
Deux joueurs face à face doivent simultanément lancer leurs balles de sorte qu'elles se touchent dans les airs pour obtenir un point.

### **Déroulement du jeu**

- Deux lignes parallèles sont tracées au sol à environ 3 m de distance.
- Les joueurs se placent deux par deux, un en face de l'autre, sur les lignes.
- Chaque couple de joueurs représente une équipe.
- Au signal, les deux joueurs de chaque équipe doivent lancer leur balle simultanément pour qu'elles se touchent dans les airs.
- Chaque fois que les balles se touchent, l'équipe obtient un point.
- Les équipes tentent de récupérer leurs balles rapidement pour tenter de les lancer de nouveau.
- L'équipe qui a obtenu le plus de points remporte la partie.

### **Variantes**

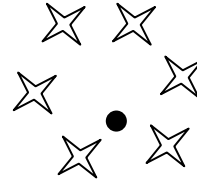
- Chaque fois que les balles se touchent, les joueurs de l'équipe reculent d'un pas.
- Les joueurs jouent par groupe de deux sans être en compétition avec les autres.



## Sac aki

**Cycle :**  
3<sup>e</sup>

**Type de groupe :**  
Petit groupe



**Matériel requis**  
Sac aki

**But du jeu**  
Faire le plus d'échanges possible entre les joueurs.

**Déroulement du jeu**

- Le petit groupe forme un cercle en gardant une bonne distance entre les joueurs.
- Les joueurs doivent faire rebondir le sac aki en utilisant différentes parties de leur corps, à l'exception des membres supérieurs (les bras).
- Les joueurs tentent de faire le plus d'échanges entre eux en évitant que le sac aki ne touche le sol.

**Variantes**

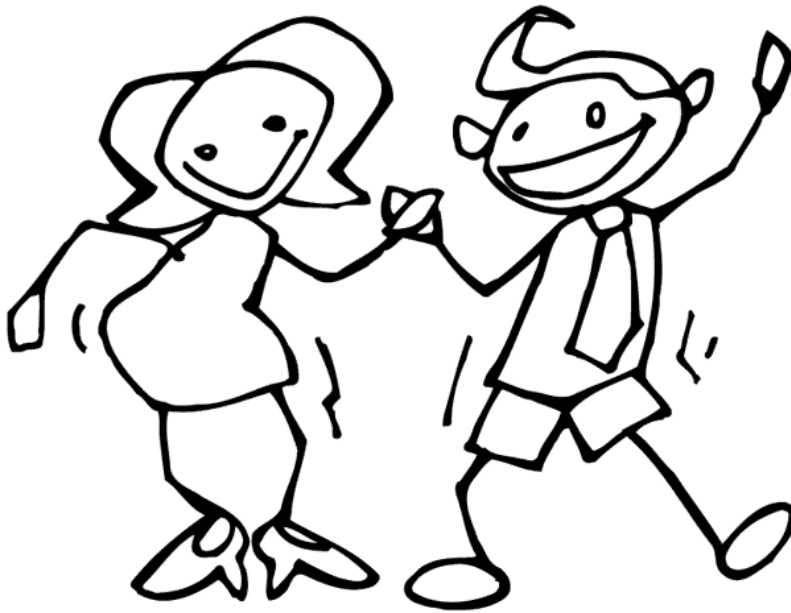
- Se pratiquer individuellement avant de jouer en petit groupe.
- Utiliser un ballon de soccer.
- Proposer une routine prédéterminée (ex. : pied droit, pied gauche, genou, dessus des orteils).





# Jeux de transition

*Jeux pour animer les courtes périodes d'attente*



## L'animation des transitions

- Chanter des chansons accompagnées de gestes (maternelle)
- Se déplacer à la manière d'un animal (maternelle)
- Jouer à « Jean dit »
- Faire un concours de grimaces ou le jeu « Passe ta grimace »
- Faire des mimes (sports, animaux, professions,...)
- Faire une période d'étirement des muscles
- Demander aux enfants de mimer une histoire que vous racontez
- Sauter à la marelle
- Jouer au limbo
- Corde à sauter

Donner des défis aux enfants : sauter sur un pied, à reculons, en levant les genoux très hauts, combiner différents mouvements, etc.

- Danser un rythme d'une musique
- Jouer au « Jeu du miroir » (maternelle)

Désigner un joueur qui sera le maître du jeu. Les autres joueurs sont debout devant lui. Le maître du jeu fait des mouvements que les autres doivent imiter (par exemple, les bras dans les airs, les mains sur la tête, un saut à pieds joints, se tenir debout sur un pied, faire une grimace, etc.), comme s'ils étaient le reflet d'un miroir. Après quelques minutes, le maître du jeu désigne un joueur qui selon lui a été un parfait reflet du miroir pour prendre sa place.

- Jouer à « La statue musicale » (maternelle)

Les participants dansent au rythme d'une musique. Lorsque l'animateur arrête la musique, les jeunes doivent faire la statue et rester immobiles jusqu'au retour de la musique.

- Jouer à « Fais la suite » (1<sup>er</sup> cycle)

Les participants sont debout en cercle. L'animateur lance une balle à l'un d'eux et lui demande de nommer le nom d'un légume, d'un fruit, d'une fleur, etc. Le participant lance la balle à un autre participant. On ne peut pas répéter deux fois le même mot. Le jeu se poursuit jusqu'à épuisement des mots. Il n'y a pas d'élimination de participants, car le but du jeu est de faire travailler la mémoire.

# D'autres idées de jeux...

- **Spaghetti dur, spaghetti mou (maternelle)**

*Une amusante détente pour travailler le tonus*

Les enfants sont couchés sur le dos. Ils sont tous des spaghettis que l'on doit faire cuire pour ajouter à la potion magique. Avant d'aller dans l'eau bouillante, les spaghettis sont durs, alors ils doivent contracter tous les muscles de leur corps. Lorsqu'ils sont dans l'eau, ils commencent à ramollir, ils deviennent alors mous. Commencer par mettre la tête dans l'eau, ensuite les bras, le dos et finalement les jambes. Terminer couché sur le sol. Les enfants demeurent immobiles jusqu'à ce que l'intervenant les sorte du chaudron.

- **La boîte à surprises (maternelle)**

Les enfants sont tous des boîtes à surprises. Lorsque le meneur du jeu dit «Boîte à surprises! », les enfants se mettent en petit bonhomme. Le meneur du jeu dit alors le nom d'un animal, d'un personnage ou de quelque chose qu'ils doivent imiter dans leurs déplacements. Ex : chat (déplacement 4 pattes : genoux, mains au sol), kangourou (sauts pieds collés), cheval (galop), girafe (pointes des pieds), grenouille (position accroupie, mains au sol, sauter), ours, serpent (ramper au sol), flamand rose (sauter sur un pied).

- **Tapis musicaux (1<sup>er</sup> cycle, grand groupe)**

Disperser ça et là des tapis dans une salle ou sur l'herbe. Au son d'une musique rythmée, les participants gambadent autour des tapis. Quand la musique s'arrête, chaque joueur doit faire en sorte qu'au moins une partie de son corps repose sur un tapis. Plus le jeu progresse, plus on réduit le nombre de tapis. À la fin, il ne reste qu'un tapis sur lequel tous s'entassent dans le désordre le plus surprenant.

- **J'ai perdu mon singe (1<sup>er</sup> cycle)**

Placer les enfants en assis en cercle. Désigner un joueur qui sera à la recherche de son singe. Celui-ci marche autour des participants en décrivant un participant. Il commence ainsi : « J'ai perdu mon singe... » Ensuite, il peut décrire la couleur de ses cheveux, ses vêtements, ses intérêts, etc. Lorsque la personne décrite est certaine que c'est elle, elle doit courir derrière le joueur en essayant de le toucher. L'autre joueur doit alors faire deux tours et aller prendre la place assise du joueur qu'il a décrit. Ensuite, c'est à celui qui est debout de décrire un autre joueur. Si le joueur réussit à toucher un autre joueur, le joueur touché doit prendre place au centre du cercle. Pour le délivrer, un joueur devra faire trois tours sans être touché.

- **Soccer baseball (3<sup>e</sup> cycle, grand groupe)**

Mêmes règles qu'au baseball, excepté que le joueur au marbre doit frapper un ballon de soccer avec son pied que le lanceur aura préalablement fait rouler entre les 2 cônes du marbre.

- **Baseball folie (3<sup>e</sup> cycle, grand groupe)**

Ce sont les mêmes règles que le baseball, mais on pige avec quoi on va frapper la balle! Exemple: concombre, branche, bras, etc.

- **Soccer siamois (3<sup>e</sup> cycle, grand groupe)**

Mêmes règles que le soccer, excepté que les jeunes sont attachés avec un foulard par la cheville, deux par deux.

Variantes :

- Ajouter des ballons
- S'attacher par les poignets
- Si une équipe de deux tombe, elle se place sur le bord du terrain. Lors d'un but compté par une équipe, tous les joueurs de cette équipe qui attendent sur le bord du terrain retournent au jeu.

- **Les planètes\* (3<sup>e</sup> cycle, grand groupe)**

*Séparer le groupe en équipe de même nombre, sans excéder six équipes.*

*Chaque équipe doit former un cercle en se retenant par les bras entrecroisés.*

*Chaque équipe se trouve un nom de planète. Nommer ensuite une planète*

*qui attaque une autre. L'équipe attaquante se déplace vers l'équipe à*

*attaquer. L'attaque a pour but de retirer un membre de l'équipe pour qu'il ne*

*soit plus en lien avec son équipe. Alors l'équipe attaquante retourne se placer*

*avec le nouveau membre. Nommer une autre attaque.*

**\*Jeu à faire avec un groupe calme**



# Références

Banque de jeux tirée de la formation AQUA (amélioration de la qualité de l'animation) développée par l'Université de Sherbrooke en collaboration avec Québec en forme

Ma cour : un monde de plaisir! Guide pour l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école par Kino-Québec

Recueil de contenu *Formation pédagogique de niveau I pour les animatrices et les animateurs de Québec en forme* par l'Université de Sherbrooke

Banque d'activités psychomotrices disponible sur le site web de Québec en forme (<http://www.quebecenforme.org>), mise à jour automne 2009, par Geneviève Gagné, *M.A. psychopédagogie, B.Sc. enseignement de l'éducation physique*

Images tirées du site Internet *Service national du Récit à l'éducation préscolaire*  
<http://recitpresco.qc.ca/>