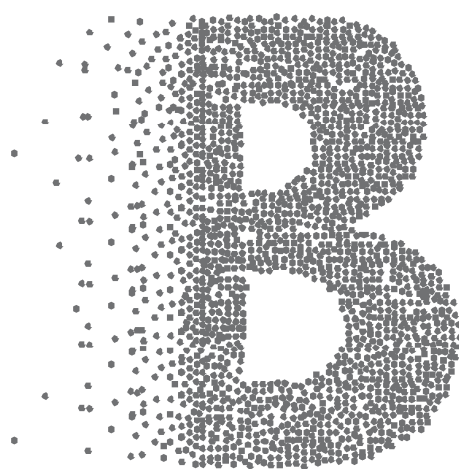


# Banque de jeux

suggérée par



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

POUR LES 12-17 ANS

# LE JEU À L'ADOLESCENCE

Plusieurs jeux qui s'adressent aux enfants peuvent être adaptés aux plus grands. La participation des adolescents dépend beaucoup des qualités d'influence, de persuasion et de motivation de l'animateur. Son leadership influence sans aucun doute les adolescents à participer aux activités qu'il leur propose. L'animateur a comme rôle de mettre l'accent sur le plaisir, la collaboration et le travail d'équipe. Voici des idées de jeux à faire avec les adolescents. La plupart des jeux se réalisent avec peu ou pas de matériel. Ils sont regroupés sous six catégories, soit le jeu de connaissance, le jeu de ballon, le jeu de poursuite ainsi que le jeu de transition.

## LES TYPES DE JEUX

### **JEU DE CONNAISSANCE**

***Jeu dont le but est de favoriser l'intégration, apprendre à se connaître et créer des liens.***

- La tague des noms.....p.4
- Zip-Zap.....p.4

### **JEU DE BALLON**

***Jeu qui implique l'utilisation d'au moins un ballon ou une balle. Peut être issu de variantes relatives à un sport collectif. Le terrain utilisé comporte habituellement des limites définies.***

- Soccer sur table géante.....p.5
- Défi 5 passes.....p.6
- Mini-soccer.....p.7
- Baseball folie.....p.7
- Ballon-baseball.....p.7
- Basket-ball à deux.....p.8
- La bataille des continents.....p.8
- Soccer volley-ball.....p.9
- Basket-milieu.....p.10

## **JEU DE POURSUITE**

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

- Les quatre coins.....p.11
- Chasse aux foulards.....p.11
- Le double drapeau.....p.12

## **JEU D'HABILITÉ**

*Jeu qui se pratique particulièrement en petit groupe et qui implique davantage des habiletés psychomotrices telles que la coordination et l'équilibre.*

- Le mur des 10 défis.....p.13
- Sac aki.....p.14

## **JEU DE TRANSITION**

*Jeu d'attente de courte durée*

- Le chef d'orchestre.....p.15
- L'alphabet.....p.15
- Fais la suite.....p.15

## **JEUX DIVERS**

- Le cercle d'amis.....p.16
- Le nœud humain.....p.16

## JEUX DE CONNAISSANCE

### LA TAGUE DES NOMS

#### **But du jeu**

Connaître les noms des autres (peut se jouer en tout temps pour s'amuser)

#### **Déroulement du jeu**

- Les participants se placent en cercle
- Un premier candidat est au centre
- Le maître du jeu dit le nom d'un participant
- Le candidat doit donc aller toucher le pied de la personne avec son pied
- La personne doit alors dire le nom d'un autre participant avant de se faire toucher
- Le candidat doit alors se déplacer le plus rapidement possible vers le nouveau nommé
- Si la personne se fait toucher avant d'avoir prononcé le nom d'un autre, il devient le candidat au centre

### ZIP-ZAP

#### **But du jeu**

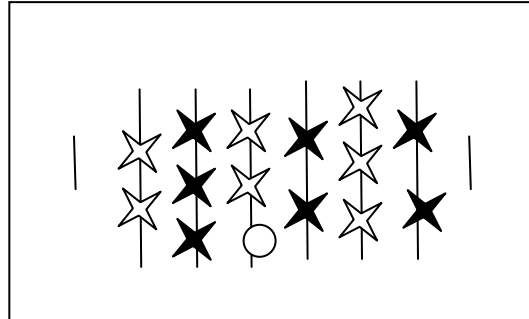
Connaître les noms des autres (peut se jouer en tout temps pour s'amuser)

#### **Déroulement du jeu**

- Les participants se placent en cercle et le maître du jeu est au centre
- Lorsque le maître du jeu pointe quelqu'un, il doit mentionner le nom des gens à ses côtés.
- Zip : Nommer la personne à sa droite
- Zap : Nommer la personne à sa gauche
- Zip-Zap : Tout le monde change de place
- Si la personne pointée ne parvient pas à nommer le nom assez rapidement, elle devra aller au centre.

## JEUX DE BALLONS

### SOCCKER SUR TABLE GÉANT



#### **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.

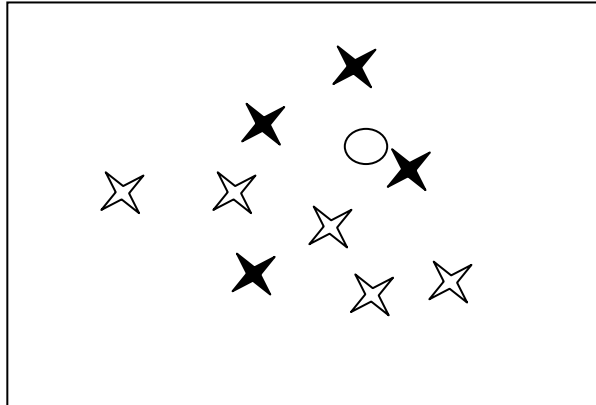
#### **Déroulement du jeu**

- 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 réparties 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.

## DÉFI 5 PASSES



### **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.

## **MINI-SOCCER**

### **Matériel requis**

Un ballon de soccer

Deux cônes

### **But du jeu**

Toucher le cône de l'équipe adverse avec le ballon.

### **Déroulement du jeu**

- Délimiter un terrain et placer un cône à chacune des extrémités du terrain.
- Diviser le groupe en deux équipes d'environ quatre joueurs. S'il y a une personne de plus, elle peut être l'arbitre ou se joindre à l'une des deux équipes.
- Les joueurs doivent toucher le cône de l'équipe adverse avec le ballon pour faire un point.
- Le jeu débute par une mise au jeu entre deux joueurs.
- Les joueurs doivent se faire des passes en frappant le ballon avec leurs pieds.
- L'utilisation des mains et des bras pour toucher le ballon est interdit.
- Lorsqu'une équipe marque un point, l'équipe adverse prend le ballon pour repartir le jeu à partir de l'endroit où le but a été fait.
- L'équipe qui a le plus de points remporte la partie.

### **Variante**

- Utiliser des buts au lieu de cônes.

## **BASEBALL FOLIE**

### **Matériel requis**

Balle

Différents objets qui ont la forme de bâtons

### **Déroulement du jeu**

Ce sont les mêmes règles que le baseball, mais on pige avec quoi on va frapper la balle!

*Exemple: concombre, branche, bras, etc.*

## **BALLON BASEBALL**

### **Matériel requis**

Ballon de soccer

### **Déroulement du jeu**

Les mêmes règles que le baseball, mais la balle est un ballon frappé avec les pieds.

## **BASKET-BALL À DEUX**

### **Matériel requis**

Ballon de basket-ball

Foulards

### **Déroulement du jeu**

Les joueurs des deux équipes sont attachés par les pieds deux par deux. Ce sont les mêmes règles que le basket, mais on joue en paire.

**Variante:** ajouter des obstacles

## **LA BATAILLE DES CONTINENTS**

### **Matériel requis**

Un ballon

### **But du jeu**

Posséder le plus grand continent en ayant le plus grand nombre de joueurs dans son équipe.

### **Déroulement du jeu**

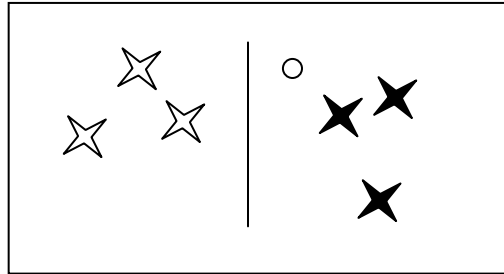
- Tracer un carré d'environ 6 m sur 6 m. Séparer le carré en quatre petits carrés égaux.
- Les joueurs sont divisés en quatre équipes et répartis dans les quatre terrains.
- Chaque équipe porte le nom d'un continent.
- Les équipes tenteront d'agrandir leur continent en lançant le ballon sur les joueurs des équipes adverses en visant en bas des épaules.
- Le ballon doit atteindre le joueur directement, sans faire de bond sur le sol et sans être attrapé par ce dernier.
- Le joueur touché se joint à l'équipe qui lui a lancé le ballon.
- Lorsqu'un terrain est vide, l'équipe qui a le plus de joueurs peut s'emparer de ce terrain et l'occuper.
- Le jeu se termine lorsque tous les joueurs se trouvent sur le même continent.

### **Variantes**

- Utiliser plusieurs ballons.
- Le ballon doit faire un bond avant de toucher un joueur pour que ce dernier intègre un continent.



## **SOCCKER VOLLEY-BALL**



### **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.

## **BASKET-MILIEU**

### **Matériel requis**

Un bac ou une poubelle vide

Un ballon de basket-ball ou autre

### **But du jeu**

Les joueurs doivent déjouer le gardien en se faisant des passes pour lancer le ballon dans le bac.

Tracer un cercle, ou un carré d'environ 5 m sur 5 m.

Le bac est placé au centre.

### **Déroulement**

- Un joueur est le gardien du bac et empêche le ballon d'y entrer. Les autres joueurs sont à l'extérieur de chacun des côtés du carré ou autour du cercle.
- Les joueurs essaient de déjouer le gardien en se faisant des passes pour parvenir à lancer le ballon dans le bac.
- Lorsque le ballon est lancé dans le bac, le gardien change de place avec un joueur à l'extérieur du carré ou du cercle.

### **Variantes**

- Il peut y avoir plus d'un gardien au centre.
- Utiliser plusieurs ballons.
- Il peut y avoir plus de joueurs autour du cercle, ou des joueurs placés à chaque coin du carré avec, en plus, des joueurs placés sur les côtés.
- Agrandir ou réduire la taille du carré ou du cercle tracé au sol.

## JEUX DE POURSUITE

### LES QUATRE COINS

#### **Matériel requis**

Aucun

#### **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 à l'aide d'une craie.
- 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.

### CHASSE AUX FOULARDS

#### **Matériel requis**

Un foulard par joueur et quinze foulards de réserve

Des dossards

#### **But du jeu**

Ramasser le plus de foulards possible sans se faire retirer le sien.

#### **Déroulement du jeu**

- Sur un terrain délimité, deux lignes sont tracées dans deux coins opposés.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes.
- Les coins tracés représentent les territoires de chacune des équipes.
- Chacun des joueurs place un foulard dans la ceinture de son pantalon de manière qu'il pende jusqu'aux genoux.

- Au signal, tous les joueurs tentent d'enlever les foulards des joueurs de l'équipe adverse et de les ramener dans leur territoire.
- Le joueur qui a perdu son foulard doit se rendre au bac de réserve et prendre un nouveau foulard. Il pourra ensuite retourner jouer.
- La partie se termine lorsqu'il n'y a plus de foulards de réserve.
- L'équipe qui aura ramené le plus de foulards remporte la partie.

**Variante**

- Remplacer les foulards par des pinces à linge.

## **LE DOUBLE DRAPEAU**

**Matériel requis**

Deux drapeaux (bâton dans un cône)

Des dossards (facultatif)

**But du jeu**

Ramener le drapeau de l'équipe adverse dans son camp sans se faire toucher par les joueurs de l'autre équipe.

**Déroulement du jeu**

- Dans un terrain rectangulaire, tracer à chacune des extrémités un carré d'au moins 1 m sur 1 m où seront déposés les drapeaux.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes.
- Les équipes tentent simultanément de ramener le drapeau de l'équipe adverse dans leur territoire tout en protégeant leur propre drapeau.
- Chacune des équipes se trouve dans son territoire derrière la ligne de fond des extrémités du terrain pour commencer la partie.
- Chacune des équipes désigne un invincible, qui a le pouvoir de retirer du jeu ses adversaires qui se trouvent en dehors de leur territoire en les touchant.
- Les joueurs retirés vont sur le côté du terrain.
- Les joueurs doivent franchir la ligne de fond de l'équipe adverse sans se faire toucher, puis s'approcher du drapeau dans le carré.
- Les joueurs ne sont pas autorisés à entrer dans le carré de leur propre drapeau tant que l'adversaire ne touche pas au drapeau.
- Lorsque le joueur touche le drapeau, tous les joueurs de l'équipe adverse peuvent toucher le joueur pour le retirer. Lorsque le joueur en possession du drapeau est touché, le drapeau est remis à sa place et le jeu continu.
- Le premier joueur qui ramène le drapeau dans sa zone fait gagner son équipe. Si tous les joueurs d'une équipe sont retirés, c'est l'équipe adverse qui remporte la partie.

**Variantes**

- Si un joueur est touché par un adversaire, il reste immobile en attendant qu'un coéquipier le délivre en l'accompagnant jusqu'à la ligne de fond.
- Éliminer le carré sécurisé autour du drapeau.

## JEUX D'HABILITÉ

### **LE MUR DES 10 DÉFIS**

#### **Matériel requis**

Une balle de tennis par participant

#### **But du jeu**

Chacun leur tour, les joueurs tentent de réussir à lancer et à attraper la balle selon dix défis différents.

#### **Déroulement du jeu**

- Les joueurs se placent un à côté de l'autre à au moins 2 m d'un mur.
- Ils doivent réaliser le premier défi et ceux qui réussissent pourront passer au défi suivant.
- Lorsque le défi n'est pas réussi, le joueur tentera de nouveau de le réussir avant de passer au suivant.
- En tout temps, la balle ne peut faire qu'un seul bond au sol entre le moment où elle touche le mur et le moment où elle est attrapée.
- Le gagnant est le premier à réussir les dix défis suivants:
  1. Lancer et attraper la balle
  2. Lancer et attraper sans se déplacer
  3. Lancer et attraper avec une seule main
  4. Lancer et attraper avec l'autre main
  5. Lancer avec une main et attraper avec l'autre main
  6. Refaire le défi no 5 en inversant les mains
  7. Lancer et attraper en se tenant sur un pied
  8. Lancer et attraper en se tenant sur l'autre pied
  9. Lancer et faire un tour sur soi-même avant de rattraper la balle
  10. Lancer et faire un tour sur soi-même en tournant dans l'autre sens avant de rattraper la balle

#### **Variantes**

- Jouer à tour de rôle si l'espace est restreint.
- Écrire les règles du jeu sur un carton laminé pour aider les jeunes à apprendre les règles du jeu.
- Utiliser différents types de ballons

## **SAC AKI**

### **Matériel requis**

Un sac aki

### **But du jeu**

Faire le plus d'échanges possible entre les joueurs.

### **Déroulement**

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

### **LE CHEF D'ORCHESTRE**

#### **Matériel requis**

Aucun

#### **Déroulement du jeu**

Assis en cercle, tout le monde reproduit les mouvements du chef sans trop le regarder. Le détective essaie de le repérer.

### **L'ALPHABET**

#### **Matériel requis**

Aucun

#### **Déroulement du jeu**

Pour ce jeu pas besoins de matériel. C'est simple et rigolo. Il faut juste suivre les instructions: verbe noms endroit.

La première personne commence avec la lettre A ; par exemple : Attendre son ami à Amsterdam le deuxième, mais oui, commence avec un B : Bouquiner un bouquin à Berne, C : conduire un camion à Cannes, etc., etc.

La personne qui ne trouve pas une phrase est éliminée. Jouer jusqu'il en reste qu'un ou jusqu'à vous en avez mare!

Les jeux calmes sont efficaces, quand vous n'avez pas beaucoup de place ou pour reprendre aux jeunes de reprendre leur souffle.

### **FAIS LA SUITE**

#### **Matériel requis**

Aucun

#### **Déroulement du jeu**

Les participants sont debout en cercle. L'animateur lance une balle à l'un d'eux et lui demande de nommer le nom associé à une catégorie (par exemple, un légume, un fruit, une fleur, etc.) Le participant lance la balle à un autre participant, l'autre participant doit respecter la catégorie en nommant un nom qui commence par la dernière lettre du mot précédent. 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 POUR ANIMER LES PÉRIODES DE TRANSITION :

- Devinettes
- Ni oui, ni non
- Concours de grimace
- Limbo
- Période d'étirement

## JEUX DIVERS

### LE CERCLE D'AMIS

#### Matériel requis

Aucun

#### Déroulement du jeu

Un excellent moyen de développer la confiance en ses amis. Six à huit participants forment un cercle très serré, épaule contre épaule, face à un joueur debout au centre. Celui-ci se tient droit, les bras le long du corps, très raide et se ferme les yeux. Il se laisse tomber dans n'importe quelle direction et ceux qui forment le cercle tentent de le ramener vers le centre aussi doucement que possible.

### LE NŒUD HUMAIN

#### Matériel requis

Aucun

#### But du jeu

Défaire le noeud humain sans que les joueurs ne se lâchent les mains.

#### Déroulement du jeu

- Les joueurs se regroupent et tendent leurs mains vers le centre.
- Tous doivent tenir la main d'un autre joueur.
- Il faut ensuite tenter de se démêler sans se lâcher les mains.
- Une fois démêlés, un cercle ou deux cercles devraient être formés par les joueurs qui seront de face ou de dos au centre du cercle.

\*S'il y a plus de douze joueurs, former deux petits groupes.

#### Variante

- Former un cercle et se mêler par la suite alors qu'un autre joueur tentera de démêler le noeud en indiquant aux joueurs comment se déplacer

Jeu à faire avec un groupe calme que l'on connaît bien.



### **D'AUTRES IDÉES DE JEUX :**

- Concours de danse (seul ou en petit groupe)
- Mimes (films, acteurs, etc.)
- Ultimate frisbee
- Rallye coopératif
- Souque à la corde
- Improvisation
- ...

# Idées pour inciter les ados à l'activité physique

Tiré de Kino-Québec, Les jeunes et l'activité physique

- ✓ **Les faire participer à l'organisation des activités**  
À l'adolescence, les jeunes aiment exprimer leurs goûts et leurs opinions. Laissez-les donc participer à l'organisation des activités en les soutenant dans leurs projets.
- ✓ **Agir soi-même comme modèle**  
Parlez-leur des activités que vous pratiquez, des réussites et des défis que vous avez surmontés.
- ✓ **Découverte de talents**  
Demander aux jeunes qui sont intéressés de présenter ce dans quoi ils excellent pour donner le goût aux autres jeunes de bouger eux aussi.
- ✓ **Babillard des réussites**  
Utilisez un babillard des réussites pour souligner les efforts, les progrès et les victoires de jeunes en y apposant une photo ou un message.
- ✓ **Miser sur le facteur plaisir et non compétitif**  
Par le fait même, récompenser davantage l'effort que la victoire.
- ✓ **Offrez-leur une variété d'activités (activités zen, activités artistiques, activités extrêmes, ...)**  
Afin de rejoindre le plus de jeunes possible, offrez des activités zen (yoga, tai-chi,..), des activités artistiques (danse,...), des activités extrêmes (escalade,...)
- ✓ **Leur fixer ou leur demander de se fixer des objectifs personnels**  
Proposez-leur des défis adaptés à leurs capacités.

## À noter :

- **N'utilisez pas le retrait d'une activité physique comme moyen de punition ou comme renforcement négatif.**
- **Interrogez-vous, en tant qu'intervenant, sur les préjugés que l'on peut véhiculer involontairement sur l'image corporelle ou sur les attitudes et croyances par rapport à l'activité physique, au contrôle de poids, etc.**
- **Portez une attention particulière aux adolescentes, celles-ci étant plus à risques de troubles alimentaires.**

Tiré du document *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire* par l'Institut national de la santé publique du Québec, 2010