

Banque d'activités

Éducation physique

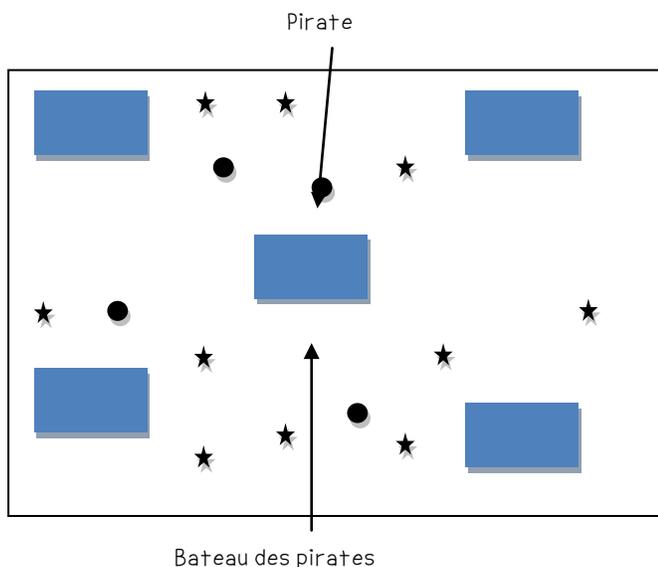


Bateau pirate

Niveau: 1^{ère} à 4^e année

Niveau d'intensité: élevé

Matériel: 5 matelas 4x7, des foulards pour tous les élèves et 4 dossard



On dispose 5 matelas dans la salle, dont un au centre qui représente le bateau pirate. On nomme 4 joueurs qui seront les pirates et qui porteront un dossard. Les autres, avec un foulard à la ceinture, sont répartis sur les 4 bateaux.

Au signal, les matelots doivent courir d'un bateau à l'autre sans se faire enlever le foulard par les pirates. À défaut de quoi, ils doivent retourner sur leur bateau et espérer se faire délivrer par leurs amis afin de revenir au jeu.

Pour délivrer leurs partenaires, les matelots doivent récupérer un des foulards que les pirates entassent sur leur bateau et aller le remettre à un de matelots inactifs.

Ils ne peuvent prendre qu'un seul foulard à la fois.

Si on constate que les matelots ne se promènent pas assez entre les bateaux, on peut avoir recours à un tambourin : à chaque fois que l'on frappe sur ce dernier, tout le monde doit changer de bateau.

Il ne faut pas hésiter à changer les pirates car leur travail est très exigeant ; il n'est donc pas nécessaire d'attendre que tous les matelots soient éliminés.

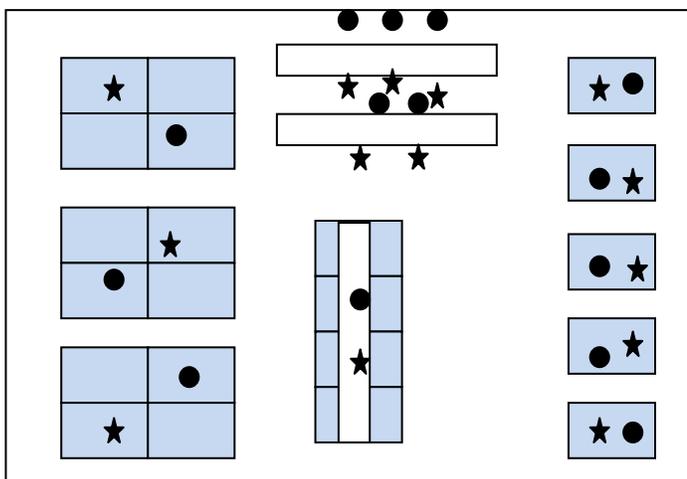


Confrontations

Niveau : 3^e à 6^e année

Niveau d'intensité : moyen

Matériel : 3 bancs, une vingtaine de matelas 4' x 7', 4 ballons médicaux de 2 lbs, 2 traversins de combats, foulards et cerceaux



Il s'agit ici d'un cours sous forme d'ateliers, où les élèves vont où bon leur semble et lancent des défis aux autres membres du groupe.

J'ai identifié neuf genres d'affrontements différents :

1. **Tir au poignet** : Assis de chaque côté d'un banc, on tente de renverser le bras de l'adversaire (éviter de frapper le bras de l'autre sur le banc).
2. **Combat de coqs** : Un contre un, on se tient un pied en l'air avec la main droite et on tente de déséquilibrer l'autre pour lui faire mettre le pied au sol en le frappant avec l'épaule (cet affrontement peut se dérouler sur un ensemble de 4 matelas).
3. **Lutte de nains** : Un contre un, face à face en position accroupie, on allonge les bras et on s'affronte paumes contre paumes en poussant et en tentant de faire perdre l'équilibre à l'adversaire (on évite de frapper, on ne fait que pousser l'autre).
4. **Tir à la jambette** : Un contre, couché un à côté de l'autre, épaule droite contre épaule droite. Au signal, on compte un et les deux participants lèvent leur jambe droite à la verticale ; à deux, ils répètent le même mouvement : à trois, ils font encore la même chose ; puis à « GO », ils lèvent la jambe droite et tentent d'accrocher la jambe de l'autre. Puis en poussant, ils essaient de renverser l'adversaire en lui faisant faire une roulade arrière (on évite de se retenir sur le bord du tapis afin d'éviter les faux mouvements).

5. **À qui le ballon ?** : Face à face, on tient un ballon médicinal de 2 lbs entre nos mains et au signal, par des tractions de part et d'autre, on tente de s'accaparer le ballon. Le gagnant est celui qui sort avec le ballon (on ne doit que tirer sur le ballon, sans aucun contact ou coup sur l'adversaire).

6. **Perte d'équilibre** : Face à face, on se tient jambes écartées, pied droit appuyé sur le pied droit de l'adversaire et en se tenant par l'avant-bras, on tente par divers mouvements de faire perdre l'équilibre à l'autre (il faut éviter de donner des coups brusques qui pourraient causer des blessures aux poignets ou aux coudes. Il faut avoir recours à des mouvements de tir ou de poussée).

7. **Sors de la maison** : Deux cerceaux collés l'un sur l'autre, on tente de faire sortir l'adversaire de sa maison en le tirant et en le poussant (sans porter de coups à l'autre).

8. **La queue du tigre** : Un contre un, avec un foulard qui nous sert de queue, on tente d'enlever la queue de l'adversaire par des feintes et attaques, sans pour autant frapper l'autre.

9. **Combat de titans** : Sur un banc, avec comme arme un traversin de combat (genre tuyau de foam avec 2 poignées), on tente de faire chuter l'adversaire à côté du banc en le frappant avec le traversin (éviter de frapper au niveau de la tête).

On demande aux élèves d'essayer d'affronter le plus d'adversaires possible et dans le plus d'activités possible pendant la période. Toujours sous forme de défi lancé à l'autre; « Je veux t'essayer au tir au poignet » ou « Je te lance un défi au tir à la jambette ».

Les activités # 4, 5, 6 et 7 peuvent se dérouler sur un tapis de 4' x 7'.

Les activités # 2, 3 et 8 doivent se tenir sur un ensemble de 4 tapis ou plus, pour éviter les accidents.

L'activité #1 se tient sur un banc, où les adversaires se tiennent à genoux de part et d'autre du banc.

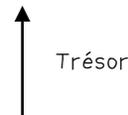
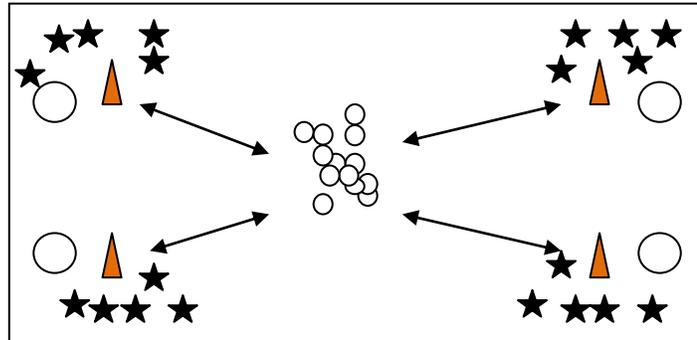
L'activité #9 se déroule sur un banc avec des tapis comme protection tout autour.

Course au trésor

Niveau: 1^{ère} à 4^e année

Niveau d'intensité: moyen

Matériel: tous les sacs de fèves disponibles, 4 cônes et 4 cerceaux



On divise la classe en quatre équipes et on place un trésor au centre de la salle (sacs de fèves et/ou balles et/ou anneaux et/ou tout autre petit matériel disponible).

Au signal, les premiers de chacune des équipes s'élancent et doivent rapporter un objet dans leur cerceau et donner le relai au suivant (donner la main au suivant).

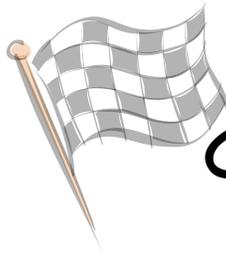
La première équipe qui passe tous ses joueurs est gagnante.

On peut aussi jouer en fixant un temps pour amasser le plus d'objets possible dans le cerceau.

Il est possible de déterminer une valeur différente pour chacune des catégories d'objets utilisés ; ainsi un sac de fèves = 1 point, une balle = 2 points, un anneau = 3 points, etc. Cette dernière façon amène l'utilisation d'une stratégie dans l'ordre de cueillette des objets.

Ceci peut très bien servir d'exercice de réchauffement pour d'autres activités à venir.



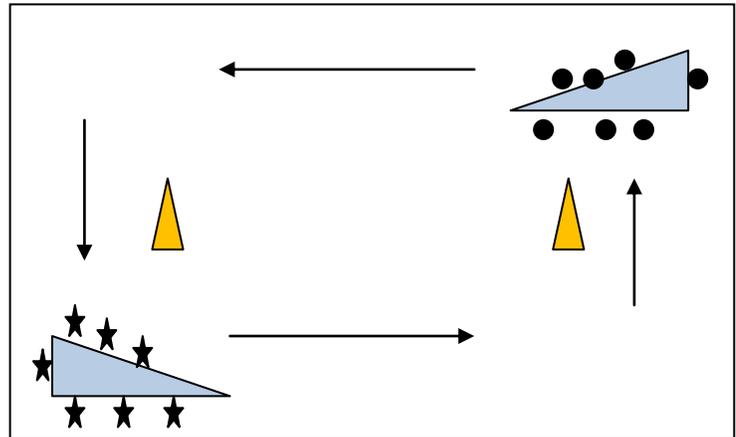


Course du « Grand Prix »

Niveau : tous

Niveau d'intensité : élevé

Matériel : 2 matelas inclinés, 6 à 8 planches à roulettes par matelas et deux gros cônes



On forme des équipes de 6 à 8 joueurs et on procède à des courses du genre poursuite.

Deux équipes à la fois s'affrontent : on prend le départ dans deux coins opposés de la salle et au signal on doit faire un tour complet en poussant notre bolide autour du gymnase.

Un pilote prend place sur le véhicule et les autres le poussent et replacent les planches à roulettes au besoin.

On peut procéder de différentes façons :

La première consiste à tenter de rejoindre l'autre véhicule pour savourer la victoire.

Une autre façon de faire est de compléter un nombre de tours préétabli afin de goûter au champagne.

On peut aussi fonctionner en prenant soin de changer de pilote à chaque tour complété, ainsi tout le monde en a pour son compte.

On peut aussi organiser un petit tournoi entre les différentes équipes et à la fin, on est en mesure de couronner les champions.

Bonne activité pour favoriser la coopération et l'esprit d'équipe.

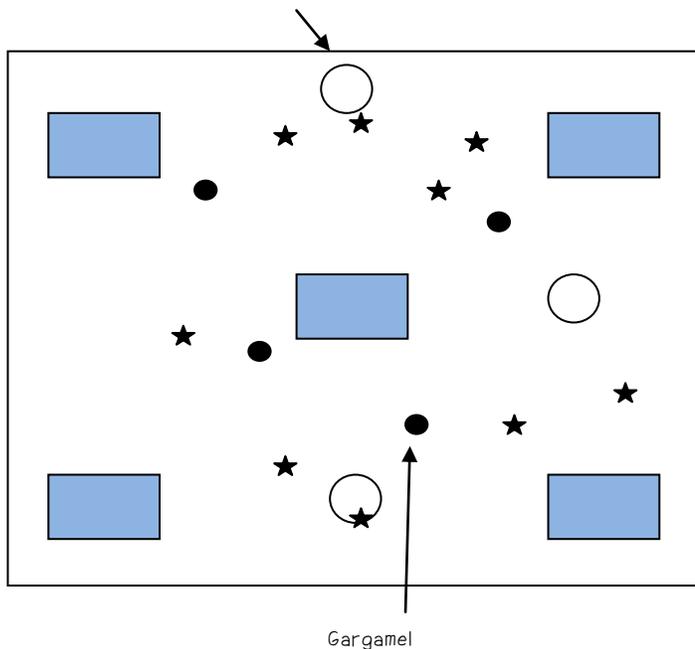
Des Schtroumphys à Harry Potter

Arbre magique

Niveau: 1^{ère} à 4^e année

Niveau d'intensité: élevé

Matériel: 5 matelas 4' x 7', 4 cerceaux et 4 dossards



Cinq matelas sont disposés dans la salle (voir le schéma), celui du centre représente le repère des quatre Gargamel.

Les quatre autres matelas sont les maisons des Schtroumphys, où ces derniers sont à l'abri des Gargamel.

On dispose en plus 4 cerceaux qui représentent les arbres magiques, autres endroits qui assurent une sécurité aux Schtroumphys si ces derniers sont à l'intérieur.

À signal, les Schtroumphys doivent courir d'un matelas à l'autre sans se faire toucher par les Gargamel. À défaut de quoi, ils deviennent prisonniers des méchants dans le repère du centre.

Ils peuvent toutefois se faire délivrer par leurs amis, si ceux-ci vont les récupérer par la main et les ramènent sur un des matelas.

Si on constate que les Schtroumphys ne se promènent pas assez entre les matelas, on peut avoir recours à un tambourin : à chaque fois que l'on frappe sur ce dernier, tout le monde doit changer de matelas.

Il ne faut pas hésiter pour changer les Gargamel, car leur travail est très exigeant ; donc il n'est pas nécessaire d'attendre que tous les Schtroumphys soient éliminés.

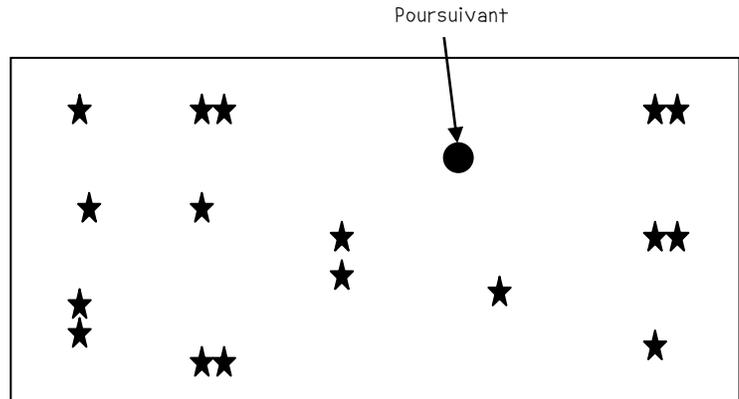


Deux c'est beau, trois c'est trop

Niveau : 3^e à 6^e année

Niveau d'intensité : Moyen

Matériel : Aucun



Il s'agit d'un jeu de tag bien particulier.

Le poursuivant doit toucher un joueur en lui disant « touché » ou « tag » ; ce dernier devient alors le poursuivant avec la même mission que son prédécesseur.

La façon de contrer notre agresseur, autre que de le semer par la vitesse et les feintes, est de se tenir par la main deux par deux (par une main seulement).

Si deux joueurs se tiennent par la main et qu'un troisième vient d'arrimer à un des deux, celui qui ne touche pas au nouveau venu doit partir ; d'où l'expression « deux c'est beau, trois c'est trop ».

On demande aux poursuivants de dire à haute voix « tag » ou « touché », afin que tout le monde puisse suivre le jeu et connaître l'identité du poursuivant.

Si un poursuivant éprouve trop de difficulté à toucher un joueur, on change son rôle après un certain temps.

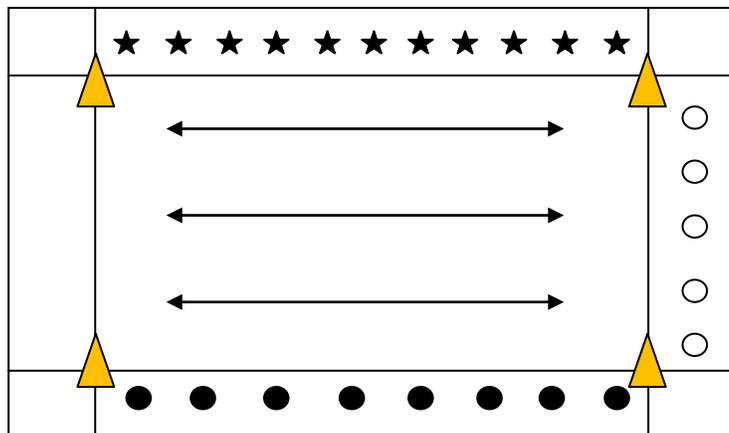
Il s'agit d'une très bonne activité de réchauffement.

Fusillade

Niveau : Tous

Niveau d'intensité : Moyen

Matériel : 3 séries de dossards, balles mousse et 4 cônes



Le groupe est divisé en trois équipes égales.

Deux équipes se placent sur les lignes de côté et la troisième à un bout du terrain.

Les joueurs qui sont sur les côtés du terrain possèdent chacun une balle mousse.

Au signal, les joueurs de l'équipe en bout de salle doivent rejoindre l'autre bout du terrain sans se faire toucher par les balles mousse des joueurs adverses.

Après un passage, les joueurs attaquants doivent récupérer une balle et on reprend notre position.

Chaque équipe doit faire face à la fusillade à trois reprises, pour ensuite donner sa place à une autre équipe.

Quand un joueur est touché, il est éliminé et il se retrouve en dehors des limites du jeu.

L'équipe qui a le moins de joueurs touchés après trois passages est gagnante.

Les coureurs n'ont pas le droit d'arrêter leur course, mais ils peuvent zigzaguer et éviter les projectiles. S'ils sont touchés après avoir rejoint la ligne, ils ne sont pas éliminés.

Variante :

Pour varier, on peut utiliser des balles mais aussi des frisbees mousses et des ballons.



Guerre des étoiles

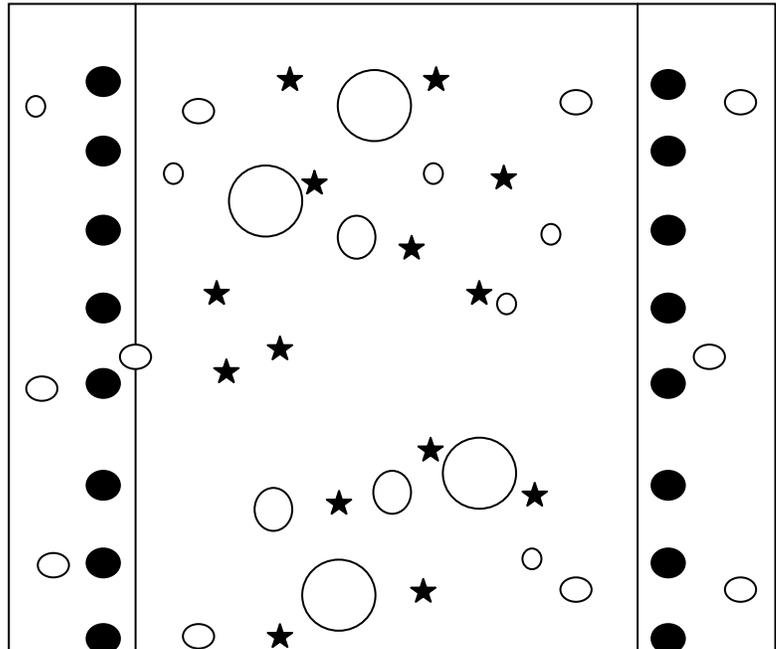
Attaquants

Attaquants

Niveau : Tous

Niveau d'intensité : élevé

Matériel : tous les ballons et toutes les balles mousses disponibles, tous les grands et petits cerceaux disponibles



Zone défensive

Dans un terrain central d'environ 30 pieds, on dispose tous les cerceaux disponibles, en formant des planètes (6 cerceaux qui s'imbriquent comme sur l'illustration).

Puis, on sépare le groupe en deux équipes : une dans la zone centrale qui doit défendre son territoire et l'autre de chaque côté de la zone centrale qui tente de détruire les différentes planètes à l'aide des balles et ballons mousse.

L'équipe défensive doit toujours nettoyer son territoire de tous les projectiles qui s'y trouvent, en les projetant vers les extrémités de la salle. Ceci dans le but de retarder l'autre équipe qui doit aller les récupérer.

Quand toutes les planètes sont détruites, on inverse les rôles ; l'équipe qui prend le

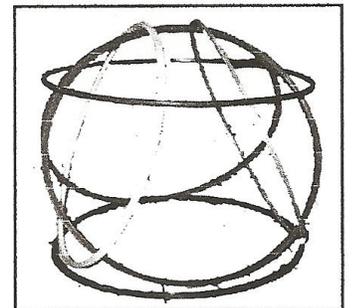
moins de temps à remplir la mission de destruction est déclarée gagnante.

On peut se servir des murs et du plafond pour arriver à nos fins, mais on ne doit

en aucun cas pénétrer dans la zone centrale lorsqu'on est en attaque. On peut aussi favoriser

la passe d'un côté à l'autre pour faire déplacer les défenseurs, surtout lorsqu'il n'y a plus

beaucoup de planètes.

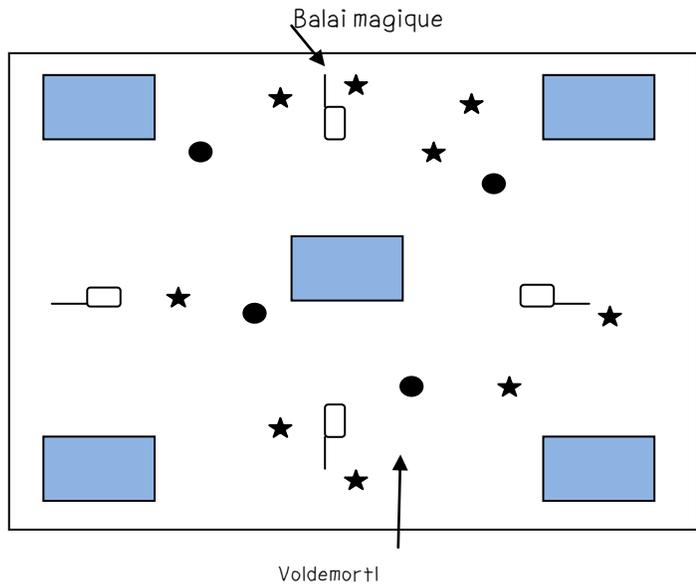


Harry Potter

Niveau: 1^{ère} à 4^e année

Niveau d'intensité: élevé

Matériel: 5 matelas 4' x 7', 4 balais et 4 dossards



Dernièrement, j'ai reçu une stagiaire à mon école et cette dernière a fait une mise à jour du jeu des Schtroumfs en utilisant des personnages plus actuels : Harry Potter et sa bande.

Elle a remplacé les Schtroumfs par des Harry Potter et les méchants Gargamel par des Voldemort. Les arbres magiques quant à eux, ont fait place aux balais magiques qui protègent les Harry Potter s'ils sont assis dessus.

Tout y était pour emballer les jeunes et faire d'une activité qu'ils connaissaient, une toute nouvelle expérience.

Je suis certain qu'en faisant le tour de nos activités, on pourrait en rajouter les mises en scène et ainsi servir de nouvelles formules à nos élèves ; surtout pour les plus jeunes (1^{ère} à 3^e année) qui ne demandent pas mieux que d'embarquer dans de nouvelles aventures.

On aurait pu aussi avoir recours à des foulards pour éliminer les victimes (enlever les foulards qu'ils portent à la ceinture).

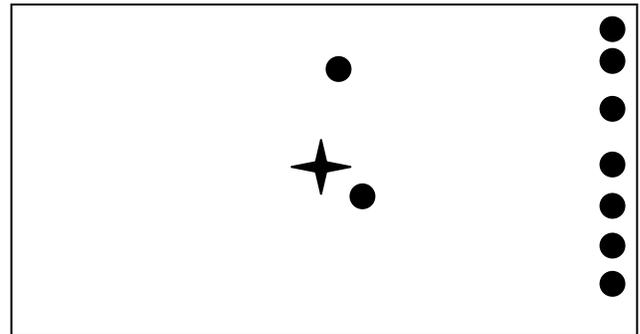
On peut aussi se servir de différents objets pour délivrer nos amis prisonniers : un deck-tennis au lieu de donner la main, un bâton que l'on tient à deux, un cerceau, etc. Il est aussi possible d'augmenter ou de diminuer le nombre de poursuivants, dépendant du plateau d'enseignement et/ou du nombre d'élèves.

L'araignée

Niveau: 1^{er} cycle

Niveau d'intensité: moyen

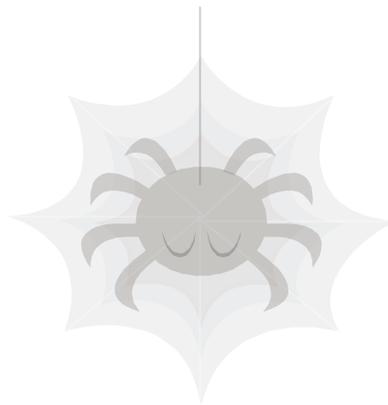
Matériel: aucun



Délimiter un terrain de la grandeur d'un terrain de volley-ball (jeu de récré). Nommer une araignée et placer ce joueur au centre. Tous les autres joueurs (les bibittes) sont à un bout du terrain.

Au signal de l'araignée, les bibittes tentent de se rendre à l'autre bout du terrain sans se faire toucher par l'araignée. Le joueur qui se fait toucher est pris dans la toile d'araignée et reste immobile à l'endroit où il s'est fait toucher. Il peut aider l'araignée en touchant d'autres bibittes SANS se déplacer.

Lorsque tous sont rendus, l'araignée retourne au centre pour donner le signal. Le jeu se continue tant qu'il reste des bibittes sur le jeu. On change ensuite l'araignée.



Le Quiddich des Moldus

Faire deux équipes. Chaque élève doit avoir un cerceau et une quille, qu'il place à l'intérieur. Les élèves de chaque équipe placent leurs cerceaux et leurs quilles aux deux extrémités du gymnase.

On utilise 3 sortes de ballons : 4 ballons très légers en mousse, 3 ballons de caoutchouc qui rebondissent et 2 ballons un peu plus fermes en mousse.

Le but du jeu est de réussir à faire tomber toutes les quilles de l'équipe adverse. Lorsque la quille d'un joueur tombe (à cause d'un ballon ou autre chose), ce dernier est éliminé. Il doit donc ramasser sa quille et son cerceau et aller s'asseoir jusqu'à la fin de la partie.

Chaque type de ballon a un rôle bien important à jouer. Les 4 ballons très légers en mousse sont les cognards. Ils sont lancés dans les airs et visent les quilles des joueurs de l'équipe adverse. Les 4 ballons très légers en mousse sont les souaffles. Ils ne peuvent être lancés. Les joueurs doivent obligatoirement les faire rouler. Ils visent les quilles de l'équipe adverse. Ces deux types de ballons sont distribués en début de partie et circulent tout au long de celle-ci.

Finalement, les 2 ballons un peu plus fermes en mousse sont les vifs d'or. Ils peuvent être lancés dans les airs. Ces ballons visent les joueurs. Lorsqu'un joueur est touché par le vif d'or, il est automatiquement éliminé. Il doit alors prendre sa quille (même si elle n'était pas tombée) et son cerceau et aller s'asseoir jusqu'à la fin de la partie. S'il attrape le vif d'or, il reste dans le jeu. Cependant, les vifs d'or ne circulent pas durant toute la partie. Chaque vif d'or doit être placé dans un cerceau, derrière les quilles de l'équipe.

Environ 2 ou 3 fois durant la partie, l'enseignant crie : « Quiddich! ». C'est le signal pour les élèves que le vif d'or peut être utilisé. Ils visent donc les joueurs de l'équipe adverse avec ce ballon. Il n'est en circulation qu'une vingtaine de secondes après quoi l'enseignant crie : « Poudlard! ». Ceci signifie que les vifs d'or doivent être remis en place immédiatement. Ils ont 5 secondes pour le faire. Aussitôt que l'enseignant a crié Poudlard, il compte 5 secondes à voix haute et les élèves doivent se dépêcher de remettre le ballon dans le cerceau. Si une équipe échoue, elle est automatiquement éliminée, ce qui fait gagner l'autre équipe. Si les deux vifs d'or se trouvent du même côté du gymnase, l'équipe doit alors réussir à placer les deux vifs d'or dans son cerceau en moins de 5 secondes.

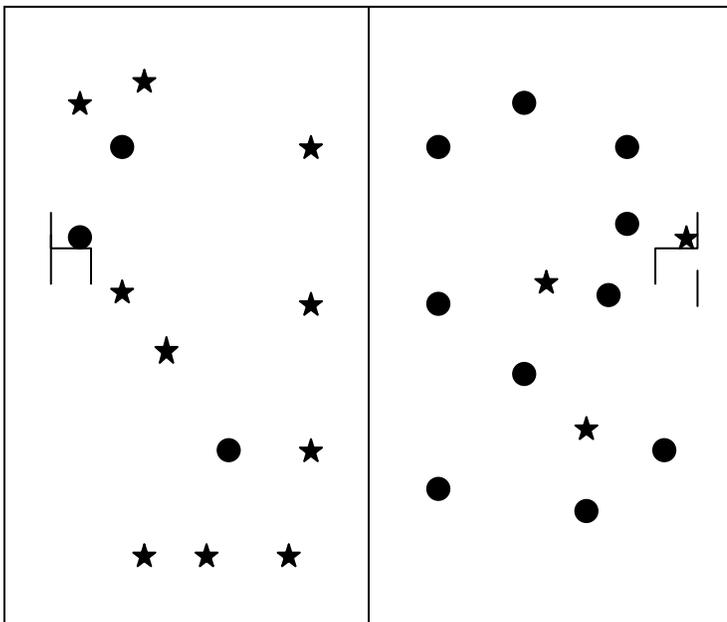
On continue la partie si les deux équipes ont réussi et on remet les vifs d'or en jeu à quelques reprises. Chaque partie dure 5 minutes.

L'empereur

Niveau : 3^e à 6^e année,

Niveau d'intensité : moyen

Matériel : 1 ballon mousse, 2 séries de dossards et 2 chaises



On dispose les deux équipes comme pour le ballon chasseur traditionnel. Puis, dans le camp adverse, on place une chaise pour l'empereur.

La seule limite est la ligne centrale, ainsi on évite les sorties de terrain et les reprises de jeu trop fréquentes.

Il n'y a pas non plus de lignes arrières pour les joueurs éliminés.

On joue comme au ballon chasseur, mais il n'y a pas de « morts ». Si un ★ touche un ● avec le ballon, le ★ traverse dans le camp adverse et devient intermédiaire entre son équipe et son empereur.

Lorsque le ballon reviendra à son équipe, elle pourra essayer de tuer un autre adversaire pour avoir un deuxième espion, ou encore faire une passe au premier. Les espions eux, peuvent soit renvoyer le ballon à leur équipe, soit se faire des passes entre eux ou finalement envoyer le ballon à l'empereur debout sur sa chaise. Chaque fois que l'empereur reçoit le ballon d'un espion, l'équipe marque un point. Après chaque point, les espions regagnent leur terrain et on recommence avec deux autres empereurs. Pour compliquer un peu le jeu, les empereurs doivent être assis.

Le tout doit se faire sans contact, seulement par des interceptions. De plus, on ne peut pas marcher avec le ballon ; on favorise ainsi le jeu de passe.

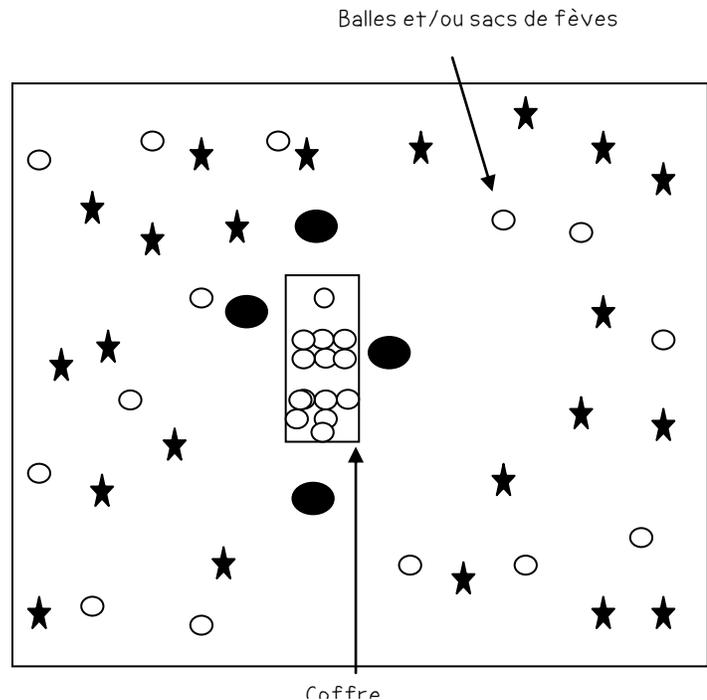


Ménage du coffre

Niveau : 1^{ère} à 4^e année

Niveau d'intensité : élevé

Matériel : un gros coffre, toutes les balles et les sacs de fèves disponibles



Dans un coffre au centre de la salle, on range toutes les balles et tous les sacs de fèves disponibles ; puis on nomme quatre joueurs pour y faire le ménage.

Ces derniers doivent prendre tous les objets et les lancer dans tous les coins de la salle afin de vider le coffre. Pendant ce temps, les autres joueurs doivent rapporter les objets dans le coffre afin d'éviter que les autres responsables ne vident le coffre.

Par mesure de sécurité, les joueurs qui rapportent les balles et les sacs de fèves, ne doivent pas les lancer trop fort. Ceci pour ne pas blesser les quatre joueurs qui sont affectés au coffre et pour éviter que les balles sortent du coffre.

On peut rapporter les objets à la course, mais on peut aussi fonctionner sous forme de relais en se désignant des parties de terrain à couvrir.

La partie se termine si les quatre responsables du ménage réussissent à vider le coffre, ou encore si la partie dure trop longtemps. Ceci est une excellente activité de réchauffement.

Minuit dans la bergerie

Niveau : Maternelle

Niveau d'intensité : élevé

Matériel : Aucun matériel pour ce jeu

On nomme un loup et tout le reste du groupe forme le troupeau de moutons. Ces derniers se promènent dans le champ et questionnent le loup. « Loup quelle heure est-il? » Il est six heures, il est dix heures, il est huit heures, etc. Quand le loup répond qu'il est minuit, tous les moutons doivent regagner la bergerie et ceci sans être touchés par le loup. Si le loup touche un mouton, il devient le loup pour la deuxième partie.

Comme variante, on peut nommer plus d'un loup.

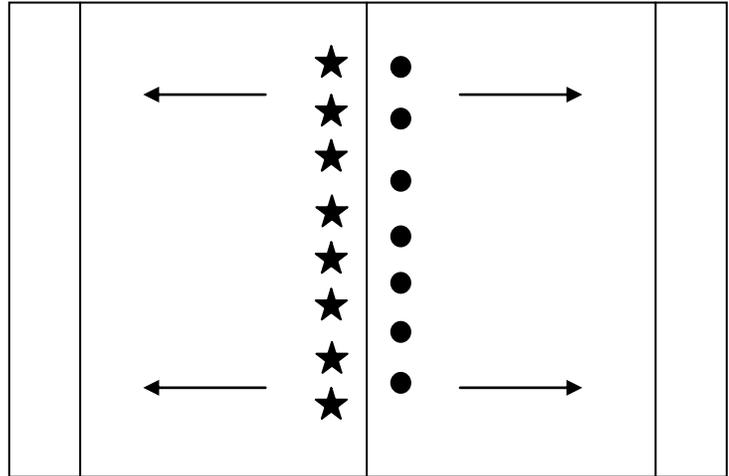


Pile ou face?

Niveau : Tous

Niveau d'intensité : Élevé

Matériel : Foulards pour tous les participants, une ligne centrale et 2 lignes de fond



On forme deux équipes égales qui se placent de part et d'autre de la ligne centrale.

Les participants sont couchés sur le ventre, face à face, et chacun d'eux porte un foulard à la ceinture.

Une équipe se nomme « Pile » et l'autre « Face ».

Le meneur de jeu lance une pièce de monnaie dans les airs et lorsqu'elle retombe dans sa main, il crie Pile ou Face : si c'est Pile, l'équipe Pile doit courir vers la ligne de fond sans se faire enlever son foulard par son adversaire. S'il réussit, il marque un point pour son équipe sinon l'autre équipe marque un point.

Après chaque jeu, on comptabilise les points et les joueurs qui ont perdu leur foulard le récupèrent, puis on recommence.

Variante

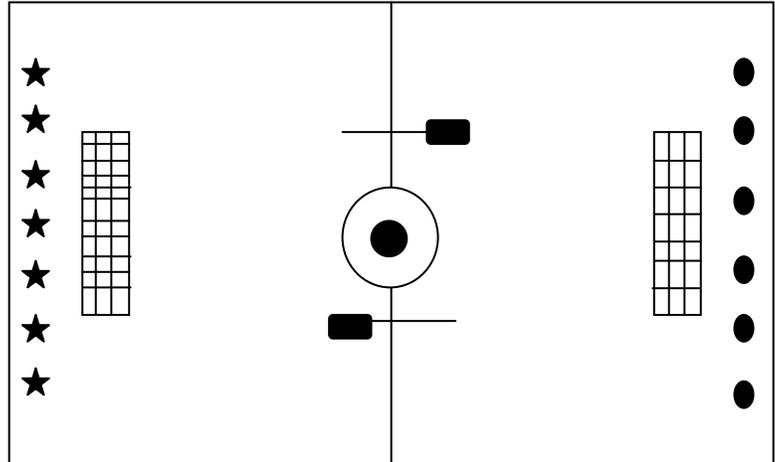
Comme variantes, on peut simplement changer la position de départ ; mais toujours en gardant une certaine distance de chaque côté de la ligne centrale (environ 3 pieds). On peut partir couché sur le dos, debout dos à dos, à genoux, assis en indien, etc. Côté sécurité : on ne doit pas pousser, ni glisser à l'approche de la ligne de fond.

Pilo-Polo numéros

Niveau : 3^e à 6^e année

Niveau d'intensité : élevé

Matériel : 2 buts de hockey, un ensemble de pilo-polo (bâtons et ballon) et 2 séries de dossards



On forme deux équipes égales, qui vont se placer derrière les buts de hockey.

À chacun des joueurs on donne un numéro de 1 à ... en s'assurant que les deux numéros identiques de chaque côté, correspondent à des joueurs de même force.

À l'appel d'un numéro, les deux joueurs correspondants de chaque côté se précipitent vers le centre, récupèrent un bâton de pilo-polo et tentent de marquer dans le but adverse.

Pour éviter que le tout s'éternise, on fixe un temps limite pour marquer, à défaut de quoi, on annule le jeu (2 ½ à 3 minutes est suffisant à du 1 contre 1).

Quand tout le monde s'est affronté à 1 contre 1, on passe à du 2 contre 2, du 3 contre 3 et ainsi de suite ; cette fois-ci en nommant simultanément 2 ou 3 numéros.

Chaque but compté donne un point à notre équipe.

On peut aussi transposer cette façon de faire à un autre sport.

Quand le ballon se retrouve derrière les buts, les joueurs assis par terre ne doivent pas intervenir en relançant le ballon, mais ils doivent simplement l'arrêter et le déposer devant eux.

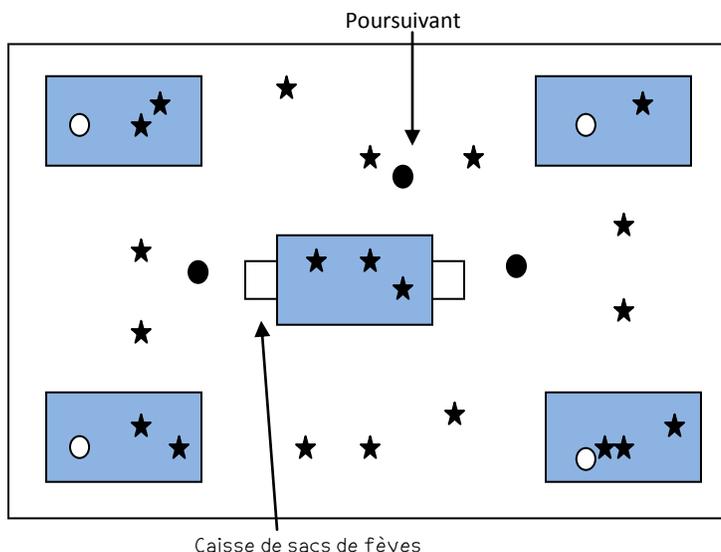
Comme variante possible, on remplace le Pilo-Polo par le Hockey Cossum ; toutefois la prudence est de mise à cause du danger de blessures avec les bâtons.

Quatre couleurs

Niveau : 3^e à 6^e année

Niveau d'intensité : Élevé

Matériel : 5 matelas 4 x 7, des foulards pour tous les élèves, 5 séries de dossards, 4 ballons de 4 couleurs différentes et 2 caisses de sacs de fèves



On dispose 5 matelas dans la salle, dont un au centre qui représente la prison des poursuivants.

On nomme 4 joueurs qui seront les poursuivants et qui porteront un dossard différent des quatre équipes.

Les joueurs qui des quatre équipes, avec un foulard à la ceinture sont répartis sur les 4 matelas et portent en plus un dossard à la couleur de leur équipe.

Sur chacun des quatre matelas, on dépose un ballon à la couleur de l'équipe (un ballon bleu pour l'équipe aux dossards bleus, etc.).

Au signal, les joueurs des quatre équipes doivent tenter de voler des sacs de fèves qui sont dans les caisses tout près de la prison (voir le schéma). Ils n'ont droit qu'à un sac à la fois qu'ils doivent rapporter sur leur matelas.

Les quatre poursuivants eux, doivent contrecarrer les plans des attaquants en essayant de leur enlever le foulard qu'ils portent à la ceinture. S'ils réussissent, les proies se retrouvent en prison (matelas du centre), où elles remettent leur foulard et attendent d'être délivrées par les joueurs de leur équipe.

Pour se faire faire délivrer, il faut recevoir une passe de l'un de nos joueurs, avec le ballon de notre équipe. Alors, on peut retourner au jeu en prenant soin de remettre le ballon sur notre matelas, car il pourra éventuellement servir à délivrer d'autres joueurs.

Le ballon doit être attrapé si on veut être libéré. Si on l'échappe, on doit attendre une autre occasion pour s'évader.

La partie s'achève lorsqu'il n'y a plus de sacs de fèves au centre. On fait alors le compte pour chacune des équipes et celle qui est la plus fortunée est gagnante.

Il faut aussi changer les poursuivants après chacune des parties car leur travail est très exigeant.

Si les joueurs attaquants se tiennent sur leur matelas, ils sont en sécurité et les poursuivants ne peuvent pas leur enlever le foulard.

Variantes

Comme variante, on peut changer la façon de libérer les prisonniers : par exemple, on peut tout simplement les récupérer par la main et les ramener sur notre matelas.

On peut aussi changer l'objet pour les délivrer : un anneau « deck-tennis », un sac de fèves, etc., peuvent très bien faire l'affaire.

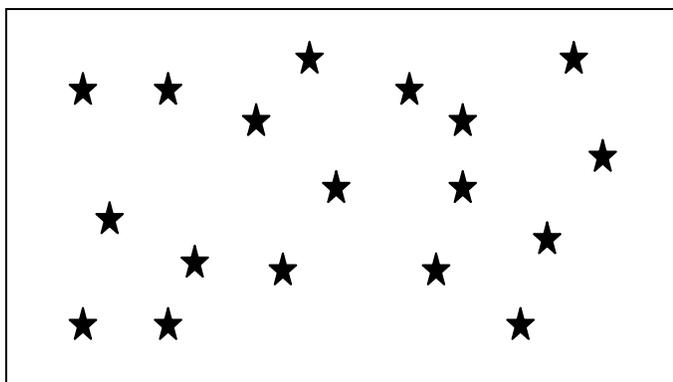
On peut aussi les récupérer avec un cerceau, à la couleur de l'équipe, que l'on place autour du prisonnier, ou avec un bâton de couleur que le prisonnier doit tenir jusqu'au matelas. Si le besoin s'en fait sentir, on peut aussi modifier le nombre de joueurs poursuivants : soit en l'augmentant ou en le diminuant (selon la grandeur de la salle).

Tag numéros

Niveau : 3^e à 6^e année

Niveau d'intensité : moyen

Matériel : aucun



Le meneur de jeu donne un numéro secret à chacun des joueurs (numéro 1 à...).

Tous les participants se dispersent dans la salle en se tenant le plus loin possible de tout le monde.

À l'appel d'un numéro, celui qui porte ce numéro doit donner la « tag » à un autre joueur en le touchant et en lui disant assez fort pour que tout le monde puisse l'entendre : « tag ».

Celui qui s'est fait toucher est éliminé. Il va s'asseoir en donnant son numéro au meneur de jeu pour ne plus être nommé.

Puis le jeu continue avec les participants qui demeurent au jeu.

Jusqu'à ce qu'un dernier participant soit déclaré gagnant.

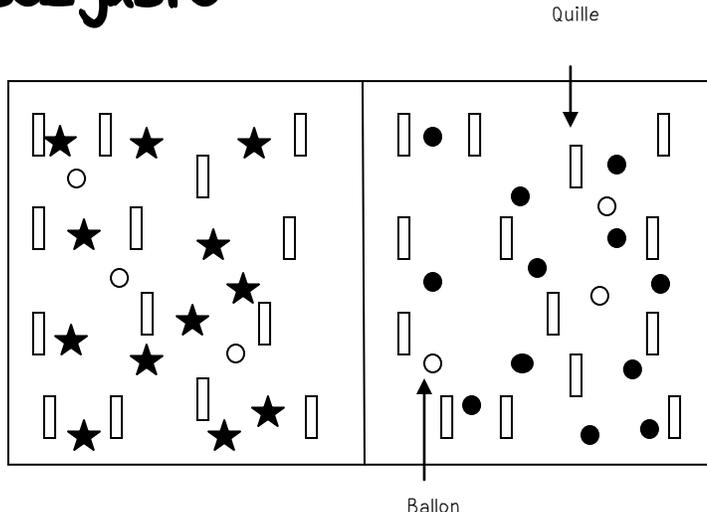
Il s'agit d'un jeu qui aide à développer la mémoire et la vitesse de réaction.

Visez juste

Niveau : Tous

Niveau d'intensité : Élevé

Matériel : 6 à 8 ballons mousse, 30 à 40 quilles



On divise la classe en deux camps, séparés par une ligne centrale.

On place une vingtaine de quilles dans chacun des camps (les quilles sont réparties un peu partout sur le terrain et non pas sur la ligne du fond).

Avec les ballons, on tente de faire tomber les quilles de l'adversaire tout en protégeant les nôtres.

Lorsqu'une équipe réussit à faire tomber toutes les quilles de l'adversaire, elle est déclarée gagnante.

Il faut faire prendre conscience aux joueurs (surtout les plus jeunes), de l'importance de protéger nos quilles.

Variantes

On peut refaire la même activité en se servant uniquement des pieds pour diriger les ballons sur les quilles adverses.

On peut aussi utiliser la couleur des quilles pour calculer les points et jouer un temps déterminé. Exemple : quille rouge = 1 point, quille bleue = 2 points, etc.

