



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

JEU DE CONNAISSANCES

Zip-Zap

But du jeu

Aide à connaître les noms des gens mais ce jeu est amusant en tout temps même lorsqu'on se connaît!

Déroulement du jeu

- Les participants se place 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

La tague des noms

But du jeu

Aide à connaître les noms des autres mais peut se jouer en tout temps pour s'amuser.

Déroulement du jeu

- Les participants se place en cercle
- Un premier candidat est au centre
- Le maître du jeu dit le nom d'un participant
- Le candidat toi 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 de 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

Jeu tout le monde en ligne

But du jeu

Amener les jeunes à mieux se connaître en découvrant les caractéristiques physiques et personnelles des autres. Susciter la coopération et la collaboration.

Déroulement du jeu

- Répartir les jeunes en deux groupes égaux.
- Énoncer une caractéristiques (taille, âge, ordre alphabétique, etc.)
- Compter jusqu'à 15
- Lorsque l'équipe a réussi, tous les membres lèvent leur main
- Le groupe qui se met en ligne le plus rapidement avec le moins d'erreurs gagne.
- Vous pouvez répéter ce jeu jusqu'à ce qu'un groupe remporte deux parties sur trois.

ACTIVITÉ PSYCHOMOTRICE

Musée des statues

Matériel

8 images de positions statiques faisant travailler le tonus et l'équilibre

Lecteur de musique

But du jeu

Les enfants doivent reproduire des positions statiques faisant travailler le tonus et l'équilibre.

Déroulement du jeu

- Placer sur les murs du gymnase les images. Éloigner les images et utiliser le plus d'espace possible.

- Les jeunes deviendront aujourd'hui les statues d'un musée magique. Ils seront placés devant une image et devront reproduire la même position, de la façon la plus identique possible. Ils doivent donc faire très attention à tous les petits détails de l'image.
- Ce qu'il y a de magique dans ce musée, c'est qu'au son de la musique, les statues prennent vie et se déplacent vers une autre image.
- L'animateur nomme alors la façon de se déplacer pour se rendre à la prochaine image.
- Arrivés devant la nouvelle image, les jeunes prennent le temps de bien étudier la position à reproduire, car lorsque l'animateur arrêtera la musique, ils devront redevenir des statues.
- L'animateur va observer les jeunes afin de s'assurer qu'ils sont dans les bonnes positions.
- Le jeu prend fin lorsque les jeunes ont reproduit l'ensemble des positions

Traversée du désert

Matériel

Cordes

Rondelles

Sacs de sable

But du jeu

Traverser la surface de jeu en utilisant le matériel mis à leur disposition.

Déroulement du jeu

- En équipe de 3, demander aux enfants de trouver une façon de traverser le désert en utilisant le matériel mis à leur disposition et en leur donnant les consignes suivantes :
- 1. Il est interdit de toucher le sol avec aucune partie de son corps.
- 2. Il faut qu'ils trouvent le moyen que toute l'équipe traverse le plus rapidement possible.

Variantes

Enlever et rajouter du matériel selon les aptitudes du groupe.

Mains

- Sur une surface plane (table ou sol) tous les participants doivent placer leurs deux mains (paumes vers le sol) devant eux.
- En formant un cercle, ils doivent placer leur main droite entre les mains de leur voisin de droite.
- Dans un sens déterminé le meneur de jeu frappe une fois avec une main, la main suivante frappe une fois aussi et ainsi de suite toujours dans le même sens.
- Jusqu'à ce que quelqu'un frappe deux fois successivement. Alors le sens est inversé.
- Lorsque quelqu'un frappe ou arrive pour frapper lorsque ce n'est pas son tour, cette main doit se retirer.
- Alors le participant jouera avec seulement une main, jusqu'à ce que l'autre main soit aussi éliminée. À ce moment, la personne se retire et les autres referment le cercle.



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

DÉFI SPORTIF

Combat dos à dos

Matériel

1 quille par enfant

Déroulement du jeu

- Les enfants sont placés 2 par 2, dos à dos en se tenant par les bras, assis par terre.
- Placer ensuite une quille devant chacun d'eux à environ 1 mètre de distance.
- Au signal de départ, ils doivent se pousser l'un et l'autre avec leurs jambes pour essayer de faire tomber la quille de l'adversaire.
- Le premier qui réussit gagne la partie. Recommencer ensuite avec d'autres adversaires.

Olympiades

Types de courses

Varié 2 à 3 types de courses, avec handicap au besoin

Lancer du rocher

Lancer un médecine-ball le plus loin possible.

Lancer des jets

Lancer des avions de papier le plus loin possible.

Atelier de jonglerie

Jongler avec 2,3,4,5, objets (quilles, foulards, anneaux).

Marcher d'une différente façon d'une ligne à une autre

- avec un livre sur la tête;
- avec les jambes attachées ou avec une autre personne;
- en brouette (deux personnes);
- dans une poche de "patates";
- les yeux bandés;
- à quatre pattes;
- de derrière;
- transporter quelqu'un, en faisant la chaise ou sur le dos, etc.

Sauts en longueur

Faire sauter les participants le plus loin possible en marquant au sol les résultats

Sauts en hauteur

Faire sauter les participants (se placer de côté au mur) en hauteur en leur faisant taper la main la plus près du mur sur le mur. Marquer le résultat au mur.

Tournoi de souque à la corde

Matériel :

Corde

But du jeu :

Réussir à faire passer son adversaire la ligne au sol en tirant de force sur la corde

Déroulement du jeu

- Équipe 1 contre équipe 2.
- Le joueur 1 joue contre le joueur 2. Les gagnants joueront l'un contre l'autre jusqu'à une finale.
- Faire aussi une finale de consolation pour les perdants qui joueront l'un contre l'autre.

Variantes

Jouer 2vs 2, 3vs 3

Courses à relais

Il faut un "relais" qui peut être soit un bâton, soit une balle, soit encore n'importe quel objet facilement préhensible. Il s'agit pour les premiers concurrents de partir jusqu'à un point donné et de revenir passer le relais aux membres suivants de leur équipe respective. Les seconds concurrents feront de même. L'équipe qui a terminé la première gagne.

1. Deux équipes; le premier de chaque équipe part jusqu'à un repère donné, le contourne et revient pour donner le départ au suivant de son équipe.

2. Deux équipes; le premier de chaque équipe porte un objet jusqu'à un endroit indiqué et revient donner le départ au suivant qui court porter son objet jusqu'au même endroit, etc.

3. Deux équipes; le premier de chaque équipe porte un cube jusqu'à un endroit indiqué et revient donner le départ au suivant qui court porter son cube à poser en équilibre sur le précédent et ainsi de suite. Cette course de relais allie rapidité et habileté. Le joueur plaçant le cube ne peut repartir passer le relais si la construction n'est pas stable et celui qui fait tomber la construction doit la remettre en place avant de repartir passer le relais.

4. Deux équipes; le premier de chaque équipe court attacher un ruban jusqu'à un endroit indiqué et revient donner le départ au suivant qui court à son tour attacher un ruban à côté du précédent, etc. La course-relais de revanche consiste à courir détacher et rapporter les rubans attachés par l'équipe adverse.

5. Deux équipes; le premier de chaque équipe porte un objet jusqu'à un endroit indiqué, va jusqu'à un repère, le contourne et au retour reprend l'objet déposé pour le porter au joueur suivant qui fait de même.

6. Deux équipes en ligne, les bras en l'air; le premier de chaque équipe porteur d'un ballon lève les bras et passe, par dessus sa tête la balle au suivant. Lorsque le dernier de la ligne reçoit la balle il vient se mettre devant et tous les joueurs reculent d'un pas. La course s'arrête lorsque le premier revient à sa place en tête de ligne.

7. Même jeu avec le ballon mais au lieu de le passer par dessus la tête on le passe entre les jambes en le faisant rouler.

GRAND JEU

Chasse au trésor

- Il s'agit de découvrir quelque chose à l'aide d'indices que l'on trouvera sur le parcours.
- Les indices peuvent être des questions ou des devinettes.
- Ils peuvent aussi être codés.
- On peut utiliser une carte des lieux.



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

Le chef d'orchestre

Matériel

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.

Indiana Jones

Matériel

1 ballon de Kin-Ball

But du jeu

L'enfant qui se fait poursuivre doit éviter de se faire toucher par le ballon.

Déroulement du jeu

- Il y a 2 cercles d'enfants; un petit au centre et un plus grand autour du petit. Avoir une distance suffisamment grande entre les deux cercles pour faire passer un ballon de Kin-Ball.
- On fait circuler lentement le ballon entre les deux cercles afin que tout le monde puisse y toucher.
- Ensuite on place quelqu'un devant le ballon qui se fait poursuivre. Le but étant de ne pas se faire toucher par le ballon.
- Lorsqu'on se fait toucher, on change de personne.

JEU AUTRE

Relais des souliers / Chasse aux bas

Matériel

4 cônes

But du jeu

L'équipe qui réussit à aller chercher ses souliers au centre du gymnase et les attacher le mieux possible remporte la partie.

Déroulement du jeu

- Séparer le groupe en équipes et les jeunes placent tous leurs souliers au milieu du gymnase.
- Le jeu consiste à aller chercher ses souliers en course à relais et ensuite, les joueurs doivent mettre leurs souliers et les attacher le mieux possible.

- Les membres de l'équipe peuvent s'entraider.
- L'équipe avec les souliers les mieux attachés et la plus rapide remporte le concours.

Variante

Débuter le jeu par un combat au sol que les jeunes doivent enlever les bas des amis.

Le parachute (Chat et souris)

Matériel

Un parachute

But du jeu

Le chat doit attraper la souris qui se déplace sous le parachute

Déroulement du jeu

- Les enfants sont debout autour du parachute. Ils doivent tenir le parachute tendu et faire de grosses vagues.
- Il y a un premier enfant (la souris) qui se promène sous le parachute et il y a un autre enfant (le chat) par-dessus le parachute. Tous les deux doivent se promener à quatre pattes.
- Le chat doit attraper la souris en la touchant. Lorsque c'est fait, on change d'enfants.

Variante

Insérer un deuxième enfant chat au centre afin d'attraper la souris.

Grand ménage

Matériel

Sacs de sable, petites balles, éponges

But du jeu

Les enfants doivent garder leur territoire le plus propre possible en lançant les éponges dans le territoire adverse.

Déroulement du jeu

- Diviser les enfants en 2 équipes. Chacune d'elle s'installe de chaque côté de la ligne centrale du gymnase.
- Placer des éponges sur le territoire des 2 équipes.
- Pour garder leur territoire propre les enfants doivent se dépêcher de lancer les objets dans la cours du voisin sans traverser la ligne.
- Demander aux enfants de garder leur terrain le plus propre possible pendant une période de 2 minutes.
- Vérifier ensuite quelle équipe a le moins d'objets sur son terrain.

Variante

Varié les objets selon le niveau des enfants (sacs de sable, balles, ballons, etc.)

Conquête du foulard

Matériel

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.



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

- 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).
- Faire plus d'équipes, donc plus de participants à la fois.

JEU DE BALLON

Pousse-attrape

Matériel

Un ballon

But du jeu

Faire le contraire de ce que dit le meneur de jeu lorsqu'il nous lance le ballon.

Déroulement du jeu

- Les joueurs forment un cercle.
- Le meneur de jeu est au centre du cercle et lance le ballon à différents joueurs en disant «Pousse» ou «Attrape».
- Si le meneur de jeu dit «Pousse», il faut attraper le ballon. S'il dit «Attrape», il faut repousser le ballon vers le meneur de jeu sans l'attraper.
- Le joueur qui s'est trompé doit faire le tour du cercle en courant avant de pouvoir revenir au jeu.
- Après trois tours complets, le dernier joueur à ne pas s'être trompé devient le meneur de jeu.

Variantes

- Dire deux mots consécutifs et c'est le dernier mot qui compte (ex. : pousse-pousse, attrape-pousse).
- Désigner deux meneurs de jeu avec chacun un ballon au centre.

L'esquive

Matériel

Un ballon

But du jeu

Lancer le ballon pour qu'il rebondisse au sol et qu'il touche ensuite le joueur du centre.

Déroulement du jeu

- Tracer un carré d'environ 6 m sur 6 m.
- Un joueur se positionne au centre et quatre autres joueurs sont à l'extérieur de chacun des côtés du carré.
- Les joueurs essaient d'atteindre le joueur du centre en lançant le ballon. Le ballon doit obligatoirement rebondir au sol avant de toucher le joueur du centre.
- Les passes sont permises entre les joueurs extérieurs.

- Le joueur qui réussit à atteindre le joueur du centre le remplace.

Variantes

- Le gagnant peut être le joueur qui est resté le plus longtemps au centre du carré.
- Plus d'un joueur au centre du carré.
- Placer des joueurs aux coins du carré en plus des joueurs à chacun des côtés.
- Aggrandir ou réduire la taille du carré tracé au sol.

Ballon ciel

Matériel

Un ballon

But du jeu

Le joueur nommé doit attraper le ballon avant qu'il ne fasse plus d'un bond au sol.

Déroulement du jeu

- Les joueurs forment un cercle et un joueur est désigné pour aller au centre du cercle.
- Le joueur placé au centre nomme un joueur au moment où il lance le ballon au-dessus de sa tête.
- Le joueur nommé se dirige au centre du cercle et tente d'attraper le ballon avant qu'il ne fasse plus d'un bond au sol.
- S'il réussit, il prend la place du lanceur. S'il ne réussit pas, il reprend sa place dans le cercle.
- Le lanceur doit lancer le ballon à au moins un mètre au-dessus de sa tête.

Variante

- Attribuer des numéros à chacun des joueurs. Le joueur du centre crie un numéro au lieu de crier un prénom.

Ballon prisonnier

Matériel

Un ballon

But du jeu

Retirer les joueurs de l'équipe adverse en lançant le ballon directement sur un joueur sans qu'il ne l'attrape.

Déroulement du jeu

- Le terrain rectangulaire est divisé en deux parties égales.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes.
- Les joueurs tentent de toucher les membres de l'équipe adverse en lançant le ballon directement en visant en bas des épaules.
- Si le ballon touche directement le joueur, il est retiré à moins qu'il ait attrapé le ballon.
- Un joueur touché n'est pas retiré si le ballon est attrapé avant de toucher le sol par un autre joueur de l'équipe.
- Le joueur retiré reste sur le côté du terrain jusqu'à ce qu'un joueur de son équipe attrape directement le ballon. Tous les joueurs de cette équipe peuvent alors réintégrer le jeu.
- Le jeu se termine lorsque tous les joueurs d'une équipe sont retirés. L'équipe ayant encore des joueurs remporte la partie.
- Il est interdit de viser la tête lors d'un lancer. S'il arrive qu'un joueur soit touché à la tête, il ne sera pas retiré du jeu.



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

Variantes

- Utiliser plusieurs ballons.
- Lorsqu'un joueur est touché, il joue avec une seule main et il est retiré s'il se fait toucher de nouveau.
- Seul le premier joueur à avoir été retiré peut réintégrer le jeu lorsqu'un coéquipier attrape directement le ballon.
- Le jeu se termine après une période de temps prédéterminée. L'équipe ayant le plus de joueurs remporte la partie.

JEU COOPÉRATIF

Champs de mines

Matériel

Ballons mousses

4 cônes (ou lignes dans le gymnase)

Poches

Bacs

But du jeu

Traverser le champ de mines en évitant de se faire toucher par les ballons.

Déroulement du jeu

- Délimiter dans le gymnase un grand rectangle.
- Les enfants seront des soldats qui devront réussir à traverser de l'autre côté du rectangle (champ de mines) en évitant de se faire toucher par les ballons.
- Objectif aux soldats de transporter des objets d'un côté à l'autre du champ de mine (ex : 10 sacs de sable)
- Les tireurs sont placés sur le côté du rectangle et lorsque l'animateur dit « Traversez! », tous les soldats doivent tenter de traverser de l'autre côté.
- Les soldats reviennent en passant par l'extérieur de la ligne des tireurs.
- S'il touche une cible, l'enfant touché il doit revenir au départ en ramenant son objet. Plus il y a de tireurs, plus la traversée devient difficile.
- Consigne importante : il est interdit aux tireurs de mettre les pieds à l'intérieur de la zone de traversée et de lancer plus d'un ballon lors d'une traversée.

Le solitaire

Matériel

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 ballon

Matériel

Un ballon

But du jeu

Toucher les joueurs avec le ballon jusqu'à ce que tous les joueurs soient touchés.

Déroulement du jeu

- Sur un terrain bien délimité, un élève est désigné pour être la tague.
- Pour commencer la partie, la tague a le ballon en sa possession.
- La tague doit toucher un premier joueur avec le ballon. Il ne faut pas lancer le ballon sur le joueur, mais toucher le joueur en gardant le ballon dans ses mains.
- À partir du moment où des joueurs sont touchés par la tague, ils peuvent prendre le ballon et se faire des passes entre eux pour collaborer avec la tague et tenter de toucher les autres joueurs.
- Le jeu se termine lorsque tout le groupe a été touché par le ballon. Le dernier joueur touché débute la prochaine partie en étant la tague.

Variantes

- En utilisant un ballon mou, le ballon peut être lancé sur un joueur par la tague.
- Utiliser plusieurs ballons lorsqu'il y a plusieurs tagues

Les planètes

But du jeu

Attaquer l'équipe adverse pour augmenter la grosseur de son équipe

Déroulement du jeu

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

- Chaque équipe se trouve un nom de planète.
- Chaque équipe doit former un cercle en se retenant par les bras entrecroisés.
- 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 DE COURSE ET POURSUITE

Quelle heure est-il M. le Loup ?

Matériel

Aucun

But du jeu

Les enfants doivent éviter de se faire prendre par le loup et ses assistants.



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

Déroulement du jeu

- Les joueurs sont placés en ligne au bout du gymnase.
- Le meneur du jeu tend l'oreille et les enfants demandent : «Quelle heure est-il Monsieur le loup?» Le loup (le meneur) répond à la question. Par exemple : «Il est 6 heures». Les enfants doivent alors avancer le même nombre de pas que le chiffre nommé.
- Si un enfant ne fait pas le bon nombre de pas, il doit retourner à la ligne de départ.
- Le jeu se poursuit de la même façon à quelques reprises puis, le meneur du jeu change sa réponse pour dire : «Il est l'heure de vous manger». À ce signal, les joueurs retournent le plus vite possible vers la ligne du début en essayant de ne pas se faire toucher par le loup.
- Ceux qui se font attraper deviennent le tour suivant des assistants au loup. Le dernier élève restant est déclaré vainqueur.

Chasse aux foulards

Matériel

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.
- Au lieu d'être éliminés les joueurs qui se sont fait prendre leur foulard peuvent aller dans leur réserve en prendre un nouveau. On indique un temps de jeu et c'est à la fin du temps de jeu que l'on compte le nombre de foulards de chaque équipe. Cette variante permet à tout le monde de jouer tout le temps.
- Faire trois équipes
- Jouer deux contre deux

Le chat et la souris

Matériel

Six cerceaux ou une craie

But du jeu

Éviter de se faire toucher par le chat en courant rapidement ou en se réfugiant dans une cachette.

Déroulement du jeu

- Sur un terrain de jeu délimité, des cerceaux sont disposés sur le sol ou des cercles sont tracés à la craie. Ils serviront de cachette pour les souris.
 - Un ou deux joueurs sont désignés pour être des chats. Les chats poursuivent les souris.
 - Les souris peuvent échapper au chat en se réfugiant à l'intérieur d'un cerceau pour un maximum de trois secondes.
 - Un maximum de deux souris peuvent se trouver simultanément dans un cerceau.
 - Lorsqu'une souris se fait toucher par un chat, elle doit faire le tour complet de l'aire de jeu en marchant ou en courant avant de redevenir une souris en liberté.
- Remplacer les chats lorsqu'ils sont fatigués.

Variante

- Une fois touchées, les souris peuvent faire une petite épreuve au lieu de faire le tour du terrain (ex. : faire cinq sauts de souris).
- Une souris doit passer entre les jambes d'une souris qui s'est fait touché par le chat pour être délivré
- Ajouter un chien, lorsqu'il touche le chat, les souris sont délivrées

Le trésor volé

Matériel

Des sacs de sable ou des anneaux de caoutchouc (au moins dix)

Des dossards

But du jeu

Voler le trésor de l'équipe adverse sans se faire toucher.

Déroulement du jeu

- À chacune des extrémités du terrain, un territoire où les joueurs d'une équipe ne peuvent pas se faire toucher est clairement délimité.
- Un joueur ne peut pas rester plus de cinq secondes consécutives dans son territoire.
- Une prison est délimitée à côté de chacun des territoires.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes.
- Chaque équipe possède, devant son territoire, le même nombre de trésors (sacs de sable ou anneaux de caoutchouc).
- Les participants tentent de voler les trésors de l'équipe adverse en les ramenant, un à la fois, dans leur territoire.
- Les joueurs peuvent se faire des passes pour ramener le trésor.
- Lorsqu'un joueur est touché par un joueur de l'équipe adverse, il est conduit dans la prison de ses adversaires. S'il a, entre les mains, un trésor volé, il doit le remettre à sa place.
- Pour être libéré, le joueur emprisonné doit se faire toucher la main par un coéquipier en liberté.



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

- Le jeu se termine lorsqu'une équipe n'a plus de trésors.
- L'équipe qui a ramené tous les trésors de l'équipe adverse dans son territoire remporte la partie.

Variantes

- Une fois en prison, le joueur doit réaliser un défi actif pour être libéré (ex. : dix sauts de grenouille).
- Le jeu se termine lorsque le temps prédéterminé est écoulé; c'est l'équipe qui a ramené le plus de trésors dans son territoire qui remporte la partie.

JEU D'HABILITÉ

Le Serpent

Matériel

Une corde

But du jeu

Sauter par-dessus le serpent qui se tortille sans piler dessus.

Déroulement du jeu

- Deux élèves accroupis tiennent chacune des extrémités de la corde à peine tendue.
- Ils font bouger rapidement la corde par de petits mouvements latéraux au sol, comme les mouvements d'un serpent qui se déplace.
- Les autres participants tentent, un après l'autre, de sauter par-dessus le serpent, sans piler dessus.
- Une fois que tous les participants ont fait une première tentative, les joueurs qui tiennent la corde sont remplacés.

Variantes

- Varier les types de déplacements (ex. : sauter sur un pied, sauter comme une grenouille, sauter à reculons).
- Faire bouger la corde un peu plus haut dans les airs.
- Faire bouger la corde par de petits mouvements de haut en bas.

Viser le cône

Matériel

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.

Le 21

Matériel

Un ballon de basket-ball

Un panier de basket-ball

Une craie

But du jeu

Effectuer des tirs au panier qui permettront d'accumuler des points jusqu'à ce qu'un joueur obtienne exactement 21 points.

Déroulement du jeu

- Tracer une ligne à environ 2 m devant le panier.
- De deux à quatre joueurs se placent en file, l'un derrière l'autre, derrière la ligne. L'ordre des joueurs sera toujours le même durant la partie.
- Tour à tour, les joueurs tentent de briser la glace et réussir des tirs au panier qui leur permettront d'accumuler des points.
- Le premier joueur effectue un tir à partir de la ligne. S'il réussit, il a brisé la glace et mérite un point.
- Le joueur peut jouer de nouveau à partir de la ligne et mériter deux points pour chaque tir réussi jusqu'à ce qu'il manque le panier.
- Lorsqu'il manque le panier, c'est ensuite au deuxième joueur de tenter de briser la glace et d'accumuler des points par des lancers réussis.
- Une fois qu'un joueur a brisé la glace, il a la possibilité d'attraper le ballon du joueur qui le précède lorsque ce dernier ne réussit pas son tir au panier.
- Le joueur ayant brisé la glace et qui attrape le ballon du joueur précédent pourra alors effectuer un lancer à partir de l'endroit où il a attrapé le ballon.
- Si ce tir est réussi, il mérite un point. Que le tir soit réussi ou non, les tirs suivants sont faits à partir de la ligne.
- Chaque joueur est responsable de compter ses points.
- Le premier à atteindre exactement 21 points gagne la partie.
- Si un joueur dépasse 21 points, il recommence à compter à partir de zéro.

Variantes

- Si un joueur manque son tir et qu'il n'a pas touché au panier, le joueur suivant, s'il a préalablement brisé la glace, peut se placer où il veut pour faire son lancer et tenter de mériter un point.
- Utiliser une poubelle vide ou un bac au lieu d'utiliser un panier de basket-ball.

Le mur des 10 défis

Matériel

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.



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

- 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

JEU SPORTIF

Mini-Soccer

Matériel

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.

Soccer volley-ball

Matériel

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.

Défi 5 passes

Matériel

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

Kick ball

Matériel

Un ballon

Quatre coussins de baseball ou cônes

But du jeu

Botter le ballon et courir vers les buts sans être retiré en vue d'accumuler des points en atteignant le marbre

Déroulement du jeu



ANNEXE 1- BANQUE DE JEUX MC SANTÉ

- Les joueurs sont divisés en deux équipes. L'équipe offensive se place en ligne derrière le marbre et l'équipe défensive se disperse sur le terrain et près des buts. Un joueur est désigné pour être le brûleur.
- Un cercle d'environ 1 m de diamètre au centre du terrain est la zone du brûleur. De cet endroit, le brûleur fait rouler le ballon vers le marbre.
- Les joueurs offensifs vont tour à tour au marbre pour botter le ballon. Lorsque le joueur offensif botte le ballon, il doit immédiatement courir vers le premier but et, si possible, vers les buts suivants.
- L'équipe offensive obtient un point chaque fois qu'un joueur complète le tour des buts en revenant au marbre.
- Les joueurs de l'équipe défensive doivent récupérer rapidement le ballon et l'envoyer le plus rapidement possible dans le cercle du brûleur.
- Lorsqu'un joueur défensif est en possession du ballon dans le cercle du brûleur, il crie « ballon brûlé ». Les joueurs qui ne sont pas sur un but à cet instant sont retirés du jeu.
- Un joueur est également retiré quand le ballon est attrapé avant qu'il ne touche le sol. Dans ce cas, les joueurs qui sont sur les buts à cet instant doivent y rester pour ne pas être éliminés.
- Il n'y a pas de fausses balles; la seule règle est que le ballon doit être botté devant le marbre.
- Après trois retraits, les équipes changent de rôle.

Variantes

- Les équipes changent de rôle une fois que tous les joueurs ont eu l'occasion de botter le ballon.
- Placer une personne de l'équipe adverse juste à côté du botteur, comme le receveur au baseball.

ACTIVITÉ DE RELAXATION

Bruit de la balle

Un enfant est placé au centre du cercle. L'enfant du centre cache ses yeux pendant que les autres enfants se passent la balle bruyante en prenant bien soin de lui faire faire du bruit. Lorsque l'animateur au centre crie «stop», l'ami qui tient la balle doit la cacher derrière son dos. Lorsque l'animateur lui dit d'ouvrir ses yeux, l'enfant qui est au centre doit dire qui cache la balle dans son dos. Donner un certain nombre de chances et ensuite choisir un autre enfant.

Étoile de mer et boule

Placer les enfants sur un tapis individuel et leur demander de faire la boule bien solide (en tenant ses genoux avec ses bras et en demeurant sur le dos) pour flotter à la surface de l'eau, en comptant un nombre de secondes maximales. Vous pouvez vérifier s'ils sont solides en essayant de les soulever. Faire l'étoile de mer sur le dos, jambes et bras écartés pour se laisser flotter sur la mer. En étoile, intégrer une inspiration et une expiration.

Soleil

L'animateur amorce cette activité de relaxation en expliquant que le soleil dans notre ciel semble se déplacer d'est en ouest, du lever au coucher. Les enfants se placent alors devant l'animateur et deviendront des soleils. Ils devront réussir à suivre les indications de l'animateur pour bien reproduire le déplacement du soleil dans le ciel. Les jeunes commencent tous en petit bonhomme, les bras allongés du côté gauche (à l'est). L'animateur nomme ensuite les différentes étapes de la journée et les soleils doivent suivre le rythme.

1. C'est la nuit, tous les soleils sont couchés (petit bonhomme, les bras allongés à gauche du corps).
2. L'aurore, les soleils commencent très doucement à se lever (les mains quittent le sol vraiment très lentement et les bras s'allongent sur le côté gauche du corps).
3. Le matin, les soleils sont levés jambes dépliées (bras allongés à gauche du corps).
4. Le midi (les soleils brillent à leur plus fort, les bras sont en extension au-dessus de la tête, les jeunes se placent sur la pointe des pieds).
5. L'après-midi, tranquillement la force des rayons (les bras) baisse.
6. Le soir (le crépuscule), les soleils se couchent enfin après toute une journée à réchauffer la terre (les jeunes en petit bonhomme, les bras allongés sur le côté droit (ouest), les mains au sol).

Relaxation de Jacobson

Les enfants doivent contracter la partie du corps nommé par l'animateur. Il est important d'insister sur la dissociation de la contraction musculaire. En profiter pour insister sur les notions de latéralité gauche/droite.