

# Banque de jeux

## Thématique : Olympiques



Bacs mobiles de jeux en activités physiques et sportives  
Une idée originale de Loisir Sport Centre-du-Québec

### Nos partenaires :



# Prépare les olympiques

Jeu d'accueil

À l'arrivée du bac, expliquez aux jeunes qu'ils devront préparer leurs olympiques avec le matériel présent dans le bac.

Ils devront former de petites équipes afin de préparer chaque station des olympiades, soit sauts en longueur, course à distance, lancer du poids, lancer du disque.

Ils pourront donc choisir la distance de chaque épreuve.

Vous pouvez aussi vous faire un dossard sur lequel les enfants pourraient s'identifier et y mettre un numéro.



# Saut en longueur

Olympiques

## But du jeu

Sauter le plus loin possible sans toucher à la ligne de départ



---

## Matériel requis

- ◆ Ruban à mesurer
- ◆ Cônes

Avec l'aide du ruban à mesurer, vous pourrez mesurer la distance à laquelle les enfants sont en mesure de sauter. Faites une ligne de départ afin que ceux-ci aient un point de repère. Il est important de mentionner aux enfants qu'ils ne doivent pas toucher à cette ligne sous peine de perdre un essai. Chaque enfant pourra avoir trois essais. Lorsque l'enfant a sauté, calculez la distance et écrivez-la sur une feuille afin de compiler la distance de tous à la fin.

## Variantes

Vous pouvez faire une course à quatre pattes avant de sauter.

Vous pouvez courir et sauter à reculons.

Vous pouvez faire des duels, soit deux enfants qui sautent l'un à côté de l'autre.

Vous pouvez même créer un tournoi entre les jeunes.

### But du jeu

Courir la distance choisie par l'animateur en moins de temps possible



---

### Matériel requis

- ♦ Un ruban à mesurer
- ♦ Des cônes
- ♦ Un chronomètre

Avec l'aide du ruban à mesurer, vous pourrez mesurer la distance pour 50 mètres, 100 mètres et 150 mètres. Insérez un cône à chaque distance afin de bien délimiter les distances. À votre signal, les enfants devront parcourir la distance déterminée et tenter de le faire le plus rapidement possible. N'oubliez pas de chronométrer et inscrire les distances sur une feuille afin de déterminer le plus rapide des enfants.

## Variantes

Vous pouvez faire courir les enfants à reculons.

Vous pouvez faire courir les enfants par deux par deux: les jambes attachées ou en position de brouette.

Vous pouvez faire une épreuve de 100 mètres haies en ajoutant des obstacles que les enfants devront franchir à la course.

Vous pouvez faire des duels entre les enfants ou contre un animateur.

# Lancer du poids

Olympiques

## But du jeu

Être le plus fort de tous en lançant le poids le plus loin possible



---

## Matériel requis

- ◆ Ruban à mesurer
- ◆ Balles à poids lourds

Avec l'aide du ruban à mesurer, vous pourrez mesurer la distance à laquelle l'enfant aura lancé la balle. Les balles ont un certain poids qui ajoutera à la difficulté. Vous pourrez leur donner deux ou trois chances, à votre guise. Il faut inscrire la distance sur une feuille afin de déterminer le plus fort de votre équipe.

## Variantes

Vous pourrez leur demander de lancer de la mauvaise main.

Vous pourrez leur demander de lancer sans bouger les pieds.

# Lancer du Frisbee

Olympiques

## But du jeu

Lancer le frisbee le plus loin possible



---

## Matériel requis

- ♦ Un frisbee
- ♦ Un ruban à mesurer

Avec l'aide du ruban à mesurer, vous pourrez mesurer la distance à laquelle l'enfant aura lancé le frisbee. Les frisbees seront légers, ce qui donnera un défi supplémentaire à nos champions. Vous pourrez leur donner deux ou trois chances, à votre guise. Il faut inscrire la distance sur une feuille afin de déterminer le meilleur lanceur de votre équipe. N'oubliez pas d'assurer la sécurité des enfants et de vous assurer que tout le monde est derrière le lanceur.

## Variantes

Vous pourrez leur demander de lancer de leur mauvaise main.

Vous pourrez leur demander de lancer sans bouger les pieds.

## But du jeu

Sauter à la corde le plus longtemps possible

---

## Matériel requis

- ◆ Des cordes à danser
- ◆ Un chronomètre



Lequel de vos enfants sera en mesure de sauter à la corde le plus longtemps possible? À votre signal, l'enfant débutera le saut à la corde. Chronométrez son temps jusqu'à ce que celui-ci manque son coup. Il faut inscrire le temps sur une feuille afin de déterminer le meilleur au saut à la corde.

## Variantes

Vous pouvez remplacer le temps par des points : 10 sec. et plus, c'est 1 point; 20 sec. et plus, c'est 2 points, etc.

Vous pouvez aussi demander aux enfants de compter chaque saut et déterminer qui en fait le plus en une minute.

Vous pouvez donner des défis aux enfants, par exemple, sauter deux à la fois, faire deux tours de corde en un seul saut, sauter 25 fois sans manquer. Si les enfants réussissent le défi, ils peuvent donner une conséquence à leur animateur.

# Souque à la corde

Olympiques

## But du jeu

Prouvez à tous qui sont  
les plus forts du camp

## Matériel requis

- ♦ Une corde
- ♦ Cône



Voici la compétition ultime de votre camp de jour. Divisez votre équipe en deux ou en quatre équipes et faite une mini-compétition d'hommes forts (aucun sexisme dans ce jeu). Chaque équipe prends son coté de la corde et tire, au signal de l'animateur, le plus fort possible jusqu'à ce que l'équipe adverse traverse totalement la ligne du milieu.

## Variantes

Vous pouvez faire un « 2 de 3 » ou « 4 de 7 » afin de rendre le tout plus intéressant et stimulant.

Vous pouvez faire une compétition « enfants vs animateurs ».

Vous pouvez faire des compétitions de bras de fer pour déterminer qui sont les plus forts du camp.

## But du jeu

Bien guider son co-équipier aveugle pour lui faire franchir des obstacles.

## Matériel requis

- ♦ 30 bandeaux
- ♦ 30 Cônes



Une aire de jeu est définie sur laquelle un parcours est balisé. Il comporte des obstacles, une ligne de départ et une d'arrivée. Le parcours est marqué à la craie ou à l'aide de cordes, branches, etc. Chaque équipe constitue des paires de joueurs - un sera l'aveugle et l'autre, son guide. Les aveugles ont un bandeau sur les yeux qu'il leur est strictement interdit d'enlever. Ils sont placés derrière la ligne de départ. Au départ, ils doivent rejoindre la ligne d'arrivée en empruntant le parcours délimité. Chaque aveugle est guidé, à la voix uniquement, par son guide.

Les guides n'ont pas le droit de pénétrer sur l'aire de jeu. Ils doivent guider les aveugles à distance, à la voix. La paire dont l'aveugle franchit en premier la ligne d'arrivée gagne.

## Variante

- ♦ En fonction du nombre de paires aveugle-guide, on donnera le départ en même temps pour tout le monde ou des départs échelonnés toutes les 30 secondes. Dans ce cas, il est nécessaire de chronométrer le parcours de chaque aveugle pour déterminer l'équipe gagnante.

# Tous sur le napperon

Olympiques

## But du jeu

Faire tenir le plus de monde possible sur un napperon.

## Matériel requis

- ♦ 7 napperons



On dispose sur le sol un napperon en plastique par équipe de 6. Le but du jeu est que l'équipe au complet tienne le plus longtemps possible sur le napperon. Au premier coup de sifflet, le premier équipier de chaque équipe se positionne sur le napperon. Toutes les 30 secondes, un cri est lancé et un nouvel équipier rejoint ceux qui sont déjà sur le napperon jusqu'à y être tous regroupés. Dès qu'un équipier pose un pied en dehors du napperon, l'équipe est éliminée. La dernière équipe en place gagne.

## Variante

- ♦ On peut aussi corser la difficulté en imposant des contraintes supplémentaires - lever le bras droit, saisir le pied d'un autre équipier, lever un pied, etc.

# Podium gagnant

Jeu de départ

L'animateur nommera les trois positions de chacune des catégories des jeux Olympiques de la journée.

La première position de chacune des catégories se méritera le droit de ramasser et ranger correctement le matériel de sa catégorie dans le BAC.

Il serait apprécié de remettre un petit prix pour nos trois gagnants de chacune des catégories (certificats, médailles, collation santé, etc.).



# Bougez c'est l'fun !

*Pour assurer le bon développement des enfants, il est important pour eux de faire de l'activité physique au moins 60 minutes par jour. Donnez leur le goût de bouger dans le plaisir, car un enfant actif à beaucoup plus de chance de devenir un adulte actif et en santé!*

## Nos partenaires :

