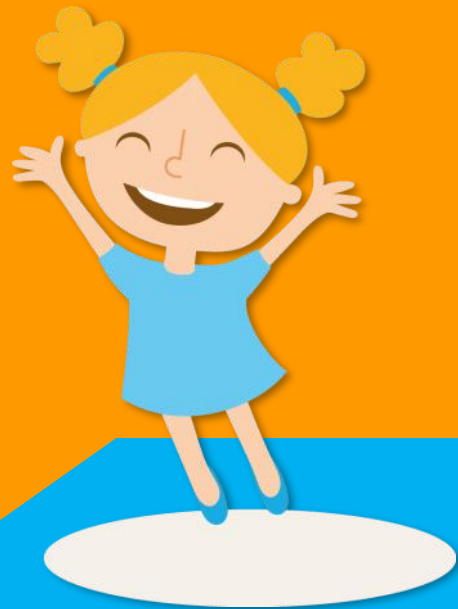


Banque de jeux

Thématique : Sports



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

Nos partenaires :



Loisir Sport
Centre-du-Québec



Projet Vive
l'activité physique
RBC



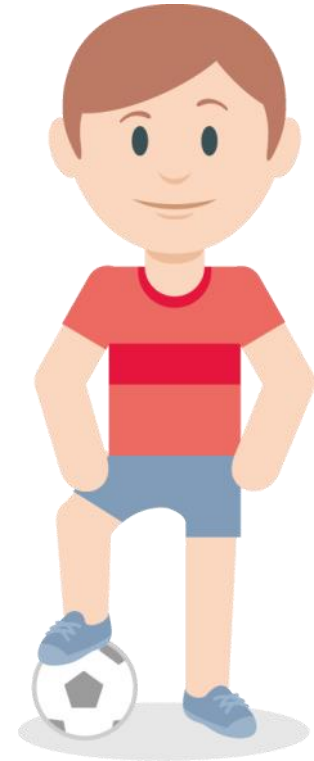
Course à relais

Jeu d'accueil

Les enfants sont assis face à l'animateur et au bac.

L'animateur sort un objet du bac en posant des questions sur celui-ci (ex. : De quel sport s'agit-il ? Combien de joueurs y a t'il sur le terrain pour ce sport ? Comment se joue ce sport ? Etc.).

Vous pouvez ensuite passer au vote pour choisir le sport avec lequel les enfants préfèrent commencer.



Ultimate Frisbee

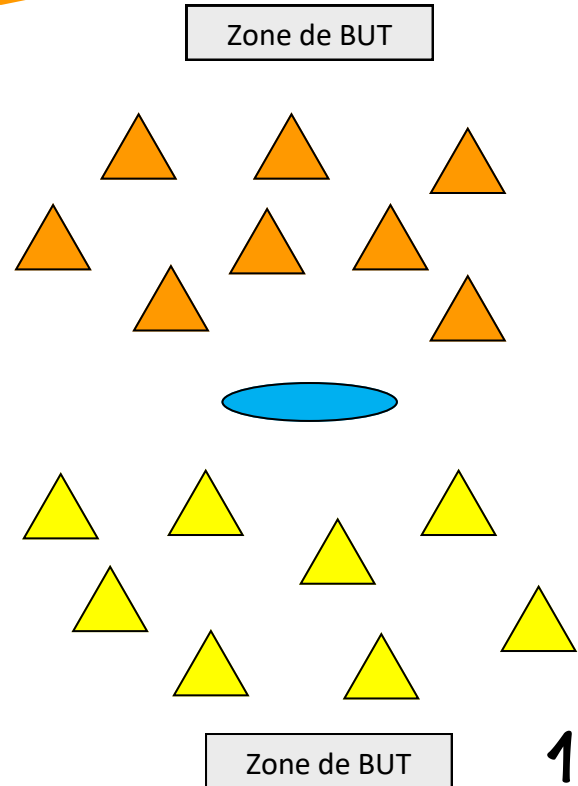
Sports

But du jeu

Être la première des deux équipes à atteindre 5 points

Matériel requis

- ◆ Un frisbee
- ◆ Des dossards



Les enfants sont divisés en deux équipes.

L'animateur détermine une zone de but. Les enfants doivent se faire des passes pour arriver dans la zone de but adverse et ainsi faire un touché (1 point).

Si le frisbee est lancé et que personne ne le touche ou qu'un membre de la même équipe le touche et qu'il tombe au sol, le frisbee est alors remis à l'équipe adverse.

L'équipe ayant marqué 5 points gagne.

Variantes

Vous pouvez créer quatre équipes et donc faire quatre zones des buts.

Vous pouvez décider que le prochain touché sera de deux points au lieu d'un seul.

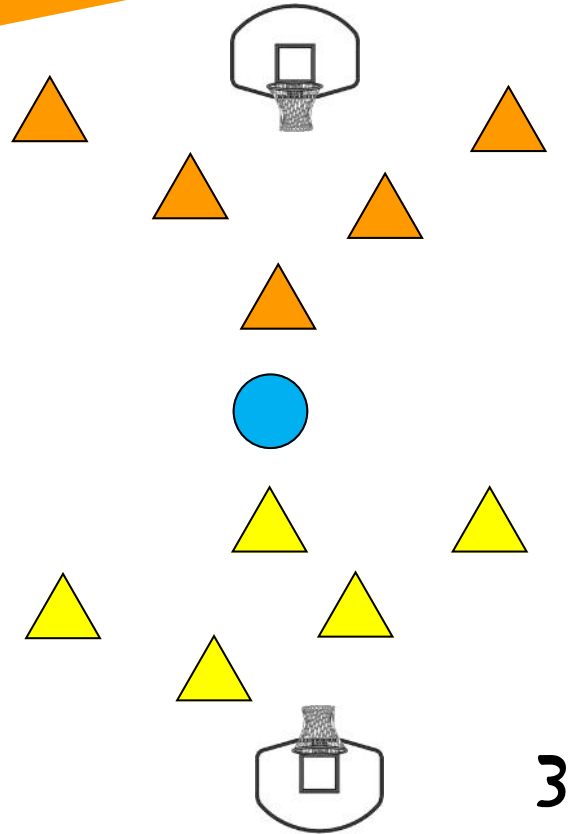
Vous pouvez choisir que lorsqu'un frisbee est échappé, l'enfant est éliminé. Il réintègre le jeu lorsqu'un point est marqué.

But du jeu

Marquer le plus de paniers possible
durant la partie

Matériel requis

- ◆ Des dossards
- ◆ Des paniers de baskets (ou autres cibles)
- ◆ Un ballon de basketball



Les enfants sont divisés de sorte qu'il y ait quatre ou cinq joueurs par équipe.

L'animateur agit à titre d'arbitre et chronomètre une partie de 8 minutes. Les deux équipes en jeu tentent de lancer le ballon dans le panier (ou cylindre, cerceau ou tout autre objet de votre choix si vous n'avez pas de panier) adverse à l'aide de dribles et de passes.

Il suffit de lancer le ballon dans le panier adverse pour faire un point.

Aucun contact physique n'est accepté, il suffit de rester à un bras de distance du joueur adverse.

Une fois les 8 minutes écoulées, une ou deux autres équipes embarquent sur le jeu.

Vous pouvez organiser un petit tournoi ou tout simplement remplacer l'équipe perdante par une nouvelle équipe à la fois.

Variantes

Vous pouvez décider d'obliger un minimum de cinq passes.

Vous pouvez décider que lorsqu'un enfant est en possession du ballon, il ne peut plus marcher ni dribler. Ses pieds restent au sol et il doit obligatoirement faire une passe.

Vous pouvez faire jouer les enfants avec contact léger, mais si le contact est trop intense (faute), vous pouvez donner un point à l'équipe adverse.

Flag football

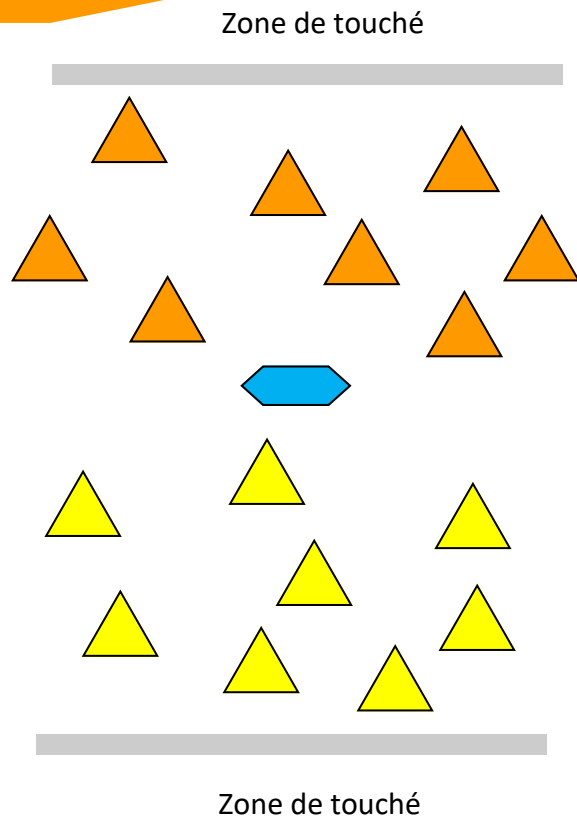
Sports

But du jeu

La première équipe ayant accumulé 5 points gagne la partie. L'équipe doit s'emparer du ballon et faire un touché afin de faire un point.

Matériel requis

- ◆ Des dossards
- ◆ Des ceintures et bandelettes de flag football
- ◆ Un ballon de football



Les enfants sont divisés en deux équipes. Chaque enfant doit mettre sa ceinture de flag football et insérer deux bandelettes de chaque côté de son corps.

Chaque équipe se place aux deux extrémités du terrain et une des deux équipes (tirage au sort) botte le ballon vers l'autre équipe.

L'équipe qui envoie le ballon doit s'empresse d'aller enlever une bandelette du joueur adverse ayant attrapé le ballon.

Lorsqu'un joueur enlève une bandelette au coureur adverse, le ballon est déposé et le jeu s'arrête.

Le prochain essai repartira de cet endroit. L'équipe a quatre essais pour se rendre à la ligne du touché. Si l'équipe ne parvient pas à le faire, le ballon est remis à l'autre équipe pour un quatre essais.

Un touché vaut 1 point. La partie peut se terminer lorsque la première équipe se rend à 5 points.

Variante

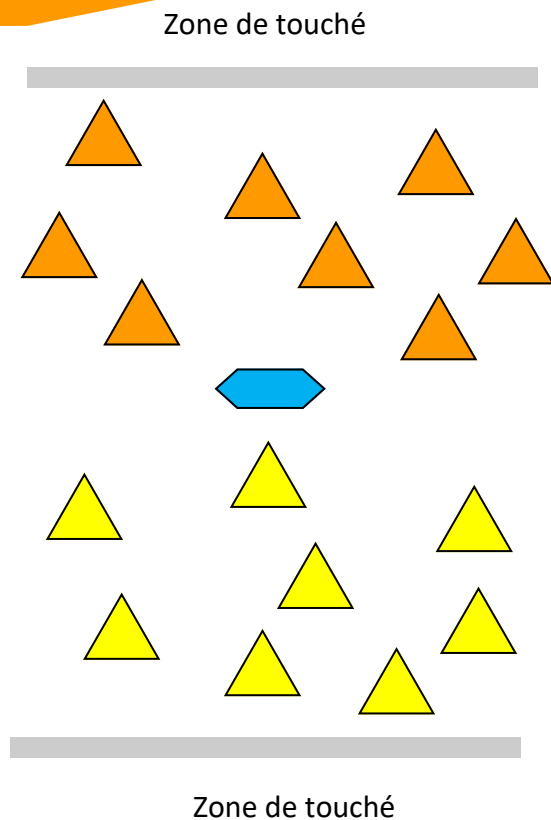
Vous pouvez aussi vous amuser à lancer le ballon à un enfant au loin. Deux autres enfants devront courir afin d'essayer de lui enlever une bandelette.

But du jeu

La première équipe ayant accumulé 5 points gagne la partie

Matériel requis

- ♦ Un ballon
- ♦ Des dossards



Les enfants sont divisés en deux équipes. Chaque équipe se place aux deux extrémités du terrain. Une des deux équipes (tirage au sort) botte le ballon vers l'autre équipe.

L'équipe qui envoie le ballon doit s'empêcher d'empêcher l'équipe adverse de se rendre à la ligne du touché.

Les contacts sont permis, mais sans exagération et avec modération.

Le joueur ayant pris possession du ballon ne peut effectuer que des passes derrière lui (aucune passe égal ou devant lui).

Lorsque le joueur ayant le ballon dépose un genou au sol, il doit faire une passe à un de ses coéquipiers vers l'arrière.

L'équipe adverse doit obligatoirement être

à un mètre de distance devant l'équipe.

Lorsque le joueur ayant la possession du ballon quitte la limite du terrain, le ballon est repris par l'équipe adverse et doit être lancé au jeu par celle-ci (sortie de balle).

Un touché vaut 1 point. La partie peut se terminer lorsque la première équipe se rend à 5 points.

Variante

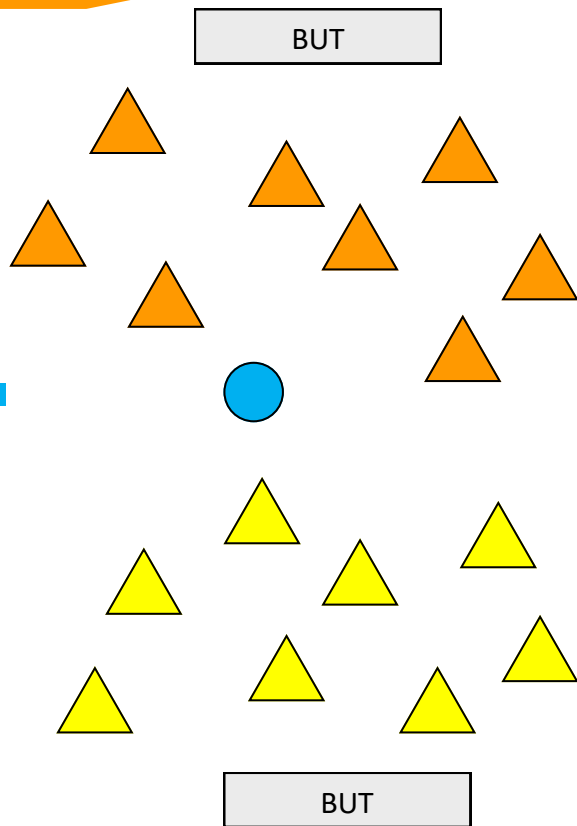
Vous pouvez montrer un extrait vidéo d'une partie de Rugby aux enfants avant de jouer. C'est toujours impressionnant lorsqu'on ne connaît pas ce sport.

But du jeu

Marquer le plus de buts possible

Matériel requis

- ♦ Un ballon de soccer
- ♦ Un but (peut être remplacé par un but de hockey ou des cônes)
- ♦ Des dossards



Les enfants sont divisés en deux équipes. Chaque équipe a un but (but de hockey, de soccer ou des cônes) et un gardien de but. L'animateur délimite le terrain et remet un ballon de soccer au centre du terrain.

Chaque équipe, à l'aide de passes, tentera de marquer un point en bottant le ballon dans le but de l'équipe adverse.

Ce sport interdit le contact avec les mains excepté pour le gardien de but.

Lorsqu'il y a but, une nouvelle mise au jeu se fait au centre du terrain, mais c'est l'équipe s'étant fait marquer qui débutera avec le ballon.

Variantes

Vous pouvez ajouter un ou même deux ballons afin que le jeu soit plus éclaté.

Vous pouvez demander aux enfants de jouer seulement avec les mains.

Vous pouvez demander aux enfants de botter le ballon de leur mauvais pied.

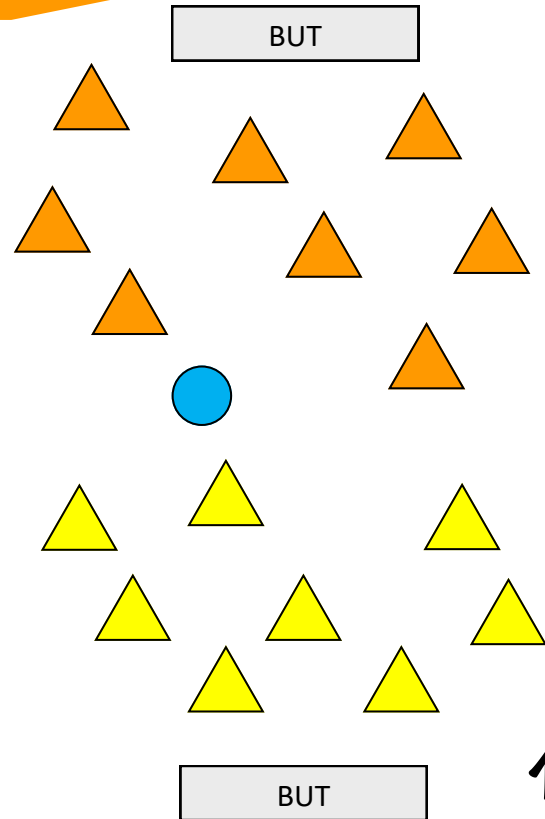
Vous pouvez demander aux enfants de jouer deux par deux, main dans la main ou les bras accrochés ensemble.

But du jeu

Marquer le plus de buts avant la fin de la partie

Matériel requis

- ♦ Un ballon
- ♦ Deux buts (ou cônes)
- ♦ Des dossards



Les enfants sont divisés en deux équipes. Chaque équipe a un but (but de hockey, de soccer ou des cônes) et un gardien de but.

L'animateur délimite le terrain et donne le ballon à l'équipe qui a gagné le tirage au sort (pile ou face ou roche-papier-ciseaux).

Chaque équipe, à l'aide de passe, devront tenter de marquer un point en lançant le ballon dans le but de l'équipe adverse.

Un maximum de trois pas pour le joueur possédant le ballon peut être fait. Le ballon ne peut être gardé plus de cinq secondes dans les mains d'un joueur.

Lorsqu'il y a but, l'équipe s'étant fait

marquer reprendra le jeu à partir de leur zone de but. Le match se poursuit jusqu'à ce que l'animateur siffle la fin du jeu.

Variantes

Vous pouvez ajouter un ou même deux ballons afin que le jeu soit plus éclaté.

Vous pouvez décider de jouer avec les pieds seulement.

Vous pouvez exiger un minimum de cinq passes avant de lancer au but.

Palette brûlée

Sports

But du jeu

Se rendre au marbre
pour marquer un point.

Matériel requis

- ♦ 1 palette de plastique;
- ♦ 5 cônes;
- ♦ 1 balle de tennis;
- ♦ 12 dossards.



2^e but



3^e but



Lanceur



1^{er} but



Frappeur



Marbre

La palette brûlée a le même principe que le baseball. Cependant, au lieu d'utiliser un bâton, nous utilisons une palette et une balle de tennis afin de rendre le jeu beaucoup plus difficile. Les règlements sont sensiblement les mêmes. Dès qu'une équipe est retirée trois fois, l'équipe au bâton change de position et s'en va au champ. Il y a deux façons de retirer un joueur, soit d'attraper la balle directement avant qu'elle touche le sol ou de remettre la balle au lanceur avant que le frappeur n'ait le temps de se rendre au but. Les joueurs doivent rester sur le but en tout temps. Ils auront le droit de bouger seulement lorsque le prochain frappeur réussira à frapper la

balle à son tour. Vous avez le choix de changer les équipes de position après 3 retraits ou après le nombre de points désirés (exemple 5).

Variantes

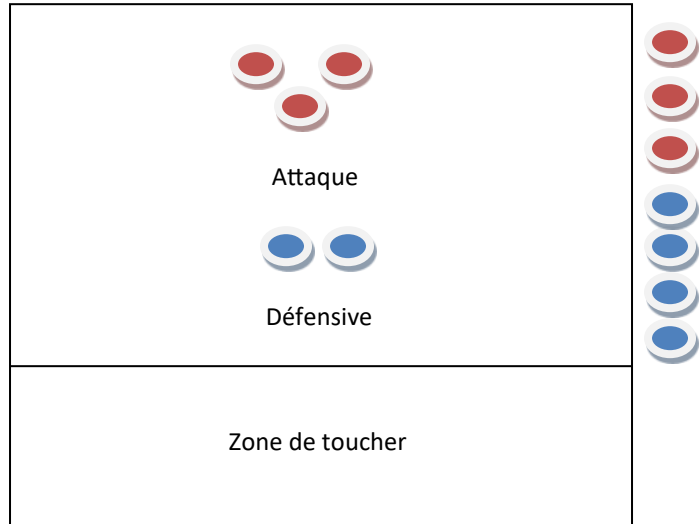
- * Vous pouvez retirer un joueur lorsque celui-ci manque la balle 3 fois de suite.
- * Vous pouvez décider que les joueurs frappent de leur mauvais côté (gaucher de la droite et droitier de la gauche).
- * Frapper la balle d'une seule main.

But du jeu

Se rendre dans la zone de toucher avec le ballon pour marquer un but.

Matériel requis

- ♦ 1 ballon de handball;
- ♦ 10 cônes;
- ♦ 12 dossards.



Joué sur un terrain dont les dimensions sont les mêmes qu'un terrain de basketball, Pur Instinct oppose deux équipes de six joueurs. Le but du jeu est de traverser le terrain avec un ballon sans se faire toucher et sans que le ballon touche le sol. L'équipe à l'attaque est composée de 3 joueurs et l'équipe à la défensive est composée de 2 joueurs. Les joueurs offensifs ont toujours la possibilité de courir avec le ballon. Ils doivent passer le ballon à leurs coéquipiers en effectuant une passe derrière eux (aucune passe égal ou devant). Seules les passes sous forme de botté avec le pied sont acceptées par devant. L'équipe en offensive a droit à 3 retraits par manche, mais chaque fois qu'un jeu se termine, un nouveau ballon est déposé sur la

ligne de départ. De nouvelles unités offensive et défensive sautent sur le terrain. Après 3 retraits, l'équipe qui a le ballon le redonne à l'adversaire.

Variantes

- * Vous pouvez changer le nombre de joueurs par équipe (ex.: 5 vs 3).
- * Vous pouvez demander aux enfants de botter le ballon de leur mauvais pied.
- * Vous pouvez montrer un extrait vidéo d'une partie de Pur Instinct aux enfants avant de jouer. C'est toujours impressionnant lorsqu'on ne connaît pas ce sport.

Lancez avec précision

Jeu de départ

Les enfants sont habitués de déposer et bien ranger le matériel, mais devinez quoi ? Pas besoin pour ce jeu de départ.

Les enfants devront lancer ou botter (selon le ballon associé : soccer = botté, basketball = lancé, football = botté ou lancé, etc.) avec précision chacun des ballons dans le bac que l'animateur aura déposé à dix mètres de distance des enfants.

L'animateur peut s'amuser à rapprocher ou éloigner le bac pour amuser les enfants.



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 :

