

LE PLEIN AIR



L'ultime terrain de jeux

À l'attention du personnel de l'école

Le 3 septembre 2013

Madame, Monsieur,

La copie ci-jointe de la ressource **Le plein air : l'ultime terrain de jeux*** vous est fournie par le Bureau de santé de Middlesex-London. Selon l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé : activité physique des jeunes et des adultes (2011), moins de 10 % des jeunes Canadiens atteignent le niveau minimum d'activité recommandé par jour pour obtenir des effets bénéfiques importants sur la santé. Nous espérons que la présente ressource vous aidera à augmenter le nombre d'élèves qui font de l'activité physique à l'école et qu'elle favorisera l'atteinte du niveau d'activité physique quotidienne recommandé de 60 minutes.

Le plein air : l'ultime terrain de jeux est une ressource d'activité physique que les éducateurs et les pairs leaders peuvent utiliser auprès des élèves de la 1^{re} à la 6^e année. Cette ressource encourage l'activité physique quotidienne. Elle renferme des exemples d'activités physiques qui peuvent se faire dehors ainsi que dans le cadre du programme ordinaire d'éducation physique (voir les liens avec le programme-cadre à la page suivante).

La trousse comprend :

- 50 jeux ne nécessitant aucune préparation, y compris les instructions et les lignes directrices concernant les modifications possibles selon les habiletés;
- une description claire du lieu où les jeux peuvent se dérouler, à long terme;
- des liens vers des sites Web sur l'activité physique.

Si vous avez des questions au sujet de la ressource, appelez l'infirmière de la santé publique affectée à votre école, _____, au 519 663-5317, poste _____.

Nous vous remercions des efforts que vous déployez pour augmenter le niveau d'activité physique chez les enfants.

Le Comité Vivre sainement
Équipe de la santé des enfants
Bureau de santé de Middlesex-London



Le plein air : L'ultime terrain de jeu

Cette ressource appuie les attentes et les contenus d'apprentissage du programme cadre d'éducation physique et santé, Curriculum de l'Ontario, pour les élèves de la 1^{re} à la 6^e année.

A1. Vie active : participer à une variété d'activités physiques dans le but d'être une personne active tout au long de sa vie.

A1.1 manifester son engagement en fournissant un effort soutenu et en adoptant des comportements qui facilitent et améliorent son état d'alerte et son habileté à participer à toutes les activités du programme.

A2. Vie active : mettre en pratique les concepts liés à la condition physique de façon à mener une vie saine et active.

A2.1 Activité physique quotidienne : participer selon sa capacité aux activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse pendant au moins 20 minutes chaque jour incluant l'échauffement et le retour au calme.

B1. Compétence motrice : mettre en pratique des habiletés motrices de base ainsi que des concepts reliés au mouvement dans une variété d'activités physiques.

B1.2 se déplacer et s'arrêter dans un espace tout en prenant en considération les autres et l'équipement.

B1.3 se déplacer de différentes façons et dans des directions variées en utilisant différentes parties du corps.

B1.4 envoyer des objets de diverses formes et grosseurs en variant sa position et en utilisant différentes parties du corps.

B1.5 recevoir des objets de différentes formes et grosseurs en variant sa position et en utilisant différentes parties du corps.



Le plein air : L'ultime terrain de jeux



- **À vos marques! chemise jaune**

- Allons-y!
- Comment se servir de la boîte à outils
- Tableau de jeux et d'habiletés
- Glossaire
- Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- **Prêt! chemise orange**

- Soyez créatif! Confectionnez votre propre matériel!
- Habillez-vous!
- Jouez en sécurité!
- Articles dont vous aurez besoin
- Conseils pour la sécurité au soleil

- **Allez jouer au ballon! chemise rouge**

- **Allez jouer à des jeux de groupe!
chemise violette**

- **Allez jouer à la marelle!
chemise bleue**

- **Allez jouer avec une corde à sauter!
chemise bleu sarcelle**

- **Allez jouer à chat! chemise verte**

- **Renseignez-vous et ajoutez des jeux!
chemise grise**

- Sites web sur l'activité physique
- Bibliographie

À vos marques!

Allons-y!

Les enfants de par le monde ont une chose en commun, ils adorent jouer! Pour eux, jouer signifie s'amuser! Les enfants aiment gambader, sautiller, courir, se pencher, se balancer, lancer et attraper, chasser et se cacher. Toutefois, le jeu est également pour eux une façon de s'exprimer, d'acquérir des aptitudes sociales et d'évacuer le stress de leur vie quotidienne.



Les *bienfaits de l'activité physique* vont au-delà du plaisir. Le fait d'adopter un mode de vie actif à un jeune âge peut réduire les risques de maladies cardiaques, d'hypertension, d'ostéoporose, de diabète de type 2 et de cancer. La pratique régulière d'activité physique renforce les os, développe les muscles, travaille le cœur et contribue au maintien d'un poids santé et d'un mode de vie sain.

Jouer avec des camarades dans notre communauté multiculturelle sensibilise les enfants à la diversité raciale, culturelle et ethnique. En jouant, ils peuvent s'initier au travail d'équipe et acquérir des compétences en leadership grâce à la prise de décisions, à la communication, à la gestion du temps, à la résolution de problèmes et à l'établissement d'objectifs. L'apprentissage de ces compétences suscite un sentiment de confiance, ce qui encourage les enfants à relever de nouveaux défis. La maîtrise de ces défis développe leur estime personnelle et sert de fondement à l'acquisition de *compétences sociales et d'aptitudes à la vie quotidienne* pour l'avenir.

« **Le plein air : l'ultime terrain de jeux** » est une *trousse à outils* qui a été conçue par le Bureau de santé publique de Toronto en consultation avec divers organismes communautaires, garderies et experts en matière d'activité physique. Il comprend *50 jeux différents destinés aux garçons et aux filles de 6 à 12 ans*. Ces jeux ont été choisis afin d'inciter les enfants à faire de l'activité physique pendant les *quatre saisons* de l'année.



Soyez créatif lorsque vous utilisez la trousse à outils! Il n'y a aucune règle rigoureuse. Sentez-vous libre de modifier ou d'adapter les activités et les suggestions pour qu'elles répondent à vos besoins et à ceux des enfants.

Il n'y a pas deux enfants pareils. La section intitulée : « **Principes généraux pour l'adaptation des habiletés** » présente des suggestions permettant de modifier les activités afin de donner aux enfants ayant des défis personnels la possibilité de participer. Les parents, amis et autres enfants sont également des sources d'idées. C'est en procédant par tâtonnements, tout en veillant à la sécurité,

que vous pourrez faire participer tous les enfants à ces jeux interactifs amusants, quel que soit leur niveau d'habileté.

Nous vous encourageons à permettre aux enfants de modifier les jeux si leur créativité les incite à le faire et si les modifications ne posent aucun risque.

Amusement! Plaisir! Curiosité! Excitation! Bienfaits pour la santé! Tous ces éléments peuvent faire bon ménage et ce, sans effort! En vous servant de la trousse à outils, les enfants peuvent jouer dehors, laisser libre cours à leur imagination et développer un goût pour l'activité physique qui durera toute leur vie.

Les utilisateurs du guide « **Le plein air, l'ultime terrain de jeux** » doivent exercer leur propre jugement afin de déterminer si les jeux sont appropriés et identifier les mesures de sécurité devant être prises avant de permettre aux enfants d'y jouer. La ville de Toronto et le Conseil de santé de Toronto déclinent toute responsabilité découlant de blessures subies par les participants se servant de ce guide.

©Bureau de santé publique de Toronto, 2002

Le Bureau de santé publique de Toronto aimerait remercier les organismes suivants et leur personnel de leur précieuse contribution : Active Living Alliance, Adventure Place, l'Association canadienne de loisirs intramuros (Ontario), Hughes Child Care Centre, l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario, Kids Haven Community Childcare, The Learning Enrichment Foundation et Variety Village – Outreach Department.

Illustrations : Joe Weissmann

Conception : Murielle Weissman

À vos marques!

Comment se servir de la trousse à outils “Le plein air : l’ultime terrain de jeux”

Cette trousse à outils est divisée en huit chemises de couleur différente. Trois chemises fournissent des renseignements sur le matériel de base. Les cinq autres décrivent les jeux.

1. À vos marques!

- Décrit les bienfaits de l’activité physique et les termes employés.
- Listes de jeux et d’habiletés : indiquent ce dont vous avez besoin pour chaque jeu et les habiletés qu’acquerront les enfants.
- La majorité des jeux peuvent être adaptés aux différents niveaux d’habileté des enfants à l’aide des **Principes directeurs pour l’adaptation des habiletés**.

2. Prêt!

- Décrit le matériel dont vous aurez besoin et la façon de le confectionner.
- Présente des conseils sur la façon de s’habiller en fonction de la saison et sur la sécurité au soleil.
- La sécurité

ALLEZ JOUER! 50 jeux classés en cinq catégories

- Chaque catégorie de jeux est placée dans une chemise de couleur différente. Les jeux sont présentés dans un format pratique sur des cartes de plastique de la même couleur que la chemise qui les contient. Elles peuvent être transportées dehors et remises à leur place à la fin du jeu.
- Chaque carte indique le matériel nécessaire pour jouer au jeu, le nombre de joueurs, les âges suggérés, l’équipement, les instructions et les Skimbols (symboles d’acquisition de compétences).
- Les Principes directeurs pour l’adaptation des habiletés présentent des suggestions sur la façon d’adapter les jeux en fonction du niveau d’habileté ou des défis personnels des enfants.

À vos marques! Prêt!

Choisissez un jeu et allez jouer dans « Le plein air “l’ultime terrain de jeux” »

3. Allez jouer au ballon!

4. Allez jouer à des jeux de groupe!

5. Allez jouer à la marelle!

6. Allez jouer avec une corde à sauter!

7. Allez jouer à chat!

8. Renseignez-vous et ajoutez des jeux!

- Sites web sur l’activité physique
- Bibliographie



À vos marques!

Glossaire

Endurance cardiovasculaire - capacité du coeur et des poumons à maintenir une activité prolongée sollicitant le mouvement des gros muscles

Communication - échange de pensées ou de messages par des moyens verbaux et non verbaux

Activités de récupération - activités moins intenses, comme la marche/les étirements pratiquées après l'activité intense; elles permettent au coeur de reprendre un rythme normal.

Jeux appropriés sur le plan du développement - jeux qui conviennent au niveau d'habileté des enfants

Esprit sportif - participation à une activité marquée par le respect et l'intégrité envers les autres (co-équipiers, adversaires) et par le respect des règles

Principes de secourisme - séquence de gestes à suivre dans une situation d'urgence; vérifier les lignes directrices en matière de secourisme de votre organisme

Souplesse - capacité de faire un mouvement avec une grande amplitude sans malaise ou douleur

Blessures - (lésions, plaies) causées au corps par une force externe

Modes de vie sains - comportements favorisant la santé optimale

Modification d'une tâche - modifier les activités d'un jeu ou leur intensité pour changer le degré de difficulté

Habiletés motrices fondamentales - les habiletés qui sont le fondement de toute activité physique. Elles comprennent :

- Locomotion/déplacement - habiletés servant à déplacer le corps d'un endroit à un autre (p. ex. marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, grimper)
- Manipulation - habiletés qui permettent de recevoir ou de propulser un objet (p. ex. lancer, attraper, ramasser, botter, lancer à la volée, dribbler, frapper)
- Stabilité - habiletés qui permettent au corps de demeurer sur place tout en imprimant une rotation autour d'un axe horizontal/vertical (p. ex. se balancer, se pencher, s'étirer, se tourner)

Endurance musculaire - capacité d'exécuter des contractions musculaires répétées ou de maintenir une contraction jusqu'à ce que la fatigue se manifeste

Force musculaire - capacité du muscle à se contracter pour faire face à une résistance et ou exercer une force

Habileté non locomotrice - mouvement qui est exercé à partir d'une base relativement stable comme s'étirer, se balancer, se tourner

Activité physique - utiliser ses muscles pour déplacer le corps se traduisant par une dépense d'énergie

Condition physique - qualités qui permettent de définir la capacité du corps à s'engager dans une activité physique (p. ex. souplesse, agilité, coordination, force, équilibre, endurance cardiovasculaire et endurance musculaire)

Skimbols - symboles picturaux représentant les habiletés motrices fondamentales, les aptitudes sociales et les adaptations aux habiletés possibles



Locomotion/
déplacement



Manipulation



Stabilité



Aptitudes
sociales



Adaptation
des habiletés

Aptitudes sociales - aptitudes interpersonnelles utilisées par les enfants en jouant (p. ex. communication, stratégies de planification, prise de décision, conséquences logiques, résolution de problèmes, négociation, compromis, compétences organisationnelles)

Variations - modifications qui augmentent ou réduisent le degré de difficulté d'un jeu ou idées permettant de varier le jeu

Activité physique intense - activité qui augmente le rythme cardiaque et le maintient à un niveau élevé pendant une période donnée

Activités de réchauffement - activités exercées pour préparer le corps à un jeu actif et pour réduire le risque de blessure (p. ex. marche rapide)

À vos marques!

À vos marques!

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

Facteurs à considérer

Suggestions (en discuter avec les enfants et leur demander s'ils acceptent les modifications)

Action

- Modifier le degré de difficulté d'un jeu peut présenter un défi stimulant aux joueurs. Toutefois, des différences extrêmes peuvent créer des inégalités de sorte que certains enfants pourraient se désintéresser au jeu ou arrêter de le jouer.
- Essayer de réduire l'impact de la différence au niveau des habiletés/créer une activité équitable pour tous les enfants.

- Avant de jouer, décidez des changements qui peuvent être apportés à l'activité pour l'adapter aux différents niveaux d'habileté des joueurs.
- Définissez les termes :
 - quelle est l'action ou comment l'accomplir, le nombre de fois que le ballon circule à tous les joueurs, la séquence d'activités, la façon dont les joueurs ou le marqueur se déplace dans le tracé
 - rebondir, rouler, lancer, passer, frapper, manquer, commettre une faute, s'accroupir, sauter, faire un pas
- Décider de l'aide à fournir – travailler à une habileté à la fois, demander au joueur de se préparer à sauter, de tenir/frapper avec la raquette (si la prise est faible, envelopper le poignet et le manche de la raquette d'un bandage élastique, frapper d'un grand mouvement du bras)

Limites / espace de jeu

- Des limites bien marquées aident les joueurs à suivre les règles et encouragent les joueurs à jouer en sécurité.
- Les enfants ayant des déficiences sur le plan visuel ou physique ont du mal à rester dans les limites du jeu.
- Les espaces entre les joueurs doivent être assez larges pour que les enfants munis de matériel de jeu puissent circuler librement entre les joueurs et tourner.

- Demander aux joueurs utilisant un appareil ou accessoire fonctionnel (fauteuil roulant/marchette) de garder une roue ou patte en dehors des limites du jeu.
- Augmenter l'espace entre les joueurs en demandant aux enfants de se placer doigt à doigt plutôt que main à main.

Matériel

- Le matériel convenant à tous les joueurs permet à un plus grand nombre d'enfants de participer.

- Penser à la taille de la balle ou du ballon, à sa souplesse et à sa capacité à rebondir (une large balle molle est plus facile à attraper qu'une petite balle dure).

Rythme du jeu / déplacements

- Des difficultés sur le plan des habiletés de locomotion/déplacement, de la manipulation et de la stabilité ont un impact sur l'équité du jeu.
- L'établissement de lignes directrices permet à un joueur d'utiliser une habileté différente pour promouvoir l'équité au niveau du mouvement. La formation de paires, pour la stabilité, permet aux enfants ayant des déficiences de participer en sécurité et avec succès à des jeux de balle, de chat ou de groupe. Pensez à l'incidence de l'excitation sur le mouvement et les aptitudes sociales du joueur.

- Allouer plus de temps pour accomplir les activités.
- Les joueurs peuvent se déplacer de différentes façons ou à des vitesses différentes (marcher, sauter, faire des petits pas).
- Modifier le rythme du jeu (tourner les cordes plus lentement/permètre un plus grand nombre de tours entre les joueurs).
- Augmenter le défi en augmentant le nombre de fois que les joueurs doivent passer les buts/le cercle.
- Modifier la distance à parcourir entre les buts ou la longueur du terrain.
- Former des paires pour partager les défis (1 frappe, l'autre lance/court).

La majorité des enfants ont les habiletés nécessaires pour participer à ces jeux. Certains ne les ont pas. C'est pour cette raison que nous avons conçu les Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés. Ce sont des mots clés qui vous aideront à déterminer les modifications à apporter à un jeu pour que les enfants ayant des habiletés différentes puissent y participer en toute sécurité. Le tableau ci-dessus ne couvre pas toutes les situations possibles.

À vos marques!

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

Facteurs à considérer

Suggestions (en discuter avec les enfants et leur demander s'ils acceptent les modifications)

Formation de paires

- La formation de paires, pour la stabilité, permet aux enfants ayant des déficiences de participer en sécurité et avec succès à des jeux de balle, de chat ou de groupe. Pensez à
- l'incidence de l'excitation sur le mouvement et les aptitudes sociales du joueur.

- Appairer des joueurs aux habiletés différentes (courir/stabilité – attraper/lancer – frapper/courir).
- Un joueur peut pousser un autre en fauteuil roulant. Le joueur dans le fauteuil roulant doit maîtriser son fauteuil en tout temps.

Toucher en sécurité/frapper

- Le fait d'être touché ou frappé par une balle peut effrayer un joueur et le rendre plus susceptible de se blesser en tombant.

- Décider de la façon dont le toucher se fera et choisir des endroits sécuritaires pour le faire.
- Se servir de mouchoirs (petits morceaux de tissu à moitié sorti d'une poche à un endroit désigné du corps). Choisir une balle moins ferme pour réduire l'impact du toucher et pour qu'elle soit plus facile à attraper.
- Le toucher doit toujours se faire en dessous de la taille. Choisir un endroit sécuritaire.
- Pour les enfants utilisant un accessoire fonctionnel, choisir un endroit pour le toucher comme sur les petites roues du fauteuil roulant ou à un endroit précis de la marchette.

Sécurité

- Une déficience au niveau des habiletés peut avoir une incidence sur le temps de réaction de l'enfant, le rendant plus susceptible aux blessures. Le fait d'offrir du soutien pendant une mise au défi favorise le développement d'habiletés physiques et d'aptitudes sociales, augmente la confiance et l'estime de soi.
- Songez à l'incidence de l'excitation sur les aptitudes sociales de l'enfant.

- Se renseigner sur le niveau d'habileté de tous les joueurs.
- Choisir des activités qui peuvent être accomplies en sécurité (répétition, formation de paires).
- Les cerceaux posent un risque aux joueurs en fauteuil roulant ou à ceux qui utilisent une marchette.

Comptage des points

- Une déficience au niveau des habiletés peut présenter un avantage indu à certains joueurs et inciter d'autres joueurs à abandonner la partie.
- La modification de certains aspects du jeu peut égaliser les chances et continuer à présenter un défi à certains joueurs sans ennuyer les autres.
- Discuter de ces facteurs peut inciter les enfants à ressentir de l'empathie envers les autres.

- Établir des limites de temps si l'excitation favorise l'agressivité ou l'intimidation.
- Décider de la façon de marquer les points (toucher un joueur avec la balle pourrait compter pour un point).

Quand un tour est-il terminé?

- L'habileté d'un joueur s'améliore avec de la pratique, de l'encouragement et du soutien; l'inégalité au niveau de l'habileté des joueurs empêche le jeu d'être équitable; le jeu plutôt que la compétition est ce qui favorise la pratique.

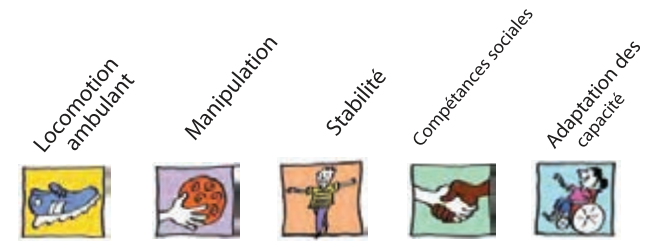
- Modifier la distance à parcourir, le rythme du jeu, les gestes à accomplir.
- Établir des lignes directrices. Allouer plus de temps.
- Tenir compte du niveau d'habileté des joueurs (un effort peut compter comme un toucher).

La majorité des enfants ont les habiletés nécessaires pour participer à ces jeux. Certains ne les ont pas. C'est pour cette raison que nous avons conçu les Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés. Ce sont des mots clés qui vous aideront à déterminer les modifications à apporter à un jeu pour que les enfants ayant des habiletés différentes puissent y participer en toute sécurité. Le tableau ci-dessus ne couvre pas toutes les situations possibles.

À vos marques!

Tableau de jeux et d'habiletés

	Activité	Âges	Nbre de Joueurs	Matériel nécessaire						
					AO - Aire ouverte	GAO - Grande aire ouverte	ASD - Aire à surface dure	CT - Craie de trottoir		
Jeux de marelle	1. Marelle du marais	6-10	2+	CT, ASD, pas de marqueurs						
	2. Découvrez l'univers	6-10	2+	CT, ASD, mouchoir/ joueur						
	3. Marelle du dragon	6-10	2+	CT, ASD, marqueur/joueur						
	4. Marelle Ciel et Terre	6-12	2+	CT, ASD, marqueur/joueur						
	5. Marelle ordinaire	6-10	2+	CT, ASC, marqueur/joueur						
	6. Marelle du quartier	8-12	3-6	CT, ASC, 4+ marqueurs (petits sacs de haricots) par joueur						
	7. Marelle en colimaçon	6-8	2+	CT, ASC, marqueur/joueur						
	8. Marelle du village	8-12	2+	CT, ASC, aucun marqueur						
Jeux avec une corde à sauter	1. Banane royale	6-8	5+2 avancés	ASD, 1 longue corde						
	2. Le chat et la souris	8-12	3+	ASD, 1 longue corde						
	3. Attrape-moi	9-12	3+	ASD, 1 longue corde						
	4. Saute, saute, souricette!	6-12	3+	ASD, 1 longue corde						
	5. Suis-moi	9-12	8+	ASD, 1 longue corde						
	6. Hélicoptère	6-7	2+	ASD, 1 courte corde						
	7. Serpent	6-7	3+	ASD, 1 longue corde						
	8. Empile-les!	6-12	8+	ASD, 1 longue corde						
	9. Sauts en alternance	9-12	8+	ASD, 1 longue corde						
Jeux de chat	1. Chat enchaîné	6-12	10+	AO, mouchoirs						
	2. Gendarmes et voleurs	8-12	5+	AO, mouchoirs						
	3. Queue du dragon	6-8	6+	AO, mouchoirs						
	4. Le renard et les oies	6-12	4-8	AO, mouchoirs						
	5. Allez!	6-10	14+	AO						
	6. Donne-moi cinq!	6-8	5+	AO, mouchoirs						
	7. Requins et ménés	6-8	6+	AO, marqueurs de limites, mouchoirs						



Soyez créatif! Confectionnez votre propre matériel!

Sacs de haricots

Ce dont vous aurez besoin

- 2 morceaux de tissu mesurant 12 cm x 12 cm (5 x 5 po) pour chacun des petits sacs
- épingles
- 1 aiguille et du fil à coudre
- du riz, des haricots ou des pois secs pour le rembourrage



Quoi faire

- Épingler les deux morceaux en gardant le beau côté à l'intérieur.
- Coudre les morceaux ensemble à environ 1 cm (1/2 po) des bords en laissant une ouverture au centre du dernier côté d'une largeur d'au moins 5 cm (2 po).
- Tailler le surplus des 4 coins.
- Retourner le carré sur le beau côté du tissu.
- Remplir le rectangle de riz, de haricots ou de pois secs jusqu'aux trois quarts.
- Épingler puis coudre l'ouverture.
- Décorer le sac.



Marqueur pour la marelle

Ce dont vous aurez besoin

- Une petite roche
- De la peinture acrylique non toxique (optionnelle)
- Des photos découpées de revues ou du papier-cadeau (morceaux suffisamment petits pour pouvoir être collés sur la roche)
- De la colle blanche, de l'eau et du papier ciré
- Un pinceau ou une tige de coton ouaté



Quoi faire

- Laver et sécher la roche.
- Peinturer la roche et la laisser sécher sur le papier ciré (ou laisser la roche telle quelle).
- Appliquer de la colle à l'arrière de votre photo et la coller sur la roche.
- À l'aide du pinceau ou de la tige de coton ouaté, appliquer un mélange de colle blanche et d'eau (3parts de colle blanche pour une part d'eau) sur toute la surface de la roche.
- La laisser sécher. Utiliser un sèche-cheveux pour accélérer le processus au besoin.
- Appliquer une deuxième couche du mélange colle-eau sur toute la surface de la roche et la replacer sur le morceau de papier ciré jusqu'à ce qu'elle soit sèche.



Soyez créatif! Confectionnez votre propre matériel!

Raquette et balle

Ce dont vous aurez besoin

- un cintre de manteau
- un bas de nylon ou des bas
- du ruban adhésif
- du papier aluminium ou du



Quoi faire

- Déplier le cintre et former un losange. Courber le crochet pour en faire une boucle.
- Enfiler le bas de nylon sur le cintre et tirer dessus pour le serrer le plus possible. Enrouler le restant du bas autour de la boucle pour en faire une poignée.
- Envelopper la poignée de ruban masqué.
- Faire une balle à l'aide de papier aluminium ou de papier.



Craie de trottoir

Ce dont vous aurez besoin

- Un tube de carton (rouleau de papier hygiénique)
- Un bol de plastique pour mélanger les ingrédients
- Du papier ciré
- Du ruban adhésif
- 60 mL (3/4 de tasse) d'eau tiède
- 360 mL (1½ tasse) de plâtre de Paris
- 30 à 45 mL (2-3 cuillerées à soupe) de peinture Tempra en poudre



Quoi faire

- Sceller un bout du tube de carton avec du ruban adhésif. Le placer à la verticale sur une surface plane, l'extrémité ouverte sur le dessus.
- Revêtir l'intérieur de papier ciré (pour empêcher le plâtre de Paris de coller au carton).
- Verser l'eau dans le bol et lentement ajouter le plâtre de Paris. Mélanger.
- Délayer la peinture en poudre.
- Verser le mélange de plâtre de Paris dans le tube. Tapoter les côtés du tube pour chasser les bulles d'air.
- Laisser sécher pendant 1 ou 2 jours.
- Une fois sec, déchirer soigneusement le carton et le papier ciré
- Laisser sécher pendant 1 ou 2 jours.
- Une fois sec, déchirer soigneusement le carton et le papier ciré

Soyez créatif! Confectionnez votre propre matériel!

Corde élastique

Vous pouvez facilement confectionner votre corde élastique à l'aide de rubans élastiques ou de ruban élastique de couture.

Corde faite d'élastiques

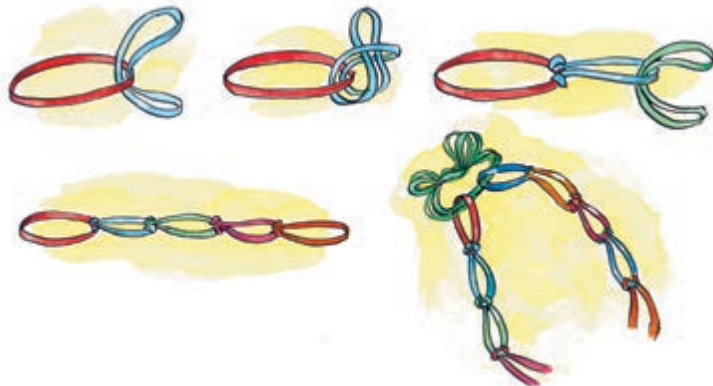
Ce dont vous aurez besoin

- Au moins 40 élastiques. Les élastiques plus épais sont plus forts et les élastiques de couleur plus originaux.



Quoi faire

- Ouvrir un élastique pour former un cercle.
- Passer un deuxième élastique à travers le premier. Faire une boucle et serrer bien fort.
- Répéter le même processus jusqu'à ce que votre corde mesure au moins 145 cm (58 pouces).
- Passer un autre élastique dans le premier et le dernier, faire un noeud et bien serrer les deux extrémités.



Corde faite de ruban élastique de couture

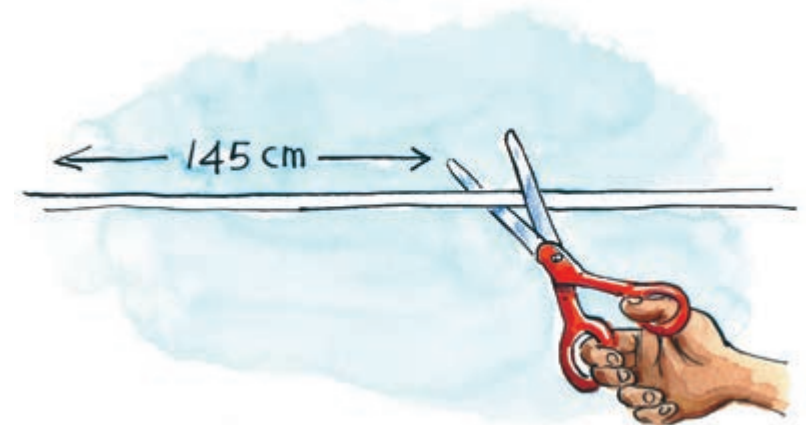
Ce dont vous aurez besoin

- Du ruban élastique de couture d'une largeur d'au moins 1 cm (1/4 po)



Quoi faire

- Mesurer et couper une longueur d'au moins 145 cm (58 po) de ruban élastique de couture.
- Nouer les deux bouts.

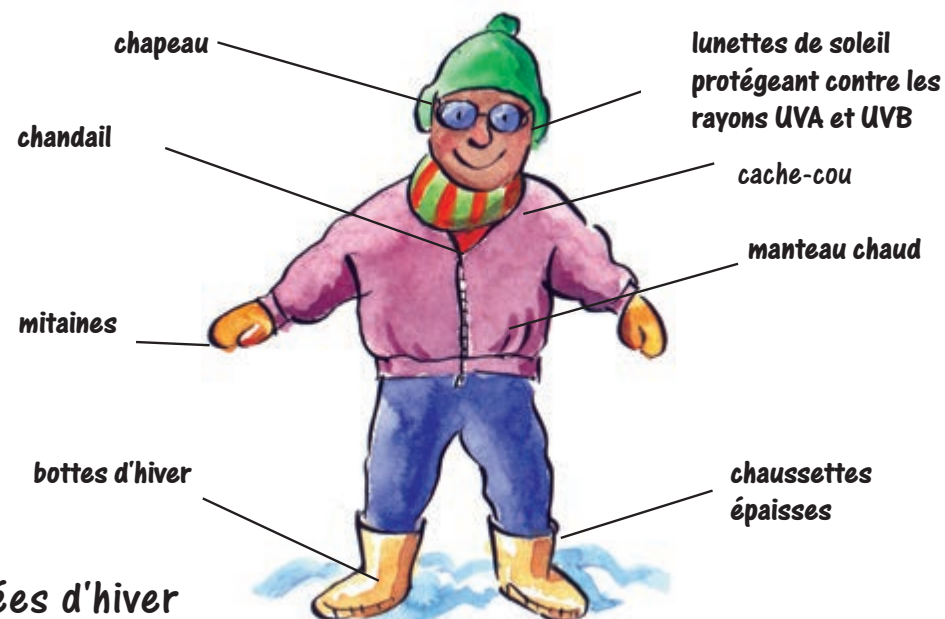
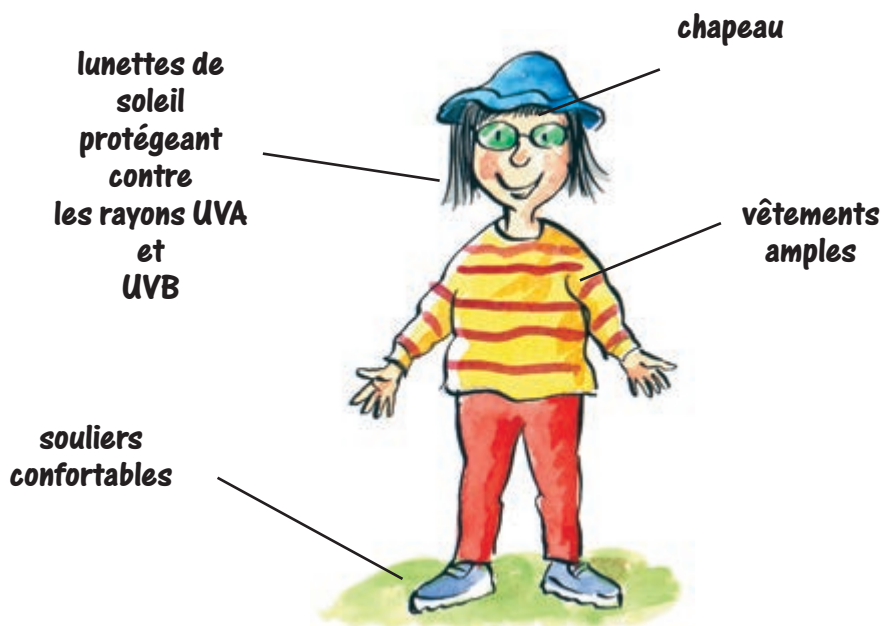


Habillez-vous!

Journées d'été

Bien s'habiller pour les journées ensoleillées, nuageuses ou brumeuses vous permettra de prévenir les coups de soleil.

- Protégez votre peau – portez des vêtements de couleurs claires, amples et faits de matières à mailles serrées.
- Portez un chapeau à large bord ou muni de rabats pour protéger la tête, le visage, les oreilles et le cou.
- Portez des lunettes de soleil bloquant à la fois les rayons UVA et UVB.
- Des souliers confortables, à semelle souple comme des chaussures de sport sont préférables aux sandales.
- Reportez-vous à la section intitulée **Conseils pour la sécurité au soleil**.



Journées d'hiver

Bien s'habiller par temps froid permet d'empêcher la perte de chaleur du corps.

- Portez un chapeau qui protège les oreilles (40 à 50 % de la chaleur du corps se perd par la tête).
- Portez un cache-cou ou une écharpe rentrée dans le manteau.
- Le corps transpire lorsque vous jouez. Les vêtements deviennent humides et le corps peut prendre froid lorsque vous réduisez l'intensité de vos activités. Vous pouvez réduire la transpiration et minimiser le risque de refroidissement en portant une couche de vêtements qui peut facilement s'enlever en fonction de l'intensité de vos activités.
- Portez plusieurs couches de vêtements en enfilant un chandail supplémentaire, un chandail en molleton ou un t-shirt et des sous-vêtements longs ou des collants sous vos vêtements. Terminez par un manteau chaud, des pantalons de neige, des mitaines ou des gants.
- Lorsqu'il vente, portez une couche extérieure faite de tissu résistant au vent.
- Portez des chaussettes épaisses et des bottes d'hiver assez amples munies de bonnes semelles antidérapantes.
- N'oubliez pas les lunettes de soleil et l'écran solaire par temps ensoleillé, surtout lorsqu'il y a de neige.

Articles dont vous aurez besoin!

« En choisissant le matériel de jeu, n'oubliez pas que l'aspect positif du jeu le plus inspirant, durable et précieux ne peut s'acheter. Il s'agit des autres enfants – les camarades de jeu. »

(Terry Orlick)

Pour plus de facilité, préparez un sac ou une boîte remplie d'articles de jeu. Gardez toujours à l'esprit le niveau d'habileté des joueurs, leur sécurité et le niveau de soutien ou de surveillance nécessaire.

Cordes

- Utilisez une corde dont la longueur convient à l'enfant. Si le milieu de la corde est sous les pieds de l'enfant, les extrémités de la corde devraient se trouver sous ses aisselles.
- Les cordes à sauter ont différentes longueurs : une corde simple mesure 213 cm (7 pieds), une double 487 cm (16 pieds).
- Les élastiques – formez une boucle. La longueur la plus utile est 244 cm (8 pieds). L'élastique le moins long à utiliser devrait mesurer 145 cm (58 pouces).



Balles/ballons

- Avant de choisir une balle, songez à la façon dont elle sera utilisée dans le jeu et aux habiletés des enfants.
- Pensez à sa taille, à sa forme, à sa souplesse et à sa capacité à rebondir.
- Ballons ordinaires de terrain de jeu – leur taille varie de 18 à 22 cm (7 à 8½ po); ils peuvent être achetés gonflés ou non.
- Balles rebondissant contre le mur – elles ont un diamètre de 6,5 cm (2½ po) et rebondissent bien.
- Autres options – ballons de plage, ballons de football en mousse, hacky sack, balles de type Koosh – diamètre d'environ 9 cm (3½ po), ballons de soccer, balles de tennis.



Marqueurs de limites

- Cônes, sacs de haricots ou ce que vous voulez tant que les objets ne présentent aucun risque aux joueurs s'ils tombent dessus.



Autres articles

- Cerceaux, sacs de haricots, craie de trottoir, marqueurs pour marelle, ruban/corde pour marquer les limites, mouchoirs pour jouer à chat.



Matériel

- Utilisez les articles que vous avez déjà. Demandez des ressources/idées aux parents. Essayez d'organiser des activités de collecte de fonds créatrices.

Conseils pour la sécurité au soleil

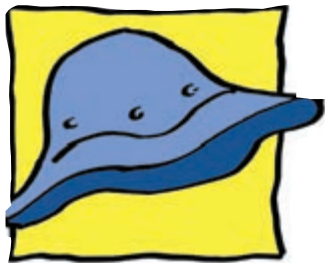
Encouragez les enfants à se protéger lorsqu'ils jouent dehors.

- Réduisez le temps passé au soleil entre 11 h et 16 h.
- Planifiez des activités à l'extérieur qui peuvent être pratiquées à l'ombre (lorsque le soleil est à son plus fort).
- Gardez les bébés de moins d'un an à l'abri des rayons directs du soleil.



Recherchez l'ombre

- Recherchez l'ombre ou créez vos propres zones d'ombre (sous un arbre, un auvent ou dans l'ombre créée par un bâtiment).



Couvrez-vous

- Portez un chapeau fait de matériel à mailles serrées et muni d'un rabat à l'arrière ou d'un bord de 7,5 cm (4 po) de largeur pour protéger les yeux, les oreilles et le cou.
- Des chemises à manches longues et des pantalons longs ou des shorts (allant jusqu'aux genoux) sont recommandés.
- Couvrez-vous même lorsque le temps est nuageux.



Conseils pour retirer le plus de bienfaits de votre écran solaire

- Choisissez un écran solaire ayant un FPS de 15 ou plus et qui protège contre les rayons UVA et UVB (à large spectre).
- Si vous pensez que les enfants passeront plus de 2 heures à l'extérieur, choisissez un écran solaire ayant un FPS de 20 à 30.
- Suivez les recommandations du fabricant. Vérifiez la date d'expiration. N'utilisez pas le produit après cette date.
- Appliquez l'écran solaire 30 minutes avant de sortir.
- Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire à la peau propre et sèche. N'oubliez pas les oreilles, le nez, l'arrière du cou et des jambes.
- Faites une nouvelle application toutes les 2 ou 3 heures, après une activité ayant fait transpirer ou la natation.
- Appliquez une petite quantité d'écran solaire à l'intérieur de votre bras pendant 2 ou 3 jours pour voir si vous y êtes allergique.
- Les écrans solaires ne sont pas recommandés pour les nourrissons de moins de 6 mois.



Portez des lunettes de soleil

- Les lunettes de soleil portées par les enfants devraient être incassables et protéger à 100 % contre les rayons UVA et UVB.



Jouez en sécurité!

1. Inspectez l'aire de jeu avant d'entamer une activité

- Parcourez l'aire de jeu à pied pour détecter les éléments pouvant entraîner des blessures pendant le jeu. Montrez aux enfants comment repérer les risques.
- Un adulte doit éliminer les éléments dangereux (p. ex. morceaux de verre, cordes suspendues, objets pointus, aiguilles/seringues jetées, excréments d'animaux, trous dans le sol).



2. Établissez des limites

- Passez en revue les limites pour que le jeu puisse être joué en sécurité et assurez-vous que les joueurs restent à l'intérieur de ces limites.
- Assurez-vous que les limites de l'aire de jeu se trouvent à l'écart des routes et de la circulation piétonnière et automobile.



3. Choix du matériel

- Utilisez le matériel qui convient à l'activité et au niveau d'habileté des joueurs.
- Reportez-vous à la section intitulée Articles dont vous aurez besoin.
- Assurez-vous que les jeux utilisant une corde à sauter sont joués sur une surface plane.
- Gardez le matériel en bon état et veillez à ce qu'il n'ait pas de rebords tranchants.
- Établissez des règles pour sauter à la corde afin de minimiser le risque de blessures ou de problèmes. Aidez les joueurs à comprendre qu'il est dangereux d'attacher une corde à une clôture, à du matériel ou à d'autres joueurs. Surveillez les enfants qui sautent à la corde.
- Évitez le jeu avec des ballons gonflables (« ballounes »); ils ne sont pas écologiques et certains enfants ont une allergie au latex.
- Établissez des règles pour l'utilisation sécuritaire du matériel; faites participer les enfants à ce processus.
- Établissez des règles pour le lancement des ballons (avec les mains ou les pieds) – en précisant les endroits sur le corps où il est possible de toucher les joueurs en sécurité – jamais au-dessus de la taille).



4. Vêtements

- Portez des vêtements convenant au temps. Reportez-vous à la section intitulée **Habillez-vous**
- Vous devrez peut-être modifier les jeux si les enfants portent des lunettes ou utilisent des accessoires ou appareils fonctionnels



5. Corps

- Faites toujours des exercices d'échauffement. Commencez par des étirements. Demandez ensuite aux enfants de marcher lentement au début, puis plus rapidement pour augmenter leur rythme cardiaque.
- Aidez les joueurs à éviter la déshydratation en les encourageant à prendre quelques gorgées d'eau à chaque heure avant, pendant et après toute activité



6. Connaissances suffisantes

- Avant de participer à une activité, passez en revue les règles du jeu. Décidez, en tant que groupe, toutes les modifications qui seront apportées au jeu pour qu'il soit juste pour tous les joueurs. Cela permettra d'éviter les conflits personnels éventuels. Reportez-vous à la section intitulée **Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés**.
- Choisissez les activités qui conviennent le mieux au niveau d'habileté et aux compétences de tous les joueurs. Modifiez les jeux pour que l'expérience soit enrichissante et que le jeu présente un défi. Reportez-vous aux sections intitulées **Tableau de jeux et d'habiletés** » et « **Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés** *Guidelines*.



Jouez en sécurité!

7. Surveillance

- Assurez une surveillance active adéquate par des adultes, en fonction des besoins individuels des joueurs et de leur nombre.

8. Considérations d'ordre médical

- Assurez-vous d'avoir des données médicales et des renseignements à jour sur les allergies (asthme, piqûres d'abeilles ou aliments) pour chaque enfant et des renseignements sur la personne à contacter en situation d'urgence.
- Assurez-vous que le personnel surveillant a reçu une formation en secourisme, a accès à une trousse de premiers soins et à de l'aide médicale au besoin.
- Le personnel doit être prêt à prendre les mesures qui s'imposent en cas de blessure (p. ex. coupures, bleus, foulures, entorses, fractures, commotions cérébrales).
- Ne permettez pas aux enfants de jouer après une blessure.



9. Considérations d'ordre social

- Songez aux effets que pourrait avoir l'excitation des enfants, par exemple, sur le plan des conflits personnels, de l'intimidation ou des comportements excessivement agressifs.
- Repérez parmi les enfants ceux qui ont tendance à être impulsifs et intimidants ainsi que ceux qui préfèrent rester à l'écart.
- Encouragez le franc-jeu et la participation de tous les enfants, y compris ceux qui ont des limitations au niveau des habiletés; offrez du soutien au besoin.
- Enseignez les règles du jeu sécuritaire : attendre son tour, ne pas préférer d'injures ou se moquer des autres, ne pas casser l'équipement ou blesser les autres.



10. Sécurité au soleil

- Faites preuve de prudence au soleil. Protégez votre peau et celle des enfants contre le soleil avec des chapeaux, de l'écran solaire, des vêtements, des lunettes de soleil et en encourageant les enfants à jouer à l'ombre.
- Reportez-vous à la section intitulée **Conseils sur la sécurité au soleil!**

- Membres du personnel – Donnez l'exemple en adoptant des comportements qui vous protègent contre les effets du soleil..



11. Sécurité à l'extérieur

- Veillez à la santé de tous pendant les périodes de canicule et les alertes au smog : reporter les activités, boire beaucoup de liquides, porter des vêtements amples, prendre des pauses, jouer à l'ombre ou à l'intérieur.
- Pour obtenir des conseils sur la pratique d'activité physique pendant les périodes de canicule ou d'alerte au smog, reportez-vous à la section intitulée **Renseignez-vous et ajoutez des jeux!** ou consultez le site Web www.toronto.ca/health.

12. Moustiques

- Ne jouez pas à proximité des aires de reproduction des moustiques. Portez des vêtements de couleurs claires, des chemises à manches longues, des pantalons, des souliers, des chaussettes et un insectifuge.
- Si vous devez utiliser un insectifuge, appliquez toujours l'écran solaire en premier. Attendez 30 minutes, puis appliquez l'insectifuge.
- N'appliquez pas d'insectifuge sur les enfants de moins de 2 ans.
- Pour obtenir des renseignements sur le virus du Nil occidental, reportez-vous à la section intitulée **Renseignez-vous et ajoutez des jeux!** ou consultez le site Web www.toronto.ca/health.



13. Éclairs

- Ne jouez pas à l'extérieur s'il y a un risque d'orage.
- Si vous êtes pris à l'extérieur, dans un champ loin d'un abri, accroupissez-vous immédiatement, les pieds ensemble. Placez vos mains sur vos genoux et penchez-vous vers l'avant. Cette position est plus sûre que la position allongée.



Allez jouer à des jeux de groupe!

En vol!



Ce dont vous aurez besoin

- de 4 à 6 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 hacky sack/ ballon de plage
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- Les joueurs se mettent en cercle.
- Le hacky sack est jeté en l'air et les joueurs le frappent avec une partie de leur corps (tout est permis sauf les mains).
- L'objectif du jeu est de garder le hacky sack en l'air le plus longtemps possible. Lorsqu'il tombe sur le sol, le jeu recommence.
- Les joueurs comptent le nombre de fois qu'ils frappent le hacky sack et essaient de battre leur record.

Variante

- Vous pouvez utiliser des balles différentes pour les enfants plus jeunes (balles faites de papier aluminium/papier ou ballon de plage).

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – qu'est-ce qu'un coup?
 2. Limites
 3. Calcul des points



Allez jouer à des jeux de groupe!

Allez jouer à des jeux de groupe!



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 10 joueurs de 6 à 12 ans
- 1 gros ballon
- une grande aire ouverte avec des buts

Déroulement du jeu

- Aménagez un terrain de base-ball (3 bases et un marbre). Divisez les joueurs en deux équipes : les frappeurs et les voltigeurs.
- Les frappeurs s'alignent au marbre. Le premier frappeur botte le ballon ou lance le ballon dans le terrain de jeu. Il passe ensuite d'une base à l'autre avec ses coéquipiers pendant que les voltigeurs essaient d'attraper le ballon.



- Le voltigeur qui attrape le ballon s'arrête et tient le ballon au-dessus de sa tête pendant que ses coéquipiers s'alignent derrière lui. Le ballon est passé par-dessus la tête du premier joueur et entre les jambes du deuxième et ainsi de suite. Lorsque le ballon arrive au dernier joueur de la queue, les voltigeurs s'assoient rapidement et crient « Arrêtez! ».
- Lorsque les frappeurs entendent le mot « Arrêtez! », ils doivent s'arrêter et faire le calcul des points. Ils marquent un point pour chaque joueur qui est passé par le marbre.
- L'équipe de frappeurs continue au bâton jusqu'à ce que tous les joueurs aient eu leur tour. Ils deviennent ensuite des voltigeurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment lancer/passer le ballon
 2. Limites/distance à parcourir
 3. Rythme du jeu/vitesse de course
 4. Formation de paires
 5. Calcul des points

Allez jouer à des jeux de groupe!

Ballon chasseur en cercle



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 16 joueurs de 6 à 8 ans ou de 9 à 12 ans
- 1 gros ballon assez souple (ou un ballon de taille moyenne) et une montre avec chronomètre
- une grande aire ouverte

Déroulement du jeu

- Choisissez un crieur. Divisez ensuite le restant des joueurs en deux équipes. Une équipe forme un grand cercle autour de l'autre équipe.
- Le crieur crie « Commencez! » et commence à chronométrer deux minutes.
- Les joueurs formant le cercle extérieur lancent le ballon et essaient de frapper les joueurs à l'intérieur du cercle. Les joueurs à l'intérieur du cercle essaient d'éviter de se faire frapper par le ballon.
- Chaque fois qu'un joueur est frappé au-dessous de la taille, l'équipe à laquelle il appartient marque un point. Le crieur tient compte des points marqués.
- À la fin des deux minutes, le crieur crie « Arrêtez! » et les équipes changent de place.
- L'équipe qui a amassé le plus grand nombre de points gagne.

Variante

- Ballon chasseur élémentaire - deux équipes, aucun crieur. Lorsqu'un joueur au centre est frappé par le ballon, il rejoint l'équipe formant le cercle extérieur. Le dernier joueur dans le centre est le gagnant.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Matériel – ballon (type/grosseur/souplesse)
 2. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur

Allez jouer à des jeux de groupe!

La cour du roi



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 16 joueurs de 9 à 12 ans
- des marqueurs pour délimiter le terrain de jeu et les prisons
- de 4 à 6 gros ballons
- une grande aire ouverte divisée en deux par une ligne centrale

Déroulement du jeu

- Divisez les joueurs en deux équipes. Tracez un gros rectangle que vous diviserez en deux en traçant une ligne au milieu et créez une prison à chaque extrémité du terrain.
- On commence le jeu en lançant les ballons au centre du terrain de jeu. Les joueurs des deux équipes essaient d'attraper les ballons.
- L'objectif du jeu est de frapper les joueurs de l'équipe adverse au-dessous de la taille avec un ballon. Lorsqu'un joueur est frappé, il doit se rendre en prison (celle du camp adverse).
- De prison, les joueurs peuvent ramasser les ballons errants ou attraper les ballons lancés par leurs coéquipiers et frapper leurs adversaires par derrière. Lorsqu'un joueur emprisonné ramasse un ballon et frappe un de ses adversaires, il rejoint ses coéquipiers.
- Si un joueur attrape un ballon qui lui est lancé par l'équipe adverse, celui qui a lancé le ballon se rend en prison.
- Le jeu se termine lorsqu'une équipe n'a plus de joueurs.

Variante

- Utiliser moins de ballons si les joueurs sont moins nombreux.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – qu'est-ce qu'un attraper?
 2. Matériel – ballon (type, grosseur, souplesse)
 3. Rythme du jeu / des déplacements
 4. Formation de paires
 5. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur



Allez jouer à des jeux de groupe!

Piège à souris



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 10 joueurs de 6 à 8 ans ou de 9 à 12 ans
- une aire ouverte



Déroulement du jeu

- 5 ou 6 joueurs forment un cercle en se tenant par la main ou non. Le cercle s'appelle piège à souris.
- Un joueur est le chat. Il se tient au centre du cercle et se couvre les yeux.
- Les autres joueurs sont des souris. Les souris entrent dans le cercle et en ressortent pendant que les joueurs formant le cercle lèvent les bras et les abaissent au hasard.
- Pendant ce temps, le chat compte silencieusement jusqu'à 20. À 20, le chat crie : « Clac! » et ouvre les yeux. Les joueurs formant le cercle abaissent rapidement les bras emprisonnant certaines des souris. Ces souris se joignent aux joueurs qui forment le cercle.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une souris. Ce joueur devient ensuite le chat.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Limites/aire de jeu
 2. Rythme du jeu
 3. Formation de paires

Allez jouer à des jeux de groupe!

Sentiers et chemins



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 20 joueurs de 6 à 8 ans ou de 9 à 12 ans
- 1 mouchoir
- une grande aire ouverte

Déroulement du jeu

- 1 joueur est désigné garde-forestier, 1 l'ours et 1 le crieur
- Les autres joueurs se placent en quatre rangées ou plus et se tiennent les bras tendus de façon qu'ils puissent se tenir la main.



- Lorsque les joueurs en rangées font face au crieur, ils forment des sentiers. Lorsqu'ils se tournent sur le côté et tiennent la main d'un autre partenaire, ils forment des chemins.
- Le crieur crie « Sentiers », puis « Chemins » plusieurs fois jusqu'à ce que les joueurs s'habituent à se tourner et à prendre la main de leurs nouveaux partenaires.
- Le jeu se poursuit avec l'ours se tenant face aux sentiers et le garde-forestier derrière les sentiers. Lorsque le crieur crie « Vas-y! », le garde-forestier chasse l'ours à travers les sentiers. Après 10 ou 15 secondes, le crieur crie : « Chemins » et les joueurs se tournent pour former des chemins. Le garde-forestier doit ensuite chasser l'ours le long des chemins.
- Le jeu se termine lorsque le garde-forestier touche l'ours.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Limites/aire de jeu
 2. Rythme du jeu (temps à attendre avant de passer de sentiers à chemins et vice versa)
 3. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur

Allez jouer à des jeux de groupe!

Feu rouge, feu vert



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 4 joueurs de 6 à 8 ans
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- 1 joueur est l'agent de circulation. Les autres joueurs s'alignent à au moins 25 pas derrière l'agent de circulation.
- Le jeu commence lorsque l'agent de circulation tourne le dos aux autres joueurs et crie Feu vert! Les autres joueurs avancent maintenant le plus vite possible vers lui.
- Lorsque l'agent entend les joueurs s'approcher, il crie Feu rouge et se retourne rapidement, face aux joueurs. Les joueurs doivent s'immobiliser.



- Si l'agent surprend un des joueurs à bouger, il le renvoie à la ligne de départ.
- L'agent de circulation se retourne et crie de nouveau Feu vert.
- Le premier joueur à atteindre l'agent de circulation est gagnant et devient à son tour l'agent de circulation.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme du jeu (l'agent de circulation peut compter jusqu'à 5 avant de se retourner)
 2. Formation de paires

Allez jouer à des jeux de groupe!

Ce dont vous aurez besoin



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 8 à 12 ans
- des mouchoirs (optionnels)
- une grande aire ouverte

Déroulement du jeu

- Tous les joueurs apprennent les symboles et leur signification :
pierre : un poing fermé. La pierre casse les ciseaux, pierre gagne.
papier : une main plate. Le papier recouvre la pierre, le papier gagne.
ciseaux : 2 doigts entrouverts. Les ciseaux coupent le papier, les ciseaux



pierre



papier



ciseaux

- Divisez les joueurs en 2 équipes. Les joueurs de chaque équipe se placent dans la zone de sécurité qui leur est réservée à une extrémité du terrain et décident en cachette du symbole qu'ils présenteront à l'autre équipe.
- Les équipes se placent au centre du terrain des deux côtés de la ligne centrale, face à face.
- Tous les joueurs disent « Pierre, papier, ciseaux » et font le symbole de leur équipe. Si les deux équipes font le même symbole, les équipes doivent retourner dans leur camp et choisir un autre.

- L'équipe qui fait le symbole gagnant chasse l'équipe adverse et essaie de toucher les joueurs de cette équipe avant qu'ils ne parviennent à leur camp.
- Les joueurs touchés passent à l'autre équipe.
- Le jeu se termine lorsque tous les joueurs font partie de la même équipe.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme du jeu
 2. Formation de paires
 3. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur.

Allez jouer à des jeux de groupe!

Scout



Ce dont vous aurez besoin

- de 16 à 24 joueurs de 9 à 12 ans
- 1 ballon
- une grande aire ouverte

Déroulement du jeu

- Répartissez les joueurs en 2 équipes : les frappeurs et les voltigeurs. Marquez les trois bases et le marbre.
- Les règles du jeu sont semblables à celles du base-ball sauf que les joueurs se servent d'un ballon de soccer. Le ballon est roulé par le lanceur et botté par le frappeur.
- Le lanceur roule le ballon vers le frappeur (qui se place au marbre). Le frappeur botte le ballon dans le terrain entre la ligne de première base et la ligne de troisième base.
- Le batteur se met à courir immédiatement pour atteindre le plus grand nombre de bases possibles. Un batteur est sauf s'il arrive à la base avant le ballon.
- Les voltigeurs essaient de faire éliminer le batteur en obtenant le ballon et en le faisant parvenir à la base avant le batteur soit en courant avec le ballon, en le lançant ou en le bottant.
- Si le batteur ne botte pas le ballon ou le botte hors du terrain, c'est une prise. Après 3 prises, le batteur est éliminé et un autre batteur prend sa place.
- Un batteur est également éliminé lorsqu'un voltigeur :
 - a) attrape le ballon botté avant qu'il ne touche le sol;
 - b) touche le batteur avec le ballon lorsque le batteur ne touche pas la base. Si le batteur



- court entre la 2e et 3e base et qu'il n'y a pas de batteur derrière lui, il peut essayer de retourner à cette base. Les voltigeurs essaieront de le toucher avec le ballon pour l'éliminer du jeu.
- Lorsque 3 batteurs ont été éliminés, les équipes changent de position.
- Un point est marqué chaque fois qu'un batteur se rend au marbre. L'équipe ayant marqué le plus grand nombre de points est gagnante.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment déplacer le ballon / qu'est-ce qui constitue une élimination?
 2. Limites
 3. Rythme du jeu / des déplacements
 4. Formation de paires

Allez jouer à des jeux de groupe!

Base-ball soccer



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 10 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 ballon de soccer
- une grande aire ouverte, 4 marqueurs pour les bases

Déroulement du jeu

- Répartissez les joueurs en 2 équipes : les frappeurs et les voltigeurs. Marquez les trois bases et le marbre.
- Les règles du jeu sont semblables à celles du base-ball sauf que les joueurs se servent d'un ballon de soccer. Le ballon est roulé par le lanceur et botté par le frappeur.
- Le lanceur roule le ballon vers le frappeur (qui se place au marbre). Le frappeur botte le ballon dans le terrain entre la ligne de première base et la ligne de troisième base.
- Le batteur se met à courir immédiatement pour atteindre le plus grand nombre de bases possibles. Un batteur est sauf s'il arrive à la base avant le ballon.
- Les voltigeurs essaient de faire éliminer le batteur en obtenant le ballon et en le faisant parvenir à la base avant le batteur soit en courant avec le ballon, en le lançant ou en le bottant.
- Si le batteur ne botte pas le ballon ou le botte hors du terrain, c'est une prise. Après 3 prises, le batteur est éliminé et un autre batteur prend sa place.
- Un batteur est également éliminé lorsqu'un voltigeur :
 - a) attrape le ballon botté avant qu'il ne touche le sol;
 - b) touche le batteur avec le ballon lorsque le batteur ne touche pas la base. Si le batteur court entre la 2e et 3e base et qu'il n'y a pas de batteur derrière lui, il peut



essayer de retourner à cette base. Les voltigeurs essaieront de le toucher avec le ballon pour l'éliminer du jeu.

- Lorsque 3 batteurs ont été éliminés, les équipes changent de position.
- Un point est marqué chaque fois qu'un batteur se rend au marbre. L'équipe ayant marqué le plus grand nombre de points est gagnante.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment déplacer le ballon / qu'est-ce qui constitue une élimination?
 2. Limites
 3. Rythme du jeu / des déplacements
 4. Formation de paires

Allez jouer à des jeux de groupe!

Spud



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 6 à 10 ans
- 1 gros ballon qui rebondit bien
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- Les joueurs forment un cercle et 1 joueur est désigné le chat. Tous les autres joueurs se font donner un chiffre.
- Le joueur qui est le chat se tient au centre du cercle et lance le ballon en l'air pendant qu'il crie un chiffre.



- Le joueur dont le chiffre a été crié essaie d'attraper le ballon. Tous les autres joueurs, y compris le chat, s'éloignent du ballon.
- Lorsque le ballon a été attrapé, le joueur crie « Arrêtez! » et les autres joueurs doivent s'immobiliser.
- Le joueur ayant attrapé le ballon prend trois grands pas vers l'avant et essaie de frapper un joueur avec le ballon au-dessous de la taille. La première fois qu'un joueur est touché, il reçoit la lettre S, soit la première lettre du mot SPUD. Si le joueur ne peut toucher personne, c'est lui qui reçoit la lettre S.
- Chaque fois qu'un joueur est touché ou que le joueur ne parvient pas à toucher un autre joueur, un de ces joueurs reçoit une lettre.
- Lorsqu'un joueur reçoit une lettre, il devient le chat et tous les joueurs retournent au centre du terrain. Le jeu recommence.
- Lorsqu'un joueur a reçu toutes les lettres du mot SPUD, il est éliminé.
- Le dernier joueur est déclaré vainqueur.

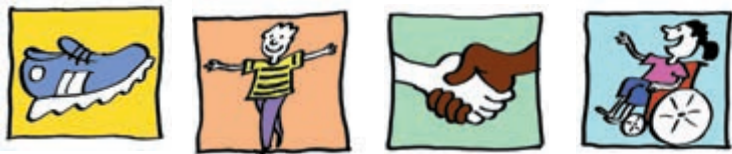


Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – définir ce que signifient attraper, frapper, pas
 2. Formation de paires
 3. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur

Allez jouer à des jeux de groupe!

Bâbord et tribord



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 10 joueurs de 6 à 8 ans ou de 9 à 12 ans
- des marqueurs pour marquer les limites
- une grande aire ouverte

Déroulement du jeu

- 1 joueur est le capitaine
- tracez quatre lignes à environ 6 mètres du capitaine (formant un carré) : il fait face à la proue; la poupe est derrière lui; tribord se trouve à sa droite et bâbord à sa gauche.
- Pour lancer le jeu, tous les joueurs rejoignent le capitaine au centre de l'aire de jeu.



- Le capitaine crie soit « Proue, Poupe, Bâbord ou Tribord ». Tous les joueurs se rendent le plus rapidement possible vers cette partie du « navire ». Le dernier joueur à s'y rendre est éliminé.
- Le capitaine crie alors le nom d'une autre partie du navire et le jeu se poursuit, un joueur étant éliminé chaque fois.
- Le capitaine peut alors crier le nom de la partie où se trouvent déjà les joueurs. Tout joueur qui se met à courir est alors éliminé.
- Le capitaine peut également crier « Avions dans le ciel ». Les joueurs doivent alors s'accroupir. Le dernier joueur à s'accroupir est éliminé.
- Le dernier joueur est déclaré vainqueur.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – qu'est-ce que signifie s'accroupir?
 2. Limites/aire de jeu
 3. Rythme du jeu / des déplacements
 4. Formation de paires

Allez jouer à des jeux de groupe!

Chiens et chats



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 6 à 10 ans
- des marqueurs pour les limites du jeu/lignes de but
- des mouchoirs (optionnel)
- une grande aire ouverte

Déroulement du jeu

- Tracez un grand rectangle délimité par deux lignes de but à une distance de 10 à 20 mètres (30 à 60 pieds) l'une de l'autre. Divisez aussi le terrain de jeu en deux camps.
- 1 joueur est désigné le crieur. Les autres joueurs sont répartis en deux équipes : les chiens et les chats.
- Les équipes s'alignent à environ 1 m (3 pieds) l'une de l'autre, face à face au centre du terrain.
- Le crieur crie « Chiens » ou « Chats » en faisant le son « shhhhh » de sorte qu'aucune des équipes ne sait quel nom sera crié.
- Si le crieur dit « Chiens », les chiens chassent les chats. Si le crieur dit « Chats », les chats chassent les chiens.
- Les joueurs chassés doivent passer les joueurs de l'équipe adverse et traverser la ligne du but à l'extrémité opposée du terrain de jeu sans se faire toucher. Une fois qu'ils ont traversé la ligne du but, ils sont à l'abri.
- Tout joueur qui est touché devient membre de l'équipe adverse.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs appartiennent à la même équipe.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Limites/aire de jeu
 2. Rythme du jeu / des déplacements
 3. Formation de paires – effets de l'excitation sur la stabilité
 4. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur

Allez jouer à des jeux de groupe!

Le défi du sorcier



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 12 joueurs de 6 à 8 ans ou de 9 à 12 ans
- de 2 à 4 gros ballons souples
- de 6 à 8 balles de tennis et de 6 à 8 cônes
- 2 cerceaux ou cordes
- une grande aire ouverte délimitée par des marqueurs

Déroulement du jeu

- Divisez le terrain de jeu en deux camps. Répartissez les joueurs en 2 équipes, 1 de chaque côté du terrain.
- Placez 3 ou 4 cônes en ligne droite devant chaque extrémité du terrain et placez une balle de tennis sur chaque cône.
- Tracez un cercle sacré (à l'aide d'un cerceau ou d'une corde) devant chaque rangée de cônes.
- 1 joueur de chaque équipe est désigné le sorcier et se tient dans le cercle sacré de son équipe.
- Placez les gros ballons sur la ligne qui sépare les deux camps.
- Le jeu commence lorsqu'un sorcier crie « Que le jeu commence! » Les joueurs se mettent à courir pour s'emparer des ballons et doivent rester dans leur camp.
- Les joueurs essaient ensuite de frapper les joueurs de l'équipe adverse et de faire tomber une balle de tennis placée sur un cône.
- Si un ballon d'une équipe frappe un joueur de l'équipe adverse, ce joueur devient « gelé » et doit s'asseoir. Il ne peut plus jouer jusqu'à ce qu'il soit délivré par le sorcier de son équipe.
- Un sorcier délivre un joueur de son équipe en quittant le cercle sacré et en le touchant. Si le sorcier se fait frapper par le ballon pendant qu'il est à l'extérieur du cercle sacré, il « disparaît ».
- Une équipe est gagnante lorsque tous les joueurs de l'équipe adverse sont « gelés », lorsqu'on a fait tomber toutes les balles des cônes ou que le sorcier a « disparu ».



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme du jeu
 2. Formation de paires
 3. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur

Allez jouer à des jeux de groupe!

Quelle heure est-il M. le loup?



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 4 joueurs de 6 à 8 ans
- des mouchoirs (optionnel)
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- 1 joueur est désigné le loup et se place le dos aux autres joueurs. Les autres joueurs s'alignent sur la ligne de départ qui se trouve à au moins 25 pas de géant derrière le loup.
- Le jeu commence lorsque les joueurs crient « Quelle heure est-il M. le loup? » et le loup leur dit il est telle heure (p. ex. « 10 heures »). Pour 10 heures, les joueurs avancent du nombre de pas que représente l'heure, dans ce cas 10, puis ils reposent la question au loup. Le loup répond et les joueurs avancent encore une fois du nombre de pas correspondant.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que les joueurs se trouvent près du loup.
- À n'importe quel moment, le loup peut répondre « C'est l'heure de vous manger! » et se retourner. Les joueurs se mettent à courir et essaient d'atteindre la ligne de départ.
- Si le loup touche un joueur, ce joueur devient le loup et le jeu recommence.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Limites
 2. Rythme du jeu / des déplacements
 3. Formation de paires – effet de l'excitabilité sur la stabilité
 4. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur



Allez jouer à la marelle!

Marelle du marais



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 6 à 10 ans
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir

Déroulement du jeu

- Tracez une marelle (cf. figure ci-contre) assez grande. Les cercles sont les pierres de gué et l'espace entre les pierres représente le marais infesté de sangsues et de serpents d'eau. Les joueurs doivent traverser le marais en restant sur les pierres. Les pierres de gué doivent être placées assez près l'une de l'autre pour qu'un joueur puisse sauter de l'une à l'autre.
- Le premier joueur commence sur la première pierre de clouche-pied gué et saute sur le même pied jusqu'à la pierre 14. Lorsqu'il arrive à la pierre 14, il se retourne et retrace son chemin jusqu'à la pierre de départ.
- Si le joueur survit, il recommence à sauter sur les pierres impaires. Son prochain défi est de sauter sur les pierres paires.
- Si le joueur atterrit sur les deux pieds ou si un pied touche le marais, son tour est terminé.
- Le premier joueur à avoir complété toutes les étapes du circuit est déclaré vainqueur.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment se déplacer dans la marelle
 2. Limites/aire de jeu
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qu'un tour?

Allez jouer à la marelle!

Découvrez l'univers

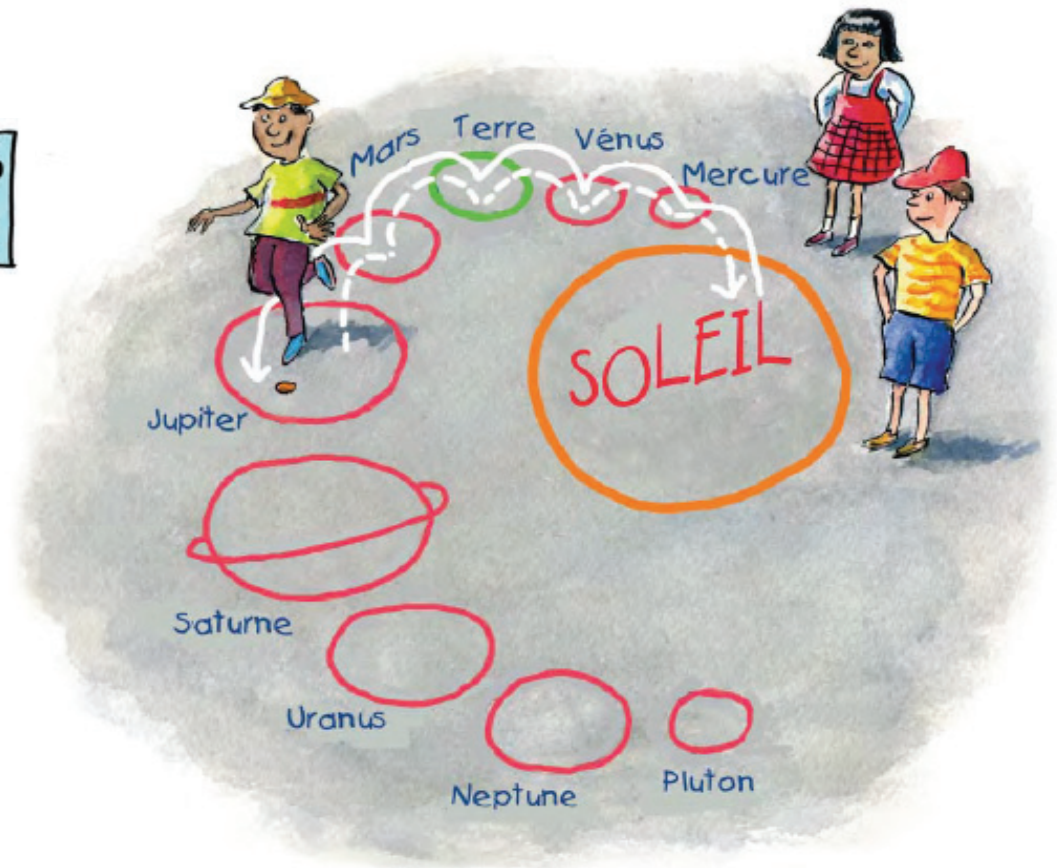


Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 6 à 10 ans
- un caillou/marqueur par joueur
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir

Déroulement du jeu

- Tracer la marelle (cf. figure ci-contre) suivante composée de cercles assez grands. Les planètes (cercles) doivent être placées suffisamment près les unes des autres pour que le joueur puisse passer de l'une à l'autre sur un pied.
- Le premier joueur se place sur Soleil, la case de départ. Il lance son marqueur sur Mercure. Il saute de Soleil à Mercure, ramasse le marqueur et retourne à la case de départ.
- Le joueur lance ensuite son marqueur sur Vénus. Il saute sur un pied jusqu'à Vénus, ramasse son marqueur et retourne à la case de départ (Soleil).
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le joueur se soit rendu à chaque planète.
- Si le joueur lance son marqueur sur la mauvaise planète, manque une planète, touche le sol de son autre pied ou atterrit sur une ligne, son tour est terminé et c'est au tour du prochain joueur.
- Tous les joueurs qui terminent le circuit sont déclarés vainqueurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment traverser le circuit
 2. Limites (le tracé peut être un grand cercle avec les planètes à l'intérieur)
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qui signale la fin d'un tour?

Allez jouer à la marelle!

Marelle du dragon



Ce dont vous aurez besoin

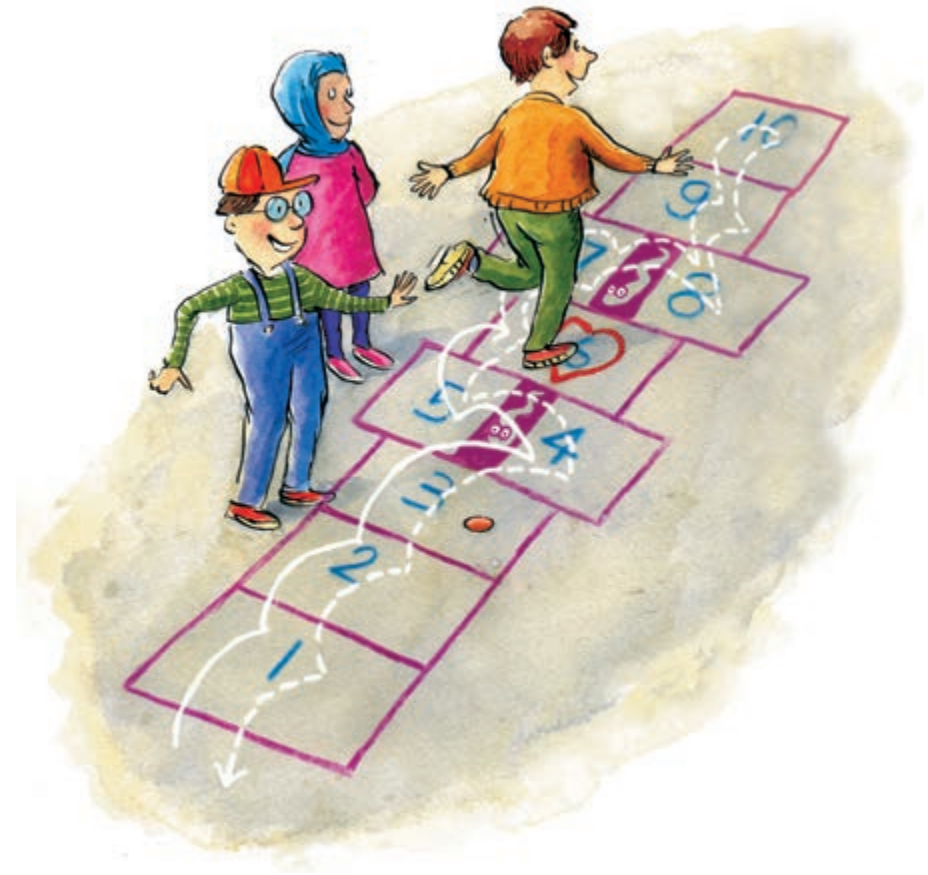
- au moins 2 joueurs de 6 à 10 ans
- un caillou/marqueur par joueur
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir

Déroulement du jeu

- Tracez une marelle (cf. figure ci-contre) assez grande. Les endroits ombragés entre les cases 4 et 5 et 7 et 8 sont appelés dragons.
- Le premier joueur lance son marqueur sur la case 1. Il saute à cloche-pied par-dessus la case 1 à la case 2 et continue jusqu'à la case 10.
- Un joueur doit sauter par-dessus toute case contenant un marqueur.
- Le joueur continue son tour, lançant son marqueur sur les cases 3 à 9 respectivement.
- Si son marqueur tombe :
 - a) sur un dragon, il doit retourner à la case 2;
 - b) dans le coeur de la case 6, il peut directement passer à la case 9.
- À la case 10, il se retourne et peut changer de pied. Il revient à la case de départ en ramassant son marqueur en chemin.
- Si le joueur lance son marqueur dans la mauvaise case ou dans une case contenant déjà un marqueur, s'il touche le sol de son autre pied ou atterrit sur une ligne, son tour est terminé.
- Tous les joueurs qui complètent le circuit sont déclarés vainqueurs.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment se déplacer dans la grille
 2. Limites/aire de jeu
 3. Formation de paires
 4. Quelles sont les actions qui mettent fin à un tour?



Allez jouer à la marelle!

Marelle Ciel et Terre

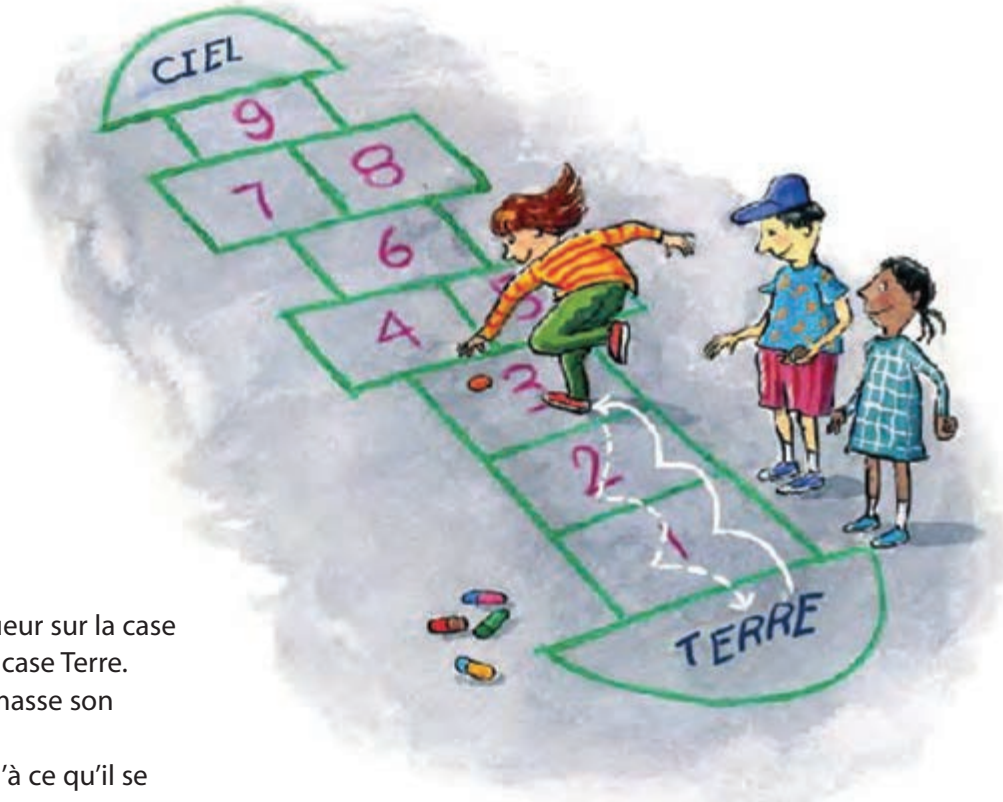


Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 6 à 12 ans
- un caillou/marqueur par joueur
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir

Déroulement du jeu

- Tracez une marelle (cf. figure ci contre), assez grande.
- Le premier joueur se tient sur la case Terre (case de départ) et lance son marqueur sur la case 1. Il saute à cloche-pied sur la case 1, ramasse son marqueur, puis retourne à la case Terre.
- Le joueur lance ensuite son marqueur à la case 2, saute sur la case 1, puis 2, ramasse son marqueur, se retourne et saute sur la case 1 puis revient sur Terre.
- Le joueur poursuit de cette façon lançant son marqueur sur chaque case jusqu'à ce qu'il se soit rendu à la case Ciel.
- Si le joueur lance son marqueur dans la mauvaise case, s'il touche le sol de son autre pied, de sa main ou atterrit sur une ligne, son tour est terminé.
- Une fois qu'il a terminé le circuit, il se tient sur la case Terre, le dos à la case Ciel et lance son marqueur par-dessus son épaule. Si le marqueur atterrit sur une case, cette case devient libre. Le joueur a le droit d'atterrir à deux pieds sur une case libre.
- Le joueur se tourne maintenant et saute à cloche-pied sauf dans la case libre.
- Si le marqueur n'atterrit pas sur une case, le joueur doit sauter à cloche-pied en tenant son marqueur de la façon déterminée par les autres joueurs. Il se peut qu'il doive le tenir sur sa tête, sa main ou son pied.
- Tous les joueurs qui terminent les différents parcours sont déclarés vainqueurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment se déplacer dans la marelle
 2. Limites
 3. Formation de paires
 4. Quand un tour est-il terminé?



Allez jouer à la marelle!

Marelle ordinaire



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 6 à 10 ans
- un caillou/marqueur par joueur
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir

Déroulement du jeu

- Tracez une marelle (cf. figure ci-contre).
- Tous les joueurs placent leur marqueur dans la case 1.
- Le premier joueur saute à cloche-pied sur la case 2 par-dessus la case 1. Sur le même pied, il continue à sauter dans les cases de la marelle. Il se retourne et revient. Arrivé à la dernière case, il se penche et ramasse son marqueur sans toucher les autres, saute par-dessus cette case et hors des limites du jeu.
- Le prochain joueur lance son marqueur dans la case 2, saute dans la case 1 et par-dessus la case 2 et continue jusqu'au bout, ramassant son marqueur au retour.
- Si le joueur lance son marqueur dans la mauvaise case, s'il touche le sol de son autre pied ou d'une main ou atterrit sur une ligne, son tour est terminé.
- Une fois que le joueur termine le jeu, il replace son marqueur sur le dos d'une de ses mains et saute d'un bout à l'autre de la marelle sans laisser tomber le marqueur.
- Tous les joueurs qui complètent ces parcours sont déclarés vainqueurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment se déplacer dans la marelle
 2. Limites/aire de jeu
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer à la marelle!

Marelle du quartier

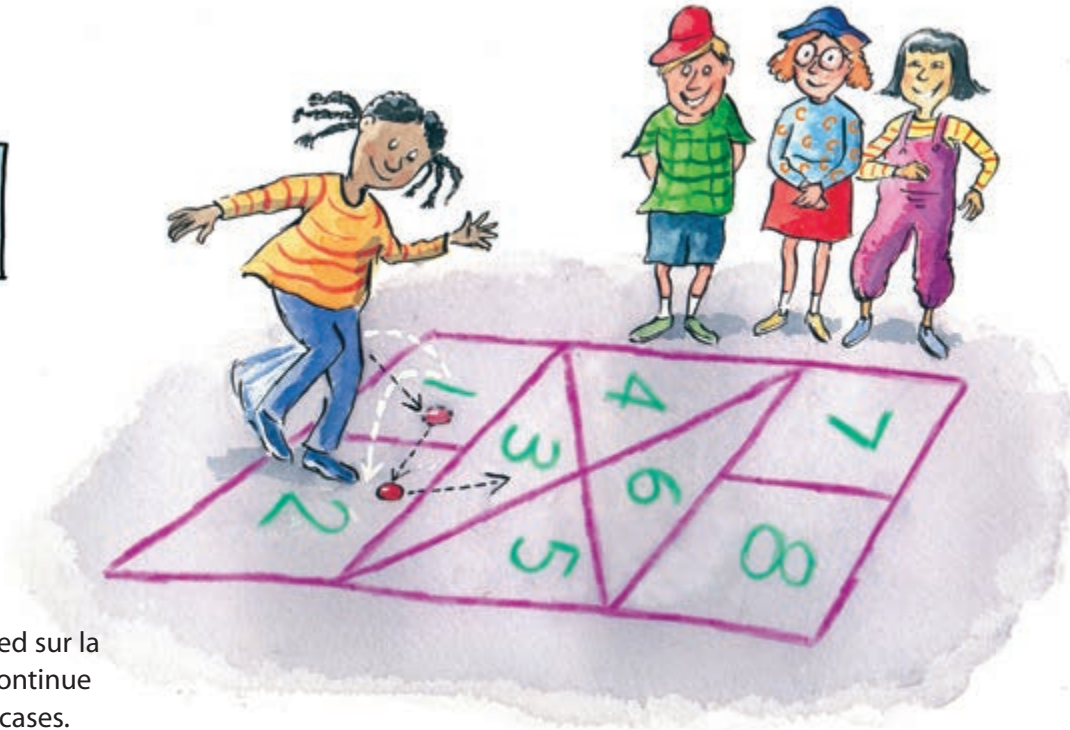


Ce dont vous aurez besoin :

- de 3 à 6 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 marqueur et au moins 4 petits sacs de haricots par joueur
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir

Déroulement du jeu

- Tracez une marelle (cf. figure ci-contre) assez grande.
- Le premier joueur lance son marqueur sur la case 1. Il saute à cloche-pied sur la case 1, puis botte son marqueur de son autre pied jusqu'à la case 2. Il continue de la même façon jusqu'à ce que le marqueur soit passé par toutes les cases.
- Lorsque le joueur arrive à la case 8, il se tient le dos à la marelle et lance un marqueur maison par-dessus sa tête sur l'aire de jeu. La case sur laquelle tombe le marqueur devient la maison où, à son prochain tour, le joueur pourra se tenir sur ses deux pieds et se reposer.
- Une fois que le joueur a lancé le marqueur maison, son tour est terminé et le tour passe au prochain joueur. Ce dernier termine la marelle et essaie d'obtenir une maison.
- Un joueur perd son tour s'il botte le marqueur dans la mauvaise case, s'il touche le sol avec les deux pieds ou atterrit sur une ligne. Si l'une de ces situations se produit, son marqueur demeure dans la marelle. À son prochain tour, il commencera à cet endroit.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que chaque joueur termine la marelle et ajoute une maison.
- Le gagnant est le joueur qui a le plus grand nombre de maisons.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment se déplacer dans la marelle
 2. Limites/aire de jeu
 3. Formation de paires

Allez jouer à la marelle!

Marelle en colimaçon



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 6 à 8 ans
- un caillou/marqueur par joueur
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir

Déroulement du jeu

- Tracez une marelle en colimaçon (cf. figure ci-contre) assez grande.
- Le premier joueur commence par lancer son marqueur sur la case 1. Il saute à clochepied sur la case 1, ramasse son marqueur et sort de la marelle.
- Le joueur lance alors son marqueur dans la case 2, saute sur la case 1, puis 2, ramasse son marqueur et revient à la case de départ.
- Le joueur continue en lançant son marqueur dans chacune des cases jusqu'à ce qu'il ait terminé la marelle.
- Si le joueur lance son marqueur dans la mauvaise case, s'il touche le sol de son autre pied ou d'une main ou s'il atterrit sur une ligne, son tour est terminé.
- Tous les joueurs qui terminent le circuit sont déclarés vainqueurs.

Variante

- Lorsqu'un joueur atterrit sur la case où se trouve son marqueur, il se tient sur un pied, compte à voix haute jusqu'au chiffre indiqué sur la case sur laquelle il se trouve.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment se déplacer dans la marelle
 2. Limites/aire de jeu
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer à la marelle!

Marelle du village



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 8 à 12 ans
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir



Déroulement du jeu

- Tracez une figure de marelle (cf. figure cicontre) assez grande.
- Le joueur commence par sauter sur la case 1 avec son pied gauche, sur la case 2 avec son pied droit, sur la case 4 de son pied gauche, sur la case 3 de son pied droit, sur la case 1 de son pied gauche, sur la case 2 de son pied droit, puis sort de la marelle.
- S'il y parvient, il fait les mêmes mouvements dans la prochaine rangée. Pied gauche sur la case 5, pied droit sur la case 6, pied gauche sur la case 8, pied droit sur la case 7, pied gauche sur la case 5, pied droit sur la case 6, pied gauche sur la case 4, pied droit sur la case 3, pied gauche sur la case 1, pied droit sur la case 2 puis sort de la marelle. Cela se poursuit jusqu'à ce que le joueur ait traversé les 16 cases de la marelle.
- Si le joueur touche le sol de ses deux pieds ou atterrit sur une ligne, son tour est terminé.
- Tous les joueurs qui complètent le circuit sont déclarés vainqueurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment traverser la marelle
 2. Limites/aire de jeu
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Banane royale



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 5 joueurs de 6 à 8 ans et 2 tourneurs de corde expérimentés
- une longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde à sauter (à une vitesse convenable), d'abord dans une direction puis dans l'autre. Tous les autres joueurs sont des sauteurs et font la queue devant la corde à sauter.
- Le premier joueur court sous la corde lorsqu'elle arrive près de lui, se retourne rapidement et court dans la direction inverse lorsque la corde change de direction.
- Le deuxième sauteur se joint au premier et les deux répètent les mouvements précédents.
- Continuez à ajouter des sauteurs, un à la fois.
- Le jeu se termine lorsque la corde est touchée ou lorsqu'un sauteur manque son tour. Dans ce cas, le sauteur change de place avec l'un des tourneurs.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme du jeu
 2. Formation de paires
 3. Sécurité
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?



Allez jouer avec une corde à sauter!

Le chat et la souris



Ce dont vous aurez besoin

- 4 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- 1 aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde (à une vitesse convenable). Deux joueurs sont des sauteurs. Le premier est le chat et le second la souris. Le chat et la souris se tiennent à côté d'un des tourneurs.
- La souris commence le jeu en entrant, en sautant une fois et en sortant. Elle tourne alors autour d'un tourneur et se prépare à entrer de nouveau.
- Dès que la souris sort du jeu, le chat entre et saute une fois. Il sort et court autour du tourneur essayant de toucher la souris. La souris entre de nouveau dans le jeu tout en essayant de s'échapper.
- Si la souris touche la corde à sauter ou est touchée par le chat, elle change de place avec l'un des tourneurs. Le tourneur devient alors le chat et le chat la souris.

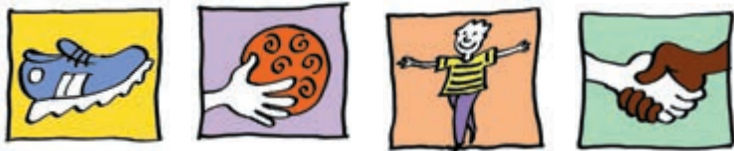


Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Action – comment attraper la souris?
 2. Rythme du jeu / des déplacements
 3. Formation de paires
 4. Sécurité
 5. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Attrape-moi!



Ce dont vous aurez besoin

- 3 joueurs de 9 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- 1 aire à surface dure

Déroulement du jeu

- Deux joueurs appelés « tourneurs » orientés dans la même direction tournent la corde. Un troisième saute.
- Les tourneurs essaient de suivre le joueur qui se déplace autour de l'aire de jeu tout en sautant à la corde.
- Il n'y a aucun gagnant. Ce jeu est tout simplement amusant et exigeant.

Variante

- Le sauteur peut changer la façon dont il se déplace. (Par exemple, sauter sur un pied ou deux, à reculons). Les tourneurs doivent imiter ses gestes.



Allez jouer avec une corde à sauter!

Saute, saute, souricette!



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 3 joueurs de 6 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde. Le troisième est le sauteur.
- Les tourneurs balancent lentement la corde, dans un mouvement de va-et-vient pendant que le sauteur saute par-dessus la corde.
- Tout le monde chante la ritournelle suivante

*Saute, saute, souricette! Saute, saute, souriceau!
Oh! Oh! le joli saut.
Saute en bas, à petits pas...
Saute en haut, toujours plus haut!*

- Lorsque le mot « pas » est chanté, les tourneurs font faire un tour complet à la corde et le sauteur continue à sauter.
- Les tourneurs commencent ensuite à tourner la corde plus vite à chaque mot : toujours plus vite, à haut, ils tournent la corde le plus vite possible.
- Le sauteur compte le nombre de sauts exécutés après avoir prononcé le mot « haut ». Lorsque le joueur manque son coup, il change de place avec l'un des tourneurs.



Allez jouer avec une corde à sauter!

Suis-moi



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 9 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde (à une vitesse convenable).
- Les autres joueurs sont des sauteurs. Les sauteurs font la queue à côté d'un des tourneurs.
- Le premier sauteur est le meneur. Il saute par-dessus la corde une fois, sort, court autour du tourneur, s'apprête à entrer de nouveau. Cela commence une figure huit.



- Chaque sauteur doit imiter le meneur et essaie de ne pas manquer son tour. Cela dépend de l'habileté des joueurs.
- Le meneur entre en jeu en courant et peut choisir d'exécuter un geste (toucher le sol, sauter sur 1 pied ou faire un saut à grande enjambée).
- Ensuite chaque joueur doit faire la même chose.
- Cela se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur manque son tour ou touche la corde. Il se met à l'écart pendant que les autres poursuivent le jeu.
- Le rythme des sauts s'accélère moins il y a de sauteurs.
- Le jeu se termine lorsqu'il ne reste que 3 sauteurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – mouvements pouvant être exécutés sans risque
 2. Rythme du jeu
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Hélicoptère



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 6 ou 7 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- Tous les joueurs sauf un sont des sauteurs.
- 1 joueur, appelé le pilote d'hélicoptère, se tient au milieu des joueurs et tient une extrémité de la corde.
- Le pilote tourne lentement sur lui-même en glissant la corde le long du sol (à une vitesse convenable). Tous les sauteurs doivent sauter par-dessus la corde lorsqu'elle s'approche d'eux.
- Changez le pilote souvent pour réduire l'étourdissement.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Formation de paires

Allez jouer avec une corde à sauter!

Serpent



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 3 joueurs de 6 ou 7 ans
- une longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- Deux joueurs appelés « tourneurs » tiennent une extrémité de la corde. Tous les autres joueurs sont des sauteurs. Les tourneurs laissent la corde à terre et la font bouger à la manière d'un serpent (à une vitesse convenable).
- À tour de rôle, les sauteurs essaient de sauter par-dessus le serpent sans le toucher.
- Si un sauteur touche le serpent, il change de place avec l'un des tourneurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions - mouvements pouvant être exécutés sans risque
 2. Formation de paires
 3. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Empile-les!



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 6 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde. Tous les autres joueurs sont des sauteurs. Les sauteurs font la queue à côté d'un des tourneurs.
- Pendant que les tourneurs tournent la corde, le premier sauteur entre et dit « Un! » Les sauteurs continuent à entrer, l'un après l'autre, énonçant le chiffre qui les représente.
- L'objectif du jeu est de faire sauter le plus grand nombre de joueurs possible sans que l'un deux ne rate son coup ou touche la corde.
- Tout le monde est gagnant.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Formation de paires
 2. Sécurité – nombre de joueurs qui peuvent sauter en même temps sans risque
 3. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer avec une corde à sauter!

Sauts en alternance



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 9 à 12 ans
- 1 longue corde à sauter
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs appelés « tourneurs » tournent la corde (à une vitesse convenable).
- Tous les autres joueurs sont des sauteurs. Divisez les sauteurs en 2 groupes. Chaque groupe fait la queue à côté d'un des tourneurs.
- À mesure que la corde tourne, les sauteurs de chaque équipe entrent, sautent et sortent en alternance. Une fois sortis, ils se mettent derrière les autres joueurs de l'autre équipe.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur manque son tour ou touche la corde. Dans ce cas, ce sauteur est éliminé.
- Les 3 derniers joueurs sont les gagnants.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – mouvements pouvant être exécutés sans risque
 2. Rythme du jeu (nombre de tours entre les joueurs)
 3. Formation de paires
 4. Qu'est-ce qui met fin à un tour?

Allez jouer à chat!

Chat enchaîné



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme des déplacements
 2. Formation de paires
 3. Endroit sur le corps où il est possible de toucher un joueur

Ce dont vous aurez besoin

- au moins 10 joueurs de 6 à 12 ans
- des mouchoirs (optionnel)
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- 1 joueur est désigné le chat. Lorsqu'un joueur est touché par le chat, les deux joueurs se tiennent la main et deviennent le chat. Ils courent en se tenant la main et essaient de toucher les autres joueurs.
- Chaque fois qu'un joueur est touché, il devient un maillon de la chaîne, mais seulement les joueurs aux deux extrémités de la chaîne peuvent toucher les joueurs.
- La chaîne peut devenir aussi longue que vous le voulez ou vous pouvez décider de la casser en deux lorsqu'elle est composée de 4 joueurs. Ces paires deviennent alors les chats.
- Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont été touchés.

Variante

- Au lieu de courir, les joueurs peuvent choisir de sauter, de sautiller ou de faire tout autre mouvement de leur choix.



Allez jouer à chat!

Gendarmes et voleurs



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 5 joueurs de 8 à 12 ans
- des mouchoirs (optionnel)
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- Divisez les joueurs en deux équipes : les gendarmes et les voleurs. Si le nombre de joueurs est inégal, il devrait y avoir plus de voleurs.
- Les gendarmes doivent surveiller une prison. La prison peut être un arbre ou tout autre objet.
- Pour commencer le jeu, les gendarmes se tiennent devant la prison et comptent jusqu'à 10 pendant que les voleurs s'éloignent. Les gendarmes essaient de toucher les voleurs. Si un gendarme touche un voleur, le voleur doit se rendre en prison.
- Un voleur peut sortir de prison lorsqu'un autre voleur qui n'est pas en prison le touche. Si un gendarme aperçoit un voleur en train d'être libéré de prison, il crie « Évasion! » pour avertir les autres gendarmes. Ils essaient de rattraper le voleur en le touchant.
- Le jeu se termine lorsque tous les voleurs ont été touchés. Les gendarmes et les voleurs changent de place.

Variante

- Les enfants adorent opposer les filles aux garçons.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme des déplacements
 2. Formation de paires
 3. Endroit sur le corps où l'on peut toucher un joueur



Allez jouer à chat!

Queue du dragon



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 6 joueurs de 6 à 8 ans
- un mouchoir
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- Les joueurs se placent l'un derrière l'autre et forment la queue d'un dragon en se tenant par la taille un derrière l'autre.
- Le premier joueur est la tête du dragon et le dernier sa queue.
- La tête essaie de toucher sa propre queue. La queue essaie d'éviter d'être touchée.
- Lorsque la queue est touchée, la tête se place à l'arrière de la queue et devient la queue. Le deuxième joueur dans la ligne devient la nouvelle tête.
- Le jeu se poursuit.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme du jeu

Allez jouer à chat!

Allez!



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 14 joueurs (un nombre pair) de 6 à 10 ans
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- 1 joueur est désigné le chat et 1 le coureur. Tous les autres joueurs enchaînent un bras dans celui d'un autre joueur et forment un grand cercle. Le chat et le coureur se tiennent à l'extérieur du cercle.
- Le jeu commence lorsque le chat crie « Allez! » et commence à poursuivre le coureur autour du cercle.
- Le coureur peut se lier à une paire à n'importe quel moment.
- Lorsque le coureur se joint à une paire, il crie « Allez! » et le joueur à l'autre bout de la paire lâche la paire et devient le nouveau coureur.
- Si le chat touche le coureur, ils changent de place.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme du jeu
 2. Formation de paires
 3. Endroit sur le corps où l'on peut toucher un joueur

Allez jouer à chat!

Le renard et les oies



Ce dont vous aurez besoin

- de 4 à 8 joueurs de 6 à 12 ans
- des mouchoirs (optionnels)
- une aire ouverte enneigée/surface qui peut être marquée

Déroulement du jeu

- En piétinant dans la neige, tracez une roue de 4 m (18 pieds) de diamètre. Faites un point au milieu du cercle et au moins 6 traits rayonnant de ce point vers la circonférence du cercle. Le centre du cercle où se rencontrent les rayons est la zone de sécurité. Les sentiers (cercle extérieur et rayons) doivent être assez larges pour répondre aux besoins des joueurs.
- 1 joueur est le renard et se tient dans la zone de sécurité. Les autres sont les oies et se tiennent dans la zone extérieure de la roue.
- Pour commencer, le renard crie : « Allez les oies, courez! » et essaie de toucher les oies qui essaient de s'échapper. Tout le monde doit rester sur les sentiers.
- Lorsqu'une oie se trouve dans la zone de sécurité, elle ne peut être touchée. Il ne peut y avoir qu'une oie à la fois dans cette zone. Lorsqu'une autre oie entre dans la zone, l'autre doit en sortir.
- Si une oie quitte le sentier ou est touchée, elle devient le renard.

Variantes

- Vous pouvez laisser autant d'oies se réfugier dans la zone de sécurité qu'elle ne peut en contenir.
- Lorsqu'il y a plus de 6 joueurs, tracez une autre roue et joignez les deux pour avoir une plus grande aire de jeu.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme des déplacements
 2. Formation de paires
 3. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur



Allez jouer à chat!

Donne-moi cinq!



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 5 joueurs de 6 à 8 ans
- des mouchoirs (optionnel)
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- 1 joueur est le chat et essaie de toucher les autres joueurs.
- Les joueurs s'éloignent en courant pour éviter d'être touchés.
- Si un joueur est touché, il doit s'arrêter et lever la main. Il ne peut bouger jusqu'à ce qu'un autre joueur lui donne cinq, après quoi il peut se remettre à courir.
- Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont été touchés.

Variantes

- Chat poli – même chose qu'avant sauf que le joueur qui libère le joueur immobilisé lui donne la main plutôt qu'un cinq.
- Chat militaire – Lorsqu'un joueur se fait toucher, il doit faire des sauts avec écart (peuvent être juste avec les bras). Il peut arrêter de sauter lorsqu'un autre joueur lui tape dans le dos et lui dit : « Bien fait! »
- Chat gelé – Lorsqu'un joueur est touché, il doit se tenir les jambes écartées et ne peut recommencer à courir que lorsqu'un joueur libre passe sous ses jambes.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – quoi faire lorsqu'un joueur est touché / comment libérer un joueur
 2. Rythme du jeu
 3. Formation de paires
 4. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur



Allez jouer à chat!

Requins et ménés

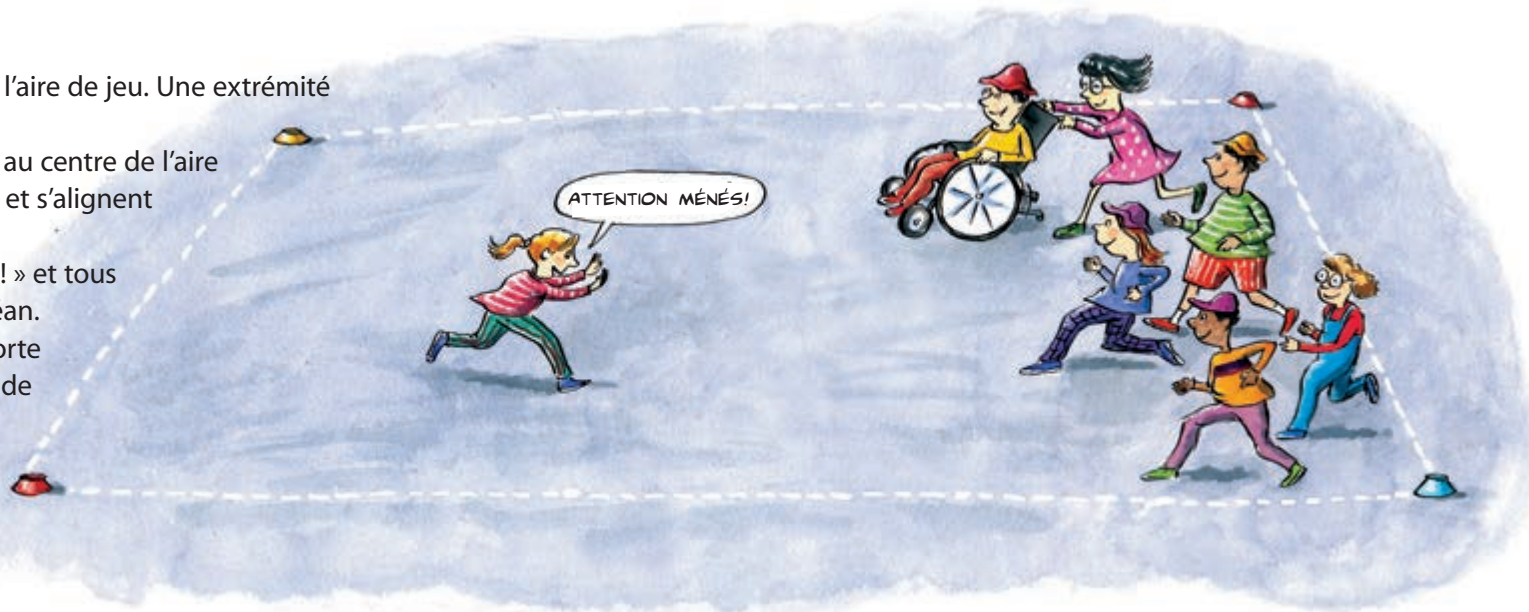


Ce dont vous aurez besoin

- au moins 6 joueurs de 6 à 8 ans
- des mouchoirs (optionnel)
- une aire ouverte
- des marqueurs de limite

Déroulement du jeu

- Marquez clairement les limites de l'aire de jeu. Une extrémité est l'océan, l'autre la lagune.
- Un joueur est le requin et se tient au centre de l'aire de jeu. Les autres sont des ménés et s'alignent dans la lagune.
- Le requin crie : « Attention ménés! » et tous les ménés se précipitent vers l'océan.
- Le requin peut se déplacer n'importe où dans l'aire de jeu pour essayer de toucher les ménés.
- Lorsqu'un méné est touché, il devient un autre requin et commence à essayer de toucher les ménés.
- Tous les ménés qui atteignent l'océan sont déclarés vainqueurs.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Rythme des déplacements
 2. Formation de paires
 3. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur.

Allez jouer à chat!

Allez jouer au ballon!

Roule le ballon!



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 5 joueurs de 6 à 8 ans
- 1 gros ballon
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- Les joueurs forment un cercle.
- Un joueur roule ou passe le ballon au joueur à côté de lui puis court dans la direction opposée à l'extérieur du cercle. Le ballon continue d'être roulé ou passé autour du cercle pendant que le joueur retourne à sa place. L'objectif est de retourner à sa place avant le ballon.
- Les joueurs jouent à tour de rôle.

Variante

- Continuez à rouler le ballon. Demandez aux joueurs de courir autour du cercle dès que le joueur à leur droite retourne à sa place.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment passer le ballon / nombre de fois que le ballon doit faire le tour du cercle
 2. Matériel – ballon (type et taille)
 3. Rythme des déplacements



Allez jouer au ballon!

Billard électrique



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 8 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 gros ballon qui rebondit bien
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- Les joueurs, appelés « leviers » sont placés en cercle, face vers l'extérieur, jambes écartées, le côté des pieds touchant le pied du voisin de chaque côté. Un joueur se place au centre du cercle et joue le rôle de cible mouvante. Un « levier » tient le ballon.
- Les « leviers » s'inclinent vers l'avant et font basculer leurs bras à travers leurs jambes comme un « levier » dans le jeu de billard électrique. Ils essaient de frapper la cible mouvante avec le ballon. Les « leviers » peuvent frapper, attraper ou lancer le ballon. La cible mouvante essaie d'éviter de se faire frapper par le ballon.
- Si la cible mouvante se fait frapper, elle change de place avec le « levier » qui a lancé le ballon.

Variante

- Ballon roulé (pour les enfants plus jeunes) : Les joueurs forment un cercle, face vers l'intérieur. Le joueur au centre tient le ballon et le roule entre les jambes d'un des autres joueurs. Les joueurs formant le cercle ne peuvent arrêter le ballon qu'avec leurs mains. Si le ballon passe à travers les jambes d'un des joueurs, la personne au centre change de place avec la personne qui a laissé passer le ballon.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment attraper/frapper/lancer le ballon
 2. Matériel – ballon (gros et souple)
 3. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur



Allez jouer au ballon!

L'Île aux crocodiles



Ce dont vous aurez besoin

- de 6 à 12 joueurs de 6 à 10 ans
- 1 ballon (souple)
- de la craie / des cerceaux / une longue corde à sauter / du ruban masqué
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- Tracez trois îles (cercles) sur le sol avec de la craie ou utilisez des cerceaux, de la corde ou du ruban. Un joueur se place dans chacun des cercles. Ce sont les naufragés. Les autres joueurs sont des crocodiles. Ils se tiennent autour des îles.
- Les naufragés se lancent le ballon entre eux sans que leurs pieds ne quittent leur île. Les crocodiles essaient d'attraper le ballon.
- Si un crocodile attrape le ballon, il change de place avec le naufragé qui l'a lancé.

Variante

- Changez le nombre de joueurs, le diamètre des cercles, la taille du ballon.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment lancer/passer le ballon
 2. Matériel – le ballon (type et taille)
 3. Sécurité – accessibilité des cercles



Allez jouer au ballon!

Quatre carrés



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 4 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 gros ballon qui rebondit bien
- une aire à surface dure et de la craie de trottoir

Déroulement du jeu

- Tracez un gros carré et divisez-le en quatre carrés égaux d'environ 3 m sur 3 m (9 pieds sur 9 pieds). Numérotez les carrés de 1 à 4 en allant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Un joueur se tient debout dans chacun des carrés. Le joueur dans le carré 1 est désigné le capitaine.
- Le capitaine commence le jeu en laissant tomber le ballon. Lorsque le ballon rebondit, il frappe le ballon par-dessous avec sa paume ouverte vers un autre carré.
- Le joueur recevant le ballon le laisse rebondir avant de l'envoyer dans un autre carré.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur manque le ballon ou commette une faute. Une faute est commise lorsqu'un joueur :
 - a) manque le ballon une fois qu'il a rebondi dans son carré
 - b) frappe le ballon avec un poing ou par-dessus
 - c) frappe le ballon de sorte qu'il atterrisse sur une ligne
 - d) permet au ballon de toucher une partie de son corps autre que ses mains
 - e) attrape ou porte le ballon
 - f) ne respecte pas les règles de la variante choisie par le capitaine (se reporter aux Variantes)
- Le joueur qui commet une faute est éliminé et quitte son carré. Les autres joueurs passent au prochain carré. Un nouveau joueur entre dans le jeu en se plaçant dans le carré 4. S'il n'y a plus de joueurs, celui qui a commis la faute passe au carré 4.
- Le capitaine recommence le jeu.

Variantes

- Le capitaine décide de la variante avant le début du jeu.
 - Touches hautes : rebondit jusqu'à une hauteur supérieure à la taille
 - Touches basses : rebondit jusqu'à une hauteur ne pouvant dépasser la taille
 - Autre main : le joueur fait rebondir le ballon de l'autre main
- Le capitaine choisit une lettre de l'alphabet. Les joueurs prononcent un mot qui commence par cette lettre en frappant le ballon.
- Les joueurs attrapent le ballon avant de le faire rebondir ou de le faire parvenir au carré d'un autre joueur.
- Changement du type ou de la taille du ballon.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu
 1. Actions – comment passer/renvoyer le ballon.Actions constituant des fautes.



Allez jouer au ballon!

Ballon haut, ballon bas!



Ce dont vous aurez besoin

- 4 joueurs de 6 à 8 ans
- 1 gros ballon qui rebondit bien et une longue corde
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- 2 joueurs tiennent chacun une extrémité de la corde de sorte qu'elle soit bien tendue, juste au-dessus du sol. Les deux autres se tiennent l'un en face de l'autre de chaque côté de la corde. L'un d'eux tient le ballon.
- Pour commencer le jeu, le joueur tenant le ballon le fait rebondir par dessus la corde et l'autre joueur essaie de l'attraper.
- Les joueurs continuent de faire rebondir le ballon à tour de rôle en le faisant passer pardessus la corde.
- Chaque fois que le ballon est attrapé, on monte la corde d'un cran.
- Les joueurs changent de place lorsqu'un joueur manque le ballon ou la corde a été tenue aussi haut que possible.

Variante

- Utilisez des balles plus petites à mesure que les compétences des joueurs se perfectionnent.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment faire rebondir/attraper le ballon. Qu'est-ce qu'un coup manqué?
 2. Matériel – ballon/balle (type et taille).



Allez jouer au ballon!

Quilles humaines



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 6 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 gros ballon
- une aire à surface dure, de la craie ou du ruban masqué

Déroulement du jeu

- 1 joueur est le « joueur de quilles » et un autre est le « renvoyeur de ballon ». Les quatre autres joueurs sont des quilles.
- Tracez une ligne à quelques mètres des quilles qui se tiennent en groupe. Le joueur de quilles se tient derrière la ligne, à l'écart des quilles.
- Les quilles peuvent pivoter sur un pied afin d'éviter de se faire toucher, mais doivent toujours garder le pied sur lequel elles pivotent sur le sol.
- Le joueur de quilles a trois tours et essaie de frapper autant de quilles que possible. Chaque quille touchée vaut un point.
- Toutes les quilles touchées sont éliminées et sortent du jeu jusqu'au prochain tour.
- Le renvoyeur de ballon reçoit le ballon et le renvoie au joueur de quilles après chaque tour.
- Une fois que le joueur de quilles a terminé son tour (3 envois du ballon), il devient le renvoyeur de ballon.
- Le renvoyeur de ballon devient une quille. La première quille éliminée devient le joueur de quilles.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient été joueur de quilles. Le gagnant est celui qui a accumulé le plus grand nombre de points.



Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment rouler le ballon / quand un joueur est-il frappé?
 2. Limites/aire de jeu
 3. Matériel – ballon (type et taille)
 4. Endroit sur le corps où il est permis de toucher un joueur

Variante

- Changez le nombre de quilles ou le nombre de fois qu'un joueur peut lancer le ballon.

Allez jouer au ballon!

Un, deux, trois, O'Leary



Ce dont vous aurez besoin

- 1 joueur de 7 à 10 ans
- 1 balle qui rebondit bien
- une aire à surface dure

Déroulement du jeu

- Le joueur fait rebondir la balle sur le sol et chante la petite chansonnette suivante :
- Lorsque le joueur dit « O'Leary », il accomplit l'une des choses suivantes :

Un, deux, trois O'Leary Quatre, cinq, six O'Leary
sept, huit, neuf O'Leary Dix, onze, douze attrape-moi

- il fait rebondir la balle en la passant sous une jambe, il tape des mains ou pivote sur lui-même

Variantes

- Les enfants plus jeunes peuvent utiliser des balles plus grosses
- Le jeu peut se jouer seul ou en petits groupes.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment faire rebondir la balle / attraper la balle / exécuter d'autres mouvements
 2. Matériel – balle (type et grosseur).



Allez jouer au ballon!

Tennis papier



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 2 joueurs de 8 à 12 ans
- 1 raquette-cintre (reportez-vous à la section intitulée Prêt! Soyez créatif! Confectionnez votre propre matériel!)
- 1 ballon léger (éponge/papier)
- une aire ouverte
- un bandage élastique au besoin pour l'adaptation des habiletés

Déroulement du jeu

- Chaque joueur a une raquette et une balle.
- Les joueurs essaient de frapper la balle de différentes façons (par dessus, par-dessous) tout en essayant de garder la balle dans les airs.
- Les joueurs peuvent se lancer la balle d'un joueur à l'autre.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment tenir la raquette / frapper la balle
 2. Matériel – balle (type et taille)
 3. Formation de paires.



Allez jouer au ballon!

Deux balles au mur



Ce dont vous aurez besoin

- 1 joueur de 9 à 12 ans
- 2 balles par joueur (tennis)
- une aire à surface dure avec un mur

Déroulement du jeu

- Chaque joueur tient une balle de tennis dans chacune de ses mains.
- Le joueur lance une balle contre le mur. À son retour, il lance la deuxième balle contre le mur et attrape la première balle de l'autre main. Le joueur continue ce lancer-attraper jusqu'à ce qu'il manque son coup. Les balles ne doivent pas toucher le sol.
- Les joueurs comptent le nombre de fois qu'ils attrapent les balles.



Variantes

- Changer le nombre de balles ou les mains utilisées pour lancer et attraper.
- Laisser les balles rebondir sur le sol une fois avant de les attraper et faire une action (comme frapper les mains ensemble, pivoter sur soi, etc.) avant de la rattraper.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment attraper / lancer la balle
 2. Formation de paires



Allez jouer au ballon!

Balle errante



Ce dont vous aurez besoin

- au moins 10 joueurs de 8 à 12 ans
- au moins un ballon
- une aire ouverte

Déroulement du jeu

- Les joueurs forment un cercle autour de deux joueurs.
- Les ballons sont lancés d'un joueur à l'autre du cercle au-dessus de la tête des deux joueurs dans le centre.
- Si le ballon est attrapé par un joueur au centre, ce joueur et celui qui a lancé le ballon changent de place.
- Si un joueur lance le ballon et personne ne l'attrape, ce joueur devient un joueur du centre.

Variante

- Si le groupe de joueurs est plus grand, placez plus de joueurs au centre et utilisez plus de ballons.

Principes directeurs pour l'adaptation des habiletés

- Décisions à prendre avant le début du jeu :
 1. Actions – comment lancer/attraper le ballon
 2. Limites/aire de jeu
 3. Matériel – ballon/balle (type et taille)



Renseignez-vous et ajoutez des jeux!

Sites Web sur l'activité physique

Organisme	Site Web	Description
Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap.	www.ala.ca	Organisme national. Ressources et activités favorisant l'inclusion des personnes ayant un handicap.
Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV)	www.cflri.ca	Recherches et renseignements permettant de favoriser le bien-être grâce à d'un mode de vie actif. Statistiques et données actuelles sur la condition physique.
Parachute	www.parachutecanada.org	Les programmes et les interventions de Parachute, organisme créé par la fusion de Communautés sécuritaires Canada, SécuriJeunes Canada, SAUVE-QUI-PENSE et Pensez d'Abord Canada, visent à aider les Canadiens et les Canadiennes à réduire leurs risques de blessures.
Bureau de santé de Middlesex-London	www.healthunit.com	Renseignements et ressources sur l'activité physique pour les enfants d'âge scolaire.
Ville de London	www.london.ca	Renseignements sur divers programmes et services municipaux.
La Société canadienne de physiologie de l'exercice	www.csep.ca	Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire.
Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO)	www.ophea.net	Leadership, défense des intérêts, ressources et projets favorisant l'activité physique et la santé.

Renseignez-vous et ajoutez des jeux!

Bibliographie

- Barbarash, L. (1997). *Multicultural Games*. Windsor (Ontario): Human Kinetics.
- Bailey, G. (2001). *The Ultimate Playground and Recess Games Book*. Camas, Wa: Educators Press.
- Blanchard, S. (2002). *The Wizards' Challenge*. Unpublished.
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD). (1989). « No room in the Gym. » Ottawa, Ontario : ACSEPLD.
- Association canadienne de loisirs intramuros. (2000). « Snow Fun! Favourite Winter Activities ». Ottawa (Ontario) : ACLI.
- Association canadienne de loisirs intramuros (CIRA Ontario). Hamilton (Ontario) : CIRA Ontario.
- (1997). « Another Games Book. »
- (1998). « Awesome Asphalt Activities. »
- (1998) « Great Gator Games. »
- (1997) « Not Just Another Games Book. »
- (2001). « Recess Revival – An Implementation Guide to an Active Recess. »
- Cassidy, J. et Stillinger, S. (1989). *The Official Koosh Book*. Palo Alto, Ca: Klutz, Inc.
- Fowke, E. (1969). *Sally Go Round The Sun*. London, England: McClelland and Stewart Limited.
- Gregson, B. (1984). *Outrageous Outdoor Games Book*. Torrance, CA: Klutz, Inc.
- Hanrahan, S. & Carlson, T. (2000). *Games Skills: A Fun Approach to Learning Sport Skills*. Windsor, ON: Human Kinetics.
- Johnston, Akers, A. (1977). *Chinese Jump Rope*. Palo Alto, CA: Klutz, Inc.
- Kalbfleisch, S. (1985). *Skip to It, The New Skipping Book*. Toronto, ON: Kids Can Press.
- Kalbfleisch, S., Jo Harris E. & Elbourn, J. (1980). *Skip To Health*. Ancaster, ON: CETA Publishing.
- Bureau de santé de Middlesex-London (2001). « Treasure Box for Active Living. » London, ON : Bureau de santé de Middlesex-London.
- Ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada, Santé Canada. (2002). « Guide d'activité physique canadien pour les enfants »
- (2002). « Guide d'activité physique canadien pour les jeunes »
- Ministère de l'Éducation et de la Formation (1998). « Le Curriculum de l'Ontario de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé. » Toronto : Imprimeur de la Reine pour l'Ontario.
- Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO). (1992). « Active Kids – Anytime, Anyplace. » Toronto, ON: ASEPO.
- Orlando, L. (1993). *The Multicultural Games Book*. Markham, ON: Scholastic Professional Books.
- Orlick, T. (1982). *The Second Co-operative Games Book*. New York, NY.: Pantheon.
- Perez, E. & Rius, M. (2000). *100 Best Games*. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, Inc.
- Petricic, D. & Grypski, C. (1995). *Traditional Games of Childhood*. Toronto, ON: Kids Can Press.
- SécuriJeunes Canada. (1999). *Community Action Kits*.
- Toronto District School Board. (2000). *Playground Games and Activities*. Toronto, ON: Toronto District School Board.
- Toronto Public Health. (1991). *East York Playground Games Resource*. Toronto, ON: Toronto Public Health.
- Tosky Hammett, C. (1992). *Movement Activities for Early Childhood*. Windsor, ON: Human Kinetics.
- Whitaker, D. L. (1996). *Games, Games, Games: Creating Hundreds of Group Games and Sports*. Downsview, ON: Monarch Books of Canada.



