



Association québécoise pour le loisir  
des personnes handicapées

# FICHES D'ACTIVITÉS

## Programmation inclusive



# Crédits

## RÉDACTION

Alexandra Gilbert, Directrice générale adjointe, AQLPH

Marie-Michèle Duquette, Chargée de projets - Formation, AQLPH

Marc-Antoine Gaudreau, anciennement stagiaire, AQLPH

## GRAPHISME ET COLLABORATRICE AU CONTENU

Justine St-Pierre Bergeron, Conseillère aux communications, AQLPH

## AQLPH

25, rue des Forges

Trois-Rivières (Québec) G9A 6A7 Canada

Téléphone : 819-693-3339

# Table des matières

Pac-Man .....	1
Mario Kart.....	5
Rivière de lave.....	9
Safari .....	12
Ballon but.....	16
5 passes.....	21
Couturier.....	24
Ballon conquérant .....	26
3 tapes.....	29
Kick-ball .....	34
Ultimate ballon .....	39
Bâbord Tribord.....	43
Téléphone.....	46
7up .....	48
Air, terre, mer.....	51
Bricolage d'origami.....	54
Course aux mimes .....	60
Bricolage cabane à oiseaux .....	63
Détective .....	67
Psychologue .....	70
Annexe 1 - Schéma du jeu Pac-man.....	73
Annexe 2 - Schéma du jeu safari .....	74
Annexe 3 - Schéma du jeu ballon but .....	75
Annexe 4 - Schéma du jeu 3 tapes .....	76
Annexe 5 - Schéma du jeu kick-ball .....	77
Annexe 6 - Schéma du jeu ultimate ballon .....	78

# Pac-Man

## 1. BUT DU JEU

Marcher sur les lignes sans se faire toucher par un fantôme.

## 2. MATÉRIEL

- \* Ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol  
→ Possibilité d'utiliser les lignes du gymnase ou à l'extérieur si applicable.
- \* 1 dossard pour le jeu de base **OU** 4 dossards de 2 couleurs différentes (selon les variantes)
- \* Le schéma du jeu imprimé

## 3. PLANIFICATION

a) Imprimer le schéma du jeu (voir annexe 1) sur du papier.

b) À l'aide du ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol, le personnel d'animation doit **tracer les lignes du terrain** de jeu (si aucune ligne n'est présente au sol).

**i** Prévoir une zone neutre (de repos) avec des repères visibles (ruban de couleur différente, cônes, etc.).

## 4. DÉROULEMENT

Appuyez-vous sur le schéma pour expliquer les règles du jeu.

**i** Nommer les couleurs associées aux types de joueurs sur le schéma pour favoriser la compréhension.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 30

**DURÉE :** 20 à 30 minutes

**LIEU :** Intérieur

## a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

- À mon signal, vous irez vous placer sur une ligne.
- Vous devrez vous déplacer en marchant sur les lignes seulement.
- Il est possible d'avancer ou de reculer sur une ligne.
- Il n'est pas possible de sauter d'une ligne à l'autre.
- Je vais choisir un fantôme (une personne du groupe).
- Cette personne portera un dossard de couleur [ajuster la couleur à celle que vous avez].
- Ce fantôme se déplacera sur les lignes aussi et lorsqu'il vous touche, vous devez vous assoir.
- La personne assise bloque ce bout de ligne (appuyer avec le schéma).
- Ces personnes participantes assises deviennent des fantômes immobiles.

**i** Vous ne pouvez pas contourner les fantômes immobiles.

- Si vous approchez d'une personne qui est assise, il peut vous toucher et vous devez vous assoir à côté de lui.
- Il y a une zone neutre (la montrer et nommer la couleur du repère visuel). Lorsqu'une personne est dans cette zone, elle ne peut pas se faire toucher par le fantôme.

**i** Cette zone ne peut être utilisée comme stratégie de fuite.

- Le jeu se termine lorsqu'il reste une seule personne debout.

## b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 4 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

## c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Est-ce qu'il est possible de courir ?

Qu'est-ce que je dois faire si le fantôme me touche ?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

#### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, choisissez la personne fantôme et donnez le signal sonore pour que la partie commence.

### 5. PROLONGEMENTS

a) Lorsque toutes les personnes participantes ont bien assimilé les règles, il est possible **d'ajouter un rôle de pilulier**. Cette personne pourra délivrer ceux et celles qui ont été touchés par le fantôme. Elle portera un dossard d'une couleur différente du fantôme.

b) Vous pouvez aussi **augmenter le nombre** de personnes **piluliers** et de personnes **fantômes** selon le déroulement du jeu.

c) Lors d'une autre période, vous pourrez préalablement **délimiter deux zones** à chaque extrémité de l'espace de jeux et **éparpiller des objets sur le sol**. Par la suite, vous pouvez séparer le groupe en deux équipes et leur demander d'aller dans leurs zones respectives. Les personnes participantes devront ramener les objets dans leur zone sans se faire toucher par le fantôme.

### 6. VARIANTES

a) Si une personne participante a de la **difficulté à se déplacer sur les lignes**, il est possible **d'ajouter des vies (foulards)** à tout le monde. Le fantôme devra donc toucher tous les joueurs une première fois avant de les toucher une deuxième fois. Les joueurs perdent une vie (foulard) à chaque fois que le fantôme les touche.

b) Si une personne participante a **besoin de son espace personnel**, il est possible **d'utiliser un foulard** pour tout le monde. Le fantôme devra donc enlever le foulard au lieu de toucher les personnes participantes.

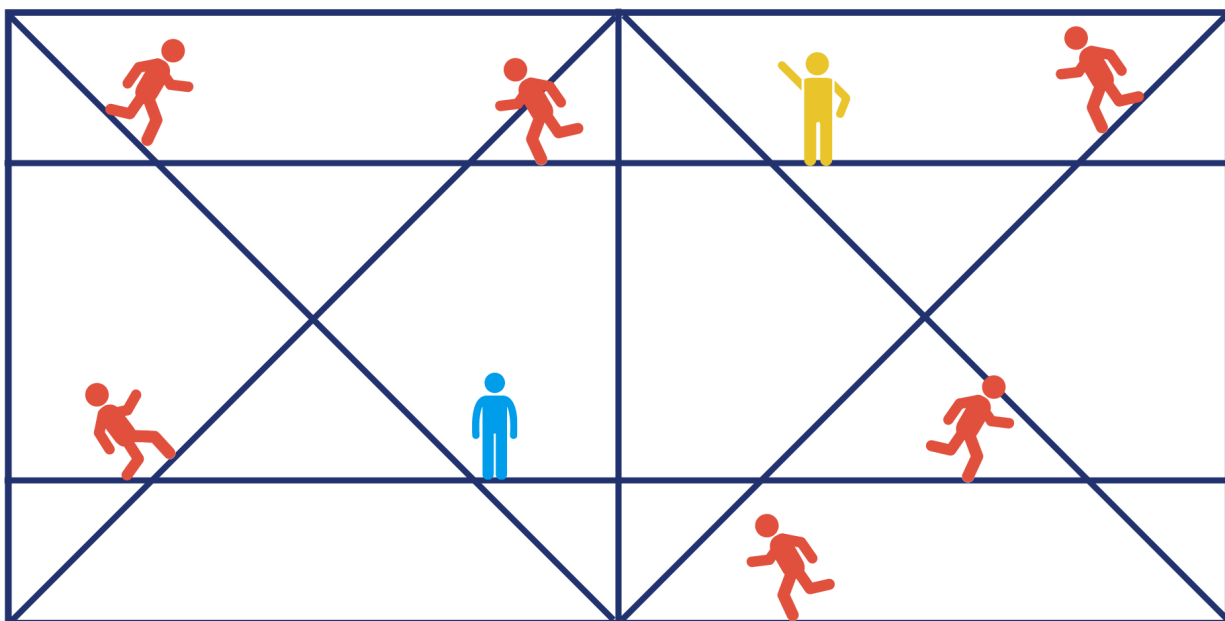
### 7. PRÉCAUTIONS

Les personnes participantes doivent marcher sur les lignes (et non courir).

Les personnes participantes ne peuvent sauter d'une ligne à une autre.

## 8. SCHÉMA

Sur le schéma, le bonhomme **bleu** représente le fantôme, le **jaune** le pilulier et les **rouges** les joueurs.



SOURCE : <http://www.bdcas.com/wp-content/uploads/Banque-de-jeux.doc> [consulté en mai 2019]  
<https://seduc.cssdd.gouv.qc.ca/servicesdegarde/files/2018/09/Jeux-en-gymnase.pdf> [consulté en juillet 2023]

# Mario Kart

## 1. BUT DU JEU

Terminer le circuit le plus rapidement possible.

## 2. MATÉRIEL

- \* Ballons relativement grands (de 35 à 40 cm de diamètre)
- \* Petites balles
- \* Cônes (de couleur contrastante avec le sol)
- \* Cerceaux (de couleur contrastante avec le sol)
- \* Ruban adhésif coloré et contrastant (possibilité d'utiliser les lignes du gymnase ou à l'extérieur si applicable)
- \* Les instructions principales

## 3. PLANIFICATION

a) Le personnel d'animation **prépare des parcours** à l'aide de cônes, de cerceaux et de ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol.

**i** Les parcours peuvent varier selon la capacité du groupe (en ligne droite, en zigzag, en cercle, etc.).

Faire un parcours d'une distance moindre pour commencer, et augmenter graduellement.

b) Le personnel d'animation doit également **apporter une dizaine de ballons et une dizaine de balles** de couleur qu'il placera dans le parcours dès l'étape 3 (présentée ci-dessous).

c) **Écrire les instructions principales** sur un grand carton, en lettre détachée, de taille assez grande, et les imager si possible :

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 7 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 5 à 30

**DURÉE :** 20 à 30 minutes

**LIEU :** Intérieur (grand espace) ou extérieur



**Étape 1 :** Réaliser le parcours en... [*marchant, sautant, rampant, etc.*].

**Étape 2 :** Lorsque j'ai terminé mon tour, je tape dans la main de la prochaine personne dans la file de mon équipe (variante).

**Étape 3 :** Lorsqu'on est touché par un ballon = On arrête 3 secondes et on les compte fort (variante).

**Étape 4 :** Lorsqu'on est touché par une balle = On tourne 3 fois sur soi-même.

## 4. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais séparer le groupe en deux.

#### **i** Faire les équipes à la fin des consignes

→ Un joueur à la fois par équipe, vous ferez le parcours une première fois (une personne de chaque équipe).

→ Lorsqu'une personne de l'équipe termine le parcours, le suivant peut le commencer.

→ La première équipe à terminer gagne, soit la première équipe qui revient au point de départ.

→ Présenter le parcours.

#### **i** Montrer la ligne de départ et d'arrivée ainsi que leurs repères visuels.

→ Lorsque tout le monde aura fait le parcours une fois, on va refaire la course, mais cette fois, des ballons [*nommer la couleur du ballon*] seront ajoutés dans le circuit.

#### **i** Lorsque l'ajout sera fait en cours de partie, faites un temps d'arrêt et réexpliquez la consigne.

→ Je vais choisir deux personnes de chaque équipe.

→ Ces personnes iront sur le côté à l'extérieur du circuit et devront faire rouler les ballons vers les membres de l'autre équipe en train de faire la course.

- Lorsqu'une personne est touchée par le ballon, elle doit s'arrêter 3 secondes avant de poursuivre. Cette personne doit compter à voix haute les 3 secondes.
- Lorsque tout le monde aura fait le parcours une autre fois, on va refaire la course, mais cette fois, des balles [*nommer couleur du ballon*] seront ajoutées dans le circuit.

**i** Lorsque l'ajout sera fait en cours de partie, faites un temps d'arrêt et réexpliquez la consigne.

- Je vais choisir trois personnes de chaque équipe.
- Ces personnes iront sur le côté à l'extérieur du circuit et devront faire rouler les balles vers les membres de l'autre équipe en train de faire la course.
- Si une personne est touchée par une balle, elle doit faire 3 tours sur elle-même avant de repartir.

#### **b) Faire un exemple commenté**

Le personnel d'animation choisit 2 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

#### **c) Valider la compréhension**

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Est-ce que je peux lancer les ballons ou les balles ?

Quand est-ce que vous pouvez commencer le parcours ?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

#### **d) Commencer la partie**

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## **5. PROLONGEMENTS**

**a)** Dans le cas où l'on juge que 2 équipes ont **terminé le parcours simultanément**, ces 2 équipes **refont le parcours**.

**b)** Une fois que les quatre étapes sont effectuées, il est possible de **créer un nouveau parcours** et de recommencer les étapes.

**c)** Il est également possible de **changer la façon de se déplacer**. Par exemple, en planche à roulettes.

## 6. VARIANTES

**a)** Chaque parcours (cône, cerceau, etc.) pourrait être de **couleur différente** pour faciliter le repérage dans l'espace.

**b)** Le parcours pourrait avoir des **repères tactiles** (ficelles ou billes sous le ruban adhésif).

## 7. PRÉCAUTIONS

S'assurer que les personnes participantes **roulent les ballons et les balles** vers les adversaires. Ceux-ci ne doivent pas lever du sol.

S'assurer qu'il y a une bonne **distance entre le parcours et d'autres objets** comme des meubles ou des murs.

# Rivière de lave

## 1. BUT DU JEU

Traverser l'espace désigné en se déplaçant sur les blocs afin de ne pas toucher au sol.

## 2. MATÉRIEL

- \* Ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol (possibilité d'utiliser les lignes du gymnase ou à l'extérieur si applicable)
  - \* Un objet pour chaque personne participante comme une grande feuille ou un morceau de casse-tête mousse, de couleur contrastante
- i** Prendre un objet léger pour qu'il soit facile à manipuler pour toutes les personnes participantes.
- \* Foulards

## 3. PLANIFICATION

À l'aide du ruban adhésif coloré et contrastant, tracez les lignes de départ et d'arrivée au sol pour délimiter la zone.

- i** Prévoir une plus courte distance au départ et augmenter graduellement.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Intensité moyenne

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 15 à 30

**DURÉE :** 30 minutes

**LIEU :** Intérieur (grand espace) ou extérieur

## 4. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais faire des équipes de 5.

**i** **Faire les équipes à la fin des consignes.**

→ Chaque équipe aura 2 foulards.

→ Vous devrez travailler ensemble pour traverser la rivière de lave.

**i** **Montrer la ligne de départ et la ligne d'arrivée ainsi que leurs repères visuels.**

→ Pour y arriver, vous aurez 6 [*nommer l'objet choisi et sa couleur*] sur lesquelles vous pourrez marcher. Cela vous protège de la lave.

→ Lorsque vous touchez le sol, vous perdez un foulard.

→ Lorsque vous n'aurez plus de foulards et que vous touchez le sol, vous devez recommencer du début.

→ Donner les 6 [*nommer l'objet choisi et sa couleur*] aux volontaires.

→ Vous allez donc les déposer en ligne au sol, une par une, pour marcher dessus.

→ Une fois que les 6 [*nommer l'objet choisi et sa couleur*] sont sur le sol, le dernier de l'équipe doit prendre le [*nommer l'objet choisi et sa couleur*] sans personne dessus et le faire passer au premier qui le déposera sur le sol pour pouvoir avancer. C'est un travail à la chaîne.

**i** **Montrer la meilleure façon de tenir l'objet.**

→ Tous les membres de l'équipe pourront donc avancer d'un [*nommer l'objet choisi et sa couleur*].

→ Recommencer jusqu'à ce que vous ayez traversé la rivière.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 5 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultané.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

Par exemple :

Est-ce que je peux lancer l'objet au premier de l'équipe ?

Qu'est-ce qui arrive si mon pied touche le sol ?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

#### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## 5. PROLONGEMENTS

a) Vous pouvez faire des **parcours différents**. Pour ce faire, ajoutez des obstacles ou des défis, et donnez des points pour ceux réussis au lieu de miser sur la vitesse d'exécution du parcours.

b) Il est possible **d'ajouter des [objets choisis]**. Ainsi, il y aura d'autres stratégies à utiliser et à expliquer.

## 6. VARIANTES

a) Si une personne participante a besoin de **plus de temps pour assimiler** le fonctionnement, il est possible de la **positionner dans le milieu de son équipe**. Pour ce faire, le personnel d'animation devra désigner l'ordre de toutes les équipes afin d'éviter de mettre en lumière ce besoin.

b) Si une personne participante a **besoin de son espace personnel**, il est possible de donner la consigne de **respecter un bras de distance entre chaque personne**.

## 7. PRÉCAUTIONS

Éviter de dire « si votre pied touche le sol, vous brûlerez / vous mourrez », cela peut être compris littéralement par certaines personnes participantes.

---

SOURCE : <https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeu-pour-developper-esprit-equipe/> [consulté en mai 2019]

# Safari

## 1. BUT DU JEU

L'**équipe A** doit deviner l'animal qu'imité l'équipe B et toucher les membres de l'équipe B lorsqu'ils s'enfuient.

L'**équipe B** doit imiter un animal et tenter de ne pas se faire toucher par les membres de l'équipe A.

## 2. MATÉRIEL

- \* Un cahier ou un livre avec des photos de différents animaux
- \* Ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol (possibilité d'utiliser les lignes du gymnase ou à l'extérieur si applicable)
- \* Dossards de 2 couleurs différentes (un pour chaque personne)
- \* Le schéma du jeu imprimé
- \* Un grand carton avec les instructions principales :

**Étape 1 :** Choisir secrètement l'animal à imiter en groupe.

**Étape 2 :** Imiter l'animal jusqu'à la ligne jaune.

**Étape 3 :** Demander à l'équipe adverse quel animal est imité.

**Étape 4 :** Attendre la réponse de l'équipe.

**Étape 5 :** Courir jusqu'à sa zone sans se faire toucher par un membre de l'autre équipe.

**Étape 6 :** Si vous êtes touchés, vous devenez un joueur de l'autre équipe sinon, vous restez dans la même équipe.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 15 à 30

**DURÉE :** 30 minutes

**LIEU :** Intérieur (grand espace) ou extérieur

### 3. PLANIFICATION

- a) Imprimer le schéma du jeu (voir annexe 2) sur du papier.
- b) Écrire les instructions principales sur un grand carton, en lettre détachée, de taille assez grande, et les imagier si possible.
- c) Délimiter 3 zones à l'aide du ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol, 1) une pour l'équipe A, 2) une pour l'équipe B et 3) un repère visuel entre ces deux zones (ligne jaune sur le schéma).

### 4. DÉROULEMENT

Appuyez-vous sur le schéma pour expliquer les règles du jeu.

- i** Nommer les couleurs associées aux types de joueurs sur le schéma pour favoriser la compréhension.

#### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais séparer le groupe en deux équipes.

- i** Faire les équipes à la fin des consignes.

1. L'équipe A porte le dossard [*nommer couleur de dossard*]

2. L'équipe B porte le dossard [*nommer couleur de dossard*]

→ L'équipe A [*nommer couleur de dossard*] ira se placer en ligne côte-à-côte à un bout du terrain et l'équipe B [*nommer couleur de dossard*] ira se placer en face à l'autre bout du terrain.

→ L'équipe B [*nommer couleur de dossard*] devra choisir un animal à imiter à voix basse, en utilisant le cahier de photos au besoin.

- i** Vous n'êtes pas obligé de prendre le livre, c'est seulement pour donner des idées.

**Il est important de s'assurer que l'animal choisi soit un peu reconnaissable.**

→ À mon signal, l'équipe B [*nommer couleur de dossard*] avancera vers l'équipe A [*nommer couleur de dossard*] en imitant l'animal choisi.



- Quand l'équipe B [nommer couleur de dossard] sera à ... [donnez un repère visuel à mi-chemin entre les deux équipes, ex : à la ligne jaune sur le schéma en la montrant] de l'équipe A [nommer couleur de dossard], je vais demander à l'équipe A quel est l'animal imité.
- L'équipe A [nommer couleur de dossard] aura 3 chances de deviner l'animal.
- Quand une personne de l'équipe A [nommer couleur de dossard] aura la bonne réponse, l'équipe B [nommer couleur de dossard] devra s'enfuir en courant le plus rapidement possible vers sa ligne de départ.
- Les joueurs de l'équipe A [nommer couleur de dossard] devront courir pour essayer de toucher ceux de l'équipe B [nommer couleur de dossard] avant qu'ils dépassent leur ligne de départ.
- Les personnes qui se font toucher devront changer de groupe vers l'équipe A [nommer couleur de dossard].
- Le jeu recommence ensuite avec les nouvelles équipes.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 2 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Quand est-ce que l'équipe A nomme ce que l'équipe B imite ?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## 5. VARIANTES

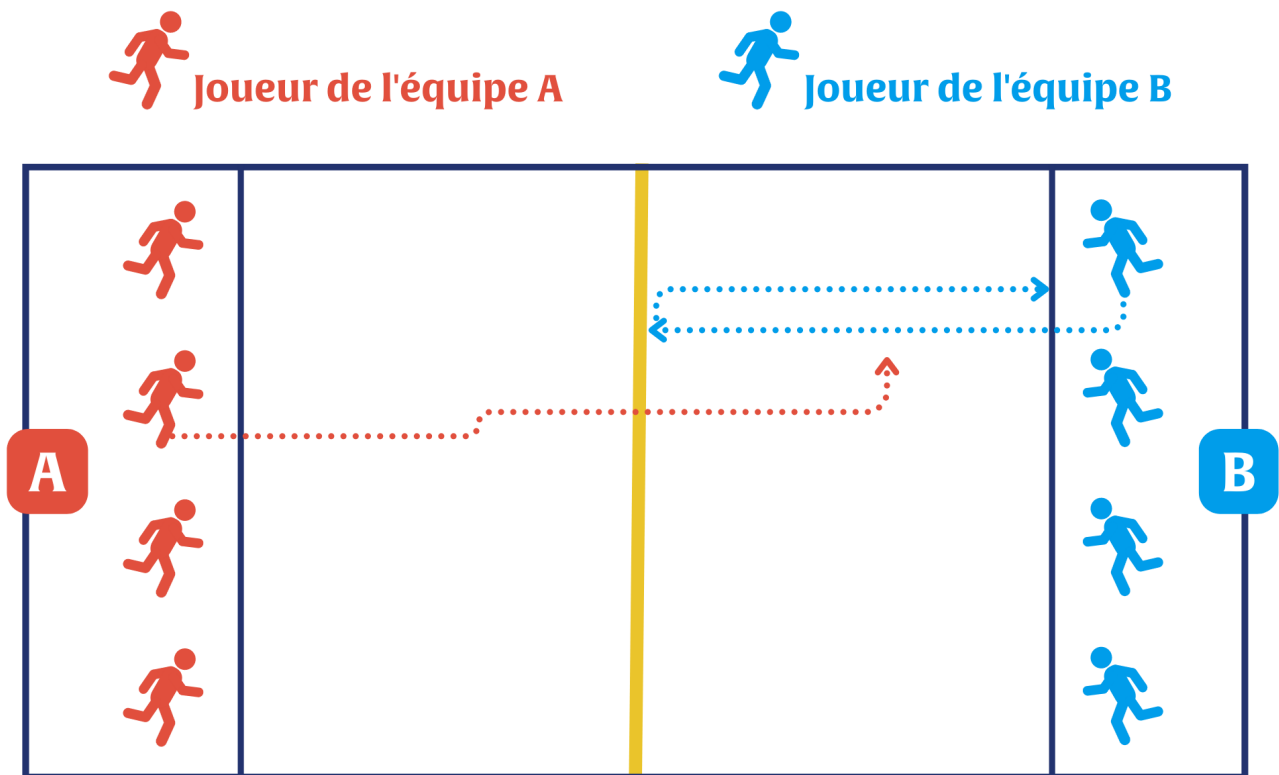
a) Si une personne participante a besoin de plus de temps pour courir, toutes les personnes participantes pourraient avoir deux vies (foulard). De cette façon, une personne ne peut pas se faire toucher deux fois de suite.

c) Si une personne a **besoin de son espace personnel**, toutes les personnes participantes peuvent **avoir un foulard** et lorsqu'une autre personne enlève le foulard, elle doit changer d'équipe.

## 6. PRÉCAUTIONS

Les personnes participantes doivent toucher les autres et non les pousser.

## 7. SCHÉMA



SOURCE : Adaptation de jeux divers.

# Ballon but

## 1. BUT DU JEU

Marquer le plus de buts, éliminer l'autre équipe et faire tomber les trois quilles.

## 2. MATÉRIEL

- \* 6 ballons mous
- i** Le poids et la grosseur des ballons doivent être adéquats pour les personnes participantes.
- \* 2 buts de hockey
- \* 6 quilles
- \* Ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol (possibilité d'utiliser les lignes du gymnase ou à l'extérieur si applicable)
- \* Le schéma du jeu imprimé
- \* Un grand carton avec les instructions principales

Sans dépasser la ligne du milieu, tu peux :

1 : Lancer le ballon pour marquer des buts

2 : Lancer le ballon pour faire tomber des quilles

3 : Lancer le ballon pour toucher un membre de l'autre équipe

## 3. PLANIFICATION

- Imprimer le schéma du jeu (voir annexe 3) sur du papier.
- Placer les buts de chaque côté du gymnase.
- À l'aide de ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol, tracer les limites du terrain de façon à obtenir un grand rectangle séparé par une ligne au centre.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 6 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 15 à 30

**DURÉE :** 30 à 45 minutes

**LIEU :** Intérieur (grand espace) ou extérieur

**i** La grandeur du terrain peut varier selon la taille du groupe et la capacité des joueurs.

d) Sortir le matériel nécessaire.

e) Écrire les instructions principales sur un grand carton, en lettre détachée, de taille assez grande, et les imagier si possible.

## 4. DÉROULEMENT

Appuyez-vous sur le schéma pour expliquer les règles du jeu.

**i** Nommer les couleurs associées aux types de joueurs sur le schéma pour favoriser la compréhension.

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais diviser le groupe en deux.

**i** Faire les équipes à la fin des consignes.

→ Chaque équipe sera de son côté de la ligne [*nommer la couleur de la ligne*] (voir le schéma ci-dessous).

→ Vous devez toujours rester dans votre zone.

**Étape 1** : Au début, vous allez lancer ou rouler les ballons pour compter des buts.

**Étape 2** : Ensuite, je vais ajouter une option :

- \* Chaque équipe devra placer trois quilles sur son terrain, entre la ligne du centre et le but [*nommer la couleur de la ligne*] (voir schéma).
- \* Il y a une personne qui garde le but et une personne pour garder pour chaque quille.
- \* La personne qui **garde le but** est invincible. Si elle se fait toucher par le ballon, elle continue de jouer.
- \* Les personnes qui **gardent les quilles** ne sont pas invincibles. Si elles se font toucher par le ballon, elles sortent du terrain.

- \* À ce stade, vous avez donc 2 options quand vous avez le ballon : faire des buts ou faire tomber des quilles.
- \* Vous pouvez soit lancer ou rouler pour faire tomber une quille.
- \* Lorsqu'une quille est tombée, elle reste par terre jusqu'à la fin de la manche.

**Étape 3 :** Ensuite, la dernière option que je vais ajouter, c'est la possibilité de lancer ou rouler pour toucher un joueur de l'autre équipe :

- \* Si un joueur se fait toucher par le ballon, il sort du terrain.
- \* À ce moment, vous avez donc 3 options lorsque vous avez le ballon : **1)** faire des buts, **2)** faire tomber des quilles ou **3)** toucher un autre joueur de l'équipe.

- Si un joueur attrape un ballon dans ses mains, une personne éliminée de son équipe peut revenir sur le jeu.
- La manche se termine lorsque les 3 quilles sont tombées et la partie se termine après 3 manches ou quand un équipe a fait [un nombre X] de points.

### **b) Faire un exemple commenté**

Le personnel d'animation choisit 4 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

### **c) Valider la compréhension**

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

#### **Par exemple :**

Lorsque j'ai le ballon dans les mains, qu'est-ce que je peux faire?

Est-ce que je peux lancer dans le visage de quelqu'un?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### **d) Commencer la partie**

Lorsque tous les participants cernent bien le jeu, la partie commence.

## 5. PROLONGEMENTS

Vous pouvez **augmenter graduellement le nombre de ballons**. Donc, commencez avec 2 ballons et augmentez jusqu'à 6.

## 6. VARIANTES

a) Afin de faciliter l'assimilation des règlements, il est possible de **faire deux terrains** au départ et 4 équipes pour les premières manches.

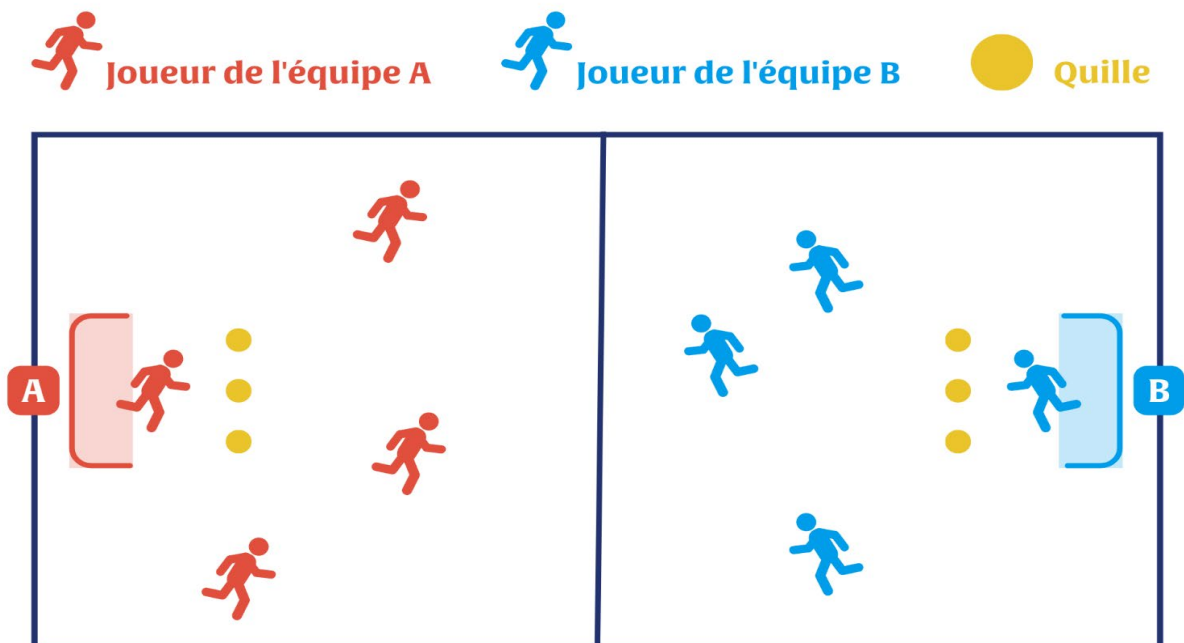
b) Si une personne participante a besoin de plus de calme, **organisez une zone neutre** où il est possible de ne pas se faire toucher par un ballon. Toutes les personnes participantes pourront ainsi se reposer quelques instants durant la partie.

c) Si une personne participante a besoin de plus de temps pour organiser ses actions, il est possible **d'ajouter un règlement** qui indique que lorsque les personnes participantes attrapent le ballon, elles **attendent 3 secondes avant de le lancer**, ou encore, elles doivent **faire 2 passes** à des membres de leur équipe avant de le lancer.

## 7. PRÉCAUTIONS

Il est important de **ne pas viser la tête** lorsqu'on lance le ballon.

## 8. SCHÉMA



SOURCE : <http://banquedejeux.formationsaveur.com/fiche/view/14> [consulté en mai 2019]

# 5 passes

## 1. BUT DU JEU

Faire cinq passes de suite sans que le ballon touche le sol ou soit intercepté.

## 2. MATÉRIEL

- \* 1 ballon (ou plus, selon la variante)
- \* Des dossards

## 3. PLANIFICATION

Sortir le matériel nécessaire.

## 4. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais diviser le groupe en deux équipes.

**i** **Faire les équipes à la fin des consignes.**

→ Chaque équipe portera un dossard d'une couleur :

**L'équipe A** porte le dossard [nommer la couleur]

**L'équipe B** porte le dossard [nommer la couleur]

→ Au signal, vous vous dispersez sur le terrain.

→ L'équipe A [nommer la couleur] doit faire cinq passes consécutives aux joueurs de son équipe sans que le ballon touche le sol.

→ Les joueurs de l'équipe B [nommer la couleur] cherchent à avoir le ballon en interceptant les passes.

→ Lorsqu'un joueur a le ballon dans ses mains, il ne peut pas se déplacer.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 8 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 30

**DURÉE :** 45 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur



- Si le ballon tombe par terre ou est intercepté par un joueur de l'autre équipe, c'est au tour de l'équipe adverse de jouer et le compte des passes repart à zéro.
- Lorsqu'une équipe réussit à faire 5 passes, elle fait 1 point.
- Le ballon ne doit en aucun cas être donné, mais toujours lancé.
- Les passes doivent être faites à au moins 3 personnes différentes pour que les 5 passes soient comptabilisées.
- La partie se termine lorsqu'une équipe atteint X points.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 2 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanée.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Qu'est-ce qui se passe lorsque le ballon tombe par terre?

Est-ce que je peux prendre des mains le ballon?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## 5. VARIANTES

a) Si une personne participante a besoin de plus de temps pour réaliser ses passes, il est possible de **commencer le jeu en duo** pour pratiquer les passes puis augmenter le groupe avec le temps.

b) Pour faciliter l'assimilation des règlements et s'approprier le compte des passes, il est possible de **commencer le jeu alors que les deux équipes sont chacune de leur côté du terrain** et elles tentent de réaliser les 5 passes.

c) Il est possible de **réduire le nombre de passes à réaliser** et l'augmenter progressivement lorsque les personnes participantes réalisent facilement les passes.

d) Si une personne participante a besoin de plus de calme, **organisez une zone neutre** où il est possible de ne pas se faire toucher par un ballon. Tous les personnes participantes pourront ainsi se reposer quelques instants durant la partie.

e) Si une personne participante a besoin de plus de temps pour organiser ses actions, il est possible d'ajouter un règlement qui indique **d'attendre 3 secondes avant de lancer le ballon**.

## 6. PRÉCAUTIONS

Il est important de **ne pas viser la tête** lorsqu'on lance le ballon.

# Couturier

## 1. BUT DU JEU

Le couturier doit réussir à coudre tout le monde ensemble avant que le poursuivant l'attrape.

**\* Ne nécessite aucun matériel et aucune planification.**

## 2. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

- Vous devez vous asseoir en cercle avec une distance d'environ un bras entre vous.
- Une personne sera le couturier.
- Une autre sera le poursuivant.
- Pour coudre, le couturier doit passer entre les joueurs qui sont assis au sol.
- Lorsque le couturier passe entre 2 personnes, vous devez tenir la main de la personne à côté de vous pour montrer que vous êtes cousus.
- Le poursuivant doit essayer d'attraper et de toucher le couturier avant qu'il termine de coudre tout le monde.
- Le poursuivant doit demeurer à l'extérieur du cercle.
- Le poursuivant et le couturier commenceront la partie à l'opposé l'un de l'autre et le couturier devra être à l'intérieur du cercle.
- La partie se termine quand le couturier aura terminé de coudre ou que le poursuivant l'aura touché.
- Le couturier et le poursuivant seront changés par la suite.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 6 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Intensité moyenne

**PUBLIC :** 5 à 9 ans

**NOMBRE DE JOUEURS :** 15 à 20

**DURÉE :** 5 à 15 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Est-ce que le couturier reste à l'intérieur du cercle ?

Qu'est-ce qu'on fait quand le couturier passe entre 2 personnes ?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## 3. PROLONGEMENTS

**Si le groupe est composé de plus de 30 personnes participantes :**

- Diviser le groupe en deux pour faciliter l'assimilation des consignes.
- Quand les personnes participantes auront réalisé 2-3 tours de pratique, joindre les sous-groupes.

## 4. VARIANTES

a) Les **personnes participantes** peuvent **tenir un foulard au lieu de tenir la main** et le **couturier** peut avoir un **foulard à la ceinture**. Ainsi, on réduit les contacts physiques et l'on évite un inconfort pour les personnes participantes qui ont besoin d'espace personnel ou qui n'aiment pas les contacts physiques.

## 5. PRÉCAUTIONS

Ne pas faire l'activité sur un sol glissant.

---

SOURCE : <http://lecampsurleweb.com/banque-de-jeux/item/le-couturier> [consulté en mai 2019]

# Ballon conquérant

## 1. BUT DU JEU

Les deux équipes visent à conquérir tous les joueurs de l'équipe adverse en premier.

## 2. MATÉRIEL

- \* Grands ballons mous  
**i** Le poids et la grosseur des ballons doivent être adéquats pour les personnes participantes.
- \* Ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol (possibilité d'utiliser les lignes du gymnase ou à l'extérieur si applicable)
- \* 6 cônes et plus

## 3. PLANIFICATION

- Sortir le matériel nécessaire.
- À l'aide de ruban adhésif coloré et contrastant avec le sol, **tracer les limites du terrain** de façon à obtenir un grand rectangle séparé par une ligne au centre.  
**i** La grandeur du terrain peut varier selon la taille du groupe et la capacité des personnes participantes.
- Utilisé des cônes **pour marquer les quatre coins** du rectangle et la **ligne centrale**.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 9 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 30

**DURÉE :** 45 minutes

**LIEU :** Intérieur (grand espace) ou extérieur

## 4. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais séparer le groupe pour former deux équipes.

**i** **Faire les équipes à la fin des consignes.**

→ Le terrain sera séparé en deux zones [*nommer la couleur de la ligne*] (montrer les lignes sur le terrain).

→ Avant de commencer la partie, je vais remettre des ballons mous à 3 personnes de chaque équipe.

→ Lorsque le signal sera donné, vous devrez lancer les ballons sur les personnes de l'autre équipe pour les conquérir dans la vôtre.

→ Pour conquérir une personne de l'autre équipe, vous devez lui lancer un ballon sans qu'elle réussisse à l'attraper.

→ Si le ballon la touche et touche le sol avant qu'elle ou une personne de son équipe l'attrape, elle devra changer d'équipe.

→ Si elle l'attrape, elle continue à jouer avec son équipe.

→ Si le ballon fait un rebond au sol avant qu'il vous touche, vous n'êtes pas éliminé.

→ La partie se termine lorsqu'une équipe a conquis toutes les personnes de l'équipe adverse.

→ Tous au long de la partie, vous devez rester dans les limites de la zone de votre équipe.

→ Si une partie de votre corps traverse une des lignes du terrain, vous devez changer d'équipe.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 4 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Qu'est-ce qui arrive si vous êtes touchés par un ballon?

À quel moment la partie se termine-t-elle?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

#### **d) Commencer la partie**

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## **5. VARIANTES**

**a)** Si une personne participante a besoin de plus de temps pour organiser ses actions, il est possible d'ajouter un règlement qui indique **d'attendre 5 secondes lorsqu'une personne participante prend un ballon** afin de laisser le temps aux autres de se protéger.

**b)** Il est possible **d'ajouter un règlement** qui indique que les personnes participantes doivent faire au moins **une passe** avant de lancer le ballon. Cela permet à l'adversaire d'avoir du temps pour se déplacer, en plus de favoriser les échanges entre les personnes participantes d'une même équipe.

**c)** On peut aussi choisir **5 personnes par partie qui seront les seules à avoir le droit de lancer**, mais pas d'attraper ni de récupérer les ballons au sol. Les cinq personnes seront choisies au hasard par le personnel d'animation. Cette variante permet de favoriser la participation de toutes les personnes participantes, en plus de permettre à ceux qui ont moins la chance de lancer le ballon de le faire.

**d)** Si une personne participante a besoin de plus de calme, **organisez une zone neutre** où il est possible de ne pas se faire toucher par un ballon. Toutes les personnes participantes pourront ainsi se reposer quelques instants durant la partie.

**e)** Afin de faciliter l'assimilation des règlements, il est possible de **faire 2 terrains** au départ et **4 équipes** pour les premières manches.

## **6. PRÉCAUTIONS**

Favoriser une **surface plane** pour permettre des déplacements sécuritaires et optimaux.

---

**SOURCE :** <http://communautepep.ca/wp-content/uploads/2014/03/Ballon-conqu%C3%A9rant.pdf>  
[consulté en mai 2019]

# 3 tapes

## 1. BUT DU JEU

Revenir dans son camp sans se faire attraper après avoir tapé 3 fois dans la main de son adversaire.

## 2. MATÉRIEL

- \* Cônes et rubans adhésifs colorés et contrastants avec le sol (possibilité d'utiliser les lignes du gymnase ou à l'extérieur si applicable)
- \* Dossards de 2 couleurs différentes
- \* Foulards (selon la variante)
- \* Le schéma du jeu imprimé

## 3. PLANIFICATION

a) Imprimer le schéma du jeu (voir annexe 4) sur du papier.

b) Le personnel d'animation doit **tracer**, à l'aide de ruban adhésif coloré et contrastant au sol, **la ligne de zone de chaque équipe**. L'ajout de cônes aux extrémités des lignes de chaque camp est recommandé, afin de donner un repère visuel aux personnes participantes.

**i** Pour commencer, faites un terrain d'une plus petite distance et augmenter graduellement.

## 4. DÉROULEMENT

Appuyez-vous sur le schéma pour expliquer les règles du jeu.

**i** Nommer les couleurs associées aux équipes sur le schéma pour favoriser la compréhension.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 30

**DURÉE :** 45 minutes

**LIEU :** Intérieur (grand espace) ou extérieur



## a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais séparer le groupe en deux équipes :

Équipe A [*nommer couleur de dossard*]

Équipe B [*nommer couleur de dossard*]

### **i** Faire les équipes à la fin des consignes

- À mon signal, chaque équipe ira de chaque côté du terrain dans leur zone respective. Cette zone est délimitée de chaque côté par une ligne [*nommer la couleur*].
- L'équipe A [*nommer la couleur de dossard*] va commencer à l'attaque et l'équipe B [*nommer couleur de dossard*] à la défense.
- Tous les joueurs de l'équipe B [*nommer la couleur de dossard*] doivent avoir les pieds sur la ligne de leur zone. Ils doivent également être dos à l'autre équipe et tendre leurs mains derrière leur dos.
- Un tour à la fois, je mentionnerai le nom d'un joueur de l'équipe A [*nommer la couleur de dossard*].
- Le joueur nommé devra ensuite choisir un membre de l'équipe B [*nommer la couleur de dossard*] et aller taper à 3 reprises dans ses mains.

### **i** Il est important de choisir un joueur différent de l'équipe B [*nommer la couleur de dossard*] à chaque fois.

- À la troisième tape, le joueur de l'équipe A [*nommer la couleur de dossard*] retourne à sa zone le plus vite possible avant que la personne qui a reçu les tapes le touche.
- Si le joueur de l'équipe B [*nommer la couleur de dossard*] parvient à toucher le joueur de l'équipe A [*nommer la couleur de dossard*], il obtient un point pour son équipe.
- Dans le cas contraire, si le joueur de l'équipe A [*nommer la couleur de dossard*] atteint sa ligne avant que le joueur de l'équipe B [*nommer la couleur de dossard*] le touche, le point va à l'équipe A [*nommer la couleur de dossard*].
- Il y a 3 tours par manche. Chaque manche termine lorsque les deux équipes ont joué leurs tours à l'offensive.
- L'équipe qui a le plus de points à la fin de la 3<sup>e</sup> manche remporte la partie. (Le nombre de tours et de manches est à la discrétion de le personnel d'animation,

selon la connaissance du groupe. Idéalement, tous les joueurs devraient avoir été à l'offensive au moins une fois durant la partie).

### **b) Faire un exemple commenté**

Le personnel d'animation choisit 2 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

### **c) Valider la compréhension**

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Qu'est-ce qui arrive si le joueur à l'offensive se fait toucher ?

Combien de tapes doit-on donner au joueur à l'offensive ?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### **d) Commencer la partie**

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## **5. PROLONGEMENTS**

**a)** Il est possible d'ajuster le nombre de manches selon la motivation du groupe.

**b)** Il est possible d'ajuster la distance entre les deux équipes.

**c)** Si les équipes terminent à égalité, il peut y avoir une manche supplémentaire.

## **6. VARIANTES**

**a)** Lorsque les personnes participantes ont bien compris les consignes, il est possible de nommer plusieurs personnes afin que **certaines joueurs se déplacent dans le camp adverse pour taper dans les mains des adversaires** et s'enfuir. Le pointage reste le même. Autrement dit, si dans le même tour 3 personnes se font toucher, cela donne

3 points à l'équipe défensive. Le but est de favoriser la participation de tous et d'enlever l'accent sur les deux joueurs contre.

**b)** Le personnel d'animation peut **dire à voix haute lorsqu'il y a une tape**.

**Par exemple :** « Tape 1 », « Tape 2 », « Tape 3 ».

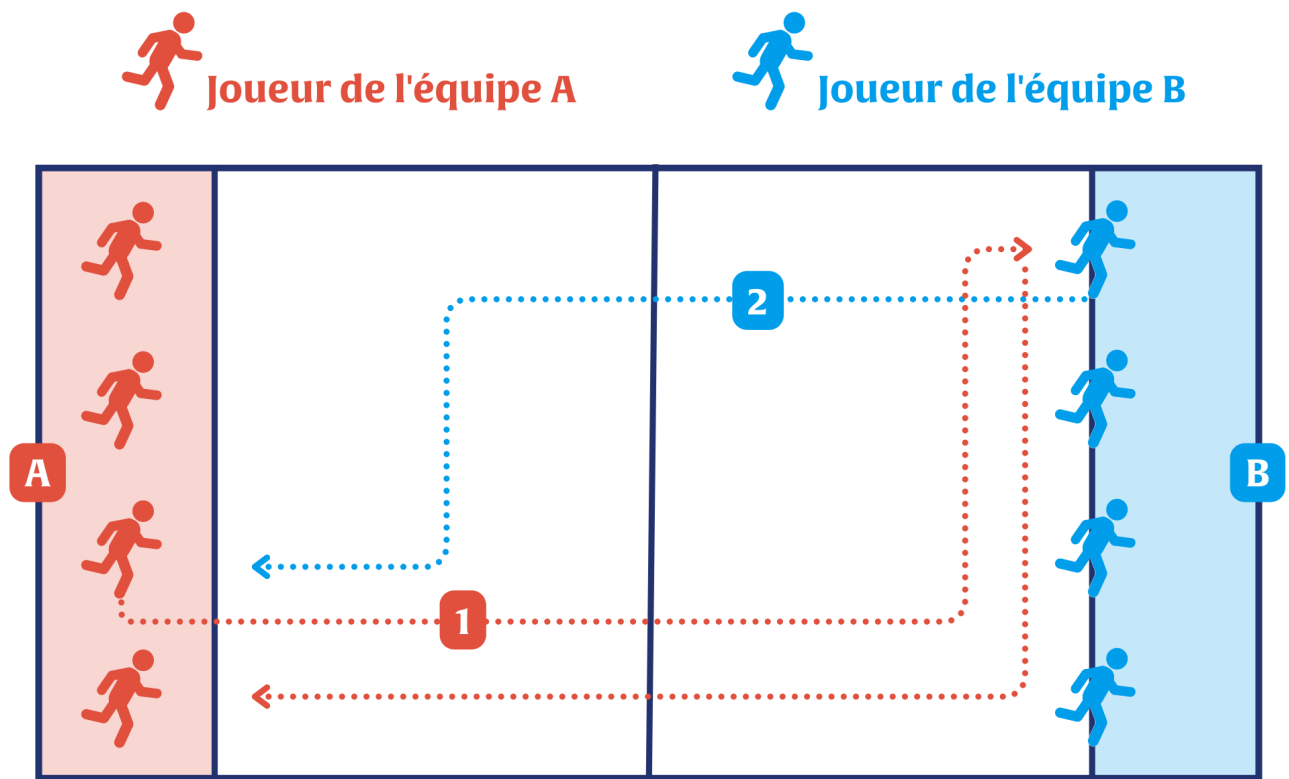
De cette manière, les participants qui se font taper dans la main sauront si c'est la 3<sup>e</sup> tape ou la première.

**c)** Les **personnes participantes** peuvent **avoir un foulard à la ceinture** et le joueur à l'attaque doit enlever le foulard au lieu de taper dans les mains de son adversaire. Le joueur à la défense doit enlever le foulard durant la poursuite au lieu de toucher son adversaire. Ainsi, on réduit les contacts physiques évitant un inconfort pour les personnes participantes qui ont besoin d'espace personnel.

## 7. PRÉCAUTIONS

La ligne de fond doit être éloignée de tout obstacle tel qu'une clôture ou un mur pour **éviter les collisions**. En d'autres mots, lorsque les personnes participantes traversent la ligne de fond, ils doivent avoir suffisamment d'espace pour ralentir leur course de manière sécuritaire.

## 8. SCHÉMA



SOURCE : <https://www.fetedujeu.org/jeux-animation/les-trois-tapes/> [consulté en mai 2019]

# Kick-ball

## 1. BUT DU JEU

Similaire au baseball, le but du Kick-ball est de faire des points en franchissant les 3 buts ainsi que le marbre avant de se faire retirer.

## 2. MATÉRIEL

- \* Ballon coloré et contrastant avec le sol

**i** La grosseur et le poids du ballon doivent être adéquats aux personnes participantes du groupe.

- \* 5 cerceaux (ou 5 cônes)
- \* 2 cônes
- \* Dossards
- \* Bancs ou chaises (facultatif)
- \* Le schéma du jeu imprimé

## 3. PLANIFICATION

a) Imprimer le schéma du jeu (voir annexe 5) sur du papier.

b) Sortir le matériel nécessaire.

c) Placez 4 cerceaux (3 qui seront les buts, et 1 le marbre) de manière à former un grand losange.

**i** Les cerceaux doivent être placés de manière à être visibles.  
Le cinquième cerceau (celui du lanceur) doit être placé au milieu du losange vis-à-vis le cerceau qui servira de marbre.  
La grandeur du terrain peut varier selon la taille du groupe et la capacité des joueurs.

d) Délimiter une ligne de botté avec 2 cônes.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 8 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 30

**DURÉE :** 45 minutes

**LIEU :** Extérieur

## 4. DÉROULEMENT

Appuyez-vous sur le schéma pour expliquer les règles du jeu.

**i** Nommer les couleurs associées aux types de joueurs sur le schéma pour favoriser la compréhension.

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais séparer le groupe en deux équipes :

Équipe A [*nommer la couleur*]

Équipe B [*nommer la couleur*]

**i** Faire les équipes à la fin des consignes.

→ L'équipe A [*nommer la couleur*] devra s'asseoir sur un banc et les joueurs seront appelés à tour de rôle pour agir comme frappeur.

→ Tous les joueurs de l'équipe B [*nommer la couleur*] seront répartis sur le terrain (montrer des exemples sur le schéma).

→ Un joueur, que je choisirai au hasard dans l'équipe B [*nommer la couleur*], aura comme rôle de lancer le ballon au frappeur.

→ Durant le jeu, le lanceur fera rouler le ballon en direction du frappeur.

#### Pour se rendre au but :

- \* Le frappeur doit botter le ballon sans dépasser la ligne de botté.
- \* Courir le plus rapidement possible vers le premier but (montrer le cerceau et nommer la couleur) avant que le ballon ne revienne au lanceur.
- \* S'il y arrive, il est sauf.
- \* S'il croit qu'il a le temps de courir vers le 2<sup>e</sup> but et ensuite le 3<sup>e</sup> but, il peut tenter sa chance.

#### Pour être retiré :

- \* Le ballon est attrapé au vol par l'équipe B [*nommer la couleur*].
- \* Le lanceur a le ballon dans son cerceau avant que le frappeur n'ait atteint l'un des buts.
- \* Si un autre joueur est déjà sur le but.

- Le frappeur a le nombre de coups qu'il veut pour botter le ballon.
- En tout temps, il doit avoir qu'un seul joueur par but.
- Pour faire 1 point, un joueur doit avoir couru les 3 buts et se rendre au marbre.
- Après 3 retraits, on change les équipes.
- La partie termine après la troisième manche.

**i** Il faut s'assurer que toutes les personnes participantes jouent le rôle de frappeur au moins une fois.  
Le nombre de manches peut varier.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 4 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

#### Par exemple :

Après combien de retrait l'équipe à la défensive change-t-elle pour aller à l'offensive?

De quelles manières pouvons-nous retirer un joueur?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participants cernent bien le jeu, la partie commence.

## 5. VARIANTES

a) Il est possible d'ajouter un règlement qui indique qu'un nombre minimum de 3 passes doivent être faites avant de l'envoyer au lanceur de l'équipe B. Ainsi, on laisse plus de temps aux frappeurs de courir les buts. De plus, ça favorise la participation des joueurs à la défensive.

b) Le personnel d'animation peut agir comme frappeur pour tous les joueurs. Ce qui permet de favoriser des tirs optimaux et ainsi, une participation positive.

c) Si une personne participante a besoin de plus de temps pour assimiler le fonctionnement, il est possible de **la positionner dans le milieu de son équipe**. Pour ce faire, le personnel d'animation devra désigner l'ordre de toutes les équipes afin d'éviter de mettre en lumière ce besoin.

d) Il est possible de **diminuer la distance entre les buts** afin de faciliter les déplacements pour tous.

## 6. PRÉCAUTIONS

S'assurer que les **cerceaux sont stables et visibles** pour éviter que les personnes participantes glissent en courant.

S'assurer que le **terrain est sec et sécuritaire**.



## 7. SCHÉMA



But



Marbre



Lanceur



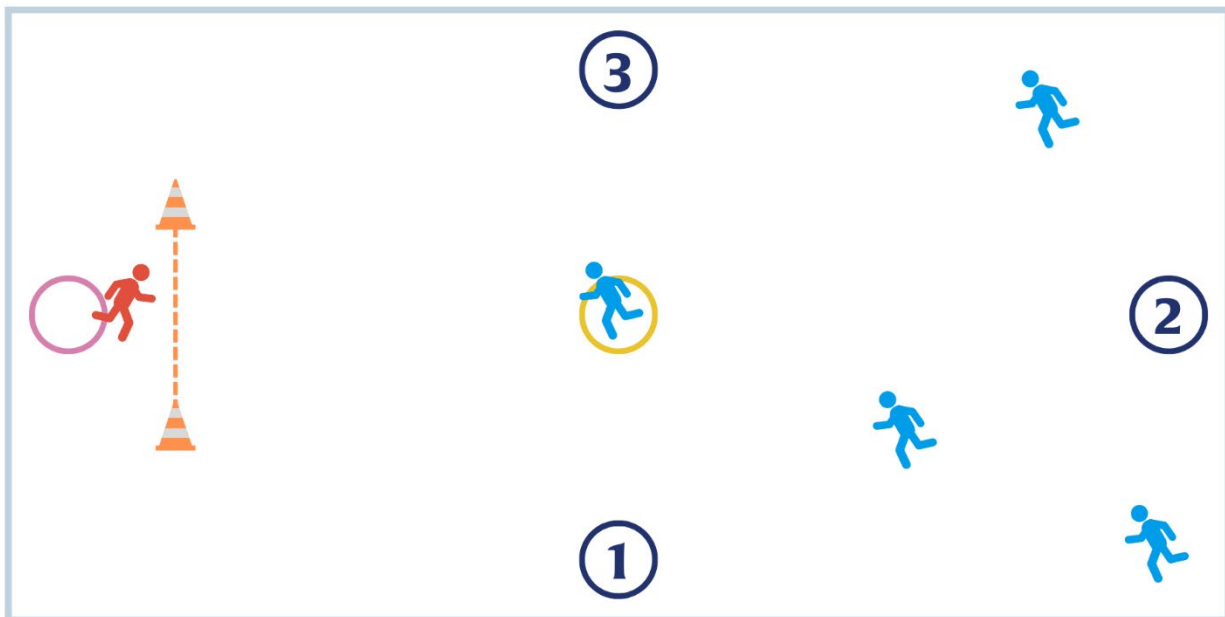
Cône



Joueur de l'équipe A



Joueur de l'équipe B



Banc

SOURCES : <http://www.bandesportive.com/collabo/kball-yb.html> [consulté en mai 2019]  
<http://sportslaval.qc.ca/wp-content/uploads/2021/07/R%C3%A8glement-Kickball.pdf> [consulté en juillet 2023]

# Ultimate ballon

## 1. BUT DU JEU

Le but du jeu est de franchir le terrain en faisant des passes à son équipe pour effectuer un toucher et marquer un point.

## 2. MATÉRIEL

- \* 1 ballon

**i** La grosseur et le poids du ballon doivent être adéquats aux personnes participantes du groupe.

- \* 8 cônes et plus
- \* Dossards de 2 couleurs différentes
- \* Le schéma du jeu imprimé

## 3. PLANIFICATION

a) Imprimer le schéma du jeu (voir annexe 6) sur du papier.

b) Créer deux zones de buts de couleurs différentes et une zone de jeu à l'aide de cône (ou des lignes au sol si applicable) aux extrémités du terrain.

**i** La grandeur du terrain peut varier selon la taille du groupe et la capacité des joueurs.

## 4. DÉROULEMENT

Appuyez-vous sur le schéma pour expliquer les règles du jeu.

**CATÉGORIE :** Jeu physique

**RYTHME :** Haute intensité

**PUBLIC :** 8 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 20

**DURÉE :** 30 à 45 minutes

**LIEU :** Intérieur (grand espace) ou extérieur

**i** Nommer les couleurs associées aux types de joueurs sur le schéma pour favoriser la compréhension.

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Pour ce jeu, je vais séparer le groupe en deux équipes :

Équipe A [*nommer la couleur du dossard*]

Équipe B [*nommer la couleur du dossard*]

**i** Faire les équipes à la fin des consignes.

→ **Pour commencer la partie :**

- \* Un joueur de l'équipe A [*nommer la couleur du dossard*] partira avec le ballon sur sa ligne de but.
- \* Les joueurs des deux équipes devront se disperser sur le terrain.

→ **Lorsqu'un joueur a le ballon dans ses mains :**

- \* Il doit le lancer à ses coéquipiers.
- \* Il ne peut pas marcher avec le ballon.
- \* Un joueur de l'autre équipe peut bloquer les passes, mais doit garder un bras de distance.

→ **Pour marquer un point :**

- \* Une personne de l'équipe A [*nommer la couleur du dossard*] doit attraper le ballon dans la zone des buts.

→ Si le ballon tombe par terre ou est intercepté par un joueur de l'autre équipe, c'est au tour de l'équipe adverse de jouer.

→ Lorsqu'un point est marqué, l'équipe adverse récupère le ballon et recommence une manche.

→ La première équipe qui atteint X points [*déterminer un nombre de point*] gagne la partie.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 4 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultané.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

Par exemple :

Comment fait-on pour avancer?

Dans quelles situations y a-t-il un changement de possession?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participants cernent bien le jeu, la partie commence.

## 5. PROLONGEMENTS

Il est possible de **modifier le ballon** (grosseur, texture, frisbee, etc.).

## 6. VARIANTES

a) Si une personne participante a besoin de plus de calme, **organisez une zone neutre** où il est possible de ne pas se faire toucher par un ballon. Tous les personnes participantes pourront ainsi se reposer quelques instants durant la partie.

b) Afin de faciliter l'assimilation des règlements, il est possible de **faire deux terrains** au départ et **quatre équipes** pour les premières manches.

c) Si une personne participante a besoin de plus de temps pour organiser ses actions, il est possible d'ajouter un règlement qui indique **d'attendre 5 secondes lorsqu'une personne participante prend un ballon** afin de laisser le temps aux autres de se protéger.

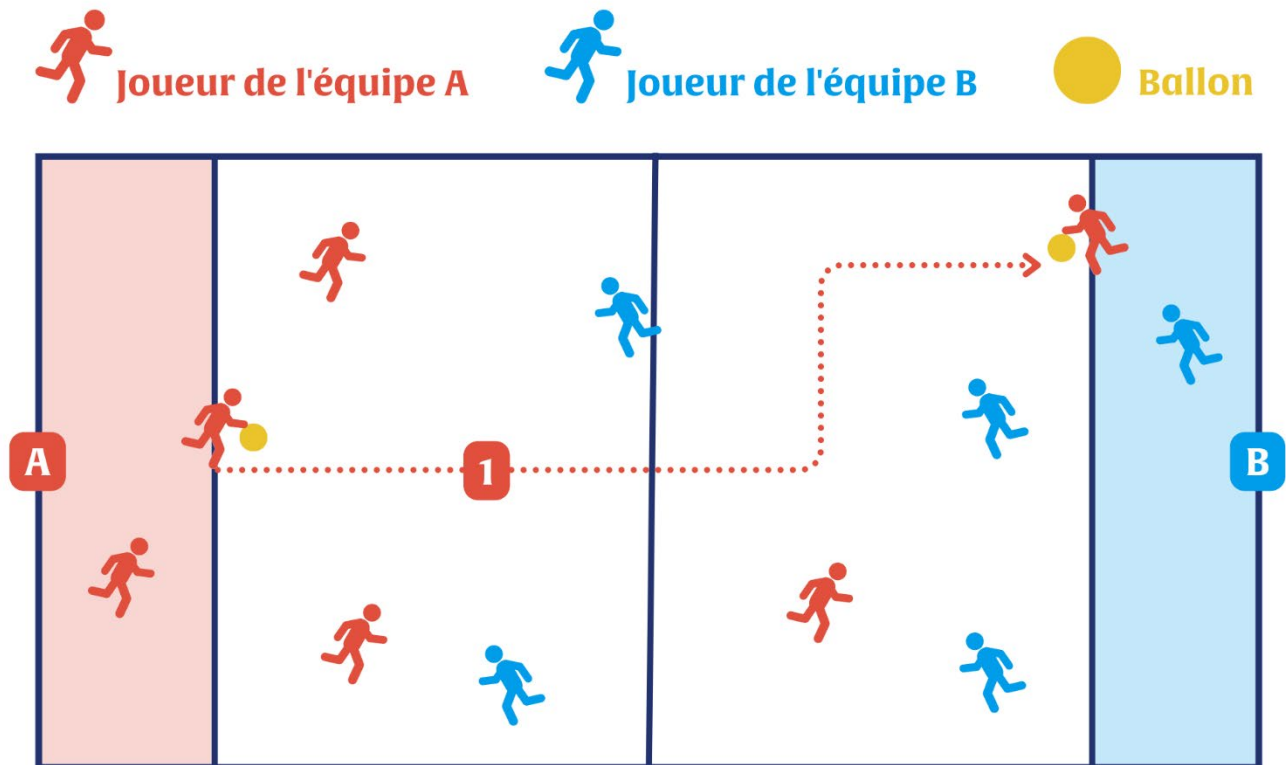
d) Il est possible **d'obliger un certain nombre de passes** avant de faire un point.

e) Il est possible **d'ajouter un règlement** qui indique que **tous les joueurs de l'équipe doivent avoir reçu le ballon une fois avant qu'un point puisse être marqué**. Ainsi, la participation de tous sera favorisée et chaque participant sera impliqué dans l'action.

## 7. PRÉCAUTIONS

Si vous jouez à l'extérieur, le terrain doit être plat.

## 8. SCHÉMA



SOURCE : [https://www.ultimatequebec.ca/?fbclid=IwAR0HvVQw-ZMymQ2xhwiZ7YTbbzWaGHGb\\_FcSmin85CjH6qDR2j9jqLfDU6c](https://www.ultimatequebec.ca/?fbclid=IwAR0HvVQw-ZMymQ2xhwiZ7YTbbzWaGHGb_FcSmin85CjH6qDR2j9jqLfDU6c) [consulté en mai 2019]

# Bâbord Tribord

## 1. BUT DU JEU

Ce jeu a pour but d'exécuter les mouvements demandés le plus rapidement possible.

\* **Ne nécessite aucun matériel et aucune planification.**

## 2. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais diviser le groupe en trois équipes.

**i** **Faire les équipes à la fin des consignes.**

→ Chaque équipe devra s'asseoir en ligne droite, l'un derrière l'autre, en plaçant vos jambes de chaque côté de la personne devant vous.

→ Lorsque je vais dire « *Bâbord* », vous devez vous pencher vers la gauche.

→ Quand je vais dire « *Tribord* », vous devez vous pencher vers la droite.

→ L'équipe doit se placer le plus rapidement possible.

→ L'équipe qui se place le plus rapidement à un point.

→ La première équipe à atteindre 20 points remporte la partie.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit une équipe et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

**CATÉGORIE :** Jeu de transition

**RYTHME :** Intensité moyenne

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 5 à 20

**DURÉE :** 10 à 15 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Si je dis « *Bâbord* », de quel côté devez-vous vous pencher?

Il faut faire combien de points pour gagner la partie?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## 3. PROLONGEMENTS

Au cours de la partie, il est possible **d'ajouter des mots**. Par exemple :

- \* **Pirate** = Les personnes participantes doivent taper dans leurs mains.
- \* **À l'abordage** = Le dernier de la ligne devient le premier. Il doit se lever le plus rapidement possible et venir s'asseoir devant le premier de la ligne.
- \* **Mille sabords** = Les personnes participantes doivent lever les mains en l'air.

## 4. VARIANTES

**a)** Pour les premières fois où le personnel d'animation dit les mots, il est suggéré de **mimer le mouvement à effectuer**. Pour se faire, il se place soit dans le même sens que les personnes participantes (effet miroir). Lorsque les personnes participantes ont compris le principe et qu'elles s'entraident, il est possible d'arrêter de mimer les mouvements.

**b)** Si une personne participante a besoin d'espace personnel, il est possible **d'utiliser des chaises** pour effectuer cette activité. Cela évite que les personnes participantes soient assises par terre.

c) Si une personne participante a besoin de plus de temps pour assimiler le fonctionnement, il est possible de la **positionner dans le milieu de son équipe**. Pour ce faire, le personnel d'animation devra désigner l'ordre de toutes les équipes afin d'éviter de mettre en lumière ce besoin.

---

SOURCE : <https://www.devenirgrand.com/jeu-babord-tribord/> [consulté en mai 2019]



# Téléphone

## 1. BUT DU JEU

Partager un message d'une personne à l'autre et répéter ce que nous avons compris.

**\* Ne nécessite aucun matériel et aucune planification.**

## 2. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

- Tout le monde doit se mettre en ligne, l'un derrière l'autre.
- La dernière personne de la file doit choisir un élément à mimer.
- Elle tape ensuite sur l'épaule de la personne devant elle et mime l'élément choisi une seule fois.
- Une fois le mime réalisé, la personne qui a vu le mime doit taper sur l'épaule de la personne devant elle et répéter le mime.
- Ainsi de suite, jusqu'à la première personne de la rangée.
- Une fois que le message arrive à la première personne, elle doit tenter de deviner l'élément mimé.
- La dernière personne confirme ou non si l'élément est exact.
- Puis, chacun à son tour, vous choisirez un élément à mimer.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 4 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**CATÉGORIE :** Jeu de transition

**RYTHME :** Basse intensité

**PUBLIC :** 5 à 10 ans

**NOMBRE DE JOUEURS :** 15

**DURÉE :** 15 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur

Par exemple :

Est-ce que je peux répéter le geste ?

Est-ce que je dis tout haut l'élément que je mime?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

#### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

### 3. VARIANTES

a) Si le groupe est composé de beaucoup de personnes participantes, il est possible de **créer des sous-groupes** afin de favoriser la participation de tous et diminuer le stress face à l'action de mimer devant beaucoup de personnes.

b) Si une personne participante a besoin d'espace personnel, il est possible de **mettre un bras de distance entre chaque** pour effectuer cette activité.

c) Si une personne participante a besoin de plus de temps pour assimiler le fonctionnement, il est possible de **le positionner dans le milieu de son équipe**. Pour ce faire, le personnel d'animation devra désigner l'ordre de toutes les équipes afin d'éviter de mettre en lumière ce besoin.

# 7up

## 1. BUT DU JEU

Dans ce jeu, le pouce des joueurs représente un 7up. Chacune des personnes participantes qui se fait voler son 7up devra identifier lequel des voleurs est le coupable.

**\* Ne nécessite aucun matériel et aucune planification.**

## 2. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

- Dans le groupe, chacun possède un seul 7up, soit votre pouce
- Pour avoir votre 7up, tendez votre bras et levez votre pouce

**i** **Faites un exemple en même temps.**

- À la fin des consignes, je vais choisir 3 personnes qui seront des voleurs de 7up
- Une fois que j'aurai choisi les voleurs, ils vont pouvoir se lever
- Tous les autres fermeront leurs yeux et lèveront le pouce en l'air
- Chacun des voleurs choisira une personne à qui voler le 7up
- Pour voler le 7up, ils devront rabaisser le pouce de leur personne choisie
- Une fois les 7up volés, les voleurs retournent ensuite devant et disent le mot « 7up! »
- À ce moment, vous pourrez ouvrir vos yeux
- À tour de rôle, les trois personnes qui se sont fait voler leur 7up doivent tenter de découvrir qui est son voleur
- Vous aurez une chance de le trouver
- Si vous découvrez votre voleur, vous échangez de place. Sinon, vous restez à votre place.

**CATÉGORIE :** Jeu de transition

**RYTHME :** Basse intensité

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 5 à 50

**DURÉE :** 5 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 6 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanément.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Comment les voleurs volent-ils un 7up?

Combien de chance avez-vous pour deviner votre voleur?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## 3. VARIANTES

a) Il est possible de mettre des **cartons devant chaque participant** et, au lieu de toucher les pouces, le voleur prend les cartons et les personnes doivent deviner qui a enlevé les cartons.

b) Vous pouvez **donner 2 chances pour trouver le voleur** afin de permettre aux personnes participantes de réussir et de diminuer un stress potentiel.

c) Il est possible d'ajouter une règle qui **interdit à une personne d'être plus de deux fois un voleur**. Cela permettra de favoriser la participation de tous.

d) Pour faciliter la mémorisation des noms, vous pouvez dire **les noms des voleurs**, en guise de rappel, aux personnes participantes qui se sont fait baisser le pouce.

e) Les voleurs peuvent **mentionner les noms des personnes qu'ils désirent voler dans l'oreille du personnel d'animation et c'est lui qui va baisser le pouce des personnes participantes visées**. De cette manière, les personnes participantes ne reconnaissent pas la personne qui les a sélectionnés. Cette variante évite de

désavantager les personnes participantes qui pourraient être facilement repérables dans leur déplacement ainsi que lors du rabat du pouce.

**f)** Au lieu de dire le nom du présumé voleur, les personnes participantes peuvent **pointer la personne qu'ils accusent**. Ainsi, on vient élimine la prise de parole et faciliter la mémorisation des noms.

**g)** Vous pouvez aussi ajouter la possibilité que les participants qui se sont font voler leur 7up puisse **demande des conseils à une autre personne avant de faire leur choix**. Ici, la participation des autres personnes participantes est favorisée et le stress potentiel de la personne participante est réduit.

**h)** Au lieu que la personne flouée devine son voleur, c'est le **groupe qui vote**. Cela empêche de mettre l'accent sur une seule personne.

# Air, terre, mer

**CATÉGORIE :** Jeu de transition

**RYTHME :** Basse intensité

**PUBLIC :** 8 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 30

**DURÉE :** 20 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur

## 1. BUT DU JEU

Répondre le plus rapidement possible en nommant quelque chose qui est en lien avec la catégorie choisie.

## 2. MATÉRIEL

- \* Ballon en mousse

**i** Il peut y avoir plusieurs ballons selon la variante.

- \* Un grand carton

## 3. PLANIFICATION

Écrire (en lettre détachée et assez grande) et imaginer les définitions sur un grand carton :



**Air :** élément qui se trouve dans les airs.  
Ex.: cerf-volant.



**Terre :** élément qui se trouve sur la terre.  
Ex.: arbre.



**Mer :** élément qui se trouve dans l'eau.  
Ex.: dauphin.

## 4. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

- Tout le groupe doit former un grand cercle (assis, par terre ou sur des chaises ou debout, à un bras de distance).
- Une personne aura le ballon en mousse et sera désignée comme maître du jeu. Cette personne sera au centre du cercle.
- Le maître du jeu devra lancer ou faire rouler le ballon à différents joueurs.
- Lorsque le maître du jeu lance ou fait rouler le ballon, il doit dire « air », « terre » ou « mer ».
- La personne qui attrape le ballon doit donc dire un élément en lien avec le mot dit par le maître du jeu.
  - \* **Par exemple**, si le mot est « mer », vous pouvez dire : requin, pirate, bateau, etc.
- Si la personne ne réussit pas à nommer un élément en moins de 5 secondes, le maître du jeu poursuit. Toutefois, si la personne réussit, elle devient le maître du jeu.
- Un même mot ne peut pas être dit deux fois lors de la partie.
  - \* **Si ça arrive**, le maître du jeu reste en place et la partie se poursuit.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation choisit 3 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultané.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Si le maître du jeu dit « mer », quel genre de mot devez-vous dire?

Si vous trouvez un mot en 5 secondes, qu'est-ce qu'il se passe?

- i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

#### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

### 5. VARIANTES

a) Au lieu d'utiliser un ballon, **le maître du jeu peut pointer les personnes** en disant un des trois mots principaux. Cette variante sert à favoriser la participation de tous en diminuant les compétences physiques requises pour l'activité initiale.

b) Afin de laisser plus de temps aux joueurs de trouver un élément, vous pouvez **donner 10 secondes** au lieu de 5 secondes.

c) Il est possible de **créer des sous-catégories** (animaux, moyens de transport, etc.) afin de limiter la charge cognitive exigée pour trouver des éléments dans les grandes catégories.

d) Vous pouvez **créer des sous-groupes** afin de limiter la charge cognitive exigée à se rappeler des éléments préalablement mentionnés.



# Bricolage d'origami

## 1. BUT DU JEU

Réaliser des créations en pliant des feuilles de papier.

## 2. MATÉRIEL

- \* Plusieurs grandes feuilles de papier carrées de couleurs
  - i** La quantité est variable en fonction du groupe.  
Calculez au moins 4 feuilles par personne participante.
- \* Crayons de couleur
- \* Pailles et attaches parisiennes (si nécessaire)
- \* Autocollants (facultatif)
- \* Les étapes des origamis imprimés

## 3. PLANIFICATION

a) Sélectionner 3 origamis allant d'un niveau de difficulté facile à intermédiaire.

b) Imprimer plusieurs copies des feuilles explicatives des étapes de l'origami.

**i** Si possible, imprimé en plus gros afin que ce soit le plus visible.

c) Le personnel d'animation peut s'exercer avant de faire la démonstration afin de s'assurer de bien comprendre le bricolage.

d) À l'aide de ruban adhésif coloré et contrastant avec la nappe, **délimitez un espace de travail** pour chaque personne participante.

e) Le personnel d'animation **réalise les origamis** pour les **montrer en exemple**.

f) **Rassembler de grandes feuilles** de papier de couleurs (environ quatre par personne participante).

**CATÉGORIE :** Jeu d'expression et de création

**RYTHME :** Basse intensité

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 30

**DURÉE :** 30 minutes

**LIEU :** Intérieur

## 4. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

- Assoyez-vous autour de la table.
- Nous allons tous commencer par le même origami et vous pourrez choisir celui que vous désirez après.
- **Pour chacun des origamis :**
  - \* Je vais vous présenter l'origami à réaliser.
  - \* Voici ce à quoi devrait ressembler le produit final (montrer l'origami réalisé par le personnel d'animation).
  - \* Je vais faire l'origami en même temps que vous et vous pourrez suivre sur les feuilles.

**i** **Le personnel d'animation dit toutes les étapes à voix haute et les montre en même temps sur le carton où les étapes sont imprimées. L'important ici est d'avoir toujours deux façons de présenter les consignes.**

#### Exemple de consignes pour l'origami du chien :

- \* Plier en deux la feuille en rejoignant deux coins.
- \* Plier en deux le triangle pour faire un trait.
- \* Tourner le triangle pour qu'un coin soit face à vous.
- \* Prendre les deux coins en haut et les plier comme ceci pour faire les oreilles du chien.
- \* Prendre le coin d'en bas et le plier comme ceci pour faire la bouche.
- \* Dessiner les yeux et le nez.

### b) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en vérifiant les bricolages du groupe au fur et à mesure.

### c) Commencer

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le bricolage, l'activité commence.

## 5. PROLONGEMENTS

De la musique peut être ajoutée si l'activité se déroule bien.

## 6. VARIANTES

a) Si certains personnes participantes ont de la difficulté à plier les feuilles ou suivre les instructions, les personnes participantes peuvent **se placer en équipe de deux** pour réaliser les origamis.

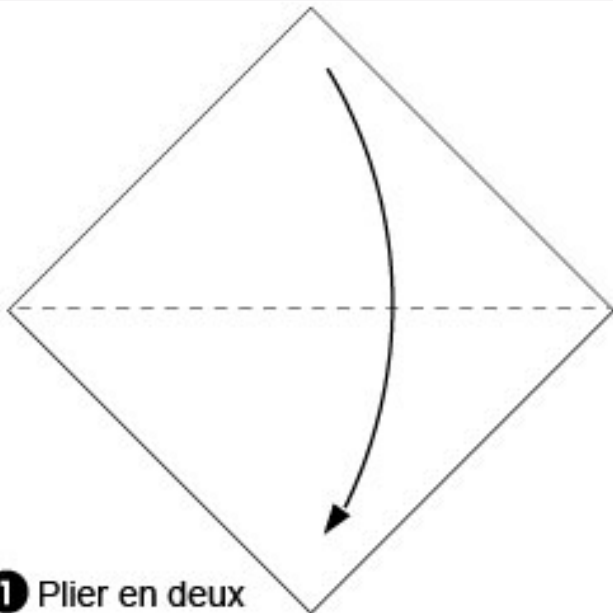
b) Si une personne participante a besoin de bouger durant l'activité, les feuilles peuvent être plus grandes pour réaliser de plus gros origamis, ce qui ajoutera un niveau de difficulté.



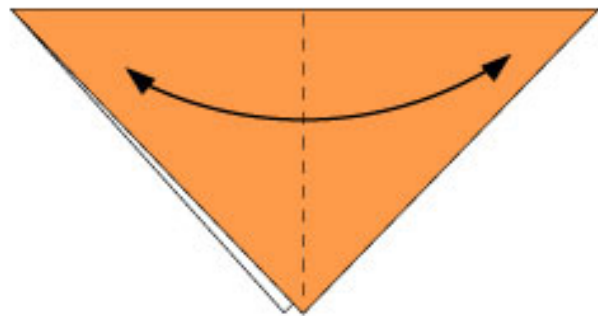
**Les feuilles doivent toutefois être assez minces pour que le pliage se fasse bien.**

## 7. OUTILS

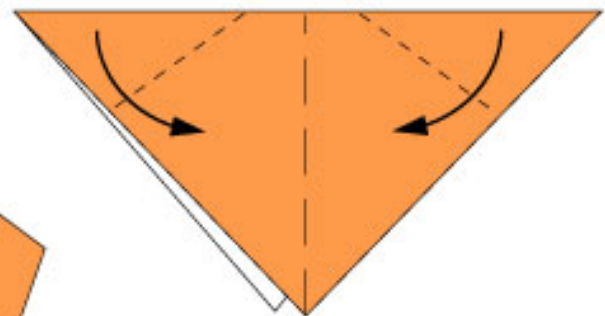
Voir les exemples d'origamis dans les pages suivantes.



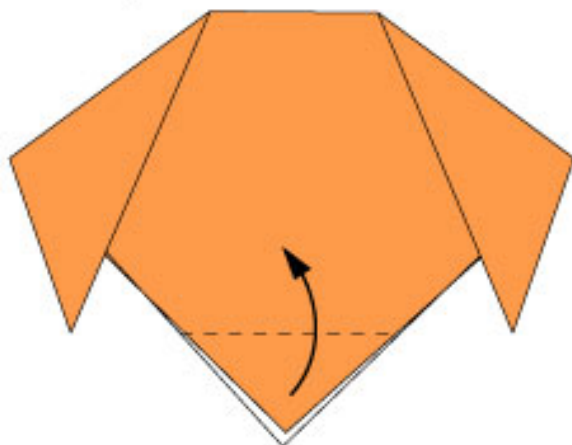
**1** Plier en deux



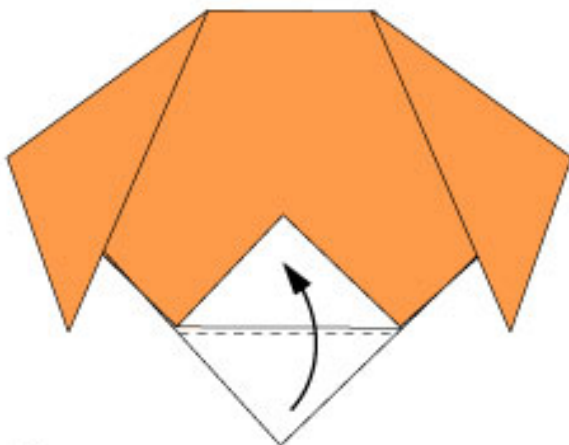
**2** Plier en deux pour tracer le pli



**3** Plier en suivant les pointillés

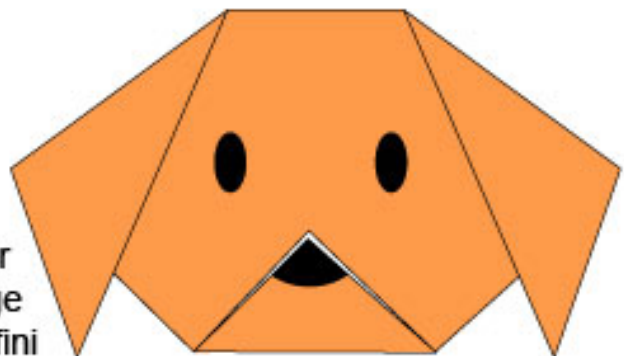


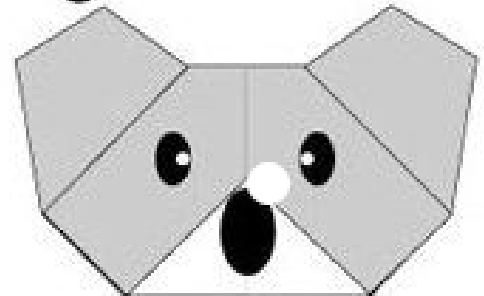
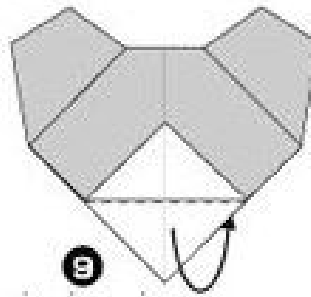
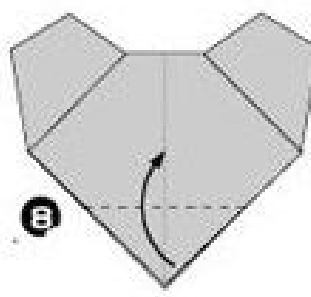
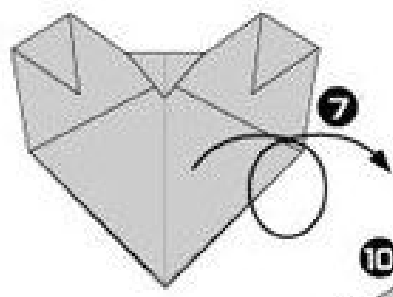
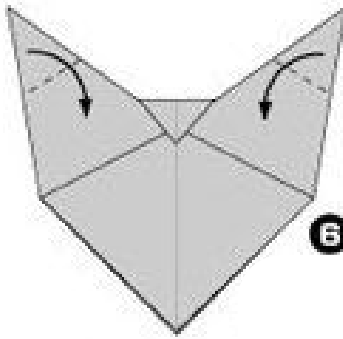
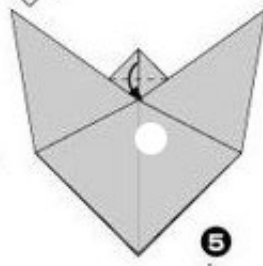
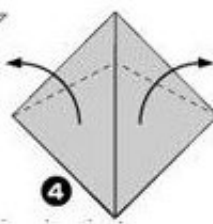
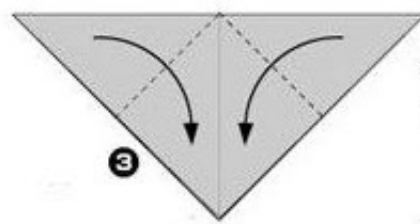
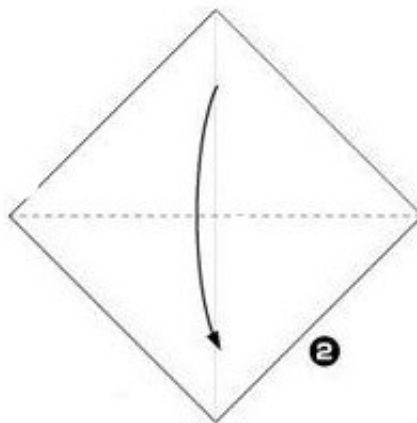
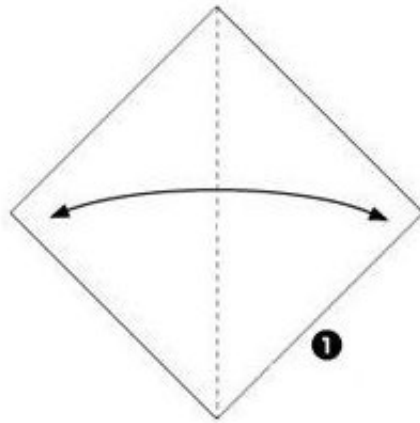
**4** Plier en suivant les pointillés

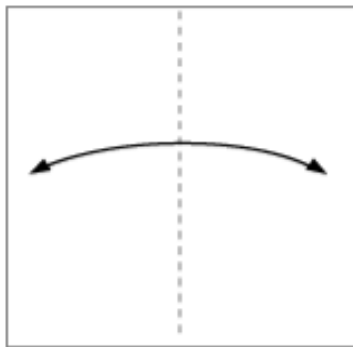


**5** Plier en suivant les pointillés

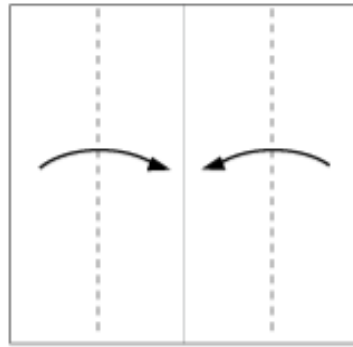
**6**  
Dessiner  
un visage  
et c'est fini







1 Pliez-en deux pour marquer le pli



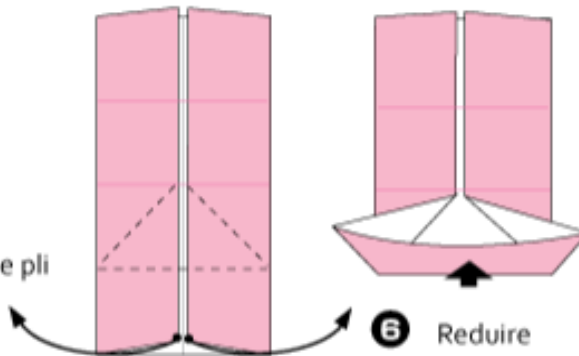
2 Pliez vers le centre de la feuille



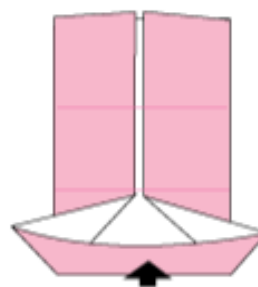
3 Pliez sur les pointillés



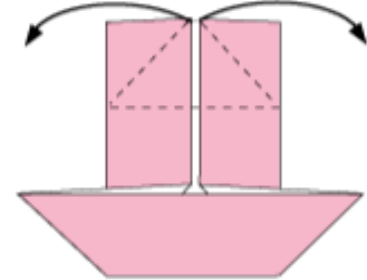
4 Marquez le pli



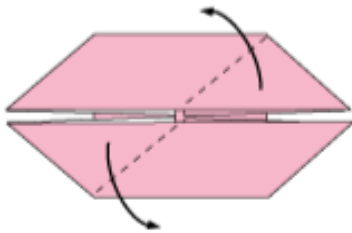
5 Abra sobre el y recúbralo



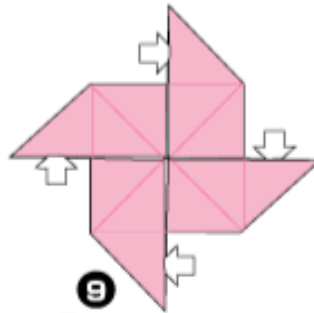
6 Reduire



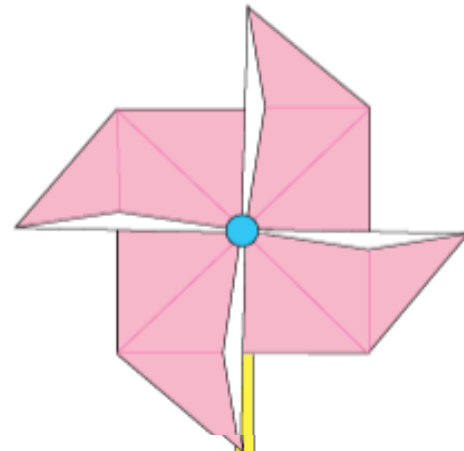
7 Répétez les autres côtés



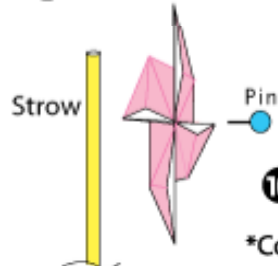
8 Pliez sur les pointillés



9 Ouvrez



11 C'est fini



10 Baton une epingle

\*Copyright:Fumiaki Shingu

# Un moulin a vent

# Course aux mimes

## 1. BUT DU JEU

Être la première équipe à atteindre la fin de la liste d'éléments à mimer.

## 2. MATÉRIEL

- \* 2 paquets d'images à mimer avec les mots associés écrits en dessous (en lettre détachée et assez grande)

**i** Autant d'images que d'personnes participantes dans le groupe.  
Les paquets doivent contenir les mêmes images, mais dans un ordre différent.

## 3. PLANIFICATION

Faire une liste des éléments à mimer (animaux, véhicule, expression, etc.) et trouver les images correspondantes.

**i** Dans les jours précédents la réalisation de l'activité, validez la compréhension des éléments choisis auprès du groupe.

## 4. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Je vais diviser le groupe en deux équipes.

**i** Faire les équipes à la fin des consignes.

→ Je vais remettre à chaque équipe un paquet d'images à mimer.

**CATÉGORIE :** Jeu d'expression et de création

**RYTHME :** Basse intensité

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 15 à 20

**DURÉE :** 15 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur

- Chaque membre de l'équipe devra piger une image à son tour et mimer une fois.
- La première équipe à deviner tous les mimes de son paquet d'images remporte la partie.

### **b) Faire un exemple commenté**

Le personnel d'animation choisit 6 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultané.

### **c) Valider la compréhension**

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

**Par exemple :**

Est-ce qu'on va mimer à tour de rôle?

Est-ce que je crie ce que j'ai deviné?



**Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.**

### **d) Commencer la partie**

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## **5. PROLONGEMENTS**

### **Option 1**

Placez toutes les personnes participantes en cercle (ils peuvent être assis).

Désignez un maître du jeu qui devra distribuer les images à chaque tour du jeu.

**Par exemple :**

S'il y a 10 joueurs, le maître du jeu prendra 9 papiers sur lesquels sera collé un animal, par exemple un singe, et sur le 10<sup>e</sup> papier, il y aura l'image d'un mime.

Puis le maître du jeu distribue un papier à chaque joueur.

Au signal, tous les joueurs doivent mimer/imiter l'animal qui est sur leur papier. La personne ayant le papier mime devra observer les autres et deviner ce qu'ils miment.



## Option 2

En s'inspirant du jeu de la boulette, il pourrait y avoir deux rondes. Dans la première ronde, les personnes participantes doivent faire deviner leur mot (ou image) en faisant du bruit et en disant ce qu'ils veulent. Dans la deuxième ronde, ils reprennent les mêmes mots, mais ils ne peuvent faire aucun bruit.

## 6. VARIANTES

En cas de gros groupe, il est possible de **créer des sous-groupes** afin de favoriser la participation de tous et diminuer le stress face à l'action de mimer devant beaucoup de personnes.

---

**SOURCE** : <https://micador.ca/boutique/fr/categories/jeux-de-mimes-c114c178/?fbclid=IwAR2nQTanjqbl8hhiFcDvhmFhZ7UjEBLsOo2k2xtENC9eGssy1LBRupDSck0> [consulté en mai 2019]

# Bricolage cabane à oiseaux

**CATÉGORIE :** Jeu d'expression et de création

**RYTHME :** Basse intensité

**PUBLIC :** 5 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 10 à 30

**DURÉE :** 60 minutes

**LIEU :** Intérieur

## 1. BUT DU JEU

Le but est d'amener les personnes participantes à créer une cabane à oiseaux.

## 2. MATÉRIEL

**i** À moins que ce soit spécifié, les personnes participantes peuvent partager le matériel.

- \* Cartons de lait ou de jus préalablement lavés (1 par personne)
- \* Bâtonnets jetables ou à BBQ en bois (1 par personne)
- \* Règles
- \* Ciseaux
- \* Couteau de précision (1 pour le personnel d'animation)
- \* Peinture;
- \* Pinceaux (1 par personne)
- \* Petits bols d'eau
- \* Ficelles (1 par personne)
- \* Crayons de plomb (1 par personne)
- \* Nappes
- \* Ruban adhésif coloré et contrastant avec la table
- \* Cartons avec des instructions
- \* Images pour inspirations

### 3. PLANIFICATION

- a) Rassembler tout le matériel nécessaire.
- b) À l'aide de ruban adhésif coloré et contrastant avec la nappe, **délimiter un espace de travail** pour chaque personne.
- c) **Disposer le matériel** sur une table.
- d) Mettre la peinture, les pinceaux et les petits bols d'eau **sur les tables de travail** (lors de la 2<sup>e</sup> étape).
- e) **Faire un modèle** et prendre des photos à chaque étape ou avoir un modèle pour chacune des étapes.
- f) **Écrire** sur un carton **les étapes** à suivre :

**i** **Écrire les consignes en lettre détachée et assez grande.**

Étape 1 : Choisir un carton

Étape 2 : Tracer les fenêtres

Étape 3 : Lever la main

Étape 4 : Trou / fenêtre

Étape 5 : Bâton

Étape 6 : Peinture

Étape 7 : Trou / ficelle

- g) Pour chacune des étapes, poser la photo ou le modèle correspondant à côté.

### 4. DÉROULEMENT

- a) **Expliquer les consignes**

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

→ Assoyez-vous à une place et gardez vos mains sur vos cuisses.

**i** Avant de continuer, assurez-vous d'avoir l'attention de tous les personnes participantes.

→ Voici le bricolage que nous ferons aujourd'hui (montrer un ou deux modèles déjà fabriqués).

→ Voici les étapes qu'il faudra faire pour réaliser le bricolage (utiliser le carton pour expliquer les consignes).

**Étape 1 :** Choisissez un carton de lait ou de jus.

**Étape 2 :** Avec un crayon, tracez deux fenêtres face à face. Le point le plus bas du trou doit être au milieu de la boîte (environ 6 cm du fond).

**Étape 3 :** Levez votre main afin que je vienne vous voir pour couper les fenêtres avec le couteau de précision.

**Étape 4 :** De chaque côté, où il y a des fenêtres, faites un petit trou centré juste en dessous à environ un doigt à l'horizontale de distance (environ 1 cm dessous).

**Étape 5 :** Placez le bâtonnet jetable ou le bâtonnet de BBQ en bois dans chacun des trous.

**Étape 6 :** Peinturez tout l'extérieur des cartons avec la peinture qui se trouve devant vous.

**Étape 7 :** À l'aide de vos ciseaux, faites un petit trou dans le haut du carton et ajoutez la ficelle.

**Étape 8 :** Une fois terminée, laissez sécher.

**Étape 9 :** Nettoyez votre espace de travail et retournez vous assoir à votre place.

## b) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

### Par exemple :

Si vous désirez que je coupe la fenêtre, qu'est qu'il faut faire?

Comment mesure-t-on l'endroit où nous devons tracer le trou pour y insérer le bâton?

**i** Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.

### c) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le bricolage, l'activité commence.

## 5. VARIANTES

Les personnes participantes peuvent être jumelés en équipe de deux et faire une étape à tour de rôle. Ainsi, on **favorise l'entraide**, de même que la **socialisation entre les personnes participantes**. Le personnel d'animation fait les duos afin de répartir les forces de chacun dans les équipes.

## 6. PRÉCAUTION

Le couteau de précision doit être manié en tout temps par le personnel d'animation.

## 7. OUTILS



---

SOURCE : <https://fancymomma.com/milk-carton-juice-carton-bird-feeder/> [consulté en mai 2019]

# Déetective

## 1. BUT DU JEU

Le détective doit repérer le criminel avant que celui-ci parvienne à éliminer l'ensemble des personnes participantes.

## 2. MATÉRIEL

- \* Cartons rigides

## 3. PLANIFICATION

a) **Écrivez et imagez les rôles** des personnes participantes sur les cartons rigides (voir la section « outils » ci-dessous).

**i** **Prévoir assez de cartons pour le nombre de joueurs.**

b) **Placez des chaises en cercle** sur lesquelles les personnes participantes devront s'asseoir.

## 4. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

- Je vais vous remettre une carte (montrer un exemple de chaque carte) qui vous indiquera votre rôle (citoyen, criminel ou détective).
- La personne qui aura la carte du détective devra se lever et se mettre à l'écart.
- Lorsque le détective sera à l'écart, la personne qui a la carte du criminel pourra se dévoiler.
- Pour éliminer une personne, le criminel doit *[faire un signe perceptible, mais subtil]*. Par exemple, lever le petit doigt, sortir la langue, etc.

**CATÉGORIE :** Jeu intellectuel

**RYTHME :** Basse intensité

**PUBLIC :** 7 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 15 à 20

**DURÉE :** 15 à 20 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur

- Le criminel peut éliminer la personne de son choix, sauf le détective. Il doit le faire subtilement.
- Lorsqu'une personne est éliminée, elle se recule d'une longueur de jambe pour que l'on sache qu'elle est éliminée.
- Lorsque le détective pense avoir trouvé la personne qui est le criminel, il doit le regarder et dire son nom à voix haute. S'il s'agit bien du criminel, le détective a gagné. Si ce n'est pas lui, la partie reprend.
- Pour gagner, le détective doit trouver qui est le criminel avant que celui-ci élimine tous les citoyens.
- La partie continue jusqu'à ce que tous les joueurs soient éliminés ou jusqu'à ce que le détective repère le criminel.

### **b) Faire un exemple commenté**

Le personnel d'animation choisit 4 personnes et leur demande de faire un exemple. Il commente les étapes en simultanée.

### **c) Valider la compréhension**

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

#### **Par exemple :**

Est-ce que le criminel peut m'éliminer et disant mon nom ?

Qu'est-ce qui arrive lorsque je suis éliminé ?



**Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.**

### **d) Commencer la partie**

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## 5. OUTILS



**Détective**



**Citoyen**



**Criminel**

---

**SOURCES :** <http://www.maboiteadiners.com/index.php/ambiance/liste-des-ambiance/Jeux/42/le-jeu-du-detective-et-de-l-assassin?symfony=294e70c1dc1fde1b6b43421cdeab7774> [consulté en mai 2019]

<https://seduc.cssdd.gouv.qc.ca/servicesdegarde/files/2018/09/Banque-de-jeux-actifs-et-de-groupe.pdf> [consulté en juillet 2023]



# Psychologue

## 1. BUT DU JEU

Le psychologue doit deviner de quelle maladie sont atteints les autres personnes participantes du groupe en posant des questions.

**\* Ne nécessite aucun matériel et aucune planification.**

## 2. DÉROULEMENT

### a) Expliquer les consignes

Voici les consignes nécessaires à la réalisation de l'activité que vous devez expliquer :

- Tous les joueurs doivent s'asseoir en cercle.
- Je vais nommer une personne qui sera le psychologue. Elle devra sortir du local et attendre à côté de la porte.
- Pendant ce temps, en groupe, on va trouver une maladie.

**Par exemple**, les maladies peuvent être de :

- \* Ne jamais pouvoir dire oui ou non.
- \* Se prendre pour un animal.
- \* Se prendre pour le voisin de gauche (donner des exemples de comportement).
- \* Se prendre pour un super héros (donner des exemples de comportement).

#### **Exemple :**

Hier, j'ai tiré une toile d'araignée, mon nom est Superman, etc.

- \* Changer de place à chaque fois que quelqu'un dit « Youpi! ».

**i IMPORTANT : Il est important de ne pas utiliser un type de handicap comme maladie, afin d'éviter que les personnes participantes se moquent de réelles situations vécues.**

**CATÉGORIE :** Jeu intellectuel

**RYTHME :** Basse intensité

**PUBLIC :** 8 ans et plus

**NOMBRE DE JOUEURS :** 15 à 30

**DURÉE :** 15 à 30 minutes

**LIEU :** Intérieur ou extérieur

- Une fois la maladie trouvée par le groupe, le psychologue va revenir dans et se placer au milieu du cercle.
- Le psychologue devra poser des questions aux différentes personnes du groupe pour trouver la maladie choisie.
- Le psychologue ne peut pas poser deux questions à une même personne, il doit toujours choisir une nouvelle personne. Ainsi, on favorise la participation de chacun.
- Le psychologue a 3 chances afin de trouver la maladie.
- Une fois la maladie trouvée (ou les 3 chances utilisées), le tour est terminé.
- Ensuite, je vais choisir une autre personne pour être le psychologue.

### b) Faire un exemple commenté

Le personnel d'animation entame une partie de pratique avec le groupe, sans que le psychologue sorte de la pièce. Durant ce tour de pratique, il commente les étapes en simultané.

### c) Valider la compréhension

Le personnel d'animation vérifie la compréhension des personnes participantes en posant des questions sur les règlements au groupe.

#### Par exemple :

Combien de chances le psychologue a-t-il pour deviner la maladie?

Pouvez-vous me donner un exemple de maladie?



**Ajouter des exemples sur les éléments qui vous semblent incompris auprès des personnes participantes.**

### d) Commencer la partie

Lorsque toutes les personnes participantes cernent bien le jeu, la partie commence.

## 3. VARIANTES

a) Le personnel d'animation peut **préparer une liste des maladies** selon les capacités des personnes participantes de son groupe. Ainsi, le personnel d'animation évite de mettre certains personnes participantes dans des positions inconfortables.

b) Le personnel d'animation peut **jouer à titre de conseiller du psychologue** et peut donner des indices, reformuler et conseiller sur des questions à poser au groupe. Le personnel d'animation permet de se sentir en confiance et vient diminuer un stress potentiel chez la personne participante qui a le rôle du psychologue. Aussi, le personnel d'animation vient faciliter la compréhension des personnes participantes en reformulant des questions, par exemple. Il est important que le personnel d'animation soit l'assistant de tous les personnes participantes lorsqu'ils ont le rôle de psychologue afin que ce soit équitable.

#### 4. PRÉCAUTION

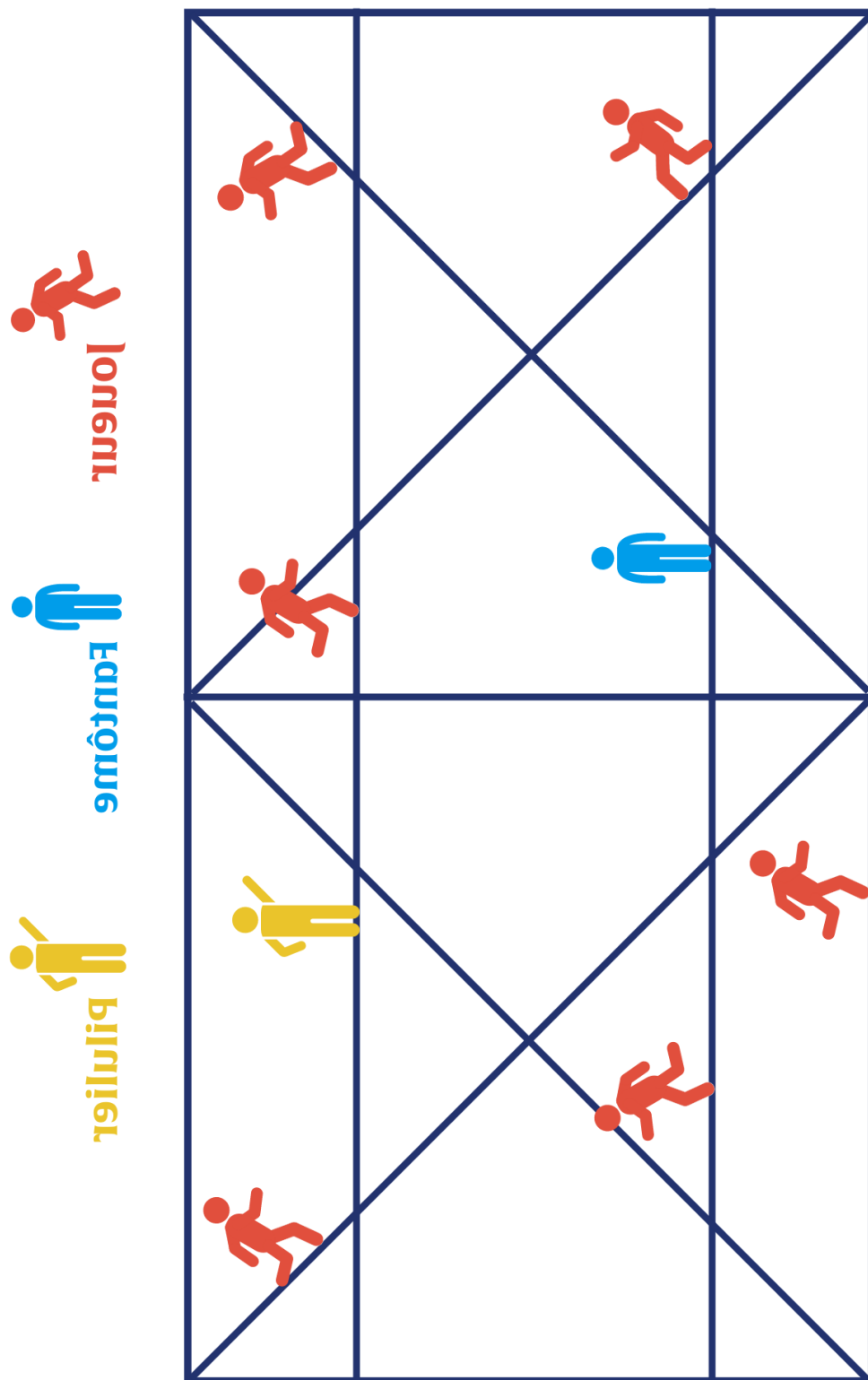
Afin d'éviter que les personnes participantes se moquent de réelles situations vécues, il vaut mieux ne pas utiliser un type de handicap comme maladie.

---

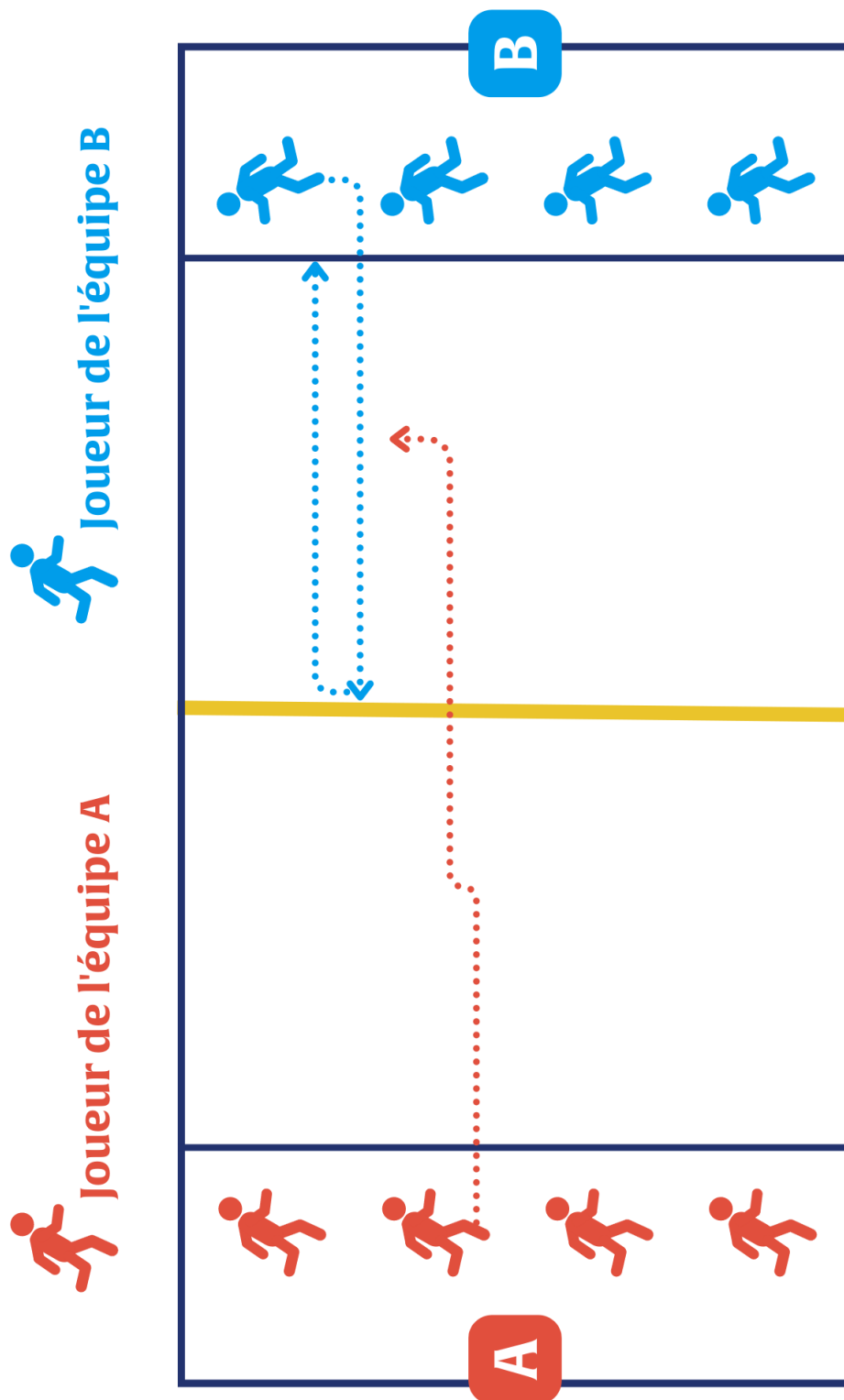
**SOURCES** : <http://lecampsurleweb.com/banque-de-jeux/item/le-jeu-du-psycho-logue> [consulté en mai 2019]

<https://seduc.cssdd.gouv.qc.ca/servicesdegarde/files/2018/09/Banque-de-jeux-actifs-et-de-groupe.pdf> [consulté en juillet 2023]

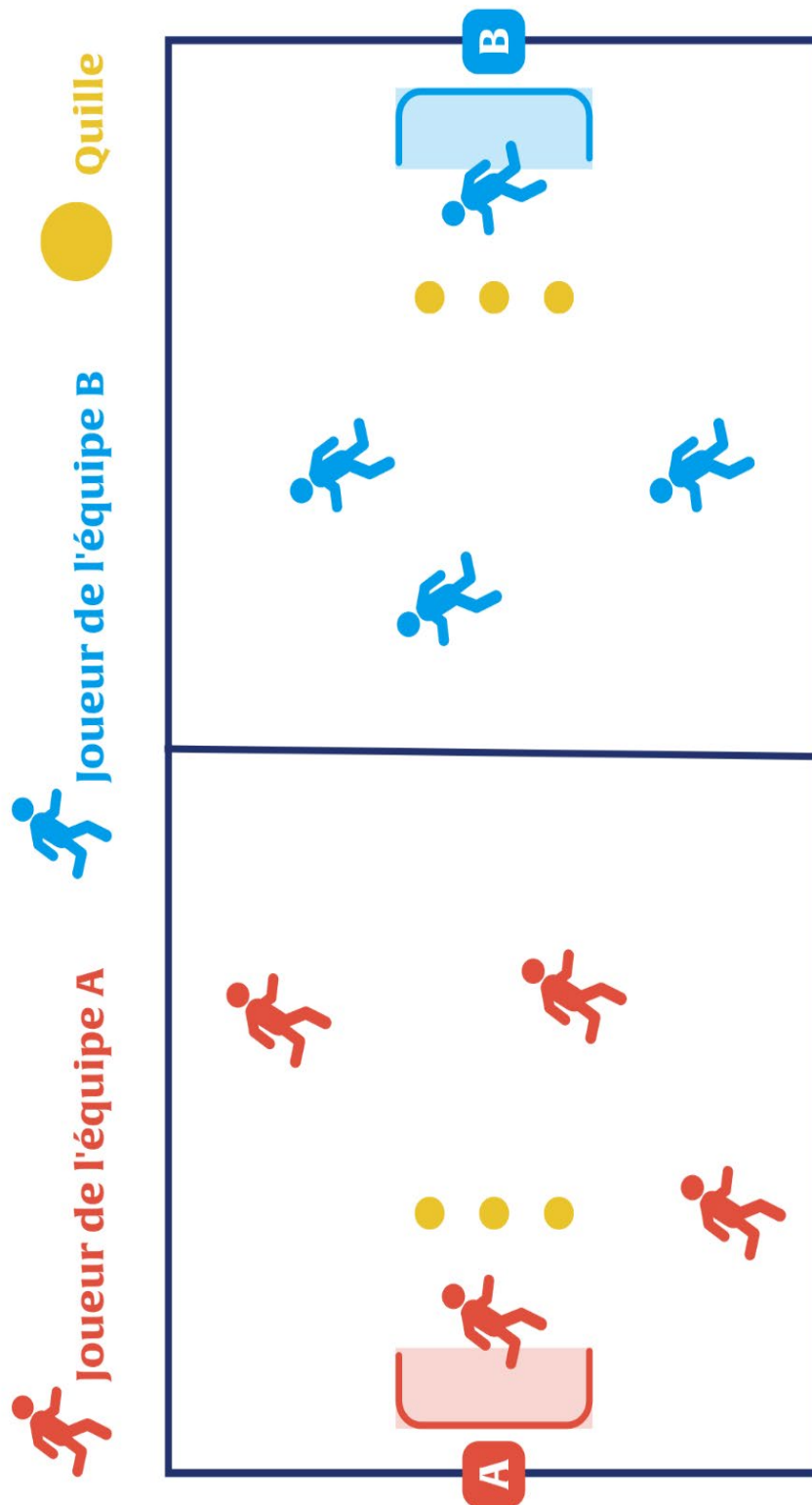
# Annexe 1 – Schéma du jeu Pac-man



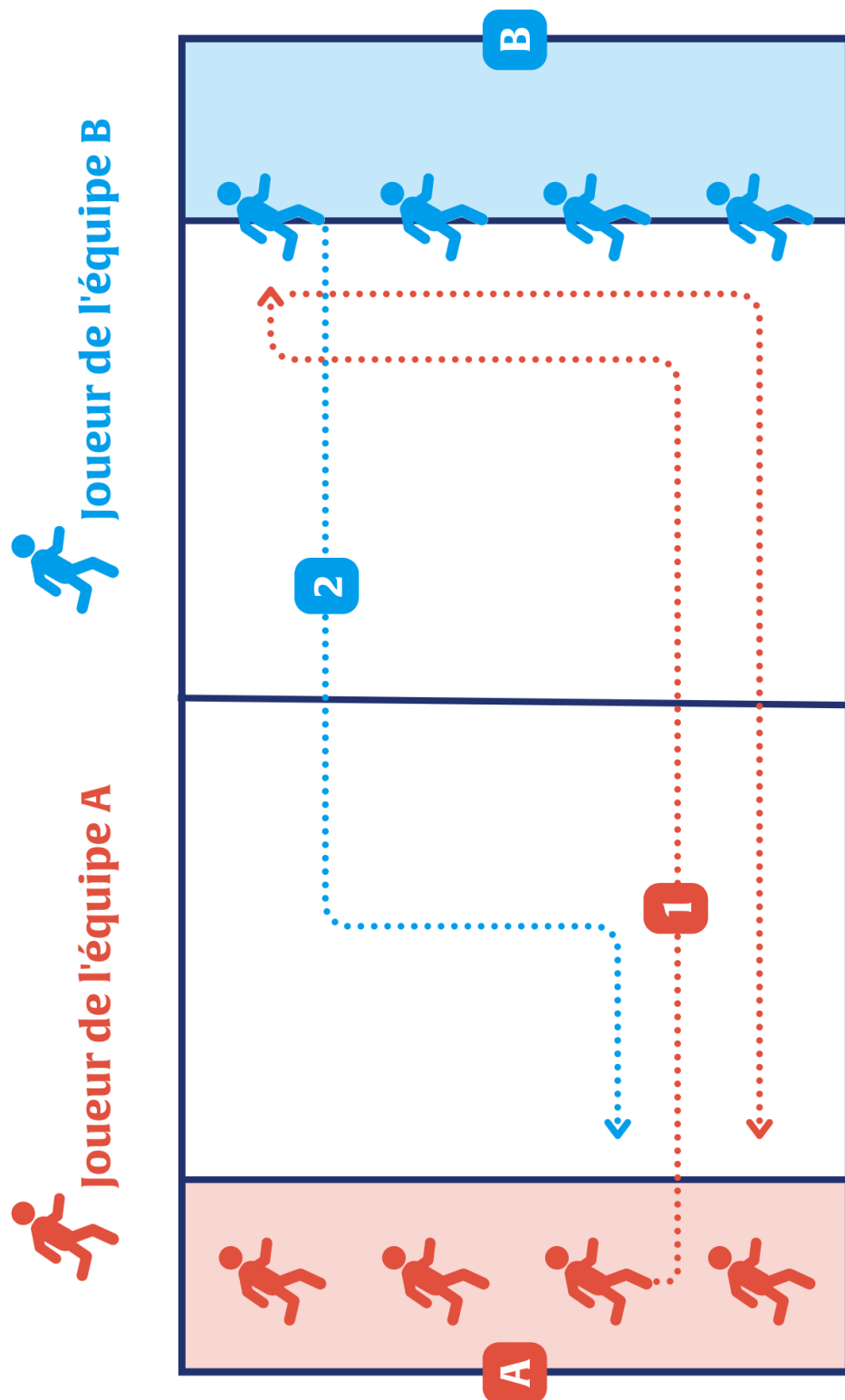
## Annexe 2 – Schéma du jeu safari



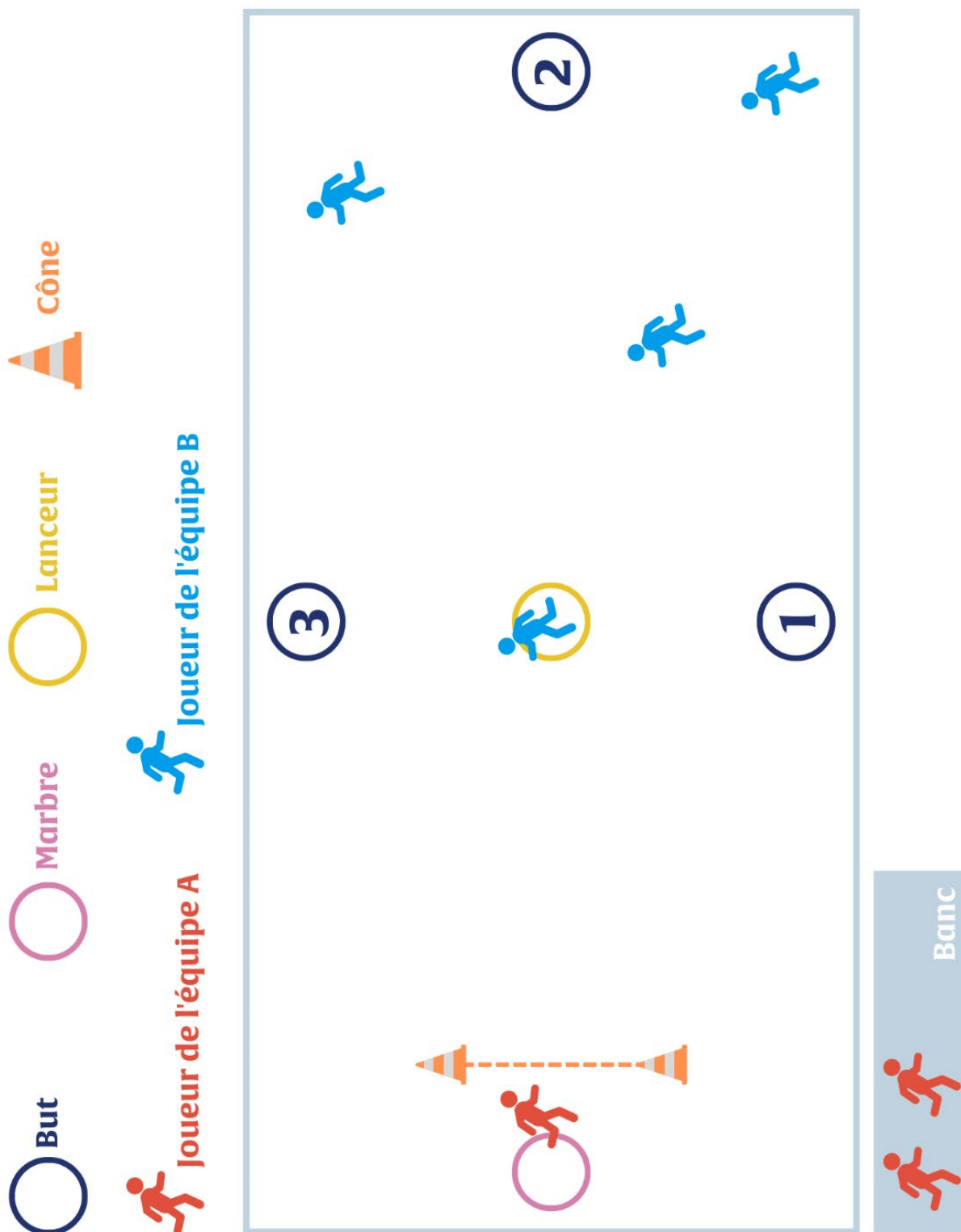
# Annexe 3 – Schéma du jeu ballon but



## Annexe 4 – Schéma du jeu 3 tapes



# Annexe 5 – Schéma du jeu kick-ball





# Annexe 6 – Schéma du jeu ultimate ballon

