

SECTION DES JEUX

Table des matières

Apportez votre contribution !	Jii
Introduction à la section des jeux	J1
▪ Quels types de jeux sont présentés ?	J1
▪ Comment les jeux sont-ils organisés ?	J1
▪ Que comportent les instructions des jeux ?	J3
1. Apprentissage clé	J4
2. But du jeu	J4
3. Matériel nécessaire	J4
4. Règles du jeu	J5
5. Points à contrôler	J6
6. Discussion	J6
7. Variantes	J7
8. Intégration	J7
9. Fiche de renseignements (seulement pour les jeux du ballon Vert)	J12
▪ Comment adapter les jeux à votre environnement culturel ?	J12
▪ Que comporte un plan de programme ?	J12
Point de départ	J19
Étirement	J27
Échauffements	J35
Récupérations	J53
Jeux Ballon Rouge - Intellect	J65
Jeux Ballon Noir - Corps	J121
Jeux Ballon Jaune - Cœur	J171
Jeux Ballon Bleu - Paix	J215
Jeux Ballon Vert - Santé	J291



APPORTEZ VOTRE CONTRIBUTION !

Chez Right To Play, nous sommes toujours à la recherche de nouveautés pour la section des jeux de ce guide. Si vous connaissez un jeu que nous pourrions utiliser, ne le gardez pas pour vous. Veuillez également inclure les jeux propres à votre culture. Suivez les instructions ci-dessous pour nous envoyer votre suggestion de jeu. Nous l'étudierons pour voir si nous pouvons l'ajouter aux prochaines éditions du guide. Il n'y a aucun délai d'envoi. De cette manière, Jeux des 5 ballons peut continuer à évoluer.

En outre, si vous avez des commentaires ou des idées pour améliorer les jeux déjà pratiqués, veuillez en aviser votre formateur ou votre superviseur Right To Play. Ils enverront vos suggestions au siège de Right To Play au Canada.

Instructions pour l'envoi d'un nouveau jeu à Right To Play

1. Faites une copie des pages Jii à Jiv.
2. Ajoutez les informations. Soyez aussi clair et détaillé que possible. Les personnes qui ne connaissent pas votre jeu devront suivre vos instructions.
3. Donnez le formulaire rempli à votre formateur ou à votre superviseur Right To Play. Ils l'examineront avec vous. Ils l'enverront ensuite au siège social de Right To Play, à l'attention du département des jeux PME. ou par courriel : games@righttoplay.com.

FORMULAIRE POUR NOUVEAUX JEUX

Votre nom :

Votre lieu :

Votre rôle :

Nom du formateur ou du superviseur Right To Play :

Date :

Veuillez remplir chaque section du modèle de jeu vierge. Tapez à la machine ou écrivez en caractères d'imprimerie en utilisant les questions suivantes comme guide.

Apprentissage clé : donnez le principal résultat de l'apprentissage (physique, mental, émotionnel ou social)

But du jeu : expliquez ce que les joueurs essaient d'accomplir.

Matériel nécessaire : donnez la liste du matériel. Le nombre d'enfants doit toujours être supérieur ou égal à 6.

Règles du jeu : donnez des instructions claires et détaillées sur la manière de jouer. Il est préférable de mettre l'accent sur l'esprit d'équipe et le fair-play, et non sur la victoire. Incluez les facteurs de sécurité. Dessinez un schéma qui illustre le fonctionnement du jeu.

Points à contrôler : posez 2 ou 3 questions pour voir si les enfants comprennent l'apprentissage clé.

Discussion : posez des questions basées sur le principe de réflexion – connexion – application.

Variantes : montrez d'autres manières de jouer pour rendre le jeu plus facile ou plus difficile.

Intégration : donnez les pages de référence du guide pour consulter les idées d'intégration.

NOM DU JEU

COULEUR DU BALLON : _____ ÂGE (ENCERCLEZ): DE 6 À 9 ANS DE 6 À 12 ANS DE 10 À 12 ANS

Apprentissage clé

But du jeu

Matériel nécessaire

Matériel

Nombre d'enfants


- 6 ou plus

Règles du jeu

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.



NOM DU JEU *SUITE*

 Points à contrôler

 Discussion

Réflexion

Connexion

Application

 Variantes

-
-
-

 Intégration

-

Dessinez un schéma qui illustre le fonctionnement du jeu :

Introduction à la section des jeux

Cette section du guide contient plus de 150 jeux. Ces jeux favorisent l'apprentissage et le développement de tous les enfants qui y participent. Ils ont tous été examinés et testés pour s'assurer qu'ils sont tous faciles à suivre et qu'ils contribuent au développement de l'enfant dans sa globalité. Votre formation ainsi que cette section vous permettront de garantir que les activités que vous organisez sont :

- sûres, efficaces et amusantes
- appropriées à l'âge et au stade de développement des enfants
- focalisées sur les apprentissages clés

Quels types de jeux sont présentés ?

La section des jeux comprend des exemples de jeu pour chacun des éléments suivants :

- Jeux d'étirement
- Jeux d'échauffement
- Jeux de récupération
- Jeux ballon Rouge - Intellect
- Jeux ballon Noir - Corps
- Jeux ballon Jaune - Cœur
- Jeux ballon Bleu - Paix
- Jeux ballon Vert - Santé

Comment les jeux sont-ils organisés ?






Les jeux sont répartis :

- par couleur de ballon et par thème associé
- par tranche d'âge

Couleur de ballon

Les jeux sont groupés d'abord par couleur de ballon. Les jeux d'un même groupe de couleur font tous appel à des apprentissages clés correspondant au thème de ce ballon. Vous trouverez un rappel du thème associé à chaque ballon dans le tableau ci-dessous.



BALLON ROUGE - INTELLECT	BALLON NOIR - CORPS	BALLON JAUNE - CŒUR	BALLON BLEU - PAIX	BALLON VERT - SANTÉ
Développement de la réflexion et des facultés intellectuelles	Développement des facultés physiques	Développement des sentiments et des émotions	Développement des relations et de l'interaction sociale	Développement du bien-être
				
<p>Le ballon Rouge - Intellect symbolise :</p> <p>l'attention</p> <p>la perception</p> <p>la concentration</p> <p>la mémoire</p> <p>l'instinct</p> <p>la compréhension</p> <p>l'apprentissage</p> <p>l'aptitude au calcul</p> <p>l'aptitude à la lecture</p> <p>les connaissances</p> <p>la stratégie</p> <p>l'organisation</p>	<p>Le ballon Noir - Corps symbolise :</p> <p>les cinq sens</p> <p>la capacité aérobie</p> <p>la force</p> <p>la souplesse</p> <p>la coordination</p> <p>le développement de poumons, de systèmes osseux, musculaire et cardiaque en bonne santé</p>	<p>Le ballon Jaune - Cœur symbolise :</p> <p>l'estime de soi</p> <p>l'optimisme</p> <p>la peur</p> <p>l'espoir</p> <p>la sécurité</p> <p>l'humour</p> <p>la capacité d'adaptation</p> <p>l'expression de soi</p> <p>l'expression d'émotions positives et négatives</p>	<p>Le ballon Bleu - Paix symbolise :</p> <p>la communication</p> <p>la coopération</p> <p>le travail d'équipe</p> <p>le leadership</p> <p>l'empathie</p> <p>la confiance</p> <p>les relations avec les camarades, la famille, la communauté</p>	<p>Le ballon Vert - Santé symbolise :</p> <p>les dangers liés aux drogues et aux maladies infectieuses</p> <p>le traitement des douleurs et des maux divers</p> <p>l'importance de l'exercice physique, de l'hygiène, de l'alimentation, du sommeil et d'un environnement sain</p>

Tranches d'âge

Les jeux sont également répartis en trois tranches d'âge, comme suit :

- De 6 à 9 ans : jeux surtout destinés aux enfants entre 6 et 9 ans
- De 6 à 9 ans, 10 et plus : jeux destinés à tous les âges
- 10 ans et plus : jeux surtout destinés aux enfants de 10 ans et plus

Comme vous l'avez vu au chapitre 4 sur le développement de l'enfant, tous les enfants traversent les mêmes stades de développement dans le même ordre. Mais les enfants passent par ces stades à des rythmes différents. Un enfant peut atteindre un stade plus tôt ou plus tard qu'un autre. Lorsque vous planifiez une séance, passez en revue les jeux que vous utiliserez pour vous assurer qu'ils correspondent au stade de développement des enfants de votre groupe.

Que comportent les instructions des jeux ?

Vous trouverez ci-dessous un exemple du modèle utilisé pour décrire chaque jeu.

Les jeux de ce guide ne comprennent pas de questions pour la discussion initiale. Cependant, on trouve quelques exemples de questions pour une discussion initiale pour chaque ballon. Ces questions se trouvent au début de la section des jeux de chaque ballon.



Les pages suivantes vous indiquent à quoi servent les titres dans ce modèle.

1. Apprentissage clé

La section « **Apprentissage clé** » indique l'apprentissage principal visé par le jeu ou l'activité. Elle répond à la question : de quelle manière voulons-nous voir les enfants se développer en pratiquant ce jeu ?

Chaque apprentissage clé est associé aux principes constants correspondant à un ballon particulier. Voir le tableau aux pages 33 à 37 du guide de l'animateur pour consulter les principes constants de chaque ballon.

2. But du jeu

La section « **But du jeu** » indique la tâche principale que les enfants doivent accomplir pendant l'activité.

3. Matériel nécessaire

La section « **Matériel nécessaire** » donne la liste du matériel et le nombre de joueurs nécessaires pour le jeu. Tous les jeux figurant dans ce guide ont été conçus pour des groupes de **6 à 100 enfants**.

Soyez créatif avec le matériel

Le tableau ci-dessous vous donne des exemples de substituts au matériel nécessaire pour les jeux.

Liste du matériel	Substituts possibles
Ballons	<ul style="list-style-type: none"> sacs en plastique attachés avec une ficelle pelotes de laine enveloppées de ruban pull à manches longues roulé en forme de balle papier journal compressé et enveloppé dans du scotch ou de la corde
cônes / poteaux	<ul style="list-style-type: none"> chaises chaussures bouteilles en plastique ou bois tasses boîtes en carton
Toiles / bâches	<ul style="list-style-type: none"> draps de lit ou couvertures serviettes sacs-poubelles tee-shirts cousus ensemble
Lignes de départ et d'arrivée, lignes de démarcation	<ul style="list-style-type: none"> craie bouteilles bâtons ficelle ou corde chaises arbres
Sacs d'équilibre	<ul style="list-style-type: none"> sacs en plastique ou baudruches remplis de sable chaussettes remplies de sable carrés de tissus remplis de sable et cousus ensemble
Éponges	<ul style="list-style-type: none"> chiffons ou serviettes chaussettes tasses bouteilles en plastique coupées en deux

4. Règles du jeu

Instructions : les « Règles du jeu » sont rédigées pour chaque jeu à l'attention de l'animateur, c'est-à-dire vous. À chaque fois, il vous est demandé non seulement « d'expliquer » le jeu, mais aussi de faire

une « démonstration ». Souvenez-vous que pour communiquer efficacement, vous devez combiner ce que vous dites (vos mots) avec la manière dont vous le dites (le langage du corps et le ton et le volume de votre voix). Les enfants comprendront mieux à la fois votre message et son importance si vous associez le verbal (ce que vous dites) au non-verbal (ce que vous faites).

Sécurité : la section « **Règles du jeu** » comprend aussi des points de rappel supplémentaires sur la sécurité indiqués par ce symbole : ⚠. Assurez-vous de bien lire chaque rappel de sécurité avant de commencer le jeu. Avant de commencer un jeu, vous devez également penser à tous les aspects touchant à la sécurité que vous avez abordés pendant la formation sur la sécurité et que vous retrouvez dans la liste de contrôle à la page 76. Vous devez créer les conditions les plus sûres possibles pour les enfants.

5. Points à contrôler



La section « **Points à contrôler** » offre deux ou trois questions que vous devez vous poser lorsque vous observez les enfants jouer. Si vous répondez « oui » à toutes les questions, continuez. Si vous répondez « non » à l'une des questions, il se peut que vous deviez apporter l'une des modifications suivantes pour remettre le jeu sur le bon chemin :

- Redonner les instructions du jeu.
- Refaire une démonstration du jeu.
- Expliquer le jeu différemment.
- Rappeler aux enfants les règles de sécurité.
- Diminuer ou augmenter la difficulté des tâches que les enfants doivent accomplir.

6. Discussion



La section « **Discussion** » comprend entre 2 et 5 questions pour une discussion de réflexion-connexion-application. Comme vous faites 2 ou 3 jeux par séance, ne posez **pas** ces questions après chaque jeu. Choisissez plutôt parmi ces questions celles que vous utiliserez dans la discussion finale à la fin de la **séance**.

Comme vous l'avez appris lors de la « séance de facilitation de discussion » pendant votre formation :

- À chaque séance J5B, vous devez mener une discussion initiale et une discussion finale. Ces discussions sont des outils clés pour aider les enfants à apprendre les leçons de la séance.

- La discussion initiale prépare les enfants à l'apprentissage. La discussion les encourage à penser aux apprentissages clés des jeux auxquels ils vont participer.
- La discussion finale encourage les enfants à réfléchir à ce qu'ils ont appris, à le mettre en relation (à le connecter) avec des situations passées et à l'appliquer dans la vie courante en dehors du programme J5B.

Il vous faudra peut-être un certain temps pour perfectionner votre capacité à planifier et à mener de bonnes discussions. De leur côté, les enfants aussi auront besoin de temps pour apprendre à bien participer à vos discussions.

À mesure que vous prendrez l'habitude de faciliter les discussions, vous pourrez créer vos propres questions pour établir le lien entre les apprentissages clés de chacun des 2 ou 3 jeux que vous animez. Consultez les pages 98 et 99 pour des rappels sur la facilitation de discussions efficaces.

7. Variantes



La section « **Variantes** » vous donne jusqu'à 4 façons d'augmenter la difficulté du jeu. Vous rendrez le jeu plus difficile :

- quand les enfants seront à l'aise avec le jeu
- quand vous referez ce jeu dans des séances ultérieures

8. Intégration



La section « **Intégration** » de chaque jeu vous renvoie à cette page. Cette section vous donne plusieurs suggestions de modification du jeu pour permettre à **tous** les enfants de participer à vos programmes, quel que soit leur sexe, leur appartenance ethnique, leur religion, leur degré d'aptitude, leur culture, leur structure familiale ou leur rang social.

Right To Play vous encourage à être créatif pour intégrer tous les enfants à vos programmes. Si un jeu est potentiellement dangereux pour un enfant atteint d'une incapacité, choisissez-en un autre.

Incapacité

L'intégration, c'est ce qui se passe quand les personnes atteintes d'une incapacité et celles qui ne le sont pas vivent, travaillent, apprennent et jouent ensemble. Dans un environnement qui favorise l'intégration, tous les enfants et les adolescents se sentent acceptés. Ils peuvent être eux-mêmes. Ils peuvent se faire des amis parmi les personnes atteintes d'une incapacité et parmi celles qui ne le sont

pas. En favorisant l'intégration, vous aidez les enfants et les adolescents à accepter et à apprécier la diversité présente autour d'eux.

Voici quelques conseils pour travailler avec des enfants et des adultes atteints d'une incapacité :

- Concentrez-vous sur ce qu'ils **peuvent faire**, plutôt que sur ce qu'ils ne peuvent pas faire. Mettez en valeur les capacités, non pas les limitations.
- Évitez de les traiter comme s'ils avaient besoin de votre pitié ou de votre charité.
- Laissez-les faire et dire les choses par eux-mêmes.
- Ne pensez pas qu'ils ont nécessairement besoin d'aide.
- Ne modifiez les jeux et les activités que quand c'est nécessaire.
- Souvenez-vous qu'une incapacité et un handicap ne sont pas identiques. Un handicap est une limitation ou un obstacle imposé par d'autres. Dans une situation d'intégration, vous retirez la limite ou l'obstacle.
- Détendez-vous.

Comment pouvons-nous modifier les activités de jeu et de sport pour les enfants atteints d'une incapacité ?

Vous devez élaborer vos programmes pour qu'ils répondent aux besoins des enfants atteints d'une incapacité. Vous pouvez modifier n'importe quel jeu. Les changements peuvent varier selon les activités et selon les enfants. Cette intégration peut signifier que de tels enfants participent aux jeux destinés à tous. Ou alors cela peut signifier qu'ils ont quelquefois leurs propres jeux.

Nous pouvons modifier les jeux de la manière suivante :

Modifier l'activité

- Rendez le jeu plus facile ou plus difficile en changeant quelques règles.
- Faites jouer les enfants dans différents rôles et différents postes.
- Permettez aux joueurs de jouer de manière différente, par exemple assis au lieu de debout.

Modifier l'aire de jeu

- Modifiez-en la grandeur. Agrandissez ou diminuez l'aire de jeu.
- Modifiez la distance : par exemple, rapprochez une cible.
- Modifiez la hauteur d'une cible.
- Laissez plus ou moins d'espace entre les joueurs.
- Faites partir les enfants de différents endroits.



Modifier le matériel

- Réduisez la taille ou le poids du matériel.
- Choisissez des ballons de textures diverses, de couleur vive ou qui font du bruit.

À quoi devez-vous penser lorsque vous désirez modifier une activité ?

Posez-vous les questions suivantes :

- La modification gêne-t-elle l'activité ? Cela ne devrait pas être le cas.
- La modification correspond-elle aux aptitudes et à la durée d'attention des enfants ?
- L'enfant souffrant d'une incapacité aura-t-il la possibilité de jouer avec les autres ?
- L'activité est-elle appropriée à l'âge des participants ?
- L'activité répond-elle aux besoins de tous les participants ?

Que puis-je faire pour les enfants souffrant d'incapacités PARTICULIÈRES ?

Le tableau ci-dessous vous donne des idées de modification d'adaptation des jeux pour les enfants souffrant d'incapacités particulières.

Incapacité	Modifications possibles
Vue	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faites travailler l'enfant avec un partenaire. ▪ Faites porter aux autres des dossards de couleurs vives si l'enfant a une mauvaise vue. ▪ Faites faire des mouvements lents avec le ballon. ▪ Simplifiez les attentes du jeu. ▪ Utilisez les sons pour signifier un succès. Par exemple, un copain applaudit si le ballon entre dans le panier.
Ouïe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assurez-vous que l'enfant comprend les démonstrations. ▪ Faites travailler l'enfant avec un partenaire. ▪ Utilisez des signes simples pour les instructions.
Incapacité physique	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faites travailler l'enfant avec un partenaire. ▪ Simplifiez les attentes du jeu. ▪ Développez les compétences en fonction de la force de l'enfant. Par exemple, permettez à l'enfant de lancer le ballon en position assise. ▪ Diminuez la grandeur du terrain de jeu.
Incapacité intellectuelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faites travailler les enfants avec un partenaire jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise. ▪ Assurez-vous que l'enfant comprend les démonstrations. ▪ Laissez l'enfant observer avant de participer pour vous assurer qu'il a compris. ▪ Simplifiez les attentes du jeu.

Sexe

La section « **Intégration** » indique également comment favoriser l'intégration des filles dans vos activités. La liste ci-dessous suggère différentes manières d'augmenter le taux de participation des filles à vos programmes et d'améliorer leur niveau de confort.

Comment pouvez-vous augmenter la participation des filles au jeu et au sport ?

Encouragez les filles à jouer

- Offrez des jeux et des activités sportives coopératifs.
- Donnez autant de temps et de ressources aux filles qu'aux garçons.
- Procurez aux filles un espace de jeu sûr.
- Offrez des séances d'entraînement destinées uniquement aux filles.
- Donner aux filles des rôles prépondérants.
- Rendez les jeux amusants.

Demandez l'opinion des filles.

- Demandez aux filles à quel jeu elles aimeraient jouer.
- Recueillez les idées de jeu des filles et utilisez-les.

Usez d'un langage positif

- Ne permettez pas aux garçons de se moquer des filles ou d'être méchants avec elles.
- Englobes les filles dans votre manière de parler au groupe.

Distinguez les femmes actives

- Offrez des modèles positifs en demandant aux filles expérimentées d'aider les débutantes.
- Montrez des images positives de femmes sportives.
- Discutez des raisons pour lesquelles les filles et les femmes doivent faire du sport.
- Encouragez les femmes de la communauté à devenir des animatrices.

Faites participer les parents

Encouragez les parents à faire ce qui suit :

- Aller regarder leur fille jouer le plus souvent possible.
- Féliciter leur fille lorsqu'elle travaille souvent et qu'elle s'améliore

- Se souvenir que les jeux et les sports doivent être amusants et que gagner n'est pas tout.
- Demander : « Comment as-tu joué » ou « Qu'est-ce que tu as fait de bien ? » avant de demander : « As-tu gagné ? »

Faites participer les clubs, les organisateurs, les écoles et les enseignants

Encouragez les organisateurs de club et les enseignants à faire ce qui suit :

- S'assurer que toutes les filles ont un rôle actif dans les activités. Leur niveau de compétence ou leur expérience ne doit pas compter.
- Traiter le sport féminin comme l'égal du sport masculin. Les femmes et les filles doivent pouvoir jouer aussi longtemps que les hommes et les garçons et avoir accès au même matériel.
- Placer des photographies d'action de femmes et de filles aux endroits où elles sont bien visibles.
- Avoir des femmes et des filles pour modèle. Leur permettre de s'exprimer lors de la promotion d'un sport.
- Donner aux filles des rôles prépondérants.
- Inviter des gens très importants à assister aux événements. Demander à ces gens de parler de l'importance des femmes et des filles dans le sport.



Filles en plein jeu J5B au Pakistan

9. Fiche de renseignements (pour les jeux du ballon Vert uniquement)

Dans la section du **ballon Vert-Santé**, vous remarquerez que de nombreux jeux comportent à la fin une section « **Fiche de renseignements** ». Cette « **Fiche de renseignements** » fournit des informations importantes qui vous aideront à faciliter les discussions initiales et finales. Elle vous permet aussi de bien renseigner les enfants en ce qui concerne les problèmes de santé. La source d'information de ces fiches de renseignements est www.kidshealth.org.

Comment adapter les jeux à votre environnement culturel ?

Chaque jeu peut et doit être modifié pour être bien adapté à votre communauté, à votre culture et à chaque groupe d'enfants avec lequel vous travaillez. N'hésitez pas à changer le nom des jeux, à en modifier des éléments ou à en ajouter pour que les jeux aient plus de succès.

Tout ce que nous vous demandons, c'est de garder les éléments du jeu suivants, de manière à vous assurer que le jeu modifié correspond toujours à la philosophie de Jeux des 5 ballons :

Ce qui ne doit pas changer :

- restez axé sur les apprentissages clés de chaque jeu qui sont indiqués sur la page du jeu
- mettez l'accent sur le fair-play et le travail d'équipe, pas sur l'esprit de compétition.
- intégrez toujours tous les enfants quels que soient leur sexe, leur appartenance ethnique, leur religion, leur degré d'aptitude, leur culture, leur structure familiale ou leur rang social.
- maintenez un haut niveau d'engagement chez chacun des enfants
- concentrez-vous sur la sécurité émotionnelle et physique de chaque enfant
- formez de petites équipes pour que chaque enfant puisse jouer souvent

Que comporte un plan de programme ?

Les tableaux suivants illustrent un exemple de plan de programme pour les séances Jeux des 5 ballons. Vous pouvez suivre ces programmes ou décider de créer les vôtres. Les plans proposés offrent des suggestions pour les 26 premières séances et peuvent vous aider à démarrer le programme. Au fur et à mesure de l'avancement de votre programme, votre expérience, votre connaissance des jeux et votre compréhension des enfants avec lesquels vous travaillez vous aideront à planifier de manière efficace. Lorsque vous préparez votre programme, vous pouvez organiser les jeux d'un ballon différent chaque semaine ou garder le même ballon pendant 2 ou 3 semaines (avec des jeux différents à chaque fois) avant de passer au ballon suivant. Quel que soit votre type d'organisation, n'oubliez pas :

- De planifier chaque séance en gardant à l'esprit le thème du ballon.
- De varier vos séances. Que vous avez le choix entre de nombreux jeux.
- Choisissez des jeux appropriés à l'âge et au stade de développement des enfants.
- Donnez aux enfants l'occasion de maîtriser certains jeux. Refaire un jeu après quelques semaines est non seulement acceptable, c'est même conseillé.

Le premier tableau ci-dessous indique des séances pour les enfants de 6 à 9 ans. Le deuxième tableau indique des séances pour les enfants de 10 à 12 ans. Tous les jeux énumérés sont décrits en détail dans le présent guide de l'animateur.

En règle générale, vous organisez deux séances de 45 minutes par semaine.

EXEMPLES DE PLAN DE PROGRAMME POUR LES SÉANCES J5B

Plan de programme J5B : de 6 à 9 ans

Séance	Ballon	Thème	Activité 1	Activité 2	Activité 3
1	Point de départ	Commencer le processus de suivi de l'enfant et fixer les règles de base	Jeux avec les noms	Jeu des règles de base	Le jeu des clins d'œil
2	Rouge	Améliorer la concentration et l'attention	Salade de fruits	Directions	Jeu des couleurs
3	Noir	Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis	L'heure de manger	Partenaires, debout	Les chats et les souris
4	Jaune	Encourager l'expression et la créativité	Le détective des animaux	Drôles d'animaux	Ballon bête
5	Vert	Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne alimentation	Groupes alimentaires	Chat-alimentation saine	Salade d'aliments
6	Bleu	Apprendre à collaborer et à travailler en équipe	Construire la pyramide	Ceux qui attrapent, ceux qui relâchent	Obstacles humains
7	Rouge	Améliorer la concentration et l'organisation	Les paniers organisés	L'échelle des lettres	Nombres en groupe
8	Noir	Développer la force et la souplesse	Passer sous la barre	Football à quatre pattes	Le ballon éléphant
9	Jaune	Développer le langage pour utiliser des mots associés aux émotions et qui servent à les décrire.	Tout plein d'émotions	Harish content	Le bouffon du roi
10	Vert	Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain	Le ramassage des déchets	Restons propres	Environnement sain
11	Bleu	Développer des aptitudes en communication et le respect d'autrui	Aide ton ami	La ferme des animaux	En ligne !
12	Rouge	Faire travailler la mémoire et la concentration	Tu te souviens de moi ?	Souviens-toi à qui tu as lancé	Appel du ballon

Séance	Ballon	Thème	Activité 1	Activité 2	Activité 3
13	Noir	Développer la condition physique	Les corbeaux et les grues	Course de relais	Les coupoles et les plats
14	Jaune	Développer l'estime de soi et la confiance en soi	Suivez le guide	Chiens et chats	Carré gardé
15	Vert	Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies qui peuvent être prévenues	Docteur, docteur	Chat-moustique	La course à l'immunisation
16	Bleu	Développer les compétences en leadership	Attraper la queue du dragon	Le ballon est libre	Nœud humain
17	Rouge	Faire travailler la concentration, l'attention et la mémoire	Rouge, orange, vert	Jacques a dit	Association des couleurs
18	Noir	Développer les cinq sens et la souplesse	Apprendre à reconnaître un...	Course chimpanzé	Partenaire, debout (2 ^e variante)
19	Jaune	Encourager l'espoir et l'optimisme des enfants	Espoir, espoir, joie	L'enfant au centre	L'araignée
20	Vert	Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour toujours faire des choix sains	Eau potable	L'effet cigarette	Devinette de santé
21	Bleu	Développer de bonnes relations avec ses amis	Chat-arrêt	Formes chaudes	Chat-coude
22	Rouge	Améliorer la concentration et l'aptitude à la lecture	Salade de fruits (3 ^e variante)	Souviens-toi à qui tu as lancé (1 ^{re} variante)	L'échelle des lettres (2 ^e variante)
23	Noir	Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis	Faites rouler le ballon	Le ballon de foot chasseur	Les voitures s'arrêtent (2 ^e variante)
24	Jaune	Encourager l'expression et la créativité	Carré gardé (1 ^{re} variante)	Dis-le sans les mots	Relais d'actions
25	Vert	Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne santé	Mains propres	Des choix sains	Lavez-vous les mains
26	Bleu	Apprendre à collaborer et à travailler en équipe	Tennis-volley	Par-dessus, par-dessous	Course de l'escargot

Plan de programme J5B : 10 ans et plus

Séance	Ballon	Thème	Activité 1	Activité 2	Activité 3
1	Point de départ	Commencer le processus de suivi de l'enfant et fixer les règles de base	Jeux avec les noms	Jeu des règles de base	Jeu du suivi des enfants
2	Rouge	Améliorer la concentration et l'attention	Rouge, orange, vert (2 ^e variante)	Association des couleurs (2 ^e variante)	Le jeu des clins d'œil
3	Noir	Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis	Passe en rond	Relais de cônes	Jouer aux quilles avec les sacs
4	Jaune	Encourager l'expression et la créativité	Dis-le sans les mots	Ballon bête (1 ^{re} variante)	Le bouffon du roi
5	Vert	Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne alimentation et une bonne hygiène	Salade d'aliments (1 ^{re} variante)	Partenaires pour l'hygiène (1 ^{re} variante)	Relais des images d'aliments (1 ^{re} variante)
6	Bleu	Apprendre à collaborer et à travailler en équipe	Le ballon dans le seau	Attraper la queue du dragon	Sept bouteilles
7	Rouge	Développer des aptitudes en organisation et en réflexion stratégique	Les paniers organisés (2 ^e variante)	Les aiguilles de l'horloge	Ballon au cerceau
8	Noir	Développer la force et la souplesse	Passer sous la barre (1 ^{re} variante)	Course chimpanzé (2 ^e variante)	Football à quatre pattes
9	Jaune	Développer l'estime de soi et la confiance en soi	Chiens et chats (1 ^{re} variante)	Carré gardé (1 ^{re} variante)	Le croisement des étudiants
10	Vert	Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain	Ne le jette pas à la mer (1 ^{re} variante)	Le ramassage des déchets (1 ^{re} variante)	Le relais d'eau (3 ^e variante)
11	Bleu	Développer des aptitudes en communication et le respect d'autrui	En ligne ! (1 ^{re} variante)	Chandelle	Confiance dans l'équipe
12	Rouge	Faire travailler la mémoire et la concentration	Tu te souviens de moi ? (1 ^{re} variante)	Souviens-toi à qui tu as lancé (1 ^{re} variante)	500
13	Noir	Développer la condition physique	Les corbeaux et les grues (2 ^e variante)	Les coupoles et les plats (2 ^e variante)	Faire une passe et se retourner

Séance	Ballon	Thème	Activité 1	Activité 2	Activité 3
14	Jaune	Développer la capacité des enfants à faire face aux émotions négatives	L'enfant au centre	Course au scrabble	Lancer la colère et la peur
15	Vert	Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies qui peuvent être prévenues	Des bactéries dans l'air (1 ^{re} variante)	La passe du rhume	Le choc de la diarrhée
16	Bleu	Développer la confiance en les autres	La fermeture éclair	Capitaine Confiance	Construire la confiance en soi
17	Rouge	Faire travailler la concentration, l'attention et la mémoire	Combien de fois	Réfléchis vite	Papier, caillou, ciseaux, BINGO !
18	Noir	Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis	Toujours plus bas	Relais de ballon en flamand rose	Baseball de football
19	Jaune	Développer l'estime de soi et la confiance en soi	Relais d'actions	Faire une passe pour la confiance en soi	L'araignée
20	Vert	Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour toujours faire des choix sains	L'effet cigarette	Éviter les accidents	Ne restez pas sur la route !
21	Bleu	Développer l'empathie	La ferme des animaux (1 ^{re} variante)	Volley-ball assis	L'aveugle cherche le but
22	Rouge	Développer des aptitudes en organisation et en réflexion stratégique	Le jeu des cailloux	Ballon bombardé	Chasse en rond
23	Noir	Développer les cinq sens et la souplesse	Football à quatre pattes (1 ^{re} variante)	Le relais des cônes (3 ^e et 4 ^e variantes)	Course chimpanzé (1 ^{re} variante)
24	Jaune	Encourager l'espoir et l'optimisme des enfants	L'espoir est dans l'air	Harish content	L'araignée (1 ^{re} variante)
25	Vert	Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne hygiène	Protection contre les virus	Des problèmes dans l'estomac	Protection contre l'infection
26	Bleu	Développer les compétences en leadership	Course de l'escargot (1 ^{re} variante)	Noeud humain (3 ^e variante)	Football à quatre buts

POINT DE DÉPART

De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

Jeux avec les noms	J20
Jeu des règles de base	J22
Jeu du suivi des enfants	J25

JEUX AVEC LES NOMS

Apprentissage clé

*Aider les enfants à apprendre leurs noms respectifs.
Créer un ton plaisant et une atmosphère joviale.*

But des jeux

Apprendre le nom des autres enfants.

Matériel nécessaire

Matériel

- aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

⚠ Les jeux d'échauffement suivants aideront les enfants à apprendre le nom des autres enfants. Si vous travaillez avec un groupe dont les enfants se connaissent déjà bien, vous pouvez utiliser d'autres jeux d'échauffement pour établir un ton plaisant et une atmosphère joviale le premier jour.

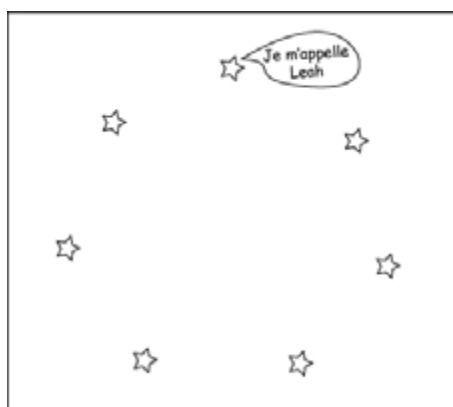
- Dites aux enfants que vous allez animer quelques jeux qui les aideront à apprendre leurs noms respectifs.
- Motivez-les à saisir cette occasion pour essayer de se souvenir du nom d'au moins trois ou quatre autres enfants du groupe.

Jeu 1 :

1. Demandez aux enfants de se tenir debout en rond.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous commencez par dire votre nom et par citer votre mets préféré. Par exemple : « Bonjour, Je m'appelle Ali et j'aime le poulet. »
 - Le reste du groupe vous salue en disant : « Il s'appelle Ali. Il aime le poulet. »
 - L'enfant à votre droite dit alors son nom et cite son mets préféré. Le groupe lui répond alors en le saluant.
3. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les enfants aient eu leur tour.

Jeu 2 :

1. Demandez aux enfants de se tenir debout en rond.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous commencez par dire votre nom à un volume et sur un ton donnés, par exemple fort et joyeux.
 - Le reste du groupe répète votre nom au même volume et sur le même ton.
 - L'enfant à votre droite dit son nom à son tour, sur le ton et au volume qui lui convient. Le groupe répète ce qu'il entend.
 - Par exemple, Hanna hurle : « HANNA ! », et le groupe hurle en retour « HANNA ! » Fatima chuchote : « Fatima ». Le groupe répond en chuchotant : « Fatima ».
3. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les enfants aient eu leur tour.



JEUX AVEC LES NOMS *SUITE*

Jeu 3 :

1. Demandez aux enfants de se tenir debout en rond.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous commencez par dire votre nom, par exemple : « Je m'appelle Ali ».
 - L'enfant suivant répète alors votre nom, puis dit le sien.
 - Par exemple, Jameela commence par dire : « Je m'appelle Jameela ». Mohammed enchaîne avec : « Elle, c'est Jameela. Moi, je m'appelle Mohammed ». Sharif continue : « Voilà Mohammed, et moi, c'est Sharif ».
3. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les enfants aient eu leur tour.



Points à contrôler

- Tous les enfants ont-ils la possibilité de dire leur nom ?
- Chaque enfant est-il audible ?
- Tous les enfants du cercle sont-ils inclus ?



Discussion

Réflexion

- Combien d'entre vous pensent qu'ils sont capables de donner le nom d'au moins 3 personnes du groupe ? Est-ce que quelqu'un veut essayer ?

Connexion

- Quand avez-vous dû vous souvenir de beaucoup de nouveaux noms ?
- En quoi se souvenir des noms peut-il être difficile ?
- Qu'avez-vous fait par le passé pour vous souvenir du nom d'autres personnes ?

Application

- D'ici à la fin de la séance prochaine, combien de nouveaux noms voulez-vous vous efforcer de retenir ?
- Que pouvons-nous faire au début de la prochaine séance pour se souvenir de plus de noms ?



Variantes

- Donnez un ballon au groupe. Chaque fois que quelqu'un dit son nom, il doit tenir le ballon. Lorsque c'est le tour de l'enfant suivant, le ballon doit lui être remis.

JEU DES RÈGLES DE BASE

Apprentissage clé

Développer des règles de base pour toutes les séances Jeux des 5 ballons.

But du jeu

Une mise en scène où les enfants font semblant d'être sur un bateau qui échoue sur une île déserte. Les enfants établissent des règles pour travailler et jouer ensemble.

Matériel nécessaire

Matériel

- Stylos ou marqueurs : 1 par équipe
- Papier : 1 feuille par équipe et une feuille pour vous

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Assurez-vous que l'aire de jeu est propre et sûre.
 - Étape 1 : le jeu du bateau
- 1. Faites des équipes de 3 à 5 enfants.
- 2. Demandez aux membres de chaque équipe de se tenir debout en file, les mains sur les épaules de l'enfant qui les précède (voir le schéma).
- 3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque équipe fait semblant d'être sur un bateau.
 - Les équipes se déplacent ensemble sur l'aire de jeu (leurs membres restent en contact les uns avec les autres) et bougent leur corps selon ce que vous leur dites.
 - Par exemple, si vous dites : « bougez comme un bateau sur un lac très très calme », ils doivent bouger lentement et calmement. Si vous dites : « bougez comme un bateau au milieu d'une tempête avec des vagues énormes », ils doivent sauter en l'air et bouger d'arrière en avant sans se lâcher les uns les autres.
 - Donnez les instructions suivantes :
 - Bougez comme un bateau sur un océan très très calme....
 - Le vent commence un peu à souffler...
 - Le vent devient de plus en plus fort...
 - Maintenant les vagues commencent à frapper les flancs du bateau....
 - Les vagues deviennent de plus en plus hautes....
 - Maintenant les vagues s'écrasent sur la proue du bateau...
 - Des éclairs zigzaguent....
 - Tout à coup, votre bateau rencontre un gros rocher et vous êtes tous projetés sur la plage d'une île déserte.

Étape 2 : le contrat de groupe

- 4. Dites aux enfants qu'ils prennent un nouveau départ avec un nouveau groupe. Comme un groupe de personnes qui commence une nouvelle vie sur une île déserte, les enfants commencent ensemble une nouvelle vie dans ce groupe Jeux des 5 ballons. Pour passer chaque semaine à travailler et à jouer ensemble, il faut établir quelques règles de base. Chacun sait alors à quoi s'attendre et ce qu'il est censé faire.

JEU DES RÈGLES DE BASE SUITE

Règles du jeu – suite

5. Donnez à chaque groupe une feuille de papier et un stylo ou un marqueur. Demandez aux équipiers de s'asseoir en rond. Demandez-leur d'écrire au moins 5 règles qui sont à leur avis importantes pour que le groupe se sente en sécurité et soit content. Ils peuvent également en faire un dessin.
6. Laissez environ 5 minutes aux groupes pour accomplir cette tâche.
7. Rassemblez les groupes et demandez à chacun d'entre eux de donner l'une de ses règles. Demandez aux groupes de ne pas répéter des règles qui ont déjà été mentionnées.
8. Écrivez leurs règles sur une grande feuille de papier. Voici quelques exemples de règles à inclure :
 - Être fair-play
 - Se respecter les uns les autres
 - Être gentil les uns avec les autres
 - Intégrer tout le monde
 - Écouter les instructions
 - Partager le matériel
 - Ne pas se taquiner les uns des autres
 - Ne pas user de violence physique
 - Prends soin de toi, prenez soin les uns des autres.
9. Lorsque les groupes ont partagé toutes leurs idées, lisez la liste à voix haute. Demandez aux enfants s'ils pensent que toutes les règles de la liste sont raisonnables.
10. Si vous avez des doutes à propos de certaines règles, ou si vous pensez qu'elles ne sont pas raisonnables, discutez-en et supprimez-les si nécessaire.
11. Lorsque la liste est complète, demandez à tous les enfants de la signer s'ils acceptent de jouer selon les règles qu'ils viennent de créer.
12. Si possible, prenez la liste avec vous à chaque séance et affichez-la de manière que tout le monde puisse la voir. Cela rappellera à chacun les règles qu'il a créées pour que le groupe se sente toujours en sécurité.



Points à contrôler

- Les enfants collaborent-ils pour créer les règles de base ?
- Les enfants trouvent-ils des règles raisonnables ?
- Les enfants sont-ils d'accord pour suivre les règles qu'ils ont établies ?

JEU DES RÈGLES DE BASE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Quelle règle, à votre avis, sera pour vous la plus facile à suivre ? Pourquoi ?
- Quelle règle, à votre avis, sera pour vous la plus difficile à suivre ? Pourquoi ?

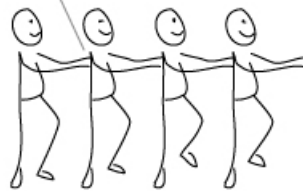
Connexion

- Dans quelles autres circonstances de la vie avez-vous pris part à l'établissement de règles ?
- Quelles sont les autres situations dans la vie où il faut suivre des règles ?

Application

- À l'avenir, comment devrions-nous nous assurer de suivre les règles ?
- Comment allez-vous vous assurer que vous suivez vous-même les règles ?

les mains sur
les épaules



le bateau sur l'océan calme



le bateau sur un océan agité

RÈGLES DE BASE

1. Respecter les autres
2. Écouter
3. Fair-play
4. Intégrer tout le monde

Group Contract

JEU DU SUIVI DES ENFANTS

Apprentissage clé

*Développer une
atmosphère
d'amusement de
manière
interactive.*

But du jeu

Une course de relais qui permet aux animateurs d'effectuer le contrôle des présences de manière rapide et amusante.

Matériel nécessaire

Matériel

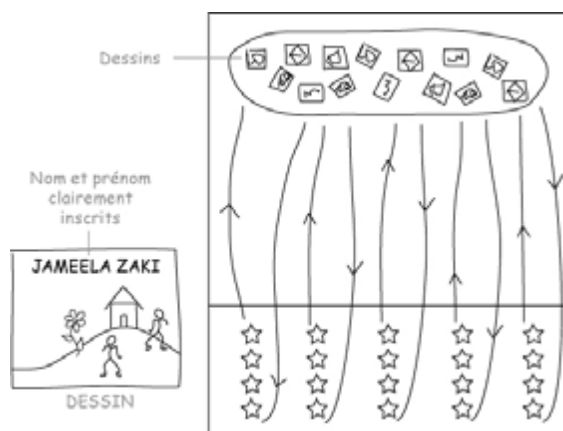
- Fiches (en carton ou en papier) :
1 petite par enfant
- Crayons de couleur, marqueurs ou stylos :
1 par enfant
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ et à délimiter le terrain de jeu)
- Enveloppes ou sacs en plastique : 2

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Assurez-vous que l'aire de jeu est propre et sûre.
1. Donnez à chaque enfant une petite fiche ou une feuille de papier et un crayon de couleur, un marqueur ou un stylo.
2. Demandez à chaque enfant de s'asseoir à un endroit confortable et de faire un dessin de son lieu, de son animal ou de son sport préféré. Demandez aux enfants de mettre assez de détails pour qu'ils puissent toujours reconnaître leur dessin.
3. Une fois les dessins terminés, demandez aux enfants d'écrire clairement leur prénom et leur nom en caractères d'imprimerie en bas de la fiche.
- ⚠ Assurez-vous de vous déplacer dans le groupe pour aider les enfants qui ont du mal à écrire.
4. Ramassez chaque fiche séparément. Servez-vous de votre propre stylo pour corriger les noms illisibles.
5. Utilisez une craie pour tracer une ligne de départ et délimiter le terrain (voir le schéma).
6. Faites des groupes de 3 à 6 enfants.
7. Demandez à chaque équipe de se mettre en ligne derrière la ligne de départ.
8. Placez tous les dessins (à l'endroit) à environ 10 mètres de la ligne de départ (voir le schéma).
9. Expliquez et faites une démonstration :
 - Il s'agit d'une course de relais.
 - Lorsque vous dites « Partez ! », les premiers de chaque équipe courent aussi vite que possible vers les dessins et cherchent le leur.
 - Une fois qu'ils l'ont trouvé, ils le ramassent, retournent en courant vers la ligne de départ, et touchent doucement l'enfant suivant.
10. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les enfants aient récupéré leur dessin.



JEU DU SUIVI DES ENFANTS *SUITE*

11. Demandez aux enfants de regarder le dessin qu'ils ont ramassé. S'ils sont sûrs qu'il s'agit du leur, ils doivent vous le donner.
12. S'ils ne sont pas sûrs, laissez-les examiner tous les dessins pour trouver le bon.
13. Mettez tous les dessins dans une enveloppe ou un sac en plastique qui porte l'inscription « Présent ». Servez-vous des noms des dessins que l'enveloppe contient pour relever les présences à la fin de la séance.
14. Au cours des séances ultérieures, vous pouvez répéter cette activité et réutiliser ces dessins pour le relevé des présences. Si un nouvel enfant se joint au groupe, laissez-lui 5 minutes pour faire son propre dessin. Ajoutez-le à la pile de dessins.
15. Au cours des séances ultérieures, ramassez tous les dessins qui n'ont pas été récupérés sur l'aire de jeu. Placez-les dans une autre enveloppe ou un autre sac en plastique qui porte l'inscription « Absent ».



Points à contrôler

- Les enfants ramassent-ils leur propre dessin ?
- Est-ce que chaque nom est clairement inscrit sur le dessin, de manière que vous puissiez le lire facilement ?
- Recueillez-vous les dessins dans deux enveloppes distinctes, « Présent » et « Absent », afin de pouvoir relever les présences plus tard ?
- Tous les enfants s'amuse-t-ils ?



Variantes

- Une fois que les enfants se sont familiarisés avec le procédé, placez l'enveloppe « Présent » près de la pile de dessins. Dites aux enfants qu'ils doivent récupérer leur dessin, et le mettre dans l'enveloppe pendant la course de relais.
- Ajoutez des obstacles à la course de relais afin de la rendre plus stimulante.

ÉTIREMENT

Étirements

Étirements pour le haut et le bas du corps	J28
Étirements créatifs	J31

ÉTIREMENTS POUR LE HAUT ET LE BAS DU CORPS

Instructions générales pour l'étirement

- Prenez chaque position lentement et avec douceur jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation modérée d'étirement.
- Maintenez la position d'étirement pendant 12 à 20 secondes sans à-coups.
- Répétez l'étirement.
- Alternez les étirements à droite et à gauche afin d'étirer les muscles des deux côtés.



ÉTIREMENT DU CORPS COMPLET COUCHÉ

- Couchez-vous sur le dos, les yeux tournés vers le plafond
- Tendez les bras au-dessus de la tête
- Éloignez les mains et les orteils du corps



ÉTIREMENT POUR LES ABDOMINAUX COUCHÉ

- Couchez-vous le visage contre terre et mettez les mains, paumes contre terre, sous les épaules
- Gardez les hanches contre le sol
- Soulevez doucement le haut du corps
- Gardez les épaules et la nuque détendues



ÉTIREMENT DU HAUT DU DOS DEBOUT

- Mettez-vous debout et écartez les pieds de la largeur des épaules
- Levez les bras devant vous à hauteur des épaules
- Tendez les bras, les paumes tournées vers le haut, et éloignez-les du corps
- Rentrez l'estomac tout en gardant les hanches en avant



ÉTIREMENT DE LA POITRINE DEBOUT

- Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés
- Levez les bras derrière vous, les paumes contre le corps
- Tendez doucement les bras en les levant lentement tout en basculant doucement la poitrine en avant



ÉTIREMENT DU GRAND DORSAL DEBOUT

- Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés
- Levez le bras droit au-dessus de la tête et tournez-vous doucement vers la gauche



ÉTIREMENT DES TRICEPS

- Mettez-vous debout et écartez les pieds de la largeur des épaules
- Levez un bras. Baissez la main vers la colonne vertébrale
- Utilisez l'autre main pour pousser doucement le coude vers le sol



ÉTIREMENT DE L'ARRIÈRE DES ÉPAULES

- Mettez-vous debout, un côté collé au mur, un pied en avant
- Passez la main la plus proche du mur derrière vous
- Votre paume doit toucher le mur à hauteur des épaules et doit être à plat contre le mur
- Tournez doucement le haut du corps en l'éloignant du mur



ÉTIREMENT DU CORPS COMPLET

- Mettez-vous debout et écartez les pieds de la largeur des épaules
- Inspirez et levez les mains vers le plafond aussi haut que possible
- Baissez lentement les mains derrière la tête, puis sur les côtés



ÉTIREMENT DE LA NUQUE DEBOUT

- Mettez-vous debout et écartez les pieds de la largeur des épaules
- Relâchez l'épaule gauche en la laissant tomber vers le sol
- Baissez l'oreille droite vers l'épaule droite
- Sentez l'étirement du côté gauche de la nuque



ÉTIREMENT DES ÉPAULES DEBOUT

- Mettez-vous debout et écartez les pieds de la largeur des épaules
- Tendez un bras en travers du corps, à hauteur des épaules
- Gardez ce bras tendu et placez l'autre main en dessous du coude. Tirez doucement le bras vers vous
- Gardez les hanches et les épaules tournées vers l'avant



ÉTIREMENT DES FESSIERS ET DE L'EXTÉRIEUR DE LA CUISSE

- Asseyez-vous par terre, le dos droit, les jambes rapprochées et tendues devant vous
- Pliez le genou droit et mettez le pied droit du côté extérieur de la jambe gauche
- Utilisez le coude gauche pour appuyer sur l'extérieur du genou droit
- Gardez le corps bien droit et tournez-vous doucement vers la droite



ÉTIREMENT DES FESSIERS ET DU BAS DU DOS

- Couchez-vous sur le dos, les bras tendus perpendiculaires au corps à hauteur des épaules
- Amenez le genou droit vers la poitrine
- En pivotant à partir des hanches, abaissez le genou vers la gauche, en gardant les épaules à plat sur le sol
- Levez le genou droit vers la main gauche et tournez la tête vers la droite



ÉTIREMENT DES MOLLETS DEBOUT

- Mettez-vous debout, un pied devant l'autre
- Pliez le genou de la jambe avant et penchez-vous en avant, en gardant le genou plié en arrière des orteils
- Gardez le talon arrière à plat sur le sol
- Sentez l'étirement dans le mollet de la jambe arrière



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS DEBOUT

- Mettez-vous debout et droit. Prenez la main gauche pour tirer le pied gauche vers les fesses.
- Vous pouvez vous appuyer contre un mur de la main droite pour rester en équilibre
- Gardez le genou droit légèrement plié
- Gardez les genoux assez proches l'un de l'autre et restez droit
- Penchez-vous en avant jusqu'à ce que l'étirement se fasse



ÉTIREMENT DU CÔTÉ DES QUADRICEPS COUCHÉ

- Couchez-vous sur le côté gauche, le bras gauche tendu en dessus de la tête pour la soutenir
- Prenez le bras droit pour tirer le pied droit vers les fesses
- Gardez les genoux assez proches l'un de l'autre tout en poussant les hanches en avant



ÉTIREMENT DU DEVANT DES QUADRICEPS COUCHÉ

- Couchez-vous sur le ventre
- Couchez-vous sur le ventre
- Pliez une jambe et tirez le talon vers vous
- Gardez le corps bien droit et les hanches au sol



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS COUCHÉ

- Couché sur le dos avec les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol
- Amenez un genou vers la poitrine, en gardant les épaules sur le sol
- Tenez-vous la jambe à deux mains derrière le mollet et la cuisse, et maintenez-la
- Tendez lentement la jambe en l'air jusqu'à ce que l'étirement se fasse



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ASSIS

- Asseyez-vous par terre, le dos droit, les jambes rapprochées et tendues devant vous
- Amenez la plante d'un de vos pieds sur le genou opposé
- Penchez-vous en avant à partir de la taille
- Gardez la tête et le dos droits



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MOLLETS DEBOUT

- Mettez-vous debout, un pied devant l'autre
- Levez les orteils de la jambe avant en dessus du sol
- Gardez la jambe avant tendue et appuyez sur les hanches en arrière
- Pliez lentement le genou de la jambe arrière et abaissez votre poids vers le sol
- Gardez votre poids sur la jambe arrière



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS DEBOUT

- Mettez-vous debout, un pied devant l'autre
- Gardez la jambe avant tendue et appuyez sur les hanches en arrière
- Pliez lentement le genou de la jambe arrière et abaissez votre poids vers le sol
- Gardez votre poids sur la jambe arrière



ÉTIREMENT DES MUSCLES DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE DEBOUT

- Mettez-vous debout, les jambes bien écartées, les orteils pointés vers l'avant
- Déplacez les hanches d'un côté, en pliant le genou du même côté
- Gardez le genou plié en arrière des orteils et au-dessus du pied
- Abaissez lentement votre poids sur le genou plié
- Gardez l'autre jambe tendue
- Gardez la tête et le dos droits



ÉTIREMENT DE L'AINE INTÉRIEURE ASSIS

- Asseyez-vous par terre, le dos droit, les plantes des pieds l'une contre l'autre
- Tirez les talons vers l'aine
- Utilisez les coudes pour lentement écarter les genoux vers le sol
- Gardez la tête et le dos droits

ÉTIREMENTS CRÉATIFS

But du jeu

Encourager les enfants à étirer leurs groupes musculaires principaux de façon amusante et créative.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

L'étirement s'effectue grâce à des mouvements lents maîtrisés et à une bonne respiration.

1. Demandez aux enfants de trouver une place dans l'aire de jeu et de vous faire face.
2. Expliquez et faites une démonstration :

Les enfants étirent 4 groupes musculaires principaux : les bras, le dos, les épaules et les jambes.

Pour étirer les muscles des **bras** :

ÉTIREMENT EN ÉTOILE : demandez aux enfants de se tenir debout les pieds bien écartés et les bras au-dessus de la tête, comme une étoile. Maintenez cette position pendant 6 à 8 secondes. Recommencez l'exercice.

GRATTE-DOS : demandez aux enfants de tendre le bras droit bien au-dessus de la tête. Dites-leur de plier le bras au niveau du coude et de toucher leur dos (comme s'ils se grattaient le dos). Ensuite, ils doivent utiliser leur main gauche pour maintenir leur coude en place. Maintenez cette position pendant 6 à 8 secondes. Recommencez avec le bras gauche.

Pour étirer les muscles du **dos** :

ÉTIREMENT DU CHAT : demandez aux enfants de se mettre à quatre pattes par terre, comme un chat. Demandez-leur de commencer avec le dos plat, puis de le courber lentement vers le haut, de façon à former un arc. Maintenez cette position en comptant de 6 à 8 secondes et revenez à la position du dos plat. Recommencez l'exercice.

ÉTIREMENT CUEILLETTE DES POMMES : demandez aux enfants de garder le dos bien droit et de tendre les mains en l'air aussi haut que possible, comme s'ils cueillaient des pommes. Maintenez cette position pendant 6 à 8 secondes. Tout en gardant le dos bien droit, demandez ensuite aux enfants de se pencher en avant le plus bas possible sans plier les genoux, comme s'ils mettaient chaque pomme dans un seau.

Pour étirer les muscles des **épaules** :

ÉTIREMENT HOQUET : demandez aux enfants de se tenir debout les pieds écartés de la largeur des épaules en gardant les bras sur les côtés. Les enfants doivent faire semblant d'avoir le hoquet. Demandez-leur de lever les épaules jusqu'aux oreilles à chaque hoquet puis de les baisser aussi bas qu'ils le peuvent. Maintenez chaque position pendant 5 à 8 secondes.

ÉTIREMENTS CRÉATIFS *SUITE*

ÉTIREMENT DE LA ROUE : demandez aux enfants de se tenir debout les pieds écartés de la largeur des épaules en gardant les bras sur les côtés. Demandez-leur de rouler leurs épaules vers l'avant dans un mouvement circulaire (recommencez 5 fois) puis de les rouler vers l'arrière (recommencez 5 fois) comme si chaque épaule était la roue d'une voiture.

Pour étirer les muscles des **bras, du dos** et des **épaules** :

ÉTIREMENT EN FLEUR : demandez aux enfants de se tenir debout les pieds écartés de la largeur des épaules. Ils doivent ensuite s'accroupir, rentrer la tête sur la poitrine et croiser les bras sur la poitrine, comme les pétales d'une fleur fermée. Demandez aux enfants de se lever lentement en dépliant les bras et en les tendant au-dessus de leur tête, comme une fleur qui éclot.

Pour étirer les muscles des **jambes** :

ÉTIREMENT DU FLAMANT ROSE : demandez aux enfants de choisir un partenaire. L'un des partenaires, A, s'étire pendant que l'autre, B, le soutient. Demandez aux A d'attraper leur pied gauche de leur main gauche, de doucement tirer leur talon vers leurs fesses, comme s'ils étaient des flamants roses. Les partenaires peuvent les aider à garder leur équilibre. Maintenez la position de 6 à 8 secondes, changez de jambe et changez la position du partenaire.

ÉTIREMENT VOITURE DE COURSE : demandez aux enfants de s'asseoir par terre les jambes tendues, les genoux légèrement pliés et les bras bien droits, comme s'ils tenaient un volant imaginaire. Les enfants doivent ensuite :

- Étirer leurs orteils et maintenir cette position pendant 8 à 10 secondes.
- Pousser leurs orteils vers l'avant comme s'ils appuyaient sur la pédale d'une voiture de course et maintenir la position pendant 8 à 10 secondes.
- Ramener les orteils vers leur corps comme s'ils retiraient leur pied de la pédale d'une voiture de course et maintenir la position pendant 8 à 10 secondes.

ÉTIREMENTS CRÉATIFS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants effectuent-ils ces gestes lentement et les maîtrisent-ils ?
- Les enfants maintiennent-ils les positions d'étirement entre 5 et 8 secondes ?
- Les enfants respirent-ils pendant les étirements ?



Variantes

- Demandez aux enfants de s'appuyer sur un mur ou sur une chaise lorsqu'ils s'étirent au lieu de travailler avec un partenaire.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ÉCHAUFFEMENTS



Des pommes et des oranges.....	J36
Chat-équilibre	J37
Suis ma main	J38
On s'arrête et on fond	J39
Démarrez, ralentissez, stop !	J40
Îles et océans	J41
Chat-genou.....	J43
Cerceaux musicaux	J44
Sur la plage, dans l'eau	J45
Chat secret	J47
Chat-ombre	J49
Des requins et des îles	J50
Qu'est-ce qui est en avant ?	J52

DES POMMES ET DES ORANGES



But du jeu

Un jeu de chat pour échauffer les jambes.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Délimitez une aire de jeu assez grande pour permettre aux enfants de se courir après.
2. Mettez les enfants deux par deux.
3. Demandez à un membre de chaque groupe de deux d'être une pomme. L'autre sera l'orange.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous dites « oranges », les oranges de chaque groupe de deux pourchassent leur partenaire pomme.
 - Lorsque vous dites « pommes », les pommes pourchassent les oranges.
 - Si l'orange pourchasse la pomme et l'attrape, l'orange doit compter jusqu'à 10 avant de se remettre à pourchasser la pomme, ce qui donne assez de temps à celle-ci pour s'éloigner.
5. Passez des pommes aux oranges toutes les 30 secondes environ.



Assurez-vous que les enfants font attention les uns aux autres pour qu'ils ne se rentrent pas dedans.



Points à contrôler

- Les oranges pourchassent-elles les pommes lorsque vous dites « oranges » ?
- Tous les enfants s'impliquent-ils ? Participent-ils ?



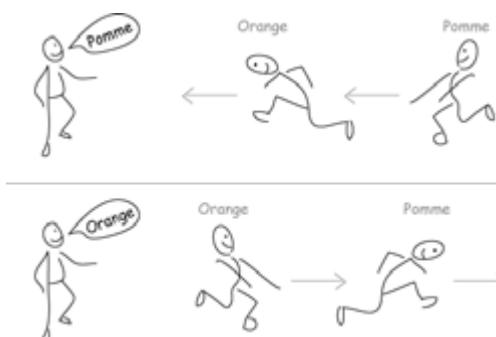
Variantes

- Dites d'autres noms de fruit pour embrouiller les enfants (par exemple, « poire », « papaye », et ainsi de suite.)
- Ajoutez l'ordre « salade de fruits », qui signifie que tous les enfants doivent courir mais ne pourchasser personne.
- Ajoutez l'ordre « fruits écrasés », qui signifie que tous les enfants doivent rapidement se coucher par terre.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.



CHAT-ÉQUILIBRE



But du jeu

Un jeu de chat pour échauffer les jambes.

Matériel nécessaire

Matériel

- Brassards (2 ou 3)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Délimitez une aire de jeu assez grande pour jouer à chat.
 2. Indiquez aux enfants qu'ils joueront à chat.
 3. Expliquez que ce jeu de chat est différent : chaque fois qu'un enfant est touché, il doit rester dans la position d'équilibre pendant 5 secondes.
 4. Montrez la position d'équilibre aux enfants : debout sur un pied, les deux mains sur les hanches.
 5. Demandez 2 ou 3 volontaires pour jouer le rôle du chat.
 6. Donnez à chaque chat un brassard qui l'identifie.
 7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les chats s'efforcent de toucher tous les autres enfants.
 - Lorsqu'un chat touche un enfant, ce dernier doit rester dans la position d'équilibre pendant 5 secondes.
 - Après 5 secondes, il peut recommencer à courir.
 8. Après un certain temps, choisissez de nouveaux chats.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants se touchent gentiment.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à garder la position d'équilibre pendant 5 secondes ?
- Est-ce que chaque enfant court pour échapper aux chats ?



Variantes

- Mettez les enfants au défi de garder la position d'équilibre pendant 10 secondes.
- Demandez aux enfants de se tenir en équilibre comme s'ils étaient un animal différent à chaque fois qu'ils se font attraper. Par exemple : « Garde l'équilibre comme un singe, sur un pied ».
- Augmentez la difficulté de la position d'équilibre. Par exemple : « se tenir debout sur un pied, les deux mains en l'air » ou « se tenir debout sur un pied, une main sur le nez ».



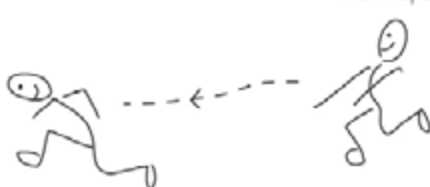
Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

La position d'équilibre



Attrapeur



SUIS MA MAIN



But du jeu

Un jeu suivez-le-guide pour échauffer le corps tout entier.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Mettez les enfants deux par deux.
2. Demandez à l'un des deux de commencer le jeu en prenant le rôle de leader.
3. L'autre partenaire de chaque groupe commencera le jeu dans le rôle du suiveur.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous dites : « partez ! », tous les suiveurs essaient de garder le nez à environ 50 centimètres de la main droite de leur leader.
 - Les leaders se déplacent dans toute la pièce en levant leur main droite et en l'abaissant dans n'importe quelle direction.
 - Lorsque vous dites : « Stop ! », tous les suiveurs changent de rôle pour celui de leader et mènent leur partenaire de la main droite.
5. Dites : « Partez ! » et « Stop » toutes les une à deux minutes.



Assurez-vous que les enfants font attention aux autres en permanence.



Points à contrôler

- Les suiveurs essaient-ils de garder leur nez à 50 centimètres de la main droite de leur leader ?
- Les enfants échangent-ils leurs rôles lorsque vous dites « stop » ?



Variantes

- Demandez aux leaders de mener leur partenaire avec une autre partie du corps. Par exemple, tous les suiveurs doivent garder le nez à 50 centimètres du coude gauche de leur partenaire, et ainsi de suite.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.



ON S'ARRÊTE ET ON FOND



But du jeu

Un jeu de chat pour échauffer les bras et les jambes.

Matériel nécessaire

Matériel

- Brassards : jaune et bleu (ou toute autre couleur)
- 2 à 3 par couleur

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Délimitez une aire de jeu assez grande pour permettre aux enfants de se courir après.
2. Demandez 2 ou 3 volontaires pour jouer le rôle des « immobilisateurs ». Donnez à chaque immobilisateur un brassard bleu.
3. Demandez 1 ou 2 volontaires pour jouer le rôle des « fondeurs ». Donnez à chaque fondeur un brassard jaune. (Le nombre d'immobilisateurs et de fondeurs varie suivant la taille du groupe.)
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous dites « Partez ! », les immobilisateurs pourchassent et touchent gentiment les autres enfants.
 - Un enfant qui s'est fait attraper par un immobilisateur doit s'arrêter et se tenir debout et immobile (comme une statue).
 - Les fondeurs peuvent libérer les enfants immobilisés (ceux qui se sont fait attraper par un immobilisateur) en leur donnant une tape.
 - Les immobilisateurs ne peuvent pas immobiliser les fondeurs.
5. Après quelques minutes, demandez à de nouveaux volontaires de jouer le rôle des immobilisateurs et des fondeurs.
6. Le jeu continue aussi longtemps que l'on veut.



Points à contrôler

- Chaque enfant s'immobilise-t-il lorsqu'il se fait attraper par un immobilisateur ?
- Les enfants se donnent-ils des tapes gentilles ?



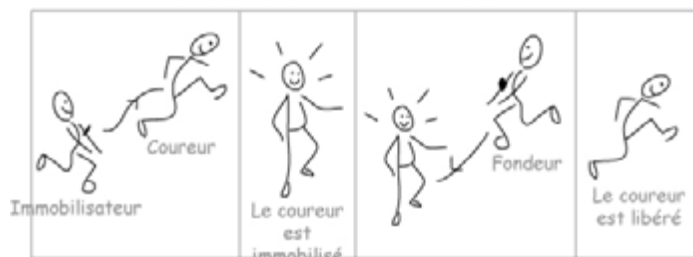
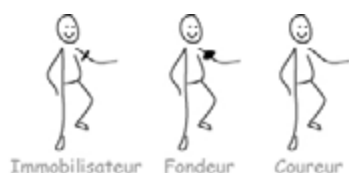
Variantes

- Dites aux fondeurs qu'ils doivent ramper entre les jambes des enfants immobilisés pour les libérer.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.



DÉMARREZ, RALENTISSEZ, STOP !



But du jeu

Un jeu dans lequel les enfants forment un cercle, se déplacent en faisant semblant d'être des voitures et suivent les instructions de l'animateur.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus



Règles du jeu

1. Délimitez clairement une aire de jeu assez grande pour permettre aux enfants de se courir après.
2. Demandez aux enfants de trouver une place dans l'aire de jeu et de vous faire face.
3. Dites aux enfants que dans ce jeu, ils feront semblant de conduire une voiture, un vélo ou une moto.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Il existe trois ordres à connaître dans ce jeu. Faites-en une démonstration :
 - Le premier est « Partez ». Lorsque vous dites « Partez ! », les enfants se déplacent rapidement sur toute l'aire de jeu en faisant semblant de conduire leur véhicule et en s'efforçant d'éviter d'entrer en collision avec d'autres véhicules.
 - Le deuxième est « Ralentissez ». Lorsque vous dites « Ralentissez », les enfants se déplacent lentement sur l'aire de jeu, en faisant toujours semblant d'être des véhicules.
 - Le troisième est « Stop ». Lorsque vous dites « Stop », les enfants s'arrêtent et se tiennent debout totalement immobiles jusqu'à ce qu'ils entendent à nouveau les mots « Démarrez » ou « Ralentissez ».
5. Le jeu continue aussi longtemps que l'on veut.



Assurez-vous que les enfants font attention aux autres en permanence.



Points à contrôler

- Chaque enfant se déplace-t-il rapidement lorsqu'il entend le mot « Partez ! » ?
- Les enfants s'efforcent-ils de s'arrêter lorsqu'ils entendent « Stop » ?
- Les enfants font-ils attention à ne pas se rentrer dedans ?



Variantes

- Expliquez aux enfants que le premier qui bouge après que vous avez dit « Stop » devient la prochaine personne à donner les trois ordres au tour suivant.
- Changez les véhicules que les enfants font semblant de conduire. Par exemple, demandez-leur de faire semblant de nager, de pagayer dans un canoë, de piloter un avion, et ainsi de suite.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ÎLES ET OCÉANS



But du jeu

Trouver une île lorsque la musique s'arrête.

Matériel nécessaire

Matériel

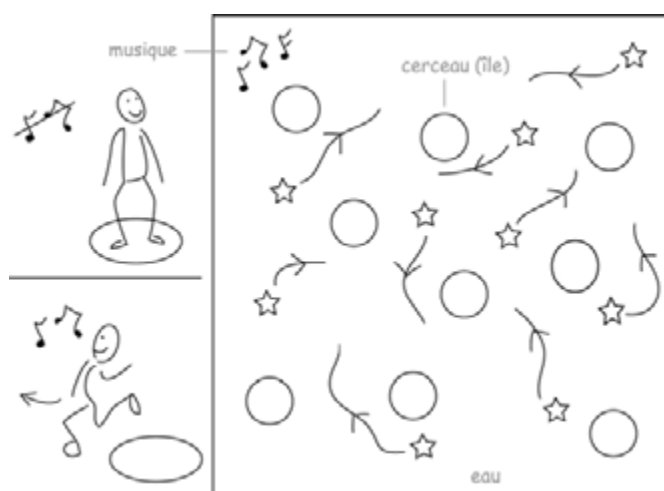
- Cerceaux ou craie (quelque chose qui puisse servir à former des cercles sur le sol)
- Musique (l'animateur ou les enfants peuvent frapper dans leurs mains ou chanter s'il n'y a pas de musique à disposition)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Donnez à chaque enfant un cerceau et demandez aux enfants de s'éparpiller sur l'aire de jeu.
2. Demandez-leur de mettre le cerceau par terre et de s'y tenir debout. (Si vous n'avez pas de cerceau, dessinez un cercle par terre à la craie pour chaque enfant.)
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le cercle dans lequel chaque enfant se tient représente une île.
 - L'espace entre les cercles représente de l'eau.
 - Pendant que la musique passe, les enfants font semblant de nager dans la zone d'eau.
 - Lorsque la musique s'arrête, chaque enfant retourne à son île et s'y tient debout.
 - Lorsque les enfants sont sur leur île, ils doivent effectuer une activité. Par exemple : « Étirez-vous en longueur sur votre île », « Prenez autant d'espace sur votre île que possible », « Prenez différentes postures sur votre île (un étirement, une posture groupée) », « Soulevez l'île et tenez-vous en dessous », « Endormez-vous sous un palmier », « Sautez sur l'île, en dehors de l'île, faites le tour de l'île en gambadant », et ainsi de suite.
 - Lorsque la musique recommence, les enfants sautent de leur île et nagent à nouveau. Lorsque la musique s'arrête, chaque enfant doit retourner à son île « à la nage ».
4. Demandez aux enfants d'effectuer une autre série d'activités chaque fois qu'ils se tiennent sur leur île.
5. Le jeu continue aussi longtemps que l'on veut.



Points à contrôler

- Les enfants nagent-ils autour des îles lorsque la musique passe ?
- Les enfants retournent-ils à leur île lorsque la musique s'arrête ?
- Les enfants font-ils les activités sur leur île ?

ÎLES ET OCÉANS *SUITE*



Variantes

- Donnez aux enfants 3 secondes pour trouver une île chaque fois que la musique s'arrête. Lorsque les 3 secondes se sont écoulées, vous nagez comme un requin dans l'eau pour essayer d'attraper les nageurs qui ne sont pas encore sur une île.
- Au lieu de demander aux enfants de trouver leur île, chaque fois que la musique s'arrête, vous retirez un cerceau et les enfants doivent se regrouper sur les îles restantes.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHAT-GENOU



But du jeu

Un jeu de chat au cours duquel les enfants essaient de toucher le genou de leur partenaire.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus



Règles du jeu

1. Délimitez clairement une aire de jeu assez grande pour permettre aux enfants de se courir après.
 2. Mettez les enfants deux par deux.
 3. Demandez à chaque groupe de deux de se tenir debout à un mètre l'un de l'autre.
 4. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est un jeu de chat.
 - Lorsque vous dites « Partez ! », chaque enfant essaie de donner une tape de la main sur la jambe d'un partenaire (sous le genou) autant de fois que possible, jusqu'à ce que vous disiez « Stop ».
 - Les enfants donnent des tapes sur les jambes de leur partenaire tout en essayant d'éviter que ces derniers les touchent.
- ⚠️ Rappelez aux enfants de donner de petites tapes à leurs camarades.
- Lorsque vous dites « Stop », tous les enfants doivent trouver un nouveau partenaire et recommencer le jeu lorsqu'ils vous entendent dire « Partez ».
5. Dites « Partez » toutes les 30 à 60 secondes.
 6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.
- ⚠️ Assurez-vous que les enfants font attention aux autres en permanence.



Points à contrôler

- Les enfants se donnent-ils de petites tapes ?
- Les enfants trouvent-ils de nouveaux partenaires chaque fois que vous dites « Stop » ?
- Les enfants font-ils attention à ne pas se rentrer dedans ?



Variantes

- Faites des groupes de 3 à 4 enfants. Demandez-leur de recommencer le même jeu et d'essayer cette fois de toucher les jambes de n'importe quel membre du groupe et de protéger leurs jambes de tout le groupe.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CERCEAUX MUSICAUX



But du jeu

- Se déplacer de cerceau en cerceau avec la musique.

Matériel nécessaire

Matériel

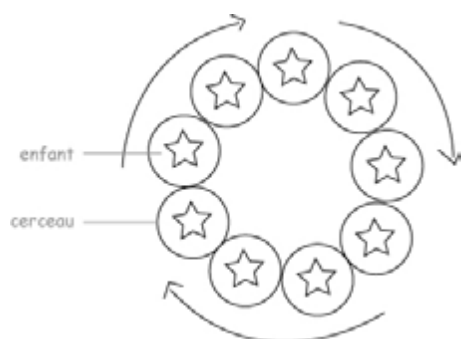
- Cerceau ou craie (pour dessiner des cercles sur le sol) : 1 par enfant
- Musique (l'animateur ou les enfants peuvent frapper dans leurs mains ou chanter s'il n'y a pas de musique à disposition)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de se mettre en cercle.
3. Remettez un cerceau à chaque enfant.
4. Demandez aux enfants de mettre le cerceau par terre et de se tenir debout à l'intérieur. Assurez-vous que les cerceaux se touchent et forment un cercle. Si vous n'avez pas de cerceau, tracez un cercle sur le sol à la craie dans lequel chaque enfant peut se tenir.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lors de ce jeu, il faut se déplacer, marcher et danser avec la musique.
 - Lorsque les enfants entendent la musique, ils se déplacent autour du cercle d'un cerceau à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Les enfants doivent faire attention à n'être qu'un seul par cerceau à la fois.
 - Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent s'immobiliser.
 - Lorsque la musique reprend, ils peuvent à nouveau se déplacer.
6. La musique doit s'arrêter toutes les 30 secondes environ.
7. Le jeu continue aussi longtemps que l'on veut.



Points à contrôler

- Les enfants s'efforcent-ils de faire attention à n'être qu'un seul par cerceau à la fois ?
- Les enfants s'immobilisent-ils lorsque la musique s'arrête ?

Variantes

- Demandez aux enfants de changer de sens chaque fois que la musique s'arrête.
- Demandez aux enfants de se déplacer autour du cercle de cerceaux. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent trouver un cerceau et y sauter aussi vite que possible. Un seul enfant à la fois peut se tenir dans le même cerceau.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

SUR LA PLAGE, DANS L'EAU



But du jeu

Suivre des ordres et les imiter.

Matériel nécessaire

Matériel

- Craie ou corde (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne sur le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sûre.
1. Tracez une ligne sur le sol à l'aide d'une craie ou d'une corde.
2. Demandez à tous les enfants de se tenir d'un côté de la ligne.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants se trouvent sur une plage.
 - De l'autre côté de la ligne, c'est de l'eau.
 - Vous donnez deux ordres : « Sur la plage » ou « Dans l'eau », et les enfants doivent sauter du bon côté de la ligne.
4. Commencez avec ces deux ordres, et passez d'un ordre à l'autre jusqu'à ce que les enfants semblent à l'aise et sûrs d'eux.
5. Dites aux enfants que vous allez ajouter des ordres, et qu'ils doivent être attentifs.
6. Autres ordres :
 - « Attaque de requins ! » : les enfants doivent se coucher sur le dos et former un aileron de requin avec leurs bras.
 - « Sable bouillant ! » : les enfants sautent d'un pied sur l'autre.
 - « Crème glacées ! » : les enfants font semblant de lécher une crème glacée.
 - « Mouettes ! » : les enfants se couvrent la tête des mains.
7. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants comprennent-ils tous les ordres ?
- Les enfants sont-ils à l'aise et essaient-ils de suivre tous les ordres ?
- Tous les enfants s'impliquent-ils ? Participent-ils ?

SUR LA PLAGE, DANS L'EAU *SUITE*



Discussion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez suivi chaque ordre ?
- Est-ce amusant de faire semblant ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous faites d'autre lorsque vous êtes à la plage ou dans l'eau ?



Variantes

- Ajoutez ou supprimez des ordres en fonction du degré d'habileté des enfants.
- Demandez aux enfants de fermer les yeux pendant le jeu pour que les gestes des autres enfants n'influencent pas la manière dont ils font les leurs.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHAT SECRET



But du jeu

Un jeu de chat pour échauffer les bras et les jambes.

Matériel nécessaire

Matériel

- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne sur le sol)

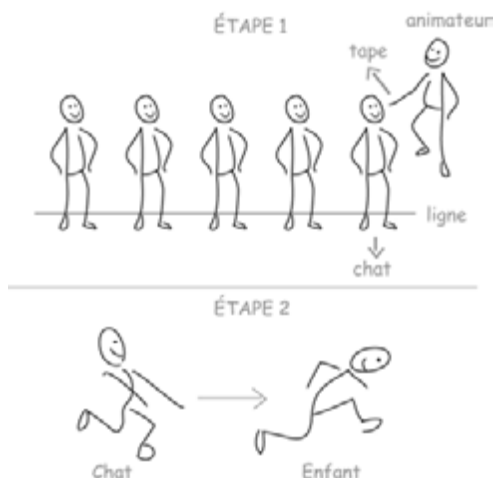
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Délimitez clairement une aire de jeu assez grande pour permettre aux enfants de se courir après.
2. Tracez une ligne de départ nette à une des extrémités de l'aire de jeu à la craie ou à l'aide de repères.
3. Demandez aux enfants de se tenir debout sur la ligne en regardant tous dans la même direction.
4. Dites aux enfants que vous allez marcher derrière eux et toucher certains d'entre eux dans le dos. Demandez-leur de fermer les yeux afin que personne ne sache à qui vous avez donné une tape.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant à qui vous donnez une tape dans le dos est un chat. (Choisissez entre 4 et 5 chats pour 20 enfants.)
 - Les chats n'ont pas le droit de dire aux autres enfants qui se trouvent sur la ligne qu'ils ont été choisis.
 - Lorsque vous dites « Partez ! », les enfants courent dans toute l'aire de jeu et les chats essaient de donner des tapes gentilles à autant d'enfants que possible.
 - Un enfant qui s'est fait attraper doit revenir sur la ligne.
 - Le tour est complet lorsque tous les enfants qui ne sont pas des chats se tiennent sur la ligne.
6. Choisissez de nouveaux chats à chaque tour.
7. Continuez de jouer jusqu'à ce que chaque enfant ait eu la possibilité d'être le chat.

⚠ Assurez-vous que les enfants font attention en courant et ne se rentrent pas dedans.



Points à contrôler

- Les chats donnent-ils des tapes gentilles aux autres enfants ?
- Est-ce que différents enfants ont la possibilité d'être des chats à chaque tour ?
- Les enfants qui se sont fait attraper reviennent-ils vers la ligne ?

CHAT SECRET *SUITE*



Variantes

- Au début d'un tour, donnez une tape dans le dos à tous les enfants, pour qu'ils deviennent tous des chats.
- Au début d'un tour, marchez le long de la ligne mais ne donnez de tape dans le dos de personne.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHAT-OMBRE



But du jeu

Un jeu de chat pour échauffer les bras et les jambes.

Matériel nécessaire

Matériel

- Une journée ensoleillée
- Une aire de jeu extérieure

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Délimitez clairement une aire de jeu assez grande pour permettre aux enfants de se courir après. Assurez-vous qu'il y a du soleil dehors lorsque vous pratiquez ce jeu.
2. Mettez les enfants deux par deux.
3. Demandez à l'un d'être le numéro 1, et à l'autre d'être le numéro 2.
4. Demandez aux enfants de vous dire ce qu'est leur ombre, et où elle se trouve.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous dites « Numéro 1 », tous les n° 1 pourchassent l'ombre de leur partenaire. Les n° 2 courent pour que leur partenaire ne marche pas sur leur ombre.
 - Pendant qu'ils pourchassent l'ombre, les n° 1 comptent le nombre de fois où ils arrivent à marcher sur l'ombre de leur partenaire.
 - Lorsque vous dites « Numéro 2 », tous les n° 2 changent de rôle et pourchassent l'ombre de leur partenaire (les n° 1).
6. Changez le numéro que vous criez toutes les 30 secondes.

⚠ Assurez-vous que les enfants regardent les autres en permanence.



Points à contrôler

- Les n° 1 pourchassent-ils l'ombre des n° 2 lorsque vous dites « numéro 1 » ?
- Les enfants comptent-ils à voix haute chaque fois qu'ils marchent sur l'ombre de leur partenaire ?
- Les enfants font-ils attention à ne pas se rentrer dedans ?



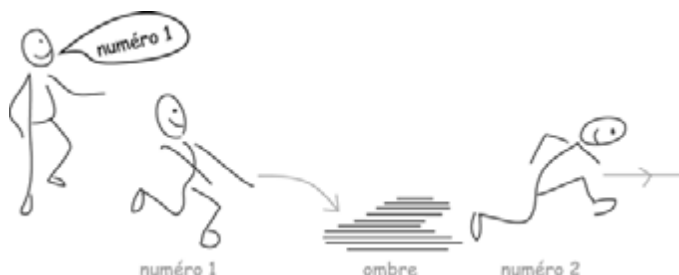
Variantes

- Indiquez aux enfants différentes manières de se déplacer tout en se pourchassant. Par exemple, marcher, sautiller, marcher au pas, marcher les jambes tendues, sauter à la corde, et ainsi de suite.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.



DES REQUINS ET DES ÎLES



But du jeu

Un jeu de chat dans lequel on court pour échauffer les bras et les jambes.

Matériel nécessaire

Matériel

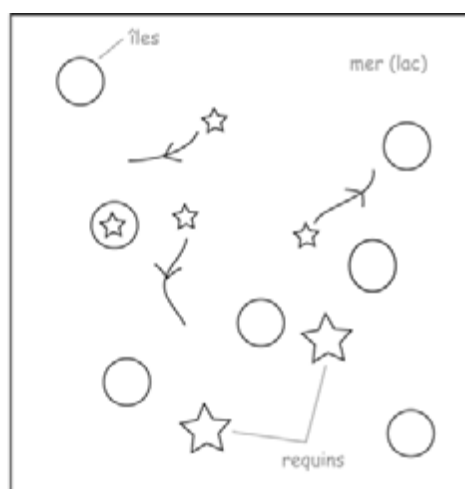
- Craie ou cerceaux : de 3 à 10

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Délimitez clairement une aire de jeu assez grande pour permettre aux enfants de se courir après.
2. Mettez de 3 à 10 cerceaux par terre (ou dessinez des cercles à la craie). Les cerceaux doivent être éparpillés sur l'aire de jeu. (Disposez plus de cerceaux s'il y a davantage d'enfants.)
3. Dites aux enfants que les cercles représentent des îles et que le terrain autour des cercles représente la mer.
4. Demandez 1 ou 2 volontaires qui joueront le rôle des requins. Montrez aux enfants comment ressembler à un requin en mettant la main sur la tête comme un aileron.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les requins « nagent » dans la mer et essaient d'attraper un autre enfant.
 - Si un enfant est touché par un requin, il devient un requin à son tour, et le requin devient un enfant qui nage (ils échangent leurs rôles).
 - Les enfants peuvent prendre une pause et s'arrêter de nager dans la mer (de courir dans tous les sens) en se tenant sur l'une des îles.
 - Se tenir sur une île comporte des règles. Un seul enfant à la fois peut se tenir sur une île.
 - Chaque enfant ne peut rester sur une île que pendant 5 secondes (ils doivent compter à voix haute).
 - Si un enfant se tient sur une île et qu'un autre enfant s'en approche, ce dernier doit dire : « Excuse-moi » et l'enfant qui se tient sur l'île doit retourner dans l'eau (même s'il était sur l'île depuis moins de 5 secondes).
6. Le jeu continue aussi longtemps que l'on veut.



Points à contrôler

- Les enfants se souviennent-ils de dire poliment « excuse-moi » ?
- Chaque enfant a-t-il la possibilité de jouer au requin ?
- Les enfants restent-ils sur les îles pendant 5 secondes seulement ?

DES REQUINS ET DES ÎLES *SUITE*



Variantes

- Augmentez le nombre de requins pour un plus grand groupe.
- Laissez plus d'espace entre les îles.
- Chaque fois qu'un enfant est touché, il rejoint l'équipe des requins, jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'enfant, c'est-à-dire qu'ils soient tous des requins.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

QU'EST-CE QUI EST EN AVANT ?



But du jeu

Un jeu au cours duquel les enfants forment un cercle et se déplacent en rond en mettant en avant différentes parties de leur corps.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de former un cercle en laissant une distance d'une longueur de bras entre chaque enfant.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous indiquez une partie du corps, les enfants marchent en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre en mettant cette partie du corps en avant. Par exemple : « Mettez le bras en avant », « Mettez la hanche en avant », « Mettez la tête en avant », « Mettez les orteils en avant », et ainsi de suite.
 - Lorsqu'ils mettent en avant une partie du corps, les enfants doivent la projeter devant le reste du corps et continuer à marcher.
3. Continuez d'indiquer des parties du corps jusqu'à ce que les enfants se soient échauffés.
4. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Assurez-vous que les enfants font attention aux autres en permanence.



Points à contrôler

- Les enfants marchent-ils en mettant en avant les parties du corps que vous nommez ?
- Les enfants font-ils attention à ne pas se rentrer dedans ?



Variantes

- Indiquez aux enfants différentes manières de se déplacer autour du cercle. Par exemple : « Marchez en mettant les genoux en avant », « Sautillez en mettant la tête en avant », « Marchez au pas en mettant la hanche en avant », et ainsi de suite.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

RÉCUPÉRATIONS



Comme si	J54
Des ponts et des tunnels	J55
La ferme	J57
Donne-moi cinq	J58
Un jour de repos	J59
Petite fuite	J60
Grand, petit, large	J61
Le gros arbre	J63

COMME SI



But du jeu

Mimer des instructions verbales créatives.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de trouver une place sur l'aire de jeu et de vous faire face.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous dites une phrase au groupe. Par exemple : « Faites des bonds comme si vous étiez un petit lapin ».
 - Ils effectuent alors l'action que vous avez indiquée dans la phrase.
 - Les exemples d'actions comprennent :
 - Sauter sur place comme si vous étiez du pop-corn en train de sauter.
 - Courez comme si un animal effrayant vous pourchassait.
 - Marchez comme si vous traversiez un pudding au chocolat.
 - Levez les bras en l'air comme si vous attrapiez des baudruches.
 - Peignez comme si un pinceau était attaché à votre main.
 - Nagez comme si vous étiez dans une immense piscine.
 - Ébrouez-vous comme si vous étiez un animal mouillé qui se sèche.
3. Ajoutez autant d'idées que vous le pouvez.
4. Donnez aux enfants la possibilité d'ajouter leurs propres idées.
5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Demandez aux enfants de faire attention à leurs camarades pour éviter les collisions et les accidents.



Points à contrôler

- Chaque enfant arrive-t-il à identifier l'action indiquée dans vos instructions ?
- Les enfants donnent-ils des exemples créatifs d'actions à faire faire au groupe ?



Variantes

- Commencez le jeu en ne donnant que 1 ou 2 exemples. Demandez ensuite à chaque enfant de faire faire au groupe 1 ou 2 actions créatives. Encouragez-les à être aussi créatifs que possible, à s'imaginer dans différentes parties du monde et à se prendre pour différentes personnes ou différents animaux.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

DES PONTS ET DES TUNNELS



But du jeu

Les enfants suivent les directives et forment des ponts ou des tunnels avec un partenaire.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

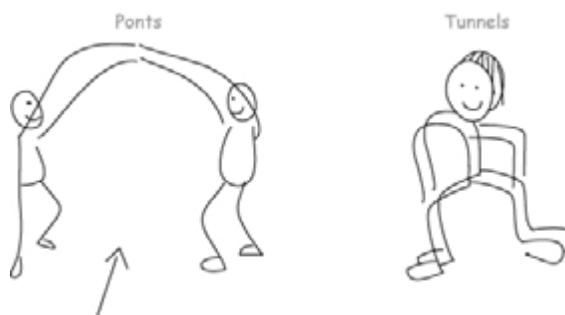
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de prendre une place libre dans l'aire de jeu.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous dites « Partez ! », les enfants doivent se déplacer librement sur l'aire de jeu en sautillant, en trottant, en dansant ou en marchant.
 - Vous dites soit « pont », soit « Tunnel ».
 - Lorsqu'ils entendent le mot « pont », ils doivent trouver un partenaire, tendre les bras en l'air et toucher les paumes de leur partenaire.



- ⚠ Demandez aux enfants de ne pas s'appuyer sur leur partenaire lorsqu'ils forment le pont pour éviter qu'ils ne tombent l'un sur l'autre.
- Lorsqu'ils entendent le mot « tunnel », ils doivent trouver un autre partenaire et se tenir debout dos à dos, écartier les jambes, mettre les mains sur les genoux et se plier légèrement en avant.
 - Après avoir maintenu chaque position pendant 15 secondes, vous dites « Partez ! » à nouveau et ils doivent continuer à se déplacer sur l'aire de jeu jusqu'à ce qu'ils vous entendent indiquer la position suivante.
3. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Chaque enfant travaille-t-il avec un partenaire pour former un pont ou un tunnel ?
- Les enfants sont-ils aimables et coopératifs ?
- Les enfants choisissent-ils un partenaire différent chaque fois que vous dites « pont » ou « tunnel » ?

DES PONTS ET DES TUNNELS *SUITE*



Variantes

- Décrivez d'autres positions à ajouter au jeu et faites-en une démonstration. Par exemple :
 - « Route » : les enfants trouvent un partenaire et se couchent par terre. Leurs pieds se touchent.
 - « Montagnes » : les enfants trouvent un partenaire et se tiennent debout l'un à côté de l'autre, puis se penchent en avant et mettent les mains sur le sol à 1 mètre devant eux.
 - « Puits » : les enfants trouvent un partenaire et s'agenouillent face à face, puis forment un cercle (le puits) de leurs bras en tenant les mains de leur partenaire.



Intégration

Consultez les pages J7 à J11.

LA FERME



But du jeu

Vous attribuez aux enfants un animal parmi les trois possibles. Les yeux fermés, ils doivent trouver les autres enfants à qui vous avez attribué le même animal et les saisir par le bras.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus



Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de prendre une place libre dans l'aire de jeu.
2. Choisissez trois animaux.
3. Attribuez en secret un animal à chaque enfant. Essayez d'attribuer les animaux de manière égale.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les joueurs doivent garder secrète l'identité de leur animal.
 - Demandez aux enfants de fermer les yeux.
 - Demandez aux enfants de se déplacer prudemment sur l'aire de jeu, les yeux fermés, et d'imiter le cri de leur animal.
 - Les enfants doivent écouter les cris d'animaux pour trouver les autres enfants à qui vous avez attribué le même animal et les saisir par le bras.
 - Les cris d'animaux sont le seul moyen de communication permis.



Assurez-vous que les enfants ne bousculent pas les autres pendant qu'ils se déplacent les yeux fermés.



Demandez aux enfants de se déplacer lentement pour éviter les accidents.



Points à contrôler

- Les enfants ne se servent-ils que des cris d'animaux pour trouver les enfants à qui vous avez attribué le même animal ?
- Les enfants vont-ils dans des zones dangereuses parce qu'ils ont les yeux bandés ?



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.



DONNE-MOI CINQ



But du jeu

Un simple jeu de jogging dans lequel les enfants se déplacent et se donnent cinq. Un cinq, c'est quand vous tapez dans la paume de quelqu'un en l'air en signe d'encouragement.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de prendre une place libre dans l'aire de jeu.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Ils doivent courir doucement tout autour de l'aire de jeu.
 - Lorsqu'ils croisent d'autres joueurs, ils doivent lever les bras, ouvrir la paume de la main et leur donner un cinq.



⚠ Demandez aux enfants de taper gentiment dans la paume des autres.



Points à contrôler

- Chaque enfant tape-t-il dans la paume de tous les enfants qu'il croise ?
- Les enfants sont-ils aimables et coopératifs ?
- Les enfants tapent-ils doucement dans la paume des autres ?



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.



Donne-moi cinq

UN JOUR DE REPOS



But du jeu

Récupérer et détendre son corps tout en contractant et en relâchant divers muscles.

Matériel nécessaire

Matériel

- Un sol propre et confortable sur lequel on peut se coucher (par exemple un tapis, une serviette ou du gazon)

Nombre d'enfants

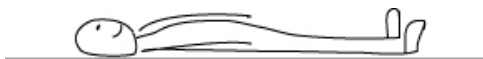
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de se coucher sur le dos, les jambes légèrement écartées et les bras détendus sur les côtés.
2. Demandez aux enfants de **lentement** contracter puis relâcher différents muscles, par exemple :
 - Prenez une profonde respiration, maintenez la position et relâchez.
 - Tirez les orteils vers vous puis éloignez-les de vous, maintenez la position puis relâchez.
 - Rentrez le ventre, maintenez la position puis relâchez.
 - Serrez le poing, maintenez la position puis relâchez.
 - Les mains sur les côtés, haussez les épaules, maintenez la position puis relâchez.
 - Souriez tout en tournant la tête lentement d'un côté à l'autre. Maintenant, foncez les sourcils et répétez l'exercice.
3. Continuez de demander aux enfants de lentement contracter puis relâcher différents muscles jusqu'à ce qu'ils aient récupéré et qu'ils soient détendus.



Vérifiez qu'il y a assez d'espace entre les enfants pour éviter qu'ils se heurtent en suivant les instructions.



Couché par terre



Points à contrôler

- Les enfants font-ils attention à ne pas déranger les autres ?
- Les enfants font-ils des mouvements lents et évitent-ils les étirements soudains ?
- Les enfants sont-ils calmes et silencieux ?



Variantes

- Demandez aux enfants de se tenir debout ou de s'asseoir pour effectuer les activités. Ils peuvent également se servir d'une chaise.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PETITE FUITE



But du jeu

Un jeu théâtral où les enfants font semblant d'être des baudruches qui se dégonflent.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de faire semblant d'être de grosses baudruches (ils peuvent agiter les bras en l'air, faire des bonds dans toute la pièce, sautiller, et ainsi de suite).
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous dites aux enfants qu'il se passe différents événements dans l'environnement ou qu'il arrive différentes choses aux baudruches. Les enfants doivent se servir de leurs corps pour imiter le mouvement de baudruches dans la situation que vous décrivez.
 - Par exemple, « Faites semblant d'être une baudruche et imaginez qu'une tempête de vent vous soulève en l'air », « Faites semblant d'être une baudruche et d'avoir été attaché à l'arrière d'un vélo qui roule dans toute la ville », « Faites semblant d'être une baudruche et d'être attaché à un ventilateur de plafond », et ainsi de suite.
3. Voici la dernière situation que vous présentez : « Faites semblant d'être une baudruche qui a un petit trou et dont l'air s'échappe lentement ». Demandez aux enfants de faire semblant de se dégonfler en se laissant doucement tomber jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'air dans la baudruche et qu'ils se retrouvent accroupis, sans bouger.
4. Laissez les enfants dans la position finale pendant 10 à 20 secondes pour permettre à leurs corps de récupérer avant de commencer les étirements.

⚠ Assurez-vous que les enfants sont suffisamment espacés les uns des autres.



Points à contrôler

- Les enfants dérangent-ils les autres ?
- Les enfants font-ils des mouvements lents et évitent-ils les étirements soudains ?
- Les enfants jouent-ils calmement et silencieusement ?



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.



GRAND, PETIT, LARGE



But du jeu

S'exercer à différentes manières créatives d'étirer son corps.

Matériel nécessaire

Matériel

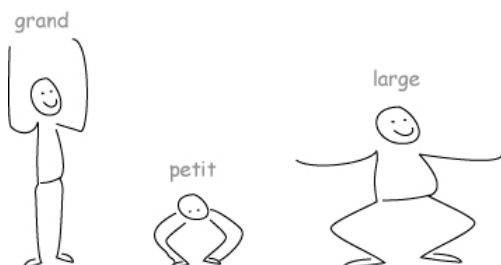
- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de trouver un endroit sur l'aire de jeu où ils disposent d'un rayon d'au moins une longueur de bras tout autour d'eux.
2. Demandez-leur de se tenir debout et de vous faire face.
3. Indiquez aux enfants qu'il s'agit d'un jeu au cours duquel ils auront l'occasion d'étirer leur corps de différentes manières. Il est important qu'ils se souviennent de ne pas s'étirer par à-coups mais de s'étirer lentement et de maintenir chaque position d'étirement pendant 6 à 8 secondes.
4. Demandez aux enfants s'ils peuvent se faire « aussi grands qu'une maison, aussi petits qu'une souris ou aussi large qu'un mur ».
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - En se tenant sur la pointe des pieds et en étirant les bras en l'air, ils se font aussi grands qu'une maison. Demandez-leur de garder la position d'étirement pendant 6 à 8 secondes.
 - En s'accroupissant et en se prenant les genoux dans les bras tout en rentrant la tête, ils se font aussi petits qu'une souris. Demandez-leur de garder la position d'étirement pendant 6 à 8 secondes.
 - En étirant les bras et les jambes aussi loin que possible, ils se font aussi larges qu'un mur. Demandez-leur de garder la position d'étirement pendant 6 à 8 secondes.
6. Demandez aux enfants s'ils peuvent penser à un autre grand objet (par exemple une colline, un bâtiment, l'école). Continuez de vous étirer pour chaque exemple de grand objet.
7. Répétez la question pour les objets petits et larges. Faites l'étirement pour chaque exemple.



Points à contrôler

- Les enfants s'étirent-ils lentement ?
- Les enfants font-ils attention à ne pas s'étirer par à-coups ?
- Les enfants respirent-ils pendant les étirements ?

GRAND, PETIT, LARGE *SUITE*



Variantes

- Donnez le nom de différents articles, objets ou endroits, et demandez aux enfants de faire l'étirement qui leur correspond le mieux. Par exemple :
 - Grand : bâtiment, tour, arbre
 - Petit : insecte, baie, noix
 - Large : route, papillon, avion



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE GROS ARBRE



But du jeu

Récupérer et détendre son corps en étirant divers muscles.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de se tenir debout les pieds écartés de la largeur des épaules.
2. Demandez-leur :
 - De s'étirer le plus possible comme s'ils étaient le plus gros arbre du monde.
 - De contracter tous leurs muscles à la fois comme s'ils étaient un arbre gelé en hiver.
 - D'être souple comme les feuilles tendres d'un arbre touffu.
 - D'être rigide comme un gros arbre. De bouger maintenant les bras comme si un vent léger agitait les branches. Maintenant, un fort vent agite les branches. Maintenant, les branches tombent par terre.
3. Laissez les enfants dans cette position pendant 10 à 20 secondes pour que leur corps récupère.



Vérifiez qu'il y a assez d'espace entre les enfants pour éviter qu'ils se heurtent en suivant les instructions.



Points à contrôler

- Les enfants ralentissent-ils leurs mouvements ?



Variantes

- Demandez aux enfants de faire le contraire de ce que vous leur demandez de faire. Par exemple, lorsque vous dites « Étirez-vous autant que vous pouvez », les enfants doivent se contracter et devenir aussi petits que possible.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JEUX BALLON ROUGE - INTELLECT



Exemples de questions pour une discussion initiale J66

De 6 à 9 ans

Appel du ballon	J67
Jeu des couleurs.....	J69
Sens de l'orientation.....	J71
Salade de fruits.....	J73
Nombres en groupe	J75
Rouge, orange, vert	J77

De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

Association des couleurs	J79
Échelle des lettres	J81
Paniers organisés	J83
Tu te souviens de moi ?	J85
Souviens-toi à qui tu as lancé	J87
Jacques a dit	J89
Le jeu des clins d'œil.....	J91

10 ans et plus

500	J93
Ballon bombardé	J95
La prise du drapeau	J97
Chasse en rond	J101
Les aiguilles de l'horloge	J103
Combien de fois.....	J105
Réfléchis vite	J107
Ballon au cerceau	J109
Papier, caillou, ciseaux, BINGO !	J111
Le chef d'orchestre.....	J113
Relais en étoile.....	J115
Le jeu des cailloux.....	J117
Lance et baisse-toi.....	J119

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

- Donnez-moi un exemple d'une capacité très utile que vous possédez. Quelles étapes avez-vous suivies pour développer cette capacité ?
- Savez-vous bien écouter ? Pourquoi dites-vous cela ? Comment savez-vous si quelqu'un vous écoute vraiment ? Donnez-moi quelques indices.
- Certaines personnes disent : « Pense avec le cœur, pas avec la tête. » Dans quelle situation pensez-vous que ce conseil est bon ? Dans quelle situation pensez-vous que ce conseil est mauvais ? Réfléchissez-vous plus souvent avec la tête ou avec le cœur ?
- Qu'est-ce qui est plus facile : dire à quelqu'un de faire quelque chose (comme plier une feuille de papier en forme d'avion) ou lui montrer comment faire ? Qu'est-ce qui est plus facile à comprendre : écouter ou regarder quelqu'un faire ?
- En règle générale, réfléchissez-vous consciencieusement avant de prendre une décision ? Donnez-moi l'exemple d'une situation où vous avez dû prendre une décision très importante. Comment l'avez-vous prise ? Avez-vous demandé l'aide de quelqu'un ? Approcheriez-vous cette décision différemment à présent ?
- Souvenez-vous d'un moment où vous auriez aimé en savoir plus sur un sujet. Quel était ce sujet ? Comment avez-vous trouvé de plus amples renseignements ?
- Savez-vous observer attentivement ? Pourquoi dites-vous cela ?

10 ans et plus

- Donnez-moi un exemple d'une connaissance très utile que vous possédez. Quelles étapes avez-vous suivies pour développer cette connaissance ?
- Le temps fait-il une différence dans la manière dont vous voyez les choses ? Par exemple, que vous offre un coup d'œil, qu'une étude prolongée ne vous donne pas ? Que vous offre une étude prolongée, qu'un coup d'œil ne vous donne pas ?
- Donnez-moi un exemple de situation où vos yeux vous ont « joué des tours ». Comment expliquez-vous cela ? Qu'est-ce qui est plus important lorsque vous regardez quelque chose :
 - Ce qui se trouve devant vos yeux (l'objet lui-même) ?
 - Ce qui se trouve derrière vos yeux (vos attentes, vos connaissances et vos convictions) ?

APPEL DU BALLON



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration, l'attention et la mémoire.

But du jeu

Un jeu dans lequel les enfants forment un cercle et essaient de devenir les leaders en attrapant le ballon avant que ce dernier ne touche le sol.

Matériel nécessaire

Matériel

- 1 ballon par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

Faites des groupes de 6 à 10 enfants.

1. Demandez à chaque groupe de faire la ronde.
2. Demandez un volontaire par groupe qui sera le « leader » et qui se tiendra au milieu du cercle.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque « leader » lancera le ballon en l'air et appellera un des enfants du cercle.
 - L'enfant appelé essaiera d'attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol.
 - L'enfant qui attrape le ballon avant qu'il ne touche le sol devient le nouveau « leader ».
 - Si le ballon touche le sol, l'enfant appelé reprend sa place dans le cercle et le jeu continue.
4. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Assurez-vous que chacun devient leader à son tour et que tous les enfants sont appelés à la même fréquence.



Points à contrôler

- Chaque enfant est-il prêt à bouger pour attraper le ballon ?
- Le ballon est-il lancé en l'air à une hauteur qui le rend difficile mais néanmoins possible à attraper pour les enfants ?
- Le leader qui se tient au milieu a-t-il l'air à l'aise dans sa position ?

APPEL DU BALLON *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous fait pour retenir le nom de tout le monde ?
- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans le jeu ?

Connexion

- Dans quelle autre situation avez-vous dû vous souvenir de quelque chose en même temps que vous accomplissiez une tâche physique ?

Application

- Que pourriez-vous faire à l'avenir pour mieux retenir les noms ?



Variantes

- Dites aux enfants qui forment le cercle de se retourner et de se tourner vers l'extérieur du cercle.
- Agrandissez le cercle pour rendre le ballon plus difficile à attraper.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JEU DES COULEURS



Apprentissage clé

Améliorer la concentration et l'attention.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel les enfants courent autour du cercle lorsque leur couleur est appelée et essaient d'atteindre le centre du cercle en premier.

Matériel nécessaire

Matériel

- Petit ballon ou objet : 1

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 3 à 6 enfants.
 2. Alignez les groupes de façon qu'ils soient orientés vers le centre du cercle (voir le schéma A).
 3. Le premier enfant de chaque groupe est appelé « rouge », le deuxième « bleu », le troisième « jaune », le quatrième « vert », le cinquième « orange » et le sixième « violet ».
 4. Mettez le petit ballon au milieu du cercle (voir le schéma A).
 5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous appelez une couleur (par exemple, « rouge »). Les enfants correspondant à la couleur « rouge » doivent courir autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'ils reviennent à leur équipe d'origine.
 - Pendant que les « rouge » courent, les autres équipiers forment un pont dans chaque équipe en joignant leurs mains au-dessus de la tête, créant ainsi un passage vers le milieu du cercle (voir le schéma B).
- ⚠ Assurez-vous que les enfants courent dans le même sens pour éviter qu'ils ne se bousculent.
- Les enfants qui courent doivent passer sous le pont formé par leur équipe et toucher l'objet placé au milieu du cercle.
 - La première équipe qui touche l'objet marque un point.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants ne se cognent pas la tête lorsqu'ils courent après le ballon.
6. Le jeu est terminé une fois qu'une équipe marque le nombre de points que vous avez établi (par exemple 10 points).

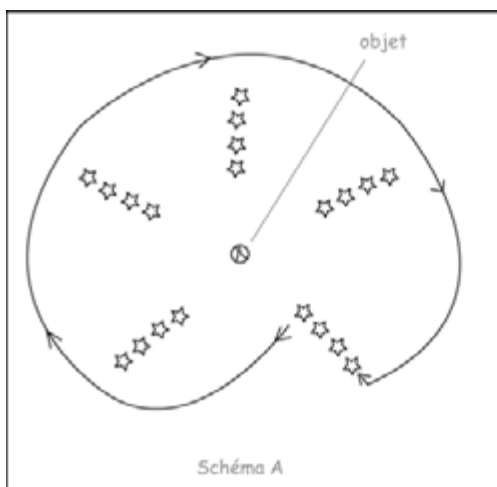


Schéma A



Schéma B

JEU DES COULEURS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants réagissent-ils aussitôt que leur couleur est appelée?
- Tous les enfants ont-ils la possibilité de courir?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qu'il fallait faire pour réussir ce jeu ?
- Pourquoi était-il difficile de se concentrer ?

Connexion

- À quels moments devons-nous nous concentrer et faire attention dans la vie ? Pourquoi ces compétences sont-elles importantes à l'école ?

Application

- Que pouvez-vous faire à l'avenir pour mieux vous concentrer ?



Variantes

- Appelez de « fausses » couleurs ou des mots commençant par la même lettre.
- Demandez à chaque enfant de se souvenir de plusieurs couleurs.
- Compliquez la course (par exemple, faites-les sauter ou courir autour d'obstacles).
- Mettez plusieurs objets au centre afin que plusieurs équipes marquent plus de points.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

SENS DE L'ORIENTATION



Apprentissage clé

Améliorer la concentration et l'attention.

But du jeu

Un jeu de mouvement qui exige que les enfants suivent des instructions.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de trouver une place dans la zone de jeu et de vous faire face.
2. Demandez aux enfants d'indiquer du doigt les directions suivantes : gauche, droite, devant et derrière.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Ce jeu porte sur le sens de l'orientation.
 - Donnez une direction aux enfants qui doivent commencer à marcher vers celle-ci (par exemple, « Marchez vers la gauche », « Marchez vers l'avant »).
 - Lorsque vous donnez une autre direction, ils doivent changer la direction dans laquelle ils marchent.
- ⚠ Demandez aux enfants de faire attention en se déplaçant pour ne pas bousculer leurs camarades.
4. Une fois qu'ils se sentent à l'aise pour suivre les directions, ajoutez des mouvements aux instructions (par exemple : « Sautez vers la gauche », « Faites un bon vers la droite », « Tournez-vous », « Rampez vers l'avant »).
5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants se déplacent-ils tous dans la bonne direction ?
- Les enfants sont-ils aimables et coopératifs ?

SENS DE L'ORIENTATION *SUITE*



Discussion

Réflexion

- En quoi le jeu était-il facile?
- En quoi le jeu était-il difficile ?
- Le jeu était-il plus facile après un certain temps ? Pourquoi ?

Connexion

- Dans quelles situations de votre vie est-il important de savoir quelle direction prendre ?
- Qu'avez-vous fait pour mieux vous souvenir de la droite et de la gauche ?

Application

- Pourquoi est-il important de comprendre les directions, comme la gauche et la droite?
- Dans quels cas est-il utile de connaître les directions comme la gauche et la droite?



Variantes

- Donnez aux enfants plusieurs directions à suivre et demandez-leur de se déplacer dans une direction juste après une autre (par exemple : « Faites deux pas vers l'avant et sautez trois fois vers la droite »).
- Demandez aux enfants ayant un point commun de se déplacer ensemble (par exemple : « Que tous les enfants qui portent des sandales fassent deux pas vers la gauche », « Que tous les enfants bruns rampent vers la droite »).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

SALADE DE FRUITS



Apprentissage clé

Améliorer la concentration et l'attention.

But du jeu

Écouter attentivement et se déplacer rapidement vers un autre cercle à l'appel de son fruit.

Matériel nécessaire

Matériel

- Craie et cerceaux (quelque chose qui puisse servir à dessiner des cercles sur le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus (8 est l'idéal)

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de former un cercle en laissant une distance d'une longueur de bras entre chaque enfant.
3. Donnez à chaque enfant un nom de fruit (par exemple « pomme », « orange » ou « banane »). Assurez-vous que plusieurs enfants ont le même nom de fruit.
4. Le nombre de fruits à utiliser dépend du nombre d'enfants qui participent au jeu (par exemple, pour un groupe de 6 enfants, donnez seulement 2 noms de fruits. Pour un groupe de 10 enfants, donnez 3 noms de fruits.)
5. Demandez à un enfant de chaque groupe de se mettre au milieu du cercle et de jouer le rôle d'« annonceur ».
6. Remettez un cerceau ou un morceau de craie à chaque enfant qui se tient au milieu du cercle.
7. Demandez aux enfants de laisser tomber le cerceau où ils se trouvent ou de dessiner un cercle sur le sol et de se placer au centre (voir le schéma).
8. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'« annonceur » crie le nom d'un fruit. Les enfants ayant reçu le nom de ce fruit doivent sortir de leur cercle et trouver un autre cercle libre.



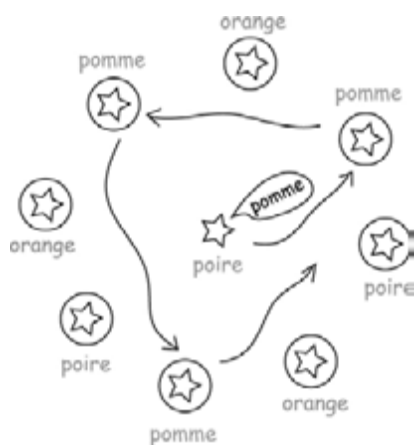
Assurez-vous que les enfants ne sont pas brusques avec leurs camarades et qu'ils font attention aux autres.

- Un seul enfant peut se tenir dans un cercle à la fois.
- L'« annonceur » essaie également de courir et de trouver un cercle libre. L'enfant qui ne trouve pas de cercle devient le nouvel « annonceur ».
- Lorsque l'« annonceur » crie « salade de fruits », tous les enfants doivent trouver un nouveau cercle.



Demandez aux enfants de faire attention à leurs camarades pour ne pas se bousculer.

9. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Est-ce que tous les enfants réagissent lorsqu'ils entendent le nom de leur fruit ?
- Les enfants sont-ils aimables et coopératifs ?

SALADE DE FRUITS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Le fait d'écouter attentivement et de vous concentrer vous a-t-il aidé à vous déplacer plus vite ? Pourquoi ?
- En quoi le rôle d'« annonceur » était-il difficile ?

Connexion

- Dans la vie, dans quelles autres situations est-il utile de se concentrer et de faire attention ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour mieux vous concentrer lorsqu'il est important de le faire ?



Variantes

- Donnez deux noms de fruits aux enfants.
- Augmentez l'espace entre les cercles.
- Criez des lettres, en utilisant la première lettre de l'un des fruits.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

NOMBRES EN GROUPE



Apprentissage clé

Développer des aptitudes en organisation et en calcul.

But du jeu

Travailler ensemble pour former des groupes du nombre d'enfants correct.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus (l'idéal est 12 ou plus)

Règles du jeu

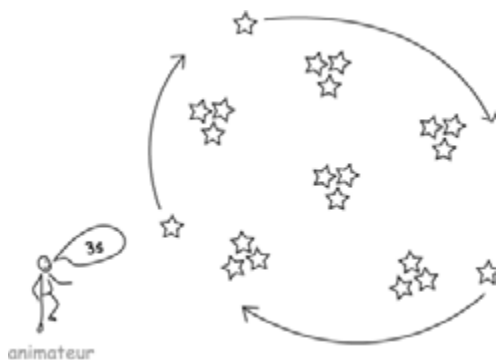
1. Demandez aux enfants de trouver une place libre dans l'aire de jeu.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, les enfants se déplacent en sautillant, en sautant ou en trottant.
 - Vous criez un chiffre (par exemple « 10 » ou « 3 »).
 - Vous laissez aux enfants 5 secondes pour former des groupes qui comportent le nombre d'enfants que vous avez indiqué.
 - Faites en sorte, dans la mesure du possible, de choisir des chiffres qui se divisent de manière égale par le nombre d'enfants afin que personne ne soit laissé pour compte. Par exemple, si vous avez 30 enfants, vous pouvez dire les chiffres 1, 2, 3, 5, 6, 10, 15 ou 30.
 - Les enfants qui ne forment pas un groupe du nombre correct de membres peuvent courir autour du groupe en faisant quelque chose de bête, par exemple en chantant une chanson, en racontant une blague ou en dansant.

⚠ Ne demandez pas aux enfants de faire des numéros qui les mettent mal à l'aise ou les font se sentir en danger.

3. Demandez aux enfants de recommencer à courir, à trotter et à sauter sur l'aire de jeu. Criez un nouveau chiffre toutes les 30 secondes.

4. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.

⚠ Assurez-vous que les enfants font attention aux autres lorsqu'ils se déplacent dans l'aire de jeu.



Points à contrôler

- Chaque enfant se déplace-t-il pour former un groupe quand un chiffre est donné ?
- Les enfants courent-ils autour du groupe ou font-ils les idiots lorsqu'ils sont censés le faire ?

NOMBRES EN GROUPE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- En quoi était-il difficile de former des groupes avec le nombre correct d'enfants ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez trouvé un groupe auquel vous joindre ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous n'avez pas trouvé de groupe ?

Application

- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour que ce soit plus facile de former des groupes ?



Variantes

- Partagez le groupe en deux pour que le nombre total d'enfants par groupe se divise différemment. Cela signifie que deux groupes jouent en même temps. Partagez l'aire de jeu en deux et demandez à chaque groupe de se mettre d'un côté ou de l'autre.
- Faites mettre certains enfants par deux, mais pas tous, ce qui rend la formation des groupes au nombre d'enfants désiré plus compliquée.
- Pour encourager le travail d'équipe, tous les enfants peuvent courir sur l'aire de jeu ou faire les idiots si un enfant ne trouve pas de groupe.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ROUGE, ORANGE, VERT



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration, la mémoire et l'attention.

But du jeu

Un jeu individuel dans lequel on demande aux enfants de se souvenir d'une action associée à une couleur particulière, et de l'effectuer.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de trouver une place libre dans l'aire de jeu.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous direz « rouge », « orange » ou « vert ».
 - **Rouge** signifie qu'il faut s'arrêter. Immobilisez-vous immédiatement, en équilibre.
 - **Orange** signifie se déplacer au ralenti.
 - **Vert** signifie allez-y. Les enfants doivent faire semblant d'être sur un vélo ou dans une voiture, et se déplacent librement sur l'aire de jeu.
- ⚠ 3. Demandez aux enfants de faire attention en se déplaçant pour ne pas bousculer leurs camarades.
 - Les enfants continuent à bouger, à s'arrêter et à rester en équilibre jusqu'à ce que vous nommiez une autre couleur.
3. Entraînez-vous à dire quelques couleurs avant de commencer le jeu.



Points à contrôler

- Les enfants effectuent-ils les actions correspondant aux couleurs?
- Les enfants vous entendent-ils?

ROUGE, ORANGE, VERT *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Avez-vous trouvé difficile de vous arrêter immédiatement quand vous avez entendu « rouge » ? Pourquoi ?
- Qu'avez-vous fait, ou qu'auriez-vous pu faire, pour vous arrêter plus facilement ?

Application

- De quelle manière la concentration et l'attention peuvent-elles nous aider à mieux accomplir toutes nos tâches ?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer notre concentration ?



Variantes

- Donnez les couleurs plus rapidement.
- Dites aux enfants dans quelle position s'arrêter à l'avance. Par exemple : « Quand je dis rouge, arrêtez-vous avec une jambe en l'air et un doigt sur le nez ».
- Utilisez les mots « bouger », « au ralenti » ou « s'arrêter » si les enfants ne connaissent pas bien les feux de circulation.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ASSOCIATION DES COULEURS



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration et l'attention.

But du jeu

Un jeu d'association pour que les enfants utilisent leur mémoire et se souviennent des mouvements associés à des couleurs particulières.

Matériel nécessaire

Matériel

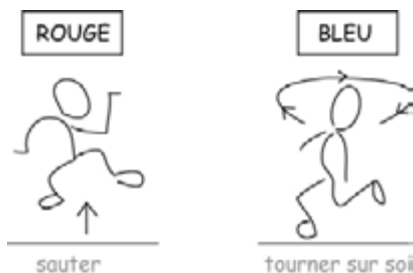
- Des fiches, des marqueurs et des feuilles de papier de différentes couleurs (par exemple, bleu, jaune et vert) : au moins 4 couleurs et au moins une fiche de chaque couleur

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de former un demi-cercle de grande taille et de vous faire face.
2. Montrez au groupe 4 fiches de couleurs différentes.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque fiche représente les instructions pour effectuer un mouvement différent (par exemple, rouge signifie sautiller, bleu signifie tourner, jaune signifie sautiller sur place et vert signifie faire une pompe).
 - Effectuez lentement les mouvements de chaque couleur jusqu'à ce que vous soyez sûr que tout le monde comprend le lien entre la couleur et le mouvement. Vous pouvez ensuite commencer le jeu.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants fassent attention à ceux qui se trouvent à côté d'eux lorsqu'ils effectuent les mouvements.
 - Montrez les fiches à un rythme accéléré pour augmenter la difficulté lorsque les enfants se sont familiarisés avec les mouvements.
4. Ajoutez des couleurs et des mouvements une fois que les enfants maîtrisent les 4 premiers.
5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Chaque enfant effectue-t-il le mouvement associé à la fiche de couleur montrée ?

ASSOCIATION DES COULEURS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Était-il difficile de se souvenir des mouvements que vous deviez effectuer pour chaque couleur ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à vous souvenir des mouvements ?

Connexion

- De quelle manière le fait de s'entraîner à faire quelque chose nous aide-t-il dans d'autres domaines, par exemple à l'école ou à la maison ?
- Comment faites-vous pour ne rien oublier ?
- Pouvez-vous me décrire une situation dans laquelle votre mémoire était excellente ?

Application

- À l'avenir, que pouvez-vous faire pour vous souvenir de choses importantes ?



Variantes

- Remplacez les fiches de couleur par des objets (par exemple, vous pouvez utiliser des cailloux, des brindilles et des feuilles).
- Demandez aux enfants de choisir un objet et de créer leur propre mouvement correspondant à cet objet.
- Demandez à tous les enfants de se tenir debout en rond. Remettez une fiche différente à chaque enfant. Expliquez aux enfants qu'ils doivent effectuer le mouvement associé à leur fiche. Lorsque vous dites « Partez ! », les enfants passent leur carte à la personne se trouvant à leur droite et doivent effectuer le mouvement correspondant à la nouvelle fiche.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

L'ÉCHELLE DES LETTRES



Apprentissage clé

Améliorer la concentration et l'aptitude à la lecture.

But du jeu

Une course par équipes dans laquelle les enfants doivent identifier une lettre avant de faire la course avec une autre équipe pour retourner au point de départ.

Matériel nécessaire

Matériel

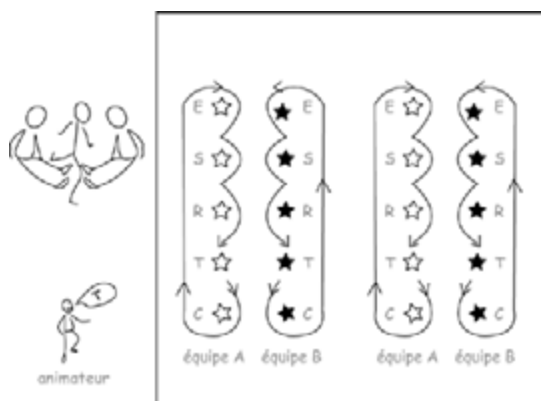
- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus (pour travailler par deux il faut un nombre d'enfants pair)

Règles du jeu

1. Répartissez les enfants en groupes de 6 à 10, en vous assurant que les équipes comportent le même nombre de membres.
 2. Mettez les équipes deux par deux, en appelant une équipe « équipe A » et l'autre « équipe B ».
 3. Faites asseoir chaque équipe en rang, de façon que chaque membre de l'équipe A soit assis à côté de son partenaire de l'équipe B.
 4. Demandez à tous les membres de l'équipe A de se retourner et de faire face aux membres de l'équipe B (voir le schéma).
 5. Demandez aux enfants de s'asseoir et de tendre les jambes de façon que les pieds des équipiers A touchent les pieds de leur partenaire B. Par exemple, le quatrième enfant de la première rangée fait face au quatrième enfant de la deuxième rangée (voir le schéma).
 6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Une lettre sera attribuée à chaque enfant de la rangée. La même lettre sera attribuée à l'enfant assis en face de lui (par exemple, le quatrième enfant de la première rangée reçoit la lettre « T ». Par conséquent, le quatrième enfant de la seconde rangée reçoit également la lettre « T »).
 - Vous dites alors une lettre pour commencer le jeu.
 - Tous les enfants à qui cette lettre a été attribuée se lèvent et sautent par-dessus les jambes de l'enfant qui se trouve devant eux, puis contournent leur rangée et sautent par-dessus les jambes de l'enfant qui se trouvait derrière eux au début jusqu'à ce qu'ils aient retrouvé leur place (voir le schéma).
- ⚠ Assurez-vous que les enfants se déplacent en toute sécurité par-dessus les jambes des autres enfants.
- Le but du jeu consiste à terminer le circuit et à retourner à sa place aussi rapidement que possible après que la lettre a été citée.
7. Continuez à jouer jusqu'à ce que chaque enfant ait pu courir au moins 3 ou 4 fois.



L'ÉCHELLE DES LETTRES *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants se souviennent-ils de leur lettre?
- Les enfants répondent-ils à la bonne lettre lorsque vous la citez ?
- Les enfants courent-ils aussi vite que possible?



Discussion

Réflexion

- Pourquoi est-il important de connaître l'alphabet?

Connexion

- Où voyez-vous des mots dans la vie ?

Application

- Pourquoi est-ce important de savoir lire les mots ?



Variantes

- Fabriquez des cartes comportant toutes les lettres. Montrez la carte au lieu de nommer la lettre.
- Au lieu de dire une lettre, choisissez un mot que chaque équipe doit épeler en se servant de la carte. L'enfant qui détient la première lettre du mot doit partir en premier, et quand il revient, l'enfant qui détient la deuxième lettre part, et ainsi de suite jusqu'à ce que les enfants aient épelé le mot au complet.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LES PANIERS ORGANISÉS



Apprentissage clé

Développer le sens de l'organisation.

But du jeu

Une course de relais pendant laquelle les enfants organisent des objets chacun leur tour aussi rapidement que possible.

Matériel nécessaire

Matériel

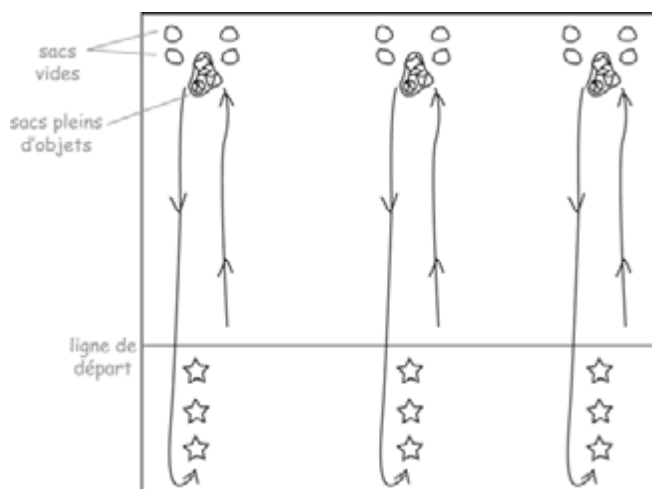
- Sacs ou paniers : 5 par équipe
- 10 petits objets par équipe (une poignée de cailloux, des ustensiles, des crayons, des brindilles, et ainsi de suite)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Répartissez les enfants en équipes de 3 à 6 et faites-les s'aligner derrière une ligne de départ.
2. Remettez à chaque équipe quatre sacs vides et un sac rempli de différents objets. Posez les sacs à environ 20 mètres de la ligne de départ (voir le schéma).
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les premiers de chaque file courent de la ligne de départ vers les sacs.
 - Quand ils arrivent aux sacs, ils séparent les différents objets du sac et les répartissent dans différents sacs (par exemple, toutes les brindilles dans un sac, tous les cailloux dans un autre, tous les crayons dans un troisième, et ainsi de suite) aussi rapidement que possible.
 - Une fois que les enfants ont établi la répartition des objets et que vous l'avez approuvée, demandez-leur de les remettre dans le sac principal et de retourner en courant à la ligne de départ.
 - Une fois qu'ils ont tapé dans la main du deuxième enfant, c'est au tour de ces derniers de courir et d'organiser les sacs, puis de rejoindre leur équipe en courant.
4. Le jeu est terminé quand tous les membres de l'équipe sont revenus.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à répartir rapidement les objets dans les différents sacs ?
- Les enfants remettent-ils tous les objets dans le sac principal quand ils ont fini ?

LES PANIERS ORGANISÉS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Vous êtes-vous sentis perdus quand vous essayiez d'organiser les différents objets rapidement ? Pourquoi ?

Connexion

- Vous souvenez-vous d'un moment où vous n'étiez pas bien organisés ? Que s'est-il passé ?

Application

- Que peut-il se passer si vous n'êtes pas bien organisés dans la vie, à l'école ou à la maison ?
- Nommez certaines choses que vous organisez dans la vie de tous les jours. Pourquoi organisez-vous ces choses ?



Variantes

- Choisissez des objets similaires pour qu'ils soient plus difficiles à distinguer (par exemple, au lieu de bâtons et de cailloux, utilisez des crayons et des stylos).
- Faites trier les objets différemment à chaque fois (par exemple, si vous utilisez des stylos et des crayons, l'enfant peut les regrouper selon leur type, leur couleur, leur longueur). Vous pouvez suggérer différentes manières de les trier ou demander aux enfants de faire leurs propres suggestions.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

TU TE SOUVIENS DE MOI ?



Apprentissage clé

*Faire travailler
l'attention et la
mémoire.*

But du jeu

Un jeu de mémoire en équipes de 2 dans lequel les enfants doivent identifier les changements d'apparence.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de choisir un partenaire.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu consiste à mémoriser ce que le partenaire porte et la façon dont il le porte.
 - Les enfants ont 2 minutes pour mémoriser l'ensemble de la tenue de leur partenaire (par exemple, coiffure, pantalon, chemise, apparence des pieds et des mains).
 - Les enfants doivent alors tourner le dos à leur partenaire et changer trois éléments de leur tenue (par exemple, retrousser leurs manches, enlever quelque chose). (Les enfants peuvent porter des vêtements supplémentaires pour le jeu.)
 - Lorsque vous dites : « Partez ! », les enfants se retournent et se font face. Chaque enfant doit trouver ce qui a changé dans la tenue de son partenaire.
 - Les enfants ont droit à 5 essais pour trouver ce qui a changé.
3. Demandez aux enfants de changer de partenaire et de recommencer le jeu.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à identifier les changements d'apparence ?
- Les enfants comprennent-ils comment apporter un changement à leur tenue ?

TU TE SOUVIENS DE MOI ? *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Pourquoi est-ce difficile de se souvenir de l'apparence originale de son partenaire ?
- Quelle stratégie avez-vous utilisée pour vous souvenir de l'apparence originale de votre partenaire ?

Connexion

- Que ressentez-vous quand quelque chose change dans votre vie ?
- Vous souvenez-vous de grands changements dans votre vie ?

Application

- Pensez-vous qu'il y aura d'autres changements à l'avenir ? Donnez-moi des exemples.
- Que pouvez-vous faire pour vous préparer aux changements que la vie apportera ?



Variantes

- Faites ce jeu par groupes de 3 ou 4 pour que les enfants trouvent les changements chez plusieurs personnes.
- Afin d'augmenter le niveau d'activité physique, créez une course d'obstacles ou une course que les enfants doivent effectuer avant de se retourner et de faire face à leur partenaire.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

SOUVIENS-TOI À QUI TU AS LANCÉ



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration et la mémoire.

But du jeu

Un jeu dans lequel les enfants forment un cercle et doivent essayer de se souvenir du nom de chaque enfant du cercle.

Matériel nécessaire

Matériel

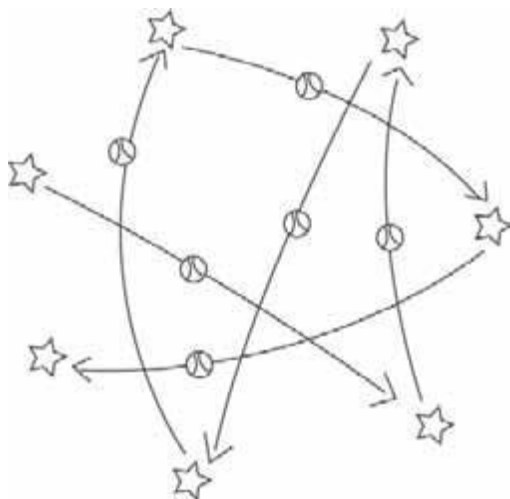
- Ballons :
1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants et demandez-leur de former un cercle.
2. Donnez un ballon à un enfant de chaque groupe.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Un enfant (A) se tient debout, un ballon dans les mains. A dit ensuite le nom d'un autre membre du groupe (B), et lui lance le ballon.
- ⚠ Assurez-vous que l'enfant qui lance établit un contact visuel avec l'autre enfant avant de lui envoyer le ballon.
 - B attrape le ballon et dit le nom d'un autre membre du groupe (C), qui n'a pas encore reçu le ballon, et le lui lance.
 - Chaque enfant doit recevoir et lancer le ballon une seule fois.
4. Demandez à chaque enfant de montrer du doigt la personne à qui ils ont envoyé le ballon.
5. Expliquez aux enfants qu'ils vont recommencer à jouer en lançant le ballon aux autres enfants dans le même ordre. Cela signifie que chaque enfant doit lancer le ballon au même enfant à chaque fois.
6. Une fois que les enfants ont bien compris le principe, chronométrez le temps qu'il leur faut pour se passer le ballon du premier au dernier.
7. Continuez à jouer et dites aux enfants d'essayer de battre leur record à chaque tour.



Points à contrôler

- Les enfants se souviennent-ils des noms des autres enfants ?
- Les enfants lancent-ils le ballon à chaque enfant du cercle une seule fois ?

SOUVIENS-TOI À QUI TU AS LANCÉ *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Était-il difficile de vous souvenir du nom de vos coéquipiers ? Pourquoi ?
- Était-il difficile de vous souvenir de l'ordre dans lequel vous deviez lancer le ballon ?
- Comment avez-vous fait pour vous souvenir des noms des enfants et de l'ordre dans lequel lancer le ballon ?

Connexion

- Que ressentez-vous quand les gens se souviennent de votre nom ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important de connaître les noms des gens qui vous entourent ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour vous souvenir des noms des gens que vous venez de rencontrer ?



Variantes

- Ajoutez 2 ou 3 ballons. Demandez au groupe de lancer chaque ballon dans le même ordre à des intervalles de 5 à 10 secondes.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JACQUES/JACQUELINE A DIT



Apprentissage clé

Améliorer la concentration et l'attention.

But du jeu

Répéter les mouvements de l'animateur Jacques.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez à un volontaire de jouer le rôle de Jacques (garçon) ou de Jacqueline (fille), selon le sexe de l'enfant.
2. Demandez aux enfants de trouver une place dans l'aire de jeu et de faire face à Jacques ou à Jacqueline.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants doivent effectuer le mouvement que Jacques leur demande de faire.
 - Jacques doit dire : « Jacques a dit : " Touchez vos orteils " » par exemple, et tous les enfants doivent se toucher les orteils.
 - Si Jacques dit : « Sautez en l'air » sans commencer son ordre par « Jacques a dit... », les enfants ne doivent pas suivre l'ordre.
 - L'important, c'est d'écouter si l'ordre commence par « Jacques a dit... ».
 - Jacques essaie d'induire les enfants en erreur. Par exemple : « Jacques a dit : " Touchez-vous le nez " », « Jacques a dit : " Sautez en l'air " », « Tournez sur vous-mêmes ». Il est possible que les enfants commencent à tourner sur eux-mêmes sans se rendre compte que l'ordre ne commençait pas par « Jacques a dit... ».
 - Si un enfant effectue un mouvement alors que Jacques n'a pas fait commencer son ordre par « Jacques a dit... », cet enfant doit courir autour du groupe ou sautiller sur place 5 fois.
4. Après quelques minutes, choisissez un autre enfant pour le rôle de Jacques ou de Jacqueline.



Points à contrôler

- Chaque enfant réagit-il aux ordres de Jacques ou de Jacqueline ?
- Les enfants sont-ils aimables et coopératifs ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans le jeu ?
- Est-ce que le jeu est devenu plus facile au fur et à mesure que vous jouiez ? Pourquoi ?
- En quoi un tel jeu peut-il nous aider à améliorer notre concentration et notre capacité à réagir ?

Connexion

- Dans la vie, dans quelles situations est-il important de bien se concentrer ?
- Dans quelles situations est-il important de savoir réagir vite ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour améliorer votre capacité à réagir ?



Variantes

- Changez ce que doivent faire les enfants lorsqu'ils se trompent (par exemple, chanter une chanson, faire 5 pompes).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE JEU DES CLINS D'ŒIL



Apprentissage clé

Améliorer la concentration et l'attention.

But du jeu

Les enfants se concentrent sur la personne qui leur fait un clin d'œil et changent de place aussi rapidement que possible dès qu'on leur fait un clin d'œil.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 12 enfants.
2. Demandez aux enfants de trouver un partenaire au sein de leur groupe.
3. Le partenaire A doit s'asseoir par terre et former un cercle avec les autres partenaires assis. Il doit garder les mains derrière le dos.
4. Le partenaire B doit s'agenouiller derrière A (voir le schéma 1).
5. Demandez à un groupe de deux de se porter volontaire.
6. Demandez à ces volontaires de se séparer. Tous deux s'agenouillent (voir le schéma 2).
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Dans ce jeu, les enfants n'ayant pas de partenaire assis devant eux doivent en trouver un. Pour ce faire, ils font un clin d'œil à l'un des enfants assis, qui doit essayer de « s'échapper » de sa place et courir vers l'enfant qui lui a fait un clin d'œil.
 - Cependant, l'enfant agenouillé derrière celui qui veut « s'échapper » doit essayer de l'en empêcher en le tapant doucement dans le dos avant qu'il n'ait eu le temps de se mettre hors de portée. S'il reçoit une tape, il doit rester assis.
 - Les enfants agenouillés, c'est-à-dire les B, ne peuvent regarder que par-dessus la tête de A qui se trouve devant eux.
8. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.

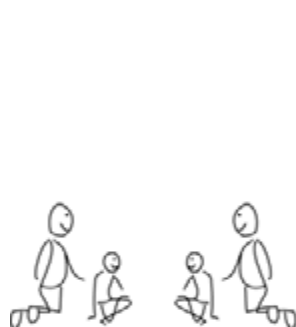


Schéma 1



Schéma 2



Points à contrôler

- Les enfants agenouillés regardent-ils uniquement par-dessus la tête de leur partenaire ?
- Les enfants se tapent-ils doucement ?

LE JEU DES CLINS D'ŒIL *SUITE*



Discussion

Réflexion

- En quoi le jeu était-il difficile ? En quoi le jeu était-il facile ?
- Que signifie la concentration ?
- En quoi le fait de vous concentrer vous a-t-il aidés à jouer ?

Connexion

- Qu'est-ce qui vous aide à vous concentrer dans la vie ?
- Pourquoi est-ce parfois difficile de se concentrer ?

Application

- Comment savez-vous si quelqu'un n'est pas concentré ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour vous concentrer sur quelque chose que vous ne trouvez pas intéressant ?



Variantes

- Les joueurs agenouillés peuvent faire des clins d'œil à plusieurs enfants qui doivent alors faire la course pour prendre la place libre devant celui qui a fait un clin d'œil.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

500



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration et la mémoire.

But du jeu

Accumuler des points en attrapant un ballon.

Matériel nécessaire

Matériel

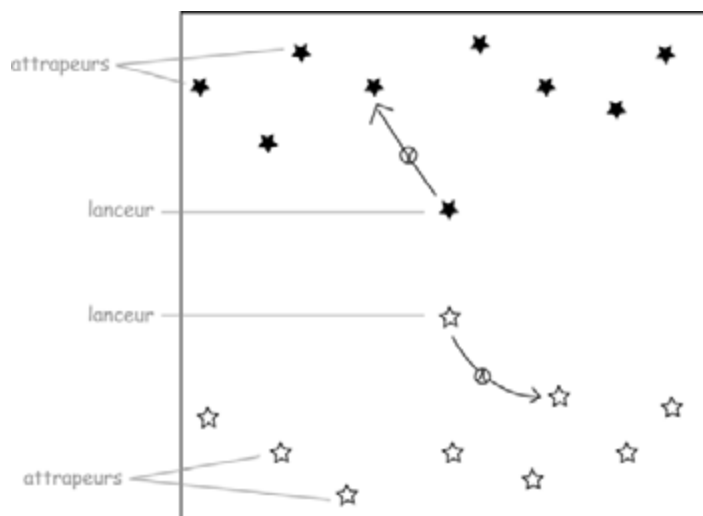
- Ballon (de préférence un ballon qui rebondit bien) : 1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 4 à 6 enfants.
2. Dans chaque groupe, désignez un enfant qui sera le « lanceur ».
3. Demandez aux autres enfants de se tenir à environ 10 mètres du lanceur.
- ⚠ Assurez-vous que les équipes se tiennent à bonne distance l'une de l'autre.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le lanceur jette le ballon en l'air le plus haut possible vers le reste du groupe.
 - Les enfants doivent essayer d'attraper le ballon avant qu'il ne rebondisse. Un ballon attrapé avant qu'il ne touche le sol vaut 100 points, un ballon qui rebondit une fois vaut 75 points, deux fois 50 points, et trois fois 25 points.
5. Rappelez aux enfants qu'ils doivent compter leurs points et s'en souvenir pendant toute la durée du jeu. Essayez de les écouter compter leurs points pendant le jeu pour vous assurer qu'ils les additionnent correctement.
6. Le premier enfant de chaque équipe qui arrive à 500 points devient le nouveau lanceur.
- ⚠ Vérifiez qu'il n'y a pas d'obstacle sur l'aire de jeu.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants ne se montrent pas violents envers leurs camarades.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à compter leurs points et à se souvenir de leur score ?
- Les enfants font-ils attention les uns aux autres et jouent-ils en toute sécurité ?



Discussion

Réflexion

- Comment êtes-vous restés concentrés et comment avez-vous fait pour vous souvenir de votre score ?
- Au cours du jeu, à quel moment était-il le plus important de se concentrer ?

Connexion

- Dans la vie, qu'est-ce qui rend la concentration difficile ?
- Que pouvez-vous faire pour maintenir votre niveau de concentration ?

Application

- Dans la vie, quand devez-vous vous concentrer ?



Variantes

- Utilisez un ballon plus petit.
- Si le ballon touche le sol, l'enfant perd 50 points.
- Les enfants doivent se souvenir du score de tout le monde ; demandez-leur de temps en temps le score de chaque enfant.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

BALLON BOMBARDÉ



Apprentissage clé

Développer des aptitudes en organisation et en réflexion stratégique.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel les enfants essaient de faire passer le « ballon bombardé » dans le camp de l'autre équipe.

Matériel nécessaire

Matériel

- Balles molles : 1 par joueur si possible
- Ballon plus gros (par exemple un ballon de plage) : 1 pour deux équipes
- Craie (n'importe quoi qui puisse servir à tracer deux lignes)

Nombre d'enfants

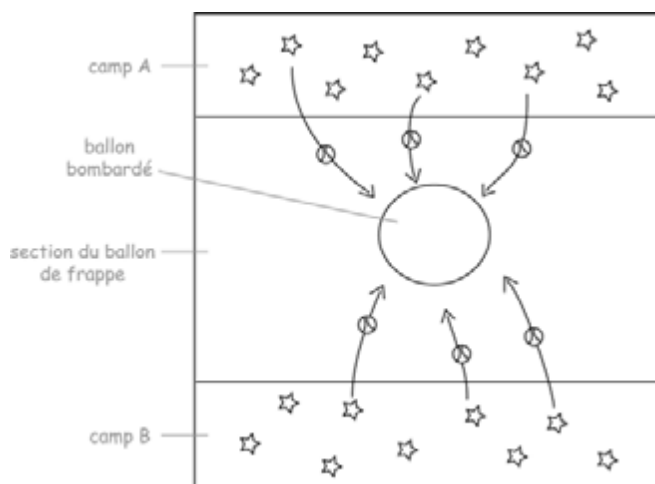
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Partagez l'aire de jeu en 3 : le camp A, le camp du ballon bombardé et le camp B (voir le schéma).
2. Répartissez les enfants en un nombre d'équipes pair comprenant de 3 à 10 enfants chacune.
3. Mettez les équipes deux par deux pour qu'elles jouent l'une contre l'autre, en appelant une équipe « équipe A » et l'autre « équipe B ».
4. Demandez à l'équipe A de se placer dans le camp A, et à l'équipe B de se mettre dans le camp B.
5. Mettez le plus gros ballon, le « ballon bombardé », au milieu du camp du ballon bombardé.
6. Remettez une balle molle à chaque enfant si possible. Autrement, partagez les balles de manière équitable entre les équipes.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu consiste à faire passer le ballon bombardé dans le camp de l'équipe adverse.
 - La seule manière de déplacer le ballon bombardé est de lui lancer des balles molles. Il ne faut pas toucher le ballon bombardé des mains.
 - Les enfants peuvent sortir de leur camp pour récupérer les balles molles. Les joueurs ne peuvent lancer les balles molles qu'à partir de leur camp.
 - Les points sont accordés lorsque le ballon bombardé est poussé dans le camp de l'équipe adverse.
8. Remettez le ballon bombardé au milieu de l'aire de jeu quand un point a été marqué et recommencez à jouer.
9. Entre deux manches, laissez du temps à chaque équipe pour trouver une stratégie afin d'améliorer les résultats de l'équipe.



Assurez-vous que les enfants ne lancent pas les balles sur leurs camarades.



BALLON BOMBARDÉ *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants se montrent-ils enthousiastes ?
- Les enfants lancent-ils les balles avec l'intention d'atteindre le ballon bombardé ?



Discussion

Réflexion

- Était-il difficile de faire passer le ballon bombardé dans le camp adverse ?
- Quelles stratégies votre équipe a-t-elle utilisées pour déplacer le ballon bombardé ?
- Si vous recommenciez ce jeu, que feriez-vous différemment ?
- Est-ce que le travail d'équipe était utile pour faire passer le ballon dans le camp adverse ? Pourquoi ?

Connexion

- Dans la vie, dans quelles autres circonstances était-il utile de travailler en équipe ?
- Quelles sont les difficultés qui surviennent fréquemment lorsqu'on essaie d'établir un plan ou une stratégie au sein d'une équipe ?

Application

- Quel rôle pouvez-vous assumer la prochaine fois que vous faites partie d'une équipe qui doit établir un plan ?



Variantes

- Augmentez la taille du camp du ballon bombardé.
- Ajoutez 1 ou 2 ballons bombardés.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LA PRISE DU DRAPEAU



Apprentissage clé

Développer des aptitudes en organisation et en réflexion stratégique.

But du jeu

Capturer le drapeau de l'équipe adverse et traverser la ligne centrale avant que l'équipe adverse ne vous attrape.

Matériel nécessaire

Matériel

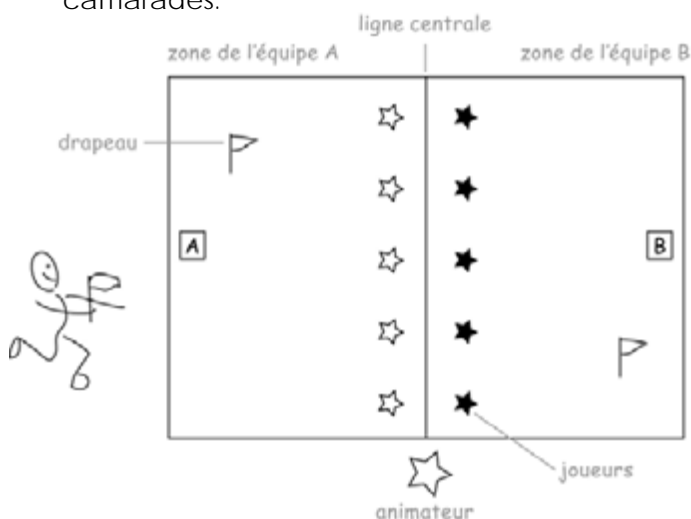
- Grand espace ouvert
- Drapeaux en papier ou en tissu : 2
- Craie (corde ou bâtons, n'importe quoi qui puisse servir à tracer une ligne centrale et deux camps de base)
- Brassard ou symbole distinctif : 1 pour la moitié des enfants

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Il est plus efficace de faire ce jeu dans un grand espace en plein air. Les arbres et les autres obstacles sont les bienvenus.
1. Répartissez les enfants en deux équipes, l'équipe A et l'équipe B (entre 3 et 20 enfants par équipe).
2. Donnez un brassard à chaque enfant de l'équipe A.
3. Délimitez le terrain de jeu à la craie ou avec des repères de manière à créer une ligne centrale, une zone de l'équipe A, une zone de l'équipe B et deux camps de base (voir le schéma).
4. Donnez un drapeau à un membre de chaque équipe.
5. Demandez à l'équipe A de s'aligner d'un côté de la ligne centrale et à l'équipe B de s'aligner de l'autre côté.
6. Expliquez et faites une démonstration :
7. Chaque équipe a quelques minutes pour cacher son drapeau quelque part dans sa moitié de terrain.
8. Il est très important qu'une **partie du drapeau reste visible en tout temps**. Les équipes n'ont pas le droit d'enterrer ou de cacher le drapeau complètement.
9. Au début du jeu, chaque équipe essaie de protéger son drapeau et de trouver le drapeau de l'équipe adverse.
10. Lorsqu'un joueur de l'équipe A franchit la ligne centrale et entre dans la zone de l'équipe B, il doit éviter de se faire attraper par un joueur de l'équipe B. S'il se fait attraper, il doit se rendre au camp de base de l'équipe B. Pour être libéré du camp de base, un joueur de l'équipe A qui ne s'est pas fait attraper doit lui donner une tape.
- ⚠ Rappelez aux enfants de donner des tapes gentilles à leurs camarades.



LA PRISE DU DRAPEAU *SUITE*

Règles du jeu – suite

11. Si un joueur prend le drapeau de l'équipe adverse, il doit franchir la ligne centrale sans se faire attraper par un joueur de l'équipe adverse. S'il se fait attraper avec le drapeau avant de franchir la ligne centrale, le drapeau doit revenir à sa cachette originale, et le joueur touché doit se rendre dans le camp de base de l'équipe adverse.
12. Commencez le jeu en demandant à chaque équipe de prendre 3 minutes pour cacher son drapeau et de revenir vers la ligne centrale.
13. À leur retour, donnez 5 minutes à chaque équipe pour créer une stratégie d'équipe. Il est important que chaque équipe décide de la manière dont ses joueurs travailleront pour trouver le drapeau de l'équipe adverse tout en protégeant le leur.
14. Une fois les stratégies établies, lancez le jeu.
15. Arrêtez le jeu après 5 minutes. Demandez à chaque équipe de se rassembler à nouveau pour améliorer sa stratégie afin de jouer plus efficacement.
16. Les équipes gagnent des points chaque fois qu'elles réussissent à capturer le drapeau et à revenir dans leur zone sans se faire attraper.
17. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les joueurs se rendent-ils dans le camp de base de l'équipe adverse lorsqu'ils se font attraper ?
- Les enfants touchés restent-ils dans le camp de base de l'équipe adverse jusqu'à ce qu'un coéquipier qui ne s'est pas fait attraper les libère ?
- Les enfants laissent-ils leur drapeau dans sa cachette originale ?
- Les enfants communiquent-ils avec leurs coéquipiers pour établir des plans et des stratégies ?
- Les enfants se donnent-ils des tapes gentilles ?

LA PRISE DU DRAPEAU *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui a été le plus difficile dans ce jeu ?
- Comment votre équipe a-t-elle surmonté cette difficulté ?
- Quelles stratégies d'équipe avez-vous trouvées ? Vos stratégies ont-elles changé au fur et à mesure du jeu ? Pourquoi ? Comment ?

Connexion

- Dans quelles situations avez-vous dû élaborer un plan ou trouver une idée avec un groupe de gens ?
- Quels sont les avantages du travail d'équipe pour l'élaboration d'un plan ?
- Quel rôle jouez-vous d'habitude lorsque vous collaborez en équipe pour développer un plan ou une idée ?

Application

- À l'avenir, quel rôle voulez-vous assumer lorsque votre équipe résout un problème ?
- Que pouvez-vous faire pour aider l'équipe dont vous faites partie à développer de bons plans ?



Variantes

- Permettez aux équipes de déplacer leur drapeau vers diverses cachettes au cours du jeu.
- Ajoutez une règle interdisant aux équipes de protéger leur drapeau.
- Permettez aux joueurs de cacher les drapeaux ou de les placer au-dessus de la hauteur des yeux.
- Augmentez la grandeur du terrain de jeu.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHASSE EN ROND



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration, l'attention et les aptitudes en organisation.

But du jeu

Toucher l'enfant devant soi sans se faire toucher.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de se tenir debout en rond en laissant une distance d'au moins un mètre entre eux et les enfants qui se trouvent à côté d'eux.
2. Attribuez un numéro aux enfants, de 1 à 3 (ou de 1 à 4 pour les grands groupes).
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsqu'ils entendent le chiffre 1, tous les n° 1 doivent courir autour du cercle (dans le sens des aiguilles d'une montre) et essayer de toucher le coureur qui les précède. Les n° 2 font de même lorsque vous dites « 2 » (voir le schéma).
 - Les coureurs doivent essayer d'éviter de se faire toucher avant d'être de retour à leur point de départ dans le cercle.
 - Si un enfant touche l'enfant qui le précède, vous lui attribuez 1 point (demandez aux enfants de retenir leur score).
4. Continuez de dire les chiffres et recommencez le jeu.



Assurez-vous que les enfants se touchent gentiment.



Points à contrôler

- Est-ce que tous les enfants réagissent lorsqu'ils entendent leur numéro ?
- Les enfants se touchent-ils gentiment ?

CHASSE EN ROND SUITE



Discussion

Réflexion

- Au cours du jeu, qu'est-ce qui était le plus important pour vous : toucher la personne qui vous précédait ou éviter de vous faire toucher ? Pourquoi ?
- Si vous vous êtes fait toucher, qu'avez-vous changé au tour suivant pour éviter de vous faire attraper ?

Connexion

- Quelles sont les difficultés auxquelles vous devez faire face lorsque vous faites plus d'une chose à la fois ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour mieux réussir à faire plusieurs choses à la fois ?



Variantes

- Au lieu de toucher l'enfant qui les précède, mettez les enfants au défi de le dépasser.
- Au lieu de courir, demandez aux enfants de sauter à cloche-pied ou de marcher comme un crabe.
- Agrandissez le cercle.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LES AIGUILLES DE L'HORLOGE



Apprentissage clé

Développer des aptitudes en organisation et en calcul.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel les enfants imitent physiquement une horloge à des heures données.

Matériel nécessaire

Matériel

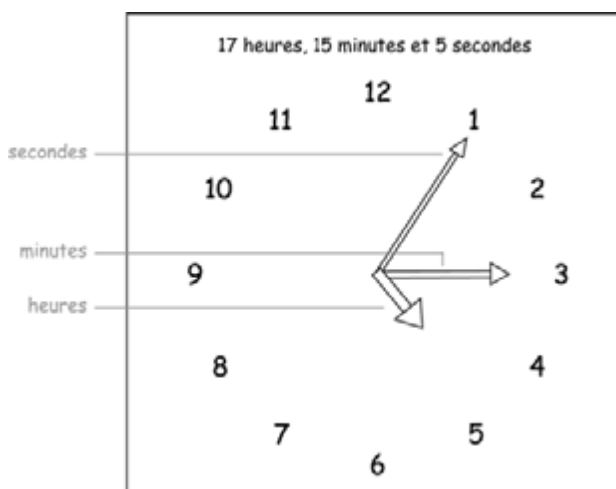
- Craie ou bâtons (quelque chose qui puisse servir à tracer des nombres sur le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sûre.
1. Faites des groupes de 3 enfants.
2. Demandez à chaque équipe de dessiner une grosse horloge sur le sol à l'aide de la craie ou des bâtons (voir le schéma).
3. Demandez aux enfants s'ils savent ce que représentent les 3 aiguilles d'une horloge (secondes, minutes, heures). N'oubliez pas de leur expliquer s'ils ne sont pas sûrs de savoir.
4. Demandez à chaque équipe de choisir 1 personne représentant l'aiguille des secondes, 1 autre pour l'aiguille des minutes et une troisième pour l'aiguille des heures.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous annoncez une heure précise comportant l'heure, les minutes et les secondes (par exemple 7 heures, 25 minutes et 30 secondes).
 - Chaque équipe doit essayer d'afficher l'heure exacte en faisant un pas ou en se couchant sur l'horloge à l'endroit approprié.
6. Commencez par donner des heures faciles (par exemple, 7 heures précises). Passez ensuite à des heures plus compliquées (par exemple, 3 heures 43 minutes et 26 secondes).
7. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants s'organisent-ils avec efficacité et de manière coopérative?
- Tous les enfants comprennent-ils le concept de l'heure ?

LES AIGUILLES DE L'HORLOGE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans ce jeu ?
- Comment votre équipe s'est-elle améliorée pour afficher l'heure rapidement ?

Connexion

- Pourquoi est-il important dans la vie de savoir lire l'heure ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour mieux savoir lire l'heure ?



Variantes

- Compliquez le jeu en demandant aux équipes de donner une heure elles-mêmes. Par exemple, l'équipe A choisit une heure que les équipes B, C et D doivent afficher. C'est ensuite au tour de l'équipe B de choisir une heure et de l'annoncer aux autres équipes.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

COMBIEN DE FOIS



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration, l'attention et la mémoire.

But du jeu

Un jeu dans lequel les enfants forment un cercle et se lancent un ballon dans un ordre préétabli.

Matériel nécessaire

Matériel

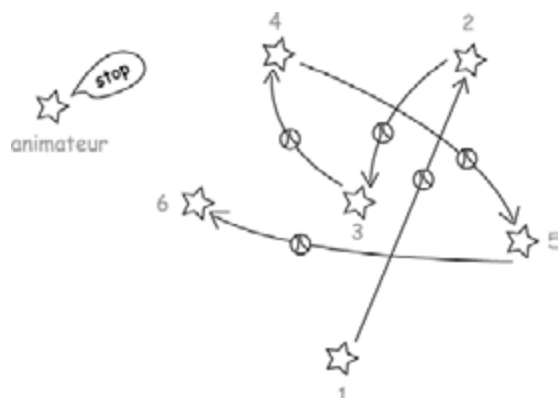
- Ballon ou objet : 1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
 2. Demandez à chaque groupe de se mettre en cercle.
 3. Pour chaque groupe, donnez un numéro à chaque enfant en commençant par 1 (voir le schéma).
 4. Donnez un ballon à l'enfant n° 1 de chaque équipe.
 5. Demandez aux enfants de se souvenir des enfants situés à leur gauche et à leur droite (par exemple, l'enfant n° 2 doit se souvenir des enfants n° 1 et n° 3).
 6. Dites aux enfants de se disperser sur l'aire de jeu.
 7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, les enfants se déplacent sur l'aire de jeu.
 - Quand vous dites « Stop », les enfants doivent s'arrêter immédiatement. L'enfant n°1 lance le ballon au n° 2 qui le lance au n° 3 qui l'envoie au n° 4 et ainsi de suite.
 - Si le ballon tombe, encouragez les enfants à le ramasser et à continuer le jeu.
 - Lorsque l'enchaînement est terminé, les enfants se déplacent à nouveau sur l'aire de jeu et attendent que vous disiez « Stop ».
 - Le but du jeu consiste à terminer l'enchaînement autant de fois que possible sans faire tomber le ballon.
 8. Demandez aux enfants de compter combien de fois ils arrivent à terminer un enchaînement sans faire tomber le ballon.
 9. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants font attention en courant et ne se bousculent pas.



Points à contrôler

- Les enfants se souviennent-ils de leur numéro et de l'enchaînement pour lancer le ballon ?
- Les enfants arrivent-ils à terminer plusieurs enchaînements sans faire tomber le ballon au cours du jeu ?
- Les enfants s'encouragent-ils les uns les autres ?

COMBIEN DE FOIS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qu'il fallait faire pour réussir ce jeu ?
- Pourquoi était-il difficile de se concentrer ?

Connexion

- Dans la vie de tous les jours, à quels moments devez-vous vous concentrer ?
- Comment faites-vous pour vous concentrer ?

Application

- Pouvez-vous penser à des situations futures où il sera très important de savoir se concentrer ?
- Pourquoi est-il important de savoir se concentrer ?



Variantes

- Mettez les équipes au défi de terminer un enchaînement sans dépasser une certaine durée. Diminuez cette durée et voyez s'ils réussissent l'enchaînement quand les objectifs deviennent plus difficiles.
- Demandez aux enfants de compter à rebours de façon que l'enfant n° 6 lance le ballon au n° 5 qui l'envoie au n° 4, et ainsi de suite.
- Demandez aux enfants de se déplacer en sautant à cloche-pied.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

RÉFLÉCHIS VITE



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration, l'attention et la réflexion stratégique.

But du jeu

Un jeu de ballon chasseur dans lequel les équipes lancent le ballon de façon à atteindre les enfants qui se tiennent au milieu du cercle.

Matériel nécessaire

Matériel

- Balle molle : 1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une aire de jeu en forme de rectangle à la craie ou à l'aide de repères.
 2. Demandez à un volontaire d'être le « lanceur ».
 3. Demandez aux autres enfants de se tenir au milieu du cercle.
 4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le « lanceur » lance la balle et essaie de toucher les enfants qui se trouvent au milieu du cercle en dessous de la taille.
 - Les enfants qui se trouvent dans le cercle doivent essayer d'éviter de se faire toucher par le ballon en sautant, en l'esquivant ou en se baissant.
 - Lorsqu'un enfant du cercle est touché par la balle (en dessous de la taille), il doit se joindre au « lanceur » et l'aider à toucher les autres enfants du milieu du cercle.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants lancent le ballon en dessous de la taille et ne se font pas mal.
5. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un enfant dans le cercle.
 6. Recommencez le jeu en laissant d'autres volontaires jouer le rôle du premier « lanceur ».



Points à contrôler

- Les enfants lancent-ils les balles pour toucher les autres enfants en dessous de la taille ?
- Les enfants s'encouragent-ils les uns les autres ?

RÉFLÉCHIS VITE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qu'il fallait faire pour réussir ce jeu ?
- Quelles stratégies avez-vous employées pour éviter de vous faire toucher par la balle ?

Connexion

- Par le passé, dans quelles situations de la vie de tous les jours avez-vous dû être très vigilant et conscient de ce qui vous entoure ?

Application

- Que se passe-t-il si vous n'êtes pas vigilant et conscient de votre propre sécurité lorsque vous traversez la rue ?
- Que pouvez-vous faire pour vous assurer d'être plus vigilant et plus conscient de ce qui vous entoure à l'avenir ?



Variantes

- Utilisez des balles molles plus petites.
- Commencez le jeu avec un seul « lanceur ».



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

BALLON AU CERCEAU



Apprentissage clé

Développer des aptitudes en organisation et en réflexion stratégique.

But du jeu

Accumuler des points dans un jeu similaire au basketball en travaillant en équipes pour passer le ballon à un coéquipier se tenant dans un cerceau ou dans un cercle.

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballon : 1 pour deux équipes
- Cerceaux (cercles sur le sol) : 1 pour chaque équipe

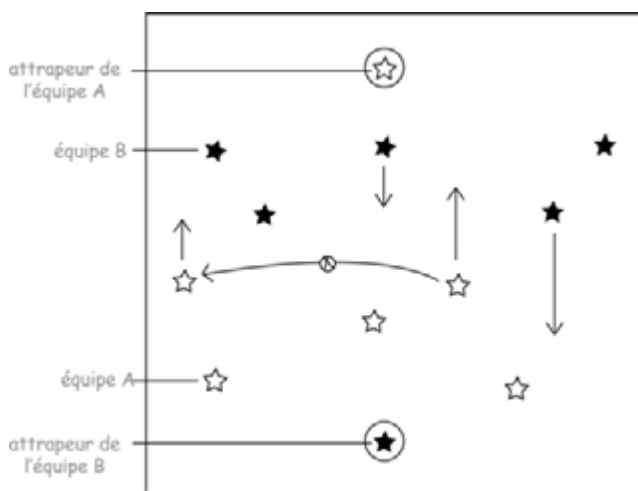
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

⚠ Vérifiez qu'il n'y a pas d'obstacles sur l'aire de jeu.

1. Faites des équipes de 4 à 6 enfants (deux équipes joueront l'une contre l'autre).
2. Délimitez une aire de jeu en forme de rectangle pour chaque groupe de deux équipes.
3. Mettez un cerceau au bout de chaque aire de jeu (voir le schéma).
4. Demandez aux deux équipes de se positionner dans les camps opposés de l'aire de jeu (voir le schéma).
5. Attribuez à un membre de chaque équipe le rôle de l'attrapeur. Dites aux attrapeurs de se tenir debout dans le cerceau situé au bout du camp de l'équipe adverse.
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants doivent se passer le ballon et essayer de l'envoyer à leur attrapeur.
 - Les joueurs n'ont pas le droit de bouger lorsqu'ils ont le ballon.
 - Lorsque le ballon tombe par terre ou est intercepté, le jeu s'arrête. L'autre équipe reçoit le ballon et essaie de marquer un point dans l'autre direction.
 - Lorsque l'attrapeur attrape le ballon sans quitter son cerceau, son équipe marque un point. L'attrapeur pose alors le ballon par terre derrière le cerceau. Les équipiers adverses le ramassent et commencent à jouer dans l'autre direction.
 - L'attrapeur change toutes les 1 à 3 minutes.
7. Interrompez le jeu après 3 ou 4 minutes et laissez 2 minutes à chaque équipe pour réfléchir à une stratégie afin de gagner.
8. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants s'organisent-ils et mettent-ils au point des stratégies pour gagner ?
- Certains enfants assument-ils le rôle de chefs d'équipe ?

BALLON AU CERCEAU *SUITE*



Discussion

Réflexion

- En quoi ce jeu était-il difficile au début?
- Comment votre équipe a-t-elle surmonté les difficultés pour s'améliorer ?
- Quel rôle les différents membres de l'équipe ont-ils joué ?

Connexion

- Donnez-moi les différents groupes ou les équipes dont vous faites partie. Quels sont les rôles que vous jouez au sein de ces équipes ?
- Dans la vie, quand devez-vous mettre au point une stratégie et vous organiser afin de réussir à faire quelque chose ?

Application

- Que pouvez-vous faire à l'avenir pour établir des stratégies gagnantes au sein d'un groupe ?



Variantes

- Expliquez que chaque équipe doit se passer le ballon 8 fois avant de le lancer à l'attrapeur.
- Dites aux enfants que chaque membre de l'équipe doit toucher le ballon avant qu'il soit lancé à l'attrapeur.
- Expliquez aux enfants qu'ils doivent faire rebondir le ballon à chaque passe (le ballon doit rebondir avant qu'un enfant ne l'attrape).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PAPIER, CAILLOU, CISEAUX, BINGO !



Apprentissage clé

Améliorer la concentration et l'attention.

But du jeu

Un jeu individuel au cours duquel les enfants jouent à papier, caillou, ciseaux pour obtenir des lettres les uns des autres et épeler le mot BINGO.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

caillou



papier



ciseaux



Règles du jeu

1. Donnez une lettre du mot BINGO au hasard à chaque enfant. Assurez-vous que chaque enfant connaît sa lettre et ne la dit à personne.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants jouent à papier, caillou, ciseaux.
 - Les gestes que les enfants effectuent de la main déterminent le gagnant (voir les schémas) :
 - Caillou : un poing fermé
 - Papier : une main tendue ouverte
 - Ciseaux : le signe de la paix en montrant son partenaire de l'index.
 - Demandez à tous les enfants de choisir un partenaire.
 - Pour jouer à « papier, caillou, ciseaux », il faut que les enfants comptent ensemble jusqu'à trois et se montrent le symbole qu'ils ont choisi (papier, caillou ou ciseaux).
 - Si les deux joueurs ont le même symbole, ils rejouent jusqu'à ce que leurs symboles soient différents.
 - Pour savoir qui est le gagnant :
 - Le caillou bat les ciseaux (il les casse)
 - Les ciseaux battent le papier (ils le coupent)
 - Le papier bat le caillou (il le couvre)
 - Le perdant de la partie de Papier, caillou, ciseaux donne sa lettre (B, I, N, G ou O) au gagnant. Les joueurs se séparent et trouvent un autre enfant contre qui jouer.
 - Le but du jeu consiste à remporter suffisamment de parties de Papier, caillou, ciseaux pour gagner les lettres formant le mot BINGO.
 - Les joueurs peuvent utiliser la lettre qui leur a été attribuée au début (par exemple, si un enfant a reçu la lettre « I », il doit gagner les lettres B, N, G et O).
3. Encouragez les enfants à ne dire à personne quelle lettre ils détiennent. Cela permettra de donner du suspense au jeu et de le rendre plus captivant.
4. Encouragez l'enfant qui gagne toutes les lettres en premier à crier « BINGO ».

PAPIER, CAILLOU, CISEAUX, BINGO ! *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à se souvenir des lettres gagnées?
- Les enfants jouent-ils à Papier, caillou, ciseaux correctement ?



Discussion

Réflexion

- En quoi le jeu était-il difficile?

Connexion

- À quels moments dans la vie devez-vous vous souvenir de plusieurs choses en même temps ?
- Qu'est-ce qui peut vous aider à vous souvenir de plusieurs choses pour un examen ou un jeu-questionnaire ?

Application

- Quand utiliseriez-vous ces méthodes pour vous souvenir de quelque chose à la maison?



Variantes

- Les enfants ne peuvent gagner une lettre que lorsqu'ils remportent deux parties de Papier, caillou, ciseaux contre un même partenaire.
- Choisissez un mot différent et attribuez les lettres aux enfants. Jouez au même jeu; les enfants doivent gagner les lettres de ce mot au lieu de « BINGO ».



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE CHEF D'ORCHESTRE



Apprentissage clé

*Faire travailler
l'attention et la
concentration.*

But du jeu

Un jeu pour lequel les enfants forment un cercle et reproduisent les gestes d'un chef d'orchestre secret de façon que l'enfant chargé de deviner ne puisse pas savoir qui est le véritable chef d'orchestre.

Matériel nécessaire

Matériel

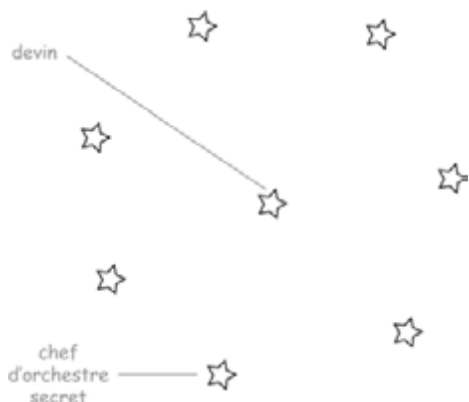
- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de former un cercle.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le chef d'orchestre secret doit faire des gestes que tous les autres enfants doivent reproduire (par exemple, le chef d'orchestre secret peut poser les mains sur sa tête ou sauter sur place).
 - Le chef d'orchestre secret doit montrer un nouveau geste toutes les 30 secondes.
 - Les autres enfants reproduisent les gestes du chef d'orchestre secret aussi rapidement que possible de façon que l'enfant chargé de deviner ne puisse pas trouver qui est le chef d'orchestre. (Assurez-vous qu'ils ne fixent pas le chef d'orchestre secret du regard, cela révélerait son identité !)
 - L'enfant chargé de deviner (le devin) doit se tenir au milieu du cercle. Il doit observer les enfants composant le cercle et il a droit à trois essais pour deviner qui est le chef d'orchestre secret.
 - S'il ne trouve pas qui est le chef d'orchestre secret après trois essais, le chef d'orchestre secret doit se manifester.
3. Pour commencer le jeu, demandez à un volontaire de jouer le rôle de l'enfant chargé de deviner. Ce dernier quitte l'aire de jeu et ferme les yeux pendant que vous choisissez un chef d'orchestre secret.
4. Choisissez-le en silence.
5. Faites revenir l'enfant chargé de deviner sur l'aire de jeu et dites-lui de se placer au milieu du cercle. Assurez-vous que les enfants ne dévoilent pas l'identité du chef d'orchestre secret quand l'enfant revient !
6. Vous devez commencer le jeu avec un geste que tout le monde peut imiter.
7. Cela permettra au chef d'orchestre secret de prendre la relève et de proposer les gestes.
- ⚠ Assurez-vous que les gestes du chef d'orchestre secret ne mettent aucun enfant en danger.
8. Changez l'enfant chargé de deviner et le chef d'orchestre secret après trois tentatives ou lorsque l'enfant a deviné l'identité du chef d'orchestre secret.



LE CHEF D'ORCHESTRE *SUITE*



Points à contrôler

- Est-ce que chaque enfant tenant le rôle du chef d'orchestre secret arrive à créer des gestes que les autres enfants doivent imiter ?
- Tous les enfants arrivent-ils à reproduire les mouvements du chef d'orchestre secret en temps opportun ?



Discussion

Réflexion

- Quand vous étiez chargés de deviner, comment avez-vous fait pour essayer de trouver l'identité du chef d'orchestre secret ?
- Quand vous étiez le chef d'orchestre secret, comment avez-vous fait pour ne pas être découvert ?
- Pourquoi est-il important de se concentrer dans ce jeu et de faire attention à ses camarades, au chef d'orchestre secret et même à l'enfant chargé de deviner ?
- Qu'ont fait les autres enfants afin de garder l'identité du chef d'orchestre secrète ?

Connexion

- Dans quels cas est-il utile de faire attention à ce qui nous entoure ?

Application

- Comment pouvez-vous mieux faire attention à ce qui vous entoure dans la vie (par exemple lorsque vous traversez la rue) ?



Variantes

- Désignez plusieurs enfants chargés de deviner et plusieurs chefs d'orchestre secrets.
- Demandez à tous les enfants de fermer les yeux et choisissez un chef d'orchestre secret. Cela encouragera les enfants à faire plus attention à leurs camarades pour deviner quel enfant ils doivent imiter.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

RELAIS EN ÉTOILE



Apprentissage clé

Faire travailler la concentration et la mémoire.

But du jeu

Une course de relais en forme de huit autour des cônes choisis.

Matériel nécessaire

Matériel

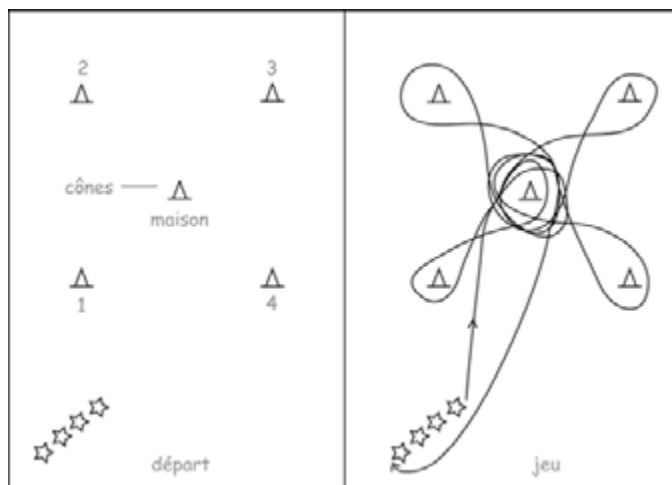
- Cônes : 5 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 4 à 6 enfants.
2. Disposez quelques cônes près de chaque équipe selon le motif illustré sur le schéma.
3. Demandez à chaque équipe de se mettre en ligne près de l'un des cônes extérieurs (voir le schéma).
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est une activité de relais.
 - Les enfants suivent le parcours l'un après l'autre.
 - Le cône du milieu est désigné comme étant la base.
 - La course consiste à courir en huit autour du cône n° 1 et de la base, puis du cône n° 2 et de la base, puis du cône n° 3 et de la base, et enfin du cône n° 4 et de la base, ce qui crée un motif de fleur (voir le schéma).
 - Lorsqu'un joueur a terminé le parcours, il touche la main de l'enfant suivant qui commence alors à courir.
5. La course se termine lorsque tous les enfants ont fini le parcours une fois.



Points à contrôler

- Les enfants courent-ils autour des cônes dans le bon sens et selon l'enchaînement correct ?
- Les enfants encouragent-ils leurs coéquipiers ?

RELAIS EN ÉTOILE SUITE



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans ce relais ?
- Comment avez-vous surmonté cette difficulté ?

Connexion

- Dans quelle situation avez-vous également dû être actif physiquement tout en vous concentrant sur une tâche ?

Application

- Que pouvez-vous faire à l'avenir pour rester concentré tout en étant physiquement actif ?



Variantes

- Une fois que les enfants se sentent suffisamment à l'aise dans la course de relais, laissez-les partir à intervalles réguliers. Par exemple, laissez le deuxième enfant commencer à courir une fois que le premier a fait un huit autour du premier cône. Soulignez le fait qu'ils doivent faire attention de ne pas se rentrer dedans pendant la course.
- Essayez de courir à reculons.
- Au lieu de courir, demandez aux enfants de sauter à cloche-pied.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE JEU DES CAILLOUX



Apprentissage clé

Développer des aptitudes en organisation et en réflexion stratégique.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les équipes essaient de voler les cailloux de l'équipe opposée et de les amener dans leur camp.

Matériel nécessaire

Matériel

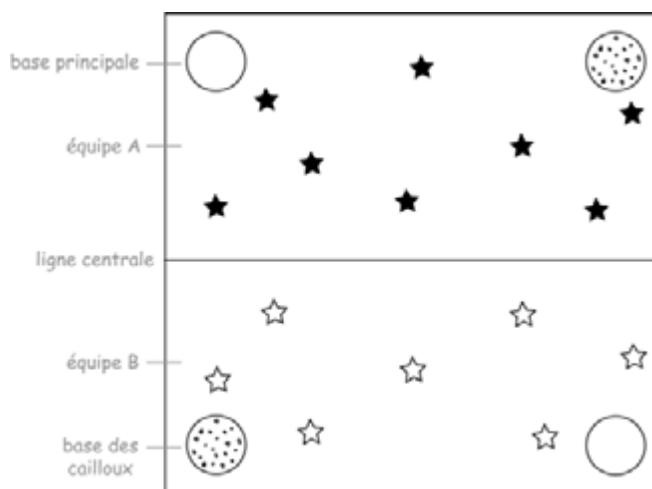
- Petits cailloux : 40
- Craie, corde ou bâtons (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne centrale, à délimiter 2 camps et 2 zones pour les cailloux)
- Brassard ou symbole distinctif : 1 pour la moitié des enfants

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sûre.
1. Répartissez les enfants en deux équipes, l'équipe A et l'équipe B (entre 3 et 20 enfants par équipe).
2. Donnez un brassard à chaque enfant de l'équipe A.
3. Délimitez une aire de jeu. Tracez une ligne centrale, deux camps et deux zones pour les cailloux aux extrémités opposées de l'aire de jeu (voir le schéma).
4. Disposez 20 cailloux sur chaque zone pour les cailloux.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu consiste à prendre autant de cailloux que possible à l'autre équipe et de retourner dans son camp avant de se faire attraper.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants ne sont pas trop agressifs lorsqu'ils attrapent leurs camarades.
 - Les joueurs ne peuvent rapporter qu'un caillou à la fois.
 - Si vous vous faites attraper, vous devez vous rendre dans le camp de l'autre équipe. Pour être libéré, un de vos coéquipiers doit vous toucher (ce coéquipier ne doit pas s'être fait attraper).
 - Si un enfant se fait attraper alors qu'il court en tenant un caillou à la main, le caillou est remis dans sa zone de cailloux originale et le joueur attrapé doit se rendre dans le camp adverse.
6. Au bout de 5 minutes, arrêtez le jeu et demandez à chaque équipe de compter les cailloux dans leur zone pour les cailloux.
7. En même temps, laissez 2 minutes à chaque équipe pour réfléchir à une stratégie et s'améliorer.
8. Continuez à jouer et comptez les cailloux toutes les 3 à 5 minutes.
9. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



LE JEU DES CAILLOUX *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants ramènent-ils les cailloux quand ils se font attraper dans la zone de l'équipe adverse?
- Les enfants communiquent-ils et mettent-ils au point des plans et des stratégies pour gagner ?
- Tous les enfants s'impliquent-ils ? Participent-ils ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était difficile dans ce jeu ?
- Comment votre équipe a-t-elle surmonté les difficultés pour prendre les cailloux ?
- La stratégie de votre équipe a-t-elle changé au fur et à mesure du jeu ?

Connexion

- Dans la vie de tous les jours, dans quelles situations devez-vous établir une stratégie ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour que le processus de planification avec les autres soit réussi ?



Variantes

- Augmentez la taille de l'aire de jeu, ou ajoutez des obstacles, par exemple des arbres et des buissons.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LANCE ET BAISSÉ-TOI



Apprentissage clé

Améliorer la concentration et l'attention.

But du jeu

Un jeu de relais dans lequel les enfants doivent lancer et attraper un sac de fèves.

Matériel nécessaire

Matériel

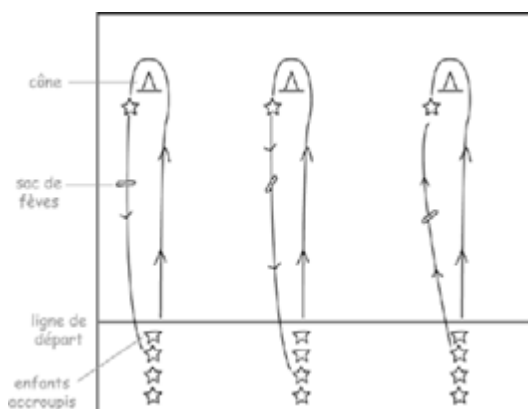
- Craie
- Sac de fèves ou une paire de chaussettes roulées : 1 pour chaque équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou à l'aide de balises.
2. Faites des équipes de 5 à 6 enfants.
3. Demandez à chaque équipe de former une ligne droite derrière la ligne de départ.
4. Mettez un cône ou un repère à environ 3 à 5 mètres devant chaque équipe (voir le schéma).
5. Donnez un sac de fèves au premier enfant (A) de chaque équipe.
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est une activité de relais.
 - Lorsque vous dites « Partez ! », A court vers le cône.
 - Lorsqu'il arrive au cône, A lance le sac de fèves à la première personne de son équipe se trouvant derrière la ligne de départ, l'enfant B. Après avoir renvoyé le sac de fèves à l'enfant A, B s'accroupit (s'assied) par terre.
 - A lance alors le sac de fèves au deuxième enfant de la file, l'enfant C, qui le lui renvoie avant de s'accroupir à son tour. Le jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que tous les enfants de la file aient attrapé et lancé le sac de fèves et se soient accroupis par terre.
 - Lorsque le dernier enfant de la file lance le sac de fèves à A, tous les enfants se lèvent.
 - A pose le sac de fèves sur le sol près du cône, court vers son équipe et tape dans la main de l'enfant suivant dans la file, l'enfant B.
 - B court jusqu'au cône, ramasse le sac de fèves et le lance aux autres membres de l'équipe, comme l'a fait A avant lui.
 - Chaque enfant lance le sac de fèves depuis le cône à son tour.
7. Mettez les enfants au défi d'effectuer ce jeu de relais aussi vite que possible.
8. Le jeu se termine quand chaque membre de l'équipe a fini son enchaînement.



LANCE ET BAISSE-TOI *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants se baissent-ils après avoir lancé et attrapé le sac de fèves ?
- Chaque enfant a-t-il la possibilité de lancer le sac depuis le cône ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez trouvé difficile dans cette activité ?
- Comment êtes-vous restés concentrés pendant le jeu ?

Connexion

- Donnez des exemples de certains moments dans votre vie où vous devez rester concentré pendant de longs moments.

Application

- Si vous recommenciez ce jeu, que changeriez-vous pour mieux réussir ?
- Lorsque vous devez vous concentrer pendant longtemps, que pouvez-vous faire pour rester concentré ?



Variantes

- Utilisez un ballon au lieu d'un sac de fèves.
- Mettez les équipes au défi de finir le jeu en un temps donné.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JEUX BALLON NOIR - CORPS



Exemples de questions pour une discussion initiale J122

De 6 à 9 ans

Mon corps en équilibre	J125
Les voitures s'arrêtent !	J127
Le ballon éléphant.....	J129
L'heure de manger	J131
Des chats et des souris	J133
Apprendre à reconnaître un... ..	J135
Course de relais	J137
Partenaires, debout	J139
Faites rouler le ballon.....	J141

De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

Football à quatre pattes.....	J143
Passer sous la barre.....	J145
Course chimpanzé.....	J147
Les corbeaux et les grues	J149
Les coupoles et les plats	J151
Baseball de football.....	J153
Le ballon de foot chasseur.....	J157

10 ans et plus

Jouer aux quilles avec les sacs.....	J159
Passe de relais en rond	J161
Relais de cônes.....	J163
Toujours plus bas.....	J165
Relais de ballon en flamand rose	J167
Faire une passe et courir.....	J169

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

- Comment apprenons-nous à notre corps à faire de nouvelles choses, comme marcher sur les mains, attraper un ballon ou courir pendant longtemps ?
- Combien de fois devons-nous nous exercer à faire quelque chose avant d'en acquérir la maîtrise ? L'aptitude se développe-t-elle soudainement (d'un coup) ou progressivement (petit à petit) ?
- Que pouvons-nous faire chaque jour pour que notre corps fonctionne le mieux possible ?
- Si vous possédez une voiture, vous devez y mettre de l'huile et de l'essence pour qu'elle fonctionne correctement. Quels sont les carburants dont votre corps a besoin pour fonctionner correctement ?
- Comment pouvez-vous développer la force de vos jambes ? (de vos mains ? de vos bras ? de votre système cardiaque?)
- Qu'arrive-t-il à vos muscles si vous ne les utilisez pas pendant une longue période : par exemple, lorsque vous êtes malade et alité pendant quelques jours ?
- Quelles parties du corps travaillent dur lorsque nous :
 - courons vite ?
 - sautons haut en l'air ?
 - soulevons une lourde charge ?
 - lançons et attrapons un ballon ?
- Que se passe-t-il à l'intérieur du corps lorsque nous effectuons ces actions ?
- Donnez-moi une tâche qui était difficile mais qui est maintenant facile pour vous. Comment ce changement est-il survenu ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez réussi à accomplir une tâche difficile ?

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



10 ans et plus

- Que faites-vous différemment dans les situations suivantes :
 - Lorsque vous marchez dans la rue ou lorsque vous marchez sur un sentier étroit ?
 - Lorsque vous frappez un ballon du pied aussi loin que possible ou lorsque vous le frappez vers une cible ?
 - Lorsque vous courez sur une longue distance ou lorsque vous courez sur une courte distance ?

- Lorsque les jeunes animaux jouent, ils semblent souvent être en train de s'entraîner ou de s'exercer à des aptitudes dont ils auront besoin lorsqu'ils auront grandi. Par exemple, les jeunes chats jouent à traquer et à bondir subitement sur un objet, ce dont ils auront besoin pour devenir de bons chasseurs. De quelle manière les jeux et le sport auxquels vous participez peuvent-ils vous servir d'entraînement aux aptitudes dont vous aurez besoin en grandissant ?

- Le temps fait-il une différence dans la manière dont vous voyez les choses ? Par exemple, que vous offre un coup d'œil, qu'une étude prolongée ne vous donne pas ? Que vous offre une étude prolongée, qu'un coup d'œil ne vous donne pas ?

- Duquel de vos sens (le toucher, la vue, l'odorat, l'ouïe) dépendez-vous le plus, à votre avis, pour recueillir des informations ? Expliquez. Quels pourraient être les avantages de dépendre fortement de ce sens ? les désavantages ?

MON CORPS EN ÉQUILIBRE



Apprentissage clé

Développer la force et la souplesse.

But du jeu

Garder son corps en équilibre pendant 3 secondes dans diverses postures.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de trouver une place sur l'aire de jeu et de laisser une distance d'au moins une longueur de bras entre eux.
 2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous dites le nom de différentes parties du corps. Les enfants doivent mettre la partie du corps nommée par terre et rester en équilibre. Par exemple, deux mains et un pied, ou une main et un pied, ou un coude et deux genoux.
 - Les positions d'équilibre doivent être maintenues pendant au moins 3 secondes.
 3. Donnez un exemple aux enfants avec l'aide d'un volontaire, et demandez-leur d'observer sa position d'équilibre. Demandez à tous les enfants de copier cette position.
 4. Permettez aux enfants plusieurs essais pour maîtriser chaque position.
- ⚠ Encouragez les enfants à communiquer les uns avec les autres à chaque fois qu'ils ne se sentent pas à l'aise pendant l'activité.



Points à contrôler

- La plupart des enfants arrivent-ils à rester en équilibre dans les positions que vous indiquez ?
- Les enfants restent-ils en équilibre en toute sécurité ?

MON CORPS EN ÉQUILIBRE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Avez-vous trouvé difficile de rester en équilibre pendant ce jeu ?
- Quelles positions étaient les plus difficiles pour vous ? Pourquoi, à votre avis ?

Connexion

- Dans quelle autre situation de la vie est-il important de rester en équilibre ou de tenir un objet en équilibre ?

Application

- À votre avis, que pourriez-vous faire dans la vie pour mieux garder votre équilibre ?
- Quels effets une activité physique régulière et des étirements ont-ils sur notre corps ?



Variantes

- Demandez aux enfants de maintenir chaque position pendant plus longtemps.
- Mettez les enfants par deux et demandez-leur de trouver leur équilibre par deux (par exemple, trois bras et trois jambes).
- Demandez-leur de rester en position en fermant les yeux.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LES VOITURES S'ARRÊTENT



Apprentissage clé

Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Utiliser la collaboration en équipe, la force et la souplesse pour rester en équilibre par deux en toute sécurité.

Matériel nécessaire

Matériel

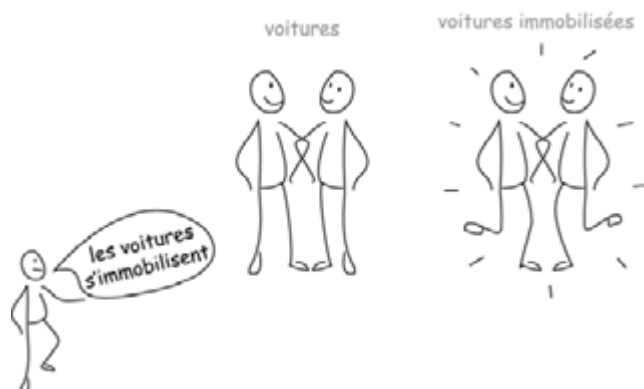
- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Mettez les enfants par deux.
2. Demandez-leur de trouver une place libre sur l'aire de jeu.
3. Dites-leur de se tenir à côté l'un de l'autre et de se prendre les bras.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque groupe de deux fait semblant d'être une voiture.
 - Il se déplace librement sur l'aire de jeu, et fait attention d'éviter les autres voitures.
 - Lorsque vous criez : « Les voitures s'arrêtent ! », les enfants doivent s'arrêter et se tenir en équilibre sur une jambe pendant 3 secondes. Les groupes de deux doivent se tenir debout ensemble.
- ⚠ Dites aux enfants de faire attention aux autres groupes lorsqu'ils se déplacent et restent en équilibre.
 - Après les 3 secondes, demandez aux enfants de continuer à « rouler » dans leur voiture.
5. Dites « Les voitures s'arrêtent ! » toutes les 30 secondes environ.



Points à contrôler

- Tous les enfants arrivent-ils à rester en équilibre ?
- Les enfants collaborent-ils et communiquent-ils avec leur partenaire afin de rester en équilibre ?
- Les groupes de deux changent-ils de direction lorsqu'ils s'approchent d'un autre groupe ?

LES VOITURES S'ARRÊTENT *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Vous êtes-vous senti en danger lorsque vous essayiez de garder l'équilibre pendant ce jeu ?
- Qu'avez-vous fait lorsque vous vous sentiez en danger ?
- Pensez-vous qu'il aurait été plus facile ou plus difficile de garder l'équilibre par vous-même ? Pourquoi ?
- Comment avez-vous aidé votre partenaire à garder l'équilibre ?

Connexion

- Dans quelle autre situation de la vie avez-vous collaboré avec une autre personne afin de garder l'équilibre ?

Application

- Citez des exemples d'exercices ou d'activités que vous pouvez faire pour améliorer votre équilibre.



Variantes

- Demandez aux enfants de maintenir chaque position pendant plus longtemps.
- Changez la position d'équilibre chaque fois que vous dites « Les voitures s'arrêtent ! » (par exemple : « Restez en équilibre sur un genou, les deux bras en l'air », « Restez en équilibre, une jambe tendue devant vous », et ainsi de suite).
- Répartissez les enfants en groupes de 3 et demandez-leur de rester en équilibre à trois plutôt qu'à deux.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE BALLON ÉLÉPHANT



Apprentissage clé

Développer la force et la souplesse.

But du jeu

Un jeu pour lequel les enfants forment un cercle et empêchent un ballon de passer entre leurs jambes.

Matériel nécessaire

Matériel

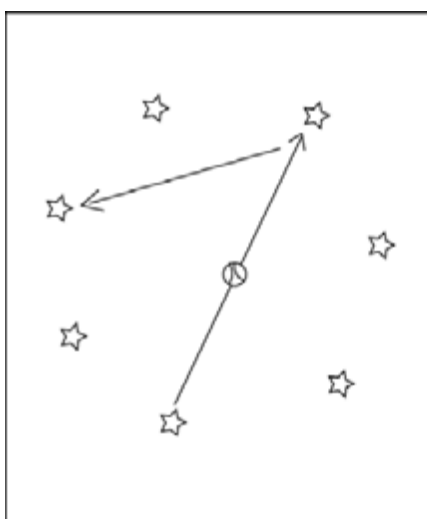
- Ballon (de football ou de même taille) : 1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de faire la ronde. Demandez aux enfants de se tenir debout, les pieds écartés. Le pied de chaque enfant doit toucher le pied de celui qui se trouve de chaque côté de lui (voir le schéma).
3. Demandez aux enfants de joindre les mains devant eux comme si leurs bras étaient une trompe d'éléphant (voir le schéma).
4. Placez un ballon au milieu de chaque cercle.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu est de faire passer le ballon entre les jambes des autres enfants tout en empêchant le ballon de passer entre les vôtres.
 - Les enfants ne peuvent pas bouger les jambes, mais ils peuvent se servir de leur « trompe d'éléphant » pour frapper le ballon et protéger leur espace.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants balancent les bras en toute sécurité dans leur espace personnel.
 - Si le ballon passe entre les jambes d'un enfant, alors ce dernier ne peut plus utiliser qu'un seul bras.
 - Si le ballon passe entre ses jambes une deuxième fois, il doit se retourner et continuer à jouer tourné vers l'extérieur du cercle.
6. Commencez un nouveau jeu avec les enfants qui ont laissé passer un ballon entre leurs jambes plus de deux fois.
7. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu finit.



LE BALLON ÉLÉPHANT *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants gardent-ils les jambes bien écartées ?
- Les enfants arrivent-ils à faire passer le ballon entre les jambes de leurs camarades ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans le jeu ?
- Quels muscles avez-vous senti s'étirer lorsque vous jouiez à ce jeu ?

Connexion

- Dans quelles situations de la vie la souplesse physique est-elle un avantage ?

Application

- Citez des exemples d'exercices ou d'activités que vous pouvez faire pour améliorer votre souplesse. Pouvez-vous m'en faire une démonstration ?



Variantes

- Jouez avec 2 ou 3 ballons à la fois.
- Utilisez un ballon plus petit.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

L'HEURE DE MANGER



Apprentissage clé

Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Éviter de se faire toucher en se rendant dans la zone de sécurité à l'extérieur du cercle.

Matériel nécessaire

Matériel

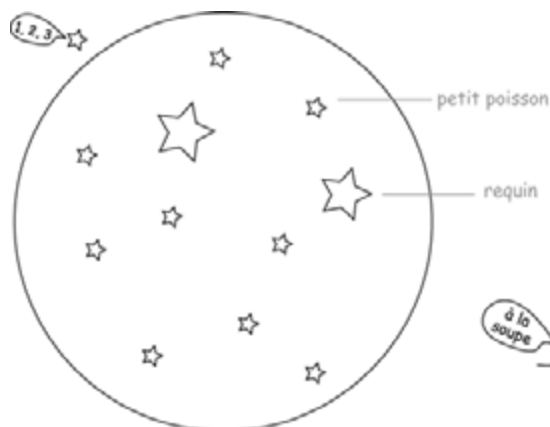
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer un cercle)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Tracez un grand cercle sur le sol pour chaque groupe.
3. Demandez 2 volontaires par équipe pour jouer le rôle des requins.
4. Dites aux autres enfants que dans ce jeu, ils tiendront le rôle des petits poissons.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les petits poissons et les requins se déplacent à l'intérieur du cercle en faisant semblant de nager.
 - Lorsque vous dites « C'est l'heure de manger ! » les petits poissons s'enfuient en essayant d'échapper aux requins.
 - Les requins doivent essayer d'attraper les petits poissons.
- ⚠️ Rappelez aux enfants de regarder autour d'eux afin qu'ils évitent de se rentrer dedans.
- ⚠️ Demandez aux enfants de ne pas se pousser.
 - Les petits poissons peuvent sortir du cercle pour se mettre en sécurité, mais ne peuvent y rester que le temps de compter à voix haute jusqu'à 3 (1, 2, 3) et doivent ensuite retourner dans le cercle.
 - Un enfant touché devient un requin.
 - Chaque « Heure de manger ! » ne dure que 10 à 15 secondes. Ensuite, vous dites « Nage libre ». Pendant la nage libre, tous les enfants nagent en sécurité dans le cercle.
6. Continuer de jouer jusqu'à ce que tous les petits poissons se soient changés en requins.
7. Recommencez le jeu en laissant d'autres volontaires jouer le rôle des requins.



L'HEURE DE MANGER! SUITE



Points à contrôler

- Chaque enfant réagit-il lorsque vous dites « C'est l'heure de manger ! » ?
- Les enfants jouent-ils sans danger et sans se pousser ?



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous fait pour échapper aux requins ?
- Avez-vous joué d'une façon différente lorsque vous étiez fatigué et à bout de souffle ?

Connexion

- Lorsque vous courez sur de longues distances ou pendant longtemps, que ressentez-vous dans la poitrine ?

Application

- Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'avoir un bon système pulmonaire ?
- Citez des exemples d'exercices ou d'activités que vous pouvez faire pour que vos poumons restent en bonne santé.



Variantes

- Demandez aux enfants de sauter à cloche-pied au lieu de courir.
- Allongez les périodes « Heure de manger ! » (par exemple, entre 30 et 45 secondes).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

DES CHATS ET DES SOURIS



Apprentissage clé

Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Trouver un cercle dans lequel se tenir debout pour éviter de devenir le chat.

Matériel nécessaire

Matériel

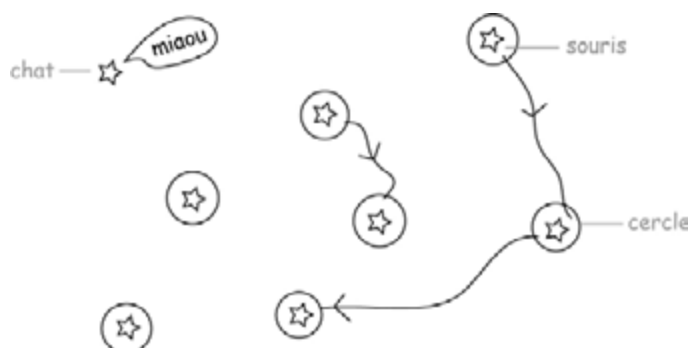
- Cerceaux ou craie (cercles au sol) : 1 par joueur sauf pour le chat

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants s'ils peuvent décrire la relation entre un chat et une souris (par exemple, les chats chassent les souris).
 2. Demandez aux enfants de faire une démonstration du miaulement du chat.
 3. Demandez à un volontaire d'être le chat.
 4. Tous les autres enfants jouent le rôle des souris et se trouvent une place sur l'aire de jeu. Demandez-leur de tracer un cercle ou de placer un cerceau sur le sol et de s'y tenir (voir le schéma).
 5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsqu'un chat miaule, toutes les souris doivent quitter leur cercle et en trouver un autre.
 - Le chat doit également trouver un cercle vide.
 - Un seul enfant peut se tenir dans un cercle à la fois.
 - L'enfant qui pose le pied dans un cercle en premier peut y rester.
- ⚠ Demandez aux enfants de jouer honnêtement et d'être gentils les uns avec les autres.
- L'enfant qui ne trouve pas de cercle vide devient le nouveau chat.
6. Recommencez et continuez le jeu.



Points à contrôler

- L'enfant qui tient le rôle du chat arrive-t-il à trouver un cercle ?
- Les enfants laissent-ils celui qui a posé le pied en premier dans le cercle y rester ?
- Les enfants sont-ils gentils les uns avec les autres ?

DES CHATS ET DES SOURIS SUITE



Discussion

Réflexion

- Est-ce que le rôle de chat vous a plu ? Pourquoi ?
- Avez-vous trouvé plus difficile d'être le chat ou la souris ? Pourquoi ?
- En quoi votre rapidité vous a-t-elle aidé à trouver un cercle vide ?
- Quelles autres stratégies avez-vous employées pour trouver un cercle vide ?

Connexion

- Dans la vie, dans quelle situation est-il nécessaire de se déplacer rapidement ?

Application

- Citez des exemples d'exercices ou d'activités que vous pouvez faire pour augmenter votre rapidité.



Variantes

- Ajoutez d'autres chats au jeu.
- Augmentez l'espace entre les cercles.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

APPRENDRE À RECONNAÎTRE UN...



Apprentissage clé

Développer les
cinq sens.

But du jeu

Un jeu de devinette au cours duquel un enfant aux yeux bandés doit se servir de ses autres sens pour deviner quel est l'objet qu'il touche.

Matériel nécessaire

Matériel

- Bandeaux :
1 pour deux enfants
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)
- Divers objets (des brindilles, des cailloux, des crayons, des balles, des bouteilles, des tasses, des seaux, et ainsi de suite) : au moins 1 par enfant

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants d'énumérer tous les sens auxquels ils peuvent penser (la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher).
2. Expliquez qu'il s'agit d'un jeu qui nécessite l'usage de plus d'un sens.
3. Tracez une ligne de départ nette.
4. Dispersez les objets sur l'aire de jeu (voir le schéma).
5. Mettez les enfants par deux.
6. Donnez un bandeau à chaque groupe de deux.
7. Expliquez et faites une démonstration :

- Chaque enfant a la possibilité d'avoir les yeux bandés.
- Les enfants qui voient amènent leur partenaire aux yeux bandés vers un des objets qui se trouvent sur l'aire de jeu.

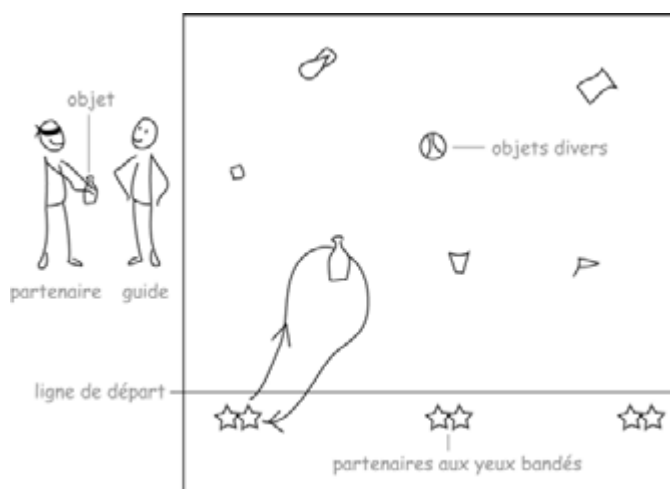


Assurez-vous que les enfants aux yeux bandés ne se foncent pas dedans.



Déplacez-vous sur l'aire de jeu pour vous assurer que les enfants aux yeux bandés sont en sécurité avec leur partenaire.

- L'enfant aux yeux bandés ramasse l'objet et le palpe soigneusement.
 - Permettez à chaque enfant de tenir l'objet et de le palper pendant 20 à 30 secondes.
 - Remplacez l'objet par terre et demandez aux partenaires de revenir à la ligne de départ.
 - Retirez les bandeaux.
 - Les enfants qui avaient les yeux bandés essaient alors de trouver l'objet qu'ils ont étudié.
8. Demandez aux enfants d'échanger leurs rôles. Permettez à chaque partenaire d'avoir les yeux bandés ainsi que de guider celui qui ne voit rien.



APPRENDRE À RECONNAÎTRE UN... SUITE



Points à contrôler

- Les enfants se servent-ils de plus d'un sens pour étudier l'objet ? (Par exemple, du toucher et de l'odorat.)
- Les enfants qui voient font-ils attention à la sécurité de leur partenaire ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez ressenti en ayant les yeux bandés ?
- À quels autres sens pouviez-vous vous fier ?
- Quel autre sens avez-vous utilisé pour étudier l'objet ?
- Comment êtes-vous arrivé à reconnaître le bon objet lorsque vous ne portiez plus le bandeau ?
- Comment utilisez-vous votre sens _____ (de l'odorat, de la vue, du goût, du toucher, de l'ouïe) chaque jour ?

Connexion

- Dans quelle autre situation de la vie avez-vous dû vous fier à votre sens de l'odorat ? du toucher ? de l'ouïe ? de la vue ?

Application

- À votre avis, que ressentiriez-vous si vous n'aviez pas le sens _____ (de l'odorat, de la vue, du goût, du toucher, de l'ouïe) ?



Variantes

- Donnez le temps à chaque enfant qui a les yeux bandés de tenir entre 2 et 4 objets. Ensuite, demandez-leur de retrouver tous les objets qu'ils ont tenus.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

COURSE DE RELAIS



Apprentissage clé

Développer sa condition physique et les facultés motrices pour coordonner les gestes amples.

But du jeu

Travailler en équipe pour terminer une course de relais le plus rapidement possible.

Matériel nécessaire

Matériel

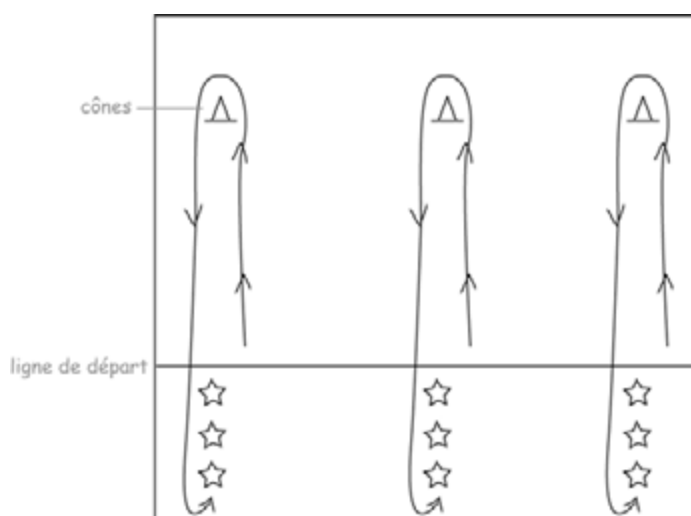
- Cône (ou tout autre objet, comme une chaise ou une bouteille) : 1 par équipe
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 4 à 6 enfants.
2. Tracez une ligne de départ à l'une des extrémités de l'aire de jeu.
3. Demandez à chaque équipe de former une ligne droite derrière la ligne de départ.
4. Mettez un cône à 5 ou 10 mètres de distance devant chaque équipe.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous dites : « Partez ! », les premiers de chaque file courent et contournent le cône, puis reviennent à la ligne de départ et tapent dans la main du joueur suivant.
- ⚠ Dites aux enfants de faire attention à ne pas se rentrer dedans.
 - Le joueur suivant ne peut pas partir avant que le coureur ait tapé dans sa main.
6. Continuez la course de relais jusqu'à ce que tous les joueurs de chaque équipe aient eu leur tour.
7. Recommencez le jeu, mais demandez cette fois aux joueurs de sauter à cloche-pied, de courir à reculons, de marcher sur le côté ou de sauter à la corde jusqu'au cône, puis de revenir à leur point de départ.



Points à contrôler

- Chaque enfant respecte-t-il les règles du jeu ?
- Les enfants encouragent-ils leurs coéquipiers ?

COURSE DE RELAIS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Est-ce que la course de relais vous a plu ? Pourquoi ?
- Quelles parties du corps avez-vous fait travailler ?

Connexion

- Quels sont les autres activités ou les autres sports auxquels vous participez qui font appel à ces mêmes parties du corps ?

Application

- Pourquoi une activité physique régulière est-elle bénéfique ?
- En quoi le fait d'être en bonne condition physique nous aide-t-il dans la vie de tous les jours ?



Variantes

- Ajoutez des obstacles entre la ligne de départ et chaque cône.
- Donnez à chaque équipe la possibilité de créer une nouvelle difficulté pour chaque course (par exemple, sauter à cloche-pied, tourner trois fois sur soi-même lorsqu'on atteint le cône, et ainsi de suite).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PARTENAIRES, DEBOUT



Apprentissage clé

Développer sa condition physique et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples.

But du jeu

Se mettre debout par deux et en groupe à partir de la position de départ dos à dos et assis par terre.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Mettez les enfants par deux.
2. Demandez aux enfants de se trouver une place dans l'aire de jeu.
3. Demandez-leur de s'asseoir dos à dos et de se prendre les bras à la hauteur du coude (voir le schéma).
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous dites « Partenaires, debout », les groupes de deux doivent collaborer pour se mettre debout.
- ⚠ Encouragez les enfants à communiquer les uns avec les autres à chaque fois qu'ils ne se sentent pas à l'aise pendant l'activité.
 - Les partenaires doivent garder les bras en contact.
5. Laissez suffisamment de temps aux groupes de deux pour se mettre debout (entre 1 et 2 minutes).
6. Demandez aux enfants de changer de partenaire et de recommencer le jeu.
7. Ils doivent ensuite répéter les étapes précédentes en groupes de quatre.



Points à contrôler

- Chaque enfant arrive-t-il à collaborer avec son partenaire afin de se mettre debout ?
- Les enfants semblent-ils savoir comment collaborer afin d'accomplir cette tâche ?
- Les enfants sont-ils aimables et coopératifs ?

PARTENAIRES, DEBOUT *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous trouvé de plus difficile en essayant de vous mettre debout par deux ou en groupe ?
- À votre avis, qu'est-ce qui vous a aidé à vous mettre debout par deux ou en groupe ?
- Qu'avez-vous utilisé pour accomplir cette tâche (l'esprit, les muscles, la voix, et ainsi de suite) ?

Connexion

- Décrivez les situations passées lors desquelles vous avez collaboré avec votre famille et votre communauté afin d'accomplir une tâche.
- Dans quelle autre situation de la vie devez-vous utiliser les mêmes muscles ?

Application

- Pourquoi est-il important de collaborer en équipe en vue d'atteindre un objectif ?



Variantes

- Demandez aux enfants d'essayer de se mettre debout en ne se servant que d'une jambe.
- Continuez d'augmenter la taille du groupe (par exemple, se mettre debout en groupe de 5, de 6 ou de 7).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FAITES ROULER LE BALLON



Apprentissage clé

Développer sa force et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Un jeu de relais qui présente la manière de déplacer un objet sur le sol à l'aide d'une raquette.

Matériel nécessaire

Matériel

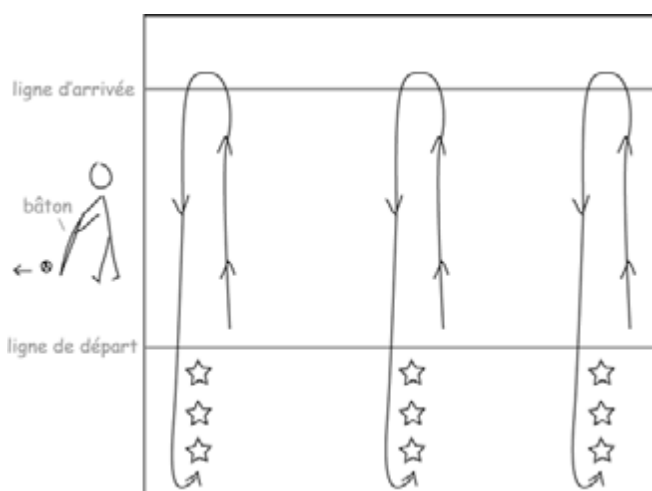
- Raquette (ou tout autre objet qui permet de contrôler un objet au sol, comme un long bâton ou une batte) :
- 1 par équipe
- Balle :
- 1 par enfant
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer des lignes sur le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sûre.
1. Tracez une ligne de départ à l'une des extrémités de l'aire de jeu et une ligne d'arrivée à l'autre extrémité.
2. Faites des équipes de 3 à 6 enfants.
3. Demandez à chaque équipe de se mettre en ligne derrière la ligne de départ.
4. Donnez à chaque groupe une raquette (ou un long bâton) et une balle.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant peut à son tour utiliser la balle et la raquette.
 - Le but du jeu est de faire rouler la balle sur le sol à l'aide de la raquette pour franchir la ligne d'arrivée et revenir à la ligne de départ.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants ne sont pas trop agressifs lorsqu'ils utilisent la raquette pour frapper la balle.
 - L'enfant suivant commence lorsque celui qui le précède revient à la ligne de départ avec la raquette et la balle.
 - Le jeu est terminé lorsque tous les enfants ont eu leur tour.
6. Recommencez l'activité jusqu'à ce que les enfants la maîtrisent mieux.



Points à contrôler

- Les enfants se concentrent-ils sur la balle ?
- Tous les enfants s'impliquent-ils ? Participent-ils ?

FAITES ROULER LE BALLON *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans ce jeu ?
- Qu'avez-vous fait pour réussir ce jeu ?

Connexion

- Quel sport avez-vous pratiqué dans lequel vous avez utilisé un bâton, une raquette ou une batte pour frapper la balle ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour améliorer votre aptitude à utiliser des battes, des raquettes pour des bâtons pour frapper des objets ?



Variantes

- Demandez aux enfants de suivre une ligne droite jusqu'à la ligne d'arrivée (tracez une ligne droite sur le sol, que les enfants pourront suivre).
- Rallongez la course et demandez aux enfants de naviguer autour des cônes ou d'obstacles naturels comme des arbres ou des buissons.
- Mettez les enfants par deux et donnez-leur une balle pour deux. Demandez aux enfants d'utiliser la raquette pour faire rouler la balle vers leur partenaire.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FOOTBALL À QUATRE PATTES



Apprentissage clé

Développer sa force, sa souplesse et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Un jeu d'équipe dont le but consiste à envoyer le ballon dans le camp de l'équipe adverse tout en marchant à quatre pattes en position de pont inversé (voir le schéma).

Matériel nécessaire

Matériel

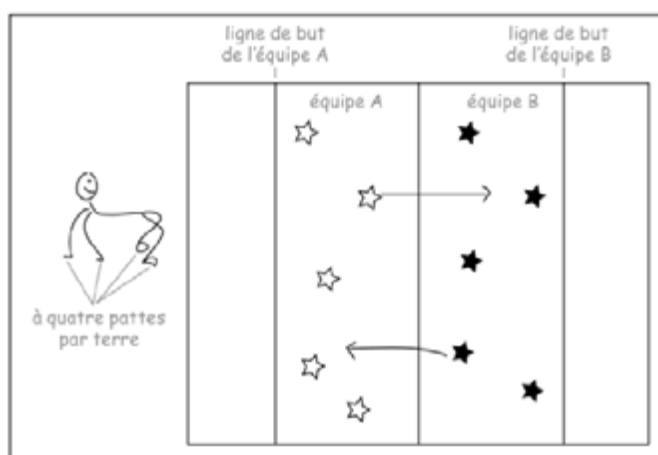
- Ballon de football : 1 pour deux équipes
- Craie (quelque chose qui puisse servir à délimiter l'aire de jeu)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Assurez-vous que l'aire de jeu est propre et sûre.
1. Faites des groupes égaux de 3 à 8 enfants.
2. Mettez les équipes par deux, en appelant une équipe l'équipe A et l'autre l'équipe B.
3. Donnez un brassard à chaque enfant de l'équipe A.
4. Marquez à la craie les limites de l'aire de jeu rectangulaire ainsi que les lignes centrales et les lignes de but (voir le schéma).
5. Demandez aux enfants s'ils savent jouer au football.
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Ils font un match de football, à une différence près : au lieu de courir, ils se penchent en arrière et mettent les deux mains et les deux pieds par terre (voir le schéma).
 - Comme au football, les enfants n'ont le droit de frapper le ballon que du pied.
 - Pour marquer un but, les équipiers doivent envoyer le ballon au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse.
 - Si un but est marqué, le ballon est remplacé au centre du terrain et le jeu recommence.
7. Pour lancer le jeu, placez le ballon au centre du terrain et demandez à chaque équipe de prendre position de chaque côté de la ligne centrale.
8. Encouragez les enfants à se déplacer rapidement tout en étant penchés en arrière vers le ballon.
9. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants restent-ils les deux mains et les deux pieds par terre pendant le match ?
- Utilisent-ils uniquement les pieds pour frapper le ballon ?
- Les enfants s'efforcent-ils de frapper le ballon et de l'envoyer au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse ?

FOOTBALL À QUATRE PATTES *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en jouant au football à quatre pattes ?
- Quels muscles sentiez-vous s'étirer ?
- Quels muscles sentiez-vous se contracter ?

Connexion

- Dans la vie, à quelles occasions faut-il être souple ?
- De quelle manière pouvez-vous étirer vos muscles avant une activité ou un sport afin d'améliorer votre souplesse ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'être souple ?

Application

- À l'avenir, que pouvez-vous faire pour améliorer votre souplesse ?
- Pouvez-vous nous montrer quelques-uns des étirements qu'on peut faire afin d'améliorer sa souplesse ?



Variantes

- Introduisez une nouvelle directive dans le jeu. Chaque fois que vous dites « Debout », demandez aux enfants de se mettre debout et de continuer de jouer comme s'il s'agissait d'un match de football normal. Lorsque vous dites « À quatre pattes », les enfants doivent revenir à leur position penchée en arrière, les deux mains et les deux pieds sur le sol, et continuer à jouer.
- Créez de plus petits buts dans lesquels envoyer le ballon.
- Augmentez la taille de l'aire de jeu.
- Ajoutez un deuxième ballon.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PASSER SOUS LA BARRE



Apprentissages clés

Développer la force et la souplesse.

But du jeu

Une compétition de souplesse au cours de laquelle les enfants essaient de passer sous une perche en se penchant en arrière.

Matériel nécessaire

Matériel

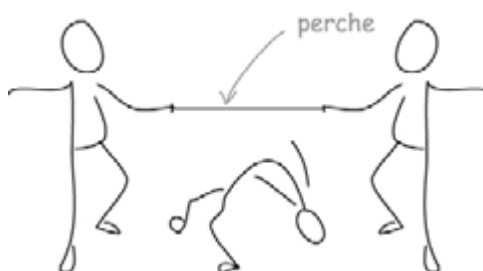
- Perche, longue branche ou corde :
1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
 2. Demandez deux volontaires dans chaque groupe pour tenir une perche ou une longue branche parallèlement au sol.
 3. Demandez aux volontaires de tenir la perche à hauteur des épaules (voir le schéma).
 4. Demandez à chaque équipe de former une ligne devant la perche.
 5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu consiste à se pencher en arrière et à passer sous la perche sans la toucher ni tomber.
 - Chaque enfant a la possibilité de passer sous la perche en se penchant en arrière.
- ⚠ Faites attention que personne ne se fasse mal en tombant à la renverse.
6. Laissez les enfants passer sous la perche. Abaissez légèrement la perche après que tout le monde a eu son tour.
 7. Encouragez chacun à essayer de passer sous la perche. S'ils ne peuvent pas se pencher en arrière davantage, ils peuvent passer sous la perche comme ils le veulent (par exemple, ils peuvent s'accroupir ou ramper par-dessous).
 8. Changez les volontaires qui tiennent la perche toutes les 2 à 3 minutes pour donner à chacun la possibilité de participer dans les deux rôles.
 9. Le jeu se termine lorsque la perche est si près du sol qu'il n'est plus possible de passer par-dessous.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à se pencher en arrière sans toucher la perche ?
- Tous les enfants participent-ils ?

PASSER SOUS LA BARRE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- À un moment donné, est-ce que cela vous faisait mal d'essayer de passer sous la perche ?
- Que signifie être souple ?

Connexion

- Au cours de ce jeu vous avez dû vous pencher en arrière. Dans quelles autres situations de la vie devez-vous faire preuve de souplesse ?

Application

- Comment pouvez-vous faire en sorte d'avoir moins mal la prochaine fois ?
- Quel genre d'activités ou d'étirements pouvez-vous faire pour améliorer votre souplesse ? Pouvez-vous nous les montrer ?



Variantes

- Donnez à chaque enfant une tasse d'eau à porter en passant sous la perche. Mettez-les au défi de ne pas en renverser une goutte.
- Demandez aux enfants de recommencer l'activité. Cette fois, ils doivent se toucher le nez en passant sous la perche.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

COURSE CHIMPANZÉ



Apprentissages clés

Développer sa condition physique, sa souplesse et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples.

But du jeu

Une course de relais au cours de laquelle les équipes suivent un parcours donné en courant « comme un chimpanzé ».

Matériel nécessaire

Matériel

- Cône ou repère : 1 par équipe
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

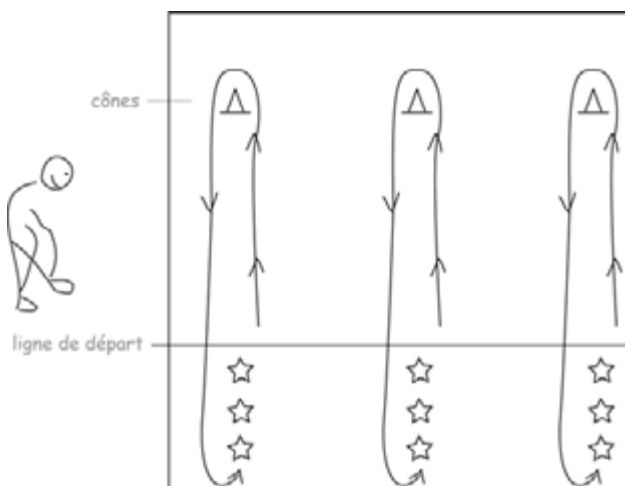
Règles du jeu

1. Faites des équipes de 3 à 8 enfants.
2. Demandez à chaque équipe de mettre en file derrière la ligne de départ.
3. Mettez un cône ou un repère face à chaque équipe, à environ 10 à 15 mètres (voir le schéma).
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Il s'agit d'une course de relais.
 - Au début du jeu, le premier joueur de chaque équipe, le joueur A, se penche et attrape ses chevilles. Les A « courent » ensuite autour du cône et reviennent à la ligne de départ pour taper dans la main du joueur suivant (voir le schéma).
 - Les enfants n'ont pas le droit de lâcher leurs chevilles pendant qu'ils se déplacent.
- ⚠ Assurez-vous qu'ils ne se tapent pas le menton avec les genoux. Encouragez-les à garder la tête levée.
5. Le deuxième enfant doit attendre que le premier lui ait tapé dans la main avant de commencer à courir.
6. La course continue jusqu'à ce que tous les joueurs aient couru.



Points à contrôler

- Les enfants se tiennent-ils les chevilles pendant toute la course ?
- Les enfants attendent-ils qu'on leur tape dans la main avant de commencer à courir ?



COURSE CHIMPANZÉ *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans cette course ?
- Combien d'entre vous ont réussi à garder les mains sur les chevilles pendant toute la course ?
- Quelles parties du corps sentiez-vous s'étirer ?

Connexion

- Pour quelles autres activités faut-il être souple ?

Application

- De quelle manière pouvez-vous améliorer et augmenter votre souplesse ?
- L'un d'entre vous peut-il faire une démonstration de quelques étirements qui contribuent à améliorer la souplesse ?



Variantes

- Changez la partie du corps que les enfants doivent tenir avec les mains (par exemple le dos ou la tête).
- Recommencez la course de relais, mais placez cette fois des obstacles que les enfants doivent contourner ou par-dessus lesquels ils doivent passer.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LES CORBEAUX ET LES GRUES



Apprentissage clé

Développer sa condition physique et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat au cours duquel les membres d'une équipe essaient d'atteindre la zone de sécurité sans que l'équipe adverse ne les attrape.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Divisez l'aire de jeu en quatre zones : deux zones de sécurité et deux zones de jeu (voir le schéma).
2. Répartissez les joueurs en deux équipes de même taille.
3. Une équipe s'appelle les corbeaux, l'autre les grues.
4. Demandez aux joueurs de se mettre côte à côte le long de la ligne centrale et de se faire face (voir le schéma).

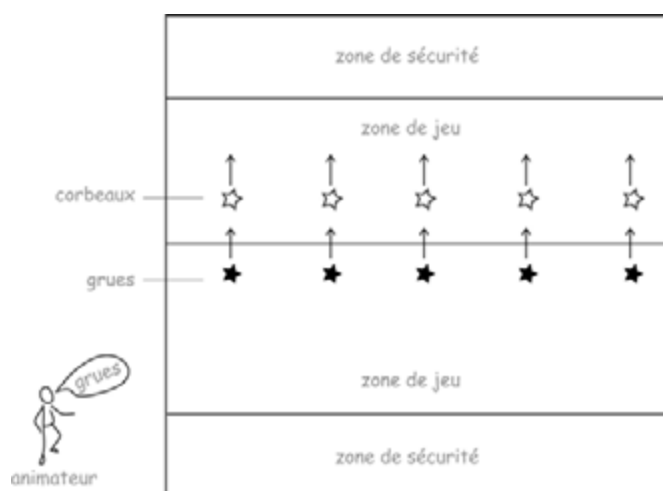
⚠ Assurez-vous que les enfants laissent 1 mètre de distance entre eux et leur coéquipiers et entre eux et les membres de l'équipe adverse.

5. Expliquez et faites une démonstration :

- C'est un jeu de chat.
- Lorsque vous dites « Corbeaux », les corbeaux pourchassent les grues jusqu'à leur zone de sécurité.
- Lorsque vous dites « Grues », les grues pourchassent les corbeaux jusqu'à leur zone de sécurité.
- Un enfant qui se fait attraper avant d'atteindre la zone de sécurité doit changer d'équipe.

6. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un enfant dans l'une des deux équipes; vous pouvez également terminer le jeu quand vous le voulez.

⚠ Assurez-vous que l'espace ouvert soit suffisant pour que ce jeu se déroule en toute sécurité.



Points à contrôler

- Les enfants courent-ils lorsqu'ils sont censés le faire ?
- Lorsqu'ils se font attraper, les enfants l'admettent-ils honnêtement ?

LES CORBEAUX ET LES GRUES *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Quels muscles avez-vous utilisés au cours de ce jeu ?

Connexion

- Pour quel genre de tâches ménagères faut-il utiliser les muscles des jambes ?
- De quels autres muscles vous servez-vous pour les tâches quotidiennes ?

Application

- En quoi le raffermissement de vos jambes et de vos bras vous aide-t-il dans la vie de tous les jours ?



Variantes

- Augmentez la longueur de chaque terrain de jeu.
- Dites « Attention... » avant soit corbeau, soit grue, afin de garder les enfants en haleine le plus longtemps possible.
- Demandez aux enfants de s'asseoir chaque fois que vous dites corbeau ou grue. Ils devront donc se lever avant de courir.
- Faites de ce jeu une partie Papier, caillou, ciseaux géante en utilisant des animaux (par exemple, « éléphant », « souris » et « chat »). Les enfants imaginent le mouvement qui symbolise chaque animal. Comme dans Papier, caillou, ciseaux, l'ordre des gagnants est établi, mais ici :
 - la souris bat l'éléphant
 - le chat bat la souris
 - l'éléphant bat le chat
- Les équipes décident ensemble quel animal elles veulent jouer. Sur un signe de votre part, elles miment l'animal qu'elles ont choisi. L'équipe qui gagne pourchasse celle qui perd. Les joueurs touchés se joignent à l'équipe adverse. Le jeu continue aussi longtemps que vous le désirez.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LES COUPOLES ET LES PLATS



Apprentissage clé

Développer sa condition physique et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples et précis.

But du jeu

Travailler en équipe et placer autant de cônes que possible à l'endroit désigné pour son équipe.

Matériel nécessaire

Matériel

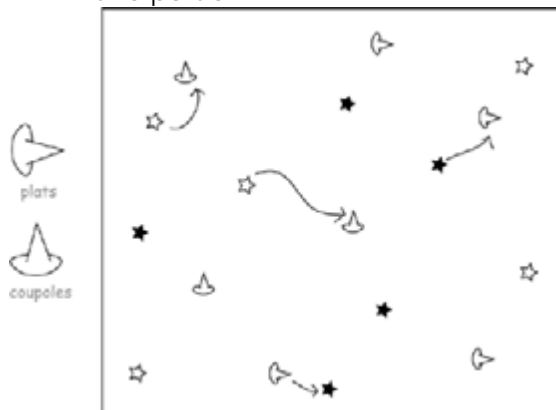
- Cônes, tasses ou bouteilles : 30

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez à certains enfants de vous aider à éparpiller les cônes sur l'aire de jeu. Placez la moitié des cônes debout et l'autre sur le côté (voir le schéma).
2. Répartissez les enfants en deux équipes. L'une des équipes est les « coupoles » et l'autre les « plats ».
3. Demandez aux enfants de se souvenir s'ils sont une coupole ou un plat.
4. Dites aux enfants de se disperser sur l'aire de jeu.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les cônes renversés sont des plats.
 - Les cônes debout sont des coupoles.
 - L'équipe des coupoles doit essayer de redresser autant de cônes que possible.
 - En même temps, l'équipe des coupoles doit essayer de renverser autant de cônes que possible.
- ⚠ Dites aux enfants de faire attention à ne pas rentrer dans leurs camarades et à ne pas les pousser.
 - Lorsque vous dites : « Stop ! », tous les enfants doivent s'immobiliser, et vous comptez les coupoles et les plats.
 - Après le décompte, les enfants peuvent continuer à jouer.
6. Dites : « Stop ! » toutes les 2 à 3 minutes.
7. Terminez le jeu lorsque chaque équipe a gagné au moins une partie.



Points à contrôler

- Chaque enfant met-il le cône dans la position correcte pour son équipe ?
- Les enfants font-ils attention à ne pas se rentrer dedans ?

LES COUPOLES ET LES PLATS SUITE



Discussion

Réflexion

- Comment avez-vous fait pour jouer tout en assurant la sécurité de chacun ?
- Pourquoi est-il important de jouer en toute sécurité, de ne pas se faire mal ni de faire mal aux autres ?
- Qu'avez-vous ressenti et comment avez-vous réagi lorsque vous veniez de placer un cône dans une position et qu'un membre de l'équipe adverse l'a changé de position ?

Connexion

- Qu'est-ce qui vous plaît lorsque vous jouez ? Est-ce que ce jeu était amusant ? Pourquoi ?

Application

- Pourquoi l'exercice physique est-il si important pour le corps ?



Variantes

- Laissez plus d'espace entre les cônes et utilisez une plus grande surface de jeu.
- Limitez la façon dont les enfants peuvent se déplacer sur l'aire de jeu (par exemple, demandez-leur de passer d'un cône à l'autre en sautant à cloche-pied, ou de ne changer un cône de position que sur une jambe).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

BASEBALL DE FOOTBALL



Apprentissage clé

Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Faire en sorte que le plus grand nombre possible de joueurs arrive à frapper le ballon et à courir ensuite d'une base à l'autre jusqu'à la base de départ sans se faire toucher.

Matériel nécessaire

Matériel

- Repères (craie, sacs de fèves, cônes, et ainsi de suite) pour trois bases et une base de départ : 4
- Ballon : 1

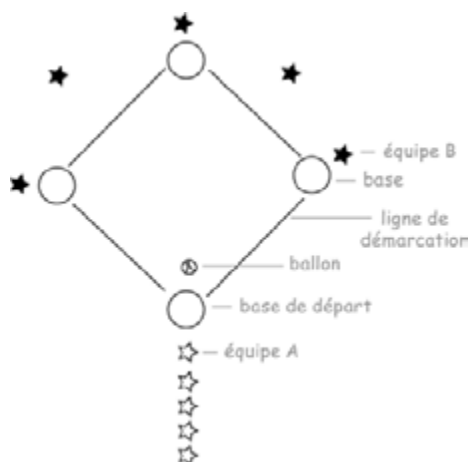
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Délimitez l'aire de jeu à l'aide d'une craie ou de repères de manière à créer un terrain de baseball en forme de diamant, avec trois bases et une base de départ. Assurez-vous de tracer des lignes de démarcation nettes (voir le schéma).
2. Faites des équipes de 3 à 10 enfants. Vérifiez que vous avez un nombre d'équipes pair. Faites plus d'un terrain en forme de diamant si vous jouez avec plus de deux équipes.
3. Mettez les équipes deux par deux, en appelant une équipe l'équipe A et l'autre l'équipe B.
4. Demandez à l'équipe A, celle qui frappe le ballon, de s'aligner derrière la base de départ.
5. Demandez quatre volontaires de l'équipe B pour garder chacune des bases.
6. Demandez aux autres membres de l'équipe B, l'équipe défensive, de se placer sur le terrain en dehors du diamant (voir le schéma).
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Ce jeu ressemble au baseball, avec quelques changements.
 - Le premier grand changement, c'est que les joueurs frappent un ballon du pied et non pas une balle avec une batte.
 - Le ballon est placé près de la base de départ.
 - L'enfant A de l'équipe A vient vers la base de départ et frappe le ballon du pied.
 - Il doit rester au même endroit pour frapper le ballon.
 - S'il l'envoie en dehors des lignes de démarcations, il est éliminé. Il doit alors se rendre en bout de file. L'enfant suivant doit alors frapper le ballon.
 - Si l'enfant A envoie le ballon entre les lignes de démarcation, il doit passer en courant par autant de bases que possible (1, 2, 3 et la base de départ). Les joueurs de l'équipe B essaie d'attraper le ballon des mains pour en toucher l'enfant A pendant qu'il court d'une base à l'autre. Si l'enfant A se trouve sur une base, il est en sécurité et ne peut pas être touché.
 - S'il décide de rester sur une base, il est en sécurité. L'enfant A recommence de courir lorsque l'équipier A suivant frappe le ballon avec succès.
 - Seul un enfant de l'équipe qui frappe le ballon peut se tenir sur une base à la fois.
 - Si l'enfant A parvient à passer en courant par toutes les bases et revient à la base de départ, l'équipe A reçoit un point.

BASEBALL DE FOOTBALL *SUITE*



Règles du jeu – suite

8. Une fois que 3 membres de l'équipe A se sont fait attraper ou envoient le ballon hors limite, les deux équipes changent de rôle, et c'est au tour de l'équipe B de frapper le ballon.
9. Les équipes continuent de passer de l'offense à la défense. Chaque équipe doit retenir son score.
10. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants s'efforcent-ils d'envoyer le ballon dans les limites du terrain ?
- L'équipe défensive s'efforce-t-elle d'attraper le ballon et d'en toucher les joueurs de l'équipe offensive ?
- Un seul joueur se tient-il sur une base à la fois ?
- Après trois éliminations, les équipes changent-elles de rôle ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui vous a le mieux plu, être l'équipe offensive (celle qui frappait le ballon) ou l'équipe défensive (celle qui était sur le terrain) ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui était particulièrement difficile dans le rôle de l'équipe offensive ?
- Qu'est-ce qui était particulièrement difficile dans le rôle de l'équipe défensive ?

Connexion

- Dans quels autres sports devez-vous bien savoir frapper un ballon du pied ?
- Dans quels autres sports devez-vous bien savoir attraper ?
- Dans quelles situations de la vie devez-vous pouvoir réagir rapidement, comme vous devez le faire lorsque vous jouez dans l'équipe défensive ?

Application

- À votre avis, que pouvez-vous faire pour mieux frapper un ballon du pied ? Pour mieux attraper un ballon ? Pour réagir plus rapidement ?

BASEBALL DE FOOTBALL *SUITE*



Variantes

- Demandez un volontaire par équipe qui sera le lanceur. Ce joueur se tient à 10 à 15 mètres de distance de la base de départ et fait rouler le ballon vers chaque enfant pour qu'il le frappe.
- Demandez au lanceur de lancer le ballon en l'air pour que les enfants s'exercent à frapper un ballon en l'air.
- Demandez aux enfants de frapper le ballon de la jambe la plus faible.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE BALLON DE FOOT CHASSEUR



Apprentissage clé

Développer sa force, sa condition physique et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Les joueurs qui se tiennent au milieu d'un cercle s'efforcent d'éviter de se faire toucher par un ballon, alors que les joueurs qui se trouvent dans le cercle extérieur essaient de toucher les joueurs du milieu en leur envoyant le ballon du pied.

Matériel nécessaire

Matériel

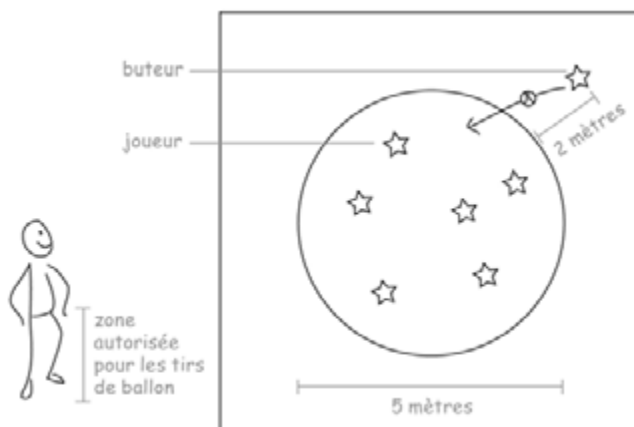
- Craie (repères ou quelque chose qui puisse servir à délimiter l'aire de jeu)
- Balles molles : au moins 1 (assurez-vous que ces balles sont assez molles pour ne pas faire mal aux enfants lorsqu'ils les reçoivent)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une grande aire de jeu en forme de carré à la craie ou à l'aide de repères.
2. Au centre de chaque carré, dessinez un grand cercle à la craie, avec une corde ou des bâtons (d'environ 5 mètres de diamètre) (voir le schéma).
3. Demandez à un volontaire d'être le « frappeur ».
4. Demandez au frappeur de se tenir au moins à 2 mètres à l'extérieur du cercle.
5. Demandez à tous les autres enfants de se placer dans le cercle.
6. Donnez le ballon au frappeur.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Dans ce jeu, le frappeur ne peut toucher les autres enfants qu'en essayant de frapper le ballon du pied.
 - Le frappeur commence le jeu en s'efforçant de frapper le ballon pour toucher en dessous de la taille n'importe quel enfant qui se tient dans le cercle.
 - Les enfants qui se tiennent dans le cercle doivent se protéger en sautant, en esquivant le ballon ou en se baissant.
 - Lorsqu'un enfant situé à l'intérieur du cercle est touché en dessous de la taille par le ballon, il doit se joindre au frappeur et l'aider à toucher les autres enfants au milieu du cercle.
- ⚠ Assurez-vous que tous les enfants comprennent que le ballon doit être envoyé en dessous de la taille (dans les jambes).
8. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un enfant dans le cercle.
9. Recommencez le jeu en laissant d'autres volontaires jouer le rôle du frappeur.



LE BALLON DE FOOT CHASSEUR *SUITE*



Points à contrôler

- Les frappeurs frappent-ils le ballon pour atteindre les enfants qui se tiennent dans le cercle *en dessous de la taille* ?
- Les frappeurs collaborent-ils pour frapper le ballon vers les enfants dans le cercle ?
- Les enfants qui se tiennent dans le cercle évitent-ils de se faire toucher par le ballon en sautant, en l'esquivant ou en se baissant ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez ressenti quand vous étiez dans le cercle ?
- Qu'est-ce que vous avez ressenti quand vous jouiez le rôle du frappeur ?
- Qu'avez-vous dû faire pour vous protéger lorsque vous vous trouviez dans le cercle ?
- Quels muscles principaux avez-vous utilisé au cours de ce jeu ?

Connexion

- Donnez-moi des exemples d'autres sports ou activités qui sollicitent ces muscles.

Application

- Comment pouvez-vous faire en sorte que ces muscles restent puissants ?
- À votre avis, pourquoi est-il important de rester fort et de travailler ses muscles ?



Variantes

- Introduisez 1 ou 2 ballons supplémentaires dans le jeu.
- Ajoutez de nouvelles règles, comme : tous les frappeurs ne peuvent frapper le ballon que de la jambe la plus faible, ou tous les joueurs qui se tiennent dans le cercle doivent sauter à cloche-pied, et ainsi de suite.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JOUER AUX QUILLES AVEC LES SACS



Apprentissage clé

Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Un jeu de relais dans lequel chaque équipe essaie de renverser les bouteilles au centre du cercle.

Matériel nécessaire

Matériel

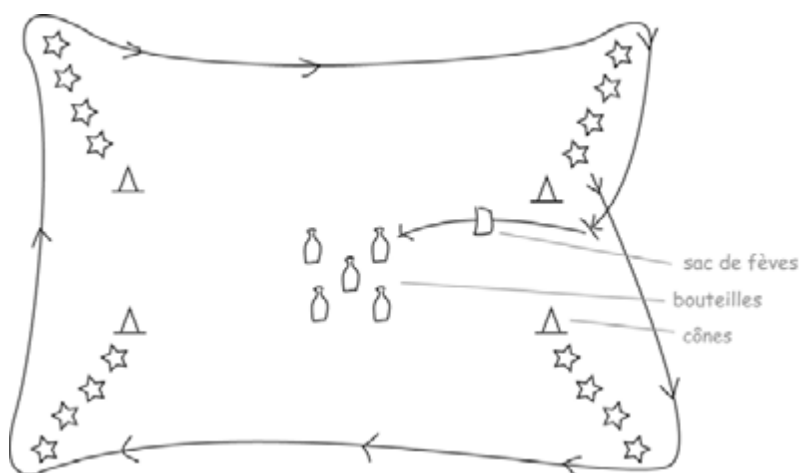
- Cônes :
1 par équipe
- Sacs de fèves :
1 par équipe
- Bouteilles en plastique :
de 5 à 6

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 3 à 6 enfants.
2. Expliquez qu'il s'agit d'une course de relais.
3. Placez un cône ou un repère pour chaque équipe le long du périmètre extérieur de l'aire de jeu (voir le schéma).
4. Demandez à chaque équipe de s'aligner derrière un cône.
5. Placez de 5 à 6 bouteilles au centre de l'aire de jeu à égale distance des cônes de toutes les équipes.
6. Donnez un sac de fèves à chaque équipe.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant peut jouer à son tour.
 - Il lui faut courir dans le sens des aiguilles d'une montre autour du périmètre extérieur de l'aire de jeu (voir le schéma).
 - Le premier joueur, A, court autour des repères et revient au cône de son équipe. A lance ensuite le sac de fèves et essaie de renverser l'une des bouteilles.
 - S'il la renverse, l'équipe A gagne 5 points. L'enfant A court vers le centre du terrain et redresse la bouteille, ramasse le sac de fèves et revient en courant pour le passer à l'enfant suivant.
 - Si A manque son tir, il ramasse le sac de fèves et le passe à l'enfant suivant, qui continue le relais.
 - Lorsque vous dites : « Partez ! », les premiers de chaque équipe démarrent.
8. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont passé 2 à 3 tours chacun.



JOUER AUX QUILLES AVEC LES SACS SUITE



Points à contrôler

- Les enfants essaient-ils de renverser les bouteilles avec le sac de fèves ?
- Les enfants ramassent-ils le sac de fèves après l'avoir lancé ?
- Se tiennent-ils près de leurs cônes lorsqu'ils lancent le sac de fèves ?
- Courent-ils dans le même sens ?
- Courent-ils autour de l'aire de jeu avant de lancer le sac de fèves sur les bouteilles ?



Discussion

Réflexion

- En quoi le fait de renverser les bouteilles était-il difficile ?
- Avez-vous utilisé d'une stratégie pour essayer de renverser les bouteilles ? Expliquez.

Connexion

- Dans la vie, lorsque vous ne réussissez pas à faire quelque chose, que faites-vous en général pour vous améliorer ?

Application

- Comment pouvez-vous aborder une tâche difficile lorsque vous faites partie d'un groupe ?



Variantes

- Demandez aux enfants de lancer le sac de fèves dans un seau au lieu de renverser une bouteille.
- Ne placez qu'une bouteille au centre du cercle, que les enfants doivent renverser.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PASSE DE RELAIS EN ROND



Apprentissages clés

Développer sa condition physique et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples et précis.

But du jeu

Une course de relais au cours de laquelle les enfants se passent un ballon et courent autour du cercle de leur équipe.

Matériel nécessaire

Matériel

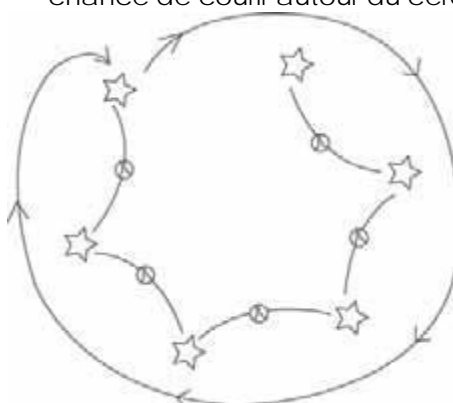
- Ballons :
1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites de petites équipes de 5 à 6 enfants.
2. Demandez aux groupes de se tenir debout en rond.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants de chaque groupe sont espacés d'environ 1 mètre.
- ⚠ Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace entre chaque groupe.
3. Donnez un ballon à un membre de chaque groupe.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous dites : « Partez ! », l'enfant qui tient le ballon le passe à l'enfant suivant, et ainsi de suite.
 - Lorsque le ballon arrive au « dernier » enfant du cercle, ce joueur doit courir dans le sens des aiguilles d'une montre autour du cercle.
 - Lorsqu'il revient dans le cercle, le ballon passe à nouveau d'un enfant à l'autre, jusqu'à ce qu'il arrive à un autre « dernier » enfant qui court alors autour du cercle.
5. Continuez de jouer jusqu'à ce que tous les enfants aient eu la chance de courir autour du cercle.



Points à contrôler

- Les groupes sont-ils situés à bonne distance les uns des autres ?
- Les enfants courent-ils dans le bon sens ?
- Se passent-ils le ballon gentiment ?

PASSE DE RELAIS EN ROND *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dû courir autour du cercle ?
- Qu'est-ce qui vous aurait rendu cette tâche plus facile ?
- Comment les coéquipiers s'entraidaient-ils si le ballon tombait par terre ?

Connexion

- Comment peut-on aider ceux qui doivent effectuer une tâche par eux-mêmes ?

Application

- Pourquoi est-il important d'encourager ses amis ?



Variantes

- Dites aux enfants de chanter une chanson pendant le jeu.
- Faites le jeu assis par terre et demandez aux enfants de se passer le ballon en le faisant rouler dans leur dos.
- Au lieu de courir, demandez aux enfants de marcher sur le côté tout en faisant rouler le ballon des mains.
- Mettez plus d'espace entre les équipiers afin qu'ils soient obligés de se lancer le ballon.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

RELAIS DE CÔNES



Apprentissage clé

Développer sa condition physique et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples et précis.

But du jeu

Une course de relais au cours de laquelle les équipes dribblent autour de pylônes.

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballon : 1 par équipe
- Cônes ou cailloux (quelque chose qui puisse servir de repère) : 5 par équipe

Nombre d'enfants

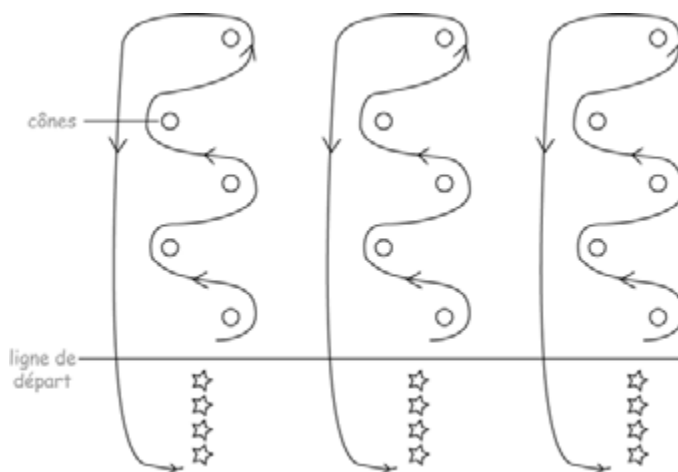
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
2. Installez un petit parcours d'entraînement de football avec 5 cônes. Mettez en place un parcours par équipe (voir le schéma).
3. Demandez à chaque équipe de s'aligner derrière une série de cônes.
4. Donnez un ballon à chaque équipe.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les premiers de chaque équipes, les enfants A, commencent par dribbler autour de chaque cône, d'abord à droite du pylône, puis à gauche, et ainsi de suite.
 - Lorsque les A atteignent le dernier pylône, ils ramassent le ballon et reviennent en courant vers leur équipe pour le donner à l'enfant suivant.
 - Lorsque les A ont fini leur tour, ils se mettent en bout de file.
 - Un enfant qui renverse un pylône doit s'arrêter et le remettre debout avant de continuer.
6. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les enfants aient eu deux tours.



Assurez-vous que les équipes sont à bonne distance les unes des autres.



Points à contrôler

- Chaque enfant arrive-t-il à dribbler autour des pylônes ?
- Les enfants encouragent-ils leurs coéquipiers ?

RELAIS EN ÉTOILE SUITE



Discussion

Réflexion

- Sur quoi avez-vous dû vous concentrer tout en dribblant autour des pylônes ?
- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans ce relais, et pourquoi ?
- Qu'avez-vous ressenti au deuxième tour par rapport à la première fois que vous couriez le relais ?

Connexion

- Quelles sont les tâches ménagères qui deviennent plus faciles au fur et à mesure qu'on les refait ?

Application

- Que pouvez-vous faire lorsque vous voulez améliorer vos aptitudes dans un sport ?



Variantes

- Placez les pylônes à plus courte distance les uns des autres.
- Demandez aux enfants de répondre à une question d'habileté après qu'ils ont dribblé autour des pylônes (avant qu'ils ne reviennent en courant vers la ligne de départ).
- Demandez aux enfants de revenir à la ligne de départ en courant à reculons.
- Demandez-leur de faire 5 sautilllements sur place après qu'ils ont dribblé autour des pylônes.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

TOUJOURS PLUS BAS



Apprentissage clé

Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis.

But du jeu

Un jeu au cours duquel il faut attraper un ballon. Le joueur reçoit une récompense s'il réussit et un gage s'il le laisse tomber.

Matériel nécessaire

Matériel

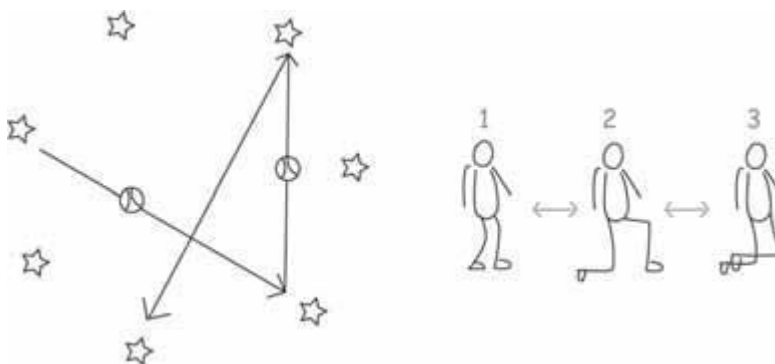
- Ballon :
1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de se tenir debout en rond.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants se tiennent au moins à 1 mètre les uns des autres.
3. Donnez un ballon à chaque équipe.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants lancent le ballon à leur vis-à-vis dans le cercle.
 - Si un enfant laisse tomber une fois le ballon, il doit se mettre sur un genou.
 - S'il le laisse tomber une deuxième fois, il doit s'agenouiller complètement.
 - À la troisième faute, l'enfant met une main derrière le dos.
 - À la quatrième faute, il s'assied par terre.
5. Chaque fois qu'un enfant réussit à attraper le ballon, il remonte d'un degré (par exemple, un enfant agenouillé qui attrape le ballon se met sur un genou).
6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Chaque enfant a-t-il la possibilité de lancer et d'attraper le ballon ?
- Les enfants changent-ils de position lorsqu'ils attrapent ou laissent tomber le ballon ?

TOUJOURS PLUS BAS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans le jeu ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez agenouillé ?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez vu un autre enfant sur un genou (ou agenouillé, assis) ?

Connexion

- Comment pouvez-vous rendre de telles tâches plus faciles pour quelqu'un qui a de la peine à les accomplir ?
- Pouvez-vous me donner un exemple de situation dans la vie où le fait de se tromper rend la tâche plus difficile à accomplir ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour vous améliorer lorsque vous peinez dans les activités physiques ?
- Que pouvez-vous faire pour aider les autres si vous arrivez très bien à effectuer certaines activités physiques ?



Variantes

- Ajoutez un ballon supplémentaire dans le cercle.
- Agrandissez le cercle.
- Faites le même jeu en ne permettant que les frappes du pied pour les enfants qui veulent s'entraîner à jouer au football.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

RELAIS DE BALLON EN FLAMAND ROSE



Apprentissages clés

Développer les facultés motrices pour coordonner les gestes amples ou précis. Favoriser le respect du corps humain.

But du jeu

Un jeu au cours duquel les enfants se lancent le ballon et doivent l'attraper à trois reprises tout en se tenant en équilibre sur une jambe.

Matériel nécessaire

Matériel

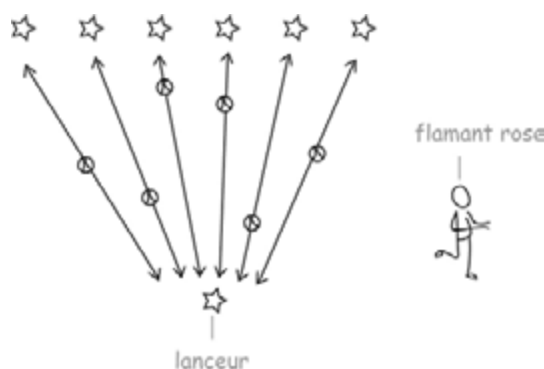
- Ballon :
1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des équipes de 3 à 8 enfants.
 2. Donnez un ballon à chaque équipe.
 3. Demandez un volontaire par groupe pour jouer le rôle du lanceur.
 4. Demandez à chaque équipe de former une ligne droite et au lanceur de se tenir à 2 ou 3 mètres devant celles-ci (voir le schéma).
- ⚠ Assurez-vous que les équipes sont suffisamment espacées les unes des autres.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant s'exerce à lancer et à attraper un ballon dans la position du flamand rose (sur une jambe).
 - Au début, tous les enfants se tiennent sur la jambe droite. Le lanceur lance le ballon trois fois à chaque joueur.
 - Ensuite, les enfants se tiennent sur la jambe gauche pour attraper le ballon.
 6. Changez de lanceur afin que tous les enfants aient la possibilité de jouer ce rôle.
 7. Mettez chaque joueur au défi de parvenir à lancer et à attraper le ballon trois fois sans le laisser tomber.



Points à contrôler

- Tous les enfants arrivent-ils à se tenir sur une jambe tout en attrapant le ballon ?
- Les enfants s'encouragent-ils les uns les autres même s'ils laissent tomber le ballon ?

RELAIS DE BALLON EN FLAMAND ROSE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- En quoi le fait de lancer et d'attraper le ballon tout en se tenant sur une jambe était-il difficile ?
- Était-il plus facile de se tenir sur une jambe que sur l'autre ?
- Comment avez-vous gardé votre équilibre sur un pied ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous restiez en équilibre sur un pied et que vous essayiez d'attraper le ballon trois fois de suite ?

Connexion

- Dans quelles situations de la vie devons-nous avoir un bon équilibre ? (Par exemple, lorsque nous faisons du vélo, lorsque nous marchons sur une pente glissante.)
- Que devez-vous équilibrer d'autre dans la vie ? (Par exemple l'école, le travail, les amis, la famille.)

Application

- Comment pouvez-vous garder un équilibre entre ces choses ?



Variantes

- Dites aux enfants de se tenir debout, la jambe tendue de côté pendant qu'ils lancent et attrapent le ballon.
- Essayez d'effectuer la même activité en vous tenant sur une jambe et en attrapant d'une main.
- Frappez le ballon du pied tout en restant en équilibre sur une jambe (par exemple pour une passe simple).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FAIRE UNE PASSE ET COURIR



Apprentissage clé

Développer sa condition physique et ses facultés motrices pour coordonner les gestes amples et précis.

But du jeu

Un jeu de relais au cours duquel les équipes essaient de lancer et d'attraper le ballon autant de fois que possible avant que l'équipe adverse finisse de courir.

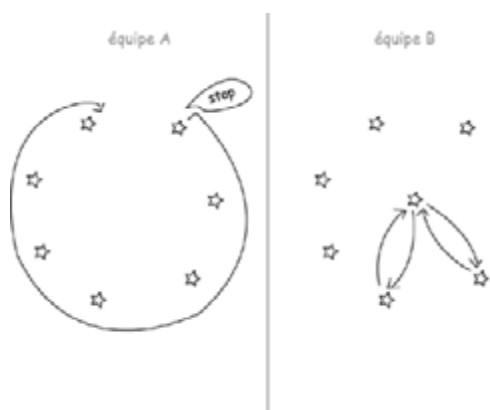
Matériel nécessaire

Matériel

- Ballon :
1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus



Règles du jeu

1. Faites des équipes de 3 à 8 enfants.
 2. Vérifiez que vous avez un nombre pair d'équipes.
 3. Mettez les équipes deux par deux pour qu'elles jouent l'une contre l'autre: appelez une équipe « équipe A » et l'autre « équipe B ».
 4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Deux activités composent le jeu : la course en rond et la passe du ballon.
 - Dans la course en rond, chaque équipe se tient dans un cercle.
 - Tour à tour, les enfants courent autour de leur cercle et reviennent à leur poste, puis tapent dans la main de l'enfant suivant pour qu'il parte (voir le schéma).
 - Lorsque tous les joueurs ont couru autour du cercle, la tâche est terminée et le dernier enfant doit crier « Stop ! ».
 5. Demandez à toutes les équipes de faire une démonstration de la course en rond.
 6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Dans la passe du ballon, chaque équipe se tient dans un cercle.
 - Un volontaire se tient au centre et joue le rôle du lanceur.
 - Le lanceur lance le ballon à chaque joueur de l'équipe, qui le lui renvoie (voir le schéma).
 - L'équipe tout entière retient le nombre de fois où les joueurs arrivent à lancer et à attraper le ballon pendant une partie.
 7. Donnez un ballon à chaque équipe.
 8. Demandez à toutes les équipes de faire la démonstration d'une passe de ballon pendant 1 minute.
 9. Au début du jeu, l'équipe A commence par la course en rond pendant que l'équipe B joue à la passe du ballon.
 10. Lorsque l'équipe B entend l'équipe A crier « Stop ! », elle doit s'arrêter et se souvenir de son score.
 11. Ensuite, l'équipe B fait la course en rond pendant que l'équipe A joue à la passe du ballon.
 12. Les équipes échangent leur rôle et qui ajoutent des points au fur et à mesure qu'elles jouent.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants maintiennent la forme d'un cercle.

FAIRE UNE PASSE ET COURIR *SUITE*



Points à contrôler

- Les deux équipes comptent-elles à voix haute pendant la passe du ballon ?
- Les membres de chaque équipe courent-ils chacun à leur tour autour du cercle pendant la course en rond ?
- Les enfants s'encouragent-ils les uns les autres ?



Discussion

Réflexion

- En quoi était-il difficile de courir autour du cercle ?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous jouiez le rôle du lanceur dans la passe du ballon ?
- Qu'a produit le fait de compter à voix haute pour votre équipe ?
- Quelle était la meilleure manière de lancer le ballon pour être sûr que l'autre l'attraperait ?
- Au fur et à mesure que vous jouiez, qu'est-ce qui est devenu plus difficile ?

Connexion

- Dans la vie, quand devez-vous courir pendant longtemps ?

Application

- Que pouvez-vous faire à l'avenir pour améliorer votre capacité à lancer et à attraper des choses ?
- Que pouvez-vous faire pour améliorer votre capacité à courir pendant longtemps ?



Variantes

- Agrandissez le cercle autour duquel les enfants courent.
- Demandez aux enfants de compter dans une autre langue.
- Si le ballon tombe par terre, dites à chaque équipe de repartir à zéro.
- Demandez aux enfants de se fixer un nombre de fois où ils attrapent le ballon avant de commencer à jouer (des questions pour une discussion axée sur l'établissement d'objectifs).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JEUX BALLON JAUNE - CŒUR



Exemples de questions pour une discussion initiale J172

De 6 à 9 ans

Le détective des animaux.....	J175
Drôles d'animaux.....	J177
Tout plein d'émotions	J179
Suivez le guide	J181
Espoir, espoir, joie	J183
Ballon bête	J185

De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

L'enfant au centre	J187
Le bouffon du roi	J189
Chiens et chats.....	J191
Harish content.....	J193
Carré gardé	J195
Dis-le sans les mots	J197
L'araignée.....	J199

10 ans et plus

Relais d'actions	J201
Relais du ramassage	J203
L'espoir est dans l'air	J205
Course au scrabble	J207
Le croisement des étudiants.....	J209
Lancer la colère et la peur.....	J211
Faire une passe pour la confiance en soi	J213

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

- Donnez-moi un exemple de situation où vous étiez fier de ce que vous faisiez :
 - À la maison
 - À l'école
 - Au sein de la communauté
 - Tout seul
 - Avec d'autres

Dans chaque cas, pourquoi étiez-vous content de ce que vous faisiez ?
- Comment le rire unit-il les gens ? Comment peut-il les diviser ?
- Donnez-moi des exemples d'expériences récentes qui vous ont rendu triste. Qui vous ont embarrassé. Qui vous ont donné du souci. Qui vous ont mis en colère. Qui vous ont dérouté. Comment avez-vous géré la situation ? Qui vous a aidé, ou qu'est-ce qui vous a aidé ?
- Donnez-moi des exemples de choses ou de situations dont vous avez peur. Parmi ces peurs, lesquelles sont courantes chez la plupart des gens ? La peur est-elle toujours un signe de faiblesse ? Expliquez.
- Donnez-moi des exemples de choses dont vous aviez peur auparavant mais dont vous n'avez plus peur à présent. Comment ce changement est-il survenu ?
- Que peut-on faire lorsqu'on ne trouve pas les mots pour exprimer ce que l'on pense ou ce que l'on ressent ? Quelles sont les autres manières de communiquer ce que l'on pense ou ce que l'on ressent ?
- Pensez-vous avoir une bonne imagination ? Qu'est-ce qui vous fait dire cela ? Une personne peut-elle avoir trop d'imagination ? Trop peu ? Expliquez.
- Les autres gens connaissent-ils votre « vraie » personnalité ? Comment les gens suivants vous décriraient-ils ?
 - Votre meilleur ami
 - Votre frère ou votre sœur
 - Vos parents
 - Un de vos enseignants
 - Vous-même

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



10 ans et plus

- Qu'est-ce qui vous est arrivé récemment et qui a eu un profond impact sur ce que vous pensez :
 - De vous-même ?
 - De vos amis ?
 - De votre famille ?
 - Des événements de votre vie ?
 - De vos brillantes possibilités futures ?
- Certaines personnes disent que le rire est un bon médicament. Êtes-vous d'accord ? Expliquez. Que pouvez-vous faire pour que le rire soit davantage présent dans votre vie ?
- Quelles sont les situations de la vie de tous les jours dans lesquelles les gens font preuve de courage sans qu'on le remarque forcément ?
- Pourquoi l'espoir ressemble-t-il à une baudruche ? À un parapluie ? À une paire d'ailes ? À un bateau ?
- Avez-vous déjà décidé de ne pas faire quelque chose que vous désiriez faire parce que vous ne vouliez pas avoir l'air bête ou attirer l'attention sur vous ? Décrivez ce qui s'est passé. Prendriez-vous la même décision aujourd'hui ? Pourquoi ?

LE DÉTECTIVE DES ANIMAUX



Apprentissage clé

*Encourager
l'expression de soi
et la créativité.*

But du jeu

Un jeu pour lequel les enfants forment un cercle et imitent les cris des animaux en essayant de maquiller leur voix.

Matériel nécessaire

Matériel

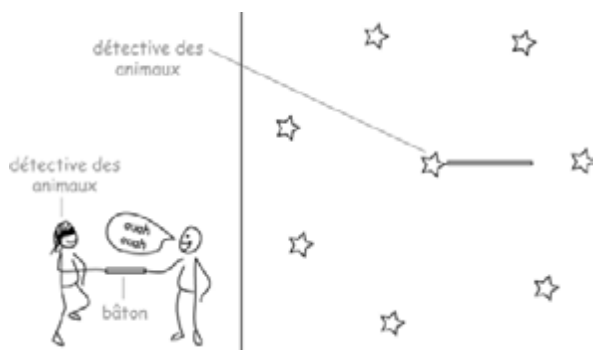
- Bâton :
1 par équipe
- Bandeau :
1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
 2. Demandez à chaque groupe de former un cercle.
 3. Expliquez aux enfants que pour jouer à ce jeu, ils doivent connaître le prénom et la voix de chacun.
 4. Accordez 2 ou 3 minutes aux enfants pour qu'ils s'entraînent à prononcer le nom de chacun et qu'ils se familiarisent avec la voix de leurs camarades.
 5. Demandez un volontaire par groupe qui tiendra le rôle du « détective des animaux ».
 6. Placez un bandeau sur les yeux du détective des animaux et donnez-lui un bâton. Demandez au détective des animaux de se placer au milieu du cercle.
 7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants du cercle marchent dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Lorsque le détective des animaux frappe trois fois le sol du bâton, les enfants doivent s'arrêter.
 - Le détective des animaux pointe l'extrémité du bâton vers n'importe quelle partie du cercle. L'enfant le plus proche du bâton tient l'autre extrémité.
 - L'enfant qui tient le bâton imite alors le cri d'un animal de son choix. Le détective des animaux essaie de deviner :
 - Quel animal est imité
 - Qui tient le bâton
 - Le détective des animaux a droit à 3 essais.
 - L'enfant qui tient le bâton devient alors le détective des animaux suivant.
 8. Continuez à jouer jusqu'à ce que tous les enfants qui veulent être détective des animaux aient pu le faire.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants manipulent le bâton avec précaution.
- ⚠ Assurez-vous que le cercle est suffisamment large de façon que les enfants ne puissent pas se toucher avec le bâton.



LE DÉTECTIVE DES ANIMAUX *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants se sentent-ils suffisamment à l'aise pour s'exprimer devant le groupe ?
- Plusieurs enfants ont-ils la possibilité d'être le détective des animaux ?



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez dû imiter le cri d'un animal devant vos camarades au début du jeu ?
- Vous êtes-vous senti plus à l'aise pour vous exprimer au fur et à mesure du jeu ? Pourquoi ?

Connexion

- Dans quelles situations de la vie les gens font-ils semblant d'être quelqu'un ou quelque chose d'autre ?
- De quelles façons nous exprimons-nous dans la vie de tous les jours ?

Application

- Pourquoi est-il si important d'apprendre à s'exprimer dans la vie ?
- Comment pouvons-nous aider nos amis à se sentir plus à l'aise pour exprimer leurs pensées et leurs opinions ?



Variantes

- Demandez à 2 enfants d'imiter un animal en même temps.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

DRÔLES D'ANIMAUX



Apprentissage clé

Développer la capacité de s'amuser et d'éprouver de la joie.

But du jeu

Un défi individuel pour lequel les enfants doivent imiter le cri et les mouvements d'un animal et se souvenir du cri et des mouvements des autres membres de l'équipe.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de se mettre en rond.
3. Demandez à chaque enfant de penser à un animal à imiter dans le jeu.
4. Laissez 1 ou 2 minutes à chaque enfant pour qu'il pense à un animal, ainsi qu'à un cri et à un mouvement qui le symbolisent. Par exemple, un chien peut renifler et ramper sur ses pattes avant et arrière, une grenouille peut sauter et coasser, un chat peut lécher sa patte et miauler.
5. Demandez aux enfants de dire quel animal ils imitent et de montrer au groupe le cri et le mouvement de leur animal. Assurez-vous que chaque enfant incarne un animal différent des autres enfants de son équipe.
6. Demandez un volontaire par groupe.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, le volontaire (A) se place au milieu du cercle et fait son cri et son mouvement, qui sont suivis par le cri et le mouvement d'un autre enfant (B) du groupe.
 - B se place à son tour au milieu du cercle et fait son cri et son mouvement, qui sont suivis par le cri et le mouvement d'un troisième enfant (C) du groupe.
 - Continuez ainsi jusqu'à ce que tous les enfants aient eu la possibilité de faire un cri et un mouvement au milieu du cercle.
8. Une fois que les enfants se sont familiarisés avec les cris et les mouvements de leurs camarades, demandez-leur de recommencer le jeu, en allant plus vite cette fois.
9. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



DRÔLES D'ANIMAUX *SUITE*



Points à contrôler

- Chaque enfant a-t-il trouvé lui-même l'idée du cri et du mouvement de son animal ?
- Les enfants se tiennent-ils au milieu du cercle lorsqu'ils font le cri et le mouvement de leur animal ?
- Les enfants s'amuse-t-ils ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui vous a fait rire pendant ce jeu ?

Connexion

- Que ressentez-vous lorsque vous faites semblant d'être quelqu'un ou quelque chose d'autre ?
- À quels autres moments de la vie faites-vous semblant d'être quelqu'un ou quelque chose d'autre ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour être plus à l'aise dans votre rôle, et pour mettre les autres plus à l'aise lorsqu'ils jouent un rôle ?



Variantes

- Dites aux enfants qu'ils ne peuvent pas imiter le cri et le mouvement d'un autre enfant plus d'une fois. Mettez les enfants au défi de voir combien de temps ils peuvent continuer le jeu sans faire d'erreur.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

TOUT PLEIN D'ÉMOTIONS



Apprentissage clé

*Développer le langage pour utiliser des mots associés aux émotions et qui servent à les décrire.
Développer l'expression de soi.*

But du jeu

Une course de relais pendant laquelle les enfants miment une émotion pour la faire deviner à leurs coéquipiers.

Matériel nécessaire

Matériel

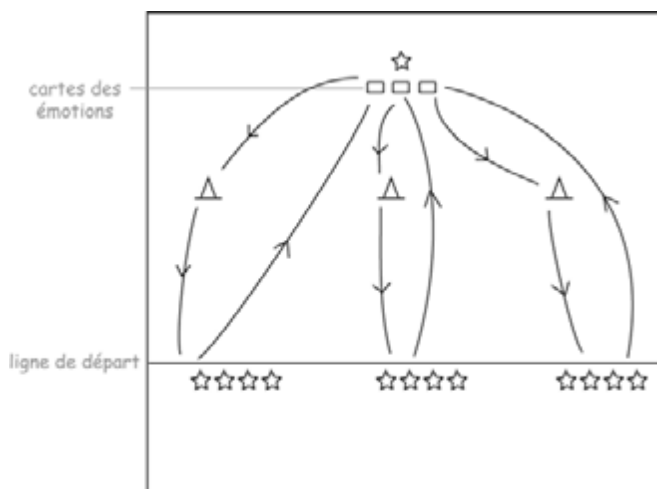
- Cône ou repère : 1 par équipe
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)
- Fiches d'émotions : 1 ensemble

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Préparez des fiches sur lesquelles figurent diverses émotions, écrites ou symbolisées. Par exemple, heureux, triste, en colère, excité, frustré.
 2. Demandez aux enfants de citer toutes les émotions auxquelles ils peuvent penser.
 3. Expliquez-leur que le jeu consiste à exprimer des émotions.
 4. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
 5. Demandez à chaque équipe de former une ligne droite derrière la ligne de départ.
 6. Mettez un cône ou un repère à environ 5 à 10 mètres devant chaque équipe (voir le schéma).
 7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Il s'agit d'une course de relais.
 - Chaque enfant a la possibilité de mimer une émotion, comme être heureux, triste, en colère, frustré.
 - Lorsque vous dites « Partez ! », le premier enfant de chaque équipe court vers vous et lit la fiche d'émotion que vous mettez par terre. Les enfants courent ensuite vers leur cône pour mimer (sans un mot) l'émotion qui leur a été attribuée.
 - Les équipiers doivent discuter entre eux pour deviner l'émotion. Ils doivent ensuite donner leur réponse à voix haute.
 - Lorsqu'ils donnent la bonne réponse, c'est au tour de l'enfant suivant.
 8. Le jeu se termine quand chaque enfant a eu l'occasion de mimer au moins une émotion.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants comprennent quelles émotions il faut imiter avant le début du jeu.



TOUT PLEIN D'ÉMOTIONS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants comprennent-ils suffisamment les émotions pour les mimer ?
- Les enfants miment-ils les émotions sans parler ?



Discussion

Réflexion

- Quelle était votre émotion préférée dans ce jeu ? Avec quelle émotion vous êtes-vous senti le plus à l'aise ?
- Quelle était l'émotion la plus difficile à deviner ?

Connexion

- Pourquoi est-ce que c'est parfois difficile d'expliquer vos émotions ?
- Lorsqu'on se sent triste, que peut faire une autre personne pour nous aider à nous sentir mieux ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour aider les autres lorsqu'ils sont tristes ?
- De quelle manière pouvez-vous faire comprendre aux autres vos émotions et ce que vous ressentez ?



Variantes

- Demandez aux enfants de mimer les émotions pendant qu'ils courent. Si l'équipe devine de quelle émotion il s'agit avant que le coureur n'atteigne le cône, le coureur peut continuer. Sinon, le coureur reste vers le cône jusqu'à ce que l'équipe devine quelle est l'émotion qu'il mime.
- Demandez aux enfants de choisir une émotion eux-mêmes et de la mimer. Précisez aux enfants qu'ils doivent essayer de ne pas mimer les émotions qui ont déjà été présentées.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

Exemples de fiches d'émotions



content



triste



en colère



nerveux

SUIVEZ LE GUIDE



Apprentissage clé

Développer
l'estime de soi et la
confiance en soi.

But du jeu

Un jeu de mouvement
au cours duquel les
enfants dirigent un
groupe ou suivent un
guide.

Matériel nécessaire

Matériel

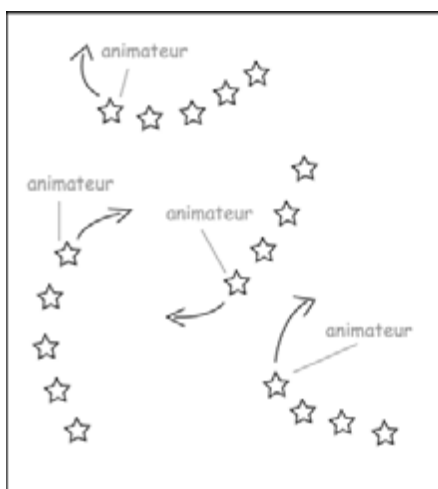
- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Vérifiez que l'aire de jeu ne comporte pas d'obstacles.
 1. Faites des groupes de 4 à 6 enfants.
 2. Demandez à chaque groupe de se trouver une place dans l'aire de jeu. Les joueurs s'alignent les uns derrière les autres (voir le schéma).
 3. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'enfant en tête de file est désigné comme guide.
 - Le guide se déplace sur l'aire de jeu à l'aide de mouvements créatifs, par exemple, en faisant des bonds, en donnant des coups de pied, en dansant ou en sautant.
 - Les autres enfants de la file font de leur mieux pour suivre le guide tout en restant en ligne.
 - Lorsque vous dites « Changez ! », le guide se rend en bout de file et l'enfant se trouvant en tête de file devient le nouveau guide.
 4. Dites « Changez ! » toutes les 1 à 2 minutes.
 5. Continuez à jouer jusqu'à ce que tous les enfants aient eu la possibilité d'être guide.
- ⚠ Dites aux enfants de faire attention à leurs camarades lorsqu'ils se déplacent sur l'aire de jeu.



Points à contrôler

- Chaque guide exécute-t-il des mouvements créatifs à suivre ?
- Tous les enfants sont-ils capables de reproduire les mouvements du guide ?

SUIVEZ LE GUIDE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Quel rôle avez-vous le plus apprécié, celui de guide ou celui de suiveur ? Pourquoi ?
- En quoi le rôle de guide et le rôle de suiveur étaient-ils difficiles ? Pourquoi ?

Connexion

- Dans la vie, à quel moment avez-vous dirigé un groupe ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Dans la vie, à quel moment avez-vous suivi un guide ? Qu'avez-vous ressenti ?

Application

- Pourquoi est-il important d'être un bon guide ou un bon suiveur ?
- Pourquoi est-il quelquefois important de suivre avec bonne volonté et de soutenir le guide ?



Variantes

- Mettez des obstacles en place sur l'aire de jeu, par exemple des branches d'arbre ou des boîtes.
- Encouragez les guides à ajouter des sons à leurs gestes. Les enfants qui suivent doivent alors imiter les sons en même temps que les gestes.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ESPOIR, ESPOIR, JOIE



Apprentissage clé

Encourager l'espoir et l'optimisme des enfants.

But du jeu

Un jeu dans lequel les enfants forment un cercle et essaient d'être les premiers à retourner vers l'espace laissé libre dans le cercle.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

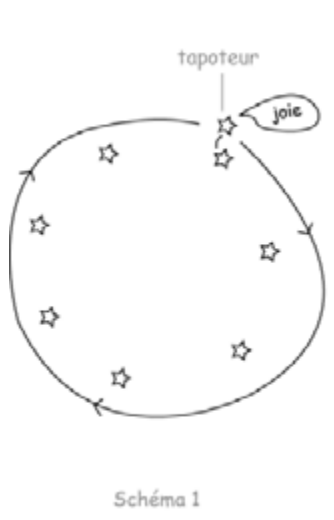
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de s'asseoir en rond.
3. Demandez un volontaire par groupe qui sera le « tapeur ».
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le tapeur marche autour du cercle en tapotant doucement la tête de chaque joueur.
 - Lorsque le tapeur touche la tête de chaque joueur, il dit « espoir ». Il continue de dire « espoir » chaque fois qu'il touche la tête d'un joueur, jusqu'à ce qu'il choisisse un enfant et dise « joie ».
 - Lorsque le tapeur dit « joie », le joueur dont la tête a été touchée se lève. Le tapeur et l'enfant touché courent ensuite autour du cercle dans le sens inverse l'un de l'autre.
 - Les deux enfants font la course autour du cercle jusqu'à l'espace laissé libre par l'enfant qui était assis.
 - Le premier enfant qui arrive à cet endroit s'assoit. L'autre enfant devient alors le tapeur et commence à tapoter doucement la tête des enfants et à dire « espoir » ou « joie ».
5. Continuez à jouer jusqu'à ce que chaque enfant ait eu la possibilité d'être le tapeur ou de faire la course avec celui-ci.



Assurez-vous que les enfants tapotent doucement la tête de leurs camarades.



Points à contrôler

- Plusieurs enfants ont-ils la possibilité d'être le tapeur ?
- Plusieurs enfants ont-ils la possibilité de faire la course avec le tapeur ?

ESPOIR, ESPOIR, JOIE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Quels sont les mots utilisés dans ce jeu ?
- Que signifient ces mots ?

Connexion

- Décrivez un moment pendant lequel vous vous êtes sentis joyeux.
- Nommez une chose que vous espérez.

Application

- Qu'espérez-vous faire dans dix ans?
- Comment vous sentez-vous si vous ajoutez de l'espoir et de la joie à votre journée?



Variantes

- Agrandissez le cercle afin que les enfants courent sur une plus grande distance autour du cercle.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

BALLON BÊTE



Apprentissage clé

*Encourager
l'expression de soi
et la créativité.*

But du jeu

Un jeu dans lequel les enfants travaillent en équipe pour faire avancer un ballon jusqu'à un repère et le faire revenir en suivant les mêmes mouvements que le chef d'équipe du ballon bête.

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballon :
1 par équipe
- Cône ou repère
(peut être un caillou) :
1 par équipe
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

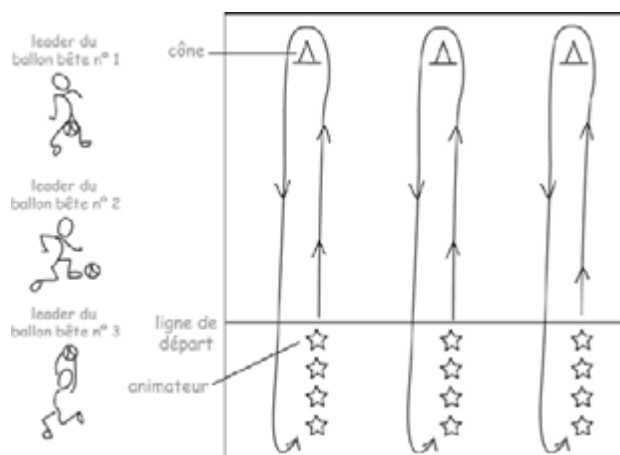
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
2. Tracez une ligne de départ nette.
3. Demandez aux équipes de s'aligner en formant une seule file derrière la ligne de départ.
4. Mettez un cône ou un repère directement devant chaque équipe, à environ 10 ou 15 mètres de distance (voir le schéma).
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'enfant en début de la file est le « chef d'équipe du ballon bête ». Cet enfant doit faire avancer le ballon sur l'aire de jeu, lui faire contourner le cône et le faire revenir vers son équipe d'une manière créative (par exemple, en poussant le ballon à coups de pied, en sautillant avec le ballon entre ses jambes, en faisant tourner le ballon autour de sa taille).
 - Quand le chef d'équipe du ballon bête revient, chaque enfant effectue le même parcours en utilisant les mêmes mouvements que ceux que le chef d'équipe a utilisés pour déplacer le ballon sur l'aire de jeu, autour du repère et vers la ligne de départ.
 - Une fois que tous les membres de l'équipe ont terminé, le deuxième enfant de la file devient à son tour le chef d'équipe du ballon bête.
6. Encouragez le chef d'équipe du ballon bête à choisir de nouveaux mouvements pour faire avancer le ballon sur l'aire de jeu, autour du repère et vers la ligne de départ.
7. Demandez à tous les enfants de recommencer ces étapes jusqu'à ce que chacun d'entre eux ait été chef d'équipe.

⚠️ Rappelez aux enfants de se déplacer en ligne droite pour ne pas bousculer les membres des autres équipes également en train de jouer.



Points à contrôler

- Est-ce que tous les chefs d'équipe du ballon bête se montrent créatifs dans leur façon de déplacer le ballon ?
- Est-ce que tous les enfants reproduisent les mouvements de leur chef d'équipe ?

BALLON BÊTE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Que signifie être créatif ?
- En tant que chef d'équipe du ballon bête, comment avez-vous pensé aux mouvements créatifs vous permettant de déplacer le ballon ?
- Est-ce que le rôle de chef d'équipe vous a plu ? Pourquoi ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez suivi le chef ou mené le groupe pendant cette activité ? À votre avis, pourquoi avez-vous ressenti cela ?

Connexion

- Vous souvenez-vous d'un moment de votre vie où vous avez dû être créatif ?

Application

- Pourquoi pensez-vous que de nombreuses personnes estiment la créativité ?



Variantes

- Demandez aux enfants de déplacer le ballon à l'aide de parties de leur corps autres que leurs pieds.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

L'ENFANT AU CENTRE



Apprentissage clé

Développer la capacité des enfants à faire face aux émotions négatives.

But du jeu

Éviter que l'enfant qui se trouve au centre n'ait le ballon.

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballon : 1

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

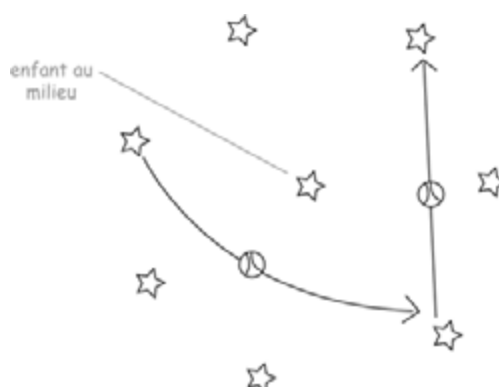
1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez aux enfants de former un cercle.
3. Demandez à un volontaire par groupe de se tenir au milieu du cercle.
4. Donnez un ballon à chaque équipe.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants qui composent le cercle lancent le ballon aux joueurs qui se trouvent en face d'eux de l'autre côté du cercle sans que l'enfant qui se trouve au milieu ne puisse l'attraper.

⚠ Assurez-vous que les enfants ne lancent pas le ballon trop fort.

- Les enfants n'ont pas le droit de passer le ballon aux enfants situés juste à côté d'eux. Ils doivent essayer de passer le ballon à un des enfants qui se trouvent en face d'eux.
- L'enfant qui se trouve au milieu doit essayer d'attraper le ballon.
- S'il l'attrape, il change de place.

⚠ S'il ne réussit pas à l'attraper après 2 à 3 minutes, envisagez de demander à un autre enfant de prendre place au centre.

6. Continuez le jeu aussi longtemps que vous le désirez.



Points à contrôler

- Chaque enfant a-t-il la possibilité de lancer et d'attraper le ballon ?
- Les enfants arrivent-ils à attraper le ballon ?
- L'enfant qui se trouve au centre intercepte-t-il le ballon souvent ?

L'ENFANT AU CENTRE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous vous trouviez au centre du cercle ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous faisiez partie du cercle et que vous n'étiez pas au centre ?

Connexion

- En quoi le fait d'être le seul à ne pas être inclus dans les activités est-il difficile ?
- Comment pouvez-vous en général prendre soin de vous lorsque vous vous sentez seul ou mis à l'écart ?

Application

- Comment pouvez-vous vous assurer que tout le monde est inclus dans les activités ?



Variantes

- Faites des groupes de 3 enfants. Deux des enfants de chaque groupe doivent essayer d'éviter que le troisième enfant n'attrape le ballon.
- Frappez le ballon du pied et au sol au lieu de le lancer.
- Augmentez le nombre de ballon en jeu.
- Mettez les enfants au défi de lancer le ballon de la main la plus faible.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE BOUFFON DU ROI



Apprentissage clé

Développer la capacité de s'amuser et d'éprouver de la joie. Développer son sens de l'humour. Encourager l'expression de soi et la créativité.

But du jeu

Un jeu dans lequel les enfants forment un cercle et essaient de faire rire quelqu'un.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de se mettre en rond.
3. Demandez un volontaire par groupe qui sera le « bouffon du roi » et qui se tiendra au milieu du cercle.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le jeu consiste à ce que le bouffon du roi fasse rire quelqu'un de son équipe.
 - Le bouffon du roi dispose d'une minute pour faire quelque chose de drôle ou une grimace afin de faire rire un des membres de son groupe.
 - Une fois qu'un enfant rigole, il prend place au milieu du cercle et devient le nouveau bouffon du roi. Si deux enfants ou plus rient, ils décident qui devient le nouveau bouffon du roi.
 - Expliquez aux enfants qu'il s'agit d'une activité « à défi optionnel ». S'ils ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour aller au milieu du cercle, ils ne sont pas obligés d'y aller et le groupe respectera leur choix.
5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.

le bouffon du roi



Points à contrôler

- Les enfants se sentent-ils à l'aise dans le rôle de bouffon du roi ?
- Les enfants arrivent-ils à faire rire les autres ?

LE BOUFFON DU ROI *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui vous a plu dans ce jeu ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez le bouffon du roi ?

Connexion

- Dans la vie, qu'est-ce qui vous fait rire le plus ?

Application

- Quand est-ce qu'il peut être utile de faire rire ses amis ?



Variantes

- Demandez à deux enfants d'être bouffons du roi en même temps.
- Répartissez les enfants en groupes de 3 et laissez-leur 5 minutes pour créer un sketch ou une action destiné à faire rire les membres des autres équipes.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHIENS ET CHATS



Apprentissage clé

Développer
l'estime de soi et la
confiance en soi.
Développer la
capacité de
s'amuser et
d'éprouver de la
joie.

But du jeu

Un jeu de chat dans lequel les enfants jouent un rôle et s'efforcent de ne pas se faire attraper.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

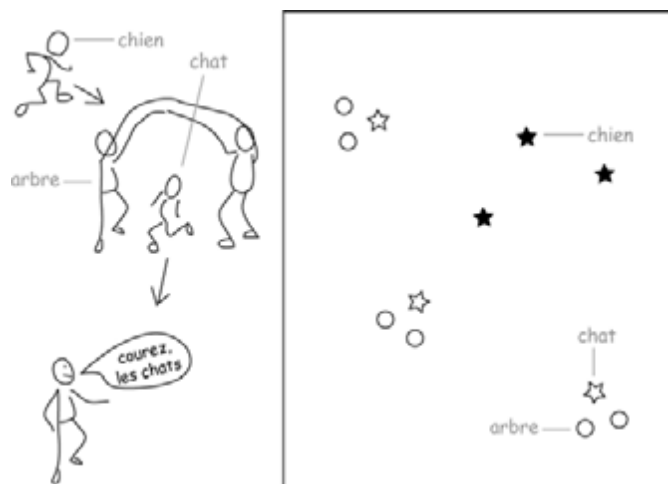
- 9 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 3 enfants.
2. Demandez à une équipe de se porter volontaire pour jouer le rôle des chiens. Réduisez le nombre de chiens s'il y a moins de 4 équipes.
3. Demandez à 1 enfant des groupes restants de jouer le chat; les 2 autres membres du groupe représenteront les arbres (voir le schéma).
4. Demandez aux deux joueurs qui jouent le rôle d'arbres de joindre les mains au-dessus de la tête pour former une arche. Demandez au chat de se tenir sous l'arche (voir le schéma).
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque fois que vous dites : « Courez les chats ! », tous les chats doivent courir et trouver un autre arbre sous lequel se réfugier.
 - Pendant que les chats courent, les chiens essaient de les attraper avant qu'ils n'atteignent leur nouvel abri.
 - Il ne peut y avoir qu'un chat sous chaque arbre.
 - Lorsqu'un chien attrape un chat, ils échangent leurs rôles. (Le chien devient un chat et le chat devient un chien.)
6. Dites « Courez, les chats ! » toutes les 15 à 30 secondes environ.
7. Après 2 ou 3 minutes, échangez les rôles afin que chaque enfant ait la possibilité d'être un chien, un chat et un arbre.



Assurez-vous que les arbres lèvent les bras suffisamment haut pour ne pas toucher les chats lorsqu'ils passent en dessous.



Points à contrôler

- Chaque enfant a-t-il la possibilité d'être un chien ou un chat ?
- Les chiens et les chats changent-ils de rôle lorsqu'ils se font attraper ?

CHIENS ET CHATS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Quel rôle avez-vous préféré ?
- Pourquoi avez-vous aimé ce rôle plus que les autres ?

Connexion

- Pouvez-vous me donner une situation de votre vie dans laquelle vous vous êtes retrouvé dans un rôle que vous n'avez pas envie de tenir ?

Application

- Qu'est-ce que vous avez fait pour vous aider, ou qu'est-ce que vous pouvez faire la prochaine fois que vous tiendrez un rôle dans lequel vous ne vous sentez pas à l'aise ?



Variantes

- Demandez aux arbres de se déplacer pendant que les chats courent.
- Dites aux chats qu'ils ne peuvent pas se réfugier sous le même arbre deux fois de suite.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

HARISH CONTENT



Apprentissage clé

Développer le langage pour utiliser des mots associés aux émotions et qui servent à les décrire.

But du jeu

Atteindre la zone de sécurité sans se faire attraper par Harish content.

Matériel nécessaire

Matériel

- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer un rectangle sur le sol)

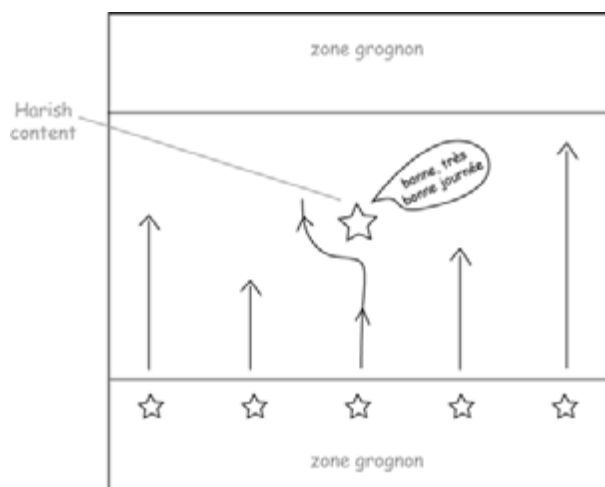
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Dessinez ou tracez un grand rectangle par terre. Créez une zone grognon de sécurité à chaque extrémité (voir le schéma). La taille du rectangle dépend du nombre d'enfants participant au jeu.
 2. Demandez aux enfants s'ils ont été de mauvaise humeur au cours de la semaine passée. Demandez-leur d'imiter une personne qui est de mauvaise humeur.
 3. Demandez à un volontaire de tenir le rôle de Harish content.
 4. Expliquez aux enfants que dans ce jeu, tout le monde commence en étant de très, TRÈS mauvaise humeur.
 5. Précisez que Harish content veut que tout le monde soit de bonne humeur.
 6. Demandez à Harish content de se tenir au milieu de l'aire de jeu.
 7. Faites mettre les autres enfants en ligne dans une zone grognon à une extrémité du rectangle (voir le schéma).
 8. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants se tiennent dans la zone grognon. L'autre zone grognon se situe à l'autre extrémité de l'aire de jeu.
 - Lorsque Harish content dit « Bonne, très bonne journée », les enfants courent sur l'aire de jeu jusqu'à l'autre zone grognon en essayant d'éviter Harish content.
 - Harish content doit attraper les enfants quand ils courent.
 - Lorsque les enfants se font attraper, ils se joignent à Harish content et essaient d'attraper les autres enfants.
 9. Quand tous les enfants ont atteint la zone grognon, Harish content répète « Bonne, très bonne journée » et les enfants doivent essayer de revenir à leur point de départ.
 10. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs se soient joints à Harish content.
- ⚠️ Rappelez aux enfants de donner des tapes gentilles à leurs camarades.
11. Recommencez à jouer en demandant de nouveaux volontaires pour tenir le rôle de Harish content.

HARISH CONTENT SUITE



Points à contrôler

- Les enfants se montrent-ils contents pendant le jeu lorsqu'ils essaient d'échapper à Harish content ?
- Harish content utilise-t-il une seule main pour attraper les autres enfants ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez aimé dans ce jeu ?
- Est-ce que c'était difficile d'atteindre l'autre zone grognon ?

Connexion

- Que faites-vous dans la vie lorsque vous êtes de mauvaise humeur ?
- Qu'arrive-t-il à votre humeur lorsque vous êtes entouré de personnes qui sont de mauvaise humeur ? De bonne humeur ? Pourquoi ?

Application

- Comment pouvez-vous reconforter les gens quand ils sont de mauvaise humeur ?



Variantes

- Commencez le jeu avec plusieurs Harish contents.
- Agrandissez l'aire de jeu.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CARRÉ GARDÉ



Apprentissage clé

*Encourager
l'expression de soi
et la créativité.*

*Développer
l'estime de soi et la
confiance en soi.*

But du jeu

Un jeu par équipes dans lequel les groupes doivent créer un bruit et une action tout en se déplaçant en carré.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites 4 équipes de même taille.
2. Demandez à chaque équipe de former un carré autour de vous (voir le schéma).
3. Demandez aux enfants de se présenter aux enfants se trouvant à leur droite et à leur gauche.
4. Demandez aux enfants de crier le nom de l'enfant se trouvant à leur gauche quand vous dites « gauche » et de l'enfant se trouvant à leur droite quand vous dites « droite ».
5. Criez « gauche » et « droite » au moins 2 ou 3 fois chacun.
6. Demandez à chaque équipe de créer ensemble un bruit et une action. Par exemple, une équipe pourra aboyer comme un chien et sautiller, ou bien tourner et hurler, et ainsi de suite. Laissez-leur 2 ou 3 minutes pour se préparer.
7. Une fois que les équipes ont trouvé leur bruit et leur action, dites-leur de s'y exercer lorsque vous les montrez du doigt.
8. Désignez chaque équipe au moins 2 ou 3 fois jusqu'à ce que vous soyez sûr que chaque équipe maîtrise son bruit et son action.
9. Tenez-vous au milieu du cercle et faites face à une équipe.
10. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les équipes doivent s'efforcer de rester dans cette position précise, c'est-à-dire avec les mêmes personnes à leur droite et à leur gauche, et en vous faisant face. Par exemple, l'équipe faisant face à votre bras droit doit rester à cette place, de même que celles se trouvant dans votre dos et face à votre bras gauche.
 - Lorsque vous dites « Partez ! », déplacez-vous dans l'aire de jeu. Les équipes doivent alors se déplacer aussi vite que possible en formant le même carré autour de vous. Lorsque les équipes sont dans le bon ordre et vous font face du bon côté, elles doivent faire leur bruit et leur action.
 - Lorsque les enfants ont reformé le carré autour de vous, vous criez : « Partez ! » à nouveau et vous allez à un autre endroit de l'aire de jeu. Les équipes doivent s'efforcer de vous suivre en formant le même carré, et faire les mêmes bruits et les mêmes actions.
11. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Rappelez aux enfants de faire attention à leurs camarades et d'éviter de se bousculer.

CARRÉ GARDÉ *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants forment-ils le même carré à chaque fois que vous vous déplacez ?
- Chaque enfant fait-il un bruit et une action lorsqu'il atteint son côté du carré ?



Discussion

Réflexion

- Comment votre équipe a-t-elle choisi un bruit et une action ?
- Qu'est-ce que vous avez trouvé amusant ou bête dans ce jeu ?
- Auriez-vous aimé participer à ce jeu tout seul devant le groupe ? Qu'est-ce qui vous a permis de vous sentir suffisamment à l'aise pour jouer à ce jeu ?

Connexion

- Donnez-moi des exemples de situations où l'appartenance à un groupe vous a permis de faire une chose que vous n'auriez pas osé faire seul.

Application

- Que pouvez-vous faire pour soutenir vos camarades et les aider à se sentir plus à l'aise et plus en sécurité en votre présence ?



Variantes

- Proposez aux équipes de créer une chanson et une action.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

DIS-LE SANS LES MOTS



Apprentissage clé

*Encourager
l'expression de soi
et la créativité.*

But du jeu

Un jeu par équipes dans lequel les enfants essaient de deviner l'activité qu'un de leurs camarades mime en silence.

Matériel nécessaire

Matériel

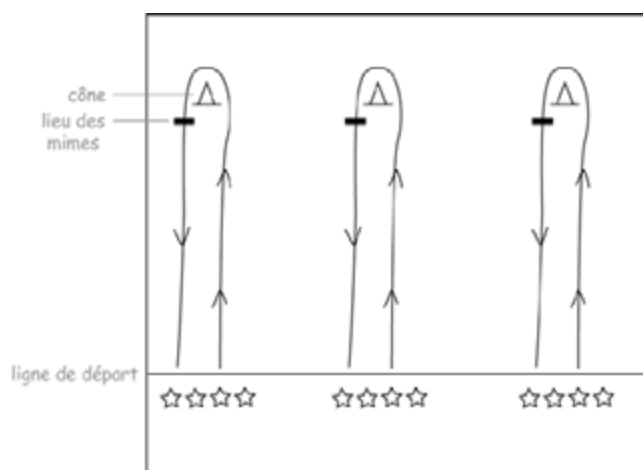
- Cône ou repère : 1 par équipe
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette.
2. Faites des équipes de 3 à 6 enfants.
3. Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière la ligne de départ.
4. Mettez un cône ou un repère à 3 mètres de distance de chaque équipe (voir le schéma).
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est une activité de relais.
 - Le premier enfant de chaque équipe (A) doit sauter à cloche-pied jusqu'au repère, choisir une de ses activités préférées et la mimer devant ses coéquipiers (par exemple, le football, la cuisine, la lecture, et ainsi de suite).
 - Les enfants doivent uniquement faire des gestes pour mimer leur activité et n'ont pas l'autorisation de parler.
 - Chaque équipe doit collaborer pour deviner l'activité de son équipier.
 - Une fois que l'équipe de A a deviné l'activité, A peut rejoindre son équipe. Le deuxième enfant, B, commence alors. Lorsque B arrive au repère, il doit mimer l'activité de A, puis mimer la sienne (par exemple, si A a mimé un match de football, B mime un match de football puis sa propre activité).
 - Le troisième enfant, C, mime les activités de A et de B, puis la sienne, et ainsi de suite.
 - Cela signifie que le dernier joueur de chaque équipe doit se souvenir de tous les gestes de ses coéquipiers.
6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à deviner les activités ?
- Travaillent-ils en équipe ?

DIS-LE SANS LES MOTS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Quelle activité avez-vous préféré mimer ? Pourquoi ?
- Quelles sont vos activités préférées dans la vie ?

Connexion

- Dans quelle situation avez-vous dû vous exprimer sans mots ?

Application

- Si vous ne pouvez pas utiliser de mots, que pouvez-vous faire d'autre pour que les gens vous comprennent ?



Variantes

- Demandez aux enfants de mimer un animal plutôt qu'une activité.
- Demandez-leur d'épeler un mot à l'aide de leur corps.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

L'ARAIGNÉE



Apprentissages clés

Favoriser un sentiment de sécurité.

But du jeu

Un jeu de chat dans lequel les araignées essaient d'attraper les mouches.

Matériel nécessaire

Matériel

- Craie (quelque chose qui permet de tracer 2 lignes entre la toile et la forêt)

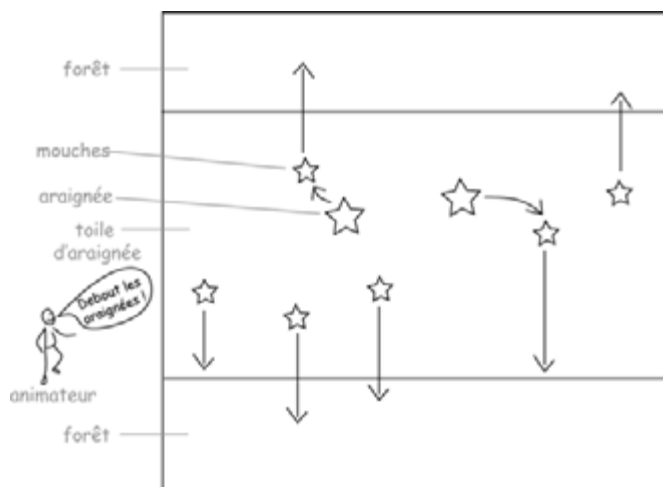
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Divisez l'aire de jeu en 3 sections. Faites de la section centrale la plus grande section (voir le schéma).
 2. Expliquez aux enfants que la partie du milieu représente une grande toile d'araignée et les parties externes la forêt.
 3. Demandez aux enfants de vous dire ce que mangent les araignées (par exemple des mouches, des punaises).
 4. Demandez 2 volontaires qui joueront le rôle des araignées.
 5. Demandez aux araignées de s'asseoir au milieu de la toile et de faire semblant de dormir (voir le schéma).
 6. Les autres enfants représentent les mouches.
 7. Demandez aux enfants de faire le même bruit que font les mouches (par exemple, « Bzzz... Bzzz »).
 8. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le jeu commence avec les mouches bourdonnant « bzzz » près des araignées.
 - Quand vous dites « Debout les araignées ! », les araignées se lèvent et essaient d'attraper autant de mouches que possible.
 - Les mouches peuvent s'échapper en courant dans la forêt. Une fois qu'elles ont atteint la forêt, il n'est plus possible d'attraper les mouches.
 - Si une mouche se fait attraper, elle devient une araignée et se joint à l'équipe des araignées.
 - Les araignées s'assoient ensuite et font semblant de dormir, et les mouches bourdonnent autour d'elles jusqu'à ce que vous criiez à nouveau « Debout les araignées ! ».
 9. Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les mouches aient été attrapées.
 10. Recommencez avec de nouveaux volontaires pour tenir le rôle des araignées.
- ⚠ Assurez-vous que la surface de l'aire de jeu est adaptée au nombre d'enfants.

L'ARAIGNÉE SUITE



Points à contrôler

- Les mouches bourdonnent-elles près des araignées endormies en se tenant à distance de la forêt ?
- Les enfants rient-ils et s'amuse-t-ils ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez ressenti en atteignant la forêt ?

Connexion

- Pourquoi est-il important de se sentir en sécurité ?

Application

- Dans votre communauté, que faites-vous pour vous sentir en sécurité ?



Variantes

- Vous pouvez de temps en temps crier « Averse ! » au lieu de « Debout les araignées ! » et dire aux mouches de pourchasser les araignées et à ces dernières de courir vers la forêt.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

RELAIS D'ACTIONS



Apprentissage clé

*Encourager
l'expression de soi
et la créativité.
Développer la
capacité à
s'amuser et à
éprouver de la joie.*

But du jeu

Un jeu de relais auquel
chaque enfant
contribue en effectuant
une action amusante.

Matériel nécessaire

Matériel

- Cône ou seau :
1 par équipe
- Craie ou repères
(quelque chose qui
puisse servir à tracer
une ligne sur le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

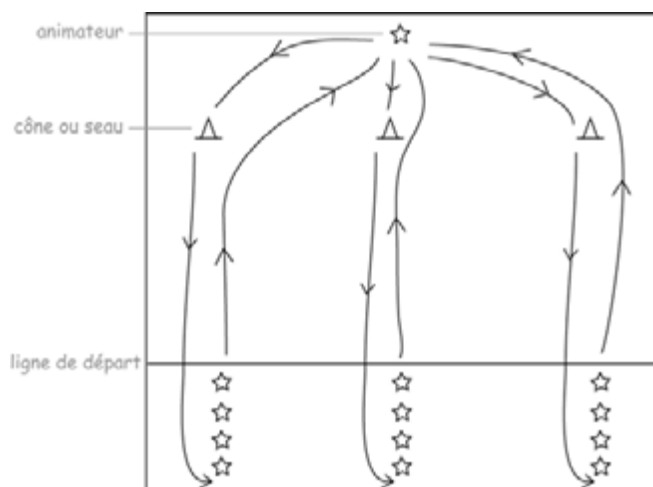
1. Réfléchissez à plusieurs actions que les enfants peuvent exécuter. Par exemple :
 - Sauter à cloche-pied
 - Marcher autour de son équipe à reculons
 - Taper du pied et aboyer comme un chien
 - Sauter comme une grenouille
 - Galoper comme un cheval
 - Danser
 - Taper des mains dans son dos
 - Tirer la langue et marcher au pas sur place
 2. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou à l'aide de repères.
 3. Faites des équipes de 3 à 8 enfants.
 4. Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière la ligne de départ.
 5. Mettez un cône à 5 mètres de distance de chaque équipe (voir le schéma).
 6. Tenez-vous à au moins 10 mètres de distance de toutes les équipes (voir le schéma).
 7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le premier enfant de chaque équipe, A, court vers vous et vous chuchotez une action à son oreille.
 - A court alors jusqu'au cône de son équipe et mime l'action pendant 10 secondes (en comptant à haute voix).
 - À la fin des 10 secondes, A rejoint son équipe et tape dans la main du deuxième enfant pour que celui-ci puisse commencer.
 8. Le relais continue jusqu'à ce que tous les joueurs aient effectué au moins une action.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants ne trébuchent pas sur le cône lorsqu'ils effectuent leur action.



Points à contrôler

- Les enfants rient-ils et s'amuse-t-ils ?
- Chaque enfant effectue-t-il la bonne action ?

RELAIS D'ACTIONS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui vous a fait rire pendant le relais ?

Connexion

- Que ressentez-vous lorsque vous riez ?
- Vous souvenez-vous d'un moment où quelque chose de drôle vous a permis de vous sentir mieux ?

Application

- Quand vous n'avez pas le moral, que pouvez-vous faire pour vous sentir mieux ?



Variantes

- Pensez à d'autres actions et demandez à chaque enfant d'en effectuer deux.
- Demandez à chaque enfant de suggérer une action amusante que toutes les équipes peuvent effectuer.
- Demandez aux enfants de répéter l'action d'un autre enfant en plus d'effectuer la leur.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

RELAIS DU RAMASSAGE



Apprentissage clé

Développer la capacité des enfants à faire face aux émotions négatives.

But du jeu

Un jeu de relais dans lequel une équipe doit rassembler des objets, pièce par pièce, et les ramener un par un à la ligne de départ.

Matériel nécessaire

Matériel

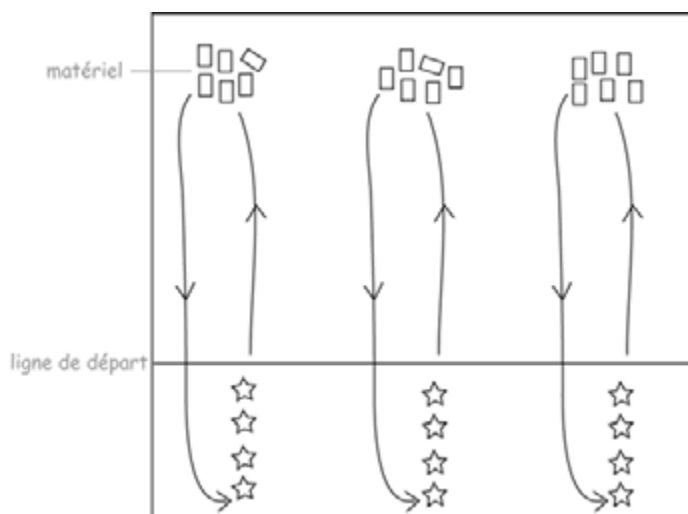
- Selon la disponibilité du matériel; suggestions : ballons, brassards, bouteilles, papier, tasses, drapeaux, chemises, chaussures, et ainsi de suite : 1 de chaque catégorie par équipe
- Craie ou repères (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou avec des repères.
 2. Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
 3. Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière la ligne de départ.
 4. Faites des piles d'objets identiques à environ 5 à 10 mètres devant chaque équipe (voir le schéma).
 5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le premier enfant de chaque équipe court jusqu'à la pile d'objets et en ramasse un.
 - Il repart en courant jusqu'à la ligne de départ et remet l'objet à l'enfant suivant.
 - Ce dernier court jusqu'à la pile d'objets et en ramasse un autre tout en tenant le premier objet à la main.
 - Il revient en courant vers la ligne de départ et passe les deux objets à l'enfant suivant.
 - Le jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que le dernier enfant de la file coure en tenant tous les objets ramenés par les joueurs précédents.
 6. Le relais continue jusqu'à ce que l'ensemble du matériel ait été ramené jusqu'à la ligne de départ.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants ne trébuchent pas sur les objets qu'ils portent.



RELAIS DU RAMASSAGE *SUITE*



Points à contrôler

- Est-ce que chaque enfant s'amuse ?
- Est-ce que chaque enfant porte tous les objets ramenés par les enfants précédents ?



Discussion

Réflexion

- Lorsque nous avons commencé le relais, qu'avez-vous ressenti ?
- Que ressentiez-vous vers la fin du relais, lorsque vous deviez porter énormément d'objets ?

Connexion

- Vous êtes-vous jamais trouvé dans une situation où vous aviez trop de tâches à accomplir à la fois ? Qu'avez-vous ressenti ?

Application

- Que pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez dépassé par ce que vous devez faire ? À qui pouvez-vous vous adresser pour demander de l'aide ?



Variantes

- Utilisez du matériel et des vêtements qui peuvent être portés, et assurez-vous que chaque enfant porte le matériel ou les vêtements et retourne en courant vers la ligne.
- Demandez à chaque enfant d'effectuer une action liée au sport ou à l'activité auquel l'objet qu'il ramasse fait penser avant qu'il ne reparte vers la ligne de départ.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

L'ESPOIR EST DANS L'AIR



Apprentissage clé

Encourager l'espoir et l'optimisme des enfants.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel les enfants travaillent ensemble pour garder la baudruche en l'air sans bouger de la place qui leur a été attribuée.

Matériel nécessaire

Matériel

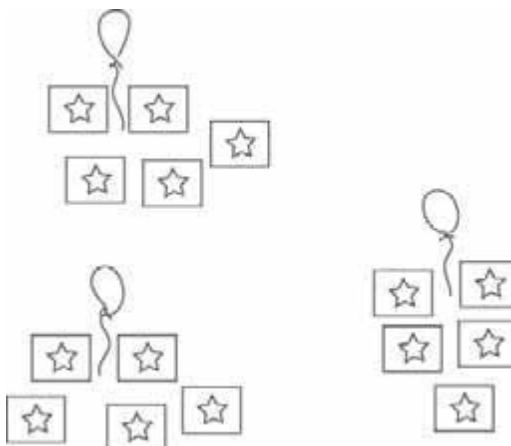
- Baudruche (pour les activités en salle) ou balle molle (pour les activités en plein air) :
- 1 par équipe
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer des carrés sur le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des équipes de 4 à 6 enfants.
2. Tracez un carré sur le sol pour chaque enfant. Dessinez les carrés de chaque équipe près les uns des autres. Chaque carré doit mesurer environ 1,5 mètre carré (voir le schéma).
3. Demandez à chaque enfant de se tenir debout dans un carré.
4. Demandez à chaque enfant de penser à un de leurs souhaits.
5. Montrez la baudruche aux enfants. Expliquez-leur que dans ce jeu elle représente l'« espoir ».
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu consiste à garder la baudruche en l'air.
 - Les enfants peuvent la frapper avec n'importe quelle partie du corps pour la garder en l'air, mais ils n'ont pas le droit de sortir de leur carré.
 - Ils ne peuvent frapper la baudruche qu'une seule fois avant qu'un autre joueur ne la frappe.
 - Encouragez les enfants à garder la baudruche en l'air aussi longtemps que possible.
7. Une fois que la baudruche tombe par terre, le jeu recommence et les enfants peuvent essayer de la garder en l'air plus longtemps.



Points à contrôler

- Les enfants restent-ils dans leur carré ?
- Est-ce que les enfants s'envoient la baudruche pour le garder en l'air ?

L'ESPOIR EST DANS L'AIR SUITE



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand votre équipe a réussi à garder la baudruche en l'air ?
- Qu'avez-vous ressenti quand elle est tombée par terre ?

Connexion

- Nommez une chose que vous espérez.
- D'après vous, que représentent les carrés dans la vie ?
- En quoi la baudruche ressemble-t-elle à l'espoir ?
- Avez-vous déjà espéré quelque chose avant de cesser de croire que c'était possible ? Qu'avez-vous ressenti ?

Application

- Que faites-vous dans la vie de tous les jours pour garder espoir ?



Variantes

- Augmentez le niveau de difficulté en réduisant la taille des carrés et en augmentant celle des espaces entre les carrés. Vous pouvez également autoriser les enfants à utiliser un accessoire pour frapper la baudruche si les carrés sont éloignés les uns des autres (par exemple, une raquette ou un bâton).
- Établissez un ordre de frappe de la baudruche (par exemple, le joueur n° 1 doit toujours envoyer la baudruche au joueur n° 2 qui le passe au n° 3, et ainsi de suite).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

COURSE AU SCRABBLE



Apprentissage clé

Développer la capacité des enfants à faire face aux émotions négatives.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants doivent se dépasser physiquement et mentalement en assemblant des mots à l'aide des lettres ramassées.

Matériel nécessaire

Matériel

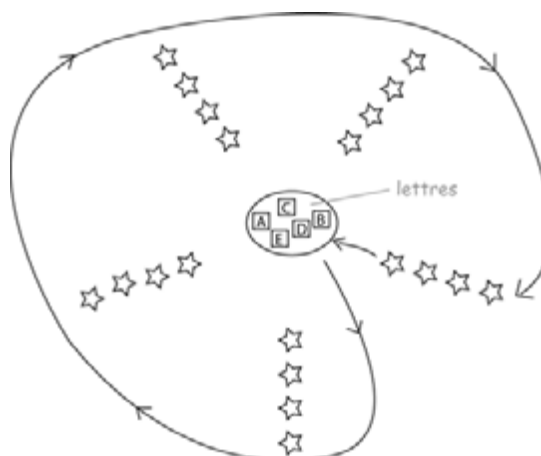
- Morceaux de papier ou de carton comportant chacun une lettre (vous aurez besoin d'assez de lettres pour épeler différents mots) :
– au moins 1 par enfant

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Vérifiez que la zone de jeu est propre et ne comporte pas d'obstacle.
1. Faites des groupes de 5 à 7 enfants.
2. Dispersez les morceaux de papier comportant les lettres (de A à Z), la face imprimée vers le haut, au centre de l'aire de jeu (au moins 1 lettre par enfant).
3. Demandez à chaque équipe de former une file à 5 mètres de distance du cercle où se trouvent les lettres (voir le schéma).
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le premier enfant de chaque équipe se tient debout et les autres enfants s'assoient derrière lui.
 - Lorsque vous dites : « Partez ! », les joueurs debout courent ramasser une lettre au milieu de l'aire de jeu. Après l'avoir ramassée, les joueurs courent dans le sens des aiguilles d'une montre autour du périmètre avant de retourner s'asseoir en bout de file de leur équipe (voir le schéma).
 - Pendant qu'ils courent autour du cercle, chaque enfant peut essayer de toucher le coureur qui le précède. S'il l'attrape, il peut lui prendre sa lettre.
5. Demandez aux joueurs se trouvant maintenant au début de la file de se lever et de courir ramasser d'autres lettres lorsque vous criez « Partez ! ».
6. Une fois que tous les enfants ont joué, demandez à chaque équipe de collaborer pour épeler autant de mots que possible à l'aide des lettres qu'elle a ramassées.
7. Demandez à chaque équipe de partager les mots qu'elle a créés avec le reste du groupe.



COURSE AU SCRABBLE *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants se soutiennent-ils mutuellement au sein de leur équipe ?
- Ont-ils une attitude positive envers les enfants des autres équipes ?



Discussion

Réflexion

- À quoi avez-vous pensé ou comment avez-vous réagi quand vous avez reçu une lettre ?
- À quoi avez-vous pensé ou comment avez-vous réagi si vous n'avez pas reçu de lettre ?
- Comment vos coéquipiers vous ont-ils aidé pendant le jeu ?

Connexion

- Avez-vous déjà été déçu lorsque vous preniez part à un jeu, pratiquiez un sport ou étiez à l'école ? Que faites-vous pour prendre soin de vous-même lorsque vous êtes déçu ?

Application

- La prochaine fois que vous faites face à une déception, que pouvez-vous faire pour vous sentir mieux ?



Variantes

- Demandez aux enfants d'accomplir une tâche avant de choisir une lettre. Par exemple, demandez-leur de courir deux fois autour de leur équipe ou de sautiller 5 fois sur place.
- Au lieu d'utiliser des lettres, servez-vous de chiffres et désignez un « chiffre spécial » que les équipes doivent atteindre pendant le jeu en faisant des additions, des soustractions, des multiplications ou des divisions. Par exemple, si une équipe ramasse les chiffres 4, 7, 8, 9, 3 et 1, et que le chiffre spécial est « 28 », elle peut utiliser 4×7 , $4 + 7 + 8 + 9$, $4 \times 8 - 3 - 1$ et ainsi de suite.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE CROISEMENT DES ÉTUDIANTS



Apprentissage clé

Développer

l'estime de soi et la confiance en soi.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants courent d'un côté à l'autre sans se faire attraper par l'enfant situé au milieu.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

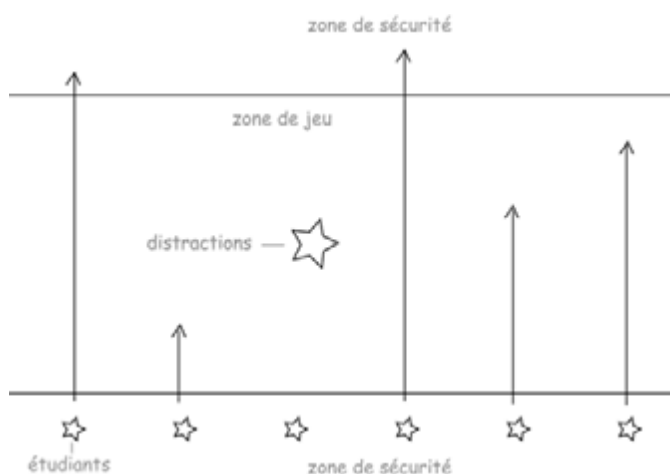
Règles du jeu

1. Partagez l'aire de jeu en 3 parties : la zone de jeu et 2 zones de sécurité plus petites (voir le schéma).
2. Demandez à chaque équipe de se mettre en ligne dans une zone de sécurité.
3. Dites aux enfants que dans ce jeu, ils tiendront le rôle d'« étudiants ».
4. Demandez aux enfants d'énumérer les distractions qui les empêchent d'effectuer leurs devoirs (par exemple, les tâches ménagères, les jeux avec les amis, le manque de temps, et ainsi de suite).
5. Demandez à un volontaire de tenir le rôle des « distractions ».
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'enfant qui joue le rôle des distractions se tient au milieu de la zone de jeu.
 - Il essaie d'attraper les étudiants qui traversent la zone de jeu en courant vers l'autre zone de sécurité.



Assurez-vous que les enfants se touchent gentiment.

- Quand l'enfant qui joue les distractions se sent prêt à affronter les étudiants, il crie « C'est l'heure de faire les devoirs ! ».
 - Les étudiants essaient alors de traverser la zone de jeu en courant sans se faire attraper.
 - Une fois qu'ils ont atteint la zone de sécurité, ils ne peuvent plus se faire attraper.
 - Si un étudiant se fait attraper, il rejoint les distractions et l'aide à attraper les autres étudiants.
 - Continuez à jouer jusqu'à ce que les enfants aient tous rejoint l'équipe des distractions.
7. Recommencez le jeu en désignant un autre volontaire pour tenir le rôle des distractions.



LE CROISEMENT DES ÉTUDIANTS *SUITE*



Points à contrôler

- Est-ce que les étudiants courent après que l'enfant qui joue les distractions a crié « C'est l'heure de faire les devoirs ! » ?
- Les étudiants qui se sont fait attraper se joignent-ils aux distractions ?



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez l'enfant qui jouait les distractions ?
- Quand le jeu est-il devenu plus difficile pour les étudiants ? Pourquoi ?

Connexion

- Vous souvenez-vous d'un moment où vos amis voulaient que vous fassiez quelque chose qui vous empêchait d'effectuer ce que vous aviez à faire ?
- Était-ce difficile de refuser ? Pourquoi ?

Application

- Comment pouvez-vous empêcher vos amis de vous pousser à faire quelque chose dont vous n'avez pas envie ?



Variantes

- Demandez aux enfants de dribbler un ballon sur la zone de jeu sans que l'enfant qui joue les distractions ne l'attrape.
- Les enfants qui se font attraper par les distractions se joignent par les bras et essaient d'attraper les autres.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LANCER LA COLÈRE ET LA PEUR



Apprentissage clé

Développer la capacité des enfants à faire face aux émotions négatives.

But du jeu

Un jeu de compétition par équipes dans lequel les enfants collaborent pour enlever les ballons de leur espace aussi rapidement que possible.

Matériel nécessaire

Matériel

- Balle molle : 1 par joueur
- Craie (quelque chose qui puisse servir à partager l'aire de jeu)

Nombre d'enfants

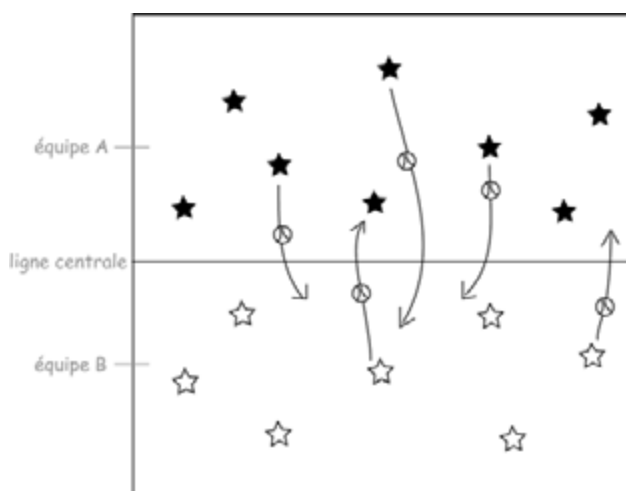
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Partagez l'aire de jeu en deux parties égales à l'aide de la craie ou de repères (voir le schéma).
2. Demandez aux enfants quel est le premier mot, la première pensée ou la première action qui leur vient à l'esprit lorsque vous mentionnez le mot « colère ». Répétez la question avec le mot « peur ».
3. Montrez aux enfants les ballons avec lesquels ils vont jouer et expliquez-leur que chaque ballon représente la « colère » et la « peur ».
4. Donnez un ballon à chaque enfant.
5. Répartissez les enfants en deux équipes égales.
6. Placez l'équipe A d'un côté de l'aire de jeu et l'équipe B de l'autre.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, chaque équipe lance doucement ses ballons dans le camp de l'équipe adverse.
 - Les joueurs n'ont pas le droit d'entrer dans le camp de l'équipe adverse.
 - Les équipes essaient d'enlever les ballons de leur espace. Les ballons doivent rester sur l'aire de jeu.
 - Au bout de 2 minutes, criez « Stop ! ». À ce moment-là, tout le monde cesse de lancer les ballons et s'assied en croisant les bras.
 - Comptez les ballons dans le camp de chaque équipe.
8. Continuez à jouer, en arrêtant le jeu et en comptant les ballons toutes les 2 ou 3 minutes.



Assurez-vous que les enfants ne jettent pas les ballons sur leurs adversaires.



Points à contrôler

- Les enfants lancent-ils les ballons en dehors de leur espace de jeu ?
- Les enfants travaillent-ils en équipe ?

LANCER LA COLÈRE ET LA PEUR *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en voyant beaucoup de ballons dans votre espace de jeu ?

Connexion

- Au début du jeu, j'ai dit que les ballons représentaient la « colère » et la « peur ». En quoi ce jeu ressemble-t-il à la façon dont les gens font face à la colère et à la peur dans la vie ?

Application

- Comment le sport peut-il vous aider à gérer vos sentiments de colère et de peur ?
- La prochaine fois que vous êtes en colère ou que vous avez peur, comment pouvez-vous faire face à ces émotions ?



Variantes

- Vous pouvez compliquer le jeu en ajoutant plus de ballons ou en augmentant la taille de l'aire de jeu.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FAIRE UNE PASSE POUR LA CONFIANCE EN SOI



Apprentissage clé

*Développer
l'expression de soi,
l'estime de soi et la
confiance en soi.*

But du jeu

Un jeu de passe dans lequel les enfants doivent mimer certaines actions.

Matériel nécessaire

Matériel

- Objet que l'on peut facilement lancer (par exemple, des cailloux, des sacs de fèves, et ainsi de suite) :
- 1 par enfant
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer un cercle sur le sol qui sera partagé en 4)

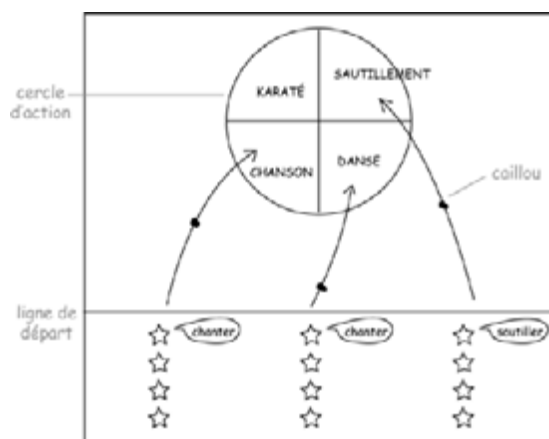
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette.
 2. Dessinez un cercle sur le sol à 5 à 10 mètres de distance de la ligne de départ. Partagez le cercle en quatre parties.
 3. Désignez une action qui correspond à chaque partie du cercle (par exemple, « chanter », « sautiller », « karaté », « danser », et ainsi de suite) (voir le schéma).
 4. Faites une démonstration de chaque action qui correspond à la partie du cercle (par exemple, si une partie est désignée « chanter », chantez quelques paroles d'une chanson pour enfant).
 5. Demandez à chaque enfant de ramasser 5 petits cailloux.
 6. Répartissez les joueurs en groupes de 4 à 6 et demandez-leur de se mettre en file derrière la ligne de départ.
 7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants lancent chacun leur tour un caillou dans l'une des quatre parties du cercle. Avant de lancer le caillou, l'enfant annonce à voix haute la partie du cercle qu'il vise.
 - Si le caillou du joueur atterrit dans la bonne partie, ce dernier se rend en bout de file et c'est le tour du joueur suivant.
 - Si le caillou tombe dans une autre partie du cercle, l'enfant doit effectuer l'action qui correspond à la partie du cercle sur laquelle le caillou est tombé. Par exemple, si l'enfant visait la partie « chanter » mais que le caillou a atterri dans la partie « danser », il doit effectuer quelques pas de danse. Le joueur retourne alors en bout de file et c'est au tour du joueur suivant.
 - Les enfants doivent choisir une partie différente du cercle à chaque fois qu'ils lancent le caillou.
 8. Après un certain temps, vous pouvez décider de modifier les actions du cercle.
 9. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants font attention lorsqu'ils lancent les objets.

FAIRE UNE PASSE POUR LA CONFIANCE EN SOI SUITE



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à lancer leur caillou dans le cercle ?
- Tous les enfants s'impliquent-ils ? Participent-ils ?
- Les enfants comprennent-ils les actions ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui a été le plus difficile dans ce jeu ?
- Était-il difficile d'effectuer les actions ? Pourquoi ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez terminé l'action ?

Connexion

- Que ressentez-vous quand vous réussissez une tâche difficile à accomplir ?
- Parlez-nous d'une tâche qui était difficile mais que vous effectuez maintenant plus facilement. Pourquoi est-elle devenue plus facile ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour renforcer votre confiance en vous dans les domaines où vous en manquez ou dans ceux qui vous rendent nerveux ?



Variantes

- Créez un cercle divisé en 8 parties, avec leur action correspondante.
- Demandez à chaque enfant de lancer plusieurs cailloux à la fois et de choisir l'action à accomplir.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JEUX BALLON BLEU - PAIX



Exemples de questions pour une discussion initiale J216

De 6 à 9 ans

Construire la pyramide.....	J219
Ceux qui attrapent, ceux qui relâchent.....	J221
Chat-arrêt.....	J223
Aide ton ami.....	J225
Formes chaudes.....	J227
Obstacles humains.....	J229
Je ne suis pas le seul.....	J231
Tennis-volley.....	J233

De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

La ferme des animaux.....	J235
On épelle avec le corps.....	J237
Attraper la queue du dragon.....	J239
Chat-coude.....	J241
Football à quatre buts.....	J243
Nœud humain.....	J245
En ligne !.....	J247
Relais pot-pourri.....	J249
Par-dessus, par-dessous.....	J251
Course de l'escargot.....	J253
Le ballon est libre !.....	J255
La fermeture éclair.....	J257

10 ans et plus

Course aveugle avec un partenaire.....	J261
L'aveugle cherche le but.....	J263
Le ballon dans le seau.....	J265
Construire la confiance en soi.....	J267
Capitaine Confiance.....	J269
Garder le ballon.....	J271
Chandelle.....	J273
Défi unijambiste.....	J275
En possession du ballon.....	J277
Protéger le trésor.....	J279
Volley-ball assis.....	J281
Sept bouteilles.....	J283
Volley-ball sur drap.....	J285
Confiance dans l'équipe.....	J287
Course à trois pattes.....	J289



EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

- Quel est l'avantage principal de faire partie d'une équipe ? Comment pouvez-vous être un bon coéquipier à la maison, dans votre famille ? À l'école ? Dans votre salle de classe ?
 - Quelles sont les équipes dont nous faisons tous partie ?
 - Existe-t-il une personne à qui vous diriez tout ce qui vous tracasse ? Comment êtes-vous arrivé à faire autant confiance à cette personne ? Que ressentiriez-vous si vous n'aviez personne à qui parler de vos préoccupations ou de vos problèmes ?
 - Quelle est la plus grande gentillesse que vous ayez jamais faite à un ami ? Quelle est la plus grande gentillesse qu'un ami vous ait jamais faite ? Dans chaque cas, décrivez ce qui s'est passé et ce que vous avez ressenti.
 - Quels sont les signes (évidents et moins évidents) qu'une personne a besoin d'aide ? Que doit-on faire pour être le genre de personne qui est toujours prête à venir en assistance à ceux qui ont besoin d'aide ?
 - Décrivez une circonstance de la vie dans laquelle quelqu'un vous a aidé à faire face à une situation difficile. Qu'avez-vous ressenti par rapport à cette personne ? Décrivez une circonstance de la vie dans laquelle vous avez pu aider quelqu'un à faire face à une situation difficile. Qu'avez-vous ressenti ? Le referiez-vous ?
 - Décrivez une circonstance de la vie dans laquelle vous n'étiez pas du tout d'accord avec un ami. Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ? Comment avez-vous fait face à ce désaccord ? Comment pourriez-vous faire face à un désaccord complet avec quelqu'un que vous ne connaissez pas bien ?
 - Quelles sont les qualités que vous recherchez chez un ami ? De ces qualités, laquelle est la plus importante pour vous ? Pourquoi ? Vos amis trouvent-ils ces qualités chez vous ?
 - Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui essaie de se faire de nouveaux amis ?
 - De quelle manière peut-on terminer cette phrase ? Mon meilleur ami (ou un très bon ami) ressemble à _____ parce que _____.
- Par exemple : mon meilleur ami ressemble au soleil parce qu'il me fait chaud au cœur.
- En quoi votre vie serait-elle différente si vous ne pouviez pas parler ? Si vous ne pouviez rien entendre ? Que pourriez-vous faire pour communiquer malgré ces difficultés ? Que voudriez-vous que les autres fassent pour rendre la communication plus facile ?

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



- En quoi votre vie serait-elle différente si vous ne pouviez pas parler ? Si vous ne pouviez rien entendre ? Que pourriez-vous faire pour communiquer malgré ces difficultés ? Que voudriez-vous que les autres fassent pour rendre la communication plus facile ?
- Dans quelles situations la communication s'établit-elle par signes et par signaux plutôt que par la parole ? Que pouvons-nous communiquer de cette manière ? Que ne pouvons-nous pas communiquer de cette manière ?
- Que pensez-vous de cette déclaration ? « Ce n'est pas de gagner ou de perdre le jeu qui est important, c'est comment vous y jouez. » Êtes-vous d'accord ? Expliquez.
- Pensez-vous être une personne déterminée ? Si vous décidez d'accomplir quelque chose, que faites-vous en général si quelqu'un se met en travers de votre chemin ? Donnez quelques exemples. Si vous essayez d'accomplir quelque chose, cela vous aide-t-il d'être encouragé par un groupe ? Expliquez.

10 ans et plus

- Êtes-vous d'accord avec le dicton : « L'union fait la force ? » Décrivez une situation dans laquelle vous avez trouvé plus facile d'accomplir quelque chose en tant que membre d'un groupe. Décrivez une situation dans laquelle vous avez trouvé plus facile de réussir seul.
- Donnez-moi quelques capacités d'équipe. Parmi ces capacités, quelles sont celles que vous pensez être vos points forts ? Pourquoi dites-vous cela ? Comment les avez-vous développées ? Quelles sont celles que vous pourriez améliorer ? Pourquoi dites-vous cela ? Comment allez-vous les améliorer ?
- Quel est le travail d'un leader ? Si vous n'êtes pas choisi comme capitaine ou appelé « leader », pouvez-vous tout de même diriger un groupe ? Comment ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui s'est révélé être très différent de la première impression que vous aviez eue de lui ? Comment avez-vous formé votre première impression ? Pourquoi avez-vous changé d'avis ?
- Vous êtes-vous déjà fâché avec quelqu'un à cause d'un manque de communication ? De quelle manière l'incident aurait-il pu être évité ? Comment cela s'est-il terminé ? Quelles sont les situations dans lesquelles il est difficile de communiquer clairement avec autrui ?
- Êtes-vous d'accord avec le dicton « une image vaut mille mots » ? Que peut communiquer une image que d'autres sources d'information comme les articles de journaux et la radio ne peuvent pas communiquer ?



CONSTRUIRE LA PYRAMIDE



Apprentissage clé

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Travailler en équipe afin de passer des éponges d'un bout à l'autre d'une file de coéquipiers en vue de construire une pyramide.

Matériel nécessaire

Matériel

- Éponges (ou sac de fèves, gobelets, ou tout objet de taille similaire) : un seau plein par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
2. Demandez à chaque équipe de se mettre en file et de laisser entre 3 et 4 mètres entre chaque enfant.
3. Mettez un seau plein d'éponges à côté du premier enfant de chaque file.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, le premier enfant prend une éponge dans le seau et la lance à l'enfant suivant.
 - La deuxième personne lance alors l'éponge à la troisième et ainsi de suite, jusqu'à ce que l'éponge arrive au dernier enfant.
 - Le dernier enfant doit construire une pyramide avec les éponges.
5. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus d'éponges dans le seau.

⚠ Assurez-vous que l'enfant qui lance l'éponge a retenu l'attention de l'enfant à qui il la lance avant de le faire.



Points à contrôler

- Tous les enfants savent-ils ce qu'ils doivent faire lorsqu'ils reçoivent l'éponge ?
- Les enfants sont-ils aimables et coopératifs ?

CONSTRUIRE LA PYRAMIDE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous fait pour contribuer à la construction de la pyramide ?
- Vous êtes-vous senti faire partie de l'équipe, même si vous n'étiez pas la personne qui construisait la pyramide ? Pourquoi ?

Connexion

- De quelles autres équipes dans lesquelles il est important que chacun joue un rôle faites-vous partie ?

Application

- Comment pouvez-vous être un bon coéquipier dans votre famille ou à l'école ?



Variantes

- Demandez aux enfants de répéter le jeu, en se passant cette fois l'éponge avec les pieds.
- Placez les éponges dans un seau plein d'eau. Mettez un autre seau à l'autre bout de la file. Demandez au dernier enfant d'extraire l'eau qui reste de l'éponge. Voyez quelle équipe arrive à accumuler le plus d'eau dans son seau.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CEUX QUI ATTRAPENT, CEUX QUI RELÂCHENT



Apprentissage clé

Apprendre à
coopérer.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants jouent plusieurs rôles tour à tour.

Matériel nécessaire

Matériel

- Brassards :
environ 10 de 2
couleurs différentes

Nombre d'enfants

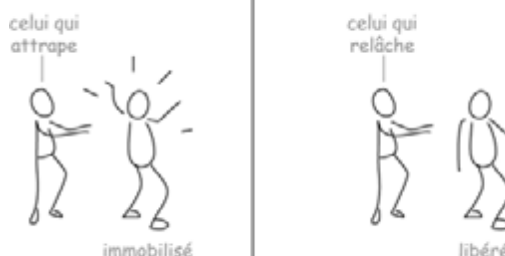
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez à 1 à 5 enfants d'être les chats (ceux qui attrapent) et donnez-leur à porter un brassard de la même couleur.
2. Demandez à 1 à 3 enfants d'être ceux qui relâchent et donnez-leur à porter un brassard de l'autre couleur.
3. Les enfants qui restent seront les coureurs.
4. Dites aux enfants de se disperser sur l'aire de jeu.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque le jeu commence, les chats tentent de toucher autant de coureurs que possible.
 - Lorsqu'un enfant se fait toucher, il s'immobilise jusqu'à ce qu'un joueur qui relâche le touche, le libérant pour qu'il puisse à nouveau se déplacer.
6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.
7. Interchangez les rôles de ceux qui attrapent, de ceux qui relâchent et des coureurs.



Assurez-vous de jouer sur une aire de jeu assez grande pour que les enfants n'entrent pas en collision.



Points à contrôler

- Ceux qui relâchent s'efforcent-ils de libérer autant d'enfants immobilisés que possible ?
- Les enfants comprennent-ils les différents rôles ?

CEUX QUI ATTRAPENT, CEUX QUI RELÂCHENT *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez un de ceux qui attrapent ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez un de ceux qui relâchent ?
- Quel rôle était le plus difficile dans ce jeu ?
- Est-ce qu'un rôle était plus important que les autres ? Pourquoi ?

Connexion

- Pouvez-vous penser à une situation de la vie où vous avez réussi à aider un ami, comme lorsque vous étiez un de ceux qui relâchent ? Décrivez-la.

Application

- De quelle manière pouvons-nous aider nos amis et notre famille dans la vie de tous les jours ?



Variantes

- Demandez aux enfants qui se sont fait attraper de faire un certain mouvement jusqu'à ce qu'ils soient « relâchés ».
- Pour qu'un enfant puisse être relâché, demandez à celui qui le relâche de ramper entre ses jambes.
- Jouez avec tous les enfants groupés par deux, y compris ceux qui attrapent et ceux qui relâchent.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHAT-ARRÊT



Apprentissages clés

Développer des aptitudes en collaboration et de bonnes relations avec ses amis.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants s'efforcent collectivement de rester libres de leurs mouvements.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez à un volontaire de tenir le rôle du chat. Cette personne essaie d'attraper les autres enfants. Désignez plus d'un enfant pour être chats si le groupe est assez grand.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Si la personne qui joue le rôle du chat attrape quelqu'un, ce dernier est « immobilisé » et doit se tenir debout les jambes écartées.
 - Pour que ce joueur puisse recommencer à jouer, un de ses coéquipiers doit ramper entre ses jambes.
3. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs sont immobilisés.
4. Désignez la dernière personne à être immobilisée comme étant le prochain chat.



Vérifiez que l'aire de jeu est propre et ne comporte pas d'obstacle.



Points à contrôler

- Les enfants s'efforcent-ils de libérer ceux d'entre eux qui se sont fait attraper ?
- Les enfants jouent-ils tous avec entrain ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez fait pour vous entraider lors de ce jeu ?
- Qu'avez-vous ressenti en « libérant » quelqu'un ?
- Est-ce que quelqu'un peut se rappeler une personne qu'il a aidée en la « libérant » ?

Connexion

- Quelqu'un peut-il se souvenir d'un moment où un ami l'a aidé à sortir d'une situation difficile ? Pouvez-vous décrire la situation ? Qu'avez-vous ressenti ?

Application

- Citez des exemples de ce que vous pouvez faire pour aider les autres dans la vie.



Variantes

- Une fois qu'un enfant est libéré, il doit rester lié à l'enfant qui l'a libéré tout en évitant de se faire attraper.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

AIDE TON AMI



Apprentissages clés

Développer les compétences en leadership et en coopération.

Favoriser le respect des autres et l'empathie.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants prennent le risque de se faire immobiliser pour délivrer les autres.

Matériel nécessaire

Matériel

- Sacs de fèves (ou chaussette en boule) :
1 par participant

Nombre d'enfants

- 6 ou plus.

Règles du jeu

1. Définissez pour les enfants les limites de l'aire de jeu.
 2. Donnez un sac de fèves à chaque enfant.
 3. Demandez aux enfants de se mettre le sac sur la tête.
 4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants se déplacent librement sur l'aire de jeu à leur propre rythme.
 - Si un sac de fèves tombe de la tête d'un enfant, cet enfant est immobilisé.
 - Pour être libéré, il faut qu'un autre enfant se penche, ramasser le sac de fève et le remette sur la tête de celui qui l'a laissé tomber, sans laisser tomber le sien. Permettez aux jeunes enfants de tenir le sac sur leur tête lorsqu'ils se penchent en avant.
 5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.
- ⚠ Vérifiez que l'aire de jeu est propre et ne comporte pas d'obstacle.



Points à contrôler

- Les enfants aident-ils volontiers ceux qui ont perdu leur sac ?
- Les enfants explorent-ils toute l'aire de jeu ?



Discussion

Réflexion

- Quel était le risque que vous couriez si vous libérez quelqu'un ?
- Pour ceux d'entre vous qui ont aidé quelqu'un à se libérer, quels ont été les résultats ?
- Qu'avez-vous ressenti en aidant quelqu'un ?

Connexion

- Quelqu'un peut-il me parler d'un moment où il a risqué quelque chose pour aider une autre personne ? Décrivez l'expérience.

Application

- Comment pouvez-vous aider les autres dans votre communauté, votre village, votre ville ?
- Pouvez-vous donner des exemples de situations dans lesquelles aider quelqu'un peut vous faire peur ou vous faire prendre des risques ?



Variantes

- Laissez les enfants se mettre deux sacs sur la tête.
- Encouragez les enfants à accélérer leurs déplacements.
- Placez des obstacles que les enfants doivent franchir ou sur lesquels ils doivent monter tout en gardant le sac en équilibre.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FORMES CHAUDES



Apprentissages clés

Développer des aptitudes en collaboration et de bonnes relations avec ses amis.

But du jeu

Un jeu coopératif dans lequel les enfants s'efforcent ensemble de se regrouper dans des cerceaux qui ne sont pas « chauds ».

Matériel nécessaire

Matériel

- Craie (quelque chose pour dessiner différentes formes sur le sol). Si vous avez à disposition des cerceaux de différentes couleurs, vous pouvez utiliser les couleurs à la place des formes.

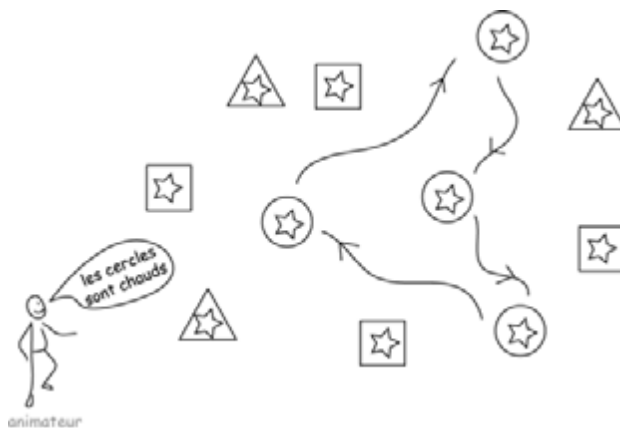
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Remettez un morceau de craie à chaque enfant.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant doit dessiner une forme : un carré, un triangle ou un rectangle. Elles reçoivent le nom de « formes ».
 - Elles doivent être assez grandes pour que quatre enfants y tiennent debout aisément.
 - Vous choisissez une des formes et décidez qu'elle est « chaude » en disant « les triangles sont chauds ! ».
 - Tous les enfants qui se trouvent dans un triangle doivent sauter hors de la forme et rejoindre d'autres enfants dans une forme différente.
 - Les enfants doivent sauter à pied joints hors de leur forme et atterrir à l'extérieur sur leurs deux pieds.
 - Il ne peut pas y avoir plus de 4 enfants dans la même forme à la fois.
3. Vous devez changer de forme chaude si les formes contiennent plus de quatre enfants.
4. Si vous désirez recommencer le jeu, les enfants doivent retourner à la forme dans laquelle ils se tenaient au début du jeu.

⚠ Suggérez aux enfants de ne pas essayer d'entrer dans des formes qui contiennent déjà deux enfants.



Points à contrôler

- Les enfants s'entraident-ils activement pour entrer dans des formes qui ne sont pas chaudes ?
- Les enfants sont-ils suffisamment à l'aise pour partager l'espace à l'intérieur de la forme ?

FORMES CHAUDES *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez appris que votre forme était « chaude » et que vous avez dû en trouver une autre ?
- Qu'avez-vous ressenti quand d'autres enfants vous ont demandé de les rejoindre ?
- Avez-vous aidé les autres enfants à trouver une autre forme si la vôtre était complète ? Pourquoi ?

Connexion

- Pouvez-vous me parler d'une situation dans laquelle vous avez été rejeté par un groupe ? Qu'avez-vous ressenti ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour vous assurer que les autres se sentent acceptés et bienvenus dans un groupe ?



Variantes

- Demandez aux enfants d'une des formes de décider ensemble quelle forme (ou quelle couleur) sera chaude.
- Lorsque les enfants se tiennent dans une forme, demandez-leur d'être sur une seule jambe. Lorsque d'autres enfants entrent dans leur forme, il se peut qu'ils doivent compter les uns sur les autres pour se soutenir.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

OBSTACLES HUMAINS



Apprentissages clés

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Une sorte de jeu de saute-mouton dans lequel les enfants doivent se mouvoir à travers une série d'obstacles humains constitués de leurs coéquipiers.

Matériel nécessaire

Matériel

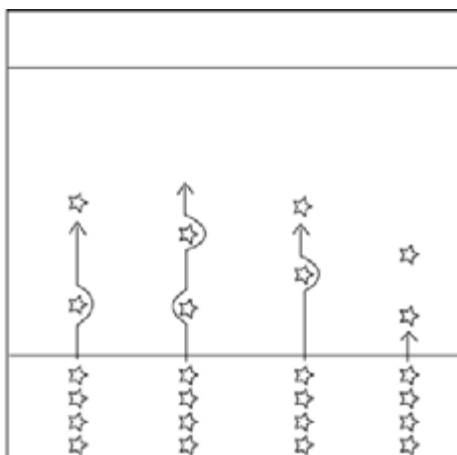
- Craie (ou cônes, pour marquer les lignes de départ et d'arrivée)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ et une ligne d'arrivée à la craie ou à l'aide de cônes ou d'objets. La ligne d'arrivée peut se situer à une distance de 10 à 20 mètres.
 2. Faites des équipes de 6 à 10 enfants.
 3. Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière la ligne de départ.
 4. Demandez 2 volontaires par équipe pour jouer le rôle des obstacles humains.
 5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant court à son tour, en sautant par-dessus ou en passant par-dessous les obstacles humains.
 - Les obstacles humains doivent faire des mouvements constants, tels que tourner sur eux-mêmes les bras tendus à hauteur des épaules, ou les deux bras vers la gauche et simulant une porte battante. Ils n'ont pas le droit de bouger les pieds.
 - Lorsque les enfants passent le dernier obstacle humain, ils en deviennent un nouveau. Cela doit créer plusieurs obstacles humains à passer avant l'arrivée.
 - Les enfants doivent user d'imagination pour faire semblant d'être un obstacle humain.
 - Le but du jeu consiste à ce que tous les membres d'une équipe franchissent la ligne d'arrivée en passant à travers chaque obstacle humain supplémentaire.
 6. Dites à l'enfant suivant de commencer la course une fois que le dernier participant est devenu un nouvel obstacle humain.
 7. Faites en sorte que chaque enfant ait l'occasion de passer tous les obstacles.
 8. Recommencez le jeu, mais échangez les rôles et inversez l'ordre de la course, afin que le dernier coureur devienne le premier obstacle humain.
- ⚠ Assurez-vous d'expliquer aux enfants qu'ils doivent se déplacer à une vitesse qui ne représente aucun danger pour personne lors de cette activité.



OBSTACLES HUMAINS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants sont-ils à l'aise dans leur rôle, en tant qu'obstacles et en tant que sauteurs d'obstacles ?
- Les participants sont-ils prudents dans leurs mouvements ? Respectent-ils la sécurité des autres enfants ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vos coéquipiers ont fait pour vous aider dans votre tâche ?
- Avez-vous fait quoi que ce soit pour aider votre équipe à réussir ?

Connexion

- Qu'est-ce qui vous encourage à accomplir une tâche ?
- Faites-moi part d'une occasion où vous avez encouragé un ami, un membre de la famille ou un coéquipier.

Application

- Que pouvez-vous faire pour encourager vos amis et les membres de votre famille à accomplir une tâche ou à relever un défi ?



Variantes

- Demandez à tous les enfants de former la ligne d'obstacles humains pour la course, sauf un, l'enfant A. Une fois que A a terminé la course, il forme un nouvel obstacle. Il dit ensuite « *Partez !* » pour indiquer que le premier obstacle humain doit se lever et commencer la course.
- Demandez aux enfants de dire combien de temps, à leur avis, cela leur prendra pour faire la course entière. Chronométrez-les une fois, et voyez s'ils peuvent battre leur record la deuxième fois.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JE NE SUIS PAS LE SEUL



Apprentissage clé

Développer
l'empathie.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel les enfants s'organisent en groupes selon les instructions du jeu.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de trouver une place dans la zone de jeu et de vous faire face.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants marchent, courent, sautent ou dansent sur l'aire de jeu.
 - Vous nommez les points communs de certains enfants (par exemple, la couleur des cheveux, le sport préféré, l'âge, le fruit préféré).
 - Les enfants doivent s'organiser aussi rapidement que possible pour former des groupes similaires (par exemple, les enfants qui aiment le baseball forment un groupe, ceux qui aiment le basketball en forment un autre et ceux qui aiment le volleyball en forment un troisième).
3. Demandez à chaque groupe de vous dire quelle est la caractéristique ou la qualité qu'ils ont en commun. Par exemple, « Nous aimons tous les poires », « Nous avons tous les cheveux bruns », et ainsi de suite.
4. Après chaque catégorie, les enfants doivent à nouveau courir, sauter et danser sur l'aire de jeu.
5. Continuez à appeler différentes catégories en encourageant les enfants à s'organiser différemment à chaque fois.
6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à trouver leur groupe ?
- Les enfants comprennent-ils les caractéristiques communes que vous nommez ?

JE NE SUIS PAS LE SEUL *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez trouvé votre groupe ?
- Qu'avez-vous remarqué quand vous avez formé les groupes ?
- Est-ce que tout le monde a pu trouver un groupe ?

Connexion

- Avez-vous déjà été exclu ?
- Qu'avez-vous fait par le passé pour inclure les autres ?

Application

- Que garderez-vous à l'esprit la prochaine fois que vous formerez des groupes à l'école ou quand vous jouerez ?
- Que pouvez-vous faire à l'avenir pour vous assurer que les autres enfants ne se sentent pas exclus ?



Variantes

- Essayez de donner des caractéristiques et des intérêts qui permettent à chacun de trouver un groupe. La personne qui se retrouve seule doit nommer la catégorie suivante.
- Définissez le jeu de façon que seul l'annonceur puisse parler. Les enfants doivent alors trouver leur groupe sans parler.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

TENNIS-VOLLEY



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de collaboration, de travail en équipe et de communication.

But du jeu

Travailler en équipe pour envoyer le ballon de l'autre côté du filet.

Matériel nécessaire

Matériel

- Gros ballon léger (par exemple un ballon de plage ou une grande baudruche) : 1
- Un filet suspendu ou une corde pour marquer le milieu du terrain

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

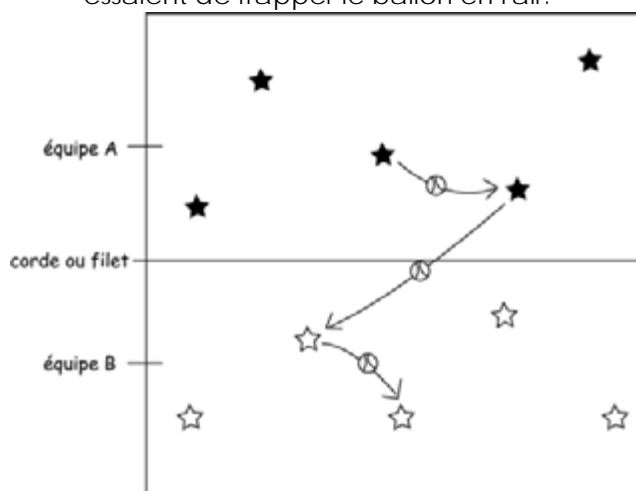
1. Suspendez un filet au milieu de l'aire de jeu ou utilisez une corde comme ligne de filet pour séparer le terrain en deux camps égaux.
2. Répartissez les enfants en deux équipes, l'équipe A et l'équipe B (entre 3 et 8 enfants par équipe).
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'équipe A sert en premier et envoie le ballon par-dessus le filet à l'équipe B.
 - L'équipe B doit garder le ballon en l'air et le renvoyer par-dessus le filet. Les joueurs peuvent utiliser n'importe quelle partie du corps pour ce faire.
 - Le ballon ne peut être touché que 3 fois avant d'être renvoyé dans l'autre camp.
4. Attribuez un point à l'équipe qui a servi si un ballon :
 - rebondit deux fois avant d'être renvoyé par-dessus le filet
 - est touché plus de 3 fois dans un camp avant d'être renvoyé par-dessus le filet
5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine (par exemple, après qu'une des équipes a marqué 10 points).



Assurez-vous que les joueurs n'envahissent pas le camp adverse.



Assurez-vous qu'ils font attention à leurs coéquipiers lorsqu'ils essaient de frapper le ballon en l'air.



Points à contrôler

- Les enfants sont-ils créatifs dans leur approche de ce jeu ?
- Est-ce qu'ils essaient de garder le ballon en l'air de plusieurs manières différentes ?



Discussion

Réflexion

- Comment votre équipe a-t-elle collaboré ?
- Pourquoi la communication entre les joueurs est-elle si importante dans ce jeu ?

Connexion

- Vous êtes-vous déjà fâché avec quelqu'un à cause d'un manque de communication ? Qu'auriez-vous pu faire pour éviter cette situation de mauvaise communication ?
- Vous souvenez-vous d'une situation dans laquelle une personne n'a pas communiqué clairement avec vous ? Que s'est-il passé ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour réduire le nombre de situation de mauvaise communication avec les autres ?



Variantes

- Utilisez deux ballons si votre groupe est plus nombreux et que vous disposez d'une plus grande aire de jeu.
- Rendez la communication entre les enfants plus difficile en leur interdisant de parler pendant qu'ils jouent.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LA FERME DES ANIMAUX



Apprentissages clés

Développer les aptitudes à communiquer.

Développer le respect des points communs et des différences chez les autres.

Développer l'empathie.

But du jeu

Une compétition par équipes dans laquelle les enfants doivent guider un équipier dont les yeux sont bandés vers des bouteilles en plastique en utilisant uniquement les cris d'animaux qui leur sont attribués.

Matériel nécessaire

Matériel

- Bandeau : 1 par équipe
- Bouteilles vides (ou sacs de fèves, feuilles de papier, ballons) : entre 20 et 30 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 2 à 4 enfants.
2. Éparpillez les bouteilles vides sur toute l'aire de jeu.
3. Demandez à chaque équipe de choisir l'animal dont ils veulent jouer le rôle (par exemple des chèvres, des chiens, des chats, des lions, et ainsi de suite).
4. Demandez aux enfants de s'exercer à pousser le cri de cet animal. Vous devez vous assurer que les cris d'animaux de chaque groupe sont bien différenciés.
5. Demandez un volontaire par groupe.
6. Bandez-lui les yeux.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu consiste, pour le joueur aux yeux bandés, à ramasser autant de bouteilles que possible.
 - Ses coéquipiers doivent le guider vers chaque bouteille à l'aide de leur cri d'animal (ils ne peuvent pas le toucher ou utiliser des mots).



Assurez-vous que les enfants communiquent assez fort pour que leur coéquipier aux yeux bandés puisse les entendre.

- Soyez créatifs quand vous guidez les équipiers aux yeux bandés. Il existe de nombreuses manières de faire cela de manière efficace.



Assurez-vous que les enfants font attention quand ils guident l'enfant aux yeux bandés.

- Une fois qu'une bouteille a été ramassée, les équipes se dirigent vers une autre bouteille vide, pour en ramasser le plus possible.

8. Rappelez aux enfants qu'ils ne peuvent communiquer que par les cris d'animaux.
9. Terminez le jeu lorsque toutes les bouteilles vides ont été ramassées.
10. Permettez aux enfants d'échanger leurs rôles avec l'équipier qui a les yeux bandés et recommencez l'activité.



LA FERME DES ANIMAUX *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à reconnaître les cris d'animaux de leur équipe parmi les autres cris d'animaux environnants ?
- Les enfants entendent-ils leurs coéquipiers ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez ressenti en accomplissant la tâche sans rien voir ?
- Qu'avez-vous ressenti en ne pouvant aider votre coéquipier qu'en faisant des cris d'animaux ?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour aider votre coéquipier aux yeux bandés ?

Connexion

- Citez d'autres exemples de situations dans la vie où il est difficile de communiquer.

Application

- Qu'est-ce que ce jeu vous apprend au sujet de ce qu'on ressent lorsqu'on souffre d'une incapacité qui affecte la faculté de communiquer ?



Variantes

- Permettez uniquement aux enfants aux yeux bandés d'entrer sur l'aire de jeu. Leurs coéquipiers doivent les guider depuis la ligne de départ.
- Tous les autres enfants doivent guider leur partenaire à une certaine distance.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ON ÉPELLE AVEC LE CORPS



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de collaboration, de travail en équipe et de communication.

But du jeu

Une compétition par équipe dans laquelle les enfants épellent des mots avec leur corps.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 3 à 4 enfants.
 2. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous choisissez un mot simple (par exemple, « chien », « chat », « voir », et ainsi de suite).
 - Chaque enfant doit utiliser son corps pour épeler le mot.
 3. Rappelez aux enfants que tout le monde doit être inclus.
 4. Faites-leur comprendre qu'il est peut-être plus facile de s'allonger sur le sol pour épeler les mots.
- ⚠ Certains enfants auront peut-être des difficultés à épeler les mots ou ne se sentiront pas à l'aise. Dans ce cas-là, aidez-les en épelant le mot à voix haute pour commencer. Répétez le mot un peu plus tard pour voir s'ils se souviennent comment l'épeler.
5. Continuez à jouer jusqu'à ce que chaque équipe ait épelé au moins 5 mots avec le corps des enfants.



Points à contrôler

- Les enfants travaillent-ils ensemble pour accomplir cette tâche ?
- Chaque enfant participe-t-il ?

ON ÉPELLE AVEC LE CORPS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Quelles stratégies avez-vous utilisé pour ce jeu ?
- L'un de vos coéquipiers est-il devenu chef d'équipe ? Cela a-t-il facilité votre travail ? Pourquoi ?
- Est-ce que vous avez aimé travailler en équipes ?

Connexion

- Qu'est-ce qui vous a plu dans le travail de groupe par le passé ?
- Avec quelles personnes aimez-vous travailler ? Pourquoi ?

Application

- Donnez un exemple d'un moment au cours duquel vous devez travailler en équipes pour réussir quelque chose.
- Quels sont les avantages du travail d'équipe ?
- Quelles sont les difficultés du travail d'équipe ?



Variantes

- Laissez les enfants choisir le mot qu'ils veulent épeler.
- Demandez aux enfants d'épeler le mot, puis de travailler en équipe pour l'utiliser dans 3 phrases différentes.
- Donnez un exemple de phrase qui permet aux enfants d'utiliser un mot à la fois (par exemple, « Nous aimons le ballon bleu »).
- Demandez aux enfants de créer une phrase et de vous la lire.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ATTRAPER LA QUEUE DU DRAGON



Apprentissages clés

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de collaboration, de travail en équipe et de leadership.

But du jeu

Travailler en équipes pour éloigner la queue du dragon des chevaliers.

Matériel nécessaire

Matériel

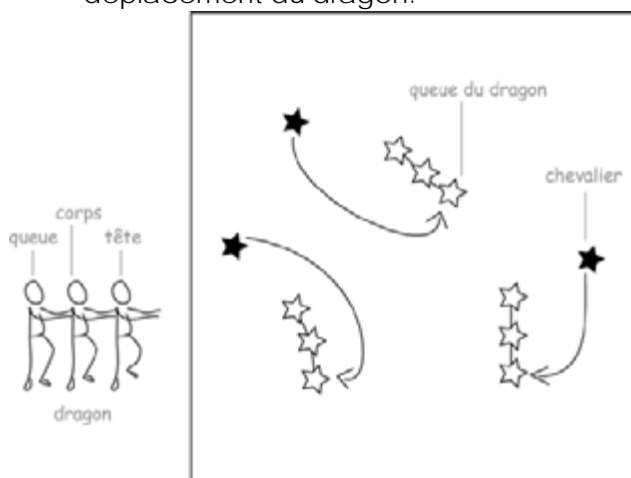
- Aucun. Possibilité d'utiliser des bandeaux

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez à 1 à 3 enfants de tenir le rôle de chevaliers.
 2. Faites des groupes de 3 enfants.
 3. Demandez à chaque groupe de former une ligne.
 4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque groupe en ligne représente un dragon. Chaque enfant du groupe tient le rôle d'une partie du dragon : la tête, le corps et la queue.
 - Les enfants doivent rester attachés à tout moment en tenant par la taille ou par les épaules la personne se trouvant devant eux.
 - Les enfants qui représentent le dragon doivent travailler en équipe pour rester éloignés des chevaliers. Les chevaliers essaient d'attraper le dragon en touchant sa queue.
 5. Encouragez le dragon à ne pas se détacher. S'il se détache, la tête du dragon devient sa queue.
 6. Une fois qu'un chevalier attrape le dragon, la tête devient un chevalier et le chevalier devient la queue du dragon.
 7. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu finit.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants suivent le rythme de déplacement du dragon.



Points à contrôler

- Les enfants qui forment le dragon communiquent-ils et travaillent-ils efficacement en équipe ?
- Les enfants se sentent-ils à l'aise pour courir et se déplacer en restant attachés ?

ATTRAPER LA QUEUE DU DRAGON *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Comment avez-vous trouvé les différents rôles à tenir dans le dragon ?
- Comment avez-vous communiqué avec vos coéquipiers pendant le jeu ?
- Est-ce que votre rôle est moins important si vous êtes le corps ou la queue du dragon ? Pourquoi ?

Connexion

- Dans quelle autre situation de la vie prenez-vous le rôle de leader ?
- Dans quelle autre situation jouez-vous un rôle différent ? Expliquez.

Application

- Que pouvez-vous faire pour être un chef d'équipe efficace quand vous n'êtes pas expressément désigné comme chef d'équipe ou capitaine.
- Pourquoi est-il important que des personnes tiennent les deux rôles ?



Variantes

- Supprimez le chevalier et demandez aux têtes de dragon d'attraper la queue des autres dragons.
- Augmentez le nombre d'enfants qui composent le dragon et demandez-leur ce qu'ils ressentent sur la façon dont ils contribuent à leur équipe quand le groupe est plus grand.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHAT-COUDE



Apprentissage clé

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe. Favoriser de bonnes relations avec autrui et l'empathie.

But du jeu

Un jeu de chat dans lequel les enfants évitent de se faire attraper en prenant les coudes d'autres groupes de deux.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

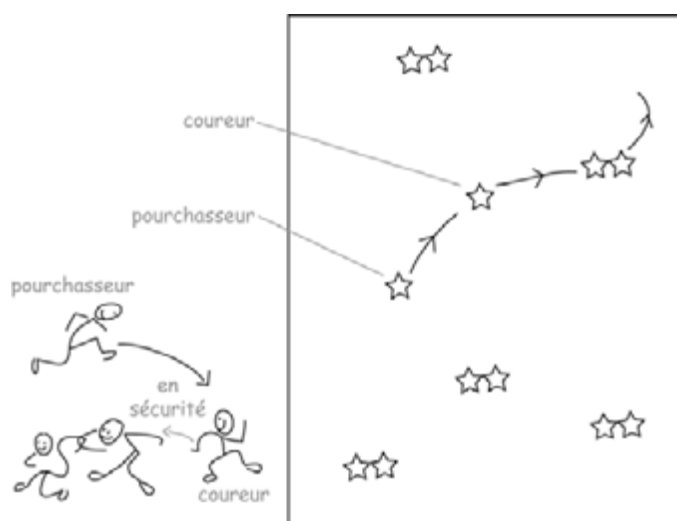
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Mettez les enfants deux par deux.
2. Demandez aux groupes de deux de s'éparpiller sur l'aire de jeu.
3. Demandez à un groupe de se porter volontaire pour commencer en tant que poursuivants.
4. Demandez à un autre groupe de se porter volontaire pour commencer en tant que fuyards.
5. Demandez aux autres groupes de deux de joindre les bras par les coudes (voir le schéma).
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque le jeu commence, les poursuivants tentent d'attraper les fuyards.
 - Si un poursuivant attrape un fuyard, les joueurs échangent leur rôle. (Le poursuivant devient le fuyard et le fuyard devient le poursuivant.)
 - Un fuyard est en sécurité lorsqu'il prend un groupe de deux par le bras sur l'aire de jeu.
 - Lorsqu'un fuyard prend un autre couple par le bras, le partenaire extérieur, celui qui n'est pas lié au fuyard, devient le nouveau fuyard.
7. Continuez à jouer jusqu'à ce que tous les enfants aient eu la possibilité d'être un poursuivant et un fuyard.

⚠ Assurez-vous que les enfants ralentissent lorsqu'ils s'approchent d'un groupe de deux pour lui prendre le bras.



Points à contrôler

- Les enfants font-ils attention lorsqu'ils essaient de prendre les bras d'autres groupes de deux pendant qu'on les poursuit ?
- Les fuyards se joignent-ils souvent à de nouveaux enfants ?
- Les enfants ont-ils tous la possibilité de poursuivre et de s'enfuir ?



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez pu aider un fuyard en lui proposant de vous prendre le coude ? Pourquoi ?

Connexion

- Vous souvenez-vous d'un moment dans la vie où quelqu'un vous a aidé lorsque vous en aviez besoin ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Vous souvenez-vous d'un moment où vous avez aidé quelqu'un d'autre ? Qu'avez-vous ressenti ?

Application

- Comment pouvez-vous aider les autres quand ils ont des problèmes ?



Variantes

- Désignez l'équipe A et l'équipe B. Donnez aux groupes de deux accrochés la possibilité d'« empêcher » un fuyard de l'équipe opposée de se joindre à eux en disant « bloqué » quand il s'approche pour se mettre à l'abri.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FOOTBALL À QUATRE BUTS



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de collaboration, de travail en équipe et de communication.

But du jeu

Un jeu de football dans lequel le terrain contient quatre buts et au cours duquel chaque équipe collabore pour marquer des buts contre l'équipe adverse tout en défendant ses propres buts.

Matériel nécessaire

Matériel

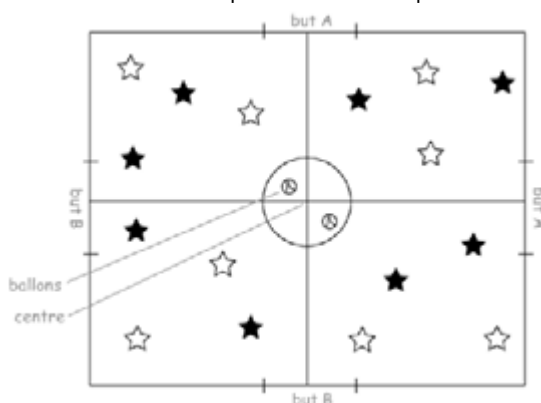
- Craie, cônes ou corde pour délimiter l'aire de jeu
- Cônes ou objets similaires pour servir de poteaux de but : 8
- Brassards (suffisamment pour la moitié des enfants)
- Ballons : 2 pour chaque groupe de deux équipes

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Vérifiez qu'il n'y a pas d'obstacles sur l'aire de jeu.
1. Faites des groupes égaux de 5 à 8 enfants.
2. Mettez les équipes deux par deux, en appelant une équipe A et l'autre équipe B.
3. Donnez un brassard à chaque enfant de l'équipe A.
4. Servez-vous de la craie ou des repères pour clairement délimiter le(s) terrain(s) de jeu carré(s). Faites quatre buts bien définis à l'aide de cônes (voir le schéma).
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Ce jeu ressemble au football, avec quelques changements de taille.
 - Le terrain de jeu comporte quatre buts et deux ballons de football.
 - Le match se joue sans gardien de but.
 - Chaque équipe doit collaborer pour défendre ses deux buts et essayer de marquer contre l'équipe adverse.
 - Les joueurs ne peuvent utiliser que leurs pieds pour contrôler le ballon.
 - Si le ballon sort du terrain, un joueur de l'équipe qui ne l'a pas touché en dernier peut le ramener sur la touche et le remettre en jeu depuis cet endroit.
 - Un point est attribué à l'équipe qui marque dans un des buts que l'équipe adverse défend.
 - Lorsqu'un point est marqué, le ballon va à l'équipe adverse et le jeu continue.
6. Pour lancer le jeu, placez deux ballons au centre du terrain de jeu (voir le schéma).
7. Après 3 ou 4 minutes de jeu, laissez 2 minutes à chaque équipe pour réfléchir à une stratégie et s'améliorer.
8. Continuez de jouer avec des périodes de 3 à 4 minutes et offrez davantage d'occasion aux équipes de se rassembler pour s'efforcer d'améliorer leur stratégie de succès.
9. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



FOOTBALL À QUATRE BUTS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants utilisent-ils uniquement les pieds pour frapper le ballon ?
- Communiquent-ils avec leurs coéquipiers et élaborent-ils des stratégies et des plans pour gagner ?
- Les enfants collaborent-ils au sein de leurs équipes ?
- Utilisent-ils toute l'aire de jeu sans se limiter simplement à défendre leurs buts ?



Discussion

Réflexion

- Quels étaient les plus grandes difficultés rencontrées par votre équipe au cours de ce jeu ?
- Quelles stratégies votre équipe a-t-elle imaginées pour réussir ?
- Quelles stratégies étaient les plus efficaces ? Lesquelles étaient le moins efficaces ? Pourquoi ?
- Comment votre équipe a-t-elle décidé quel plan ou quelle stratégie suivre ?

Connexion

- Dans quelle autre situation de la vie avez-vous travaillé avec d'autres personnes au sein d'un groupe ?
- Pouvez-vous me donner quelques exemples de situations dans lesquelles le travail de collaboration avec d'autres personnes était frustrant, ou réussi ? En quoi la situation était-elle frustrante, ou heureuse ?
- À votre avis, qu'auriez-vous pu faire pour améliorer cette situation frustrante ?

Application

- À l'avenir, lorsque vous travaillerez avec d'autres personnes, que pouvez-vous améliorer pour que la collaboration soit réussie ?
- Que pouvez-vous faire afin de diminuer la frustration et d'améliorer la communication ?



Variantes

- Augmentez la taille de l'aire de jeu.
- Mettez d'autres ballons en jeu.
- Ajoutez d'autres buts, ce qui donne 3 ou 4 buts à défendre ou dans lesquels marquer pour chaque équipe.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

NŒUD HUMAIN



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de collaboration, de travail en équipe et de communication.

But du jeu

Défaire un nœud composé des bras des enfants en travaillant en équipe et en bougeant son corps.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
2. Arrangez chaque groupe en cercle et dites aux enfants de tendre leurs mains vers le centre du cercle.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant doit saisir la main de deux autres enfants, ce qui signifie que chaque enfant doit tenir les mains de deux personnes différentes.
 - Ils ne doivent pas se lâcher les mains pendant toute la durée du jeu.
 - Le groupe doit essayer de se « démêler » jusqu'à former un cercle continu ou différents cercles séparés.

⚠ Assurez-vous que les enfants ne se tirent pas les bras dans des positions ou des directions inconfortables.



Points à contrôler

- Les enfants se parlent-ils et préparent-ils ce qu'ils font ?
- Les enfants sont-ils gentils les uns avec les autres ?

NŒUD HUMAIN *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était important pour que l'équipe puisse se démêler ?
- Quel plan avez-vous mis au point pour vous démêler ?
- Si vous deviez recommencer cette activité à l'avenir, que feriez-vous différemment ? Que voudriez-vous que l'équipe fasse de différent ?

Connexion

- Dans quelle autre situation avez-vous fait partie d'une équipe qui collaborait afin de résoudre un problème ?
- Quel rôle aimez-vous jouer quand vous faites partie d'une équipe ? (Par exemple le rôle de leader, de suiveur, d'aide, d'auditeur, de présentateur, et ainsi de suite.)

Application

- Que pouvez-vous faire la prochaine fois que vous travaillez en équipe pour aider cette dernière à bien collaborer ?



Variantes

- Agrandissez les groupes.
- Chronométrez le temps que prend chaque équipe pour se démêler.
- Désignez un enfant dans chaque groupe pour être chef d'équipe. Demandez au chef d'équipe de s'éloigner pendant que son équipe forme un nœud. Le rôle du chef d'équipe consiste à organiser son groupe et à le démêler aussi rapidement que possible.
- Mettez les enfants au défi de jouer à ce jeu sans parler.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

EN LIGNE !



Apprentissage clé

Apprendre à collaborer et à bien

communiquer.

Développer

l'empathie.

But du jeu

Un jeu en équipes dans lequel les enfants s'alignent dans un ordre particulier.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Expliquez aux enfants qu'ils doivent utiliser différentes méthodes de communication dans ce jeu.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Demandez aux enfants de former des lignes droites dans un ordre particulier (par exemple, du plus grand au plus petit, du plus jeune au plus âgé, en ordre alphabétique par prénom ou par nom de famille, et ainsi de suite).
 - Ils doivent travailler ensemble pour former la file aussi rapidement que possible.
4. Lorsque les enfants sont suffisamment à l'aise pour former des files, mettez-les au défi de former de nouvelles files sans parler. Par exemple, « Alignez-vous en partant de l'enfant qui a les plus petites mains à celui qui a les plus grandes mains sans faire de bruit ».
5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants s'organisent-ils rapidement ?
- Tous les enfants participent-ils ?
- Les enfants font-ils des gestes pour communiquer quand ils n'ont pas le droit de parler ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez trouvé difficile dans cette activité ?
- Comment avez-vous fait pour former des files aussi rapidement que possible ?
- Comment vous êtes-vous organisés lorsque vous n'aviez pas le droit de parler ?

Connexion

- Dans la vie, à quels autres moments devez-vous utiliser d'autres méthodes de communication ?

Application

- Quelles sont les façons de communiquer lorsque vous ne pouvez pas vous servir de la parole ?
- Que pouvez-vous faire pour communiquer avec une personne muette (qui ne peut pas parler) ou qui a un problème d'ouïe (qui ne peut pas entendre) ?



Variantes

- Demandez aux enfants de jouer à ce jeu en portant un bandeau.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

RELAIS POT-POURRI



Apprentissage clé

Développer le respect des autres.
Améliorer le travail d'équipe.

But du jeu

Accomplir une activité en équipe en attribuant des tâches individuelles spécifiques.

Matériel nécessaire

Matériel

- Cône : 1 par équipe
- Craie (ou corde, quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

Nombre d'enfants

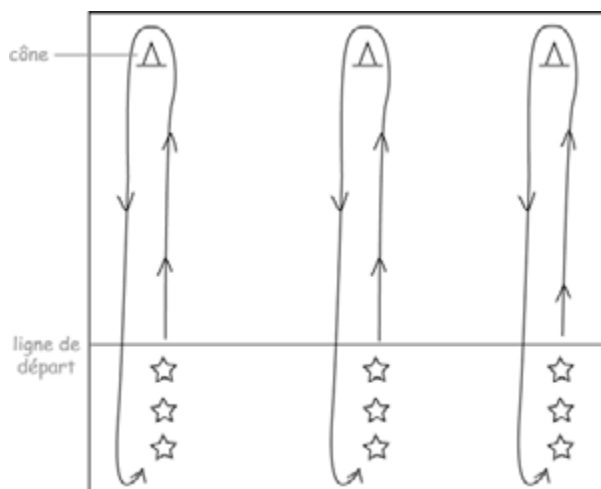
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Utilisez une craie ou une corde pour tracer une ligne de départ.
2. Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
3. Demandez aux équipes de s'aligner derrière la ligne de départ.
4. Mettez un cône ou un repère devant chaque équipe à l'autre extrémité de l'aire de jeu.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, le premier joueur de chaque équipe court jusqu'au cône, le contourne, retourne vers son équipe et tape dans la main de l'enfant suivant. Le deuxième enfant doit attendre que le premier lui tape dans la main avant de démarrer.
 - Vous annoncez différentes sortes de mouvements que chaque enfant doit effectuer pendant qu'il s'avance vers le cône et revient. Par exemple :
 - Le premier joueur court
 - Le deuxième joueur bondit
 - Le troisième joueur saute à la corde, et ainsi de suite
6. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont fait un tour.



Assurez-vous que les cônes sont posés à au moins 2 mètres de distance des murs.



Points à contrôler

- Les participants se concentrent-ils sur l'activité qu'ils doivent accomplir ?
- Les enfants acceptent-ils leur rôle ?

RELAIS POT-POURRI *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Cette activité était-elle facile pour votre équipe ? Pourquoi ?
- Avez-vous répondu à cette dernière question sans demander à vos coéquipiers s'ils ont trouvé cette activité difficile ou pas ?
- Y avait-il une personne plus importante que les autres dans l'équipe ? Expliquez.

Connexion

- Dans la vie, de quelles équipes faites-vous partie ?

Application

- Dans un travail en équipe, pourquoi est-il important de consulter nos coéquipiers ?
- Quand vous travaillez en équipe et que vous attribuez des rôles à chacun, que devez-vous prendre en considération ?



Variantes

- Demandez à un chef d'équipe par groupe de s'avancer. Celui-ci ne pourra pas participer physiquement à la course. Remettez un morceau de papier au chef d'équipe sur lequel figure : « Ton équipe doit effectuer les mouvements suivants :
 - Saut à la corde – 3 tours
 - Course – 7 tours
 - Saut sur deux jambes – 4 tours
 - Saut à cloche-pied – 2 tours

Le chef d'équipe a deux minutes pour discuter avec l'équipe sur la façon d'accomplir cette tâche. Lorsque vous dites : « Partez ! », l'activité commence et les enfants effectuent leurs tâches sous la direction du chef d'équipe.

- Laissez aux enfants la possibilité de choisir leur activité. Expliquez-leur simplement qu'ils ne peuvent pas effectuer la même activité que l'équipe précédente.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PAR-DESSUS, PAR-DESSOUS



Apprentissages clés

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Un jeu de relais dans lequel les enfants se passent un ballon par-dessus la tête et entre les jambes tout en faisant la course contre une autre équipe.

Matériel nécessaire

Matériel

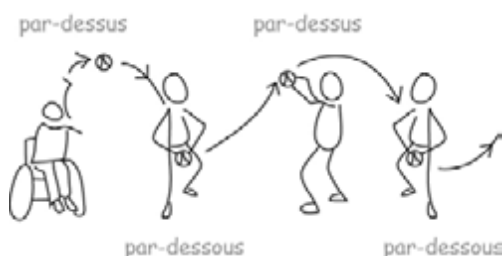
- Ballon :
1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Répartissez les enfants en équipes de 6 à 8 et demandez-leur de s'aligner.
 2. Donnez un ballon au premier enfant de chaque file.
 3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, les premiers de file passent le ballon par-dessus la tête aux joueurs qui se trouvent derrière eux. Ces derniers passent le ballon entre leurs jambes aux coéquipiers qui se trouvent derrière eux. Cet enchaînement de passe du ballon « par-dessus » et « par-dessous » se poursuit jusqu'au dernier enfant de la file.
 - Le dernier enfant de la file court au début de la file avec le ballon pour recommencer l'enchaînement. Cet enchaînement se poursuit jusqu'à ce que l'enfant qui a commencé le jeu à la tête de la file ait retrouvé sa position de départ.
 4. Encouragez les enfants qui laissent tomber le ballon à le ramasser et à recommencer.
 5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.
- ⚠ Pour éviter qu'ils ne se bousculent, assurez-vous que les enfants sont suffisamment éloignés les uns des autres.



Points à contrôler

- Les enfants s'assurent-ils que le coéquipier à qui ils passent le ballon l'attrape facilement ?
- Les enfants se soutiennent-ils mutuellement en s'encourageant et en utilisant des mots positifs ?

PAR-DESSUS, PAR-DESSOUS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en accomplissant cette tâche ?
- Qu'avez-vous fait pour contribuer au travail de l'équipe ?
- Comment avez-vous encouragé vos coéquipiers pendant qu'ils jouaient ?

Connexion

- Donnez-moi des exemples de mots que vous trouvez encourageants ?

Application

- À quel moment pouvez-vous encourager les autres à l'école ?



Variantes

- Demandez aux enfants de jouer à ce jeu avec une éponge et deux seaux. L'objectif consiste à transférer autant d'eau que possible au moyen de l'éponge du seau plein d'eau placé à l'avant de la file au seau vide placé à l'arrière de celle-ci. Les enfants se passent l'éponge d'un bout à l'autre de la file en utilisant la méthode « par dessus, par dessous ». Le dernier enfant presse l'éponge dans le seau à l'arrière de la file, court au début de la file, trempe l'éponge dans le seau d'eau et la fait passer à nouveau.
- Une fois que l'éponge arrive à la fin de la file, le dernier enfant se place au début de la file et la fait passer à nouveau. Cette fois, au lieu de faire passer l'éponge par-dessus et par-dessous, les enfants la passent sur le côté gauche et sur le côté droit. Au bout du troisième tour, les enfants recommencent à passer l'éponge par-dessus et par-dessous.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

COURSE DE L'ESCARGOT



Apprentissage clé

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Se déplacer sur une certaine distance en étant attaché en groupe.

Matériel nécessaire

Matériel

- Cône : 1 par équipe
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)
- Chronomètre : 1

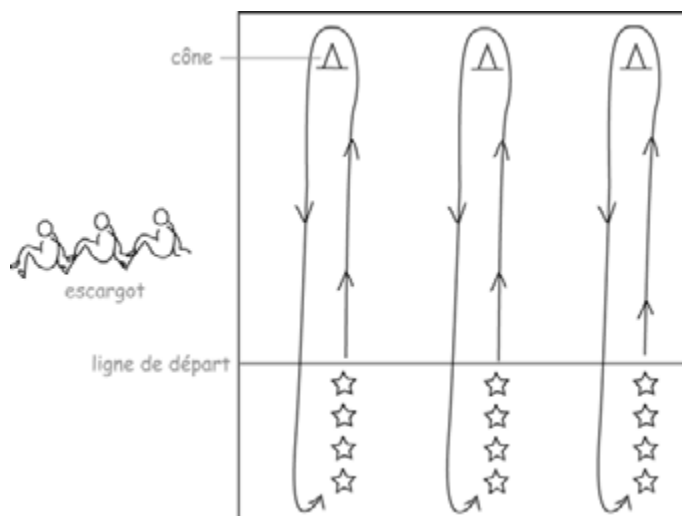
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des équipes de 3 à 6 enfants.
2. Tracez une ligne de départ à la craie.
3. Demandez à chaque équipe de s'asseoir par terre en formant une ligne droite derrière la ligne de départ (voir le schéma).
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants tendent les bras derrière le dos et tiennent les chevilles de la personne se trouvant derrière eux.
 - Les enfants du dernier rang placent leurs mains sur le sol derrière eux.
 - L'objectif du jeu consiste à ce que le groupe se déplace sans se détacher.
5. Donnez à chaque équipe 2 à 3 minutes pour s'entraîner.
6. Mettez un cône en face de chaque équipe, à environ 5 mètres de distance. Demandez au groupe de se fixer un temps maximal qu'il ne doit pas dépasser pour que le premier de file touche le cône des orteils.
7. Demandez aux enfants de choisir où ils veulent mettre le cône et d'estimer en groupe combien de temps il leur faudra pour l'atteindre.

⚠ Assurez-vous que les enfants se sentent suffisamment à l'aise pour participer à cette activité. Ce jeu doit se jouer de manière que les enfants en bout de file ne ressentent pas d'inconfort à se déplacer sur leurs mains appuyées sur le sol derrière eux. Encouragez-les à retirer leurs mains s'ils ne se sentent pas à l'aise.



COURSE DE L'ESCARGOT *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants travaillent-ils ensemble pour réussir à se déplacer ?
- Les enfants s'impliquent-ils tous ?



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous trouvé facile dans cette activité ?
- Qu'avez-vous trouvé difficile ou frustrant ?
- Quelles stratégies ont permis à votre équipe de terminer le jeu ?
- En quoi déterminer un objectif a-t-il aidé votre équipe ?

Connexion

- Dans quelle autre situation de la vie vous êtes-vous fixé un objectif ?
- En quoi le fait de vous fixer un objectif vous aide dans la vie ?

Application

- Donnez-moi un objectif que vous vous êtes fixé cette année.



Variantes

- Après deux minutes de jeu, désignez un chef d'équipe pour chaque groupe. Le chef d'équipe est le seul qui a le droit de parler.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE BALLON EST LIBRE



Apprentissages clés

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Travailler en équipe afin de réduire au minimum le nombre de tours obtenus par « l'équipe qui lance ».

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballon :
1 pour 2 équipes (1 par équipe si possible pour que toutes les équipes puissent s'entraîner en même temps)
- Craie ou quelque chose qui puisse servir à délimiter l'aire de jeu

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

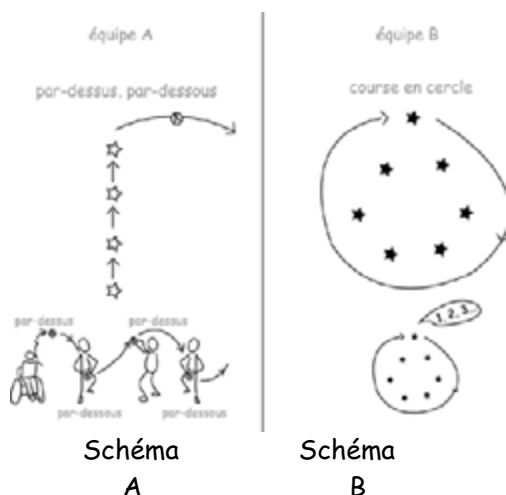
1. Faites des groupes de 3 à 8 enfants.
2. Vérifiez que vous avez un nombre d'équipes pair.
3. Mettez les équipes deux par deux pour qu'elles jouent l'une contre l'autre, en appelant une équipe l'équipe A et l'autre l'équipe B.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Deux types d'activités ont lieu pendant le jeu : « Par-dessus, par-dessous » et « La course en rond ».
 - Les enfants peuvent s'entraîner aux deux activités avant le début du jeu.
 - Dans « Par-dessus, par-dessous », chaque équipe forme une file indienne et passe le ballon par-dessus la tête du premier enfant, entre les jambes du second, par-dessus la tête du troisième enfant, puis entre les jambes du suivant, et ainsi de suite (voir le schéma A).
 - Lorsque l'enfant en bout de file reçoit le ballon, il crie « Le ballon est libre ! » et le lance quelque part dans l'aire de jeu.

L'ENTRAÎNEMENT

5. Remettez un ballon à chaque équipe et demandez-leur de s'entraîner une fois à « Par-dessus, par-dessous ».
6. Lorsque toutes les équipes maîtrisent « Par-dessus, par-dessous », récupérez les ballons et expliquez la partie suivante du jeu, « La course en rond ».
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Après qu'un équipier a lancé le ballon en criant « Le ballon est libre ! », la course en rond commence.
 - Dans « La course en rond », tous les membres de l'équipe forment un cercle étroit.
 - Un membre de l'équipe se porte ensuite volontaire pour courir autour du cercle formé par son équipe (un enfant différent tient ce rôle à chaque partie).
 - Les autres membres de l'équipe comptent le nombre de tours courus par l'enfant (voir le schéma B).
 - L'enfant ne s'arrête que lorsque l'équipe adverse crie « Le ballon est libre ! ».
8. Demandez aux équipes de s'entraîner à « La course en rond ».
9. Au bout de 20 secondes, criez « Le ballon est libre ! » et assurez-vous que toutes les équipes s'arrêtent immédiatement.



LE BALLON EST LIBRE *SUITE*



LE JEU

10. Expliquez aux enfants qu'au début du jeu, les deux activités se déroulent en même temps :

- L'équipe A prend le ballon en premier et commence l'enchaînement « Par-dessus, par-dessous ».
- Au même moment, l'équipe B commence « La course en rond ».
- Lorsque l'équipe A lance le ballon et crie « Le ballon est libre ! » l'équipe B court vers le ballon, forme une ligne et commence l'enchaînement « Par-dessus, par-dessous ». L'équipe A commence « La course en rond » après avoir lancé le ballon.

11. Le but du jeu consiste à courir autant de tours que possible pendant « La course en rond ».

12. Les équipes continuent d'ajouter le nouveau nombre de tours à leurs tours précédents.

⚠ Assurez-vous que des enfants différents ont la possibilité de courir à chaque partie.

13. Donnez un ballon à chaque équipe A et dites-leur de commencer l'enchaînement « Par-dessus, par-dessous » lorsque vous dites « Partez ! ». Dites à l'équipe B de commencer « La course en rond » lorsque vous dites « Partez ! ». Dites « Partez ! » lorsque les équipes sont prêtes.

14. Faites durer le jeu assez longtemps pour que chaque équipe ait la possibilité de participer aux deux activités au moins 3 ou 4 fois.

⚠ Assurez-vous que les enfants sont suffisamment éloignés les uns des autres lorsqu'ils courent.

👁 Points à contrôler

- Les enfants collaborent-ils pour accomplir leur tâche ?
- Se concentrent-ils sur la tâche de leur équipe ?

💬 Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous fait pour aider votre équipe à réussir ?
- Quels mots indices ont aidé votre équipe ?

Connexion

- Comment avez-vous apporté votre soutien à vos amis par le passé ?

Application

- Est-il nécessaire de faire partie d'une équipe pour s'encourager et se soutenir mutuellement dans la vie de tous les jours ?
- Comment pouvez-vous soutenir les autres chaque jour ?

✂ Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LA FERMETURE ÉCLAIR



Apprentissage clé

Développer des aptitudes en communication et la confiance en les autres.

But du jeu

Les enfants créent un tunnel en forme de fermeture éclair avec leurs bras. Les joueurs passent en courant un par un dans le tunnel, et ils font confiance à leurs camarades pour lever les bras et ne pas les toucher.

Matériel nécessaire

Matériel

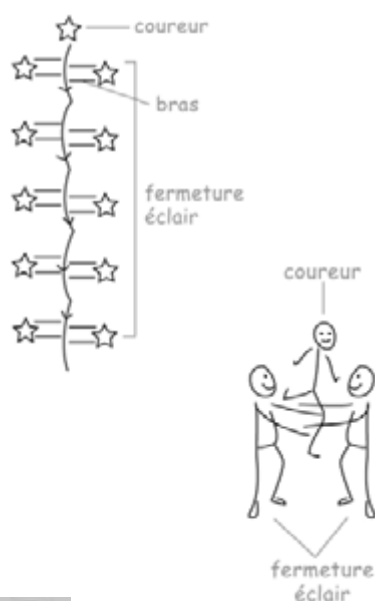
- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu


- ⚠ Vérifiez que l'aire de jeu est propre et ne comporte pas d'obstacle.
1. Lancez ce jeu en posant les questions suivantes aux enfants :
 - Quelles sont les qualités qui rendent une personne ou un groupe dignes de confiance ?
 - Lorsque vous créez un environnement de confiance ou de sécurité, de quoi est-il important de se souvenir ?
 - Qu'est-il important d'éviter lorsqu'on essaie d'instaurer la confiance parmi les membres d'un groupe ?
2. Expliquez que la confiance est l'élément central de ce jeu : faire confiance aux autres et avoir confiance en soi.
3. Répartissez les enfants en deux équipes de même taille.
4. Demandez à chaque groupe de se tenir debout en file.
5. Demandez aux deux files de se faire face, les bras tendus (voir le schéma).
6. Assurez-vous que les enfants alternent les bras en forme de zigzag. Ce motif doit ressembler à une fermeture éclair, les bras représentant les maillons de la fermeture (voir le schéma).
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants tendent les bras en forme de fermeture éclair pour créer un tunnel.
 - Un joueur se porte volontaire pour être le coureur.
 - Le coureur se tient à environ 3 mètres de l'une des extrémités de la fermeture éclair et demande aux autres joueurs : « Puis-je avoir confiance en vous ? »
 - Lorsque les enfants qui forment la fermeture éclair sont concentrés et prêts, ils répondent « oui ».
 - Le coureur demande alors au groupe « Puis-je courir ? »
 - Lorsque les joueurs qui forment la fermeture éclair sont concentrés et prêts, ils répondent « oui ».
- ⚠ Si un enfant n'est pas concentré et n'est pas sûr que le coureur peut se fier à lui, il est important qu'il recule et observe le jeu. Lorsque cet enfant se sent prêt et digne de confiance, il peut rejoindre les autres.



LA FERMETURE ÉCLAIR *SUITE*

Règles du jeu – suite

- Le coureur passe à travers la fermeture éclair en marchant, en courant ou en sautant à la corde.
- Au fur et à mesure qu'il s'avance dans la fermeture éclair, ses coéquipiers lèvent les bras pour lui permettre de passer.
- Lorsque le coureur a traversé la fermeture éclair à deux reprises, il se joint à cette dernière et un autre joueur se porte volontaire pour être le coureur suivant.
- Il est important que chaque coureur commence son tour en posant les questions de confiance au reste du groupe.

 Se porter volontaire pour être le coureur représente un risque social que certains ne se sentiront peut-être pas suffisamment à l'aise pour prendre en premier lieu. Expliquez que cette activité permet aux enfants de choisir leur propre degré de difficulté. Ils tiennent un rôle important dans l'équipe, qu'ils fassent partie de la fermeture éclair ou qu'ils soient le coureur. Il ne faut pas forcer un enfant à jouer le rôle du coureur s'il n'est pas suffisamment à l'aise pour le faire.

8. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Le coureur pose-t-il au groupe les questions de confiance avant de traverser la fermeture éclair en courant ?
- Les membres du groupe restent-ils concentrés sur le coureur et évitent-ils de se laisser distraire ?
- Les membres du groupe lèvent-ils les mains à temps pour ne pas toucher le coureur ?
- Les joueurs ont-ils recours à certaines des stratégies de confiance discutées au début du jeu ? (Par exemple, les joueurs s'écoutent-ils, sont-ils attentifs et prêts pour le coureur).
- Les joueurs apportent-ils leur soutien aux autres et sont-ils positifs ?

LA FERMETURE ÉCLAIR *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'ont ressenti ceux qui ont traversé la fermeture éclair en courant ?
- Qu'est-ce qui vous a fait vous sentir en sécurité lorsque vous couriez ?
- Qu'est-ce qui vous a fait vous sentir en danger lorsque vous couriez ?
- Qu'ont ressenti ceux qui formaient la fermeture éclair ?
- Qu'avez-vous fait pour que le coureur se sente en sécurité ?

Connexion

- Pouvez-vous penser à la personne dans votre vie en laquelle vous avez le plus confiance ?
- Pourquoi faites-vous confiance à cette personne ?
- Qu'avez-vous fait pour aider les autres à vous faire confiance dans la vie ?

Application

- Que pouvez-vous améliorer pour que les autres vous fassent davantage confiance ?
- Que peuvent faire les autres personnes de ce groupe à l'avenir pour que vous ayez davantage confiance en eux ?



Variantes

- Offrez au coureur la possibilité d'avoir les yeux bandés.
- Encouragez les enfants qui forment la fermeture éclair à lever les bras le plus tard possible.
- Encouragez le coureur à aller plus vite et à garder la tête haute et les yeux ouverts durant toute la traversée.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

COURSE AVEUGLE AVEC UN PARTENAIRE



Apprentissages clés

Développer le respect des points communs et des différences chez les autres.

Développer les compétences en leadership.

Développer l'empathie.

But du jeu

Une course dans laquelle des groupes de deux (dont un enfant a les yeux bandés) se dirige vers un endroit commun et reviennent à leur point de départ.

Matériel nécessaire

Matériel

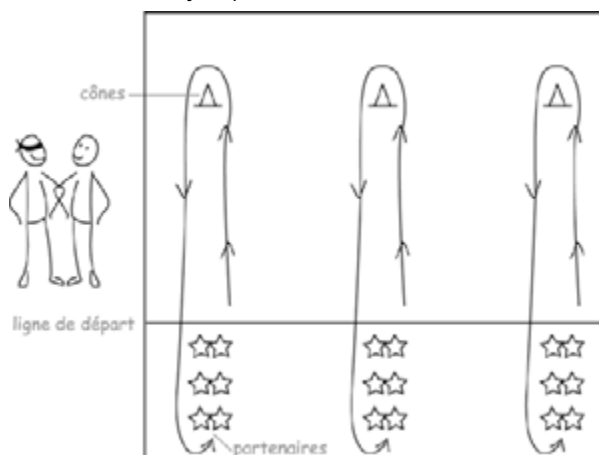
- Bandeaux : 1 par groupe de deux
- Cône : 1 par équipe
- Craie ou bâtons (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des équipes de 4 à 8 enfants (essayez de ne pas avoir plus de 5 équipes).
2. Demandez aux enfants de trouver un partenaire au sein de leur équipe.
3. Tracez une ligne de départ nette.
4. Demandez à chaque équipe de former une ligne en se tenant deux par deux. Tout le monde doit se tenir derrière la ligne de départ (voir le schéma)
- ⚠ Évitez d'avoir plus de 5 partenaires qui partent en même temps (voir le schéma).
5. Mettez un cône à 10 mètres de distance en face de chaque équipe.
6. Demandez aux partenaires de se prendre par le bras.
7. Donnez un bandeau à l'un des enfants de chaque couple.
8. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est une course de relais.
 - Chaque groupe de deux a la possibilité de marcher jusqu'au cône et d'en revenir.
 - Un des partenaires, A, a les yeux bandés pendant qu'il marche. L'autre partenaire, B, guide A.
 - Lorsqu'un groupe de deux revient, le groupe suivant peut démarrer.
 - Encouragez les partenaires à échanger leur rôle afin qu'ils aient tous deux la possibilité d'avoir les yeux bandés et de guider leur partenaire.
 - Chaque équipe a terminé lorsque tous ses membres ont marché jusqu'au cône et en sont revenus deux fois (une fois comme guide et une fois avec les yeux bandés).
9. Une fois que tous les enfants sont suffisamment à l'aise pour marcher, mettez-les au défi de recommencer la course, mais en allant jusqu'au cône et en revenant en courant.



COURSE AVEUGLE AVEC UN PARTENAIRE *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants qui peuvent voir font-ils attention à leur partenaire aux yeux bandés et à leurs camarades ?
- Les enfants sont-ils situés à bonne distance les uns des autres ?
- L'aire de jeu est-elle exempte d'obstacles sur lesquelles les partenaires aux yeux bandés pourraient trébucher ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez ressenti en ayant les yeux bandés ?
- En qualité de leader, comment avez-vous gagné la confiance de celui qui avait les yeux bandés ?
- En quoi le fait d'avoir les yeux bandés était-il facile ou difficile ?

Connexion

- Quelles sont les situations dans lesquelles vous vous êtes trouvé et dans lesquelles vous étiez responsable de quelqu'un d'autre ?
- Que ressentez-vous lorsque vous êtes responsable de la sécurité de quelqu'un d'autre ?

Application

- Quelles sont les choses importantes dont vous devez vous souvenir lorsque vous prenez soin de quelqu'un d'autre ?
- Comment pouvez-vous changer la façon dont vous communiquez avec quelqu'un lorsque cette personne ne peut pas « voir » ce que vous voyez ?



Variantes

- Créez une course d'obstacles que les partenaires doivent effectuer en courant.
- Créez des groupes de trois, dans lesquels 1 ou 2 enfants ont les yeux bandés.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

L'AVEUGLE CHERCHE LE BUT



Apprentissage clé

*Développer les compétences en communication et en coopération.
Développer l'empathie.*

But du jeu

Un jeu de communication et de confiance au cours duquel le joueur aux yeux bandés doit trouver le but en suivant les indications verbales de ses coéquipiers.

Matériel nécessaire

Matériel

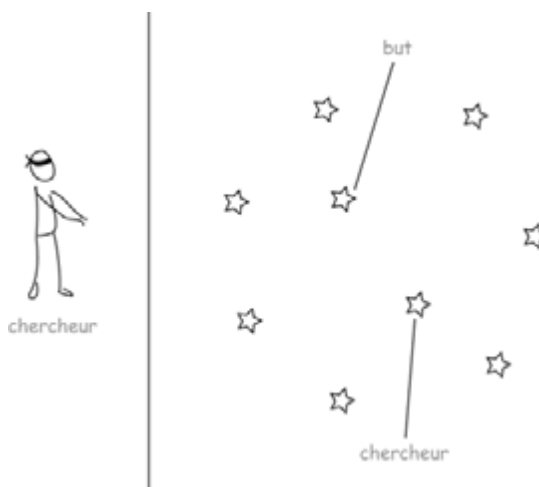
- Bandeau : 1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque équipe de former un cercle et à chaque enfant de mettre ses mains devant lui (voir le schéma).
3. Demandez 2 volontaires par équipe. Expliquez qu'un volontaire portera un bandeau (le « chercheur ») et que l'autre volontaire pourra voir (le « but »).
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but et le chercheur doivent se tenir au milieu du cercle.
 - Le chercheur doit essayer d'atteindre le but.
 - Le but doit essayer d'éviter le chercheur.
 - Les enfants qui forment le cercle tendent les mains devant eux afin de gentiment guider le chercheur vers le centre du cercle.
 - Le rôle des enfants du cercle consiste à se servir de leur voix pour diriger le chercheur vers le but.
5. Une fois que le chercheur a trouvé le but, recommencez le jeu en désignant d'autres joueurs pour tenir les rôles du chercheur et du but.



Points à contrôler

- Les enfants qui forment le cercle ont-ils la possibilité de diriger le chercheur ?
- Chaque enfant place-t-il ses mains devant lui pour protéger le chercheur ?

L'AVEUGLE CHERCHE LE BUT *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Est-ce que c'était difficile de donner des instructions au chercheur ?
- Pour ceux qui étaient « chercheurs », qu'avez-vous ressenti en ayant les yeux bandés et en devant faire confiance à vos camarades pour savoir où vous diriger ?
- Quels mots et quelles instructions étaient les plus utiles ?
- Que se passerait-il si la moitié de l'équipe n'avait pas le droit de donner des instructions ?

Connexion

- Citez des exemples de la vie de tous les jours au cours desquels il est important de communiquer clairement.

Application

- Pourquoi est-il important de communiquer clairement dans la vie de tous les jours ?
- La prochaine fois que vous rencontrez quelqu'un qui a un problème de vue, que pouvez-vous faire pour vous assurer que vous communiquez clairement ?



Variantes

- Demandez à tous les enfants du cercle de diriger le chercheur chacun son tour.
- Demandez à deux enfants d'être les buts et expliquez que le chercheur doit les trouver dans un ordre particulier.
- Faites deux équipes. Faites des équipes de deux enfants (l'un d'entre eux porte un bandeau) dans chaque équipe. Dans la zone désignée, dispersez les objets que les enfants dont les yeux sont bandés devront trouver. Donnez l'ordre dans lequel chaque équipe doit ramasser les objets. Seul un enfant par équipe a le droit d'entrer dans la zone désignée à la fois. Les deux équipes font la course pour ramasser les objets dans le bon ordre.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE BALLON DANS LE SEAU



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leur aptitude de coopération, de communication et de travail en équipe.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel les enfants s'entraident pour mettre un ballon dans un seau.

Matériel nécessaire

Matériel

- Brassards
- Ballon : 1
- Seaux ou bassines : 2
- Craie (ou quelque chose qui puisse servir à délimiter l'aire de jeu)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Dessinez un grand rectangle désignant votre aire de jeu (voir le schéma).
 2. Faites des équipes de 3 à 6 enfants. Vérifiez que vous avez un nombre d'équipes pair.
 3. Appelez un groupe équipe A et l'autre équipe B. Si nécessaire, donnez des brassards de couleur à l'une des équipes ou aux deux.
 4. Demandez un volontaire par équipe qui sera le gardien de but. Donnez un seau à chaque gardien.
 5. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'objectif du jeu consiste à lancer le ballon dans le seau.
 - Le gardien de chaque équipe se place derrière la ligne de but de l'équipe adverse. Ce joueur a le droit de se déplacer n'importe où derrière la ligne de but mais ne peut pas la dépasser.
 - Pour commencer le jeu, l'équipe A prend le ballon.
 - Les joueurs de l'équipe A essaient de conserver le ballon en se le passant sans le faire tomber.
 - L'équipe A essaie de passer le ballon à un équipier se trouvant assez près du seau pour y lancer le ballon.
 - Les joueurs n'ont pas le droit de marcher lorsqu'ils ont le ballon.
 - L'équipe B essaie d'intercepter le ballon.
 - Les membres de l'équipe B doivent se tenir à un pas de distance du joueur qui tient le ballon.
 - L'équipe adverse prend possession du ballon si :
 - le ballon tombe,
 - le ballon est intercepté ou tapé en l'air par les adversaires,
 - le ballon sort de la zone de jeu
 - Le ballon reste dans la même équipe si l'équipe adverse tente de l'attraper et le fait tomber. Si l'équipe défensive arrive à taper le ballon en l'air, elle prend possession du ballon.
 - Les joueurs n'ont pas le droit de dépasser la ligne de but pour lancer le ballon dans le seau. Assurez-vous que les enfants ne touchent pas le seau.
 6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine (par exemple, la première équipe qui marque 10 points remporte le jeu).
- ⚠ Assurez-vous que les enfants ont assez d'espace sur le terrain pour se passer le ballon.
- ⚠ Vérifiez que l'aire de jeu est propre et ne comporte pas d'obstacle.

LE BALLON DANS LE SEAU SUITE



Points à contrôler

- Les joueurs participent-ils tous autant à l'effort d'équipe en attaque qu'en défense ?
- Les enfants communiquent-ils activement ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez fait pour aider votre équipe à réussir cette tâche ?
- Dans quelle mesure la communication avec vos coéquipiers vous a-t-elle aidé à marquer des points ?

Connexion

- Quel genre de points forts pouvez-vous apporter à une équipe ou à un groupe ?
- Quelles qualités recherchez-vous chez vos coéquipiers ?

Application

- Comment pouvez-vous utiliser ces qualités quand vous travaillez en groupe à l'école ?



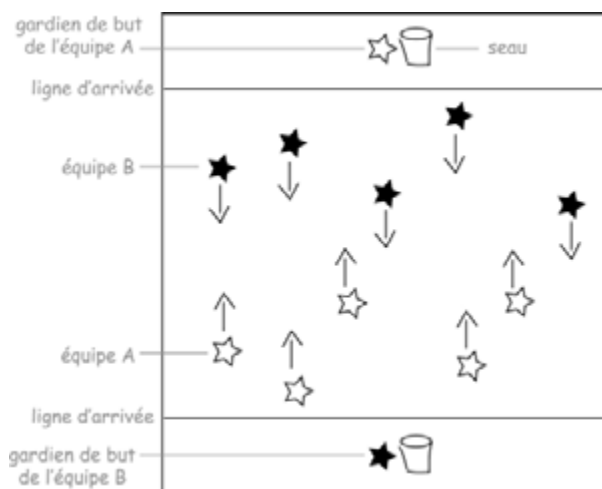
Variantes

- Demandez aux enfants de choisir leur place sur le terrain et d'y rester sans bouger. Permettez à deux joueurs de chaque équipe de bouger. Ces joueurs « libres » doivent passer le ballon à chacun de leurs coéquipiers « fixes ». Si le ballon tombe, c'est le joueur fixe le plus proche de l'équipe adverse qui récupère le ballon.
- Établissez une limite de temps pour marquer un but pour chaque équipe. Par exemple, chaque équipe a 45 secondes pour se passer le ballon et essayer de marquer un but.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.



CONSTRUIRE LA CONFIANCE EN SOI



Apprentissages clés

Apprendre à coopérer.

Développer le respect et la confiance en autrui.

But du jeu


Un jeu d'équipe dans lequel les enfants doivent construire une structure d'après les rapports oraux de leurs coéquipiers.

Matériel nécessaire

Matériel

- Des objets avec lesquels construire une structure (bâtons, cailloux, blocs) : 1 ensemble identique pour chaque équipe
- Quelque chose servant à séparer les équipes afin que les structures soient cachées (couverture, mur, pièce séparée, coin d'un bâtiment)

Règles du jeu

1. Accrochez une couverture de façon que les enfants ne puissent pas voir par-dessus (ou utilisez deux zones séparées).
 2. Répartissez les enfants en un nombre d'équipes pair de 3 à 5 enfants chacune.
 3. Mettez les équipes par deux, une équipe représentant les « constructeurs » et l'autre équipe les « concurrents ».
 4. Remettez à chaque équipe de constructeurs et de concurrents un sac rempli d'objets de construction.
 5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les constructeurs se tiennent d'un côté de la couverture. Chaque constructeur dispose de 3 minutes pour construire une structure à partir des objets qui lui ont été remis.
 - Les concurrents se tiennent de l'autre côté de la couverture. Ils ne peuvent pas voir ce que les constructeurs bâtissent.
 - Une fois que les constructeurs ont terminé, les concurrents doivent recréer exactement la même structure que celle que les constructeurs ont fabriquée.
 - L'élément essentiel du jeu réside dans le fait que les concurrents n'ont pas le droit de regarder la structure pendant qu'ils essaient de la reproduire. Un enfant de l'équipe des concurrents a le droit de passer de l'autre côté de la couverture pour examiner la structure pendant 10 secondes afin de d'en décrire la construction à son équipe.
 - Chaque enfant du groupe a la possibilité d'observer la structure et de la décrire à son équipe en donnant des conseils sur la prochaine étape de la construction.
 - Les concurrents disposent de 3 à 5 minutes pour reproduire la structure.
 6. Une fois que les concurrents ont reproduit la structure du mieux qu'ils peuvent, la couverture peut être retirée afin de comparer la structure à l'original.
 7. Changez les rôles des équipes : les concurrents deviennent les constructeurs et les constructeurs deviennent les concurrents.
-  Encouragez les enfants à écouter les instructions de leurs camarades.

CONSTRUIRE LA CONFIANCE EN SOI SUITE

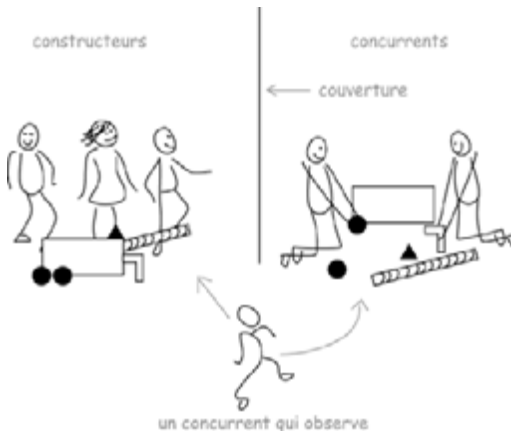


Points à contrôler

- Les enfants écoutent-ils les suggestions de leurs coéquipiers ?
- Les enfants se soutiennent-ils mutuellement ?
- Les membres de l'équipe des concurrents observent-ils la structure chacun leur tour ?



Discussion



Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous deviez décrire la structure à votre groupe ? Aviez-vous l'impression que vos coéquipiers vous écoutaient ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez dû faire confiance à ce que disaient vos coéquipiers sans voir la structure par vous-même ?
- Qu'avez-vous ressenti en travaillant en équipe et en vous faisant confiance ?

Connexion

- À qui faites-vous confiance dans la vie ?
- Quelles sont les qualités qui vous incitent à faire confiance à une personne ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour que les autres vous fassent confiance ?



Variantes

- Permettez seulement à un enfant de l'équipe des concurrents d'observer la structure et de la décrire à son groupe. (Ce rôle n'est dévolu qu'à un seul joueur.)
- Faites de plus petites équipes et recommencez l'activité. Cela permettra d'encourager tous les membres des équipes à participer.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CAPITAINE CONFIANCE



Apprentissage clé

Apprendre à coopérer.

Développer la confiance en les autres.

But du jeu

Explorer le cercle sans en toucher la limite.

Matériel nécessaire

Matériel

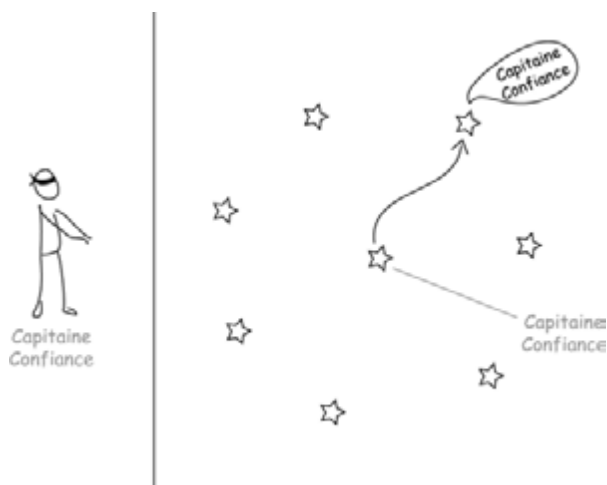
- Bandeaux : 1 par équipe
- Chapeau : 1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
 2. Demandez aux groupes de former un cercle en se tenant la main.
 3. Demandez aux enfants de penser à une personne en qui ils ont confiance.
 4. Expliquez que dans ce jeu, certains enfants devront faire confiance au groupe.
 5. Demandez à un volontaire de chaque groupe de se faire bander les yeux et de jouer le rôle du Capitaine Confiance.
 6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le Capitaine Confiance se tient au milieu du cercle et porte un bandeau.
 - Il peut marcher dans n'importe quelle direction.
 - Lorsqu'il s'approche de la limite du cercle, l'enfant le plus proche de lui doit dire « Capitaine Confiance ». De cette manière, Capitaine Confiance sait qu'il doit changer de direction pour éviter de toucher la limite du cercle.
 7. Recommencez le jeu en laissant d'autres enfants tenir le rôle du Capitaine Confiance.
 8. Continuez à jouer avec des parties de 1 à 2 minutes chacune.
- ⚠ Demandez aux enfants de se porter volontaire pour se tenir au milieu du cercle; certains ne se sentiront peut-être pas à l'aise dans ce rôle. Expliquez aux enfants qu'il s'agit d'une activité « défi optionnel » à laquelle ils peuvent choisir de participer ou pas. Ils tiennent un rôle important dans l'équipe, qu'ils fassent partie du cercle ou qu'ils se trouvent au milieu.



CAPITAINE CONFIANCE *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants communiquent-ils efficacement et se montrent-ils confiants envers leurs camarades ?
- Les enfants sont-ils aimables et coopératifs ?



Discussion

Réflexion

- En quoi était-ce un jeu d'équipe étant donné qu'une seule personne jouait le rôle du Capitaine Confiance ?
- Vous sentiez-vous le plus à l'aise dans le rôle de la personne aux yeux bandés ou dans celui d'une personne formant le cercle ?

Connexion

- Vous considérez-vous comme une personne digne de confiance ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- Avez-vous déjà dû faire entière confiance à quelqu'un ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Dans la vie, dans quels cas est-il important de faire confiance aux autres et qu'on vous fasse confiance ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour aider les autres à se sentir plus en sécurité et en confiance avec vous ?



Variantes

- Une fois que le Capitaine Confiance a mis le bandeau, demandez aux enfants qui forment le cercle de se rapprocher ou de s'espacer autant qu'ils le souhaitent.
- Demandez à une personne du cercle d'être la « cible » et de porter un chapeau spécial. L'objectif du Capitaine Confiance consiste à se déplacer dans le cercle et à se rapprocher à moins de 50 centimètres de la cible sans toucher la limite du cercle. Une fois que la personne placée au milieu du cercle a relevé ce défi, c'est au tour d'un autre enfant.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

GARDER LE BALLON



Apprentissages clés

Favoriser le respect des autres et l'empathie.

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel les joueurs travaillent ensemble pour atteindre un objectif commun.

Matériel nécessaire

Matériel

- Balles molles : 2
- Craie (quelque chose qui puisse servir à délimiter trois parties distinctes sur l'aire de jeu)

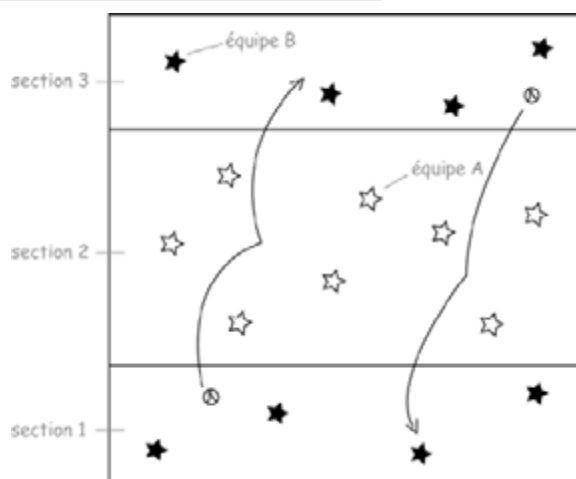
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites un nombre pair d'équipes de 3 à 8 enfants.
2. Mettez les équipes par deux, pour qu'elles jouent l'une contre l'autre. Appelez une équipe l'équipe A et l'autre l'équipe B.
3. Délimitez une aire de jeu rectangulaire pour chaque paire d'équipes comportant 3 parties (parties 1, 2 et 3), comme sur le schéma.
4. Demandez aux membres de l'équipe A de se disperser dans la partie du milieu (partie 2) de leur aire de jeu.
5. Demandez aux membres de l'équipe B de se disperser de manière égale dans les parties 1 et 3.
6. Donnez 2 balles à l'équipe B.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'équipe B essaie de passer les balles par-dessus la partie 2 à leurs coéquipiers. Ils peuvent soit faire rouler la balle, soit la faire rebondir.
 - Les enfants doivent se passer les balles sans les lancer plus haut que leurs têtes.
 - L'objectif de l'équipe A consiste à arrêter ou à bloquer les passes entre les membres de l'équipe B.
8. Un point est marqué pour chaque passe réussie.
9. Faites tourner les équipes toutes les 3 ou 5 minutes.

⚠ Si les balles avec lesquelles vous jouez sont très dures, demandez aux enfants de se faire des passes en-dessous de la taille.



Points à contrôler

- Les enfants assument-ils leurs succès et leurs échecs et se montrent-ils impatients de recommencer à jouer ?
- Les équipiers communiquent-ils efficacement entre eux pour réussir ce jeu ?

GARDER LE BALLON *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Pour l'équipe qui a remporté le jeu : comment avez-vous réagi en gagnant ? Comment avez-vous traité l'équipe adverse ?
- Pour l'équipe qui a perdu le jeu : comment avez-vous réagi ? Comment avez-vous traité vos coéquipiers et l'équipe adverse Pourquoi ?
- Est-ce que c'est important de gagner ou de perdre dans ce jeu ?

Connexion

- Est-ce que ça compte véritablement si vous gagnez ou si vous perdez à n'importe quel jeu dans la vie ? Pourquoi ?
- Que ressentez-vous en général quand vous perdez ? Cette réaction est-elle nécessaire ?

Application

- La prochaine fois que vous participez à un jeu, comment pouvez-vous réagir si vous gagnez afin de respecter l'autre équipe ?
- Si vous perdez, comment pouvez-vous réagir afin de respecter l'autre équipe, les règles et le jeu lui-même ?



Variantes

- Utilisez plus de deux balles.
- Dites aux équipes qu'elles n'ont pas le droit de parler. Après cette activité, discutez de l'importance de la communication et de la manière dont elle vous aide.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHANDELLE



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de coopération, de communication et de travail en équipe.

But du jeu

Travailler en équipe pour garder un objet (un ballon gonflable, une baudruche, et ainsi de suite) en l'air.

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballons gonflables (baudruches ou ballons de football) : 1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Assurez-vous que l'aire de jeu est propre et sûre.
2. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
3. Demandez à chaque groupe de se tenir debout en rond.
4. Donnez un ballon gonflable à un enfant de chaque groupe.
5. Expliquez et faites une démonstration :
6. L'enfant qui tient le ballon le lance en l'air.
7. Les autres enfants du groupe s'efforcent de frapper le ballon afin qu'il reste en l'air.
8. Chaque groupe doit collaborer pour garder le ballon en l'air (sans qu'il touche le sol) aussi longtemps que possible.
9. Tous les membres du groupe doivent s'impliquer dans cette tâche.
10. Si le ballon touche le sol, l'enfant qui se trouve le plus près le ramasse et le lance en l'air pour recommencer le jeu.
11. L'objectif du jeu est de garder le ballon en l'air pendant dix coups de suite.
12. Si les groupes arrivent à frapper le ballon en l'air dix fois de suite, augmentez la difficulté en leur demandant de faire 15 ou 20 frappes de suite.
13. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants frappent-ils le ballon chacun son tour afin de permettre à tous les membres du groupe de participer ?
- Les enfants travaillent-ils ensemble pour garder le ballon en l'air ?
- Le groupe recommence-t-il lorsque le ballon touche le sol ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce qui était difficile pour vous dans ce jeu ? Pourquoi ?
- Comment votre équipe a-t-elle collaboré pour surmonter cette difficulté ?
- Si vous deviez recommencer cette tâche, que voudriez-vous que votre groupe fasse différemment ?

Connexion

- Dans quelle autre situation de la vie avez-vous dû collaborer en équipe pour accomplir une tâche ?
- Vous souvenez-vous d'une situation dans laquelle vous avez travaillé en équipe et vous vous êtes énervé contre l'un de vos coéquipiers ? Comment avez-vous géré vos sentiments ?
- Vous souvenez-vous d'une situation dans laquelle vous faisiez partie d'une équipe et vous ne vous sentiez pas apprécié ou estimé ? Qu'avez-vous ressenti ?

Application

- La prochaine fois que vous travaillez en équipe, que pouvez-vous faire pour vous assurer que chacun se sente apprécié et estimé ?
- Que pouvez-vous faire pour aider les équipiers à accomplir la tâche sans s'énervier les uns contre les autres ?



Variantes

- Ajoutez des règles supplémentaires pour augmenter la difficulté du jeu, par exemple :
- Le ballon doit rester en l'air jusqu'à ce que tout le monde l'ait touché une fois.
- Personne ne peut toucher le ballon deux fois de suite.
- Le ballon doit rester en l'air pendant une minute complète pour que le groupe gagne.
- Les enfants ne peuvent frapper le ballon que des jambes ou de la tête.
- Mettez un deuxième ou un troisième ballon en jeu.
- Demandez aux enfants de changer la formation des groupes (par exemple de se tenir plus éloignés les uns des autres, en carré ou en ligne).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

DÉFI UNIJAMBISTE



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de collaboration, de travail en équipe et de communication.

But du jeu

Se tenir sur une jambe, s'appuyer sur ses coéquipiers et s'efforcer d'abaisser son corps aussi près du sol que possible.

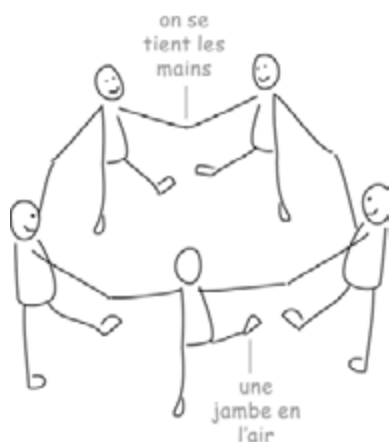
Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus



Règles du jeu

- ⚠ Les enfants risquent fortement de tomber pendant ce jeu. Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sûre. Dites aux enfants qu'ils doivent s'efforcer de se soutenir du mieux qu'ils peuvent pendant le jeu.
1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez aux enfants de se tenir par la main et de former un cercle.
3. Expliquez-leur qu'ils vont participer à un jeu qui nécessite d'avoir confiance les uns dans les autres et de se soutenir les uns les autres. Chaque enfant doit faire de son mieux pour soutenir ses coéquipiers et les faire se sentir en sécurité.
4. Demandez aux enfants de choisir leur jambe la plus forte et de lever l'autre (voir le schéma).
5. Demandez-leur de tendre leur jambe libre vers le centre du cercle tout en la gardant levée.
6. Expliquez et faites une démonstration :
7. Lorsque vous dites « Partez ! », tous les enfants s'efforcent ensemble de s'abaisser vers le sol.
8. Ils peuvent s'appuyer les uns sur les autres et se soutenir pendant qu'ils se baissent.
9. Lorsqu'ils pensent qu'ils sont arrivés aussi près du sol que possible, ils collaborent afin de se relever.
10. Les enfants doivent maintenir le contact avec ceux qui se trouvent à leur droite et à leur gauche pendant toute la durée du jeu (ils se tiennent la main ou le bras).
11. La seule partie du corps qui doit toucher le sol est le pied de leur jambe la plus forte.
12. Si le groupe perd l'équilibre et qu'une partie du corps autre que le pied sur lequel un joueur se tient touche le sol, le groupe doit recommencer le défi.
13. Les enfants qui ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour jouer à ce jeu peuvent simplement observer. Ils passent autour des groupes et les soutiennent pour qu'ils gardent l'équilibre.
14. Dites : « Partez ! » pour lancer le jeu.
15. Si un groupe est en difficulté, laissez-lui du temps pour discuter d'une stratégie qui augmentera ses possibilités de succès.
16. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.

DÉFI UNIJAMBISTE *SUITE*



Points à contrôler

- Chaque enfant aide-t-il à soutenir le groupe ?
- Les enfants se tiennent-ils sur une jambe seulement ?
- Les enfants travaillent-ils ensemble pour réussir dans cette tâche ?



Discussion

Réflexion

- Au début du jeu, qu'avez-vous ressenti par rapport à cette tâche ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui était le plus difficile dans ce jeu ?
- Comment avez-vous travaillé en groupe pour surmonter les difficultés ?
- Avez-vous senti que vous pouviez faire confiance à vos camarades ? Pourquoi ?
- Qu'auraient pu faire vos coéquipiers pour que vous ayez davantage confiance en eux ?

Connexion

- Pouvez-vous me donner le nom d'une personne en qui vous avez vraiment confiance dans la vie ? Pourquoi faites-vous confiance à cette personne ?
- Pouvez-vous me donner le nom d'une personne qui vous fait vraiment confiance dans la vie ? Qu'avez-vous fait pour que cette personne vous fasse confiance ?
- Donnez-moi un exemple de difficulté que vous avez rencontrée dans la vie et qui nécessitait le soutien des autres.
- Quelles sont les qualités qui caractérisent une personne qui vous aide ou un bon ami ?

Application

- La prochaine fois que vous vous trouvez dans une situation dans laquelle vous avez besoin de la confiance des autres, que pouvez-vous faire pour l'instaurer ?
- Que pouvez-vous faire pour soutenir les autres ?



Variantes

- Agrandissez les groupes.
- Demandez aux enfants de se tenir sur l'autre jambe (la jambe la plus faible) pendant l'activité.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

EN POSSESSION DU BALLON



Apprentissage clé

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Garder le ballon hors de portée de l'équipe adverse en se faisant des passes et sans faire tomber le ballon par terre.

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballon : 1
- Brassards
- Craie (quelque chose qui puisse servir à délimiter l'aire de jeu)

Nombre d'enfants

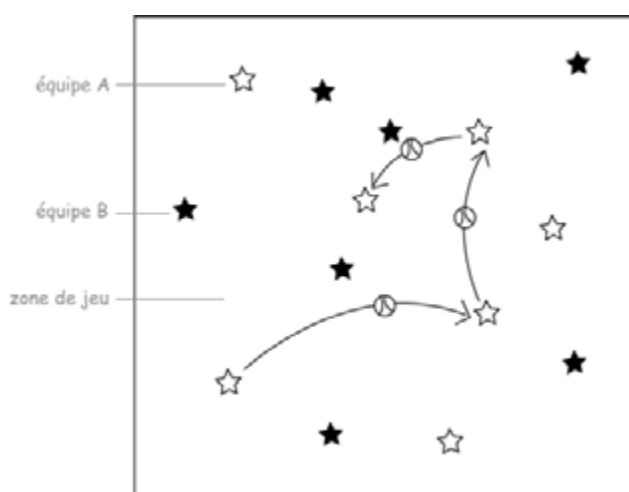
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites deux équipes comportant le même nombre d'enfants et délimitez pour eux l'aire de jeu. En cas de besoin, donnez à une équipe ou aux deux un brassard de couleur.
2. Pour commencer le jeu, donnez le ballon à une des équipes.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'équipe essaie de conserver le ballon en se faisant des passes sans le faire tomber.
 - Les joueurs n'ont pas le droit de marcher lorsqu'ils ont le ballon.
 - Les joueurs de l'équipe qui essaie de prendre possession du ballon doivent se tenir à un pas de distance du joueur qui tient le ballon.
 - L'équipe adverse prend possession du ballon si :
 - le ballon tombe
 - le ballon est intercepté ou envoyé en l'air par les adversaires
 - le ballon sort de la zone de jeu
 - Le ballon reste dans la même équipe si l'équipe adverse tente de l'attraper et le fait tomber. Si l'équipe défensive arrive à taper le ballon en l'air, elle prend possession du ballon.
4. Laissez 5 minutes aux enfants pour s'entraîner à ce jeu.
5. Une fois qu'ils ont compris comment jouer, encouragez les équipes à compter le nombre de passes consécutives qu'elles arrivent à effectuer. Le ballon doit être envoyé à un coéquipier situé à plus de deux mètres de distance.



Assurez-vous que les enfants ont suffisamment d'espace pour courir sans se rentrer dedans.



Points à contrôler

- Les enfants ont-ils recours à une stratégie pour réussir ce jeu ?
- Les enfants font-ils des passes à des coéquipiers différents ?

EN POSSESSION DU BALLON *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Comment a fait votre équipe pour réaliser son enchaînement de passes le plus long ?
- Qu'est-ce que vous avez fait pour aider votre équipe à réussir ?

Connexion

- Quel genre de points forts pouvez-vous apporter à une équipe ou à un groupe ?

Application

- Quelle technique d'équipe aimeriez-vous améliorer ?



Variantes

- Mettez un cerceau à chaque extrémité de l'aire de jeu. Le concept de possession reste le même. Mais le but du jeu change. Plutôt que d'essayer d'atteindre le plus grand nombre de passes consécutives possibles, il faut maintenant amener le ballon assez près du cerceau pour l'y déposer. Le ballon doit être déposé dans le cerceau, les enfants ne doivent ni le lancer ni le faire tomber. La possession du ballon change dès qu'un point est attribué.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PROTÉGER LE TRÉSOR



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de collaboration, de travail en équipe et de leadership.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel de petits groupes travaillent ensemble pour protéger ou voler un trésor.

Matériel nécessaire

Matériel

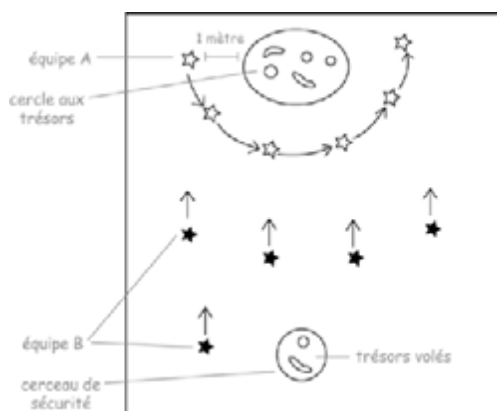
- Craie (n'importe quoi qui puisse servir à délimiter l'aire de jeu et à tracer deux cercles)
- Entre 10 et 15 petits objets – balles, sacs de fèves, et ainsi de suite

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez des limites nettes pour l'aire de jeu.
 2. Dessinez un grand cercle sur le sol et déposez-y différents objets (balles, sacs, et ainsi de suite) dans le cercle. Expliquez que ces objets sont les trésors et qu'ils se trouvent dans le cercle aux trésors.
 3. Dessinez un cercle plus petit à environ 20 mètres de distance des trésors. Expliquez que ce cercle représente le cerceau de sécurité.
 4. Répartissez les enfants en deux équipes de même taille (équipe A et équipe B).
 5. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'équipe A se tient à 1 mètre de distance du cercle aux trésors et elle a pour objectif de les protéger.
 - L'équipe B essaie de voler les trésors et de les entreposer dans le cerceau de sécurité.
 - Afin de protéger les trésors, l'équipe A essaie de toucher les membres de l'équipe B qui s'approchent du cercle aux trésors.
 - Les trésors que les membres de l'équipe B ont volés sans se faire toucher doivent être conservés dans le cerceau de sécurité à l'extrémité de l'aire de jeu (voir le schéma).
 - Si un enfant de l'équipe B entre dans le cercle aux trésors et en vole un, on considère qu'il est « en sécurité », et il doit quitter le cercle 5 secondes après y être entré.
 - Lorsqu'un enfant de l'équipe B est touché par un membre de l'équipe A, il doit courir jusqu'au cerceau de sécurité et compter jusqu'à 10 à voix haute avant de recommencer à jouer. Si l'enfant touché tenait un trésor, il doit ramener celui-ci et se rendre dans le cerceau de sécurité pour compter jusqu'à 10 avant de recommencer à jouer.
 6. Alternez les rôles des équipes toutes les 2 ou 3 minutes de façon que chaque équipe ait la possibilité de voler et de protéger les trésors.
 7. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.
- ⚠ Assurez-vous que l'équipe A se tient à au moins 1 mètre de distance du cercle aux trésors.



PROTÉGER LE TRÉSOR *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants ont-ils recours à une stratégie pour accomplir leur tâche ?
- Les enfants parlent-ils entre eux des tactiques de l'autre équipe pour gagner ?



Discussion

Réflexion

- Quelles stratégies avez-vous utilisé pour protéger et pour voler le trésor ?
- Dans quel rôle pensez-vous avoir le plus contribué au travail d'équipe : dans la protection ou dans le vol du trésor ? Comment ?

Connexion

- Dans une équipe, pourquoi plaçons-nous certaines personnes à certains postes ?
- Avez-vous déjà essayé de jouer à plus d'un poste dans un sport ou un jeu ? Qu'est-ce qui vous a plu dans le nouveau poste ou le nouveau rôle ?

Application

- La prochaine fois que vous jouez dans une équipe, comment pouvez-vous vous assurer que chacun est satisfait de son rôle ou de son poste ?



Variantes

- Si un joueur est touché pendant qu'il court en tenant un trésor, il doit s'immobiliser immédiatement et écarter les jambes. Pour libérer ce joueur, un de ses coéquipiers doit ramper entre ses jambes.
- Tracez autant de cercles que vous avez d'équipes. Supprimez le cercle aux trésors du milieu et mettez le même nombre de trésors dans les cercles des équipes. Les équipes doivent collaborer pour protéger leur cerceau et pour voler les trésors des autres cerceaux. Tracez un cercle au milieu dans lequel les joueurs peuvent se rendre pour compter jusqu'à dix s'ils sont touchés. Demandez aux équipes de voler le plus de trésors possible en un temps limité.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

VOLLEY-BALL ASSIS



Apprentissage clé

Développer le respect des points communs et des différences chez les autres.

Développer l'empathie.

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Un jeu de volley-ball dans lequel les joueurs sont assis par terre et frappent le ballon pour l'envoyer par-dessus la ligne centrale au lieu d'un filet.

Matériel nécessaire

Matériel

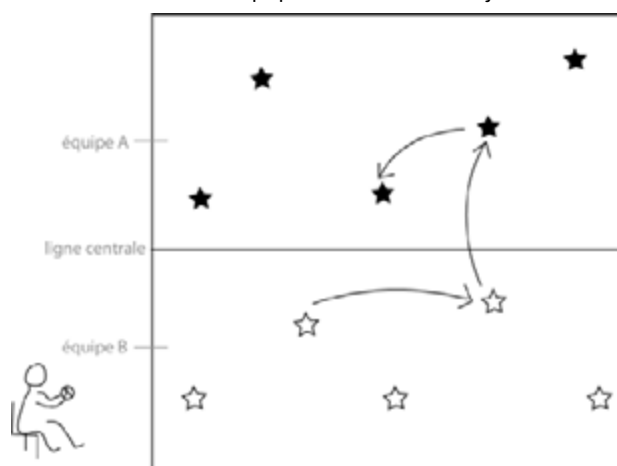
- Ballon (plus léger et plus gros qu'un ballon de volley) : 1 pour deux équipes
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer un terrain de jeu et une ligne centrale sur le sol)
- Chaises (facultatif)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 3 à 8 enfants. Essayez d'avoir un nombre d'équipes pair.
2. Mettez les équipes par deux et expliquez qu'elles sont en compétition l'une avec l'autre.
3. Définissez un terrain de volley en forme de rectangle pour chaque groupe de deux équipes.
4. Tracez une ligne au centre de chaque terrain (voir le schéma).
5. Demandez à chaque équipe de se disperser de chaque côté du terrain et de s'asseoir.
6. Demandez aux enfants s'ils connaissent les règles du volley-ball.
7. Voici quelques règles de base du volley-ball :
 - Le but consiste à garder le ballon en l'air en n'utilisant que les mains et les bras.
 - Une équipe sert le ballon par-dessus la ligne centrale.
 - L'autre équipe doit frapper le ballon et le faire repasser dans le camp adverse en n'utilisant que les mains ou que les bras et sans que le ballon ne touche le sol.
 - Chaque équipe ne peut frapper le ballon que trois fois avant de le renvoyer par-dessus la ligne centrale.
 - Une équipe marque un point lorsque le ballon atterrit dans le camp de l'équipe adverse ou lorsque cette dernière envoie le ballon en dehors du terrain.
8. Expliquez et faites une démonstration :
 - Ce jeu est identique au volley-ball, sauf que :
 - Tous les enfants doivent rester assis.
 - Au lieu de lancer le ballon par-dessus un filet, les joueurs doivent l'envoyer par-dessus la ligne centrale.
 - Les enfants n'ont pas le droit de se lever ni d'utiliser leurs jambes.
 - Si un enfant se sert de ses jambes, le ballon de volley est donné à l'équipe adverse et le jeu continue.



VOLLEY-BALL ASSIS *SUITE*



Points à contrôler

- Chaque enfant a-t-il l'occasion de frapper le ballon ?
- Les enfants font-ils des passes à leurs coéquipiers ?
- Les enfants restent-ils assis pendant le jeu ?



Discussion

Réflexion

- En quoi le fait de jouer au volley-ball assis était-il difficile ?
- Qu'avez-vous ressenti en n'ayant pas le droit de vous servir de vos jambes ?
- Qu'avez-vous ressenti en sachant que vos coéquipiers rencontraient le même problème ?

Connexion

- Avez-vous déjà été blessé ou vous êtes-vous déjà fait mal au point de ne pas pouvoir pratiquer un sport ? Comment décririez-vous cette situation ? Comment les gens vous ont-ils traité ?

Application

- Si vous êtes atteint d'une déficience physique, comment pouvez-vous rester physiquement actif ? Par exemple, si vous n'avez qu'une jambe, comment le jeu peut-il être modifié afin que vous puissiez jouer ?
- À l'avenir, comment pouvez-vous traiter les gens qui ne peuvent pas utiliser leurs jambes ?



Variantes

- Le ballon doit être passé à trois joueurs de la même équipe avant d'être envoyé par-dessus la ligne centrale.
- Faites de ce jeu un jeu coopératif : combien de fois le ballon peut-il être envoyé de part et d'autre de la ligne centrale ?



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

SEPT BOUTEILLES



Apprentissage clé

Apprendre à collaborer et à travailler en équipe.

But du jeu

Un jeu en équipes dans lequel l'une des équipes essaie de renverser des bouteilles pendant que l'autre tente de les protéger.

Matériel nécessaire

Matériel

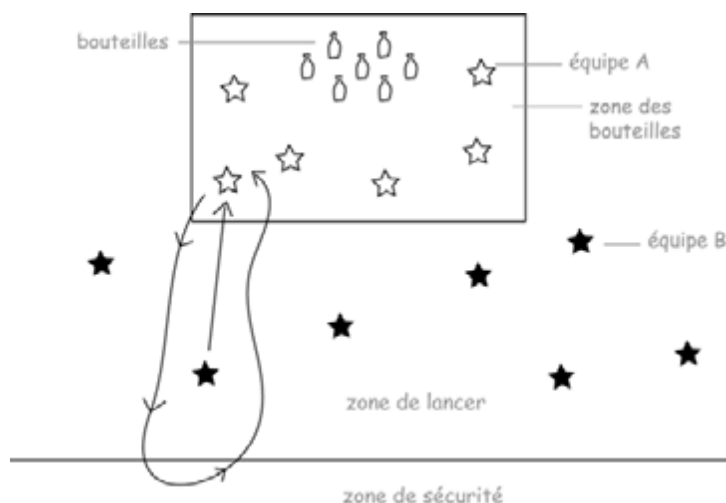
- Petites balles : 2
- Grandes bouteilles (ou plots en bois) : de 6 à 7

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Divisez l'aire de jeu en trois zones : la zone de sécurité, la zone des bouteilles et la zone de lancer (voir le schéma).
 2. Disposez sept bouteilles debout dans la zone des bouteilles.
 3. Répartissez les enfants en deux équipes de même taille (équipe A et équipe B).
- ⚠ Les équipes ne doivent pas dépasser 20 joueurs. Si vous avez davantage de joueurs, répartissez-les en 4 équipes et délimitez deux aires de jeu.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - L'équipe A commence debout dans la zone des bouteilles et tente de les protéger.
 - L'équipe B se tient debout dans la zone de lancer et essaie de renverser les bouteilles.
 - Elle reçoit deux balles et ne peut les lancer que de la zone de lancer.
 - L'équipe B ne peut atteindre les membres de l'équipe A avec les balles qu'en dessous de la taille et ne peut les lancer que depuis la zone de lancer.
 - Si un membre de l'équipe A est touché, ce joueur doit courir à travers la zone de lancer vers la zone de sécurité, et peut ensuite revenir au jeu en retournant dans la zone des bouteilles.
 - L'équipe A doit s'efforcer de redresser les bouteilles avant que les 7 bouteilles soient toutes renversées.
 - L'équipe B a entre 2 et 5 minutes pour essayer de renverser toutes les bouteilles.
 - Les équipes changent de rôle à intervalles réguliers.
 5. Mettez les équipes au défi de continuer de jouer en essayant de battre leur record de bouteilles renversées en une fois à chaque tour.



SEPT BOUTEILLES *SUITE*



Points à contrôler

- Chaque enfant a-t-il eu la possibilité de lancer la balle ?
- Les enfants communiquent-ils les uns avec les autres ?



Discussion

Réflexion

- En quoi le fait de reconstruire la cible était-il difficile ?
- Comment avez-vous travaillé en groupe pour relever la cible ?
- Comment avez-vous travaillé en équipe pour lancer la balle en direction de l'équipe adverse ?
- Comment pouvez-vous soutenir vos coéquipiers même si vous ne lancez pas la balle ?

Connexion

- Comment pouvez-vous travailler en équipe pour atteindre un objectif dans le cadre de votre famille ou de votre communauté ?
- Quelles sont les qualités que vous appréciez le plus chez un coéquipier ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour soutenir vos coéquipiers ou les membres de votre famille ?



Variantes

- Augmentez ou diminuez la taille de la zone des bouteilles.
- Jouez avec trois ou quatre balles.
- Créez deux zones dans lesquelles se trouvent des bouteilles à l'intérieur de la zone des bouteilles. L'équipe qui protège les bouteilles doit se disperser et faire des efforts plus importants pour les protéger.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

VOLLEY-BALL SUR DRAP



Apprentissage clé

Aider les enfants à développer leurs aptitudes de collaboration, de travail en équipe et de leadership.

But du jeu

Faire passer un ballon entre deux équipes à l'aide d'un drap, qui sert à lancer et à attraper le ballon.

Matériel nécessaire

Matériel

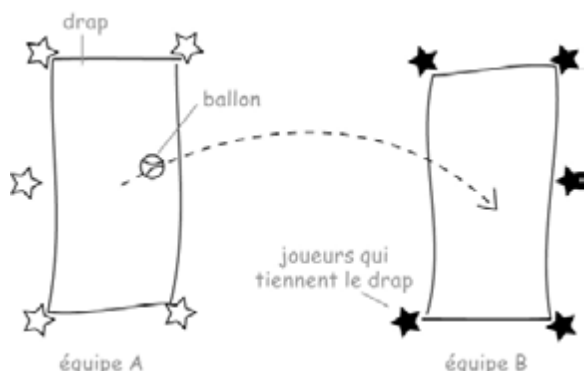
- Draps de lit, bâches ou serviettes : 1 par équipe
- Ballon : 1 pour deux équipes

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Assurez-vous que l'aire de jeu est assez grande pour que les groupes puissent bouger librement, et qu'elle est propre et sûre.
2. Faites des groupes égaux de 3 à 8 enfants.
3. Mettez les équipes deux par deux, en appelant une équipe A et l'autre B.
4. Donnez un drap de lit à chaque équipe.
5. Demandez aux membres de l'équipe de tenir les coins ou les bords du drap (voir le schéma).
6. Placez un ballon au centre du drap de l'équipe A.
7. Expliquez et faites une démonstration :
8. L'équipe A collabore pour envoyer le ballon à l'aide de son drap vers le drap de l'équipe B.
9. L'équipe B collabore pour attraper le ballon avec son drap.
10. Si elle réussit à l'attraper, les deux équipes reçoivent un point.
11. L'équipe B essaie alors d'envoyer le ballon avec son drap vers le drap de l'équipe A.
12. Chaque équipe continue d'attraper et d'envoyer le ballon en alternance.
13. Le défi consiste à compter combien de points chacun des groupes de deux équipes (A et B) peut gagner collectivement.
14. Laissez de 1 à 2 minutes entre chaque partie pour que les joueurs puissent développer des stratégies d'amélioration.



Points à contrôler

- Chaque équipe collabore-t-elle pour attraper et renvoyer le ballon ?
- Les groupes de deux équipes (équipe A et équipe B) travaillent-ils ensemble pour attraper et renvoyer le ballon ?
- Les enfants s'arrêtent-ils pour créer des stratégies d'amélioration ?

VOLLEY-BALL SUR DRAP *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez trouvé difficile dans cette activité ?
- Qu'avez-vous fait en équipe pour surmonter ces difficultés ?
- Quelqu'un a-t-il élaboré une stratégie de réussite ? Quelle était-elle ? Comment en avez-vous décidé ?
- Est-ce qu'une autre personne de votre groupe s'est distinguée en tant que leader ? Qu'est-ce qui l'a fait sembler être un leader ?

Connexion

- Avez-vous déjà assumé un rôle de leadership ? (Par exemple à l'école, à la maison ou avec vos frères et sœurs ?) Décrivez la situation.
- Quand étiez-vous un leader ? Qu'avez-vous fait pour mener un groupe ?
- Comment a-t-il été décidé que vous seriez le leader ?
- Qu'est-ce qui vous a plu dans le rôle de leader ? Qu'est-ce que vous avez trouvé difficile dans ce rôle ?

Application

- La prochaine fois que vous aurez l'occasion d'être leader, que ferez-vous pour être bon dans ce rôle ?
- Que pouvez-vous faire pour vous assurer que l'équipe que vous mener se sent comprise et soutenue ?
- Que pouvez-vous faire pour être plus actif ou plus impliqué dans votre rôle de leader ?



Variantes

- Demandez à chaque groupe de deux équipes de jouer avec plus d'un ballon.
- Jouez avec des serviettes ou des draps plus petits.
- Demandez à l'équipe A et à l'équipe B de se tenir à plus grande distance l'une de l'autre.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CONFIANCE DANS L'ÉQUIPE



Apprentissage clé

Développer des aptitudes en communication et la confiance en les autres.

But du jeu

Guider un partenaire en toute sécurité à travers un parcours compliqué.

Matériel nécessaire

Matériel

- Bandeau : 1 par équipe
- 25 objets divers (chaises, cailloux, papier, bâtons, et ainsi de suite)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une aire de jeu rectangulaire à la craie. Assurez-vous de tracer une ligne de départ nette d'un côté du rectangle.
 2. Éparpillez les objets divers sur l'aire de jeu afin de créer une course d'obstacles difficile.
 3. Mettez les enfants deux par deux.
 4. Demandez à chaque enfant de penser à une personne en qui ils ont confiance.
 5. Expliquez qu'il s'agit d'un jeu au cours duquel un partenaire de chaque groupe doit faire confiance à l'autre, qui le guide. L'autre partenaire doit être totalement digne de confiance et s'efforcer de guider son compagnon en toute sécurité.
 6. Demandez à un volontaire de chaque groupe de deux qui se sent suffisamment à l'aise pour avoir les yeux bandés de jouer le rôle du « confiant ».
 7. Donnez un bandeau à chaque « confiant ».
 8. L'autre partenaire joue le rôle du « guide ».
 9. Expliquez et faites une démonstration :
 - Demandez à chaque groupe de deux de se placer derrière la ligne de départ.
 - Le « confiant » de chaque groupe de deux porte le bandeau et se prépare à parcourir la course d'obstacles.
 - Lorsque vous dites « Partez ! », chaque groupe de deux suit la course d'obstacles jusqu'à l'extrémité opposée du rectangle et en revient.
 - Le « guide » peut marcher à côté du « confiant » mais ne peut le toucher d'aucune manière.
 - Si le « confiant » touche un objet de la course d'obstacles, il doit revenir à la ligne de départ et recommencer.
 - Il ne s'agit pas d'une course, mais d'un défi pour voir si chaque équipe peut collaborer afin de parcourir la course d'obstacles en toute sécurité.
 10. Recommencez le jeu en laissant les enfants changer de rôle.
- ⚠ Se porter volontaire pour être le « confiant » représente un risque social que certains ne se sentiront peut-être pas suffisamment à l'aise pour prendre au début. Expliquez aux enfants qu'il s'agit d'une activité « défi optionnel » à laquelle ils peuvent choisir de participer ou pas. Ils tiennent un rôle important dans l'équipe, qu'ils soient le « confiant » ou le « guide ».

CONFIANCE DANS L'ÉQUIPE *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants communiquent-ils efficacement et se montrent-ils confiants envers leurs camarades ?
- Les « guides » dirigent-ils les « confiants » avec respect et en toute sécurité ?



Discussion

Réflexion

- Pour ceux d'entre vous qui étaient des « confiants », qu'est-ce que vous avez ressenti en ayant les yeux bandés ?
- Pour ceux d'entre vous qui étiez les « guides », qu'est-ce que vous avez ressenti en étant responsable de la sécurité du « confiant » ?
- Qu'avez-vous fait dans votre rôle de « guide » pour que le « confiant » se sente en sécurité ?
- Dans quelles autres situations de la vie avez-vous dû tenir le rôle de « guide » pour quelqu'un ?
- Qu'avez-vous ressenti en étant un « guide » dans ces situations ?

Connexion

- Quelles sont les situations de la vie dans lesquelles vous avez dû être un « confiant » ?
- Qu'avez-vous ressenti en étant un « confiant » dans ces situations ?

Application

- À l'avenir, que pouvez-vous faire pour mettre à l'aise une personne qui ne vous fait peut-être pas confiance ?
- À l'avenir, lorsque vous vous trouvez dans une situation dans laquelle vous devez faire confiance à une personne que vous ne connaissez pas bien, que pouvez-vous faire pour vous sentir plus à l'aise et en sécurité ?



Variantes

- Demandez à chaque équipe de commencer derrière la ligne de départ. Quand le jeu commence, ne laissez que les « confiants » parcourir la course d'obstacles. Les « guides » doivent les diriger depuis la ligne de départ.
- Ajoutez davantage d'objets dans la course d'obstacles et mettez les « confiants » au défi d'accomplir trois tâches pendant la course avant de se rendre à l'autre extrémité du rectangle. Par exemple, vous pouvez dire : « Chaque "confiant" doit s'asseoir sur cette chaise, ramasser ce caillou et ramper sous cette corde avant de se rendre de l'autre côté de la course d'obstacles »



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

COURSE À TROIS PATTES



Apprentissage clé

Développer la collaboration, le respect des autres et de bonnes relations avec ses amis.

But du jeu

Tous les groupes de deux à trois pattes de l'équipe doivent terminer la course.

Matériel nécessaire

Matériel

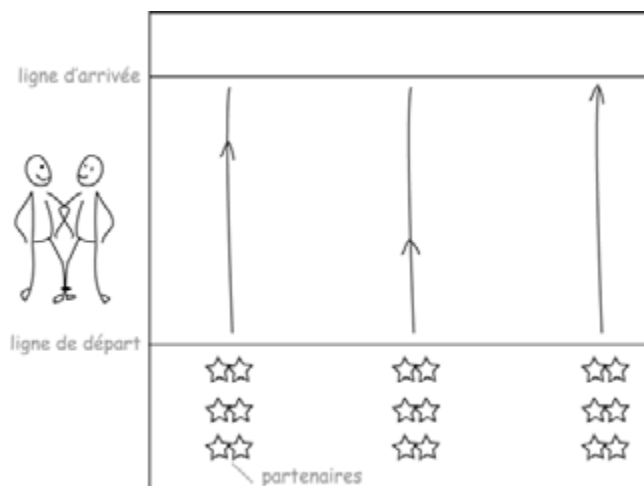
- Chiffon ou corde pour attacher les jambes
- Craie ou cônes (pour marquer les lignes de départ et d'arrivée)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ à la craie ou à l'aide de cônes d'un côté de l'aire de jeu, et une ligne d'arrivée à l'autre bout.
 2. Mettez les enfants deux par deux.
 3. Demandez à 3 groupes de deux de se placer derrière la ligne de départ.
 4. Demandez aux autres groupes de s'aligner derrière les 3 premiers (voir le schéma).
 5. Donnez à chaque groupe de deux un bandeau ou un morceau de corde.
 6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants attachent la cheville gauche d'un enfant à la cheville droite d'un autre à l'aide du chiffon ou de la corde (vous aurez peut-être besoin de les aider). Les jambes doivent être bien serrées de façon qu'elles soient peu espacées.
 - Chaque groupe de deux doit s'entraîner à se déplacer ensemble bien qu'elle soit composée de 2 personnes et de 3 jambes.
 - Une fois que les enfants se sentent à l'aise, expliquez-leur qu'ils vont pouvoir faire la course jusqu'à la ligne d'arrivée.
 7. Rappelez aux enfants qu'ils doivent rester attachés pendant la course.
 8. Le jeu est terminé lorsque tous les groupes de deux ont fini la course.
- ⚠ Avant le début de la course, n'oubliez pas de laisser suffisamment de temps aux enfants pour qu'ils s'habituent à marcher de cette façon. Encouragez-les à coordonner les mouvements de leurs jambes de façon que les deux jambes attachées fonctionnent comme une seule jambe.



COURSE À TROIS PATTES *SUITE*



Points à contrôler

- Tous les participants comprennent-ils comment partager confortablement leur espace personnel ?
- Les participants ont-ils eu suffisamment de temps pour s'habituer à marcher avec trois jambes avant la course ?



Discussion

Réflexion

- Comment vous êtes-vous senti en sachant que vous dépendiez de quelqu'un d'autre pour vous déplacer ?
- Comment vous et votre partenaire avez-vous réussi à vous déplacer ?

Connexion

- Avez-vous déjà travaillé avec quelqu'un qui voulait faire les choses différemment ? Comment décririez-vous cette situation ?

Application

- Comment peut-on travailler avec les gens qui ne veulent pas faire les choses de la même manière que soi ?



Variantes

- Bandez les yeux d'un enfant de chaque groupe de deux et mettez l'équipe au défi de marcher jusqu'à la ligne d'arrivée ensemble.
- Attachez 2 groupes l'un à l'autre de manière que 4 enfants essaient de marcher avec 5 jambes. Observez leur manière de marcher et la façon dont ils s'adaptent à leurs camarades. Il ne s'agit pas d'une course mais d'un exercice de communication. Essayez d'attacher tous les enfants du groupe et d'observer leur façon de se déplacer.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

JEUX BALLON VERT - SANTÉ



Exemples de questions pour une discussion initiale J292

De 6 à 9 ans

Mains propres.....	J295
Ramper, marcher ou voler	J297
Docteur, docteur	J301
Eau potable	J303
Virus de la grippe	J307
Groupes alimentaires	J311
Devinette de santé	J313
Des choix sains.....	J317
Environnement sain	J321
Chat-alimentation saine.....	J323
Restons propres	J327
Chat-moustique	J331
La course à l'immunisation	J335
Chat-vaccination.....	J339
Lavez-vous les mains.....	J343

De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

Des bactéries dans l'air	J347
L'effet cigarette	J351
Ne le jette pas à la mer	J353
Salade d'aliments.....	J355
Le ramassage des déchets.....	J359
Les semeurs d'ordures.....	J363
Partenaires pour l'hygiène.....	J367
Relais des images d'aliments	J371
La fumée passive	J375
Le défi des déchets	J379
Le relais d'eau	J383

10 ans et plus

Chat-dépendance.....	J385
La passe du rhume	J389
Couvre, couvre, toussel!	J393
Le choc de la diarrhée	J395
Le ballon docteur chasseur	J399
Attrapez les médicaments	J403
L'attrape-nez	J407
L'alerte à la fièvre.....	J411
Protection contre l'infection.....	J415
Éviter les accidents	J417
Ne restez pas sur la route !	J419
C'est ton choix	J421
Des problèmes dans l'estomac	J425
Protection contre les virus.....	J429
Élimination en un clin d'œil.....	J433



EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



De 6 à 9 ans, 10 ans et plus

- Pourquoi devez-vous souvent vous laver les mains ? Quelles sont les situations où il est très important de se laver les mains ? Que peut-il arriver si vous ne vous lavez pas les mains ?
- À part se laver les mains régulièrement, quelles autres habitudes devez-vous prendre pour rester en bonne santé ?
- Lorsqu'une personne est malade, a-t-elle toujours l'air malade, ou se sent-elle toujours malade ? Expliquez.
- De quelle manière le corps nous avertit-il que nous sommes malades ?
- Avez-vous déjà été mis au défi de faire quelque chose de dangereux ? Qu'avez-vous ressenti ? Était-il difficile de décider si vous alliez relever ou non le défi ? Expliquez. Prendriez-vous la même décision aujourd'hui ? Expliquez.
- Quel enchaînement de circonstances peut arriver chaque fois que nous faisons quelque chose comme jeter des ordures par terre ?
- Que faites-vous lorsque vous remarquez des déchets sur le terrain de jeu ? Pourquoi est-il si important de jouer sur une aire de jeu propre ?
- Quelle quantité d'eau devons-nous boire chaque jour pour rester en bonne santé ? Pourquoi en avons-nous besoin d'autant ?
- Quelle quantité d'eau devons-nous boire par jour ? Pourquoi en avons-nous besoin d'autant ? Où va toute cette eau ? Quand en avons-nous besoin davantage que d'habitude ?
- Pourquoi est-il si important de prendre soin de notre corps ? Donnez-moi une manière d'agir qui représente un manque de respect pour notre corps, pour nos yeux, pour nos oreilles pour notre estomac pour notre système pulmonaire pour notre système cardiaque pour notre peau.

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION INITIALE



10 ans et plus

- Un vieux proverbe dit : « Ce que tu ne sais pas ne peut pas te nuire ». Ce proverbe est-il vrai en ce qui concerne la protection de notre santé ?
- Comment attrape-t-on la grippe ? la malaria ? la rougeole ? la tuberculose ? Quels sont les signes qui indiquent que nous l'avons ? Comment peut-on se protéger ? Que doit-on faire pour guérir ?
- Pensez-vous que nous nous améliorons en matière de préoccupation et de traitement de (posez une question) :
 - l'air que nous respirons ?
 - l'eau que nous buvons ?
 - la nourriture que nous mangeons ?
 - la faune et la flore ?
 - notre environnement naturel ?Que pouvons-nous faire de plus ?

MAINS PROPRES



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne hygiène.

But du jeu

Une course de relais qui a pour objectif de se laver les mains avec de l'eau et du savon.

Matériel nécessaire

Matériel

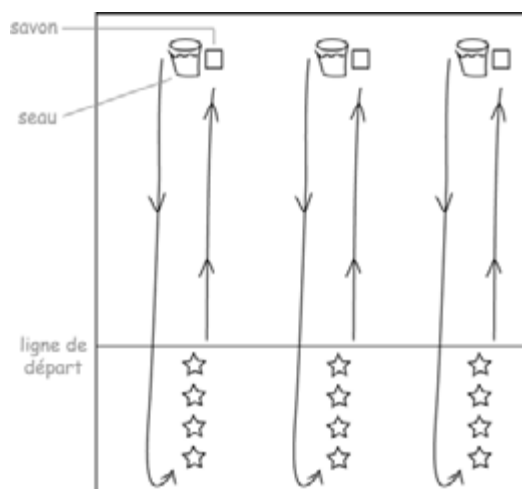
- Savon : 1 morceau par équipe
- Seau d'eau propre : 1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de quelle manière ils peuvent être sûrs que leurs mains sont propres.
2. Expliquez qu'ils vont participer à un jeu qui nécessite de se laver les mains, et se les laver très bien.
3. Tracez une ligne de départ nette à une des extrémités de l'aire de jeu à la craie ou à l'aide de repères.
4. Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
5. Demandez à chaque équipe de se mettre en ligne droite derrière la ligne de départ.
6. Mettez un seau d'eau propre en face de chaque équipe à l'autre bout de l'aire de jeu.
7. Mettez un morceau de savon sur une feuille de papier propre à côté de chaque seau d'eau.
8. Expliquez et faites une démonstration :
 - Il s'agit d'une course de relais.
 - Chaque enfant court à son tour vers le seau, prend le morceau de savon et se lave les mains pendant 10 secondes (en comptant à voix haute).
 - Ensuite, l'enfant remet le morceau de savon sur la feuille de papier et repart en courant vers son équipe.
 - Le joueur suivant peut commencer lorsque le premier est revenu à son équipe.
9. Le jeu est terminé lorsque tous les enfants de l'équipe ont couru leur tour.



Points à contrôler

- Les enfants se lavent-ils les mains pendant 10 secondes au complet ?
- Les enfants font-ils bon usage des 10 secondes ?
- Les enfants remettent-ils le morceau de savon sur la feuille de papier ?

LAVEZ-VOUS LES MAINS *SUITE*



Discussion

Réflexion/Connexion

- Quelles sont les différences entre votre manière de vous laver les mains lors de cette activité et la manière dont vous vous lavez les mains d'habitude ?

Application

- Quels sont les meilleurs moments pour se laver les mains ?
- Comment le fait de se laver les mains vous aide-t-il à rester en bonne santé ?



Variantes

- Demandez aux enfants de chanter une chanson au complet pendant qu'ils se lavent les mains (cela fait en sorte que leurs mains soient bien lavées).
- Créez un deuxième poste de relais où chaque enfant doit faire une liste par écrit des moments où il doit se laver les mains.
- Donnez un marqueur à chaque enfant au début du jeu et demandez-lui de faire un petit dessin sur le dessus de leur main. Ils doivent le faire partir en se lavant les mains lors de cette activité.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : SE LAVER LES MAINS

Pourquoi est-il si important de se laver les mains régulièrement ?

Se laver les mains est la meilleure manière d'empêcher les germes de se propager. Pensez à tout ce que vous avez touché aujourd'hui, du téléphone aux toilettes. Vous êtes entrés en contact avec des germes chaque fois que vous avez touché quelque chose aujourd'hui. Il est facile pour un germe de passer de la main à la bouche. Les germes qui entrent dans votre corps peuvent vous rendre malade.

Quels sont les meilleurs moments pour se laver les mains ?

- Avant de manger ou de toucher de la nourriture
- Après être allé aux toilettes
- Après vous être mouché, après avoir éternué ou toussé
- Après avoir touché des animaux de compagnie ou d'autres animaux.
- Après avoir joué dehors
- Après avoir rendu visite à un membre de la famille malade ou à un ami malade

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

RAMPER, MARCHER OU VOLER



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain.

But du jeu

Mimer l'insecte, l'animal ou l'oiseau indiqué par l'animateur.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu



Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sûre.

1. Demandez aux enfants de former un cercle.
2. Demandez-leur de donner le nom d'oiseaux, d'animaux et d'insectes qui volent.
3. Demandez-leur de donner le nom d'oiseaux, d'animaux et d'insectes qui rampent.
4. Demandez-leur de donner le nom d'oiseaux, d'animaux et d'insectes qui marchent sur deux pattes.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous commencez le jeu par indiquer le nom d'un type d'oiseau, d'insecte ou d'animal, par exemple « canard ».
 - Les enfants font semblant d'être un canard en battant des bras et en faisant mine de voler dans la salle.
 - Le point clé de ce jeu consiste à choisir correctement si l'animal que vous indiquez rampe, marche ou vole.
6. Indiquez un autre oiseau, animal ou insecte toutes les 30 à 45 secondes. Consultez l'exemple de liste pour y trouver des idées d'animaux.
7. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants choisissent-ils les bons mouvements pour les animaux que vous indiquez ?
- Les enfants font-ils attention à ne pas se rentrer dedans ?

RAMPER, MARCHER OU VOLER *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Quel était l'animal le plus facile à imiter ? Pourquoi ?
- Quels étaient les animaux les plus difficiles à imiter ? Pourquoi ?
- Y avait-il des oiseaux, des animaux ou des insectes dont vous n'aviez encore jamais entendu le nom ? Lesquels ?
- Ne saviez-vous quelquefois pas si vous deviez marcher, ramper ou voler ? Quand ?

Connexion

- Quel est votre animal préféré ? Votre insecte préféré ? Votre oiseau préféré ?
- Avez-vous déjà été responsable d'un animal, d'un insecte ou d'un oiseau ?
- À votre avis, pourquoi est-il si important pour nous de prendre soin de l'environnement ?

Application

- Que pensez-vous qu'il arrivera aux oiseaux, aux insectes et aux animaux si nous ne prenons pas soin de l'environnement ?
- De quelle manière pouvons-nous prendre soin des animaux, des insectes et des oiseaux de notre environnement ?



Variantes

- Ajoutez des « êtres humains » qui effectuent des activités spécifiques pendant le jeu. Par exemple, les humains qui sèment des ordures, les humains qui nettoient leur environnement, les humains qui tuent les animaux pour le plaisir.
- Demandez aux enfants d'indiquer tour à tour différents oiseaux, insectes et animaux.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.
-

RAMPER, MARCHER OU VOLER *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : L'ENVIRONNEMENT

Quels sont les oiseaux et les insectes qui volent ?

Les oiseaux qui volent sont les suivants :

- le faucon
- le colibri
- le canard
- la mouette
- la grue
- le héron
- la chouette
- le perroquet

Les oiseaux qui marchent (qui ne volent pas) sont les suivants :

- le manchot
- l'autruche
- l'émeu
- le casoar

Les insectes qui volent sont les suivants :

- le moustique
- le papillon
- la mouche

Les insectes qui rampent (qui ne volent pas) sont les suivants :

- la fourmi
- le bourdon
- la chenille
- la sauterelle
- le ver

Les animaux qui marchent sur deux pattes sont les suivants :

- l'autruche
- l'être humain
- le kangourou

Pourquoi est-il si important de prendre soin de notre environnement ?

Les déchets nuisent à la terre. Lorsque les gens jettent leurs déchets depuis la voiture, les laissent tomber par terre ou essaient de les jeter à la poubelle, manquent la poubelle et ne les ramassent pas, cela s'appelle semer des ordures. Les déchets peuvent être très sales. Ils font désordre, peuvent sentir mauvais et peuvent contenir des microbes.

Les déchets nuisent à la terre. Ils peuvent endommager le sol, les plantes, les arbres et les exploitations agricoles. Les déchets peuvent également se déverser dans l'océan et dans notre eau potable lors de fortes pluies. De l'eau sale peut rendre les poissons, les gens et les animaux malades. Quelquefois, les animaux pensent que les déchets sont de la nourriture, ce qui les fait s'étouffer, leur fait mal, les rend malades ou les tue.

Que pouvez-vous faire pour apporter votre contribution à la protection de l'environnement ?

- Jetez vos déchets à la poubelle.
- Si vous voyez un ami jeter quelque chose par terre, demandez-lui gentiment de le mettre à la poubelle.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org



DOCTEUR, DOCTEUR



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Un jeu semblable au jeu du chat, où les enfants évitent les « maladies » et sont guéris par le « docteur ».

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de faire une liste des genres de maladies auxquelles ils peuvent penser (cette étape peut nécessiter une discussion au sujet des différents genres de maladies). Voir la fiche de renseignements pour de plus amples informations.
2. Pour chaque maladie, demandez aux enfants de démontrer quel air aurait une personne atteinte de cette maladie (par exemple, quelqu'un qui a rhume peut tousser).
3. Choisissez un ou deux enfants pour jouer le rôle des maladies et un enfant pour jouer le rôle du docteur. Le reste des enfants se déplace librement sur l'aire de jeu.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu est d'éviter les maladies.
 - S'ils sont touchés par une maladie, les enfants doivent d'arrêter et faire semblant d'être malades ou blessés (par exemple, ils peuvent se plaindre et gémir « Oh, j'ai mal à la tête », « Oh, j'ai mal à l'estomac » et ainsi de suite). Encouragez-les à simuler beaucoup de maladies et de blessures différentes.
 - Le docteur peut libérer les enfants malades en leur tapant doucement sur la tête. Ils peuvent alors courir de nouveau, et peuvent continuer à participer au jeu.
 - Remarque : le docteur doit attendre quelques minutes de jeu avant d'entrer sur le terrain. Cela permettra à quelques maladies d'infecter un petit nombre d'enfants.
5. Toutes les 2 à 3 minutes, demandez à de nouveaux volontaires de jouer le rôle des maladies et du docteur.
6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.

⚠ Assurez-vous que l'aire de jeu est propre et sans obstacles.



Points à contrôler

- Les enfants font-ils semblant d'avoir beaucoup de maladies différentes ?
- Le docteur se déplace-t-il assez vite pour que les enfants soient guéris ?

DOCTEUR, DOCTEUR SUITE



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en devant vous arrêter pendant longtemps parce que vous étiez malade ?
- Dans la vie réelle, lorsque vous tombez malade, qu'est-ce que fait le docteur pour vous aider à vous sentir mieux ?

Connexion

- Est-ce qu'il y a des maladies que les gens peuvent attraper et qui ne les font pas se sentir malades ou qui ne leur donnent pas l'air malades ?

Application

- Qu'est-ce que nous pouvons faire pour rester en bonne santé et pour éviter de tomber malades ou d'être blessés ?



Variantes

- Choisissez trois enfants pour trois maladies différentes (par exemple, le rhume, la grippe et la tuberculose). Choisissez deux docteurs. Pour guérir les enfants, le docteur doit indiquer une manière de prévenir la maladie.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES MALADIES ET LEURS SYMPTÔMES

Voici une liste de maladies courantes et de leurs symptômes :

Tuberculose

- Perte de poids
- Faible niveau d'énergie
- Forte fièvre
- Mauvaise toux
- Manque d'appétit

Grippe

- Forte fièvre
- Peau chaude et transpirante
- Sensation de froid
- Fatigue
- Mal de gorge et légère toux

Rhume

- Nez qui coule
- Éternuements
- Fatigue
- Mal de gorge et légère toux

Malaria

- Maux de tête
- Nausées et vomissements
- Fièvre

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

EAU POTABLE



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et des compétences pour toujours faire des choix sains.

But du jeu

Une course de relais où tous les enfants doivent boire un verre d'eau et courir en équipe.

Matériel nécessaire

Matériel

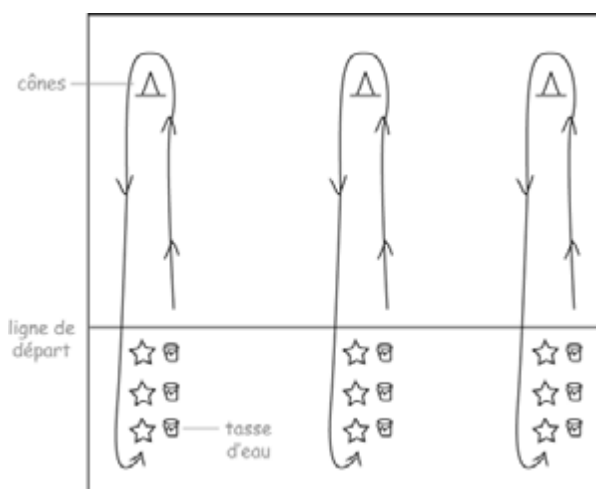
- Eau potable : assez pour chaque enfant
- Gobelets : 1 pour chaque enfant
- Cônes : 1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants comment ils se sentent lorsqu'ils ne boivent pas assez d'eau (par exemple, déshydratés, fatigués, étourdis). Voir la fiche de renseignements pour de plus amples informations.
2. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou avec des repères.
3. Faites des équipes de 5 à 7 enfants.
4. Demandez aux enfants de s'asseoir en ligne droite.
5. Mettez un gobelet par terre devant chaque enfant.
6. Remplissez chaque gobelet d'une quantité égale d'eau potable.
7. Mettez un cône ou un repère à l'autre bout du terrain de jeux, en face de chaque équipe (voir le schéma).
8. Dites aux enfants de faire attention de ne pas renverser leur gobelet d'eau.
9. Expliquez et faites une démonstration :
 - Il s'agit d'une course de relais.
 - Chaque enfant est assis par terre et fait semblant d'avoir très sommeil (comme s'ils n'avaient pas bu depuis 4 ou 5 heures).
 - Le premier enfant de chaque équipe, A, boit son verre d'eau entier tout en étant assis par terre.
 - Ensuite, il se lève, fait trois sautilllements sur place et se met le gobelet à l'envers sur la tête.
 - L'enfant suivant, B, ne peut commencer que lorsque A s'est retourné le gobelet sur la tête.
 - Lorsque toute l'équipe a terminé cette tâche, tous les membres de l'équipe courent en file indienne jusqu'au cône et reviennent à leur point de départ, en tenant leur gobelet retourné sur la tête.
10. Le jeu est terminé lorsque toutes les équipes ont fini.



EAU POTABLE *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants boivent-ils toute l'eau qui se trouve dans leur gobelet avant de se lever ?
- Chaque enfant attend-il que l'enfant qui est devant lui ait terminé l'activité avant de commencer ?



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que cette activité nous apprend au sujet de l'eau potable ?

Connexion

- Pourquoi pensez-vous qu'il est important de boire de l'eau chaque jour ?
- Qu'est-ce qui arrive à notre corps lorsque nous sommes déshydratés (lorsque nous n'avons pas bu assez d'eau) ? Comment vous sentez-vous ?

Application

- Quelle quantité d'eau devrait-on boire chaque jour ?



Variantes

- Ajoutez une activité supplémentaire au relais. Demandez à chaque équipe de remplir un seau avec la quantité d'eau qu'ils pensent nécessaire de boire chaque jour. Offrez des points de bonification à l'équipe qui se rapproche le plus de la quantité correcte.
- Demandez à chaque équipe de courir jusqu'au cône en se tenant les bras.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : L'EAU

Tous les êtres vivants doivent boire pour survivre. L'eau est le plus nécessaire de tous les éléments nutritifs. Elle est si indispensable qu'on ne peut pas survivre plus de quelques jours sans eau. Plus de la moitié du poids de votre corps est constitué d'eau.

L'eau permet de refroidir le corps

La température normale du corps est d'98,6° F ou 37° C. Si vous courez ou que vous vous entraînez par des températures élevées, il est possible que vous ayez très chaud. Quelquefois, vous n'avez même pas besoin de faire de l'exercice, si la température est assez élevée, vous aurez chaud même si vous ne faites rien.

L'eau qui se trouve dans le corps le refroidit grâce à la transpiration. Lorsque le corps produit beaucoup de chaleur, l'eau passe à travers la peau par le phénomène de la transpiration, et elle s'évapore dans l'air. La transpiration qui s'évapore refroidit la peau, ce qui fait baisser la température du sang. Lorsque le sang est plus frais, l'intérieur du corps se refroidit, et le corps entier fait de même.

Le corps perd de l'eau

Il est important de donner au corps l'eau nécessaire pour qu'il puisse effectuer toutes les tâches qu'il doit accomplir. Au cours d'une journée normale, le corps perd entre 2 et 3 litres d'eau, assez pour remplir une bouteille de boisson gazeuse de 2 litres. Vous perdez de l'eau lorsque vous faites pipi, caca, et lorsque vous transpirez, en particulier par temps chaud.

L'eau s'échappe également du corps par la peau et par l'haleine. L'haleine contient de petites gouttes d'eau, qui sont d'habitude trop minuscules pour être visibles. L'eau s'évapore de cette manière tout au long de l'année. La peau contient également de l'eau, qui s'évapore dans l'air par petites gouttelettes.

Remplacer l'eau

Manger et boire sont des manières de remplacer l'eau que perd le corps. La plupart des aliments contiennent de l'eau, en particulier les fruits et les légumes. Les raisins, la pastèque, les oranges et les cantaloups sont délicieux et pleins d'eau. Les légumes comme la salade, les concombres et le céleri contiennent également beaucoup d'eau.

Vous devez aussi boire de l'eau chaque jour. Il faut boire entre 1,4 et 1,9 litre d'eau chaque jour.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

VIRUS DE LA GRIPPE



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade.

But du jeu

Un jeu de cache-cache par équipe pendant lequel le virus de la grippe doit « attraper » tous les joueurs.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun (un grand espace avec des endroits où se cacher est idéal)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants d'énumérer quelques symptômes de la grippe. (Voir la fiche de renseignements à la page J309 pour de plus amples informations)
2. Demandez un volontaire pour jouer le rôle du virus de la grippe.
3. Définissez les limites du terrain de jeux pour que les enfants sachent jusqu'où ils peuvent se cacher.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est un jeu de cache-cache. Le virus de la grippe essaie de trouver les autres enfants.
 - Lorsque le jeu commence, le virus de la grippe ferme les yeux et compte à voix haute jusqu'à 20.
 - Pendant ce temps, les autres enfants se cachent.
 - Lorsque les 20 secondes sont écoulées, le virus de la grippe essaie de trouver les autres enfants.
 - Lorsqu'un enfant se fait dénicher par le virus de la grippe, il devient un autre virus de la grippe et se met également à chercher de nouveaux enfants. Les virus de la grippe doivent rester groupés en se tenant les mains.
5. Le jeu se termine lorsque tous les enfants ont été trouvés.
6. Recommencez le jeu en demandant à un autre volontaire de jouer le rôle du virus de la grippe.



Points à contrôler

- Les enfants restent-ils cachés pour éviter d'« attraper la grippe » ?
- Les enfants restent-ils groupés une fois qu'ils ont été trouvés par le virus de la grippe ?

VIRUS DE LA GRIPPE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous vous cachiez pour échapper au virus de la grippe ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous vous êtes fait attraper par le virus de la grippe ?

Connexion

- Dans la vie réelle, comment attrapez-vous la grippe ?
- Avez-vous déjà eu la grippe ? Savez-vous quels sont les symptômes de la grippe ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour vous protéger contre la grippe ?
- Que pouvez-vous faire si vous attrapez la grippe ?



Variantes

- Demandez aux enfants de nommer un symptôme de la grippe lorsque le virus de la grippe les trouve.
- S'il y a beaucoup d'enfants, une fois que le virus de la grippe a trouvé 10 joueurs, ils peuvent se partager en deux groupes pour chercher les autres enfants cachés.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

VIRUS DE LA GRIPPE *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS – VIRUS DE LA GRIPPE

Qu'est-ce que l'influenza ?

L'influenza (dites : ain-flu-**en**-za) est l'autre nom de la grippe. Il s'agit d'une infection qui provoque de la fièvre, des frissons, de la toux, des sensations de courbatures dans tout le corps, des maux de tête, et quelquefois des maux d'oreilles ou des problèmes de sinus. La plupart des gens guérissent en une ou deux semaines. Mais certaines personnes peuvent devenir très malades lorsqu'elles ont la grippe. Ces groupes de personnes comprennent :

- les bébés et les enfants de moins de 5 ans
- les personnes de plus de 65 ans
- les adultes et les enfants qui ont des problèmes de santé, comme ceux qui souffrent du diabète ou d'asthme

Comment la grippe se propage-t-elle ?

La grippe se propage en petites gouttelettes qui sont pulvérisées hors de la bouche et du nez d'une personne infectée lorsqu'elle éternue, qu'elle tousse ou même qu'elle rit. C'est pourquoi il est très important de se couvrir la bouche lorsque vous éternuez. Pour éviter d'attraper la grippe (ou pour éviter de la passer à d'autres gens), il est important de :

- vous couvrir la bouche lorsque vous toussiez ou lorsque vous éternuez
- vous laver les mains régulièrement

Que se passe-t-il si vous attrapez la grippe ?

Une fois que le docteur vous a dit que vous avez la grippe, vous pouvez faire les choses suivantes pour vous sentir mieux :

- Vous reposer au lit ou sur un sofa.
- Boire beaucoup de liquide, comme de l'eau, du bouillon de poulet et d'autres fluides.
- Prendre les médicaments que le docteur vous donne pour soulager la fièvre et les douleurs.
- Si vous avez du mal à respirer, si vos muscles vous font vraiment mal ou si vous vous sentez désorienté, vous devez retourner chez le docteur.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

GROUPES ALIMENTAIRES



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne alimentation.

But du jeu

Un jeu-questionnaire où les enfants déterminent quel aliment appartient à quel groupe alimentaire.

Matériel nécessaire

Matériel

- Étiquettes de groupes alimentaires préparées
- Liste de noms d'aliments préparée
- Craie (pour tracer des cercles)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants s'ils peuvent nommer quelques-uns des groupes alimentaires.
2. Tracez 6 grands cercles à la craie à différents endroits du terrain de jeux.
3. Mettez des étiquettes aux cercles : fruits, légumes, viande et poisson, céréales, graisses, produits laitiers.
4. Préparez une liste de différentes sortes d'aliments (voir les exemples ci-dessous).
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Lorsque vous lancez le nom d'un aliment, par exemple « pomme de terre », les enfants doivent décider à quel groupe alimentaire (à quel cercle) il appartient et y courir.
 - Une fois que les enfants se trouvent dans le cercle, ils doivent courir sur place jusqu'à ce qu'ils puissent nommer 3 genres de plat qu'ils peuvent cuisiner avec l'aliment, ou 3 différentes manières de le manger. Par exemple, les pommes de terre peuvent être préparées à l'eau, au four, ou en purée.
 - Si un enfant court vers le mauvais cercle, il doit penser à un aliment du groupe alimentaire dans lequel il se tient, et vous en dire le nom. Par exemple, si un enfant court vers les « produits laitiers », il peut dire « lait » pour revenir dans le jeu.



GROUPES ALIMENTAIRES :

Produits laitiers	Légumes	Céréales	Viande et poisson /légumineuses	Graisses	Fruits
Lait	Pomme de terre	Pain	Agneau	Huile	Pomme
Yaourt	Mais	Pita	Porc	Frites	Banane
Crème	Concombre	Céréales	Bœuf	Beurre	Poire
Fromage	Brocoli	Riz	Houmous		Ananas
	Courge	Pâtes	Brochet		Mangue
			Thon		
			Falafel		

GROUPES ALIMENTAIRES *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants choisissent-ils les groupes alimentaires avec assurance ?
- Les autres enfants aident-ils ceux qui se trompent de groupe alimentaire ?



Discussion

Réflexion

- Quels étaient les groupes alimentaires les plus faciles à identifier ? Quels étaient les plus difficiles ? Pourquoi ?

Connexion

- Combien d'aliments de chaque groupe alimentaire avez-vous tendance à manger chaque jour ?

Application

- Est-ce que tout le monde peut penser à un plat sain qui comprend au moins trois des groupes alimentaires ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est si important de manger des aliments de chaque groupe alimentaire, et pas uniquement d'un seul groupe ?



Variantes

- Faites des groupes de 3 ou 4 enfants. Donnez à chaque groupe une feuille de papier et un marqueur. Demandez un volontaire pour chaque équipe. Chuchotez un aliment au volontaire. Les volontaires doivent alors retourner vers le groupe et faire silencieusement (sans dire un mot) un dessin du groupe alimentaire. Lorsque le groupe a deviné de quel aliment il s'agit, ses membres doivent décider ensemble vers quel cercle ils veulent se diriger.
- Au lieu de lancer un nom d'aliment, l'animateur en donne plutôt une description. Par exemple, au lieu de dire « viandes », vous pouvez dire : « Je suis riche en protéines, et on me trouve dans les animaux et les oiseaux. » Les enfants doivent ensuite décider vers quel cercle courir.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Pourquoi est-il important d'avoir une alimentation équilibrée et saine ?

Une bonne alimentation est importante pour rester en bonne santé. Une alimentation saine et équilibrée peut aider le corps à être fort et en bonne santé en grandissant, et vous évite de tomber malade.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

DEVINETTE DE SANTÉ



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour toujours faire des choix sains.

But du jeu

Une série de petites courses qui nécessitent une bonne compréhension des aliments sains et d'une bonne hygiène.

Matériel nécessaire

Matériel

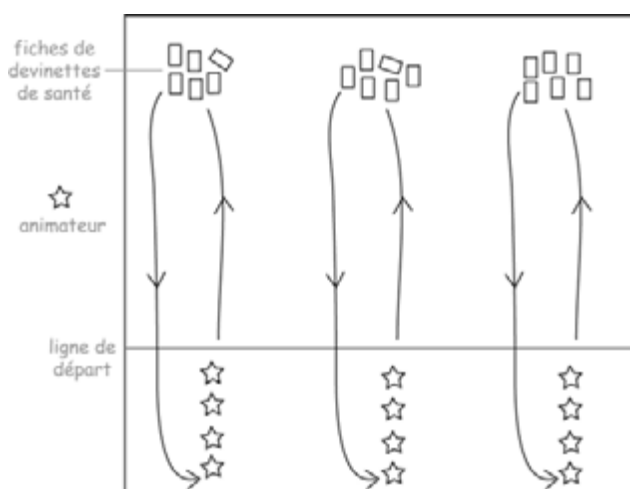
- Fiches de devinette de santé : 1 pile par équipe (voir la page J315)
- Craie ou repères (n'importe quoi qui puisse servir à tracer une ligne de départ sur le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- Tracez une ligne de départ nette à la craie ou avec des repères.
- Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
- Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière la ligne de départ.
- Placez une pile de fiches de devinette de santé au bout du terrain de jeux de chaque équipe (voir le schéma).
- Expliquez et faites une démonstration :
 - Ce jeu implique de nombreuses petites courses et de la réflexion.
 - Vous utiliserez des termes pour décrire un des articles des fiches, sans en donner le nom (par exemple : « Je suis en plastique et on m'utilise pour se nettoyer les dents » comme indice pour une brosse à dents; « Je suis jaune et je suis un choix d'aliment sain pour le petit déjeuner » comme indice pour les bananes).
 - Chaque groupe doit essayer collectivement de découvrir quel objet vous décrivez.
 - Lorsque l'équipe a pris sa décision, l'enfant qui se trouve au début de chaque file court jusqu'à la pile en face de lui, et essaie de trouver la fiche qui comporte l'objet que vous avez décrit.
 - Une fois qu'il l'a trouvée, il revient en courant vers son équipe avec la fiche et se place en bout de file.
 - Lorsque tous les joueurs sont revenus, vous donnez la description suivante. De nouveau, toutes les équipes collaborent pour déterminer ce que vous décrivez, et l'enfant suivant dans la file court vers la pile pour trouver la bonne fiche.
- Le jeu se termine lorsque toutes les fiches ont été ramenées par les équipes.



DEVINETTE DE SANTÉ *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants répondent-ils rapidement et avec confiance à vos descriptions ?
- Les enfants travaillent-ils en équipe pour trouver les réponses ?



Discussion

Réflexion

- En quoi tous ces objets se ressemblent-ils ?

Connexion

- Quels objets utilisez-vous ou à quelles activités prenez-vous le plus souvent part ? Pourquoi ?
- Quels objets utilisez-vous ou quelles activités effectuez-vous le moins souvent ? Pourquoi ?

Application

- Pourquoi ces objets sont-ils importants pour notre santé au quotidien ?
- Quels autres objets pouvez-vous créer dans le cadre de cette activité ?



Variantes

- Inventez des fiches de devinette de santé et des descriptions plus difficiles.
- Demandez à chaque enfant de décrire tour à tour les objets à son équipe.
- Créez une course d'obstacles entre chaque équipe et les fiches de santé.



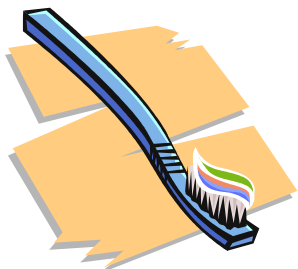
Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

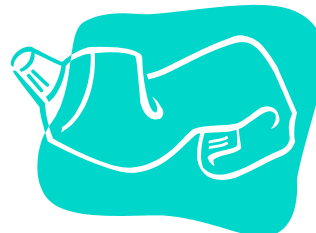
DEVINETTE DE SANTÉ SUITE

FICHES DE DEVINETTE DE SANTÉ

Brosse à dents



Pâte dentifrice



Savon



Bananes



Eau potable



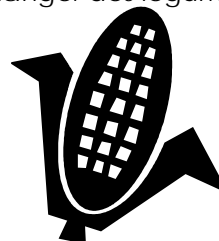
Exercice



Se laver



Manger des légumes



DEVINETTE DE SANTÉ *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : CHOIX SAINS

Pour avoir un style de vie sain, il faut choisir de manger des aliments sains et prendre soin de son corps, chaque jour.

Une alimentation équilibrée comprenant des céréales, des légumes, des fruits, des graisses et des huiles, du lait et des produits laitiers, des viandes, des légumineuses, des poissons et des noix représente un choix d'aliments sains, mais aussi une alimentation saine.

Voici quelques exemples d'aliments sains :

- Fruits et légumes frais
- Pains aux céréales et riz
- Haricots et lentilles

Dans un style de vie sain, avoir une bonne hygiène est très important pour aider son corps et son système immunitaire à combattre les bactéries et les maladies.

Voici quelques exemples de bonne hygiène :

- Se brosser les dents
- Prendre un bain avec du savon
- Se laver les mains

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

DES CHOIX SAINS



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour toujours faire des choix sains.
Comprendre les conséquences des choix malsains.

But du jeu

Une course de relais dans laquelle il faut être rapide et savoir faire la différence entre des choix de vie sains et malsains.

Matériel nécessaire

Matériel

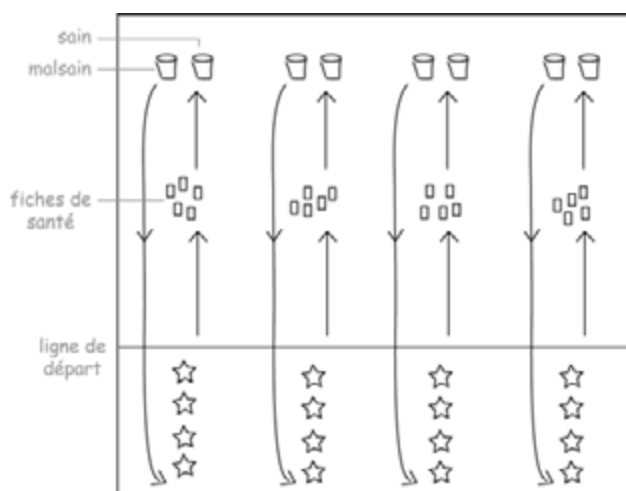
- Seaux ou trous creusés dans le sol : 2 par équipe
- Fiches de santé préparées pour chaque équipe : 1 pile par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Préparez une pile de fiches de santé pour chaque équipe (voir les exemples de fiches de santé à la page J319).
2. Faites des groupes de 3 à 6 enfants.
3. Demandez à chaque groupe de former une file indienne.
4. Placez deux seaux en face de chaque équipe, à environ 10 mètres de distance; un des seaux porte l'étiquette « sain » et l'autre « malsain ».
5. Placez un ensemble de fiches de santé en face de chaque groupe.
6. Dites aux enfants que c'est une course de relais.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant à son tour doit ramasser une fiche de santé, courir vers le seau, et mettre la fiche dans le seau qui correspond, à son avis, à un choix « sain » ou « malsain ».
 - Lorsque la fiche est dans le seau, l'enfant doit rejoindre son équipe en courant et taper la main de l'enfant en tête de file.
8. Le jeu est terminé lorsque toutes les fiches se trouvent dans les seaux.
9. Lorsque toutes les équipes ont terminé, demandez à chaque groupe de lire à haute voix les fiches qui se trouvent dans le seau « sain » et ensuite celles qui se trouvent dans le seau « malsain ».
10. Assurez-vous de corriger toutes les erreurs de choix de seau des enfants. Donnez des explications pour vous assurer que les enfants comprennent pourquoi le choix est « sain » ou « malsain ».



DES CHOIX SAINS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants ont-ils l'air confiant lorsqu'ils choisissent dans quel seau mettre chaque fiche ?
- Certains enfants ont-ils besoin de temps pour prendre une décision ?



Discussion

Réflexion

- Comment saviez-vous dans quel seau mettre la fiche ?
- Pourquoi pensez-vous que nous utilisons le mot « choix » lorsque nous parlons de choix de santé sains et malsains ?
- Quels choix de santé malsains peuvent être modifiés ?

Connexion

- Quelles sont les raisons qui vous ont poussé à faire des choix malsains dans la vie ?
- Quelles sont les raisons qui vous ont poussé à faire des choix sains dans la vie ?

Application

- Où pouvez-vous aller ou à qui pouvez-vous parler si vous n'êtes pas sûr que votre choix est sain ?
- Si vous avez fait un choix malsain dans la vie, où pouvez-vous aller ou à qui pouvez-vous parler pour vous aider à faire de meilleurs choix ?



Variantes

- Augmentez la difficulté des fiches de choix sains et malsains.
- Créez une course d'obstacles entre les fiches de santé et les seaux.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

DES CHOIX SAINS *SUITE*

EXEMPLES DE FICHES DE SANTÉ

Les fiches ci-dessous peuvent être découpées en fiches individuelles.

Fiches de choix sains

Se brosser les dents tous les jours
Se laver les mains après être allé aux toilettes
Boire 7 verres d'eau par jour
Manger des fruits
Manger des légumes
Faire de l'exercice régulièrement
Utiliser une moustiquaire la nuit
Recevoir des vaccins chez le docteur
Être gentil avec les autres enfants
Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance lorsque vous avez un souci ou que vous avez peur
Être gentil avec les autres membres de la communauté
Être gentil avec les personnes atteintes d'une incapacité

Fiches de choix malsains

Fumer des cigarettes
Boire 3 verres d'eau par jour
Manger beaucoup de sucreries
Avoir des rapports sexuels non protégés
Prendre des drogues illégales
Utiliser le rasoir d'autres personnes
Intimider les autres enfants
Se battre avec les autres
Semer des ordures par terre
Gaspiller de la nourriture
Traverser la route sans faire attention aux voitures
Faire souffrir les animaux
Voler



ENVIRONNEMENT SAIN



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain.

But du jeu

Une compétition par équipe dans laquelle il faut répondre correctement à des questions vraies ou fausses liées à la santé.

Matériel nécessaire

Matériel

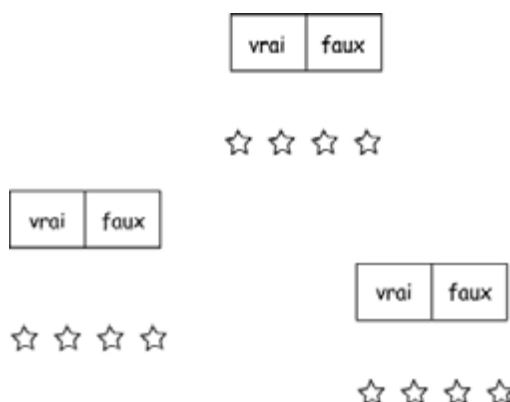
- Liste préparée de questions vraies ou fausses liées à la santé
- Craie (n'importe quoi qui puisse servir à baliser le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
2. Demandez à chaque équipe de former une file indienne.
3. Délimitez à la craie deux zones en face de chaque équipe, l'une nommée « vrai » et l'autre nommée « faux ».
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Vous lirez une déclaration (vraie ou fausse) liée à l'environnement. Les enfants doivent décider si la déclaration est vraie ou fausse. Lorsqu'ils ont décidé, ils doivent courir vers la zone qui porte l'étiquette de leur choix. Ils ne doivent pas se sentir obligés de suivre les décisions de leurs coéquipiers.
 - Lorsque tous les enfants ont choisi, dites-leur si la déclaration est vraie ou fausse, et comptez le nombre d'enfants de chaque équipe qui se trouvent dans la bonne zone.
5. L'équipe qui a le plus d'enfants dans la bonne zone reçoit un point.
6. Les équipes reviennent à leur point de départ avant la prochaine déclaration.
7. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- La plupart des enfants connaissent-ils les bonnes réponses ?
- Les enfants sont-ils gentils les uns avec les autres même si leurs réponses ne sont pas correctes ?

ENVIRONNEMENT SAIN *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Comment saviez-vous quelle était la bonne réponse ?

Connexion

- Est-ce que quelqu'un peut me donner quelques exemples de ce qu'il a fait de bon pour l'environnement ?
- Que ressentez-vous lorsque vous voyez d'autres personnes faire des choses qui ne sont pas bonnes pour l'environnement ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour contribuer à garder un environnement sain ?



Variantes

- Posez des questions vraies ou fausses plus difficiles.
- Pour augmenter le travail d'équipe, établissez une règle qui dit que l'équipe au complet doit prendre une décision commune.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

EXEMPLES DE QUESTIONS VRAIES OU FAUSSES

- Les déchets doivent être jetés à la poubelle. (Vrai)
- Les déchets qui ne sont pas éliminés correctement peuvent créer un environnement malsain et propager des bactéries.
- Nous devons déverser l'huile du moteur dans la rivière lorsque nous voulons nous en débarrasser. (Faux)
- Déverser des déchets dans les voies d'eau pollue notre environnement et nuit à la vie marine (par exemple aux poissons).
- C'est bien de jeter les pelures d'orange par la fenêtre lorsque vous mangez une orange. (Faux)
- Jeter n'importe quoi par la fenêtre est irresponsable et contribue à amasser des déchets aux endroits publics, tout en attirant des bactéries qui peuvent nuire aux autres.
- Fumer crée un environnement sain pour votre entourage. (Faux)
- Fumer est malsain pour votre corps et pour ceux qui respirent votre fumée. La fumée de ceux qui fument, appelée fumée passive, peut être tout aussi nocive pour le corps que la fumée qu'on inhale en fumant soi-même.
- Vous devez fermer le robinet d'eau lorsque vous ne l'utilisez pas. (Vrai)
- Si vous avez pris toute l'eau dont vous aviez besoin, vous devez fermer le robinet. Il ne faut pas gaspiller l'eau.

CHAT-ALIMENTATION SAINE



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne alimentation.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dont l'objectif est de remplacer tous les aliments malsains par des aliments sains.

Matériel nécessaire

Matériel

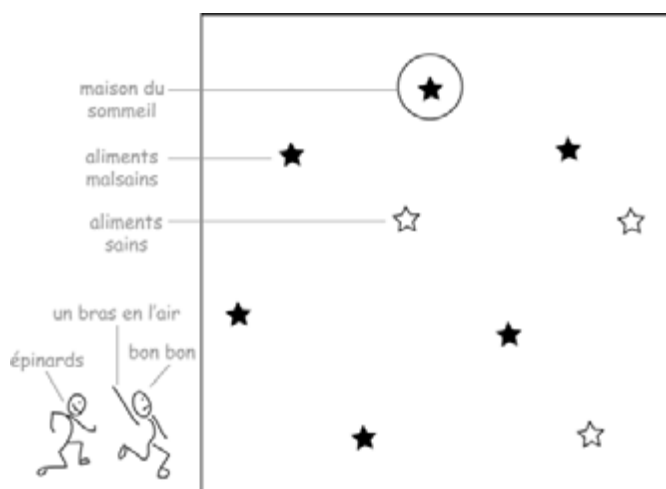
- Craie ou cerceau (quelque chose qui puisse servir à former un cercle sur le sol) : 1

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Assurez-vous que le terrain de jeux est propre et sans obstacle.
1. Demandez 3 volontaires pour jouer le rôle des aliments sains. Demandez à chacun d'entre eux de choisir quel fruit ils veulent être et de le dire au groupe (par exemple : « Je suis une poire », « Je suis une pomme »).
2. Demandez à tous les autres joueurs de choisir le rôle d'un aliment malsain à jouer. Demandez à chaque enfant de faire part de son choix au groupe (par exemple : « Je suis de la crème glacée », « Je suis du chocolat »).
3. Définissez des limites nettes pour le terrain de jeux et assurez-vous qu'il y a assez de place pour courir en toute sécurité.
4. Formez un cercle sur le sol ou utilisez un cerceau, et dites aux enfants qu'il s'agit de la maison du sommeil (voir le schéma).
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est un jeu de chat.
 - Au début du jeu, les enfants qui représentent des aliments sains pourchassent les enfants qui représentent des aliments malsains.
 - Les aliments malsains courent avec un bras en l'air (parce que manger des aliments malsains ralentit les gens !).
 - Si un aliment malsain est attrapé par un aliment sain, il est emmené à la maison du sommeil.
 - Chaque enfant emmené vers la maison du sommeil peut être libéré du cerceau uniquement s'il peut donner le nom d'un aliment sain.
6. Le jeu se termine lorsque tous les aliments malsains ont rejoint l'équipe des aliments sains.



CHAT-ALIMENTATION SAINESUITE



Points à contrôler

- Les enfants trouvent-ils facilement des noms d'aliments sains ?
- Les enfants qui représentent les aliments sains sont-ils capables d'attraper certains des enfants qui représentent les aliments malsains ?



Discussion

Réflexion

- Pour ceux d'entre vous qui représentaient des aliments sains au tout début, était-il très difficile d'attraper les aliments malsains ? Qu'est-ce que vous avez ressenti quand il y avait plus d'aliments sains pour vous aider ?

Connexion

- Comment se sent votre corps lorsque vous mangez plus d'aliments malsains que d'aliments sains ?
- De quelles sortes d'aliments votre corps reçoit-il le plus d'énergie ? Quelles sortes d'aliments vous donnent sommeil ?
- Pouvez-vous me dire quel est l'aliment qui vous vient en premier à l'esprit lorsque vous pensez à de la nourriture saine ?
- Pouvez-vous me dire quel est l'aliment qui vous vient en premier à l'esprit lorsque vous pensez à de la nourriture malsaine ?

Application

- Si vous vouliez avoir assez d'énergie pour aller à l'école le matin, passer toute la journée à étudier et ensuite faire un match de football dans l'après-midi, quelle sorte de nourriture devriez-vous manger ?



Variantes

- Commencez le jeu avec un seul enfant représentant les aliments sains.
- Agrandissez l'aire de jeu.
- Dites aux enfants qu'ils doivent penser à trois aliments sains et à un aliment malsain avant de pouvoir sortir de la maison du sommeil.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHAT-ALIMENTATION SAINE *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES ALIMENTS

Les aliments sont essentiels pour nourrir notre corps. Nous ne pouvons pas fonctionner sans manger. Mais certains aliments sont bien plus sains que d'autres. Ils nous donnent de l'énergie pour jouer toute la journée et nous évitent de nous fatiguer rapidement.

Voici des exemples d'aliments qui donnent de l'énergie au corps :

- Les bananes
- Les légumineuses
- Le riz et les céréales
- Les carottes

Certaines sortes d'aliments peuvent vous donner très rapidement beaucoup d'énergie, mais ils causeront un ralentissement de votre corps tout aussi rapide, et ils sont mauvais pour votre santé, en particulier en grandes quantités. Ces aliments sont très malsains pour vous, en particulier si vous en mangez beaucoup. En voici des exemples :

- Les aliments sucrés comme les bonbons et les gâteaux
- Les boissons gazeuses
- Les aliments salés

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

RESTONS PROPRES



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain.

But du jeu

Une course de relais pour ramasser des déchets.

Matériel nécessaire

Matériel

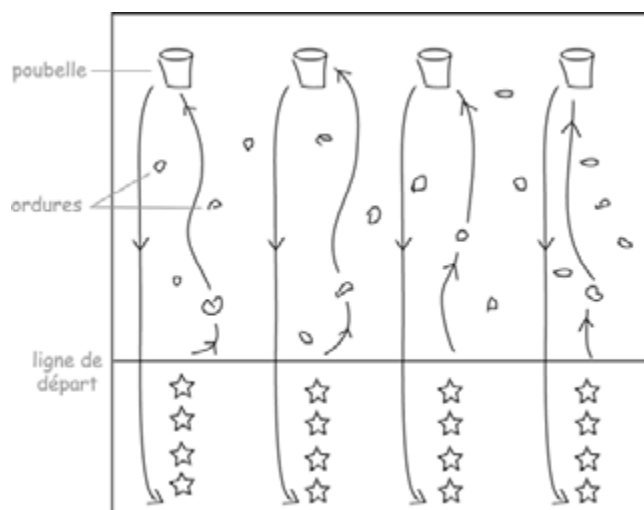
- Seau ou poubelle : 1 par équipe
- Déchets inoffensifs (papier, papier journal, gobelets, et ainsi de suite) : 20 par groupe
- Craie ou repère (n'importe quoi qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou à l'aide de repères.
2. Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
3. Demandez à chaque équipe de former une ligne droite derrière la ligne de départ.
4. Mettez une poubelle à l'autre extrémité de chaque aire de jeu en face de chaque équipe (voir le schéma).
5. Éparpillez les déchets sur le sol entre les équipes et la poubelle.
6. Dites aux enfants que c'est une course de relais.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le premier enfant de chaque équipe ramasse un déchet, court vers la poubelle et y met le déchet.
 - Lorsque le déchet est dans la poubelle, l'enfant doit rejoindre son équipe en courant et taper la main de l'enfant en tête de file. Cet enfant répète le même enchaînement.
8. La course est terminée lorsque tous les déchets ont été ramassés et mis à la poubelle.



Points à contrôler

- Chaque enfant ramasse-t-il un déchet quand c'est son tour de courir ?
- Les enfants s'assurent-ils que le déchet arrive bien dans la poubelle ?
- Les enfants encouragent-ils leurs coéquipiers ?

RESTONS PROPRES SUITE



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que vous avez ressenti en voyant tous ces déchets par terre au début du jeu, et en sachant que vous alliez devoir les ramasser ?

Connexion

- Qu'est-ce que vous faites lorsque vous voyez des déchets par terre aux alentours de l'école ou de votre maison ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important de jeter vos propres déchets à la poubelle, et non pas par terre ?

Application

- Que pouvez-vous faire la prochaine fois que vous voyez un ami jeter un déchet par terre ?



Variantes

- Demandez à chaque groupe de ramasser 30 déchets chacun.
- Demandez aux enfants de sauter à la corde, de sautiller, de courir par deux ou de dribbler un ballon de basket tout en ramassant les déchets.
- Augmentez la distance entre les poubelles et chaque équipe.
- Mettez deux paniers à l'autre extrémité du terrain de jeux : un pour le papier, l'autre pour les déchets. Demandez à chaque enfant de ramasser deux déchets à chaque tour et assurez-vous qu'il le jette dans le bon panier.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES DÉCHETS

L'impact des déchets sur l'environnement :

Les déchets peuvent avoir de nombreuses conséquences pour l'environnement. Ce n'est pas beau, et en plus, quand il y a des ordures par terre, les gens pensent qu'ils peuvent faire la même chose, que ce n'est pas grave de salir. Ça veut dire que ça commence par un déchet par terre, et puis on en a deux, puis trois, puis quatre, et ainsi de suite. Les déchets peuvent arriver dans les rivières et les canaux, où ils polluent les réservoirs en eau et nuisent à la vie marine (par exemple aux poissons).

L'impact des déchets sur les animaux :

Les animaux sont parfois piégés ou empoisonnés par les déchets, et, souvent, ils s'étouffent avec. La vermine et les maladies circulent davantage là où il y a beaucoup de déchets.

L'impact des déchets sur l'homme :

Les boîtes qui peuvent contenir de l'eau de pluie, comme les gobelets et les cannettes, sont des endroits qui permettent aux moustiques de se reproduire, notamment ceux qui transmettent des maladies comme le virus du Nil occidental. Les déchets sont aussi dangereux sur la route et ils provoquent parfois des accidents.

Ramasser les déchets sûrs :

Il existe de nombreuses manières de prendre soin de l'environnement et de prendre soin de vous-mêmes :

- Ne jetez pas d'ordures par terre. Jetez vos déchets à la poubelle.
- Encouragez vos amis et votre famille à ramasser leurs déchets.
- Éliminez tous les déchets sûrs que vous voyez (ne ramassez pas les aiguilles, les objets coupants, le verre ou le métal).

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

CHAT-MOUSTIQUE



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter d'attraper des maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants courent pour éviter d'être piqués par des « moustiques » porteurs de malaria, et les « docteurs » soignent les enfants avec des médicaments.

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballons : 1 pour chaque docteur
- Craie (ou quelque chose qui puisse servir à délimiter l'aire de jeu)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sûre.
 1. Délimitez une grande aire de jeu où les enfants peuvent jouer en toute sécurité.
 2. Demandez de 2 à 5 volontaires qui joueront le rôle des docteurs.
 3. Demandez 2 ou 5 volontaires pour jouer le rôle des moustiques.
 4. Demandez aux enfants s'ils peuvent imiter une personne qui souffre de la malaria (par exemple elle tremble, elle a une forte fièvre, elle se sent mal).
 5. Montrez aux enfants le ballon du jeu et expliquez qu'il représente le « médicament contre la malaria » que les docteurs donnent souvent pour traiter cette maladie.
 6. Donnez un ballon à chaque docteur.
 7. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est un jeu de chat où les moustiques tentent d'attraper les enfants.
 - S'ils se font attraper, les enfants doivent rester debout à un endroit et trembler comme s'ils avaient une forte fièvre à cause de la malaria.
 - Les docteurs peuvent aider ces enfants en leur faisant rouler le ballon entre les jambes.
 - Les docteurs continuent de chercher d'autres enfants infectés.
 - Les moustiques ne peuvent pas mettre les docteurs en danger parce que ces derniers ont sur eux le médicament.
 8. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants ne sont pas trop agressifs lorsqu'ils attrapent leurs camarades.



Points à contrôler

- Les docteurs cherchent-ils les enfants qui ont besoin du médicament ?
- Les enfants appellent-ils les docteurs pour qu'ils leur apportent le médicament ?

CHAT-MOUSTIQUE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Que vous apprend ce jeu au sujet de la malaria, comment on l'attrape et comment on la soigne ?
- Que faisiez-vous pour éviter d'attraper la malaria ?

Connexion

- Lorsque vous êtes infectés, quels sont les symptômes de la malaria ?

Application

- Que pouvez-vous faire à la maison pour vous protéger contre la malaria ?



Variantes

- Agrandissez l'aire de jeu.
- Utilisez moins de docteurs et plus de moustiques.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA MALARIA

Qu'est-ce que la malaria ?

La malaria est une maladie infectieuse très répandue dans les régions tropicales et subtropicales. Elle contamine entre 300 et 500 millions de personnes chaque année, dont un à trois millions meurent. Ce sont principalement de jeunes enfants de l'Afrique subsaharienne.

Comment attrape-t-on la malaria ?

- Par une piqûre d'un moustique infecté par certains parasites

Symptômes de la malaria

Les symptômes de la malaria comprennent la fièvre, des frissons, des douleurs articulaires, des vomissements, l'anémie et des convulsions. Les personnes atteintes peuvent également ressentir un picotement sur la peau. Le symptôme classique de la malaria est un cycle de fièvre peu élevée suivie d'une forte fièvre (sensation soudaine de froid suivie par une raideur puis de la fièvre et des suees). Chaque cycle dure entre quatre et six heures, et survient tous les deux ou trois jours.

Comment pouvez-vous éviter d'attraper la malaria ?

- Prenez des médicaments avant, pendant et après une exposition à des moustiques
- Souvenez-vous que les médicaments ne sont pas toujours efficaces
- Couvrez-vous avec des vêtements supplémentaires la nuit ou restez à l'intérieur
- Évitez d'être dehors à l'aube ou au crépuscule
- Évitez de traîner près des eaux calmes ou stagnantes
- Gardez votre maison propre
- Dormez chaque nuit sous une moustiquaire imprégnée d'anti-moustiques.
- Protégez-vous des moustiques en vaporisant de l'anti-moustique dans votre chambre
- Éliminez toute eau stagnante de votre maison
- Mettez des grilles à vos fenêtres ou vaporisez de l'anti-moustiques sur vos rideaux
- Allez chez le médecin si vous présentez des signes ou des symptômes de la malaria.

Soigner la malaria

La malaria est une urgence médicale nécessitant une visite chez le médecin et quelquefois une hospitalisation. Certains types de malaria peuvent être soignés par des médicaments donnés par le médecin et pris à la maison. Le traitement de la malaria nécessite des soins pendant les fièvres (et les autres symptômes), ainsi que la prise de médicaments spéciaux contre la malaria. Avec un traitement approprié, quelqu'un souffrant de la malaria peut guérir complètement.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

LA COURSE À L'IMMUNISATION



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter d'attraper des maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Un jeu de chat-arrêt au cours duquel les enfants courent, s'arrêtent rapidement et s'immobilisent sans se faire attraper. Ils courent pour essayer de récupérer le vaccin.

Matériel nécessaire

Matériel

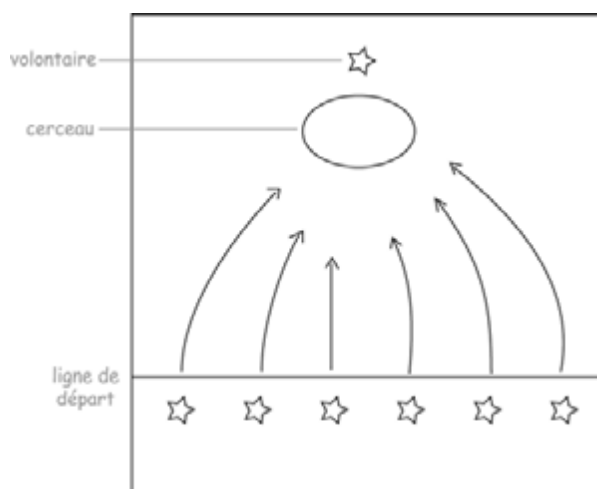
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne sur le sol)
- Cerceau (ou tracez un cercle à la craie sur le sol) : 1

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ et demandez aux enfants de se mettre en file derrière celle-ci.
2. Placez un cerceau sur le sol à 15 ou 20 mètres de distance de la ligne de départ (voir le schéma).
3. Expliquez que ce cerceau représente le fait d'aller chez le docteur pour recevoir le vaccin contre la rougeole. Il s'appelle le cerceau de l'immunisation.
4. Demandez à un volontaire de se tenir debout à environ 25 mètres de distance de la ligne, le dos tourné aux autres enfants. Le cerceau doit se trouver entre cet enfant et la ligne de départ (voir le schéma).
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le volontaire crie « Lutte contre la rougeole ». Les enfants alignés répondent en criant « Recevez le vaccin », et commencent ensuite de courir vers le cerceau.
 - L'objectif est de se tenir à l'intérieur du cerceau (immunisation) juste derrière le volontaire solitaire.
 - À tout moment, le volontaire peut crier « rougeole » et se retourner, et les autres enfants doivent s'immobiliser.
 - Tout enfant qui est surpris en mouvement doit retourner à la ligne de départ et recommencer.
 - Le jeu se poursuit, les enfants avancent chaque fois que le volontaire crie « Lutte contre la rougeole » et s'immobilisent chaque fois que le volontaire crie « rougeole ».
 - Le premier enfant qui atteint le cerceau d'immunisation devient le volontaire suivant.
6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



LA COURSE À L'IMMUNISATION *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants s'immobilisent-ils chaque fois qu'ils entendent « rougeole » ?
- Les enfants essaient-ils d'atteindre le cerceau d'immunisation ?
- Les enfants retournent-ils à la ligne de départ lorsqu'ils ont été surpris en mouvement quand le volontaire crie « rougeole » ?
- Tous les enfants s'impliquent-ils ? Participent-ils ?



Discussion

Réflexion

- Que criez-vous lorsque vous couriez vers le cerceau ?
- Que criait la personne postée devant le cerceau ?

Connexion

- Qu'est-ce que l'immunisation et comment peut-elle nous aider ?
- Avez-vous déjà reçu un vaccin ? Si oui, contre quoi était ce vaccin ?
- Quelqu'un sait-il ce que c'est que la rougeole ?

Application

- Où pouvez-vous recevoir le vaccin contre la rougeole ?



Variantes

- Augmentez la distance entre le cerceau d'immunisation et les enfants.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LA COURSE À L'IMMUNISATION *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA ROUGEOLE

La rougeole

La rougeole se propage par la respiration (contact avec des liquides provenant du nez et de la bouche d'une personne infectée, soit directement soit par transmission d'aérosol). La rougeole est fortement contagieuse — 90 % des personnes qui n'ont pas reçu le vaccin et qui se trouvent dans la même maison qu'une personne infectée l'attrape. Des précautions par rapport à l'air doivent être prises pour tous les cas présumés de rougeole. La période d'incubation dure habituellement entre 4 et 12 jours (au cours desquels n'apparaît aucun symptôme).

Les personnes infectées restent contagieuses depuis l'apparition des symptômes jusqu'à environ 3 à 5 jours après l'apparition des taches rouges. Les symptômes classiques de la rougeole comprennent :

- Une fièvre pouvant atteindre 40 °C ou 105 °F pendant au moins deux jours.
- De la toux
- Le nez qui coule
- Les yeux rouges

Les taches rouges caractéristiques de la rougeole apparaissent plusieurs jours après l'apparition de la fièvre. Elles commencent sur la tête avant de se propager et de couvrir le corps presque entièrement, ce qui cause souvent des démangeaisons. On dit que les taches rouges « ternissent », passant du rouge au brun foncé avant de disparaître. Recevoir un vaccin aide à éviter le risque d'attraper la rougeole.

La plupart des personnes reçoivent le vaccin tout enfant. Si vous n'avez pas reçu ce vaccin ou si vous présentez des symptômes de la rougeole, vous devez aller voir un médecin.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

CHAT-VACCINATION



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter d'attraper des maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants essaient de se protéger d'un virus.

Matériel nécessaire

Matériel

- De 2 à 4 ballons

Endroit

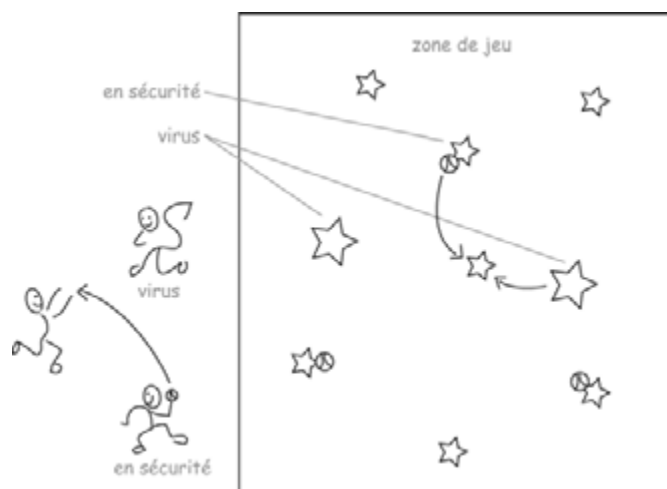
- Grand espace ouvert

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Définissez les limites d'une aire de jeu assez grande pour pouvoir y courir.
2. Indiquez ces limites aux enfants pour le jeu de chat auquel ils participeront.
3. Demandez 1 ou 2 volontaires pour jouer le rôle du virus.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le virus essaie d'attraper les autres joueurs en les touchant. Le reste des enfants doit faire de son mieux pour échapper au virus.
 - Montrez un ballon aux enfants. Expliquez aux enfants que dans ce jeu, le ballon représente le vaccin.
 - Les enfants ne peuvent pas être attrapés s'ils tiennent en main le ballon au moment où le virus les touche. Cela signifie qu'un vaccin peut les aider à prévenir une contamination par un virus.
 - Les enfants qui possèdent le ballon ne peuvent le garder que pendant 5 secondes au maximum, après quoi ils doivent le passer à quelqu'un d'autre.
 - Si un enfant est attrapé et qu'il ne tient pas le ballon de vaccination, il rejoint l'équipe des virus et essaie d'attraper les autres enfants.
5. Vous pouvez rejouer en choisissant cette fois un autre enfant pour jouer le rôle du premier virus.



Points à contrôler

- Les enfants partagent-ils les ballons de vaccination les uns avec les autres ?
- Les enfants se donnent-ils des tapes gentilles ?

CHAT-VACCINATION *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Si vous étiez sur le point d'être attrapé et qu'on vous a lancé le ballon de vaccination, qu'avez-vous ressenti ?
- Comment pourriez-vous jouer à ce jeu et être sûrs de ne jamais vous faire attraper par le virus ?

Connexion

- Avez-vous déjà été vacciné ? Si oui, contre quelle maladie ? Où vous êtes-vous fait vacciner ?

Application

- Quelles maladies et quels virus peuvent être évités grâce aux vaccins ?
- De quelle autre façon (mis à part les vaccins) pouvez-vous éviter d'attraper un virus ?
- Où pouvez-vous recevoir un vaccin ?



Variantes

- Ayez moins de virus et moins de ballons de vaccination.
- Ajoutez d'autres ballons qui représentent le fait de se laver les mains, de manger des aliments sains, et d'autres méthodes de prévention.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

CHAT-VACCINATION SUITE

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES VACCINS

Au sujet des vaccins

Les vaccins vous évitent d'attraper des maladies graves. Ces maladies peuvent vous rendre très malades. Les vaccins s'administrent par injection avec une seringue dans le bras ou dans la jambe. Les vaccins vous protègent en introduisant une minuscule partie du microbe qui cause la maladie dans votre corps. Introduire un microbe vivant entier vous donnerait la maladie (comme la rougeole), mais introduire seulement cette partie minuscule du microbe ne vous la donne pas. C'est plutôt le contraire qui se passe. Votre corps répond au vaccin en fabriquant des anticorps. Ces anticorps font partie de votre système immunitaire. Ils luttent contre la maladie si vous entrez à nouveau en contact avec cette bactérie.

Lorsque votre corps est protégé contre une maladie de cette manière, cela s'appelle être immunisé contre cette maladie. Dans la plupart des cas, cela signifie que vous n'attraperez pas cette maladie du tout. Quelquefois, vous pouvez cependant avoir cette maladie, mais légèrement.

Est-ce que cela fait mal ?

Se faire piquer peut faire un peu mal, mais en général la douleur vient et disparaît rapidement. Lorsque la seringue entre dans votre corps, vous sentez un pincement. Pour rendre la piqûre plus facile, essayez de vous faire accompagner d'un ami qui vous tiendra la main et vous aidera à être courageux.

Quelquefois, après une piqûre, vous aurez mal au bras, votre bras sera un peu rouge ou il y aura une petite bosse là où la seringue est entrée. Il est possible que vous ayez également de la fièvre. Vos parents ou vos tuteurs peuvent parler au médecin de tous les problèmes que vous avez. D'habitude la douleur s'en va rapidement.

Pourquoi les enfants doivent-ils être vaccinés ?

Les vaccins sont excellents pour les enfants parce qu'ils leur évitent d'attraper des maladies graves. Les vaccins sont également très bons pour la santé dans votre pays et dans le monde entier. Lorsque presque tous les enfants ont reçu des vaccins, cela signifie que plus personne ne peut tomber malade. Dans le monde entier, les enfants reçoivent des vaccins à l'école et dans les camps de réfugiés, pour qu'ils n'attrapent pas ces maladies et ne les donnent pas à d'autres enfants.

Contre quels genres de maladie pouvez-vous être vacciné ?

Voici les maladies courantes contre lesquelles vous pouvez être vacciné :

- La rougeole
- La rubéole
- Les hépatites A, B et C
- La polio
- La variole
- Les oreillons
- Le tétanos
- L'influenza (la grippe)
- La varicelle

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

LAVEZ-VOUS LES MAINS



Apprentissages clés

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne hygiène.

But du jeu

Un jeu dans lequel les enfants forment un cercle, chantent et courent.

Matériel nécessaire

Matériel

- Morceau de savon :
1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Enseignez la chanson suivante aux enfants avant d'expliquer les règles du jeu. Chantez-la une fois, puis chantez-la vers par vers en leur demandant de répéter chaque vers.
2. Assurez-vous de faire les gestes avec les mains tout en chantant.

CHANSON : (sur la mélodie de Frère Jacques)

Laver les mains, (frottez-vous les mains)

Laver les mains, (frottez-vous les mains)

Au savon,

Au savon,

Si vous ne faites pas ça, (pointez et faites non avec le doigt)

Si vous ne faites pas ça, (pointez et faites non avec le doigt)

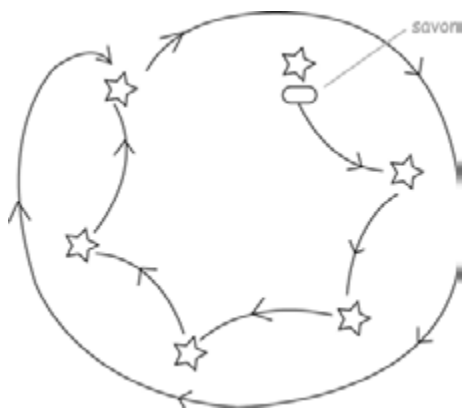
Vous s'rez malades,

Vous s'rez malades.

3. Chantez la chanson ensemble au moins deux fois pour vous exercer avant de continuer avec les règles du jeu.
4. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
5. Demandez à chaque groupe de s'asseoir en rond.
6. Donnez à chaque groupe un morceau de savon.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants se passent le savon en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Ils chantent une chanson tout en se passant le savon.
 - L'enfant qui tient le savon lorsque la chanson est finie doit courir autour du cercle et revenir à sa place.
8. Le jeu continue jusqu'à ce que chaque enfant ait eu l'occasion de courir autour du cercle au moins une fois.



Vérifiez qu'il y a assez d'espace entre les enfants et derrière eux pour éviter qu'ils se blessent en courant.



LAVEZ-VOUS LES MAINS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants font-ils les gestes de la chanson avec les mains pendant qu'ils chantent ?
- Tous les enfants chantent-ils en chœur ?



Discussion

Réflexion

- Que nous apprend la chanson sur ce qui se passe lorsque nous ne nous lavons pas les mains ?

Connexion

- Quelqu'un peut-il me dire quel genre de maladies vous pouvez attraper si vous ne vous lavez pas les mains ?
- Quelqu'un peut-il me montrer comment il se lave les mains avec du savon ?
- Comment savez-vous si vous vous êtes bien lavé les mains ?
- Quels sont les meilleurs moments pour se laver les mains ?

Application

- À votre avis, qu'est-ce qui peut nous aider à nous souvenir de toujours nous laver les mains ?
- À quel moment devrions-nous nous laver les mains depuis aujourd'hui ?



Variantes

- Changez les gestes qui accompagnent la chanson pour les rendre plus difficiles.
- Changez les paroles de la chanson pour qu'elles illustrent l'importance de se brosser les dents.
- Donnez à chaque équipe deux morceaux de savon à se passer. Les deux enfants qui tiennent les savons à la fin de la chanson doivent alors faire la course pour arriver en premier à leur place.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LAVEZ-VOUS LES MAINS *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : SE LAVER LES MAINS

Garder ses mains propres est une des choses les plus importantes que nous pouvons faire pour éviter de tomber malades et de passer des microbes aux autres. La meilleure façon de se laver les mains est de le faire avec du savon et de l'eau courante propre pendant 20 secondes. Cependant, s'il n'y a pas de savon ni d'eau propre, utilisez un produit à base d'alcool pour vous laver les mains. Les nettoyants pour les mains à base d'alcool réduisent considérablement le nombre de microbes sur la peau et agissent rapidement.

Quand devez-vous vous laver les mains ?

- Avant de préparer ou de manger des aliments
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir changé des couches ou avoir nettoyé un enfant qui est allé aux toilettes
- Avant et après s'être occupé d'une personne malade
- Après vous être mouché, après avoir éternué ou toussé
- Après avoir touché un animal ou des déchets d'origine animale
- Après avoir touché des déchets
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure

Lorsque vous vous lavez les mains au savon et à l'eau :

- Mouillez vos mains sous l'eau courante et appliquez du savon. Utilisez de l'eau chaude si possible.
- Frottez vos mains l'une contre l'autre pour obtenir de la mousse et nettoyez bien toutes les surfaces.
- Continuez de vous frotter les mains pendant 20 secondes. Vous avez besoin de compter le temps ? Imaginez que vous chantez « Joyeux anniversaire » deux fois à un ami !
- Rincez-vous bien les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains avec de l'essuie-tout ou un sèche-mains. Si possible, utilisez votre essuie-tout pour fermer le robinet.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

DES BACTÉRIES DANS L'AIR



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter d'attraper des maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Une compétition par équipe dans laquelle les enfants doivent attraper un ballon tout en se couvrant la bouche. Le ballon représente la bactérie.

Matériel nécessaire

Matériel

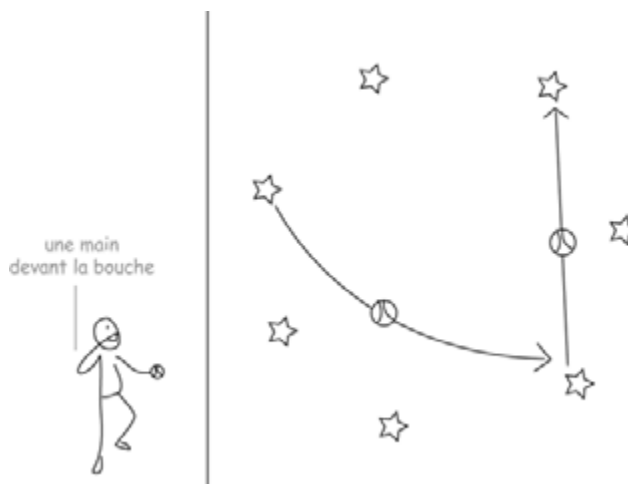
- Grand ballon mou : 1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de faire la ronde.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - La bactérie de la tuberculose est toujours dans l'air.
 - Une des façons de se protéger contre la bactérie de la tuberculose est de se couvrir la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, ou lorsque quelqu'un d'autre fait de même.
 - Chaque groupe reçoit un ballon. Le ballon représente la bactérie de la tuberculose.
 - Le but du jeu est de passer la bactérie de la tuberculose autour du cercle sans la laisser tomber pendant une minute complète.
 - Afin de vous protéger contre la bactérie de la tuberculose, vous devez vous couvrir la bouche lorsque vous attrapez le ballon. Cela signifie que tout le monde ne peut lancer et attraper le ballon qu'avec une main !
 - Si le ballon tombe, l'équipe doit recommencer.
 - Si quelqu'un lance ou attrape le ballon avec deux mains, l'équipe doit recommencer.
4. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants se couvrent-ils la bouche lorsqu'ils lancent et attrapent le ballon ?
- Les enfants s'entraident-ils pour atteindre le but du jeu ?

DES BACTÉRIES DANS L'AIR *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'est-ce que nous apprend ce jeu au sujet de la tuberculose ?
- Comment se transmet la tuberculose ?

Connexion

- L'un d'entre vous connaît-il une personne atteinte de la tuberculose ? Est-ce qu'on peut attraper la tuberculose en touchant une personne qui est malade ?

Application

- Comment pouvez-vous vous protéger de la tuberculose ?



Variantes

- Les enfants doivent faire semblant d'avoir la tuberculose. Demandez aux enfants qui ont la tuberculose de s'allonger pour commencer. Lorsqu'ils attrapent le ballon (d'une main), ils peuvent s'asseoir. Lorsqu'ils l'attrapent à nouveau, ils peuvent s'agenouiller. Quand ils l'attrapent pour la dernière fois, ils peuvent se lever. (Cette variante aide à montrer que les médicaments mettent du temps à agir.)



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

DES BACTÉRIES DANS L'AIR SUITE

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA TUBERCULOSE

Comment attrape-t-on la tuberculose ?

La tuberculose se transmet d'une personne à une autre par l'air. Les gens qui sont atteints de la tuberculose vaporisent la bactérie dans l'air lorsqu'ils toussent, éternuent, parlent ou rient. Les personnes qui sont proches peuvent être infectées en respirant cette bactérie. Pour être infecté, il faut généralement être exposé très longtemps à un air qui contient la bactérie de la tuberculose.

La tuberculose se transmet dans l'air, et non pas en touchant les personnes malades.

Lorsqu'une personne respire la bactérie de la tuberculose, cette dernière reste dans les poumons et commence à se multiplier. À partir de là, la bactérie se déplace parfois dans d'autres parties du corps, comme les reins, les articulations et le cerveau. En général, l'infection est combattue par le système immunitaire du corps. Dans environ 10 % des cas, pourtant, l'infection devient active chez la personne infectée au cours de sa vie.

Comment pouvez-vous vous protéger de la tuberculose ?

- Couvrez-vous la bouche quand vous toussiez, et dites aux autres de faire de même.
- Assurez-vous que votre maison est bien aérée (ouvrez les fenêtres et les portes).
- Gardez votre environnement propre et rangé.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org



L'EFFET CIGARETTE



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour toujours faire des choix sains.
Comprendre les conséquences des choix malsains.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants courent pour échapper aux cigarettes.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de donner quelques raisons pour lesquelles il n'est pas bon pour le corps de fumer. (Voir la fiche de renseignements à la page J352.)
Demandez 1 à 3 volontaires pour jouer le rôle des cigarettes.
2. Demandez 1 ou 2 volontaires pour jouer le rôle des enfants en très bonne santé.
3. Définissez pour les enfants les limites nettes de l'aire de jeu et assurez-vous qu'il y a assez de place pour y courir.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est un jeu de chat.
 - Tous les enfants courent pour échapper aux cigarettes.
 - Si un enfant se fait attraper par une cigarette, il doit sauter à cloche-pied au lieu de courir.
 - Les enfants en très bonne santé savent qu'il est très malsain de fumer, et peuvent aider les enfants qui se sont fait attraper. Si un enfant en très bonne santé serre la main d'un enfant qui s'est fait attraper, alors ce dernier peut de nouveau courir (au lieu de sauter à cloche-pied).
5. Après quelques minutes, donnez aux enfants l'occasion de changer de rôle et recommencez le jeu.

attrapé par une cigarette



enfant en très bonne santé



Points à contrôler

- Les enfants qui se sont fait attraper se sentent-ils diminués parce qu'ils doivent sauter à cloche-pied ?
- Les enfants en très bonne santé aident-ils ceux qui se sont fait attraper en leur serrant la main ?

L'EFFET CIGARETTE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez dû sauter à cloche-pied après vous être fait attraper par les cigarettes ?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez été sauvé par un enfant en très bonne santé ?

Connexion

- En quoi ce jeu ressemble-t-il à la vie réelle lorsque vous pensez aux cigarettes ?
- Que se passe-t-il dans votre corps lorsque vous choisissez de fumer ?

Application

- Dans la vie réelle, comment les gens en bonne santé peuvent-ils aider ceux qui choisissent de fumer des cigarettes ?
- Que pouvez-vous faire si vous voyez fumer quelqu'un que vous connaissez ou que vous aimez ?



Variantes

- Ajoutez des cigarettes et retirez quelques enfants en très bonne santé.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA FUMÉE

Pourquoi la fumée de cigarette est-elle mauvaise pour votre santé ?

- Fumer provoque le cancer, de l'emphysème et des maladies du cœur.
- Cela peut raccourcir votre vie de plus de 14 ans.
- Cette habitude peut coûter à un fumeur des milliers de dollars par année.
- Une fois que vous avez commencé, il est difficile d'arrêter.

Fumer est une habitude difficile à abandonner, parce que le tabac contient de la nicotine, qui provoque une forte dépendance. Comme avec l'héroïne ou d'autres drogues entraînant une dépendance, le corps et l'esprit deviennent vite tellement habitués à la nicotine des cigarettes qu'on doit en fumer juste pour se sentir normal.

La plupart des gens commencent à fumer lorsqu'ils sont jeunes :

Presque aucun fumeur ne commence à l'âge adulte. Les statistiques montrent qu'environ 9 fumeurs sur 10 commencent à fumer avant l'âge de 18 ans. Certains adolescents fumeurs disent qu'ils ont commencé parce qu'ils pensaient que cela les aiderait à avoir l'air plus vieux (en fait, fumer vous donne les dents jaunes et des rides). D'autres fument parce qu'ils pensent que cela les aide à se détendre (ce n'est pas le cas; le cœur bat en fait plus vite lorsqu'on fume). Certains fument parce qu'ils veulent se sentir rebelles, se sentir différents ou parce que leurs amis sont fumeurs. Ou ils fument tout simplement parce que cela leur donne quelque chose à faire.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org



NE LE JETTE PAS À LA MER



Apprentissages clés

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel la « pollution » pourchasse les plantes et les animaux sous-marins.

Matériel nécessaire

Matériel

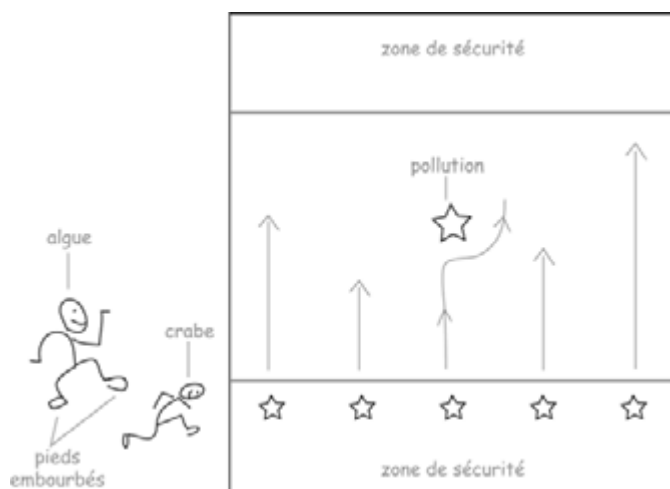
- Craie (n'importe quoi qui puisse servir à baliser le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez un grand rectangle sur le sol qui comporte des zones de sécurité à chaque extrémité (voir le schéma).
2. Demandez aux enfants de se mettre en ligne dans une des zones de sécurité et de faire face à l'autre bout du rectangle.
3. Demandez à un volontaire de jouer le rôle de la pollution.
4. Demandez aux autres enfants de choisir un poisson ou une plante qui vit dans l'eau. Par exemple, « poisson-chat », « crabe », « algue », et ainsi de suite.
5. Une fois que chaque enfant a choisi un nom de plante ou d'animal sous-marin, demandez-leur quel est leur choix.
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - La pollution se tient au milieu du rectangle.
 - Lorsque la pollution crie « Jetez les déchets dans la mer », tous les autres enfants essaieront de courir jusqu'à l'autre bout du rectangle sans se faire attraper par la pollution.
 - Les enfants touchés deviennent des algues et doivent s'immobiliser aussitôt. Les algues peuvent également attraper les enfants, mais doivent rester sur place.
7. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs sont devenus des algues.
8. Recommencez le jeu en désignant un autre volontaire pour tenir le rôle de la pollution.



Points à contrôler

- Les enfants qui se sont fait attraper gardent-ils les pieds collés au sol ?
- La pollution donne-t-elle des tapes gentilles aux enfants ?

NE LE JETTE PAS À LA MER SUITE



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous vous êtes fait attraper ?
- Que nous apprend ce jeu au sujet du fait de jeter nos déchets à la mer ou dans l'océan ?

Connexion

- En quoi ce jeu ressemble-t-il à la vie réelle ?

Application

- Que pensez-vous qu'il arrivera à l'océan dans 20 ans si nous continuons d'y jeter nos déchets chaque jour ?
- Que pouvons-nous faire pour contribuer à protéger l'océan ?



Variantes

- Demandez à 1 ou 2 enfants supplémentaires de jouer le rôle de la pollution.
- Augmentez la grandeur du terrain de jeu.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LE DÉVERSEMENT DES DÉCHETS

Le déversement des déchets dans l'océan (ou dans un lac ou une rivière)

La pollution des océans est un sérieux problème. Elle ne nuit pas seulement aux océans, mais également à la vie humaine.

Une des causes principales de la pollution des océans est le déversement des déchets. Le déversement des déchets se passe lorsque les humains déchargent leurs déchets ou d'autres matériaux nuisibles dans l'océan.

La plupart des matériaux suivants finissent comme déchets dans l'océan : l'eau des bains, les pneus, les bouteilles et les gobelets en plastique, et ainsi de suite. Les poissons et les oiseaux peuvent mourir s'ils confondent le plastique avec de la nourriture.

La pollution des océans peut également provenir des eaux usées. Chaque fois que les canalisations des eaux usées débordent après de fortes pluies ou des inondations, leur contenu peut se déverser dans l'océan, dans une rivière ou une autre source qui mène à l'océan. La pollution des eaux usées peut conduire à la raréfaction de l'oxygène, ce qui tue les poissons et la vie marine. Les eaux usées peuvent provoquer des maladies et quelquefois causer la fermeture des plages.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org



SALADE D'ALIMENTS

Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne alimentation.

But du jeu

Un jeu de course en rond semblable aux chaises musicales dans lequel les enfants représentent différents aliments et doivent trouver une place libre lorsqu'on en crie le nom.

Matériel nécessaire

Matériel

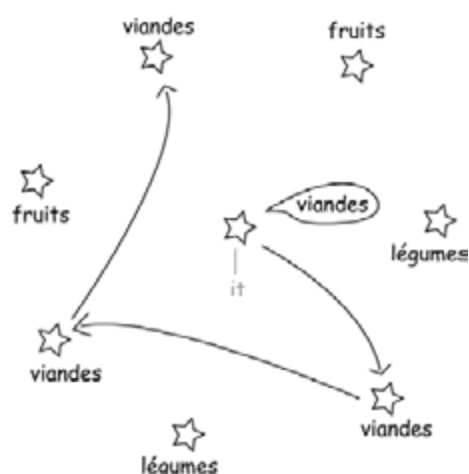
- Chaises (si possible)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez à tous les enfants de s'asseoir en cercle serré (ou disposez des chaises en cercle).
2. Attribuez un groupe alimentaire à chaque enfant. Cela peut se faire en demandant aux enfants de se numérotter et en attribuant ensuite un groupe alimentaire à chaque numéro (par exemple, tous les n° 1 sont des viandes, tous les n° 2 sont des légumes, et ainsi de suite). (Voir la page J357 pour consulter une liste des groupes alimentaires.)
3. Demandez à un volontaire de jouer le rôle du chat.
4. Demandez au chat de se tenir au milieu du cercle et de retirer une chaise.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Un enfant est désigné comme chat au début du jeu. Cet enfant se tient au milieu du cercle et dit les noms d'autant de groupes alimentaires qu'il veut. Par exemple : viandes, légumes et céréales !
 - Les enfants dont les groupes ont été nommés doivent se lever aussi vite que possible et échanger leur place contre celle de quelqu'un d'autre. Le chat doit également se trouver une place. L'enfant qui reste sans place est le nouveau chat.
 - Le chat peut aussi dire « salade d'aliments » et alors tout le monde doit se lever et changer de place.
- 6 C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à identifier les genres d'aliments qui entrent dans leur groupe alimentaire ?
- Les enfants sont-ils chat tour à tour ?
- Les enfants trouvent-ils une nouvelle place lorsque leur groupe alimentaire est nommé ?

SALADE D'ALIMENTS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Parmi les aliments cités au cours de ce jeu, quel est votre préféré ? Pourquoi ?

Connexion

- Quels sont les choix alimentaires sains ?
- Qu'est-ce qu'un repas équilibré ? Pourquoi est-ce important ?
- Qu'est-ce que vous mangez dans la vie de tous les jours ?
- Qui est responsable dans votre famille de l'achat de la nourriture et de la préparation des repas ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour assurer à votre famille des repas équilibrés aussi souvent que possible ?



Variantes

- Commencez le jeu en établissant une liste des aliments disponibles dans la région.
- Au lieu d'un groupe alimentaire, chaque enfant reçoit le nom d'un aliment particulier tiré de la liste que vous avez établie. Assurez-vous d'inclure des choix de tous les groupes alimentaires.
- Un enfant est désigné comme chat au début du jeu. Cet enfant se tient au milieu du cercle et dit les noms d'au moins 4 aliments différents qui composent un repas sain et équilibré. Par exemple : eau, poulet, riz et maïs.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

SALADE D'ALIMENTS *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES GROUPES ALIMENTAIRES

Il existe six groupes alimentaires sains :

1. Les céréales, les légumineuses et les légumes contenant de l'amidon, comme les pommes de terre.
2. Les fruits
3. Les légumes
4. Les produits laitiers
5. Les viandes et les protéines
6. Les graisses et les huiles

Nous devons faire des choix alimentaires sains :

- Mangez beaucoup de légumes et de fruits.
- Choisissez des aliments à base de céréales complètes, comme le riz brun, les pâtes complètes et le pain complet.
- Incorporez des haricots et des lentilles à vos repas.
- Incorporez du poisson et des viandes maigres à vos repas.
- Choisissez des produits laitiers non gras, tels que le lait écrémé, les yaourts légers et le fromage léger.
- Buvez beaucoup d'eau propre chaque jour.
- Limitez votre consommation de sucre et d'huiles grasses.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

LE RAMASSAGE DES DÉCHETS



Apprentissages clés

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain.

But du jeu

Une course de relais ayant pour objectif de jeter les déchets correctement à la poubelle.

Matériel nécessaire

Matériel

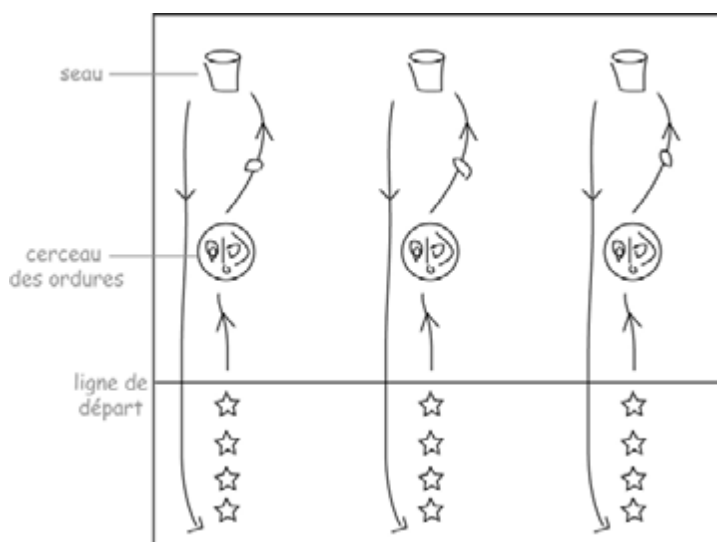
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer des cercles sur le sol)
- Déchet de papier : au moins 1 par enfant
- Seau (ou poubelle) : 1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou avec des repères.
2. Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
3. Demandez à chaque équipe de se mettre en ligne droite derrière la ligne de départ.
4. Tracez un cercle (ou mettez un cerceau) en face de chaque équipe à environ 5 mètres de distance (voir le schéma).
5. Placez un seau en face de chaque équipe à l'autre bout de l'aire de jeu (voir le schéma).
6. Mettez un déchet dans chaque cercle.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Il s'agit d'une course de relais. Lorsque vous dites « Partez ! », le premier enfant de chaque équipe court vers le cercle de son équipe, ramasse le déchet, en fait une petite boule et le jette dans le seau tout en restant dans le cercle.
 - S'il manque le seau, il doit ramasser le déchet, le remettre dans le cercle, puis retourner vers son équipe et taper dans la main de l'enfant suivant.
 - L'enfant suivant commence alors à son tour.
 - Le but du jeu consiste à transférer les déchets du cercle à la poubelle aussi rapidement que possible.
8. Le jeu est terminé quand chaque équipe a réussi à jeter tous ses déchets dans le seau.



LE RAMASSAGE DES DÉCHETS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants font-ils beaucoup d'efforts pour s'assurer que le déchet arrive bien dans la poubelle ?
- Les enfants soutiennent-ils leurs coéquipiers dans leurs efforts, qu'ils réussissent ou pas ?



Discussion

Réflexion

- Si vous avez réussi à jeter le déchet à la poubelle, qu'avez-vous ressenti ?
- Si vous avez manqué la poubelle, qu'aurions-nous pu changer pour que vous réussissiez ?

Connexion

- Vous souvenez-vous d'une situation de la vie où vous avez contribué à la protection de l'environnement en ramassant des déchets ? Racontez-nous-la.

Application

- Quand et à quel autre endroit pouvez-vous jouer à ce jeu ?
- Quelles conséquences positives peuvent survenir si vous jouez à ce jeu « pour de vrai » dans votre communauté ?
- Quelle différence cela ferait-il pour la communauté dans 20 ans si chacun jouait à ce jeu dès qu'il voyait des déchets joncher le sol ?



Variantes

- Augmentez la distance entre les cercles et les seaux.
- Ajoutez d'autres sortes de déchets, par exemple des bouteilles en plastique, des bouchons de bouteilles, des sacs en plastique.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE RAMASSAGE DES DÉCHETS *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Les déchets nuisent à la planète :

Lorsque les gens jettent des choses depuis leur voiture ou les laissent tomber par terre, cela s'appelle semer des ordures. Si quelqu'un vise une poubelle, la manque et laisse le déchet par terre, c'est aussi semer des ordures. Les déchets peuvent être très sales. Ils font désordre, peuvent sentir mauvais et peuvent contenir des microbes.

Les déchets nuisent à la planète. Ils peuvent endommager le sol, les plantes, les arbres et les exploitations agricoles. Les déchets peuvent également se déverser dans l'océan et dans notre eau potable. L'eau sale peut rendre les poissons, les gens et les animaux malades. Les animaux prennent parfois les déchets pour de la nourriture. Lorsqu'ils les mangent, ils s'étouffent, cela leur fait mal, les rend malades ou les tue.

Ce que vous pouvez faire pour contribuer à l'élimination de la pollution par les déchets :

- Jetez vos déchets à la poubelle.
- Si vous voyez un ami jeter quelque chose par terre, demandez-lui gentiment de le mettre à la poubelle.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org



LES SEMEURS D'ORDURES

Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain.

But du jeu

Une compétition par équipe qui consiste à ramasser autant de déchets que possible.

Matériel nécessaire

Matériel

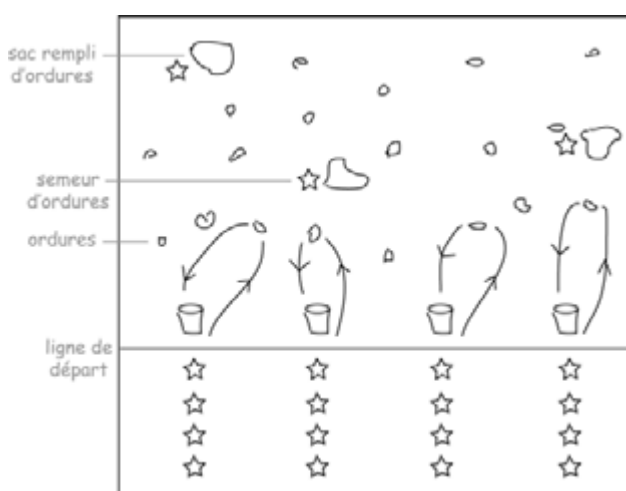
- Seau : 1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants ce qu'est à leur avis un semeur d'ordures.
2. Expliquez que les semeurs d'ordures sont des gens qui jettent leurs déchets par terre au lieu de les mettre à la poubelle.
3. Demandez 1 à 3 volontaires pour jouer le rôle des semeurs d'ordures dans ce jeu.
4. Avec les autres enfants, faites des équipes de 5 à 8.
5. Tracez une ligne de départ et demandez aux enfants de se mettre en file derrière celle-ci.
6. Placez un seau devant chaque équipe.
7. Donnez à chaque semeur d'ordure un sac rempli de déchets.
8. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les semeurs d'ordures se déplacent sur l'aire de jeu et laissent tomber des déchets au hasard.
 - Le reste des enfants doit essayer de ramasser autant de déchets que possible et revenir vers le seau de leur équipe. Les enfants ne peuvent prendre qu'un seul déchet à la fois.
9. Le jeu se termine lorsque tous les déchets ont été ramassés.
10. Répétez le jeu si le temps le permet, en choisissant d'autres enfants pour jouer le rôle des semeurs d'ordures.



Points à contrôler

- Les enfants font-ils attention à jeter leur déchet dans la poubelle ?
- Les enfants ne portent-ils qu'un seul déchet à la fois ?

LES SEMEURS D'ORDURES *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez nettoyé les déchets des semeurs d'ordures ?
- Semeurs d'ordures, qu'avez-vous ressenti en faisant un tel désordre ?

Connexion

- Est-ce que quelqu'un sait qui doit nettoyer les déchets que nous jetons dans les rues de notre communauté ?

Application

- Pourquoi est-ce important de ramasser les déchets ?
- Qu'est-ce que chacun de nous peut faire chaque jour pour contribuer à prendre soin de notre communauté et à la garder propre ?



Variantes

- Permettez aux semeurs d'ordures de rechercher les déchets dans les seaux des équipes et de les remettre par terre, un à la fois, pour rendre le jeu légèrement plus frustrant et plus long.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LES SEMEURS D'ORDURES *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : L'IMPACT DES DÉCHETS

L'impact des déchets sur l'environnement :

Les déchets peuvent avoir de nombreuses conséquences sur l'environnement. Ce n'est pas beau, et en plus, quand il y a des ordures par terre, les gens pensent qu'ils peuvent faire la même chose, que ce n'est pas grave de salir. Ça veut dire que ça commence par un déchet par terre, puis on en a deux, puis trois, puis quatre, et ainsi de suite. Les déchets peuvent arriver dans les rivières et les canaux, où ils polluent l'eau.

L'impact des déchets sur les animaux :

Les animaux sont parfois piégés ou empoisonnés par les déchets, et, souvent, ils s'étouffent avec. La vermine et les maladies circulent davantage là où il y a beaucoup de déchets.

L'impact des déchets sur l'homme :

Les boîtes qui peuvent contenir de l'eau de pluie, comme les gobelets et les cannettes, permettent aux moustiques de se reproduire, notamment ceux qui transmettent des maladies comme le virus du Nil occidental. Les déchets sont aussi dangereux sur la route et provoquent parfois des accidents.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

PARTENAIRES POUR L'HYGIÈNE



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour assurer une bonne hygiène.

But du jeu

Une compétition par équipe qui consiste à trouver le partenaire qui possède le même objet.

Matériel nécessaire

Matériel

- Paires d'objets utilisés pour les soins d'hygiène (par exemple, 2 morceaux de savon, 2 brosses à dents, 2 tubes de pâte dentifrice, 2 serviettes, 2 bouteilles d'eau propre, 2 limes à ongles ou 2 tondeuses à cheveux, et ainsi de suite).
- Bandeaux : 1 par enfant

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Tracez les limites d'une petite aire de jeu.
3. Demandez à 2 ou 3 volontaires de sécurité de se tenir aux limites du terrain pour assurer la sécurité des enfants (voir le schéma).
4. Donnez un bandeau à chaque enfant.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Tous les enfants portent un bandeau qui leur couvre les yeux.
 - Chaque enfant reçoit un objet qui peut être utilisé pour les soins d'hygiène (par exemple du savon, une brosse à dents, de la pâte dentifrice, une serviette, de l'eau propre, une lime à ongles, ou une tondeuse à cheveux, une brosse dure ou une brosse à cheveux).
 - L'objectif du jeu consiste à ce que les enfants découvrent quel est leur objet et trouvent ensuite un partenaire qui possède le même objet pour se tenir près de lui.
 - Lorsque les enfants cherchent leur partenaire, ils se déplacent sur l'aire de jeu en disant « J'ai besoin d'un partenaire ».
 - Lorsque les enfants ont trouvé leur partenaire, ils se tiennent près de lui et disent « J'ai trouvé mon partenaire ».
6. Le jeu se termine lorsque tous les enfants ont trouvé leur partenaire. Les enfants doivent garder leur bandeau jusqu'à ce que tous les enfants aient trouvé leur partenaire.
7. Échangez les rôles pour permettre à d'autres enfants de jouer le rôle des volontaires de sécurité et de tenir d'autres objets utilisés pour l'hygiène.
8. À la fin du jeu, prenez le temps d'aider les enfants à identifier ce qu'est chaque objet et à quoi il sert.



Points à contrôler

- Les enfants arrivent-ils à deviner ce qu'est leur objet ?
- Les enfants sont-ils en sécurité pendant qu'ils recherchent leur partenaire (marchent-ils lentement) ?

PARTENAIRES POUR L'HYGIÈNE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en ayant les yeux bandés ?
- Lesquels de ces objets utilisez-vous dans la vie de tous les jours ? Pourquoi ?

Connexion

- Quels sont les soins d'hygiène que vous faites chaque jour ? Certains soins sont-ils plus importants que d'autres ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour vous assurer d'avoir une bonne hygiène ?
- Quelle est l'importance de ces stratégies pour avoir une bonne hygiène ?
- Pourquoi est-il important d'avoir une bonne hygiène ?



Variantes

- Lorsque tous les enfants ont trouvé leur partenaire et ont enlevé leur bandeau, demandez-leur d'expliquer au groupe à quoi sert leur objet et pourquoi il est important.
- Au lieu de chercher un partenaire qui a le même objet, demandez aux enfants de trouver quelqu'un qui possède un objet complémentaire (par exemple, une brosse à dents et de la pâte dentifrice, du savon et de l'eau).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PARTENAIRES POUR L'HYGIÈNE SUITE

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : L'HYGIÈNE PERSONNELLE

Pourquoi avoir une bonne hygiène personnelle ?

Une bonne hygiène contribue à la santé, à la beauté, au confort et à l'interaction sociale. L'hygiène contribue à la prévention des maladies. Elle aide également à isoler la maladie. Une bonne hygiène vous aide à rester en bonne santé et à éviter de tomber malades. Si vous êtes malades, une bonne hygiène peut réduire le risque de contagion.

Exemples d'hygiène personnelle :

- Se laver le corps et les cheveux chaque jour.
- Se laver plus souvent les mains et le visage.
- Hygiène dentaire : se laver les dents et passer du fil dentaire chaque jour.
- Laver les habits et faire le ménage dans son domicile.
- En règle générale, éviter les liquides corporels tels que les matières fécales, l'urine et le vomi.
- Ne pas toucher des animaux avant de manger.
- Éviter le contact direct ou indirect avec des gens qui ont une mauvaise hygiène.
- Tenir un mouchoir devant la bouche ou utiliser la région du coude pour tousser ou éternuer, et non pas la main nue. Se laver les mains après avoir toussé ou éternué.
- Éviter les habitudes telles que se mettre les doigts dans le nez, se toucher le visage, et ainsi de suite.
- Se laver les mains avant de manger.
- Ne pas se lécher les doigts avant de tourner des pages.
- Ne pas se ronger les ongles.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

RELAIS DES IMAGES D'ALIMENTS



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires pour assurer une bonne alimentation.

But du jeu

Faire une course de relais qui consiste à déterminer quel est l'aliment qui correspond à une description.

Matériel nécessaire

Matériel

- Fiches d'images des aliments sains : 1 pile par équipe (voir les exemples)
- Craie : pour créer la course de relais et pour tracer une ligne de départ

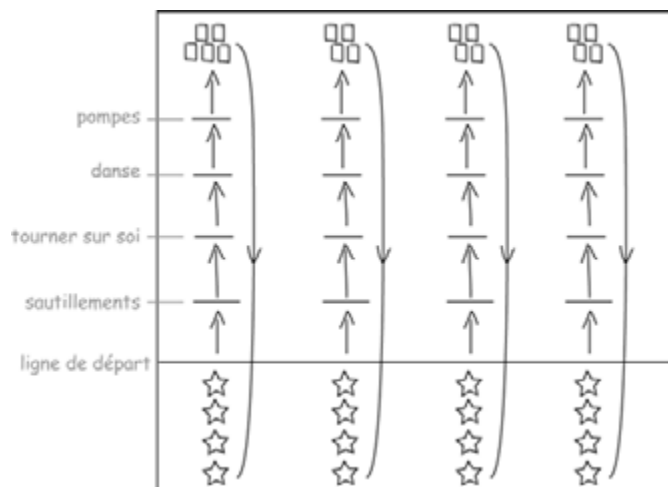
Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

- ⚠ Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sans obstacle.
1. Faites des groupes de 3 à 6 enfants.
2. Tracez une ligne de départ à la craie à l'une des extrémités de l'aire de jeu.
3. Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière cette ligne (comme sur le schéma).
4. Placez une pile de fiches d'images des aliments sains à environ 10 mètres de distance de chaque équipe (voir le schéma).
5. À la craie ou à l'aide de repères, déterminez quatre points d'arrêt entre chaque équipe et ses fiches d'images des aliments sains (voir le schéma).
6. Demandez aux enfants de penser à différentes sortes d'aliments. Quelles sont leurs points communs et en quoi sont-ils différents ?
7. Demandez-leur d'énumérer quatre groupes alimentaires principaux (voir la fiche de renseignements). Expliquez-leur qu'ils vont participer à un jeu qui consiste à déterminer quels aliments appartiennent à chacun de ces quatre groupes alimentaires.
8. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, vous dites le nom d'un groupe alimentaire.
 - Le premier membre de chaque équipe fait la course de relais et effectue les activités suivantes à chaque repère le long de son trajet :
 - Repère 1 : 5 sauts sur place.
 - Repère 2 : 5 tours sur soi-même.
 - Repère 3 : mouvement de danse préféré.
 - Repère 4 : 3 pompes.
 - Après le 4^e repère, les enfants courent vers les fiches d'images des aliments sains de leur équipe et choisissent la fiche qui correspond le mieux à la description donnée au début de la partie. Ils tiennent la fiche en l'air, et si vous (l'animateur) êtes d'accord avec leur choix, ils reviennent directement en courant vers leur équipe.
 - Avant que le deuxième enfant de chaque équipe ne commence, vous donnez le nom d'un autre groupe alimentaire à identifier.
9. Le jeu continue jusqu'à ce que chaque enfant ait eu l'occasion d'identifier 1 ou 2 aliments.

RELAIS DES IMAGES D'ALIMENTS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants identifient-ils les bonnes fiches d'images des aliments sains ?
- Les enfants terminent-ils la course de relais correctement avant de s'approcher des fiches d'images des aliments sains ?
- Les enfants se soutiennent-ils mutuellement ?



Discussion

Réflexion

- Lequel des aliments que vous avez vus sur les fiches d'images des aliments sains est votre préféré ? Pourquoi ? Quel est celui que vous aimez le moins ? Pourquoi ?
- Pour quels groupes alimentaires était-il le plus difficile de trouver des images d'aliments ? Pourquoi ?

Connexion

- Quels sont les quatre groupes alimentaires principaux ?
- Dans une semaine normale, à quel groupe alimentaire appartiennent les aliments que vous mangez le plus ? Ceux que vous mangez le moins ? Pourquoi ?

Application

- Pourquoi est-il bon pour votre santé de manger des aliments des quatre groupes ?
- L'un d'entre vous peut-il me donner un exemple de repas facile à préparer qui contient des aliments des quatre groupes ?

RELAIS DES IMAGES D'ALIMENTS *SUITE*



Variantes

- Fabriquez des fiches des groupes alimentaires et donnez le nom d'aliments spécifiques (par exemple « maïs »). Mettez les enfants au défi d'identifier le groupe alimentaire auquel appartient le « maïs ».
- Allongez la course de relais.
- Ajoutez des obstacles et des défis à relever pendant la course.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES GROUPES ALIMENTAIRES

Pouvez-vous me donner les quatre groupes alimentaires principaux, ainsi que des exemples ?

1. Céréales : pain, céréales pour le petit-déjeuner, pâtes, pommes de terre, riz
2. Produits laitiers : lait, fromage, yaourt
3. Viande : bœuf, porc, poulet, poisson, fruits de mer
4. Fruits et légumes : bananes, ananas, poivrons, brocoli

Quelle est l'importance des quatre groupes alimentaires ?

Une alimentation équilibrée qui comporte des aliments des quatre groupes alimentaires est essentielle car elle nous permet d'être rassasiés et de rester en bonne santé. Il est également important de manger des aliments dans les bonnes proportions et de diversifier votre alimentation, car chaque aliment nous fournit différents nutriments et vitamines dont notre corps a besoin pour rester en bonne santé. Lorsque vous choisissez ce que vous allez manger, il est important de se souvenir des quatre groupes alimentaires et de tous les inclure dans votre alimentation quotidienne.

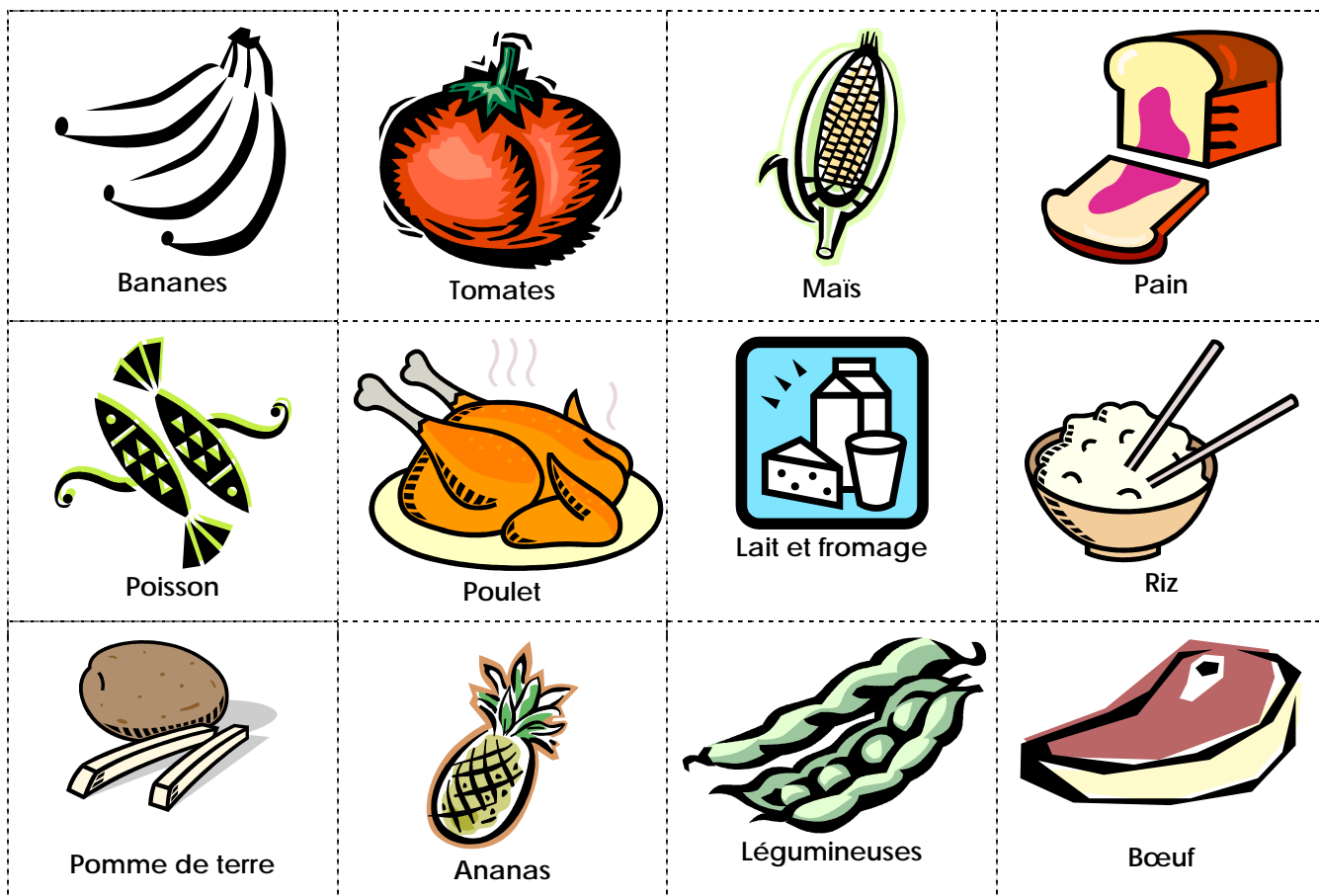
Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

RELAIS DES IMAGES D'ALIMENTS SUITE

EXEMPLES DE FICHES D'ALIMENTS SAINS

Faites une photocopie pour chaque équipe et découpez le long des lignes pointillées.

Vous pouvez également faire vos propres dessins ou simplement écrire les mots sur des fiches distinctes.



LA FUMÉE PASSIVE



Apprentissage clé

*Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour toujours faire des choix sains.
Comprendre les conséquences des choix malsains.*

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants courent pour échapper aux cigarettes.

Matériel nécessaire

Matériel

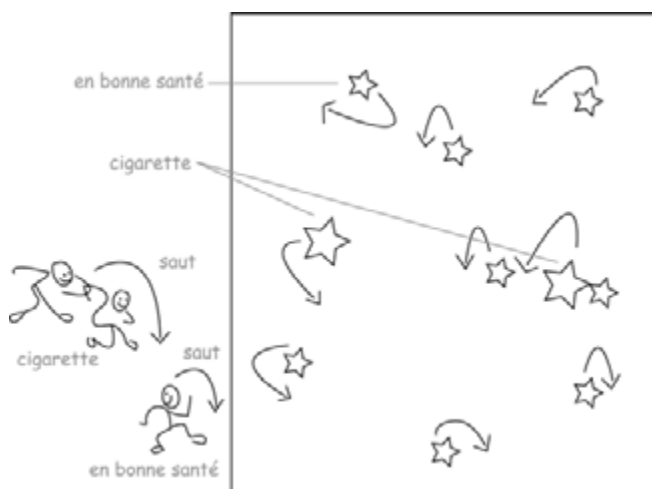
- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez 2 ou 3 volontaires pour jouer le rôle des cigarettes.
2. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est un jeu de chat.
 - Le reste des enfants est en bonne santé et leur objectif est de rester à l'écart des cigarettes.
 - Tous les enfants ne peuvent se déplacer qu'en sautant sur l'aire de jeu.
 - Si un enfant se fait attraper par une cigarette, il doit prendre le bras de la cigarette et l'aider à attraper davantage d'enfants.
 - Chaque enfant qui se fait attraper se joint au groupe de la cigarette en le prenant par le bras.
3. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un enfant en bonne santé.



Points à contrôler

- Les enfants qui se sont fait attraper restent-ils bras dessus, bras dessous avec les cigarettes ?
- Les enfants jouent-ils avec fair-play et admettent-ils quand ils se sont fait attraper ?

LA FUMÉE PASSIVE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous vous êtes fait attraper par une cigarette ?

Connexion

- Pourquoi pensez-vous que la fumée est mauvaise pour la santé ?
- L'un d'entre vous sait-il comment votre santé est affectée lorsque vous inhalez la fumée dégagée par d'autres personnes ? Remarque : la fumée passive est la fumée que vous respirez qui provient d'un fumeur à côté de vous. Des études ont démontré que la fumée passive est aussi dangereuse que la fumée qu'on inhale en fumant soi-même.
- Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer une fois qu'on a commencé ?

Application

- Est-ce que quelqu'un sait ce qu'on peut faire pour aider un fumeur qui veut arrêter de fumer ?



Variantes

- Demandez aux enfants en bonne santé de se mettre en file indienne et de se souvenir du nom des enfants qui se trouvent devant et derrière eux. Puis commencez le jeu comme d'habitude. Chaque fois qu'un enfant se fait attraper par une cigarette, il doit donner le nom d'une des personnes entre lesquelles il était au début du jeu. Cette personne « passive » est alors considérée comme attrapée, doit rejoindre le milieu de la chaîne de la cigarette, et ne peut donc attraper personne. Elle est obligée de suivre le reste des cigarettes, et n'a aucun contrôle sur elle-même.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LA FUMÉE PASSIVE *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA FUMÉE PASSIVE

Quels sont les dangers liés à la fumée passive ?

La fumée passive est la fumée de tabac inhalée par un non-fumeur. La fumée passive est particulièrement dangereuse pour les enfants et les femmes enceintes, parce que les poisons qui se trouvent dans les cigarettes peuvent avoir un effet nocif sur le développement de l'enfant. La fumée passive peut :

- endommager les poumons des enfants et causer des infections respiratoires fréquentes des problèmes respiratoires à long terme
- endommager les oreilles des enfants et causer des infections aux oreilles fréquentes ou la perte permanente de l'ouïe
- causer des malformations aux bébés dans le ventre de leur mère si cette dernière est exposée à la fumée passive ou qu'elle fume
- augmenter le risque du syndrome de la mort subite du nourrisson
- causer des maladies graves comme le cancer, les maladies du cœur et les accidents cardiovasculaires cérébraux

Informations (traduites) provenant du site : www.entnet.org

Qu'est-ce que la dépendance ?

La dépendance survient lorsqu'une personne n'a aucune maîtrise sur le fait de fumer, de prendre de la drogue ou de boire de l'alcool. Une personne qui est dépendante d'un produit (comme les cigarettes) s'y est tellement habituée qu'il lui en faut absolument.

On peut devenir dépendant de nombreuses substances, telles que les cigarettes, les médicaments, l'alcool, et même la colle ! Certains produits engendrent une plus grande dépendance que d'autres : les drogues dures comme l'héroïne créent une si forte dépendance qu'il suffit d'en prendre une fois pour en devenir dépendant.

Que se passe-t-il si mon ami fume ?

Si vous avez un ami qui fume ou prend du tabac, vous pouvez l'aider en l'encourageant à arrêter. Voici quelques raisons que vous pouvez mentionner :

- Cela nuira à sa santé.
- Cela lui donnera une mauvaise haleine.
- Cela lui donnera des dents jaunes.
- Cela amoindra son endurance lorsqu'il courra ou fera du sport.
- Cela coûte cher.

Si vous pensez que cela peut être utile, vous pouvez amener à votre ami des coupures de journaux qui expliquent les dangers de la cigarette. Cela l'encouragera peut-être à en apprendre davantage. Mais votre ami se mettra peut-être un peu en colère. Personne n'aime s'entendre dire qu'il fait quelque chose de mal.

Entre-temps, il peut être utile de parler avec un parent ou un maître d'école pour leur dire que vous vous faites du souci pour votre ami. Lorsque ce dernier sera prêt à arrêter définitivement, un adulte pourra l'y aider. S'il décide d'arrêter, soutenez-le.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

LE DÉFI DES DÉCHETS



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain.

But du jeu

Une compétition par équipes qui a pour but d'éliminer le plus de déchets possible dans un délai donné.

Matériel nécessaire

Matériel

- Seau ou poubelle : 1
- Déchets : 3 par enfant

Nombre d'enfants

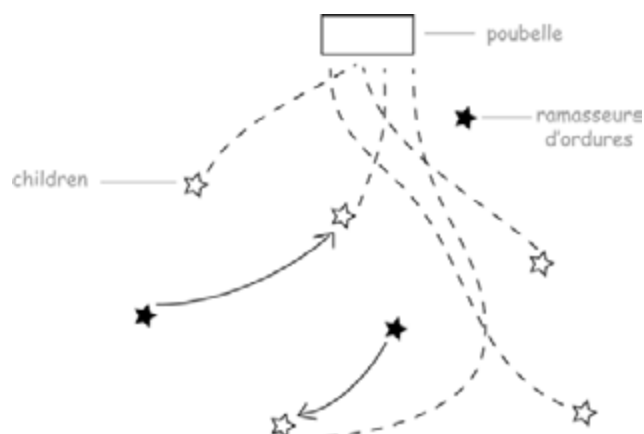
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Délimitez clairement une aire de jeu assez grande pour permettre aux enfants de courir en toute sécurité. Expliquez-leur quelles en sont les limites.
2. Placez un seau au centre de l'aire de jeu. Expliquez que ce seau représente la poubelle.
3. Demandez de 2 à 4 volontaires.
4. Expliquez-leur qu'ils joueront le rôle des ramasseurs d'ordures.
5. Demandez à tous les autres enfants de prendre 3 déchets chacun.
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est un jeu de chat.
 - Les ramasseurs d'ordures essaient d'attraper les enfants qui tiennent les déchets en main.
 - Si ces derniers se font attraper, ils doivent jeter un déchet à la poubelle et continuer de jouer.
 - Les ramasseurs d'ordures travaillent en équipe pour essayer d'attraper le plus d'enfants possible en 3 minutes.
 - Vous chronométrez chaque équipe de ramasseurs d'ordures.
 - À la fin de chaque période de 3 minutes, le nombre de déchets mis à la poubelle est compté.
7. Répétez le jeu, en laissant une autre équipe de volontaires ramasseurs d'ordures rassembler autant de déchets que possible en 3 minutes.
8. Comptez le nombre de déchets dans la poubelle après chaque période de 3 minutes, pour que les enfants sachent quel est le record à battre.



Assurez-vous que les enfants font attention aux autres lorsqu'ils courent dans tous les sens pour éviter les ramasseurs d'ordures.



LE DÉFI DES DÉCHETS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants qui se font attraper mettent-ils un déchet à la poubelle ?
- Les ramasseurs d'ordures font-ils de grands efforts pour rassembler autant de déchets que possible ?



Discussion

Réflexion

- À quoi pensiez-vous en jouant le rôle des ramasseurs d'ordures ?

Connexion

- En quoi votre manière de penser lorsque vous étiez ramasseurs d'ordures est-elle différente ou semblable à votre manière de penser lorsque vous voyez des déchets par terre en marchant dans la rue ?
- Pourquoi est-ce important de mettre les déchets à la poubelle ?

Application

- Quelle différence cela ferait-il dans la société si tout le monde pensait à ramasser les ordures chaque jour ?



Variantes

- Prenez tous les déchets (soit 3 déchets par enfant) et mettez-les dans un autre seau. Demandez aux enfants de ramasser un déchet à la fois dans le seau et de le semer quelque part sur le terrain de jeux tout en évitant les ramasseurs d'ordures. S'ils se font attraper, ils doivent ramasser un déchet par terre et le mettre à la poubelle.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE DÉFI DES DÉCHETS *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : L'IMPACT DES DÉCHETS

L'impact des déchets sur l'environnement :

Les déchets peuvent avoir de nombreuses conséquences sur l'environnement. Ce n'est pas beau, et en plus, quand il y a des ordures par terre, les gens pensent qu'ils peuvent faire la même chose, que ce n'est pas grave de salir. Ça veut dire que ça commence par un déchet par terre, puis on en a deux, puis trois, puis quatre, et ainsi de suite. Les déchets peuvent arriver dans les rivières et les canaux, où ils polluent l'eau.

L'impact des déchets sur les animaux :

Les animaux sont parfois piégés ou empoisonnés par les déchets, et ils s'étouffent souvent avec. La vermine et les maladies circulent davantage là où il y a beaucoup de déchets.

L'impact des déchets sur l'homme :

Les boîtes qui peuvent contenir de l'eau de pluie, comme les gobelets et les cannettes, permettent aux moustiques de se reproduire, notamment ceux qui transmettent des maladies comme le virus du Nil occidental. Les déchets sont également dangereux sur la route et provoquent parfois des accidents.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

LE RELAIS D'EAU



Apprentissages clés

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour créer et protéger un environnement sain.

But du jeu

Une course de relais qui nécessite une forte concentration sur l'équilibre.

Matériel nécessaire

Matériel

- Seaux :
2 par équipe
- Gobelets :
1 par équipe
- Eau

Nombre d'enfants

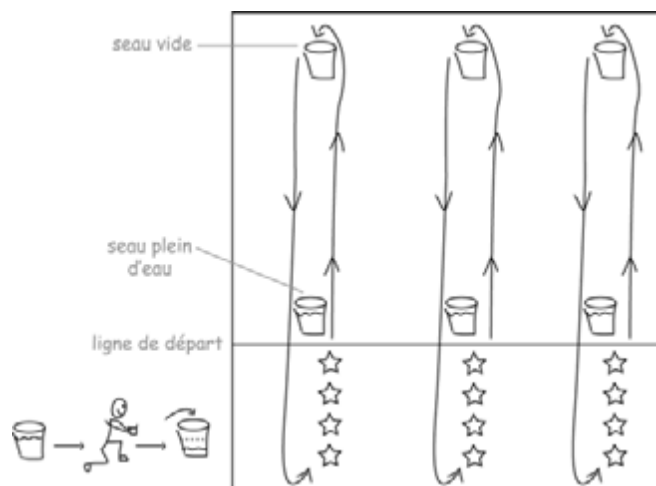
- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou à l'aide de repères.
2. Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
3. Demandez à chaque groupe de se mettre en ligne droite derrière la ligne de départ.
4. Mettez un seau d'eau sur une chaise ou par terre devant chaque équipe.
5. Mettez un seau vide sur une autre chaise (ou par terre) à 10 ou 15 mètres de distance de chaque équipe (voir le schéma).
6. Tracez une ligne sur les seaux vides qui se trouvent à l'extrémité de l'aire de jeu. Elle doit indiquer le niveau auquel les enfants peuvent raisonnablement remplir le seau en fonction de la taille du gobelet qu'ils utilisent pour transférer l'eau et du temps que vous voulez allouer à l'activité (voir le schéma).
7. Donnez un gobelet à chaque équipe.
8. Expliquez et faites une démonstration :
 - Il s'agit d'une course de relais.
 - Chaque enfant tient le gobelet de son équipe à son tour. Les enfants doivent premièrement tremper le gobelet dans le seau d'eau devant eux, puis marcher prudemment jusqu'au seau vide en face de leur équipe et y verser l'eau du gobelet.
 - Une fois qu'ils ont versé l'eau de leur gobelet, ils doivent revenir en courant vers leur équipe et taper dans la main de l'enfant suivant de la file. Ce dernier prend le gobelet et commence à son tour.
 - Le but du jeu est de transférer assez d'eau pour atteindre la ligne tracée sur le seau et d'en renverser le moins possible.



Assurez-vous d'essuyer l'eau renversée immédiatement afin que les enfants ne glissent pas.



Points à contrôler

- Les enfants font-ils de grands efforts pour ne pas renverser d'eau ?
- Les enfants encouragent-ils leurs coéquipiers en attendant leur tour ?

LE RELAIS D'EAU *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous fait pour réussir à ne pas renverser d'eau pendant cette course ?

Connexion

- Pourquoi pensez-vous qu'il est important de ne pas renverser ni gaspiller d'eau ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour vous assurer d'utiliser l'eau sagement ?



Variantes

- Remplacez les seaux par des gobelets et les gobelets par des cuillères.
- Placez la ligne plus haut sur le seau.
- Si le jeu se fait à l'intérieur : chaque enfant qui renverse de l'eau doit s'arrêter, poser son gobelet par terre et courir prendre un chiffon pour essuyer l'eau renversée avant de pouvoir continuer. Si le jeu se passe à l'extérieur : chaque enfant qui renverse de l'eau doit s'arrêter, poser son gobelet par terre, courir jusqu'à la ligne de départ et revenir à son gobelet, puis continuer.
- Créez une course d'obstacles entre les deux seaux.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA CONSOMMATION DE L'EAU

Pourquoi économiser l'eau ?

L'eau est un élément essentiel à la vie sur terre. Nous avons besoin d'eau pour irriguer les champs, pour rester propre, pour fournir de l'électricité, pour maîtriser les incendies et pour rester en vie ! Le problème, c'est que les gens utilisent l'eau douce de notre planète plus rapidement qu'elle ne peut se reconstituer. Économiser l'eau est bon pour la planète, pour votre famille et pour votre communauté.

Utiliser l'eau sagement :

Utiliser l'eau sagement signifie l'économiser lorsque vous le pouvez, et ne pas la gaspiller.

Lorsque vous utilisez l'eau sagement, vous aidez l'environnement. Vous économisez l'eau pour les poissons et les animaux. Vous contribuez à préserver les réserves d'eau potable. Lorsque vous utilisez l'eau sagement, vous économisez de l'énergie. Vous économisez l'énergie que votre fournisseur d'eau utilise pour traiter l'eau et l'amener jusque chez vous, et l'énergie que votre famille utilise pour la chauffer.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

CHAT-DÉPENDANCE



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour toujours faire des choix sains. Éviter d'attraper les maladies qui peuvent être prévenues. Comprendre les conséquences des choix malsains.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants qui se tiennent d'un côté du terrain de jeux essaient de toucher et de capturer les enfants de l'équipe adverse.

Matériel nécessaire

Matériel

- Craie ou repères (quelque chose qui puisse servir à délimiter l'aire de jeu)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

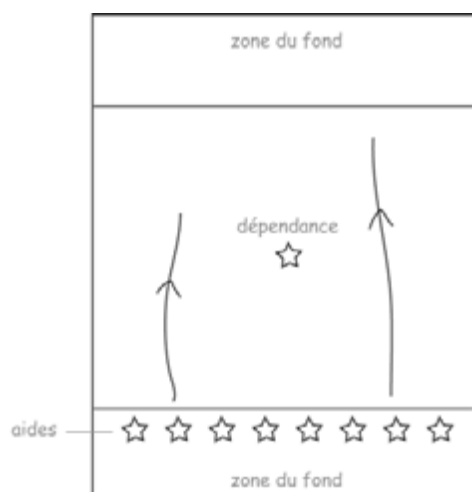
Règles du jeu

⚠ Vérifiez que l'aire de jeu est propre et sûre.

1. À la craie, tracez une grande aire de jeu en forme de rectangle, avec deux zones du fond (voir le schéma).
2. Demandez aux enfants s'ils savent ce qu'est la dépendance et s'ils peuvent vous donner un exemple de substance dont les gens deviennent facilement dépendants. (Par exemple : la nicotine, l'alcool, la colle, l'héroïne, la marijuana.)
3. Demandez-leur s'ils connaissent des endroits ou des programmes dans leur communauté qui aident les gens qui souffrent de telles dépendances. (Par exemple : les conseillers psychologiques, les médecins, les membres de la famille, les cliniques.) Dans ce jeu, les gens et les programmes qui aident ceux qui souffrent d'une dépendance sont appelés les « aides ».
4. Expliquez aux enfants que le jeu souligne le fait que les choix malsains peuvent conduire à une dépendance.
5. Demandez à un volontaire de jouer le rôle de la « dépendance ».
6. Demandez-lui de se tenir au centre de l'aire de jeu.
7. Demandez 3 ou 4 volontaires pour jouer le rôle des « aides ».
8. Demandez à tous les autres enfants de former une ligne à l'une des extrémités du terrain de jeux, dans une zone du fond.
9. Expliquez et faites une démonstration :
 - Tous les joueurs se mettent en ligne derrière une des zones du fond. Lorsque la « dépendance » dit « J'essaie », tous les enfants choisissent de faire l'un des signes suivants :
 - FUMER : 2 doigts devant la bouche
 - BOIRE DE L'ALCOOL : faire la forme d'un verre avec la main
 - PRENDRE DES DROGUES ILLÉGALES : se mettre la main autour du bras
 - Une fois le signe fait, la « dépendance » dit « dépendance » et tous les enfants essaient de traverser le terrain de jeux en courant jusqu'à l'autre zone du fond.

CHAT-DÉPENDANCE *SUITE*

Règles du jeu – suite



- Pendant qu'ils courent, la « dépendance » essaie de toucher gentiment autant d'enfants que possible avant que ces derniers n'atteignent l'autre extrémité.
 - Les enfants touchés se joignent à la « dépendance » et s'efforcent d'attraper les enfants restants lorsqu'ils essaient de traverser le terrain de jeux.
 - Au début de chaque partie, la « dépendance » dit « J'essaie » puis « dépendance ».
 - Toutes les 2 ou 3 fois que les enfants traversent le terrain de jeux en courant, l'animateur dit « Les aides passent à l'action ». Lorsque vous dites « les aides passent à l'action », les enfants touchés par la « dépendance » s'immobilisent sur-le-champ, les jambes écartées. Les « aides » essaient alors de ramper entre leurs jambes. Ils ont environ 30 secondes pour ramper entre les jambes d'autant d'enfants que possible. L'animateur compte à rebours depuis 30 à voix haute pour que les « aides » sachent combien de temps il leur reste. Les « aides » doivent revenir à la ligne de départ accompagnés des enfants entre les jambes desquels ils ont ramper avant la fin des 30 secondes, sinon ils doivent se joindre à l'équipe de la « dépendance ».
 - Tout enfant qui s'est fait aider par les « aides » quitte alors l'équipe de la « dépendance » et se joint au groupe d'enfants qui se trouve dans la zone du fond.
 - Lorsque les 30 secondes se sont écoulées, l'animateur crie « Les aides ont terminé » et l'équipe de la « dépendance » reprend le jeu en disant « J'essaie ».
10. Le jeu se poursuit, l'équipe de la « dépendance » essaie d'augmenter la taille de son équipe et les « aides » s'efforcent de la diminuer.
 11. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine. Vous pouvez le recommencer avec de nouveaux volontaires dans le rôle de la « dépendance » et des « aides ».



Points à contrôler

- Les enfants comprennent-ils la signification des signes qu'ils font ?
- Les enfants qui se sont fait attraper par la « dépendance » se joignent-ils à l'équipe de cette dernière ?
- Lorsque vous dites « Les aides passent à l'action », les « aides » s'efforcent-ils de courir entre les jambes des enfants qui se sont joints à l'équipe de la « dépendance » ?

CHAT-DÉPENDANCE SUITE



Discussion

Réflexion

- Quels étaient les signes que vous faisiez chaque fois que la « dépendance » disait « J'essaie » ?
- Combien d'entre vous se sont-ils fait attraper par la « dépendance » après n'avoir « essayé » que 1 à 3 signes ?
- Qu'est-ce que ce jeu nous apprend au sujet de la dépendance ?
- Combien d'entre vous étaient des « aides » ? Qu'avez-vous ressenti en aidant les enfants qui s'étaient fait attraper par la « dépendance » ?
- Combien d'entre vous se sont-ils fait aider par les « aides » ? Qu'avez-vous ressenti en travaillant avec l'équipe de la « dépendance » pendant un moment avant de revenir dans votre équipe première ?

Connexion

- À votre avis, quels sont les dangers liés au fait d'essayer de fumer des cigarettes, de boire de l'alcool ou de prendre des drogues illégales ?
- Avez-vous déjà rencontré quelqu'un qui a un problème de dépendance ? Quels sont les symptômes de la dépendance ?
- Pensez-vous que les gens qui dépendent d'une substance peuvent recevoir de l'aide ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour éviter de devenir dépendant d'une substance ?
- Où pouvez-vous chercher de l'aide si vous devenez dépendant ?
- Comment pouvez-vous aider vos amis et votre famille à éviter de devenir dépendants d'une substance ?



Variantes

- Commencez le jeu avec 2 ou 3 enfants dans le rôle des « dépendances ».
- Lorsque vous dites « *Les aides passent à l'action* », laissez la « dépendance » libre de ses mouvements. Son travail consiste à attraper autant d'« aides » que possible pendant que ces derniers s'efforcent d'aider les enfants qui se sont fait toucher par la « dépendance ». Une fois touchés, les « aides » doivent repartir en courant vers une des zones du fond avant de pouvoir continuer à apporter leur aide.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA DÉPENDANCE

Qu'est-ce que la dépendance ?

Une dépendance se définit comme l'état d'une personne qui devient émotionnellement ou physiquement dépendant de quelque chose. Lorsque la dépendance comprend des drogues ou de l'alcool, cela signifie souvent qu'elle en prend trop et qu'elle en a besoin. Cela peut avoir de nombreuses conséquences négatives sur la vie et la santé.

Les dépendances peuvent contrôler la vie d'une personne en influant sur sa capacité à réfléchir, à travailler et à côtoyer des gens. Elles peuvent également avoir de graves conséquences pour la santé, comme le cancer des poumons, des problèmes de foie et de cœur.

Les dépendances commencent souvent par une simple expérimentation. Certaines drogues provoquent une dépendance plus forte que d'autres. Certaines personnes sont plus susceptibles de devenir dépendantes que d'autres.

Comment peut-on se libérer d'une dépendance ?

Souvent, la seule manière d'éliminer une dépendance consiste à cesser complètement de prendre la substance. Cela peut être très difficile à faire. Les personnes qui veulent réussir à se libérer d'une dépendance ont recours à l'aide de leur famille, des médecins et des ressources professionnelles.

Il est important qu'ils soient informés des graves effets négatifs de la drogue et de l'alcool. Les enfants doivent se soutenir mutuellement afin de prendre de sages décisions en matière de drogue et d'alcool plutôt que de pousser les autres à les essayer.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

LA PASSE DU RHUME



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies afin d'éviter d'attraper des maladies qui peuvent être prévenues. Prendre soin de soi et des autres.

But du jeu

Un jeu de chat avec le ballon au cours duquel les enfants tentent d'éviter de recevoir des lettres du mot « RHUME ».

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballon mou : 1

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de se tenir debout en rond.
3. Demandez aux enfants de donner les symptômes du rhume (par exemple : éternuements, mal de gorge, toux, mal de tête, fatigue, et ainsi de suite). (Voir la fiche de renseignements à la page J391 pour de plus amples informations.)
4. Demandez à chaque enfant de choisir un symptôme et d'en jouer le rôle.
5. Demandez aux enfants d'annoncer le symptôme choisi. (Encouragez chaque enfant à choisir un symptôme différent.)
6. Demandez un volontaire par groupe. Donnez un ballon à chaque volontaire.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le ballon représente un « rhume ».
 - Le volontaire doit commencer le jeu en lançant le ballon en l'air et en disant le nom d'un symptôme.
 - Aussitôt que le ballon est lancé, tous les enfants s'éparpillent, sauf l'enfant dont le symptôme vient d'être nommé. Cet enfant doit essayer d'attraper le ballon aussi vite que possible.
 - Après avoir attrapé le ballon, l'enfant crie « Stop ! » et tous les enfants doivent s'immobiliser. L'enfant qui tient le « rhume » doit alors essayer de toucher l'enfant le plus proche avec le ballon. Les joueurs doivent lancer le ballon gentiment et viser les enfants en dessous des épaules. Si un enfant est touché, il reçoit la lettre « R » et annonce le symptôme suivant. Si le lanceur manque sa cible, il reçoit un « R ».
 - Chaque enfant joue le jeu et essaye d'éviter de recevoir toutes les lettres du mot « RHUME ».
 - Chaque fois qu'un enfant est touché par le ballon ou que le lanceur manque sa cible, il reçoit une lettre du mot « RHUME ».
 - Le lanceur annonce le symptôme suivant.
8. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Vérifiez que l'aire de jeu ne comporte pas d'obstacle.



LA PASSE DU RHUME *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants se souviennent-ils du symptôme qu'on leur a attribué ?
- Tous les enfants s'impliquent-ils ? Participent-ils ?



Discussion

Réflexion

- Quels symptômes du rhume ont été mentionnés dans ce jeu ?

Connexion

- L'un d'entre vous sait-il comment éviter d'attraper un rhume ?
- Comment guérit-t-on un rhume ?
- Est-il possible de propager un rhume en touchant les autres ? Comment ?
- Par le passé, lorsque vous aviez un rhume, qu'avez-vous fait pour en guérir ?

Application

- Que pouvez-vous faire à l'avenir pour éviter d'attraper un rhume ?
- Si vous en attrapez un, que pouvez-vous faire pour vous sentir mieux ?
- Que pouvez-vous faire si vous prenez soin d'une personne qui a un rhume ?



Variantes

- Indiquez plus d'un symptôme pour attraper le ballon.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LA PASSE DU RHUME *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LE RHUME

Qu'est-ce qu'un rhume ?

Un rhume est une infection qui touche le nez, la gorge et les oreilles. Le virus du rhume entre dans votre corps et vous rend malade. Votre système immunitaire travaille pour lutter contre le virus.

Indications du rhume :

Une fois que vous avez été en contact avec un virus du rhume, cela prend entre 2 et 3 jours pour que les symptômes de la maladie apparaissent. Si vous avez un des symptômes suivants, vous avez probablement un rhume :

- faible fièvre (entre 37,2° et 37,8° C)
- frissons
- gorge qui picote ou qui fait mal
- éternuements, nez qui coule, yeux humides
- toux
- sensation de fatigue, manque d'appétit
- congestion (lorsque votre nez est bouché et que vous avez de la peine à respirer)

Aider les enfants à se sentir mieux :

Bien qu'ils ne fassent pas disparaître le rhume plus rapidement, certains médicaments peuvent vous aider à vous sentir mieux pendant que vous attendez que votre rhume guérisse. Ne prenez aucun médicament à moins que vous ne le receviez d'un médecin ou d'un parent. Ils peuvent vous suggérer de prendre de l'aspirine ou de l'ibuprofène pour atténuer les douleurs musculaires et les maux de tête.

Voici quelques autres conseils pour se sentir mieux.

- Les boissons chaudes calment la toux et la gorge irritée tout en éliminant le mucus.
- Une douche, par la vapeur qu'elle produit, aide à déboucher et à calmer le nez irrité. Ou alors faites fonctionner un humidificateur (une petite machine silencieuse qui vaporise une fine brume dans l'air) pour soulager votre gorge irritée, votre nez bouché et vos yeux humides. Les humidificateurs rendent l'air plus humide, ce qui rend le mucus plus fluide.
- Ayez une alimentation équilibrée, dormez beaucoup et restez en bonne condition physique en faisant régulièrement de l'exercice.
- Mouchez-vous pour éliminer le mucus.
- Faites une sieste ou allez au lit plus tôt pendant quelques jours.
- Détendez-vous et prenez le temps de lire, d'écouter de la musique ou de regarder un film. Les enfants qui sont stressés se sentent plus mal lorsqu'ils ont un rhume.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

COUVRE, COUVRE, TOUSSE !



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter d'attraper des maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Un jeu semblable au jeu de canard-canard-oie dans lequel un enfant joue le rôle de la « tuberculose » et demande à d'autres enfants soit de se « couvrir la bouche », soit de « tousser ».

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de s'asseoir en rond.
3. Demandez un volontaire par groupe pour jouer le rôle de la tuberculose.
4. Expliquez et faites une démonstration :
 - La tuberculose fait le tour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre en marchant et tape les autres enfants doucement sur l'épaule.
 - Chaque fois que la tuberculose touche un enfant, elle choisit de dire « couvre-toi la bouche » ou « tousse ».
 - Si la tuberculose dit « couvre-toi la bouche », les enfants mettent la main devant la bouche et restent immobiles.
 - Si la tuberculose dit « tousse », l'enfant doit courir autour du cercle aussi vite que possible et essayer d'attraper la tuberculose.
 - En même temps, la tuberculose doit courir autour du cercle pour prendre la place de l'enfant avant que ce dernier n'y parvienne.
 - Si la tuberculose y arrive en premier, l'enfant prend le rôle de la tuberculose. Si la tuberculose se fait attraper par l'enfant, elle continue de jouer son rôle.



Points à contrôler

- Les enfants se mettent-ils la main devant la bouche lorsque quelqu'un dit « tousse » ?
- La tuberculose choisit-elle à chaque tour des enfants différents pour courir autour du cercle ?

COUVRE, COUVRE, TOUSSE ! SUITE



Discussion

Réflexion

- Pendant le jeu, qu'avez-vous dû faire lorsqu'on vous a donné une tape sur la tête ?

Connexion

- Pourquoi est-il important de mettre la main devant la bouche lorsque vous toussiez ou lorsque quelqu'un d'autre tousse ?
- Comment se transmet la tuberculose ?
- Est-ce qu'on peut attraper la tuberculose en touchant une personne qui est malade ?

Application

- Comment pouvez-vous vous protéger de la tuberculose ?



Variantes

- Demandez aux enfants du cercle de dire soit « couvre-toi la bouche », soit « tousse » lorsque la tuberculose leur donne une tape sur la tête. Si l'enfant dit « couvre-toi la bouche », la tuberculose touche l'enfant suivant. Si l'enfant dit « tousse », l'enfant et la tuberculose doivent courir autour du cercle.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA TUBERCULOSE

Comment attrape-t-on la tuberculose ?

La tuberculose se transmet d'une personne à une autre par l'air. Les gens qui sont atteints de la tuberculose vaporisent la bactérie dans l'air lorsqu'ils toussent, éternuent, parlent ou rient. Les personnes qui sont proches peuvent être infectées en respirant la bactérie. Pour être infecté, il faut généralement être exposé très longtemps à de l'air qui contient la bactérie de la tuberculose.

La tuberculose se transmet par l'air, et non pas en touchant les personnes malades.

Lorsqu'une personne respire la bactérie de la tuberculose, cette dernière se fixe dans les poumons et commence à se multiplier. À partir de là, la bactérie se déplace parfois dans d'autres parties du corps, comme les reins, les articulations et le cerveau. En général, l'infection est combattue par le système immunitaire du corps. Dans environ 10 % des cas, pourtant, l'infection devient active chez la personne infectée au cours de sa vie.

Comment pouvez-vous vous protéger de la tuberculose ?

- Mettez la main devant la bouche quand vous toussiez, et dites aux autres de faire de même.
- Assurez-vous que votre maison est bien aérée (ouvrez les fenêtres et les portes).
- Gardez votre environnement propre et rangé.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

LE CHOC DE LA DIARRHÉE



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Un jeu de passe par équipe dans lequel les enfants doivent lancer un ballon (représentant le sel, le sucre et l'eau) pour faire tomber les bâtons (la diarrhée).

Matériel nécessaire

Matériel

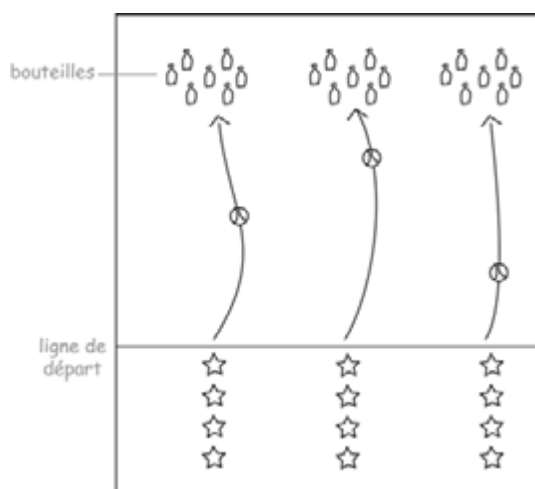
- Ballons : 3 par équipe
- Bouteilles, cônes ou bâtons (objets qui peuvent tomber par terre lorsqu'ils sont touchés par un ballon) : de 6 à 10 par équipe
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne de départ)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou avec des repères.
2. Faites des équipes de 6 à 8 enfants.
3. Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière la ligne de départ.
4. Mettez entre 6 et 10 bouteilles par terre (debout) à environ 10 ou 15 mètres de distance de chaque équipe (voir le schéma).
5. Dites aux enfants que ces bouteilles représentent la diarrhée.
6. Demandez-leur s'ils savent ce qu'on peut faire pour soulager la diarrhée.
7. Donnez trois ballons à chaque équipe.
8. Expliquez que ces ballons représentent une des manières de prendre soin de soi en cas de diarrhée. Ils représentent le sel, l'eau et le sucre.
9. Expliquez et faites une démonstration :
 - Chaque enfant lance à son tour les trois ballons depuis la ligne de départ avec l'intention de faire tomber les bouteilles.
 - Une fois les ballons lancés, il doit courir pour les récupérer et redresser les bouteilles.
 - Une fois les ballons récupérés et l'enfant de retour à la ligne de départ, l'enfant suivant peut lancer les ballons sur les bouteilles.
10. Continuez le jeu jusqu'à ce que tous les enfants aient joué 2 ou 3 tours.



LE CHOC DE LA DIARRHÉE *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants envoient-ils les ballons depuis la ligne de départ ?
- Les enfants récupèrent-ils les ballons et redressent-ils les bouteilles après avoir joué ?



Discussion

Réflexion

- Pendant le jeu, que représentaient les ballons ? Que représentaient les bouteilles ?
- Si vous réfléchissez au jeu, comment à votre avis pouvez-vous « abattre » ou traiter la diarrhée ?

Connexion

- Comment vous sentez-vous lorsque vous avez la diarrhée ?
- Est-ce que quelqu'un sait comment prendre soin de soi lorsqu'on a la diarrhée ?
- Quels sont les causes de la diarrhée ?

Application

- À l'avenir, que pouvez-vous faire si vous attrapez la diarrhée ?
- L'un d'entre vous sait-il comment préparer le remède contre la diarrhée ?
- Où pouvez-vous trouver de l'eau, du sucre et du sel pour le préparer ?



Variantes

- Augmentez la distance entre les joueurs et les bouteilles.
- Définissez un délai dans lequel faire tomber tous les bouteilles.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE CHOC DE LA DIARRHÉE *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA DIARRHÉE

Quels sont les causes de la diarrhée ?

La diarrhée peut être causée par :

- de la nourriture ou de l'eau qui contient des bactéries
- de la nourriture avariée
- certaines sortes de médicaments
- les virus et d'autres infections

Comment soigne-t-on la diarrhée ?

Buvez une solution hydratante. Vous pouvez préparer votre propre solution à la maison.

Assurez-vous que vos mains, les cuillères, le bol pour mélanger et les tasses sont propres.

Pour fabriquer un litre de solution hydratante à la maison, mélangez :

- une cuillère à café de sel
- huit cuillères à café de sucre
- un litre d'eau potable propre

Mélangez jusqu'à ce que le sel et le sucre soient dissous. Faites attention de ne pas mettre trop de sel. Le goût de la solution ne doit pas être plus salé que les larmes.

Les enfants doivent boire une tasse et demie de cette solution après chaque selle liquide. Les enfants de moins de 2 ans doivent boire une demi-tasse de solution après chaque selle liquide.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

LE BALLON DOCTEUR CHASSEUR



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies et les douleurs qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Une compétition entre deux équipes ayant comme objectif de toucher les joueurs de l'équipe adverse avec des ballons.

Matériel nécessaire

Matériel

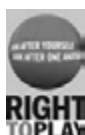
- Ballons mous : 3 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des équipes de 3 à 10 enfants. Assurez-vous d'avoir un nombre d'équipes pair.
 2. Mettez les équipes deux par deux, en appelant une équipe l'équipe A et l'autre l'équipe B.
 3. Expliquez que les équipes partenaires jouent l'une contre l'autre.
 4. Tracez une grande aire de jeu en forme de carré à la craie ou à l'aide de repères. Divisez l'aire de jeu en quatre zones : deux zones de sécurité et deux zones de jeu (voir le schéma). Il faut un terrain de jeux pour chaque groupe de deux équipes.
 5. Demandez à l'équipe A de se mettre d'un côté de l'aire de jeu et à l'équipe B d'aller de l'autre côté.
 6. Demandez un volontaire par équipe pour jouer le rôle du docteur.
 7. Marchez sur le terrain de jeux et montrez les différentes zones :
 - Zones de jeu : zones où les ballons peuvent être lancés et où les enfants peuvent être touchés par le ballon en dessous de la taille.
 - Zones de sécurité : zones où les enfants ne peuvent pas être atteints par les ballons.
 8. Donnez trois ballons à chaque équipe. Assurez-vous que les ballons sont assez mous et qu'ils ne font pas mal aux enfants.
 9. Expliquez et faites une démonstration :
 - Tous les enfants commencent dans la zone de sécurité.
 - Le but du jeu consiste à gentiment toucher les joueurs de l'équipe adverse avec les ballons.
 - Les joueurs ne peuvent lancer des ballons que depuis la zone de jeu.
 - Les ballons ne comptent que s'ils touchent un enfant en dessous de la taille et ne sont pas attrapés.
 - Si un ballon touche un enfant en dessous de la taille lorsqu'il se trouve dans la zone de jeu, cet enfant doit s'immobiliser.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants immobilisés font attention aux ballons lancés.
- Le docteur libère les enfants immobilisés en les touchant et en les amenant dans la zone de sécurité, pour autant qu'il ne soit pas touché lui-même en chemin.
 - Les deux enfants peuvent alors entrer dans le jeu à nouveau s'ils atteignent la zone de sécurité sans se faire toucher.
 - Si le docteur se fait toucher lorsqu'il se trouve en dehors de la zone de sécurité, il doit aussi s'immobiliser et ne peut pas « guérir » les autres enfants.

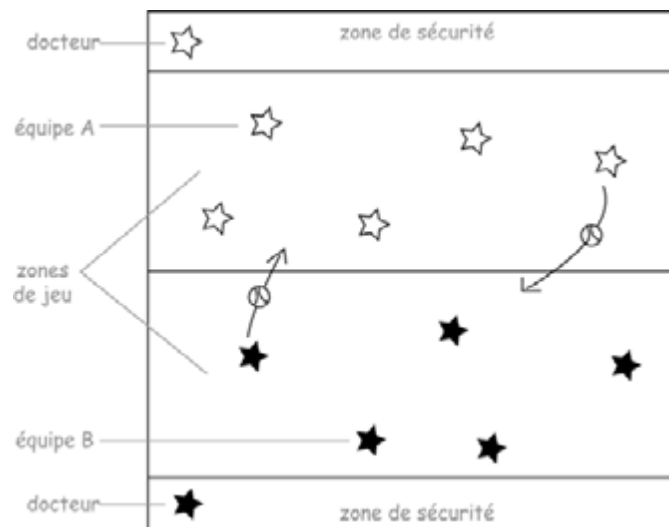


LE BALLON DOCTEUR CHASSEUR SUITE

Règles du jeu – suite

10. Le jeu est terminé lorsque tous les joueurs d'une équipe sont immobilisés.

⚠️ Rappelez aux enfants de lancer les ballons en dessous de la taille et de faire attention de ne pas trébucher sur leurs coéquipiers immobilisés.



Points à contrôler

- Les enfants qui ont été touchés par le ballon s'immobilisent-ils ?
- Les docteurs font-ils de grands efforts pour amener les enfants immobilisés dans les zones de sécurité ?
- Les enfants lancent-ils les ballons pour toucher les autres enfants en dessous de la taille ?

LE BALLON DOCTEUR CHASSEUR *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Pour ceux qui ont été touchés, qu'avez-vous ressenti quand vous avez dû vous immobiliser ? Qu'avez-vous ressenti quand le docteur est venu vous aider ?

Connexion

- Si les ballons représentent des « maladies » et que s'immobiliser signifie « tomber malade », en quoi ce jeu ressemble-t-il à la réalité ?
- Donnez-moi des exemples de maladies courantes dans notre communauté.

Application

- Où pouvez-vous aller lorsque vous vous sentez malades ?
- Dans la vie réelle, qu'est-ce qui nous aide à nous protéger des maladies (comme les zones de sécurité) ?



Variantes

- Utilisez plus de docteurs et plus de ballons.
- Agrandissez la zone de jeu et diminuez la taille de la zone de sécurité.
- Permettez aux enfants de poser une main à l'endroit où le premier ballon les a touchés (par exemple, s'il a été touché au bras, l'enfant se met la main sur le bras). S'ils sont touchés une deuxième fois, ils doivent poser l'autre main à cet endroit. S'ils sont touchés une troisième fois, ils s'immobilisent. S'ils parviennent à revenir dans la zone de sécurité avant d'être touché une troisième fois, ils sont guéris. Pour cette version du jeu, il faut utiliser plus de ballons.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

LE BALLON DOCTEUR CHASSEUR *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES MÉDECINS

Pourquoi est-il important d'aller chez le médecin ?

Il est recommandé que les enfants passent des examens médicaux réguliers. Ces examens se déroulent lorsque vous vous sentez bien. Ils donnent à votre médecin la possibilité de constater que vous grandissez normalement. C'est une bonne occasion pour vous et pour vos parents ou vos tuteurs de demander au médecin comment rester en bonne santé.

Aller chez le médecin quand vous vous sentez malades ou quand vous êtes blessés est également recommandé. Lorsque vous vous êtes blessés ou que vous vous sentez malades, le médecin peut vous aider à vous sentir mieux.

Que peut faire le médecin ?

Pendant l'examen, il peut :

- répondre à vos questions concernant votre corps et votre santé
- vous donner, ainsi qu'à vos parents ou à vos tuteurs, plus de renseignements sur les moyens de rester en bonne santé
- vous donner des médicaments si vous êtes malade
- vous aider à soigner votre corps si vous êtes blessé

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

ATTRAPEZ LES MÉDICAMENTS



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies que l'on peut prévenir.

But du jeu

Une compétition par équipe dans laquelle les enfants doivent attraper un ballon (le médicament) lancé par le docteur en étant à genoux.

Matériel nécessaire

Matériel

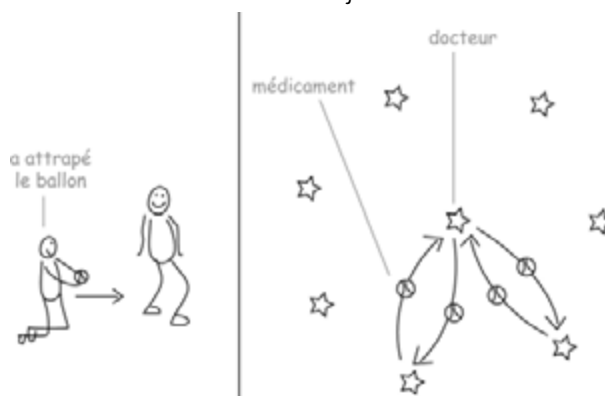
- Ballon :
1 par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de faire la ronde.
3. Demandez un volontaire par groupe; celui-ci jouera le rôle du docteur.
4. Donnez un ballon à chaque docteur.
5. Demandez aux enfants de donner les symptômes de la tuberculose. (Voir la fiche de renseignements à la page J405 pour de plus amples informations.)
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le ballon représente le médicament contre la tuberculose.
 - Les enfants restants jouent le rôle d'enfants malades de la tuberculose.
 - Ils doivent se mettre à genoux par terre.
 - Le docteur lance le médicament à chaque enfant dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - S'il attrape le médicament, l'enfant peut se lever.
 - Si le médicament tombe par terre, l'enfant doit rester à genoux, et les enfants qui se trouvent à ses deux côtés doivent également se mettre à genoux.
 - Le but du jeu consiste à avoir tous les enfants d'une équipe debout le plus vite possible. (Si vous jouez avec une seule équipe, chronométrez son temps de jeu et mettez-la au défi de battre son propre record à chaque tour.)
7. Lorsque vous êtes prêt à commencer une nouvelle partie, laissez d'autres enfants jouer le rôle du docteur.



Points à contrôler

- Les enfants se lèvent-ils lorsqu'ils attrapent le ballon ?
- Les enfants de chaque côté d'un enfant qui laisse tomber le ballon se mettent-ils à genoux ?

ATTRAPEZ LES MÉDICAMENTS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Que nous apprend ce jeu au sujet de la tuberculose et des médicaments ?
- Que nous apprend ce jeu sur la propagation de la tuberculose ?

Connexion

- Quels sont les symptômes de la tuberculose ?
- Si vous avez la tuberculose, pourquoi est-il important de recevoir des médicaments ?

Application

- Si nous ne prenons pas nos médicaments lorsque nous avons la tuberculose, quel effet cela aura-t-il sur notre entourage ?
- Que pouvons-nous faire pour éviter d'attraper la tuberculose ?



Variantes

- Demandez aux enfants qui ont la tuberculose de commencer le jeu allongés. Lorsqu'ils attrapent le ballon, ils peuvent s'asseoir. Lorsqu'ils l'attrapent à nouveau, ils peuvent se mettre à genoux. Quand ils l'attrapent pour la dernière fois, ils peuvent se lever. De même, si quelqu'un laisse tomber le ballon, les enfants à sa gauche et à sa droite doivent se coucher de nouveau. (Cette variante aide à montrer que les médicaments mettent du temps à agir.)



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ATTRAPEZ LES MÉDICAMENTS *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LA TUBERCULOSE

Comment attrape-t-on la tuberculose ?

La tuberculose se transmet d'une personne à une autre par l'air. Les gens qui sont atteints de la tuberculose vaporisent la bactérie dans l'air lorsqu'ils toussent, éternuent, parlent ou rient. Les personnes qui sont proches peuvent être infectées en respirant la bactérie. Pour être infecté, il faut généralement être exposé très longtemps à un air qui contient la bactérie de la tuberculose.

La tuberculose se transmet par l'air, et non pas en touchant les personnes malades.

Lorsqu'une personne respire la bactérie de la tuberculose, cette dernière se fixe dans les poumons et commence à se multiplier. À partir de là, la bactérie se déplace parfois dans d'autres parties du corps, comme les reins, les articulations et le cerveau. En général, l'infection est combattue par le système immunitaire du corps. Dans environ 10 % des cas, pourtant, l'infection devient active chez la personne infectée au cours de sa vie.

Comment pouvez-vous vous protéger de la tuberculose ?

- Mettez la main devant la bouche quand vous toussiez, et dites aux autres de faire de même.
- Assurez-vous que votre maison est bien aérée (ouvrez les fenêtres et les portes).
- Gardez votre environnement propre et rangé.

Comment pouvez-vous soigner la tuberculose ?

- Si vous pensez que vous avez la tuberculose, allez immédiatement chez le médecin.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

L'ATTRAPE-NEZ



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour soigner la douleur et protéger son bien-être.

But du jeu

Un jeu de devinette dans lequel un joueur appelé l'« attrape-nez » essaie de deviner ce qui cause les saignements de nez.

Matériel nécessaire

Matériel

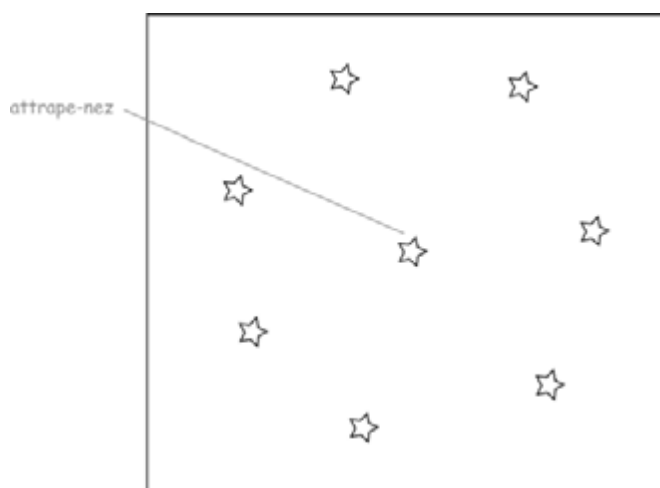
- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux membres du groupe de lever la main s'ils ont déjà saigné du nez.
2. Demandez-leur s'ils savent quoi faire lorsqu'ils saignent du nez.
3. Expliquez et faites une démonstration de ce qu'ils doivent faire :
 - Se pincer le milieu du nez
 - Se pencher en avant
 - Respirer par la bouche
 - Continuer de se pincer le nez pendant 10 minutes
 - Se lever ou s'asseoir
4. Demandez aux enfants de faire une démonstration de ce que vous venez de leur montrer.
5. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
6. Demandez à chaque groupe de former un cercle.
7. Demandez un volontaire qui sera l'attrape-nez.
 - L'attrape-nez quitte la salle ou ferme les yeux pendant que le groupe choisit le « nez ».
 - L'attrape-nez revient alors dans la salle (ou ouvre les yeux).
8. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu consiste à ce que le nez établisse un contact visuel avec les autres enfants et fronce le nez. Si un enfant reçoit un froncement de nez de la part de l'attrape-nez, il doit démontrer ce qu'il faut faire en cas de saignement de nez. Le nez doit essayer de froncer le nez à tous les joueurs avant que l'attrape-nez ne devine qui il est.
 - L'attrape-nez doit deviner qui est le nez.
 - L'attrape-nez a droit à trois essais pour deviner qui est le nez.
9. Une fois le jeu terminé, l'enfant qui jouait le rôle du nez devient le nouvel attrape-nez pour la partie suivante.



L'ATTRAPE-NEZ *SUITE*



Points à contrôler

- Après avoir reçu un froncement du nez, les enfants démontrent-ils correctement ce qu'il faut faire en cas de saignement ?
- L'attrape-nez est-il bien attentif aux nez des enfants ?



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en étant l'attrape-nez ?
- Qu'avez-vous fait lorsque le nez a froncé du nez dans votre direction ?

Connexion

- Quels sont les causes des saignements de nez ?
- Pourquoi devez-vous pencher la tête en avant lorsque vous avez un saignement de nez ?

Application

- À l'avenir, que pouvez-vous faire si vous saignez du nez ?



Variantes

- Les enfants peuvent choisir deux nez.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES SAIGNEMENTS DE NEZ

La plupart des saignements de nez semblent plus graves qu'ils ne le sont. En d'autres mots, les saignements de nez sont salissants, un peu désagréables et quelquefois même effrayants, mais ne sont généralement pas graves.

Qu'est-ce qui cause les saignements de nez ?

La plupart des saignements de nez surviennent lorsque les vaisseaux sanguins qui tapissent l'intérieur de votre nez se rompent et saignent. Ces vaisseaux sanguins sont très fragiles et se trouvent très près de la surface, ce qui les rend vulnérables aux blessures. Les raisons les plus courantes des saignements de nez sont les suivantes :

- un doigt ou un objet inséré dans le nez
- un rhume ou une allergie, en particulier lorsqu'on éternue, qu'on tousse ou qu'on se mouche
- l'air sec, qui rend l'intérieur du nez crevassé, recouvert de croûtes et qui cause des démangeaisons

Quelquefois, des blessures sur l'extérieur du nez, du visage ou de la tête peuvent causer des saignements de nez.

Si vous saignez du nez :

Allez voir un médecin si la cause de votre saignement de nez est une blessure, comme un coup de poing. Si votre nez se met à saigner tout seul, suivez les étapes ci-dessous :

- Ne vous couchez pas. Asseyez-vous ou restez debout.
- Utilisez des mouchoirs en papier ou un gant de toilette humide pour éponger le sang.
- Penchez la tête en avant (ne penchez pas la tête en arrière; cela peut faire couler le sang dans la gorge).
- Pincez-vous la partie molle du nez (juste en dessous de la partie osseuse du nez) et respirez par la bouche. Faites cela pendant 10 minutes. Assurez-vous que vous maintenez la pression pendant 10 minutes sans interruption.
- Ne vous mettez pas les doigts dans le nez, ne le frottez pas et ne vous mouchez pas : cela peut intensifier les saignements de nez.
- Demandez à un ami ou à un parent de surveiller le temps pour que vous vous pinciez le nez pendant 10 minutes au complet. Si votre saignement de nez ne s'arrête pas, pincez-vous le nez pendant 10 minutes supplémentaires. S'il continue toujours à saigner, vous ou votre parent ou tuteur devez parler à un médecin.

Raisons pour aller chez le médecin ou à l'hôpital :

- Vous vous sentez étourdi, faible, ou vous vous évanouissez.
- Votre nez saigne fortement ou vous semblez perdre de grandes quantités de sang.
- Vous venez de commencer de prendre un nouveau médicament.
- Vous présentez d'autres symptômes, comme des hématomes inhabituels sur tout le corps.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

L'ALERTE À LA FIÈVRE



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Un jeu d'équipe dans lequel les enfants travaillent ensemble pour garder le ballon sur le drap.

Matériel nécessaire

Matériel

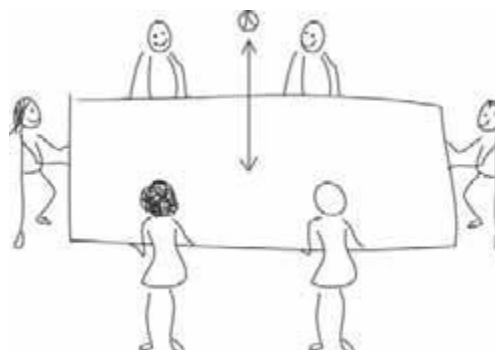
- Drap de lit : 1 par groupe
- Ballon : 1 par groupe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants s'ils connaissent quelqu'un qui a déjà attrapé la malaria.
2. Demandez aux enfants quel genre de fièvre ont les gens qui souffrent de la malaria (Voir la fiche de renseignements à la page J413.)
3. Faites des groupes de 6 à 8 enfants.
4. Donnez un drap à chaque groupe.
5. Demandez aux enfants de tenir un bout de la bordure du drap de leur équipe (voir le schéma).
6. Donnez un ballon à chaque équipe. Dites aux enfants que le ballon représente la fièvre dont les gens sont atteints lorsqu'ils souffrent de la malaria.
7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, le drap est par terre.
 - Le ballon est posé au milieu du drap.
 - Lorsque vous dites : « Forte fièvre ! », chaque équipe commence à lever et à abaisser son drap pour envoyer le ballon en l'air.
 - Le but du jeu consiste à garder le ballon sur le drap tout en essayant de le faire rebondir aussi haut que possible et autant de fois que possible en une minute.
8. Continuez le jeu et mettez les équipes au défi de battre leur propre record du nombre de fois que le ballon rebondit par minute.



Points à contrôler

- Les enfants travaillent-ils ensemble pour garder le ballon sur le drap ?
- Les enfants essaient-ils de faire rebondir le ballon aussi haut que possible ?
- Les membres de l'équipe communiquent-ils afin de réussir à garder le ballon sur le drap ?

L'ALERTE À LA FIÈVRE *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Que nous apprend ce jeu au sujet de la malaria ?

Connexion

- Avez-vous déjà eu de la fièvre ? Comment se sent-on lorsqu'on a de la fièvre, et que doit-on faire en pareil cas ?
- Quels sont les symptômes de la malaria ?

Application

- Comment pouvez-vous vous protéger contre la malaria ?



Variantes

- Faites des groupes plus petits, de 2 à 4 enfants. Si un plus petit nombre d'enfants tient le drap, le jeu devient plus difficile.
- Donnez moins de temps au groupe pour faire rebondir le ballon sur le drap autant de fois que possible (par exemple 30 secondes).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

L'ALERTE À LA FIÈVRE *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : TRAITEMENT DE LA MALARIA

Qu'est-ce que la malaria ?

La malaria est une maladie infectieuse très répandue dans les régions tropicales et subtropicales. Elle contamine entre 300 et 500 millions de personnes chaque année, dont un à trois millions meurent. Ce sont principalement des jeunes enfants de l'Afrique subsaharienne.

Comment attrape-t-on la malaria ?

- Par la piqûre d'un moustique infecté par certains parasites

Symptômes de la malaria

Les symptômes de la malaria comprennent la fièvre, des frissons, des douleurs articulaires, des vomissements, l'anémie et des convulsions. Il peut également y avoir une sensation de picotement sur la peau. Le symptôme classique de la malaria est un cycle de fièvre peu élevée suivie d'une forte fièvre (sensation soudaine de froid suivie par une raideur puis de la fièvre et des sueurs). Chaque cycle dure entre quatre et six heures, et survient tous les deux ou trois jours.

Comment pouvez-vous éviter d'attraper la malaria ?

- Prenez des médicaments avant, pendant et après une exposition aux moustiques
- Souvenez-vous que les médicaments ne sont pas toujours efficaces
- Couvrez-vous avec des vêtements supplémentaires la nuit ou restez à l'intérieur
- Évitez d'être dehors à l'aube ou au crépuscule
- Évitez de trainer près des eaux calmes ou stagnantes
- Gardez votre maison propre
- Dormez chaque nuit sous une moustiquaire imprégnée d'anti-moustiques
- Protégez-vous des moustiques en vaporisant de l'anti-moustiques dans votre chambre
- Éliminez toute eau stagnante de votre maison
- Mettez des grilles à vos fenêtres ou vaporisez de l'anti-moustiques sur vos rideaux
- Allez chez le médecin si vous présentez des signes ou des symptômes de la malaria

Soigner la malaria

La malaria est une urgence médicale nécessitant une visite chez le médecin et quelquefois une hospitalisation. Certains types de malaria peuvent être soignés par des médicaments donnés par le médecin et pris à la maison. Le traitement de la malaria nécessite des soins pendant les fièvres (et les autres symptômes), ainsi que la prise de médicaments spéciaux contre la malaria. Avec un traitement approprié, une personne souffrant de la malaria peut guérir complètement.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

PROTECTION CONTRE L'INFECTION



Apprentissages clés

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour éviter de tomber malade et pour toujours faire des choix sains.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel le « virus » pourchasse le « corps » et le « système immunitaire » protège le « corps ».

Matériel nécessaire

Matériel

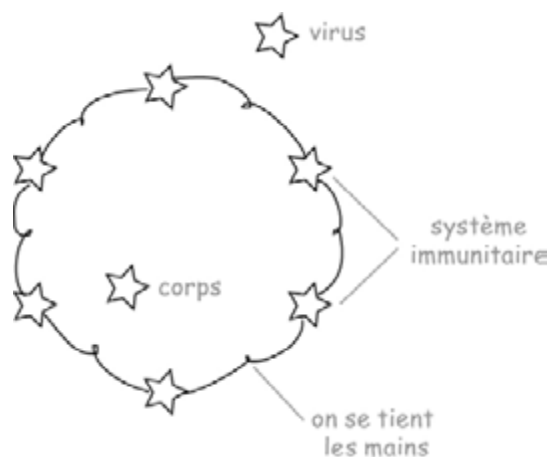
- aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 5 ou 6 enfants.
2. Demandez un volontaire par groupe pour jouer le rôle du virus.
3. Demandez un volontaire par groupe pour jouer le rôle du corps.
4. Dites aux joueurs qui restent que dans ce jeu, ils jouent le rôle du système immunitaire.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les enfants qui jouent le rôle du système immunitaire forment un cercle en se tenant la main.
 - Le corps se tient au milieu.
 - Le virus se tient en dehors du cercle.
 - Le virus doit essayer de toucher le corps pendant que le système immunitaire se déplace pour empêcher le virus d'atteindre le corps.
 - Si le virus touche le corps, ce dernier tombe malade et doit sauter à cloche-pied.
 - Un membre du système immunitaire se joint alors au virus et collabore avec lui pour essayer de toucher le corps.
 - Chaque fois que le corps est touché, un nouveau membre du système immunitaire se joint à l'équipe du virus.
 - Lorsqu'un seul enfant de l'équipe du corps reste sur le terrain, les enfants peuvent recommencer le jeu.
6. Ils échangent leur rôle, en choisissant un nouveau virus et un nouveau corps.



Points à contrôler

- Les enfants qui jouent le rôle du système immunitaire font-ils de grands efforts pour protéger le corps ?
- Les enfants qui jouent le rôle du corps changent-ils de rôle lorsqu'ils se sont fait toucher par le virus ?

PROTECTION CONTRE LES VIRUS *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez joué le rôle du corps ? Qu'est-ce qui vous a rendu nerveux ? Qu'est-ce qui vous a fait vous sentir en sécurité ?
- Maintenant que vous avez participé à ce jeu, quel est à votre avis le rôle du système immunitaire ?

Connexion

- Comment le système immunitaire protège-t-il notre corps ?

Application

- Que pouvez-vous faire pour garder un système immunitaire résistant ?



Variantes

- Dites aux enfants que le corps doit s'efforcer d'éviter le virus. Le système immunitaire doit s'efforcer de protéger le corps. Si le virus touche le corps une fois, le corps doit sauter à cloche-pied, et un membre de l'équipe du système immunitaire doit se joindre au virus. Si le corps est touché deux fois, les enfants doivent changer de rôle.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Qu'est-ce que le système immunitaire et que fait-il ?

Le système immunitaire, qui est composé de cellules, de protéines, de tissus et d'organes particuliers, défend le corps contre les microbes et les micro-organismes, et ce chaque jour. Dans la plupart des cas, le système immunitaire réussit très bien à garder le corps en bonne santé et à éviter les infections. Mais quelquefois le système immunitaire rencontre des problèmes, ce qui peut conduire à des maladies ou à des infections.

Le système immunitaire représente la défense du corps contre les organismes infectieux et les autres envahisseurs. Par une série d'étapes appelées réaction immunitaire, le système immunitaire attaque les organismes et les substances qui envahissent notre corps et qui causent des maladies. Le système immunitaire est composé d'un réseau de cellules, de tissus et d'organes qui collaborent pour protéger le corps.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

ÉVITER LES ACCIDENTS



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin de ne pas souffrir lorsqu'on peut l'éviter.

But du jeu

Une compétition par équipes dans laquelle les enfants doivent répondre à des questions pour gagner des pierres de gué grâce auxquelles ils traversent une rivière.

Matériel nécessaire

Matériel

- Papier :
1 feuille par enfant
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer deux lignes sur le sol)

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

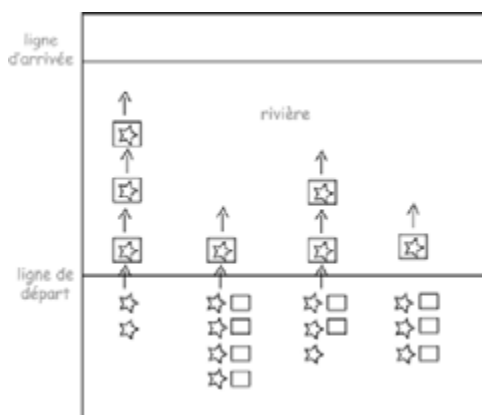
1. Tracez deux lignes sur le sol, à environ 15 mètres de distance l'une de l'autre.
2. Nommez une des lignes « départ » et l'autre « arrivée » (voir le schéma).
3. Faites des groupes de 4 à 6 enfants.
4. Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière la ligne de départ.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est un jeu qui nécessite un travail d'équipe et des connaissances.
 - La zone entre les deux lignes représente une rivière remplie de crocodiles.
 - La mission de chaque équipe consiste à traverser la rivière sans toucher l'eau.
 - La seule manière de traverser la rivière est de marcher sur les feuilles de papier.
 - Premièrement, les enfants doivent travailler en équipe pour trouver de 4 à 6 réponses à une question que vous posez.
 - Chaque fois qu'ils choisissent une réponse, un représentant de l'équipe court vers vous et vous chuchote la réponse à l'oreille.
 - La réponse doit être donnée par un membre de l'équipe différent à chaque fois.
 - L'équipe reçoit une feuille de papier pour chaque réponse correcte.
 - Pour chaque réponse fausse, les membres de l'équipe reçoivent une blessure imaginaire différente (par exemple, « sauter à cloche-pied pendant le reste du jeu », « mettre les deux bras derrière le dos pendant le reste du jeu »).
 - Lorsqu'ils ont au moins 4 feuilles de papier, ils peuvent choisir de commencer la deuxième partie de l'activité, la traversée de la rivière.
 - Si un membre du groupe touche l'eau, le groupe entier doit recommencer depuis la rive d'où il est parti.
6. Le jeu est terminé lorsque tous les joueurs de l'équipe ont traversé la rivière.

La question que vous posez aux équipes est la suivante :

« Donnez-moi au moins quatre façons d'éviter les accidents de sport et de jeu. »

(Voir la fiche de renseignements à la page J418 pour de plus amples informations.)

ÉVITER LES ACCIDENTS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants vous donnent-ils leurs réponses chacun à leur tour ?
- Les équipes recommencent-elles au début chaque fois qu'un membre tombe d'une feuille de papier dans l'eau ?



Discussion

Réflexion

- Comment avez-vous trouvé les réponses à la question ?
- Pour ceux qui ont reçu une blessure, qu'est-ce qui était difficile dans le cadre du jeu ?

Connexion

- Pourquoi est-il important de connaître les façons d'éviter les accidents ?
- Quels genres d'accident avez-vous eu dans la vie réelle ?

Application

- Citez cinq éléments important dont nous pouvons toujours nous souvenir pour essayer d'éviter les accidents.



Variantes

- Donnez une blessure imaginaire à chaque enfant au début du jeu. Chaque fois qu'ils donnent une bonne réponse, les enfants reçoivent une feuille de papier et sont guéris de leur blessure.
- Augmentez la largeur de la rivière.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Façons d'éviter les accidents :

- Faire un échauffement.
- Connaître les règles du jeu.
- Faire attention aux autres.
- Ne pas jouer si on est blessé.
- Boire assez d'eau.
- S'étirer.
- Éviter de jouer à la course à la mi-journée lorsque le soleil est le plus chaud.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

NE RESTEZ PAS SUR LA ROUTE !



Apprentissage clé

Acquérir des connaissances et apprendre des stratégies pour toujours faire des choix sains et protéger son bien-être.

But du jeu

Une sorte de jeu de chat dans lequel les enfants doivent rester sur les sentiers établis.

Matériel nécessaire

Matériel

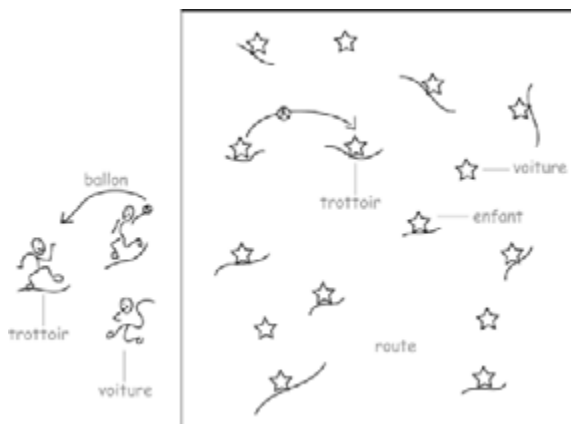
- Craie :
- 1 par enfant
- Ballon : 1

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Donnez à chaque enfant un morceau de craie et demandez-leur de tracer une ligne sinueuse sur le sol aussi longue que leur corps (voir le schéma).
 2. Expliquez que :
 - Les lignes qu'ils ont tracées représentent des trottoirs.
 - Toutes les autres zones du terrain représentent les routes.
 3. Demandez de 1 à 5 volontaires pour jouer le rôle des voitures sur la route.
 4. Demandez à tous les autres enfants de choisir leur position sur les trottoirs et de s'y tenir debout.
 5. Donnez le ballon à un enfant se trouvant sur un trottoir.
 6. Dites aux enfants que ce jeu imite la vie réelle : les enfants joueront à un jeu dans lequel ils se passent le ballon. Ils doivent rester sur les trottoirs pour jouer.
 7. Expliquez et faites une démonstration :
 - Le but du jeu consiste à ce que tous les enfants se déplacent de trottoir en trottoir.
 - Ils essaient de lancer et d'attraper le ballon aussi souvent que possible.
 - Ils tentent également d'éviter de se faire attraper par une voiture.
 - En même temps, les voitures essaient d'attraper les enfants lorsqu'ils courent sur la route (probablement lorsqu'ils courent après un ballon).
 8. Lorsqu'un enfant se fait attraper par une voiture, les deux enfants intervertissent leur rôle.
 9. Jouez pendant 5 à 15 minutes et ajoutez des ballons et des voitures supplémentaires si les enfants ont besoin de plus de stimulation.
- ⚠ Assurez-vous que les enfants font attention aux autres lorsqu'ils passent d'un trottoir à l'autre pendant que leur attention est dirigée sur le ballon.



NE RESTEZ PAS SUR LA ROUTE ! *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants qui courent sur les trottoirs font-ils de grands efforts pour éviter de se faire attraper par les voitures ?
- Les enfants qui se sont fait attraper par les voitures échangent-ils leur rôle ?
- Les enfants se souviennent-ils de se passer le ballon ?



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti quand vous vous êtes fait attraper par une voiture ?
- Pourquoi est-il important de rester sur les trottoirs et de ne pas marcher sur la route ?

Connexion

- Quelqu'un peut-il faire une démonstration de la manière de traverser la route en toute sécurité ?

Application

- De quelle manière pouvez-vous rester à l'écart des routes lorsque vous jouez avec vos amis ?



Variantes

- Mettez davantage de ballons en jeu.
- Ajoutez des voitures.
- Dites aux enfants qu'ils doivent garder les ballons en l'air en tout temps.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

C'EST TON CHOIX



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires pour toujours faire des choix sains afin de prendre soin de soi et des autres.

But du jeu

Trouver un groupe de camarades et discuter de sujets concernant les choix sains et malsains.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de former un cercle.
2. Demandez-leur de décrire des exemples de choix sains qu'ils peuvent faire dans la vie.
3. Demandez-leur de décrire certains des choix malsains que de nombreux enfants et adolescents font dans la vie.
4. Expliquez-leur que ce jeu permet aux joueurs de discuter de ces choix sains et malsains d'une manière amusante et active.
5. Expliquez et faites une démonstration :
 - Les joueurs commencent le jeu en chantant une chanson connue, se déplacent dans toute la salle et dansent en chantant. La chanson doit être très simple et parler de se mêler aux membres du cercle tout en chantant et en dansant.
 - Lorsque vous dites un chiffre, par exemple « 3 », les enfants doivent former des groupes de 3 aussi vite que possible.
 - Une fois les groupes formés, ils attendent que vous annonciez le sujet dont ils doivent discuter, par exemple : « Discutez en groupe des raisons pour lesquelles vous pensez que les gens commencent à fumer » (voir les exemples de questions pour les discussions).
 - Au bout de 2 ou 3 minutes, vous commencez à chanter. Les enfants défont alors leurs groupes et continuent de chanter et de danser.
 - Lorsque vous dites le chiffre suivant, par exemple « 5 », les enfants doivent former des groupes de 5 aussi vite que possible et attendre que vous indiquiez le sujet à discuter.
 - Continuez de dire les chiffres et d'indiquer les sujets à discuter tout au long du jeu.
6. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.



Points à contrôler

- Les enfants se mêlent-ils aux autres pour former chaque fois de nouveaux groupes ?
- Les enfants discutent-ils des sujets que vous indiquez ?
- Donnent-ils des réponses réfléchies pendant leurs discussions de groupe ?
- Tous les enfants participent-ils ?

C'EST TON CHOIX *SUITE*



Discussion

Réflexion

- Pendant le jeu, quel était le sujet dont il était le plus difficile de discuter ? Pourquoi ?
- Quel était le sujet dont il était le plus facile de discuter ? Pourquoi ?
- Quelles idées avez-vous suggérées quant aux raisons pour lesquelles les gens commencent à fumer ?
- Quelles idées avez-vous suggérées pour vous protéger et protéger votre santé lorsque vos camarades exercent une pression sur vous ?

Connexion

- L'un d'entre vous a-t-il déjà vu un ami faire un choix malsain ? Donnez-moi quelques exemples de ces choix.
- L'un d'entre vous a-t-il déjà essayé d'aider un ami à faire un choix sain plutôt qu'un choix malsain ? Qu'avez-vous fait pour essayer de le convaincre ?

Application

- Pourquoi est-il important de faire des choix sains tôt dans la vie ?
- Que pouvez-vous faire à l'avenir pour aider vos amis à faire des choix sains ?
- Qu'aimeriez-vous que les gens fassent pour vous aider à faire des choix sains ?



Variantes

- Posez d'autres questions.
- Pour assurer la contribution de chacun, donnez un caillou à chaque enfant au début du jeu. Chaque fois que des groupes sont formés, demandez aux enfants de laisser tomber leur caillou au milieu du groupe après avoir participé à la discussion. Le groupe ne peut commencer à se mélanger aux autres que lorsque tous les cailloux sont par terre. À la fin de chaque discussion, les enfants ramassent leur caillou et recommencent à se mêler aux autres.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

C'EST TON CHOIX *SUITE*

Exemples de questions pour la discussion :

1. Pourquoi certains enfants et adolescents choisissent-ils de commencer à fumer ?
2. Quels sont les effets de la cigarette sur votre santé ?
3. Pourquoi les gens cessent-ils d'être physiquement actifs ?
4. Quels sont les avantages liés au fait d'être physiquement actif ?
5. Quel est votre sport préféré et quelles sont vos activités physiques préférées ? Pourquoi ?
6. De quelle manière les camarades peuvent-ils se pousser les uns les autres à boire ou à fumer ?
7. Que pouvez-vous faire pour échapper à l'influence négative de vos camarades ?
8. Quels sont vos aliments préférés ?
9. Quels sont les aliments que vous mangez et qui sont malsains pour le corps ? Pourquoi les mangez-vous ?
10. Si vous deviez remplacer les aliments malsains que vous mangez par des aliments sains, lesquels choisiriez-vous ?

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : CHOIX SAINS

Les choix que nous faisons pour nous-mêmes et pour les autres peuvent avoir d'importantes conséquences sur notre vie. Nous devons connaître les choix à faire afin que nous ainsi que nos proches restions en bonne santé et soyons en sécurité. Souvent, nous ne réfléchissons que peu à ces choix. Mais en apprenant les uns des autres, nous pouvons voir les nombreuses façons dont nous nous aidons et ce que nous pouvons faire pour améliorer notre santé et notre style de vie.

Exemples de choix sains :

- Faire de l'exercice régulièrement
- Manger des aliments sains
- Boire beaucoup d'eau
- Être aimable envers nos amis et notre famille
- Dormir suffisamment chaque nuit
- Dire « non » à l'influence négative des camarades
- Prendre soin de l'environnement
- Prendre soin de son hygiène personnelle

Exemples de choix malsains :

- Fumer des cigarettes
- Boire de l'alcool
- Ne pas être physiquement actif
- Ne pas dormir
- Exercer une pression sur ses camarades
- Jeter des déchets partout
- Ne pas prendre soin de son hygiène

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org



DES PROBLÈMES DANS L'ESTOMAC



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et d'avoir mal.

But du jeu

Une compétition par équipe dans laquelle les enfants font correspondre le mal d'estomac avec son traitement dans le temps le plus court possible.

Matériel nécessaire

Matériel

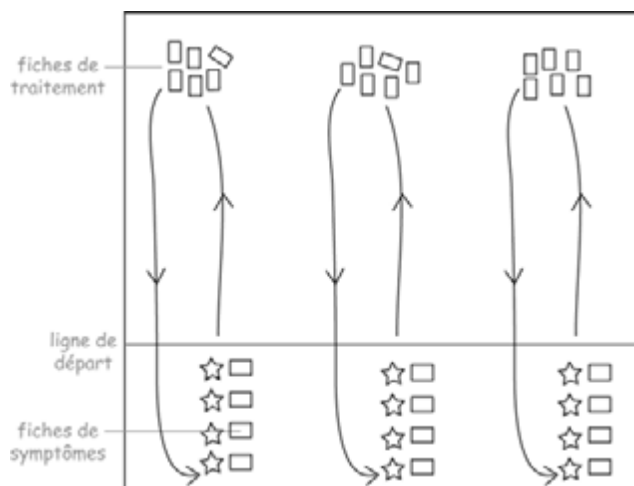
- Craie (quelque chose qui puisse servir à tracer une ligne sur le sol)
- Fiches de symptômes et de traitement, une pile par équipe

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Tracez une ligne de départ nette à la craie ou à l'aide de repères.
2. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
3. Demandez à chaque équipe de se mettre en file derrière la ligne de départ.
4. Mettez par terre un exemplaire des fiches de traitement, à l'endroit, à environ 10 mètres de distance de chaque équipe (voir le schéma).
5. Donnez à chaque équipe un exemplaire des fiches de symptômes.
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - C'est une course de relais. Au début du jeu, le premier enfant prend une fiche de symptômes, court vers la pile des fiches de traitement et essaie de trouver le bon traitement.
 - Lorsqu'il trouve la bonne fiche, il revient en courant vers son équipe et tape gentiment dans la main de l'enfant suivant.
 - Le deuxième enfant prend une fiche de symptômes et continue le jeu.
 - L'idée est de trouver la fiche qui se trouve sur le terrain de jeux sur laquelle figure le bon traitement.
 - L'équipe doit collaborer pour trouver les bonnes paires le plus rapidement possible.
7. Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les fiches de symptômes et de traitement aient été associées.
8. À la fin du jeu, demandez aux enfants de jeter un œil à leurs fiches et d'apporter les changements nécessaires.
9. Demandez aux enfants de lire leurs fiches et de corriger les erreurs éventuelles.
10. Recommencez le jeu et mettez les enfants au défi en leur demandant de terminer cette tâche dans un délai plus court.



DES PROBLÈMES DANS L'ESTOMAC SUITE



Points à contrôler

- Les enfants choisissent-ils les bonnes fiches de traitement, celles qui correspondent à leurs fiches de symptômes ?
- Les enfants travaillent-ils en équipes ?



Discussion

Réflexion

- Quels sont les symptômes des maux d'estomac ?

Connexion

- Qu'est-ce qui peut causer les maux d'estomac et pourquoi est-il important de savoir de quel genre de douleur il s'agit ?
- Avez-vous déjà eu mal à l'estomac ? Qu'est-ce que vous avez fait ?
- Comment guérit-t-on certains maux d'estomac ?

Application

- Pour quels maux d'estomac devez-vous immédiatement aller chez le médecin ?
- Que pouvez-vous faire la prochaine fois que vous avez mal à l'estomac ?



Variantes

- Donnez les fiches de traitement aux enfants et demandez-leur de trouver les fiches de symptômes correspondantes.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

DES PROBLÈMES DANS L'ESTOMAC SUITE

EXEMPLES DE FICHES DE SYMPTÔMES ET DE TRAITEMENT

Les fiches ci-dessous peuvent être préparées et utilisées pour le jeu des maux d'estomac.

SYMPTÔME	TRAITEMENT
Douleurs causées par la faim	Aliments
Douleur aiguë sur le côté en bas à droite (appendicite)	Médecin
Diarrhée	Solution hydratante orale
Dyspepsie fonctionnelle	Détendez-vous
Vomissements (intoxication alimentaire)	Médecin
Éruption cutanée	Médicament
Crampes (constipation)	Boire de l'eau, de la soupe légère, manger des fibres
Crampes (totales)	Se reposer et ne pas manger

DES PROBLÈMES DANS L'ESTOMAC SUITE

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES MAUX D'ESTOMAC

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pouvez avoir mal à l'estomac. Elles comprennent :

La constipation. La constipation est une des causes les plus courantes des douleurs abdominales. Si vous n'êtes pas allé aux toilettes depuis quelque temps, si le fait d'y aller vous fait mal ou si vos selles sont dures, vous êtes probablement constipé.

La diarrhée. La diarrhée est souvent causée par une gastroentérite, une infection que certaines personnes appellent grippe intestinale. Lorsque vous avez la diarrhée (des selles liquides), il est possible que vous ayez également mal à l'estomac.

Les vomissements. Avoir mal à l'estomac et vomir peut également être lié à une gastroentérite. La douleur est une des façons du corps de vous signaler de rester près des toilettes !

Les aliments. Les douleurs abdominales peuvent également survenir lorsqu'on mange trop d'un certain aliment. Manger un aliment trop épicé ou trop gras peut causer des douleurs. La nourriture qui est restée trop longtemps au frigo et qui est avariée peut également vous donner des maux d'estomac. La douleur est le moyen utilisé par votre corps pour vous dire que votre estomac et vos intestins ont de la peine à décomposer ou à digérer ces aliments.

Une infection à un autre endroit. Si vous souffrez d'une infection à un autre endroit du corps, il est possible que vous ayez également mal à l'estomac. Un mal de gorge, une pneumonie, une infection des oreilles ou une toux peuvent quelquefois causer des problèmes d'estomac.

L'appendicite. Si la douleur part de votre nombril et se déplace ensuite vers le côté inférieur droit de votre abdomen, il peut s'agir d'une appendicite. De la fièvre ou des vomissements, avec des douleurs qui s'accroissent de plus en plus et une perte d'appétit, peuvent également être des signes indicateurs de l'appendicite.

D'autres problèmes qui causent des douleurs. Des douleurs graves peuvent être causées par une infection urinaire ou par une occlusion intestinale. Une infection par des bactéries ou un parasite, les brûlures d'estomac ou une maladie intestinale inflammatoire peuvent également engendrer des douleurs abdominales.

Le stress. De très nombreux enfants, ainsi que des adultes, souffrent de dyspepsie fonctionnelle (sensation d'anxiété dans l'estomac) lorsqu'ils ont des soucis ou lorsqu'ils sont stressés.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

PROTECTION CONTRE LES VIRUS



Apprentissages clés

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies qui peuvent être prévenues. Faire tous les jours des choix sains.

But du jeu

Un jeu pour lequel les enfants forment un cercle et se passent rapidement des éponges et des ballons qui représentent les virus et les médicaments.

Matériel nécessaire

Matériel

- Ballons à eau ou ballons (vous aurez besoin de ballons supplémentaires à portée de main) : 10
- Éponges (ou autre objet qu'on peut facilement se passer) : 5
- Questions préparées au sujet des virus

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

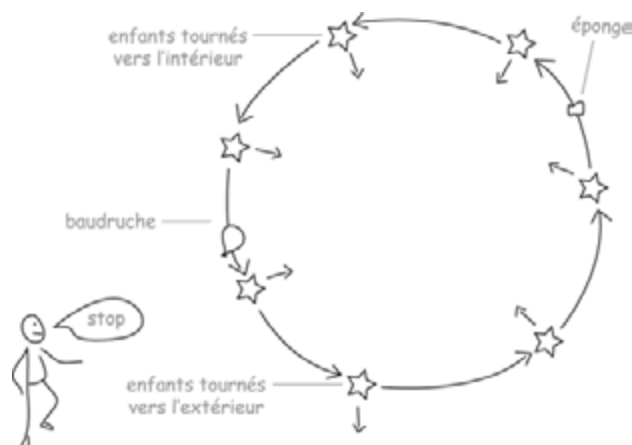
Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de s'asseoir en rond.
3. Demandez aux enfants de donner des exemples de virus.
4. Donnez deux ballons à eau et une éponge à chaque groupe.
5. Dites aux enfants : « Les ballons représentent un virus, et l'éponge un médicament. »
6. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, les enfants commencent à se passer les ballons et l'éponge rapidement tout autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Quand vous dites « stop », les enfants qui tiennent les ballons se retournent vers l'extérieur du cercle.
 - Le jeu continue, certains enfants assis étant tournés vers l'intérieur du cercle, d'autres étant assis à l'envers.
 - Les enfants tournés vers l'extérieur du cercle peuvent se retourner s'ils finissent avec l'éponge dans les mains quand vous dites « stop ».
 - Si un enfant tourné vers l'extérieur du cercle se retrouve de nouveau avec le ballon à eau, on lui pose une question de santé. (Voir les exemples de questions de santé à la page J431.)
 - Si un ballon à eau éclate (ou si le ballon tombe par terre), l'enfant qui le tenait doit également répondre à une question de santé.
 - Les enfants peuvent demander l'aide des autres joueurs pour répondre à la question.
 - Si les enfants donnent la bonne réponse, le jeu continue. Si les enfants ne répondent pas correctement, l'enfant qui tient le ballon reçoit un gage de votre choix (par exemple, sauter à cloche-pied, tourner sur lui-même et se toucher les orteils, et ainsi de suite). L'enfant peut revenir dans le groupe après avoir fini son gage.
7. Assurez-vous d'avoir des ballons supplémentaires à portée de main pour remplacer les ballons éclatés.



Assurez-vous que les enfants reçoivent des gages qui sont faisables et ne les mettent pas mal à l'aise.

PROTECTION CONTRE LES VIRUS *SUITE*



Points à contrôler

- Les enfants connaissent-ils les réponses aux questions de santé que vous posez ?
- Les enfants se passent-ils les ballons calmement et s'entraident-ils pour répondre aux questions ?



Discussion

Réflexion

- Lorsque vous tenez un ballon (ce qui signifie que vous avez contracté un virus), qu'est-ce qui pourrait vous faire vous sentir en sécurité à nouveau ?
- Que pouvez-vous faire dans ce jeu pour avoir plus de chance de répondre aux questions de manière correcte ? Certaines questions étaient-elles vraiment faciles ? Vraiment difficiles ? Pourquoi ?

Connexion

- Avez-vous déjà attrapé un virus ? Comment vous êtes-vous senti ?

Application

- À qui pouvez-vous vous adresser à part ce groupe si vous avez des questions au sujet de votre santé dont vous ne connaissez pas les réponses ?
- Où pouvez-vous trouver des médicaments dans votre communauté si vous attrapez un virus ?



Variantes

- Augmentez la difficulté des questions que vous posez.
- Donnez davantage de ballons à chaque groupe.



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

PROTECTION CONTRE LES VIRUS *SUITE*

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : EXEMPLES DE QUESTIONS DE SANTÉ

Voici quelques exemples de questions de santé accompagnées de leurs réponses possibles.

Question : citez un genre de vaccin.

Réponse : la rougeole, les oreillons, la rubéole, le tétanos, l'hépatite A, B et C, l'influenza (la grippe), la polio, la varicelle, la variole, la tuberculose.

Question : citez une raison pour laquelle la fumée passive est mauvaise pour votre santé.

Réponse : elle endommage les poumons, elle cause des infections respiratoires; elle endommage les oreilles; elle engendre des infections aux oreilles ou une perte d'ouïe; elle cause des malformations aux fœtus; elle augmente le risque de syndrome de la mort subite du nourrisson; elle peut entraîner des maladies graves comme le cancer, les maladies du cœur et les accidents cardiovasculaires cérébraux.

Question : citez un des symptômes de la grippe.

Réponse : fièvre, toux, sensation de fatigue.

Question : pourquoi est-il important de manger des aliments sains ?

Réponse : une alimentation saine est importante pour rester en bonne santé. Une alimentation saine et équilibrée peut aider votre corps à être fort et en bonne santé en grandissant. Une alimentation saine et équilibrée peut aussi vous éviter de tomber malade.

Question : que devez-vous faire si vous saignez du nez ?

Réponse : ne pas s'allonger. S'asseoir ou se lever; éponger le sang avec un mouchoir ou une serviette; pencher la tête en avant; se pincer la partie molle du nez (en dessous de la partie osseuse); respirer par la bouche.

Question : quand devez-vous vous laver les mains ?

Réponse : après avoir joué dehors; avant de manger ou de toucher de la nourriture; après être allé aux toilettes; après avoir rendu visite à un ami ou à un membre de la famille qui est malade.

Question : citez un des symptômes de la tuberculose.

Réponse : perte de poids; perte d'appétit; frissons; fièvre; faiblesse; mauvaise toux.

Question : citez trois aliments sains.

Réponse : les fruits, les légumes, la viande, le riz.

Question : comment peut-on recevoir un vaccin ?

Réponse : par une piqûre.

Question : quand doit-on aller chez le médecin ?

Réponse : pour un examen médical annuel; lorsqu'on est malade; lorsqu'on s'est blessé.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org

ÉLIMINATION EN UN CLIN D'ŒIL



Apprentissage clé

Acquérir les connaissances et apprendre les stratégies nécessaires afin d'éviter de tomber malade et de traiter les maladies qui peuvent être prévenues.

But du jeu

Essayer de découvrir quel est l'enfant qui a été secrètement choisi pour faire des clins d'œil aux autres enfants afin de les éliminer du jeu.

Matériel nécessaire

Matériel

- Aucun

Nombre d'enfants

- 6 ou plus

Règles du jeu

1. Faites des groupes de 6 à 10 enfants.
2. Demandez à chaque groupe de s'asseoir en rond.
3. Expliquez et faites une démonstration :
 - Au début du jeu, chaque enfant baisse la tête et ferme les yeux. (Remarque : il est très important qu'aucun enfant ne triche en gardant les yeux ouverts.)
 - Vous donnez alors une tape gentille sur la tête ou l'épaule d'un enfant de chaque groupe.
 - Les enfants à qui vous avez donné une tape jouent le rôle d'une « maladie ».
 - Vous demandez alors à tous les enfants de lever la tête et d'ouvrir les yeux.
 - La « maladie » doit établir le contact visuel avec un autre membre de son groupe et lui faire un clin d'œil sans que personne ne le remarque.
 - Si la « maladie » vous fait un clin d'œil, vous devez attendre 10 secondes puis tomber par terre en faisant attention de ne pas vous faire mal. Vous passez le reste de la partie à observer les autres joueurs en silence.
 - Le but du jeu consiste à ce que l'enfant « secret » qui joue le rôle de la « maladie » fasse un clin d'œil à autant d'enfants que possible avant d'être découvert.
 - Si vous n'avez pas reçu de clin d'œil et que vous pensez savoir qui est la « maladie », vous pouvez lever la main et essayer de deviner.
 - Si vous avez tort, vous devez vous laisser tomber par terre et suivre le reste de la partie en silence.
 - Si vous avez raison, vous avez contribué à combattre la « maladie » et la partie est terminée.
- ⚠ Au sein d'un même groupe, il est important de choisir un enfant différent pour jouer le rôle de la « maladie » à chaque partie.
4. Continuez le jeu jusqu'à ce que la plupart des enfants aient eu la possibilité de jouer le rôle de la « maladie ».
5. C'est vous qui décidez à quel moment le jeu se termine.

ÉLIMINATION EN UN CLIN D'ŒIL *SUITE*



Points à contrôler

- La « maladie » s'efforce-t-elle activement de faire des clins d'œil aux autres enfants ?
- Les enfants qui reçoivent un clin d'œil attendent-ils 10 secondes avant de se laisser tomber par terre ?
- Ceux qui ont déjà reçu un clin d'œil observent-ils en silence ?



Discussion

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en ne sachant pas qui était la maladie ?
- Qu'est-ce que vous avez trouvé de plus difficile dans ce jeu ?
- Qu'est-ce que nous apprend ce jeu au sujet des maladies ?

Connexion

- Pouvez-vous dire si une personne est malade ou non juste en la regardant ? Quel genre de maladies ne présente pas de symptômes visibles ?
- Quelqu'un sait-il ce que sont les maladies sexuellement transmissibles ? Pouvez-vous en donner quelques exemples ?
- Comment les gens attrapent-ils les maladies sexuellement transmissibles ?
- Pourquoi est-il important de toujours utiliser un préservatif pendant les rapports sexuels ?

Application

- Comment pouvez-vous vous protéger à l'avenir contre les maladies sexuellement transmissibles ?
- Que pouvez-vous faire si vous savez qu'un ami a des rapports sexuels non protégés ?



Variantes

- Commencez le jeu en donnant une tape à plusieurs enfants qui joueront le rôle de la « maladie » (selon la taille du groupe).



Intégration

- Consultez les pages J7 à J11.

ÉLIMINATION EN UN CLIN D'ŒIL SUITE

FICHE DE RENSEIGNEMENTS : LES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (MST)

Qu'est-ce qu'une maladie sexuellement transmissible (MST) ?

Une MST est une maladie qui se transmet à quelqu'un pendant des rapports sexuels.

Donnez-moi quelques exemples de MST.

- VIH/SIDA
- Hépatite
- Chlamydia
- Herpès
- Gonorrhée
- Syphilis

Comment pouvez-vous vous protéger contre les MST ?

- Abstenez-vous d'avoir des rapports sexuels
- Passez avec votre partenaire un test de dépistage des MST avant d'avoir des rapports sexuels
- Utilisez toujours un préservatif
- Apprenez-en davantage sur toutes les manières de vous protéger lors des rapports sexuels

Pourquoi est-il si important de se protéger ?

De nombreuses MST peuvent être graves et même mortelles. Il est souvent impossible de savoir si votre partenaire potentiel a une MST ou non. Comme le suggère le jeu, vous pouvez vous trouver dans une pièce avec de nombreuses personnes sans pouvoir savoir laquelle est infectée par une MST. Par conséquent, il est extrêmement important que votre partenaire passe un test de dépistage avant d'avoir des rapports sexuels et de toujours vous protéger en utilisant un préservatif.

Informations (traduites) provenant du site : www.kidshealth.org