



**Programme d'activités ludiques en milieu scolaire**

**Jeux**

Ces ressources du programme PALS ont été créées et approuvées pour être utilisées uniquement en Ontario, au Canada. Les ressources sont développées et distribuées par la région de Peel, le bureau de santé publique de Peel, Mississauga, ON  
[peelregion.ca/health/schools](https://peelregion.ca/health/schools)

---

## Remerciements

Le programme PALS a été initialement développé en 2003 par le bureau de santé publique de Peel après un examen des programmes existants de leadership sur les terrains de jeu et des consultations avec d'autres services de santé.

Le programme PALS a été adapté du programme Recess Recreation Leaders de Deb Cockerton, thérapeute du comportement et praticienne de l'enfance et de la jeunesse. Tout le contenu a été reproduit avec l'autorisation de l'auteur.

Depuis la création du programme, de nombreux bureaux de santé publique de l'Ontario l'ont adapté pour l'utiliser en partenariat avec les conseils scolaires locaux. En 2023, un groupe de travail provincial a été formé pour actualiser le programme PALS en fonction des données probantes actuelles en matière de santé publique et des normes d'accessibilité, d'équité, de diversité et d'inclusion.

### **Ce programme a été mis à jour avec des contributions des organismes suivants :**

- Circonscription sanitaire de Haldimand-Norfolk
- Circonscription sanitaire du district de Haliburton, Kawartha, Pine Ridge
- Bureau de santé publique de la région de Halton
- Services de santé publique de Hamilton
- Bureau de santé publique de KFL&A
- Bureau de santé publique de Lambton
- Circonscription sanitaire de Middlesex-London
- Bureau de santé publique de la région de Niagara
- Spécialiste des programmes de la région de Niagara – Santé autochtone
- Comité consultatif de la jeunesse de la région de Niagara
- Spécialiste de l'engagement des jeunes de la région de Niagara
- Circonscription sanitaire du district de North Bay Parry Sound
- Circonscription sanitaire du Nord-Ouest
- Bureau de santé publique de Peel
- Bureau de santé publique de Peel, consultant en éducation et sur le curriculum
- Bureau de santé publique de Peterborough
- Circonscription sanitaire de Porcupine
- Circonscription sanitaire du district de Simcoe Muskoka
- Circonscription sanitaire du district de Thunder Bay
- Circonscription sanitaire de Timiskaming
- Bureau de santé publique de Toronto

# Liste des jeux

## Jeux de balle

Baseball en Alaska .....	7
Baseball circulaire .....	8
Battre le ballon .....	9
Ballon chasseur en chaîne .....	10
Soccer en crabe .....	11
L'île aux crocodiles .....	12
Ballon de l'éléphant .....	13
Mais gelé .....	14
Garder la porte .....	15
Humpty Dumpty .....	16
SPUD .....	17
Tours .....	18
Frisbee ultime .....	19

## Jeux d'intérieur

Quatre coins .....	20
Renard et lapin .....	21
Cachez le sac de sable .....	22
Plus haut ou plus bas .....	23
Tic Tac Toe humain .....	24
Terre, mer, air .....	25
Une nuit au musée .....	26
Sur les 6 .....	27



Exige de la neige



Peut être joué sur la neige

## Jeux de tague

Tague pansement .....	28
La goutte .....	29
Tague papillon .....	30
Chat et souris .....	31
Un chat et une souris .....	32
Fourrière .....	33
Tague queue du dragon .....	34
Renards et oies .....	35
Fantôme .....	36
Wagon de queue .....	37
Tague pieuvre .....	38
Tague sur un pied .....	39
Tague de l'ombre .....	39
Géants endormis .....	40
Tague de l'ange de neige .....	41
Écureuils dans l'arbre .....	42
Tague des statues .....	43
Tague du trésor .....	44
Zoo .....	45

## Jeux d'équipe

Nid d'oiseau .....	46
Bâtisseurs et bulldozers .....	47
Chien et os .....	48
Trouver le caillou .....	49
Quatre cases .....	50
Roche-papier-ciseaux humain .....	51
L'éclair dans la bouteille .....	52
Relievieo .....	53
Livraison spéciale .....	54
Relais en zigzag .....	55

# Conseils pour assurer le plaisir et la sécurité lors de l'animation de jeux PALS



## Lorsque vous expliquez un jeu, montrez plutôt que de dire

L'un des aspects les plus importants de diriger un jeu de récréation avec succès est d'expliquer efficacement comment jouer. Démontrez les règles d'un jeu pour éviter toute confusion et assurez-vous que tout le monde a compris.

## Mettez un terme aux conflits avant qu'ils ne commencent

Les conflits sont inévitables pendant la récréation. L'un des moyens de régler les désaccords est de jouer à Roche-papier-ciseaux. Au début de chaque période de récréation, expliquez clairement cette règle. C'est rapide et équitable et, surtout, on ne peut pas contester les résultats du jeu « Roche-papier-ciseaux »!

## Éliminez les capitaines d'équipe

Être choisi le dernier dans une équipe n'est pas un sentiment agréable. Faites en sorte que la récréation reste un plaisir pour tous en éliminant les capitaines et en ne laissant pas les élèves former leurs propres équipes. Au contraire, c'est le rôle du leader de créer les équipes. De cette manière, les équipes seront équilibrées et personne ne se sentira exclu. Rendez le jeu plus intéressant en donnant aux équipes des noms d'animaux (équipe Cobra contre équipe Narval) ou d'autres noms amusants (équipe Snappy contre équipe Sizzle).

## Délimitez votre espace de jeu

Les gens qui se heurtent les uns avec les autres sont l'une des principales causes d'accidents sur les terrains de jeux. Réduisez ces incidents en délimitant clairement et systématiquement l'espace de jeu pour les joueurs et en vérifiant qu'il n'y a pas de problèmes de sécurité (par exemple, des risques de trébuchement). Vérifiez également les conditions météorologiques à l'avance pour vous assurer qu'il n'y a pas de danger à jouer à l'extérieur.

## Avant de jouer à un jeu de tague, faites une démonstration et rappelez aux joueurs les règles de sécurité

Par exemple, les joueurs ne doivent utiliser qu'un « toucher léger », comme les ailes d'un papillon, lorsqu'ils touchent quelqu'un. Un toucher peu sécuritaire, comme un contact brutal, peut faire tomber la personne touchée. Pour obtenir de plus amples renseignements, reportez-vous aux politiques du conseil scolaire et aux normes de sécurité d'Ophea.

## Enseignez le travail d'équipe

Le travail d'équipe est important à la récréation et dans tous les aspects de la vie! Créez un climat positif sur le terrain de jeu. Grâce à des jeux organisés pendant la récréation, les élèves apprennent à communiquer, à coopérer et à inclure les autres. Incitez les élèves à encourager leurs coéquipiers pendant le jeu et à féliciter les membres de l'autre équipe à la fin du jeu.

## Faites en sorte que tous les jeux soient inclusifs

Il y a toujours de la place pour un de plus! Il est important de modifier les jeux pour que tous les élèves intéressés puissent y participer. Consultez les stratégies de la page suivante. De même, dans la mesure du possible, modifiez les jeux pour fournir une stratégie de réintégration des élèves qui ont été « éliminés ». Comme, par exemple, faire des cercles avec les bras après avoir été touchés lors d'un jeu de tague. Cela apporte une dose supplémentaire d'activité physique et maintient l'engagement de tous les joueurs. La plupart des jeux peuvent être adaptés pour les rendre plus simples ou plus difficiles en changeant le type de mouvement que les joueurs doivent utiliser (par exemple, passer de la course au saut à la corde, au saut à cloche-pied, à la roue, etc.) Et gardez toujours un œil sur les autres élèves que vous pourriez inviter à participer au jeu!

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la [mise en place d'environnements inclusifs](#), voir Ophea.

## Liste d'équipement PALS suggérés

La liste suivante présente l'équipement de base recommandé, mais non obligatoire, pour jouer à de nombreux jeux PALS. La plupart des jeux sont suffisamment simples pour qu'il soit possible de les modifier et de remplacer l'équipement (en fonction du budget et de la disponibilité de l'équipement) facilement.

- 4 à 6 ballons de jeu
- 4 à 6 balles en mousse
- 2 ballons de soccer
- 12 cerceaux
- 15 à 20 sacs de sable
- 24 cônes (peuvent être de différentes tailles)
- 6 à 8 cordes à sauter assez longues
- 15 à 18 balles de tennis (ou objets similaires)
- 8 frisbees ou autres disques volants d'au moins 2 couleurs différentes
- 4 écharpes ou bandanas
- Un poulet en caoutchouc
- De la craie de trottoir



### **Autres éléments à prendre en compte**

- Gilets aux couleurs vives, T-shirts ou autres pour distinguer les leaders PALS dans la cour de récréation.
- Un fourre-tout ou un sac d'équipement clairement étiqueté PALS pour ranger l'équipement.
- Des frites de piscine (coupées en deux) à utiliser pour le toucher en toute sécurité pendant les jeux.
- Des objets naturalisés trouvés dans la cour de récréation de votre école ou dans les aires de jeux naturalisées.

### **Encouragez le lavage régulier des mains et le nettoyage de l'équipement PALS**

Pour éviter la propagation des maladies et garder les élèves en bonne santé, encouragez-les à se laver souvent les mains en respectant les règles d'hygiène.

Suivez les procédures établies par le conseil scolaire et l'école pour le nettoyage et la désinfection de l'équipement PALS.

### **Jeux culturels et jeux du patrimoine autochtone**

Les jeux culturels jouent un rôle important dans l'éducation des enfants et des jeunes aux normes et aux valeurs d'une culture. En plus des jeux inclus dans ce guide, les animateurs PALS peuvent prolonger le programme en offrant aux élèves leaders la possibilité de mieux comprendre l'histoire et l'importance des jeux dans la culture, et de partager à leur tour ces connaissances avec d'autres élèves.

Les écoles qui mettent en œuvre le programme PALS peuvent envisager de consulter les responsables de l'éducation autochtone de leur conseil scolaire ou d'inviter des représentants d'un centre d'amitié local à rencontrer les leaders PALS pour discuter de l'importance et de la raison d'être des jeux dans la culture autochtone.

Les partenaires autochtones locaux et les membres de la communauté peuvent être disposés à faire connaître de nouveaux jeux aux élèves d'une manière culturellement appropriée, qui comprend le contexte et les enseignements culturels incorporés dans les jeux. Si possible, votre école pourrait envisager d'inviter les responsables de l'éducation autochtone, des partenaires autochtones ou les membres de la communauté à partager les mêmes leçons et à présenter le jeu lors d'une assemblée scolaire.

Les communautés scolaires sont représentatives d'une grande diversité de cultures. Les écoles peuvent envisager d'inviter les élèves, le personnel, les parents et d'autres membres de la communauté scolaire à partager leurs propres idées de jeux qui célèbrent la diversité culturelle au sein de la communauté scolaire locale. Envisager de faire coïncider l'introduction de ces jeux et de ces apprentissages avec les jours saints, les jours fériés, les célébrations ou les jours importants.

Utilisez les modèles fournis à la fin de ce guide pour « Ajouter vos propres jeux PALS »



# Baseball en Alaska

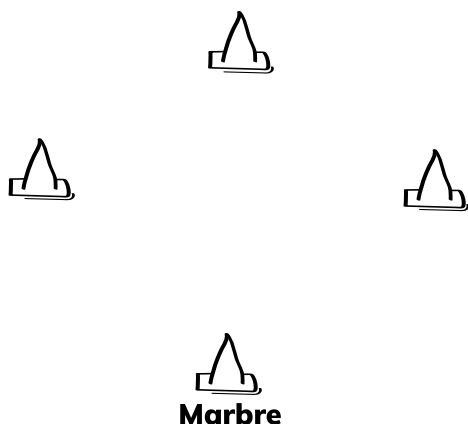
## Ce qu'il faut

- 2 équipes de 5 à 10 joueurs chacune
- 1 gros ballon
- 4 cônes pour les buts et le marbre

## Mise en place

- Installez les cônes pour les 3 buts et le marbre.
- Le jeu ressemble à du vrai baseball. Une équipe est au bâton et l'autre équipe est dans le champ extérieur.

### Positions de départ du jeu



## Comment jouer

### Équipe du champ intérieur

- Le premier joueur à se présenter au bâton donne un coup de pied au ballon ou le lance dans le champ extérieur.
- L'équipe entière court autour des buts en comptant chaque point jusqu'à ce que l'équipe du champ extérieur crie « **STOP** ».
- Lorsque l'équipe du champ extérieur crie « **STOP** », l'équipe additionne le nombre de points.
- L'équipe s'aligne à nouveau derrière le marbre.

### Équipe du champ extérieur

- Tous les joueurs de l'équipe du champ extérieur poursuivent le ballon après que l'équipe du champ intérieur l'a lancé ou botté.
- Le premier joueur à atteindre le ballon le tient au-dessus de sa tête. Le reste de l'équipe s'aligne derrière ce joueur.
- Le premier joueur passe le ballon au-dessus de sa tête au deuxième joueur qui le passe entre ses jambes au joueur suivant. Répétez cela jusqu'à ce que le ballon arrive au dernier joueur.
- Lorsque le ballon arrive au dernier joueur, l'équipe s'assoit et crie « **STOP** ».
- Les équipes échangent leurs places après que trois joueurs ont passé au « **bâton** ».

# Baseball circulaire

## Ce qu'il faut

- 5 joueurs ou plus
- 1 ballon par joueur

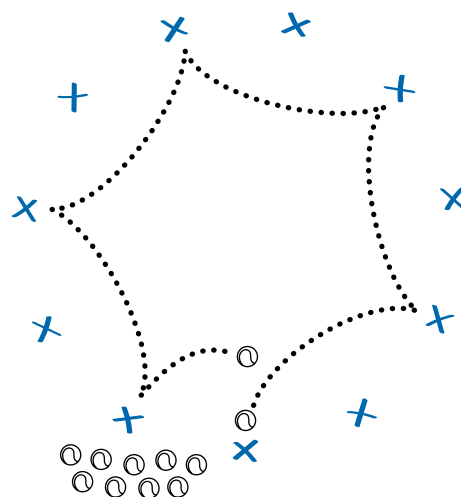
## Mise en place

Les joueurs forment un cercle.

## Comment jouer

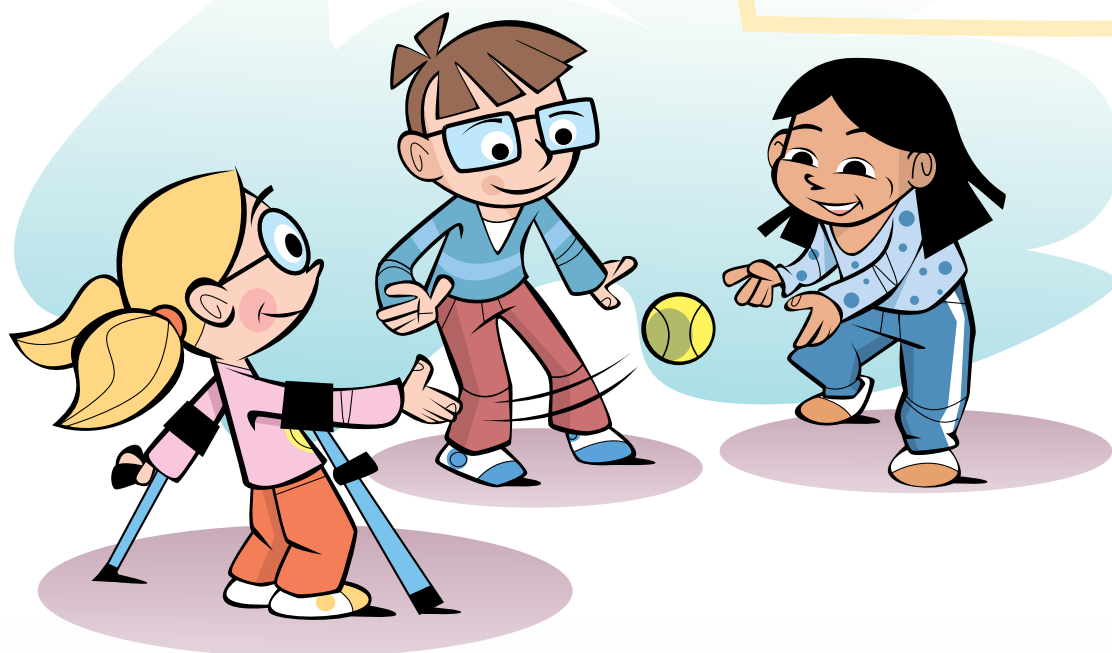
- Commencez avec un seul ballon. Le joueur qui tient le ballon le lance au joueur qui se trouve à deux places à sa droite (par exemple, le joueur 1 a le ballon et le passe au joueur 3).
- Lorsque le ballon revient au premier joueur, ajoutez un autre ballon.
- Continuez à ajouter des ballons jusqu'à ce que tout le monde en ait un.

### Positions de jeu



### Variation

Par temps sec, jouez avec un ballon plus gros et faites-le rouler ou donnez-lui un coup de pied entre les joueurs.



Source : Bulletins d'information de The Canadian Intramural Recreation Association



# Battre le ballon

## Ce qu'il faut

- 5 joueurs ou plus
- 1 gros ballon
- 1 espace ouvert

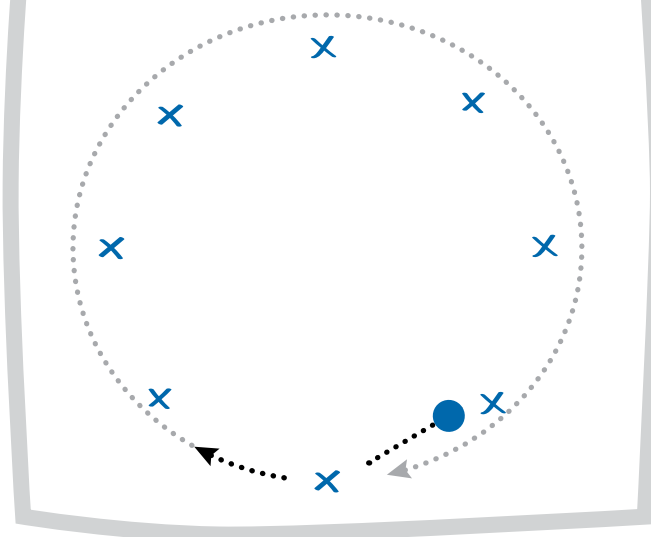
## Mise en place

Les joueurs se placent en cercle.

## Comment jouer

- Un joueur fait rouler ou passe le ballon à son voisin, puis court dans la direction opposée à l'extérieur du cercle.
- Le ballon continue de rouler ou de passer autour du cercle tandis que le coureur revient à sa place en essayant de battre le ballon.
- Chaque joueur court à tour de rôle autour du cercle.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Demandez aux joueurs de sauter, de sautiller, de marcher ou d'effectuer d'autres formes de mouvement au lieu de courir. N'importe quel objet peut être passé autour du cercle.

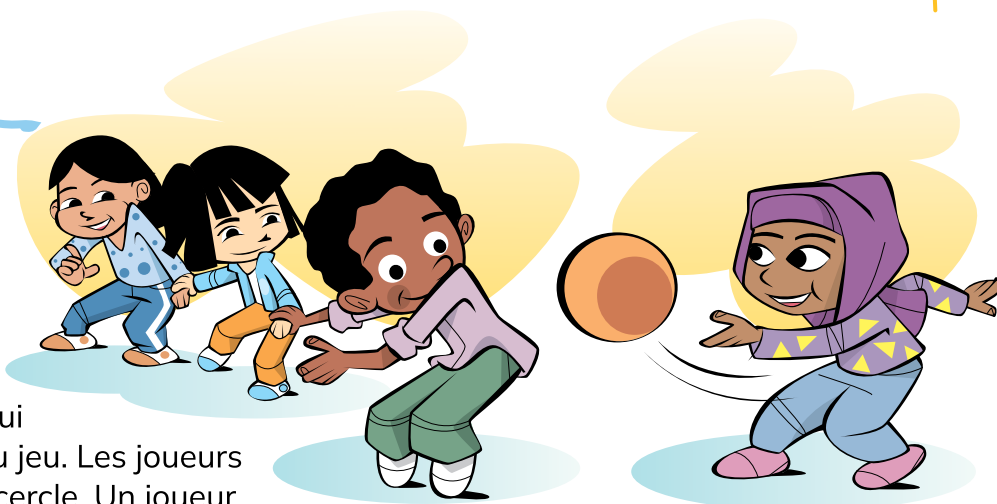
# Ballon chasseur en chaîne

## Ce qu'il faut

- 10** or more players
- 1** ball
- 1** large playing area

## Mise en place

- Choisissez 3 ou 4 joueurs qui commenceront au centre du jeu. Les joueurs restants forment un grand cercle. Un joueur de ce cercle commence avec le ballon.
- Les 3 ou 4 joueurs choisis se placent au centre du cercle et se tiennent par la main pour former une chaîne. Décidez du début et de la fin de la chaîne.



## Comment jouer

- Le but est que les joueurs dans le cercle touchent le joueur à la fin de la chaîne au-dessous de la taille avec le ballon.
- Les autres membres de la chaîne tentent de protéger le joueur à la fin de la chaîne avec leur corps tout en restant dans la chaîne (par exemple, en bloquant et en déviant les lancers des membres du cercle extérieur).
- Si le joueur situé à la fin de la chaîne est touché par le ballon au-dessous de la taille, il se joint au cercle extérieur et le joueur qui a lancé le ballon se joint au début de la chaîne.
- Le joueur qui était auparavant l'avant-dernier de la chaîne est maintenant la nouvelle fin de la chaîne et la nouvelle cible des lancers des joueurs dans le cercle.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Ajoutez plus d'un ballon.

Source : Adapté de Co-operative Games for People Who Love to Play par Alan Davies.

# Soccer en crabe

## Ce qu'il faut

- 2 équipes de 4 joueurs ou plus
- 1 gros ballon, craie

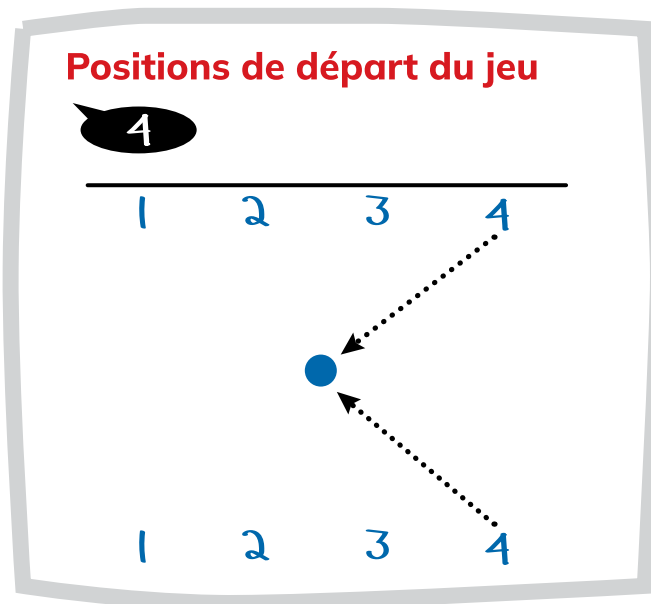
## Mise en place

- Répartissez tous les joueurs en deux équipes, en attribuant un numéro à chacun d'entre eux.
- Tracez une ligne de but pour chaque équipe sur le sol ou utilisez les lignes existantes.
- Placez le ballon au milieu de l'aire de jeu et demandez aux équipes de s'aligner face à face avec le ballon entre elles.

## Comment jouer

- Le leader appelle un numéro et les joueurs ayant ce numéro marchent en crabe vers le ballon et tentent de lui faire franchir la ligne de but de l'autre équipe.
- Les autres joueurs peuvent aider leurs coéquipiers, mais ne peuvent pas marquer un but. Seul le crabe peut marquer un but.
- Lorsqu'une équipe marque un but, le ballon retourne au centre et un nouveau numéro est appelé.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Appelez plus d'un numéro de crabe à la fois.

# L'île aux crocodiles

## Ce qu'il faut

- 6 à 12 joueurs
- 1 ballon mou
- craie, cerceaux, ruban adhésif ou longue corde à sauter
- 1 espace ouvert

## Mise en place

- Faites 3 îles (cercles) sur le sol avec de la craie, des cerceaux, du ruban adhésif ou la corde.
- Un joueur est debout sur chaque île. Ce sont les naufragés.
- Les autres joueurs sont des crocodiles qui se tiennent autour des îles.



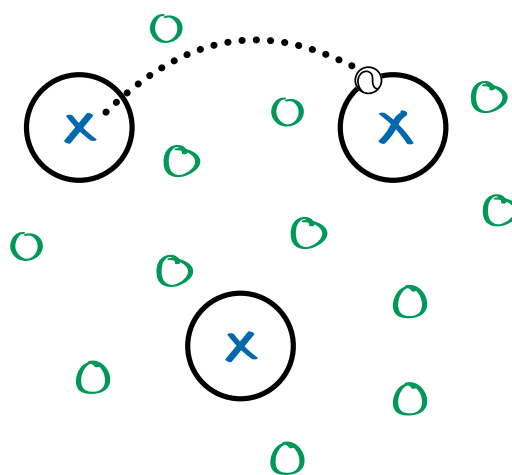
## Comment jouer

- Les naufragés se lancent le ballon sans quitter leur île. Les crocodiles tentent de récupérer le ballon.
- Si un crocodile récupère le ballon, il change de place avec le naufragé qui l'a lancé.

### Variation

Changez le nombre de joueurs, la taille des cercles, la taille des ballons.

### Positions de départ du jeu



# Ballon de l'éléphant

## Ce qu'il faut

8 joueurs ou plus

1 gros ballon

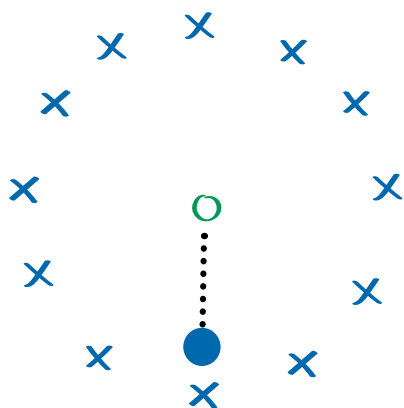
## Mise en place

- Les joueurs forment un cercle en se tenant debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les pieds touchant ceux de la personne à côté d'eux.
- Choisissez quelqu'un pour être au centre.

## Comment jouer

- Le joueur du centre essaie de faire rouler le ballon hors du cercle au travers des jambes des autres joueurs.
- Les joueurs du cercle tentent de bloquer le ballon en faisant un « **tronc** » (se pencher à la taille, laisser les bras pendants et joindre les mains comme pour un service de volley-ball).
- Si le ballon passe entre les jambes de quelqu'un, ce joueur se retrouve au centre.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Il n'y a pas de joueur au centre du cercle. Les joueurs dans le cercle essaient de balancer leur tronc pour frapper la balle à travers les jambes d'un autre joueur.

- Si le ballon passe entre les jambes d'un joueur, celui-ci ne peut plus utiliser qu'un seul bras pour son tronc et doit mettre l'autre bras derrière son dos.
- Si le ballon passe à nouveau entre ses jambes, il doit se tenir debout sans tronc.
- Si le ballon passe à nouveau, il doit tourner le dos au centre et fabriquer un nouveau tronc à deux mains.
- Il passe ensuite à un tronc arrière à une main et se tient enfin debout sans tronc en tournant le dos au centre.
- Si le ballon passe encore une fois entre ses jambes, le jeu est terminé et tout le monde recommence.

Ajoutez un deuxième ballon dans le cercle.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Maïs gelé

## Ce qu'il faut

- 2 équipes d'au moins 4 joueurs chacune
- 10 à 20 balles de tennis (le nombre dépend de la taille de l'équipe).

## Mise en place

Divisez le groupe en deux équipes et donnez à chaque équipe la moitié des balles de tennis. Chaque équipe commence avec 10 points et a besoin d'un nom d'équipe.

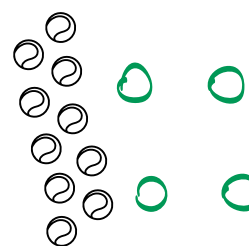
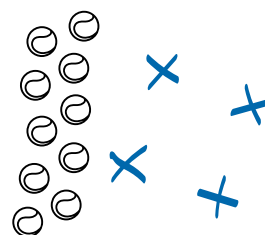
## Comment jouer

- Le but du jeu est que les équipes gardent les balles en mouvement en utilisant uniquement leurs pieds.
- Si le leader repère une balle qui ne bouge pas, il crie « **Nom de l'équipe Maïs gelé 3, 2, 1!** »
- Si un membre de cette équipe n'a pas mis la balle en mouvement au moment où le leader arrive à « **1** », cette équipe perd un point.
- L'équipe qui a le plus de points à la fin de la période gagne.

### Variation

- La balle peut être de n'importe quelle taille.
- Les mains peuvent également être utilisées.

### Positions de départ du jeu





# Garder la porte

## Ce qu'il faut

- 10 joueurs ou plus
- 1 gros ballon

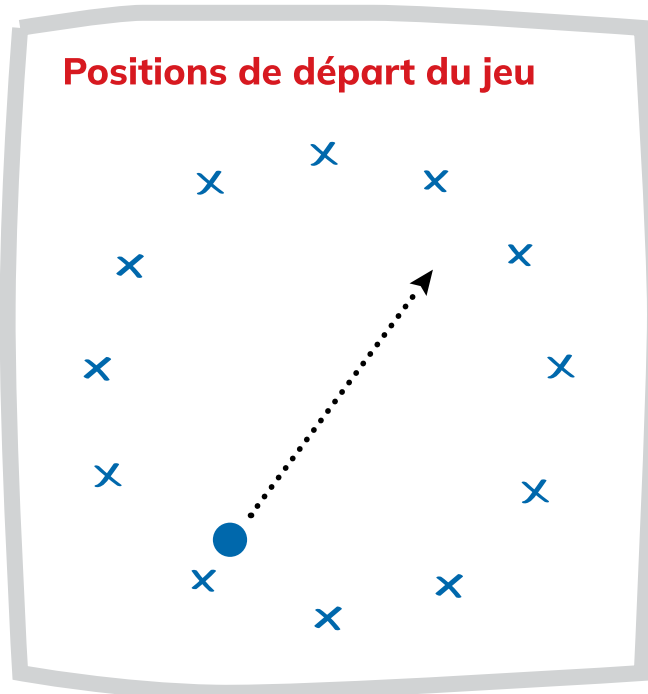
## Mise en place

Les joueurs forment un cercle debout à une longueur de bras les uns des autres.

## Comment jouer

- Un joueur commence par faire rouler le ballon dans le cercle, en essayant de l'envoyer à travers tout espace entre les joueurs (les espaces sont des portes).
- Chaque joueur garde sa propre porte (l'espace à sa droite) pour empêcher le ballon de la franchir.
- Les joueurs qui laissent le ballon franchir leur porte doivent courir 3 fois autour de l'extérieur du cercle, puis revenir et continuer à jouer.
- Le jeu se poursuit pendant que les joueurs courent.

### Positions de départ du jeu



Source : Tiré de Collins Gem Children's Games, The Diagram Group.

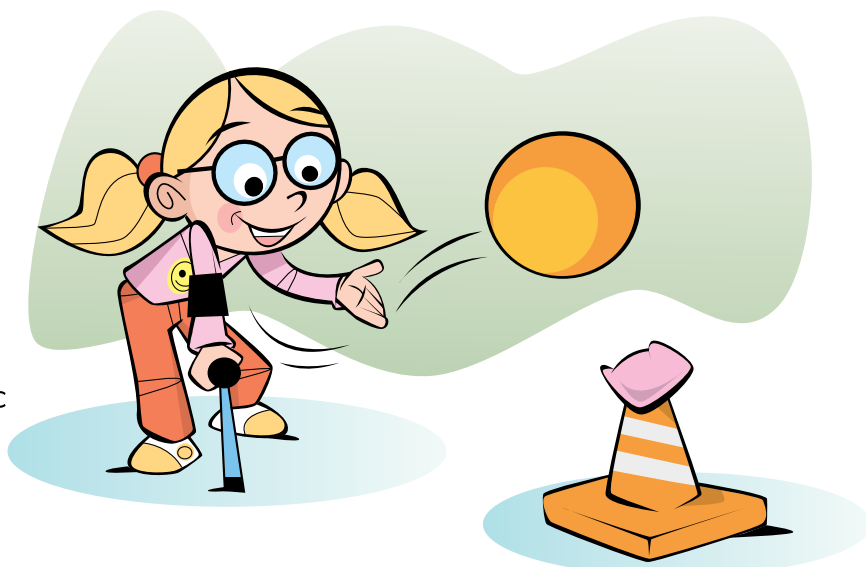
# Humpty Dumpty

## Ce qu'il faut

- 2 équipes de 4 joueurs ou plus
- 2 cônes
- 2 sacs de sable
- 1 gros ballon

## Mise en place

Répartissez les joueurs en équipes. Placez les cônes aux extrémités opposées de l'aire de jeu. Placez un sac de sable (« **Humpty Dumpty** ») sur le dessus de chaque cône.



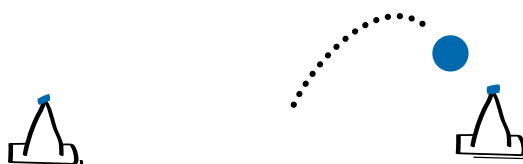
## Comment jouer

- Chaque équipe essaie de faire tomber du cône le sac de sable de l'autre équipe avec le ballon.
- Le ballon peut être passé et les joueurs peuvent se déplacer dans l'espace de jeu, mais dès qu'un joueur attrape un ballon, il doit s'arrêter et ne peut courir à nouveau qu'après l'avoir passé à un coéquipier.
- Si un joueur fait tomber le sac de sable du cône, son équipe marque un point. La première équipe ayant obtenu 10 points gagne.

### Variation

Ajoutez plus de ballons pour plus d'activité.

### Positions de jeu



# SPUD

## Ce qu'il faut

- 4 joueurs ou plus
- 1 gros ballon rebondissant

## Mise en place

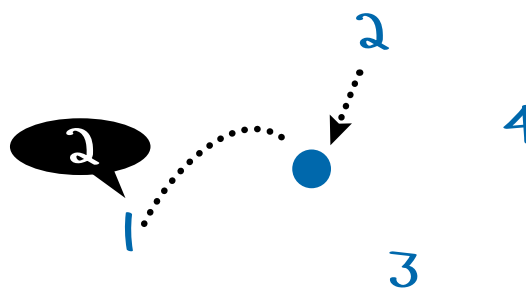
Attribuez un numéro différent à chaque joueur.

## Comment jouer

- Un joueur lance le ballon en l'air et crie un numéro. Le joueur ayant ce numéro attrape le ballon et tous les autres joueurs s'enfuient.
- Une fois le ballon attrapé, le joueur crie « **SPUD** ». Tous les joueurs doivent s'arrêter.
- Le joueur ayant le ballon choisit une cible et lance le ballon vers ce joueur, en essayant de le toucher. Le joueur ciblé doit garder les pieds au sol, mais il peut se tordre, se baisser ou essayer d'attraper le ballon.
- Si le ballon entre en contact avec la cible, le joueur ciblé reçoit un « **S** » (ou la lettre suivante du mot SPUD). Ce joueur lance le ballon en l'air et annonce un numéro pour le prochain tour.
- Si la balle rate le joueur ou est attrapée, le joueur qui a lancé la balle reçoit un « **S** » (ou la lettre suivante dans le mot SPUD). Ce joueur lance à nouveau le ballon en l'air et appelle un autre numéro.
- Lorsqu'un joueur possède toutes les lettres requises pour épeler le mot SPUD, il est éliminé du jeu. Le dernier joueur gagne.



### Positions de jeu



### Variation

- Le joueur avec le ballon peut faire 3 grands pas vers sa cible avant de lancer le ballon.
- Le joueur donne doucement un coup de pied au ballon en direction des pieds de sa cible au lieu de le lancer.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Tours

## Ce qu'il faut

- 10 joueurs ou plus
- 1 balle moyenne ou sac de sable
- 2 seaux ou cerceaux

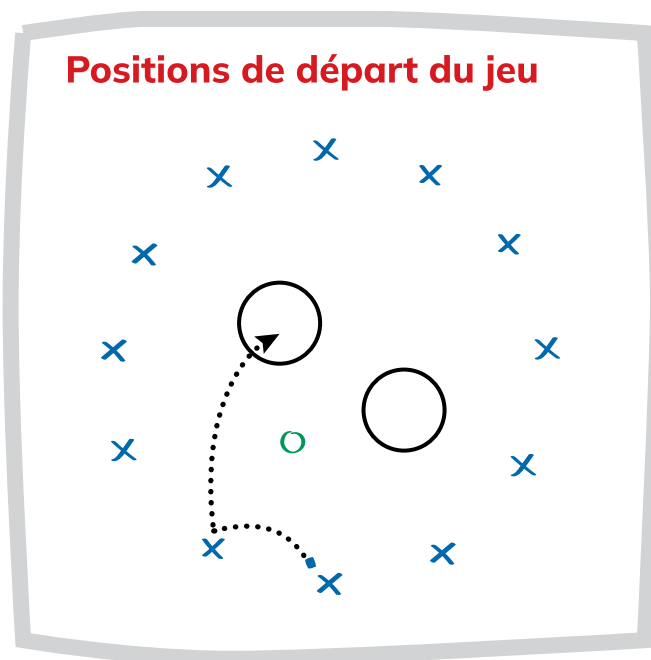
## Mise en place

- Les joueurs forment un cercle debout à une longueur de bras les uns des autres.
- Placez les deux seaux dans le cercle, séparés d'environ 1,5 mètre (5 pieds). Les joueurs doivent se trouver à environ 3 mètres (10 pieds) de tout seau.
- L'un des joueurs est « **le chasseur** ».

## Comment jouer

- Les joueurs du cercle essaient de mettre la balle dans l'un des seaux tandis que le « **chasseur** » essaie d'arrêter les joueurs.
- Les joueurs peuvent se passer la balle entre eux pour tenter de faire un meilleur lancer dans le seau.
- Le joueur qui met une balle dans un seau devient le nouveau « **chasseur** ».

### Positions de départ du jeu



### Variation

- Modifiez la taille des seaux.
- Modifiez la taille des objets jetés dans le seau.
- Ajoutez d'autres balles/objets.

# Frisbee ultime

## Ce qu'il faut

- 10** joueurs ou plus
- 1** frisbee, ou autre disque volant, ou ballon
- 1** grande aire de jeu

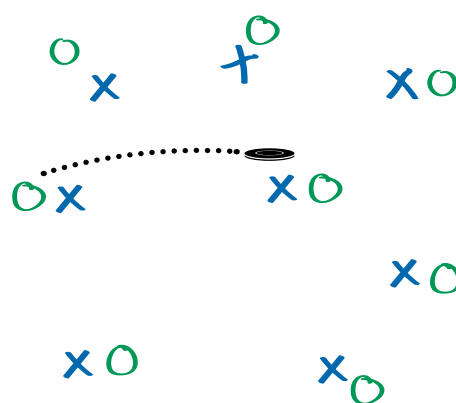
## Mise en place

- Divisez le groupe en deux équipes.
- Tous les joueurs se dispersent et chaque joueur est chargé de surveiller un joueur de l'autre équipe.

## Comment jouer

- Le but est pour une équipe de faire 5 passes sans que le frisbee ou le ballon ne tombe ou ne soit enlevé.
- Le joueur avec le frisbee (ou le ballon) ne peut pas faire plus de 3 pas et ne peut pas tenir le frisbee pendant plus de 5 secondes. Si l'un ou l'autre se produit, l'autre équipe reçoit le frisbee.
- Cinq passes entre les membres de l'équipe équivalent à un point.
- L'équipe ayant le plus grand nombre de points à la fin de la période gagne.

### Positions de départ du jeu



### Variation

N'importe quel objet peut remplacer le frisbee pour varier la difficulté du lancer et de l'attraper.



# Quatre coins

## Ce qu'il faut

Aucun équipement n'est nécessaire

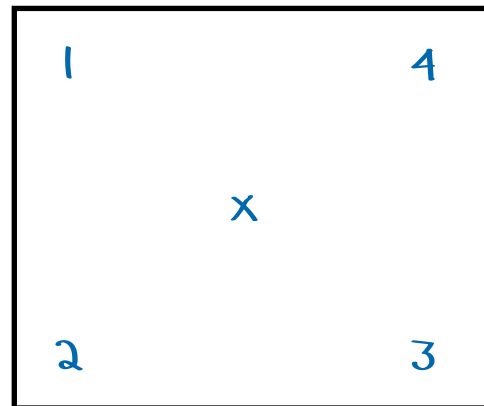
## Mise en place

- Attribuez un numéro (de 1 à 4) à chaque coin de la pièce ou de l'aire de jeu.
- Choisissez un joueur qui sera le premier devineur et demandez-lui de poser sa tête sur un bureau, ou simplement de fermer/couvrir ses yeux.

## Comment jouer

- Une fois que le devineur a les yeux fermés, les autres joueurs se déplacent rapidement et silencieusement vers l'un des quatre coins pendant que le devineur compte jusqu'à 10 à voix haute.
- Lorsqu'il arrive à 10, sans lever la tête ni ouvrir les yeux, le devineur appelle l'un des quatre chiffres, et toute personne se trouvant dans ce coin est éliminée.
- Le devineur se couvre les yeux et compte à nouveau à haute voix jusqu'à 10. Les joueurs qui se trouvaient dans les trois autres coins peuvent maintenant se déplacer vers un nouveau coin ou choisir de rester dans le même coin.
- Répétez ces étapes jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul joueur.
- Le dernier joueur debout devient le devineur pour le tour suivant.

### Positions de départ du jeu



### Variation

- Demandez aux joueurs éliminés de former un cercle autour du devineur et de marcher sur place pendant que le devineur compte, afin qu'il lui soit plus difficile d'entendre les gens se déplacer d'un coin à l'autre.
- Utilisez différents types ou niveaux de mouvement pour aller d'un coin à l'autre.



# Renard et lapin

Âges : Jardin d'enfants, primaire

## Ce qu'il faut

- 5 joueurs ou plus
- 2 ballons de jeu de couleurs différentes

## Mise en place

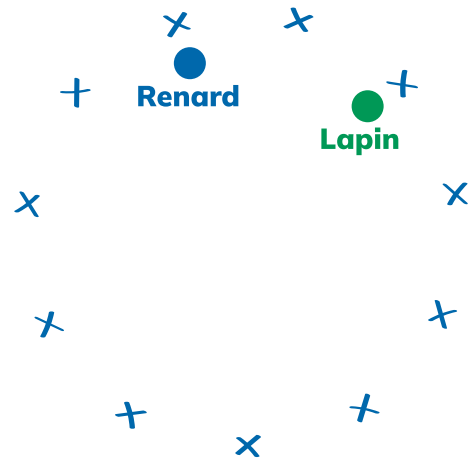
- Les joueurs se placent en cercle. Distribuez les ballons à deux personnes différentes situées à des côtés opposés du cercle.
- Indiquez quel ballon est celui du renard et quel ballon est celui du lapin.
- Expliquez que chaque ballon est comme une patate chaude et qu'il ne doit pas être tenu plus d'une seconde.



## Comment jouer

- Le but du jeu est que le renard attrape le lapin.
- Le renard et le lapin se déplacent en se faisant passer (et non en étant lancés) autour du cercle dans n'importe quelle direction. Ils peuvent changer de direction à tout moment.
- Si un joueur tient le « **renard** », il doit passer le ballon à son voisin qui est le plus proche du « **lapin** ».
- Le joueur qui tient le « **lapin** » doit le passer à quelqu'un qui se trouve plus loin du « **renard** ».
- Lorsque le « **renard** » attrape le « **lapin** », commencez un nouveau tour.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Pour rendre le jeu plus stimulant, vous pouvez demander à chaque joueur de reculer d'un pas pour agrandir le cercle ou de passer le ballon avec les pieds plutôt qu'avec les mains.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games Book, Health and Social Services, Haldimand Norfolk.



# Cachez le sac de sable

## Ce qu'il faut

- 1 sac de sable ou autre objet de taille similaire

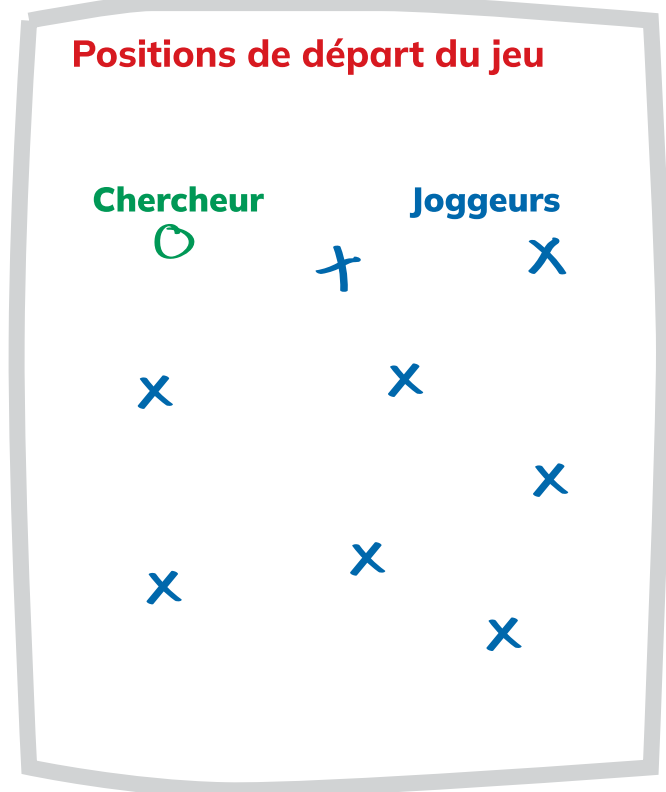
## Mise en place

Les joueurs se dispersent dans l'aire de jeu.

## Comment jouer

- Choisissez un joueur qui sera le « **chercheur** ».
- Pendant que le chercheur se couvre les yeux ou quitte la pièce, un autre joueur cache un sac de sable quelque part dans la pièce ou l'espace de jeu.
- Le groupe jogge sur place pendant que le chercheur cherche le sac de sable. Lorsque le chercheur se rapproche du sac de sable, le groupe jogge sur place plus rapidement. Lorsque le chercheur s'éloigne, le groupe jogge plus lentement. Lorsque le chercheur se trouve juste à côté du sac de sable, le groupe devrait courir très rapidement sur place.
- Une fois que le chercheur a trouvé le sac, il peut le cacher pour le tour suivant et un nouveau chercheur est sélectionné.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Divisez le groupe en deux et sélectionnez un chercheur dans chaque groupe. Demandez aux deux chercheurs de s'affronter pour savoir qui peut trouver le sac de sable le plus rapidement en suivant les « instructions » données par la vitesse de jogging de son groupe.



# Plus haut ou plus bas

## Ce qu'il faut

- 1 craie ou marqueur effaçable à sec
- 1 tableau noir, tableau blanc ou tableau intelligent

## Mise en place

- Sélectionnez 2 joueurs qui seront les premiers **devineurs** et demandez-leur de tourner le dos au tableau noir ou au tableau intelligent.
- Écrivez au tableau n'importe quel nombre entre 1 et 100.

## Comment jouer

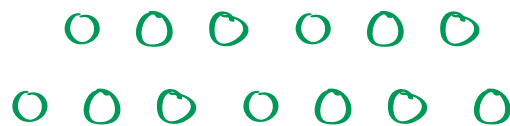
- Une fois que le nombre secret est écrit sur le tableau, les deux joueurs qui ne peuvent pas voir le nombre essaient de le deviner à tour de rôle.
- Le reste de la classe indique aux devineurs si leur nombre est trop élevé ou trop bas en sautant en l'air pour indiquer qu'ils doivent deviner un nombre plus élevé et en se touchant les orteils pour indiquer qu'ils doivent deviner un nombre plus bas.
- Les joueurs continuent à sauter ou à toucher leurs orteils jusqu'à ce que le joueur suivant devine.
- Le joueur qui a correctement trouvé le nombre doit écrire le nombre suivant sur le tableau.
- Sélectionnez 2 nouveaux devineurs et continuez à jouer.

### Positions de départ du jeu

#### Tableau noir

X X

**Devineurs,**  
face aux sauteurs



**Sauteurs,**  
face au tableau noir

### Variation

Laissez le gagnant choisir 2 nouveaux exercices à indiquer plus haut ou plus bas pour le tour suivant (par exemple les flexions de jambes en se penchant et les extensions de bras « surélevées »).



# Tic Tac Toe humain

## Ce qu'il faut

- 9 chaises (ou carrés de moquette, cerceau, etc.)

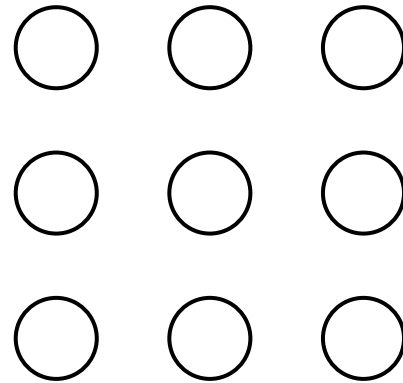
## Mise en place

- Placez neuf chaises dans un carré de 3x3 dans la pièce, en laissant suffisamment d'espace pour passer d'une chaise à l'autre.
- Répartissez les joueurs en deux équipes. Une équipe sera celle des X et l'autre celle des O.

## Comment jouer

- Sans parler au reste de l'équipe, les joueurs s'assoient à tour de rôle sur l'une des neuf chaises.
- Une équipe gagne lorsqu'elle a trois coéquipiers assis dans une rangée.
- Remettez les chaises en place, changez l'équipe qui commence et jouez à nouveau.
- La première équipe à obtenir 5 victoires ou 10 victoires (en fonction du temps disponible) est déclarée gagnante.

### Positions de départ du jeu



# Terre, mer, air

Âges : Jardin d'enfants, primaire

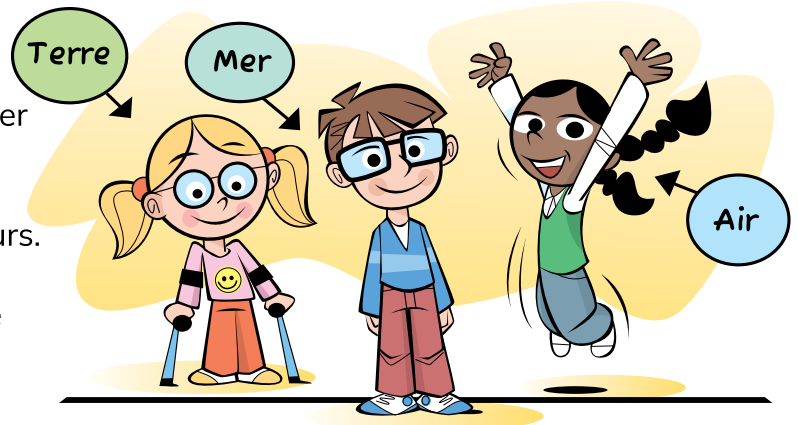


## Ce qu'il faut

Aucun équipement n'est nécessaire (on peut utiliser une corde à sauter pour former une ligne sur le sol si nécessaire)

## Mise en place

- Demandez à tous les joueurs de se placer épaule contre épaule (avec un espace pour les coudes) sur une ligne sur le sol, ou en 2 lignes s'il y a beaucoup de joueurs. Utilisez du ruban adhésif ou une ligne existante sur le sol, par exemple la ligne entre deux dalles.
- Désignez un endroit (par exemple, une autre ligne ou la porte d'une salle de classe) dans l'aire de jeu que les joueurs devront toucher pour revenir au jeu s'ils commettent une erreur.
- Tous les joueurs doivent se tenir debout, les deux pieds joints et les orteils derrière la ligne. Les pieds des joueurs doivent toujours rester collés l'un à l'autre.



## Comment jouer

- Un leader lance les ordres – Terre, Mer ou Air.
- Lorsque le leader dit « **Terre** », les joueurs doivent placer leurs orteils derrière la ligne. S'ils sont déjà derrière la ligne, ils ne doivent pas bouger les pieds. S'ils sont devant la ligne, ils doivent sauter en arrière et atterrir derrière la ligne.
- Lorsque le leader dit « **Mer** », les joueurs doivent placer leurs pieds entièrement devant la ligne. S'ils sont déjà devant la ligne, ils ne doivent pas bouger les pieds. S'ils sont derrière la ligne, ils doivent sauter en avant avec les deux pieds pour atterrir entièrement devant la ligne.

### Variation

Utilisez d'autres appels pour différents mouvements, en fonction de l'âge et de la capacité des joueurs, par exemple :

- Pont – un pied dans la mer, un pied sur la terre.
- Pirate – se tenir ou sauter sur un pied jusqu'à ce que le leader dise « **Argh** ».
- Tornade – tourner sur soi-même une fois.
- Lorsque le leader dit « **Air** », les joueurs doivent sauter en l'air et atterrir au même endroit qu'ils ont commencé.
- Les joueurs doivent toujours faire face à l'avant.
- Si les joueurs se trompent, ils doivent se rendre à l'endroit désigné et le toucher avant de revenir au jeu.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games Book, Health and Social Services, Haldimand Norfolk.



# Une nuit au musée

## Ce qu'il faut

- 4 joueurs ou plus
- 1 « lampe de poche » que l'agent de sécurité peut tenir (il peut s'agir d'un cône, d'un poulet en caoutchouc, d'un marqueur ou de toute autre chose dont il peut faire semblant qu'il agit d'une lampe de poche)

## Mise en place

- Désignez une zone où les joueurs se rendront de faire des sauts avec écart lorsqu'ils se font attraper.
- Choisissez un agent de sécurité.

## Comment jouer

- Parlez aux joueurs de ce que font les statues : « Est-ce qu'elles bougent? Est-ce qu'elles se touchent? Est-ce qu'elles font beaucoup de bruit? »
- Tout le monde sera une statue, et il ne faut pas que l'agent de sécurité les surprenne en train de bouger.
- L'agent de sécurité se déplacera lentement dans la pièce, en pointant sa lampe de poche sur les statues. S'il éclaire un joueur avec la lampe de poche et que celui-ci bouge, rit, etc., il devra se rendre dans la zone désignée et faire 5 sauts avec écart (ou l'activité de votre choix) pour revenir dans le jeu.

### Positions de départ du jeu

Agent de sécurité



Zone des sauts avec écart

Statues

x x x

x x x





# Sur les 6

## Ce qu'il faut

- 1 dé par groupe de joueurs
- 1 feuille de papier brouillon
- 1 crayon **par joueur**

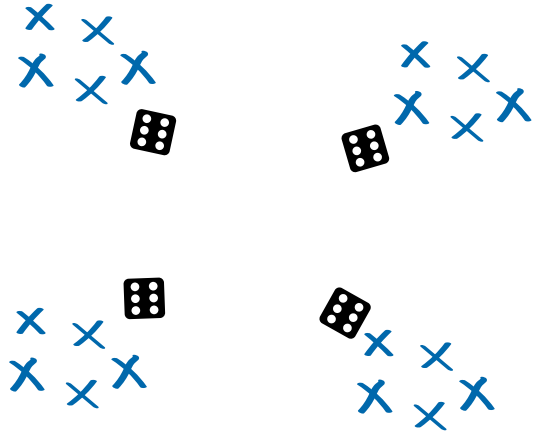
## Mise en place

- Divisez le groupe en petits groupes de 5 à 6 joueurs.
- Chaque groupe s'assoit en cercle sur le sol et chaque joueur a une feuille de papier et un crayon devant lui.
- Demandez à un leader de montrer à quoi ressemble un bon saut avec écart.

## Comment jouer

- Un joueur commence avec un dé. Le dé est passé autour du groupe, chaque joueur lançant le dé une fois.
- Si un joueur obtient un 6, il se lève rapidement et commence à faire des sauts avec écart en les comptant à haute voix.
- Pendant que ce joueur saute, les autres joueurs continuent de passer et de lancer le dé jusqu'à ce qu'un nouveau joueur obtienne un 6.
- Ce joueur crie « SIX! » et le premier joueur arrête de faire des sauts avec écart et le nouveau joueur se lève et commence à faire des sauts avec écart, en les comptant à haute voix en commençant par 1.
- Le sauteur initial note rapidement le numéro auquel il se trouvait sur sa feuille de papier, afin de savoir à quel numéro commencer la prochaine fois qu'il obtiendra un 6.

### Positions de départ du jeu



### Variation

- Choisissez une action différente pour remplacer les sauts avec écart, comme courir autour du cercle, faire des pompes sur le mur, des fentes avant, des flexions de jambes, etc.
- Ajoutez un « bonus pour deux joueurs consécutifs » : si deux joueurs consécutifs obtiennent un 6, ils conservent leurs sauts avec écart accumulés, mais tous les autres doivent repartir à zéro.
- Ce nouveau joueur continue de sauter pendant que le reste du groupe passe le dé en essayant toujours de lancer un 6.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que quelqu'un atteigne 50 sauts avec écart et soit déclaré vainqueur.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games Book, Health and Social Services, Haldimand Norfolk.

# Tague pansement

## Ce qu'il faut

4 joueurs ou plus, grand espace

## Mise en place

Désignez une aire de jeu claire et un « **hôpital** » à l'extérieur de l'aire de jeu.

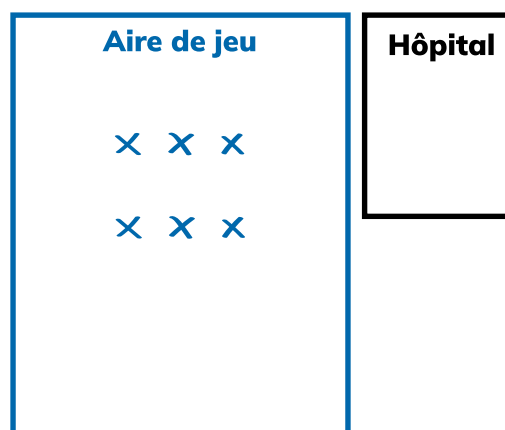
## Comment jouer

Choisissez un ou plusieurs joueurs pour être les « **chasseurs** ». Tous les chasseurs courent autour des autres joueurs pour les toucher.

- Si un joueur est touché, il doit prendre une main et la poser directement sur l'endroit où il a été touché. La main est un « **pansement** ».
- Le joueur peut continuer à courir et à éviter d'être touché, mais il doit garder son « **pansement** », ce qui signifie qu'il n'a plus qu'une seule main libre.
- Si le joueur est touché de nouveau, il doit prendre l'autre main et la placer sur le deuxième endroit où il a été touché. Les joueurs peuvent continuer à courir avec les deux « **bandages** ».
- Si le joueur est touché une troisième fois, il doit se rendre à l'« **hôpital** » pour y être « **soigné** » (par exemple, faire 10 sauts avec écart) et peut ensuite revenir au jeu sans « **pansement** ».
- Laissez le jeu se poursuivre aussi longtemps qu'il reste passionnant et amusant. Changez souvent de « **chasseur** ».



### Positions de départ du jeu



### Variation

Demandez aux joueurs de sauter, de sautiller, de marcher ou d'effectuer d'autres formes de mouvement au lieu de courir.

# La goutte

☀ Extérieur ☀ Neige ☑ Intérieur

Âges : Jardin d'enfants, primaire, moyen

## Ce qu'il faut

4 joueurs ou plus

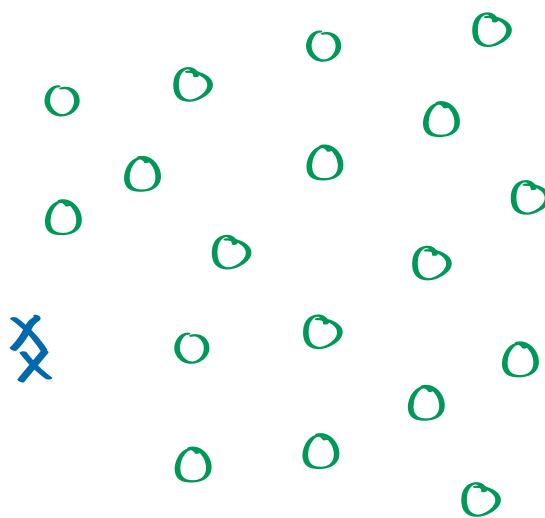
## Mise en place

Les joueurs sont dispersés dans l'aire de jeu.

## Comment jouer

- Choisissez deux joueurs pour former la « **goutte** » et demandez-leur de se donner la main.
- Les autres joueurs se dispersent.
- Les joueurs qui forment la « **goutte** » essaient de toucher les autres.
- Les joueurs touchés se joignent à la « **goutte** ».
- Lorsque la « **goutte** » a touché quatre joueurs, elle se divise en deux pour former deux « **gouttes** ».
- Cela continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 joueurs.
- Ces 2 joueurs deviennent la « **goutte** » pour le jeu suivant.

### Positions de départ du jeu



### Variation

- Si tout le monde joue de façon sécuritaire, la « **goutte** » peut rester connectée et continuer à grossir jusqu'à ce que tous les joueurs aient été touchés. Mettez la classe au défi de rester ensemble lorsqu'ils se déplacent.
- Si le fait de lier les coudes est trop difficile, envisagez de se donner la main. (Remarque : certains joueurs préfèrent l'expression « se donner la main » à « se tenir la main ».)

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Tague papillon

☀ Extérieur ❄ Neige 🏠 Intérieur

Âges : Jardin d'enfants, primaire, moyen

## Ce qu'il faut

- 4 joueurs ou plus
- 1 grande aire de jeu

## Mise en place

- Démontrez que lorsqu'un joueur est touché, il doit se tenir debout, les jambes serrées et les bras tendus au-dessus de la tête (il est la « **chenille** »).
- Passez en revue les limites.

## Comment jouer

- Choisissez 2 ou 3 chasseurs pour commencer, en fonction du nombre de joueurs.
- Si un joueur est touché, il se transforme en « **chenille** ». Tout joueur dans cette position annonce « **J'ai besoin d'ailes!** »
- Le joueur reste une « **chenille** » jusqu'à ce que 2 autres joueurs arrivent et se placent de chaque côté de la « **chenille** » pour la compléter (chenille + 2 ailes = papillon).
- Si un joueur n'est pas touché, il évite le chasseur et aide les « **chenilles** ».
- Faites une rotation des chasseurs pour que tout le monde ait une chance d'être un « **chasseur** ».

### Variation

Demandez aux joueurs de sauter, de sautiller, de faire de la marche rapide ou d'autres formes de mouvement au lieu de courir.



### Positions de jeu

Joueur chenille  
touché



2 joueurs font des ailes  
pour libérer le papillon



# Chat et souris

## Ce qu'il faut

- 7 joueurs ou plus
- 5 cerceaux

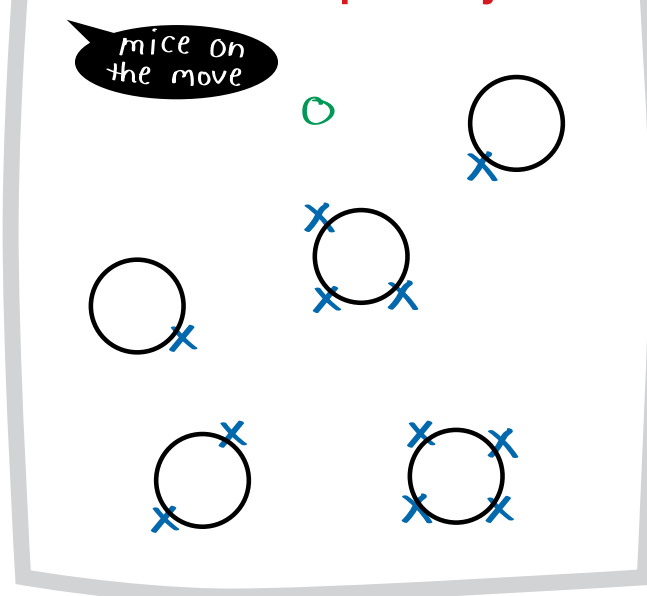
## Mise en place

- Dispersez des cerceaux autour de l'aire de jeu.
- Choisissez une personne pour être le « **chat** ». Les autres joueurs sont des souris.

## Comment jouer

- Toutes les souris doivent commencer le jeu avec un pied dans un trou de souris (cerceau).
- Définissez un nombre maximum de souris autorisées par trou de souris (par exemple, 4 joueurs par cerceau) en fonction du nombre de joueurs.
- Le leader du jeu annonce alors « **Souris en mouvement!** » et toutes les souris doivent se déplacer vers un nouveau trou de souris (cerceau).
- Pendant que les souris sont à la recherche d'un nouveau trou, le chat essaie d'attraper une souris.
- Si une souris est touchée, elle devient le chat et le chat devient une souris.
- Si aucune souris n'est touchée, le leader du jeu annonce à nouveau « **Souris en mouvement!** » et le jeu continue.

### Positions de départ du jeu



### Variation

- Demandez aux souris qui ont été touchées de se rendre dans un contenant de souris et demandez à d'autres souris de les sauver.
- Les souris touchées se transforment en chats pour aider à toucher d'autres souris.
- Les souris touchées peuvent faire des sauts ou d'autres exercices pour revenir dans le jeu.

# Un chat et une souris

## Ce qu'il faut

10 à 15 joueurs

## Mise en place

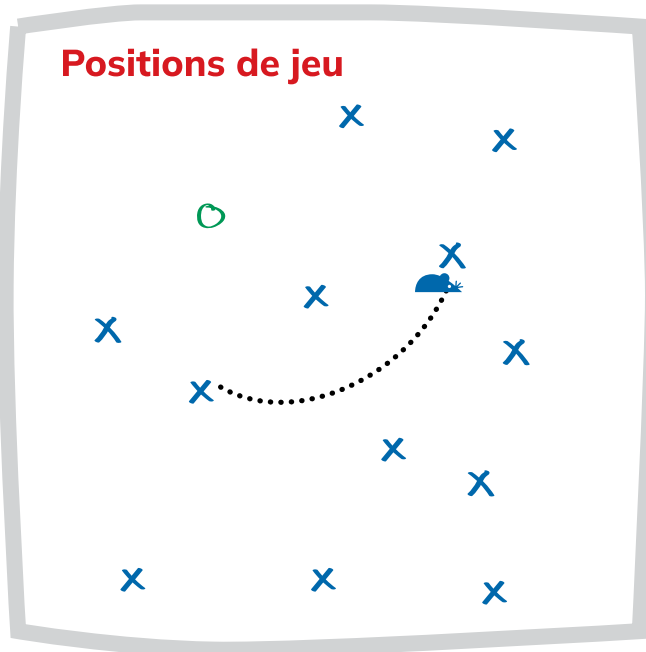
- Choisissez un objet qui sera la « **souris** » (poulet en caoutchouc, sac de sable, jouet en peluche, etc.)
- Choisissez un joueur qui sera le « **chat** » et un autre qui tiendra la « **souris** ».

## Comment jouer

- Le « **chat** » court après la « **souris** ».
- La « **souris** » peut être lancée aux autres joueurs en appelant le nom de la personne et en ajoutant le mot souris (Anna Souris ou Abdul Souris).
- Le « chat » court après le joueur qui a attrapé la « **souris** ».
- Un joueur devient le « chat » s'il est touché ou s'il échappe la « **souris** ».



### Positions de jeu



### Variation

Ajoutez plus d'une souris.



# Fourrière

## Ce qu'il faut

- 10 joueurs ou plus
- 4 cerceaux

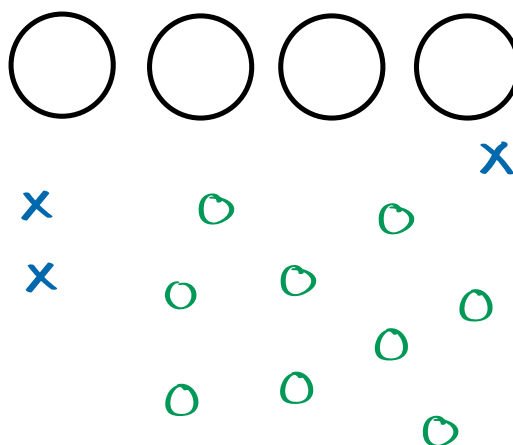
## Mise en place

- Choisissez 2 à 4 joueurs qui seront les « ramasseurs de chiens ».
- Les autres joueurs sont les « chiens ».

## Comment jouer

- Les chiens tentent d'échapper aux « ramasseurs de chiens ».
- Lorsqu'un « chien » est attrapé, le « ramasseur de chiens » l'emmène à la « fourrière » (n'importe lequel des cerceaux).
- Les « chiens » sont libérés lorsqu'un joueur libre soulève le cerceau et le fait passer par-dessus le joueur attrapé. S'il y a plus d'un « chien » dans la « fourrière », ils peuvent tous être libérés en même temps.
- Après 2 à 5 minutes, demandez aux joueurs de changer de rôle.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Demandez aux joueurs de sauter, de sautiller, de marcher ou d'effectuer d'autres formes de mouvement au lieu de courir.

# Tague queue du dragon

## Ce qu'il faut

- 6 joueurs ou plus
- 1 espace ouvert
- 1 drapeau, bandana ou autre objet similaire

## Mise en place

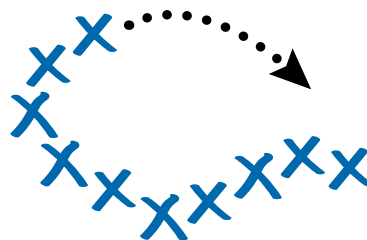
- Les joueurs font la file et forment un dragon en plaçant leurs mains sur les hanches du joueur devant eux.
- Le premier joueur de la file est la « **tête du dragon** ». Le dernier joueur est la « **queue** » et il doit placer la queue (drapeau ou bandana) dans la poche arrière de son pantalon de façon à ce qu'il soit visible.



## Comment jouer

- La **tête** essaie de toucher sa propre **queue**. La **queue** essaie d'éviter de se faire prendre.
- Lorsque la **queue** est attrapée, la **tête** va à l'arrière de la file pour devenir la **nouvelle queue**. Le deuxième joueur de la file devient la **nouvelle tête**.
- Le jeu se poursuit.

### Positions de jeu



### Variation

Demandez aux joueurs de sauter, de sautiller, de marcher ou d'effectuer d'autres formes de mouvement au lieu de courir.

# Renards et oies

☀ Extérieur ❄ ❄ Neige nécessaire

Âges : Primaire, moyen

## Ce qu'il faut

- 1 snowy open area or a surface that can have a path marked out
- 1 tag flag (optional)

## Mise en place

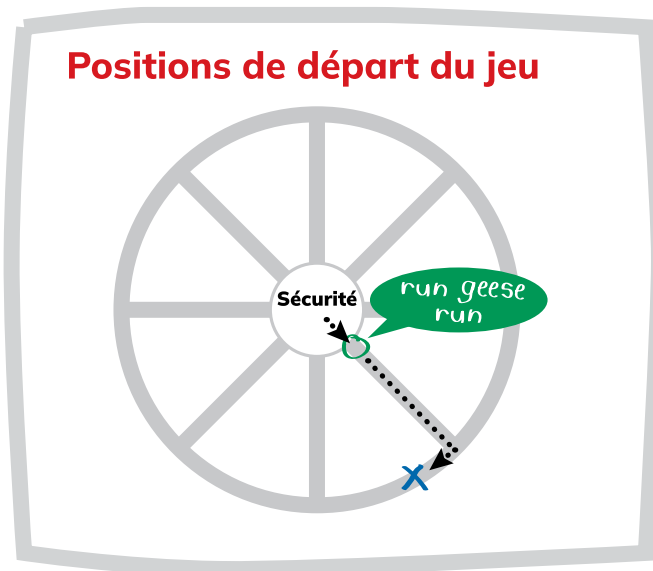
- Piétinez la neige pour former un chemin en forme de roue de 4 m (18 pi) de diamètre, avec au moins 6 rayons partant d'un point central vers le cercle extérieur.
- Le centre du cercle où tous les rayons se rejoignent est la zone de sécurité.
- Les sentiers (cercle extérieur et rayons) doivent être suffisamment larges pour répondre aux besoins des joueurs.
- Un joueur est le **renard** et se tient dans la zone de sécurité. Les autres joueurs sont des **oies** et se tiennent au bord du cercle.



## Comment jouer

- Pour commencer, le renard crie « **Courez, les oies, courez!** » et essaie de toucher les oies qui s'enfuient. Tout le monde doit rester sur les sentiers.
- Lorsqu'une oie se trouve dans la zone de sécurité, elle **ne peut pas** être touchée.
- Il ne peut y avoir qu'**une seule oie dans la zone de sécurité** à la fois. Lorsqu'une autre oie entre dans la zone de sécurité, la première oie doit la quitter.
- Si une oie sort des sentiers ou est touchée, elle devient le renard.
- Un drapeau peut être utilisé. Lorsque l'on joue avec un drapeau, l'autre équipe prend le drapeau et devient le renard.

### Positions de départ du jeu



### Variations

- Permettez autant d'oies qu'il y a de place dans la zone de sécurité.
- Pour 6 joueurs ou plus, tracez une roue adjacente pour obtenir plus d'espaces de déplacement.

Source : Bureau de santé publique de Toronto. Games (Go Play Tag). Consulté le 14 août 2023. [bit.ly/toronto-go-play-tag](https://bit.ly/toronto-go-play-tag)

# Fantôme

☀ Extérieur ❄ Neige 🏠 Intérieur

Âges : Jardin d'enfants, primaire, moyen

## Ce qu'il faut

5 joueurs ou plus

## Mise en place

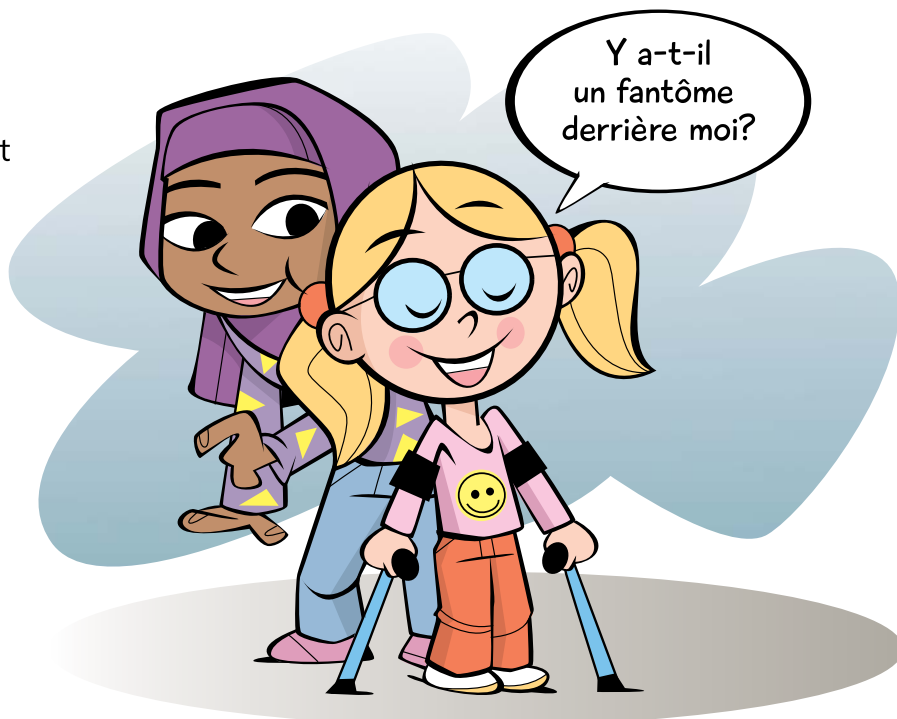
Choisissez 2 ou 3 joueurs qui seront les « **fantômes** ».

## Comment jouer

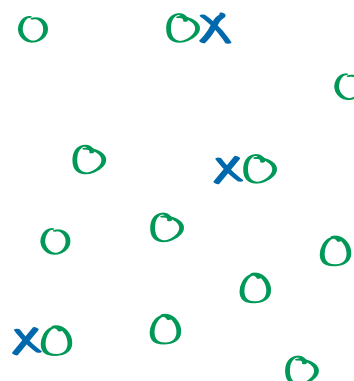
- Les autres joueurs se dispersent autour de l'aire de jeu, trouvent une place et ferment les yeux.
- Les « **fantômes** » se promènent et tentent de « **hanter** » les autres joueurs en se tenant derrière eux pendant 10 secondes. Si le « **fantôme** » peut rester là pendant 10 secondes sans que le joueur s'en aperçoive, le « **fantôme** » tape sur la tête du joueur et celui-ci s'assoit.
- Si le joueur pense qu'un « **fantôme** » est derrière lui, il dit « **Y a-t-il un fantôme derrière moi?** ». S'il a raison, il devient lui aussi un « **fantôme** ». S'il a tort, il doit s'asseoir.

### Variation

Ajoutez une activité physique que les joueurs doivent faire s'ils se trompent (par exemple, 5 sauts avec écart) pour revenir dans le jeu.



### Positions de jeu



Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Wagon de queue

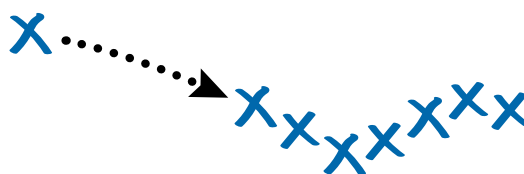
## Ce qu'il faut

7 joueurs ou plus

## Mise en place

- Choisissez un joueur qui sera le « **chasseur** ». Ce joueur est le « **wagon de queue** ».
- Répartissez les autres joueurs en groupes de trois.

### Positions de départ du jeu



## Comment jouer

- Chaque joueur tient la taille du joueur qui le précède pour former un train. Le premier joueur est la « **locomotive** ».
- Le but est que le « **wagon de queue** » trouve un train. Les trains se déplacent sur l'aire de jeu et lorsque le « **wagon de queue** » s'attache à un train, la « **locomotive** » devient le nouveau « **wagon de queue** ».



Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Tague pieuvre

☀ Extérieur ☀ Neige ☑ Intérieur

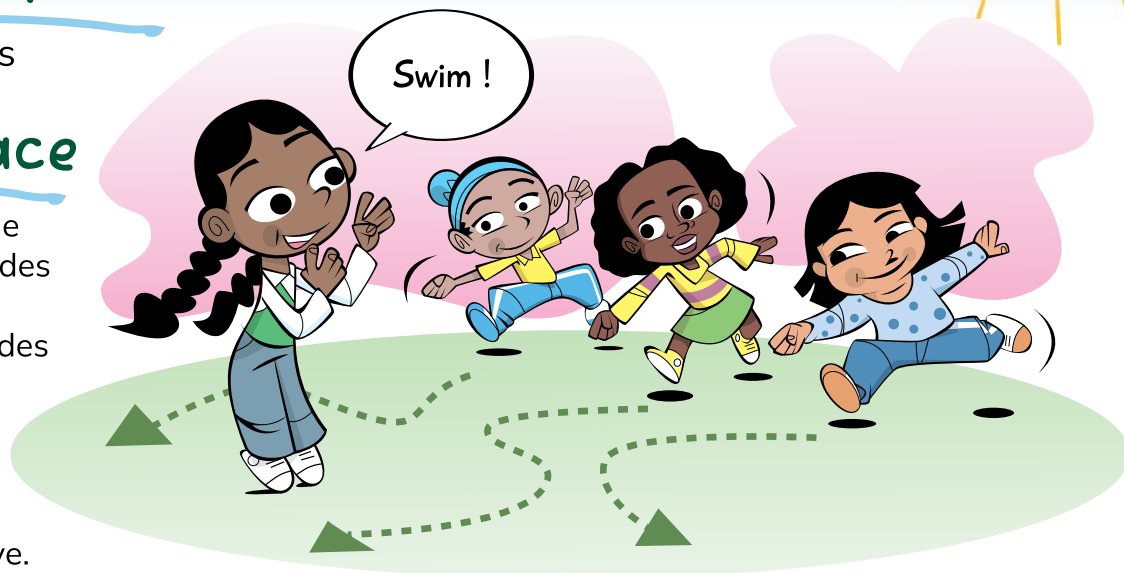
Âges : Jardin d'enfants, primaire, moyen

## Ce qu'il faut

10 joueurs ou plus

## Mise en place

- Choisissez une zone pour le jeu et fixez des limites. L'océan se trouve à l'intérieur des limites et les deux lignes d'extrémité sont les rives.
- Les joueurs se tiennent sur une rive. Un joueur se tient au milieu de l'océan et est la « **pieuvre** ».



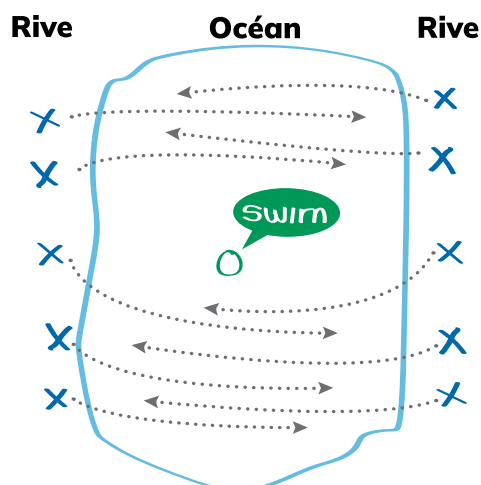
## Comment jouer

- La « **pieuvre** » appelle « **Nagez!** ». Les joueurs courent vers la rive opposée et la « **pieuvre** » essaie de les toucher.
- Les joueurs touchés restent au milieu et aident la « **pieuvre** » à toucher d'autres joueurs.
- Le dernier joueur touché devient la nouvelle « **pieuvre** ».

### Variation

Demandez aux joueurs de sauter, de sautiller, de marcher ou d'effectuer d'autres formes de mouvement au lieu de courir. Demandez à tout joueur qui se fait toucher par la pieuvre de devenir une « **algue** » et de rester à l'endroit où il s'est fait toucher, en se tortillant et en tendant les bras pour essayer de toucher les joueurs qui passent.

### Positions de départ du jeu



Source : 100 Best Games, E. Perez & M. Rius (2000).

# Tague sur un pied

## Ce qu'il faut

- 4 joueurs ou plus
- 1 journée ensoleillée

## Mise en place

Les joueurs sont dispersés dans l'aire de jeu.

## Comment jouer

- Choisissez un ou plusieurs joueurs pour être les « **chasseurs** »
- Pour qu'un joueur soit en sécurité, il doit se tenir sur un pied. Si le « **chasseur** » touche un joueur alors qu'il a les deux pieds au sol, ce joueur devient le « **chasseur** ».

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Tague de l'ombre

## Ce qu'il faut

- 4 joueurs ou plus
- 1 journée ensoleillée

## Mise en place

Les joueurs sont dispersés dans l'aire de jeu.

## Comment jouer

- Choisissez un joueur qui sera le « **chasseur** ».
- Le « **chasseur** » pourchasse les autres joueurs et essaie de marcher sur leurs ombres.
- Si le « **chasseur** » marche sur une ombre, ce joueur devient le nouveau « **chasseur** ».

### Positions de départ du jeu



Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.



# Géants endormis

## Ce qu'il faut

- 1 grand espace de jeu

## Mise en place

Les joueurs sont dispersés dans l'aire de jeu.

## Comment jouer

- Les joueurs se déplacent dans l'espace d'activité.
- Lorsque le leader du jeu annonce « **Dormez, les géants!** », les joueurs s'arrêtent là où ils sont et font semblant de dormir (ils peuvent s'allonger sur le sol ou rester debout, en fonction de l'aire de jeu).
- Pendant qu'ils « **dorment** », le leader leur dit qu'ils rêvent de sauter comme un lapin ou un kangourou.
- Lorsque le leader du jeu crie « **Réveillez-vous, géants endormis!** », ils se lèvent rapidement et font l'action dont ils rêvaient, jusqu'à ce que le leader leur dise de se rendormir.
- Changez à chaque fois ce dont les joueurs rêvent.

### Idées de mouvement pour les géants rêveurs

- Enfants sautillant partout.
- Oiseaux volant haut dans le ciel.
- Fusées qui filent vers la lune.
- Grenouilles sautant autour d'un étang.
- Abeilles à la recherche de fleurs.
- Enfants nageant dans une piscine.
- Soldats marchant tout autour.
- Serpents se fauillant dans l'herbe.
- Kangourous sautant partout.
- Canards se dandinant dans la boue.
- Enfants escaladant une grande montagne.
- Lapins sautillant dans le champ.
- Ratons laveurs à la recherche de nourriture.
- Chevaux galopant dans la rue.

# Tague de l'ange de neige

☀ Extérieur ❄❄ Neige nécessaire  
Âges : Jardin d'enfants, primaire, moyen

## Ce qu'il faut

Neige

Nombre illimité de joueurs

## Mise en place

Décidez de la taille de l'aire de jeu.

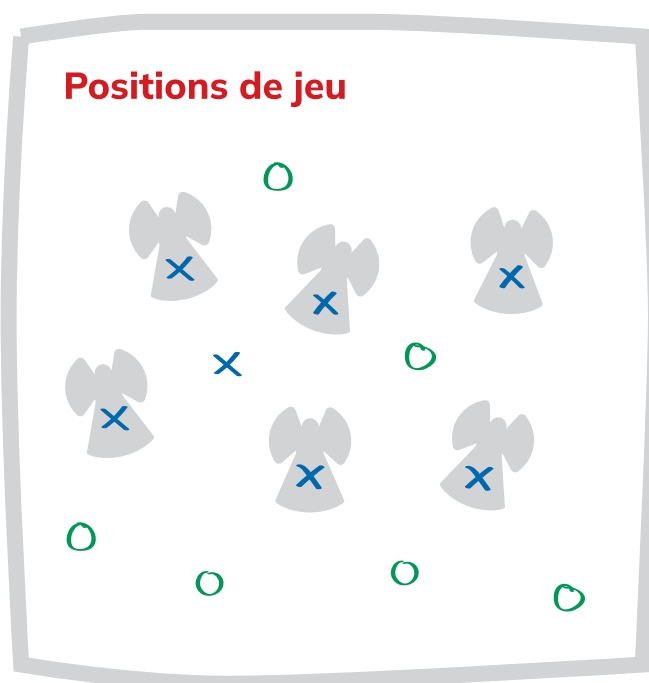
## Comment jouer

- L'un des joueurs est le « **chasseur** » et pourchasse les autres joueurs pour les toucher.
- Lorsqu'il est touché, le joueur doit s'arrêter et faire un ange de neige. Une fois l'ange de neige réalisé, le joueur se tient debout dans son ange. Il peut aider le « chasseur » en touchant les autres joueurs qui passent à côté de lui.
- Lorsque tout le monde a été touché et a fait son ange de neige, le jeu se termine.

### Variation

Demandez aux joueurs de sauter, de sautiller, de marcher ou d'effectuer d'autres formes de mouvement au lieu de courir.

### Positions de jeu



# Écureuils dans l'arbre

☀ Extérieur ❄ Neige 🏠 Intérieur

Âges : Primaire, moyen

## Ce qu'il faut

Groupes de 3 joueurs

## Mise en place

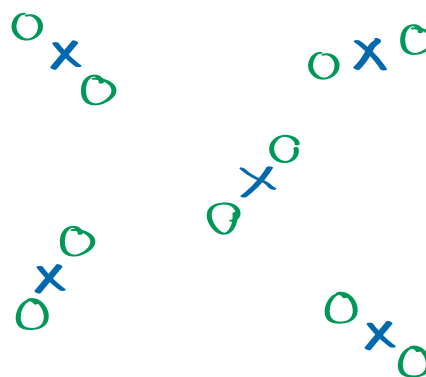
- Choisissez un joueur dans le grand groupe qui sera le « **chasseur** ».
- Deux joueurs dans chaque groupe de 3 se donnent la main pour former un arbre dans lequel l'écureuil (le troisième joueur) se tiendra.
- S'il y a des joueurs supplémentaires, ce sont aussi des écureuils.



## Comment jouer

- Au signal du leader, les écureuils quittent leur arbre et courent vers un autre arbre avant que le « **chasseur** » ne puisse les toucher.
- Si un autre écureuil se trouve déjà dans un arbre lorsqu'un nouvel écureuil arrive, l'écureuil d'origine doit partir et courir vers un nouvel arbre.
- Une fois qu'un écureuil est touché, il devient le « **chasseur** » et le « **chasseur** » devient un écureuil.
- Si le « **chasseur** » ne touche personne, un nouveau « **chasseur** » peut être choisi.
- À tour de rôle, les enfants sont les écureuils et les arbres.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Laissez les arbres se déplacer dans l'espace de jeu, ce qui rendra plus difficile l'accès de l'écureuil à un arbre.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Tague des statues

☀ Extérieur ☁ Neige 🏠 Intérieur  
 Âges : Jardin d'enfants, primaire, moyen

## Ce qu'il faut

4 joueurs ou plus

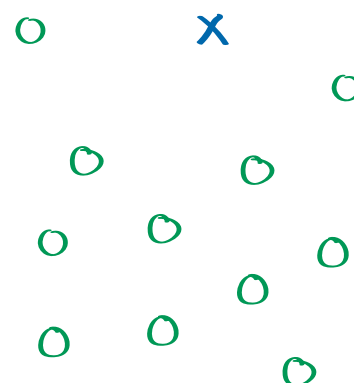
## Mise en place

- Choisissez un ou plusieurs joueurs qui seront les « **faiseurs de statues** ».
- Les autres joueurs se dispersent.

## Comment jouer

- Les « **faiseurs de statues** » comptent jusqu'à cinq, puis pourchassent les coureurs. Les joueurs deviennent des statues lorsqu'ils sont touchés.
- Pour qu'ils puissent revenir dans le jeu, un coureur doit libérer les statues.
- Pour libérer une statue, choisissez l'une des idées ci-dessous.
  - Faites 5 sauts avec écart devant la statue.
  - Tapez la main de la statue (« **high five** »).
  - Faites trois fois le tour de la statue.
- Le nombre de « **faiseurs de statues** » peut changer pour permettre au jeu de continuer.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Demandez aux joueurs de sauter, de sautiller, de marcher ou d'effectuer d'autres formes de mouvement au lieu de courir. Si votre école a accès à des frites de piscine, le joueur est un « **fabricant de statues** » peut être le « **magicien** » et utiliser une frite comme « **baguette magique** » pour transformer un joueur en statue. Le joueur reste une statue jusqu'à ce que 22 autres joueurs se donnent la main pour former un cercle autour de lui et disent « **Abracadabra!** » pour libérer les statues.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Tague du trésor

## Ce qu'il faut

6 joueurs ou plus

## Mise en place

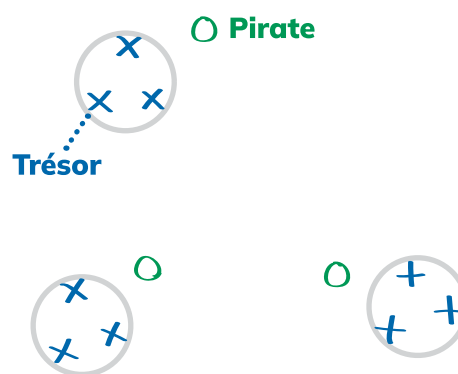
- Divisez les joueurs en groupes de 4.
- Demandez à 3 des 4 joueurs de former un cercle en se tenant par la main.
- Demandez aux joueurs de désigner l'un des trois joueurs qui se tiennent par la main comme étant le « **coffre au trésor** ».
- Le joueur restant à l'extérieur du cercle est le « **pirate** ».



## Comment jouer

- Le rôle du pirate est d'essayer de s'emparer du coffre au trésor en le touchant.
- Les deux autres joueurs essaient de protéger le coffre au trésor en tournant en cercle dans différentes directions (dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse), sans se lâcher les mains, afin que le pirate ne puisse pas toucher le coffre au trésor.
- Le pirate ne peut pas entrer dans le cercle ou s'appuyer sur les bras ou les personnes qui se tiennent la main.
- Une fois que le pirate a touché le coffre au trésor, demandez aux joueurs de changer de position.

### Positions de départ du jeu



Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games Book, Health and Social Services, Haldimand Norfolk.

# Zoo

☀ Extérieur 🏠 Intérieur

Âges : Jardin d'enfants, primaire

## Ce qu'il faut

4 joueurs ou plus

## Mise en place

Les joueurs sont dispersés dans l'aire de jeu.

## Comment jouer

- Choisissez 2 à 3 joueurs pour jouer le rôle de chasseurs, en fonction de la taille du groupe.
- Si un joueur est touché, il doit se mettre à quatre pattes, où qu'il soit, et choisir un animal qu'il doit représenter, en faisant uniquement le bruit que fait cet animal.
- Pour être libéré, un autre joueur doit venir et deviner correctement l'animal. Il peut deviner autant de fois que nécessaire.
- Les personnes qui devinent **ne peuvent pas** être touchées.

### Variation

Une fois qu'un joueur a choisi un animal, il ne peut pas choisir cet animal une autre fois.

# Nid d'oiseau

## Ce qu'il faut

12 joueurs ou plus

5 cerceaux

16 balles de tennis

### Substituts

**Cerceaux** : craie de trottoir, cordes à sauter

**Balles de tennis** : sacs de sable, bâtons, cailloux

## Mise en place

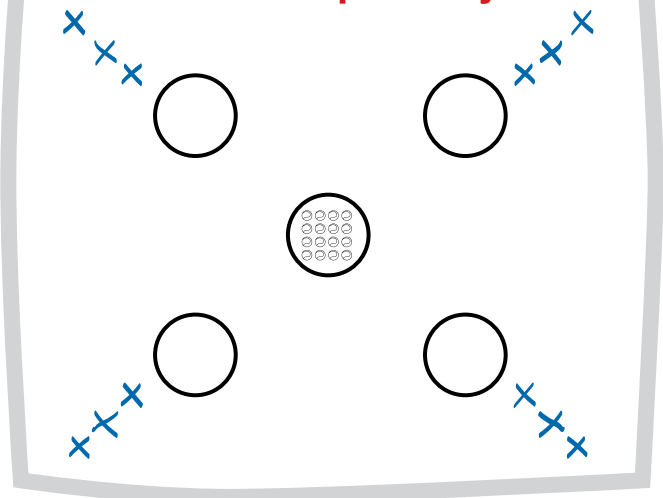
- Mettez un cerceau ou tracez un cercle dans chaque coin de l'aire de jeu et un cinquième cerceau au centre.
- Placez les 16 « œufs » dans le cerceau central.
- Répartissez les joueurs en quatre équipes égales, chaque équipe s'alignant derrière le cerceau qui est son « nid ».

## Comment jouer

- L'objectif de chaque équipe est de faire entrer 6 œufs dans son cerceau.
- Lorsque le leader dit « **Allez-y!** », la première personne de chaque équipe court vers le cerceau central, prend un œuf et le ramène dans son nid, en le posant délicatement pour s'assurer qu'il reste dans le cerceau.
- Le joueur suivant dans la file d'attente court chercher un œuf au centre et le ramène dans son nid.
- Les joueurs continuent d'aller chercher des œufs au centre jusqu'à ce qu'il soit vide. Le leader du jeu annonce alors « **NID VIDE!** » et tous les joueurs peuvent alors commencer à voler des œufs dans les nids des autres équipes pour les placer dans leur propre nid.
- Les joueurs ne peuvent pas défendre les œufs dans leur nid et ne peuvent voler qu'un seul œuf à la fois.
- Si une équipe enfreint ces règles, elle perd un œuf de son nid.
- Le jeu se termine lorsqu'une équipe a six œufs dans son nid.



### Positions de départ du jeu



### Variation

- Commencez le jeu avec plus ou moins d'œufs.
- Rapprochez ou éloignez les nids.
- Renommez les œufs et le nid d'oiseau, par exemple arbres et glands, ou pommes et paniers.
- Permettez aux joueurs de défendre leur cerceau en touchant les adversaires. Une fois touché, le joueur doit retourner dans sa file et le joueur suivant peut y aller.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games Book, Health and Social Services, Haldimand Norfolk.



# Bâtisseurs et bulldozers

## Ce qu'il faut

15 à 20 cônes

## Mise en place

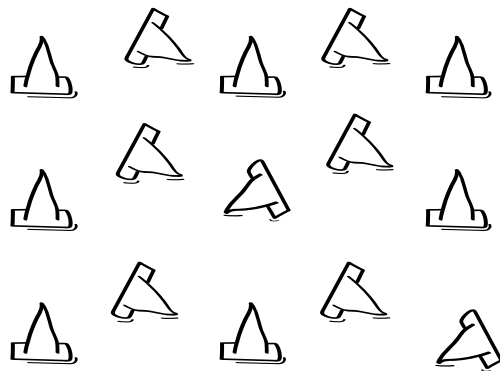
- Répartissez les cônes autour de l'aire de jeu, la moitié d'entre eux étant debout et l'autre moitié sur le côté.
- Répartissez les joueurs en deux équipes, l'une d'entre elles étant des « **bâtisseurs** » et l'autre équipe étant des « **bulldozers** ».



## Comment jouer

- Lorsque le leader dit « **Allez-y!** », les bâtisseurs courent dans tous les sens pour tenter de redresser un cône renversé sur le côté. En même temps, les bulldozers courent dans tous les sens en essayant de faire basculer les cônes verticaux sur le côté.
- Les cônes doivent être renversés ou ramassés délicatement, d'une seule main. Les pieds ne peuvent pas toucher les cônes.
- Après environ 1 à 2 minutes, commencez à compter à rebours à partir de 10. Lorsque vous arrivez à zéro, criez « **STOP** ».
- Comptez le nombre de cônes renversés et le nombre de cônes restés debout pour déterminer l'équipe gagnante.
- Changez les rôles des équipes et jouez à nouveau.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Les cônes peuvent être remplacés par des frisbees, des gobelets en plastique ou tout autre objet pouvant être facilement identifié comme étant « **à l'endroit** » ou non.

# Chien et os

## Ce qu'il faut

- 2 équipes de 4 joueurs ou plus
- 1 sac de sable, ballon ou bandana

## Mise en place

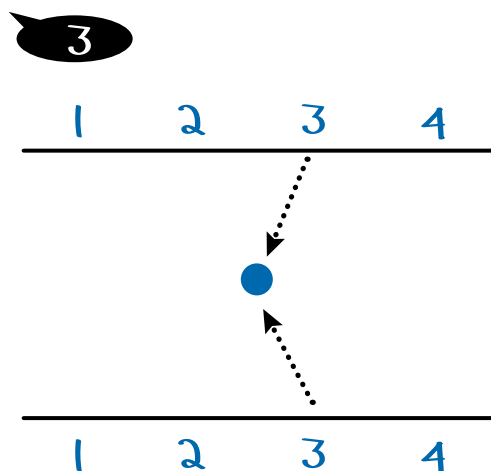
- Les équipes sont alignées face à face, à une distance d'environ 5 mètres (15 pieds) l'une de l'autre (les joueurs en ligne doivent être à peu près 1,5 mètre [5 pieds] les uns des autres).
- Commencez à l'extrémité droite de chaque ligne. Les joueurs comptent jusqu'au bout de leur ligne, de sorte que les joueurs qui ont les mêmes numéros soient en diagonale les uns par rapport aux autres.

## Comment jouer

- Les joueurs travaillent par paires pour essayer de voler l'« os » et de le ramener à « la maison » sans se faire toucher.
- Placez l'« os » (sac de sable, ballon ou bandana) au centre, entre les deux lignes.
- Pour commencer le jeu, le leader appelle un numéro.
- Les joueurs qui partagent ce numéro courent pour attraper l'« os » et retourner à leur place dans la ligne sans être touchés par l'adversaire. Si le joueur parvient à rentrer à la maison sans être touché, l'équipe marque un point. Si le joueur est touché, aucun point n'est attribué.
- Continuez à appeler les numéros dans le désordre jusqu'à ce que tous les numéros aient été appelés.
- L'équipe qui a le plus de points gagne.



### Positions de départ du jeu



### Variation

Si les joueurs se heurtent les uns aux autres en essayant de voler l'os, envisagez les options suivantes :

- Placez l'os sur des cônes surdimensionnés.
- Les joueurs marchent rapidement jusqu'à l'os.

# Trouver le caillou

## Ce qu'il faut

- 4 joueurs ou plus
- 1 caillou ou autre petit objet

## Mise en place

- Désignez une « zone de sécurité » que les joueurs tentent d'atteindre.
- Les joueurs s'alignent côte à côte, les mains en coupe, pour recevoir le caillou.



## Comment jouer

- Le but est de faire croire aux autres joueurs qu'ils possèdent ou non le caillou.
- Le « **protecteur** » va d'un bout à l'autre de la ligne en faisant semblant de mettre le caillou dans les mains de chaque joueur.
- Chaque joueur fait semblant d'avoir le caillou.
- Le « **protecteur** » continue à aller jusqu'au bout de la ligne, qu'il ait déjà remis le caillou ou non.
- Une fois que le « **protecteur** » a parcouru toute la ligne, tous les joueurs courent vers la zone de sécurité désignée, qu'ils aient le caillou ou non.
- Tous les joueurs essaient de toucher le joueur qui, selon eux, possède le caillou.
- Chaque joueur touché doit s'arrêter et ouvrir les mains.
- Si un joueur touche le joueur qui a le caillou, il devient le nouveau « **protecteur** ». Si le joueur qui a le caillou parvient à atteindre la zone de sécurité sans être touché, il devient le nouveau « **protecteur** ».

### Positions de départ du jeu

Zone de sécurité



### Variation

Modifiez la façon dont les joueurs se rendent dans la zone de sécurité (en sautant, en sautillant, etc.).

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Quatre cases

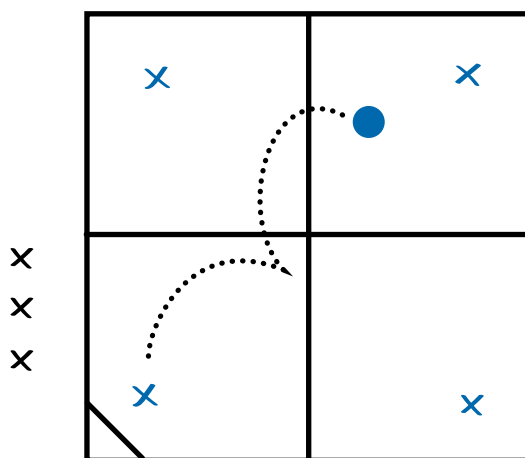
## Ce qu'il faut

- 1 jeu de quatre carrés peint ou de la craie pour en dessiner un
- 1 ballon de jeu
- 4 joueurs ou plus

## Mise en place

- Utilisez un jeu de quatre carrés prépeint sur le terrain de jeu ou dessinez le vôtre. Remarque : certaines versions prépeintes comprennent un carré plus petit. Il s'agit du carré de service, qui devrait être le carré 4.
- Un joueur se trouve dans chaque carré et les autres joueurs font la queue. Le joueur dans le carré 4 est le serveur, et c'est lui qui contrôle le jeu.

### Positions de départ du jeu



## Comment jouer

- Le jeu commence lorsque le serveur fait tomber le ballon une fois dans son carré et le frappe ensuite dans un autre carré. Le serveur doit garder les deux pieds dans le carré 4 jusqu'à ce que le service soit terminé.
- La balle ne peut rebondir qu'une seule fois dans un carré.
- Lorsqu'une balle rebondit dans le carré d'un joueur, celui-ci doit la frapper (avec sa main) dans un autre carré après un seul rebond. Si la balle atterrit sur une ligne ou sort des limites du terrain avant de rebondir, le joueur qui a frappé la balle est « **éliminé** ». Ce joueur se place à la fin de la file d'attente. Si un joueur frappe la balle et qu'elle rebondit plus d'une fois dans son carré, il est « **éliminé** ».
- Si la balle rebondit plus d'une fois avant d'être frappée dans un autre carré, ce joueur se rend à la fin de la file d'attente pour un nouvel essai.
- Si le ballon est renvoyé avant d'avoir pu rebondir, le joueur qui a renvoyé le ballon plus tôt se rend à la fin de la file d'attente.
- Les joueurs qui sont « **éliminés** » se rendent à la fin de la file d'attente et un nouveau joueur entre dans le carré 1. Les joueurs restants se déplacent dans un ordre ascendant (1 passe à 2, 2 passe à 3, 3 passe à 4).
- Le but du jeu est d'atteindre et de conserver la position du serveur (carré 4).

### Variation

- Autorisez plus d'un rebond.
- Permettez que le ballon soit attrapé.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# Roche-papier-ciseaux humain

## Ce qu'il faut

6 joueurs ou plus

## Mise en place

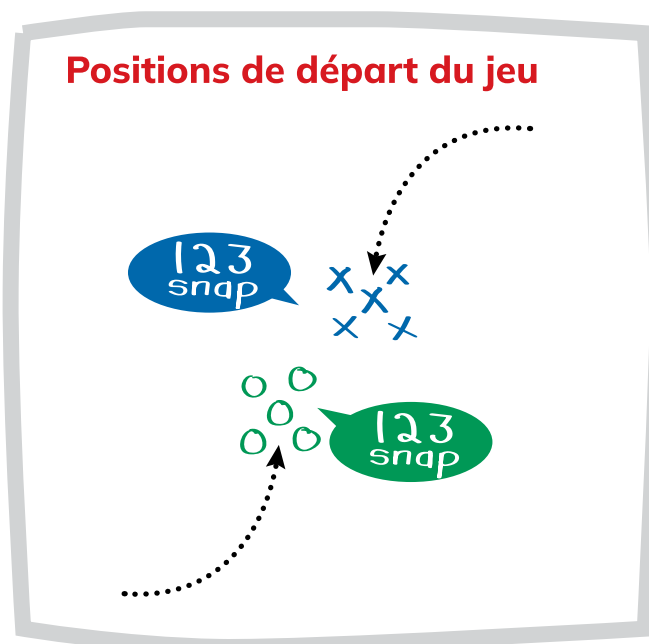
- Divisez le groupe en deux équipes et expliquez les règles du jeu « Roche-papier-ciseaux ».
- Montrez comment les équipes créent les formes avec leur corps :

**Roche** = s'accroupir pour former une boule

**Papier** = se tenir debout avec les bras au-dessus de la tête

**Ciseaux** = mettre les mains sur les hanches

### Positions de départ du jeu



## Comment jouer

- Demandez à chaque équipe de se rendre aux extrémités opposées de l'aire de jeu et de se consulter pour décider de la forme qu'elle va créer. Toute l'équipe doit être d'accord et prendre la même forme. Demandez également à chaque équipe de choisir une forme de « remplacement » au cas où l'autre équipe aurait choisi la même première forme qu'elle.
- Sur « **Allez-y!** », demandez aux deux équipes de courir vers le centre et de s'aligner. Criez ensuite « **1, 2, 3 Snap!** » et demandez aux équipes de créer leurs formes.
- Un joueur de l'équipe perdante s'ajoute à l'équipe gagnante, puis les deux équipes retournent à leurs extrémités respectives de l'aire de jeu pour commencer le tour suivant.
- En cas d'égalité, criez à nouveau « **1, 2, 3 Snap!** » et demandez aux équipes d'utiliser leur forme de remplacement.
- Si l'égalité persiste, demandez aux équipes de retourner à leur extrémité et de recommencer, en choisissant à nouveau une première et une deuxième forme.
- Le jeu est terminé lorsqu'une équipe n'a plus de joueurs, ou l'équipe qui a le plus de joueurs à la fin de la période est gagnante.

### Variation

Modifiez les actions du jeu « Roche-papier-ciseaux » si certains joueurs ne sont pas en mesure d'effectuer les actions décrites ci-dessus.

Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

# L'éclair dans la bouteille

## Ce qu'il faut

- 2 équipes de 5 joueurs ou plus
- 1 grande aire de jeu

## Mise en place

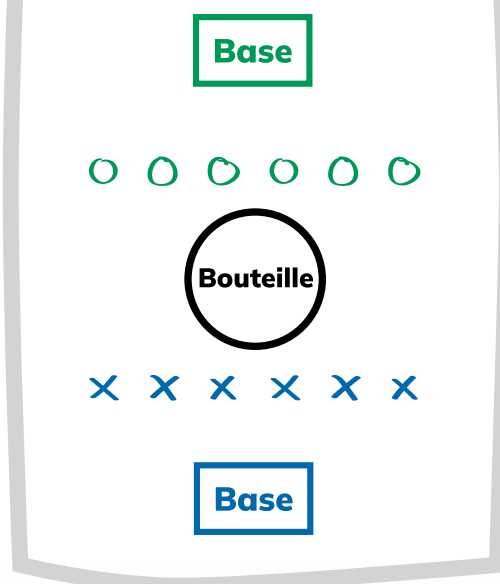
- Divisez les joueurs en deux équipes de taille égale. Demandez aux joueurs d'observer qui fait partie de leur équipe.
- Chaque équipe dispose d'une **base**.
- Les coéquipiers se placent en rang, un joueur se trouvant à la base et les autres se tenant par la main en ligne, face à l'extérieur.
- Choisissez une zone qui sera la « **bouteille** », qui peut être désignée par des marquages existants, des cônes, des arbres, une corde à sauter, des cerceaux, etc. Les deux équipes utilisent la même « **bouteille** ».



## Comment jouer

- Le joueur le plus éloigné de la base de chaque équipe se détache de la chaîne et court dans l'aire de jeu centrale, en essayant de toucher le joueur de l'autre équipe.
- Lorsqu'un joueur est touché, il va dans la « **bouteille** ».
- Toutes les 5 à 10 secondes, le meneur de jeu annonce « **Éclair** » et le joueur suivant à l'avant de la ligne de chaque équipe se détache de son équipe et pourchasse le ou les joueurs de l'équipe opposée.
- Les joueurs sont libérés de la « **bouteille** » lorsqu'ils sont touchés par un membre de leur propre équipe. Plusieurs joueurs peuvent être libérés s'ils se tiennent la main et crient « **Électricité** ».
- Le jeu est terminé lorsqu'une équipe attrape tous les membres de l'autre équipe.

### Positions de départ du jeu



Source : Adapté de Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.



# Relievieo

## Ce qu'il faut

- 2 équipes de taille égale
- 1 poteau ou arbre à toucher

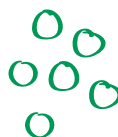
## Mise en place

- Divisez les joueurs en deux équipes. L'un des groupes sera celui des « **poursuivants** ». L'autre groupe est pourchassé.
- Définissez un poteau à toucher (arbre ou poteau).

## Comment jouer

- Les poursuivants essaient de toucher d'autres joueurs. Si un poursuivant touche quelqu'un, il accompagne le joueur jusqu'au poteau.
- Le premier joueur à atteindre le poteau le tient; les autres commencent à se tenir par la main pour former une chaîne.
- Si un joueur libre peut toucher n'importe quel joueur de la chaîne, la chaîne entière devient libre. Ou si la chaîne est capable de toucher l'un des poursuivants sans rompre la chaîne, ils sont tous libres.
- Le jeu se termine lorsque l'équipe poursuivante parvient à former une chaîne avec tous les autres membres de l'équipe, ou lorsque le temps est écoulé.

### Positions de départ du jeu



### Variation

Offrez d'autres options de déplacement aux joueurs au lieu de courir.



# Livraison spéciale

## Ce qu'il faut

cerceaux  
sacs de sable (ou objets similaires)

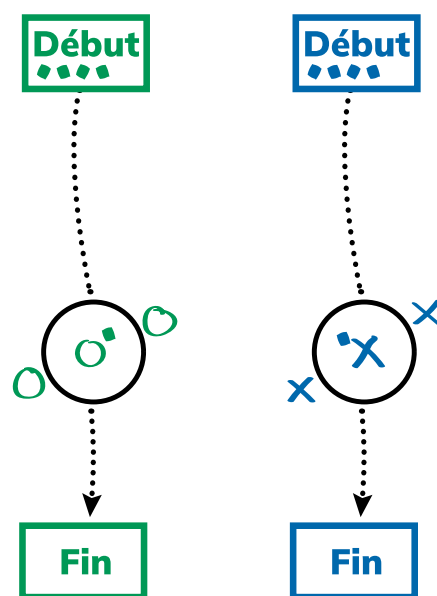
## Mise en place

- Répartissez les joueurs en groupes de 4 ou 5.
- Donnez à chaque groupe un cerceau et un sac de sable.

## Comment jouer

- Commencez par désigner un joueur comme « **livreur** » en le plaçant dans le cerceau avec un sac de sable.
- Désignez un point de départ et un point d'**arrivée** ou « **point de livraison** ».
- Le but est de livrer un par un tous les sacs de sable au « **point de livraison** ».
- Les autres joueurs du groupe doivent travailler ensemble pour tenir le cerceau et déplacer le « **livreur** » jusqu'à l'endroit où il doit déposer le sac de sable.
- Le « **livreur** » ne peut pas entrer en contact avec le cerceau, sinon l'équipe doit renvoyer le sac de sable au point de départ.
- Après chaque trajet, changez de joueur pour qu'un nouveau soit le « **livreur** ».
- La première équipe à livrer 5 sacs de sable au point de livraison gagne.

### Positions de jeu



### Variations

- Demandez aux joueurs de marcher à reculons.
- Rendez la « **livraison spéciale** » en balançant le sac de sable sur l'arrière du bras ou de la main.

# Relais en zigzag

## Ce qu'il faut

2 équipes de 6 joueurs ou plus

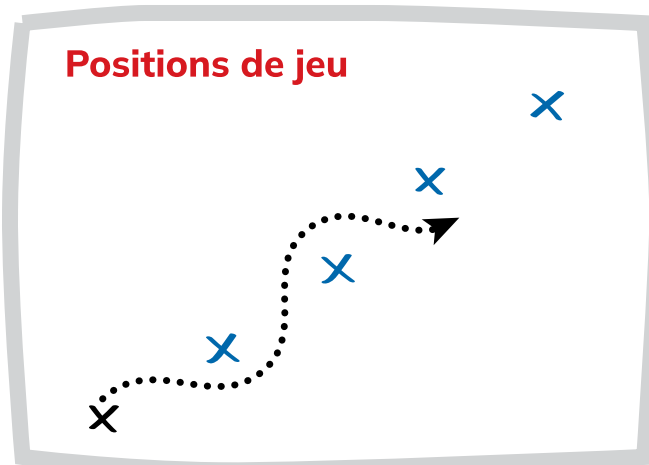
## Mise en place

Les joueurs de chaque équipe forment une seule ligne, avec un espace entre chaque joueur.

## Comment jouer

- Au signal, le premier joueur de chaque équipe se retourne et traverse en courant la ligne de ses coéquipiers en zigzag, de droite à gauche.
- Après avoir effectué la course, le joueur se rend à la fin de la ligne.
- Le deuxième joueur traverse la ligne de la même manière que le joueur 1 et ainsi de suite.
- La première équipe qui reprend son ordre initial est déclarée gagnante.

### Positions de jeu



### Variation

Modifiez le type de mouvement utilisé par les joueurs pour traverser leur ligne (par exemple, sauter sur deux pieds, marcher à reculons, tourner comme une tornade, marcher en crabe, etc.) Demandez aux joueurs de proposer d'autres types de mouvements.



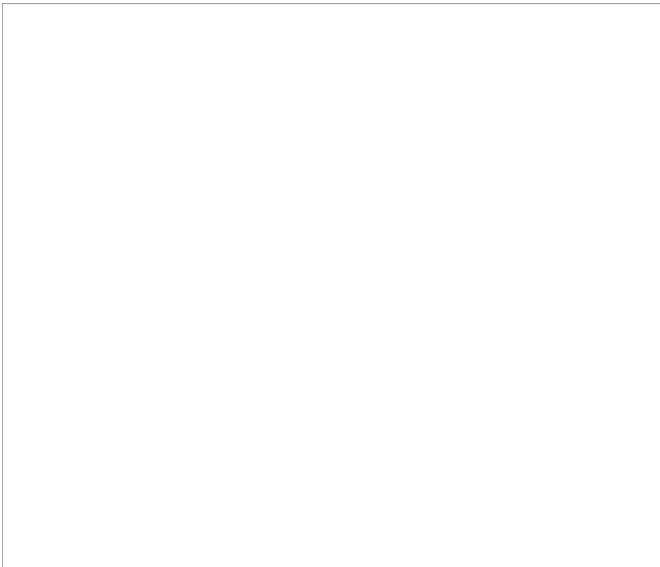
Source : Playground Activity Leaders in Schools (PALS) Games, Région de Peel.

Âges : \_\_\_\_\_

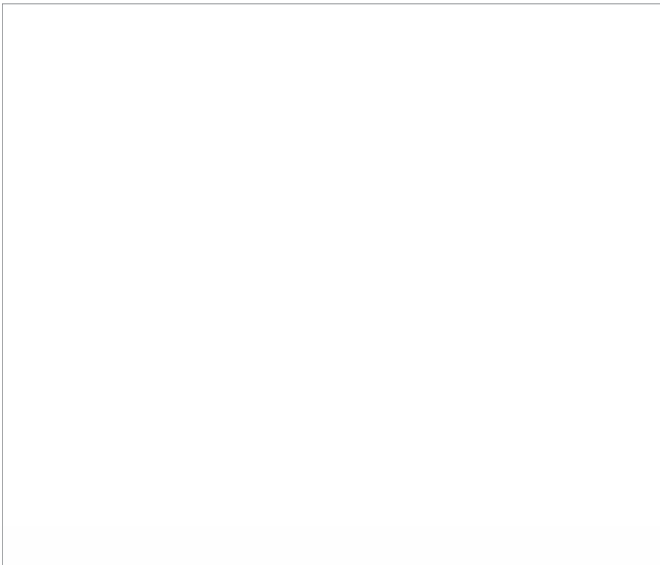
## Ce qu'il faut



## Mise en place



## Comment jouer



### Positions de départ du jeu



### Variation

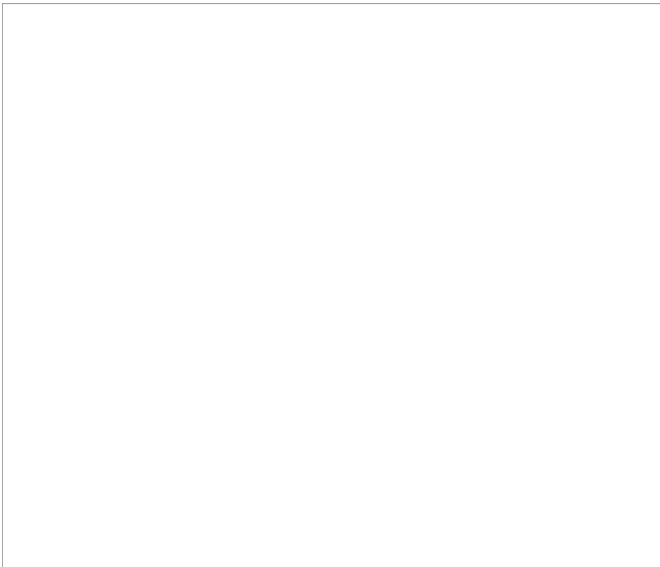


Âges : \_\_\_\_\_

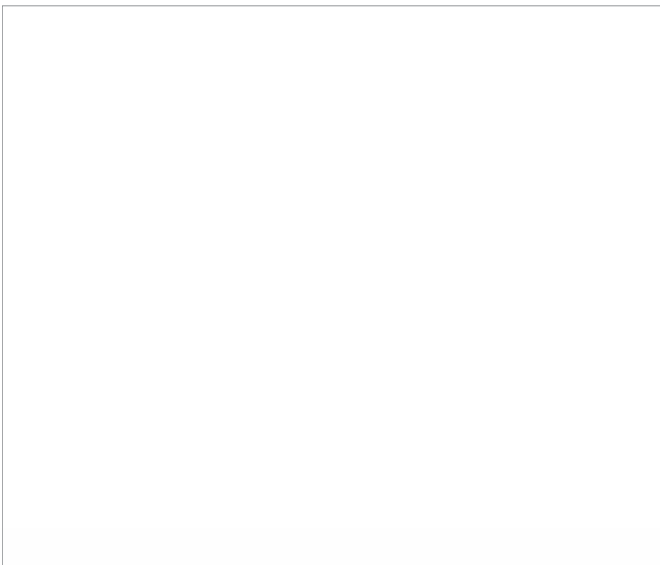
## Ce qu'il faut



## Mise en place



## Comment jouer



### Positions de départ du jeu



### Variation





**Programme d'activités ludiques en milieu scolaire**

Pour d'autres idées de jeux pour la récréation, consultez le site :  
**[playworks.org/game-library](https://playworks.org/game-library)**

