

# BANQUE DE JEUX

*Respectant les mesures de distanciation  
physique*



229E NOTRE-DAME-DES-NEIGES

## Table des matières

<b>Jeux avec matériel</b> .....	<b>5</b>
<b>Course à obstacles</b> .....	<b>5</b>
<b>Course à relais</b> .....	<b>5</b>
<b>Crabe mobile</b> .....	<b>5</b>
<b>Dé tonus</b> .....	<b>5</b>
<b>Deux chiens, un os</b> .....	<b>5</b>
<b>La pêche au filet</b> .....	<b>5</b>
<b>La tague-nouille</b> .....	<b>6</b>
<b>La traversée</b> .....	<b>6</b>
<b>Le labyrinthe</b> .....	<b>6</b>
<b>Les lettres</b> .....	<b>6</b>
<b>Quiz!</b> .....	<b>6</b>
<b>Superman</b> .....	<b>7</b>
<b>Tic-Tac-Toe humain</b> .....	<b>7</b>
<b>Jeux sans matériel</b> .....	<b>8</b>
<b>Air-terre-mer</b> .....	<b>8</b>
<b>Ali baba et les 40 voleurs</b> .....	<b>8</b>
<b>Alibi</b> .....	<b>8</b>
<b>Assassin clin d’œil</b> .....	<b>8</b>
<b>Bienvenue dans la jungle</b> .....	<b>8</b>
<b>Bootcamp</b> .....	<b>9</b>
Variante : Tabata assis-debout.....	9
<b>Chta</b> .....	<b>9</b>
<b>Clown</b> .....	<b>9</b>
<b>Course de pingouins</b> .....	<b>9</b>
<b>Course des animaux</b> .....	<b>9</b>
<b>Cowboy (POW)</b> .....	<b>10</b>
Variante : Pow catégorie .....	10
Variante : Lucky Luke.....	10
<b>Dame nature</b> .....	<b>10</b>
<b>Deux vérités, un mensonge</b> .....	<b>10</b>
<b>Directions piégées</b> .....	<b>10</b>
<b>Eau/terre/feu</b> .....	<b>11</b>
<b>Feu de circulation</b> .....	<b>11</b>
<b>Guess Who !</b> .....	<b>11</b>

L'histoire à relais .....	11
L'extraterrestre zappeur .....	12
La bataille de l'alphabet.....	12
La danse des prénoms .....	12
La minute active.....	12
Le commandant .....	13
Le détective.....	13
Le dernier mouvement .....	13
Le gardien du zoo .....	13
Le mur du son .....	13
Le naufrage du navire.....	13
Le psychologue.....	14
Le remix.....	14
Le samouraï.....	15
Le système d'alarme.....	15
Le vendeur de rêve.....	15
Les 4 coins.....	15
Mère veux-tu .....	16
Mimes alphabet .....	16
Mots magiques.....	16
Ni oui, ni non.....	16
Pas de géant.....	16
Parcours.....	16
Pierre appelle Paul .....	16
Police-voleur .....	17
Pousse-attrape.....	17
Quelqu'un a disparu ! .....	17
Qui est-ce ? .....	17
Qui sera l'avocat du diable ? .....	17
Revirement, changement et rotation .....	18
Roche-papier-ciseaux .....	18
Wah.....	18
Waka-Wow .....	19
Yeux de feu .....	19
Yoga.....	19

<b><i>Jeux brise-glace</i></b> .....	<b>20</b>
As-tu une bonne mémoire.....	20
Causerie.....	20
Cowboy-Prénom (POW).....	20
De Saturne à Jupiter .....	20
Deux vérités, un mensonge.....	20
J'appelle.....	20
Mon chiffre est plus gros que le tien .....	21
Zip-Zap.....	21
<b><i>Jeux avec de la musique</i></b> .....	<b>22</b>
Bouge... statue ! .....	22
Chaise musicale.....	22
Danse statue .....	22
Devine la chanson .....	22
La chanson ensorcelée.....	22
Les cerceaux musicaux.....	22
Miroir .....	22
<b><i>Pour encore plus de jeux, voici plusieurs ressources</i></b> .....	<b>23</b>

## Jeux avec matériel

*Les jeux proposés dans cette section contiennent peu de matériel et celui-ci peut être manipulé uniquement par un animateur. Ce dernier devra s'assurer de désinfecter le matériel utilisé à la fin de son jeu.*

### Course à obstacles

*Matériel : Selon le matériel disponible*

*Déroulement :* Créer un parcours que les joueurs pourront parcourir à la course, en sautant ou en rampant sans avoir à toucher aux objets (cônes, tracés au sol). Varier la difficulté en fonction de l'âge du groupe !

### Course à relais

*Matériel :* cônes.

*Déroulement :* Faire une course à relais en changeant les façons de se déplacer. Mettre des cônes à 2 mètres pour le relais et pour l'attente. Le changement de coureur se fait lorsque le joueur arrive au cône.

### Crabe mobile

*Matériel :* un dé.

- Les joueurs adoptent la position de crabe.
- Selon les consignes, ils se déplacent vers l'avant, vers l'arrière, en reculant, à gauche, à droite, avec trois appuis, etc.

### Dé tonus

*Matériel :* un dé.

- L'animateur nomme un chiffre. L'enfant doit exécuter différentes postures.
- Le chiffre indique le nombre d'appuis qui doit toucher au sol.

### Deux chiens, un os

*Matériel : un cône ou cerceau ou autre objet.*

- Le groupe est séparé en deux et chaque équipe s'assoit sur sa ligne, en face de l'autre équipe avec un objet au centre
- L'animateur donne un numéro à chaque participant
- L'animateur nomme un numéro, les deux joueurs doivent aller toucher l'objet avec **leur pied** puis retourner s'asseoir sur leur ligne le plus vite possible.

### La pêche au filet

*Matériel : 2 nouilles de piscines*

- Délimité un terrain qui est la mer, tous les joueurs sont des poissons
- Nommer 2 joueurs qui seront les pêcheurs
- Chaque pêcheur a une nouille de piscine
- Le but des pêcheurs est d'attraper les poissons en les touchant avec la nouille
- Lorsqu'un poisson est attrapé, il va sur le côté

### La tague-nouille

*Matériel : 1 nouille de piscine par personne.*

- Donner une nouille par enfant.
- Nommer un joueur qui sera la tague. Il devra toucher un autre joueur avec sa nouille afin que celui-ci devienne la nouvelle tague.

### La traversée

*Matériel : un ballon*

- Tous les joueurs se placent à une extrémité du terrain
- Un enfant sera le requin
- Celui-ci se place au milieu du terrain avec un ballon **au pied**.
- Lorsque l'animateur crie : « la traversée », tous les joueurs tentent de traverser le terrain sans se faire toucher par le ballon du requin.
- Si un joueur se fait toucher par le ballon du requin, il est éliminé.

### Le labyrinthe

*Matériel : 4 cônes.*

- Placer 4 cônes pour former un grand carré.
- Les cônes représentent un labyrinthe secret et seulement le meneur de jeu le connaît (en fait c'est lui qui l'invente).
- Le premier joueur doit courir d'un cône à l'autre dans l'ordre qu'il veut.
- Si ce n'est pas l'ordre que le meneur de jeu a choisi, ce dernier dit stop et le joueur doit retourner derrière la file.
- La prochaine personne va essayer à son tour de résoudre le labyrinthe.
- Continuer jusqu'à ce qu'un joueur trouve la solution au labyrinthe.

### Les lettres

*Matériel : papier et crayon*

- Le jeu se déroule en deux étapes.
- D'abord, l'animateur décide d'une lettre (p. ex. « M »).
- Les joueurs ont 1 à 2 minutes pour écrire sur leur feuille le plus de mots possibles qui commencent par cette lettre. L'animateur fait la même chose. Une fois le temps écoulé, ils se placent couchés sur le ventre, avec leur feuille devant eux, sur une ligne d'un côté du gymnase.
- La deuxième étape commence : l'animateur dit les mots de sa liste 1 par 1. Si le joueur a le mot sur sa liste, il doit se lever. S'il est seul à se lever, il fait un point automatiquement. S'ils sont plusieurs, ils doivent courir jusqu'à l'autre bout du gymnase. Le premier arrivé fait un point !
- Quand la liste de l'animateur est terminée, les joueurs qui ont des mots de plus peuvent les dire : ils font des points automatiquement pour chacun de leurs mots que l'animateur n'avait pas écrits !
- À la fin du jeu, le joueur qui a le plus de points gagne la partie.

*\*\*Pour tous les âges : on rappelle de ne pas écrire de mauvais mots, car ils sont interdits et ne vaudront pas de points.*

**Quiz!** : Les jeunes s'installent avec papier et crayon (l'activité peut aussi se faire à main levée). Le thème du quiz peut être en lien avec la thématique ou non.

## Superman

*Matériel : nouilles de piscine*

- Variante du jeu roche-papier-ciseau
- Le but du jeu est d'évoluer afin de devenir un superman.
- Au début, chaque joueur se promène avec une nouille. Ils sont des poissons.
- Lorsque deux joueurs se rencontrent, ils se « touchent » avec leur nouille et font une partie de roche-papier-ciseau.
- Le gagnant devient un papillon. Évolution 1 : Les papillons doivent se promener avec des ailes.
- Évolution 2 : Kangourou, se promener en sautant.
- Évolution 3 : Superman, se déplacer le poing en l'air.
- Lorsque tu es superman, ton but est d'être le seul superman donc tu dois éliminer les autres Superman.

## Tic-Tac-Toe humain

*Matériel : 9 cerceaux.*

- Reproduire les cases avec des cerceaux (ou avec des craies au sol) en laissant 2 mètres d'espace entre chaque.
- Former 2 équipes.
- Chaque joueur doit courir pour aller se placer dans une case afin de former un Tic-Tac-Toe.

## Jeux sans matériel

### Air-terre-mer

- Les joueurs sont placés en cercle
- Le meneur du jeu est au centre. Il nomme une des catégories (air, terre ou mer) et pointe un joueur.
- Le joueur pointé doit nommer un animal qui vit dans cette catégorie
- Si un joueur se trompe ou ne répond pas en moins de 10 secondes, il va au centre du cercle et c'est à son tour d'être le meneur.

### Ali baba et les 40 voleurs

- Les joueurs se mettent en cercle et chantent tous ensemble en répétant « *Ali baba et les 40 voleurs, Ali baba et les 40 voleurs...* »
- Le meneur du jeu va alors faire des gestes en suivant le rythme. Celui à côté du meneur doit répéter ses gestes en décalé (il fait le premier geste quand le meneur en est au 2<sup>e</sup> etc).
- Au fur et à mesure, les joueurs doivent répéter les gestes de la personne à leur droite.
- Si quelqu'un n'arrive pas à suivre le rythme, il est éliminé.

### Alibi

- Deux joueurs sont accusés d'un grave crime (à la discrétion de l'animateur, par exemple : quelqu'un a volé le lunch du responsable !)
- Ils ont 5 minutes pour aller se préparer un alibi de béton ensemble, pendant que les autres joueurs, le jury, prépare les questions qu'ils vont leur poser.
- Un par un, et sans pouvoir se consulter, les deux suspects reviennent et répondent aux questions des jurés.
- Le jury délibère : si leur histoire concorde, ils sont innocents ! Si leur histoire ne concorde pas, c'est un faux alibi, et ils sont coupables !

### Assassin clin d'œil

- Tous les joueurs sont assis en cercle à deux mètres de distance les uns des autres
- L'animateur nomme un détective et un assassin
- L'assassin a pour but d'éliminer tous les autres joueurs en leur faisant un clin d'œil
- Lorsqu'un enfant meurt, il allonge ses jambes
- Le détective a 2 ou 3 chances pour trouver l'assassin

### Bienvenue dans la jungle

- Les enfants se déplacent à l'extérieur en suivant l'animateur.
- Il imagine des obstacles et des épreuves imaginaires à franchir:
  - Sauter par-dessus des troncs d'arbre
  - Se cacher sous une branche
  - Ramper dans les sables mouvants
  - Courir pour se sauver du tigre
  - Marcher sur la pointe des pieds pour éviter les serpents
  - Imiter des singes pour se faire passer pour eux
  - Etc..



### Bootcamp

- Animez un entraînement intense pour vos enfants! Ajoutez-y des situations qui peuvent les motiver davantage.
- Par exemple, vous devez vous préparer pour une expédition intense et devez être en pleine forme.

### Variante : Tabata assis-debout

- Pendant 20 secondes, s'asseoir et se lever d'une chaise sans arrêt.
- Demandez aux joueurs de compter le nombre de fois qu'ils s'assoient et se relèvent.
- Une pause de 10 secondes, puis répétez l'exercice de 4 à 8 fois.
- Demandez aux joueurs de faire le même nombre de mouvements que la fois précédente.

### Chta

- Tous les joueurs sont en cercle à 2 m de distance.
- Une boule d'énergie se promène d'une personne à l'autre. Il s'agit d'une boule invisible qui se promène. L'animateur commence avec la boule d'énergie.
- Pour donner la boule d'énergie à la personne à côté de nous (droite ou gauche), on dit **chta**
- Pour redonner la boule d'énergie à la personne qui nous l'a donné, on dit **come-back**.
- Pour que cela passe une personne, on dit **ahiiii**
- Pour lancer la boule d'énergie à n'importe qui dans le cercle (qui n'est pas à notre droite ou gauche), on dit **power shot** en envoyant la boule d'énergie à qui on veut.
- *L'option **fiesta** (où l'on change de place) est interdite.*

### Clown

Chacun leur tour, les joueurs doivent, pendant une minute, ne pas rire, alors que les autres font les clowns.

### Course de pingouins

- Les joueurs se trouvent sur une ligne de départ.
- On met un objet entre les deux jambes (ou objets personnels dans ce cas : boîte à lunch, trousse, papier, etc.).
- Les joueurs doivent maintenir cet objet en se déplaçant vers la ligne d'arrivée.
- \*Alternative : on peut répéter la course en demandant à l'enfant de tenir l'objet sur sa tête, entre les genoux, avec les coudes, etc.

### Course des animaux

- Effectuer une course sur un terrain délimité et demander aux joueurs de se déplacer de différentes façons. Exemples :
  - Ramper comme un crabe
  - Sauter comme un lapin (petits sauts)
  - Sauter comme un kangourou (grands sauts)
  - Galoper comme un cheval
  - Marcher en girafe (sur la pointe des pieds)
  - Marcher comme un pingouin (pieds collés)

- Voler comme un oiseau (battre des ailes)
- Faire une démonstration avant pour les joueurs

### Cowboy (POW)

- On forme un grand cercle. L'animateur se place au milieu
- L'animateur pointe une personne.
- L'enfant pointé doit se baisser et les deux personnes de chaque côté doivent alors se pointer mutuellement et dire « POW ». Le plus rapide élimine l'autre qui doit s'asseoir.
- Le joueur qui s'était baissé se relève.
- Lorsqu'il reste deux joueurs, c'est l'heure du duel. Ces deux personnes se placent dos à dos (2 m de distance !) et l'animateur raconte une histoire. Au mot prédéterminé, ils doivent alors se retourner et « tuer » l'autre.

### Variante : Pow catégorie

- L'animateur pointe une personne en nommant une catégorie (ex : couleur).
- Le joueur pointé doit se baisser et les deux personnes de chaque côté doivent alors nommer un élément de cette catégorie (ex : rouge). Le premier qui répond correctement élimine l'autre qui doit s'asseoir.

### Variante : Lucky Luke

- L'animateur pointe une personne en nommant son prénom
- Le joueur pointé doit se baisser et le premier de ses deux voisins qui dit le prénom de l'autre a gagné.

### Dame nature

- Chaque coin du terrain de jeu constitue un des quatre éléments de la nature (eau, terre, feu, vent).
- L'animateur nomme un des éléments. Les joueurs doivent alors se tourner face au bon coin et faire le mouvement associé. Augmenter le rythme au fil du déroulement du jeu.
- Vent : se placer sur le ventre et faire l'avion.
- Terre : se placer en petit bonhomme et sauter.
- Feu : se tenir en équilibre sur une jambe.
- Eau : faire des vagues avec ses bras.

### Deux vérités, un mensonge

- Placez les joueurs en cercle, assis ;
- Chaque joueur devra choisir 3 anecdotes à nous raconter sur lui (un souvenir, un rêve, quelqu'un qu'il a rencontré, un concert qu'il a vu, une bêtise qu'il a faite, des vacances, etc...).
- Sur ces 3 anecdotes, il devra y avoir 2 vérités et 1 mensonge
- Le premier joueur raconte ses 3 anecdotes. Les autres auront 5 minutes pour poser des questions et découvrir lequel est le mensonge. À la fin des 5 minutes, on vote !

### Directions piégées

- Désigné aux joueurs un nombre d'endroits associé à un mot.
- Par exemple, le coin du fond gauche est l'épicerie, le droit est la pharmacie etc.
- Les joueurs doivent se diriger en courant à la place nommée par l'animateur. S'il se trompe, il est éliminé.

### Eau/terre/feu

- Séparer le terrain de manière à faire trois lignes avec des cônes.
- Ligne 1 = eau; Ligne 2 = terre; Ligne 3 = feu
- Les joueurs doivent tous se placer sur une des trois lignes pour le départ
- Lorsque l'animateur nomme un des 3 éléments, les joueurs doivent s'y déplacer le plus rapidement possible
- Le dernier à arriver est éliminé

### Feu de circulation

- Placez tous les joueurs à l'extrémité d'un terrain
- L'animateur se place à l'extrémité du terrain
- Lorsqu'il dit VERT : les joueurs courent (ou pas de géants); JAUNE : marcher (ou pas de souris) et ROUGE : ils arrêtent
- Le premier à se rendre à l'extrémité du terrain gagne.
- Variante : on peut ajouter des couleurs et des manières de se déplacer

### Guess Who !

- Chaque animateur prend avec lui la moitié des enfants.
- Tous les enfants commencent le jeu debout en regardant leur animateur.
- Chaque animateur choisi un enfant dans son groupe que l'autre groupe devra trouver en posant des questions.
- Un joueur du groupe A pose une question à l'animateur B (ex : est-ce un garçon?).
- En fonction de la réponse, certains enfants du groupe B s'assoit.
- Ensuite, un joueur du groupe B pose une question à l'animateur A.
- Le joueur peut poser une question ou tenter de deviner l'identité de l'enfant recherché.

Animateur B	B	B	A	A	Animateur A
	B	B	A	A	
	B	B	A	A	
	B	B	A	A	
	B	B	A	A	

### L'histoire à relais

- L'animateur débute une histoire en disant les premiers mots (ex : L'écureuil se leva un bon matin avec un mal de tête...).
- Chacun son tour, les campeurs complètent l'histoire, selon ce qui a été dit par le campeur précédent.
- Le défi est de garder le fil narratif et d'user de son imagination.
- Composante active : à chaque fois que quelqu'un dit un adjectif (ou une couleur, ou un mot qui rime avec on...), il faut sauter!

### L'extraterrestre zappeur

- Le détective saura-t-il trouver les extraterrestres avant que tout le monde soit « zappé » par son clin d'œil électrique ?
- Expliquez aux joueurs que des extraterrestres ont infiltré le groupe. À l'aide de leur clin d'œil électrique, ils peuvent « zapper » les autres !
- Lorsqu'un joueur est « zappé » par le clin d'œil d'un extraterrestre, il doit faire une action : s'asseoir, faire une position tonus comme garder les bras en l'air ou se tenir sur une jambe, courir sur place... à vous de choisir !
- L'animateur place alors les joueurs en cercle et ceux-ci doivent fermer les yeux.
- Pour choisir le détective et les extraterrestres, elle tape sur le pied des joueurs : une tape = détective, deux tapes = extraterrestre. Vous pouvez choisir de 1 à 3 extraterrestres.
- Les joueurs ouvrent les yeux et le jeu commence ! Les extraterrestres commencent à « zapper » des joueurs en leur faisant un clin d'œil discret et le détective doit les démasquer.

### La bataille de l'alphabet

- Diviser les joueurs en deux équipes qu'on place en ligne face à face
- Les premiers joueurs de chaque ligne s'affrontent. Ils ont 5 secondes pour dire un mot en lien avec la catégorie et la lettre dite par l'animateur. (*Ajustez le temps en fonction de votre unité*)
- Lorsque c'est fait, on passe aux prochains dans la ligne
- Si l'enfant n'arrive pas à dire un mot ou s'il dépasse les 5 secondes, il est éliminé (et s'assoit).
- L'équipe qui reste en vie le plus longtemps gagne

### La danse des prénoms

- Il s'agit d'un jeu de connaissance.
- Un à un, tous les joueurs doivent inventer un mouvement qui représente leur nom. Il peut s'agir d'un pas de danse, d'un bruit, etc.
- Après quelques tours de pratique où on fait tous les mouvements les uns à la suite des autres, l'animateur se place devant les joueurs, qui se placent en file.
- Si l'animateur dit un nom, les joueurs doivent faire le bon mouvement. Si l'animateur fait un mouvement, les joueurs doivent pointer le bon joueur et dire son nom !

### La minute active

- Les joueurs devront tenter de déterminer à quel moment ils auront bougé pendant une minute
- Le meneur de jeu donne le signal de départ
- Au signal du meneur de jeu, les participants se déplacent et bougent.
- Quand les participants ont l'impression qu'une minute s'est écoulée, ils lèvent un bras dans les airs et s'immobilisent.
- Le meneur de jeu vérifie sur sa montre le temps qui s'écoule et observe les participants pour déterminer le gagnant.
- Le gagnant est celui qui lève son bras au moment précis où une minute s'est écoulée.
- Le meneur de jeu doit attendre que tous les participants aient levé leur bras avant de nommer le vainqueur.

### Le commandant

- On peut jouer debout ou assis.
- Il y a un meneur de jeu et 4 commandements. Lorsque le meneur de jeu dit :
  - **Lever** → les joueurs doivent lever les 2 bras.
  - **Baisser** → baisser les 2 bras.
  - **Piétiner** → taper des pieds au sol
  - **Taper** → taper des mains une fois.
- Pour la ronde numéro 2 :
  - Lever et Baisser sont opposés (si le meneur dit Lever les joueurs doivent baisser les bras).
  - Piétiner et Taper restent pareil
- Pour la ronde numéro 3 :
  - Lever et Baisser sont opposés
  - Piétiner et Taper deviennent aussi des opposés.

### Le détective

Le meneur de jeu décrit une personne ou un objet qu'elle voit. Les joueurs tentent de le deviner.

### Le dernier mouvement

- Les joueurs sont en file indienne.
- Le premier fait une courte danse. Au signal du meneur, il va à la fin de la file.
- Le deuxième joueur doit commencer sa danse par le dernier mouvement fait par le joueur précédent.
- Possible de faire plusieurs files de joueurs et de jouer en mode compétitif. Si un joueur se trompe et ne commence pas par le dernier mouvement du joueur précédent, l'équipe est éliminée.

### Le gardien du zoo

- Les joueurs sont placés en cercle.
- Un joueur est désigné comme le gardien du zoo. Il se place dans le centre du cercle, les yeux fermés. Il tourne sur lui-même en pointant les joueurs.
- Lorsqu'il arrête de tourner, il garde ses yeux fermés et nomme un animal.
- La personne pointée doit faire le bruit de l'animal.
- Le gardien a 3 chances pour deviner qui a fait le son.

### Le mur du son

- Séparer le groupe en trois équipes
- L'équipe 1 choisit un mot qu'elle doit crier à l'équipe 3
- L'équipe 2 (placée au milieu) fait tout pour empêcher la 3e équipe de deviner le mot.
- Mettre une limite de temps (ex : 30 secondes).
- Changer les équipes de place

### Le naufrage du navire

- Les joueurs se placent sur une ligne clairement marquée au milieu de l'aire de jeu.
- L'animateur explique qu'il est le capitaine du navire et qu'il va donner des ordres à son équipage pour effectuer un mouvement ou un son spécifique.

- L'équipage navigue sur une mer dangereuse et ils doivent travailler ensemble et suivre les ordres du capitaine pour survivre.
- Si les membres de l'équipage ne suivent pas correctement les ordres ou s'ils sont les derniers à les suivre, ils doivent se rendre au « brick » (endroit désigné par l'animateur).
- Délimiter le terrain en désignant une extrémité comme la « proue » du navire et l'autre comme la « poupe ». L'objectif est d'être le dernier membre d'équipage debout.
- **Les ordres qui pourront être donnés :**
  - Appel : l'équipage doit s'aligner sur la ligne médiane de l'aire de jeu, pieds joints, orteils sur la ligne, saluer et dire « aye-aye capitaine ! » L'équipage ne peut baisser son salut avant que le capitaine ne salue et ne dise « à l'aise ».
  - Nid du corbeau : les joueurs font comme s'ils grimpaient une échelle jusqu'au nid du corbeau, au sommet du mât principal. (Ex : faire 10 montées de genoux)
  - Nettoyez le pont : les joueurs agissent comme s'ils nettoyaient le pont.
  - Attaque de requin : le capitaine devient un requin et pointe 1 ou 2 membres de l'équipage. Ceux pointés vont au « brick » pour danser ou faire un exercice désigné.
  - Pause : les membres actifs de l'équipage peuvent courir jusqu'au « brick » et pointer le plus de personnes possibles. Ceux qui ont été pointés peuvent revenir et jouer à nouveau.
  - Matelot par-dessus bord : l'équipage fait semblant de plonger ou de regarder dans une longue vue.
  - Jetez l'ancre : l'équipage s'allonge sur le dos, les jambes en l'air et agit comme une ancre.
  - Pirates : l'équipage ferme un œil, met un crochet, boitille comme s'il avait une jambe de bois et dit « Aaargh ! »
  - Ramez à terre : l'équipage forme une grande ligne ; les joueurs agissent comme s'ils rament vers la sécurité, tout en chantant « Ramez, Ramez, Ramez votre bateau ».

### Le psychologue

- On nomme une personne qui sera le psychologue.
- Le reste du groupe choisit une maladie imaginaire observable (ex : tirer la langue, se gratter le coude, fixer le nez du psychologue, etc...)
- Le psychologue revient et tente de deviner ce qu'est cette maladie en posant des questions
- Les malades répondent aux questions tout en montrant les symptômes de leur maladie
- Lorsque le psychologue a trouvé la maladie on change de psychologue

### Le remix

- Chaque joueur se choisit un proverbe. (L'animateur peut en suggérer)
- L'animateur va prendre chaque proverbe un par un et proposer à 3 joueurs d'en modifier la fin.
- Le reste du groupe décide qui a donné la fin la plus drôle !

*Ex : « L'appétit vient en mangeant »...*

*Fin 1 : « L'appétit vient en allant au Mac do »*

*Fin 2 : « L'appétit vient en regardant les autres travailler »*

### Le samouraï

- Placez les joueurs en cercle, debout;
- Nous sommes tous des samouraïs ! Le but du jeu sera de rester le plus longtemps debout sans se faire éliminer.
- Le premier joueur lève ses bras au-dessus de sa tête, collés au niveau des mains (comme s'il tenait un katana en main). Il va ensuite abattre son katana invisible dans la direction d'un autre joueur en criant **Ha**.
- Le joueur désigné (# 2) devra alors lever ses bras, dans la même position que le premier joueur, et dire **Ho**.
- Les joueurs latéraux devront faire un geste en diagonale avec leurs bras en direction du joueur désigné (comme s'il voulait le trancher), en disant **Hi**.
- Le joueur désigné (# 2) devra à son tour abattre son katana imaginaire afin de choisir une nouvelle personne, et le jeu continue ainsi de suite.
- Lorsqu'une personne est trop lente, oublie de faire ce qui lui est demandé ou rigole, elle est éliminée et s'assoit.

### Le système d'alarme

- Tous les joueurs se promènent comme des espions dans l'aire de jeu.
- Au son du système d'alarme (un cri de l'animateur), tout le monde doit se coucher au sol pour éviter les rayons d'un laser imaginaire !
- La dernière personne à s'être étendue est éliminée et elle ne se relève pas.
- Lorsqu'il ne reste que quelques survivants (ou après un certain temps), le meneur crie : LA POLICE ! À ce moment, tous les joueurs assis au sol se lèvent, font 5 jumpings jack et revivent !

### Le vendeur de rêve

- Placez les joueurs en cercle, assis;
- L'animateur place les joueurs en équipe de deux et leur attribue le même objet à vendre
- Chaque vendeur a 2 min pour nous inciter à acheter son objet.
- En groupe, déterminer quel vendeur a été le meilleur.

*A noter : Les joueurs peuvent utiliser des arguments imaginaires, encouragez-les en ce sens ! Ex : Le joueur nous vend un stylo, et quand on appuie sur le bouton, celui-ci nous téléporte à l'endroit de notre choix !*

### Les 4 coins

- Délimiter les quatre coins d'un grand carré (ou une autre forme, ex : hexagone)
- 4 joueurs se tiennent sur chacun de coins, et le 5<sup>e</sup> joueur est au centre du terrain.
- *Possibilité de mettre plusieurs enfants à chaque coin et plusieurs joueurs au centre*
- Les joueurs sur les coins se font des signes pour tenter de changer de place entre eux, au moins deux joueurs à la fois.
- Lors de leur déplacement, le joueur du centre essaie de se rendre sur l'un des coins pour prendre la place d'un autre joueur.
- Si le joueur du centre réussit à voler l'un des coins, le joueur restant devient le joueur du centre.
- Variante : imposer un type de déplacement : à reculons, en pas chassé...

### Mère veux-tu

- Les joueurs sont sur une ligne de départ, espacés de 2 m chacun.
- Le meneur se trouve derrière la ligne d'arrivée.
- Les joueurs demandent « Mère veux-tu », le meneur répond « Oui ».
- Les joueurs lui demandent donc « Que veux-tu ? ». La mère répond par une consigne (un nombre et un style de pas – exemple « 2 pas de fourmis »)
- Il faut définir à quoi correspond chaque pas :
  - Pas de fourmi → placer chaque pied devant l'autre en le touchant.
  - Pas de grenouille, de kangourou, de crabe, de géant, de sauterelle....

### Mimes alphabet

- Le groupe est divisé en deux équipes qui s'affrontent dans une course aux mimes.
- Un jeune de chaque équipe se lève, vient voir l'animateur qui lui dit un mot (en chuchotant ou l'écrire sur une feuille) en ordre alphabétique.
- Le 1er joueur mimera un mot qui commence par A, le 2e par B...
- Lorsque l'équipe devine le mime, un autre joueur de l'équipe se lève.
- La première équipe à trouver le mime en Z gagne ! Et tout le monde doit mimer !

### Mots magiques

- L'animateur présente un mot/ardoise sur un carton à un joueur.
- Le joueur doit faire deviner ce mot aux autres joueurs en créant les lettres de l'alphabet avec son corps (*choisir des mots courts*)
- Alternative : il est possible de tracer les lettres avec le doigt dans l'air (les autres joueurs doivent imaginer et deviner la lettre pour trouver le mot)

Ni oui, ni non. Pendant un temps déterminé, les joueurs ne peuvent pas répondre par oui ou par non.

### Pas de géant

- Les joueurs se trouvent sur une ligne de départ.
- L'animateur dit une énigme, une devinette, pose une question (etc.) aux joueurs
- Le premier enfant qui a la bonne réponse avance d'un pas.
- Le premier qui arrive à la ligne d'arrivée gagne.
- *Alternative : avancer à pas de grenouille, saut de lapin, position de tortue...*
- *Alternative : on peut nommer des catégories (par exemple : les personnes qui portent du bleu, qui ont des lunettes, etc.).*

### Parcours

- Faire un parcours avec des défis actifs (sauter par-dessus les lignes, sauter à pied joint dans les ronds, sauter sur un pied en suivant la ligne, etc.).

### Pierre appelle Paul

- Tous les joueurs sont assis en cercle.
- Le premier joueur s'appelle Pierre, le deuxième s'appelle Paul et le troisième s'appelle no1, le quatrième no2 et ainsi de suite.



- Pierre commence un rythme en tapant sur ses cuisses puis dans ses mains en disant « Pierre appelle [un numéro ou Paul] »
- Le numéro que Pierre a appelé doit continuer la chaîne en nommant son numéro qui appelle un autre numéro.
- Si quelqu'un se trompe, il est éliminé.

#### Police-voleur

- Les joueurs sont placés en cercle (2 mètres de distance). Ils ont les yeux fermés et le meneur utilise un bâton ou un objet pour toucher les joueurs.
- Les joueurs chantent « une tape la police, deux tapes le voleur » à répétition.
- Une fois que le maître du jeu a terminé, il mentionne aux joueurs d'ouvrir les yeux.
- Le voleur fait un clin d'œil aux autres joueurs.
- Les joueurs qui reçoivent un clin d'œil doivent se coucher sur le sol. La police tente de trouver le voleur parmi les joueurs.
- *Alternative : il est possible de jouer debout (lorsque les joueurs reçoivent un clin d'œil, ils peuvent simplement reculer d'un pas) ou avec des grimaces à la place du clin d'œil (certains joueurs ne sont pas capables de faire un clin d'œil).*

#### Pousse-attrape

- Les joueurs sont placés en cercle
- Le meneur de jeu est placé au centre
- Il lance un **ballon imaginaire** à un joueur en disant pousse ou attrape
- Le joueur qui reçoit le ballon fait le contraire (en mimant le geste) de ce qui lui est demandé
- Si un joueur se trompe, il est éliminé

#### Quelqu'un a disparu !

- Les joueurs sont placés en cercle à 2 mètres de distance.
- L'un d'entre eux est désigné détective. Il ferme les yeux et se tourne pour être dos aux autres.
- L'animateur choisit un enfant qui aura disparu (il sort du local ou se cache à un endroit prédéterminé).
- Le détective ouvre les yeux et tente de deviner quel enfant a disparu.
- Le groupe peut aider à faire deviner qui a disparu en répondant à maximum 3 questions.

#### Qui est-ce ?

- Le meneur du jeu donne des indices et les jeunes doivent deviner de quoi on parle.

#### Qui sera l'avocat du diable ?

- Placez les joueurs assis en ligne
- Nous sommes dans un tribunal. Face à la ligne de joueurs, l'animateur positionne trois cerceaux.
- Dans chaque cerceau s'assoit un juge (ils tourneront entre chaque duel)
- L'animateur appelle deux joueurs et leur attribue un sujet très polémique !  
*Exemple de sujet à défendre : la déforestation, la pollution des océans, la chasse, le recyclage, la protection des animaux, l'utilisation du nucléaire, le pétrole, le trafic d'ivoire...*

- À chaque fois, 1 joueur avocat défendra la cause (ex : il expliquera la problématique de la déforestation) et l'autre jouera l'avocat du diable (ex : il expliquera tous les bienfaits de la déforestation)
- À la fin de leur plaidoirie, les 3 juges décident quel avocat a été le plus convaincant.

### Revirement, changement et rotation

- Former des équipes de 3. Les joueurs se placent les uns à côté des autres.
- Le meneur de jeu leur fait face.
- Il y a 3 commandements :
  - **Changement** : le premier et le dernier joueur changent de place.
  - **Revirement** : toute l'équipe se retourne (180 degrés).
  - **Rotation** : le premier joueur s'en va à la fin de la file et le deuxième joueur devient le premier.

### Roche-papier-ciseaux

- Jeu 1
  - Les campeurs se placent face à face (2 m de distance) et jouent à roche-papier-ciseaux.
  - Le gagnant donne un défi au perdant (ex : faire un jumping jack).
  - L'animateur peut fournir une liste de conséquences/défis ou encore laisser les campeurs choisir.
- Jeu 2
  - Tous les joueurs se placent derrière la ligne de départ.
  - L'animateur est à l'autre extrémité du terrain.
  - Tous les joueurs jouent contre l'animateur
  - Lorsque l'animateur dit « roche, papier, ciseau qu'est-ce que tu vas mettre ? » tous les joueurs doivent faire leur geste.
  - Ceux qui gagnent contre le meneur avancent d'un pas, ceux qui perdent reculent d'un pas et si c'est égal on reste au même endroit.
  - Le premier joueur à atteindre le dernier cerceau remporte la partie

### Wah

- Un joueur est nommé le Maître de la Wah. Il défie le reste du groupe à des tours répétitifs de Wah en utilisant différents mouvements de mains. Le Maître couvre ses yeux et compte 3-2-1.
- Pendant ce temps, les joueurs se mettent dans l'une des 3 positions suivantes :
  - 1) Ours : Les mains sont en l'air comme des griffes
  - 2) Zombie : Les deux bras devant soi
  - 3) Boule de feu : les deux bras sont l'un au-dessus de l'autre et tiennent une boule de feu imaginaire
- À la fin du compte à rebours, le maître choisit une figure et ouvre ses yeux.
- Tous les joueurs qui ont la même figure que le maître sont éliminés.
- On recommence jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur. Il devient à son tour le maître.

### Waka-Wow

- Le 1<sup>er</sup> joueur dit 1, le 2<sup>e</sup> dit 2 et on compte, ainsi de suite, tour à tour.
- À chaque multiple de 5, on doit dire WAKA
- À chaque multiple de 7, on doit dire WOW.
- Exemple : 1... 2... 3... 4... WAKA...6...WOW... 8... 9...WAKA...11...12...13...WOW...WAKA

### Yeux de feu

- On forme un grand cercle et tout le monde regarde le sol
- Le maître du jeu décompte 3-2-1 puis dit « yeux de feu ».
- À ce moment-là, tous les joueurs doivent regarder quelqu'un
- Il est interdit de loucher, changer de personne ou de ne regarder personne.
- S'il y a un contact visuel, les deux joueurs sont éliminés.
- Le dernier en vie à la fin est le grand gagnant.

### Yoga

- L'animateur enchaîne plusieurs positions de yoga et les jeunes suivent. Par exemple :
- *Posture du salut* : Tenez-vous droit, les pieds à la largeur des hanches. Inspirez en soulevant vos bras au-dessus de votre tête jusqu'à ce que vos mains se touchent. À partir de cette position, effectuez les étirements de côté suivants
- *Posture du guerrier* : À partir de la position du salut, faites un grand pas vers l'avant avec le pied droit. En gardant les bras au-dessus de votre tête, prenez appui sur votre pied droit et étirez jusqu'au talon gauche, mais il ne doit pas toucher le sol. Une fois confortable, pliez le corps vers l'avant et amenez les doigts vers le sol et le talon gauche vers le plafond. Arrêtez quand vous perdrez l'équilibre. Reprenez la position debout et recommencez avec la jambe gauche.
- *Flexion avant debout* : Penchez-vous vers l'avant et permettez à votre tête, vos bras et le haut de votre corps de rejoindre le sol.
- *Posture du chien tête en bas* : À partir de la posture de la flexion avant debout, déposez vos mains sur le sol, reculez les pieds et relevez le fessier vers le ciel.
- *Posture du dauphin* : À partir de la posture du chien tête en bas, déposez les genoux au sol. Prenez appui sur vos avant-bras, repliez les orteils et soulevez le fessier vers le ciel (comme la posture du chien tête en bas sur les avant-bras).
- *Posture de l'enfant* : Assoyez-vous complètement sur vos talons et faites marcher vos doigts vers l'avant jusqu'à ce que votre tête atteigne le sol. Gardez les bras étendus devant vous.
- *Flexion avant assise, jambes écartées* : Assoyez-vous et étendez les jambes devant vous. Écartez les pieds autant que possible tout en restant confortable. Prenez une grande inspiration et tout en expirant penchez-vous vers l'avant.
- *Savasana* : Étendez-vous sur le dos et relaxez tous vos muscles

## Jeux brise-glace

**As-tu une bonne mémoire.** Assis en cercle, les joueurs se nomment un par un, en ajoutant quelque chose qu'ils aiment. Le joueur suivant doit dire le nom de tous les joueurs avant lui ainsi que ce qu'ils aiment en plus d'ajouter ce que lui aime.

**Causerie.** À tour de rôle chacun raconte ce qu'il/elle a fait de sa fin de semaine ou de sa quarantaine. Cela permet de se faire une idée sur le caractère de chaque enfant.

### Cowboy-Prénom (POW)

- On forme un grand cercle. L'animateur se place au milieu
- L'animateur pointe une personne.
- L'enfant pointé doit se baisser et les deux personnes de chaque côté doivent alors se pointer mutuellement et dire le nom de l'autre. Le plus rapide élimine l'autre qui doit s'asseoir.
- Le joueur qui s'était baissé se relève.

**De Saturne à Jupiter.** Disposez 2 cônes aux 2 extrémités d'un terrain. Un cône est Saturne, l'autre est Jupiter. Chaque joueur devra se déplacer d'un cône à l'autre en fonction du groupe auquel il appartient. Exemple : Les joueurs aux cheveux bruns vont à Saturne, les autres à Jupiter.

Idées de consignes : couleur, langue parlée, spécialité appréciée, lunettes, aliment, pays de naissance, instrument de musique...

### Deux vérités, un mensonge

- Placez les joueurs en cercle, assis ;
- Chaque joueur devra choisir 3 anecdotes à nous raconter sur lui (un souvenir, un rêve, quelqu'un qu'il a rencontré, un concert qu'il a vu, une bêtise qu'il a faite, des vacances, etc...).
- Sur ces 3 anecdotes, il devra y avoir 2 vérités et 1 mensonge
- Le premier joueur raconte ses 3 anecdotes. Les autres auront 5 minutes pour poser des questions et découvrir lequel est le mensonge. À la fin des 5 minutes, on vote !

**J'appelle.** Variante du jeu concentration mais avec le nom de chaque enfant.

- Les enfants assis en cercle se nomme tour à tour. Faire deux tours de cercle pour s'assurer que tous les noms sont bien compris.
- Débutez avec la chanson « Concentration, concentration c'est le jeu, Gardez le rythme, concentration va commencer. »
- Le jeu commence par l'animateur. Exemple :
  - Carambole appelle Renard.
  - Renard appelle Post-it.
  - Post-it appelle Bulle.
  - Bulle appelle Doritos.
- Le joueur ne peut pas renommer la personne qui vient de la nommer afin que chaque enfant ait une chance de participer. Lorsqu'un enfant se trompe, il est éliminé.

**Mon chiffre est plus gros que le tien.** Demandez aux enfants de choisir un nombre entre 1 et 10, puis de le dire à voix haute (Je vous conseille de le noter quelque part). À tour de rôle, chaque enfant devra dire le nombre d'informations sur elle/lui qu'il a préalablement choisit.

**Zip-Zap.** Debout en cercle, la personne au centre pointe un camarade en disant Zip, Zap ou bien Zip-Zap. Si la personne au centre dit Zip, cette personne doit nommer rapidement son voisin de droite; si elle dit Zap, elle doit nommer son voisin de gauche; Zip-Zap signifie que tout le monde doit changer de place. Si la personne pointée ne parvient pas à nommer le nom demandé assez rapidement, elle est éliminée et s'assoit au sol.

## Jeux avec de la musique

**Bouge... statue !** Les joueurs se déplacent au son de la musique. Lorsque la musique s'arrête, l'adulte montre ou nomme aux joueurs quelle position de statue adopter (ex. : assis, debout, yeux fermés, sur un pied, etc.). Inviter les joueurs à se déplacer de différentes façons en utilisant leurs pieds et leurs mains de manière originale (sur la pointe des pieds, en gardant une main derrière le dos, en faisant des pas chassés, en galopant, à pas de géant, à cloche-pied, etc.).

**Chaise musicale.** Tout le monde danse debout dans sa zone (c'est-à-dire à proximité de là où il s'assoit). Lorsque la musique s'arrête, le dernier à s'asseoir fait une conséquence active et le jeu continue.

**Danse statue.** On met de la musique et les joueurs dansent sur le rythme. Lorsque la musique s'arrête, les joueurs doivent cesser de bouger.

**Devine la chanson :** Petit concours de culture musical ! Mettre une chanson et le premier enfant qui devine le nom fait un point ou deux points s'il connaît en plus le chanteur.

**La chanson ensorcelée.** Choisir une chanson ensorcelée avec votre groupe. Quand celle-ci joue, il faut faire une consigne décidée en groupe (par exemple, se tenir sur 1 pied).

**Les cerceaux musicaux.** Placer des cerceaux assez distants les uns des autres. Former un grand cercle. Un de moins que les joueurs. Mettre un morceau de musique. Dès que le silence revient, chacun retourne au plus vite dans un cerceau. Un joueur est éliminé. On enlève un cerceau et on reprend...

**Miroir.** Placer les joueurs 2 par 2, à 2 mètres de distance les uns des autres. Dans chaque équipe, désigner un meneur de danse. Au son de la musique, il commence à danser et son coéquipier doit faire les mêmes gestes. À chaque chanson, on échange les rôles.

## Pour encore plus de jeux, voici plusieurs ressources

- Télécharge l'application [PEP TON JEU!](#)
- [Enseignants en ÉPS](#)
- [Réseau Canopé](#)
- 3 ressources par le RSEQ Chaudière-Appalaches
  - [Fiches d'enseignement à l'extérieur selon les niveaux](#)
  - [Jeux de récréation – distanciation sociale](#)
  - [Jeux de récréation – distanciation sociale 2](#)
- [JEUX ACTIFS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE par le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec](#)
- [Airtable](#)
- [Outils et activités pour le préscolaire et primaire en temps de pandémie](#)
- [Idées de jeux de cour](#)
- [Fiche d'activités pour des récréations en respectant la distanciation physique](#)
- [Des activités dans la cour pour tous!](#)
- [19 no-contact games](#)
- [Fiches de jeux - Formation Saveur](#)