

Bien dans son corps : bouger

Les louveteaux et les jeannettes aiment bouger. Et c'est tant mieux ! Le corps a besoin d'activités physiques pour s'épanouir. Les enfants ont particulièrement besoin de bouger pour leur croissance. Les activités physiques favorisent le développement musculaire, la coordination entre les membres, les sens et le corps. Les activités qui « bougent » permettent aux enfants de tester leurs limites et se dépasser.

1 - Homme - Poisson - Moustique

Objectifs

- ▶ Se dépenser en courant
- ▶ Établir une stratégie
- ▶ Développer l'esprit d'équipe

En pratique

- **Nombre de joueurs** : 15 et +
- **Activité** en extérieur
- **Matériel nécessaire**
- ▶ Brassards d'équipe

Déroulement

Étape 1

Répartir les joueurs en 3 équipes. Chaque équipe se place dans son camp délimité. Une équipe sera celle des Hommes, une autre sera celle des Poissons, la dernière sera celle des Moustiques. Les Hommes attrapent les Poissons, qui attrapent les Moustiques, qui attrapent les Hommes.

Étape 2

Quand un joueur est attrapé, c'est-à-dire touché, il doit se rendre dans le camp de celui qui l'a touché. Un membre de son équipe peut venir

le délivrer, à ses risques et périls, en venant lui toucher la main. Si plusieurs prisonniers se retrouvent ensemble, ils se tiennent la main pour former une chaîne. Si on leur touche la main pour les délivrer, ils le sont tous en même temps.



IDÉE PLUS !

Le jeu va vite. Pensez à faire plusieurs manches et à inverser les équipes pour que les joueurs ne se retrouvent pas toujours confrontés aux mêmes adversaires.

Pour donner du sens à l'activité

Point d'attention ! Il faut bien insister sur le fait que ce jeu est fait pour se défouler. Gagner ou perdre n'ont pas d'importance. Mais les louveteaux et les jeannettes ne l'entendront pas de cette oreille. On essaiera donc de leur faire dire que l'important c'est de participer. Mais il ne faudra pas oublier de féliciter les vainqueurs et de consoler les perdants.

Cela dit, il sera bon de montrer aux enfants que si telle équipe a gagné, c'est peut-être aussi du fait de son organisation.

2 - Le Zagamor

Objectifs

- ▶ Faire courir les enfants
- ▶ Etablir une stratégie d'équipe
- ▶ Mémoriser ses adversaires

En pratique

- **Nombre de joueurs** : 2 équipes de 10 et +
- **Activité** en extérieur
- **Matériel nécessaire**
 - ▶ des fiches de rôles,
 - ▶ des brassards de 2 couleurs pour distinguer les 2 équipes,
 - ▶ de quoi délimiter 2 camps.

Déroulement

Étape 1 - La règle du jeu

Dans chaque camp, on donne à chacun un rôle, qui doit rester secret pour l'équipe adverse. Les rôles sont dans un ordre hiérarchique – président > ministres > députés > maires > citoyens – de telle sorte qu'un maire peut attraper un citoyen, un député peut attraper maires et citoyens, un ministre, députés, maires et citoyens. Le président peut attraper tout le monde sauf le citoyen et le citoyen ne peut attraper que le président.

Pour des équipes de 10	Nombres de rôles	Points par fiche
Président	1	10
Ministres	3	6
Députés	5	4
Maires	7	2
Citoyens	10	1

Étape 2

Une fois les rôles distribués, la partie commence. Le but est de récupérer un maximum de fiches de rôles adverses. Pour récupérer une fiche de rôle, il suffit d'attraper un adversaire (soit de le toucher, soit de lui prendre un foulard glissé dans le dos, à votre choix !). Une fois attrapé, l'adversaire montre sa fiche. Si la hiérarchie le permet, l'attrapeur gagne la fiche en montrant la sienne pour accord ; et le joueur sans fiche retourne dans son camp récupérer un nouveau

rôle. Si l'attrapeur n'avait pas un rôle permettant la capture, il peut s'échapper en courant dévoilant ainsi que son rôle est inférieur à son ancienne victime.

Un arbitre reste dans chaque camp et redonnera aux enfants un nouveau rôle quand ils n'en ont plus. Les enfants peuvent aussi demander à changer de rôle mais devront alors attendre 2 minutes de pénalité.

L'équipe gagnante est celle qui aura le plus de points, selon le tableau.



IDÉE PLUS !

Variante : on peut utiliser un autre imaginaire pour les rôles. On peut aussi changer le nombre de rôles pour s'adapter à de plus grandes équipes, voire constituer 3 équipes.

Pour rendre le jeu plus stratégique, les joueurs ne peuvent plus échanger de rôle.

Pour donner du sens à l'activité

On peut évaluer le jeu en comparant les rôles de chacun. On fera parler les enfants sur les atouts et les difficultés de chaque rôle. Puis on parlera de la stratégie d'équipe.

On insistera sur le fait que ce jeu nécessite d'être toujours en mouvement pour ne pas se faire attraper et pouvoir détecter les rôles des adversaires.

3 - Course de relais

Objectifs

- ▶ Se dépenser en courant
- ▶ Enchaîner des mouvements différents
- ▶ Garder son équilibre

En pratique

- **Nombre de joueurs** : 2 équipes et + de au moins 5.
- **Activité** en extérieur, peut s'adapter en intérieur.
- **Matériel nécessaire**
- ▶ Obstacles : bancs, cordes, cerceaux, caisses en carton

Déroulement

La règle du jeu

Dans chaque équipe, chaque joueur doit aller successivement, avec le relais à la main, le plus vite possible sauter et contourner les obstacles, revenir donner le relais à son coéquipier. L'équipe gagnante est la plus rapide.

Exemple de parcours permettant des mouvements différents et donc stimulant des parties différentes du corps : marcher en équilibre sur un banc, slalomer entre des caisses en carton, sauter à pieds joints dans des cerceaux, ramper sous une table, et revenir en sprint.



IDÉE PLUS !

On peut inclure ce jeu dans un ensemble de petits jeux sportifs et d'autres jeux à caractère intellectuel ou artistique. Certaines équipes pourraient gagner des graines de Laline, d'autres des graines de Théla ou de Kawane.

Pour donner du sens à l'activité

On insistera en évaluant le jeu sur le fait que c'est l'effort de chacun qui fait gagner l'équipe.

Points d'attention ! Attention pour ce jeu aux obstacles dangereux !