

# Jeux de balle au mur

## Prépare ton matériel

- Une balle par personne.
- Un mur contre lequel lancer la balle.

## Nombre de joueurs

Autant qu'il y a de place sur le mur.

## Durée

Définie par les joueurs.



## Déroulement

Lance la balle contre le mur en chantant :  
" **A la balle !** " (rattrape puis relance la balle)  
" **Caporal !** " (rattrape puis relance la balle)  
" **Au ballon !** " (rattrape puis relance la balle)  
" **Napoléon !** " (rattrape puis relance la balle)

## et on fait les gestes suivants

- **Frappe des 2 mains devant toi** avant de rattraper la balle.
- **Frappe des 2 mains dans ton dos** avant de rattraper la balle.
- Refais la même chose avec tes mains mais **sur un seul pied, puis la même chose sur l'autre pied.**
- **Petite tapette** (en frappant dans les mains à chaque phrase).
- **Grande tapette** (en frappant dans les mains devant et derrière soi à chaque phrase).
- **Petit rouleau** (mouliner devant soi avec les poignets à chaque phrase).
- **Grand rouleau** (dessiner un grand cercle avec ses bras).
- **Croisés** (croiser les mains sur les épaules à chaque phrase).
- **Sur les hanches** (poser les mains sur les hanches à chaque phrase).
- **Gueule de loup** (faire une gueule avec ses mains pour réceptionner la balle à chaque phrase).

LE + SANTE

PENSE À BOIRE. DE L'EAU  
IL N'Y A RIEN DE MIEUX !

# 1,2,3... Soleil

## Prépare ton matériel

Une craie ou des plots pour faire la ligne de départ.



## Nombre de joueurs

Au moins 3 joueurs.

## Durée

Définie par les joueurs.



## Préparation

- Un groupe d'enfants placés côte à côte sur la ligne de départ.
- Un meneur de jeu situé 6 à 10 mètres devant et tournant le dos au groupe.

## But du jeu

Arriver le premier à toucher le meneur de jeu en ayant respecté la règle du jeu.

## Déroulement du jeu

Lorsque tu es le meneur de jeu, tu as le dos tourné et tu prononces " 1, 2, 3 " : Tes camarades sont placés sur la ligne de départ et ils avancent tant que tu as le dos tourné. Lorsque tu prononces le mot " soleil " tu te retournes et tu observes tes camarades qui doivent rester immobiles tant que tu les regardes.

**Celui de tes camarades qui est pris en train de bouger, doit retourner sur la ligne de départ.**

## LE + SANTE

PROFITE  
DU SOLEIL MAIS  
PROTÈGE-TOI

Les autres reprennent le jeu à l'endroit où ils se trouvent lorsque tu montres à nouveau ton dos. Tu prononces " 1, 2, 3 " et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un de tes camarades arrive à te toucher, puis il prend ta place et le jeu recommence.

## Variantes

- Jouer en s'arrêtant de dos, les bras en l'air, à genoux, sur un pied,...
- Jouer en précisant le nombre d'appuis à utiliser à chaque arrêt. ex : 2 pieds/1 main ; 1 pied/2 mains ; 1 pied/1 main ;...
- Jouer les yeux fermés (sauf pour le meneur)
- Jouer avec du matériel : vélo, patins, trottinette, échasses, cordes, balle,...

# Carré de la lune



## Prépare ton matériel

Une marelle tracée  
à la peinture ou à la craie,  
9 palets.

## Durée

2 à 3 minutes.

## Nombre de joueurs

2 à 3 enfants  
maximum  
par marelle.

## Déroulement

Pars de la case « Lune ».  
Saute à pieds joints  
dans les cases, dans  
l'ordre des numéros.  
Si tu réussis le parcours,  
tu poses un palet dans  
une case de ton choix.  
Cette case est interdite  
aux autres joueurs.

Le jeu s'arrête quand  
toutes les cases sont prises.  
Le gagnant est celui  
qui a posé le plus de palets  
dans les cases.



LE + SANTE

UN GOÛTER PAR JOUR,  
C'EST PLEIN D'ÉNERGIE !

# Le nœud gordien

## Prépare ton matériel

Aucun.



## Nombre de joueurs

7 à 10 joueurs  
en cercle.

## Durée

À définir ensemble  
(1mn, 2mn,...).



## Préparation

« Je donne une main  
à un partenaire qui n'est pas  
mon voisin et l'autre main  
à un autre partenaire  
qui n'est pas mon voisin ».

Lorsque toutes les mains sont  
accrochées, le « nœud gordien »  
est formé.

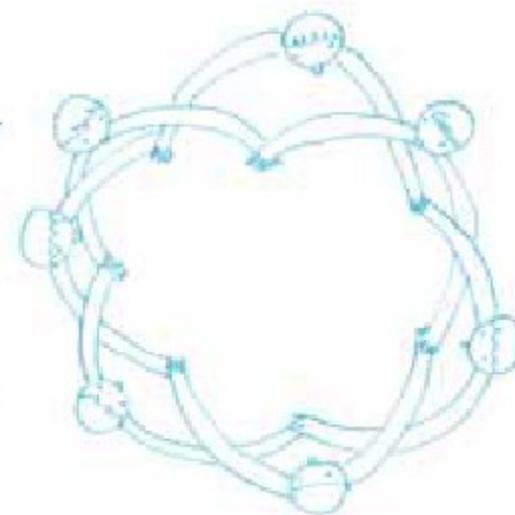
## But du jeu

Arriver à se démêler sans se lâcher les mains

**Attention :** il est possible  
de laisser glisser les mains  
l'une dans l'autre, sans  
perdre le contact, pour éviter  
de se tordre les doigts  
et les mains.

A la fin, le groupe  
peut se retrouver :

- En un seul cercle,  
certains joueurs pouvant  
être le dos tourné au centre.
- En deux cercles séparés.
- En deux cercles liés.
- Exceptionnellement,  
en trois cercles.



LE + SANTE

DONNE LA MAIN  
ET JOUE AVEC LES AUTRES



# Jeux avec élastique

## Prépare ton matériel

Un élastique \*.



## Nombre de joueurs

Minimum 3.

## Durée

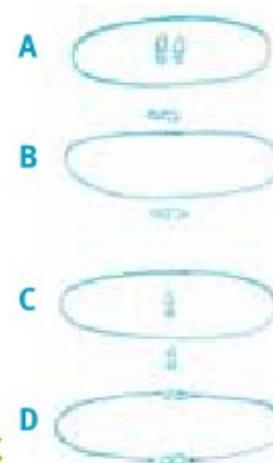
Définie par les joueurs.

\*Deux joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Le troisième joueur va sauter de part et d'autre de l'élastique.



## Exemples de sauts possibles

- A - 2 pieds à l'intérieur de l'élastique
- B - 2 pieds à l'extérieur de l'élastique
- C - 1 pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur
- D - les deux pieds sur l'élastique



## Règle du jeu

- Les trois joueurs décident d'une série de sauts et la réalisent à tour de rôle le plus de fois possibles sans se tromper.
- Un joueur décide et réalise une série de sauts. Les autres joueurs doivent mémoriser puis réaliser la même série.
- Un premier joueur réalise deux sauts de son choix. Un deuxième joueur réalise à son tour les deux sauts de son camarade et en ajoute deux. Un troisième joueur réalise la série de quatre sauts et en ajoute deux autres et ainsi de suite.

## Variantes

- La hauteur de l'élastique : chevilles, genoux, fesses, hanches, taille...
- Élastique tenu jambes plus ou moins serrées.
- Élastique tenu à trois en triangle : plusieurs sauteurs réalisent en même temps une série de sauts sur le même élastique.

## A vous de jouer

Inventez d'autres sauts possibles. Créez des séries de sauts, donnez leur un nom...

LE + SANTE

POUR ÊTRE À TON AISE,  
METS TES BASKETS !

# Le cercle honteux

## Prépare ton matériel

- Des cerceaux.
- Des pastilles ou des morceaux de moquette qui servent de " maison " .  
Il faut toujours une maison différente qui représente le " cercle honteux " .



## Nombre de joueurs

À partir de 5 joueurs.  
Il faut autant de joueurs que de maisons.

## Durée

À définir ensemble  
(1mn, 2mn,...).

## Préparation

Disposer les maisons à terre.  
Chacun se place sur une maison.  
Rajouter la maison vide (cerceau ou pastille d'une autre couleur) qui sera : le " cercle honteux " .  
Au début de la partie, celui qui se place sur cette maison donne le signal.

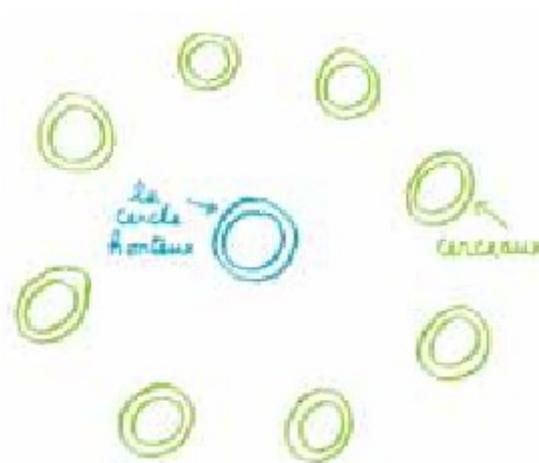
## But du jeu

Éviter de se retrouver dans la maison vide (le cercle honteux).

## Déroulement

**Au premier signal** (claquement de main, coup de sifflet,...), il faut quitter la maison et trotter.

**Au second signal**, il faut se précipiter dans une maison. Celui qui se retrouve dans le " cercle honteux " donne le signal à son tour.



LE + SANTE

REGARDE AUTOUR DE TOI,  
PRENDS EN COMPTE LES AUTRES