

Journée des parcs, 23 mai 2015

Avoir du plaisir à son parc de quartier, c'est un jeu d'enfant!

Les parcs des municipalités sont des endroits parfaits pour s'amuser en famille, sans déboursier le moindre sous! Par contre, l'idée de trimbaler des tonnes de matériel nécessaires au bon fonctionnement de nos activités met parfois un frein à notre initiative... Pourquoi ne pas se contenter d'un ballon et des installations en place tout simplement?

Le Regroupement Tandem 0-6 ans et le Regroupement Québec en Forme Deux-Montagnes vous propose donc une banque de jeux simples et amusants afin d'agrémenter vos activités familiales dans les différents parcs de votre municipalité.

Vous trouverez une liste complète des parcs municipaux et la liste de leurs installations sur le portailjeunesselac2m.org

JEUX AVEC BALLONS

LA COURSE AU BUT

Séparer les joueurs en deux équipes. Délimiter le terrain comme un terrain de baseball mais en plus petit. À tour de rôle, tous les joueurs de la première équipe se présentent au marbre pour frapper le ballon. Le premier frappeur place le ballon sur le marbre et l'envoie dans le champ d'un coup de pied. En courant, il doit toucher à chaque but avant que le ballon n'ait été renvoyé au marbre. Le frappeur se voit attribuer 1 point s'il est au premier but, 2 s'il est au second but et ainsi de suite. Lorsque tous les joueurs ont frappé le ballon, calculer les points et faire de même avec la deuxième équipe

LA MAMAN CANARD

Les joueurs forment un cercle. Il y a, au centre du cercle, une maman canard et son bébé. Les joueurs dans le cercle doivent essayer d'atteindre le bébé canard avec le ballon. La maman canard protège son petit. Lorsqu'un joueur atteint le bébé, il devient la maman canard et la maman canard devient le bébé.

LE MANCHOT

Les joueurs doivent se déplacer en prenant soin de leur oeuf (un ballon). Demander aux joueurs d'effectuer différents parcours moteurs sans échapper leur oeuf. Par exemple, les manchots transportent uniquement leur ballon avec leurs jambes.

LE CHEVREUIL

Un ou deux participants sont des chevreuils et doivent éviter de se faire atteindre par un chasseur. Les chasseurs disposent d'un ballon pour atteindre les chevreuils. Lorsqu'un chasseur atteint un chevreuil, ceux-ci changent de place. Le but est de demeurer un chevreuil le plus longtemps possible

BALLON MIROIR

Le meneur de jeu tient un ballon qu'il fait rebondir sur le sol. Les enfants doivent être placés de façon à bien voir le ballon. Les enfants doivent sauter en même temps que l'adulte fait rebondir le ballon. Varier la vitesse du dribble. Lorsque l'adulte cesse de dribbler, les enfants doivent cesser de sauter.

LE BALLON ACROBATE

Les participants sont placés en cercle sauf un joueur qui est au centre. Le joueur au centre donne des ordres aux autres quant à la façon de faire circuler le ballon. Par exemple, il peut demander aux joueurs de faire circuler le ballon tranquillement ou rapidement, en utilisant seulement la main gauche ou encore en le faisant passer par l'arrière. Lorsqu'un joueur échappe le ballon, il devient le meneur du jeu.

DÉFI SOCCER

Prendre un ballon de soccer et demander aux enfants de réaliser différents défis. Pousser le ballon avec sa tête, botter le ballon sur une cible, réaliser un parcours en contrôlant le ballon avec ses pieds, etc

PATATE CHAUDE

Les participants sont assis en cercle et se passent un ballon. Le meneur du jeu ne regarde pas le cercle et au moment qu'il aura choisi, il crie "Patate chaude". Le joueur qui a le ballon entre ses mains à ce moment doit se lever, faire le tour du cercle en courant et reprendre sa place

JEUX SANS MATÉRIEL

PARCOURS MOTEUR

Mettre les participants au défi de réaliser des parcours moteurs amusants. Sauter dans des cerceaux, marcher sur de fines lignes minces, contourner des obstacles, grimper dans le bloc moteur, les possibilités sont grandes pour s’amuser.

LE MILLE-PATTES

Afin de former un mille-pattes, tous doivent se déplacer à quatre pattes, les genoux sur le sol et les mains appuyées sur les chevilles du joueur à l’avant. Le mille-pattes doit réussir à franchir des obstacles ou se déplacer le plus rapidement possible. S’il y a plusieurs personnes, effectuer une course entre les mille-pattes.

LES FEUX DE CIRCULATION

En utilisant le code des feux de circulation, le meneur de jeu demande aux participants de bouger.

Vert: Les joueurs doivent marcher rapidement ou faire un léger jogging.

Jaune: Les joueurs doivent marcher lentement.

Rouge: Les joueurs doivent demeurer immobiles

LE SAUT CUMULATIF

Diviser les participants en équipes de 3 ou 4 personnes. Tracer une ligne de départ d’où les équipes doivent partir. Les premiers joueurs de chaque équipe effectuent, en même temps, un saut sans prendre d’élan. Le meneur de jeu fait une marque derrière les talons des joueurs. Le deuxième participant effectue un saut à partir de cette ligne. Le but du jeu est de se rendre le plus loin possible

BOÎTE À SURPRISES

Les joueurs sont tous des boîtes à surprises. Lorsque le meneur du jeu dit “Boîte à surprises” les joueurs se mettent en petit bonhomme. Le meneur du jeu nomme alors un animal ou un personnage que les joueurs doivent imiter dans leurs déplacements

MONSIEUR LE LOUP

Les joueurs sont tous des moutons sauf un qui est le loup. Les moutons se placent sur une ligne de départ et le loup est à l’autre extrémité de la surface de jeu, dos aux moutons. Tous ensemble, les moutons demandent au loup « quelle heure est-il Monsieur le loup?’ » Le loup répond l’heure de son choix, par exemple 3 heures. Les moutons avancent du nombre de pas correspondant à l’heure. Lorsque le loup

répond "Il est minuit" il se retourne et essaie de toucher un mouton. Les joueurs touchés doivent alors retourner dans la bergerie

JEAN DIT

Le meneur de jeu donne des consignes aux joueurs et ils doivent exécuter ses demandes seulement lorsqu'elles sont précédées par « Jean dit ». Lorsqu'un joueur se trompe, il peut jouer différemment au lieu d'être éliminé: jouer dos au groupe, à côté du meneur de jeu ou faire le contraire des consignes pour déconcentrer les autres joueurs

UN, DEUX, TROIS, SOLEIL!

Un joueur, joue le soleil et se place à une extrémité du terrain. Les autres joueurs sont placés à l'autre extrémité du terrain. Le soleil tourne le dos aux joueurs et crie « un, deux, trois, soleil ». Pendant que le soleil crie « un deux, trois » les joueurs s'avancent vers le soleil. Les joueurs doivent s'immobiliser lorsqu'ils entendent « soleil ». À cet instant, le soleil se retourne. S'il voit un joueur bouger, celui-ci doit retourner à la ligne de départ.

TRAVERSE

COULEUR

Le but du jeu est de traverser la surface de jeu le plus rapidement possible. Le meneur de jeu nomme une couleur. Les joueurs qui ont cette couleur sur leurs vêtements peuvent faire un pas de géant. Le meneur peut modifier le type de pas que les jeunes effectuent pendant le jeu.

QUELQUES IDÉES DE JEUX SIMPLES

Tague

Cachette

Olympiade (saut en hauteur, courses, etc.)

Course à obstacles dans le bloc moteur

Ce carnet de jeu est inspiré d'une action de Côte à Côte en action

<http://www.coteacoteenaction.ca>