

Répertoire d'activités psychomotrices



Conception et illustrations par
Alix Thermogène, Intervenant en psychomotricité



Reproduction autorisée

Fiches de jeux (7 ans et +)

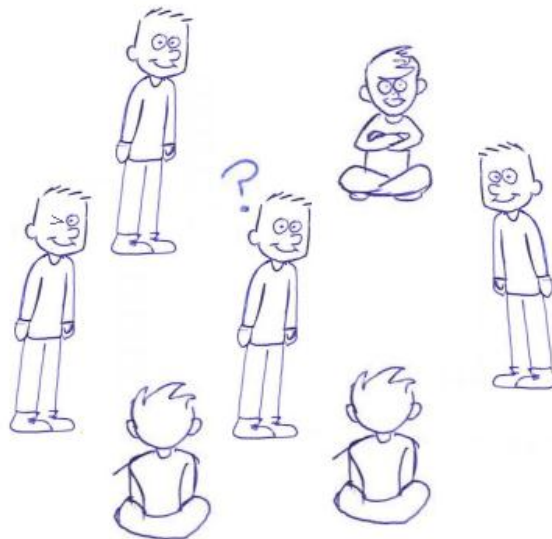
1.

NOM DU JEU :	Le clin d'œil
GROUPE D'ÂGE:	8 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	8 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	5-10 minutes
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	indéterminé
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Observation et concentration

MATERIEL: Aucun

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Un joueur, désigné le meneur du jeu, sort de la pièce, tandis que les autres forment un cercle et désignent un cligneur. Le meneur du jeu revient et se place au centre du cercle. Le cligneur fait un clin d'œil à un joueur, qui s'assoit alors par terre. Le but du jeu : le cligneur ne doit pas se découvrir par le meneur qui, lui, doit deviner qui est le cligneur avant que tous les joueurs (sauf le cligneur) soient assis par terre. Si le cligneur est découvert, le jeu prend fin, et ce dernier devient alors le meneur du jeu.



2)

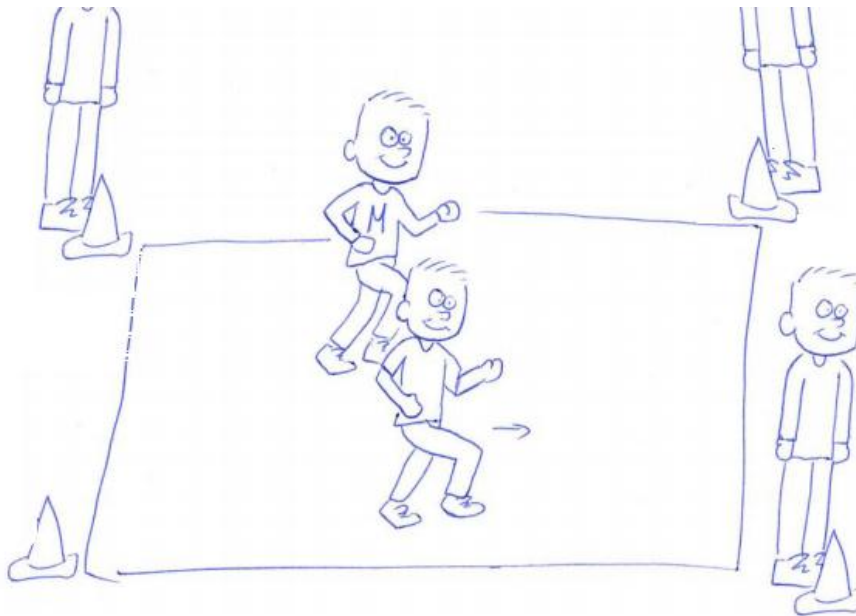
NOM DU JEU :	Les 4 coins
GROUPE D'ÂGE:	7 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	5 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	à déterminer
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Habilité et... rusé!

MATERIEL: Une craie ou 4 cônes

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

- 1) Déterminez le temps alloué à l'activité.
- 2) Tracez un carré par terre ou déposez les cônes aux quatre coins d'un carré imaginaire.

Un joueur est désigné le meneur du jeu. Il se place au centre du carré et chaque autre joueur sur un coin. Les joueurs changent de coin et le meneur doit courir à un coin qui se trouve libéré. S'il y arrive, le joueur qui n'a plus de coin ou se placer devient le meneur du jeu. Les bousculades sont interdites.



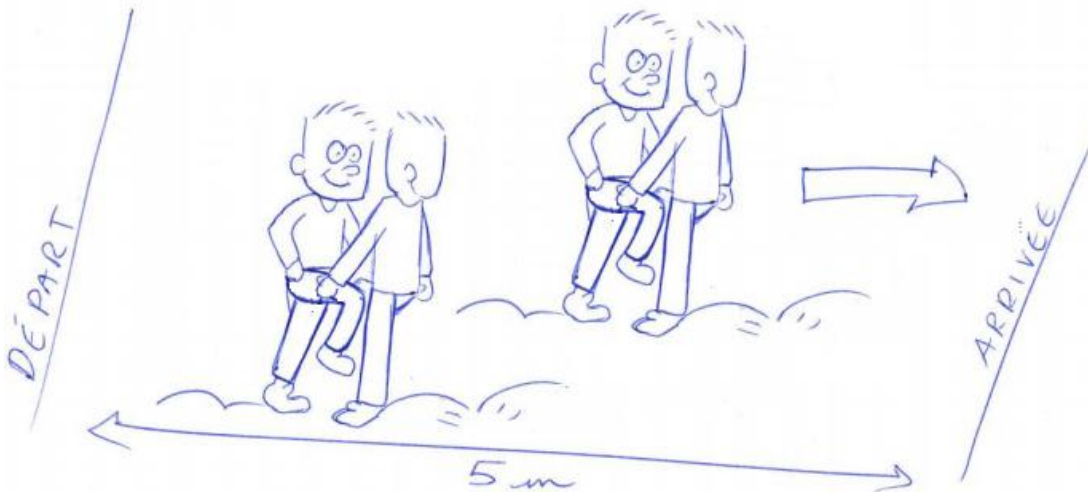
3)

NOM DU JEU :	La course des enchainés
GROUPE D'ÂGE:	<i>dès 9 ans +</i>
NOMBRE DE PARTICIPANT :	4 et + (nombre en pair)
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	10 minutes +
TYPE D'ACTIVITÉ :	En groupe
ENDROIT:	intérieur/extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Les joueurs doivent coordonner leurs bonds pour toucher les premiers au but.

MATERIEL: Aucun

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

- 1) Délimiter une ligne de départ et une ligne d'arrivée éloignées de 4-5 mètres.
- 2) Se tenant face à face, deux par deux, les joueurs se prennent mutuellement la jambe droite et la jambe gauche. Ainsi (enchaînés), ils se placent sur la ligne de départ.
- 3) Au signal, tous les enchaînés se déplacent par petits bonds pour rejoindre le plus vite possible la ligne d'arrivée. Interdiction de se lâcher la jambe : sinon, élimination!



4)

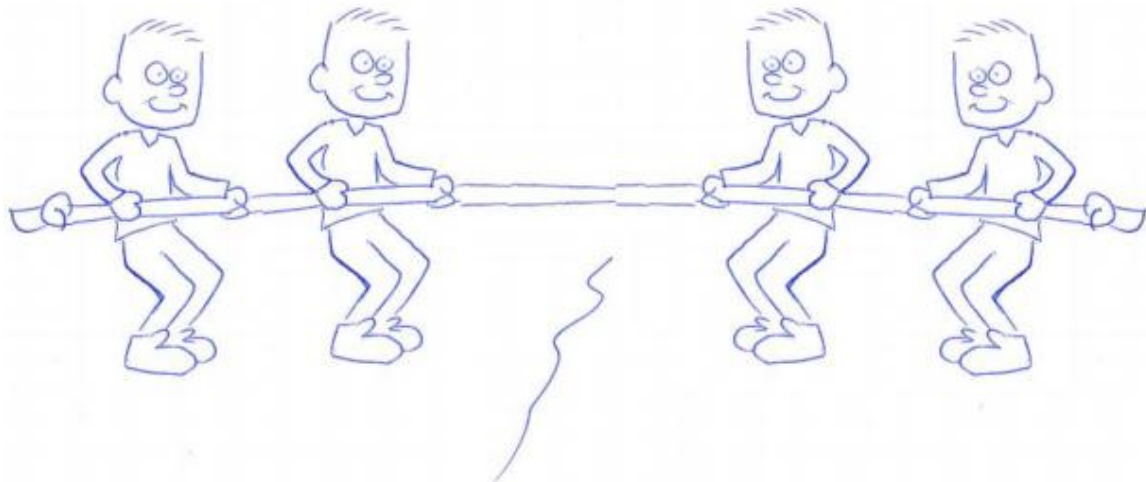
NOM DU JEU :	Souque à la corde
GROUPE D'ÂGE:	8 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	8 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	court
TYPE D'ACTIVITÉ :	en équipe
ENDROIT:	extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Habilité et... rusé! (tonus)

MATERIEL: Une grande corde, de la craie ou une autre corde pour séparer les deux équipes

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Formez deux équipes.

Les joueurs d'une même équipe se placent en file indienne et face à l'équipe adverse. Tous les joueurs tiennent la corde. Tracer une ligne entre les deux joueurs de tête des équipes. Au signal, les joueurs tirent très fort sur la corde. Le jeu prend fin lorsqu'une équipe réussit à tirer assez fort pour qu'au moins un joueur de l'équipe traverse la ligne du centre ou que les joueurs lâchent la corde, et elle est déclarée gagnante.



5)

NOM DU JEU :	Touché
GROUPE D'ÂGE:	7 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	6 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	à déterminer
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Habilité et... rusé!

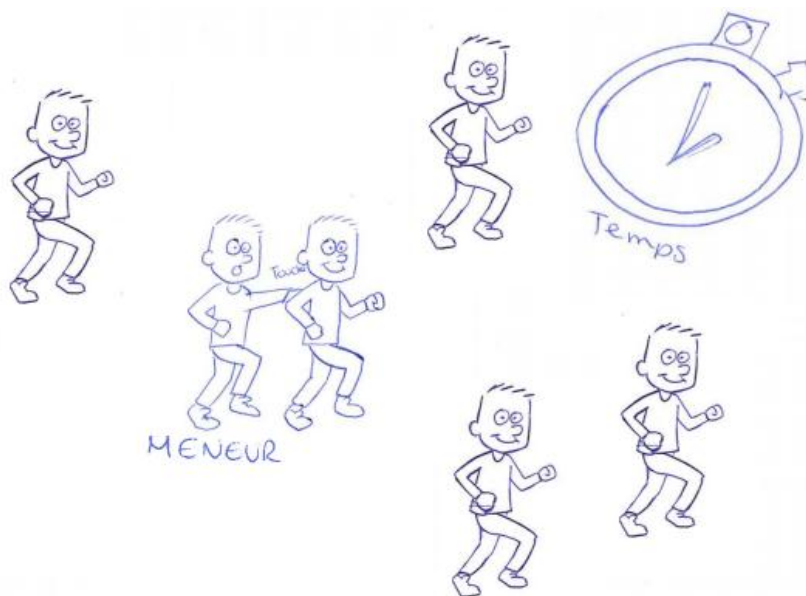
MATERIEL: Aucun

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Déterminez le temps alloué à l'activité. Un joueur est désigné le meneur. Il poursuit les autres joueurs et quand il en touche un, il dit : (touché). Le meneur du jeu devient alors un joueur et le joueur touché devient le meneur du jeu.

Variante :

- S'il y a beaucoup de joueurs, deux meneurs de jeu sont désignés et poursuivent les autres en même temps.
- Le meneur du jeu ne devient jamais un joueur mais tous les joueurs touchés deviennent des meneurs du jeu. Le jeu prend fin lorsqu'il ne reste plus qu'un joueur, qui est déclaré gagnant.



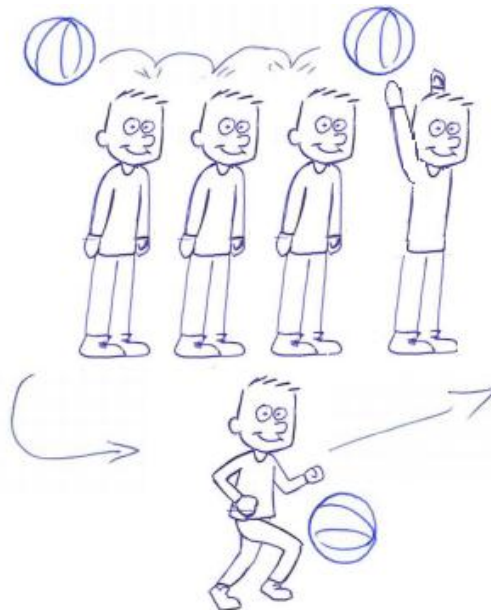
6)

NOM DU JEU :	Passe-moi le ballon
GROUPE D'ÂGE:	8 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	10 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	10- 15 minutes
TYPE D'ACTIVITÉ :	en équipe
ENDROIT:	extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Habileté et... rusé!

MATERIEL: Deux ballons

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Les joueurs se divisent en deux équipes et se placent à la queue leu leu. Les joueurs de tête de chaque équipe tiennent le ballon. Au signal, le joueur qui tient le ballon passe celui-ci, en faisant passer par-dessus la tête, à son voisin de derrière qui, lui, fait la même chose, et ainsi de suite jusqu'au dernier de la file. Quand ce dernier a le ballon, il court se placer devant celui qui était le premier et on recommence. Chaque fois, le dernier de file court se placer en tête dès qu'il a le ballon, et ce, jusqu'à ce que celui qui était en tête au début reprenne sa place initiale. C'est celui du premier chef de file qui revient en tête qui est déclaré gagnant.



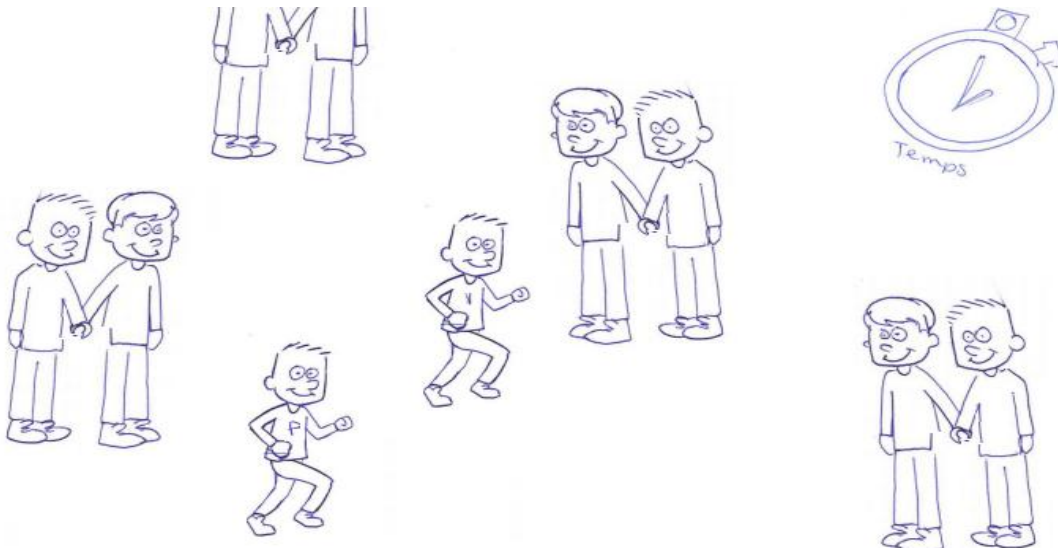
7)

NOM DU JEU :	Au voleur
GROUPE D'ÂGE:	9 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	8 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	à déterminer
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	intérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Habileté et... rusé!

MATERIEL: Aucun

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Déterminez le temps alloué à l'activité. Un joueur est désigné le voleur et un autre, le policier. Les autres joueurs se forment des paires, se tenant par les mains. Le policier doit attraper le voleur avant que celui-ci s'accroche à une paire, en prenant la main de l'un des deux joueurs. Celui qui est à l'autre extrémité du couple attrapé, c'est à dire celui à qui le voleur ne tient pas la main, devient alors lui-même le voleur et doit éviter de se faire prendre. Lorsque le policier attrape le voleur, les rôles sont inversés, le voleur attrapé devient le policier et le policier devient le voleur.



8)

NOM DU JEU :	La poche de patates
GROUPE D'ÂGE:	7 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANT :	3 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	10-15 minutes
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Habilité, tonus et coordination

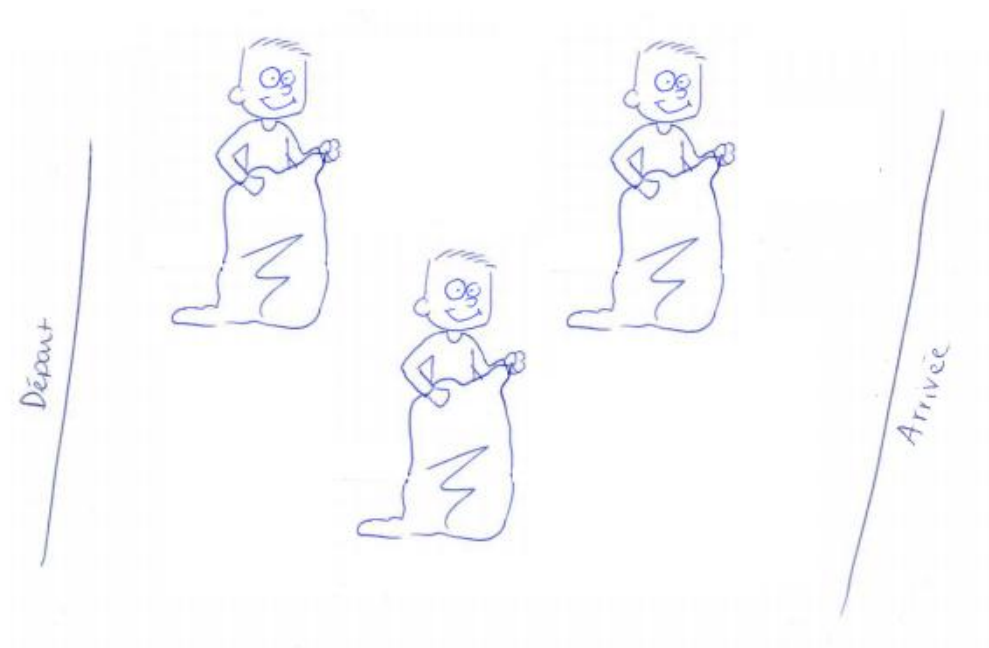
MATERIEL: Un sac de patates par joueur

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Déterminez une ligne d'arrivée. Sur la ligne de départ, les joueurs sont debout dans leur sac, le tenant avec les mains. Au signal, ils sautent jusqu'à la ligne d'arrivée. Le premier joueur arrivé est déclaré gagnant.

VARIANTES

- Les joueurs doivent faire l'aller-retour
- S'il y a beaucoup de joueurs, vous pouvez former des équipes. Le premier joueur doit être rendu à la ligne d'arrivée avant que le deuxième joueur de son équipe entame son parcours.



9)

NOM DU JEU :	La brouette
GROUPE D'ÂGE:	7 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	4 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	10-15 minutes
TYPE D'ACTIVITÉ :	en équipe
ENDROIT:	extérieur/intérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Tonus, coordination

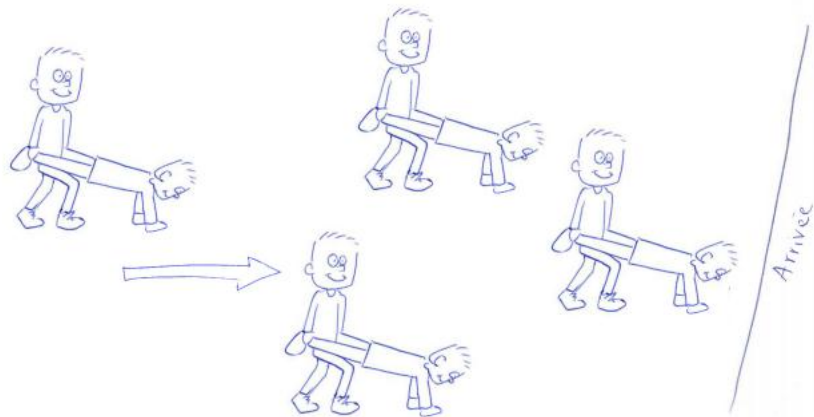
MATERIEL: Aucun

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Déterminez une ligne d'arrivée. Formez des paires. L'un des deux joueurs est désigné pour être la brouette, l'autre, porteur. Les paires se placent sur la ligne de départ. «La brouette», debout, lui tient les pieds. Au signal, la «brouette» marche sur les mains vers la ligne d'arrivée. Les premiers arrivés sont déclarés gagnants.

VARIANTES :

- Le couple doit faire l'aller-retour
- À la ligne d'arrivée les joueurs changent de rôle, le «porteur» devient la «brouette» et vice versa et ils doivent revenir à la ligne de départ.



10)

NOM DU JEU :	Quel animal vit là?
GROUPE D'ÂGE:	10 et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	4 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	15-20 minutes
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Travaille l'écoute bien répondre et la concentration

MATERIEL: Un ballon

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Les joueurs forment un cercle. Un joueur passe le ballon au joueur à sa gauche, en lui disant soit «*terre*», soit «*mer*», soit «*air*». Le joueur qui reçoit le ballon doit alors rapidement nommer un animal qui vit dans l'élément nommé, et repasser le ballon à son voisin de gauche, qui nomme lui aussi un élément. Le jeu doit se jouer **rapidement**. Le joueur qui prend trop de temps à répondre est éliminé. Le jeu prend fin lorsqu'il ne reste qu'un joueur, qui est déclaré gagnant.

11)

NOM DU JEU :	Le parcours du combattant
GROUPE D'ÂGE:	<i>dès 7 ans</i>
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	5 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	20 minutes et +
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	intérieur/extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Les joueurs doivent exécuter au plus vite un parcours semé d'obstacles.

MATERIEL: Chronomètre, obstacles volumineux

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

- Choisir un meneur qui chronométrera les coureurs.
 - Placer des obstacles sur 30 mètres environ (cartons, chaises, tables, bûches, etc.) et délimiter une ligne de départ derrière laquelle se placent les joueurs, à la file.
1. Au signal du meneur, le premier de la file s'élance en courant. Selon un enchaînement défini au départ, il doit contourner certains obstacles, sauter par-dessus d'autres, monter sur une chaîne et redescendre, passer sous une table, etc.
 2. Arrivé au bout du parcours, le joueur revient directement en courant au point de départ. S'il a oublié un obstacle ou s'est trompé sur un passage prévu, le meneur lui ajoute 10 secondes.
 3. Au signal du meneur, le joueur suivant part à son tour.
 4. Celui qui a effectué le meilleur temps a gagné.

12)

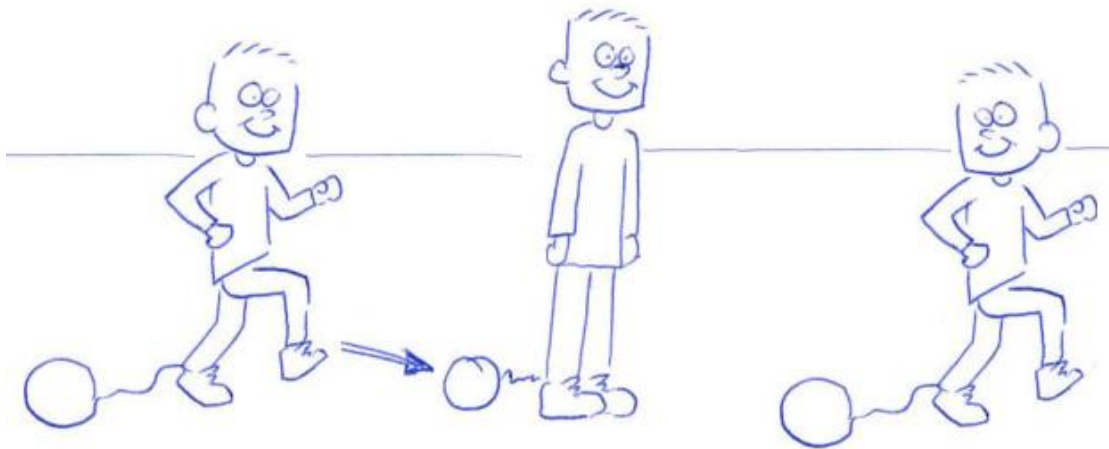
NOM DU JEU :	Explosion en série
GROUPE D'ÂGE:	7 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	5 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	10 minutes
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Chaque joueur doit faire éclater les ballons de ses adversaires... en prenant bien garde aux siens!

MATERIEL: 2 ballons de baudruche par joueur, ficelle

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Attacher un ballon par cheville à chaque joueur, avec un morceau de ficelle de 70 centimètres.

1. Au signal du départ, tous les joueurs se poursuivent pour écraser du pied les ballons de leurs adversaires en marchant... chacun protégeant les siens le mieux possible.
2. Le joueur dont les ballons sont dégonflés est éliminé.
3. Le gagnant est le dernier joueur qui a pu garder ses deux ballons sains et saufs!



13)

NOM DU JEU :	Le sous-marin
GROUPE D'ÂGE:	7 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	8 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	10 -15 minutes
TYPE D'ACTIVITÉ :	en équipe
ENDROIT:	intérieur/extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	habilité, rapidité, organisation spatiale

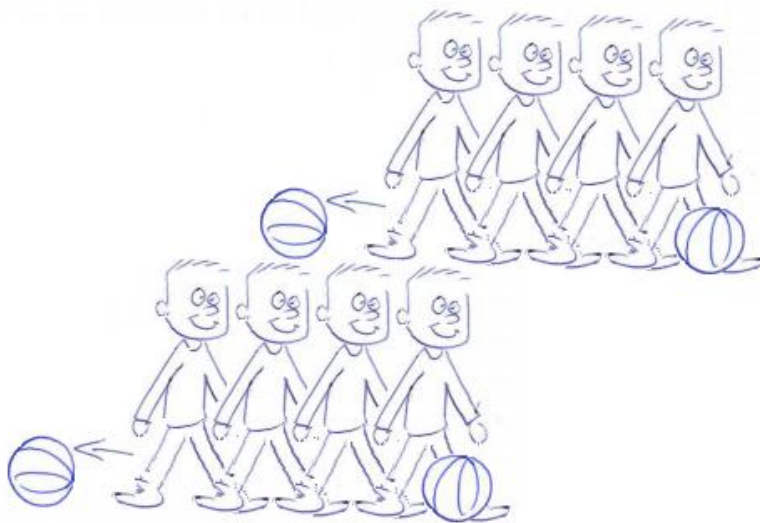
MATERIEL: un ballon par équipe

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Formez deux équipes. Les joueurs de chaque équipe se placent en file indienne, les jambes écartées. Le premier joueur de chaque file tient un ballon. Au signal, il fait passer entre ses jambes le ballon au joueur derrière lui qui fait de même, et ainsi de suite jusqu'au dernier, qui, lui doit repasser le ballon au joueur devant lui. Le ballon revient ainsi au joueur de tête. L'équipe qui termine la première est déclarée gagnante.

VARIANTES :

Pour les joueurs plus âgés, vous pouvez changer le ballon par un ballon gonflable, plus difficile à manipuler (mais comme le ballon peut éclater, vous devrez prévoir plusieurs ballons). Si le ballon éclate, l'équipe doit reprendre un ballon et recommencer le parcours au début, même si le ballon a éclaté au milieu du parcours. Pour encore plus de plaisir, remplissez les ballons d'eau!



14)

NOM DU JEU :	Combien en vois-tu
GROUPE D'ÂGE:	8 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	3 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	à déterminer
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	intérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Jeu d'observation

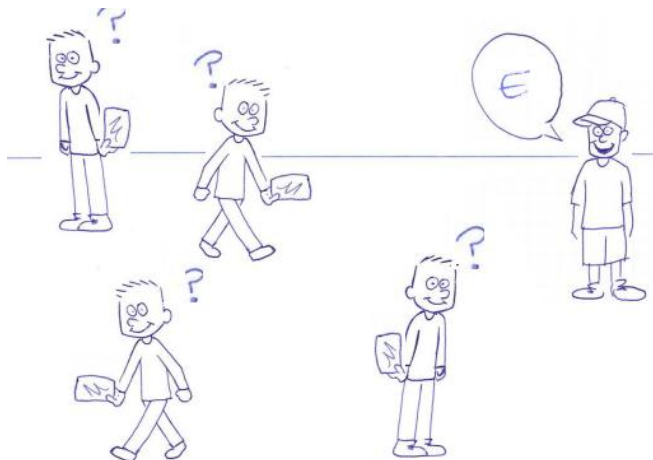
MATERIEL: une feuille de papier et un crayon par joueur

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Déterminez le temps alloué à l'activité. Chaque joueur prend une feuille de papier et un crayon. Nommez une lettre de l'alphabet, par exemple «**S**», puis invitez les joueurs à trouver tous les objets qu'ils voient dans la pièce commençants par cette lettre et à les noter sur le papier. Lorsque le temps alloué est écoulé, le joueur qui a trouvé le plus de mots est déclaré gagnant. Une autre lettre peut être nommée, et le jeu se poursuivre.

Note précisez à l'avance :

- Si les noms propres sont acceptés;
- S'il doit s'agir d'un objet réel ou si les illustrations (dans un cadre ou sur la couverture d'un livre à portée de vue, par exemple) sont aussi valables;
- Si les verbes sont acceptés (par exemple, une peinture au mur qui montrerait un personnage en train de «**S**auter).



15)

NOM DU JEU :

Bâtons aux genoux

GROUPE D'ÂGE:

dès 8 ans

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

2 et +

DURÉE DE L'ACTIVITÉ :

10 minutes

TYPE D'ACTIVITÉ :

duel

ENDROIT:

intérieur/extérieur

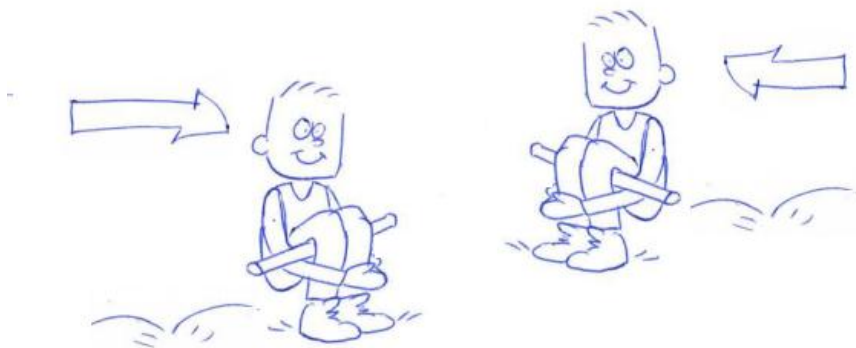
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :

Dans une position très inconfortable, deux joueurs s'affrontent et essaient de renverser l'autre.

MATERIEL: Bâtons assez longs

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

1. Se tenant accroupis, un bâton sous les genoux, les bras passant sous le bâton et les mains jointes devant les jambes au niveau des mollets, les joueurs en sautillant, doivent renverser leur adversaire.
2. Les joueurs s'affrontent à coups d'épaules, de fesses, de dos, etc.
3. Si cette position est trop difficile à maintenir, les joueurs peuvent se tenir accroupis et s'opposer avec leurs paumes ouvertes.



16)

NOM DU JEU :	Haut le ballon
GROUPE D'ÂGE:	9 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	3 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	à déterminer (en solitaire court en équipe moyen)
TYPE D'ACTIVITÉ :	solitaire ou en équipe
ENDROIT:	extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Tonus, coordination et équilibre

MATERIEL:

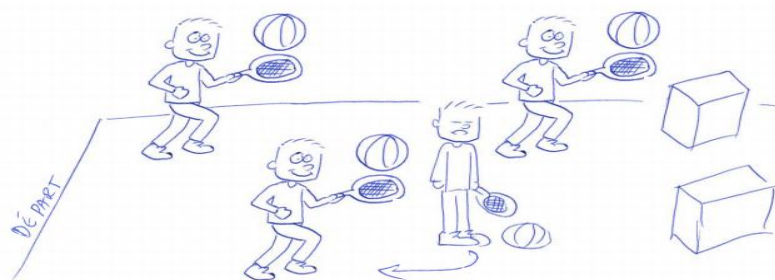
- Une raquette de badminton par joueur
- Un ballon gonflé par joueur
- Un grand panier ou une grande boîte

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS

Déposez le grand panier (ou la grande boîte) par terre, à la ligne d'arrivée. Tous les joueurs, sur la ligne de départ, tiennent en main leur raquette et un ballon gonflé. Au signal, les joueurs lancent leur ballon en l'air; à l'aide de leur raquette, ils doivent empêcher le ballon de retomber par terre, tout en se dirigeant vers l'arrivée pour déposer leur ballon dans le panier. Si un joueur laisse son ballon toucher le sol, il doit retourner à la ligne de départ et recommencer du début. Le premier joueur qui dépose son ballon dans le panier est déclaré gagnant.

VARIANTE :

- Vous pouvez augmenter le nombre de ballons à transporter.
- Les joueurs peuvent devoir transporter le plus de ballons possible dans un temps déterminé.
- S'il y a beaucoup de joueurs, vous pouvez former des équipes. Chaque joueur devra faire le parcours avant que le deuxième joueur de l'équipe l'exécute à son tour.



17)

NOM DU JEU :	La course dansée
GROUPE D'ÂGE:	<i>7 ans et +</i>
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	indéterminé
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	indéterminé
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	intérieur/extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Équilibre, coordination et orientation corporelle

MATERIEL: Aucun

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS

1. Les poings posés sur les hanches, accroupis, les joueurs doivent se dandiner jusqu'au but en faisant un tour sur eux-mêmes tous les six pas.
2. Celui qui tombe doit retourner au point de départ.

18)

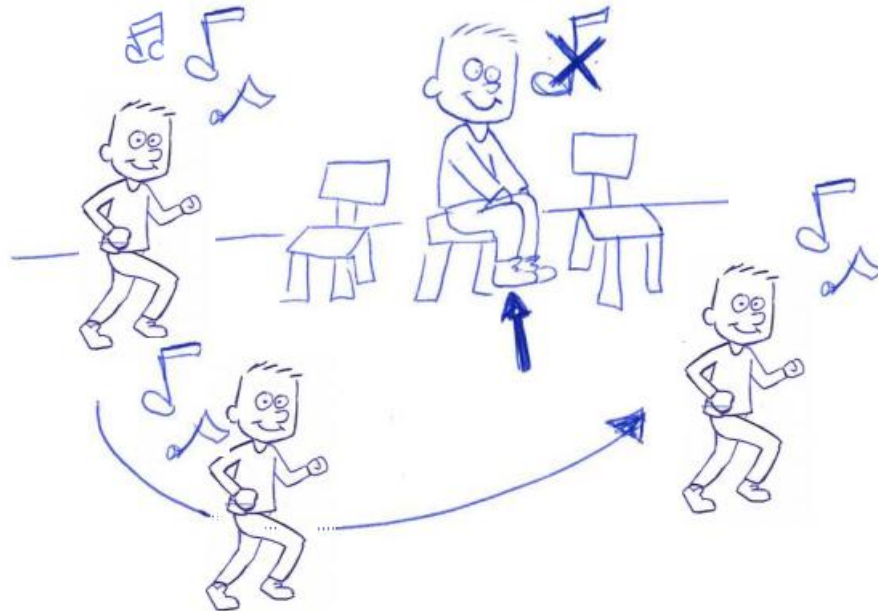
NOM DU JEU :	La chaise musicale
GROUPE D'ÂGE:	7 ans et +
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	6 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	moyen
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	intérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Concentration et observation

MATERIEL:

- Une chaise de moins que le nombre de joueurs.
- Une radio ou un petit instrument de musique

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Un joueur est désigné le meneur du jeu; c'est lui qui s'occupe de la musique, dos aux joueurs pour s'assurer de son impartialité. Disposez des chaises en cercle, les sièges vers l'extérieur. Au son de la musique, les joueurs tournent autour des chaises; lorsque la musique s'arrête, ils doivent s'asseoir sur une chaise. Un joueur se retrouve alors sans chaise et il est éliminé; chaque fois qu'un joueur est retiré, vous retirez également une chaise. Le jeu prend fin lorsqu'il ne reste qu'un joueur, qui est déclaré gagnant.



19)

NOM DU JEU :	Manège des sons
GROUPE D'ÂGE:	7 ans +
NOMBRE DE PARTICIPANT :	10 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	indéterminée
TYPE D'ACTIVITÉ :	en groupe
ENDROIT:	intérieur/extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Développe le sentiment d'appartenance, la coopération en énergisant positivement un groupe

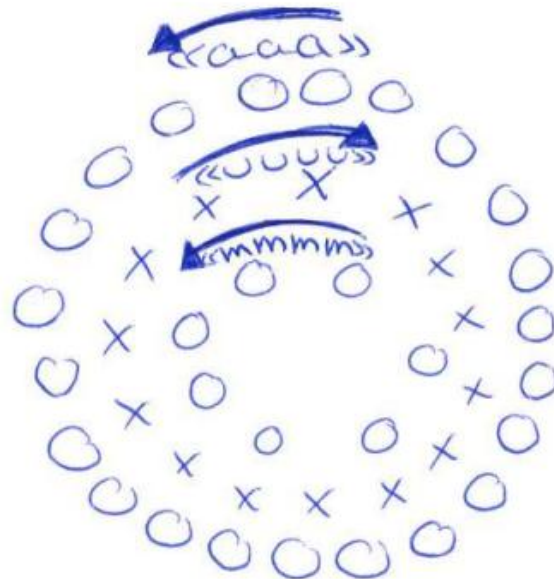
MATERIEL: Aucun

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

Former trois cercles concentriques. Chaque cercle se verra attribuer un son et tournera dans un sens. Le plus grand cercle tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et fait le son «aaaaa». Le cercle du milieu tourne dans le sens inverse et fait le son «uuuuu». Le dernier cercle le plus petit, au centre tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et fait le son «mmmmm». Pratiquer chaque cercle à la fois. Puis tous en même temps.

Variante :

Faites ralentir le rythme du cercle et arrêter de bouger tout en continuant les sons.



20)

NOM DU JEU :

Jean dit

GROUPE D'ÂGE:

7 ans et +

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

4 et +

DURÉE DE L'ACTIVITÉ :

moyen

TYPE D'ACTIVITÉ :

en groupe

ENDROIT:

intérieur/extérieur

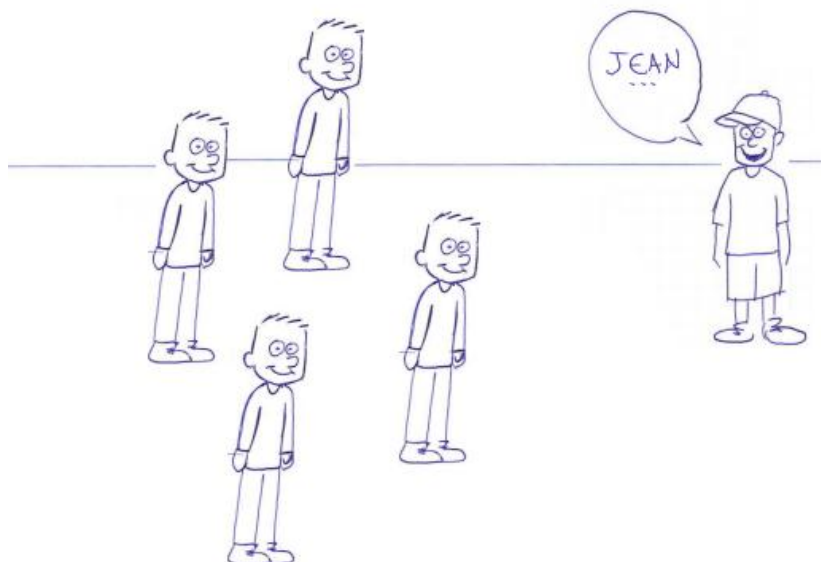
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :

Concentration et l'écoute

MATERIEL : Aucun

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

L'animateur ou un joueur est désigné le meneur du jeu. Il se place face aux autres joueurs. Il donne un ordre qui, pour être exécuté par les joueurs, doit commencer par **Jean dit**. Par exemple : « Jean dit : lever un pied »; les joueurs doivent lever un pied. Le joueur qui ne suit pas la consigne est éliminé. Si le meneur dit seulement : « **lever un pied** », les joueurs ne doivent pas bouger, la consigne étant que l'ordre doit nécessairement être précédé de **Jean dit**. Si un joueur exécute quand même l'ordre donné, il est éliminé. Le jeu prend fin quand il ne reste plus qu'un joueur, qui est déclaré gagnant.



21)

NOM DU JEU :	Balles pressées
GROUPE D'ÂGE:	<i>dès 7 ans</i>
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	6 et +
DURÉE DE L'ACTIVITÉ :	10 minutes
TYPE D'ACTIVITÉ :	en équipe
ENDROIT:	intérieur/extérieur
BUT OU COMPOSANTE TRAVAILLÉE :	Les joueurs doivent avancer le plus rapidement possible en coinçant une balle entre eux.

MATERIEL: Balles

DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS :

1. Délimiter une ligne de départ et une ligne de fond (d'arrivée), 5 mètres plus loin.
2. Former deux équipes dont les joueurs se regroupent par paire derrière la ligne de départ.
3. Les deux premiers joueurs de chaque équipe placent une balle entre leurs fronts. Il sera interdit de la toucher avec les mains pendant la course, sauf si elle tombe : ils auront alors le droit de la replacer.
4. Au signal du départ, les deux joueurs de chaque équipe s'élancent vers la ligne du fond, la franchissent et reviennent au départ le plus vite possible pour passer la balle à leurs coéquipiers qui la coincent entre leurs fronts, etc.