

# Banque de jeux

Thématique :

## Une minute pour gagner

Bacs mobiles de jeux en activités physiques et sportives  
Une idée originale de Loisir Sport Centre-du-Québec



Nos partenaires :



# Speed stack

Une minute pour gagner

## But du jeu

Les jeunes doivent effectuer les défis donnés par l'animateur avec les gobelets.

---

## Matériel requis

- 12 gobelets



1

# Déroulement du jeu

2

## 3-3-3

Uniquement 9 gobelets sont nécessaires, divisés en 3 piles de 3 gobelets. Les gobelets doivent être mis en pyramide, pile par pile, d'un côté jusqu'à un autre et doivent ensuite être remplis en partant du même côté d'où la première pyramide a été construite.

## 3-6-3

12 gobelets sont nécessaires. Une pile de 3 à gauche, une de 6 au milieu et une de 3 à droite. Le principe est le même que pour le 3-3-3, il faut mettre les 3 piles en pyramide d'un sens vers un autre, puis les remplir dans le même sens.

## 6-6

12 gobelets sont nécessaires, divisés en deux piles de 6. Les deux piles doivent être mises en pyramide l'une après l'autre et doivent ensuite être remplis dans le même ordre.

## Variantes

### 1-10-1

12 gobelets sont nécessaires. 1 à gauche, 10 au milieu et 1 à droite. Il faut faire une pyramide avec les 10 gobelets puis les remplir à l'aide des 2 gobelets sur le côté de manière à reformer trois piles : 3-6-3.

### Cycle Stack

12 gobelets sont nécessaires. Il faut tout d'abord effectuer le 3-6-3, puis le 6-6 et finir avec le 1-10-1.

# Jeu du ruban à mesurer

Une minute pour gagner

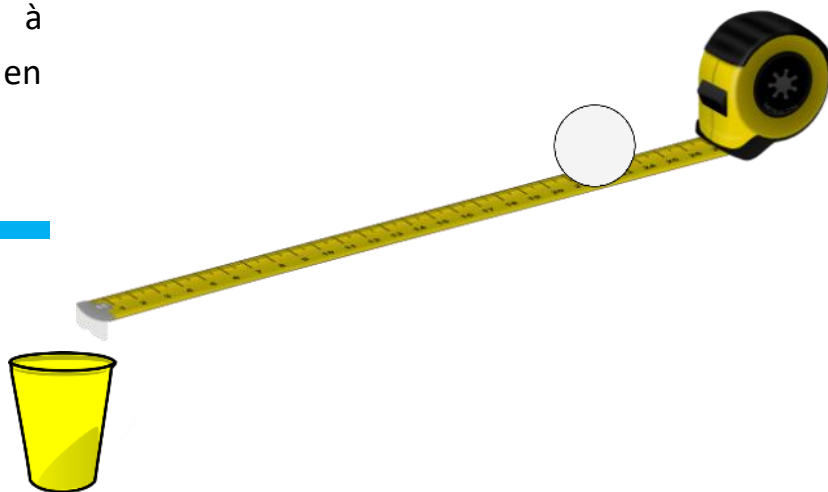
## But du jeu

Faire glisser la balle de tennis sur table dans le verre à l'aide du ruban à mesurer sans qu'elle tombe, et ce, en moins d'une minute.

---

## Matériel requis

- ♦ Un ruban à mesurer
- ♦ Une balle de tennis de table
- ♦ Un verre



# Déroulement du jeu

En moins d'une minute, l'enfant doit prendre le ruban à mesurer, dérouler le ruban jusqu'au verre de plastique, placer la balle de tennis de table sur le ruban, puis faire descendre la balle tennis de table dans le verre de plastique.

Si la balle tombe hors du verre, l'enfant peut recommencer.

L'enfant qui le réussit avec le moins de temps au chronomètre gagne .

4



## Variante

Vous pouvez le faire style «course à relais» avec deux équipes.

# Baguette - Écrous

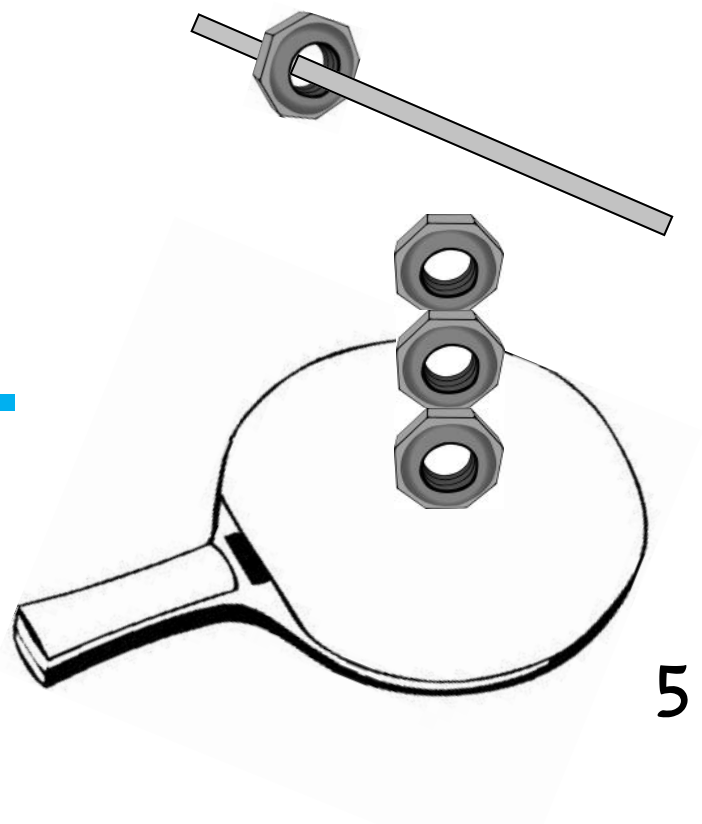
Une minute pour gagner

## But du jeu

Déposer huit écrous un par-dessus l'autre en moins d'une minute.

## Matériel requis

- ♦ Une raquette de tennis de table
- ♦ Une baguette chinoise
- ♦ Huit écrous



# Déroulement du jeu

6

Sur une table, on retrouve une raquette de tennis de table, une baguette chinoise et huit écrous.

En moins d'une minute, l'enfant doit prendre la raquette de tennis de table avec une main puis, avec l'autre main, prendre une baguette chinoise et prendre les écrous avec celle-ci.

L'enfant doit mettre les écrous un par-dessus l'autre (l'écrou ne doit pas être couché; il doit être déposé sur la verticale) sur la raquette de tennis de table.

Si l'enfant dépose 8 écrous un par-dessus l'autre en moins d'une minute, il gagne le défi.

L'enfant qui le réussit avec le moins de temps au chronomètre gagne

## Variantes

Vous pouvez décider de mettre moins ou plus d'écrous sur la raquette de tennis de table.

Vous pouvez décider de faire le défi en marchant sur place ou en marchant autour de la table.

# Souffle tennis de table

Une minute pour gagner

## But du jeu

Faire tomber les balles de tennis de table oranges de la table sans que les balles blanches tombent, et ce, en moins d'une minute.

## Matériel requis

- ◆ Des balles de tennis de table oranges (ex: 2)
- ◆ Des balles de tennis de table blanches (ex: 25)
- ◆ Une table





# Déroulement du jeu

8

Installer toutes les balles de tennis de table blanches sur une petite table avec des balles oranges. Au signal de l'animateur, vous aurez 1 minute pour faire tomber le plus de balles blanches, sans faire tomber les oranges avec un seul outil, votre souffle. Advenant le cas où une balle orange tombe, vous devrez recommencer. La personne gagnante sera celle qui fera tomber le plus de balles blanches sans faire tomber les oranges.

## Variantes

- ♦ Ajouter des balles blanches
- ♦ Donner moins de temps (30 secondes)
- ♦ Diminuer la grosseur de la table.

# Verres vs cartes

Une minute pour gagner

## But du jeu

Confectionner une tour à l'aide de verres et de cartes, puis enlever les cartes sans détruire la tour.



## Matériel requis

- ♦ 1 jeu de cartes;
- ♦ 4 verres de plastique rouges;
- ♦ 1 chronomètre.

# Déroulement du jeu

10

Sur une table, on retrouve trois cartes et quatre verres. En moins d'une minute, l'enfant doit placer un verre à l'envers, puis y ajouter une carte, puis un autre verre et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les objets soient en place. Une fois la tour complétée, l'enfant doit enlever la carte sous le verre le plus haut et ainsi de suite jusqu'à ce que les quatre verres soient empilés. Si la tour s'effondre, l'enfant peut recommencer.

## Variantes

Vous pouvez le faire en compétition avec deux équipes.

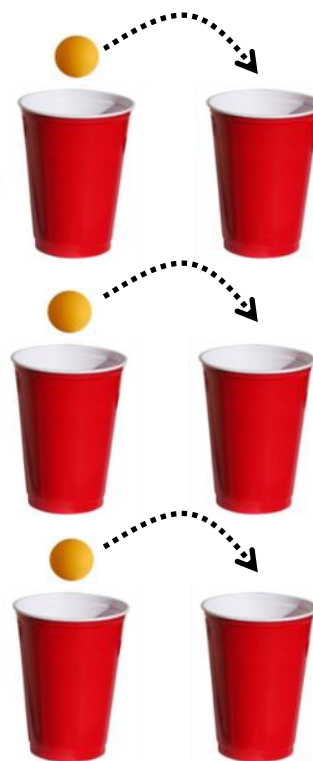
Vous pouvez augmenter le nombre de verres et de cartes.

# Suis la vague

Une minute pour gagner

## But du jeu

Souffler la balle dans le verre placé devant.



## Matériel requis

- ♦ 3 verres de plastiques rouges;
- ♦ 3 balles de tennis de table;
- ♦ 1 chronomètre.

# Déroulement du jeu

12

Sur une table, on place trois verres remplis d'eau avec une balle de ping-pong dans chacun. En face de chacun de ces verres, on dispose trois autres verres remplis d'eau. En moins d'une minute, l'enfant doit souffler sur la balle de ping-pong afin que celle-ci saute dans le verre devant lui. Si la balle tombe hors du verre, l'enfant peut recommencer. L'enfant qui réussit à mettre les trois balles dans les trois autres verres en moins de temps au chronomètre gagne.

## Variantes

Vous pouvez le faire style Course à relais avec deux équipes.

Vous pouvez augmenter le nombre de verres et de balles.

# Une minute pour ranger

Jeu de départ

Vous placez tout le matériel sur la couverture.

À l'aide du chronomètre, chaque enfant, à tour de rôle, devra prendre le matériel et le ranger dans le bac.

Attention! Le matériel doit être bien rangé et placé dans le BAC. L'animateur agit à titre de juge également.

L'enfant ayant le meilleur temps sera déclaré grand gagnant. Son nom se retrouvera sur la feuille de temps «Une minute pour ranger» (concours entre les municipalités participantes, prix remis par Loisir Sport Centre-du-Québec à la fin de l'été).

Avant d'inscrire son temps sur la feuille de temps, ce même enfant aura droit de tenter de battre son propre record une seconde fois.

Nous nous assurons ainsi que le bac soit bien rangé, car il ne faut pas oublier que le chronomètre s'arrête au moment où le juge décide que le matériel est bien placé dans le bac.

# Bougez c'est l'fun !

*Pour assurer le bon développement des enfants, il est important pour eux de faire de l'activité physique au moins 60 minutes par jour. Donnez leur le goût de bouger dans le plaisir, car un enfant actif à beaucoup plus de chance de devenir un adulte actif et en santé!*

## Nos partenaires :



# Que se cache-t-il là-dessous?

Jeu d'accueil

Placez votre matériel avant que les enfants arrivent. En leur absence, sous une couverture, étalez tout le matériel sur une table ou au sol. Essayez de ne pas mettre les mêmes objets côte à côte.

Une fois le matériel placé, accueillez les enfants. Les enfants auront 30 secondes pour mémoriser le plus d'objets possible lorsque l'animateur enlèvera la couverture dessus le matériel.

Après 30 secondes, l'animateur remet la couverture sur le matériel. Les enfants devront essayer de nommer le plus d'objets mémorisés.

Vous pouvez y aller sous forme de défis (ex.: vous devez mémoriser au moins 10 objets sous la couverture), en équipe (ex. : l'équipe qui mémorisera le plus d'objets sous la couverture) et même sous forme de revanche (ex. : vous aurez trois rondes et vous devrez trouver la totalité des objets cachés sous la couverture à la fin de la troisième ronde).