

Jeu du chat perché

Divisions I, II, III

Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts

Équipement : trois ou quatre pinces à linge pour chaque élève, dossards de trois couleurs différentes, « queues » avec des pinces, frites (flotteurs en styromousse), pièces de monnaie Beaucoup de ces jeux de « chat » peuvent se jouer à l'extérieur.

Le chat perché à la chaîne

1. Demandez aux élèves de se placer deux par deux et de se tenir debout dans l'aire de jeux. Les paires demeurent à leur place.
2. Sélectionnez un élève pour faire le « chat » et un autre qui sera le « chassé ». L'élève chassé peut s'échapper du chat en prenant « bras dessus bras dessous » un des partenaires des paires stationnaires avant d'être touché par le chat.
3. L'autre élève de la paire (celui qui n'est pas lié à l'élève chassé) devient le nouvel élève chassé.
4. Lorsqu'un élève est touché, les rôles sont inversés. Le nouveau chat doit donner à l'autre élève quelques secondes pour s'échapper. Une fois que les élèves comprennent le jeu, ajoutez un autre chat et un autre élève chassé.

Chasser le cheval

1. Choisissez un élève pour faire le « cheval » et donnez-lui 10 secondes pour courir n'importe où dans l'aire de jeux (plus l'aire est grande, mieux c'est).
2. Au signal, le reste de la classe chasse le cheval en galopant et tente de le toucher. Lorsque le cheval est touché, toute la classe retourne voir l'enseignant et le jeu recommence avec un nouveau cheval. Au besoin, variez le temps d'avance accordé au cheval. Réduisez l'aire dans laquelle le cheval peut galoper au besoin, pour faire participer un plus grand nombre possible d'élèves. Le fait de nommer plusieurs chevaux et de réduire l'aire de jeux permet à certains élèves de réussir à toucher un cheval.
3. Après le jeu, faites deux minutes d'étirements actifs, ex. : cercles avec les bras, rotation des chevilles ou balancement des jambes.

Jeu du chat perché avec des épingles à linge

1. Discutez avec les élèves des règles du jeu. Faites un remue-méninges sur des façons de faire participer tous les élèves à cette activité. (Par exemple, certains élèves pourraient allonger leur portée avec une frite légère.)
2. Remettez à chaque joueur trois ou quatre épingles à linge. Tous les élèves accrochent des épingles à leurs vêtements, dans le dos. Pour éviter des enchevêtrements, les élèves qui ont les cheveux longs doivent accrocher leurs épingles plus bas ou encore glisser leurs cheveux sous leur chemise ou leur blouse.

3. Au signal de départ, chaque élève tente d'enlever une épingle à la fois du dos des autres joueurs.
Quand un joueur enlève une épingle, il met un genou au sol et accroche cette épingle sur le devant de sa chemise ou de sa blouse. Ce joueur est en sécurité jusqu'au moment où il se lève et se met à courir de nouveau. Les épingles à linge accrochées sur le devant des chemises ou des blouses ne peuvent pas être enlevées.

Activité

Habiletés fondamentales
Application des habiletés fondamentales

Coopération

Communication
Esprit sportif
Leadership
Travail d'équipe
118 / Section 3 : Activités physiques L'activité physique quotidienne
©Alberta Education, Canada, 2007

4. Les élèves continuent à jouer jusqu'à ce que vous mettiez fin au jeu ou que toutes les épingles accrochées dans le dos des joueurs aient été enlevées.

Jeu de l'âne

1. Choisissez cinq élèves qui seront les « chasseurs » et remettez-leur des dossards verts. Les autres élèves prennent un dossard rouge ou bleu qu'ils rentrent sous leur ceinture, dans le dos, pour en faire une sorte de queue.
2. Les chasseurs se tiennent au centre de l'aire de jeux. Au signal de départ, tous les élèves se mettent à courir. Les « chasseurs » essaient de capturer la queue des autres élèves. Quand ils réussissent, ils déposent les queues au centre de l'aire de jeux et tentent d'en attraper d'autres.
3. Chaque élève qui perd sa queue doit marcher comme un crabe jusqu'au centre. Après avoir récupéré sa queue, il se remet à courir.

Pile ou face

1. Demandez aux élèves de se disperser dans l'aire de jeux en gardant une bonne distance entre eux.
Montrez-leur deux positions : une main sur la tête pour « face » et une main sur la hanche pour « pile ». Dites-leur de fermer les yeux. À votre commandement, ils doivent prendre l'une des deux positions.
2. Lancez en l'air une pièce de monnaie et dites « pile » ou « face ». Les élèves qui ont une main sur la tête doivent courir après ceux qui ont une main sur la hanche et vice-versa, selon le résultat du lancer de la pièce de monnaie.
3. Les élèves gardent une main sur la tête ou sur la hanche. Lorsqu'ils se font toucher, ils prennent l'autre position et rejoignent l'équipe des poursuivants.

Orteils aux talons

1. Choisissez deux ou trois élèves qui seront les « chats ». Ils doivent marcher un pied devant l'autre, les orteils sur les talons, et tenter de toucher les autres.
2. Les élèves poursuivis doivent sauter pour se mettre en sécurité.
3. Les élèves touchés deviennent les « chats » et doivent marcher un pied devant l'autre.
4. Après la partie, le groupe fait des étirements en se concentrant sur les mollets, les quadriceps et les muscles ischio-jambiers.

Suivre le leader

1. Demandez aux élèves de choisir un partenaire et de diriger, chacun leur tour, une variété de mouvements, comme courir, sauter, sautiller, galoper, ou sauter à cloche-pied, en changeant de direction, de vitesse et de trajectoire.
2. La personne qui mène chaque paire est le « chat » et elle essaie de toucher les leaders des autres paires. Lorsqu'une personne est touchée, elle et son partenaire doivent faire 10 sauts avec écart.
3. Les partenaires changent de place et le jeu se poursuit. La personne à l'arrière doit suivre le leader et peut aider à éviter de se faire toucher en tournant et en changeant de direction.

©Alberta Education; *L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE; 1re – 9e année Manuel d'appui*; Edmonton AB; 2007; <http://education.alberta.ca/media/637795/guide.pdf> (accessed October 2011) Reproduced with Permission; pp. 57, 68, 114-115