

Jeu Ultime Force 4



ACTIVITÉ JEU ULTIME FORCE 4



AMORCE		
Niveau	Préscolaire	
	1 ^{er} cycle	
	2 ^e cycle	
	3 ^e cycle	
	Tous	✓
Matériel	Ballon sauteur	✓
	Sangle d'équilibre	
	Tapis de yoga	
	Mini-step	✓
	Corde à sauter	✓
	Ballon	
	Spikeball	✓
	Foulard tubulaire	✓
	Système de son portatif	
	Échelle souple	✓
	Dé géant à pochettes	✓
	Sans matériel	
Endroit	Intérieur	✓
	Extérieur	
	Tous	
Durée	1 à 3 minutes	
	3 à 6 minutes	
	6 à 10 minutes (et +)	✓
	Tous	
Objectif	Musculaire	✓
	Flexibilité	
	Coordination	✓
	Équilibre	✓
	Cardiovasculaire	✓
	Tous	
Type	Calme	
	Énergique	✓
	Tous	
Pédagogique		
Autre matériel		

Objectif :

Chaque équipe doit faire le plus de tours de gymnase possible.

Mise en place :

- Organiser le gymnase en disposant autour de celui-ci

huit stations d'épreuves

- Une **station centrale** est aussi mise en place, elle peut être délimitée par la tente
- Diviser le groupe en quatre équipes
- Prévoir des dossards de quatre couleurs différentes, un pour chaque élève
- Prévoir huit foulards, ils feront office de témoins.

Nombre de joueurs :

Illimité

DÉROULEMENT

- Il y a huit élèves sur le parcours à la fois, donc deux par équipe. Pendant ce temps, les autres élèves sont rassemblés à la station centrale, et font tourner le dé à pochettes dans lequel se trouvent les exercices "jeu ultime Force 4".
- Les équipes de deux de chacune des équipes débutent le parcours à un des coins du gymnase. Une fois revenue au point de départ, l'équipe doit retourner au centre du gymnase et donner le témoin (*le foulard*) à deux autres membres de son équipe.

STATIONS PROPOSÉES :

Mini-step : deux minis-steps sont disposés parallèlement, avec suffisamment d'espace pour qu'un jeune puisse se tenir entre les deux. L'élève doit sauter sur les deux mini-steps en même temps, vingt fois.

Vérité ou conséquence : disposer à cette station le dé géant à pochettes et une corde à sauter. Dans le dé géant se trouvent les questions "Savais-tu que". La bonne réponse est sur une feuille, dissimulée derrière la première. Si la réponse donnée par l'élève est mauvaise, il doit faire l'exercice indiqué sur la feuille-réponse.

Échelle souple + ballon sauteur : disposer une échelle au sol, et l'élève doit la traverser une fois en ligne droite, une fois en zig-zag, sur le ballon sauteur. Les deux élèves d'une même équipe réalisent l'épreuve à tour de rôle.

Ballon sauteur : sur le ballon sauteur, l'élève doit réaliser une forme de triangle, une forme de carré et une forme de cercle. Du ruban adhésif coloré ou des cônes peuvent être apposés au sol pour guider l'élève.

Spikeball : la trampoline de spikeball est placée devant le cube géant. L'élève doit réussir trois lancers consécutifs.

Ballon : face à face, deux élèves traversent le gymnase en faisant des pas chassés ou croisés. Simultanément, ils doivent se lancer le ballon.

ACTIVITÉ JEU ULTIME FORCE 4

Suite...



À IMPRIMER : LES EXERCICES "JEU ULTIME FORCE 4"		
Niveau	Préscolaire	
	1 ^{er} cycle	
	2 ^e cycle	
	3 ^e cycle	
	Tous	✓
Matériel	Ballon sauteur	✓
	Sangle d'équilibre	
	Tapis de yoga	
	Mini-step	✓
	Corde à sauter	✓
	Ballon	
	Spikeball	✓
	Foulard tubulaire	✓
	Système de son portatif	
	Échelle souple	✓
	Dé géant à pochettes	✓
	Sans matériel	
Endroit	Intérieur	✓
	Extérieur	
	Tous	
Durée	1 à 3 minutes	
	3 à 6 minutes	
	6 à 10 minutes (et +)	✓
	Tous	
Objectif	Musculaire	✓
	Flexibilité	
	Coordination	✓
	Équilibre	✓
	Cardiovasculaire	✓
	Tous	
Type	Calme	
	Énergique	✓
	Tous	
Pédagogique		
Autre matériel		

La grenouille :

Fait cinq sauts de grenouille sur place, en tournant sur toi-même.

Saute-mouton

Forme une équipe avec ton voisin de gauche et traversez le gymnase en saute-mouton.

La planche :

Tout le monde se place en cercle et prends la position de la planche. Pendant ce temps, la personne qui a tourné le dé fait le tour du cercle, en courant. Une fois le tour terminé, cette personne reprend sa place et son voisin doit faire un tour de cercle à son tour. L'exercice se termine quand tout le monde a fait un tour de cercle.

La chaise :

En équipe de deux, faites la chaise, dos-à-dos. Si le groupe est impair, la dernière équipe comptera trois personnes. Après un enchaînement de cinq répétitions consécutives réussies, la première équipe à terminer peut tourner le dé.

Le miroir :

L'élève qui tourne le dé est chef d'orchestre. Il décide quel est le mouvement à faire pour une minute. Une fois la minute terminée, le chef d'orchestre décide qui est la prochaine personne à tourner le dé.

La libellule :

Tu dois faire 10 rotations des deux bras, sur une jambe, les yeux fermés. Si tu perds l'équilibre avec de compléter les 10 rotations, tu recommences!

À IMPRIMER : QUESTIONS ET RÉPONSES "JEU ULTIME FORCE 4"

QUEL EST LE PLUS PETIT OS DU CORPS HUMAIN ?

Réponse : l'étrier.

Mauvaise réponse : 6 sauts à la corde

À QUOI SERT LA TRANSPIRATION ?

Réponse : contrôler la température de ton corps.

Mauvaise réponse : 5 jumping jacks

VRAI OU FAUX : jouer dehors diminue les risques d'infection

Réponse : vrai

Mauvaise réponse : 8 sauts de grenouille

QUELLES SONT LES QUATRE FAMILLES DE GOÛT ?

Réponse : sucré, salé, amer, acide

Mauvaise réponse : 8 sauts à la corde

QUEL EST LE NOMBRE D'HEURES MAXIMAL À PASSER DEVANT UN ÉCRAN, CHAQUE JOUR ?

Réponse : 2

Mauvaise réponse : 12 sauts à la corde

COMBIEN D'ANNÉES PREND UNE BOUTEILLE DE PLASTIQUE AVANT DE SE DÉCOMPOSER ?

Réponse : 450 ans

Mauvaise réponse : 8 jumping jacks

Les exercices

Jeu Ultime Force 4 (*à imprimer*)





LA GRENOUILLE

Exercice
#1

LA GRENOUILLE:

Fait cinq sauts de
grenouille sur place,
en tournant sur
toi-même.



SAUTE-MOUTON

*Exercice
#2*

SAUTE-MOUTON:

Forme une équipe avec ton voisin de gauche et traversez le gymnase en saute-mouton.



LA PLANCHE:

Tout le monde se place en cercle et prends la position de la planche. Pendant ce temps, la personne qui a tourné le dé fait le tour du cercle, en courant. Une fois le tour terminé, cette personne reprend sa place et son voisin doit faire un tour de cercle à son tour. L'exercice se termine quand tout le monde a fait un tour de cercle.



LA CHAISE:

En équipe de deux, faites la chaise, dos-à-dos. Si le groupe est impair, la dernière équipe comptera trois personnes. Après un enchainement de cinq répétitions consécutives réussies, la première équipe à terminer peut tourner le dé.



LE MIROIR:

L'élève qui tourne le dé est chef d'orchestre. Il décide quel est le mouvement à faire pour une minute. Une fois la minute terminée, le chef d'orchestre décide qui est la prochaine personne à tourner le dé.



LA LIBELLULE:

Tu dois faire 10 rotations
des deux bras, sur une
jambe, les yeux fermés.
Si tu perds l'équilibre
avec de compléter
les 10 rotations,
tu recommences!

Questions et Réponses

Jeu Ultime Force 4 (*à imprimer*)





**QUEL EST LE
PLUS PETIT OS DU
CORPS HUMAIN ?**



BONNE RÉPONSE:
L'ÉTRIER

MAUVAISE RÉPONSE:
6 SAUTS
À LA CORDE



**À QUOI SERT LA
TRANSPIRATION?**



BONNE RÉPONSE:
CONTRÔLER LA
TEMPÉRATURE DE
TON CORPS

MAUVAISE RÉPONSE:
5 JUMPING JACKS



VRAI OU FAUX:
JOUER DEHORS
DIMINUE LES
RISQUES D'INFECTION



BONNE RÉPONSE:
VRAI

MAUVAISE RÉPONSE:
8 SAUTS
DE GRENOUILLE



**QUELLES SONT LES
QUATRE FAMILLES
DE GOÛT?**



BONNE RÉPONSE:
SUCRÉ, SALÉ,
AMER, ACIDE

MAUVAISE RÉPONSE:
8 SAUTS
À LA CORDE



**QUEL EST LE
NOMBRE D'HEURES
MAXIMAL À PASSER
DEVANT UN ÉCRAN,
CHAQUE JOUR?**



BONNE RÉPONSE:
DEUX HEURES

MAUVAISE RÉPONSE:
12 SAUTS
À LA CORDE



**COMBIEN D'ANNÉES
PREND UNE
BOUTEILLE DE
PLASTIQUE AVANT
DE SE DÉCOMPOSER?**



BONNE RÉPONSE:
450 ANS

MAUVAISE RÉPONSE:
8 JUMPING JACKS