

ACTIVITÉ BALLON-SAUEUR

Échelle
souple



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	✓
	Sans matériel	
	Tous	
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		✓
NOTES		
Autre Matériel		

Objectif:

Éliminer tous les joueurs de l'équipe adverse.

Mise en place:

- Préalablement au jeu, disposer les échelles au fond du terrain de chacune des équipes, devant les prisons.
- Diviser le groupe en deux équipes.

Nombre de joueurs:

Illimité

DÉROULEMENT

- L'objectif de chacune des équipes est d'éliminer le plus de joueurs de l'équipe adverse en les touchant avec le ballon.
- Quand un participant est touché et doit aller en prison, un camarade de son équipe peut aller à l'échelle et tenter de la traverser, en sautant à pieds joints dans chacun des carreaux, sans se faire toucher par un ballon lancé par l'équipe adverse. S'il réussit, il délivre son camarade de la prison.
- Si le participant est touché par un ballon de l'équipe adverse en tentant de traverser l'échelle, il ne doit pas aller en prison. Par contre, si un camarade est touché en tentant de faire le bouclier pendant qu'un autre traverse l'échelle, celui-ci doit aller en prison.