



Serpents et échelles actif

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 1** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **As-tu la bougeotte?** Elle consiste à jouer à Serpents et échelles et à réaliser les minidéfis actifs tout au long du jeu.



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

- Dés et pions (ou tout objet qui peut servir de pion, comme des boutons)
- Jeu Serpents et échelles actif (voir pages suivantes) à imprimer idéalement en format 11 x 17 po. Prévoyez un jeu pour 4 à 6 élèves.
- Montre, sablier ou horloge pour chronométrer la durée des défis.

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, les élèves auront travaillé la coopération pour réussir les défis.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance socioaffective

Serpents et échelles actif

Démarche

1. Divisez les élèves

- Répartissez les élèves à raison de 4 à 6 joueurs par planche de jeu. Pensez à jumeler des élèves plus âgés avec des plus jeunes afin que les premiers aident ces derniers à lire et à réaliser les minidéfis.
- Distribuez 1 dé par planche de jeu et 1 pion par élève.

2. Amusez-vous!

- À tour de rôle, les élèves lancent le dé et avancent leur pion d'autant de cases que le chiffre indiqué par le dé.
- Si le pion tombe sur une case où se trouve le bas d'une échelle, il grimpe son pion jusqu'en haut de l'échelle.
- Si le pion tombe sur une case où se trouve la queue d'un serpent, il descend son pion jusqu'à l'extrémité de sa tête.
- Si le pion tombe sur une case Défi Santé, l'élève doit faire le défi indiqué pour pouvoir jouer son prochain tour.

- Pour remporter la partie, il faut atteindre ou dépasser la case Gagnant!

ASTUCE : Vous pouvez prévoir un privilège pour les gagnants : choisir la prochaine activité, être le premier à pouvoir faire l'essai d'un nouveau jeu, devenir « aide-éducateur » pour le reste de la journée, etc.

3. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

SERPENTS ET ÉCHELLES ACTIF

Tu as besoin d'un pion par personne et d'un dé pour le groupe. (Tu peux prendre, par exemple, des boutons ou des pièces de monnaie.)

COMMENT JOUER :

- À tour de rôle, on lance le dé et on avance notre pion d'autant de cases que le chiffre indiqué par le dé.
- Si notre pion tombe sur une case où se trouve le bas d'une échelle, on le fait grimper jusqu'en haut de l'échelle.
- Si notre pion tombe sur une case où se trouve la queue d'un serpent, on le fait descendre jusqu'à l'extrémité de sa tête.
- Si notre pion tombe sur une case *Défi Santé*, il faut faire le défi indiqué pour pouvoir jouer notre prochain tour.
- Pour remporter la partie, il faut atteindre ou dépasser la case Gagnant!

ACTIVE SNAKES AND LADDERS

You need one playing piece per person (for example, you can use buttons or coins) and one dice.

HOW TO PLAY:

- One after the other, players throw the dice and move the same number of squares as the number on the dice.
- If you land on a square containing the bottom of a ladder, you climb to the top of the ladder.
- If you land on a square containing the tail of a snake, you go down to the end of its head.
- If you land on a *Health Challenge* square, you have to complete the challenge before you get another turn.
- To win, you have to reach or go past the "Winner!" square.

25 **26** **27** **28** **29**

24 **23** **22** **21** **20** **19**

13 **14** **15** **16** **17** **18**

12 **11** **10** **9** **8** **7**

4 **5** **6**

1 DÉPART START

GAGNANT! WINNER!

Fais 5 pompes.
28
Do 5 push-ups.

Couché sur le dos et les jambes en l'air, pédale pendant 30 secondes.
24
Pedal during 30 seconds while lying on your back with your legs in the air.

Deviens « dur comme un spaghetti pas cuit », puis « mou comme un spaghetti cuit ». Refais-le 3 fois.
15
Make your whole body "as hard as raw spaghetti" then make it "as soft as cooked spaghetti". Do this 3 times.

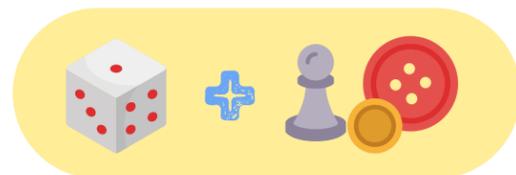
Fais 10 sauts sur une seule jambe.
12
Hop 10 times on one leg.

Fais 3 fois le tour de la pièce en joggant.
9
Jog 3 times around the room.

Danse jusqu'à ton prochain tour.
18
Dance until your next turn.

Fais comme si tu patinais pendant 30 secondes.
6
Pretend you are skating during 30 seconds.

Traverse la pièce aller-retour en marchant à reculons.
3
Walk backwards to the end of the room and back.



Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

SERPENTS ET ÉCHELLES ACTIF

Tu as besoin d'un pion par personne et d'un dé pour le groupe. (Tu peux prendre, par exemple, des boutons ou des pièces de monnaie.)

COMMENT JOUER :

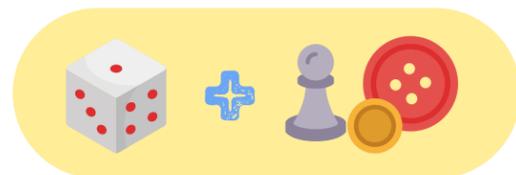
- À tour de rôle, on lance le dé et on avance notre pion d'autant de cases que le chiffre indiqué par le dé.
- Si notre pion tombe sur une case où se trouve le bas d'une échelle, on le fait grimper jusqu'en haut de l'échelle.
- Si notre pion tombe sur une case où se trouve la queue d'un serpent, on le fait descendre jusqu'à l'extrémité de sa tête.
- Si notre pion tombe sur une case *Défi Santé*, il faut faire le défi indiqué pour pouvoir jouer notre prochain tour.
- Pour remporter la partie, il faut atteindre ou dépasser la case Gagnant!

ACTIVE SNAKES AND LADDERS

You need one playing piece per person (for example, you can use buttons or coins) and one dice.

HOW TO PLAY:

- One after the other, players throw the dice and move the same number of squares as the number on the dice.
- If you land on a square containing the bottom of a ladder, you climb to the top of the ladder.
- If you land on a square containing the tail of a snake, you go down to the end of its head.
- If you land on a *Health Challenge* square, you have to complete the challenge before you get another turn.
- To win, you have to reach or go past the "Winner!" square.



1
DÉPART
START

2

Traverse la pièce aller-retour en marchant à reculons.

3

Walk backwards to the end of the room and back.

4



5



Fais comme si tu patinais pendant 30 secondes.

6

Pretend you are skating during 30 seconds.

7

Fais 3 fois le tour de la pièce en joggant.

9

Jog 3 times around the room.

8

14

Deviens « dur comme un spaghetti pas cuit », puis « mou comme un spaghetti cuit ». Refais-le 3 fois.

15

Make your whole body "as hard as raw spaghetti" then make it "as soft as cooked spaghetti". Do this 3 times.

16



Danse jusqu'à ton prochain tour.

18

Dance until your next turn.

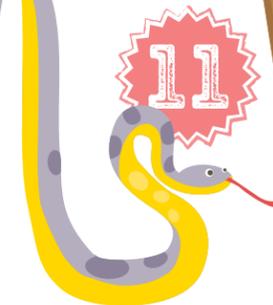
13

Fais 10 sauts sur une seule jambe.

12

Hop 10 times on one leg.

11



10



25



Couché sur le dos et les jambes en l'air, pédale pendant 30 secondes.

24

Pedal during 30 seconds while lying on your back with your legs in the air.

23

27



Fais 5 pompes.

28

Do 5 push-ups.

29

GAGNANT!
WINNER!



19

