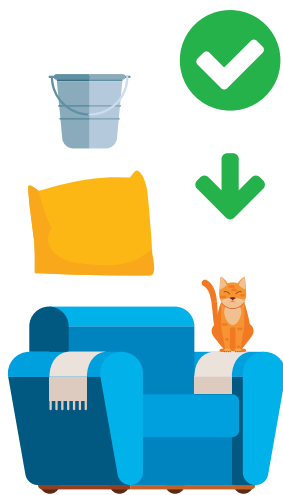
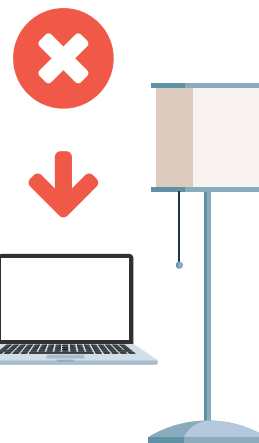


# Les jeux avec chaussettes d'Actif pour la vie



## 1. PRÉPAREZ L'AIRE DE JEU

Enlevez tous les objets fragiles comme les lampes, les appareils électroniques, les vases, etc. L'aire de jeu peut être une chambre, un salon ou toute pièce offrant assez d'espace pour lancer, attraper ou botter un ballon ou utiliser un bâton. Des coussins, des chaises, le sofa et des boîtes peuvent servir de buts ou de cibles pour certains jeux.



## 2. FORMEZ UNE BALLE AVEC DES CHAUSSETTES

Pliez deux chaussettes pour former une balle. Pour faire une plus grosse balle, utilisez-en 3 ou 4 paires ou encore des chaussettes pour adultes plus épaisses.



### SOCCER

**Un joueur :** Exercez-vous à tirer vers le « but » de votre choix : le sofa du salon, une porte ouverte ou un panier à lessive placé sur le côté.

**Deux joueurs ou plus :** Jouez un match à un contre un ou à deux contre deux (utilisez le sofa, le cadre de porte ou autre objet comme but).



### LANCER ET ATTRAPER

Tenez-vous à trois ou cinq mètres de distance et lancez-vous la balle.

Commencez par des lancers par en dessous lents.

À mesure que les joueurs amélioreront leur technique, lancez la balle plus vite, lancez-la par-dessus ou tentez même des lancers spéciaux (par exemple, derrière le dos, entre les jambes ou derrière la tête).

## 3. AU JEU!

### BASKETBALL

**Un joueur :** Lancer le ballon dans un panier à lessive, une petite boîte en carton ou un autre contenant dont l'ouverture est vers le haut.

**Deux joueurs ou plus :** Vous pouvez aussi vous affronter à un contre un ou à deux contre deux. Chacun leur tour, les participants lancent la balle depuis diverses distances. Il est interdit de bloquer les lancers.



### BALLON CHASSEUR

Formez de deux à trois balles par personne.

Les joueurs peuvent ramasser les balles de leurs opposants et les lancer à leur tour.

Les joueurs peuvent seulement lancer des balles depuis leur « base » (sofa, lit ou autre endroit désigné).

Si vous êtes touché, vous n'êtes pas éliminé; continuez de jouer.

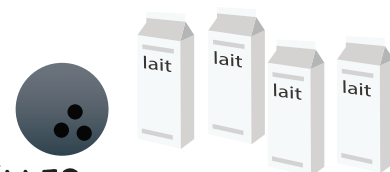


### QUILLES

Disposez six cartons de lait ou bouteilles de plastique vides, en guise de quilles.

**Un joueur :** Un enfant peut y jouer seul si un parent lui a montré à placer les quilles.

**Deux joueurs ou plus :** Vous pouvez aussi faire une compétition à plusieurs.



### BASEBALL

En guise de bâton de baseball, utilisez un rouleau de carton, un rouleau de papier journal fixé avec du papier collant ou un tuyau d'aspirateur en plastique.

Chaque joueur lance la balle et la frappe à tour de rôle.

S'il y a plus de deux joueurs, les autres peuvent se placer dans le « champ » afin d'attraper la balle une fois frappée.

Après 10 frappes, changez de batteur.