

J'évite le tabac et le cannabis!



Argent des cigarettes

Comment? Former deux équipes qui se positionnent chacune dans un coin du terrain de jeu. Un dépôt (caisse ou cercle de cordes) se trouve au centre du terrain et comprend une centaine d'objets qu'il faut aller chercher. Le meneur du jeu dispose des cartes sur le sol autour de ce dépôt. Au signal de départ, les coureurs se dirigent vers le dépôt, prennent un objet et retournent une carte. Si la carte est rouge, le joueur peut apporter l'objet au coin où est son équipe. Par contre, s'il a retourné une carte noire, il doit remettre l'objet dans le dépôt. Deux joueurs par équipe sont toujours en route en même temps. Chaque objet rapporte un point. Quelle équipe obtient le plus de points en quatre minutes?

Matériel: 1 piquet par équipe, des cartes, beaucoup d'objets (différentes balles, des bracelets, des chapeaux, etc.), 1 carton, 1 pneu ou quelque chose de similaire pour le dépôt.



Convoi exceptionnel

Comment? Un parcours de slalom irrégulier est tracé (longueur d'env. 30 m; nombre de piquets de slalom = nombre de joueurs d'une équipe). Deux équipes sont formées. Les joueurs d'une équipe se dirigent chacun vers un piquet de slalom. Ils se placent ensuite à environ 3 m du piquet. L'autre équipe effectue le slalom. Après le signal de départ, le premier coureur se dirige vers le premier piquet de slalom, adresse une passe à un «adversaire» posté à cet endroit, et reçoit immédiatement la balle en retour. Lorsqu'il a terminé, le deuxième joueur peut prendre le départ, etc. Avant le départ, des «fumeurs» sont désignés avec des cartes de jeu. Ceux-ci ne doivent pas transporter une balle légère, mais un ballon lourd. Quelle équipe effectue le slalom le plus rapidement?

Matériel: 1 ballon par joueur (d'une équipe), 10 à 15 piquets.



Jambe de fumeur

Comment? Préparer un parcours en zigzag avec dix à quinze tronçons de longueur différente. Cinq cartes sont disposées à la fin de chaque tronçon (dos vers le haut, deux à trois cartes rouges et deux à trois cartes noires). Répartir les différents concurrents équitablement entre les piquets. Chacun effectue le parcours et retourne une carte avant chaque tronçon. Si la carte est rouge, il peut continuer à courir «normalement», si elle est noire, il doit effectuer le tronçon suivant sur une jambe. Il est bien entendu possible de dépasser ses concurrents. Le premier coureur qui termine trois tours complets a gagné.

Matériel: cônes de marquage, cartes.



Atchoum

Comment? Délimiter un circuit sur une distance d'environ 50 m et le diviser en plaçant des balises tous les 10 m. Répartir des groupes de deux aux cinq balises. Les premiers coureurs de chaque groupe démarrent depuis leur piquet respectif et passent le relais à leur partenaire après avoir effectué un tour complet. Chaque groupe doit effectuer le circuit quatre fois (deux fois par coureur). Chaque coureur reçoit deux mouchoirs. Pour le premier tour, les coureurs doivent tenir le mouchoir plié devant la bouche. Ensuite, le partenaire entame le tour suivant en ayant son mouchoir déplié totalement sur la poitrine. Pendant la course, les coureurs ne peuvent pas toucher les mouchoirs avec la main (uniquement au moment du changement). Après chaque tour, les rôles sont inversés, etc. Quel groupe termine les quatre tours en premier?

Matériel: 2 mouchoirs en papier par joueur, 5 cônes de marquage.

Entraînement

Comment? Former deux équipes pour une estafette-navette. Désigner deux à cinq «fumeurs» par équipe (par tirage au sort ou en fonction des couleurs de maillot). Veiller à ce qu'il y ait un nombre inégal de «fumeurs» dans les deux équipes. Tandis que les non-fumeurs peuvent effectuer le parcours sans détour, les «fumeurs» doivent à chaque fois faire une boucle supplémentaire à mi-parcours. Le parcours fait environ 20 m. Au milieu, une boucle supplémentaire d'environ 5 m est balisée pour les «fumeurs» à l'aide de deux piquets. Dans quelle équipe tous les compétiteurs sont-ils à nouveau à leur place de départ en premier?

Matériel: 8 piquets ou cônes de marquage.

Visite du médecin

Comment? Disposer quatre cônes de marquage au centre du terrain, à une distance d'un mètre, de façon à former un carré. Une équipe se place des deux côtés à une distance de 15 m (pour les grandes équipes des quatre côtés). Tous les joueurs de l'une des équipes (équipe des «fumeurs») reçoivent un masque de protection (masque de médecin). Au signal de départ, les deux premiers joueurs de chaque équipe se lancent dans le sens des aiguilles d'une montre, font le tour des cônes de marquage au centre et reviennent à leur point de départ. L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont effectué trois fois le circuit en premier.

Matériel: 6 à 8 piquets ou cônes de marquage, env. 5 masques de médecin (ou masques contre la grippe aviaire ou 3 serviettes en papier attachées ensemble).

Handball – Argent des cigarettes

Comment? En fonction du nombre de joueurs, deux à quatre équipes sont formées et se positionnent chacune dans un coin du terrain de jeu. Un dépôt (caisse, pneu ou cercle de cordes) se trouve au centre du terrain et comprend une centaine d'objets qu'il faut aller chercher. Le meneur du jeu dispose des cartes sur le sol autour de ce dépôt (dos vers le haut). Au signal de départ, les joueurs s'élancent vers le dépôt en faisant rebondir une balle de handball, prennent un objet et retournent une carte. Ce faisant, le joueur ne doit pas arrêter de faire rebondir la balle. Fin de l'exercice identique au jeu «Argent des cigarettes» (voir en haut de la page 10).

Matériel: 1 piquet par équipe, des cartes, beaucoup d'objets (différentes balles, des bracelets, des chapeaux, etc.), 1 boîte en carton, 1 pneu ou quelque chose de similaire pour le dépôt.

Réflexion

► Réunir tout le groupe. Echanger les expériences. Désigner éventuellement le vainqueur. Le fumeur doit faire davantage d'efforts pour obtenir le même résultat.

Questions

- Qu'est-ce que cela signifie pour un sportif d'être toujours handicapé?
- Quand était-ce amusant d'être un fumeur? Pourquoi ne l'était-ce pas?
- Pourquoi l'équipe comprenant plus de fumeurs était-elle désavantagée?
- Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

- Les fumeurs se font du tort à eux-mêmes ainsi qu'à leur équipe.
- Avec une capacité respiratoire réduite, il est plus difficile de réaliser de bonnes performances sportives.
- Fumer peut engendrer de graves dommages.
- Le sport et le tabac ne font pas bon ménage.