



Les Bans



Que veut dire Ban

La définition du petit Larousse : Applaudissement Rythmés en l'honneur de quelqu'un.

Règle pour bien réussir un Ban :

-  Avoir un meneur de jeu qui le connaît bien.
-  L'apprendre phrase par phrase.
-  Ne pas avoir peur de le transformer à sa guise.
-  La personne ce tien généralement au milieu de la place.

La mouche

BIZ, BIZ, (on fait le son et on suit la mouche des yeux)

On claque des mains (pour faire comme si on l'écrasait avec nos mains).

La fusée

Le meneur : 5-4-3-2-1-0 (debout, descendre, s'accroupir)(en silence)

PSSShhhh : tous ensemble

BOUM : tous ensemble (en sautant)

Le ban du banc

1 patte, 2 pattes, 3 pattes, 4 pattes, on fait le geste pour placer les 4 pattes.

1 clou, 2 clous, 3 clous, 4 clous, on fait le geste pour clouer les 4 clous.

1 planche, on fait le geste de placer une planche.

Un banc, (crier).

Gérard

J'ai rare, j'ai rare, j'ai rarement vu ça.

Meilleur

Ils sont laid, ils sont laid, **ILS SONT LES MEILLEURS.**

Le ban du mort

Meneur : il est mort

On répond : il est mort

Ensemble en riant : il est mort de rire !!!!!

Le ban du poumon

J'ai un poumon faible, faible, faible, (doucelement)

Mais l'autre par exemple **HOURRA!!!!!!**

DES PETITS BANS

 97, 98,99..... SENSATIONNEL !

 C'EST MER, C'EST MER, C'EST MERVEILLEUX !

 C'EST ÉPA, C'EST ÉPA, C'EST ÉPATANT !

 C'EST FOR, C'EST FOR, C'EST FORMIDABLE !

 C'EST MA, C'EST MA, C'EST MAGNIFIQUE !

 C'EST TATA, TATA, C'EST TALENTUEUX !

 C'EST FOU, C'EST FOU, C'EST FOUDROYANT !

 IL EST VACHE (BIS). IL EST VACHEMENT BON

 TRIONS, TRIONS, TRIOMPHANT

Le ban de la femme

C'est une femme, c'est une femme, c'est une fameuse
Il lui faut un homme, il lui faut un homme, il lui faut un hommage !!!!

Le ban du formidable

One midable
Two midable
Three midable
FORMIDABLE (CRIANT)

Le ban du bravo

Donnez –moi un B (tous répondent B)
Donnez-moi un R (tous répondent R)
Donnez-moi un A (tous répondent A)
Donnez-moi un V (tous répondent V)
Donnez-moi un O (tous répondent O)
Qu'est ce que ça fait **Bravo, bravo, bravo,**

Le ban du bravo version 2

C'est un B, un R, un A,
C'est un V avec un O
Rassemblez toutes ces lettres
Vous y trouverez BRAVO, BRAVO, BRAVO.

Le ban du bravo version 3

Chacun à tour de rôle chante une lettre
B,R,A,V,O
Tous ensemble
BRAVO

Le ban scout

Le meneur : Et nous pensions bien que ces gens là ne savaient rien faire. Et voilà qu'il va falloir leur faire un ban !!!!!!!

(Doit être crié) **et la foule en délire s'écria !!**

(Doit être murmuré) Hourra, hourra, hourra.

(Doit être murmuré) et la foule en délire s'écria !!!!

(Doit être crié) **HOURRA, HOURRA, HOURRA.**

Le ban de l'amour

La la la la la la la ...

(Lentement les mains montent au-dessus de la tête en tournant les poignets
On frappe les mains ensemble de chaque côté de la tête en suivant le rythme)

La la la la la la la ...

(Même chose)

(en gardant les mains au-dessus de la tête sans aucun son , on garde le même rythme en se frappant dans les mains. Mais pour terminer on envois un bec de la bouche vers les autres avec nos mains)

Le ban du melon

On prend un melon (bis)

On coupe une tranche de melon (bis)

On prend une bouchée de melon (bis)

On prend une autre bouchée de melon (bis)

On prend une grosse bouchée de melon (bis)

On finit le melon (bis)

On jette les pépins (en faisant semblant de les cracher)

Une bonne main d'applaudissement (1)

Ça mérite une bonne main d'applaudissement
(alors tout le monde tape **UNE SEUL** fois dans leurs mains).

Une bonne main d'applaudissement (2)

Ça mérite une bonne main d'applaudissement
(main droite, on fait comme si on applaudissait mais on ne frappe pas son
autre main)
Une autre main d'applaudissement
(main gauche, on fait la même chose).

Une bonne main d'applaudissement (3)

En rond et à tour de rôle, chaque participant frappe dans la main de son
copain de gauche et lorsque vous arrivez au dernier, tout le monde applaudit
en criant bravo, félicitation !!!!! ou merci.

Le ban du merci

C'est un M, un E, un R,
C'est un C, avec un I
Rassemblez toutes ces lettres
Vous y trouverez **MERCI, MERCI, MERCI.**

Le ban du trésor

Crouche, crouche, crouche, (on mime avec une pelle en creusant)
Dingggggg (la pelle frappe un objet)
Ohhhhhh (on se penche et on ouvre le coffre)
Merveilleux (on prend le trésor et le montre à tous)

Le ban du train

Meneur : tout le monde à bord

Tous : tout l'monde à bord.

Meneur : (coup de sifflet) puis en imitant le train

Tous : j'fiche le camp, j'fiche le camp.

Meneur : voici la côte

Tous : j'fais c'que peux, j'fais c'que je peux.

Meneur : voici le plateau

Tous : j'r'fiche le camp, j'r'fiche le camp.

Meneur : voici la descente

Tous : si tu tombe, tu tues, si tu tombe, tu tues.

Meneur : voici la gare ! lâchez les vapeur !

Tous : psssssh

Meneur : terminus.

Le ban de l'orage

Le meneur partage le groupe en 4 section :

 Le vent ou ou ouuuuuuu avec un balancement de corps.

 Le tonnerre badaboum en faisant des gestes avec les bras à l'horizontale.

 Les éclairs en faisant des gestes avec les bras à la verticale.

 La pluie douce on frotte les mains ensemble la pluie forte on tape sur les genoux.

Le meneur imagine un scénario et fait intervenir les groupes comme il le veut.

Pour terminer il crie **RENTRONS VITE À LA MAISON.**

Et là tout le groupe frappe des pieds sur place au pas de course.

Le ban du pop corn

À tour de rôle en se baissant on dit : **POP**
Quand tout le monde est accroupi, on crie tous ensemble.
Popppppp CORN !!!! en sautant

Le ban de la bombe version 1

À tour de rôle on touche son voisin en faisant semblant d'allumer une
mèche avec le bruit. **PICHHHH**
Quand ça fait le tour tous ensemble on crie **BOUM.**

Le ban de la bombe version 2

1-2-3-4-5 pishhhh doigt en haut
1-2-3-4-5 pishhhh doigt en bas
1-2-3-4-5 pishhhh doigt à droite
1-2-3-4-5 pishhhh doigt à gauche
1-2-3-4-5 pishhhh (4fois) doigt en haut, doigt en bas, doigt à droite, doigt
à gauche , **BOUM**

Le ban de la bombe version 3

On fait pishhh en tournant sur soi-même, 1 bras et un doigt pointant par en
avant. On accélère, on monte le ton et **BOUM.**

Le ban de la flute

Le plus grand prend le plus petit sur ses épaules et ils imiteront qui montera
et descendra au son de la flute jouée par les autres membres du groupe.

Le ban du spaghetti

Spaghetti long, long, long, (on montre un long spaghetti avec nos mains)
Spaghetti court, court, court, (on montre un spaghetti court avec nos mains)
Spaghetti long
Spaghetti court
Spaghetti bon, bon, bon (on se frotte la bédaine)

Le ban du crocodile

Les mains devant soi à l'horizontale font mine de bouche
Bébé crocodile (on ouvre un peu les mains)
Maman crocodile (on ouvre un peu plus les mains)
Papa crocodile (on ouvre encore plus les mains)
Bébé, maman, papa crocodile mange se bon repas (on applaudit)

Le ban du fantastique

(on fait comme un laveur de vitre)
Psch, psch, psch,
Koui, kouï, kouï,
On admire sont travail
Et on cri **Fantastique.**

Le ban du tic-tac

Chacun à tour de rôle se penche en petit bonhomme tant que tout le monde ne fait pas le même mouvement et dit : tic tac

Rendu au dernier tout le monde cri **BOUM** en sautant.

Laurel et Hardy

On se place un devant l'autre et on monte et descend en alternant

C'est moi Laurel
C'est moi Hardy
C'est moi le gros
C'est moi le petit
C'est moi Laurel
C'est moi Hardy
Et nous sommes de bons amis (en se prenant par la taille)

Laurel et Hardy version 2

On se place un devant l'autre et on monte et descend en alternant

C'est moi Laurel
C'est moi Hardy
C'est moi le gros
C'est moi le petit
C'est moi Laurel
C'est moi Hardy
Et nous vous disons Merci
Et les 2 se colle la tête pour finir.

Le ban de l'amour version 2

1-2-3-4-5 HUM (en passant la main droite sur son corps)
1-2-3-4-5 HUM (en passant la main gauche sur son corps)
1-2-3-4-5 HUM (en passant les 2 mains sur son corps)
Et on lance des becs à la volée.

Les 4 as

Séparer le groupe en 4 (cœur, carreau, trèfle, pique)
Le meneur pointe un groupe
Qui crie sont nom
Et tous ensemble on crient 4 as.

Le ban du 7-up

One...up, two...up, three...up, four...up, five...up, six...up
En criant **SEVEN-UP**
On boit glou glou glou glou
On se frotte la bédaine **AHHHH !!!!!**

Le banc de la pluie

Pluie douce : on frappe 2 doigts ensemble
Pluie moyenne : on frappe 4 doigts ensemble
Pluie forte : on frappe 6 doigts ensemble
Un orage : on frappe 8 doigts ensemble
Un déluge : on applaudit.

Le ban du pingouin

Un pingouin, ça marche les pieds en V (placer les pieds en V et dansdiner sur place)
Les bras de chaque coté (se raidir les bras de chaque coté du corps)
La tête baissée (baisser la tête)
1-2-3 1-2-3 (on avance et recule en se dandinant)
On le dit 3 fois de plus en plus fort.

Le ban du Garfield

On se place à 4 pattes les fesses sur les talons
Un garfield sa marche la queue en l'air (lever les fesses)
Les yeux tout grand ouvert (on lève la tête et on ouvre grand les yeux)
Le nez par terre (on baisse la tête)
1-2-3 1-2-3 on avance et on recule les mains
On le dit 3 fois de plus en plus fort.

C'est bien correct

À tour de rôle avec une mimique et un ton différent on dit : c'est bien correct
À la fin tout le monde crie **c'tait bien correct.**

Ban des jours de la semaine

L'un dit à l'autre
Mardi que tu es maigre
Le maigre dit
Je dis
Que mon ventre dit
Que ça me dit de manger
Ben y dit mange.

Ban du phoque :

Se coucher à plat ventre, relever les mollets et croiser les chevilles pour imiter la queue du phoque, plier les bras pour placer les mains sous les épaules pour imiter les nageoires du phoque et imiter joyeusement le cri du phoque.

ban de la vache :

Tout le monde se met à quatre pattes. Une personne dit mееeuuh. Les autres répondent : mееeuuh. La personne qui mène le fait 3 fois de suite. À la fin la personne qui mène dit : "mееeeuuurveilleux". (Les vaches doivent faire aller leur tête de droite à gauche à chaque "mееeu"). C'est la façon de dire merveilleux.

Ban de la poule :

Tout le monde est en cercle et sont placés 2 par deux, en se faisant face. Tout le monde met leur mains à la taille et agitent les coudes pour battre des ailes comme un poulet. La première "poule" dit en agitant ses ailes : "j'suis pas capab'de pondre, j'suis pas capab'de pondre." Son partenaire lui répond en agitant ses ailes : "essaye encore, essaye encore". Puis le couple suivant échange les mêmes répliques, et ainsi de suite tout le tour du cercle. Lorsque le dernier couple a dit les paroles, tout le monde crie ensemble "Cocorico!"

La truite

Un animateur debout au milieu et avec un bras tendu devant lui. Avec sa main libre, il s'approche main à plat, à l'horizontale, du bras tendu (entre le coude et l'avant-bras), tel un poisson (une truite...) qui nagerait, le bras tendu représentant la surface de l'eau ou un obstacle quelconque...Au moment où la main passe à hauteur du bras, elle passe au-dessus ou en -dessous. Si c'est en-dessous, l'assemblée claque de la langue et si c'est au-dessus, elle frappe dans les mains (une fois!).Evidemment, ce qui est marrant, c'est de les induire en erreur en faisant croire qu'on va passer d'un côté pour finalement, brusquement bifurquer de l'autre et on entend ceux qui frappent dans les mains quand ils se gourent (dans un des 2 cas...). La fin du ban consiste à passer de nombreuses fois consécutives et rapprochées au-dessus de manière à ce que tout le monde applaudisse... (Rem: durant le ban, la fréquence des passages de la truite à hauteur de l'obstacle peut varier: pause, puis très vite 2x la langue et une x les mains, puis un peu après la langue, puis le poisson qui tourne sans passer à hauteur de l'obstacle, etc).

Le ban du bacon

1 meneur et les autres font le bacon dans la poêle.

On place le bacon dans la poêle, le feu est faible , le bacon frétille dans la poêle. On le retourne de temps en temps tout en augmentant le feu. Ce qui fait augmenter le frétillement du bacon jusqu'à qu'il soit recroquevillé et bien cuit.

Le ban de la brosse à dent

On se lève le matin donc tout le monde fait une face de mauvaise humeur. On va dans la salle de bain et on se regarde dans le miroir. On prend sa brosse à dent, on place dessus de la pâte à dent et on se brosse les dents et plus on brosse plus on fait un beau sourire. Puis on cri **que je suis de bonne humeur.** Créé par Chil 06-03-16

Le ban du cheval

Paroles et (gestes) :

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit une goutte d'eau (frapper une main avec un doigt)

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit deux gouttes d'eau (frapper deux fois une main avec deux doigts)

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit trois gouttes d'eau (frapper trois fois une main avec trois doigts)

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit quatre gouttes d'eau (frapper quatre fois une main avec quatre doigts)

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit cinq gouttes d'eau (applaudir)

Ban du feu d'artifice

Le meneur fait " un, deux, trois, quatre, cinq, pschhhh " (en faisant pschhh, il ferme le poing avec le pouce levé et fait avec la main un mouvement vers le haut) ; puis il recommence " un, deux, trois, quatre, cinq, pschhh " mais cette fois-ci au lieu d'envoyer son pouce vers le haut il l'envoie vers le bas ; il recommence une troisième fois, avec le pouce vers la droite ; puis une quatrième avec le pouce vers la gauche ; à la cinquième fois, il fait " un, deux, trois, quatre, cinq, pschhh, pschhh, pschhh, pschhh " et envoie son pouce un coup vers le haut (premier pschhh), un coup vers le bas (deuxième pschh), un coup vers la droite (troisième pschh), un coup vers la gauche (quatrième pschh). Une fois que les participants ont compris, on le fait tous ensemble.

Le ban des d'insultes

Il est con...

Il est con...

Il est compétent

C'est un tata...

C'est un tata...

C'est un talentueux

Ils sont laids...

Ils sont laids...

Ils sont les meilleurs

Le ban de la moto

Les jeunes sont en cercle. Chacun à son tour, chaque jeune fait le son et les gestes pour démarrer une moto, puis fait le tour de son voisin et revient ensuite à sa place.

Ban de l'exposition

Séparer la gang en 3 groupes.

1. hom pa pa (1 fois aigue, 1 fois grave)
2. tam tam tam tam air : le temps du muguet
3. tout le monde ensemble ça fait une belle foire.

Ban du modèle

Le meneur : j'ai un mal (en se tenant la tête)

Tous : nous avons des maux

Tous : nous avons un (des) modèle (s).

Ban de la gomme ballounne

Je prends une gomme ballounne

Je mâche la gomme ballounne

Et je souffle, souffle, souffle, **POW**

Je reprends une gomme ballounne

- plus la mâchée est grosse, plus il est difficile de parler et plus que la ballounne est grosse.
- À la fin il est impossible de parler.

On est content

On est

On est pas

On est pas mal

On est pas mal con

On est pas mal content.

Le ban de la grenouille

Le groupe est divisé en 3
Les voix doivent être grave.

- 1^{ier} : Quiens ben ta rame, quiens ben ta rame... (répéter au même rythme)
2^{ième} : Le roi boit quoi, le roi boit quoi
3^{ième} : Du cognac, du cognac.....

Durée maximum : 30 secondes

Boum t'chi ka boum

Boum t'chi ka boum (faire répéter)
Boum t'chi ka boum
Boum t'chi ka boum, boum,boum

Scie mécanique

On tire sur la corde 1 fois, 2 fois (bruit de crinquage)
Puis le moteur démarre (bruit de moteur)
On coupe l'arbre
Timber (crier)
L'arbre tombe à terre **BOUM.**

Ban de la cornemuse

On sépare en 3 groupes

1. oyé, oyé, oyé, (en se frappant la gorge)
2. schrum, schrum, schrum,
3. rin, rin, rin, en se pincant le nez.

Il est important d'avoir un chef d'orchestre.

Ban de baden Powell

Tous : baden, Baden, Baden (on se frotte la bédaine)

Pow ! (on tire un coup de fusil)

Well ! (on fait le mort)

Il (elle) dit quoi

Il dit quoi ?

Il dit wow (bis)

Il dit wow, wow, wow (bis)

Il dit wow (bis)

Il dit wow, wow, wow,

Ban du O vénérabilibarbapucinatorum

À genou, à chaque syllabe, on fait un grand salut en avant.

O (bis)

Ové (bis)

Ovéné (bis)

Ovénéra (bis).....

Ban du poisson

Le meneur donne l'impression que sa main est un poisson. Il explique alors que chaque fois que le poisson sort de l'eau (son autre bras replié forme un lac) les participants doivent frapper les mains.

Babord-tribord

On divise les joueurs en deux équipes : Bâbord et Tribord.

L'équipe Bâbord commence à parler, en scandant bien :

" c'est bâbord, bâbord, bâbord ... C'est Bâbord qui crie le plus fort !

Tribord continue en parlant un peu plus fort

" C'est tribord, tribord, tribord... C'est tribord qui crie le plus fort !

ensuite Bâbord reprend encore plus fort :

" c'est bâbord, bâbord, bâbord ... C'est Bâbord qui crie le plus fort ! "

et ainsi de suite jusqu'à ce que les deux équipes crient le plus fort possible.

Puis Bâbord reprend en parlant plus doucement :

" c'est bâbord, bâbord, bâbord ... C'est Bâbord qui crie le moins fort ! "

Tribord baisse encore la voix :

" c'est tribord, tribord, tribord ... C'est tribord qui crie le moins fort ! "

puis de moins en moins fort jusqu'à ce qu'on entende presque plus rien .

Ban de l'heure

Former trois groupes et mener ainsi :

tous : *tic- tac*

le meneur lance : *Au troisième top, il sera exactement...*

a : *dring* ;

b : *cou - cou* ;

c : *ding – dong*

Ban du paresseux

Le meneur M raconte et tous font les gestes :

M : *baille* - tous : baillements

M : *s'étire* - tous : étirements

M : *s'endore* - tous : dorment

M : *ronfle* - tous : ronflements

Ban du réveil-matin

Tout le monde est en cercle. Une première personne dit " Tic " en inclinant sa tête à gauche, puis " Tac " en inclinant sa tête à droite. Quand elle dit de nouveau " Tic ", son voisin de gauche dit aussi Tic et Tac en inclinant sa tête respectivement à gauche et à droite. Le " Tic " " Tac " se propage ainsi dans le cercle. Quand la dernière personne a dit Tic et Tac, alors tout le monde dit " DRRINNG "

Ban de la bombe

Idéal pour rétablir le silence et l'attention. Un premier participant commence à faire : " chhhhhhhh " Tous ceux qui l'entendent l'imitent jusqu'à ce qu'on n'entende plus qu'un " chhhhh " général. Alors on fait " baoum " tous ensemble.

ban de la chasse à l'ours

*Tout le monde est assis en cercle.
Le meneur lance chaque phrase, et les enfants répètent.*

En frappant en cadence les mains sur les cuisses :

Ooooh ! oh !

OOOH ! OH ! (très fort)

On va à la chasse à l'ours !

ON VA A LA CHASSE A L'OURS ! (très fort)

Y'a un arbre !

Y'a un GRAND arbre !

On peut pas le contourner

On peut pas passer dessous

Il va falloir l'escalader !

Tout le monde fait avec ses mains comme s'il grimpeait de plus en plus haut puis redescendait de l'autre côté (en bougeant les mains l'une après l'autre en gardant la cadence qu'on avait quand on tapait des mains sur les cuisses. A chaque fois qu'on bouge une main on dit " tchac ", de plus en plus fort quand on monte, de moins en moins fort quand on descend)

On recommence à taper les mains sur les cuisses :

Ooooh ! oh !

OOOH ! OH ! (très fort)

On va à la chasse à l'ours !

ON VA A LA CHASSE A L'OURS ! (très fort)

Y'a un lac !

Y'a un GRAND lac !

On peut pas le contourner

On peut pas passer dessous

Il va falloir le traverser !

Tout le monde fait avec ses bras comme s'il nageait le crawl (en bougeant les bras l'un après l'autre en gardant la cadence qu'on avait quand on tapait des mains sur les cuisses. A chaque fois qu'on bouge un bras on dit " schlouf ")

On recommence à taper les mains sur les cuisses :

Ooooh ! oh !

OOOH ! OH ! (très fort)

On va à la chasse à l'ours !

ON VA A LA CHASSE A L'OURS ! (très fort)

Y'a d'la boue !

Y'a plein d'boue !

On peut pas la contourner

On peut pas passer dessous

Il va falloir marcher dedans !

Tout le monde fait avec ses pieds comme s'il marchait dans la boue (en bougeant les pieds l'un après l'autre en gardant la cadence qu'on avait quand on tapait des mains sur les cuisses. A chaque fois qu'on bouge un pied on dit " splotch ", ou tout autre bruit de boue)

On recommence à taper des mains sur les cuisses :

Ooooh ! oh !

OOOH ! OH ! (très fort)

On va à la chasse à l'ours !

ON VA A LA CHASSE A L'OURS ! (très fort)

Y'a une grotte !

Y'a deux yeux !

Y'a une GRANDE bouche !

Le meneur : " C'EST L'OURS !!!!! " (très fort)

Tout le monde se met à crier : " AAAAAAAHHHHHHH !!!!! " "

Et tout le monde tape des mains en alternance sur les cuisses pour faire le bruit de quelqu'un qui court à toute vitesse. Ensuite on arrive à la boue, alors tout le monde refait avec ses pieds comme s'il marchait dans la boue mais en beaucoup plus rapide (forcément, il faut semer l'ours, et ça court vite un ours !!!) Puis on recommence à courir en frappant alternativement des mains sur les cuisses. Puis on arrive au lac, alors on refait comme si on nageait mais en beaucoup plus rapide. Puis de nouveau, bruit de la course. Puis on arrive à l'arbre, alors on refait comme si on grimpait mais en beaucoup plus rapide. Puis on court à nouveau mais de moins en moins vite, jusqu'à s'arrêter.

Alors le meneur fait semblant d'écouter d'un air inquiet, puis il crie : " IL EST ENCORE LÀ !!!!! " et on recommence tout le paragraphe précédent.

Remarques :

- Succès garanti auprès des enfants
- Très utile pour se réchauffer quand il fait froid
- Rappelez-vous que tout ce **ban** tient à son rythme, il ne faut jamais perdre la cadence.
- Vous pouvez inventer et rajouter autant d'obstacles que vous voulez
- Et si un petit loup vous demande en ouvrant de grands yeux déçus : " ben alors, on l'a pas attrapé l'ours ? ", répondez-lui en prenant un air effrayé : " ben non, t'as pas vu comment il était grand... il était bien trop fort pour nous !! "...

Ban de l'admiration

Former trois groupes a, b, c qui parleront les uns après les autres.

a : <i>ock</i>	b : <i>séb</i>	c : <i>o</i>
a : <i>hi - la</i>	b : <i>hi - la</i>	c : <i>hi - la</i>
	tous : <i>rant</i>	
a : <i>esbau</i>	b : <i>di</i>	c : <i>sant</i>
	tous : <i>ah</i>	

cri qui va en s'amplifiant jusqu'au moment où les " ah ", sur le signe du meneur de jeu, s'écrie : " la suite ".

N.B. : Il faut que toutes les syllabes sont bien scandées et données avec ensemble.

Ban de la gomme balloune

Chantonner les paroles en les scandant :

Elle est bonne, bonne, bonne

Elle est bonne comme d'la bonne gomme balloune

(souffler, puis faire la forme d'une grosse pomme avec les bras)

Pow!

Toute collée par la balloune pétée!

Ban de la pluie

Taper deux doigts, trois doigts, ...

Meneur : *La pluie vient fine, puis très forte, calme, ...*

Ban de la poule

Tout le monde est en cercle et sont placés 2 par deux, en se faisant face. Tout le monde met leur mains à la taille et agitent les coudes pour battre des ailes comme un poulet. La première "poule" dit en agitant ses ailes : "j'suis pas capab'de pondre, j'suis pas capab'de pondre." Son partenaire lui répond en agitant ses ailes : "essaye encore, essaye encore". Puis le couple suivant échange les mêmes répliques, et ainsi de suite tout le tour du cercle. Lorsque le dernier couple a dit les paroles, tout le monde crie ensemble "Cocorico!".

Ban de la truite

Le meneur debout au milieu et avec un bras tendu devant lui. Avec sa main libre, il s'approche main à plat, à l'horizontale, du bras tendu (entre le coude et l'avant-bras), tel un poisson (une truite...) qui nagerait, le bras tendu représentant la surface de l'eau ou un obstacle quelconque... Au moment où la main passe à hauteur du bras, elle passe au-dessus ou en -dessous. Si c'est en-dessous, l'assemblée claque de la langue et si c'est au-dessus, elle frappe dans les mains (une fois !). Evidemment, ce qui est marrant, c'est de les induire en erreur en faisant croire qu'on va passer d'un côté pour finalement, brusquement bifurquer de l'autre et on entend ceux qui frappent dans les mains quand ils se trompent (dans un des 2 cas...). La fin du **ban** consiste à passer de nombreuses fois consécutives et rapprochées au-dessus de manière à ce que tout le monde applaudisse... (durant le **ban**, la fréquence des passages de la truite à hauteur de l'obstacle peut varier : pause, puis très vite deux fois la langue et une fois les mains, puis un peu après la langue, puis le poisson qui tourne sans passer à hauteur de l'obstacle, etc).

Ban de la vache

Tout le monde se met à quatre pattes. Le meneur dit mееееuh. Les autres répondent : mееееuh. Le meneur le fait 3 fois de suite. À la fin le meneur dit : "mееееuuurveilleux". (Les vaches doivent faire aller leur tête de droite à gauche à chaque "mееееu"). C'est la façon de dire merveilleux.

Ban de la voiture

On commence par dire " b,b,b,b,b,b " en faisant semblant de tourner une clé dans le contact d'une voiture.
Puis on dit " rrrrrrrrrr " : c'est le moteur qui a démarré
Puis on dit Aaaaaaaaaaah! avec un air de satisfaction puisque le moteur est parti.
Puis on dit " vvvvvvvvvvvv " en commençant par une note haute qui baisse jusqu'à la fin, pour imiter le bruit d'un moteur électrique qui s'éteint
Et enfin, on dit Ooooooooooh avec un air de déception...

Ban de l'heure

Former trois groupes et mener ainsi :
tous : *tic- tac*
le meneur lance : *Au troisième top, il sera exactement...*
a : *dring* ; b : *cou - cou* ; c : *ding - dong*

Ban des chevaux

terrain : taper les mains sur les genoux

pont : taper avec les pieds

eau : taper avec la langue

Raconter une histoire : il marche dans la belle herbe, s'arrête (bruit lent, arrêt), repart au trot, au galop, ...

Ban des chiens rouges

On divise les louveteaux en chiens rouges et en chiens noirs, puis ils se mettent à 4 pattes (en mélangeant les noirs et les rouges) sur une ligne, très serrés les uns contre les autres. Le meneur se met devant face à eux (à 4 pattes aussi) et explique : " il y a les chiens noirs et les chiens rouges. Les chiens noirs poursuivent les chiens rouges. Tantôt ce sont les chiens noirs qui gagnent, tantôt ce sont les chiens rouges. Mais tous, on galope, on galope. "

A ces derniers mots, tout le monde se met à frapper les mains sur le sol devant soi pour faire le bruit du galop. Ensuite tout dépend de ce que dit l'animateur :

" On galope, on galope " : frapper les mains sur le sol devant soi pour faire le bruit du galop

" VIRAGE A DROITE " : tout le monde se penche le plus possible sur son voisin de droite

" On galope, on galope " : frapper les mains sur le sol devant soi pour faire le bruit du galop

" VIRAGE A GAUCHE " : tout le monde se penche le plus possible sur son voisin de gauche

" On galope, on galope " : frapper les mains sur le sol devant soi pour faire le bruit du galop

" UN OBSTACLE " : tout le monde lève les mains puis les abat sur le sol en se penchant le plus

loin possible en avant, comme un cheval qui saute un obstacle.

Au bout d'un certain temps le meneur interrompt, brandit le poing avec le pouce vers le haut en signe de victoire et se met à chanter " on est les champions "

- à ce moment-là, ce sont les chiens rouges qui ont gagné : la moitié des louveteaux

brandit donc le poing pouce vers le haut et se met à chanter " on est les champions "

- mais du coup, les chiens noirs ont perdu, alors ils brandissent le poing avec le pouce vers le bas en chantant : " zéro, zéro, zéro "

Ensuite on recommence et on fait gagner les chiens noirs, et ainsi de suite

Paroles et (gestes) :

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit une goutte d'eau (frapper une main avec un doigt)

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit deux gouttes d'eau (frapper deux fois une main avec deux doigts)

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit trois gouttes d'eau (frapper trois fois une main avec trois doigts)

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit quatre gouttes d'eau (frapper quatre fois une main avec quatre doigts)

Le cheval galope (frapper mains et cuisses pour imiter le son d'un galop)

Le cheval passe sur un pont (frapper sur la poitrine comme un gorille)

Le cheval passe dans le foin (frotter les mains ensemble)

Le cheval reçoit cinq gouttes d'eau (applaudir)

Ban du feu d'artifice

Le meneur fait " un, deux, trois, quatre, cinq, pschhhh " (en faisant pschhhh, il ferme le poing avec le pouce levé et fait avec la main un mouvement vers le haut) ; puis il recommence " un, deux, trois, quatre, cinq, pschhhh " mais cette fois-ci au lieu d'envoyer son pouce vers le haut il l'envoie vers le bas ; il recommence une troisième fois, avec le pouce vers la droite ; puis une quatrième avec le pouce vers la gauche ; à la cinquième fois, il fait " un, deux, trois, quatre, cinq, pschhhh, pschhhh, pschhhh, pschhhh " et envoie son pouce un coup vers le haut (premier pschhhh), un coup vers le bas (deuxième pschhh), un coup vers la droite (troisième pschh), un coup vers la gauche (quatrième pschh). Une fois que les participants ont compris, on le fait tous ensemble.

Ban du moulin à café

On se penche vers l'avant et on fait semblant de tourner une manivelle en disant " bra, bra, bra, etc " tout en montant lentement. Quand on est redressé, on finit en disant " Vo " en écartant les bras au-dessus de la tête.

Ban du moustique

Un premier participant commence à faire : " bzzzzz. " Tous ceux qui l'entendent l'imitent, jusqu'à ce qu'on n'entende plus qu'un vrombissement général. Alors un des participants commence à claquer dans ses mains, comme s'il essayait d'avoir le moustique. Un deuxième fait pareil, un troisième, puis tous claquent dans les mains, d'abord de façon espacée, puis de plus en plus vite, jusqu'à ce que tout le monde applaudisse. (Éventuellement, vous pouvez conclure, quand tout le monde a fini d'applaudir, en faisant un " bzzzzz " de moustique en perdition en train de s'écraser par terre.)

Ban du paresseux

Le meneur M raconte et tous font les gestes :

M : *baille* - tous : baillements

M : *s'étire* - tous : étirements

M : *s'endore* - tous : dorment

M : *ronfle* - tous : ronflements

Ban du phoque

Se coucher à plat ventre, relever les mollets et croiser les chevilles pour imiter la queue du phoque, plier les bras pour placer les mains sous les épaules pour imiter les nageoires du phoque et imiter joyeusement le cri du phoque.

Ban du pingouin

Paroles (et gestes):

Un pingouin, ça marche en "V" (mettre les pieds en " V ")

La tête baissée (baisser la tête)

Les mains carrées (mettre les bras le long du corps et plier les poignets pour éloigner les mains)

1, 2, 3, (avancer de 3 pas)

1 ,2 3 (reculer de 3 pas)

Reprendre quelques fois en scandant les paroles de plus en plus fort, puis le chuchoter et une dernière fois fort.

Ban du réveil-matin (ou de la bombe)

Tout le monde est en cercle. Une première personne dit " Tic " en inclinant sa tête à gauche, puis " Tac " en inclinant sa tête à droite. Quand elle dit de nouveau " Tic ", son voisin de gauche dit aussi Tic et Tac en inclinant sa tête respectivement à gauche et à droite. Le " Tic " " Tac " se propage ainsi dans le cercle. Quand la dernière personne a dit Tic et Tac, alors tout le monde dit " DRRINNG " comme un réveil-matin ou "BOOUUM" comme une bombe.

Ban Musical

C'est une acclamation qui se cherche pour arriver bientôt à un accord parfait. Former quatre choeurs. Tout est chanté. Tout en montant et en séparant les notes : *do mi sol do* et en descendant : *sol mi do*.

a : *do mi sol do sol mi do mi sol do sol, ...*

b : *do mi sol do sol, ...*

c : *do mi sol do sol, ...*

d : *do mi sol do sol, ...*

Le meneur fait varier à volonté l'amplitude et la vitesse du chant. Il fait arrêter tout le monde lorsque a est sur le " do ", il peut faire reprendre ces notes et les faire tenir.

Ban scout

Deux groupes a et b :

a : *du nord* ; b : *au sud* ; a : *de l'est* ; b : *à l'ouest*

a : scout un jour b : scout toujours

