



Sport des enfants J+S

Jouer



Sommaire

A propos de cette brochure	2
Le jeu, une façon d’appréhender la vie	3
Apprendre à jouer (perspective de l’enfant)	4
Les enfants veulent jouer	4
Le jeu répond à un besoin chez l’enfant	4
Les enfants apprennent en jouant	5
Evolution de la capacité à jouer chez l’enfant	6
Apprendre à jouer (perspective du moniteur)	8
Adapter les jeux aux enfants	8
Favoriser le jeu et stimuler la créativité	9
Jouer, c’est rire, apprendre et réaliser une performance	10
Avant le jeu: créer des conditions optimales	11
Pendant le jeu: diriger, observer et varier	16
Après le jeu: clore l’entraînement de façon optimale	20
Choix de jeux	24
Jeux d’introduction	25
Jeu libre	26
Jeux de perception	28
Jeu avec changement de place en cercle	30
Jeu avec changement de place dans un espace ouvert	32
Jeux de course et estafettes	34
Jeux de réaction	36
Jeux de poursuite	38
Jeux de poursuite avec collaboration	40
Jeux de cache-cache	42
Jeux de lutte et de combat	44
Jeux de balle brûlée et de balle Alaska	46
Jeux de balle à deux camps	48
Jeux de lutte pour le ballon	50
Jeux de tirs au but	52
Jeux de renvoi	54
Jeux pour le retour au calme	56
Bibliographie	57

Afin de faciliter la lisibilité du texte, nous avons choisi d’utiliser le genre masculin, mais il va de soi que toutes les fonctions exprimées s’entendent également au féminin.

A propos de cette brochure



Le jeu occupe une place tellement importante pour les enfants dans les leçons et les entraînements que nous avons décidé de lui consacrer une brochure spécifique. Destinée aux moniteurs et aux experts J+S Sport des enfants, celle-ci complète les brochures «Bases théoriques» et «Exemples pratiques». Ces trois documents visent à donner aux jeunes participants une formation de base aussi complète que possible en leur permettant des expériences motrices variées et en élargissant le répertoire gestuel dont ils disposent.

Structure de la brochure

La brochure aborde tout d'abord le jeu dans la perspective de l'enfant. Cette partie s'articule autour de deux messages clés: les enfants veulent jouer et le jeu répond à un besoin chez eux. Si elle figure au début de la brochure, c'est que le Sport des enfants J+S place l'enfant et ses besoins au centre de l'attention.

La partie suivante considère le jeu sous l'angle non plus de l'enfant, mais du moniteur, à qui elle donne toute une palette d'informations de base, ainsi que des conseils pratiques pour lui faciliter la tâche lors des leçons et entraînements. Un choix de jeux clôt la brochure et propose une multitude d'exemples pratiques pour dispenser un enseignement adapté aux enfants.

Choix des jeux

Les jeux sélectionnés ont été testés par les auteurs. Ils impliquent des formes de mouvement variées et proposent des idées interdisciplinaires qui peuvent être mises en œuvre dans de multiples environnements (glace, eau, neige, salle, forêt, p. ex.).


Deux tranches d'âges

Entre 5 et 10 ans, les enfants font un bond en avant. Pour tenir compte de cette évolution, nous avons, dans toutes les brochures consacrées au Sport des enfants J+S, opéré une séparation grossière entre les plus jeunes d'une part (5 à 8 ans) et les plus âgés d'autre part (7 à 10 ans); la frontière entre les deux groupes n'est toutefois pas clairement définie.

Renvois

Les symboles ci-après indiquent dans quelle brochure du Sport des enfants J+S le lecteur trouvera des informations supplémentaires sur le thème traité:

 Jouer

 Bases théoriques

 Exemples pratiques

Le jeu, une façon d’appréhender la vie

Les enfants veulent jouer

Les enfants utilisent ce qu’ils voient et entendent, ce qu’ils touchent et tiennent dans leurs mains et ce qu’ils ressentent et comprennent dans leurs jeux. Les expériences qu’ils accumulent ainsi – s’amuser, bouger, faire partie d’un groupe, engranger des succès – leur ouvrent des possibilités pour découvrir le monde qui les entoure. Pour les enfants, le jeu est une façon d’appréhender la vie.



Les enfants ont le droit de jouer

Jouer, c’est aussi avoir certaines libertés, comme le souligne l’ONU dans la Convention relative aux droits de l’enfant, dont les 54 articles visent à protéger les droits des enfants et des jeunes. Le droit aux loisirs, au jeu et au repos est considéré comme l’un des dix droits fondamentaux: chaque enfant a le droit de jouer, de grandir et de vivre dans un environnement sain.



Le plaisir passe par des jeux adaptés

Les enfants ne sont pas des adultes miniatures – d’où la nécessité de disposer de conditions-cadre (règles, matériel, etc.) adaptées à leur âge et à leurs besoins. Tous les enfants doivent pouvoir participer! Grâce aux conseils et aux astuces qui figurent dans cette brochure, ils devraient tous avoir du plaisir à jouer.



Chère monitrice et cher moniteur J+S Sport des enfants

Nous espérons que cette brochure vous sera utile dans le cadre de votre activité de moniteurs J+S Sport des enfants et qu’elle vous aidera à mettre en place une foule de leçons et d’entraînements passionnants. A vous de donner aux enfants le plaisir de jouer et de bouger en leur permettant toutes sortes d’expériences gratifiantes, seuls ou en groupe!

Les auteurs

Apprendre à jouer (perspective de l'enfant)

Les enfants veulent jouer

Le jeu est la principale activité des enfants; il leur permet d'explorer leur univers tant intérieur qu'extérieur.

Les enfants manifestent très tôt une grande curiosité. Ils s'intéressent à tout ce qui bouge, qu'ils peuvent attraper, qui fait du bruit, a une odeur ou une saveur. Selon les estimations des chercheurs, les enfants passent environ 15 000 heures à jouer jusqu'à l'âge de 6 ans, ce qui correspond à 8 heures par jour en moyenne. On peut donc dire que le jeu est, en quelque sorte, le «métier» des enfants.

Le jeu est une occupation librement choisie dont l'issue n'est pas connue d'avance. Constituant un défi, entretenant le suspense ou procurant du plaisir, il est considéré par celui qui le pratique comme une activité «différente» de la vie «normale».

Le jeu est une activité à laquelle on s'adonne pour s'amuser, pour se détendre ou pour le plaisir même de jouer. Il suscite souvent toute une palette d'émotions. Lorsque celles-ci sont positives, comme l'intérêt et le plaisir, elles incitent les enfants à jouer de plus belle.

Le jeu répond à un besoin chez l'enfant

L'être humain aspire à vivre des émotions positives et cherche à éviter les sentiments négatifs, comme la honte – une tendance que reflètent les trois besoins psychologiques fondamentaux décrits ci-après. Ces besoins doivent être satisfaits pour que les enfants – les adultes aussi, d'ailleurs – soient motivés.

Les enfants veulent décider ou participer aux décisions

Besoin d'autonomie: En jouant, les enfants découvrent leurs caractéristiques personnelles et développent leur personnalité à travers les expériences réalisées. Ils aiment agir de façon autonome et veulent décider eux-mêmes dans la mesure de leurs possibilités. Le jeu constitue ainsi un champ d'apprentissage idéal pour l'autonomie des enfants, le jeu libre étant particulièrement indiqué pour ce faire.




 «Choix de jeux» > «Jeu libre»

Les enfants veulent participer et faire partie du groupe

Besoin d'appartenance sociale: Les enfants ont besoin d'autres enfants pour faire l'expérience de la communauté. Le fait d'être intégré dans un groupe et de jouer ensemble leur donne le sentiment d'être acceptés et de pouvoir partager ce qu'ils vivent. Il est important que le moniteur tienne compte de ce besoin dans les leçons et les entraînements, en particulier dans le jeu: tous les enfants doivent pouvoir participer.

Un climat d'apprentissage positif est essentiel pour que les enfants se sentent intégrés et en confiance. Les enfants veulent être appréciés, respectés et acceptés par leurs camarades et par le moniteur.



 «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)»
> «Adapter les jeux aux enfants»

Les enfants veulent connaître le succès


Besoin de compétence: L'individu a besoin de sentir qu'il dispose des compétences nécessaires. Le fait de savoir qu'ils sont capables de faire quelque chose est motivant pour les adultes comme pour les enfants. En jouant, les enfants apprivoisent leur environnement. Ils veulent découvrir et comprendre le monde qui les entoure et se familiariser avec des choses qu'ils ne connaissent pas. Comme le dit Armin Krenz, l'inconnu appelle la connaissance, la nouveauté invite à la découverte personnelle et l'aventure est là pour qu'on goûte à ses attraits. Ces découvertes constituent la base de l'acquisition d'habiletés et, par là-même, de compétences.



Les enfants apprennent en jouant

Apprendre, c'est faire par soi-même. Lorsque les enfants ont suffisamment de temps à disposition et bénéficient de conditions optimales, ils sont motivés à jouer et apprennent sans s'en rendre compte (de façon implicite), incidemment, en quelque sorte, car chez l'enfant, le jeu et l'apprentissage sont indissociablement liés (Krenz, 2001).

En jouant, les enfants font des expériences intenses qui déclenchent des émotions et captent leur attention. Ils sont ainsi capables de se concentrer plus longtemps et plus facilement sans devoir fournir un effort conscient.

 «Psyché» > «L'attention»

Evolution de la capacité à jouer chez l'enfant


Entre 5 et 10 ans, les enfants font un bond en avant. Au cours de cette période, le Sport des enfants J+S les accompagne en les aidant à passer du jeu enfantin individuel avec des objets au jeu de mouvement et au jeu sportif. Ce passage nécessite une initiation appropriée, avec le soutien du moniteur.

Dans les Manuels d'éducation physique de la Commission fédérale de sport, on distingue trois types de contacts à travers le jeu.



Moi et les choses = contact avec l'objet (environnement matériel)


Les jeunes enfants ont tendance à jouer seuls, éventuellement avec un objet (balles, massues, boîtes, cerceaux, cordes, p. ex.). Pour leur permettre des expériences variées avec le matériel, ils ont besoin de suffisamment de temps et de place. Le jeu libre est une forme appropriée pour leur permettre des contacts avec les objets.

 «Choix de jeux» > «Jeu libre»



Moi et l'autre = contact avec l'autre (environnement matériel et social)

A mesure que l'enfant grandit, le contact avec l'autre prend une importance croissante. L'enfant apprend et s'entraîne à partager ses expériences et ses découvertes, à jouer avec d'autres, mais aussi à partager des objets. A travers le contact avec l'autre, il découvre son environnement social. Les jeux dans lesquels les enfants luttent et se bagarrent, par exemple, permettent de précieuses expériences aux plus jeunes comme aux plus âgés.

 «Choix de jeux» > «Jeux de lutte et de combat»

**Moi et les autres = contact avec le groupe
(environnement matériel et social)**

Lors de jeux en groupe, le moniteur doit généralement donner des indications et aider les plus jeunes pour qu'ils puissent s'intégrer et qu'ils apprennent à coopérer. Le contact avec les autres, respectivement l'apprentissage de la collaboration est une base importante pour pouvoir passer au jeu les uns contre les autres. Le jeu «balle Alaska de couleur» donne aux enfants la possibilité d'expérimenter le sentiment d'appartenance au groupe.



«Choix de jeux» > «Jeux de balle brûlée et de balle Alaska»

Lors des leçons et entraînements, les formes d'organisation doivent être adaptées au niveau de développement des enfants. Au fil de l'évolution de ceux-ci, on passe du jeu l'un à côté de l'autre au jeu l'un avec l'autre, puis l'un contre l'autre. Il importe notamment d'encourager le jeu l'un avec l'autre, c'est-à-dire la collaboration.

Des formes de jeux sélectionnées avec soin et basées sur les étapes ci-dessus permettent aux enfants de s'initier petit à petit au jeu en groupe, puis aux jeux dans lesquels on s'affronte.

Apprendre à jouer (perspective du moniteur)



Adapter les jeux aux enfants

Les enfants ont spontanément envie de jouer. Le moniteur doit toutefois savoir comment leur apprendre à le faire pour qu'ils puissent réaliser les expériences visées: s'amuser, bouger, faire partie d'un groupe et engranger des succès.

Points importants:

Inclure tous les enfants

- Former de petites équipes – adapter la taille des terrains.
- Continuer à jouer au lieu d'être éliminé.
- Proscrire le banc des remplaçants – éviter les temps d'attente.

Adapter l'enseignement aux enfants

- Communiquer aux enfants le plaisir de jouer.
- Leur laisser du temps et de la place pour qu'ils puissent découvrir et expérimenter eux-mêmes.
- Les enfants ne sont pas des adultes miniatures: choisir des jeux adaptés à leur niveau de développement.

Utiliser du matériel adéquat

- Utiliser des balles et des ballons plus petits/plus grands, plus mous, plus lents.
- Choisir des raquettes et des cannes plus petites/plus courtes, plus légères.
- Opter pour des buts/des cibles plus grands/plus petits, varier les cibles.



Favoriser le jeu et stimuler la créativité

Le jeu joue un rôle important dans l'apprentissage. Le jeu libre, sans contrainte, que l'on décide soi-même, permet des expériences variées et stimule la créativité et l'attention. C'est entre 5 et 12 ans que l'on jette les bases d'une action créative.

Le jeu libre

Le jeu libre occupe une place importante dans la philosophie du Sport des enfants J+S. En s'inscrivant dans le cadre d'une leçon ou d'un entraînement clairement structurés, il offre d'une part un espace dans lequel les enfants peuvent donner libre cours à leur créativité en inventant des jeux et en exerçant des figures; il leur ménage d'autre part une pause active pour souffler, car les enfants n'arrivent pas à se concentrer longtemps. Le jeu libre s'insère de manière idéale au début de la leçon; il peut aussi être intégré dans la partie principale de l'entraînement ou à la fin de la leçon.



«Choix de jeux» > «Jeu libre»

Préférer le jeu à l'exercice

Les enfants veulent jouer. Le moniteur peut exploiter cette envie pour entraîner des habiletés techniques, par exemple. S'il a recours à des exercices répétitifs, les enfants se laisseront relativement vite distraire, alors que s'il adopte une approche ludique pour les initier aux techniques de base, ils parviendront mieux à se concentrer et leur attention se relâchera moins rapidement.

T «Psyché» > «Rire»,
«Apprendre», «Réaliser
une performance»

Jouer, c'est rire, apprendre et réaliser une performance

Le jeu présente une importance fondamentale pour les enfants. En choisissant un jeu approprié et en introduisant des variantes, le moniteur peut élargir les champs/domaines d'apprentissage. En s'appuyant sur la brochure «Bases théoriques», on peut définir, en simplifiant, trois objectifs possibles: rire, apprendre et réaliser une performance.



Rire

Les enfants veulent rire parce que c'est agréable et que ça fait du bien. Le rire constitue l'objectif clé, car il permet d'atteindre les deux autres buts mentionnés ci-dessus: il facilite l'apprentissage et incite à réaliser une performance.



Apprendre

Apprendre, c'est faire des progrès sur le plan psychique (courage, confiance en soi, compréhension du jeu), moteur (formes de base du mouvement) et social (élaborer des règles en commun et les respecter, tenir compte des autres).



Réaliser une performance

Les enfants ont envie de s'acquitter avec succès des tâches qu'on leur donne et de satisfaire aux exigences qu'on leur fixe, et ils s'engagent à fond pour y arriver. Chez eux, la performance est liée à la curiosité, à l'intérêt ou au plaisir. Un entraînement approprié de la physis passe donc toujours par le jeu (améliorer la coordination, stimuler le système cardiovasculaire, renforcer la musculature et améliorer la vitesse, fortifier les os, entretenir et améliorer la souplesse).



Avant le jeu: créer des conditions optimales

Le moniteur peut créer des conditions optimales en accordant une importance particulière à certains points lors de la préparation du jeu. Cela facilite l'entrée des enfants dans le jeu et augmente le temps de jeu effectif.

Des règles simples et peu nombreuses

Moins il y a de règles et plus celles-ci sont simples, mieux le jeu se déroulera. Il est important de ne pas introduire trop de nouveaux éléments à la fois: les plus jeunes peuvent assimiler et appliquer 2 à 4 nouvelles règles, les plus âgés 4 à 6.

T «Psyché» > «L'apprentissage à court terme»

Une fois que le jeu est connu et fonctionne bien dans sa forme de base, le moniteur peut ajouter des règles supplémentaires. Pour les enfants, il est essentiel que les règles convenues soient claires et qu'elles soient respectées.

U «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Encadrer le jeu et compter les points»

Des terrains de jeu appropriés

Quand on travaille avec grands groupes d'enfants, il est recommandé de délimiter une série de terrains de taille réduite les uns à côté des autres. Plusieurs petits groupes peuvent ainsi jouer en même temps, ce qui augmente l'intensité. Des changements d'équipe fréquents préservent l'attrait du jeu et offrent un nouveau défi.

Les enfants ont besoin de suffisamment de place et de limites bien visibles pour pouvoir jouer en toute sécurité sur plusieurs terrains en même temps. En salle, on marquera clairement le terrain, car les enfants sont tellement pris par le jeu qu'ils ne voient pas toujours les lignes par terre. Les repères choisis (assiettes de marquage, piquets, etc.) ne doivent pas compromettre la sécurité des enfants.

En plein air, on fixera, selon le terrain ou la forme de jeu, des règles supplémentaires concernant les limites à ne pas dépasser (p. ex. dans les jeux de cache-cache) et on les signalera bien visiblement.

Un environnement sûr

Avant le début du jeu, le moniteur vérifiera que l'environnement est sûr et éliminera les sources de danger:

- Ne pas laisser traîner d'objets sur le terrain (p. ex. balles, cerceaux et autre petit matériel tel que gourdes, sacs).
- Toujours fermer les portes de la salle de gymnastique.
- Laisser une distance suffisante par rapport aux murs, poteaux, arbres, etc. afin de garantir la sécurité.
- Vérifier qu'il y ait suffisamment de place pour tomber ou freiner.
- Ne pas utiliser les murs comme point d'arrivée ou comme marque pour tourner.
- Éviter tout ce qui pourrait faire trébucher lors de jeux de course.
- Fixer solidement les engins (p. ex. les buts) pour qu'ils ne basculent pas.
- Faire enlever les montres et les bijoux avant l'entraînement/la leçon, cracher les chewing-gums et attacher les cheveux longs.
- En salle: pour éviter les blessures, demander aux enfants de porter si possible tous le même type de chaussures (chaussures de sport, pantoufles de gymnastique/basanes, chaussettes antidérapantes). Les chaussettes normales ne sont indiquées que sous certaines conditions (risque de glissade).
- A l'extérieur: informer les enfants/les parents à l'avance sur la tenue et les chaussures à mettre, ainsi que sur la nécessité d'une protection solaire. Lors d'activités en forêt, des pantalons longs et un chapeau ou une casquette protègent des tiques.

Un matériel de jeu adapté

Avant le jeu, le moniteur prépare du matériel approprié. Pour les enfants, il est plus facile de jouer avec des balles adaptées à la taille de leurs mains et de leurs pieds et avec des cannes et des raquettes prévues pour eux. Pour certains sports, il existe des balles molles et plus lentes qui permettent de progresser plus rapidement, d'engranger davantage de succès et de diminuer le risque d'accident.

Comme cibles, on peut utiliser non seulement des buts, mais aussi des zones, des murs, des cadres de tchoukball, des bancs suédois, des tapis, des cerceaux, des quilles, etc. Varier la taille et la distance et choisir les cibles de manière à ce qu'elles favorisent un grand nombre de réussites mais pas trop non plus.

Les objets de tous les jours peuvent donner des idées de jeux aux enfants et stimuler leur créativité et leur envie d'expérimenter. Les ballons de baudruche, les journaux, les bouchons, les foulards, les pinces à linge, les bouteilles en plastique, les gobelets de yogourt et les boîtes en carton sont de véritables trésors qui incitent les enfants à jouer (librement).

Former des groupes appropriés et les signaler clairement

Former de petits groupes pour jouer sur plusieurs petits terrains permet d'augmenter l'intensité et d'impliquer davantage tous les enfants. En évoluant dans des équipes de deux à cinq personnes, les enfants arrivent en outre mieux à s'orienter au sein du groupe.

Il existe différentes possibilités pour former les groupes: on peut s'en remettre au hasard ou confier aux enfants ou au moniteur le soin de constituer les équipes.

Formation des groupes en laissant faire le hasard:

- **Caractéristiques extérieures:** former les groupes sur la base de critères spécifiques: pantalon long/court, couleur des vêtements, des cheveux, des yeux, de l'équipement (casque, bonnet de bain, etc.), couleur du matériel de jeu (balles, cerceaux, cordes de différentes couleurs, etc.).
- **Objets et symboles:** le moniteur met dans un sac des pions ou des jetons, des cartes à jouer, différentes pierres, des billes, etc. Les enfants prennent un objet dans le sac et se regroupent en fonction de la couleur, de la carte tirée ou du symbole représenté. Le moniteur adaptera le nombre d'objets au nombre de groupes avant la leçon.
Variante: le moniteur cache des billets ou des objets dans la salle.

- **Ficelles nouées:** le moniteur a un bout de ficelle par enfant. Pour former des groupes de trois, par exemple, il attache trois ficelles ensemble en les nouant à une extrémité. Il cache ensuite tous les nœuds dans une main. Tous les enfants attrapent un bout de ficelle. Lorsque le moniteur ouvre la main, les enfants sont reliés à leurs coéquipiers.



- **Question-réponse:** poser une question aux enfants: qui a un chien, un chat? Quelle est votre couleur préférée? Qui est né en été/en hiver? Les enfants qui donnent la même réponse se regroupent pour former une équipe.
- **Automate à billets:** le moniteur glisse des bouts de papier, des cartes à jouer ou des billets de train dans la fente d'un caisson. Tous les enfants tirent un billet et se regroupent avec les camarades qui prennent le même train.
- **Jeu de l'atome:** les enfants courent librement dans la salle. Au signal, le moniteur crie ou montre un chiffre. Les enfants se regroupent le plus vite possible pour former des équipes comptant le nombre de personnes indiqué. On peut répéter le jeu plusieurs fois. Le chiffre indiqué en dernier détermine la taille des équipes pour le jeu.



Formation des groupes par le moniteur:

- **Sautoirs:** le moniteur distribue des sautoirs en veillant à former des groupes équilibrés. On peut garder les mêmes groupes pour plusieurs entraînements ou leçons.
- **Multi-duos:** les enfants se mettent par deux. Le moniteur regroupe les duos pour obtenir des équipes de la taille souhaitée.

Formation des groupes par les enfants:

- **Atomes crochus:** les enfants se mettent librement par deux ou par trois. Le moniteur aide tous les enfants à trouver une place dans un groupe.

En laissant les enfants tirer eux-mêmes les équipes, on perd beaucoup de temps et, surtout, on risque de voir toujours les mêmes enfants rester sur la touche. Cette façon de faire est donc moins indiquée, car il importe d'éviter des expériences négatives de ce type aux enfants.

Si les groupes n'ont pas la même taille:

- **Joker:** le groupe le plus faible se voit attribuer un enfant de plus, ce qui augmente ses chances. Un enfant peut aussi jouer le rôle de joker: il évolue toujours avec l'équipe en possession du ballon.
- **Tâches additionnelles:** l'équipe qui compte davantage d'enfants a une tâche supplémentaire à effectuer.
- **Inclure tous les enfants:** si on effectue des changements, le moniteur répartit le temps de jeu équitablement entre tous les enfants. Aucun joueur ne reste sur le banc.
- **Jeu en supériorité ou en infériorité numérique.**

Signaler les équipes le plus clairement possible (chasubles, sautoirs). Dans les jeux de poursuite, le chasseur peut par exemple mettre un chapeau ou tenir un foulard qu'il transmet à chaque changement. Attention: ne pas enrouler les sautoirs autour du cou; les plus jeunes peuvent les mettre comme un sac à dos.



Expliquer le jeu

La capacité d'attention des enfants étant limitée, on leur donnera des explications claires et concises en utilisant des termes simples.

Exemples de méthodes appropriées:

- Montrer/demander de montrer un jeu au lieu de donner des explications, surtout la première fois.
- Introduire peu de nouveaux éléments à la fois.
- Enseigner des principes de jeux qui se prêtent à toutes sortes de variantes.
- Faire exécuter le jeu au ralenti.
- Expliquer le jeu à l'aide d'une histoire, d'une image, d'un jeu de rôles.
- Utiliser un langage adapté aux enfants, avec des images et des métaphores.



«Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Des règles simples et peu nombreuses»



Pendant le jeu: diriger, observer et varier

Pour qu'un jeu soit amusant, il faut que tous les enfants le comprennent. Lorsqu'on introduit un nouveau jeu, il est donc judicieux de prévoir suffisamment de temps et de répéter plusieurs fois le processus pour que les enfants en saisissent le principe.

Encadrer le jeu et compter les points

Le moniteur dispose de différentes possibilités pour encadrer le jeu:

- Il peut observer les enfants en les laissant jouer de manière autonome. Ceux-ci doivent apprendre à jouer sous leur propre responsabilité, à respecter les règles et à clarifier les situations. On peut surtout tester et utiliser cette méthode dans les jeux en petits groupes où il n'y a ni directeur de jeu, ni arbitre.
- Les enfants peuvent assumer la direction du jeu. Le moniteur pose le cadre général en laissant un maximum d'autonomie aux enfants. La plupart des enfants sont ravis si le moniteur joue de temps à autre avec eux au lieu de les observer depuis le bord du terrain.
- Le moniteur assure la direction du jeu. Il énonce clairement les règles et veille à ce qu'elles soient systématiquement respectées, car les enfants les prennent très au sérieux et veulent s'y tenir. Des règles claires, basées sur le fair-play, favorisent la collaboration et contribuent à la sécurité.

« Apprendre à jouer
(perspective du moniteur) »
> « Jouer, c'est rire,
apprendre et réaliser une
performance »

Un jeu peut poursuivre différents objectifs (rire, apprendre, réaliser une performance). La victoire et la défaite ne devraient pas toujours passer au premier plan. Le moniteur peut contribuer à faire que les enfants aient du plaisir à jouer et à collaborer au sein de l'équipe. Dans le cas où on joue pour gagner, il importe de compter correctement les points.

Méthodes pour compter facilement les points et montrer clairement le score:

- **Tabl'espaliers:** Jaccrocher des sautoirs de différentes couleurs aux espaliers (un par équipe). Chaque fois qu'une équipe marque un point, on déplace le sautoir d'un échelon vers le haut.
- **Traits à la craie:** tracer une marque à la craie au tableau ou par terre.
- **Collectionner les points:** à chaque point, l'enfant peut mettre une balle, une pive, une pierre, une bille ou une boule de neige dans un récipient.
- **Pinces à linge:** on peut confectionner un tableau en carton tout simple pour afficher les résultats. Chaque équipe a une pince à linge de couleur différente qu'elle déplace à chaque point marqué.



- **Jeu de l'échelle simplifié (sans tenir compte des échelles):** les équipes avancent leur pion du nombre de points obtenus sur le plateau de jeu.
- **Boulier.**

Décompte des points avec facteur chance:

- **Trait par trait:** chaque équipe reçoit une feuille de papier. A chaque point, elle peut faire un trait pour réaliser un dessin. L'équipe qui a le dessin le plus original a gagné.
- **Jeu de l'échelle classique (en tenant compte des échelles):** les équipes avancent leur pion du nombre de points obtenus sur le plateau de jeu.
- **Bâtisseurs de tours:** à chaque point, les enfants reçoivent un plot en bois ou une boule de neige. L'équipe qui construit la tour la plus haute a gagné.
- **Ficelle à rallonge:** à chaque point, l'équipe reçoit un bout de ficelle qu'elle noue à ceux qu'elle a déjà. L'équipe qui a la plus longue ficelle a gagné.



Observer le jeu

Pendant le jeu, le moniteur a pour mission d'observer et d'évaluer attentivement ce qui se passe et d'intervenir si nécessaire pour donner des conseils. Pour s'acquitter de cette tâche importante, il peut se placer soit dans la perspective du directeur de jeu soit dans celle du coéquipier.



«Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Avant le jeu: créer des conditions optimales»

Les questions ci-après peuvent faciliter l'observation et l'évaluation:

- Les enfants comprennent-ils le jeu? Celui-ci fonctionne-t-il?
Les enfants engrangent-ils des succès?
- Les enfants ont-ils du plaisir? S'engagent-ils dans le jeu? L'ambiance est-elle bonne?
- Les règles du jeu sont-elles respectées? Des adaptations sont-elles nécessaires?
- Le terrain de jeu est-il approprié? Faut-il en adapter la taille?
Les enfants identifient-ils clairement les limites du terrain ou faut-il un meilleur marquage?
- La sécurité est-elle garantie? Y a-t-il des sources de danger?
- Le matériel à disposition suffit-il? Manque-t-il quelque chose?
- Tous les enfants participent-ils activement? Les équipes sont-elles composées de manière optimale pour que le jeu soit passionnant?
- Les enfants font-ils des progrès dans leurs apprentissages?

Il est important de féliciter les enfants de leurs efforts et de leur témoigner son appréciation. S'ils ne réussissent pas quelque chose, il faut les motiver à faire une nouvelle tentative. Il est permis de faire des erreurs. S'ils ne craignent pas de «faire faux», les enfants osent se montrer créatifs, ce qui renforce leur confiance en eux. Les feed-back sont importants et devraient autant que possible être positifs.



Introduire des variantes

Le moniteur peut introduire des variantes dans le jeu. Pour ce faire, il interrompt si nécessaire brièvement la partie et discute la situation avec les enfants, en les laissant apporter leurs idées. Comme il sera sans doute difficile d'obtenir l'attention des joueurs, il ne s'étendra pas et utilisera un langage que les enfants comprennent.

Variantes:

- Adapter ou compléter les règles du jeu.
- Modifier le terrain/améliorer le marquage.
- Adapter le matériel de jeu: mettre par exemple plusieurs objets (balles et ballons) en jeu pour augmenter l'intensité, choisir d'autres cibles (buts).
- Changer d'adversaires, former de nouveaux groupes, varier la taille des groupes ou intégrer des tâches additionnelles.
- Simplifier les consignes pour les enfants qui ont de la peine, donner des tâches supplémentaires à ceux qui ont trop de facilité.



«Apprendre à jouer (perspective du moniteur)»
> «Avant le jeu: créer des conditions optimales»



Après le jeu: clore l'entraînement de façon optimale

Le jeu suscite des émotions intenses, comme la joie, le bonheur et la fierté, mais aussi le mécontentement, la colère et la déception. Il est donc important que les enfants apprennent à les contrôler et s'y exercent. Ils devraient toujours terminer la leçon ou l'entraînement avec un sentiment positif pour qu'ils aient envie de revenir. La fin de l'entraînement revêt donc une importance particulière. Les méthodes ci-après peuvent aider le moniteur à gérer les situations qui suscitent de vives émotions.

Parler du jeu

Le moniteur peut discuter des situations de jeu ou des comportements avec les enfants et les inciter à y réfléchir. Il est essentiel que la discussion se déroule immédiatement après le jeu pour que tout le monde ait encore clairement les choses en tête. L'estime et le respect mutuels sont des conditions *sine qua non* pour instaurer un climat positif et, par là-même, favoriser une discussion enrichissante; aucun enfant ne doit faire l'objet de moqueries ou être ridiculisé.

Le moniteur peut aborder le comportement de jeu à travers des questions simples et ouvertes (Pourquoi le jeu a-t-il/n'a-t-il pas fonctionné? Pourquoi n'a-t-on pas réussi à marquer beaucoup de points? Quelle stratégie a été la plus efficace?). Les remarques adressées aux enfants doivent être courtes et précises. Elles ne doivent pas trop empiéter sur le temps de jeu.

Le moniteur peut influencer les thèmes à discuter. En mettant l'accent sur l'apprentissage ou la collaboration, il donnera moins de poids à la victoire ou à la défaite.



Apprendre à gérer la victoire et la défaite

Beaucoup d'enfants ont du mal à gérer la victoire ou la défaite. Le moniteur peut aborder la question et entraîner les enfants à contrôler leurs émotions à travers des formes de compétitions appropriées. Chez les plus jeunes, le recours à des images ou à des histoires peut être utile :

- **Histoires pour enfants:** S'appuyer sur un livre d'images, aborder des situations tirées d'une histoire («Splat n'aime pas perdre» – Scotton).
- **Utiliser des images:** des photos de personnes représentant différentes humeurs ou un questionnaire avec des smileys souriants/tristes/fâchés peuvent aider les enfants à identifier et à décrire leurs émotions.
- **Parler d'événements vécus:** le moniteur rapporte quelque chose qui lui est arrivé ou qui est arrivé à un sportif (connu) et la façon dont celui-ci a surmonté une déception ou une défaite.
- **S'appuyer sur des maximes:** «on peut et doit apprendre de ses erreurs»; «les défaites sont une incitation à faire mieux la prochaine fois». «Féliciter le vainqueur, c'est être gagnant.»



Fair-play

J+S entend développer chez les enfants et les jeunes une attitude fair-play non seulement dans le sport et dans le jeu, mais encore dans la vie de tous les jours. Dans ce domaine, le moniteur fait office de modèle.

Les principes ci-après encouragent un comportement juste et équitable dans le jeu et dans l'entraînement:

- Les règles du jeu sont claires; elles sont respectées.
- Tous les enfants bénéficient du même traitement en matière de félicitations, d'appréciation, de temps de jeu, etc. («inclure tous les enfants»); le moniteur fait passer ses propres intérêts à l'arrière-plan (p. ex. si ses enfants font partie du groupe).

Le fair-play ne se rapporte pas seulement aux coéquipiers, aux adversaires et aux moniteurs, mais aussi aux parents, au personnel d'encadrement, aux arbitres, aux juges et au public.

Le moniteur peut aborder la notion de fair-play avec les enfants, en utilisant par exemple les phrases clés suivantes:

- Je respecte les règles et je suis honnête.
- Je n'insulte personne.
- Je résous les conflits sans recourir à la violence.
- Je n'exclus personne.
- J'ai du plaisir à faire du sport et j'aide les autres à en avoir.

Le moniteur peut attribuer un prix du fair-play pour donner davantage de poids à la question.


Rituels et jeux pour faire revenir le calme


Pour instaurer une ambiance positive à la fin d'un jeu et clore une leçon ou un entraînement de manière optimale, le moniteur peut utiliser des rituels et des formes de jeux pour calmer les enfants. Il atténue ainsi les émotions suscitées par le jeu et attire l'attention sur d'autres éléments. Des rituels et des jeux favorisant la relaxation peuvent également contribuer à diminuer l'excitation dans les vestiaires; les enfants pourront alors se changer plus vite, en se concentrant mieux.

- Taper dans la main des coéquipiers et de l'adversaire ou se serrer la main.



- Reconnaître la victoire de l'adversaire, le féliciter ou le remercier pour le jeu. Un joueur dont la seule ambition est de gagner peut gâcher le plaisir de tous les autres. A l'inverse, un joueur qui félicite sincèrement le vainqueur est lui aussi gagnant: il a su surmonter ses sentiments négatifs.
- Raconter une histoire, chanter une chanson ou faire un jeu chanté.
- Jeux pour se calmer.
- Choisir des rituels pour clore la leçon ou des jeux pour se calmer et envoyer les enfants aux vestiaires les uns après les autres.
- «Jeux pour le retour au calme».

 «Développer les bases» > «Se calmer et se détendre»

 «Choix de jeux» > «Jeux pour le retour au calme»

Choix de jeux

Les moniteurs trouveront dans ce chapitre une vaste sélection d'exemples pratiques sous forme de jeux pour mettre en place des leçons et des entraînements adaptés aux enfants. Les 17 catégories proposées comportent toutes plusieurs jeux assortis de multiples variantes.

Structure

Chaque catégorie débute par une introduction avec des informations de base sur le type de jeu considéré. Toutes comprennent trois jeux, un par niveau: bleu = facile, rouge = moyen, noir = difficile.

Cette subdivision permet au moniteur d'introduire et de développer le jeu progressivement, en l'adaptant à chaque niveau. Des variantes sont proposées en complément.

Quel jeu pour quel groupe?

Nous avons délibérément renoncé à formuler des recommandations précises concernant l'âge, le développement des enfants ne s'effectuant pas au même rythme et les prérequis de chaque groupe Sport des enfants J+S ainsi que les objectifs poursuivis étant différents. Le moniteur pourra choisir le jeu qui convient le mieux en fonction de l'âge, du niveau et des connaissances préalables des enfants en optant pour le degré de difficulté correspondant.

Un jeu, différents sports

Un grand nombre de jeux peuvent tout à fait être réalisés en association avec un sport (football, unihockey, etc.). Dans ce cas, on trouvera la mention «combinaison avec un sport» sous la rubrique «variantes».

Idées de jeux supplémentaires

www.mobilesport.ch propose un large éventail de jeux pour les leçons d'éducation physique et les entraînements. Il suffit de cliquer sur le lien mentionné à la fin de chaque catégorie pour découvrir des jeux supplémentaires.



Jeux d'introduction

Les jeux d'introduction sont destinés à mettre les enfants dans l'ambiance de la leçon et à les préparer au thème qui sera abordé. Ils peuvent comporter ou compléter des rituels.

P «Développer les bases» > «Rituels»

Environnement et matériel: ces jeux peuvent être réalisés partout. Ils sont faciles à organiser et ne nécessitent que peu de matériel, voire pas du tout.

Points clés: les enfants s'immergent en groupe dans le thème de la leçon ou se préparent à l'entraînement qui les attend.

Jeu de mains: le gendarme et le voleur

Les enfants forment un cercle et se mettent à genoux. Le moniteur tape sur le sol avec une main pour envoyer le signal autour du cercle; à tour de rôle, les enfants l'imitent, d'abord avec une main, puis avec l'autre. Lorsque le moniteur tape deux fois de suite avec la main, on change de sens.

Variantes

- Plus difficile: en croisant les bras.
- Plus difficile: en glissant la main droite sous la main gauche du voisin de droite.
- Le gendarme et le voleur: le moniteur laisse partir le voleur en tapant une première fois sur le sol. Peu après, il tape une seconde fois pour envoyer le gendarme à sa poursuite. Le gendarme réussira-t-il à rattraper le voleur ou celui-ci parviendra-t-il à lui échapper?
Variante: taper avec les mains de deux façons différentes, une pour le gendarme, une pour le voleur (poing fermé pour le gendarme).
- Debout: les enfants se passent ou se lancent deux balles en cercle. Une balle finira-t-elle par rattraper l'autre?



Vous trouverez des idées de jeux supplémentaires, notamment des comptines à gestes et des jeux chantés, sous www.mobilesport.ch/jeux-introduction

Jeu libre

Le jeu libre revêt une importance fondamentale pour les enfants, à qui il permet de longues plages de mouvement. Il occupe du reste une place centrale dans la philosophie du Sport des enfants J+S. En s'inscrivant dans une leçon ou un entraînement clairement structurés, il offre un espace dans lequel les enfants peuvent donner libre cours à leur créativité tout en ménageant une pause active à ceux qui n'arrivent pas à se concentrer longtemps. Le jeu libre s'insère de manière idéale au début de la leçon; il peut toutefois aussi être intégré dans la partie principale de l'entraînement ou à la fin.

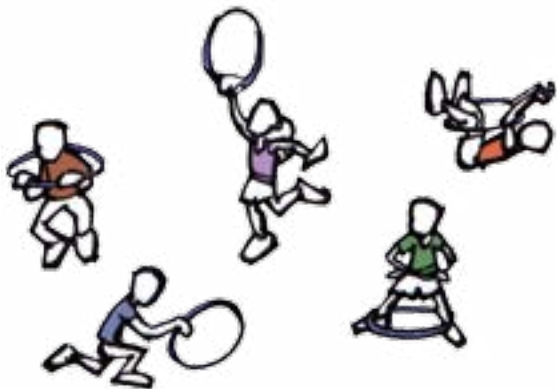
Environnement: le jeu libre peut être réalisé partout.

Points clés: le jeu stimule la créativité des enfants en leur permettant de participer activement à la conception de l'entraînement ou de la leçon. La liberté qu'il laisse aux enfants favorise des stimulations variées et individualisées. L'expérimentation, le fait de tester soi-même, passent au premier plan.

Règles du jeu: le moniteur définit le cadre général en fixant l'espace, la durée et le matériel et en donnant éventuellement une tâche ouverte. Il encadre les enfants individuellement et émet des suggestions si nécessaire. Il ne montre aucun tour d'adresse lui-même pour éviter que les enfants ne l'imitent; ceux-ci doivent découvrir les choses par eux-mêmes, en laissant leur créativité s'exprimer.

Il est essentiel que tous les enfants se sentent à l'aise et que personne ne fasse l'objet de moqueries. Une atmosphère marquée par l'ouverture et la tolérance est une condition *sine qua non* pour la réussite du jeu libre.

Cerceaux, stop!



Description: tous les enfants prennent un cerceau et expérimentent tout ce qu'ils peuvent faire avec. Pendant un certain laps de temps, ils peuvent inventer des tours d'adresse, les tester et les exercer. Lorsque le moniteur veut interrompre la séquence, il crie «cerceaux, stop!». Les enfants immobilisent alors leur cerceau ou le posent par terre.

Objectifs: expérimenter et tester à son niveau personnel, faire preuve de créativité et développer ses habiletés avec un objet.

Matériel: un cerceau par enfant.

Variantes

- Utiliser un autre objet: ballon, balle, corde, raquette, footbag, planche de natation, etc.
- Dicter la façon de jouer avec l'objet: uniquement avec le pied, la main, la tête.
- Intégrer l'environnement: envoyer la balle contre un mur, p. ex.
- Demander aux enfants de choisir deux objets dans un large assortiment.
- Au signal «Cerceaux, stop!», les enfants se mettent par deux. Ils se montrent mutuellement la figure qu'ils ont inventée et essaient de reproduire celle de leur partenaire.
- Remplacer l'objet par de la musique: les enfants doivent sentir le rythme et le mettre en mouvement; ils bougent de manière créative au son de la musique, exécutent des formes de mouvement avec ou sans matériel, reproduisent des sentiments, etc. Les moniteurs trouveront de la musique appropriée sur les CD «Imitations de mouvements pour enfants» et «Jeux de mouvement pour enfants» réalisés par le programme J+S Sport des enfants.

En piste



Description: les enfants se mettent en cercle. Un enfant montre aux autres un tour d'adresse qu'il a inventé et exercé au préalable avec la balle. Les autres essaient de l'imiter. Lorsque l'enfant placé à la droite du premier crie «Balles, stop!», tout le monde s'arrête et immobilise sa balle. L'enfant qui a crié «stop» présente alors son exercice, et ainsi de suite. Qui maîtrise le plus de figures à la fin? Laquelle s'est révélée particulièrement difficile?

Le moniteur apporte son aide aux enfants et donne des conseils pour apprendre tel ou tel tour d'adresse. Si un enfant ne veut pas montrer d'exercice, il acceptera et respectera son choix.

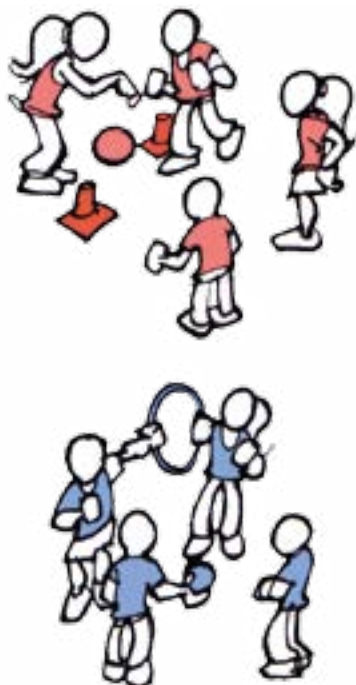
Objectifs: exercer sa créativité, développer ses habiletés avec un objet.

Matériel: une balle par enfant.

Variantes

- Utiliser un autre objet: ballon, cerceau, corde, raquette, planche de natation, etc.
- Les enfants travaillent un tour d'adresse à deux, avec une ou deux balles, et le montrent dans le cercle.

Les inventeurs



Description: les enfants forment de petits groupes et inventent leur propre jeu avec un objet. Le moniteur fixe le cadre général, à savoir l'objet, la durée, l'espace et le nombre de joueurs. Les enfants définissent eux-mêmes le but du jeu et en fixent les règles.

Le moniteur épaulé les groupes. Il peut les encourager à développer leur idée en leur posant des questions: que fais-tu si on t'attrape? Que pourrait-on utiliser en guise de but?, etc.

Si un groupe ne respecte pas les consignes, le moniteur le lui indique et l'aide si nécessaire.

A la fin, chaque groupe présente son jeu et tous les enfants le testent. S'il est nécessaire d'avoir un directeur de jeu, c'est à ses inventeurs qu'il revient d'assumer cette tâche. Il peut arriver qu'un groupe ne puisse pas présenter de jeu parce que son idée ne marche pas. Le moniteur devra alors faire preuve de tolérance et de tact pour que le groupe ne reste pas sur un sentiment d'échec.

Objectif: tester et expérimenter, faire preuve de créativité, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: selon la tâche fixée.

Variante

- Plus facile: le moniteur définit lui-même un jeu dont les enfants n'inventent que certains aspects.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeu-libre

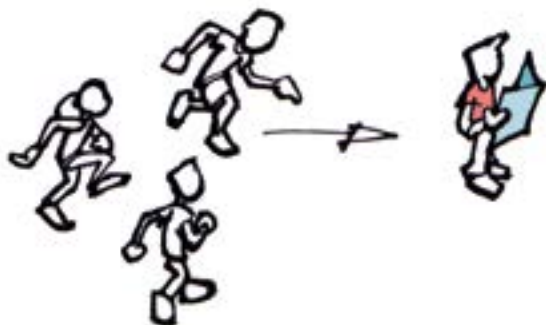
Jeux de perception

Le jeu «Je lis le journal» est généralement connu et apprécié. Le fait de s'immobiliser brusquement après avoir avancé à pas feutrés rend le jeu passionnant tout en introduisant de la variété. En principe, le jeu ne nécessite pas de matériel; il peut être réalisé facilement en association avec différents sports et se prête à toutes sortes de variantes.

Environnement: le jeu peut être réalisé avec des groupes de n'importe quelle taille. On peut modifier le mode de déplacement en l'adaptant à l'environnement.

Points clés: les enfants doivent être attentifs et réagir rapidement à un signal acoustique ou visuel. Ils apprennent de manière ludique à adapter leur comportement et à mieux se contrôler. Beaucoup d'enfants ont du mal à accepter de s'être laissé surprendre et à continuer à s'impliquer lorsqu'ils ont été renvoyés au départ. La forme de jeu proposée ici est parfaite pour s'entraîner à le faire.

«Je lis le journal» – stop!



Description: à un bout de la salle, un enfant lit le journal, le visage tourné contre le mur. En partant du côté opposé, ses camarades essaient d'arriver jusqu'à lui sans se faire surprendre. Quand l'enfant qui lit le journal fait volte-face en criant «stop!», tous les enfants qui approchent doivent immédiatement se figer sur place. Si le lecteur de journal en repère un qui bouge encore, il le renvoie au départ. L'enfant qui arrive le premier à le toucher dans le dos prend sa place.

Objectifs: être attentif, réagir à un signal et maîtriser son corps.

Matériel: un journal.

Variantes

- Plus facile: l'enfant surpris en train de bouger recule seulement à la hauteur du camarade placé le plus en arrière.
- Adapter la distance/la taille du terrain.
- Se déplacer en imitant la démarche d'un animal (araignée, ours, grenouille, pingouin, etc.). L'enfant qui lit le journal crie: «1, 2, 3, 4, qui est le roi des animaux?»).
- Au signal, rester en équilibre sur une jambe, comme un flamant.
- Avancer en tenant un objet (sac de sable, footbag, foulard, sautoir, chapeau en papier, etc.) en équilibre sur la tête, le dos ou le ventre.
- Combinaison avec un sport.

«Je lis le journal» avec signal visuel



Description: à un bout de la salle, un enfant lit le journal, le visage tourné contre le mur. En partant du côté opposé, ses camarades essaient d'arriver jusqu'à lui sans se faire surprendre. Chaque enfant a une double page de journal avec lui. Quand l'enfant qui lit fait volte-face (signal visuel uniquement), ses camarades doivent réagir en s'immobilisant et en dissimulant leur visage derrière leur journal. Si un enfant n'est pas parfaitement caché, le lecteur de journal le renvoie au départ. L'enfant qui arrive en premier à toucher celui-ci dans le dos prend sa place.

Objectifs: être attentif, réagir à un signal, maîtriser son corps.

Matériel: une double page de journal par enfant.

Variantes

- Plus facile: l'enfant surpris en train de bouger recule seulement à la hauteur du camarade placé le plus en arrière.
- Adapter la distance/la taille du terrain.
- Les enfants ont chacun deux feuilles de journal. Ils se déplacent uniquement sur les journaux.
- Les enfants se dissimulent entièrement derrière leur journal. Quand le lecteur de journal se retourne, il ne doit voir que leurs doigts.
- Utiliser d'autres objets: boîtes en carton, bouts de moquette, foulards, etc.
- Combinaison avec un sport: tenir l'engin de jeu en équilibre (p. ex. un volant sur une raquette de badminton) ou le conduire (avancer balle au pied, en dribblant une balle avec la main). Quand l'enfant qui lit le journal se retourne, les autres doivent immobiliser ou cacher l'engin.

«Je lis le journal» avec partenaire



Description: les enfants se mettent par deux. Ils tiennent une feuille de journal entre eux. A un bout de la salle, deux enfants lisent le journal, le visage tourné contre le mur. En partant du côté opposé, les duos essaient d'arriver jusqu'aux deux lecteurs sans déchirer leur journal. Dès que l'un des deux lecteurs de journaux se retourne (à tour de rôle), tous les groupes doivent s'immobiliser. Ceux qui sont surpris en train de bouger sont renvoyés au départ. L'équipe qui touche en premier le dos d'un des lecteurs de journaux lit le journal au tour suivant.

Objectifs: être attentif, réagir à un signal, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: journaux.

Variantes

- Plus facile: les duos se tiennent par la main; ils doivent avancer sans se lâcher.
- Plus facile: utiliser un signal acoustique («stop!», voir niveau facile).
- Chaque duo reçoit deux feuilles de journal. Les deux partenaires se déplacent uniquement sur les journaux.
- Les groupes avancent «sur trois pattes», les deux partenaires étant attachés par une jambe.
- Les duos transportent différents objets: ballon, bâton, balle, etc. On peut varier le mode de transport: dos à dos avec le ballon coincé entre, etc.

Jeu avec changement de place en cercle

Dans ces jeux, tout le groupe participe, l'accent étant mis sur le plaisir.

Environnement: que ce soit sur la pelouse, sur une place en dur, dans la neige, dans le sable ou dans l'eau, les jeux en cercle peuvent être réalisés aussi bien à l'extérieur qu'en salle.

Points clés: ces jeux sont particulièrement indiqués pour les plus jeunes afin de développer leur capacité à s'orienter dans l'espace, respectivement dans le cercle. Des repères (cerceaux, bouts de moquette, sautoirs, etc.) posés par terre facilitent la recherche d'une place. Par ailleurs, les enfants exercent leurs réflexes en réagissant rapidement à un signal et en exécutant la tâche correspondante.

Salade de fruits



Description: le moniteur dispose des cerceaux en cercle. Chaque enfant se place dans un cerceau et se voit attribuer un nom de fruit. Pour les plus jeunes, on peut dessiner le fruit au feutre sur le dos de la main ou en distribuer une image. Dès que tous les enfants ont reçu un nom de fruit, le moniteur lance le jeu depuis le milieu du cercle. Quand il appelle un nom d'un fruit, les enfants concernés doivent changer de place. Le moniteur en fait de même, de sorte qu'un enfant se retrouve sans cerceau. Il se met alors au milieu du cercle et appelle à son tour un nom de fruit ou crie «salade de fruits»; dans ce dernier cas, tous les enfants doivent chercher une nouvelle place.

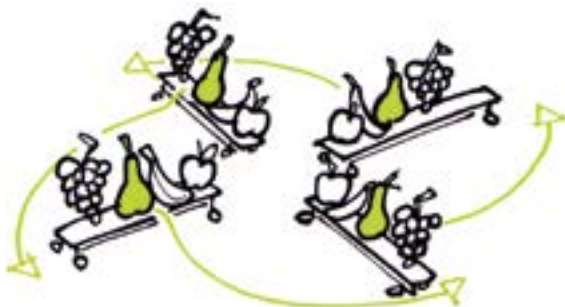
Objectifs: se déplacer à l'intérieur d'un terrain de jeu sans entrer en collision avec les camarades, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: marques, p. ex. cerceaux (ou, à l'extérieur, pierres, cordes, marques à la craie, bâtons de ski, etc.).

Variantes

- Utiliser d'autres noms: animaux (animaux du zoo, de la forêt), personnages de bande dessinée, thèmes en lien avec la saison.
- Changer de place en se déplaçant vers la droite uniquement.
- Intégrer des tâches supplémentaires; aller toucher le mur, faire un tour sur soi-même ou faire le tour du cercle en courant avant de chercher une place.

Course aux fruits



Description: former des groupes de cinq enfants au maximum. Chaque groupe s'assied sur un banc suédois tourné vers le milieu du cercle (un banc par groupe). Le moniteur attribue un nom de fruit à chaque enfant (même nombre de fruits différents dans chaque groupe). Le moniteur commence le jeu en appelant un ou plusieurs noms de fruits. Les enfants concernés doivent faire le tour de tous les bancs le plus vite possible avant de regagner leur place. L'enfant le plus rapide marque un point pour son équipe. Quelle équipe enregistre le meilleur score?

Objectifs: à travers des formes de jeu simples, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: bancs suédois.

Variantes

- Position de départ: debout sur le banc.
- Intégrer une tâche supplémentaire, faire un tour sur soi-même, passer sous le banc, courir à reculons, etc.
- L'enfant qui entend son nom de fruit s'élançe. Après avoir fait un tour, il donne le départ au fruit suivant en lui tapant dans la main, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait effectué sa boucle.
- Le premier fruit prend le départ. Au tour suivant, il prend le deuxième fruit par la main, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait couru.
- Le moniteur raconte une histoire avec les noms choisis. Les enfants démarrent dès qu'ils entendent le nom qui leur a été attribué.

Viens – va-t'en



Description: former des groupes de cinq enfants au maximum. Chaque groupe se place en colonne, le visage tourné vers le milieu du cercle. Le moniteur fait le tour des groupes en courant. Sans avertir, il touche un enfant dans le dos et crie «viens» ou «va-t'en». Tout le groupe réagit le plus vite possible; suivant l'ordre reçu, il fait le tour dans le même sens que le moniteur ou dans le sens contraire avant de regagner sa place. Le moniteur fait lui aussi le tour en courant et essaie de prendre la place d'un enfant. L'enfant qui n'a pas trouvé de place entame le tour suivant en touchant un camarade dans le dos. Pour éviter les collisions, l'enfant qui donne le signal court toujours «à la corde».

Objectifs: à travers des formes de jeu rapides, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, réagir à un signal, courir vite.

Variantes

- Plus facile: placer des marques (bouts de moquette, sautoirs, etc.) pour que les enfants retrouvent leur place.
- Chaque groupe reçoit un nom de fruit. L'enfant qui donne le signal appelle deux noms de fruits; les groupes correspondants partent en courant (tous dans le même sens).

Jeu avec changement de place dans un espace ouvert

Les enfants en âge préscolaire ont parfois du mal à s'orienter dans un groupe en mouvement et dans l'espace, de même qu'à percevoir et à estimer la trajectoire de leurs camarades. (P «Développer les bases» > «S'orienter dans le groupe et l'espace»). Les jeux avec changement de place sont idéaux pour exercer ces capacités.

Environnement: le terrain de jeu peut facilement être adapté en fonction de l'environnement. On peut aussi utiliser sans problème un autre matériel en combinaison avec différents sports.

Points clés: les enfants se déplacent chacun à leur rythme, de sorte que tous peuvent évoluer à leur niveau et adapter l'intensité en fonction de leurs prédispositions personnelles. Le jeu développe le sens de l'orientation et la vision d'ensemble. Les enfants doivent se concentrer sur leur trajectoire tout en tenant compte des autres et en s'orientant d'après le matériel placé sur le terrain, ce qui requiert une grande attention de leur part. Si on intègre un engin de jeu, on peut aussi entraîner différentes façons de l'utiliser.

Règles du jeu: pour que les jeux avec changement de place soient adaptés aux enfants, il faut éviter les éliminations, car elles risquent de priver d'exercice les enfants qui en auraient particulièrement besoin.

Cap sur les lacs!



Description: les enfants sont des randonneurs. Ils se déplacent librement à leur rythme sur le terrain, où il y a autant de lacs (cerceaux) que de marcheurs. Au signal, tous les marcheurs cherchent le plus vite possible un lac libre pour se rafraîchir et se laver les pieds après l'effort.

Objectifs: se déplacer à l'intérieur d'un terrain de jeu sans entrer en collision avec les camarades, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: cerceaux (ou cordes à sauter).

Variantes

- Plusieurs enfants par cerceau. On peut indiquer le nombre en l'affichant p. ex. dans le cerceau («feuilles de nénuphar», petits cônes, bout de papier avec le chiffre correspondant, dessin avec des feuilles de nénuphar, cartes de jass ou d'Uno).
- Utiliser différents signaux (acoustiques ou visuels).
- Dicter un mode de déplacement (p. ex. marcher à reculons ou de côté, sautiller, avancer à quatre pattes).
- Tâche supplémentaire: ajouter un deuxième signal auquel les randonneurs doivent réagir en faisant rapidement le tour d'un lac (en avant, en arrière, à quatre pattes, etc.).
- Course au temps: combien de temps faudra-t-il à tout le groupe pour occuper la totalité des lacs?
- Combinaison avec un sport: les randonneurs tiennent un engin de jeu en équilibre ou le conduisent (avancer en conduisant une balle avec une canne d'uni-hockey, courir en dribblant une balle, avancer en tenant un volant en équilibre sur une raquette de badminton, etc.).

Lac ou montagne?



Description: le groupe est divisé en randonneurs et en nageurs. Sur le terrain de jeu, il y a une montagne par randonneur (p. ex. cône) et un lac par nageur (p. ex. cerceau). Tous les randonneurs et les nageurs se déplacent librement à leur rythme. Au signal, les randonneurs cherchent le plus vite possible une montagne libre, et les nageurs un lac. Tous les enfants sont-ils au bon endroit? Quelle équipe a été la plus rapide?

Objectifs: à travers des formes de jeu simples, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: cerceaux et cônes.

Variantes

- Imposer un autre mode de déplacement aux randonneurs et aux nageurs (p. ex. marcher à reculons ou de côté, sautiller, avancer à quatre pattes).
- Il y a un lac et une montagne par enfant sur le terrain. Au signal, le moniteur crie «montagne» ou «lac» (ou montre un dessin avec l'image correspondante). Les enfants se placent le plus vite possible au bon endroit.
- Indiquer le nombre d'enfants par montagne ou par lac en montrant un chiffre avec les doigts.
- Ajouter une tâche à effectuer près du lac ou de la montagne: dans le lac, se tenir en équilibre sur une jambe, en montagne, rester à quatre pattes jusqu'au signal.
- Ajouter d'autres endroits et adapter le nombre d'équipes en conséquence, p. ex. un banc pour se reposer (s'asseoir sur un banc suédois ou un élément de caisson), une paroi à escalader pour admirer la vue (pan d'espaliers), un linge pour s'étendre et se reposer (tapis fin).
- Combinaison avec un sport.

A la conquête du paysage



Description: les enfants sont divisés en deux groupes. On se met d'accord sur deux signaux: un coup de sifflet = montagne; deux coups de sifflet = lac. Sur le terrain de jeu, il y a des montagnes (cônes) et des lacs (cerceaux), mais pas assez pour tout le monde. Les enfants se déplacent librement. Au signal, ils essaient d'atteindre le lieu correspondant le plus vite possible. Quelle équipe arrive à conquérir le plus de lacs / de montagnes à chaque tour?

Objectifs: à travers des formes de jeu rapides, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: cerceaux et cônes.

Variantes

- Le moniteur raconte une histoire dans laquelle il insère les mots «montagne» et «lac». Chaque fois qu'il prononce ces mots, les enfants doivent réagir et se placer à l'endroit correspondant.
- Au signal, faire le tour du lac ou de la montagne le plus vite possible.
- Combinaison avec un sport.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-changement-place

Jeux de course et estafettes

Faciles à adapter à l'âge et aux capacités des enfants, les jeux de course se prêtent à toutes sortes de variantes. Pratiqués sous une forme appropriée, ils permettent de faire bouger un maximum d'enfants en même temps.

Environnement: les jeux de course peuvent être réalisés dans des environnements variés, avec les modes de déplacement les plus divers: on peut courir, mais aussi rouler (vélo, rollers, planche à roulettes, etc.), nager, pagayer sur l'eau, glisser sur la neige, etc.

Points clés: les jeux de course permettent d'entraîner la vitesse et de stimuler le système cardiovasculaire. Lors de séquences soutenues, les enfants déterminent l'intensité eux-mêmes dans l'idéal et font des pauses quand ils en éprouvent le besoin.

Sécurité et organisation: pour éviter les longues attentes, former de petits groupes et définir des trajets courts. Les trajectoires ne doivent pas se croiser (risque de collision!) (👁️ «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Un environnement sûr».).

Estafettes: l'estafette est sans doute la forme de jeu de course la plus connue et la plus appréciée. Les enfants s'élancent à tour de rôle, l'équipe la plus rapide remportant la victoire. Les recommandations ci-après aident à réaliser des estafettes adaptées aux enfants:

- Avec les plus jeunes, il n'est pas (toujours) nécessaire de «faire la course». On peut par exemple demander aux enfants d'effectuer un parcours donné de façon autonome en cherchant des solutions créatives.
- Pour permettre à tous les enfants de bouger au maximum et éviter les longues attentes, former plusieurs petits groupes. Pourquoi ne pas faire partir plusieurs enfants d'une équipe en même temps ou à intervalles rapprochés? Et si ce n'était pas l'équipe la plus rapide qui gagnait, mais celle qui construit la tour la plus haute ou celle qui réalise le dessin le plus original? (👁️ «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Encadrer le jeu et compter les points»).

Transport de noix



Description: les enfants sont des écureuils et ramassent des noix, des pives et des petits fruits pour remplir leur garde-manger (tissu de couleur) pour l'hiver. On ne peut transporter qu'un seul objet par trajet (p. ex. une noix). Chaque écureuil détermine lui-même son rythme et son nombre de trajets.

Lorsque toutes les noix ont été rassemblées et les garde-mangers remplis, les enfants peuvent jouer avec le matériel qu'ils ont réuni et inventer leurs propres idées de jeu (👁️ «Choix de jeux» > «Jeu libre»).

Attention: avec les plus jeunes, espacer suffisamment les objets à ramasser pour éviter les collisions.

Objectifs: se déplacer à l'intérieur d'un terrain de jeu sans entrer en collision avec les camarades, courir longtemps (endurance).

Matériel: tissus de différentes couleurs, noix, châtaignes, pives.

Variantes

- Changer le matériel à aller chercher (et adapter l'histoire en conséquence): plots en bois, balles, sautoirs, cartes à jouer (jass, memory, Uno, jeu des familles), couvercles de bouteilles en plastique, etc.
- Aller chercher des images d'animaux et imiter l'animal sur le trajet qui mène au garde-manger.
- Aller chercher des pièces de puzzle et reconstituer le puzzle à la fin.

Estafette aux provisions d'hiver



Description: les écureuils forment de petits groupes et vont faire leurs provisions pour l'hiver ensemble: dans chaque équipe, plusieurs écureuils courent et vont chercher de la nourriture en même temps. Chacun ne peut transporter qu'un seul objet par trajet (p. ex. une noisette). Les provisions récoltées sont stockées dans le garde-manger de l'équipe (cerceau). Quelle équipe en amasse le plus?

Objectifs: à travers des formes de jeu simples, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, courir longtemps (endurance), jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: cerceaux, noisettes, châtaignes, pives.

Variantes

- Changer le matériel à aller chercher (et adapter l'histoire en conséquence): plots en bois (qui construit la plus haute tour?), balles, sautoirs, cartes à jouer (jass, memory, Uno, jeu des familles), couvercles de bouteilles en plastique, etc.
- Gare à l'aigle! Un enfant fait l'aigle et «vole» (= court) au milieu des écureuils qui rassemblent leurs provisions. S'il touche un camarade, celui-ci doit retourner au départ en abandonnant la noisette qu'il avait dans les mains.
- Dès que toutes les noisettes sont rassemblées, les écureuils doivent effectuer une tâche supplémentaire, à savoir déposer leurs provisions dans leur garde-manger définitif. Pour cela, ils roulent ou lancent les noisettes sur une cible (p. ex. un cerceau, un tapis ou un bout de moquette) depuis un endroit précis. Le groupe qui réussit à loger le plus de noisettes dans son garde-manger a gagné. Les noisettes qui ratent la cible appartiennent aux autres animaux de la forêt et ne comptent pas.
- Estafette: quelle équipe a fini de rassembler ses provisions en premier?

Biathlon des écureuils



Description: les écureuils effectuent une boucle à travers un territoire étranger et découvrent un garde-manger non gardé rempli de noisettes et d'autres provisions (petit matériel divers). Ils chapardent trois objets et les lancent dans leur propre garde-manger (tapis). Les objets qui atteignent leur cible restent en leur possession.

Tous les enfants peuvent courir et lancer en même temps. L'enfant ou l'équipe qui envoie le plus d'objets dans le garde-manger a gagné.

Objectifs: à travers des formes de jeu rapides, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, courir longtemps (endurance), lancer et toucher une cible.

Matériel: marques pour baliser le parcours, tapis, noisettes et autre petit matériel.

Variantes

- Autre matériel à lancer: balles, frisbees, etc.
- Autres cibles: cerceaux, bouts de moquette, etc.
- L'écureuil qui rate son garde-manger effectue une tâche supplémentaire à chaque coup manqué: dix sauts à la corde ou une petite boucle supplémentaire à couvrir au pas de course.
- Sous forme d'estafette par équipe: quelle équipe est la plus rapide?

Jeux de réaction

Basé sur une histoire que l'on raconte aux enfants, le jeu «Jour et nuit» peut être adapté librement. Les enfants doivent réagir rapidement et correctement au signal, c'est-à-dire au mot qui leur a été attribué.

Environnement: les jeux de réaction comme «Jour et nuit» peuvent être réalisés partout. A l'extérieur, on délimitera des zones ou des lignes qui, suivant l'environnement, devront être signalées visiblement.

Points clés: les jeux de réaction entraînent l'attention, les réflexes et la vitesse.

Sécurité et organisation: pour que le jeu soit passionnant pour tout le monde, changer régulièrement les duos. On peut donner une tâche supplémentaire aux enfants les plus rapides (p.ex. toucher le sol avec les deux mains avant de s'élaner). Les plus lents peuvent, quant à eux, partir dans une position de départ plus facile. En adaptant les règles ainsi, on permet aux enfants qui réagissent ou courent moins vite d'engranger eux aussi des succès.

Le repaire des voleurs



Description: tous les enfants sont des voleurs et reçoivent un sautoir soit rouge, soit bleu. A chaque extrémité de la salle, une zone rouge ou bleue représente leur repaire. Les voleurs se déplacent librement dans la salle. Quand le moniteur appelle leur couleur, ils courent le plus vite possible se réfugier dans leur repaire.

Objectifs: être attentif, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: sautoirs de deux couleurs, 6 à 12 tapis pour les repaires des voleurs.

Variantes

- Plus facile: les enfants se placent tous sur la ligne médiane, le regard tourné vers leur repaire. Quand le moniteur appelle leur couleur, ils courent s'y réfugier.
- Autre mode de déplacement: en sautillant, à quatre pattes, etc.
- Ajouter le mot «voleur» ou «voleuse» à la couleur qui fait office de signal pour que seuls les garçons – ou les filles – réagissent.

Jour et nuit



Description: les enfants se couchent sur le ventre de part et d'autre de la ligne médiane; en tendant les bras, ils ne doivent pas se toucher. D'un côté, on a les enfants avec un sautoir rouge, de l'autre ceux qui ont un sautoir bleu. Dès que les enfants entendent leur couleur, ils courent dans leur repaire. Si c'est la couleur de leur partenaire qui est appelée, ils essaient d'attraper leur vis-à-vis avant qu'il n'ait pu se mettre en sécurité.

Objectifs: être attentif, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: sautoirs de deux couleurs, marques pour baliser les repaires.

Variantes

- Autre position de départ: assis en tailleur, couché sur le dos, etc.
- Calculs à effectuer: suivant le résultat obtenu, c'est le groupe A ou le groupe B qui s'enfuit en courant (p. ex. rouge = chiffre pair, bleu = chiffre impair).
- Plus difficile: introduire une troisième couleur. Lorsque les enfants entendent cette couleur, ils doivent échanger leurs places. Attention, le mot qui faisait office de signal change lui aussi de signification (bleu devient rouge et vice-versa).
- Raconter une histoire: dès que les enfants entendent le mot qui leur a été attribué, ils courent dans leur repaire. Les voleurs rouges et les voleurs bleus: deux familles de voleurs vivaient dans une forêt, la famille rouge et la famille bleue. Chacune des deux voulait être plus forte, plus rapide et meilleure que l'autre. Un jour, elles décidèrent de faire un concours. Les bleus furent prêts en premier. Au coup de pistolet, beaucoup partirent à toute vitesse. Mais comme certains avaient manqué le départ, les voleurs rouges réclamèrent une nouvelle chance. Tous les voleurs se préparèrent pour un nouveau départ, en position assise cette fois-ci. Tout à coup, un chevreuil brun passa à toute allure. Un voleur bleu prit peur et détala. «Faux départ», protestèrent les voleurs rouges. Au bout du compte, quel groupe de voleurs a gagné?

Jour et nuit, version extrême



Description: les enfants se mettent par deux et se placent face à face sur la ligne médiane. Ils jouent à «feuille, caillou, ciseaux». Le perdant doit aller le plus vite possible dans son refuge pour échapper au gagnant. Lorsqu'un enfant a gagné deux fois de suite, il doit effectuer une tâche supplémentaire avant de s'élancer (p. ex. toucher le sol avec les deux mains).

Objectifs: être attentif, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: marques pour les refuges.

Variantes

Signal optique:

- Pair/impair: un enfant est pair, l'autre impair. Les enfants comptent jusqu'à trois et montrent un chiffre avec les doigts. Si le total est pair, l'enfant pair part en courant et l'autre se lance à sa poursuite.
- Osera, osera pas? Un enfant touche brièvement la ligne médiane avec le pied et s'enfuit; son camarade essaie de le rattraper.

Signal acoustique:

- A décrit un objet sans le nommer; B essaie de le deviner. S'il donne la bonne réponse, A part en courant.
- A et B se mettent d'accord sur un mot qui servira de signal. A énonce différents mots. Quand B entend le mot-signal, il part en courant. A fait un tour sur lui-même avant de se lancer à sa poursuite.

Signal tactile:

- A se met en position de départ, un bras derrière le dos. Dès que B lui touche la main, il part en courant. B doit toucher le sol avec les deux mains avant de se lancer à la poursuite de A. Un enfant lance une boule de papier dans le dos de l'autre pour donner le signal du départ.

Jeux de poursuite

Les jeux de poursuite se classent parmi les jeux d'enfants les plus anciens, les plus connus et les plus populaires. Ils ménagent le suspense, sont divertissants et permettent à tous les enfants de participer activement, même dans un grand groupe.

Environnement: les jeux de poursuite peuvent être réalisés partout et se prêtent à de nombreuses variantes.

Points clés: les jeux de poursuite sont idéaux durant l'enfance pour améliorer la vitesse, stimuler et entraîner le système cardiovasculaire (**T** «Physis» > «Stimuler le système cardiovasculaire») et améliorer le sens de l'orientation.

Sécurité et organisation: les plus jeunes ont parfois du mal à s'orienter dans un groupe en mouvement et dans l'espace, de même qu'à anticiper la trajectoire de leurs camarades, ce qui entraîne souvent des collisions, des larmes, voire des blessures. Il est donc important d'introduire les jeux de poursuite progressivement à travers des formes préalables destinées à leur apprendre à s'orienter dans le groupe et dans l'espace (**P** «Créer les bases» > «S'orienter dans le groupes et l'espace») et, d'autre part, à travers des jeux de poursuite simples et adaptés. Des refuges permettent aux plus jeunes et aux moins entraînés de se reposer brièvement pendant le jeu et de retrouver leurs repères.

Le magicien et la fée



Description: les enfants courent d'une forêt (refuge) à l'autre. En chemin, ils doivent traverser la clairière diabolique où un magicien peut leur jeter un sort en les touchant avec sa baguette. La fée peut les délivrer en les touchant avec son foulard magique. Avant le jeu, les enfants décident en quoi le magicien les transforme (pierre, statue, animal, machine, etc.).

Objectifs: se déplacer à l'intérieur d'un terrain de jeu sans entrer en collision avec les camarades, réagir à un signal, courir vite, reconnaître et jouer différents rôles.

Matériel: cônes ou autres marques pour baliser le terrain, baguette magique (journal roulé), foulard magique (p.ex. foulard de jonglage).

Variantes

- Adapter le nombre de magiciens.
- Autre mode de déplacement, p. ex. à quatre pattes, à quatre pattes en position dorsale (position du crabe), etc.
- Sous forme de concours: quel enfant arrive à effectuer le plus de traversées?
- Combinaison avec un sport: tous les enfants avancent avec leur engin de jeu (conduire une balle avec le pied ou avec une canne d'unihockey, etc.). L'enfant ensorcelé se fige sur place et immobilise son engin jusqu'à ce que la fée le délivre.

La clairière diabolique



Description: les enfants se déplacent librement dans la clairière diabolique. Dès que le magicien les touche avec sa baguette, ils quittent la clairière et effectuent une tâche supplémentaire: marcher en équilibre sur le pont magique (banc suédois), monter à l'échelle jusqu'à la tour des fées (espaliers) pour toucher le foulard magique qui les délivrera, etc. Dès que l'enfant a exécuté sa tâche, il peut revenir dans le jeu.

Objectifs: à travers des formes de jeu simples, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, courir vite.

Matériel: marques pour délimiter le terrain de jeu, baguette magique (journal roulé), foulard magique (foulard de jonglage), banc suédois, espaliers.

Variantes

- Adapter le nombre de magiciens.
- Plus facile: prévoir des refuges à l'intérieur de la clairière diabolique (p. ex. tapis de gymnastique). On peut ajouter une règle supplémentaire: il ne peut pas y avoir plus de trois enfants par tapis. Le premier arrivé doit céder la place à un nouveau camarade.
- Sur les tapis de mousse, il y a des cartes avec des tâches à effectuer pour se libérer. Lorsqu'un enfant est pris, il se rend sur un tapis, exécute la tâche et peut retourner jouer.
- Combinaison avec un sport: tous les enfants ont, p. ex., une canne d'unihockey et une balle. Le chasseur n'a qu'une canne et essaie de voler la balle aux autres. L'enfant qui perd sa balle devient chasseur ou effectue une tâche supplémentaire avec la canne et la balle en dehors du terrain avant de pouvoir revenir dans le jeu.

Mot magique



Description: les enfants se déplacent librement dans la clairière diabolique. Un magicien essaie de les toucher avec sa baguette. S'il y a parvient, il chuchote un mot magique à l'oreille de l'enfant (éléphant, serpent, singe, etc.). L'enfant attrapé imite l'animal en silence. Un autre enfant peut le délivrer s'il reconnaît l'animal et lui murmure la bonne réponse à l'oreille).

Objectifs: à travers des formes de jeu rapides, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, courir vite.

Matériel: marques pour baliser le terrain, baguette magique (journal roulé).

Variantes

- Adapter le nombre de magiciens.
- Convenir d'un rituel pour délivrer les enfants ensorcelés. Exemple: deux enfants prononcent ensemble une formule magique devant l'enfant ensorcelé («abracadabra, bave de crapaud et queue de rat, défais-moi ça!»).
- Poursuite scarabée: l'enfant attrapé par l'oiseau (chasseur) se couche sur le dos comme un scarabée et agite les jambes. Deux autres scarabées volent à son secours et le délivrent en le tirant pour le remettre sur ses pieds.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-poursuite

Jeux de poursuite avec collaboration

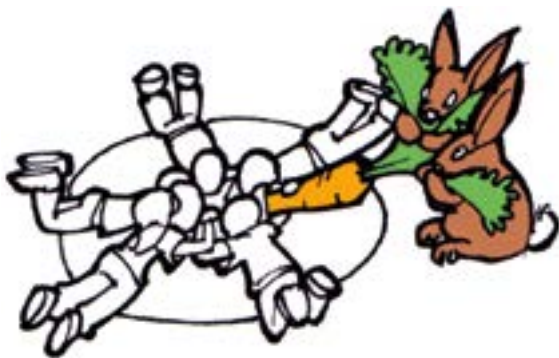
Les jeunes enfants sont généralement très centrés sur eux-mêmes et essaient de résoudre tout seuls les tâches qu'on leur donne. Pour eux, il est difficile de coopérer, car cela pré-suppose qu'ils fassent confiance aux autres. C'est cet aspect que les jeux proposés ici visent à développer.

Environnement: les jeux de poursuite peuvent être réalisés partout et se prêtent de multiples variantes; ils ne nécessitent généralement pas de matériel supplémentaire.

Points clés: on parle de collaboration quand le jeu n'oppose pas les participants dans le but de désigner un seul et unique vainqueur. Dans ce type de jeux, la tâche à réaliser ne peut être effectuée et l'objectif atteint qu'en unissant les forces. Si la cohésion du groupe et l'apprentissage social occupent une place importante, on exerce aussi la vitesse, les réflexes et la coordination.

Les règles du jeu sont fixées de manière à ce que les enfants ne peuvent gagner qu'en collaborant avec succès.

Miam, les bonnes carottes!



Description: Suivant la taille du groupe, désigner 2 à 4 lièvres. Les autres enfants sont des carottes. Ils se mettent en cercle et se couchent à plat ventre, la tête tournée vers le centre du cercle. Ils s'accrochent tous bras dessus, bras dessous avec leurs voisins pour former un assemblage aussi solide que possible.

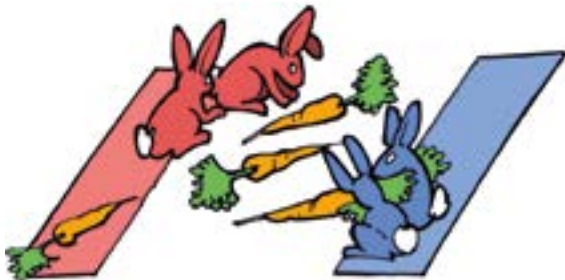
Par deux, les lièvres se mettent à la recherche d'une carotte particulièrement appétissante et essaient de la déterrer. Pour ce faire, ils l'empoignent par les jambes et la tirent et la secouent dans tous les sens pour la détacher du groupe. Ils la ramènent alors dans leur terrier. Là, la carotte se change en lièvre et aide à déterrer les autres carottes qui, dans l'intervalle, ont reformé le cercle pour compliquer la tâche des lièvres.

Objectif: jouer ensemble dans un groupe en étant capable de collaborer.

Variante

- Pour récolter les grandes carottes, prévoir éventuellement trois à quatre lièvres.

Les lièvres et les carottes



Description: la moitié des enfants sont des carottes. Ils sont allongés sur le dos au milieu de la salle (= potager). L'autre moitié forme deux familles de 2 à 4 lièvres; chacune a son terrier à un bout de la salle. Au signal, les lièvres détalent jusqu'au potager; par deux, ils remorquent les carottes le plus vite possible dans leur terrier. Quelle famille de lièvres a fait la meilleure récolte?

Objectifs: à travers des formes de jeu simples, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, courir vite, jouer ensemble dans un groupe.

Variante

- Les carottes ramenées dans le terrier se transforment en lièvres et aident à la récolte.

Les lièvres, les carottes et les jardiniers



Description: Diviser les enfants en trois groupes: les carottes (le plus grand), les lièvres et les jardiniers (exemple pour un groupe de 22 enfants: 14 carottes, 6 lièvres et 2 jardiniers). Séparer également le terrain en trois, avec d'un côté le potager où les carottes sont couchées sur le dos, les jambes tournées vers l'autre bout de la salle, de l'autre le terrier où les lièvres ont élu domicile et, au milieu, la maison des jardiniers. Les lièvres essaient de ramener les carottes dans leur terrier. Mais attention, les jardiniers ne l'entendent pas de cette oreille! Ils essaient d'empêcher les lièvres de chaparder les carottes en les attrapant dès qu'ils pénètrent dans le potager. Les lièvres capturés se transforment en carottes et s'allongent dans le potager. Les carottes qui ont été ramenées dans le terrier sans encombre se changent en lièvres et aident à voler d'autres carottes. Le jeu est terminé quand il n'y a plus de lièvres ou de carottes.

Objectifs: à travers des formes de jeu rapides, percevoir et estimer la trajectoire des camarades et éviter ainsi les collisions, courir vite, jouer ensemble dans un groupe.

Variante

- Adapter le nombre de lièvres et de jardiniers.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-poursuite

Jeux de cache-cache

Connu et apprécié dans le monde entier, le jeu de cache-cache vise à trouver les camarades qui se sont dissimulés.

Environnement: idéalement, en plein air. Il faut un endroit qui offre de nombreuses cachettes.

Points clés: les jeux de cache-cache permettent notamment d'améliorer le sens de l'orientation.

Sécurité et organisation: les limites du terrain de jeu doivent être claires pour tous les enfants. On peut utiliser des repères naturels tels que sentiers, arbres, etc. et marquer des zones de jeu ou des zones interdites supplémentaires avec des ballons de baudruche, des drapeaux ou du ruban de balisage. Pour éviter les malentendus, il est utile de faire le tour du terrain avec les enfants avant le jeu. Avec des (jeunes) enfants, il est particulièrement important d'éviter les sources de danger (p. ex. rues, fourrés). Pour les jeux de piste, il est conseillé de prévoir un adulte par groupe. Celui-ci aidera son équipe et veillera à la sécurité des enfants. En forêt, attention aux tiques!

Cache-cache



Description: Le groupe définit une «maison» (ou base) et un chiffre et désigne un enfant qui cherchera les autres. Celui-ci se tourne contre l'arbre et compte de zéro au chiffre convenu. Pendant ce temps, ses camarades se cachent à l'intérieur du terrain de jeu préalablement défini. Quand l'enfant a fini de compter, il se met à la recherche des autres. Dès qu'il en voit un, il court le plus vite possible jusqu'à la «maison», la touche et crie: «un, deux, trois, touché» et le nom de l'enfant. Le jeu est terminé lorsque tous les enfants ont été découverts ou que le moniteur donne un signal convenu à l'avance.

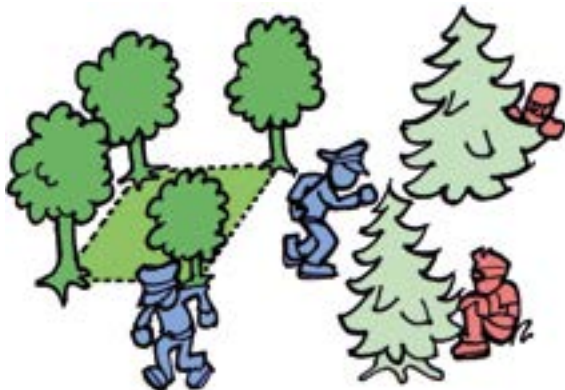
Objectifs: courir et s'orienter, se cacher.

Matériel: matériel pour baliser le terrain de jeu (ballons, drapeaux, ruban de balisage, etc.).

Variantes

- Plusieurs enfants cherchent les autres.
- Les enfants qui ont été découverts aident à chercher les camarades restants.
- Les enfants peuvent quitter leur cachette et courir jusqu'à la «maison» pour se sauver en criant «un, deux, trois pour moi». S'ils y parviennent, ils ne se transforment pas en chasseurs.
- Quand un enfant parvient jusqu'à la maison, il délivre les camarades qui ont été attrapés. Tous peuvent chercher une nouvelle cachette et le jeu recommence.

Les gendarmes et les voleurs



Description: Idéalement, on jouera à l'extérieur (forêt, enceinte de l'école, etc.). Définir et baliser si nécessaire le terrain de jeu et la prison (= zone délimitée par des arbres). Former deux groupes, les gendarmes et les voleurs. Les gendarmes ferment les yeux et comptent jusqu'à un chiffre défini au préalable. Pendant ce temps, les voleurs vont se cacher. Quand les gendarmes ont fini de compter, ils se lancent à la recherche des voleurs. S'ils en découvrent un, celui-ci va de lui-même en prison.

Objectifs: courir vite et s'orienter, se cacher.

Matériel: des sautoirs pour différencier les gendarmes des voleurs.

Si nécessaire, du matériel pour délimiter le terrain de jeu et la prison (ballons, drapeaux, ruban de balisage, etc.).

Variantes

- Les voleurs en liberté peuvent délivrer leurs camarades emprisonnés en les touchant.
- Facteur chance: un voleur peut sortir de prison s'il gagne au jeu «feuille, caillou, ciseaux» contre un gendarme.

Jeu de piste



Description: former deux groupes (A et B). Le groupe A trace une piste dans le terrain avec des bouts de papier, du ruban de balisage ou de la sciure et se cache au bout de celle-ci. Pendant ce temps, le groupe B effectue une tâche motrice. Il se met ensuite à la recherche du groupe A en suivant la piste.

Suivant le matériel utilisé pour baliser le parcours, il faudra le récupérer à la fin du jeu.

Objectifs: courir longtemps (endurance) et s'orienter, se cacher, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: bouts de papier, sciure, craie ou ruban de balisage.

Variantes

- On peut intégrer des fausses pistes pour envoyer passagèrement le groupe B dans la mauvaise direction.
- Pour les enfants qui savent déjà lire, on peut déposer des bouts de papier avec des questions ou des tâches à effectuer sur le parcours. La tâche à réaliser conduit au papier suivant (ne pas oublier de les numéroter!) ou la réponse correcte donne un indice sur la cachette suivante.
- Combinaison avec un sport: jeu de piste dans le domaine skiable, course d'orientation à ski de fond, etc.
- Deux groupes cachent chacun un trésor dans une zone définie au préalable; l'autre groupe essaie de le trouver.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-cache-cache

Jeux de lutte et de combat

Pratiqués loyalement, les jeux de lutte et de combat sont amusants et permettent aux enfants d'assouvir leur besoin de bouger de diverses manières ainsi que de se mesurer aux autres. En guise de préparation, on optera pour des jeux plus simples, qui habituent les enfants au contact physique. (P «Encourager la diversité» > «Lutter et se bagarrer»).

Environnement: en l'absence de salle de gymnastique ou de dojo, on peut très bien utiliser la pelouse ou le sable d'un terrain de beachvolley.

Points clés: les jeux de lutte et de combat sont parfaits pour entraîner la force chez les enfants. Les différentes formes permettent de renforcer la musculature du haut du corps et des membres de manière ludique.

Sécurité et organisation: les jeux de lutte et de combat sont très éprouvants physiquement. Des combats brefs, avec de multiples changements de partenaires, permettent de maintenir le suspense et l'intensité.

Les enfants aiment se mesurer physiquement à un ou plusieurs partenaires. Les affrontements directs exigent toutefois une discipline stricte. Avant le jeu, on expliquera donc clairement ce qui est permis et ce qui ne l'est pas (p. ex. torsions des articulations, étranglements, coups et coups de pieds, attaques au visage) et on introduira une règle pour arrêter immédiatement le combat si nécessaire (p. ex. crier «stop» ou taper deux fois sur le dos du partenaire). Pour limiter le risque de blessure, on jouera de préférence à pieds nus. Penser impérativement à enlever bijoux et montres avant le début du jeu et à attacher les cheveux longs. Lorsqu'un enfant sort du tapis pendant le combat, le jeu est interrompu; il reprend au milieu du tapis.

Les jeux de lutte sont amusants, mais ils peuvent aussi entraîner beaucoup d'excitation. Il appartient au moniteur d'évaluer si les enfants sont prêts pour ce type de jeux et si oui, sous quelle forme, ainsi que de veiller au respect systématique des règles.

Règles du jeu: en signe de respect mutuel, on se met d'accord sur un rituel de salut que l'on applique avant et après le combat (p. ex. s'incliner, se serrer la main).

Le gardien du trésor et le pirate



Description: Les enfants se placent par deux sur un tapis. Le gardien du trésor se met à quatre pattes et enfouit un trésor (ballon lourd) sous lui. Au signal, le pirate a 30 secondes pour essayer de lui dérober son butin. On inverse ensuite les rôles.

Objectifs: respecter des règles simples, accepter le contact, respecter les autres, reconnaître et jouer différents rôles (attaquant ou défenseur), conquérir et défendre un objet.

Matériel: un ballon lourd et un tapis par groupe de deux.

Variantes

- Plus facile: jeu avec contact physique: «Touche et gagne» et «Attention à la flaque!» (P «Encourager la diversité» > «Lutter et se bagarrer»).
- Plus facile pour le gardien du trésor: choisir un trésor plus petit (p. ex. ballon de handball).
- Plus difficile pour le gardien du trésor: lutter les yeux bandés ou avec les mains gelées (poing fermé).
- Le trésor est un ballon de baudruche qui ne doit pas éclater.

Les voleurs de trésor



Description: dans un royaume, il y a deux fois moins de trésors (ballons lourds) que d'enfants. Les trésors sont disposés sur de petites îles (tapis). Les enfants courent librement à travers le royaume. Au signal, ils essaient d'attraper un trésor et de le défendre au sol pendant 30 secondes. Les combats se disputent toujours à un contre un. L'enfant qui est en possession du trésor lorsque le temps est écoulé marque un point.

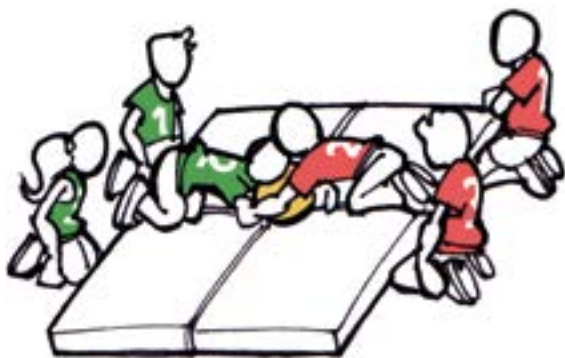
Objectifs: réagir rapidement à un signal, respecter des règles, jouer différents rôles et inverser ceux-ci au cours du jeu, conquérir et défendre un objet, développer ses compétences tactiques.

Matériel: un ballon lourd et un tapis par groupe de deux.

Variantes

- Adapter la taille de la balle et/ou du tapis (p. ex. 1-2 tapis).
- Imposer un autre mode de déplacement: sautiller, ramper, marcher à quatre pattes, etc.
- Au lieu d'un signal, utiliser de la musique que l'on arrête brusquement.
- Les enfants courent en cercle autour d'un royaume balisé.

Combat sur l'île au trésor



Description: former de petites équipes de chasseurs de trésors (3 enfants). Deux équipes s'agenouillent face à face sur une grande île au trésor (assemblage de plusieurs tapis). Au milieu de l'île, respectivement entre les deux équipes, il y a un trésor (ballon lourd). Les membres de l'équipe portent des numéros qui se suivent. Quand le moniteur appelle un chiffre, les enfants concernés essaient d'aller chercher le trésor à quatre pattes et de le défendre pendant 20 secondes. Attention, ils n'ont pas le droit de quitter l'île! L'équipe en possession du ballon une fois le temps écoulé marque un point.

Objectifs: lutter loyalement l'un avec l'autre et l'un contre l'autre en respectant les règles, réagir rapidement à un signal, conquérir et défendre un objet, développer des compétences tactiques, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: ballons lourds et tapis.

Variantes

- Lutter les uns contre les autres à plusieurs.
- Accomplir une tâche supplémentaire sur le chemin de l'île au trésor.
Exemples: taper dans la main de tous les coéquipiers, s'allonger sur le ventre ou sur le dos avant de partir à la conquête du trésor.
- Placer deux ballons lourds de couleurs différentes au milieu. Chaque couleur vaut un nombre de points différent: p. ex. balle rouge = 1 point, balle bleue = 2 points.
- Avec de jeunes enfants, remplacer les chiffres par des noms d'animaux.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-lutte

Jeux de balle brûlée et de balle Alaska

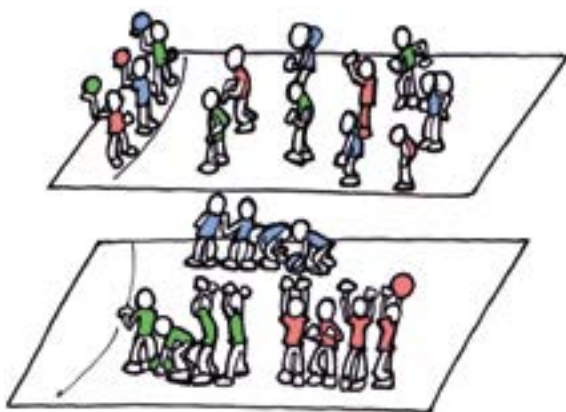
La balle brûlée est un jeu bien connu. Il oppose deux équipes, les coureurs (lanceurs), qui essaient de faire le tour du terrain de jeu, et les receveurs, qui essaient de les en empêcher en déposant rapidement la balle à un endroit prévu à cet effet. Les formes de jeu ci-après visent à permettre à tous les enfants de participer activement au jeu en tout temps.

Environnement: les formes de jeu proposées ici peuvent être réalisées tant en salle qu'à l'extérieur. Pour garantir le bon déroulement du jeu, il est indispensable de marquer clairement le terrain (👉 «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Des terrains de jeu appropriés»). On peut adapter le jeu au niveau du groupe en modifiant la taille du terrain. A l'extérieur, on le choisira en principe plus grand, car les balles peuvent être lancées ou frappées à des distances nettement plus grandes.

Points clés: la balle Alaska et la balle brûlée développent les habiletés techniques et physiques en combinant le lancer de la balle (ou la frappe ou le tir avec le pied), la réception et la course; le jeu collectif et l'aspect stratégique revêtent également une importance croissante.

Sécurité et organisation: suivant la forme de jeu, compter et noter les points peut se révéler laborieux. Il est recommandé d'adopter une forme de décompte des points simple et adaptée aux enfants (👉 «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Encadrer le jeu et compter les points»).

Balle Alaska de couleur



Description: former plusieurs équipes. Chacune a un sautoir d'une couleur différente et une balle assortie. Un enfant de chaque équipe se place dans l'aire de lancer; au signal, il envoie la balle d'une autre équipe dans le terrain. Les enfants doivent aller récupérer leur balle le plus vite possible, se mettre en colonne en écartant les jambes et rouler la balle à travers le tunnel ainsi formé. L'enfant qui récupère la balle en queue de colonne la brandit en criant «Alaska». L'équipe la plus rapide marque un point.

Objectifs: courir vite, lancer, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: une balle de couleur par équipe, sautoirs.

Variantes

- Exercice préparatoire: les enfants se mettent en colonne et écartent les jambes pour former un tunnel. Ils roulent la balle à travers le tunnel. L'enfant placé en queue de colonne la rattrape, court se placer devant et roule à son tour la balle entre les jambes de ses coéquipiers. Un passage par enfant.
- Utiliser un autre engin de jeu: frisbee, balle de tennis, ballons de baudruche, etc.
- Former un autre type de tunnel en se tenant à quatre pattes ou à quatre pattes en position dorsale (position du crabe).
- Se passer la balle par-dessus la tête ou de côté.
- Combinaison avec un sport.

Balle Alaska



Description: former deux groupes. Un enfant de l'équipe des coureurs-lanceurs envoie la balle dans le terrain. Tous ses coéquipiers font le tour du terrain en courant pour marquer des points. Les receveurs rattrapent la balle, se placent en colonne, jambes écartées, et la font rouler dans le tunnel. Dès que l'enfant placé en queue de colonne brandit la balle en criant «Alaska», les coureurs s'arrêtent. Combien de tours ont-ils réussi à boucler?

Objectifs: courir vite, lancer, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: balle, piquets.

Variantes

- Adapter le nombre et le type de balles.
- Utiliser une autre façon de lancer (tirer avec le pied, frapper, etc.).
- Autres tâches à effectuer pour «brûler» l'adversaire: les receveurs se mettent en cercle et se passent la balle; tous les enfants doivent la toucher.
- Les coureurs ont des parcours de différentes longueurs à choix, qui rapportent plus ou moins de points.
- Combinaison avec un sport.

Balle brûlée



Description: deux équipes jouent l'une contre l'autre. Trois enfants de l'équipe des coureurs lancent chacun une balle dans le terrain et s'élancent avec d'autres coéquipiers. L'équipe détermine librement le nombre d'enfants qui courent pour marquer des points. Les coureurs essaient de franchir les bases (tapis de gymnastique) le plus vite possible pour rallier l'arrivée; ils peuvent s'y arrêter. Les receveurs vont récupérer les balles et les déposent dans un cerceau pour «brûler» les adversaires. Les coureurs qui ne se trouvent pas sur une base à ce moment-là doivent revenir au départ sans marquer de point. Les coureurs récoltent un point par tour de terrain. On inverse les rôles soit quand tous les enfants ont lancé une fois soit quand tous les coureurs sont bloqués sur une base.

Objectifs: courir vite, lancer, jouer ensemble dans un groupe. La balle brûlée constitue une bonne introduction au baseball (cf. mobilesport.ch).

Matériel: balle, tapis fins, cerceau.

Variantes

- Adapter la taille ou la forme du terrain, p. ex. plusieurs bases, terrain triangulaire.
- Adapter le nombre et le type de balles.
- Utiliser une autre façon de lancer (tirer avec le pied, frapper, etc.).
- «Homerun»: si l'enfant qui a lancé la balle réussit à faire un tour complet sans s'arrêter, il marque le double de points.
- Plus difficile: limiter le nombre d'enfants par base.
- Tous les receveurs doivent toucher la balle avant de pouvoir «brûler» l'adversaire. Dans cette variante, il faut éventuellement rendre la tâche des coureurs plus difficile pour que le jeu garde son attrait (p. ex. tour plus long à effectuer).
- Combinaison avec un sport.

Jeux de balle à deux camps

Si la balle à deux camps est, de manière générale, extrêmement populaire tant chez les enfants que chez les moniteurs, certains ne l'apprécient pas. Nous aimerions susciter ici une réflexion critique et proposer des variantes à tester. Il est toutefois clair qu'au bout du compte, c'est au moniteur qu'il appartient de décider de la forme de jeu qu'il veut appliquer avec les enfants.

Dans le cadre du Sport des enfants J+S, trois points méritent réflexion:

- Les formes de balle à deux camps et de balle assise sont plutôt indiquées pour des groupes équilibrés. Dans les groupes hétérogènes, les plus faibles cherchent à se faire éliminer le plus vite possible pour échapper à des balles qui pourraient faire mal. Or, ce serait précisément eux qui auraient besoin de davantage de temps de jeu! Les auteurs de cette brochure préfèrent par conséquent les jeux dans lesquels les enfants ne sont pas condamnés à regarder leurs camarades pendant tout ou partie du jeu une fois qu'ils ont été touchés.
- L'idée de tirer sur des camarades et d'éviter la balle ne se retrouve dans aucun des grands jeux sportifs. Chercher la brèche et tirer au but (et non sur le gardien), telles sont les aptitudes que les enfants devraient apprendre et entraîner.
- Considérations éthiques: la notion de «camp», avec deux équipes qui se tirent dessus pour s'éliminer mutuellement, a malheureusement une connotation guerrière.

Le Sport des enfants J+S propose par conséquent des formes de balle à deux camps dans lesquelles on tire non pas sur des camarades, mais sur des objets.

Environnement: le bon déroulement du jeu nécessite un terrain clairement marqué. Une fois cette exigence remplie, les formes de jeu peuvent être réalisées tant en salle qu'à l'extérieur.

Points clés: les variantes ci-après entraînent les enfants à lancer et à viser, mais aussi à réceptionner la balle. Il est important que les enfants bougent et jouent de façon intensive.

Stand de tir



Description: des cibles (cônes, massues, boîtes) sont placées à différentes hauteurs dans la salle (sur des bancs, des caissons suédois, des chariots de matériel). Chaque enfant a une balle et essaie de toucher les cibles en se tenant derrière une ligne marquée par une corde ou un cône.

Combien de temps faudra-t-il pour abattre toutes les cibles? Qui en renverse combien? Qui arrive aussi à les toucher avec la «mauvaise» main?

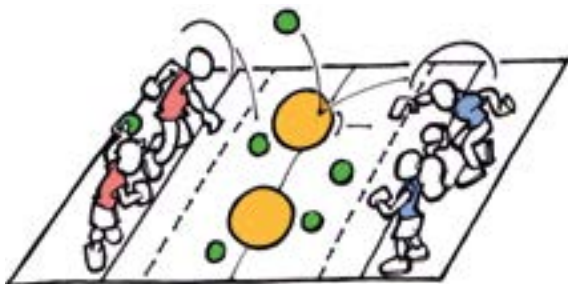
Objectifs: lancer, toucher une cible sans élan.

Matériel: cônes, massues, boîtes, bancs suédois, caissons et balles.

Variantes

- Plus facile: poser les objets à viser sur le sol et rouler les balles au lieu de les lancer.
- Intégrer des parcours à effectuer en courant: parcourir une petite boucle au pas de course avant chaque lancer.
- Accrocher des cerceaux aux anneaux comme cibles.
- Utiliser d'autres balles et cibles.

Rollmops



Description: deux équipes se placent face à face, chacune derrière sa ligne de fond; une autre ligne, tracée plus en avant, sert de cible à l'adversaire. Des rollmops (physioballes) sont placés sur la ligne médiane. Chaque équipe essaie de les toucher pour les expédier dans le camp opposé. Lorsqu'un rollmops franchit la ligne adverse, il ne peut plus être déplacé. L'équipe qui a le moins de balles dans son camp a gagné.

Objectifs: lancer, toucher une cible sans élan.

Matériel: balles de tennis ou petites balles de handball comme projectiles, physioballes comme rollmops.

Variantes

- Plus facile: rouler les balles au lieu de les lancer.
- Placer des balles de différents poids et tailles comme rollmops sur la ligne médiane.
- Jouer en triangle avec trois groupes ou en carré avec quatre groupes.
- Combinaison avec un sport.
- Répartir les cibles (bouteilles en plastique, cônes, massues) sur un banc suédois au milieu du terrain de jeu. L'équipe qui a le moins d'objets dans son camp gagne.

Bowling



Description: deux équipes se répartissent chacune sur une moitié du terrain et placent leurs massues debout. Un enfant de chaque équipe se poste derrière la ligne de fond adverse. Chaque équipe a une balle et essaie d'abattre les massues adverses depuis son camp, respectivement de défendre ses massues. Lorsqu'une massue se renverse, l'enfant à qui elle appartient la ramasse et se rend derrière la ligne de fond adverse. L'enfant qui était posté là au début de la partie prend sa massue et peut rentrer sur le terrain. Quelle équipe réussira à abattre toutes les massues de l'équipe adverse?

Objectifs: lancer et attraper, toucher une cible avec élan, jouer tactiquement avec les coéquipiers, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: massues, balles.

Variantes

- Plus facile: marquer une zone médiane que les deux équipes peuvent utiliser pour lancer.
- Varier le nombre de balles.
- A l'extérieur: utiliser des bouteilles en plastique remplies d'eau.
- Placer les massues uniquement dans une zone précise (à marquer à la craie ou avec des cordes) ou dans un cerceau.
- Plus difficile: agrandir la zone derrière la ligne de fond en incluant une bande de chaque côté pour qu'elle entoure le camp adverse en fer à cheval.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-balle-deux-camps

Jeux de lutte pour le ballon

D'une grande intensité, les jeux où l'on cherche à intercepter le ballon se prêtent extrêmement bien à l'apprentissage de la coopération au sein d'un groupe.

Environnement: aussi bien en salle qu'à l'extérieur, dans l'eau, sur la glace ou dans la neige.

Points clés: les jeux où il s'agit d'intercepter le ballon sont parfaits pour entraîner le jeu l'un avec l'autre et l'un contre l'autre, ainsi que pour apprendre à se démarquer tactiquement ou à marquer l'adversaire. Comme on ne joue pas avec des buts, les trajectoires sont libres, ce qui développe le sens de l'orientation. Les nombreuses réceptions suivies d'un lancer permettent aux enfants de toucher souvent la balle.

Sécurité et organisation: les jeux de lutte pour le ballon peuvent être organisés simplement et avec peu de matériel. On peut donner plus ou moins de poids au décompte des points (🏆 «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Encadrer le jeu et compter les points»).

Le tigre attaque



Description: trois enfants se font des passes en triangle avec la balle. Au milieu, un quatrième enfant – le tigre – essaie d'intercepter la balle. S'il y parvient, il change de place avec le camarade qui a fait la mauvaise passe.

Objectifs: attraper et lancer une balle, empêcher des passes (tigre), reconnaître les positions et les déplacements des coéquipiers et des adversaires, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: balle.

Variantes

- Plus facile: balle aux numéros. Chaque enfant se voit attribuer un numéro et les passes se font dans l'ordre.
- Plus difficile: les enfants se font des passes dans l'ordre tout en se déplaçant.
- Adapter le nombre de participants.
- Combinaison avec un sport: remplacer la balle par un autre objet.

Lutte pour le ballon



Description: des équipes de trois ou de quatre enfants s'affrontent. Le but du jeu est de se faire un maximum de passes sans que l'équipe adverse intercepte la balle. Si celle-ci arrive à s'emparer du ballon, elle le redonne à l'autre équipe pour que le jeu puisse continuer. Après un certain laps de temps, on inverse les rôles. Quelle équipe a réussi à faire le plus de passes? Il est interdit de se déplacer avec la balle ou de la taper par terre.

Objectifs: attraper et relancer une balle en se déplaçant, réussir à prendre l'avantage grâce à un jeu collectif intelligent, empêcher des passes, reconnaître la position et les déplacements des coéquipiers et des adversaires et réagir en conséquence, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: balle, sautoirs.

Variantes

- Interdiction de renvoyer la balle au joueur qui vient de la lancer.
- Quand le ballon est intercepté par une équipe, il change de camp. Quelle équipe arrive à faire le plus de passes?
- Quelle équipe arrive en premier à cinq passes sans interruption? A chaque point, la balle change de camp.
- Tous les coéquipiers doivent avoir touché la balle une fois pour que l'équipe marque un point.
- Les passes se font via le sol.
- Adapter le nombre de coéquipiers, de balles ou la taille du terrain de jeu.
- Combinaison avec un sport: basketball, football, hockey, frisbee, etc.
- Un joueur neutre fait office de «joker»; il aide toujours les attaquants.

Lutte pour le ballon avec cerceaux



Description: former deux équipes. Poser par terre deux cerceaux de plus que le nombre de joueurs par équipe. Chaque passe à un coéquipier placé dans un cerceau vaut un point. Quand une équipe perd la balle, c'est à l'autre de se faire des passes. Quelle équipe marque le plus de points?

Objectifs: attraper et relancer une balle dans un jeu, réussir à prendre l'avantage grâce à un jeu collectif intelligent et l'exploiter, empêcher des passes, appeler la balle et jouer tactiquement avec les coéquipiers, jouer ensemble dans un groupe.

Variantes

- Interdiction de renvoyer la balle au joueur qui vient de la lancer.
- Adapter le nombre de coéquipiers, de cerceaux, de balles ou la taille du terrain.
- Adapter la taille des cerceaux. Pour rendre la tâche plus facile, utiliser un tapis au lieu d'un cerceau; pour la rendre plus difficile, utiliser un anneau de jonglage.
- Pour marquer un point, la passe doit se faire via un cerceau posé par terre. Un adversaire peut bloquer celui-ci en en mettant son pied dedans.
- But vivant: faire passer la balle entre les jambes écartées d'un camarade.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-lutte

Jeux de tirs au but

Les jeux sportifs tels que football, unihockey, handball, basketball et hockey sur glace sont déjà très appréciés des jeunes enfants, qui les connaissent grâce à leurs aînés, aux adultes et aux médias. Mais si les enfants ont envie d'imiter leurs modèles, ce ne sont pas des adultes miniatures – d'où la nécessité d'adapter les jeux pour tenir compte de leur âge et de leurs capacités.

Les idées de jeux répertoriées ici visent à créer des occasions de but et à permettre des expériences positives. On modifiera d'abord le nombre de buts avant d'adapter la taille de l'équipe en passant du un contre un au cinq contre cinq et aux situations de jeu en supériorité numérique. On obtient ainsi des possibilités de jeu variées qui peuvent être adaptées au niveau du groupe.

Environnement: les jeux de tirs au but peuvent être réalisés en salle ou à l'extérieur, dans l'eau, sur la glace ou dans la neige.

Points clés: les enfants apprennent à tirer sur un but, à empêcher l'adversaire de marquer, ainsi qu'à jouer l'un avec l'autre et l'un contre l'autre. Ils entraînent également les habiletés propres au sport considéré. Tous les enfants participent activement et les diverses situations de jeu leur permettent d'accumuler de l'expérience et d'agir de manière créative.

Sécurité et organisation: pratiquer d'abord des formes de jeu simples, sur de petits terrains et avec des règles simples. Utiliser par ailleurs un matériel adapté aux enfants (👉 «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Un matériel de jeu adapté»). Si les enfants jouent sur plusieurs petits terrains en même temps, ceux-ci devront être marqués clairement et bien séparés pour éviter les collisions (👉 «Apprendre à jouer (perspective du moniteur)» > «Des terrains de jeu appropriés»).

Trois contre trois sur un seul but



Description: former des équipes de trois. Deux équipes s'affrontent sur un seul but. En dribblant et en collaborant habilement, l'équipe en possession du ballon essaie de marquer un but tandis que l'équipe adverse tente de l'en empêcher. Dès que l'équipe en défense s'empare de la balle, elle passe en attaque. Qui mène au score?

Objectifs: réceptionner et renvoyer une balle, tirer sur un but, empêcher des passes et des buts, reconnaître la position et les déplacements des coéquipiers et des adversaires, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: balles, buts.

Variantes

- Varier les buts: éléments de caisson, piquets, cônes, tapis, buts d'unihockey, etc.
- Combinaison avec un sport.
- Passer du 1:1 au 5:5.
- Jeu en supériorité numérique.

Trois contre trois sur deux fois deux buts



Description: former des équipes de trois. Deux équipes s'affrontent. Elles ont chacune deux buts, mais pas de gardien. En dribblant et en collaborant habilement, l'équipe en possession du ballon essaie de marquer un but, tandis que l'équipe adverse s'efforce de l'en empêcher. A chaque but, la balle passe à l'équipe adverse. Qui mène au score?

Objectifs: réceptionner et relancer une balle en se déplaçant, réussir à prendre l'avantage grâce à un jeu collectif intelligent, marquer des buts, empêcher des passes et des buts, reconnaître la position et les déplacements des coéquipiers et des adversaires et réagir en conséquence, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: balles, buts.

Variantes

- Varier les buts: éléments de caisson, piquets, cônes, tapis, buts d'unihockey, etc.
- Combinaison avec un sport.
- Passer du 1:1 au 5:5.
- Jeu en supériorité numérique.

Trois contre trois sur deux fois un but



Description: former des équipes de trois. Deux équipes s'affrontent. Elles ont chacune un but, mais pas de gardien. En dribblant et en collaborant habilement, l'équipe en possession du ballon essaie de marquer un but, tandis que l'équipe adverse tente de l'en empêcher. A chaque but, la balle passe à l'équipe adverse. Qui mène au score?

Objectifs: réceptionner et relancer une balle, réussir à prendre l'avantage grâce à un jeu collectif intelligent, marquer des buts, empêcher des passes et des buts, appeler la balle et jouer tactiquement avec les coéquipiers, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: balles, buts.

Variantes

- Varier les buts: éléments de caisson, piquets, cônes, tapis, buts d'unihockey, etc.
- Combinaison avec un sport.
- Passer du 1:1 au 5:5.
- Jeu en supériorité numérique.

➤ Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-tirs-but

Jeux de renvoi

Les allers-retours rapides et l'alternance constante entre attaque et défense sont fascinants et posent sans cesse de nouveaux défis aux joueurs dans les jeux de renvoi. Ceux-ci reposent tous sur la même idée de base: deux joueurs ou équipes se font des passes avec un objet (balle, volant) jusqu'à ce que ce dernier ne puisse plus être renvoyé correctement par l'adversaire.

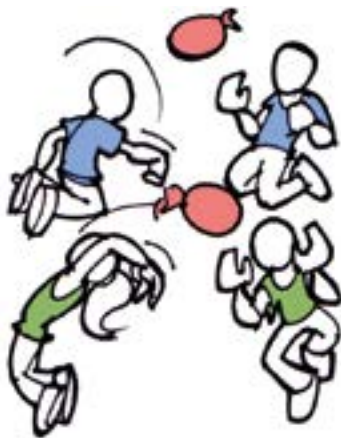
En jouant avec de petites équipes sur plusieurs terrains séparés, on permet aux enfants d'avoir une meilleure vision d'ensemble et on augmente l'intensité.

Environnement: en salle, contre un mur, dans le sable, sur la pelouse, dans la neige et sur une place en dur, avec ou sans filet. La diversité des jeux de renvoi permet de jouer dans des environnements variés.

Points clés: les enfants doivent constamment s'orienter et trouver des brèches dans le camp adverse, ce qui développe tout particulièrement la compréhension du jeu. Ils doivent calculer les trajectoires et trouver le dosage optimal pour chaque coup. Pour favoriser la bilatéralité, ils devraient toujours aussi s'entraîner avec le «mauvais» côté.

Sécurité et organisation: des terrains clairement marqués et le respect systématique des limites sont importants pour jouer en toute sécurité sur un espace restreint.

Course au record



Description: avec la main, deux enfants se font le plus de passes possibles avec un ballon de baudruche sans que celui-ci tombe par terre. Quel groupe y parvient aussi à genoux, assis, en se déplaçant ou en sautant sur une jambe? Combien de passes les duos parviennent-ils à se faire avec plusieurs ballons? Qui arrive à faire le plus de passes sans erreur ou à en effectuer 30? Combien de passes les groupes réussissent-ils à faire en x minutes ou avec la «mauvaise» main?

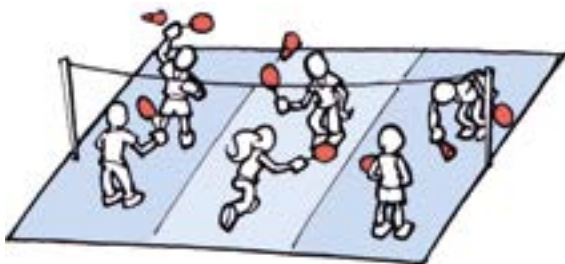
Objectifs: frapper un objet de manière contrôlée, reconnaître la position et les déplacements du partenaire, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: ballons de baudruche.

Variantes

- Plus facile: jongler seul avec le ballon.
- Utiliser une raquette: raquette de goba, planche à découper, raquette de ping-pong, etc.
- Remplacer le ballon par un autre objet: boule de papier, petite bombe à eau, balle de soft tennis, balle de ping-pong, volant, indiacca, etc.
- Imposer le type de passes: renvoyer l'objet après un rebond, par-dessus un filet, à travers un cerceau.
- Plus difficile: passes avec différentes parties du corps (main, pied, genou, tête, coude, etc.).
- Plus difficile: passes avec deux balles en même temps.
- Plus difficile: après chaque touche, l'enfant effectue une tâche supplémentaire (taper dans les mains, faire un tour sur soi-même, toucher le sol avec les mains, saut en extension, etc.).

Ballon par-dessus la corde



Description: des équipes de deux s'affrontent sur un terrain séparé par une corde tendue à hauteur de mains, bras en l'air. Les enfants essaient d'envoyer le volant par-dessus la corde de manière à ce qu'il touche le sol dans le camp adverse. L'enfant qui y parvient marque un point. Si le volant sort du terrain, c'est l'adversaire qui marque le point.

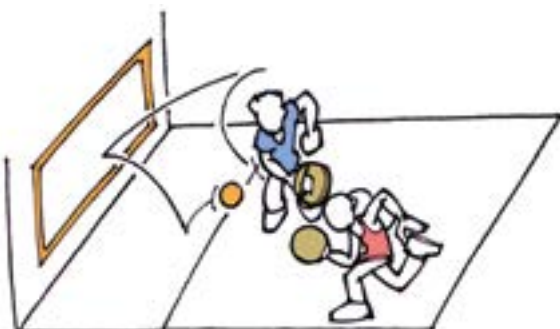
Objectifs: réceptionner et relancer un objet en se déplaçant, reconnaître la position et les déplacements des coéquipiers et des adversaires et réagir en conséquence, jouer ensemble dans un groupe.

Matériel: raquettes de badminton, volants, filet ou corde, marques pour délimiter le terrain (ruban adhésif, assiettes, cônes).

Variantes

- Tendre la corde plus ou moins haut (plus haut = plus difficile à lancer, plus facile à rattraper).
- Varier le matériel de jeu (main, raquette de ping-pong, de squash, petite raquette de tennis ou de smolball, balle de ping-pong, indiacca, etc.).
- Après chaque touche, l'enfant exécute une tâche supplémentaire (toucher la ligne de fond avec le pied, toucher un mur, se coucher et se relever, faire le tour d'un piquet en courant, etc.).
- Varier le nombre de joueurs par équipe.
- Avec un nombre impair d'enfants, adapter la surface de jeu.
- Combinaison avec un sport.

Squash



Description: avec une raquette de goba, deux enfants envoient à tour de rôle une balle de soft tennis contre une zone marquée sur le mur. Après avoir touché le mur, la balle peut rebondir une fois avant qu'ils la renvoient. Les deux enfants essaient de placer la balle de manière à ce que leur partenaire ne puisse plus la renvoyer dans la zone cible. Celui qui y parvient marque un point et est au service pour le prochain échange (service par en bas). Le premier qui arrive à 11 points a gagné. En cas d'égalité à 10 points, on continue à jouer jusqu'à ce qu'il y ait deux points d'écart.

Objectifs: lancer un engin de jeu de manière contrôlée, réussir à prendre l'avantage en jouant habilement, reconnaître la position et les déplacements de l'adversaire et réagir en conséquence.

Matériel: raquette de goba, balles de soft tennis, éventuellement ruban adhésif pour marquer la zone sur le mur.

Variantes

- Plus facile: rouler la balle contre le mur.
- Utiliser une autre raquette (petite raquette de tennis, raquette de smolball, de ping-pong ou de squash).
- Varier la zone: l'agrandir ou la réduire, la tracer sur deux murs dans un coin, la compléter par un secteur au sol.
- Sous forme de tournoi-ligues: une fois le temps de jeu écoulé, les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent d'une ligue. En cas d'égalité, on continue à jouer jusqu'à ce qu'un enfant marque un point.

Jeux pour le retour au calme

Après l'excitation et les émotions suscitées par la leçon, il s'agit de calmer les enfants et de les aider à se détendre de manière ludique. (P «Créer les bases» > «Se calmer et se détendre»).

Environnement: choisir un environnement pas trop agité ni bruyant pour que les enfants arrivent à se concentrer et à trouver le calme.

Points clés: on peut mettre l'accent sur le jeu l'un avec l'autre ou sur les différents organes sensoriels. L'emploi de matériel léger (ballons de baudruche, foulards, balles légères, etc.) permet également de travailler sur la détente en faisant appel au toucher.

Règles du jeu: pour que l'on puisse vraiment profiter du calme, il faut que tous les enfants jouent le jeu. Ceux qui ne veulent pas rester tranquilles ou participer devraient faire une autre tâche dans le calme pendant ce temps pour ne pas distraire et déranger leurs camarades. Attention, cette tâche ne doit pas être assimilée à une punition!

Passe-cerceau en cercle

Les enfants se mettent en cercle en se donnant la main. Le but du jeu est de faire passer un cerceau dans le cercle sans se lâcher. Pour cela, les enfants doivent se baisser et se faufiler à travers le cerceau. Avec un grand groupe, on peut utiliser plusieurs cerceaux.



Les robots

Les enfants se mettent par deux. A est un robot et ferme les yeux. B se place derrière lui et le guide en lui donnant des instructions précises: une tape sur la tête = stop; une tape sur l'épaule droite = aller à droite; une tape sur l'épaule gauche = aller à gauche. B doit veiller à ce que le robot regagne son point de départ sans entrer en collision avec les autres. Variante: chaque enfant guide deux robots qui gardent les yeux ouverts. Il doit les mettre hors circuit en les faisant se rapprocher jusqu'à se toucher le bout du nez.

Message sur le dos

Les enfants se mettent par deux. B se place derrière A et écrit avec son doigt un symbole, une lettre, un chiffre ou un mot sur le dos de son camarade. Si A devine ce que B a écrit, on inverse les rôles.

Clin d'œil en cercle

Tous les enfants sont assis en cercle. Le moniteur fait discrètement un clin d'œil à un enfant. Si celui-ci le remarque, il se lève, dit au revoir et part à la maison.

Variante: les enfants sont allongés sur le ventre (ils dorment). Le moniteur passe sans faire de bruit d'un enfant à l'autre et fait claquer ses doigts pour les réveiller et les envoyer à la maison.

Plus d'idées sous www.mobilesport.ch/jeux-retour-calme

Bibliographie

En français:

- Association suisse de football (ASF) (éd.) (2013). *Football des enfants – Concept ASF – Le football dans le programme J+S Sport des enfants*. Berne: ASF.
- Baumberger, J., Müller, U. (2008). *Le top 100 des jeux, volume 2: pour enfants dès 7 ans*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Baumberger, J., Huber, L., Lienert, S., Müller, U. (2008). *Le top 100 des jeux, volume 1: pour enfants dès 5 ans*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Commission fédérale de sport CFS (éd.) (1997) *Manuels d'éducation physique – manuel 2, brochure 5: degré préscolaire Jouer; manuel 3, brochure 5: 1^{re}-4^e années scolaires; bases*. Berne: Commission fédérale de sport CFS.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2008). *Gymnastique. Jeux*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2012). *Conception Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2010). *Sport des enfants J+S – Exemples pratiques*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2010). *Sport des enfants J+S – Bases théoriques*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2009). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2010). *Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2014) *Cahier d'entraînement Sport des enfants J+S Allround*. Macolin: OFSPO.
- Scotton, R. (2013). *Splat n'aime pas perdre*. Paris: Editions Nathan.

En allemand:

- Balz, E. & Neumann, P. (1999): *Erziehender Sportunterricht*. In W. Günzel & R. Laging (Éd.), *Taschenbuch des Sportunterrichts*. Bd.1. (162–192). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Baumberger, J., Müller, U. (2011). *Sportspiele spielen + verstehen*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Casalis, A. (2013). *Leo Lausemaus kann nicht verlieren*. Köln: Lingen Verlag.
- Conzelmann, A., Schmidt, M., Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Krenz, A. (2001). *Kinder spielen sich ins Leben – Der Zusammenhang von Spiel- und Schulfähigkeit*.
- Krenz, A. (2014, März 24). *Das Spiel ist der Beruf des Kindes: das kindliche Spiel als Grundlage der Persönlichkeits- und Lernentwicklung von Kindern im Kindergartenalter*. Téléchargé sous www.win-future.de/downloads/das-spiel-ist-der-beruf-des-kindes.pdf
- Krenz, A. (2014) *Kinder spielen sich ins Leben. Über die faszinierende Wirkung des freien Spiels*. horizonte. Blätter für Politik und Kultur in Mecklenburg-Vorpommern, 46, 10–11.
- Lang, H. (1996). *Spielen, Spiele, Spiel: Handreichung für den Spielunterricht*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Roth, K. & Hahn, C. (2007). *Integrative Sportspielvermittlung*. Info Fachbereich Sport der Universität Heidelberg, 29 (1), 4–7.
- Roth, K. & Memmert, D. (2007). *Ballschule Heidelberg: spielerische, vielseitige und implizite Förderung der taktischen Kreativität*. motorik, 30, 202–209.

En anglais:

- Memmert, D. (2012). *Development of Creativity in the Scope of the TGfU Approach*. In J. Butler & L. L. Griffin (Éd.), *More Teaching Games for Understanding. Moving Globally* (S. 231–244). Champaign: Human Kinetics.

Auteurs: Daniela Brönnimann, Sandra Lauber, Mirjam Schluep, Tim Hartmann,
Raphael Kern, Corina Wilhelm, Thomas Richard, Patricia Steinmann
Direction du projet: Patricia Steinmann
Traduction: Evelyne Carrel
Contrôle terminologique: Claire Barthe

Photos: Thomas Oehrli
Illustrations: Luzi Etter
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2014

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO
Internet: www.ofspo.ch, www.jeunesseetsport.ch
Distribution: dok.js@baspo.admin.ch
N° de commande: 30.040.520 f
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.