



# Échauffement et jeux

Jeux pour faire connaissance

---

Histoires d'échauffement

---

Jeux de déplacement

---

Jeux de réaction

---

Jeux de poursuite

---

Estafettes

---

Jeux de balle

---

F1

## Jeux pour faire connaissance

Apprendre à se connaître, lever les aprioris, premier contact au sein du groupe

F2

F3



### Qui est qui ?

- ▷ Tous les participants forment un cercle. Chacun dit son nom en faisant un geste
- ▷ Le groupe entier répète ensuite le geste effectué (veiller à une grande amplitude de mouvements)
- ▷ Imiter un animal, un sport, un hobby ou un métier



### Salut !

- ▷ Tous les participants se déplacent librement sur un terrain et se saluent en disant leur nom et en serrant la main à gauche ou droite
- ▷ « High five »/« Low five »
- ▷ « High five » avec un saut aussi haut que possible



### Memory des noms

- ▷ Tous les participants courent librement sur un terrain et se passent une balle
- ▷ Chaque receveur dit son nom
- ▷ Le receveur dit le nom du lanceur
- ▷ Avec deux ballons, frisbees, ballons de rugby, etc.



Plat



## Histoires d'échauffement

Échauffement et mise en train par imitation de mouvements



F1

F2

F3

### Laver les éléphants

- ▷ Debout, en cercle, laver différentes parties du corps de l'éléphant avec des mouvements amples (ventre, jambes, dos, tête, oreilles, trompe, etc.)
- ▷ Laver une voiture



### Marathon de l'Engadine

- ▷ Simuler le matin avant le départ du Marathon de l'Engadine (le réveil sonne, se lever, s'étirer, aller aux toilettes, déjeuner, se doucher, se laver les dents, se rendre au départ, etc.)
- ▷ Vasaloppet, descente du Lauberhorn, course de chevaux, etc.



### Valable pour tous les jeux et séquences d'échauffement :

- ▷ Sans bâton
- ▷ Avec les skis
- ▷ Grande amplitude de mouvements



F1

## Jeux de déplacement

Échauffement avec parcours/  
tâches prédéterminées



F2

F3



### « We will rock you »

- ▷ Des cônes sont placés au milieu d'un cercle (un cône de moins que le nombre de participants)
  - ▷ Tous se déplacent librement au son de la chanson « We will rock you »
  - ▷ Celui qui n'attrape pas de cône lorsque la musique s'arrête reçoit un point de pénalité
  - ▷ Qui a reçu le moins de points de pénalité ?
- ▷ Un cône de moins à chaque tour



### « Pac-Man »

- ▷ Les participants se déplacent sur les traces d'un terrain en forme de grille
  - ▷ Le « Pac-Man » « mange » les participants qu'il croise sur son chemin
  - ▷ Un participant « mangé » devient le nouveau « Pac-Man »
- ▷ Tous les participants « mangés » se transforment en « Pac-Man » – qui résistera le plus longtemps ?



- ▷ Plutôt adapté au style classique
- ▷ Facilement réalisable dans la poudreuse



**Le robot**

Téloguidé par un programmeur, le robot ne doit pas quitter la zone :

- ▷ Contact dos = avancer tout droit
- ▷ Contact épaule droite = rotation de 90° vers la droite
- ▷ Contact épaule gauche = rotation de 90° vers la gauche
- ▷ Contact tête = stop
- ▷ Deux contacts dos = augmenter le rythme
  
- ▷ Changer de partenaire
- ▷ F2/F3 : les robots se déplacent les yeux fermés
- ▷ F2/F3 : téléguidé deux robots et les faire se croiser (seul un ordre par robot autorisé)

**Le renard qui passe**

- ▷ Les participants sont debout et forment un cercle. Les bâtons sont placés au milieu du cercle
- ▷ Un participant joue le renard et tourne autour du cercle. Il dépose un objet (mouchoir, gant, etc.) aussi discrètement que possible derrière quelqu'un
- ▷ Le participant en question devient le chasseur. Il doit ramasser l'objet et essayer de rattraper le renard avant que celui-ci ne rejoigne la place laissée libre dans le cercle
- ▷ Si le renard est attrapé, il doit faire un tour supplémentaire. Sinon, le chasseur devient lui-même le renard
  
- ▷ Changer le sens de rotation après quelques tours
- ▷ Deux renards
- ▷ F2/F3 : le renard tourne autour du cercle, touche soudain un participant et lui dit soit « viens ! » (= le participant entame la poursuite) ou « pars ! » (= le participant court dans l'autre direction). Celui qui perd devient le nouveau renard!
- ▷ F2/F3 : le renard se place entre deux participants (les poules) et crie « bouhhhh » pour les effrayer. Elles se mettent à courir chacune dans leur direction. Quelle poule sera la première de retour à sa place ?



**« Jeu de l'échelle »**

- ▷ De deux à quatre groupes : un participant par groupe lance le dé et fait avancer le pion sur le « Jeu de l'échelle » (cf. modèle au chapitre 9)
- ▷ Le nombre de points définit la tâche : 1 = Slalom, 2 = Franchir des obstacles, 3 = Se déplacer en dehors des traces, 4 = Forêt de piquets, 5 = Tunnels, 6 = Saut de tremplin (les tâches peuvent varier)



- ▷ Quel groupe atteindra le premier l'arrivée du « jeu de l'échelle » ?
- ▷ La couleur dans le « jeu de l'échelle » définit la tâche



Plat, terrain (neige fraîche)



## Jeux de réaction

Améliorer la capacité d'action et de réaction grâce à divers stimuli

F1

F2

F3

### Salade de fruits

- ▷ Les participants forment un cercle et reçoivent le nom d'un fruit
- ▷ Le moniteur mentionne le nom d'un fruit et les fruits nommés doivent trouver une nouvelle place
- ▷ Si la place est déjà occupée par le moniteur, le participant qui n'a pas trouvé de place donne à son tour le nom d'un fruit
- ▷ L'ordre « salade de fruits » signifie que tous doivent changer de place
  
- ▷ Animaux ou personnages de BD/super-héros
- ▷ Tâche supplémentaire, par ex. tourner autour d'un cône avant de changer de place



### Lecture du journal

- ▷ Les participants se répartissent à une distance de 15 à 20 m du « lecteur du journal », qui lit son journal imaginaire en leur tournant le dos
- ▷ Les participants se rapprochent du lecteur du journal sans faire de bruit, jusqu'à ce que ce dernier se retourne soudainement
- ▷ Tous les participants qui bougent encore à ce moment-là doivent retourner au point de départ
  
- ▷ Skier avec les bâtons
- ▷ Skier en arrière
- ▷ Rester immobile sur une jambe





### Boxer les ombres

- ▷ Deux participants (le boxeur et l'entraîneur) se font face, debout – le boxeur doit boxer dans les paumes ouvertes des mains de l'entraîneur. L'entraîneur change constamment la position de ses mains (gauche, droite, haut, bas, etc.)



- ▷ Changer de partenaire
- ▷ Augmenter le rythme de boxe
- ▷ Deux boxeurs se font face, debout, sur une jambe et pressent les paumes d'une main ou des deux mains contre celle(s) de l'autre – qui parviendra à déséquilibrer l'autre ?



### Jour et nuit

- ▷ Au milieu de deux lignes de base (distance d'environ 30 m), le participant A (« jour ») et le participant B (« nuit ») sont séparés d'environ 2 m
- ▷ Si le moniteur dit « jour », A doit s'élancer sur sa ligne de base sans être rattrapé par son partenaire. Pareil pour B si le moniteur dit « nuit »



- ▷ Position initiale : accroupi, dos à dos, etc.
- ▷ Signal de départ : taper 1 x dans les mains = A part, Taper 2 x dans les mains = B part
- ▷ Conditions de départ : Faire effectuer un calcul de math, A part si le chiffre est pair et B part si le chiffre est impair
- ▷ Donner le signal de départ en racontant une histoire
- ▷ Varier la distance du parcours



Plat, deux lignes de base marquées





## Jeux de poursuite

Promouvoir le plaisir de bouger, l'habileté, la préparation musculaire et cognitive

F1

F2

F3

### Poursuite-hôpital

- ▷ Un chasseur essaie d'attraper les autres participants
- ▷ Les participants touchés deviennent chasseurs, mais ils doivent garder une main posée à l'endroit où ils ont été touchés en essayant de toucher un autre participant
- ▷ Le nouveau chasseur doit à son tour garder une main sur cette partie touchée
  
- ▷ Deux chasseurs
- ▷ Varier la taille du terrain
- ▷ Outil supplémentaire pour chasser : journal, bâton ou frite aquatique



### Jeu de l'atome

- ▷ A est le chasseur et tente d'attraper B, tous les autres se tiennent l'un à côté de l'autre sous forme de paires d'atomes sur le terrain
- ▷ Dès que B se tient à côté d'une paire et se lie comme un atome, il est en sécurité
- ▷ Alors l'atome qui se tient à l'opposé de lui devient le chassé
  
- ▷ Lors du changement d'atome, le chasseur devient le chassé
- ▷ Les paires d'atomes effectuent des tâches supplémentaires (par exemple, se tenir sur une jambe, se déplacer lentement sur le terrain, etc.)





### Poursuite flamant rose

- ▷ Quand un participant est touché, il reste en équilibre sur une jambe (position du flamant rose) jusqu'à ce qu'un camarade le délivre, en le poussant sur le côté
- ▷ Qui parvient à transformer tout le monde en flamants rose?



- ▷ Poursuite tunnel : les prisonniers écartent les jambes et sont libérés lorsque quelqu'un traverse le tunnel



### Chasse à deux

- ▷ Deux participants (qui se tiennent la main) commencent à chasser
- ▷ Les prisonniers se joignent à eux jusqu'à ce qu'ils soient quatre. Ils forment alors deux nouveaux duos.
- ▷ Le jeu est terminé lorsque que tout le monde a été attrapé



- ▷ Chasse en chaîne : les prisonniers ne se séparent jamais et forment une chaîne



### Jeu du sautoir – tous contre tous

- ▷ Chacun accroche un sautoir à l'arrière de son pantalon et essaie de voler le sautoir des autres tout en protégeant le sien
- ▷ Celui qui n'a plus son sautoir, peut en obtenir un autre auprès du moniteur
- ▷ Les sautoirs volés sont portés en bandoulière
- ▷ Qui a volé le plus de sautoirs ?



- ▷ Accrocher des pinces à linge sur la veste/le pantalon (jusqu'à cinq par joueur environ)
- ▷ Celui qui perd son sautoir est sanctionné par un tour de pénalité et en obtient un autre auprès du moniteur
- ▷ Également possible sous forme de jeu d'équipe avec différentes couleurs



Plat, terrain



## Estafettes

Promouvoir le plaisir de bouger, l'habileté, la vitesse, la préparation musculaire et cognitive

F1

F2

F3

### Estafette avec matériel

- ▷ 1<sup>er</sup> relais : avancer jusqu'à une marque et y déposer le premier bâton (durée env. 10 sec)
- ▷ 2<sup>ème</sup> relais : déposer le deuxième bâton
- ▷ 3./4. relais : déposer à chaque fois un ski
- ▷ 5.-8. relais : enfiler à nouveau un élément à chaque passage
- ▷ Quelle équipe aura récupérer en premier tout son matériel ?
  
- ▷ Varier le terrain (év. avec obstacles)
- ▷ À la fin d'une séquence, ne procéder qu'à la première étape (dépôt du matériel) et terminer ainsi la leçon



### Estafette Skills

- ▷ Le premier relayeur effectue aussi vite que possible un parcours de slalom (aller et retour)
- ▷ Il transmet le relais à son coéquipier en lui tapant dans la main
- ▷ Quelle équipe termine en premier, deux passages ?
  
- ▷ Skills (un tour autour de chaque cône, saut latéral au-dessus de piquets, passage sous une arche, se déplacer à reculons, etc.)





### Estafette du train

- ▷ La locomotive (premier relayeur) effectue un tour et accroche le premier wagon (deuxième relayeur), ensemble (en se tenant la main) ils effectuent le tour suivant et accrochent à nouveau un wagon, etc.
- ▷ Lorsque tous ont effectué un tour de piste ensemble, la locomotive s'arrête. Au prochain tour, le premier wagon s'arrête, et ainsi de suite
- ▷ Quelle équipe ramène tous ses wagons à l'arrivée en premier ?



- ▷ Se tenir l'un derrière l'autre par les hanches
- ▷ Chiens de traîneau : un participant est tiré par l'équipe à l'aide d'une corde



### Estafettes des dés

- ▷ Chaque joueur lance au dé sa distance, qui est matérialisée par les cônes 1 à 6
- ▷ Lorsqu'un membre de l'équipe est en course, le coureur suivant peut déjà lancer le dé, mais pas encore démarrer
- ▷ Quelle équipe a effectué en premier trois (ou plus) passages par coureur ?



- ▷ Le dé de la chance : quelle équipe a fait le tour de tous les cônes en premier ? Si un cône a déjà été contourné, il faut quand même le parcourir à nouveau !
- ▷ Lancer au dé les tâches (aller en avant/arrière, petit comme une souris, grand comme un éléphant, bras croisés, etc.)
- ▷ Quelle équipe atteint 30 points en premier ?



**Estafette du jeu de cartes**

- ▷ Quatre équipes avec chacune une couleur du jeu de Jass
  - ▷ Un par un, chaque coureur retourne une carte au lieu de dépôt
  - ▷ S'il s'agit de la couleur de l'équipe, la carte peut être ramenée, sinon elle reste à sa place, face vers le bas
  - ▷ Les cartes de la couleur de l'équipe doivent toutes être ramenées le plus rapidement possible
  - ▷ Seulement une carte par trajet !
- 
- ▷ Retourner deux cartes par trajet
  - ▷ Pièces du puzzle au lieu du jeu de cartes
  - ▷ Différents dépôts de cartes

**Règle pour toutes les estafettes**

- ▷ Taille de l'équipe : 2-4 participants
- ▷ Adapter la distance à l'âge
- ▷ Veiller à une exécution propre des mouvements



F1

## Jeux de balle

Passer/recevoir la balle, courir vite et jouer ensemble au sein d'un groupe

F2

F3



### Balle Alaska colorée

- ▷ Plusieurs équipes reçoivent chacune une balle d'une autre couleur
- ▷ Depuis la ligne de départ, un lanceur de chaque équipe lance la balle d'une autre équipe dans le terrain délimité
- ▷ Tous les membres d'une équipe rejoignent aussi vite que possible la balle de leur équipe, forment une colonne et se passent la balle entre les jambes
- ▷ Le dernier membre de l'équipe brandit la balle et crie « Alaska »



- ▷ Le moniteur lance les balles
- ▷ Chaque équipe possède un objet de jeu différent



### Passé à dix

- ▷ Quelle équipe parvient en premier à réaliser 10 passes sans interruption ?
- ▷ Si la balle tombe au sol ou qu'elle est attrapée par un adversaire, c'est l'autre équipe qui en prend possession
- ▷ Il est permis de se déplacer avec la balle



- ▷ Il n'est pas autorisé de repasser la balle à la personne qui l'a donnée
- ▷ Il est interdit de se déplacer avec la balle
- ▷ Deux balles en jeu



**Balle derrière la ligne**

- ▷ Placer la balle derrière la ligne de base de l'adversaire grâce à un jeu d'équipe
- ▷ Chaque balle attrapée sous forme de passe directe dans les limites du terrain et qui peut être posée derrière la ligne de base avec les deux mains, donne un point
- ▷ Ne pas se déplacer avec la balle (3 sec maximum avec la balle autorisées)
- ▷ Il est interdit de repasser la balle à la personne qui l'a donnée
- ▷ Rugby : passes uniquement vers l'arrière, donc autorisation de se déplacer 3 m avec la balle

**Football**

- ▷ Utiliser des règles de football simples pour jouer sur deux skis avec une balle en mousse
- ▷ Définir les buts avec des piquets de slalom ou des cônes
- ▷ Avec seulement un ski
- ▷ Avec deux balles
- ▷ Deux/trois buts par équipe
- ▷ « Football roulette » : chaque but rapporte le nombre de points qui apparaissent sur le dé

**Règle pour tous les jeux de balle :**

- ▷ Taille des groupes : 2 à 4 joueurs (petites équipes pour plus de contacts avec la balle et de mouvements)
- ▷ Différents objets de jeu (frisbee, rugby, football, balle en mousse, etc.)
- ▷ Dé en mousse au lieu d'une balle pour éviter qu'elle roule et sorte du terrain
- ▷ Varier la taille du terrain/la durée et adapter à l'âge
- ▷ Veiller à la sécurité !



Plat, terrain rectangulaire

