

# Jouer – Jeux pour le retour au calme: Nœud gordien

Cet exercice de coopération est un remède contre l'agitation. La grande concentration requise pour la résolution de la tâche favorise une relaxation bienvenue.



Cinq à huit enfants forment un cercle serré. Chacun se prend par la main en évitant cependant de donner les deux mains au même camarade. Lorsque toutes les mains sont prises, les joueurs essaient de défaire le nœud ainsi formé sans jamais se lâcher. Ils doivent pour cela se tourner, passer par-dessus, par-dessous les autres camarades, etc.

## Variantes

- Idem, mais au lieu de se donner les mains, les élèves sont liés par un sautoir: chacun tient un sautoir dans la main droite et saisit avec la gauche le sautoir d'un camarade.
- Les élèves placés en cercle tiennent la main de leurs voisins. Sans se lâcher, ils forment un nœud en se tournant, escaladant, passant par-dessous les camarades, etc. Un curieux observe la manœuvre de l'extérieur. Lorsque le nœud est bien formé, il essaie de le défaire en donnant des indications verbales à ses camarades.
- Tous les élèves forment un cercle, à l'exception d'un superviseur qui reste à l'extérieur. Une pelote de laine circule de l'un à l'autre, dans un ordre aléatoire, jusqu'à ce que tout le monde ait un brin de laine dans sa main. Le superviseur donne alors des instructions pour démêler les fils. Pour cela, les élèves changent de place, passent par-dessus les fils, par-dessous, etc. Le but est qu'il n'y ait plus aucun brin qui se croise.

**Matériel:** Sautoirs, pelote de laine

---

Source: Manuel d'éducation physique, Manuel 2. Exercice adapté par Corina Wilhelm, Sport des enfants J+S



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**