

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Jeudi – Jeux avec des objets du quotidien

Avec de simples gobelets, des enveloppes en carton et même du papier bulle, il est possible d'inventer de nouvelles formes de jeu attractives. Celles-ci peuvent être réalisées dans le cercle familial ou en très petits groupes, dans le jardin, parfois sur le balcon ou dans l'appartement.

Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des exercices d'étirement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

Jouer

Artistes de la balle

Laisser tomber la balle sur le sol et la rattraper avec le gobelet. Changer régulièrement de main (bilatéralité).

Variantes

- Lancer la balle vers le haut et la rattraper.
- Dribbler la balle avec le fond du gobelet.
- Qui arrive à lancer la balle vers le haut, tourner sur lui-même et récupérer la balle dans le gobelet?

Remarque: Ces formes de jeu requièrent une surface plate et lisse pour permettre à la balle de bien rebondir.

Jouer ensemble

Se placer face à face, dans un triangle ou un carré, et se faire des passes via le sol. Essayer maintenant de rattraper la balle dans le gobelet. Combien de passes correctes arrivez-vous à enchaîner? Cette forme fonctionne quand les passes se font via le sol ou sur une table.



Variantes

- Par deux, chacun avec une balle: les joueurs se lancent la balle simultanément via le sol. Réussissent-ils à récupérer les balles dans les gobelets?
- Idem avec un signal: un participant annonce si on se déplace à gauche ou à droite.
- Se faire des passes via la table.

Jeux de renvoi

Dans un premier temps, se renvoyer la balle de ping-pong via le sol, en jouant alternativement avec la main gauche et la main droite placées dans deux enveloppes en carton.

Il est ensuite temps de défier son camarade lors d'un vrai match. Dessiner au sol les lignes du terrain, établir les règles, la manière de compter les points et adapter le terrain à l'espace à disposition. Le plus important: le jeu doit procurer du plaisir et laisser une place à la créativité.



Variantes

- Jouer en double 2:2.
- Jouer contre une paroi (squash).
- Jouer par-dessus un filet (ou tout autre obstacle).

Remarque: Avec un peu d'imagination, il est possible de trouver d'autres formes de jeu originales!

Variantes au niveau du matériel: Balayettes, dessous de plat, planches à découper. Et bien sûr: raquettes de ping-pong, de badminton, de tennis.

Courir, sauter, renforcer

Sauts sur coussins d'air

Disperser des feuilles de papier bulle sur le sol dans tous les sens. Dans un premier temps, slalomer autour des feuilles. Au signal, sauter à pieds joints sur les coussins d'air. Qui réussit à faire le plus de bruit en écrasant les petites bulles?



Variante

- Placer les feuilles de manière que l'on puisse sauter de l'une à l'autre sans jamais toucher le sol.

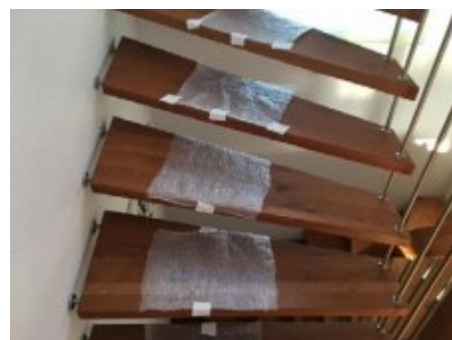
Courir en rythme

Aligner les feuilles de papier bulle sur le sol à une distance correspondant à une foulée environ. Courir en rythme le plus vite possible en posant un pied sur chaque feuille.



D'une marche à l'autre

Sauter d'une marche à l'autre, en montant et en descendant, et faire éclater les petites bulles au passage.



Variantes

- Sauter à pieds joints en montant.
- Sauter sur une jambe en montant (latéralité).
- «Sauts de lapin»: appuyer les mains sur une marche et faire un petit bond.

Muscles du pied et de la jambe

- Piétiner la feuille avec les talons. Qui fait le plus de bruit?
- Piétiner la feuille sur la pointe des pieds. Qui fait craquer le plus de bulles?



Muscles abdominaux

- Qui réussit, assis sur la feuille, bras et pieds en l'air, à faire éclater des petites bulles avec ses fesses?
- Qui est capable, en équilibre sur les fesses, de percer le plus de bulles possibles avec les doigts?



Muscles des bras et du tronc

- En appui facial: percer les bulles avec une main puis avec l'autre.



Et encore

- [Jeux avec des objets du quotidien](#) (pdf)
- [Jeux avec la feuille de papier bulle](#) (pdf)
- [Jeux avec le rouleau de papier journal](#) (pdf)
- [Jeux avec le rouleau de papier WC et jeu du morpion](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO