

# Jeux de mains – Sport stacking: Simple et rapide

Le principe du sport stacking est simple: il s'agit de former une pyramide avec des gobelets et de la redémonter pour reproduire la forme initiale. Et ce dans le laps de temps le plus bref, en alternant main gauche et main droite.

Le sport stacking est non seulement un jeu simple dans ses règles mais aussi dans son organisation matérielle. Un jeu de gobelets suffit pour démarrer.

On peut poser les gobelets sur le sol, sur un banc (agenouillé), sur un caisson (hauteur de hanches) ou sur n'importe quelle surface stable. Pour les démonstrations, l'idéal est de former un demi-cercle avec poste surélevé pour celui qui montre les enchaînements.

## Tour à trois

C'est la forme de base du sport stacking. Sa parfaite maîtrise constitue une condition préalable pour pouvoir progresser et gagner en vitesse. Cette tour constitue la base de la discipline «3-3-3». Une fois cette forme acquise, les enfants peuvent poursuivre avec la tour à six.

- [Tour à trois](#)

## Tour à six

Cette forme renferme la première grande difficulté de la discipline. En effet, lors de l'empilage, le joueur doit saisir trois gobelets en même temps. Pour cela, le pouce, l'index et le majeur tiennent le gobelet supérieur, l'annulaire tient l'avant-dernier et l'auriculaire le dernier. Pour qu'ils puissent bien glisser ensuite et être placés rapidement, le joueur évite de les tenir trop fermement.

- [Tour à six](#)

## Tour à six en appui facial

Cet exercice améliore simultanément la force et l'adresse. En position d'appui facial, les enfants montent une tour avec une main et la démontent avec l'autre.

- [Tour à six en appui facial](#)

## Un espace de créativité

Les variantes de jeu sont quasiment infinies. Les élèves sont d'ailleurs souvent très inventifs si on leur laisse l'occasion de s'exprimer. Voici deux exemples en images.

- [Tour à six \(variante 1\)](#)
- [Tour à six \(variante 2\)](#)

## Autres exercices

Avec des gobelets de différentes couleurs, on élargit l'éventail de possibilités: on peut ainsi former des motifs, lettres, symboles, etc. Quelle équipe montera la plus haute tour sans que deux gobelets de même couleur se touchent par exemple? On peut aussi jouer sur les rythmes et bruits, jouer en fermant les yeux, etc.

- [Variantes de jeu](#)

## Trucs et astuces

- Déterminer la main dominante. Commencer toujours avec celle-là. Les droitiers commencent de gauche à droite, les gauchers de droite à gauche, aussi bien pour empiler que pour désempiler.
- Au début, exécuter les mouvements lentement et de manière fluide (mouvements arrondis). Augmenter le rythme peu à peu. Dès que l'enchaînement est parfaitement maîtrisé, chercher la vitesse maximale.
- Saisir les gobelets latéralement, et non par-dessus, pour éviter les collisions. Ne pas les serrer, mais garder les doigts bien relâchés.
- Éviter les espaces entre les gobelets lors du montage. La tour sera plus stable si les gobelets sont proches.
- Lors du démontage: faire glisser les gobelets les uns sur les autres et non pas les soulever (perte de temps).

- Pour le «3-3-3-» et le «3-6-3», avancer légèrement la pile du milieu au départ. Les trajets sont ainsi plus courts et la construction plus compacte.
- Répéter les mouvements jusqu'à ce qu'ils soient automatisés.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**