

Cahier pratique 21: Jeux de mains

L'habileté joue un rôle déterminant dans le sport, mais aussi dans les activités du quotidien. Nombreuses sont les possibilités pour l'entraîner et améliorer ainsi ses capacités coordinatives. Les formes de jeu présentées dans ce cahier en sont une.

La coordination oculo-motrice, la latéralité, la motricité fine et l'adresse sont des composantes importantes du développement moteur global de l'enfant et des jeunes. Les jeux de manipulation avec divers objets permettent de travailler ces éléments.



Confrontés à des tâches motrices en apparence simples, les jeunes rencontrent de nouveaux défis qui les stimulent et qui contribuent efficacement à leur développement.

Pas de mauvaise main

Le travail conjoint des deux hémisphères cérébraux se trouve au centre des différents jeux d'adresse proposés. Les élèves travaillent toujours avec leurs deux mains, simultanément ou en alternance. Cette « contrainte » exige une concentration sans faille.

Vite mis en place, les jeux d'adresse conviennent particulièrement bien aux pauses, à l'enseignement en mouvement ou encore aux journées de sport et autres camps sportifs. Ils peuvent aussi constituer une partie de la leçon d'éducation physique placée sous le signe de l'amélioration des capacités de coordination et des compétences cognitives.

Bâtisseurs de pyramides

L'ensemble de ces jeux d'habileté est regroupé sous l'appellation «sport stacking». Le principe est simple: il s'agit de former, sans erreur, une pyramide avec des gobelets et de la redémonter pour reproduire la forme initiale. Et ce dans le laps de temps le plus bref. Sans erreur signifie que les gobelets doivent être saisis alternativement avec la main gauche et la main droite.

Les formes de jeu basiques sont expliquées à l'aide de séries d'images, complétées par les règles de jeu officielles. Suivent les formes de jeu destinées aux classes, puis la présentation de la discipline reine: le cycle. Une double page est consacrée au thème du jonglage. Elle propose une construction méthodologique simple qui permet aux débutants d'apprendre à jongler avec trois balles en peu de temps.

Les plus habiles trouveront dans le jeu du diabolo de quoi mettre à contribution leurs talents. Vous ferez enfin connaissance avec le kiwido en fin de cahier, histoire d'épater la galerie...

Cahier pratique 21: Jeux de mains (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO