

# Jeux de course et d'estafettes: Plus vite et plus longtemps avec les cartes de jass

Les cartes de jass permettent d'organiser des jeux de course passionnantes, notamment des estafettes. Les propositions suivantes, dont une pour le sport en fauteuil roulant, mettent l'accent sur l'endurance et la vitesse.

## Retour gagnant

Former quatre groupes à qui l'on attribue une famille de cartes (cœur, carreau, trèfle, pique). Chaque équipe se place derrière la ligne de fond. Les cartes sont déposées à l'envers sur la ligne de fond opposée.

Au signal, tous les coureurs démarrent, retournent une carte et la ramènent s'il s'agit de la bonne famille. Sinon, ils la reposent et reviennent sans carte. Quelle équipe réussit à reformer sa famille le plus rapidement sur la ligne de départ?



## Variantes

- Tout le monde peut courir en même temps, mais doit revenir à son point de départ après chaque carte retournée.
- Aller chercher des cartes selon d'autres critères (nombres pairs/impairs, couleurs, etc.).
- Le coureur ou la coureuse qui tire une carte représentant un sport doit mimer ce sport sur le trajet du retour. L'élève suivant ne peut s'élancer que lorsque le groupe a deviné le sport en question. Quel groupe a récupéré le plus de cartes?
- Selon la valeur de la carte obtenue, un exercice doit être réalisé. Ex.: avec un 7, il faut lancer sept fois la balle contre le mur et la rattraper; avec une reine, il faut lancer et attraper trois fois la balle, etc. On peut jouer avec ou sans atouts. Tous les participants et participantes peuvent courir en même temps et collecter des cartes. Quelle équipe a récupéré le plus de cartes?
- Selon la couleur de la carte (cœur, carreau, etc.), les participants et participantes doivent courir d'une certaine façon. Ex.: Cœur = faire un sprint sur l'avant du pied, carreau = courir en arrière, trèfle = avancer en pas croisés latéraux et pique = sauter à cloche-pied.

**Remarque:** Plus la distance est grande entre les lignes, plus l'exercice entraîne l'endurance plutôt que la vitesse.

## Estaffette I

Deux à quatre équipes de trois à huit joueurs se placent derrière la ligne de fond du terrain de volleyball. Chaque équipe doit ramener huit cartes de jass de la même couleur, posées à l'envers sur la ligne opposée.

Au signal, le premier coureur de chaque équipe s'élançe et retourne une carte. Si elle est de la bonne couleur, il peut la prendre avec lui, sinon il la retourne et revient frapper dans la main du coureur suivant. Quelle équipe réussit à ramener toutes ses cartes en premier?

**Matériel:** 1 piquet et 8 cartes de jass par équipe



## Estaffette II

Former quatre groupes placés dans les quatre angles de la salle et leur attribuer à chacun une couleur de cartes. Sur un caisson installé au centre de la salle est déposé, à l'envers, un set de cartes.

Le premier de chaque groupe court vers le caisson, découvre la carte et la ramène s'il s'agit de la bonne couleur ou la repose dans le cas contraire.

Quel groupe complète son set de cartes le plus vite et dans le bon ordre?

**Matériel:** Un jeu de cartes, un caisson



## Châteaux

Quatre coureurs par équipes, chaque équipe placée derrière un piquet. Sur la ligne de fond opposée se trouve un chata (tour avec des blocs de bois).

Le premier coureur de chaque équipe court vers la tour et en retire prudemment un bloc de bois pour qu'elle ne tombe pas. Avec le bloc en main, il revient et tape dans la main du suivant qui fait de même. Quelle équipe a ramené la première 20 blocs? Si la tour s'écroule, l'équipe est éliminée.



### Variantes

- Augmenter le niveau de stress par des conséquences si le château de cartes s'effondre.
- Varier le nombre de cartes à tirer (utiliser plusieurs jeux de cartes).

**Remarque:** Les équipes peuvent construire elles-mêmes leur château de cartes. Pour cela, il faut avoir les mains calmes et travailler en équipe. Des instructions sont disponibles ici:

- [Comment faire un château de cartes: 7 étapes \(wikihow.com\)](https://www.wikihow.com)
- [Comment construire une maison de cartes \(tubefr.com\)](https://www.tubefr.com)

## Memory

Former des groupes de quatre participants à chaque angle de la salle.  
Placer un caisson avec des cartes de jass au centre de la salle.

Tous les participants commencent par un tour de salle. Lorsqu'ils sont revenus à leur poste, ils se dirigent vers le caisson, en groupe, et soulèvent deux cartes. Si les cartes sont identiques, ils peuvent en découvrir deux autres, sinon ils les reposent et repartent pour un tour. Quel groupe trouve le plus de paires?



### Variantes

- Tâches supplémentaires : La carte de jass retournée détermine la course (p.e. des obstacles marqués par des cerceaux/des tapis) le style de course (en avant, en arrière, sautiller, etc.) et la tâche (p.e. cœur=slalom autour de marquages, etc.).
- Parcours de lancer : la valeur de la carte de jass indique le nombre de lancers (balle, balle de tennis, panier...) ou de tirs (football, unihockey, volley-ball) qui doivent être effectués. Quelle équipe obtient le plus de cartes de jass ? Selon la taille du groupe, plusieurs jeux de cartes de jass sont nécessaires.

**Remarque:** Fixer des règles pour le jeu avant la course course d'endurance, se mettre d'accord sur les règles du jeu de mémoire. Exemple: les couleurs doivent être identiques (cœur, carreau, trèfle, pique ou rouge, bleu, vert, noir).

**Matériel:** Marquages, caisson, éventuellement deux ou trois jeux de cartes de jass par équipe.

## Course d'orientation

Une grande carte de CO est posée sur le sol d'une place de jeux . Les enfants partent à la recherche des différents postes. Dès qu'ils en ont trouvé un, ils ramènent la carte de jass au point de départ et indiquent sur la carte de CO le lieu où ils l'ont trouvée. Parviendront-ils ensemble à trouver toutes les cartes?



## Variante

- Selon la couleur de la carte, les participants et participantes doivent effectuer un exercice supplémentaire sur le trajet du retour: cinq pompes, cinq jumping jacks, cinq foulées bondissantes et cinq sauts latéraux. Attribuer l'exercice à chaque couleur avant le début de la course.

**Matériel:** Affiche A3 de la place de jeux.

## Sport en fauteuil roulant: Gagner des cartes de jass

A et B partent de leur caisson et roulent en slalom jusqu'au banc suédois où ils tirent chacun une carte. Si la carte correspond à leur couleur respective (un joueur a du rouge, l'autre du noir), ils peuvent la prendre et aller la placer sur leur caisson. Si ce n'est pas la bonne couleur, ils doivent la retourner, la laisser sur le banc et repartir sans carte. Le gagnant est le joueur qui a le plus de cartes sur son caisson à la fin du jeu.



### plus facile

- En cas de déséquilibre entre les adversaires, seul le joueur le plus rapide fait le slalom. L'autre va directement chercher une carte.

### plus difficile

- Repartir en marche arrière du banc jusqu'au caisson.

**Matériel:** Cartes de jass, un banc suédois, deux caissons (de trois éléments), chaises, fauteuils roulants, huit piquets pour le slalom



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**