

Bonnes pratiques – Formes fondamentales de jeux: Jeux de lutte – Les voleurs de trésor

Les enfants doivent réagir rapidement à un signal, respecter des règles, jouer différents rôles et inverser ceux-ci au cours du jeu, conquérir et défendre un objet, développer leurs compétences tactiques.

Autres propositions de jeux de lutte

Un royaume compte deux fois moins de trésors (medicine-balls) que d'habitants. Les trésors sont posés sur de petites îles (tapis). Les habitants courent librement à travers le royaume. Au signal, ils essaient de s'emparer d'un trésor et de le défendre au sol. Qui n'a pas de trésor a alors 30 secondes pour en dérober un. Seules deux personnes peuvent se disputer le même trésor. Qui est en possession d'un trésor à la fin du temps imparti marque un point. Remercier l'autre de son fair-play et reprendre le jeu.



Formes fondamentales de jeux: Jeux de lutte

plus facile

- Choisir des ballons plus gros et des tapis plus grands.

plus difficile

- Choisir des ballons plus petits ou plus lourds et des tapis plus petits.
- Sauter, ramper, marcher à quatre pattes, etc. au lieu de courir.
- Mettre de la musique (interruption = signal de départ).

Matériel: Medicine-balls, tapis

Source: Office fédéral du sport OFSP (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO