

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Vendredi – Jeux de transition

Les jeux de transition permettent de faire face à un imprévu et d'animer ainsi le temps d'attente qu'il engendre. Ils offrent des expériences positives et des défis attractifs, gages de plaisir . La plupart des activités proposées peuvent être adaptées au niveau des participants.

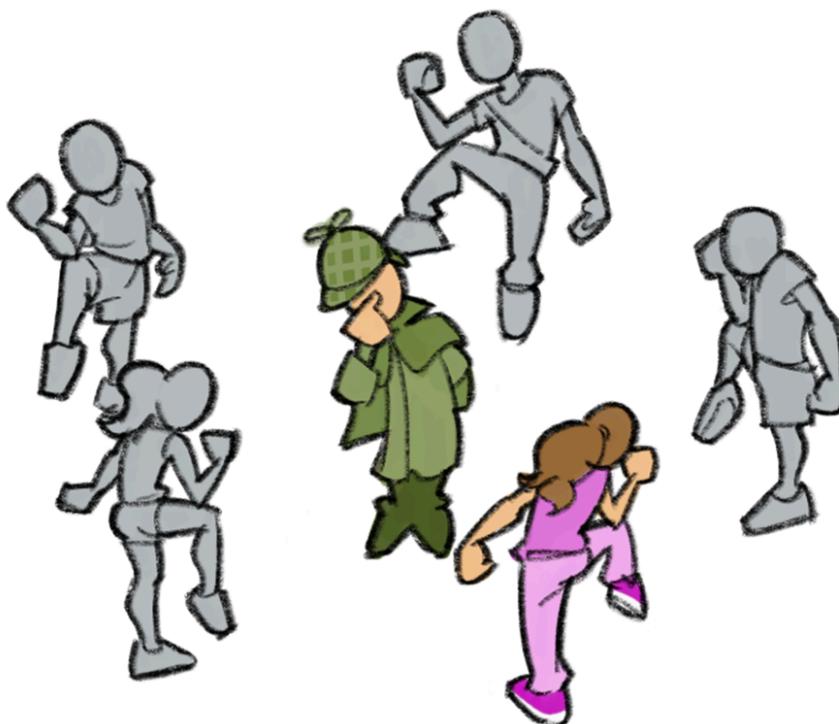
Conseils

- 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.

Conditions préalables

- Peu ou pas de matériel
- Faciles à mettre en place en tout lieu
- Sans danger
- Réalisables si possible sans explications préalables
- Sans élimination ou mise à l'écart: tous les joueurs participent

Dans un grand espace

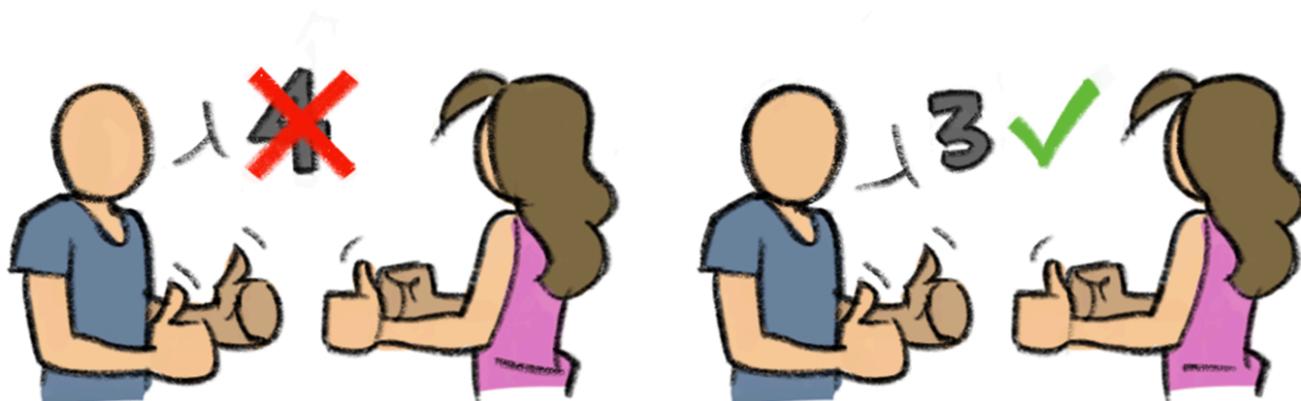


Les enfants désignent un détective qui quitte momentanément la place ou qui se retourne, les yeux fermés. Un «coach» prend le groupe en charge et lui montre différents mouvements à imiter. Le détective revient en jeu et se place au milieu du cercle formé par ses camarades. Sa mission: démasquer le coach. A intervalles réguliers, ce dernier change discrètement de mouvement et les enfants lui emboîtent le pas. Dès que le détective a repéré le coach, ils échangent leur rôle.

Autres acteurs:

- Novice: il jette le trouble en effectuant toujours un autre mouvement que le coach.
- Koala: il réalise les mouvements plus lentement que les autres et a toujours un temps de retard aux changements.
- Bodybuilder: obsédé par son corps, il fait jouer ses muscles.

Dans un espace restreint



Par deux, face à face. Les bras sont tendus, les poings fermés. Après avoir convenu d'un signal (par ex: 1, 2, 3), les enfants présentent leurs pouces, orientés en haut, en bas, ou encore un en haut et l'autre en bas.

Le but est de deviner combien de pouces seront pointés vers le haut. Le joueur qui prédit correctement retire un de ses pouces du jeu et marque un point. Le premier à deux points remporte la partie. Les deux enfants cherchent chacun un nouvel adversaire et ils recommencent.

Variante

- Idem, mais à trois joueurs ou plus. Le dernier restant avec un pouce en jeu a perdu.

En chemin



Les enfants forment des groupes de deux et comptent à tour de rôle le plus rapidement jusqu'à trois (p. ex.: A dit 1, B dit 2, A dit 3, B dit 1, etc.). Un chiffre est ensuite remplacé par un mouvement (p. ex.: 1 = taper dans les mains). Les deux joueurs effectuent la nouvelle séquence aussi vite que possible (taper dans les mains - 2 - 3). On remplace ensuite le 2, puis le 3 et on essaie de compter - ou d'enchaîner les mouvements - rapidement et sans se tromper.

Variante

- Les enfants forment un cercle et se numérotent. On attribue à chaque chiffre un mouvement. Le 7 par exemple: tous les chiffres qui contiennent un 7 ou en sont un multiple (7, 14, 17, 21, 27, 28, etc.) sont remplacés par un mouvement.

Retour au calme



Les enfants forment des groupes de deux. L'un des deux s'allonge sur le sol en position couchée. Son partenaire est assis à côté et dessine quelque chose sur son dos. Il essaie de deviner la photo. Dès qu'il a bien deviné, son partenaire lui « nettoie » le dos avec la paume de sa main en le caressant. Les deux enfants changent ensuite les rôles.

- L'enfant de derrière pose un certain nombre de doigts sur le dos de son partenaire. Celui-ci doit deviner combien de doigts il y a.
- A six, assis en file indienne. L'enfant de devant et celui de derrière disposent chacun d'une feuille et d'un crayon. L'enfant de derrière dessine une silhouette sur sa feuille et la reproduit sur le dos de l'enfant qui le précède et ainsi de suite jusqu'à l'enfant en tête de colonne. Celui-ci retranscrit alors sur sa feuille la silhouette qu'il pense avoir reconnue. La reproduction ressemble-t-elle au dessin original? Les enfants changent ensuite de place.

Matériel: Feuilles et crayons

Et encore

- [Dans un grand espace](#)
- [Dans un espace restreint](#)
- [En chemin](#)
- [Retour au calme](#)
- [Jeux de cabane](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO