

## Burner Games: Un éventail de mouvements intensifs

«C'est pire cool comme jeu!» Ainsi s'expriment les élèves lorsqu'on leur propose une balle brûlée spéciale Cervin ou une balle assise version zombie... Les «Burner Games» peuvent se définir comme une combinaison de jeux classiques et de variantes proches de l'univers des jeunes.



Les «Burner Games» incitent les jeunes à participer de manière très active, quel que soit leur niveau. Tout le monde y trouve son compte – des moins sportifs aux plus chevronnés. Ces jeux développent la coordination et la condition physique et ils renforcent la confiance en soi et l'esprit d'équipe. Ils proposent ainsi un éventail de mouvements intensifs et très différenciés.

### Pour tous les goûts

Les «Burner Games» s'adressent à un public très large – de 8 à 50 ans – voire plus! Cependant, selon les classes et la situation, certains jeux conviendront mieux que d'autres. Ce thème du mois propose une division en trois domaines: jeux pour se connaître et communiquer, jeux d'échauffement et jeux intensifs.

Pour chaque forme, un graphique indiquant l'intensité, le matériel nécessaire et la durée requise facilite la mise en place. Tous les jeux ont été testés et sont issus, parfois avec de légères modifications, de l'ouvrage «Burner Games» de Muriel Sutter.

### Premiers jeux et pauses en mouvement

Les idées de jeux présentées dans le chapitre «Communication» mettent les sens en éveil et permettent de briser la glace au sein de groupes qui ne se connaissent pas encore très bien. Physiquement, ils ne sont pas trop exigeants. Ils peuvent même intégrer le quotidien scolaire, comme pause active bienvenue au milieu d'une leçon de mathématiques par exemple.

Ces petits jeux peuvent aussi servir de préparation et de remise en route après une longue pause, ou encore d'animation originale dans le cadre d'une soirée de camp sportif.

## Pour s'échauffer

Les traditionnels jeux de course sont revisités et enrichis de nouvelles idées dans le chapitre «Echauffement». Leur mise en scène originale avive la motivation. L'engagement physique et mental est requis dès le départ, ce qui permet de préparer non seulement la musculature des jeunes sportifs mais aussi leur disposition à l'effort.

## Pleins gaz!

Bouger et vivre des expériences de manière intensive constituent le menu principal du chapitre «Pleins gaz». Les grandes explications sont ici inutiles. Des jeux simples assaisonnés de variantes surprenantes donnent des ailes aux participants: jeux de rôles, chasses sauvages, affrontements physiques – avec ou sans balle... Go for it!

### Thème du mois

- [Burner Games](#) (pdf)

### Articles

- [Objectifs d'apprentissage](#)
- [Consignes de sécurité](#)

### Exercices

- [Communication](#)
- [Echauffement](#)
- [Pleins gaz!](#)

### Leçons

- [Circuit](#)
- [Super League](#)
- [King of the Court](#)

---

Source: [Muriel Sutter, Burner Games](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**