

Formes d'entraînement – Bonnes pratiques: Formes fondamentales de jeux

Les formes fondamentales de jeux sont souvent très intensives et stimulent par conséquent grandement les facteurs de santé, notamment en développant le système cardiovasculaire ou en augmentant la densité osseuse. Elles encouragent également la coopération.

Les enfants et les jeunes qui exercent différentes formes fondamentales de jeux développent une solide compréhension du jeu et prennent durablement goût aux activités sportives à caractère ludique. Ci-après, les différentes formes fondamentales de jeux sont expliquées et soutenues par des exemples concrets de «bonnes pratiques».



Jeux libres

Le jeu libre favorise la créativité, l'esprit de découverte et l'interaction sociale; il constitue donc un facteur fondamental du développement de l'enfant. Il peut être mis en œuvre au début d'une leçon, comme une forme de jeu pendant un entraînement ou à la fin d'une leçon.

- Bonnes pratiques – Jeux libres: Cerceaux, stop!



Jeux de réaction

Les enfants réagissent rapidement et correctement à un signal (visuel, acoustique, tactile) et exécutent une tâche définie. Ils apprennent ainsi à identifier et traiter les situations et à courir vite.

- [Bonnes pratiques – Jeux de réaction: La chasse aux voleurs](#)



Jeux d'estafettes

Les jeux d'estafettes permettent d'entraîner de manière ludique différentes formes fondamentales de mouvements. Courir vite et coordonner ses déplacements et gestes en groupe sont deux autres aspects développés.

- [Bonnes pratiques – Jeux d'estafettes: Tchô](#)



Jeux de poursuite et de cache-cache

Les jeux de poursuite et de cache-cache sont très populaires auprès des enfants. Entre autres choses, ils apprennent à courir vite, à changer de direction, à évaluer les situations et à coordonner leurs actions.

- [Bonnes pratiques – Jeux de poursuite et de cache-cache: Course-poursuite de sautoirs](#)



Jeux de lutte

Les enfants apprennent à respecter les règles, à évaluer les actions de leur vis-à-vis et à les adapter en conséquence. Des formes simples de jeu autorisant des contacts physiques les préparent aux jeux de lutte. En signe de respect mutuel, un rituel (s'incliner, se serrer la main, etc.) est convenu et appliqué avant et après le combat.

- Bonnes pratiques – Jeux de lutte: Les voleurs de trésor
-



Jeux de lancer

L'objectif de ces jeux est de solliciter tous les enfants à tout moment, qu'ils soient capables de lancer loin avec précision et de s'organiser et jouer ensemble dans un groupe.

- Bonnes pratiques – Jeux de lancer: Balle Alaska de couleur
-



Jeux de passes

Les jeux de passes se prêtent bien pour entraîner les formes fondamentales de mouvements que sont le lancer et la réception, mais également la coopération, le démarquage et la couverture du terrain.

- [Bonnes pratiques – Jeux de passes: Chasse aux lapins](#)
- [Bonnes pratiques – Jeux de passes: Lutte pour le ballon avec cerceau](#)



Jeux de tirs au but

Chaque enfant doit pouvoir toucher un grand nombre de fois le ballon/puck. Il est important d'adapter la taille de l'équipe aux besoins de tous (1:1 – 5:5, mais aussi situations de surnombre). Avec ces jeux, différentes formes fondamentales de mouvements – lancer/attraper, courir/sauter – sont exercées de manière ludique. Par ailleurs, les enfants apprennent à identifier les déplacements des coéquipiers et des adversaires, ainsi qu'à jouer ensemble dans un groupe.

- [Bonnes pratiques – Jeux de tirs au but: Deux contre deux sur un seul but et trois contre trois sur deux buts](#)
- [Bonnes pratiques – Jeux de tirs au but: Bowling](#)



Jeux de renvoi

Grâce à ces jeux, les enfants apprennent à contrôler une balle, à prendre l'avantage en jouant tactiquement et à réagir en conséquence. Le fait de jouer en petites équipes sur plusieurs terrains séparés rend la tâche plus facile et permet aux enfants de participer de manière intensive.

- [Bonnes pratiques – Jeux de renvoi: Squash](#)

En un coup d'œil

- [Bonnes pratiques: Formes fondamentales de jeux](#)

Source: Office fédéral du sport OFSPO (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