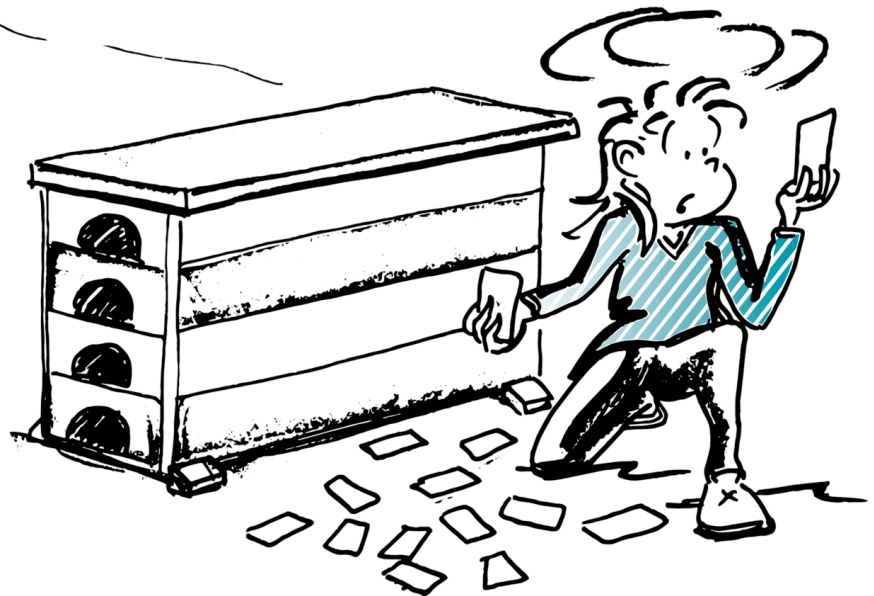


# Travail d'équipe gagnant: Bonnes pratiques – Jeux d'estafettes

Les jeux d'estafettes sont organisés, dans leur forme de base, comme des estafettes et peuvent toujours également être réalisés avec plusieurs équipes en même temps.

## Estafette memory



Des cartes de memory ou de jass sont posées derrière un caisson à chaque extrémité de la salle. Le but de l'estafette consiste, pour chaque joueur ou joueuse, à retourner deux cartes. Si celles-ci sont identiques, il ou elle peut les emporter. Dans le cas contraire, les cartes doivent être remises à l'envers. A gagné l'équipe qui a retourné en premier toutes les cartes.

**Remarque:** Il est plus facile de jouer avec des cartes de jass.

### Règles

- Il est possible de mélanger les cartes.
- Les joueurs d'une même équipe peuvent se donner des consignes entre eux.

**Compétences:** tactique, communication

**Intensité:** faible

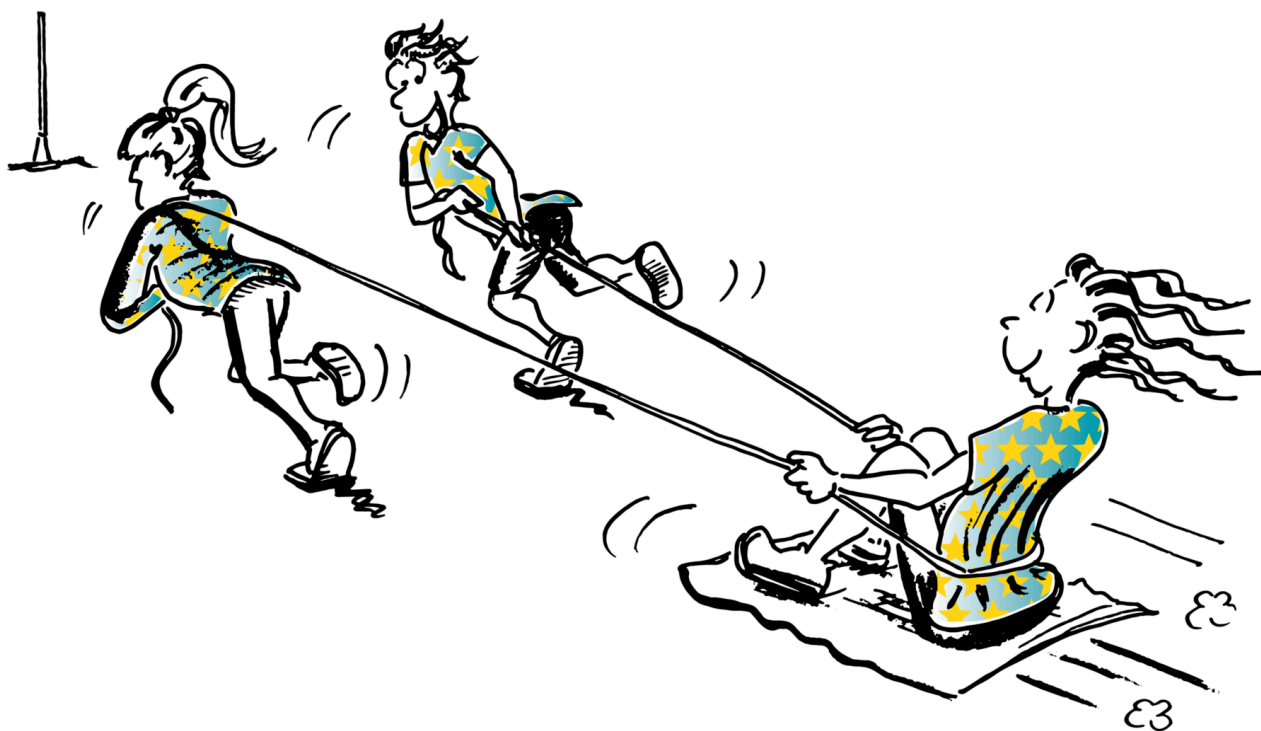
**Durée:** env. 10 minutes selon le nombre de cartes

## Variantes

- Rajouter un exercice (p. ex. dix appuis faciaux) chaque fois que les cartes sont retournées si le jeu fait office d'échauffement.
- Faire jouer trois ou quatre équipes en même temps.

**Matériel:** 2 caissons, cartes de memory ou de jass, sautoirs

## Luge



Chaque équipe dispose d'un tapis ainsi que d'une corde et doit tirer l'un-e des leurs sur le tapis sans que ses pieds touchent jamais le sol. Il s'agit d'aller d'une ligne de fond à l'autre ou d'effectuer le tour d'un piquet de démarcation.

### Règles

- Le nombre de personnes qui tirent, poussent, etc. n'est pas donné.
- La personne peut se tenir assise, debout, etc. sur le tapis.
- Plusieurs personnes peuvent prendre place en même temps sur le tapis.

**Compétences:** tactique, coopération, capacité à résoudre des problèmes

**Intensité:** élevée

**Durée:** 10 minutes

## Variantes

- Demander à toute l'équipe de faire dix appuis faciaux quand la personne sur le tapis touche le sol.
- Faire jouer trois ou quatre équipes en même temps.

## Sur une île



Chaque équipe dispose de deux tapis de gymnastique. L'objectif du jeu consiste à rejoindre le plus vite possible l'autre côté de la salle (ou à faire le tour d'un caisson) avec les deux tapis sans que quiconque touche le sol avec ses pieds.

### Règle

- Seules les mains peuvent toucher le sol; dans le cas contraire, toute l'équipe doit effectuer dix appuis faciaux.

**Compétences:** tactique, coopération, collaboration

**Intensité:** faible

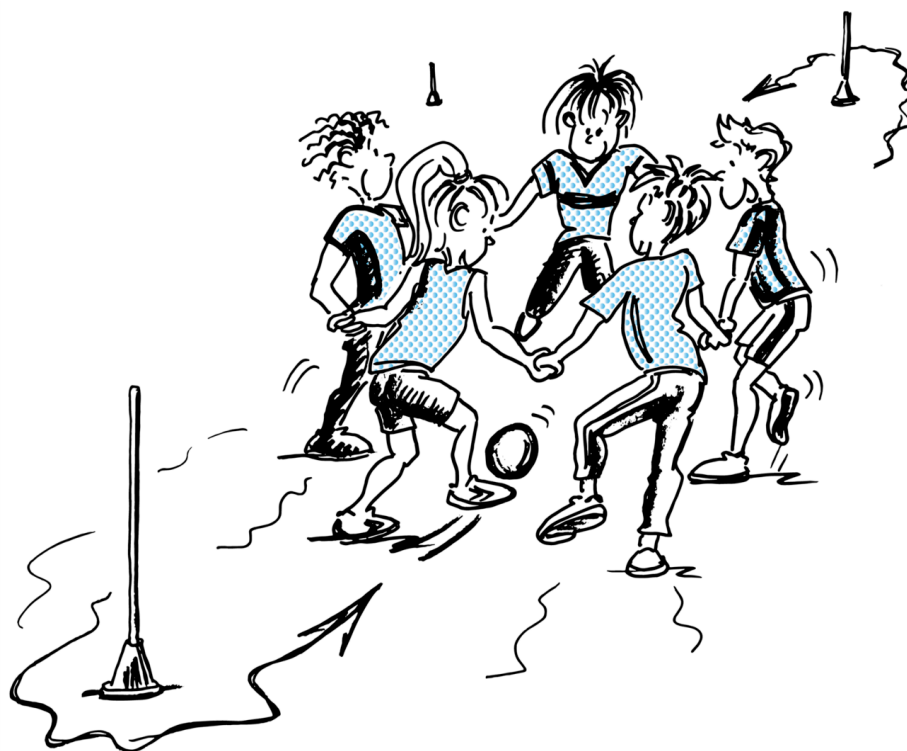
**Durée:** 5 minutes

### Variantes

- Utiliser, en fonction du nombre de participants, trois tapis de gymnastique ou de très petits T-Bows.
- Remplacer l'exercice des appuis faciaux par un autre.
- Faire jouer trois ou quatre équipes en même temps.

**Matériel:** 4 tapis de gymnastique, sautoirs

## Estafette en cercle



Chaque équipe forme un cercle en se donnant la main. Les équipes commencent à jouer au football en cercle. Elles doivent alors aller jusqu'à l'autre extrémité de la salle et faire le tour d'un piquet de démarcation (ou se déplacer d'une extrémité à l'autre du terrain) sans que le ballon sorte du cercle.

### Règles

- Tous les coéquipiers doivent participer activement au jeu.
- Les coéquipiers doivent se donner la main pendant toute la durée du jeu.
- Les coéquipiers appliquent les règles officielles du football.
- Le ballon ne doit jamais sortir du cercle.

### Variantes

- Jouer avec différents ballons (p. ex. ballon de rugby).
- Jouer avec un ballon de baudruche, mais en faisant uniquement des têtes.
- Jouer sans que le ballon touche le sol: les joueurs coincent le ballon entre leurs pieds et se déplacent en sautillant.
- Faire jouer trois ou quatre équipes en même temps.

**Matériel:** 2 ballons (divers), 2 ballons de baudruche, évent. piquets de démarcation ou 4 cônes de marquage, sautoirs

**Compétences:** collaboration, communication, capacité à résoudre des problèmes

**Intensité:** moyenne

**Durée:** 3 minutes

## Estafette bâton



Tous les coéquipiers reçoivent un bâton. Ils doivent alors transporter un ballon ensemble d'une ligne de fond à l'autre en faisant le tour d'un piquet de démarcation et sans faire tomber le ballon par terre. Le ballon doit être posé sur un cône au début et à la fin du parcours.

### Règles

- Tous les coéquipiers doivent participer activement et avoir un bâton dans la main.
- Seul le bâton peut être utilisé pour transporter le ballon ou le poser sur le cône.
- Il est interdit de coincer le ballon entre deux bâtons.

**Compétences:** collaboration, communication, capacité à résoudre des problèmes

**Intensité:** moyenne

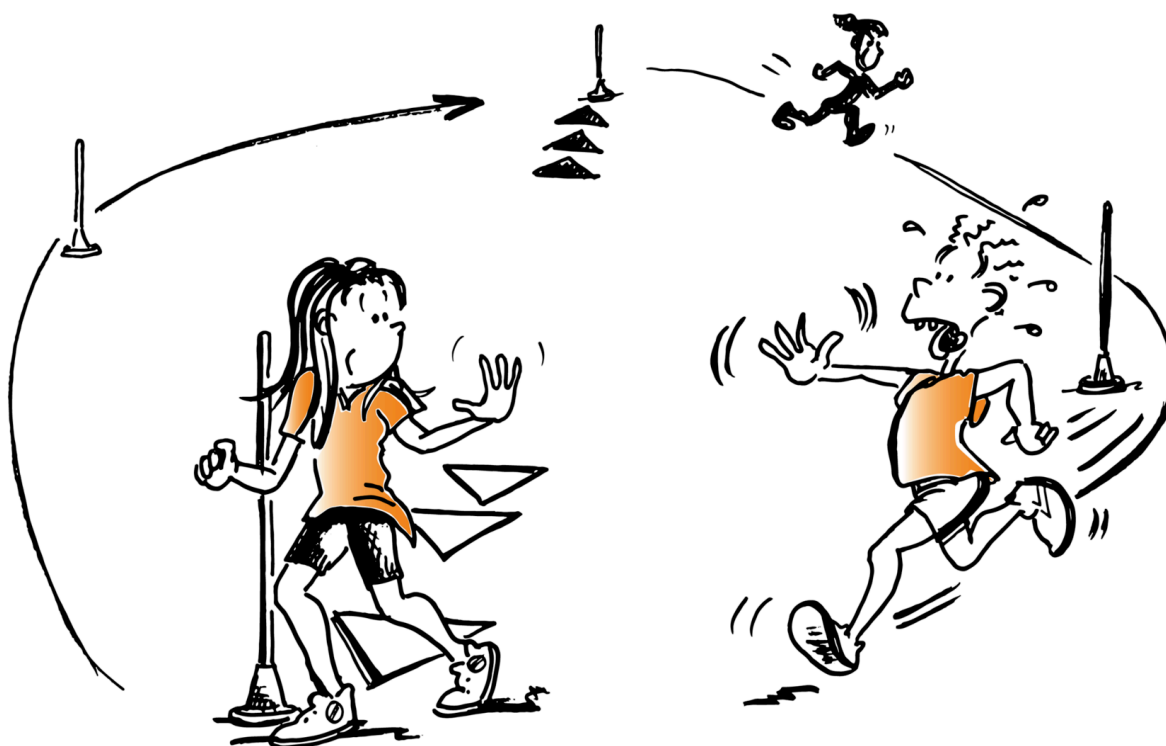
**Durée:** 5 minutes

### Variantes

- Utiliser différents ballons, notamment un ballon de baudruche qui peut être uniquement touché avec les bâtons.
- Faire jouer trois ou quatre équipes en même temps.

**Matériel:** 2 ballons (divers), 2 ballons de baudruche, évent. piquets de démarcation ou 4 cônes de marquage, sautoirs

## Catch



Former un grand carré avec quatre piquets de démarcation et demander à deux équipes de se placer, l'une en face de l'autre en diagonale, chacune derrière un piquet de démarcation. Les équipes tournent autour des piquets dans le sens des aiguilles d'une montre (veiller à prévoir suffisamment d'espace entre le carré et le mur). Tous les coéquipiers participent activement. Le jeu se termine dès qu'un coureur ou une coureuse est rattrapé-e par un-e adversaire.

**Compétences:** tactique

**Intensité:** élevée

**Durée:** 5-10 minutes

**Remarque:** Définir un certain nombre de coureurs si les équipes comptent trop de personnes.

### Règles

- Il est possible de modifier au dernier moment l'ordre de passage des coureurs.
- Chaque coureur ou coureuse court le temps qu'il ou elle veut.
- Le chemin de course doit être libre (demander aux coureurs qui attendent de ne pas gêner ceux qui courent).
- Le changement de coureur ou de coureuse se fait par une tape dans la main.

**Matériel:** 4 piquets de démarcation, sautoirs

Source: Tobias Graf, enseignant d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle

(AGS Basel), chargé de cours à la FHNW; Petra Heule, enseignante d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**