

6 | 2024



Sommaire

Le concept cadre FTEM	2
Ludiques et interdisciplinaires	3
Comprendre les jeunes	4

Bonnes pratiques

Formes fondamentales de mouvements	6
Formes fondamentales de jeux	10

Indications	15
-------------	----

Catégories

Tranche d'âge: env. 11-15 ans

Degrés scolaires: dès 6^e année

FTEM: F1 à F3

Formes fondamentales de mouvements et de jeux pour les jeunes

Si, pendant l'enfance, la pratique sportive est axée sur l'expérimentation et la découverte, à l'adolescence, l'accent est mis sur des formes d'entraînement plus spécifiques. Quel que soit leur âge, les enfants et les adolescents aiment bouger. Ce dossier propose des formes d'entraînement enrichissantes tant au niveau de la santé que des performances sportives et du développement personnel. Vous y trouverez aussi des conseils pratiques sur la conception de l'entraînement et le développement des compétences psychosociales chez les jeunes.

Avec les jeunes, l'entraînement s'oriente de plus en plus vers un travail spécifique. Toutefois, une approche interdisciplinaire demeure essentielle aussi à l'adolescence. Proposées sous forme ludique et adaptées au niveau de performance des participants, les formes d'entraînement découlant des formes fondamentales de mouvements et de jeux augmentent la motivation, favorisent l'esprit d'équipe et ont un effet positif en matière de prévention des blessures. Conformément au parcours de l'athlète en Suisse FTEM (p. 2), l'entraînement se concentre davantage sur les formes propres au sport dès la phase F3. Néanmoins, les formes fondamentales de mouvements et de jeux doivent y avoir leur place et être prises en compte dans la conception de l'entraînement.

Concevoir un entraînement interdisciplinaire

Les jeunes peuvent être très différents dans leur développement physique et psychique. Leurs motivations personnelles à faire du sport sont également très variées. Les moniteurs de sport doivent tenir compte de ces différences lorsqu'ils entraînent des adolescents et choisir les contenus en conséquence. La partie pratique de ce dossier (pp. 6-14) réunit des idées de jeux et d'exercices sur les formes fondamentales. Les tâches proposées peuvent être intégrées en guise d'introduction ou comme accent principal d'une leçon. Les moniteurs J+S peuvent s'en inspirer pour améliorer certaines qualités athlétiques comme la force, l'explosivité et la vitesse chez leurs participants.

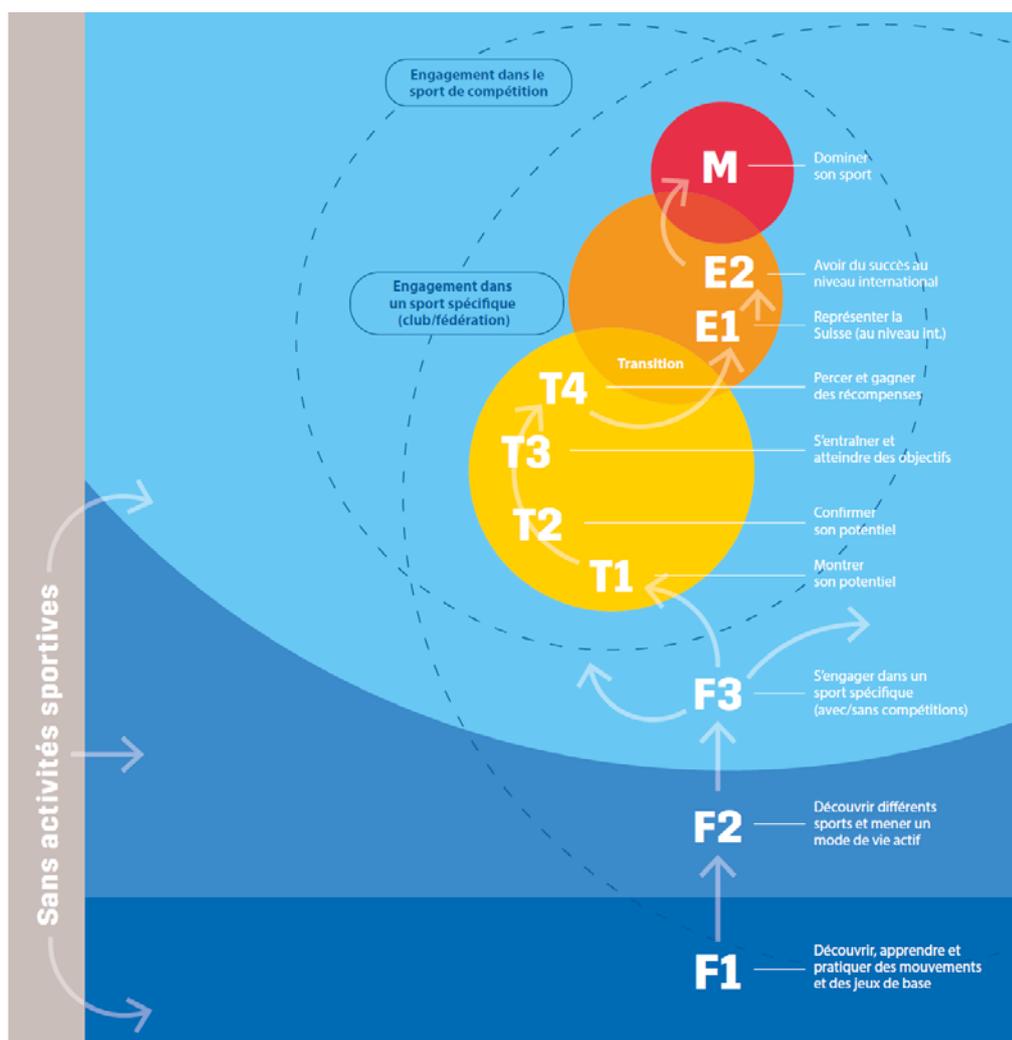
En plus des habiletés et des compétences sportives, le sport doit aussi permettre de développer les compétences psychosociales des jeunes. Cela englobe notamment le développement personnel, l'établissement de relations, la perception de soi et le renforcement de l'estime de soi. Dans le chapitre «Comprendre les jeunes» (p. 4), les exemples de bonnes pratiques montrent comment prendre en considération ces facteurs dans la conception de l'entraînement. Le présent dossier complète le dossier 08/2021 «[Formes d'entraînement – Bonnes pratiques](#)» consacré aux formes fondamentales de mouvements et de jeux pour les enfants selon la conception de la formation de Jeunesse+Sport.



Le concept cadre FTEM

Pour que les enfants et les jeunes se sentent bien, il est essentiel qu'ils acquièrent des compétences athlétiques de base et un large éventail de mouvements. Le développement de qualités athlétiques telles que la force, l'explosivité et la vitesse a des effets positifs sur la prévention des blessures, suscite l'envie de faire de l'exercice et aide les jeunes à se sentir davantage sûrs d'eux-mêmes au quotidien.

Avec de jeunes enfants (phases F1/F2), les moniteurs J+S privilégient les formes d'entraînement interdisciplinaires. Leur contenu s'inspire des formes fondamentales de mouvements et de jeux, qui sont à la base des processus d'entraînement et de développement ultérieurs.



Les quatre domaines clés du FTEM Suisse

- **F** pour Foundation (fondement, sport de masse, pratique sportive tout au long de la vie)
- **T** pour Talent
- **E** pour Elite
- **M** pour Mastery (élite mondiale)

Ces quatre domaines clés sont divisés en dix phases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Des phases peuvent être ajoutées, supprimées ou renommées selon les besoins spécifiques des sports.

À télécharger: [Brochure FTEM \(pdf\)](#)

À la phase F1, l'accent est mis principalement sur la découverte, l'expérimentation et le plaisir de bouger. Lors de la phase F2, les moniteurs J+S associent les formes d'entraînement interdisciplinaires à des formes d'entraînement spécifiques du sport pratiqué. Ces dernières deviennent prépondérantes dès la phase F3. C'est là que les qualités athlétiques (force, explosivité, vitesse) commencent à être développées. Les formes d'entraînement propres au sport sont axées sur les formes caractéristiques définies pour chaque sport par des experts. Ces modèles de mouvements, schémas de jeu et comportements types observables s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche. Afin de s'en rapprocher autant que possible, les moniteurs J+S doivent choisir les formes d'entraînement qui conviennent et axer leurs leçons sur celles-ci.

Ludiques et interdisciplinaires

Les formes d'entraînement interdisciplinaires s'appuient sur dix formes fondamentales de mouvements et dix formes fondamentales de jeux. Celles-ci sont enseignées essentiellement sous une forme ludique. Rien d'étonnant donc à ce que les formes fondamentales de mouvements et de jeux soient souvent associées dans la pratique.

À l'adolescence, l'entraînement se concentre de plus en plus sur des contenus propres au sport et sur les facteurs de développement. Une formation sportive globale et diversifiée demeure toutefois essentielle pour l'amélioration de la capacité de performance motrice générale, la prévention des blessures et la santé.

La base d'un répertoire diversifié

Plus le répertoire moteur de base et les expériences de jeu sont vastes, mieux les enfants sont à même d'évaluer les situations de jeu et de mettre en œuvre des solutions efficaces. Le travail régulier et varié des différentes formes fondamentales de mouvements et de jeux permet de renforcer les connexions cérébrales. Cela contribue notamment à une bonne coordination motrice, laquelle à son tour pose les bases nécessaires à l'apprentissage d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes. Les formes d'entraînement interdisciplinaires sont associées à celles propres au sport également chez les jeunes et, ensemble, constituent une base essentielle.

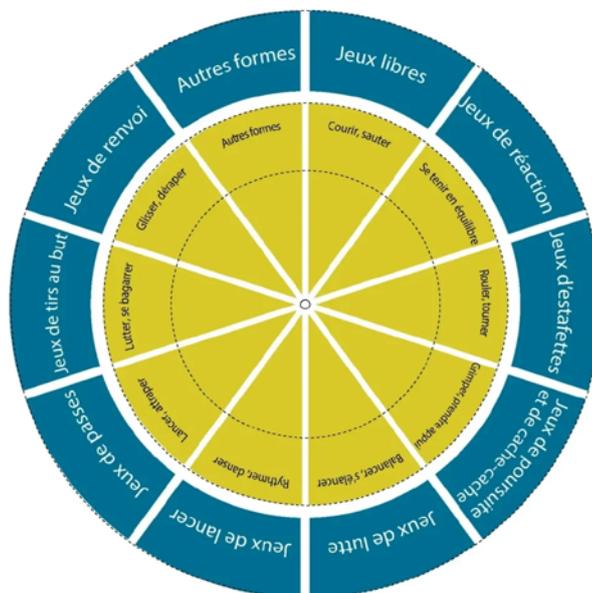
Pour concevoir leurs entraînements, les moniteurs J+S peuvent s'inspirer des diverses formes fondamentales de mouvements et de jeux. Les formes d'entraînement ludiques sont motivantes et augmentent le plaisir de bouger. Un aspect non négligeable, en particulier au cours de la première phase pubertaire, lorsque le besoin de bouger se fait moins sentir.

Le développement sportif

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.

En général très intensives, les formes de jeux contribuent aussi grandement à stimuler les facteurs de santé, notamment en renforçant le système cardiovasculaire ou en augmentant la densité osseuse. Dans bien des sports, les compétences tactiques constituent un préalable essentiel à de bonnes performances, tant individuelles que collectives.

À cet égard, les formes fondamentales de jeux apportent énormément aux participants, qui doivent constamment choisir entre plusieurs actions possibles et apprennent du même coup à percevoir, évaluer et anticiper celles de leurs coéquipiers mais aussi celles de leurs adversaires. Les formes fondamentales de jeux peuvent être introduites et apprises rapidement, garantissant ainsi un temps d'apprentissage et de mouvement élevé.



Les formes fondamentales de mouvements et de jeux constituent un pilier essentiel des activités J+S au niveau «Foundation». Illustration: Swiss Athletics

Agiles, vifs et robustes

Le dossier «Agiles, vifs et robustes» montre comment les formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires peuvent être intégrées dans un entraînement. Développée pour le sport de performance, la méthode d'entraînement «Power to Win» peut également être appliquée dans le sport populaire.

Avec la méthode «Power to Win», la leçon débute par une partie interdisciplinaire de 7 à 10 minutes, qui s'articule toujours autour de trois formes fondamentales de mouvements et de jeux. À toutes les phases du niveau Foundation, ces formes préparent les enfants et les jeunes tant mentalement que physiquement à la partie suivante, de sorte qu'aucun échauffement supplémentaire n'est requis. Les exercices de la phase F3 axés sur les mouvements athlétiques de base et visant à améliorer les facteurs de développement athlétiques comme la force, l'explosivité et la vitesse conviennent à la partie principale d'une leçon d'éducation physique.



La méthode d'entraînement «Power to Win» expliquée brièvement en mots et en images.

Comprendre les jeunes

Les jeunes ne sont ni de grands enfants ni des adultes miniatures. Quiconque travaille avec des jeunes se trouve confronté à différents défis. En effet, les adolescents connaissent, à la puberté, de profonds bouleversements biologiques, psychiques et sociaux. Les habitudes en matière d'apprentissage et d'activité physique n'échappent pas à ce grand chambardement. Les moniteurs J+S doivent en avoir conscience et en tenir compte lorsqu'ils conçoivent leurs entraînements.

Quête d'identité et besoin de bouger en baisse

La puberté se caractérise par une forte quête d'identité. Les filles et les garçons manquent alors souvent d'estime de soi et sont facilement déstabilisés. Ils n'ont pas le courage d'accomplir des tâches difficiles, et leur besoin de bouger n'est plus aussi marqué qu'à l'enfance. Les jeunes ont moins envie d'apprendre, leur motivation à réaliser une performance baisse. En conséquence, le plaisir de se mesurer aux autres diminue également.

Durant cette période, les entraîneurs doivent faire preuve de beaucoup de tact et encourager sans relâche les jeunes. En concevant habilement leurs entraînements de même qu'en y intégrant des éléments ludiques, ils leur font retrouver le plaisir de bouger, augmentant du même coup leur motivation. Les adolescents ressentent par ailleurs le besoin de prendre part aux décisions et de sentir qu'ils appartiennent à un groupe. Il est dès lors d'autant plus important que les entraîneurs adoptent un style de conduite basé sur la coopération et laissent les jeunes s'exprimer. Afin d'accroître l'estime de soi des participants, il est essentiel de leur permettre de vivre des expériences gratifiantes et de promouvoir l'esprit d'équipe.

Stabilisation et nouveaux rôles

L'adolescence marque la fin du développement vers l'âge adulte. Les jeunes gagnent en force et leurs performances sportives s'améliorent. Cette période se caractérise par une stabilisation des processus hormonaux et de la situation psychique fondamentale. Les jeunes adultes se familiarisent avec leurs nouveaux rôles et possèdent de plus en plus leur propre personnalité. Beaucoup d'entre eux retrouvent du plaisir à bouger. Quant à la motivation à apprendre et à réaliser une performance, elle varie grandement d'une personne à l'autre. Il en va de même des raisons de faire du sport, dont les principales sont la santé, la forme physique, le développement musculaire, mais aussi le bien-être procuré par l'activité physique et le jeu, la convivialité ou encore la détente.

L'adolescence est aussi marquée par des étapes importantes, comme le choix d'une profession et la fin de la scolarité. Durant cette période jalonnée de changements, les jeunes sont nombreux à arrêter, voire à abandonner définitivement le sport (voir [Sport Suisse 2020 – Rapport sur les enfants et les adolescents \(pdf\)](#)).

Tout au long de la puberté et de l'adolescence, il doit être tenu compte des différences entre les participants. Le niveau de développement physique et psychique, les raisons de faire du sport, les attitudes et les centres d'intérêt varient parfois considérablement d'un-e jeune à l'autre et influencent dans une large mesure la motivation, l'envie de se mesurer aux autres ainsi que les performances sportives.



Melanie Keller, auteure de ce dossier, explique pourquoi les formes fondamentales de mouvements et de jeux jouent un rôle important dans le développement sportif des jeunes.



Définition de ce qu'est un-e jeune

	Premier âge scolaire 5-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté ♀: 11/12-13/14 ans ♂: 12/13-14/15 ans	Adolescence ♀: 13/14-17/18 ans ♂: 14/15-18/19 ans
				
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais égocentrisme fréquent	Assurance (ne doute pas encore de soi ou de ses compétences), courage et disposition à prendre des risques, égocentrisme toujours présent, besoin accru de compagnie (groupe, entraînement) et capacité à s'intégrer dans une équipe	Recherche de son identité, stabilité morale facilement ébranlée et fréquent manque d'estime de soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (limitant pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité
Désir de donner son avis				
Besoin de bouger				
Motivation à apprendre				
Motivation à réaliser une performance				
Plaisir de se mesurer aux autres				
Capacité de concentration et d'assimilation				
	■ Peu/Moyennement marqué-e	■ Assez marqué-e	■ Très marqué-e	■ Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)

Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes (d'après Zahner & Schweizer, 2008)

Les principes ci-dessous t'aideront à planifier et à réaliser des leçons adaptées aux jeunes:

Écoute les jeunes et prends-les au sérieux

Les adolescents prennent leurs distances par rapport à leurs parents et aux autres adultes qui représentent l'autorité. En tant que moniteurs, nous pouvons jouer un rôle particulier en étant à l'écoute des jeunes et de leurs problèmes.

Conseil: Veille à saluer personnellement tout le monde au début comme à la fin de chaque entraînement. Porte une attention particulière aux participants plus calmes et plus discrets. Demande-leur comment s'est passée leur journée ou comment ils vont.

Élabore avec les jeunes des règles compréhensibles

Essentielles à une cohabitation harmonieuse, les règles créent une structure claire. Les jeunes seront plus prompts à les respecter s'ils sont impliqués dans leur processus d'élaboration et en comprennent la nécessité.

Conseil: Discute avec ton groupe, en début de saison, des règles de comportement qui seront appliquées et des sanctions qui en découleront en cas de non-respect. Résume le tout sous forme d'engagement sur une affiche que vous signerez.

Laisse tes participants donner leur avis et confie-leur des responsabilités

En confiant aux jeunes des responsabilités, nous instaurons une relation de confiance et renforçons leur estime de soi. Ils apprennent ainsi à s'organiser de manière autonome, à prendre des décisions et à trouver ensemble des solutions.

Conseil: Établis un plan des tâches avec les participants. Ils devront s'occuper, sur une période définie, de différentes tâches en lien avec l'entraînement. Demande à un-e participant-e (ou à deux, ensemble) de préparer une forme d'exercice ou de jeu (p. ex. pour l'échauffement ou le retour au calme) puis de diriger l'exercice ou le jeu en question.

Intègre des rituels appropriés à l'entraînement

En sport, il n'y pas qu'avec les enfants que les rituels ont de l'importance, avec les jeunes aussi. Ils ont un côté rassurant, contribuent au bon déroulement de l'activité, créent un environnement propice à l'apprentissage et favorise la cohésion.

Conseil: Introduis un rituel pour capter l'attention et ramener le calme dans le groupe. Pour cela, tape dans tes mains, en commençant par battre un rythme simple. Les participants se joignent peu à peu à toi sans te quitter des yeux. Une fois le calme revenu, tu peux commencer tes explications.

Renforce l'estime de soi des participants et ne ridiculise personne

Dans nos offres de sport, les participants ne doivent pas uniquement s'améliorer sur le plan sportif, ils doivent aussi développer leurs compétences psychosociales. En tant que moniteurs, nous leur permettons de progresser au gré des défis relevés et les aidons dans leur développement personnel.

Conseil: Ne commente pas tout de suite chaque erreur. Laisse un peu de temps aux participants et contente-toi au début d'observer. Interviens petit à petit et trouve avec eux des moyens de progresser. Quand tu les félicites, mets aussi en avant leur engagement et leurs progrès individuels.

Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements

Des expériences motrices diversifiées réduisent le temps d'apprentissage et rendent le processus d'entraînement plus efficace.

Un riche éventail d'habiletés motrices est ainsi développé. Les formes fondamentales de mouvements sont expliquées ci-après et complétées par des exemples de «bonnes pratiques» pour les jeunes.

Dans l'optique d'un développement global sain et des phases d'apprentissage ultérieures dans le sport, il est donc important que les enfants multiplient très tôt les expériences motrices. Pour concevoir tes entraînements, tu peux t'inspirer des diverses formes fondamentales de mouvements.

Courir, sauter – Feuille-caillou-ciseaux

Les courses et les sauts constituent une base importante pour de nombreux sports. La répétition de courses et de sauts intensifs augmente la capacité de récupération de l'appareil locomoteur et prévient ainsi les blessures à long terme.

Une boucle est définie (p. ex. un demi-terrain de football). Deux par deux, les participants se défont à «feuille-caillou-ciseaux». Le perdant ou la perdante effectue une boucle avant de défier un-e nouvel-le adversaire. Le gagnant ou la gagnante reste sur place et relève un nouveau défi. Qui a remporté le plus de victoires à la fin du temps imparti?

Variante

- Remplacer les gestes de la main par des postures. Sauter les deux en même temps trois fois avant de se mettre dans la position choisie: ciseaux = écarter les jambes et tendre les bras devant en les écartant; caillou = se mettre en boule (position accroupie), feuille = écarter et tendre les bras et les jambes (pantin).



★ [Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Courir, sauter»](#)

Se tenir en équilibre – Brice de Nice

Un bon équilibre permet d'exécuter les mouvements avec davantage de précision et d'efficacité ainsi que de prévenir les blessures. L'équilibre peut s'entraîner au moyen d'une multitude d'appareils et d'engins.

Un couvercle de caisson est posé sur quatre ou cinq medicine-balls ou ballons de basketball. Les participants doivent rester en équilibre sur la plateforme ainsi formée.

Variante

- Ajouter une tâche motrice (p. ex. sauter en effectuant un demi-tour, lancer des balles.).

Matériel: Couvercle de caisson, 4-5 medicine-balls ou ballons de basketball, éventuellement balles pour lancer



★ [Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Se tenir en équilibre»](#)

Rouler, tourner – Salto contre un mur avec aide

Les jeunes entraînent tout un éventail de rotations et de roulades contrôlées, améliorant ainsi leur orientation dans l'espace. L'apprentissage d'un mouvement complexe (p. ex. un salto) renforce la confiance en soi et affermit le courage.

Un-e jeune est face aux espaliers. À sa droite et à sa gauche, deux aides le tiennent au bras avec la prise opposée. Le ou la gymnaste escalade lentement les échelons avec les pieds à peu près jusqu'à la hauteur de sa tête. Il ou elle effectue une roulade arrière en arrondissant le dos et fait passer ses pieds par-dessus ses épaules afin de les ramener au sol.

Remarques:

- Expliquer, montrer et tester d'abord le mouvement d'aide correct.
- Aider le/la gymnaste en restant tout près de lui ou d'elle avec le haut du corps orienté dans sa direction, la main près de l'espalier dessous, l'autre dessus.
- Maintenir la hauteur de prise initiale tout au long du mouvement.
- Ne relâcher la prise que quand le/la gymnaste est à l'arrêt, bien stable!

Sécurité: Acrobatie avec partenaire: Aider et assurer

Matériel: Espaliers, 2 petits tapis



★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Rouler, tourner»

Grimper, prendre appui: Montre vivante aux espaliers

Les jeunes renforcent leurs muscles et leurs os grâce à des tâches d'appui et d'escalade variés. À travers des expériences réussies sur différents engins, ils améliorent leur confiance en eux.

Les jeunes se tiennent debout sur l'échelon du bas, face aux espaliers, le corps bien tendu. Ils tournent vers la gauche jusqu'à avoir la tête en bas et reviennent à la position de départ, puis font la même chose à droite. L'exercice peut être réalisé avec ou sans aide.

Variante

- Faire une roue complète pour revenir à la position de départ

Matériel: Espaliers, 3 petits tapis



★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Grimper, prendre appui»

Balancer, s'élaner – Chimpanzés

Les jeunes expérimentent les balancés, perçoivent des sentiments positifs, croient en leurs capacités et font preuve de courage.

Les chimpanzés traversent la forêt de lianes, du premier au dernier anneau, sans toucher le sol. Ils s'élancent d'un caisson et passent d'un anneau à l'autre en changeant de main à chaque fois.

Variantes

- Réaliser l'exercice sous forme de concours de vitesse ou avec le moins d'anneaux possible.
- Intégrer cet exercice dans un parcours Ninja.

Matériel: 5-6 paires d'anneaux balançants, 1 caisson, 1 tapis de réception



★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Balancer, s'élaner»

Rythmer, danser – Sauts de cerceaux en rythme

Les jeunes perçoivent le rythme de la musique et bougent en conséquence.

Six rangées de quatre cerceaux sont formées au sol. Les élèves se tiennent en colonne derrière les deux cerceaux de départ. Le but est de sauter dans les cerceaux les uns derrière les autres, tous ensemble, selon le rythme indiqué. La première personne saute en mettant un pied dans chacun des deux cerceaux. Un saut est effectué à chaque battement, selon l'enchaînement suivant: deux sauts d'un côté et deux fois de l'autre pour revenir à la position de départ; de là, un saut en avant vers la rangée suivante. Dès que la première personne atteint la troisième rangée, la deuxième personne «entre en piste» et saute au même rythme.

Musique appropriée: Env. 120 bpm (p.ex. [A sky full of stars](#), Coldplay; [Thriller](#), Michael Jackson; [Cake by the ocean](#), DNCE; [Get down on it](#), Kool & The Gang)

Variantes

- Partir des deux extrémités en même temps.
- Tester différents «schémas de sauts».
- Former des rangées de trois cerceaux.
- Choisir un rythme plus rapide.

Matériel: 24 cerceaux, morceaux de musique avec un rythme clair (env. 120 bpm)



★ [Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Rythmer, danser»](#)

Lancer, attraper – Rollmops

Lancer et attraper sont des compétences fondamentales importantes dans de nombreux sports collectifs. En s'exerçant de manière diversifiée avec du matériel de jeu varié, les jeunes entraînent leur capacité de différenciation et leur perception.

Deux équipes essaient de repousser, au-delà de la ligne de fond adverse, les ballons placés au milieu du terrain en les visant avec différentes balles.

Variantes

- Réaliser l'exercice avec quatre équipes placées dans les coins de la salle ou deux équipes positionnées chacune dans leur camp autour du cercle central.
- Adapter l'exercice en fonction du sport pratiqué (p. ex. tirer avec des cannes et des balles d'unihockey sur des ballons de football).

Matériel: Différentes balles



★ [Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Lancer, attraper»](#)

Lutter, se bagarrer – Fuir le tapis

Les jeux de lutte loyaux procurent du plaisir et permettent aux jeunes d'apprendre aussi bien à identifier et à gérer leurs émotions qu'à se respecter les uns les autres.

Deux élèves se tiennent sur un tapis (ou un carré formé de quatre tapis). A essaie de s'enfuir du tapis, tandis que B tente de l'en empêcher.

Variante

- Se déplacer sur les genoux / à quatre pattes.

Matériel: 1-4 petits tapis par groupe de deux



★ [Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Lutter, se bagarrer»](#)

Glisser, déraper – Estafette-surf

Les glissades et les dérapages stimulent la perception. Les jeunes améliorent ainsi leur équilibre et développent leur coordination motrice ainsi que leur stabilité.

Un tapis retourné est placé devant chaque groupe (à cinq mètres environ). La première personne s'élance et saute sur le tapis avec les jambes écartées à largeur de hanches pour le faire avancer. Dès qu'elle a quitté le tapis, la suivante se met en route et fait de même. Le but est de franchir une ligne donnée le plus vite possible.

Variantes

- Sauter sur des tapis de sol retournés (deux élèves sautent en même temps) ou sur des restes de tapis.
- Utiliser un tapis par pied.

Matériel: 1 petit tapis par groupe



★ [Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Glisser, déraper»](#)

Bonnes pratiques – Formes fondamentales de jeux

Souvent très intensives, les formes fondamentales de jeux stimulent les facteurs de santé, notamment en renforçant le système cardiovasculaire ou en augmentant la densité osseuse. 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.

Les jeux exigent de la part des jeunes qu'ils maîtrisent différentes formes fondamentales de mouvements. Par conséquent, les deux types de formes fondamentales sont étroitement liés. Les formes fondamentales de jeux sont expliquées ci-après et complétées par des exemples de «bonnes pratiques».

Jeux libres – Deux mains, trois pieds

Dans le cadre des jeux libres, les jeunes accomplissent des tâches ouvertes variées en laissant parler leur créativité. Le moniteur ou la monitrice définit le cadre général. Les participants sont ainsi impliqués activement dans la conception de l'entraînement et apportent leurs propres idées. Les jeux libres conviennent à merveille en début ou en fin de leçon, mais aussi pendant l'entraînement.

Les participants se déplacent librement en musique dans la salle. Au signal du moniteur ou de la monitrice, ils forment des groupes de trois à cinq (selon le nombre de participants). Le moniteur ou la monitrice annonce les parties du corps qui peuvent toucher le sol et un chiffre pour chacune (p. ex. deux pieds, une main et un genou). Les élèves doivent maintenant former ensemble une figure qui respectent ces critères. Les membres d'un groupe doivent se toucher et pouvoir tenir la position au moins dix secondes.

Variantes

- Garder toujours les mêmes petits groupes.
- Utiliser ou non le mur ou les espaliers.



★ [Autres propositions de jeux libres](#)

Jeux de réaction – Jeu des cônes

Les jeunes réagissent rapidement et correctement à un signal (visuel, acoustique, tactile) et exécutent une tâche définie. Ce faisant, ils améliorent leur perception et leur capacité de réaction.

Le but de ce jeu est de s'emparer, au signal, du cône de marquage de la couleur annoncée. Les jeunes forment deux cercles concentriques et se mettent par deux, face à face. Trois cônes de différentes couleurs sont placés entre chaque binôme. Le moniteur ou la monitrice annonce plusieurs consignes auxquelles les joueurs doivent réagir le plus vite possible.

- Genoux, pieds, épaules, etc. = toucher les parties du corps correspondantes
- Gauche, droite = se décaler d'un cran vers la gauche/droite
- Couleur = s'emparer du cône de marquage de la couleur correspondante
- Chaque duel gagné rapporte un point. Le jeu se poursuit avec les consignes suivantes.

Variantes

- Se mettre en ligne et renoncer à la consigne «gauche/droite».
- Utiliser un seul cône de marquage par paire (ne pas annoncer une couleur mais crier «cône»).

Matériel: Cônes de marquage de trois couleurs différentes



★ [Autres propositions de jeux de réaction](#)

Jeux d'estafettes – Morpion

Les estafettes sont probablement la forme de jeux de course la plus connue et la plus appréciée. Les coéquipiers concourent à tour de rôle, le but étant d'aller le plus vite possible.

Les cerceaux sont posés à environ cinq à dix mètres de la ligne de départ et forment une grille de 3x3. Il faut donc neuf cerceaux en tout. Les enfants sont séparés en deux groupes et se positionnent en colonnes derrière la ligne de départ, matérialisée par des cônes. Chaque équipe (de cinq à huit enfants) reçoit trois pions (assiettes de marquage ou sautoirs) de même couleur. Au signal du moniteur ou de la monitrice, un membre de chaque équipe s'élance en direction de la grille avec un pion et le pose dans un cerceau. Il repart en courant vers son équipe et tape dans la main du suivant ou de la suivante, qui s'élance à son tour. Les deux équipes jouent en même temps et s'affrontent jusqu'au moment où l'une d'elles réussit à aligner (horizontalement, verticalement ou en diagonale) ses trois pions. L'équipe qui y parvient remporte un point.

Variantes

- Déterminer le nombre de passages par jeune et attribuer un point à chaque diagonale ou ligne droite réussie.
- Former une grille de 4x4 et la cacher pour qu'elle ne soit pas visible depuis la ligne de départ.

Matériel: 9 cerceaux par terrain, 6 assiettes de marquage ou sautoirs de deux couleurs différentes



★ [Autres propositions de jeux d'estafettes](#)

Jeux de poursuite et de cache-cache – Jeu des ligues

Les jeux de poursuite et de cache-cache sont très populaires auprès des enfants. Une personne au moins est désignée pour attraper les autres joueurs. Les jeux de poursuite plus complexe offrent un terrain idéal pour acquérir des compétences tactiques et ont donc un côté stimulant aussi pour les jeunes.

La durée de jeu peut être choisie en toute liberté. Il est toutefois recommandé de la définir au préalable (trois à cinq minutes). Des sautoirs de quatre couleurs différentes sont répartis équitablement entre tous les joueurs (un sautoir par personne). Les joueurs essaient d'attraper un joueur ou une joueuse d'une autre couleur et de monter ainsi d'une ligue. La hiérarchie des couleurs est déterminée au début du jeu (p. ex. jaune → vert → bleu → rouge). Le but du jeu est de s'emparer d'un sautoir rouge et de le garder jusqu'à la fin du jeu.

Règles du jeu:

- Les joueurs d'une couleur ne peuvent attraper que des joueurs d'une couleur donnée (p. ex. les jaunes attrapent les verts, les verts attrapent les bleus, les bleus attrapent les rouges).
- Le joueur ou la joueuse touché-e doit échanger son sautoir avec celui ou celle qui l'a attrapé-e. Il ou elle descend alors d'une ligue, tandis que l'autre monte d'une ligue. Par exemple: Lisa, avec son sautoir jaune, attrape Lars, qui a un sautoir vert. Ils échangent leurs sautoirs de sorte que Lisa se retrouve en vert et Lars en jaune. Lisa essaie maintenant d'attraper un joueur ou une joueuse portant un sautoir bleu et Lars quelqu'un avec un sautoir vert.
- Il est interdit de toucher les joueurs en train d'échanger leurs sautoirs.

Variante

- Quatre sortes de balles (tennis, handball, volley et basket) sont réparties équitablement entre tous les joueurs. Chacun-e porte sa balle et se déplace dans la salle. Les petites balles attrapent les plus grandes: un joueur ou une joueuse avec une balle de tennis essaie de toucher un joueur ou une joueuse avec un ballon de handball, qui doit attraper quelqu'un avec un ballon de volleyball, etc. Le joueur ou la joueuse touché-e doit échanger sa balle avec celui ou celle qui l'a attrapé-e. Pendant l'échange, les deux joueurs ne peuvent pas être touchés. Le but du jeu est de s'emparer d'un ballon de basket et de le garder jusqu'à la fin du jeu.

Matériel: 1 sautoir par personne (de quatre couleurs différentes), plusieurs sortes de balles



★ [Autres propositions de jeux de poursuite et de cache-cache](#)

Jeux de lutte – Balle dans la mêlée

Pratiqués loyalement, les jeux de lutte et de combat sont amusants et permettent aux jeunes d'assouvir leur besoin de bouger. Ils apprennent à respecter les règles, éventuellement à les définir ensemble au préalable, à évaluer les actions de leur adversaire et à réagir en conséquence. En signe de respect mutuel, un rituel (s'incliner, se serrer la main, etc.) est convenu et appliqué avant et après le combat.

Deux équipes (quatre à six joueurs en tout) s'affrontent sur une surface composée de huit à dix petits tapis. Un cerceau et une balle se trouvent à deux extrémités de la surface de jeu, à côté de celle-ci. Les balles sont de couleur ou de taille différente. Les deux équipes essaient de poser leur balle dans le cerceau adverse. Les joueurs ne peuvent se déplacer que sur les genoux ou à quatre pattes. Il est permis de bloquer le ballon adverse, de pousser les adversaires hors du terrain ou de les empêcher de jouer en les retenant. Une limite de temps d'une à trois minutes est fixée.

Variantes

- Agrandir/réduire la surface de jeu.
- Utiliser deux balles par équipe.

Matériel: 8-10 petits tapis, 2 cerceaux, 2 balles (de différentes couleurs)



★ [Autres propositions de jeux de lutte](#)

Jeux de lancer – Balle au panneau

La forme fondamentale de mouvement «Lancer, attraper» constitue la base de nombreux jeux collectifs ainsi que des disciplines de lancer en athlétisme. L'objectif des jeux de lancer est que tous les jeunes puissent être constamment actifs et apprennent à lancer avec précision ainsi qu'à attraper avec assurance différents objets.

Deux équipes s'affrontent sur un terrain de basketball. Le but est de lancer le ballon contre le panneau de basket de manière qu'il touche le sol avant que l'adversaire ne le récupère. L'équipe qui récupère le ballon peut lancer directement la contre-attaque.

Variantes

- Donner un point à l'équipe qui a touché le panneau si un coéquipier ou une coéquipière rattrape le ballon avant qu'il ne touche le sol.
- Donner le ballon à l'adversaire s'il touche le sol.

Matériel: Ballon de handball ou de basketball, éventuellement sautoirs



★ [Autres propositions de jeux de lancer](#)

Jeux de passes – Œufs dans le nid

Recevoir et renvoyer un ballon, se démarquer, couvrir le terrain et jouer en équipe sont des compétences de base importantes dans la plupart des jeux collectifs. Ce jeu est idéal pour acquérir ces compétences. Les joueurs doivent défendre leurs cerceaux, trouver des coéquipiers démarqués et se faire des passes.

Quatre attaquants et quatre défenseurs s'affrontent sur un petit terrain où sont déposés cinq cerceaux. Le but est de poser le ballon dans un cerceau libre en se faisant des passes. Les défenseurs ferment l'accès au but en plaçant un pied dans le cerceau. S'ils interceptent le ballon, ils passent à l'attaque. Définir le nombre de pas autorisés.

Matériel: 5 cerceaux, 1 ballon



★ [Autres propositions de jeux de passes](#)

Jeux de tirs au but – Jeu multibuts

Les jeux de tirs au but présentés ici sont inspirés des jeux collectifs connus. Ils doivent permettre aux jeunes de se créer des opportunités de but et de multiplier les réussites. Afin que tous les joueurs puissent bénéficier d'un temps de mouvement maximal et toucher autant que possible le ballon (ou tout autre accessoire de jeu), il est important d'adapter la grandeur des équipes.

Des buts formés au moyen de piquets (ou de cônes) sont répartis dans la salle. Il y a au moins un but de plus que de joueurs par équipe. Le jeu se joue avec un ballon de handball (qui peut être passé à une main), soit à quatre équipes sur deux demi-salles soit à six équipes sur trois tiers de terrain. Pour marquer un point, les attaquants tentent, par un jeu de passes habile, de faire rebondir le ballon entre deux piquets de manière qu'un coéquipier ou une coéquipière puisse l'attraper. Si le point est marqué, l'autre équipe récupère le ballon à l'endroit du but. C'est alors à elle d'essayer de marquer (dans un premier temps) dans un autre but.

Variantes

- Remplacer les piquets par des cerceaux.
- Rattraper une passe faite par un coéquipier ou une coéquipière après un rebond dans le cerceau donne un point.
- Jouer avec les pieds ou une canne de unihockey.

Matériel: Piquets, cerceaux, ballons de handball



★ [Autres propositions de jeux de tirs au but](#)

Jeux de renvoi – Tennis géant

Tous les jeux de renvoi reposent sur la même idée de base: deux joueurs ou équipes se font des passes avec un objet (balle, volant) jusqu'à ce que ce dernier ne puisse plus être renvoyé correctement par l'adversaire. En choisissant des jeux adaptés, même les débutants peuvent disputer des parties épiques et stimulantes.

Les joueurs se placent derrière les tapis en deux colonnes de longueur à peu près égale. Après avoir frappé la balle, le joueur ou la joueuse court de l'autre côté en contournant les tapis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le ballon de gymnastique se joue avec le plat de la main. Il ne peut rebondir que sur les tapis opposés (règles du tennis de table). Chaque joueur et joueuse dispose de trois vies. Après trois fautes, le joueur ou la joueuse est éliminé et s'acquiesce d'une tâche (p. ex. jongler). Les deux derniers rescapés disputent la finale avec les vies qu'il leur reste. La personne qui remporte la partie reçoit un bonus. Celui-ci autorise les participants à commettre une erreur sans pour autant être éliminés.

Remarque: Comme pour une tournante au ping-pong, le but est de rester dans le jeu le plus longtemps possible. Les mêmes règles s'appliquent ici.

Variante

- Adapter les règles en toute liberté (p. ex. deux tentatives de jeu, seulement deux vies pour les grands groupes, etc.).

Matériel: 2 caissons, 2-4 tapis en mousse, 1 ballon de gymnastique (Swissball)



★ [Autres propositions de jeux de renvoi](#)

Indications

Ouvrages

- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2015]: [Sport des enfants J+S – Jouer](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2018]: [Activités J+S de qualité – Encourager – Jeu de cartes](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2020]: [Activités J+S de qualité – Transmettre – Jeu de cartes](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2020]: [Le système du sport – En Suisse et à l'international](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2021]: Manuel J+S Bases. (Distribué lors de la formation J+S).

Liens

- [Modèle de formation de Macolin \(pdf\)](#)
- [Conception de la formation J+S](#)
- [Swiss Olympic FTEM \(développement du sport et des athlètes\)](#)
- Keep Youngsters involve: [14-Factors-Revised](#) | kennis-centrumsportenbewegen.nl (pdf, en anglais)

*Un grand
merci*

- aux jeunes des différents clubs de Kallnach et des environs qui se sont mis à disposition pour les vidéos et les photos de ce dossier,
- à la commune de Kallnach (BE) pour nous avoir autorisé à effectuer le tournage dans sa salle de sport.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteure: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès, experte esa, titulaire d'un master en sciences du sport et du mouvement

Rédaction: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduction: Service linguistique OFSPO

Photos: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Vidéos: Thomas Oehrli, [Visual Craft GmbH](#)

Conception graphique: Franziska Küffer, OFSPO