

Joutes polysportives

Tous en piste

Les équipes entament le circuit chacune sur une aire de jeu différente. A un signal donné, elles prennent place sur le terrain suivant, en respectant la numérotation. La durée des jeux est toujours identique.

Football sur un petit terrain

Au maximum cinq joueurs par équipe (3-3, 3-4, 4-4, 4-5, 5-5). Dimensions maximales du terrain: 20 x 30 m (env. 1/3 de la longueur et de la largeur d'un terrain de football). Buts: 5x2m à utiliser en position standard ou couchée. Sont également adaptés: «pop up goal», piquets, cônes, assiettes de marquage, etc. Ballons: taille 4 (290g), évent. en mousse ou en plastique. Temps de jeu: 10-12 minutes sur chaque terrain. Pas de gardien: le dernier joueur a le droit de prendre la balle avec les mains. Pas d'arbitre: les enfants appliquent les règles de manière autonome. Règles simples: pas de hors-jeu.

**Accorder une pause:** Sur un terrain, dresser une table avec des boissons et des fruits. Les enfants peuvent ainsi se reposer, regarder leurs camarades jouer et prendre connaissance des futures activités à réaliser.

**Les circuits sont adaptés aux enfants:** Les enfants accomplissent les tâches les unes après les autres. Ils peuvent aussi sauter par-dessus des obstacles, conduire un ballon, effectuer le parcours sur un vélo ou sur une planche à roulettes. Ils ont en outre la possibilité de réaliser une tâche à deux et de s'aider mutuellement.

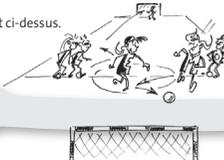
**Impliquer les parents et les jeunes:** Les différentes activités sont surveillées et expliquées aux enfants par des parents et des jeunes.

**Les moniteurs sont des accompagnants:** S'ils ne sont pas occupés à organiser la fête, les moniteurs accompagnent les enfants, les aident, discutent avec les parents et trouvent une solution aux problèmes qui peuvent se présenter.



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

**1. Football**  
**Comment?** Voir encadré vert ci-dessus.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



**2. Saut à la corde**  
**Comment?** Arthur et Laura courent, sautent et sautillent de diverses manières par-dessus la corde tendue, la corde qui «serpente» ou la corde en rotation. Thomas et Emilie imitent les différentes figures.  
**Matériel:** Corde.  
**Pourquoi?** Sauter, rythmer.



**3. Football**  
**Comment?** Voir encadré vert ci-dessus.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



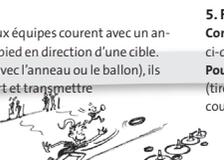
**4. Coup franc**  
**Comment?** Christophe essaie de retenir les tirs des camarades de l'équipe adverse. Puis, c'est à son tour et à celui de ses coéquipiers de tromper la vigilance de David. Le jeu s'intensifie s'il y a plus qu'un but comme cible.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer).



**5. Football**  
**Comment?** Voir encadré vert ci-dessus.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



**6. Estafette II**  
**Comment?** Les joueurs des deux équipes courent avec un anneau en main ou un ballon au pied en direction d'une cible. Lorsqu'ils ont touché la cible (avec l'anneau ou le ballon), ils peuvent revenir à la case départ et transmettre le témoin au coéquipier suivant.  
**Matériel:** Deux ballons ou anneaux, cibles.  
**Pourquoi?** Lancer, courir.



**7. Football**  
**Comment?** Voir encadré vert ci-dessus.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



**8. Bowling**  
**Comment?** Malika, Louis et Sacha essaient de renverser le plus grand nombre de bouteilles en PET en roulant une balle. De combien d'essais ont-ils besoin pour toutes les coucher? Les enfants plus âgés frappent le ballon du pied.  
**Matériel:** Ballons adéquats, bouteilles en PET.  
**Pourquoi?** Lancer, rouler.



**9. Football**  
**Comment?** Voir encadré vert ci-dessus.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



**10. C'est la fête!**  
**Comment?** Les enfants forment un cercle, chacun a un footbag, un hacky sack ou une balle de tennis dans les mains. Julie démontre le mouvement à reproduire: faire rebondir, soulever, jongler, etc. Romane interrompt l'action en annonçant «Bloquez» et propose un nouveau mouvement. Etc.  
**Matériel:** Balles de tennis (ou de jonglage), hacky sack ou footbag.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper.



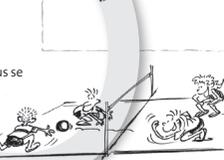
**11. Football**  
**Comment?** Voir encadré vert ci-dessus.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



**12. Tortue**  
**Comment?** Cyril est à quatre pattes et doit résister à son adversaire en restant le plus longtemps possible dans cette position. Kilian tente de le retourner sur le dos.  
**Pourquoi?** Lutter, se bagarrer.



**13. Ping pong**  
**Comment?** Séverine, Michel et Klaus se passent le ballon en le faisant rouler uniquement avec les mains et essaient de l'expédier derrière la ligne de fond du camp de Noémie, Alyssia et Giacomo.  
**Matériel:** Balle.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (rouler, frapper).



**14. Tir à la corde**  
**Comment?** Ludovic, Eva, Pascal et Zoé se tiennent par les hanches. Cette dernière donne la main à Maeva, la joueuse en tête de file de l'équipe adverse. Quel quator parvient à entraîner leurs adversaires de leur côté de la ligne centrale? Prendre garde au risque de blessure. Egalement possible avec une corde.  
**Pourquoi?** Lutter, se bagarrer.



**15. Football**  
**Comment?** Voir encadré vert ci-dessus.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



**16. Cross**  
**Comment?** Martin effectue un parcours avec un ballon qu'il porte, fait rebondir ou conduit avec le pied. L'exercice peut également comprendre des tirs en direction d'une cible.  
**Matériel:** Piquets, cônes, haies, etc.  
**Pourquoi?** Courir, sauter, lancer, attraper (faire rebondir, conduire, tirer), rythmer.

