

Joutes polysportives

Une étoile en guise de boussole

Un «poteau indicateur» placé au centre du terrain oriente les joueurs. Sur chaque plaquette figure une esquisse ou une description de l'activité à réaliser. Après avoir réussi une tâche, les enfants peuvent apposer un timbre ou l'empreinte d'un de leurs doigts sur une carte. Qui a rempli sa carte en premier?

Football sur un petit terrain

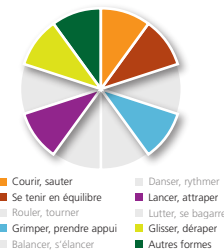
Au maximum cinq joueurs par équipe (3:3, 3:4, 4:4, 4:5, 5:5).
Dimensions maximales du terrain: 20 x 30 m (env. 1/3 de la longueur et de la largeur d'un terrain de football).
Buts: 5 x 2m à utiliser en position standard ou couchée. Sont également adaptés: «pop up goal», piquets, cônes, assiettes de marquage, etc.
Ballons: taille 4 (290 g), 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.

Défis pour tuer l'attente: De petits exercices de durée réduite, choisis par les enfants, devraient également avoir leur place dans le programme. Les enfants ont ainsi la possibilité, en cas d'attente, de réaliser de petites tâches ou de jouer avec des balles.

Le terrain est-il libre? Chaque enfant reçoit un petit chapeau. A chaque poste se trouvent autant de porte-chapeaux qu'il y a d'enfants. S'ils sont tous occupés, les enfants doivent choisir un autre poste ou attendre. Il est également possible d'utiliser de petites voitures que l'on gare devant le poste concerné.

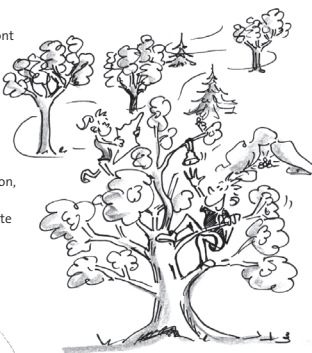
Les enfants créent le parcours: Il est recommandé d'impliquer les enfants dans l'organisation du parcours et de prendre en compte leurs idées et propositions. Qui d'autre sait mieux qu'eux ce qui peut plaire à leurs camarades, ce qui est simple ou compliqué. Les jeux proposés par les enfants devraient également être présentés lors de l'entraînement. Et pourquoi ne pas laisser directement son auteur s'occuper de cette tâche?

Impliquer les parents et les jeunes: Leur présence est fort utile lors d'un jeu en étoile. Leur mission consiste à aider les enfants à comprendre la tâche et à évaluer leurs prestations.



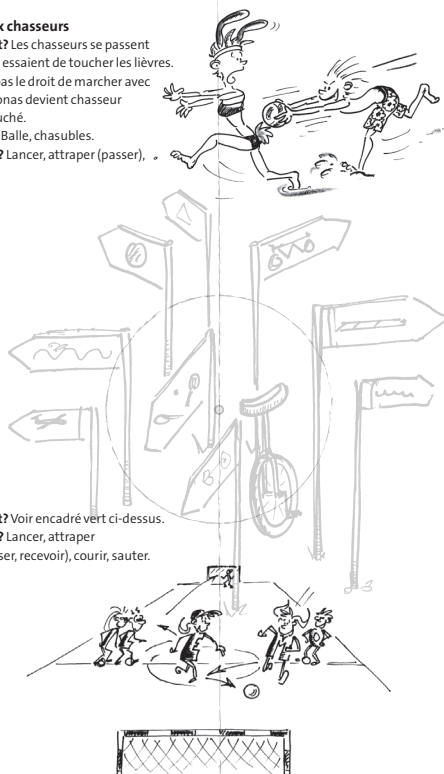
Parcours forestier

Comment? Simon, Karim et Nicole ont une série de tâches à accomplir: rejoindre d'abord le moniteur (20 mètres) sans faire le moindre bruit, effectuer ensuite un slalom autour de quelques arbres et trouver finalement un trésor indiqué sur une carte facile à lire. Dès que celui-ci est en leur possession, les enfants doivent grimper à un arbre et faire tinter une clochette accrochée à une branche.
Matériel: Clochettes, bandes de marquage, etc.
Pourquoi? Courir, sauter, grimper, prendre appui.



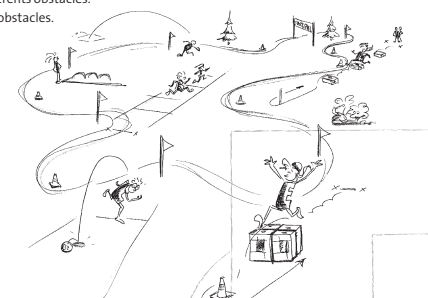
Balle aux chasseurs

Comment? Les chasseurs se passent la balle et essaient de toucher les lièvres. Juan n'a pas le droit de marcher avec la balle. Jonas devient chasseur s'il est touché.
Matériel: Balle, chasubles.
Pourquoi? Lancer, attraper (passer), courir.



Rallye

Comment? Dans un pré, sur un terrain ou dans la forêt, Sarah et Peter franchissent différents obstacles.
Matériel: Objets de marquage, obstacles.
Pourquoi? Courir, sauter, etc.



Penalty

Comment? Chaque équipe exécute le même nombre de penalties. Laquelle inscrit le plus de buts?
Matériel: Balle, objets de marquage.
Pourquoi? Lancer, attraper (tirer).



Football

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



Bob à deux

Comment? Fleur est debout ou à genoux sur une planche à roulettes. Marine la tient par les hanches et la pousse sur un parcours parsemé d'objets à contourner. Sont-elles plus rapides que Milena et Elisa? Prendre garde aux risques de blessure et prévoir une zone de chute.
Matériel: Planche à roulettes, objets de marquage.
Pourquoi? Se tenir en équilibre, glisser, dérapier.

