



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique – Leçon 9

Jeux pour la récréation

Auteur

Claudia Harder, cheffe de discipline J+S Gymnastique

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 6-8 ans
Taille du groupe 8-20 enfants
Env. du cours Cour de récréation
Aspects de sécurité █

Objectifs/But d'apprentissage

Courir, rire, concourir

Indications

Pas de matériel particulier.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Salutations Expliquer le déroulement de la leçon.	Assis en cercle	Liste de présence
5'	Chanson de mise en train (et pourquoi pas dans une autre langue?) Tout le monde en cercle: «On met le pied en avant, on met le pied en arrière, on met le pied en avant et on remue un petit peu, on danse le boogie-woogie, on fait un tout petit tour, voilà toute ma chanson.» Répéter avec d'autres parties du corps (épaules, bras, tête,...).	Se lever et bouger en cercle Trouver une chanson entraînante à mimer dans une autre langue!	
5'	Chasseur de couleurs Désigner un chasseur. Celui-ci appelle une couleur. Celui qui touche la couleur choisie, ne peut pas être attrapé. L'enfant qui se fait attraper prend le rôle du chasseur. Variante: A la lace d'une couleur, on peut choisir une matière (bois, métal, pierre,...).	Délimiter le terrain de jeu	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Jeux d'orientation <ul style="list-style-type: none">Le moniteur montre 10 objets (pierre, feuilles, plantes, fruits, etc.). Quel enfant parvient à trouver et amener les objets du premier coup? Bonus: qui connaît le nom des plantes/objets désignés?Course par étape: D'un point A à un point B (non visible mais reconnaissable). Le dernier arrivé choisit le prochain objectif à atteindre.Par 2, A choisit un chemin en courant, B l'observe et tente de suivre le même chemin.Caméra baladeuse: A ferme les yeux, B le guide dans la cour. A un certain point, B s'arrête, positionne la caméra et lui demande de prendre une photo (A ouvre brièvement les yeux). Après 5 photos, B ramène la caméra au point de départ et lui demande d'ouvrir les yeux. A doit alors guider B le long du chemin parcouru. Changer les rôles.	Délimiter le terrain de jeu Ne pas quitter la zone.	



5-10'	<p>Jeux de recherche: Viens avec moi! Sauve-toi!</p> <p>Former un cercle. Un enfant tourne en courant à l'extérieur du cercle. Lorsqu'il touche le dos d'un camarade, il peut dire soit «viens avec moi», soit «sauve-toi». «Viens avec moi» signifie courir dans la même direction alors que «sauve-toi» signifie de courir dans la direction opposée. Celui qui arrive le premier dans la place vide a gagné. Le perdant continue le jeu.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Changer le mode de déplacement (sautiller, sur une jambe, etc.)• Avec le même groupe, former plusieurs cercles concentriques. La personne touchée dans le cercle extérieur entraîne dans sa course tous les enfants de la même colonne. Le dernier arrivé continue le jeu		
5-10'	<p>Jeux de poursuite en groupe</p> <ul style="list-style-type: none">• «Promenons-nous dans les bois...» Les moutons quittent l'étable et vont narguer le loup en chantant: «Promenons-nous dans les bois, pendant que le loup n'y est pas, si le loup y était, il nous mangerait. Mais comme il n'y est pas, il nous mangera pas. Loup y- es tu? Que fais tu?...» Lorsque le loup répond, il essaye de surprendre les moutons alors que ceux-ci courent se réfugier dans l'étable. Le mouton qui est attrapé sera loup à son tour.• Chaîne chasseur-chassé Un duo commence à chasser. Chaque joueur attrapé forme un maillon supplémentaire de la chaîne. Lorsque la chaîne comporte 4 maillons, elle se sépare en 2. Combien de temps dure le jeu jusqu'à ce que tout le monde soit attrapé?• Deux c'est assez, trois c'est trop Les joueurs se tiennent par 2, côte à côte dans la cour. Désigner un lapin et un chasseur. Le lapin peut se mettre à l'abri en se positionnant soit à gauche, soit à droite d'un duo. Le joueur se retrouvant le plus éloigné du nouvel arrivant devient le nouveau chasseur. Variantes: Le joueur se retrouvant le plus éloigné du nouvel arrivant reste lapin. Idem, les duos sont couchés au sol.	<p>Limiter le terrain. Sur une moitié rôde le loup, vis à vis se trouve l'étable.</p> <p>Attention: cette forme de jeu peut pénaliser les enfants faibles en les forçant à rester toujours chasseurs</p>	
5-10'	<p>Jeux de réaction</p> <ul style="list-style-type: none">• Vol de chaussures: Les enfants sont par deux l'un en face de l'autre sur une ligne. Entre eux, une chaussure de gymnastique est posée sur le sol. Les deux joueurs essaient d'attraper la chaussure et de l'amener derrière sa propre ligne, sans se faire toucher. Qui gagne le plus de points? On peut chronométrer ou compter les points. Variante: Les points peuvent aussi être additionnés d'un côté et de l'autre de la ligne.• A est assis jambes tendues au sol. B est debout derrière son dos. A attend, avec les bras légèrement ouverts, que B laisse tomber une chaussure. Est-ce que A peut attraper la chaussure avant qu'elle ne touche le sol?• Les enfants sont couchés sur le dos les pieds les uns contre les autres (ligne centrale). D'un côté, il y a les blancs, de l'autre les noirs. Lors que le moniteur dit «noir», tous les enfants de ce côté de la ligne fuient en direction d'un point clairement marqué et les blancs essaient de les attraper avant qu'ils n'aient atteint ce point. Variante: Idem, mais le moniteur raconte une histoire contenant les mots «noir» ou «blanc».	<p>Marquer une ligne au milieu du terrain et un point d'arrivée de chaque côté</p>	



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Renforcement par deux <ul style="list-style-type: none">• A est assis les jambes tendues, les mains posées au sol. Il soulève légèrement les jambes, les ouvre et les ferme régulièrement. B saute en alternance entre les jambes de A. Lorsque les jambes de A sont ouvertes, celles de B sont fermées. Et vice et versa. Quel duo peut sauter 10x sans fautes?• A est couché sur le ventre, B saute par-dessus A. A soulève son corps de manière à former un pont (position de pompes) et B rampe par-dessous. Quel duo arrive le premier à 5 passages?• Estafette: A se tient à gauche et B à droite. Ils se tiennent par la main (A mains droite, B main gauche). A pose sa jambe droite sur le bras, B idem avec sa jambe gauche. Ils sautent comme cela aussi vite que possible jusqu'au point d'arrivée.• Course portée: chacun doit être porté une fois.	Marquer le chemin jusqu'à l'arrivée.	
5'	Cligner des yeux <p>Les enfants sont debout par paires les uns derrière les autres en cercle. A est seul. En clignant des yeux, A tente de trouver un partenaire. A fait un clin d'oeil à une personne choisie au premier rang de la paire, qui tente de le rejoindre. Si cette dernière se fait retenir par la personne derrière elle, A à droit à un autre essai.</p>		
	Fin de la leçon et introduction à la prochaine leçon		