

12 mobile cahier pratique



Vous cherchez un petit jeu sympa, intensif et vite mis en place? Ce cahier pratique vous propose ses hits, testés avec succès...

Sommaire

- 2 Haute intensité
- 4 Deux équipes, un ballon
- 6 Balles brûlées spéciales
- 7 Duels
- 8 Tapis mobiles
- 10 Fitness ludique

Top des jeux

Roland Gautschi

Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne

Traduction: Véronique Keim

Il existe de nombreux petits jeux attractifs, moins connus des élèves, et qui arrivent à point pour lancer une leçon ou pour offrir une alternative aux grands jeux – football, basketball, handball et volleyball. Ces formes de jeu ont plusieurs caractéristiques: tout le monde peut jouer en même temps, ils sont simples, vite mis en place et ils ne favorisent pas forcément les joueurs qui se distinguent dans les jeux plus codifiés.

Tout le monde en piste

Pas toujours évident de faire en sorte que tous les élèves jouent en même temps, avec une certaine intensité et du plaisir. Les petits jeux présentés dans ce cahier ouvrent des perspectives dans ce sens. Avec quelques variantes, ils constitueront une banque de données riche et toujours «prête à l'emploi». En apparence simples, ils sollicitent les capacités conditionnelles et coordinatives de manière ludique.

Florilège

«mobile» a demandé à un groupe de maîtres d'éducation physique de présenter leurs jeux favoris, jeux qui répondaient aux critères évoqués plus haut. Ainsi est née cette petite collection. Leur succès dépend bien entendu aussi de vous, enseignants, moniteurs et entraîneurs, de votre manière de les présenter et de les organiser. Nous avons choisi des jeux très différents, avec ou sans ballon, axés sur la vitesse, sur le sens de l'observation ou encore sur la coopération. Cette diversité vous permet ainsi de choisir selon les circonstances et les accents que vous voulez mettre dans la leçon. A vous de jouer!

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin
Tél. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Haute intensité

La montre vivante

Deux équipes: la première doit accomplir un trajet durant deux ou trois minutes (par exemple). Pendant que les «aiguilles» tournent, les élèves du deuxième groupe essaient de marquer le maximum de points pour une tâche donnée. Veiller à ce que les coureurs n'entravent pas l'exercice des joueurs. Possible aussi en piscine ou en plein air (roller, vélo, petit cross).

L'équipe des joueurs tente de comptabiliser le maximum de passes, de tirs au panier, au but, etc., durant le laps de temps imparti. L'enseignant forme si possible des groupes mixtes pour les exercices de passes afin de favoriser la coopération. Chaque groupe compte ses points. Le responsable d'équipe fait le total et le transmet au maître. Changement rapide des groupes à la fin de chaque «tour».

Remarque: cette forme de jeu ne convient pas à l'acquisition de nouveaux mouvements, mais plutôt à leur application!



Volleyball

Un groupe court autour du terrain de volleyball. Là où le filet est accroché, les élèves passent par-dessous.

Les joueurs au centre se mettent par deux et essaient de faire le plus de passes possibles.

Plus difficile: des tapis matérialisent la position des joueurs; pour que la passe compte, la balle doit être renvoyée en gardant un pied au moins sur le tapis.

Variante: idem en jouant au badminton ou au frisbee.

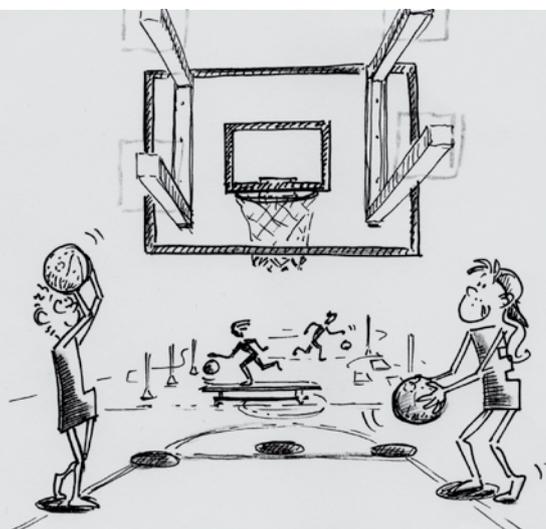


Basketball

Le groupe «montre» parcourt dans la moitié d'une salle des boucles (nombre variable) avec différents obstacles, slaloms, etc. Le groupe «points» comptabilise les paniers marqués jusqu'à ce que tous les membres du premier groupe aient fini leurs tours. C'est l'enseignant (ou un élève blessé) qui compte les tours et annonce la fin du jeu.

Variante: s'il y a une balle pour chaque élève, le parcours peut se faire en dribblant.

Plus difficile: shooter depuis une ligne déterminée et selon une certaine technique (tir à l'arrêt, deux-pas, après un dribble, etc.).





Football

Le groupe de coureurs traverse, balle au pied, un parcours parsemé de cônes, de petits buts, etc. A la fin de chaque boucle, ils tirent au but, depuis un poste déterminé, et ils comptent les points.

Plus difficile:

- pour que le point compte, la balle doit entrer dans le but sans avoir touché le sol avant;
- augmenter la distance du tir au but;
- avec gardien: les tireurs se placent en colonne devant le gardien et shootent chacun à leur tour.
- le point compte si le ballon touche la transversale ou les poteaux.

Variante en salle: même principe qu'en plein air. Pour marquer des points, les joueurs se font des passes par-dessus le banc. La balle doit être contrôlée correctement et ne toucher ni le banc ni le mur derrière.



Handball

Même règles que pour le football. Le point est marqué si le ballon touche la transversale ou un des poteaux.

Remarque: éviter, pour marquer des points, de comptabiliser le maximum de passes. La qualité risque d'en pâtir.

Unihockey

Idem. Pour marquer, les tireurs doivent viser une partie déterminée du but (diviser le but en zones par exemple, avec différentes valeurs).

Plus difficile:

- attaquer à deux contre un défenseur;
- avec gardien.

Natation

Le groupe «montre» effectue des traversées de bassin pendant que le second groupe se fait des passes dans l'eau à hauteur de hanches. Le point est valable si la balle est lancée et rattrapée à une main.

Plus difficile: idem, mais dans le grand bassin (les élèves n'ont plus le fond).

Ski de fond

Le groupe «montre» effectue une ou plusieurs petites boucles. Les autres visent des boîtes avec des boules de neige qu'ils confectionnent au fur et à mesure. Chaque boîte qui tombe donne un point.

Variante: viser un tronc d'arbre, un poteau, un bâton de ski, etc.

Athlétisme

Lancer la balle: pendant qu'un groupe court, les autres lancent la balle. Ils récoltent les points selon la zone atteinte.

Sauter haut et loin: idem pour le saut en longueur (tendre des cordes pour les zones). En hauteur, les points sont marqués si tous les membres du groupe passent la hauteur choisie.

Brainstorming gagnant!

Les exercices recensés et expliqués dans le cahier ont été proposés par des collègues maîtres d'éducation physique.

Parmi eux, Alfred Heimgartner, Ralph Hunziker, Samuel Maurer, Duri Meier, Urs Gugelmann, Nicole Weber. Un grand merci!

Deux équipes, un ballon

Joker

Chaque équipe désigne en secret son joker qu'elle communique à l'enseignant discrètement. L'équipe A, en possession de la balle, essaie de s'échanger le ballon sans que l'équipe adverse ne l'intercepte. Chaque fois que le joker reçoit la balle, un point est marqué. L'équipe B tente de reconnaître au plus vite le joker pour l'empêcher de recevoir la passe.

Règles: celles de basketball (dribbles autorisés).



Balle au panneau

Pour marquer un point, l'équipe en possession du ballon doit le lancer contre le panneau de basketball (ou contre le mur) de façon à ce qu'un coéquipier la récupère avant qu'elle touche le sol.

Règles:

- règles de basketball;
- interdiction de gêner la réception;
- la balle doit atterrir dans les limites du terrain (pas contre les parois).

Autres règles possibles:

- sans dribble;
- limiter le nombre de passes avant le tir sur le cadre (trois ou quatre);
- la balle peut rebondir de la planche à la paroi, à condition qu'elle revienne sur le terrain ensuite.

Variantes:

- pour que le point soit marqué, la balle doit tomber sur le sol avant qu'un adversaire la rattrape. S'il le fait, le jeu continue sans interruption (comme au tchouk-ball);
- au lieu de tirer sur le panneau, la balle peut être lancée contre les deux murs du fond (petits côtés);
- possibilité de tirer sur tous les panneaux disponibles dans la salle. L'équipe qui marque garde la balle mais doit changer de panneau lors de la prochaine attaque.

Balle au mur

«édition spéciale»

Le but pour chaque équipe est de «poser» le ballon contre le mur (un pas maximum pour le dernier joueur).

Particularité: le nombre de passes précédant la touche détermine les points. Si l'équipe touche le mur après six passes, elle engrange six points! Par contre, si l'équipe B intercepte la balle – après trois passes par exemple –, elle s'approprie les trois points et poursuit son attaque.

Après une attaque réussie, le jeu reprend à l'endroit où le point a été marqué.

Règles: celles de basketball (dribble autorisé).

Autres règles possibles:

- si la balle tombe au sol (perte de maîtrise), elle passe à l'autre équipe;
- les équipes peuvent marquer des deux côtés. Après la touche contre le mur, la balle doit passer le milieu du terrain pour pouvoir revenir sur le même côté;
- un joueur ne peut pas marquer deux fois de suite pour son équipe.



Mix

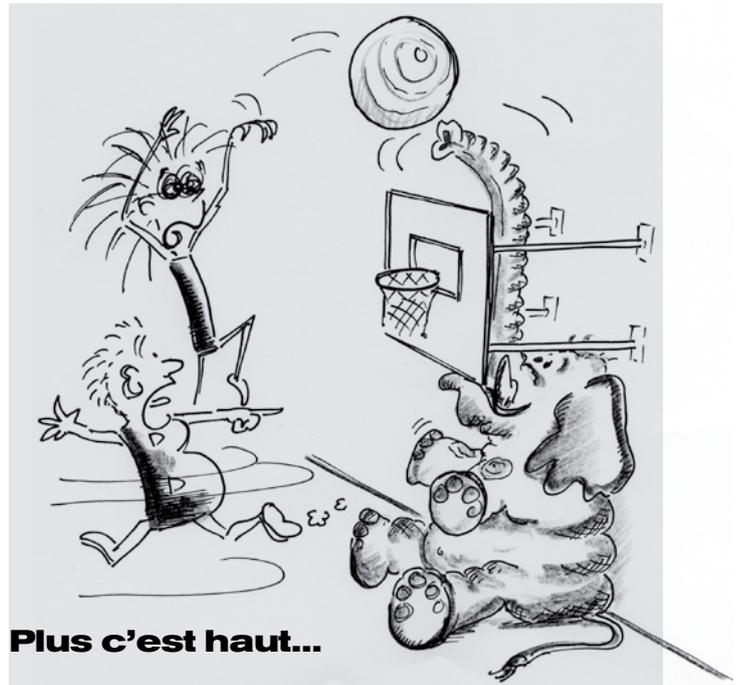
Jeu mixte – football et basketball en intermittence: pour le football, le but est marqué si la balle touche le mur en passant au-dessus du banc et qu'elle retombe dans les limites du terrain. Au signal, on délaisse le ballon de football pour passer à celui de basketball.

Règles: règles de football et de basketball.

Variante: le jeu change lorsque la balle passe le milieu de terrain. Dans une demi-salle, les élèves jouent donc au football, dans l'autre au basketball. L'enseignant peut aussi annoncer un changement de jeu à n'importe quel moment.

Coup de tête

Deux équipes, un ballon de football. Les joueurs se passent le ballon avec les mains pour avancer. Ils ont droit à trois pas, balle en main. L'équipe en possession du ballon comptabilise le point si un de ses joueurs marque de la tête contre le mur après avoir reçu une passe d'un coéquipier. Jeu 5 contre 5 sur demi-terrain pour plus d'intensité. Dribbles interdits.



Plus c'est haut...

Deux équipes. Pour que le point soit marqué, la balle doit passer par-dessus la planche et redescendre entre les montants du panier. Adapter le nombre de joueurs à la grandeur de la salle.

Règles: pas de dehors. Dribble et pas selon les règles de basketball.

Variante: autoriser la lutte pour le ballon (prendre le ballon des mains ou taper dessus par exemple).

Les fourmis

Deux équipes de huit à douze joueurs essaient de pousser un ballon de gymnastique au-delà de la ligne du milieu. Déplacement à quatre pattes (toujours une main et un pied au moins au sol). La balle est poussée uniquement avec le pied.

Variante: idem avec le tout grand ballon (kin-ball).



Balles brûlées spéciales

Panier brûlant

Idée de base: la balle brûlée. Un joueur lance la balle dans le terrain. Trois à quatre coureurs partent en même temps de la ligne de fond (du terrain de volleyball). Ils essaient de traverser le terrain, toucher le mur opposé et repasser la ligne sans se faire brûler.

L'équipe en défense stoppe leur course dès que le panier est marqué. Les coureurs en chemin lorsque le ballon entre dans le cercle sont brûlés. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient marqué leur panier.

On compte ensuite le nombre d'arrivées.

Variantes:

- les coureurs peuvent se mettre en sécurité contre le mur opposé avant de poursuivre leur course;
- si un coureur est revenu au départ avant que le panier soit marqué, le suivant peut déjà partir.

Rallye

Les coureurs mettent la balle en jeu avec le pied. Les défenseurs stoppent le jeu en marquant le but. Le parcours est semé d'embûches pour les coureurs. Laisser aux élèves le soin d'imaginer les difficultés (cônes, piquets, petits obstacles, etc.). Idéal en plein air!

Variante:

- idem pour l'unihockey;
- les coureurs désignent un gardien pour repousser les assauts des tireurs.



Course au sofa

Un sofa – formé de deux gros tapis – est placé contre le mur où se trouve l'équipe des coureurs. Y prennent place les élèves qui ne courent pas. Une fois la balle en jeu, l'équipe de champ essaie de viser les coureurs. S'ils y parviennent, les rôles s'inversent. L'équipe qui était en défense court alors pour se mettre à l'abri sur le sofa. Si un joueur est touché avant, les rôles s'inversent de nouveau. Tant qu'aucune des deux équipes ne parvient à se mettre à l'abri sur le tapis, le jeu continue ainsi.

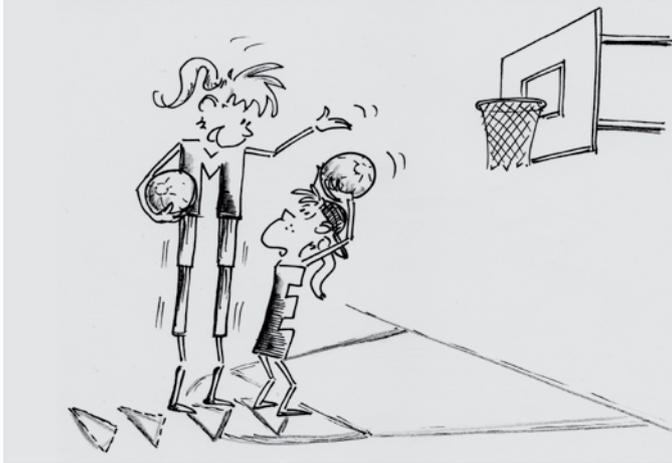
Remarque: l'arbitre siffle deux fois lorsqu'un joueur est touché.

Variantes:

- toucher le joueur au lieu de le viser;
- un point pour une course réussie, deux pour un «home run», un pour une balle rattrapée en l'air;
- le maximum de joueurs doivent courir;
- «brûlé», lorsque le panier est marqué;
- interdiction de courir avec la balle.



Duels



Elimination

Un groupe de cinq à sept joueurs se place en colonne derrière la ligne de lancer-franc. Les deux joueurs de tête ont une balle. Dès que le premier a tiré son ballon en direction du panier, le second tente à son tour le shoot. Le but: éliminer le joueur de devant en marquant le panier avant lui. Si le panier n'est pas marqué du premier coup, on prend le rebond et on continue jusqu'à ce que le ballon passe dans le cercle. Si le joueur qui suit marque avant son adversaire, ce dernier est éliminé. Il écope d'un gage (tirs sur un autre panier par exemple). Attention: dès que le joueur a marqué ou qu'il est éliminé, il récupère sa balle et la passe rapidement au prochain qui s'apprête à tirer. **Règles:** si le panier n'est pas marqué du premier coup, deux possibilités: soit le joueur tire de l'endroit où il récupère la balle (difficile), soit il peut s'approcher du panier en dribble.



Badminton

Jeu deux contre deux avec une seule raquette par équipe. Après chaque coup, les coéquipiers échangent leur raquette. **Variante:** chaque joueur a sa raquette. Les deux partenaires se donnent la main durant tout l'échange (un joue avec la main droite, l'autre avec la gauche).



Table tournante

Diviser le terrain de volley en petits carrés de deux mètres sur deux (environ). Former des groupes de six à dix joueurs, répartis des deux côtés du filet et placés en colonne. Le premier fait l'engagement en passe haute et il s'encolonne sitôt le ballon lâché. L'adversaire en face renvoie la balle (manchette ou passe haute) et s'encolonne à son tour. Dès qu'un élève rate la passe (filet ou hors du terrain), il perd une vie et engage tout de suite la balle suivante. Quand il a épuisé ses vies, il sort du terrain et effectue une tâche annexe avec ballon. Le jeu se termine par un duel 1:1.

Autre règle possible: seules les passes hautes sont autorisées.

Variantes:

- idem, mais le joueur s'encolonne derrière la file d'en face (il passe sous le filet);
- idem en jouant au badminton;
- idem au football. La balle peut toucher une fois (ou deux) le sol avant d'être jouée (difficile!).

Tapis mobiles

La table des géants

Eriger une «table» au milieu de la salle: placer deux paires de barres parallèles l'une à côté de l'autre et déposer un tapis de saut par-dessus. Dresser des «escaliers» sur trois côtés: un banc sur une longueur, un mini-trampoline sur une largeur et des éléments de caisson sur le second petit côté. Le dernier côté est laissé libre. Disposer tout autour des petits tapis de protection.

Deux équipes s'affrontent: les coureurs et les défenseurs. Une fois le ballon mou en jeu (tir, frappe ou shoot), les coureurs s'élancent par deux. Après avoir touché le mur opposé, ils essaient d'escalader la table haute: ils reçoivent un point pour une montée par le caisson, deux par le trampoline, trois par le banc et enfin quatre s'ils réussissent à monter sur le tapis sans escalier. L'équipe en défense, après avoir récupéré la balle et échangé trois passes, essaie de viser les coureurs avant qu'ils n'atteignent la table. Le coureur touché rejoint sa colonne. On change de rôle après deux passages par groupe (par exemple).

Règles:

- les défenseurs peuvent attaquer l'adversaire après trois passes;
- une balle saisie en l'air (fly) donne un point aux défenseurs;
- la mise en jeu du ballon est libre (shoot, tir, frappe);
- interdiction de courir avec la balle.

Variante: toucher au lieu de tirer sur l'adversaire.



Matelas rampants

Concours de groupes. Chaque groupe doit faire glisser un gros tapis jusqu'au mur. Les élèves s'élancent deux par deux et sautent, pieds en avant, pour pousser le tapis. Les deux suivants s'élancent dès que leurs camarades ont quitté le tapis. La première équipe qui atteint le mur a gagné.

Règles:

- le tapis est poussé selon la seule technique décrite (pieds en avant);
- l'enseignant démontre correctement pour éviter que les élèves atterrissent avec les fesses hors du tapis;
- les élèves s'élancent par deux, du mur, derrière une ligne ou encore derrière un piquet.

Attention: le jeu est très intensif! S'il est pratiqué en début de leçon, veiller à ne pas dépasser deux manches par équipe. Les héros risquent sinon d'être peu performants pour la suite.



Forteresse imprenable

Placer un gros tapis au milieu de la salle. Les gardiens qui en défendent l'accès se trouvent tout autour. Le second groupe, les attaquants, doivent poser un ballon sur le tapis, soit après une passe, soit directement en transperçant le mur défensif. L'enseignant calcule le temps mis par les attaquants pour réussir leur percée.

Variante: la balle peut aussi être lancée directement sur le tapis. Les gardiens doivent ainsi garder à l'œil les attaquants et le ballon.

Passage à gué

Chaque groupe dispose de deux tapis de saut. Départ près de la paroi. Un élève est accroupi sur un tapis. Au signal, les membres du groupe soulèvent le tapis libre, le passent par-dessus leur coéquipier et le déposent un peu plus loin. Le camarade saute alors sur le tapis libre et s'accroupit à nouveau. Ses coéquipiers recommencent la manœuvre. Le premier groupe qui réussit la traversée de la salle a gagné.

Règles: le sauteur ne doit pas toucher le sol.

S'il commet cette erreur, son équipe doit aller toucher le mur avant de revenir au tapis.

Variante: tous les élèves se trouvent sur le tapis. Ils saisissent le tapis libre et le lancent vers l'avant, de manière à ce que tous les membres puissent l'atteindre par un saut. Si quelqu'un échoue, ils reculent le tapis et recommencent tous.



Ben Hur

Concours par groupes. Chaque équipe dispose d'un char (un gros tapis) qu'il doit tirer sur un circuit (carré délimité par des cônes p.ex.). A chaque tour, on change de cocher.

Comme le jeu est très intensif, prévoir éventuellement un arrêt au «box» pour changer les chevaux avant chaque nouveau tour. Quel groupe accomplit cinq tours le plus rapidement?

Variante:

- sous forme de course-poursuite: départ dans les deux angles opposés;
- par deux: un cheval et un cocher, placé sur des morceaux de moquettes.



Fitness ludique



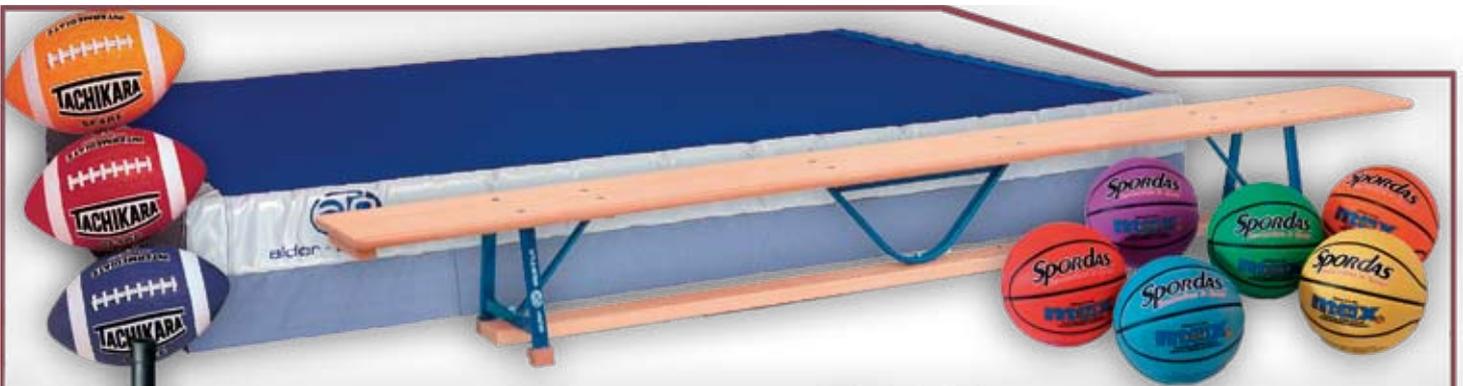
Baseball-obstacle

L'équipe A essaie de récolter le maximum de points en traversant un parcours parsemé d'obstacles. La frappe s'effectue avec la softball placée sur un cône. Les défenseurs doivent non seulement récupérer la balle, mais aussi accomplir une autre tâche: grimper aux perches. On joue au temps (cinq minutes par manche).

Règles:

- plusieurs coureurs s'élancent en même temps;
- les coureurs continuent jusqu'à ce que les défenseurs aient remis en place le cône et la balle;
- l'arbitre siffle la frappe et le «brûlé». Si la balle touche le mur lors de la frappe, cela donne un point supplémentaire à l'équipe;
- on joue même si la batte frappe le cône. Dans ce cas, l'équipe de champ reçoit un point de bonus;
- les coureurs sont en sécurité sur les tapis ou après un saut sur le mini-trampoline;

- celui qui se trouve entre deux bases au coup de sifflet doit retourner à la base précédente. L'arbitre relance le jeu lorsque tous les joueurs ont rejoint leur base;
- les joueurs de champ reçoivent un point s'ils récupèrent la balle avant qu'elle touche le sol (même après rebond contre le mur);
- les défenseurs essaient de récolter le maximum de points en grim pant aux perches durant la phase de jeu. Après cinq minutes ou sept «flys», les rôles s'inversent;
- dans ce dernier cas («flys»), l'équipe engrange les minutes restantes de son adversaire;
- si possible, prévoir quatre manches (deux par équipe) de cinq minutes.



**Tout, vraiment tout
pour les jeux**


alder + eisenhut

Feuille de contrôle – «Baseball-obstacle»

COULEUR	Total des points		
	Course (course = 1 point; homerun = 3 points)	«Balle au mur» = 1 point	Grimper (en haut + en bas = 1 point)
		«Cône» (le tireur a touché le cône) = 1 point)	«Fly» (direct ou via la paroi) = 1 point

COULEUR	Total des points		
	Courses (course = 1 point; homerun = 3 points)	«Balle au mur» = 1 point	Grimper (en haut + en bas = 1 point)
		«Cône» (le tireur a touché le cône) = 1 point).	«Fly» (direct ou via la paroi) = 1 point

Point gagnant!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Nager 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. Jeunes au top!
5/05	L'art de diriger	9. Camps de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Top des jeux

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7.50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3.50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes

Abonnement

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

français deutsch italiano

Prénom/nom: _____

Adresse: _____

NP/lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch