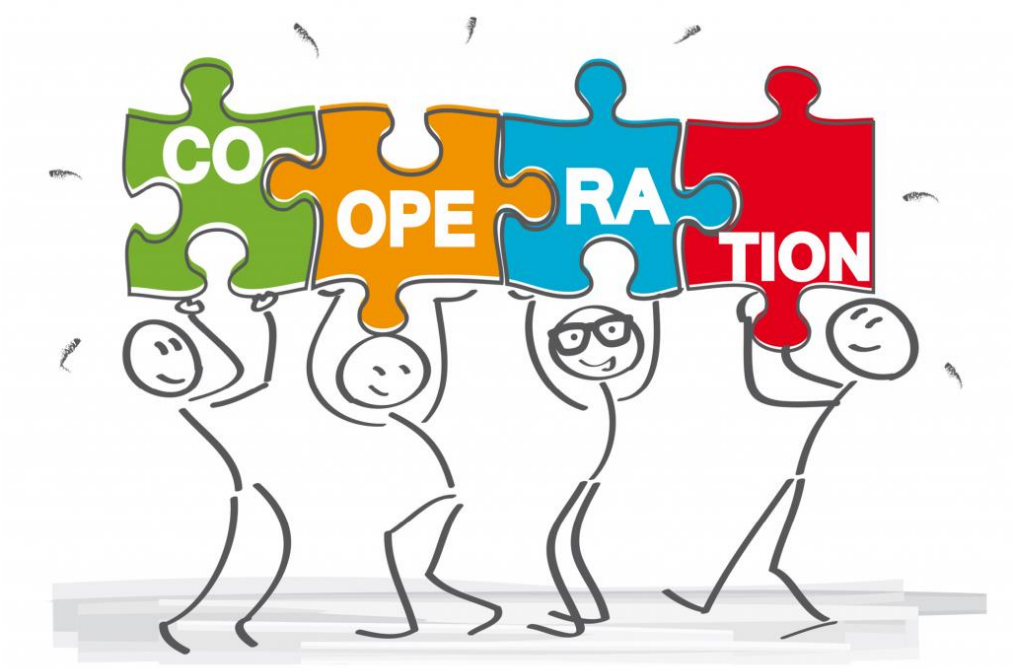
Thème 2023



Idées d'exercices et de jeux pour les membres de l'ANEPS

ANEPS
Association
Neuchâteloise
d'Education
Physique
Scolaire

Image : www.vestateam.fr

Table des matières

Classe entière – Baudruche en folie 3

Classe entière – La minute des passes 4

Classe entière – Passera dans l'ordre 5

Classe entière – Transport de tapis 6

Par groupe – Sur son banc 7

Par groupe – Cerceaux en mouvements 8

Par groupe – Parcours en duo 9

Par groupe – Lever de balle 10

Jeu – Vols et poursuites 11

Jeu – Speed Vampires 12

Jeu – Morpion cône flip 13

Jeu – Balle à deux camps Loup Garou 14

Classe entière – Baudruche en folie

Nombre d'élèves : 4 à 24

Matériel :

- Minimum un ballon de baudruche

Explication :

Le but est que le ballon de baudruche reste en l'air le plus longtemps possible. Un joueur ne peut pas retoucher un ballon avant que l'entier de la classe l'ait touché. Pour se repérer, il est possible de dire aux élèves de s'asseoir dès qu'ils ont touché le ballon. Chaque fois que tous les élèves ont touché le ballon, ils marquent un point. En fonction de l'âge et du niveau des élèves, un nombre de point minimum à atteindre peut être fixé.



Variantes :

- Mettre plus qu'un ballon en même temps.
- Délimiter une zone dans laquelle le ballon et les joueurs doivent rester.

Source :

Mobilesport.ch

Classe entière – La minute des passes

Nombre d'élèves : 4 à 24

Matériel :

- 1 à 4 balles en mousses

Explication :

Le but des élèves est de faire le plus de passes possibles en 1 minute. Toute la classe est ensemble, une balle est donnée. La seule consigne est que tous les élèves doivent toucher la balle plusieurs fois durant cette minute.



Variantes :

- Chaque fois qu'un ballon tombe au sol, recommencer à 0.
- Mettre plusieurs balles et donner la mission à un élève de compter le nombre de passe effectuées pour chaque balle.
- Chaque balle peut être passée différemment (avec rebond, mains gauche,…)

Source :

Mobilesport.ch

Classe entière – Passera dans l'ordre

Nombre d'élèves : 4 à 24

Matériel :

- Entre 3 et 8 balles de différentes tailles

Explication :

Les élèves sont numérotés de 1 au nombre d'élèves de la classe. Une balle est donnée au numéro 1, qui donne au numéro 2 et ainsi de suite jusqu'à revenir au numéro 1. Ensuite lors de chaque coup de sifflet, les élèves doivent se faire des passes dans l'ordre inverse. Lorsque le jeu est bien compris et que l'âge des élèves le permet, ajouter des balles de différentes tailles et différentes masses.



Variantes :

- Mettre une tâche à toute la classe si une balle tombe au sol
- Définir un lancer spécial avec chacune des balles (avec rebond, entre les jambes,…)
- Ajouter une tâche lorsque l'élève fait une passe (tourner sur soi-même, toucher une ligne,…)

Source :

Mobilesport.ch

Classe entière – Transport de tapis

Nombre d'élèves : 4 à 24

Matériel :

- 2 petits tapis
- 2 tapis de 16cm

Explication :

Les élèves s'allongent sur le dos, les uns à côté des autres en tête-bêche. Les élèves tendent leurs bras et un tapis est déposé sur les mains des premières personnes. L'objectif est de transporter le tapis jusqu'au bout de la salle. Dès qu'ils ne touchent plus le tapis, les élèves doivent se lever et aller au bout de la chaîne humaine pour que le tapis arrive à son but final sans toucher le sol.



Variantes :

- Mettre d'autres tapis ou d'autre matériel à transporter.
- Mettre un temps pour effectuer la tâche (par exemple transporter 2 petits tapis)

Source :

Mobilesport.ch

Par groupe – Sur son banc

Nombre d'élèves : 4 à 24

Matériel :

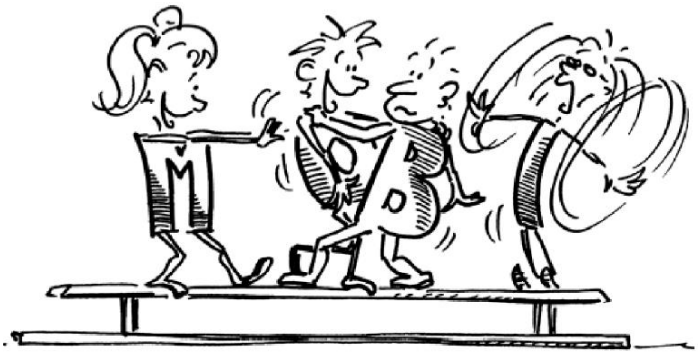
- 2 bancs

Explication :

Les élèves forment deux groupes, l'un en face de l'autre sur deux bancs suédois. Les élèves n'ont pas le droit de poser le pied au sol. L'enseignant indique un ordre à respecter, par exemple du plus petit au plus grand et les élèves doivent se mettre en position le plus vite possible.

Ordres possibles :

- Prénom ou nom par ordre alphabétique
- Date de naissance dans l'ordre chronologique
- Domicile par ordre alphabétique
- Animal préféré par ordre alphabétique
- Groupe préféré par ordre alphabétique



Variantes :

- Effectuer l'exercice sans parler.
- Mettre les bancs suédois renversés.
- En compétition avec l'autre groupe. Si un élève touche le sol, il doit recommencer dans sa position initiale.

Source :

Mobilesport.ch

Par groupe – Cerceaux en mouvements

Nombre d'élèves : 4 à 24

Matériel :

- 4 cerceaux

Explication :

Les élèves forment deux groupes, chaque groupe se met en cercle et tient les mains de ses coéquipiers. 1 ou 2 cerceaux sont ajoutés entre les mains des joueurs. Le but du jeu consiste à déplacer les cerceaux en passant le corps à travers, sans lâcher les mains de ses voisins. L'objectif est de déplacer les cerceaux le plus vite possible, mais plus vite que l'équipe adverse.



Variantes :

- Ajouter plus de cerceaux.
- Mettre des cerceaux de tailles différentes.

Source :

Mobilesport.ch

Par groupe – Parcours en duo

Nombre d'élèves : 4 à 24

Matériel :

- 2 Bancs
- piquets
- balles mousse ou ballon de baudruche
- gros tapis
- caisson
- tapis de 16cm (moyen)

Explication :

Former des groupes de deux élèves. Chaque groupe reçoit une balle mousse (ou ballon de baudruche). Chaque duo doit effectuer le parcours en coinçant le ballon entre deux parties du corps (tête contre tête, épaule contre épaule, main contre main, etc…).

Chaque duo doit réaliser trois fois le parcours en choisissant des parties corporelles différentes pour coincer la balle.

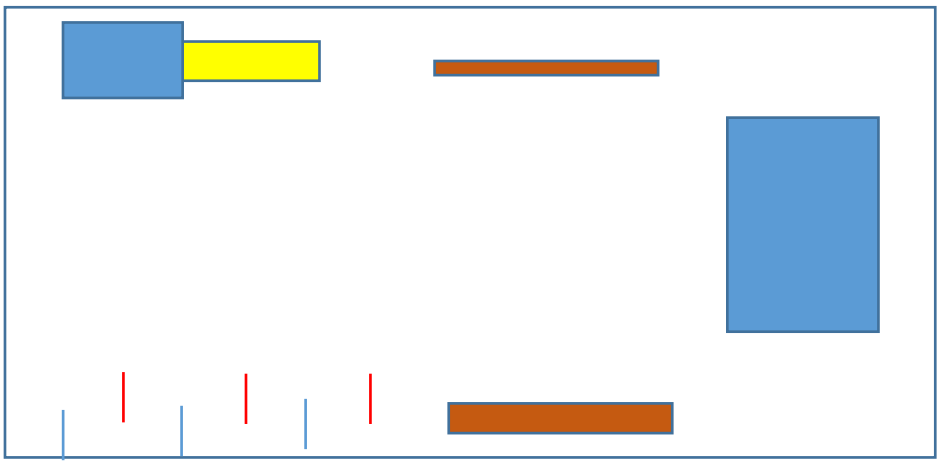


Fig : Exemple de parcours à faire en duo : slalom, marcher sur le banc, traverser le gros tapis, marcher sur le banc (plus étroit), monter sur le caisson et redescendre dans le tapis de 16 cm.

Variantes :

- Séparer la classe en deux groupes. Un groupe crée le parcours, l'autre groupe fait l'exercice en duo. Puis inverser les rôles.
- Quel duo parvient le plus rapidement à faire le parcours avec le ballon coincé épaule contre épaule ?

Source :

Mobilesport.ch

Par groupe – Lever de balle

Nombre d'élèves : 4 à 24

Matériel :

- Ballon lourd
- Balle de gymnastique
- Balle de tennis
- Balle mousse

Explication :

Former des groupe de 4 élèves. Chaque groupe reçoit un ballon lourd, une balle de gymnastique, une balle mousse et une balle de tennis. Les élèves sont assis en cercle avec les pieds dirigés vers le centre.

En équipe, ils doivent réussir à soulever les quatre différentes sortes de balles avec les pieds. Pour les petites balles, travailler à pieds nus.



Fig : Teamwork, « Petits jeux de ballons », mobilesport.ch, mars 2011

Source :

Mobilesport.ch

Jeu – Vols et poursuites

Nombre d'élèves : minimum 12

Matériel :

- Petits tapis
- Cerceaux
- Cônes, piquets
- Caissons
- Bancs
- Autres petits objets de votre choix

Explication :

Faire deux équipes. Chaque équipe a sa « zone maison » (zone de handball, raquette de basket ou autre zone définie explicitement). Disposer dans chaque zone le même matériel.

Chaque équipe doit essayer de voler le matériel dans la zone de l'adversaire et le ramener dans sa maison sans se faire toucher (à la main) par un adversaire.

On ne peut pas se faire toucher dans les « zones maisons » (ni la sienne, ni celle de l'adversaire). Lorsque l'on vole un objet chez l'adversaire et que l'on se fait toucher en essayer de le ramener dans sa maison, alors on doit s'arrêter et poser l'objet au sol puis retourner dans sa maison avant de pouvoir à nouveau chiper les objets chez l'adversaire. Les objets posés au sol sont prenables par n'importe quel joueur.

Par sécurité, les objets tels que le banc, les caissons les petits tapis doivent être transportés au minimum à deux joueurs. Si l'un des transporteurs est touchés, alors les deux transporteurs doivent poser l'objet au sol et retourner dans leur maison avant de pouvoir prendre un nouvel objet.

Le jeu se joue au temps : faire des manches de 2 à 4 minutes selon l'âge des élèves. Décider selon l'âge de vos élèves et vos classes, les objets que vous voulez proposer à chiper. Après une manche comptez les objets dans chaque « zone-maison ». Les objets restés au sol hors des maisons ne sont donc pas comptabilisés. L'équipe qui obtient le plus de point gagne la manche. Si vous mettez des objets de différentes tailles, attribuer des points différents à chaque catégorie d'objet (par exemple, un cône : 1 point, un piquet : 2 points, un petit tapis : 5 points, un caisson : 8 points, un banc : 10 points.)

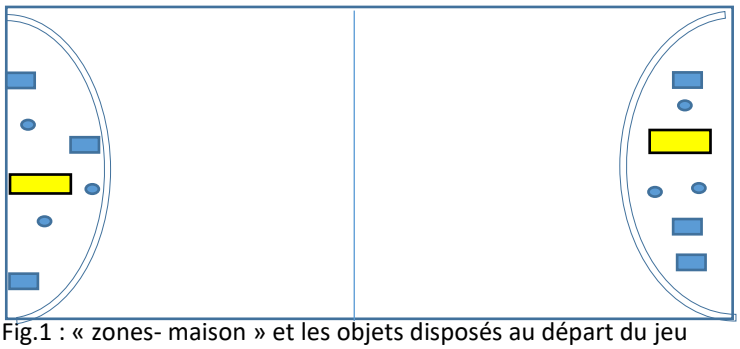


Fig.1 : « zones- maison » et les objets disposés au départ du jeu

Variantes :

- Mettre que des petits objets et attribuer des points en fonction des couleurs de ceux-ci.
- Demander à la fin du temps imparti pour une manche de faire une construction avec les objets présents dans sa « zone-maison ». L'enseignant attribue des point supplémentaires en fonction la consigne (construction la plus haute, la plus large, tableau,…).

Source :

Mobilesport.ch

Jeu – Speed Vampires

Nombre d'élèves : 16 à 30

Matériel :

- 4 Petits tapis
- Sautoirs de couleurs différentes

Explication :

Les joueurs forment 4 équipes : une de vampires et trois de vivants. Chaque équipe de vivants a sa propre base (tapis dans les coins de la salle) et porte un sautoir. Au départ du jeu, chaque équipe de vivants se trouve sur sa base. Chaque équipe de vivants possède 7 sautoirs de réserves disposés sur sa base.

Au signal, les vampires poursuivent les vivants. Lorsqu'un vivant est attrapé, il doit donner sa vie (=sautoir) au vampire puis va rechercher une vie sur sa base.

Lorsqu'une équipe de vivants n'a plus de vie sur sa base, alors le chronomètre est arrêté. On recommence une partie avec une autre équipe qui devient vampires. L'équipe de vampire la plus rapide gagne le jeu.

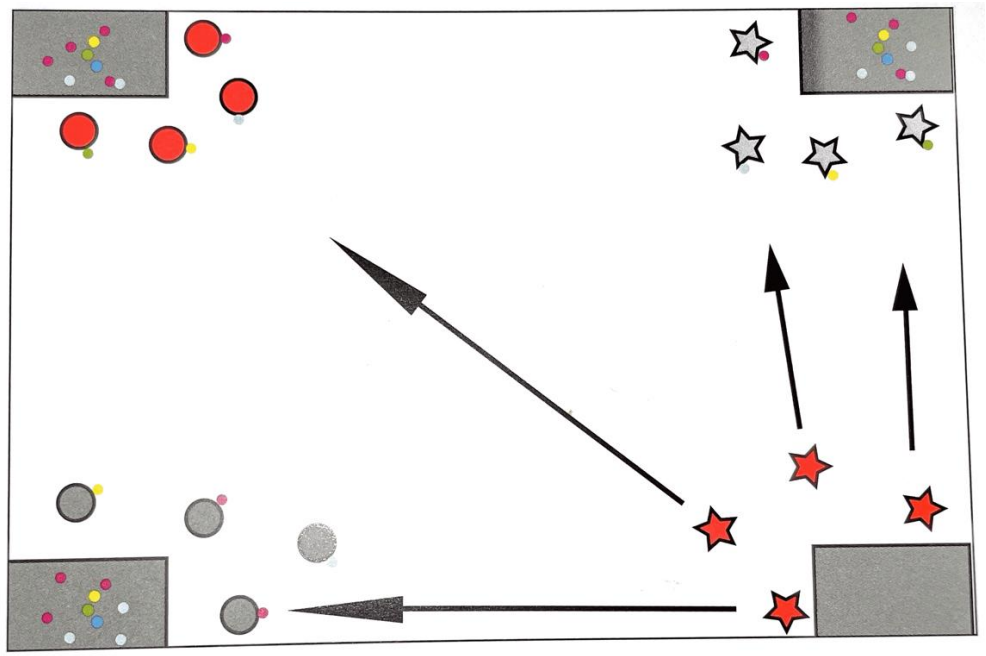


Fig. : « Schéma d'organisation de jeu de « Speed Vampires », « Burner games academy 2, vol.6 , p.19 ».

Variantes :

- Les vivants portent des sautoirs de n'importe quelles couleurs, ce qui rend l'identification des équipe difficiles.
- Transfusions sanguine : Les vivants ont une seconde vie dans la main qu'ils peuvent aller déposer sur une autre base pour empêcher les vampires de gagner. Si un vivant se fait toucher par un vampire avec deux vie sur lui, alors il doit donner ses deux vies au vampire.

Source :

Burner games academy 2, volume 6

Jeu – Morpion cône flip

Nombre d'élèves : 12 à 30

Matériel :

- 9 cerceaux, cordes à sauter, scotch, craie (dessiner sur béton)
- 4 cônes ou 4 bouteilles remplies d'un tiers d'eau
- 6 assiettes de marquages (2 couleurs différentes) ou 6 sautoirs (2 couleurs différentes)

Explication :

Disposer les cerceaux pour former un « carré » de 9 cases ou dessiner à la craie un carré contenant 9 cases (3 x 3). Cette disposition forme « le plateau de jeu ». Former deux équipes de 4 à 8 joueur.

De chaque côté du plateau de jeu sont posés 3 assiettes de marquages ou sautoirs d'une même couleur ainsi que 2 cônes ou 2 bouteilles.

Chaque équipe se place à environ 10 mètres du plateau de jeu en deux colonnes par équipe. Au signal, les premiers joueurs de chaque équipe courent vers le plateau de jeu (= 4 joueurs, 2 par équipe). Chaque joueur essaye de faire un flip avec le cône ou la bouteille (= 1 tour complet exact de l'objet). Si le joueur réussi un flip, alors il a le droit de prendre une assiette de marquage (ou sautoir) et la poser sur le plateau de jeu. Puis, il repart vers son équipe et donne le relais au joueur suivant (celui de sa colonne). Si le flip n'est pas réussi, le joueur repart directement donner le relai au prochain joueur de sa colonne.

L'équipe qui réussit à faire une ligne verticale, horizontale ou diagonale avec les assiettes de marquage (ou les sautoirs) marque le point.

Si les 3 assiettes de marquage sont posées et qu'il n'y a pas de ligne, alors le joueur suivant peut déplacer une assiette de marquage de sa couleur.

Lorsqu'une équipe marque un point, on relance une nouvelle manche. La première équipe qui atteint 5 points gagne le jeu.

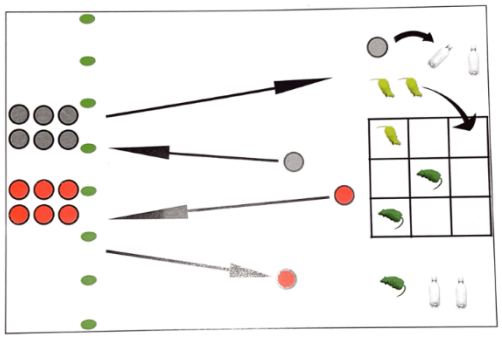


Fig. : « Schéma d'organisation de jeu de « Morpion-Cône flip », « Burner games academy 2, vol.6 , p.15 ».

Variantes :

- Chaque joueur à deux essais de faire réaliser « un cône flip » avant de partir donner le relai au prochain joueur.
- Au lieu de donner le relai en tapant dans la main du prochain joueur, celui-ci peut démarrer dès que son camarde repart du plateau de jeu.

Source :

Burner games academy 2, volume 6

Jeu – Balle à deux camps Loup Garou

Nombre d'élèves : 12 à 24

Matériel :

- 2-4 ballons
- Deux jeux de sautoirs de couleurs différentes

Explication :

Faire deux équipes. Chaque équipe désigne un joueur « loup-garou » qui est visible et connu de tous. Ce dernier porte deux sautoirs identiques positionnés en croix.

Le reste des joueurs sont des villageois.

Chaque équipe a un camp délimité et possède des provisoires (zone autour du camp adverse), voir la figure. Comme pour les autres balle camp, le but est de toucher les joueurs adverses avec tir direct :

- Un villageois touché va au provisoire.
- Un loup-garou ne peut être touché que par l'autre loup-garou. Sauf s'il est le dernier joueur restant dans le terrain (alors les villageois adverses peuvent le toucher).

Les villageois peuvent revenir de deux manières du provisoire :

- Toucher un villageois adverse.
- Faire une double passe avec son loup-garou (sans que le ballon ne touche le sol ou soit touché par un adversaire).

Le loup-garou peut revenir du provisoire lorsqu'il touche un joueur adverse.

Le jeu de termine lorsque tous les joueurs d'une équipe sont touchés.

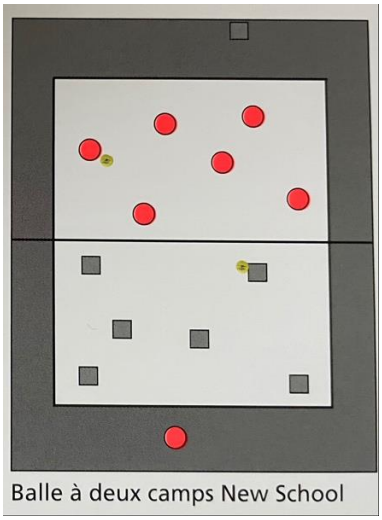


Fig.1 « Burner games academy 2, vol.6 , p.62 »

Source :

Burner games academy 2, volume 6