

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 35 (1978)

Heft: 5

Artikel: Les petits jeux fort précieux

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997605>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les petits jeux fort précieux

Commission de la branche entraînement de la condition physique

Introduction

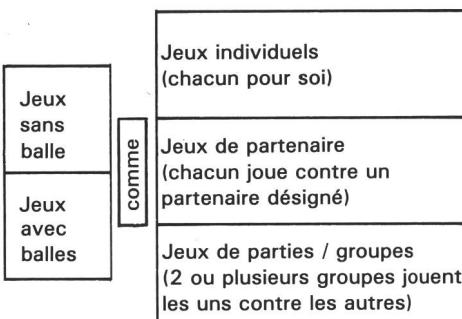
«Dans le jeu on reconnaît ce qu'il vaut»

Ancien proverbe allemand

Ces mots laissent entrevoir l'importance du jeu et de l'éducation physique par le jeu. Pour une fois nous ne parlerons pas des grands jeux tels que le basketball, le football, le handball etc., mais de ceux que l'on appelle souvent avec un certain mépris «les petits jeux», bien qu'ils permettent de combiner dès le début de l'enseignement les aspects psychiques et sociaux avec des buts physiques, techniques et tactiques. Etant donné que ces petits jeux peuvent être choisis en fonction des particularités psychiques et physiques des différentes catégories d'âge, ils ont leur place fixe dans l'enseignement à tous les degrés. Ils représentent pour le moniteur un changement bienvenu dans sa continue recherche de formes qui aident à «modeler» le corps et l'esprit. Pour ces raisons, nous voulons vous présenter quelques petits jeux et leur effet qui est souvent bien plus grand que l'on ne pense.

Possibilité de classification

Une des possibilités les plus simples est :



Les formes ludiques sans caractères de compétition ne sont pas prises en considération, vu qu'elles sont partie intégrante des éléments de base de l'activité sportive en général.

Richesse du programme

Aspects sociaux

- Intégration et soumission dans un groupe
- Collaboration
- Respect du partenaire et de l'adversaire
- Egards pour les camarades de jeu
- Serviabilité envers les plus faibles et estime pour les bons joueurs
- Conscience de sa responsabilité

Aspects du développement de la personnalité

- Encouragement de la concentration
- Compréhension de la victoire et de la défaite
- Confiance en soi, courage
- Maîtrise de soi
- Spontanéité et créativité
- Indépendance
- Engagement, participation et collaboration active



Aspects techniques

- Courir
- Sautiller/sauter
- Lancer, passer
- Pousser
- Attraper

Aspects tactiques (comportement dans le jeu)

- Défense répartition dans l'espace
- Attaque

Aspects de la condition physique

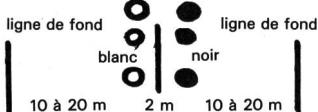
- Adresse/agilité
- Mobilité
- Vitesse (d'exécution et de réaction)
- Musculation
- Résistance
- Endurance

Il est évidemment impossible que chaque petit jeu contienne tous ces aspects. Mais une grande partie des jeux présentés ci-après peut avoir un grand effet sur le développement de la personnalité et l'éducation sportive. Cet effet peut encore être renforcé par des mesures et modifications (variations) appropriées.

Contenus possibles à l'exemple de la «lutte pour le ballon»

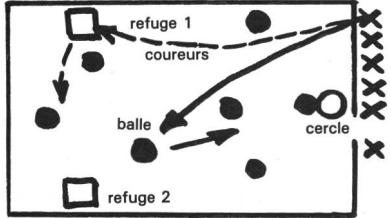
Idée du jeu	Contenus possibles	Variations	Remarques méthodiques
Lutte pour le ballon Les joueurs d'une équipe se passent le ballon et accumulent ainsi des points. Le parti adverse tente de s'emparer du ballon pour en faire de même. Le parti vainqueur est celui qui a obtenu le plus grand nombre de points en un temps fixé.	<p>Cette forme simple, sans règles restrictives, permet déjà de viser un grand nombre des aspects présentés.</p> <p>Aspects sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intégration et soumission dans un groupe - Collaboration - Servabilité envers les plus faibles et estime pour les bons joueurs - Conscience de sa responsabilité - Respect du partenaire et de l'adversaire - Egards pour les camarades <p>Aspects du développement de la personnalité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encouragement de la concentration - Confiance en soi - Spontanéité et créativité - Engagement, collaboration <p>Aspects techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer, passer - Attraper - évent. dribbler (règles des pas) <p>Aspects tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se démarquer, s'offrir - Répartition dans l'espace - Marquage individuel/de zone - Collaboration <p>Aspects de la condition physique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adresse/agilité - Vitesse (d'exécution/de réaction) - Résistance - Endurance - Musculation 	<p>Certains aspects peuvent être relevés et approfondis par diverses variations</p> <ul style="list-style-type: none"> - évent. des règles plus sévères pour les passes - pas de dribbles - une série de 5 passes compte 1 point - contact avec l'adversaire <ul style="list-style-type: none"> - règles du basketball - règles du rugby <ul style="list-style-type: none"> - donner des tâches supplémentaires: celui qui a fait la passe doit... - 2:2 sur de petits terrains <ul style="list-style-type: none"> - préciser la manière de lancer (p.ex. passe de poitrine à 2 mains ou passe de l'intérieur du pied) - Adapter la technique du ballon à un grand jeu - jouer 2:1 - chaque 3e passe doit être une passe longue - former des couples de joueurs <ul style="list-style-type: none"> - varier la durée (4 x 2 min./1 x 10 min.) - Matériel: ballon lourd 	<p>Formation consciente de groupes</p> <p>Laisser le groupe plus longtemps ensemble</p> <p>Introduire des règles significatives pour assumer le rôle d'arbitre</p> <p>Former des couples de force égale</p> <p>Faire des éloges, féliciter!</p> <p>Va de paire avec la formation technique visée</p> <p>Adapter l'espace de jeu</p>

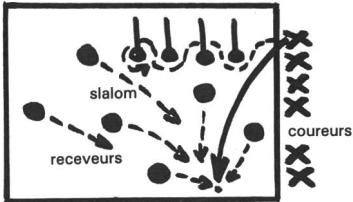
Liste de jeux

Désignation	Idée du jeu	Variations possibles	Remarques méthodiques
Jeux sans balle			
<i>Jeux individuels</i>			
La poursuite simple			
	Un poursuivant cherche à attraper un camarade. Celui qui se laisse prendre devient à son tour poursuivant.	<ul style="list-style-type: none"> - avec deux poursuivants - toucher avec un ballon - les poursuivants portent des sautoirs qu'ils passent continuellement à leurs camarades - celui qui est accroupi ne peut pas être touché 	Limiter les dimensions du terrain de jeu en plein air
Un c'est assez, deux c'est trop	Les joueurs forment un cercle. Un élève court autour du cercle, un deuxième le poursuit. Le poursuivi peut se mettre en sûreté en se plaçant devant un joueur formant le cercle. Celui placé derrière (le deuxième) doit s'enfuir. S'il est touché, les rôles sont inversés.	<ul style="list-style-type: none"> - répartir les joueurs sur l'emplacement de jeu - assis ou couché - par couples: le poursuivi vient se placer à gauche ou à droite d'un couple, le joueur placé sur le côté opposé doit s'enfuir (Deux c'est assez, trois c'est trop) 	Jouer en même temps sur 2 ou 3 emplacements, car si l'effectif des élèves est grand, il y en a qui ne peuvent guère jouer
Viens – va-t'en	Les joueurs forment un cercle. Un joueur court autour de ce cercle et frappe légèrement un camarade sur l'épaule en criant: «viens» ou «va-t'en». Le joueur appelé court derrière le frappeur ou dans la direction opposée. Le premier qui atteint la place laissée libre a gagné.	<ul style="list-style-type: none"> - de la position assise - préciser le mode de se déplacer - les joueurs peuvent également former 3 à 5 groupes et se disposer en forme d'étoile. Dans ce cas, c'est le groupe entier qui court - Ces groupes peuvent être assis sur des bancs suédois 	<p>Pas trop de joueurs dans le même cercle</p> <p>Ces formes de jeu peuvent être organisées, même si le moniteur ne peut être partout</p>
<i>Jeux de partenaire</i>			
Jour et nuit Noir et blanc	 <p>10 à 20 m 2 m 10 à 20 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> - varier la position de départ (à genoux, couché etc.) - varier le mode de se déplacer (à quatres pattes, à cloche-pied) 	Espace assez large entre les deux partenaires
Le maître appelle: «blanc». Le joueur blanc s'enfuit et tente d'atteindre sa ligne de fond sans être touché par le poursuivant noir. Vice-versa si le maître appelle «noir».			
Tirer par-dessus la ligne	Les élèves sont par deux, de part et d'autre de la ligne, pied droit contre pied droit. Au signal, tirer son adversaire par-dessus la ligne.	<ul style="list-style-type: none"> - de la position accroupie - avec une corde dont les extrémités sont nouées ensemble 	David n'a pas de chance contre Goliath = équilibrer les partenaires
<i>Jeux de partis et de groupes</i>			
Le taureau veut s'échapper	6 à 10 joueurs forment un cercle en se tenant par les poignets. Le taureau à l'intérieur du cercle cherche à se frayer un passage.	<ul style="list-style-type: none"> - le taureau peut également passer sous les bras - le cercle cherche à s'enfuir par des mouvements opposés 	

Désignation	Idée du jeu	Variations possibles	Remarques méthodiques
Le renard et la poule	 <p>Par des feintes et des départs rapides, le renard cherche à dépasser la poule pour aller toucher le dernier poussin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – la poule croise les bras sur le dos – un renard joue en même temps contre 3 ou 4 poules avec leurs poussins 	<p>Organisation: Le renard devient le dernier poussin et la poule devient renard</p>
La poursuite par couples	<p>2 poursuivants se donnent la main et commencent la poursuite. Lorsqu'ils réussissent à toucher un camarade, celui-ci forme avec eux une chaîne de trois. Un quatrième joueur étant pris, les poursuivants se séparent en deux couples et le jeu continue jusqu'à ce que tous soient attrapés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – on peut commencer également avec deux couples (intensité) – les joueurs pris forment une (deux) chaîne(s) jusqu'à la fin = poursuite en chaînes – Le couple des poursuivants essaie d'attraper ses camarades avec une corde que chacun tient à une extrémité (poursuite au filet) 	<p>Le succès est assuré si le couple des poursuivants est rapide et agile; par conséquent, si des élèves moins rapides, commencent le jeu, il faut désigner deux couples de poursuivants</p>
Jeux avec balles			
<i>Jeux individuels</i>			
Chacun pour soi			
Balle assise	<p>Le joueur qui s'empare du ballon tire sur ses camarades et essaie de les toucher.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – le joueur touché s'assoie. Celui qui réussit à s'emparer du ballon peut continuer à jouer – sans s'asseoir, mais chaque joueur compte les touchés qu'il a réussi – les joueurs comptent combien de fois ils ont été touchés – celui qui est touché exécute des roulades, des flexions etc. avant de continuer à jouer 	<p>Seuls les touchés aux jambes sont valables pour éviter le danger d'être frappé à la tête. Vaut mieux jouer sur deux emplacements qu'avec deux ballons!</p>
Poursuite avec ballon	<p>Le poursuivant tire sur un camarade. Le joueur touché devient poursuivant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – ne pas lancer, mais toucher le camarade balle tenue en mains. Cela permet de jouer avec plusieurs ballons. – La moitié des élèves ont un ballon. Qui réussit le plus grand nombre de touchés en 2 minutes? – les poursuivants doivent essayer de toucher un camarade en dribblant – la balle au pied, essayer de toucher un camarade par un tir précis 	<p>Tirer uniquement dans les jambes des camarades</p>
<i>Jeux de partenaire</i>			
Balle-frontière			
Balle chassée	<p>Chaque joueur cherche à faire tomber un ballon lourd derrière la ligne frontière de son adversaire, tout en protégeant la sienne. Le lancer se fait sans élan. Celui qui parvient, par un lancer correct, à faire tomber le ballon derrière la ligne frontière de son adversaire gagne un pt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – changer de ballon (ballon de volleyball, de handball etc.) – on peut également jouer 2:2 ou 3:3 – préciser la manière de lancer (p.ex. lancer par-dessus la tête, lancer de poitrine à deux mains, lancer à deux bras par le haut, jet etc.) 	<p>Marquer les emplacements de jeu et les adapter à la balle utilisée</p>
			<p>La manière de lancer devrait correspondre à la balle utilisée</p>

Désignation	Idée du jeu	Variations possibles	Remarques méthodiques
Indiaca	Chaque joueur frappe le projectile (une sorte de balle en cuir et à plumes) de l'intérieur de la main ouverte, pour l'envoyer par-dessus la corde de telle façon qu'il ne puisse être repris et renvoyé par l'adversaire.	<ul style="list-style-type: none"> - on peut également utiliser une balle de tennis molle - on peut en faire un jeu de partis avec 2 ou 3 joueurs par équipe - Quel couple parvient à maintenir la balle le plus longtemps en jeu? 	Les autres règles peuvent être adaptées à celles du tennis, du tennis de table ou du volleyball
			
Suivre un camarade comme son ombre avec ballons	Deux joueurs se courent après en dribblant. Le premier essaie de se libérer de «son ombre» par des feintes et des changements de direction.	<ul style="list-style-type: none"> - balle au pied - si l'ombre réussit à tirer sur le ballon de son adversaire, inverser les rôles 	L'emplacement de jeu doit être assez grand (collisions!)
<i>Jeux de partis et de groupes</i>			
Rollmops	Deux partis de force égale, possédant le même nombre de balles, se font face derrière les lignes de fond d'un terrain rectangulaire. Au milieu de l'emplacement se trouve un gros ballon. Chaque parti essaie de le faire rouler au-delà de la limite du camp adverse en le bombardant avec des balles. On peut ramasser les balles, mais elles doivent être lancées depuis derrière la ligne.	<ul style="list-style-type: none"> - varier la manière de lancer - on peut également placer 2 ou 3 gros ballons au milieu de l'emplacement de jeu 	Veiller à ce que tous les joueurs tirent des balles!
Ballon par-dessus la corde	Le ballon est lancé par-dessus la corde de telle façon que le camp adverse ne peut le reprendre avant qu'il ait touché le sol.	<ul style="list-style-type: none"> - Toutes les balles attrapées au vol donnent un point - Compter les points comme au volleyball (voir également indiaca) 	Il faut absolument utiliser plusieurs terrains avec de petites équipes (terrains en travers de la salle)
Balle au chasseur simple	Un chasseur commence le jeu. Les joueurs touchés prennent un sautoir et deviennent chasseurs jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de lièvres.	<ul style="list-style-type: none"> - Deux camps et un chasseur dans chaque camp: les joueurs touchés deviennent chasseurs dans l'autre camp. Dans quel camp le gibier est-il le premier éliminé? - le lièvre qui peut attraper la balle n'est pas touché 	Limiter la cible (uniquement les jambes par exemple) Ces formes ont l'avantage qu'aucun élève n'est éliminé et donnent la possibilité de former deux équipes
Balle au chasseur avec plusieurs lièvres à la fois	Les chasseurs, disposés à l'intérieur du terrain de jeu, attendent que les lièvres entrent en jeu (par groupes de trois). Le gibier doit parcourir un trajet déterminé en essayant de se laisser toucher le moins possible. Dès que le premier groupe a franchi la ligne de départ, le groupe suivant peut entrer sur le terrain de jeu etc.	<ul style="list-style-type: none"> - les lièvres peuvent entrer sur le terrain de jeu un à un - tout le groupe essaie de se faire toucher le moins possible durant 30 secondes - dès que le premier d'un groupe est touché, tous les trois sortent et le groupe suivant entre en jeu. Qui peut rester le plus longtemps sur le terrain? 	En laissant entrer les lièvres par groupes, l'intensité est augmentée. Utiliser des balles molles

Désignation	Idée du jeu	Variations possibles	Remarques méthodiques
Balle au chasseur	Chasseurs et lièvres se trouvent sur le terrain de jeu. Les chasseurs cherchent à toucher le plus grand nombre possible de lièvres en un temps déterminé. Les lièvres restent en jeu. Il n'est pas permis de toucher le même lièvre deux fois de suite.	<ul style="list-style-type: none"> - qui totalise 10(20) touchés dans le temps le plus court? - le lièvre ne peut être touché qu'avec la balle tenue en mains - à chaque tir manqué, inverser les rôles. Qui totalise le plus grand nombre de points en 5 minutes? 	A appliquer si les chasseurs sont «brutaux»: le terrain de jeu ne doit pas être trop grand
Balle brûlée	 <p>Chaque joueur qui entre en jeu lance (frappe avec le poing) la balle le plus loin possible dans le terrain de jeu afin qu'il puisse atteindre le 1er, évent. le 2e refuge ou même la ligne de départ, avant que les receveurs, par des passes entre eux, n'aient posé la balle dans le cercle. S'il ne réussit pas à faire le tour complet, il doit retourner au dernier refuge qu'il a atteint, mais peut continuer à jouer.</p> <p>Résultats:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course avec interruption - Tour complet sans interruption - Balle attrapée au vol - Balle dans le cercle avant que le coureur n'ait atteint le refuge 	<ul style="list-style-type: none"> - jouer 4 x 5 min., c'est-à-dire que chaque équipe joue alternativement 2 x 5 min. comme frappeurs et receveurs - les coureurs qui se trouvent entre deux refuges peuvent être «brûlés» par les receveurs un touché = 2 points ou inverser les rôles - pas plus de 2 (3) coureurs dans un refuge. Ceux qui sont de trop comptent chacun 1 point pour les receveurs 	
Lutte pour le ballon	voir page 109		
Ballon derrière la ligne ou ballon au mur	Chaque équipe cherche, par des passes précises et rapides aux camarades qui se sont bien démarqués, à amener le ballon dans le camp adverse et à le poser derrière la ligne de fond. L'équipe adverse tente de s'emparer du ballon pour passer à l'attaque. Un point est acquis chaque fois qu'un joueur reçoit directement le ballon et parvient, sans marcher, à le poser derrière la ligne.	<ul style="list-style-type: none"> - au lieu de poser le ballon derrière la ligne, il doit être posé contre la paroi (risque accru d'accident) - bataille: matériel: ballon lourd davantage de contact avec l'adversaire permis 	Le ballon derrière la ligne est un des meilleurs jeux pour préparer les grands jeux d'équipe. Les règles peuvent être adaptées au but visé
Football assis	L'idée du jeu et les règles sont les mêmes que celles du football. Les joueurs ne peuvent se déplacer qu'à quatre pattes en position dorsale et la balle ne peut être jouée que de la position assise.	<ul style="list-style-type: none"> - handball de la position assise. Seuls les buts marqués de la tête sont valables 	Les buts doivent être assez grands

Désignation	Idée du jeu	Variations possibles	Remarques méthodiques
L'Alaska	 <p>Le premier coureur lance (frappe avec le poing) la balle dans le camp des receveurs et commence immédiatement le slalom. Le receveur qui ramasse la balle s'arrête et se met en position jambes écartées. Les autres receveurs viennent s'aligner le plus rapidement possible derrière lui. Ils se mettent également en position jambes écartées afin que la balle puisse être passée entre les jambes jusqu'au dernier joueur. Celui-ci lève la balle et crie « Alaska! ». Le moniteur compte le nombre de slaloms effectués jusqu'à ce cri. Les points sont additionnés jusqu'à ce que chaque coureur ait lancé une fois la balle. Puis, inverser les rôles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - varier les tâches des coureurs - sprints - roulades av./arr. - sauts - dribbles - tirs au panier etc. <p>- comme dans la balle au chasseur, les coureurs peuvent entrer en jeu par groupes ou par équipes</p>	Augmentation de l'intensité
Hockey-anneau Hockey en salle	<p>2 équipes de 5 à 7 joueurs, chacun muni d'un bâton (bâton de gymnastique ou palette en bois). Deux bancs suédois renversés vers le milieu du terrain forment les buts. Par des passes et des tirs précis, les 2 équipes essaient de marquer des buts chez l'adversaire avec un anneau en caoutchouc.</p>	<p>Uni-hoc (bâton en plastique que l'on peut acheter)</p>	<p>Pour réduire le risque de blessures, recouvrir la pointe du bâton avec une vieille balle de tennis</p>

