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: 14.12.2025

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



THÉORIE ET PRATIQUE

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 continuelle 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:

Jeux sans balle Jeux individuels (chacun pour soi)

Jeux avec balles Jeux de partenaire (chacun joue contre un partenaire désigné)

Jeux de parties / groupes (2 ou plusieurs groupes jouent les uns contre les autres)

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

Idée du jeu

- Attaque

répartition dans l'espace

Aspects de la condition physique

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

Variations

- 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.

Remarques méthodiques

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

Contenus possibles

idee du jeu	Contenus possibles	Variations	nemarques methodiques
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.	Cette forme simple, sans règles restrictives, permet déjà de viser un grand nombre des aspects présentés. Aspects sociaux Intégration et soumission dans un groupe Collaboration Serviabilité 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	Certains aspects peuvent être relevés et approfondis par diverses variations - évent. des règles plus sévères pour les passes - pas de dribbles - une série de 5 passes compte 1 point - contact avec l'adversaire - règles du basketball - règles du rugby	Formation consciente de groupes Laisser le groupe plus longtemps ensemble Introduire des règles signifie assumer le rôle d'arbitre
	Aspects du développement de la personnalité - Encouragement de la concentration - Confiance en soi - Spontanéité et créativité - Engagement, collaboration	 donner des tâches supplémentaires: celui qui a fait la passe doit 2:2 sur de petits terrains 	Former des couples de force égale Faire des éloges, féliciter!
	Aspects techniques - Lancer, passer - Attraper - évent. dribbler (règles des pas) Aspects tactiques - Se démarquer, s'offrir - Répartition dans l'espace - Marquage individuel/de zone - Collaboration	 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 	Va de paire avec la formation technique visée
	Aspects de la condition physique - Adresse/agilité - Vitesse (d'exécution/de réaction) - Résistance - Endurance - Musculation	 varier la durée (4 × 2 min./1 × 10 min.) Matériel: ballon lourd 	Adapter l'espace de jeu

Liste de jeux

Le taureau veut

s'échapper

ldée du jeu

Désignation

Jeux sans balle Jeux individuels La poursuite simple Un poursuivant cherche à attraper un avec deux poursuivants Limiter les dimensions du terrain de camarade. Celui qui se laisse prendre toucher avec un ballon jeu en plein air devient à son tour poursuivant. les poursuivants portent des sautoirs qu'ils passent continuellement à leurs camarades celui qui est accroupi ne peut pas être touché Un c'est assez, Les joueurs forment un cercle. Un élève répartir les joueurs sur l'emplacement Jouer en même temps sur 2 ou deux c'est trop court autour du cercle, un deuxième le de jeu 3 emplacements, car si l'effectif des poursuit. Le poursuivi peut se mettre en assis ou couché élèves est grand, il y en a qui ne sûreté en se plaçant devant un joueur par couples: le poursuivi vient se peuvent guère jouer formant le cercle. placer à gauche ou à droite d'un Celui placé derrière (le deuxième) doit couple, le joueur placé sur le côté s'enfuir. S'il est touché, les rôles sont opposé doit s'enfuir inversés. (Deux c'est assez, trois c'est trop) Viens - va-t'en Les joueurs forment un cercle. Un joueur de la position assise Pas trop de joueurs dans le même court autour de ce cercle et frappe préciser le mode de se déplacer légèrement un camarade sur l'épaule en les joueurs peuvent également former Ces formes de jeu peuvent être orgacriant: «viens» ou «va-t'en». Le joueur 3 à 5 groupes et se disposer en nisées, même si le moniteur ne peut forme d'étoile. Dans ce cas, c'est le appelé court derrière le frappeur ou dans être partout la direction opposée. Le premier qui groupe entier qui court atteint la place laissée libre a gagné. Ces groupes peuvent être assis sur des bancs suédois Jeux de partenaire Jour et nuit varier la position de départ Espace assez large entre les deux Noir et blanc (à genoux, couché etc.) partenaires varier le mode de se déplacer (à quatres pattes, à cloche-pied) 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 de la position accroupie David n'a pas de chance contre d'autre de la ligne, pied droit contre pied avec une corde dont les extrémités Goliath = équilibrer les partenaires droit. Au signal, tirer son adversaire sont nouées ensemble par-dessus la ligne. Jeux de partis et de aroupes

le taureau peut également passer

le cercle cherche à s'enfuir par des

sous les bras

mouvements opposés

Variations possibles

Remarques méthodiques

6 à 10 joueurs forment un cercle en se

l'intérieur du cercle cherche à se frayer

tenant par les poignets. Le taureau à

un passage.

changer de ballon (ballon de volley-

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

ball, de handball etc.)

bras par le haut, jet etc.)

Marquer les emplacements de jeu et

les adapter à la balle utilisée

La manière de lancer devrait

correspondre à la balle utilisée

Chaque joueur cherche à faire tomber un -

de son adversaire, tout en protégeant la -

sienne. Le lancer se fait sans élan. Celui -

ballon lourd derrière la ligne frontière

qui parvient, par un lancer correct, à

faire tomber le ballon derrière la ligne

frontière de son adversaire gagne un pt.

Jeux de partenaire Balle-frontière

Balle chassée

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.	-	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.		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!)
Jeux de partis et de				
groupes				
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.		varier la manière de lancer on peut également placer 2 ou 3 gros ballons au milieu de l'emplace- ment 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.		Toutes les balles attrapées au vol donnent un point Compter les points comme au volley- ball (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.		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.	-	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 grou- pes, l'intensité est augmentée. Utiliser des balles molles

Variations possibles

Remarques méthodiques

Désignation

ldée du jeu

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.

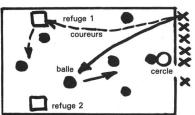
qui totalise 10(20) touchés dans le temps le plus court?

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



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.

jouer 4 × 5 min., c'est-à-dire que chaque équipe joue alternativement 2 × 5 min. comme frappeurs et

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

Résultats:

- Course avec interruption
- Tour complet sans interruption
- Balle attrapée au vol
- Balle dans le cercle avant que le coureur n'ait atteint le refuge

= 1 pt = 2 pts	pour les coureurs	
= 1 pt	pour les receveurs	
- 1 nt	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.

- 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

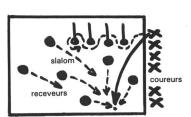
L'idée du jeu et les règles sont les mêmes que celles du football. Les joueurs ne peuvent se déplacer qu'à quatre pattes en position dorsale et la balle ne peut être jouée que de la position assise.

- handball de la position assise. Seuls Les buts doivent être assez grands les buts marqués de la tête sont valables

Variations possibles

Remarques méthodiques

L'Alaska



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.

varier les tâches des coureurs

- sprints
- roulades av./arr.
- sauts
- dribbles
- tirs au panier etc.
- comme dans la balle au chasseur, les coureurs peuvent entrer en jeu par groupes ou par équipes

Augmentation de l'intensité

Hockey-anneau Hockey en salle 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.

peut acheter)

Uni-hoc (bâton en plastique que l'on Pour réduire le risque de blessures, recouvrir la pointe du bâton avec une vieille balle de tennis

