

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 64

**Artikel:** Foot en fête  
**Autor:** Hangarter, Roman / Kern, Raphael / Balduzzi, Luca  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998851>

### **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:** 25.02.2026

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

# Foot en fête

mobile  
cahier pratique

64

OFSPPO & ASEP



Bouger, se divertir et vivre des expériences communes sont les ingrédients indispensables pour que les enfants gardent un bon souvenir d'une journée sportive. Ce cahier pratique vous livre clef en main cinq propositions d'organisation d'un événement dont le football est le fil rouge.

Auteurs: Roman Hangarter, Raphael Kern, Luca Balduzzi

Rédaction: Francesco Di Potenza; traduction: Raphael Donzel

Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo

Une fête dédiée au jeu est l'occasion rêvée pour les enfants de faire étalage, non sans fierté, de leurs capacités motrices. Elle est une tribune pour les enfants, un espace propice aux expériences enrichissantes, un défi qui mène à la reconnaissance. Les adultes (moniteurs, parents, entraîneurs et accompagnants) ont pour mission de bâtir ce monde de découvertes, de faire en sorte que tout se déroule parfaitement et que les enfants aient du succès.

Ces événements peuvent réunir jusqu'à une centaine de participants et durer deux heures. Mais ils peuvent également être d'une dimension plus modeste lors d'un entraînement, d'une soirée de camp ou d'une fête de village. Les cinq formes de fêtes présentées dans ce cahier pratique sont modulables en fonction de l'âge des protagonistes et s'inscrivent aussi parfaitement dans le cadre d'une manifestation réunissant des jeunes ou des parents et leurs enfants.

## Créativité requise

Les modèles de fêtes ci-après s'adressent en premier lieu à des enfants. Selon qu'ils ont 5 à 7 ans ou 8 à 10 ans, le choix et la mise en œuvre des jeux et des activités motrices doivent toutefois être différenciés. Par conséquent, nous avons renoncé à décrire avec force détails les exer-

cices. Ceux-ci n'ont que valeur d'exemple et peuvent être sans autres adaptés, voire remplacés suivant le groupe cible. La créativité du corps enseignant est ici vivement recommandée.

## Du plaisir avant tout

L'idée de réaliser ce cahier pratique nous a été suggérée par l'Association suisse de football (ASF). Son contenu s'adresse aux clubs de football, aux écoles, etc. Il se base notamment sur les formes motrices fondamentales développées dans le programme J+S-Kids. Sur chaque double page figure en haut à droite un graphique avec les formes motrices sollicitées.

En concevant ce cahier, les auteurs se sont focalisés sur le plaisir que les enfants éprouvent en jouant, soit l'aspect le plus important d'une fête consacrée au jeu. Et si les enfants rentrent à la maison avec le sourire aux lèvres, fiers de ce qu'ils ont accompli, cela signifie que les moniteurs, entraîneurs et accompagnants ont réussi leur mission. ■

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

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

# Varié et adapté aux enfants

Une entrée en matière réussie et une bonne conclusion sont les conditions essentielles au succès d'un festival. Sur cette double page, vous trouvez quelques conseils et idées pour satisfaire les attentes des enfants, aussi diverses soient-elles.

## Un jeu, plusieurs déclinaisons

Les jeux, activités motrices, circuits et estafettes doivent permettre aux enfants d'exercer de manière ludique les différentes formes motrices fondamentales. La colonne vertébrale d'une fête de ce genre peut être un seul jeu réalisé à plusieurs reprises et complété au fur et à mesure par d'autres formes motrices fondamentales.

Varié signifie que les enfants doivent pouvoir répéter le même exercice. Proposer une nouvelle activité toutes les cinq minutes n'est pas source de plaisir. Il importe pour les enfants de retrouver des séquences de jeu connues.

## Accompagner les enfants

Les petits ont besoin d'aide pour attacher leurs souliers, se désaltérer, aller aux toilettes, etc. Ils se sentent aussi rapidement perdus sur un terrain où règne une certaine agitation et ont besoin de ce fait de (re)connaître la personne qui s'occupe de leur groupe. En outre, les enfants doivent savoir jusqu'où ils peuvent s'éloigner et prévenir à chaque fois de leur retour.

## Du début à la fin!

Le système de tournoi avec élimination directe, au terme duquel il ne reste plus que deux équipes en lice, n'est pas attractif pour les enfants. Rien n'est plus décevant que d'être bouté hors de la compétition dès le premier tour! Tous les enfants préfèrent continuer à jouer et être actifs que se contenter du rôle de spectateur et attendre la fin du tournoi.

## Les formes motrices fondamentales

Lancer et attraper englobent toute une série de formes motrices: rouler, tirer, passer, frapper et centrer (pour la forme «lancer»), porter, recevoir et stopper (pour la forme «attraper»), ou encore faire rebondir, jongler et dribbler (combinaison des deux formes précitées). Cette structure est également valable pour d'autres formes motrices fondamentales (voir «J+S-Kids – Bases théoriques»). En football, ce sont principalement les formes motrices fondamentales «Lancer, attraper» et «Courir, sauter» qui assument un rôle central.



- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Courir, sauter         | Danser, rythmer     |
| Se tenir en équilibre  | Lancer, attraper    |
| Rouler, tourner        | Lutter, se bagarrer |
| Grimper, prendre appui | Glisser, déraper    |
| Balançer, s'élancer    | Autres formes       |







- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter         | ■ Danser, rythmer     |
| ■ Se tenir en équilibre  | ■ Lancer, attraper    |
| ■ Rouler, tourner        | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, dérapier   |
| ■ Balancer, s'élancer    | ■ Autres formes       |

### Un rituel initial inabrogeable

Débuter et conclure un événement ensemble (enfants, moniteurs et accompagnants) renforcent le sentiment d'appartenance à un groupe. Le plaisir du jeu prime sur la performance et/ou le classement. Tout le monde peut et doit contribuer à la réussite d'un événement. Au début, tous les participants forment un cercle, se tiennent par les épaules, entonnent un chant ou poussent un cri et se souhaitent un bon match par une poignée de mains. Et puis c'est parti!

### Tous les enfants sont liés à une équipe

De nombreux enfants, répartis dans des équipes de taille différente en fonction de l'âge, peuvent participer à une fête placée sous le signe du jeu. Il n'y a jamais de joueurs surnuméraires. Cela ne fait rien si certaines équipes ont un ou deux enfants de plus dans leurs rangs. L'important est que tous les participants soient actifs.

Comment forme-t-on les équipes? Chaque enfant tire une figurine dans un sac et cherche ensuite ses partenaires. Ou chacun extrait une image sur laquelle figure par exemple un animal et imite son déplacement pour retrouver ses compagnons. L'animal tiré au sort devient la mascotte de l'équipe.

### Expliquer les exercices et les jeux

Les petits enfants ne comprennent pas les indications écrites, c'est pourquoi il est préférable de sélectionner des formes de jeu et de mouvement connues. Toutefois, les enfants doivent avoir la possibilité d'expérimenter en parallèle de nouveaux exercices et assimiler leur fonctionnement. Pour que cette manifestation soit couronnée de succès, mieux vaut donc préparer progressivement les enfants et introduire les formes de jeu et d'exercice à l'entraînement.

A chaque poste, les activités peuvent être illustrées par des dessins ou des esquisses compréhensibles. Avec de petits enfants, une personne doit distiller les explications directement sur place. Il est possible d'impliquer les parents ou des jeunes, qui jouent simultanément le rôle de modèle.

### Ce que souhaitent les enfants.



Les enfants se réjouissent de la présence et de l'intérêt de leurs parents. Mais il ne faut jamais oublier que cette journée est la leur. Avec des règles bien précises.

Extraits:

- Nous voulons être amis, pas des adversaires.
- Nous voulons un peu rivaliser, mais de préfé-

rence ensemble et non pas l'un contre l'autre.

- Nous ne sommes pas (encore) très forts, mais ce que nous savons faire, nous en sommes fiers. Ne criez donc pas systématiquement pendant le jeu.
- Laissez-nous jouer en toute indépendance, parce que nous jouons pour nous.
- Les jeux d'enfants sont faits pour les enfants, pas pour les adultes.

Chers adultes, vous trouverez d'autres suggestions dans le livre pour enfants «Laure et ses amis rêvent du grand match».

Fischer, M.; Imbach, R. (2003): **Laure et ses amis rêvent du grand match**. Berne, Département technique de l'Association suisse du football (ASF), 20 pages.



# Jouer les uns avec les autres

Deux équipes débutent sur chaque terrain. A la fin du jeu ou de la séquence de mouvement, à un signal donné par l'enseignant, les équipes changent de terrain: la moitié d'entre elles tournent dans un sens, l'autre en sens inverse.

## 1. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

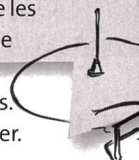
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



## 2. Estafette I

**Comment?** Stéphanie conduit un ballon sur un petit parcours et tire en direction d'un but. Lorsque le ballon passe entre les deux montants, son camarade Antoine prend le relais.

**Matériel:** Piquets, cônes, haies, ballons.  
**Pourquoi?** Rouler, tourner, courir, sauter.



## 8. Tir à la corde

**Comment?** Lucas, Maxime, Noah et Jim se tiennent par les hanches. Ce dernier donne la main à Pierre, le joueur en tête de file de l'équipe adverse. Quel quatuor parvient à entraîner ses adversaires de son côté de la ligne centrale? Prendre garde au risque de blessure. Egalement possible avec une corde.

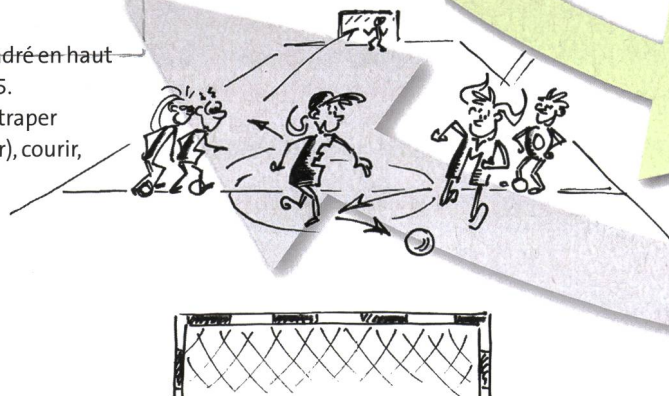
**Pourquoi?** Lutter, se bagarrer.



## 7. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



## 6. Tir au but

**Comment?** Marco essaie de retenir le tir de Daniel. S'il n'y parvient pas, les rôles sont inversés.

**Matériel:** Ballons, piquets pour les buts.  
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer).



## Football sur un petit terrain

Au maximum cinq joueurs par équipe (3:3, 3:4, 4:4, 4:5, 5:5). Dimensions maximales du terrain: 20 x 30 m (env. 1/3 de la longueur et de la largeur d'un terrain de football).

Buts: 5x2m à utiliser en position standard ou couchée. Sont également adaptés: «pop up goal», piquets, cônes, assiettes de marquage, etc.

Ballons: taille 4 (290 g), évent. en mousse ou en plastique.

Temps de jeu: 10-12 minutes sur chaque terrain.

Pas de gardien: le dernier joueur a le droit de prendre la balle avec les mains.

Pas d'arbitre: les enfants appliquent les règles de manière autonome.

Règles simples: pas de hors-jeu.

## Plusieurs éléments décident du succès d'une fête:

Les jeux et exercices proposés ci-après ne sont que des exemples. Une fête du jeu est un puzzle composé de plusieurs formes de jeu et de mouvement. L'âge, le nombre de participants et leurs capacités rendent chaque manifestation unique.

**Une fête du jeu s'appuie sur un jeu connu:** Le football n'a pas de mystère pour la plupart des enfants. Il peut être complété par diverses tâches motrices. Toutefois, celles-ci doivent avoir été entraînées initialement pour éviter que trop d'éléments nouveaux soient assimilés en une fois.



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élancer
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

### 3. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



### 4. Bowling

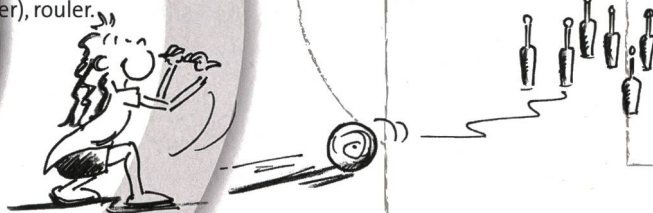
**Comment?** Sébastien, Lucie et Eric essaient de renverser le plus grand nombre de bouteilles en PET en roulant une balle.

De combien d'essais ont-ils besoin pour toutes les coucher?

Les enfants plus âgés frappent le ballon du pied.

**Matériel:** Ballons adéquats, bouteilles en PET.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer), rouler.



### 5. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.





# Tous en piste

Les équipes entament le circuit chacune sur une aire de jeu différente. A un signal donné, elles prennent place sur le terrain suivant, en respectant la numérotation. La durée des jeux est toujours identique.

## 1. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



## 2. Saut à la corde

**Comment?** Arthur et Laura courent, sautent et sautillent de diverses manières par-dessus la corde tendue, la corde qui «serpente» ou la corde en rotation. Thomas et Emilie imitent les différentes figures.

**Matériel:** Corde.

**Pourquoi?** Sauter, rythmer.



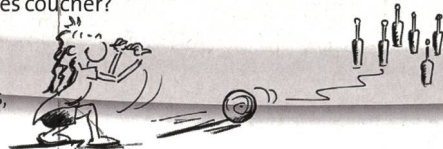
## 8. Bowling

**Comment?** Malika, Louis et Sacha essaient de renverser le plus grand nombre de bouteilles en PET en roulant une balle. De combien d'essais ont-ils besoin pour toutes les coucher?

Les enfants plus âgés frappent le ballon du pied.

**Matériel:** Ballons adéquats, bouteilles en PET.

**Pourquoi?** Lancer, rouler.



## 7. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



## 9. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



## 10. C'est la fête!

**Comment?** Les enfants forment un cercle, chacun a un footbag, un hacky sack ou une balle de tennis dans les mains. Julie démontre le mouvement à reproduire: faire rebondir, soulever, jongler, etc. Romane interrompt l'action en annonçant «Bloquez» et propose un nouveau mouvement. Etc.

**Matériel:** Balles de tennis (ou de jonglage), hacky sack ou footbag.

**Pourquoi?** Lancer, attraper.

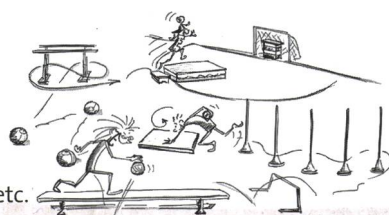


## 16. Cross

**Comment?** Martin effectue un parcours avec un ballon qu'il porte, fait rebondir ou conduit avec le pied. L'exercice peut également comprendre des tirs en direction d'une cible.

**Matériel:** Piquets, cônes, haies, etc.

**Pourquoi?** Courir, sauter, lancer, attraper (faire rebondir, conduire, tirer), rythmer.



## 15. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



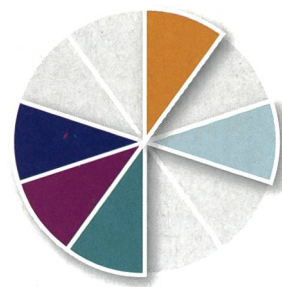


**Accorder une pause:** Sur un terrain, dresser une table avec des boissons et des fruits. Les enfants peuvent ainsi se reposer, regarder leurs camarades jouer et prendre connaissance des futures activités à réaliser.

**Les circuits sont adaptés aux enfants:** Les enfants accomplissent les tâches les unes après les autres. Ils peuvent aussi sauter par-dessus des obstacles, conduire un ballon, effectuer le parcours sur un vélo ou sur une planche à roulettes. Ils ont en outre la possibilité de réaliser une tâche à deux et de s'aider mutuellement.

**Impliquer les parents et les jeunes:** Les différentes activités sont surveillées et expliquées aux enfants par des parents et des jeunes.

**Les moniteurs sont des accompagnants:** S'ils ne sont pas occupés à organiser la fête, les moniteurs accompagnent les enfants, les aident, discutent avec les parents et trouvent une solution aux problèmes qui peuvent se présenter.

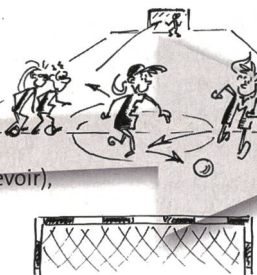


- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élancer
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

### 3. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à droite de la page 5.

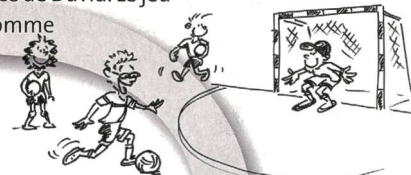
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



### 4. Coup franc

**Comment?** Christophe essaie de retenir les tirs des camarades de l'équipe adverse. Puis, c'est à son tour et à celui de ses coéquipiers de tromper la vigilance de David. Le jeu s'intensifie s'il y a plus qu'un but comme cible.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer).



### 6. Estafette II

**Comment?** Les joueurs des deux équipes courent avec un anneau en main ou un ballon au pied en direction d'une cible. Lorsqu'ils ont touché la cible (avec l'anneau ou le ballon), ils peuvent revenir à la case départ et transmettre le témoin au coéquipier suivant.

**Matériel:** Deux ballons ou anneaux, cibles.

**Pourquoi?** Lancer, courir.



### 5. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



### 11. Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.



### 12. Tortue

**Comment?** Cyril est à quatre pattes et doit résister à son adversaire en restant le plus longtemps possible dans cette position. Kilian tente de le retourner sur le dos.

**Pourquoi?** Lutter, se bagarrer.



### 14. Tir à la corde

**Comment?** Ludovic, Eva, Pascal et Zoé se tiennent par les hanches. Cette dernière donne la main à Maeva, la joueuse en tête de file de l'équipe adverse.

Quel quatuor parvient à entraîner leurs adversaires de leur côté de la ligne centrale? Prendre garde au risque de blessure.

Egalement possible avec une corde.

**Pourquoi?** Lutter, se bagarrer.

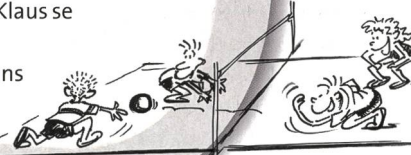


### 13. Ping pong

**Comment?** Séverine, Michel et Klaus se passent le ballon en le faisant rouler uniquement avec les mains et essaient de l'expédier derrière la ligne de fond du camp de Noémie, Alyssia et Giacomo.

**Matériel:** Balle.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (rouler, frapper).





# Jeu de l'échelle géant

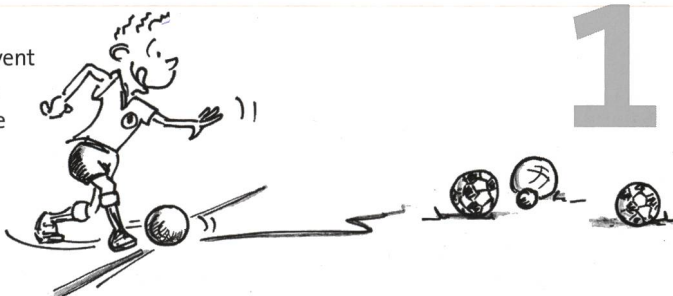
- 1) Placarder le jeu de l'échelle sur un panneau ou contre une paroi. 2) Former les équipes. 3) Jeter le dé, avancer du nombre de terrains indiqué et placer son pion (aimant, punaise) sur la case concernée. 4) Réaliser la tâche ou le jeu correspondant. 5) Passer son tour si une case est déjà occupée par une équipe.

## Boccia

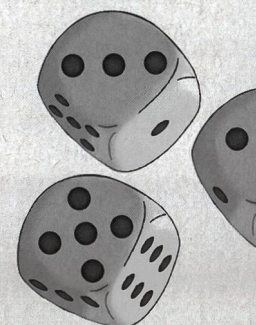
**Comment?** Pierre, Sylvie et Marc doivent placer leur balle le plus près possible du «cochonnet». Chaque équipe joue à tour de rôle. Qui est le plus précis?

**Matériel:** Une balle par joueur, un cochonnet.

**Pourquoi?** Lancer, attraper, rouler.



## Relancez le dé



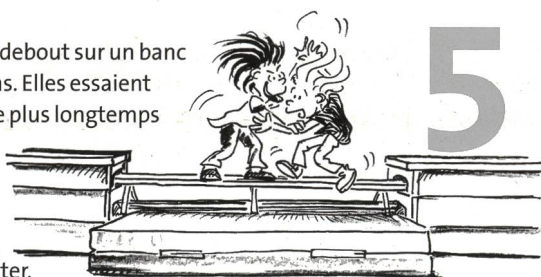
## En équilibre

**Comment?** Céline et Emeline sont debout sur un banc suédois et se tiennent par les mains. Elles essaient de se déséquilibrer. Qui demeure le plus longtemps sur le banc?

**Matériel:** Banc suédois.

Une corde tendue sur le sol peut également faire l'affaire.

**Pourquoi?** Se tenir en équilibre, lutter, se bagarrer.



## Désolé, revenez à la case 4

6



## Marais

**Comment?** Sébastien, Enzo, Océane et Lilou doivent obligatoirement avoir les deux pieds sur des journaux pour éviter l'enlèvement. Ils déplacent ensuite un journal après l'autre vers l'avant de manière à progresser en toute sécurité. Si un joueur perd l'équilibre, toute l'équipe recommence l'exercice. Quelle équipe atteint en premier l'autre rivage?

**Matériel:** Journaux ou petits tapis.

**Pourquoi?** Se tenir en équilibre.



## Au vol!

**Comment?** A un signal donné, Maël et Evan courent en direction d'un ballon et tentent de le ramener dans leur camp. Léna, Léo et Tom essaient de les en empêcher et de s'emparer du ballon. Quelle équipe récolte le plus grand nombre de ballons?



## Rouleau

**Comment?** Anne et Manon sont dans un rouleau et donnent des indications (sens, direction, vitesse) à Nathan qui les pousse.

**Matériel:** Trois à cinq cerceaux fixés autour d'un ou deux tapis.

**Pourquoi?** Rouler, tourner.

13



## Escalade





**Les enfants proposent aussi des jeux et des activités:** Une fête du jeu se prête bien à cet échange d'idées. Les enfants peuvent décider ensemble des jeux et de leurs règles.

**Zones d'attente animées:** Les enfants obligés d'attendre doivent avoir la possibilité de jouer à leur convenance avec des balles ou d'autres engins.

**Un début et surtout une fin:** Le nombre d'exercices et leur durée doivent être annoncés. On peut également déposer sur chaque terrain un minuteur de cuisine que les enfants activent eux-mêmes. Le vainqueur final est l'équipe qui a atteint en premier l'arrivée. La récompense est une salve d'applaudissements de la part de tous les participants.



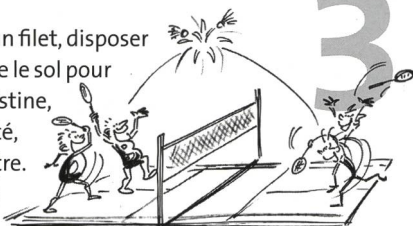
- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élancer
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

## Volant

**Comment?** En lieu et place d'un filet, disposer deux cordes parallèles à même le sol pour séparer les deux équipes. Christine, Nicole et Tamara sont d'un côté, Sara, Daniel et Patricia de l'autre. Les deux équipes se renvoient la balle (ensemble et non l'une contre l'autre). Arrivent-elles à dix passes?

**Matériel:** Raquettes en plastique, volant ou balle en mousse.

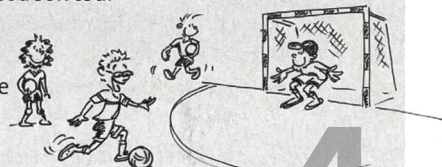
**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer).



## Coup franc

**Comment?** Claude essaie de retenir les tirs des camarades de l'équipe adverse. Puis, c'est à son tour et à celui de ses coéquipiers de tromper la vigilance de Roberto. Le jeu s'intensifie s'il y a plus d'un but comme cible.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer).



## Cross

**Comment?** Servane effectue un parcours avec un ballon qu'elle porte, fait rebondir ou conduit avec le pied. L'exercice peut également comprendre des tirs en direction d'une cible.

**Matériel:** Piquets, cônes, haies, etc.

**Pourquoi?** Courir, sauter, lancer, attraper (faire rebondir, conduire, tirer), rythmer.

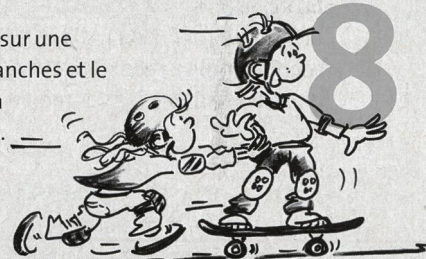


## Bob à deux

**Comment?** Elliott est debout ou à genoux sur une planche à roulettes. Liam le tient par les hanches et le pousse sur un parcours parsemé d'objets à contourner. Les rôles sont ensuite inversés. Prendre garde aux risques de blessure et prévoir une zone de chute.

**Matériel:** Planche à roulettes, objets de marquage.

**Pourquoi?** Se tenir en équilibre, glisser, déraper.



## Estafette II

**Comment?** Les joueurs des deux équipes courent avec un anneau en main ou un ballon au pied en direction d'une cible. Lorsqu'ils ont touché la cible (avec l'anneau ou le ballon), ils peuvent revenir à la case départ et transmettre le témoin au coéquipier suivant.

**Matériel:** Deux ballons ou anneaux, cibles.

**Pourquoi?** Lancer, courir.



Parfait, avancez jusqu'à la case 14

Pas de chance, retournez à la case 10

Arrivée

**Comment?** Hassan grimpe le long d'un banc suédois fixé aux espaliers, puis redescend. C'est ensuite au tour de Nadia, Shane et Mathieu.

**Matériel:** Espaliers, tapis, banc suédois.

**Pourquoi?** Grimper, prendre appui.



14

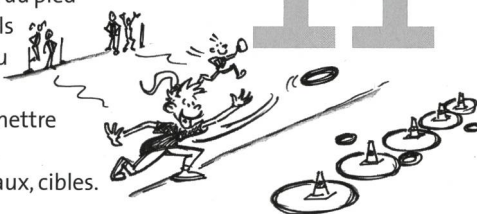
15

16

11

12

10

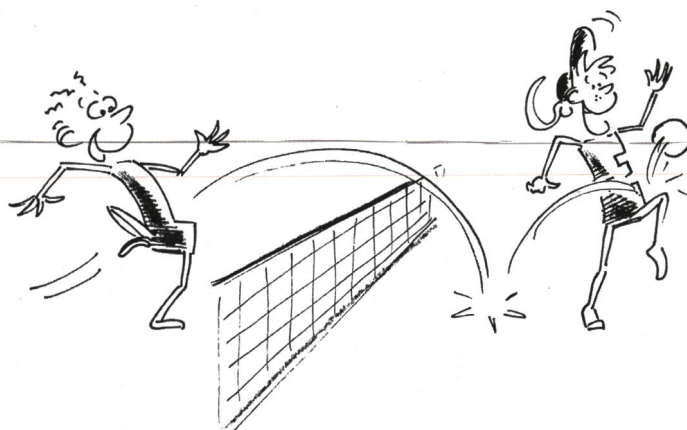




# Le roi et sa cour

Délimiter plusieurs terrains contigus: le premier est réservé aux rois, c'est-à-dire aux deux meilleures équipes. Toutes disputent un premier tour. Les gagnants de chaque match «montent» d'un terrain, en direction de celui des rois. Les perdants prennent le chemin opposé. Un nouveau brassage a lieu au terme des tours suivants. Quelle équipe parvient à se maintenir sur le terrain des rois?

## Une méthode éprouvée



Le **même jeu** — généralement un jeu de renvoi — est pratiqué **sur tous les terrains**. Un filet ou une corde est tendu au milieu de la salle. En fonction du jeu, il est également possible de se servir d'un banc suédois. Selon l'âge des juniors, les jeux de renvoi comme le badminton, l'indica ou encore le football-tennis sont particulièrement adaptés.

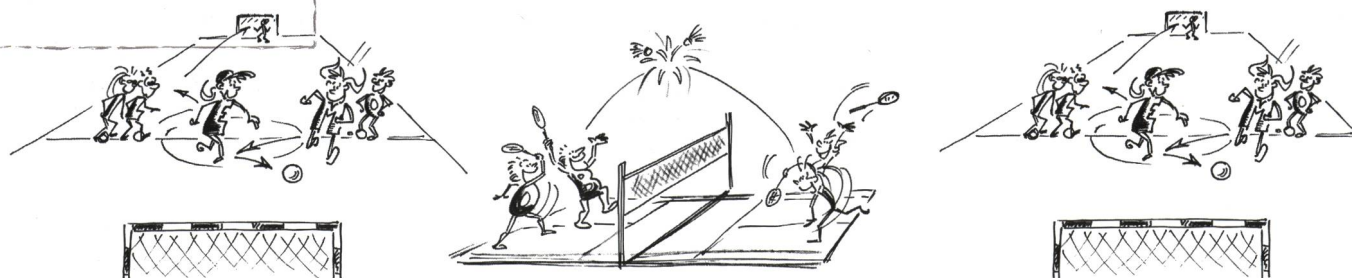
Les jeux d'équipe en petits groupes sont une autre solution valable: par exemple la balle au panier (avec des cartons posés sur le sol et non un panier placé en hauteur) et le football 2:2 ou 3:3 (en fonction de la taille de la salle et de l'âge des joueurs).

## Avec des équipes d'un ou deux joueurs



Cette forme présuppose que les enfants y sont habitués: elle ne peut donc être mise en pratique qu'après la tenue de quelques tournois des rois expliqués ci-dessus. Une initiation variée à un jeu comprend plus d'avantages que d'inconvénients; les joueurs doivent continuellement s'adapter à de nouvelles situations.

## Sous forme de match 3:3



Dans une salle aux dimensions plus grandes, il est également possible de former des équipes plus nombreuses. On doit toutefois prendre garde que les équipes ne se gênent pas mutuellement. Au cours d'un tournoi des rois, l'accent est mis sur le partage et la bonne humeur.

**Le même jeu sur tous les terrains:** Cette formule est avantageuse. Mais organiser un tournoi des rois comprenant plusieurs activités différentes (voir l'exemple ci-contre) est aussi une alternative valable.

**Le tournoi des rois n'est pas approprié avec de petits enfants:** Ils éprouvent souvent de la peine à s'orienter, notamment lors d'un changement de terrain ou de jeux. A cet âge, seuls quelques jeux peuvent être pratiqués.

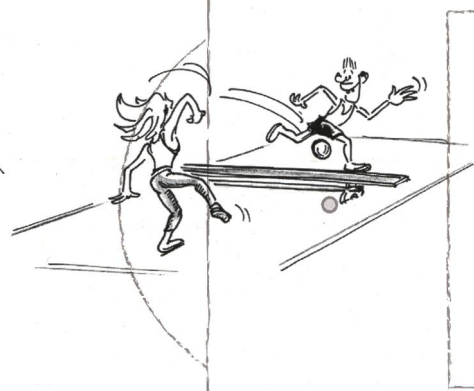
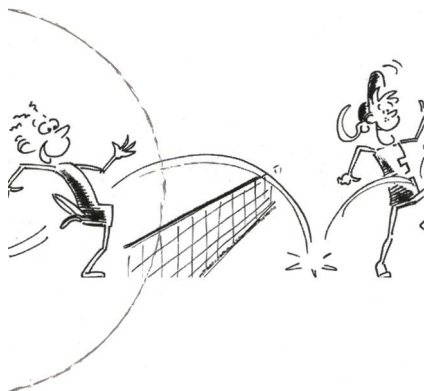
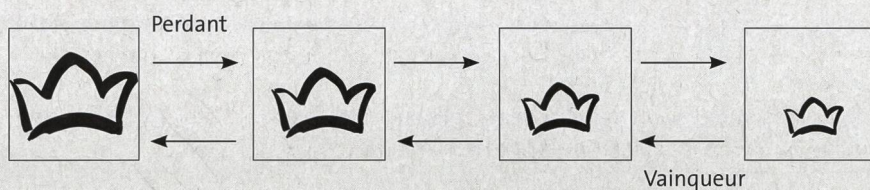
**Avec des tâches motrices supplémentaires:** Le système de promotion et de relégation doit alors être clair et connu de tous.

**Sans arbitre:** Les enfants décident eux-mêmes quelle équipe a gagné et laquelle a perdu. En cas d'égalité ou si les enfants ne parviennent pas à se mettre d'accord sur le nom du gagnant, ils recourent au jeu «feuille, caillou, ciseau».



- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Courir, sauter         | Danser, rythmer     |
| Se tenir en équilibre  | Lancer, attraper    |
| Rouler, tourner        | Lutter, se bagarrer |
| Grimper, prendre appui | Glisser, déraper    |
| Balancer, s'élancer    | Autres formes       |

**Remarque:** Dans ce type de tournoi, le niveau des joueurs et des équipes s'équilibre après quelques tours et la chance est donnée à tous de se retrouver à un moment ou l'autre en haut de l'affiche. Un gagnant est désigné au terme de chaque match. Les règles de jeu doivent être fixées à l'avance.





# Une étoile en guise de boussole

Un «poteau indicateur» placé au centre du terrain oriente les joueurs. Sur chaque plaquette figure une esquisse ou une description de l'activité à réaliser. Après avoir réussi une tâche, les enfants peuvent apposer un timbre ou l'empreinte d'un de leurs doigts sur une carte. Qui a rempli sa carte en premier?

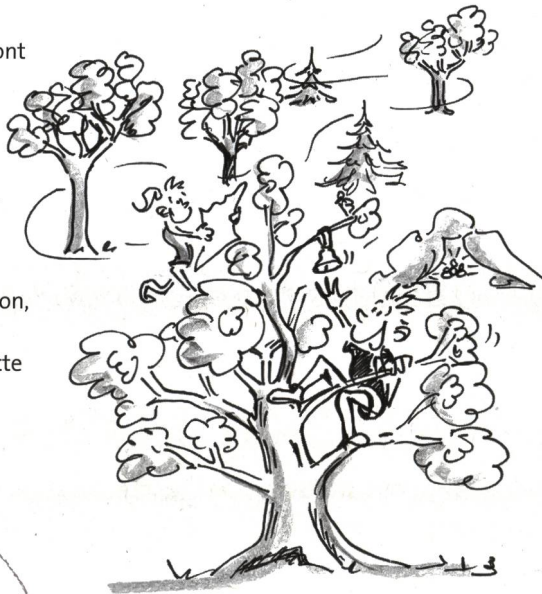
## Parcours forestier

**Comment?** Simon, Karim et Nicole ont une série de tâches à accomplir: rejoindre d'abord le moniteur (20 mètres) sans faire le moindre bruit, effectuer ensuite un slalom autour de quelques arbres et trouver finalement un trésor indiqué sur une carte facile à lire.

Dès que celui-ci est en leur possession, les enfants doivent grimper à un arbre et faire tinter une clochette accrochée à une branche.

**Matériel:** Clochettes, bandes de marquage, etc.

**Pourquoi?** Courir, sauter, grimper, prendre appui.



## Penalty

**Comment?** Chaque équipe exécute le même nombre de penalties. Laquelle inscrit le plus de buts?

**Matériel:** Balle, objets de marquage.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer).

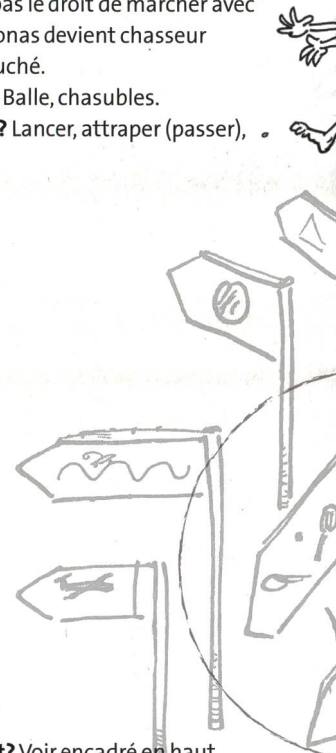


## Balle aux chasseurs

**Comment?** Les chasseurs se passent la balle et essaient de toucher les lièvres. Juan n'a pas le droit de marcher avec la balle. Jonas devient chasseur s'il est touché.

**Matériel:** Balle, chasubles.

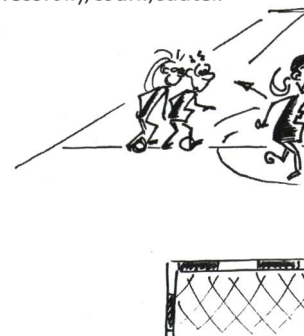
**Pourquoi?** Lancer, attraper (passer), courir.



## Football

**Comment?** Voir encadré en haut à gauche de la page 5.

**Pourquoi?** Lancer, attraper (tirer, passer, recevoir), courir, sauter.





**Défis pour tuer l'attente:** De petits exercices de durée réduite, choisis par les enfants, devraient également avoir leur place dans le programme. Les enfants ont ainsi la possibilité, en cas d'attente, de réaliser de petites tâches ou de jouer avec des balles.

**Le terrain est-il libre?** Chaque enfant reçoit un petit chapeau. A chaque poste se trouvent autant de porte-chapeaux qu'il y a d'enfants. S'ils sont tous occupés, les enfants doivent choisir un autre poste ou attendre. Il est également possible d'utiliser de petites voitures que l'on gare devant le poste concerné.

**Les enfants créent le parcours:** Il est recommandé d'impliquer les enfants dans l'organisation du parcours et de prendre en compte leurs idées et propositions. Qui d'autre sait mieux qu'eux ce qui peut plaire à leurs camarades, ce qui est simple ou compliqué. Les jeux proposés par les enfants devraient également être présentés lors de l'entraînement. Et pourquoi ne pas laisser directement son auteur s'occuper de cette tâche?

**Impliquer les parents et les jeunes:** Leur présence est fort utile lors d'un jeu en étoile. Leur mission consiste à aider les enfants à comprendre la tâche et à évaluer leurs prestations.



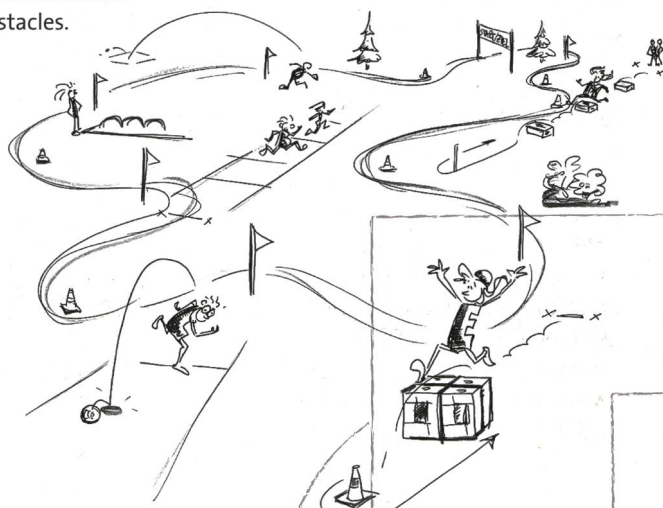
- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter         | ■ Danser, rythmer     |
| ■ Se tenir en équilibre  | ■ Lancer, attraper    |
| ■ Rouler, tourner        | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, dérapier   |
| ■ Balancer, s'élancer    | ■ Autres formes       |

### Rallye

**Comment?** Dans un pré, sur un terrain ou dans la forêt, Sarah et Peter franchissent différents obstacles.

**Matériel:** Objets de marquage, obstacles.

**Pourquoi?** Courir, sauter, etc.



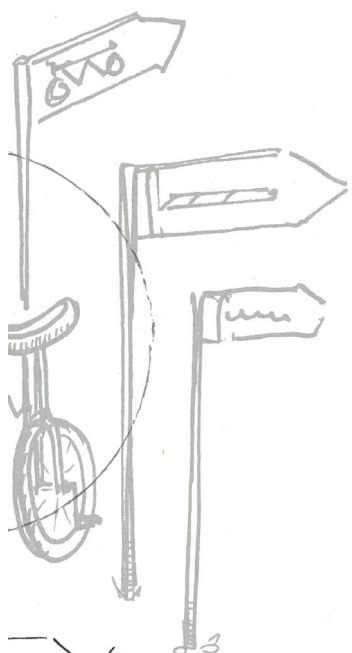
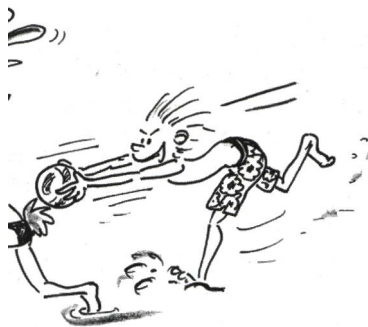
### Bob à deux

**Comment?** Fleur est debout ou à genoux sur une planche à roulettes. Marine la tient par les hanches et la pousse sur un parcours parsemé d'objets à contourner. Sont-elles plus rapides que Milena et Elisa?

Prendre garde aux risques de blessure et prévoir une zone de chute.

**Matériel:** Planche à roulettes, objets de marquage.

**Pourquoi?** Se tenir en équilibre, glisser, dérapier.



# Un rituel final en commun

Toute manifestation se termine par un au revoir collectif. Ce rituel permet aux enfants de mieux se souvenir de cette journée. Les parents et accompagnants sont vivement invités à y participer. Quelques suggestions.

## Comptine en mouvement

**Comment?** Tous les enfants forment un cercle. Un adulte est au milieu et récite:

«Nous souhaitons à tous les grands enfants (tout le monde se fait grand)  
nous souhaitons à tous les petits enfants (tout le monde se fait petit)  
nous souhaitons à tous les enfants tristes (tout le monde arbore un visage triste)  
nous souhaitons à tous les enfants joyeux (tout le monde arbore un visage réjoui)  
un bon retour à la maison!  
Nous sommes heureux d'avoir pu jouer ensemble.»



## Prendre congé et remercier

**Comment?** En cercle. Tous les enfants se serrent la main ou se tapent dans la main et se remercient, qu'ils aient été coéquipiers ou adversaires, d'avoir œuvré au bon déroulement du jeu.



## Autres idées

- La ola
- Une chanson
- etc.

## Coin médiathèque



Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U.; Baumberger, J. (2009): **Le top 100 des jeux** (volume 1: pour enfants dès 5 ans). Horgen, bm-sportverlag.ch, 116 pages.



Müller, U.; Baumberger, J. (2009): **Le top 100 des jeux** (volume 2: pour enfants dès 7 ans). Horgen, bm-sportverlag.ch, 114 pages.

- Steinmann, P. (2009): **J+S-Kids «Best of»** (cahier pratique «mobile» 60). Macolin, HEFSM, 16 pages.
- Steinmann, P. (2010): **J+S Kids – Exemples pratiques**. Macolin, HEFSM, 64 pages.

## Football des enfants 5:5



Ce DVD analyse le jeu des enfants (6 à 8 ans) sous la forme d'un tournoi 5:5 et met l'accent sur la relation qui existe entre le niveau de développement moteur, cognitif et social de l'enfant et ses actions de jeu. Il a pour objectif de faire comprendre aux entraîneurs, aux parents et aux fonctionnaires le jeu des enfants. Ce DVD est une copie conforme de la cassette originale VHS du même titre de 2000.

Commande: [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)



# Le jour J

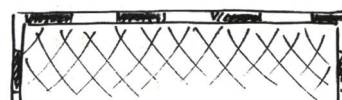
Du matériel manquant, un programme mal conçu et la fête tourne au désastre. Pour ne pas connaître pareille mésaventure, nous vous proposons un pense-bête à consulter avant le jour J.

## A ne pas oublier

- Saluer les parents et distribuer les tâches
- Former les groupes
- Programme et plan de la fête, matériel de signalisation
- Caisse à matériel pour les différent(e)s terrains/stations
- Poteau indicateur/plan pour le prochain poste
- Stand avec thé et sirop, fruits
- Infirmerie

## Caisse à matériel (neuf terrains, env. 100 enfants)

- 40 assiettes de marquage
- 10 cônes (numérotés)
- 6 piquets
- 20 chasubles (deux coloris)
- 10 cordes à sauter
- 1 longue corde
- 2 cordes élastiques
- 1 parachute
- 10 frisbees (soft)
- 6 «pop up goal»
- 2 échelles de coordination
- Divers ballons
- 10 cerceaux
- 2 grands dés en mousse
- 10 raquettes de mini-tennis avec balles en mousse
- 10 indiaca
- 2 sacs à sauter
- 10 ballons de football (taille 4 léger)
- 2 ballons de football soft
- 2 ballons de volleyball soft
- 1 ballon de rugby soft
- 10 balles de tennis



## Quoi? Qui? Quand? Où?

Quiconque organise pour la première fois une fête du jeu doit se poser les questions suivantes et surtout y répondre. Même s'il ne s'agit pas d'un grand événement, une liste de contrôle est d'une grande utilité pour qui n'a pas ou peu d'expérience.

### 1. Quel est notre objectif?

- Encourager les enfants à se mouvoir de manière variée
- Nouer un contact avec les parents, les entraîneurs et le club de sport
- Se divertir

### 2. Quel type de fête voulons-nous organiser?

- Une fête dédiée au jeu
- Un événement divertissant impliquant des adultes
- Etc.

### 3. Qui sont les participants?

- Des enfants
- Des familles
- Des membres d'un club sportif et des externes.
- Des invités (p. ex. pour un rendez-vous sportif national)

### 4. Quand est-ce que la fête a lieu?

- Date, heure, date de réserve
- Durée (conflit de date ou d'heure)

### 5. Où la fête a-t-elle lieu?

- Sur nos propres installations
- Sur des installations externes
- Sur des installations improvisées

### 6. Qui sont les organisateurs?

- Les membres du club de sport
- Un comité d'organisation extraordinaire
- Des tiers

### 7. Est-ce que tous les points sont clairs?

- Oui! La fête peut alors commencer



# Sport,

# Jeu

# et

# Loisirs

[www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)

Alder+Eisenhut AG

9642 Ebnat-Kappel

Téléphone 071 992 66 66

Fax 071 992 66 44



**alder + eisenhut**  
turngeräte    sportsgear    service