

## Journée du sport scolaire 19 septembre 2012

## Semaine du jeune citoyen sportif 17 au 21 septembre 2012



## Objectifs :

- Amener les jeux d'antan en jeux de cours, avec l'idée de les pérenniser sur l'année.
- Créer une **coopération** entre des « grands » qui accompagneraient les plus jeunes, mettre en place des habitudes de **partage et d'accompagnement** pour toute l'année, pour toute la vie.
- Lancer la **dynamique associative USEP** dans l'école.
  - Présenter ou représenter les « **Passeports du Jeune Citoyen Sportif** » en les complétant avec cette première rencontre et le rôle des Jeunes Officiels USEP.
  - **Elire** les représentants élèves au Conseil Administration de l'Association USEP de l'école
  - Discuter des **projets** à venir dans le cadre de l'association (rencontres, kermesses, sorties, voyages....)
- **Produire** un document (articles, photos, ressentis des participants, dessins...) à destination de l'USEP67 pour établir un **recueil des activités** de la semaine.

## Organisation :

Le lundi et le mardi les CM testent les jeux. Soit pendant la récréation ou dans les créneaux d'EPS.

Le jeudi et/ou le vendredi(en fonction de la taille des écoles) un temps est banalisé pour faire vivre les jeux, les grands accueillent les petits. On peut imaginer que des cycles 3 se rendent en maternelle pour encadrer les jeux.

La cour est organisée avec des espaces (marelles, élastiques, poursuites, jeux de balles...)

Une feuille de route est prévue pour chaque enfant (exemple en annexe), il faut essayer 3 jeux différents par séquence.

La durée de jeu pour un enfant est de 10' pour un atelier. 4 jeux maximum par séquence découverte.

## Jeux (fiches en Annexes) :

- Jeux d'élastique p 4 à 6.
- Marelle p 7.
- Jeux de balle p 8.
- 1,2,3 soleil p 9.
- Cordes à sauter p 10-11.
- Béret p 12.
- Tomate p 13.
- Feuille de route p 14.



## Pour les grands « organisateurs »

### Douaniers / contrebandiers.

But du jeu : Les contrebandiers transportent un trésor (les coupelles, anneaux, foulards...) d'un espace à l'autre sans se faire toucher par les douaniers. S'ils sont touchés, les contrebandiers doivent repartir de leur camp. Gagnent les douaniers qui ont laissé passer le moins d'objets.

Matériel : coupelles, foulards, anneaux, chasubles ...

Organisation : un jeu de dossards par équipe, espace de la cour, changement de rôle, égalité numérique dans les équipes équilibrées.

Durée : 3-5' par manche

### Sitographie :

Retrouver le fichier USEP « Jeux d'antan, Jeux d'enfants »

[http://www.usep42.fr/IMG/pdf/MEP\\_FICHES.pdf](http://www.usep42.fr/IMG/pdf/MEP_FICHES.pdf)

Projet québécois de recueil de jeux de cour de récréation, 344 jeux à votre disposition :

<http://www.cslaval.qc.ca/prof-inet/anim/rec-jeux/recherche.asp#liste>

Autre présentation du projet québécois.

<http://ecole.florian.chez-alice.fr/jeux/Cour/sommaire.htm>

### Contact et pour envoyer vos productions.

**Comité départemental USEP  
15 rue de l'Industrie-BP70437  
67412 ILLKIRCH CEDEX  
Tél : 03.90.40.63.80  
Fax : 03.88.67.09.84  
contact@usep67.org**

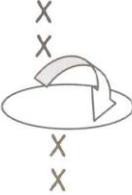
**[www.usep67.org](http://www.usep67.org)**

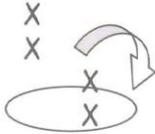
# Jeux avec élastiques 1

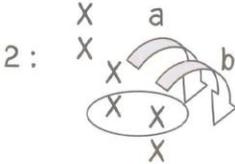
## « Je me mesure au temps et à l'espace »

Codage :

-  Élastique
-  Pieds sur ou à côté de l'élastique
-  Pieds sous l'élastique
-  Élastique en croix
-  Glissade
-  Saut appel 2 pieds

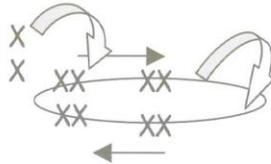
0 : 

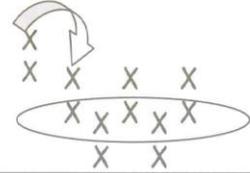
1 : 

2 : 

3 : 

- a 1X dessus, 1X dessous
- b 2 fois dessous
- c 1 fois dessus 1 fois dessous

4 : 

5 : 

Alterner une fois d'un côté, une fois de l'autre

6,7,8,9,10 : Les enfants choisissent une figure qu'ils répètent autant de fois que le numéro.

### Remarques :

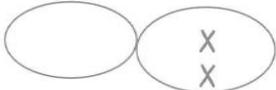
Hauteur de l'élastique : chevilles, genoux, cuisses, sous fesses, taille,...

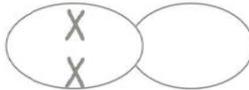
Les enfants peuvent se donner plusieurs chances s'ils échouent (ex: pour les chaussures avec languette, les bas de pantalon, ... cela ne compte pas si l'élastique les touche !).

## JEU 2 : LE PAPILLON

Le mot "papillon" rythme l'ouverture et la fermeture de l'élastique, le mot est dit sur un rythme assez lent sur la première syllabe et plus rapide sur les deux dernières.

Position de départ Position d'arrivée





Saut appel deux pieds, on change de cercle

**Déroulement :** L'enfant qui est dans l'élastique saute indéfiniment jusqu'à ce qu'il échoue.

## Jeux avec élastiques 2

### « Je me mesure au temps et à l'espace »

#### Position de départ :

Deux joueurs, debout, face à face tiennent l'élastique au niveau de leurs chevilles. Ils écartent les pieds d'environ 20 cm et reculent jusqu'à ce que l'élastique soit bien tendu.

Le troisième joueur se place face à l'élastique et exécute différents sauts.

#### Étape 0

Sauter pieds joints par-dessus l'élastique sans le toucher et retomber pieds joints de l'autre côté. Si le joueur réussit, il continue et s'il perd, il laisse sa place au deuxième joueur qu'il remplace pour tenir l'élastique.

#### Étape 1

Le sauteur place ses pieds joints sous un brin de l'élastique et saute de l'autre côté en emportant le premier brin. Il perd s'il lâche le premier brin ou s'il emporte ou écrase le second. Arrivé de l'autre côté, il doit sauter une fois pour libérer l'élastique.

#### Étape 2

Le sauteur se place de profil par rapport à l'élastique. Il effectue un premier saut pour avoir un pied entre les deux fils et un pied à l'extérieur. Il effectue un deuxième saut pour placer le pied qui était entre les deux fils à l'extérieur et l'autre pied à l'intérieur. Il sort comme il le veut.

#### Étape 3

Le sauteur se place face à l'élastique. Il saute pour placer un pied sur chaque brin de l'élastique. Il effectue un premier saut pour échanger la position de ses pieds sur les brins. Il effectue un autre saut pour retrouver la position précédente de ses pieds sur les brins. Il sort comme il le veut.

#### Étape 4

Face à l'élastique, le sauteur écrase le premier brin à pieds joints puis le deuxième. Il revient sur le premier puis repart sur le deuxième.

### Étape 5

Face à l'élastique, le sauteur avance pour placer le premier brin par-dessus ses pieds. Il saute pieds joints par-dessus l'autre brin de l'élastique. À ce moment du jeu, les deux brins sont croisés. Le sauteur se replace parallèlement au jeu. Sans décroiser l'élastique, il soulève ses pieds pour écraser les deux brins. Il saute, l'élastique retrouve sa position initiale et le joueur doit retomber un pied sur chaque brin.

### Étape 6

Il faut refaire l'étape 3 en effectuant 6 sauts au lieu de 3.

### Étape 7

Il faut reprendre l'étape 5 et au lieu de sauter sur les deux fils à la fin, le sauteur doit retrouver sa position du début de l'étape (il franchit les brins et se retrouve de l'autre côté).

### Étape 8

Il faut refaire deux fois l'étape 4 sans abandonner l'élastique.

### Étape 9

Le sauteur se place face à l'élastique. Il écrase le premier brin avec un pied et passe le deuxième pied sous le même brin. Il saute pour se retrouver dans la même position sur le deuxième brin. Il faut faire cela neuf fois.

### Étape 10

C'est la même chose que les étapes 5 ou 7 sauf qu'il faut terminer en sautant entre les deux fils. Quand le sauteur retrouve sa place dans le jeu, il reprend à l'étape qu'il n'avait pas réussie

## La marelle

### Nombre de joueurs :

5 à 6 enfants maximum par marelle

### But :

aller de la terre au ciel, sans palet pour les cycle 1, avec palet pour les cycle 2.

### Consignes :

Cycle 1 : sauts à pieds joints « je vais au 1 et je reviens... »  
« ..., je vais au 2 et je reviens, etc »

Cycles 2 et 3 : Saut sur 1 pied lorsqu'il n'y a qu'une case, sur 2 pieds lorsqu'il y a des cases voisines. Les enfants effectuent un aller retour.

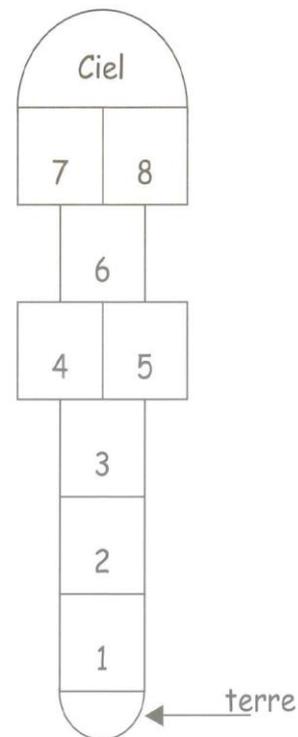
### JEU AVEC PALET :

Le palet est lancé à la main dans la case à atteindre  
Le palet est poussé au pied

### Critères de réussite :

Le joueur ne doit toucher aucun trait, le palet non plus ;  
si c'est le cas, il reprend, à son tour, à l'endroit de l'arrêt.  
Arrivé au ciel, il peut poser les 2 pieds avant d'engager le retour.

Le gagnant est celui qui a accompli tout le parcours avant les autres.



### Variantes :

- Sac de graine pour les GS, palet pour les C2 & C3, rien pour les PS & MS.
- Sauter pieds joints, cloche pied (alterné gauche puis droit), idem en arrière, idem les yeux fermés (validation par les pairs après chaque saut, « oui tu es dans la bonne case ! »)

## « J'agis sur moi »

### Jeux de balle

#### Balle au mur

##### Matériel :

- Une balle par personne (balle en mousse pour les cycles 1 & 2, de tennis pour les cycles 3)
- Un mur contre lequel lancer

##### Nombre de joueurs :

- Autant qu'il y a de place sur le mur

##### Déroulement :

- Lancer la balle contre le mur en chantant une comptine

Exemple : « A la balle... Caporal... Au ballon... Napoléon... »

« Mon petit ballon, Toi qui es si mignon, Je t'avais perdu (on lance contre le mur ou rebond au sol), Je t'ai retrouvé, Viens te reposer, Dans mon tablier ( la balle est récupérée dans le bas du tee-shirts) »

- Et en faisant certains gestes....
  1. Des 2 mains
  2. Main droite, main gauche
  3. Sur un pied, sur l'autre
  4. Petite tapette (en frappant des mains à chaque phrase)
  5. Grande tapette (en frappant dans les mains devant soi et derrière à chaque phrase)
  6. Petit rouleau (mouliner devant soi avec les poignets à chaque phrase)
  7. Grand rouleau (dessiner un grand cercle avec ses bras)
  8. Croisés (croiser les mains sur les épaules à chaque phrase)
  9. Sur les hanches (poser les mains sur les hanches à chaque phrase)
  10. Gueule de loup (faire une gueule avec ses mains pour réceptionner)

## « Je me montre et je m'exprime »

### 1, 2, 3...Soleil

#### Organisation

- Un groupe d'enfants placés côte à côte sur une ligne.
- Un meneur de jeu situé 6 à 10 mètres devant et tournant le dos au groupe.

#### But du jeu

- Arriver le premier à toucher le meneur de jeu en ayant respecté la règle du jeu.

#### Déroulement du jeu :

- Lorsque le meneur de jeu, le dos tourné, prononce « 1, 2, 3... » → les enfants avancent
- Lorsqu'il prononce « soleil » → le meneur de jeu se retourne et observe les enfants qui doivent être immobiles

**Tout enfant pris en flagrant délit de mobilité doit repartir de la ligne de départ.**

- Les autres enfants reprennent le jeu à l'endroit où ils se trouvent lorsque le meneur montre à nouveau son dos.

#### Variantes :

- Imposer le type d'arrêt (ex : sur un pied, de dos, les bras en l'air, à genoux,...)
- Imposer un nombre d'appui (ex : 2 pieds/1 main ; 1 pied/2mains ; 1 pied/1main ;...)
- Faire le jeu les yeux fermés (sauf pour le meneur)
- Faire le jeu avec du matériel (vélo, patins, trottinette, échasses, cordes, balle, ...)

## Corde à sauter

### « Je me mesure au temps et à l'espace »

En individuel avec de « petites » cordes, à plusieurs avec une grande corde

Il y a plusieurs manières pour sauter à la corde.

On peut :

- sauter à pieds joints par-dessus la corde qui passe par-dessus tête et par-devant soi.
- sauter en arrière en faisant tourner la corde à l'envers.
- sauter en croisant les pieds.
- sauter en croisant les bras.
- sauter « au galop » en courant et en sautant en même temps.
- Sauter en montant les genoux, talons fesses, faire des figures (groupé, écart, twisté...)
- Faire des parcours (slalom, marelle...) en sautant.
- Faire des défis, des duels (le plus longtemps, le parcours le plus rapide...)

On joue également à la corde à sauter à plusieurs, au moins trois, deux pour faire tourner la corde et une qui saute au milieu. Généralement lorsqu'on joue à plusieurs, on peut chanter des ritournelles comme celle-ci:

Chacun son tour on vient sauter:

*« Bonbons, biscuits, Madame entrez! (le premier de la file « entre » sous la corde pour sauter)*

*Bonbons, biscuits, Madame achetez! (il saute)*

*Bonbons, biscuits, Madame payez! (il saute)*

*Bonbons, biscuits, Madame sortez! (il « ressort »)*

Ou encore celle-ci:

*« Saute, saute, souricette!*

*Saute, saute, souriceau!*

*Oh! Oh! le joli saut.*

*Saute en bas,*

*à petits pas...*

*Saute en haut,*

*toujours plus haut! »*

Pour les plus petits au lieu de faire tourner la corde, on la laisse à terre et on la fait bouger à la manière d'un serpent. Le jeu consiste alors à sauter par-dessus sans la toucher.

## L'horloge

Matériel : corde à danser assez longue.

Nombre de joueurs : illimité

Déroulement :

Une personne saute dans la corde.

Au numéro un, un seul bond comme le numéro deux et trois.

Au numéro quatre, faites quatre bonds avec les mains sur les hanches.

Au numéro cinq, tourner la corde de gauche à droite pour faire le bateau.

Numéro six, sauter comme une grenouille jusqu'à six.

Le numéro sept, tourner la corde dans l'autre sens.

Au numéro huit tourner la corde quatre coup lentement et quatre coups rapidement.

Le numéro neuf, un œil fermé.

Au numéro dix, les deux yeux fermés.

Au numéro onze, faire des sauts de cheval.

Au numéro douze sauter sur un pied.

Fin du jeu : quand les douze numéros sont terminés.

## Corde Coupe jarret

Un joueur se place au milieu d'une ronde.

Il tient la corde par un bout et la fait tourner par terre autour de lui.

Les joueurs doivent sauter pour ne jamais toucher la corde.

Celui qui touche la corde sort du jeu.

Le gagnant est celui qui reste.

Celui qui tient la corde est maître de la vitesse avec laquelle il fait tourner la corde.

## « Je m'oppose collectivement – Jeux d'affrontement »

### Le béret

#### Organisation :

Le jeu du Béret se joue avec un béret (ou un ballon, une balle, un chiffon, foulard...), deux équipes et un arbitre.

Les deux équipes se placent face à face sur deux lignes parallèles distantes, dans un carré plus ou moins grand variable en fonction de l'âge et du nombre de participants. Les joueurs de chaque équipe se donnent un numéro de 1 à x et se mélangent sur leur ligne.

L'arbitre appelle un numéro. Les joueurs annoncés doivent récupérer le béret placé au centre du carré et le ramener derrière leur propre camp sans se faire toucher.

Il y a point quand :

- le porteur du « béret » retourne dans son camp sans être touché ;
- un joueur touche son adversaire porteur du « béret ».

La partie se joue aux points et s'arrête lorsque chaque joueur a été appelé au moins deux fois.

#### Variante :

- appeler plusieurs numéros, seuls les « mêmes numéros » peuvent se toucher (exemple si les n° 2 et 8 sont appelés, un n°2 prend le béret, seul l'autre n°2 peut le toucher)
- appeler plusieurs numéros et tous peuvent toucher
- appeler plusieurs numéros et les joueurs qui ont le béret peuvent se faire des passes
- les joueurs ont tous un ballon et doivent dribbler tout en jouant

## « Je m'oppose collectivement – Jeux d'affrontement »

### La tomate

#### Matériel :

- un ballon léger (plastique ou mousse), un terrain non macadamisé (blessure aux mains)

#### Dispositif de départ :

- tous les participants se mettent en cercle, jambes écartées, de façon à ce que les pieds de chacun touchent les pieds du voisin.

#### But du jeu :

- il s'agit d'empêcher le ballon de passer entre ses jambes. En gardant les mains jointes, il faut le frapper pour qu'il passe entre les jambes d'un autre joueur.

#### Règles du jeu :

- si le ballon passe entre les jambes d'un joueur pour la :
  - première fois → obligation de jouer avec une seule main.
  - Deuxième fois → obligation de se retourner et jouer dos au cercle.
  - Troisième fois → obligation de jouer de dos ET à une main.
  - Quatrième fois → le joueur est éliminé et sort du cercle qui se resserre.

## Feuille de route.

<b>Feuille de route de :</b> _____		<b>classe :</b> _____		
Les jeux		J'ai joué <i>( coche )</i>	J'ai organisé <i>( coche )</i>	Mon ressenti (dessine ou écris une phrase) 
Les jeux d'élastique				
La marelle				
Les jeux de balle				
1, 2, 3 soleil !				
Cordes à sauter				
Le béret				
La Tomate				
Douanier-Contrebandier				

<b>Feuille de route de :</b> _____		<b>classe :</b> _____		
Les jeux		J'ai joué <i>( coche )</i>	J'ai organisé <i>( coche )</i>	Mon ressenti (dessine ou écris une phrase) 
Les jeux d'élastique				
La marelle				
Les jeux de balle				
1, 2, 3 soleil !				
Cordes à sauter				
Le béret				
La Tomate				
Douanier-Contrebandier				