

La forêt

Nature :

Jeu d'approche, de déplacement. Rôles déterminés.

Verbes d'action :

S'équilibrer-Contrôler ses déplacements-
Approcher-Se tenir à distance

Durée :

1 minute.

Situation de départ :

La moitié des joueurs représente des éléments de la forêt (rochers, arbres, buissons...). Les autres sont des promeneurs et doivent éviter de toucher les éléments de la forêt et les autres promeneurs. Si un promeneur touche quelque chose, il devient un élément de la forêt.

But :

Eviter de toucher les éléments sur l'espace de jeu pendant tout le temps du jeu.

Critères de réussite :

Parvenir à rester un promeneur tout le temps du jeu.

Variables :

Mode de déplacement. Montrer certains passages obligés (ponts...)

Faire une trace sur le ballon

Nature :

Jeu d'approche. Rôles déterminés.

Verbes d'action :

Agir vite-Utiliser son corps pour protéger le ballon-Approcher-Se tenir à distance

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Les joueurs sont de chaque côté de l'espace de jeu. Un joueur tient un ballon, l'autre tient une craie.

But :

Parvenir à marquer le ballon d'une trace de craie.

Critères de réussite :

Le joueur qui fait une trace sur le ballon a gagné.

Variables :

Le mode de déplacement (à 4 pattes).

La puce

Nature :

Jeu d'approche. Rôles déterminés.

Verbes d'action :

Feinter-Bloquer-Approcher-Se tenir à distance

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Les puces ont un foulard accroché à leur pantalon. Un dompteur de puce essaye des les immobiliser. Tous les joueurs sont debout dans l'espace de jeu.

But :

Décrocher le plus possible de foulards. Lorsqu'une puce n'a plus de foulard, elle est immobilisée.

Critères de réussite :

Le nombre de foulards récupérés par le dompteur. Les puces non immobilisées à la fin du temps de jeu.

Variables :

Augmenter le nombre de dompteurs.

Le combat de coqs

Nature :

Approche du contact. Rôles non déterminés.

Verbes d'action :

Déséquilibrer-Contrôler-Approcher-Se tenir
à distance

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Les joueurs sont accroupis, face à face, bras tendus devant eux, paumes ouvertes.

But :

Déséquilibrer son adversaire en prenant appui sur ses paumes de mains.

Critères de réussite :

Le joueur qui fait tomber son adversaire ou l'oblige à poser une main ou un genou au sol, sans tomber lui-même, a gagné.

Variables :

Autoriser les poussées avec l'épaule.

Les pinces à linge

Nature :

Approche du contact et rapidité.

Verbes d'action :

Aller au devant de-Réagir
rapidement-Utiliser les positions de son
corps pour se protéger

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Chacun des participants a 4 pinces à linge
positionnées sur ses habits. Tous les 2 se
trouvent de part et d'autre de l'espace de
jeu.

But :

Retirer le plus possible de pinces à linge à
l'adversaire et protéger au mieux les
siennes.

Critères de réussite :

Dès qu'un des joueurs n'a plus de pinces à
linge.

Variables :

Un seul joueur est muni de pinces à linge.
Les positions où sont accrochées les pinces à
linge (haut du corps, jambes, bras...).

Le piège

Nature :

Approche du contact

Verbes d'action :

Rechercher des appuis efficaces-Réagir au déséquilibre-Déséquilibrer

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Les deux adversaires sont situés de chaque côté d'un cerceau (représentant le piège), ils ne se tiennent pas.

But :

Chacun doit parvenir à mettre un membre de l'autre dans le piège.

Critères de réussite :

Dès qu'un pied ou une main se trouve à l'intérieur du cerceau

Variables :

Mode de déplacement : à 4 pattes-à genoux...

Les diabolins

Nature :

Jeu à distance / Rôles indéterminés

Verbes d'action :

Toucher-Esquiver-Attaquer-S'engager sans se découvrir

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Les joueurs sont debout face à face.
Chacun a un foulard dans le dos, passé dans la ceinture.

But :

Prendre le foulard de son adversaire

Critères de réussite :

A gagné celui qui parvient à récupérer le foulard de son adversaire sans avoir perdu le sien.

Il y a match nul en cas de saisie simultanée.

Variables :

Le jeu s'arrête dès qu'un joueur a perdu son foulard.

Le jeu va au terme des 30s. même si un joueur a perdu son foulard.

Les ours dans la tanière

Nature :

Vers le contact / Rôles déterminés

Verbes d'action :

Attaquer-Pousser-Tirer-Se défendre-Résister

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Un groupe d'ours profondément endormis au centre du tapis (environ 6)

Un groupe désigné pour les sortir de leur tanière (le même nombre)

But :

L'attaquant doit faire sortir les ours de la tanière sans lui-même sortir de l'espace de jeu.

Le défenseur doit rester dans sa tanière.

Critères de réussite :

L'attaquant a gagné lorsqu'il est parvenu à sortir de l'espace de jeu, le corps de l'adversaire .

Le défenseur est resté sur l'espace de jeu pendant les 30s.

Variables :

Autoriser les saisies

Surface de combat réduite

Les moules accrochées aux rochers

Nature :

Jeu de contact / Rôles déterminés

Verbes d'action :

Etablir des saisies très solides au corps à corps

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Par groupes de 4 : un rocher (à 4 pattes)-
une moule (accrochée solidement au rocher)-
deux pêcheurs

But :

Décrocher la moule du rocher

Rester accrochée à son rocher

Critères de réussite :

Dès que le but est atteint

Variables :

Alterner les rôles

Les Tortues et leur oeuf

Nature :

Jeu de contact / Rôles déterminés

Verbes d'action :

Saisir-Protéger-Déséquilibrer-Rechercher
des appuis sûrs

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

La tortue tient un œuf contre son ventre.
Elle est à 4 pattes.

Le chasseur choisit sa position de départ à
proximité de la tortue (debout ou à 4
pattes).

But :

Le chasseur doit parvenir à prendre l'œuf
de la tortue. A elle de l'en empêcher.

Critères de réussite :

Lorsque la tortue ne tient plus son œuf ou
lorsqu'elle le tient encore à l'issue des 30s.

Variables :

Déséquilibre du nombre d'adversaires (2
chasseurs-1 tortue)

La crêpe

Nature :

Jeu de corps à corps / Rôles déterminés

Verbes d'action :

Saisir-Se dégager-Déséquilibrer-Contrôler

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

La crêpe est couchée sur le dos au centre du tapis

Son adversaire est à genoux, à côté d'elle, et la maintient au sol mains posées sur son corps.

But :

La crêpe doit se retourner et se mettre à plat ventre. Son adversaire doit l'en empêcher.

Critères de réussite :

La crêpe a gagné dès que son ventre est au contact du tapis.

Variables :

Augmenter les temps de contrôle au sol

Au départ, la crêpe est à plat ventre.

Les fourmis

Nature :

Jeu de corps à corps / Rôles déterminés

Verbes d'action :

Saisir-Immobiliser-Eviter-Se dégager

Durée :

30 secondes

Situation de départ :

Un groupe de fourmis à 4 pattes sur le tapis

Un groupe désigné pour les arrêter (autant que de fourmis)

But :

Immobiliser toutes les fourmis en les fixant au sol

Critères de réussite :

Fourmis immobilisées ou encore libres

Variables :

Se mettre à plusieurs si nécessaire pour fixer les fourmis