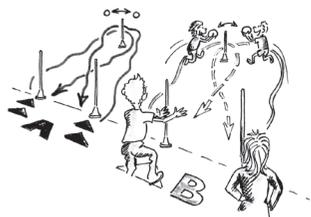


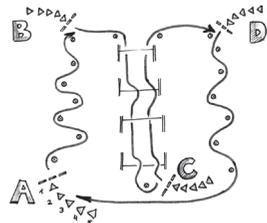
Je veux atteindre mes objectifs!



Relais de balle croisée

Comment? Former deux (max. quatre) équipes qui se mettent chacune en deux colonnes pour faire une course de relais. Un piquet est placé devant chaque colonne. Au signal de départ, les joueurs en tête de colonne s'élancent en même temps, chacun avec un ballon, pour rejoindre un piquet situé à une distance d'environ 15 m. Un coureur contourne le piquet par la gauche, l'autre par la droite. Au moment de se croiser, ils échangent leurs ballons. Ensuite, ils retournent en courant jusqu'au point de départ et remettent les ballons aux deux coureurs suivants. Les ballons doivent chaque fois être guidés autour des piquets. L'équipe gagnante est la première dont tous les joueurs sont intervenus au moins deux fois.

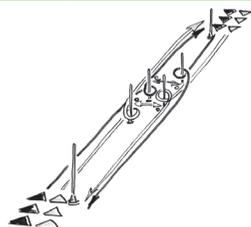
Matériel: 3 piquets et 2 ballons (les plus gros possibles) par équipe.



Parcours en zigzag

Comment? Un parcours sans fin est divisé en quatre tronçons (voir schéma). Quatre équipes de taille égale sont constituées. Un numéro (de 1 à 5) est attribué à chaque membre de l'équipe. Toutes les équipes prennent le départ en même temps et chacune occupe une place de départ différente. L'équipe gagnante est celle qui arrive en premier à son point de départ après avoir effectué cinq tours. Les directives sont les suivantes: 1^{er} tour: toute l'équipe; 2^e tour: les joueurs 1, 3, 5; 3^e tour: les joueurs 2, 3, 4; 4^e tour: les joueurs 1, 2, 5; 5^e tour: toute l'équipe. Avant le départ, les équipes ont deux minutes pour s'organiser.

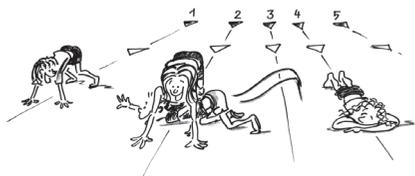
Matériel: 20 cônes de marquage (ou matériel similaire), 8 piquets, 4 rubans élastiques (obstacles par-dessus lesquels il faut sauter ou en dessous desquels il faut ramper).



Tohu-bohu

Comment? Le «tohu-bohu» est une estafette-navette. Former deux équipes de six à dix coureurs chacune. Deux coureurs par équipe prennent chaque fois le départ en même temps de chaque côté. Ils contournent toujours les piquets dans le sens des aiguilles d'une montre. Tous les coureurs ne doivent tourner autour que d'un seul piquet et se passer un objet qu'ils ont emporté (balle, bâton, couverture, etc.) à un moment donné du parcours. Il faut veiller à ce que les couples de coureurs d'une équipe prennent toujours le départ en même temps (pour qu'ils puissent se passer l'objet). L'équipe gagnante est la première dont tous les couples de coureurs sont revenus au point de départ initial.

Matériel: 6 piquets (évt. des cônes de marquage) par équipe, 4 balles de tennis (ou matériel similaire).



Ramper

Comment? Former des équipes de quatre joueurs au minimum qui se placent en rang. Les joueurs sont numérotés. Tous les joueurs de l'une des équipes se couchent sur le ventre le long d'une ligne, à une distance de 5 m les uns des autres. Au signal de départ (par ex. «3»), le joueur qui porte le numéro correspondant (le 3 dans le cas présent) fait un sprint pour rejoindre le joueur suivant (n°2), qui s'est entre-temps mis à quatre pattes. Il rampe en dessous de celui-ci, fait un sprint jusqu'au joueur suivant, rampe à nouveau en dessous de celui-ci et ce jusqu'à ce qu'il revienne à sa place initiale. Quand le n°1 est passé, il court rejoindre le joueur situé au bout de la chaîne et passe sous celui-ci. Les équipes obtiennent des points en fonction de leur ordre d'arrivée. Quelle équipe totalise le moins de points en dix manches?

Saut à la corde

Comment? Deux personnes de confiance font balancer une longue corde. Deux groupes s'affrontent en effectuant un saut à la corde groupé. Les premiers exercices sont imposés:

1^{er} exercice: cinq membres de chaque équipe entament l'un après l'autre le saut à la corde et se retirent l'un après l'autre après cinq sauts en commun.

2^e exercice: trois membres doivent entamer l'un après l'autre le saut à la corde et, après avoir effectué trois sauts ensemble, font une rotation de 180°, refont trois sauts communs, se retournent à nouveau et se retirent finalement l'un après l'autre. Les deux équipes forment elles-mêmes les exercices suivants. La première montre l'exercice, la deuxième l'imité. Si cette dernière n'y parvient pas, la première gagne un point. Et si la première ne parvient pas à effectuer son propre exercice, la deuxième gagne alors le point. Avant la présentation d'un nouvel exercice, l'équipe dispose d'une minute pour s'organiser. Qui a le plus de points après six exercices?

Matériel: 6 cordes à sauter attachées les unes aux autres ou une longue corde de 10 à 12 m.

Course en V

Comment? Un parcours de slalom (sur env. 30 m) est aménagé de façon à ce que la distance entre les piquets de slalom (8 à 12 m) diminue progressivement plus on se rapproche de la fin, formant ainsi un V. Former deux équipes subdivisées en groupe de deux. Au signal, le premier groupe de l'une des équipes prend le départ. Lorsqu'il atteint l'arrivée, le deuxième groupe peut démarrer, etc. Ensuite, c'est au tour de l'équipe adverse d'entamer le slalom. Quelle équipe accomplit le slalom le plus rapidement? (Avec de petites équipes, le parcours doit être effectué deux à trois fois).

Matériel: 8 à 12 piquets ou cônes de marquage.

Volleyball – Relais de balle croisée

Comment? Former deux à quatre équipes qui se placent dans une colonne de deux pour une course de relais. Un piquet est placé devant chaque colonne. Au signal de départ, les joueurs positionnés en tête de chaque colonne s'élancent en même temps, chacun avec un ballon de volley, pour rejoindre un piquet situé à une distance d'environ 15 m. Un coureur contourne le piquet par la gauche, l'autre par la droite. Au moment de se croiser, ils échangent leurs ballons en effectuant une passe de volley. Ils retournent ensuite au point de départ en courant et remettent les ballons, avec une passe, aux deux coureurs suivants. Les ballons doivent à chaque fois être guidés autour des piquets. L'équipe gagnante est la première dont tous les joueurs sont intervenus au moins deux fois.

Matériel: 3 piquets et 2 ballons de volley par équipe.

Réflexion

► Réunir tout le groupe, échanger les expériences. Désigner éventuellement le vainqueur.

Questions

- Qu'est-ce qui importait dans ce jeu?
- Comment l'équipe s'est-elle organisée? Qui a assumé la responsabilité?
- Tous les joueurs se sont-ils conformés aux directives de l'équipe?
- Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

- Il faut des leaders qui assument la responsabilité, qui motivent et organisent l'équipe.
- Chaque membre de l'équipe apporte une contribution importante pour atteindre l'objectif.
- L'équipe qui s'organise le mieux est avantagée par rapport aux autres.
- Une organisation claire et une tactique sont nécessaires pour atteindre des objectifs sportifs.