

Je réussis sans dopage!



Jeu du cercle dopé

Comment? Tous les joueurs forment un cercle (distance entre chaque joueur d'env. 3 m). Un piquet est placé devant tous les joueurs, à l'exception de l'un d'entre eux. Pendant que le meneur du jeu fait rebondir un ballon en rythme, les joueurs se déplacent autour du cercle. Dès que le meneur du jeu arrête, les joueurs doivent chacun toucher l'un des piquets. L'un d'entre eux va arriver trop tard et n'aura pas de «trophée». Il doit alors prendre un ballon et le faire rebondir au même rythme que le meneur du jeu. Un autre piquet est enlevé et le jeu recommence, etc. Qui va remporter la partie?

Remarque: le meneur du jeu fait en sorte qu'un joueur gagne avec certitude en dirigeant le jeu à sa guise. Sans le savoir, ce joueur est «dopé».

Matériel: 1 piquet (ou matériel similaire) par joueur (moins 1), 1 ballon.

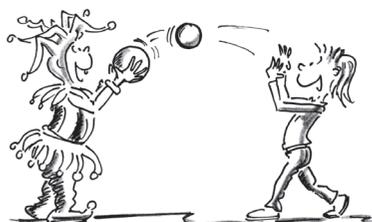


Course de relais en short dopée

Comment? Deux à trois équipes se préparent à faire une course de relais sur une distance de 20 m. A la place du bâton, le coureur se voit remettre une casquette et un short qu'il doit enfiler avant d'entamer la course. Le premier coureur doit d'emblée le faire après le coup de sifflet de départ. L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs se retrouvent à leur place de départ en premier.

Remarque: l'équipe «dopée» reçoit sans le savoir des shorts plus grands que les autres, de sorte qu'il est plus facile pour ses coureurs de se préparer au départ.

Matériel: 1 short (dont un plus grand que les autres) et 1 casquette par équipe.



Double passe

Comment? Chaque équipe (six à dix joueurs) dispose de trois joueurs joker, qui possèdent leur propre balle. Une équipe tente de faire le plus de passes possibles avec la balle. Si elle réussit à faire dix passes sans que la balle touche le sol, elle remporte un point. Les joueurs ne peuvent pas faire plus de trois pas avec le ballon et ne peuvent pas le garder plus de trois secondes en main. A partir de cinq passes, une équipe peut passer la balle à un joker. Si celui-ci parvient à renvoyer la balle en la faisant rebondir sur sa propre balle, l'équipe remporte un point supplémentaire.

Si l'équipe adverse intercepte la balle, elle peut à son tour essayer de récolter des points. Quelle équipe totalise en premier 10 points?

Remarque: lors de la constitution des équipes, veiller à ce que l'une d'entre elle soit composée des huit à dix joueurs les plus grands. Cette équipe va gagner.

Matériel: 3 balles (si disponibles balles molles ou ballons de volley).

X-Large

Comment? Les joueurs des quatre équipes se placent en file indienne. Le premier joueur de la file tient un ballon. Les quatre files indiennes sont placées de sorte à ce que vu d'en haut elles forment un X. Au signal de départ, le premier joueur s'en va avec le ballon, court autour du piquet placé derrière l'équipe, revient vers l'équipe, se place à la fin de la file et passe le ballon au-dessus de la tête de l'avant-dernier joueur, qui le passe à son tour au joueur devant lui, etc., jusqu'à ce que le ballon arrive au niveau du premier de la file. Celui-ci prend alors à son tour le départ. L'équipe gagnante est celle dont le ballon se retrouve en premier à nouveau dans les mains du premier joueur.

Remarque: le piquet est intentionnellement placé plus près de l'une des équipes.

Matériel: 1 ballon et 1 piquet par équipe.

Balle brûlée

Comment? Un grand terrain de jeu (env. 40 x 20 m) est aménagé. A l'intérieur de ce terrain se trouve un terrain de jeu plus petit (env. 30 x 10 m). Deux équipes de six à quinze joueurs sont formées et jouent à une variante de balle brûlée: les coureurs de l'équipe A courent autour du grand terrain de jeu et obtiennent un point pour chaque tour. Les chasseurs de l'équipe B se répartissent dans l'espace situé entre le petit et le grand terrain de jeu. Lorsqu'un joueur de l'équipe A (coureurs) lance la balle, celle-ci doit toucher le sol du petit terrain (sinon le lancer n'est pas valable et doit être recommencé). Un chasseur de l'équipe B doit ensuite tenter d'intercepter le ballon (pour ce faire, il peut pénétrer sur le petit terrain après le lancer et le passer à un coéquipier situé en dehors de ce terrain. Si trois joueurs ont réussi à se passer la balle, elle est «brûlée». Entre-temps, le lanceur de l'équipe A doit essayer de courir le plus loin possible. Quelle équipe effectue le plus de tours en quatre minutes?

Remarque: l'équipe A reçoit un ballon le plus gros possible. Au moment du changement de rôles, l'équipe B peut utiliser une balle de tennis.

Matériel: 1 balle de tennis, 1 gros ballon, de nombreux marqueurs.

Bande dopée

Comment? Un piquet par équipe est placé près du centre du terrain. Deux autres piquets sont placés tous les 7 m en direction du coin du terrain. Des équipes de cinq joueurs sont formées. Dans chaque équipe, un joueur se place près du piquet extérieur, deux d'entre eux se mettent à côté du piquet du milieu et deux autres près du piquet au centre du terrain de jeu (départ). Au coup de sifflet, le joueur au centre du terrain amène un ballon au joueur intermédiaire, lequel doit à son tour l'apporter au joueur placé à l'extérieur. Puis, la même opération en sens inverse: depuis l'extérieur, la balle est ramenée au deuxième joueur intermédiaire, puis par celui-ci au point de départ, etc.

L'objectif est que le ballon fasse un maximum de tours. Chaque équipe compte elle-même le nombre de tours effectués. Un signal est donné toutes les 10 à 15 secondes, à la suite duquel le ballon est directement posé sur le sol. Toute l'équipe court alors en direction du piquet extérieur, le contourne et poursuit le jeu (c'est-à-dire que tous les joueurs retournent au poste occupé avant le signal).

Le meneur du jeu «dope» ensuite le jeu en sifflant uniquement quand le ballon de l'équipe «dopée» se trouve au niveau du piquet extérieur, de façon à ce qu'il puisse être tout de suite emporté après le tour du piquet.

Matériel: 3 piquets par équipe (évt. cônes de marquage), 1 ballon.

Réflexion

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

Questions

- L'équipe «dopée» a-t-elle gagné?
- L'équipe «dopée» peut-elle se réjouir de la victoire?
- Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

- Une comparaison objective des capacités n'est possible que lorsque tous les concurrents bénéficient des mêmes conditions.
- On ne peut pas se réjouir d'une victoire obtenue de manière illégitime.
- Le recours à des moyens interdits pour être avantagé constitue une trahison envers les autres concurrents.