

01 | 2015

Jouer

Thème du mois – Sommaire

Apprendre à jouer (perspective de l'enfant)	2
Apprendre à jouer (perspective du moniteur)	3
Entraînements	
• Sports de neige	4
• Natation	8
• Lutter	10
• Tennis	13
• Unihockey	15
• Handball	18
• Football	21
Indications	25

Catégories

- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Les enfants veulent jouer et ont le droit de jouer. Leur plaisir passe par des jeux adaptés. Ce thème du mois présente un entraînement possible pour sept sports s'appuyant sur ces constats et permettant toutes sortes d'expériences gratifiantes, seuls ou en groupe!

Les enfants utilisent ce qu'ils voient et entendent, ce qu'ils touchent et tiennent dans leurs mains et ce qu'ils ressentent et comprennent dans leurs jeux. Les expériences qu'ils accumulent ainsi – s'amuser, bouger, faire partie d'un groupe, engranger des succès – leur ouvrent des possibilités pour découvrir le monde qui les entoure. Pour les enfants, le jeu est une façon d'appréhender la vie.

«Jouer», une brochure J+S

Le jeu occupe une place tellement importante pour les enfants dans les leçons et les entraînements que Jeunesse+Sport a décidé de lui consacrer une brochure spécifique (voir «[Indications](#)», p. 25). Destinée aux moniteurs et aux experts J+S Sport des enfants, elle vise à donner aux jeunes participants une formation de base aussi complète que possible en leur permettant des expériences motrices variées et en élargissant le répertoire gestuel dont ils disposent. Les 17 catégories proposées comportent toutes plusieurs jeux assortis de multiples variantes.

Un jeu, différents sports

Autre atout de cette brochure, un grand nombre des jeux peuvent être réalisés en association avec un sport. Une dizaine d'expertes et experts J+S ont fait la démonstration dans ce thème du mois. Ils ont composé sept entraînements possibles (voir «Sommaire» ci-contre) en modifiant si besoin est les contenus aux spécificités de leur sport. Il va également sans dire que ces jeux et leurs conditions cadres (règles, matériel, etc.) peuvent à nouveau être adaptées à l'âge et aux besoins de vos enfants. Dans cette optique, la plateforme www.mobilesport.ch propose un large éventail d'autres jeux et leçons.

Des jeux pour tous

Ce qui importe, c'est que tous les enfants participent! Grâce aux conseils et aux astuces qui figurent dans ce thème du mois (voir chapitres «[Apprendre à jouer](#)», p. 2-3) et dans la brochure «Jouer», ils devraient tous avoir du plaisir à jouer et à découvrir un ou plusieurs nouveaux sports.

Apprendre à jouer (perspective de l'enfant)

Cette partie aborde le jeu dans la perspective de l'enfant. Elle s'articule autour de deux messages clés: les enfants veulent jouer et le jeu répond à un besoin chez eux.

Les enfants veulent jouer

Le jeu est la principale activité des enfants; il leur permet d'explorer leur univers tant intérieur qu'extérieur. Les enfants manifestent très tôt une grande curiosité. Ils s'intéressent à tout ce qui bouge, qu'ils peuvent attraper, qui fait du bruit, a une odeur ou une saveur. Selon des estimations, les enfants passent environ 15 000 heures à jouer jusqu'à l'âge de six ans, soit huit heures par jour en moyenne. Constituant un défi, entretenant le suspense ou procurant du plaisir, il est considéré par celui qui le pratique comme une activité «différente» de la vie «normale». Le jeu est une activité à laquelle on s'adonne pour s'amuser, pour se détendre ou pour le plaisir même de jouer. Il suscite souvent toute une palette d'émotions. Lorsque celles-ci sont positives, comme l'intérêt et le plaisir, elles incitent les enfants à jouer de plus belle.

Le jeu répond à un besoin chez l'enfant

L'être humain aspire à vivre des émotions positives et cherche à éviter les sentiments négatifs, comme la honte – une tendance que reflètent les trois besoins psychologiques fondamentaux décrits ci-après. Ces besoins doivent être satisfaits pour que les enfants – les adultes aussi, d'ailleurs – soient motivés.

Besoin d'autonomie

En jouant, les enfants découvrent leurs caractéristiques personnelles et développent leur personnalité à travers les expériences réalisées. Ils aiment agir de façon autonome et veulent décider eux-mêmes dans la mesure de leurs possibilités. Le jeu constitue ainsi un champ d'apprentissage idéal pour l'autonomie des enfants.

Besoin d'appartenance sociale

Les enfants ont besoin d'autres enfants pour faire l'expérience de la communauté. Le fait d'être intégré dans un groupe et de jouer ensemble leur donne le sentiment d'être acceptés et de pouvoir partager ce qu'ils vivent. Il est important que le moniteur tienne compte de ce besoin dans les leçons et les entraînements, en particulier dans le jeu: tous les enfants doivent pouvoir participer. Un climat d'apprentissage positif est essentiel pour que les enfants se sentent intégrés et en confiance. Les enfants veulent être appréciés, respectés et acceptés par leurs camarades et par le moniteur.

Besoin de compétence

L'individu a besoin de sentir qu'il dispose des compétences nécessaires. Le fait de savoir qu'ils sont capables de faire quelque chose est motivant. En jouant, les enfants apprivoisent leur environnement. Ils veulent découvrir et comprendre le monde qui les entoure et se familiariser avec des choses qu'ils ne connaissent pas. Comme le dit Armin Krenz, l'inconnu appelle la connaissance, la nouveauté invite à la découverte personnelle et l'aventure est là pour qu'on goûte à ses attraits. Ces découvertes constituent la base de l'acquisition d'habiletés et de compétences.

Les enfants apprennent en jouant

Apprendre, c'est faire par soi-même. Lorsque les enfants ont suffisamment de temps à disposition et bénéficient de conditions optimales, ils sont motivés à jouer et apprennent sans s'en rendre compte (de façon implicite), incidemment, en quelque sorte, car chez l'enfant, le jeu et l'apprentissage sont indissociablement liés (Krenz, 2001). En jouant, les enfants font des expériences intenses qui déclenchent des émotions et captent leur attention. Ils sont ainsi capables de se concentrer plus longtemps et plus facilement sans devoir fournir un effort conscient.

Source: Krenz, A. (2001). [Kinder spielen sich ins Leben – Der Zusammenhang von Spiel- und Schulfähigkeit.](#)

Apprendre à jouer (perspective du moniteur)

Cette partie considère le jeu sous l'angle du moniteur, à qui elle donne toute une palette d'informations de base, ainsi que des conseils pratiques pour lui faciliter la tâche lors des leçons et entraînements.

Adapter les jeux aux enfants

Les enfants ont spontanément envie de jouer. Le moniteur doit toutefois savoir comment leur apprendre à le faire pour qu'ils puissent réaliser les expériences visées: s'amuser, bouger, faire partie d'un groupe et engranger des succès.

Inclure tous les enfants

- Former de petites équipes – adapter la taille des terrains.
- Continuer à jouer au lieu d'être éliminé.
- Proscrire le banc des remplaçants – éviter les temps d'attente.

Adapter l'enseignement aux enfants

- Communiquer aux enfants le plaisir de jouer.
- Leur laisser du temps et de la place pour qu'ils puissent découvrir et expérimenter eux-mêmes.
- Les enfants ne sont pas des adultes miniatures: choisir des jeux adaptés à leur niveau de développement.

Utiliser du matériel adéquat

- Utiliser des balles et des ballons plus petits/plus grands, plus mous, plus lents.
- Choisir des raquettes et des cannes plus petites/plus courtes, plus légères.
- Opter pour des buts/des cibles plus grands/plus petits, varier les cibles.

Avant le jeu: créer des conditions optimales

Le moniteur peut créer des conditions optimales en accordant une importance particulière à certains points lors de la préparation du jeu. Cela facilite l'entrée des enfants dans le jeu et augmente le temps de jeu effectif.

- Introduire des règles simples et peu nombreuses.
- Définir des terrains de jeu appropriés et les marquer clairement.
- Choisir un environnement sûr.
- Préparer un matériel de jeu adapté.
- Former des groupes appropriés et les signaler clairement.
- Donner des explications de jeu claires et concises.

Pendant le jeu: diriger, observer et varier

Pour qu'un jeu soit amusant, il faut que tous les enfants le comprennent. Lorsqu'on introduit un nouveau jeu, il est donc judicieux de prévoir suffisamment de temps et de répéter plusieurs fois le processus pour que les enfants en saisissent le principe.

- Encadrer le jeu et compter les points.
- Observer et évaluer attentivement le jeu, donner des conseils si nécessaire.
- Introduire des variantes.

Après le jeu: clore l'entraînement de façon optimale

Le jeu suscite des émotions intenses, comme la joie, le bonheur et la fierté, mais aussi le mécontentement, la colère et la déception. Il est donc important que les enfants apprennent à les contrôler et s'y exercent. Ils devraient toujours terminer la leçon ou l'entraînement avec un sentiment positif pour qu'ils aient envie de revenir. La fin de l'entraînement revêt donc une importance particulière. Les méthodes ci-après peuvent aider le moniteur à gérer les situations qui suscitent de vives émotions.

- Parler du jeu avec les enfants.
- Apprendre à gérer la victoire et la défaite.
- Traiter le thème du fair-play.
- Utiliser des rituels et des jeux pour faire revenir le calme.

De nombreux conseils concernant l'organisation et le déroulement d'un entraînement, par exemple la formation des groupes, figurent dans la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».

Entraînements

Sports de neige

Cet entraînement permet aux enfants d'améliorer leurs habiletés de manière ludique et en groupe, sur un terrain plat ou des pistes faciles.

Conditions cadres

- Durée: 120 minutes
- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés
- Terrain: Dans la neige (au plat et/ou sur une piste simple et peu fréquentée, avec remontée mécanique)

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à adopter les positions adéquates par le jeu afin de remplir certaines tâches
- Participer activement à toutes les formes de jeu (aménager un parcours avec différents obstacles pour mieux y parvenir)
- Améliorer les habiletés sur l'engin de neige et apprendre à se déplacer en équipe

Indications

- Le choix du terrain est très important pour les exercices. Pour certains jeux et groupes-cibles, il est préférable d'évoluer au plat. Pour d'autres formes, une piste simple avec remontée mécanique permettra aux enfants de circuler à leur rythme. La piste sera si possible peu fréquentée ou légèrement à l'écart.
- Certaines formes de jeu ne conviennent qu'aux skieurs. Les jeux apparentés à la «trottinette» se prêtent aussi aux snowboarders à condition d'évoluer au plat. Certaines activités demandent des adaptations, car il est difficile pour eux d'effectuer des montées.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>30'</p> <p>Jeu libre Chaque enfant reçoit un foulard (ou un autre objet) et expérimente tout ce qu'il peut faire avec au plat ou sur une pente facile.</p> <p>Salutations Le moniteur salue les enfants et expose le contenu de la leçon.</p> <p>En piste Les enfants forment des groupes de deux et préparent une figure/démonstration avec un foulard (ou un autre objet) sur une piste de ski/ski de fond facile. Chaque duo présente sa figure/démonstration au reste du groupe, lequel essaie ensuite de la réaliser.</p> <p>Conseil: Si l'on remplit le foulard avec de la neige, on obtient une balle!</p>	<p>Au plat ou sur piste facile</p> <p>Formation des groupes selon affinités</p> <p>Au plat ou sur piste facile</p>	<p>Foulards ou autres objets</p> <p>Cartes Swiss-Ski</p> <p>«Jeu libre»</p>
Partie principale	<p>35'</p> <p>«Je lis le journal!» Le moniteur désigne les lecteurs de journaux avec la méthode des «ficelles nouées» (voir ci-contre). Puis il définit les modes de déplacement (pas de patineur, chasse-neige, dérapages latéraux, freinage canadien, petits virages, diverses positions, etc.) et les règles en fonction du niveau des enfants. Lors de la prochaine descente, les enfants testent les versions du jeu qui correspondent à leur niveau.</p> <p>«Je lis le journal» – stop! (facile) Un enfant lit un journal (foulard) en bas de la piste, le visage tourné vers la vallée ou le plat. Ses camarades s'élancent du haut de la piste/de l'autre côté et essaient d'arriver jusqu'à lui sans se faire surprendre. Quand l'enfant qui lit le journal fait volte-face en criant «stop!», tous les enfants doivent immédiatement se figer sur place. Si l'un d'eux bouge encore, il doit revenir sur ses pas et se mettre à la hauteur du camarade le plus en retrait (montée en escaliers/ciseaux ou skating). L'enfant qui arrive le premier à le toucher dans le dos prend sa place.</p>	<p>Méthodes des ficelles nouées: Le moniteur a un bout de ficelle par enfant. Pour former des groupes de trois, par exemple, il attache trois ficelles ensemble en les nouant à une extrémité. Il cache ensuite tous les noeuds dans une main. Tous les enfants attrapent un bout de ficelle. Lorsque le moniteur ouvre la main, les enfants sont reliés à leurs coéquipiers. A la place des ficelles, on peut aussi utiliser les foulards si le nombre d'enfants n'est pas trop important.</p> <p>Au plat ou sur pente facile, voire un peu plus raide mais peu fréquentée</p>	<p>Foulards</p> <p>Cartes Swiss-Ski</p> <p>«Jeux de perception»</p>

Indications (suite)

- Il existe beaucoup d'accessoires qui peuvent être utilisés sur la neige: foulards remplis avec de la neige comme balles, balles et raquettes en bois (jeux de renvoi), bâtons de ski et anneaux (hockey), cordes (jeux avec partenaire), sacs Ikea/ seaux comme cibles, etc.
- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du sport de neige des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques «[Sports de neige](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».
- Les [cartes Swiss-Ski](#) (pdf), tirées de la brochure «Sport des enfants J+S – Jouer», proposent des variantes afin d'adapter les tâches à l'âge et au niveau des enfants.

A télécharger

- [Thème du mois 10/2011 «Glisser sur la neige»](#)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>«Je lis le journal» avec signal visuel (moyen) Idem au jeu précédent, mais cette fois chaque enfant a un journal (foulard). Quand l'enfant qui lit fait volte-face (signal visuel uniquement), ses camarades doivent réagir en s'immobilisant et en dissimulant leur visage derrière leur journal. Si un enfant n'est pas parfaitement caché, le lecteur de journal le renvoie au départ.</p> <p>«Je lis le journal» avec partenaire (difficile) Idem au premier jeu, mais cette fois deux enfants lisent le journal (foulard). Dès que l'un des deux lecteurs se retourne, leurs camarades doivent s'immobiliser.</p>		
	<p>40' Jeux dans le sport des enfants J+S Choisir un à trois jeux en fonction de l'âge et du niveau des enfants parmi les catégories «Jeux de balle brûlée et de balle Alaska», «Jeux de course et estafettes», «Jeux de cache-cache» et «Jeux de poursuite». Des variantes pour chacun de ces jeux figurent dans les cartes Swiss-Ski.</p>		Cartes Swiss-Ski
	<p>Jeux de balle brûlée et de balle Alaska</p> <p>Balle Alaska de couleur (facile) Former plusieurs équipes avec la même couleur de veste (ou avec un foulard). Chacune dispose d'une balle de la même couleur (foulard rempli de neige). Un enfant de chaque équipe se place dans l'aire de lancer; au signal, il envoie la balle d'une autre équipe sur la piste. Les enfants doivent aller récupérer leur balle le plus vite possible (avec ou sans skis), se mettre en colonne (position «chasse-neige») et transmettre la balle entre les jambes. L'enfant qui récupère la balle en queue de colonne la brandit en criant «Alaska». L'équipe la plus rapide marque un point.</p> <p>Balle Alaska (moyen) Former deux groupes avec la même couleur de casque. Un enfant de l'équipe des lanceurs envoie un objet dans le terrain (délimité par des objets de marquage). Tous ses coéquipiers font le tour du terrain en skiant pour marquer des points. Les receveurs récupèrent l'objet, se placent en colonne (position «chasse-neige») et la transmettent entre les jambes. Dès que l'enfant placé en queue de colonne brandit l'objet en criant «Alaska», les lanceurs s'arrêtent. Combien de tours ont-ils réussi à boucler?</p>	<p>Au plat ou sur une pente facile qui s'aplanit à la fin, peu fréquentée</p> <p>Au plat ou sur pente facile</p>	<p>Foulards</p> <p>Foulards Objets de marquage</p>

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>Jeux de course et estafettes</p> <p>Estafette aux provisions d'hiver (moyen) Les enfants forment de petits groupes et vont faire leurs provisions pour l'hiver. Ils vont chercher de la nourriture en même temps (boules de neige, pommes de pin, petit bois, etc.) et le déposent sur un foulard coloré (ou un sac Ikea). Quelle équipe en amasse le plus?</p> <p>Biathlon (difficile) Les enfants effectuent un tour (si possible avec des obstacles tels que bosses et compressions, sauts, virages inclinés, portes) au terme duquel se trouve un dépôt de boules de neige (ou d'autres objets). Ils lancent ensuite ces objets en direction de leur propre dépôt (foulard, cerceau, etc.). Tous les enfants peuvent skier et lancer en même temps. L'enfant ou l'équipe qui envoie le plus d'objets dans le garde-manger a gagné.</p> <p>Variante pour le snowboard: Effectuer des traversées sur les carres (carres orteils ou talons) et viser des cibles sur chaque côté de la piste.</p>	<p>Au plat ou sur pente facile</p> <p>Au plat, ou légèrement en pente jusqu'à une piste avec remonte-pente!</p>	<p>Foulards, sacs Ikea</p> <p>Foulards, cerceaux</p>
	<p>Jeux de cache-cache</p> <p>Cache-pyramide (facile) Un enfant veille sur cinq à six morceaux de bois empilés en forme de pyramide. Les camarades qu'il découvre sortent de leur cachette et sont faits prisonniers. Si l'un d'entre eux (qui n'a pas été reconnu) parvient à détruire une pyramide, les autres enfants sont libérés et peuvent repartir se cacher pendant que le chasseur reconstruit la pyramide.</p> <p>Chasse aux empreintes (moyen) Plusieurs empreintes d'animaux sont reconnaissables, mais une seule conduit à la nourriture. Qui la trouvera?</p>	<p>Au plat, forêt</p> <p>Au plat, forêt</p>	<p>5-6 morceaux de bois</p>

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>Chasse au trésor (difficile) Former des groupes de deux. Le moniteur (ou les enfants) dessine une carte par duo, qui mène à un trésor (sac de billes, de bonbons, etc.) dans une zone définie (par ex. remonte-pente facile). Par deux, les enfants cherchent le trésor duquel ils extraient un objet, puis ils récupèrent la prochaine carte aux trésors. Quel duo trouve tous les trésors en premier?</p> <p>Photo course d'orientation (difficile) Les enfants reçoivent une feuille avec des photos numérotées du terrain (cabane du remonte-pente, marquages de la piste, objets caractéristiques, etc.) représentant des endroits importants pour le cours (points de repère, éléments de sécurité, etc.). Le but du jeu est de chercher ces photos. Pour contrôler leurs recherches, les participants peuvent placer les postes sur un plan des pistes ou sur un plan qu'ils auront eux-mêmes dessiné.</p>	<p>Au plat ou piste facile</p> <p>Au plat ou piste facile</p>	<p>Sac de billes, de bonbons, etc.</p> <p>Feuilles avec photos</p>
	15'	<p>Locomotives Les enfants tirent un billet auprès du moniteur, puis ils se dirigent vers le train correspondant pour le trajet vers le repas de midi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Locomotive crocodile • Train Orient Express • Train Thomas <p>Le groupe se déplace en train jusqu'au restaurant. C'est la locomotive qui choisit le trajet! Quand elle a effectué cinq courbes, elle laisse sa place au second wagon qui fait de même.</p>	<p>Formation des groupes «Automate à billets»: Le moniteur glisse des bouts de papier, des cartes à jouer ou des billets de train dans la fente d'un caisson. Tous les enfants tirent un billet et se regroupent avec les camarades qui prennent le même train.</p>
Retour au calme			

Auteurs: Pia Alchenberger, responsable Sport des enfants, Swiss-Ski

Natation

Au cours de cet entraînement, les enfants apprennent à se déplacer à l'intérieur d'un terrain de jeu sans entrer en collision avec les camarades. Ils plongent, nagent et jouent en groupe.

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés (évent. chevronnés)

Objectifs d'apprentissage

- S'immerger, apprendre à respirer
- Cultiver l'esprit d'équipe, rivaliser

Indications

- Nager est un sport à risque. C'est pourquoi il est indispensable de respecter certains principes de sécurité. La première règle pour le moniteur est de toujours voir les enfants. Les débutants doivent toujours avoir un contact possible avec le sol, le mur ou le moniteur. Swiss Swimming recommande en outre aux enseignants qui se rendent avec des enfants à la piscine de disposer de la [formation de base de la SSS \(brevet de base pool\)](#) ainsi que du [certificat de réanimation BLS/AED](#).
- Swiss Swimming propose un nombre d'enfants maximal selon les tranches d'âge:
 - max. 10 enfants de 5 à 8 ans
 - max. 12 enfants de 9 à 10 ans

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Pêche aux gros poissons Deux à quatre pêcheurs tentent d'attraper les poissons à l'aide de leur filet (frite aquatique tenue par les deux extrémités). Pour cela, ils doivent passer leur «filet» autour du cou des poissons, (comme un lasso). Le poisson attrapé devient pêcheur à son tour.	Bassin d'apprentissage, 10 x 10 mètres	Frites aquatiques Bonnet de bain
Partie principale	30' Les perles de l'Atlantis Chasse aux perles Les enfants sont des pirates qui ont découvert des perles (anneaux de plongée ou autres accessoires) cachées dans un grand coffre (bord du bassin). Ils les collectent pour les ramener dans leur navire situé sur l'autre rive. On ne peut transporter qu'une seule perle par trajet. Chaque pirate détermine lui-même son rythme et son nombre de trajets. Lorsque toutes les perles ont été rassemblées et les navires remplis, les enfants peuvent jouer avec le trésor qu'ils ont réuni et inventer leurs propres idées de jeu. Estafettes aux perles Les pirates forment de petites équipes. Chacune veut ramener le plus de perles dans son navire situé sur l'autre rive. Dans chaque équipe, plusieurs pirates courent/nagent et vont chercher des perles en même temps. Chacun ne peut transporter qu'une seule perle par trajet. Les perles récoltées sont stockées dans le trésor de l'équipe (planche de natation). Quelle équipe en amasse le plus? «Gare au goéland!» Un enfant fait le goéland et «vole» (= nage) au milieu des pirates qui rassemblent leur trésor. S'il touche un camarade, celui-ci doit retourner au départ en abandonnant la perle qu'il avait dans les mains. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Changer le matériel à collecter (et adapter l'histoire en conséquence). • Aller chercher des images d'animaux et imiter l'animal sur le trajet qui mène au trésor. • Aller chercher des pièces de puzzle et reconstituer le puzzle à la fin. 	Bassin d'apprentissage (pour les enfants avancés, bassin normal aussi possible), 10 x 10 mètres Attention: Avec les plus jeunes, espacer suffisamment les objets à ramasser pour éviter les collisions.	Divers accessoires: anneaux de plongée, ballons lestés, assiettes de plongée, pull-buoys, planches de natation (comme bateau, dépôt), etc. Event. signe distinctif pour les goélands Puzzle et images d'animaux (plastifiés) Bonnet de bain

Indications (suite)

- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités de la natation des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur [mobilesport.ch](#) aux rubriques «[Natation](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».
- Swiss Swimming a conçu, en collaboration avec Swiss Olympic et «cool and clean», un recueil de jeux «[Kids Game Set](#)». Ce set d'exercices facilite la mise en oeuvre de leçons variées et adaptées aux différentes tranches d'âge (4-14 ans). Le «Kids Game Set» rassemble des jeux et idées de concours individuels, par deux ou par équipe qui encouragent entre autres des valeurs de respect et de loyauté.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	5'	Vacances à la plage Les enfants se déplacent librement dans l'eau. En fonction du mot énoncé, ils effectuent la tâche qui lui est associée: <ul style="list-style-type: none"> • Eau! Nager le plus vite possible pour rejoindre un certain point (signaler éventuellement l'endroit). • Soleil! Glisser en position dorsale ou flotter. • Plage! Marcher sur place dans l'eau et agiter la main. • Orage! S'immerger. 	Bassin d'apprentissage (pour les enfants avancés, bassin normal aussi possible), 10 x 10 mètres	Planches de natation ou autres matériel de marquage Bonnet de bain
	5'	Caverne sous-marine Les enfants nagent dans la mer. Un magicien muni de sa baguette magique (frite aquatique courte) leur jette des sorts. Celui qui est touché (visé par la baguette) s'immobilise, jambes écartées. Il peut être libéré si un de ses camarades réussit à traverser la caverne formée par ses jambes. Le jeu s'achève lorsque tous les enfants sont ensorcelés ou après deux minutes au plus. On choisit alors un nouveau magicien.	Bassin d'apprentissage, 10 x 10 mètres	Sautoir pour le magicien Event. frite aquatique courte Bonnet de bain

Auteurs: Sara Fünfgeld, responsable Sport des enfants, Swiss Swimming

Lutter

Dans cet entraînement, lequel ne nécessite que quelques tapis et ballons lourds, les enfants apprennent à combattre avec fair-play tout en s'amusant.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 8-10 ans
- Niveaux de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Développer une attitude coopérative
- Lutter sous forme de jeu et avec loyauté

Indications

- Dans le cadre d'une leçon d'éducation physique: une salle de sport avec un chariot de tapis, 12 ballons lourds, 24 élèves.
- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du thème «Lutter». D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques «[Lutter, se bagarrer](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Placer les tapis et rituel initial Douze tapis disposés en cercle. Les enfants s'agenouillent en direction du centre (deux enfants par tapis). Le moniteur explique le rituel et les conditions cadres de l'entraînement: <ul style="list-style-type: none"> • «Mokuso»: fermer les yeux. • «Yame»: ouvrir les yeux. • «Rei»: s'incliner vers l'avant, les mains formant un triangle sur le tapis. Expressions importantes: <ul style="list-style-type: none"> • «Hajime!»: signal de départ • «Mate!»: stop Autres aspects importants: <ul style="list-style-type: none"> • Taper deux fois sur le dos du partenaire = règle de l'abandon (lâcher tout de suite le partenaire). • Veiller à ce que les enfants aient retiré leurs bijoux et montres. • Définir ce qui est autorisé et défendu durant le combat. 		12 tapis disposés en cercle
	5' S'échauffer en long et en large Les enfants courent librement à travers la salle. Quand ils passent du centre vers l'extérieur, ils sautent par-dessus les tapis (flaques d'eau): d'abord en pas de course, puis à pieds joints et enfin sur une jambe. Pour terminer, ils effectuent à chaque fois une culbute avant sur le tapis, courent jusqu'au milieu du cercle, etc.		12 tapis disposés en cercle
	5' Gym avec ballon lourd Par deux, dos à dos, les enfants se passent le ballon lourd 20 fois de différentes manières: <ul style="list-style-type: none"> • A gauche/à droite (les pieds restent sur place) • En haut/en bas (par-dessus la tête et entre les jambes) • A gauche/à droite/en haut/en bas (toujours en alternance) 		1 ballon lourd par duo

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Ballons, stop! Deux enfants coincent un ballon lourd entre eux. Pendant un certain laps de temps, ils peuvent inventer des tours d'adresse, les tester et les exercer. Lorsque le moniteur veut interrompre la séquence, il crie «ballons, stop!». Les enfants immobilisent alors leur ballon ou le posent par terre. Variante • Les deux partenaires coincent un ballon lourd entre leurs ventres et se déplacent à travers la salle, sans que le ballon tombe sur le sol. Puis ils placent le ballon dans leur dos et font de même.		1 ballon lourd par duo
	5' Le gardien du trésor et le pirate Les enfants se placent par deux sur un tapis. Le gardien du trésor se met à quatre pattes et enfouit un trésor (ballon lourd) sous lui. Au signal, le pirate a 30 secondes pour essayer de lui dérober son butin. On inverse ensuite les rôles. Effectuer plusieurs rondes avec des partenaires différents.		1 tapis et 1 ballon lourd par duo
	10' Les voleurs de trésor Dans un royaume, il y a deux fois moins de trésors (ballons lourds) que d'enfants. Les trésors sont disposés sur de petites îles (tapis). Les enfants courent librement à travers le royaume. Au signal, ils essaient d'attraper un trésor et de le défendre au sol pendant 30 secondes. Les combats se disputent toujours à «un contre un». L'enfant qui est en possession du trésor lorsque le temps est écoulé marque un point. Variante • Remplacer le signal par de la musique.		1 tapis et 1 ballon lourd par duo

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	15' Combat sur l'île au trésor Former de petites équipes de chasseurs de trésors (trois enfants). Deux équipes s'agenouillent face à face sur une grande île au trésor (assemblage de plusieurs tapis). Au milieu de l'île, respectivement entre les deux équipes, il y a un trésor (ballon lourd). Les membres de l'équipe portent des numéros qui se suivent. Quand le moniteur appelle un chiffre, les enfants concernés essaient d'aller chercher le trésor à quatre pattes et de le défendre pendant 20 secondes. Attention, ils n'ont pas le droit de quitter l'île! L'équipe en possession du ballon une fois le temps écoulé marque un point. Un point donne toujours une carte de jeu, une allumette ou autre petit objet afin de faciliter le comptage des points à la fin.		3 grands rectangles formés de 4 tapis 1 ballon lourd par rectangle Cartes de jeu/allumettes (pour les points)
Retour au calme	5' Message sur le dos Les enfants se mettent par deux. A se couche sur le ventre, B écrit avec son doigt un symbole, une lettre, un chiffre ou un mot sur le dos de son camarade. Si A devine ce que B a écrit, on inverse les rôles.		Tapis disposés en cercle 1 tapis par duo
	5' Rituel final et rangement des tapis Les enfants se mettent de nouveau à genoux en cercle pour reproduire le rituel du début de leçon. Ranger les tapis et le matériel.		Tapis disposés en cercle

Auteur: Tim Hartmann, responsable Sport des enfants, sports de combat

Tennis

Cet entraînement, placé sous le signe de la découverte du tennis, livre les bases pour pouvoir renvoyer une balle par-dessus le filet. Les enfants effectuent les premiers mouvements avec un ballon de baudruche.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 5-6 ans
- Niveaux de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Etre capables d'estimer les trajectoires
- Savoir renvoyer une balle au moyen d'une petite raquette

Indication

- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du tennis des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques «[Tennis](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	3' Patate bouillante En arrivant dans la salle, les enfants appliquent le rituel du «shake-hands». Chacun reçoit un ballon de baudruche avec lequel il se déplace librement dans la salle. Les enfants essaient ensuite de maintenir le ballon en l'air en le faisant rebondir avec différentes parties du corps.		Ballons de baudruche
	2' Rituel du début de leçon Les enfants se réunissent au milieu de la salle, en cercle. Avant de s'asseoir, ils envoient leur ballon le plus loin possible. Le moniteur collecte la moitié des ballons puis explique l'objectif.		Ballons de baudruche
	10' Course au record Avec la main, deux enfants se font le plus de passes possibles avec un ballon de baudruche sans que celui-ci tombe par terre. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Après chaque touche de ballon, effectuer une tâche motrice (s'asseoir, taper dans les mains, tourner sur soi-même, toucher le mur, etc.). Intégrer les idées des enfants! • Renvoyer la balle avec une petite raquette. Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Toucher d'abord le ballon avec une partie du corps avant de le renvoyer à son camarade. 		Ballons de baudruche Petites raquettes de tennis
Partie principale	15' Estafette aux provisions d'hiver Par deux, les écureuils vont faire leurs provisions (ballons de baudruche) pour l'hiver. Ils doivent pour cela traverser la forêt. Le ballon doit toujours rester en l'air (interdit de le tenir dans les mains). Les provisions récoltées sont stockées dans le garde-manger de l'équipe (cerceau). Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Quelle équipe ramène toutes ses provisions en premier? Chaque écureuil traverse trois fois la forêt. • Quelle équipe collecte le plus de nourriture (ballons) pour l'hiver? • Courir avec la raquette de tennis et frapper le ballon avec le tamis. Quelle équipe parvient à ramener le ballon sans qu'il tombe sur le sol? 	Définir le départ du duo suivant (quand le précédent est dans la forêt). Celui qui a terminé s'assied dans sa «maison». Au printemps (fin du jeu), tous les écureuils nettoient la forêt.	Ballons de baudruche Cerceaux Petites raquettes de tennis

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>25' Ballon par-dessus la corde Des équipes de deux s'affrontent sur un terrain séparé par une corde tendue à hauteur de hanches. Un enfant lance la balle en cloche par-dessus la corde en direction de son camarade. Ce dernier la laisse rebondir une fois sur le sol avant de la frapper en retour avec sa raquette. Si le coéquipier la rattrape, le duo marque un point.</p> <p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un joueur avec une raquette de goba • Un joueur avec une raquette de tennis • Les deux joueurs avec une raquette de goba • Les deux joueurs avec une raquette de tennis <p>Combien de points chaque équipe marque-t-elle (points 1 et 2 de la progression)? Quelle équipe réussit le plus de passes à la suite (points 3 et 4)?</p> <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer le retour en volée. <p>Forme jouée Avec raquettes de goba ou de tennis: les enfants jouent un match à sept points. Si l'adversaire ne peut pas renvoyer la balle, le joueur marque un point.</p>		Petites raquettes de tennis Raquettes de goba Balles en mousse Balles de tennis rouges
Retour au calme	<p>5' Flipper Les enfants sont debout en cercle, jambes écartées, chaque pied touchant celui du voisin. Ils se penchent vers l'avant pour faire rouler une balle qui circule des uns aux autres. Le but est de la faire passer entre les jambes d'un camarade pour marquer un point.</p>		Ballons de beach-volley

Auteur: Alexis Bernhard-Castelnuovo, responsable Sport des enfants, Swiss Tennis

Unihockey

L'objectif de cet entraînement est de familiariser les enfants avec le maniement de la canne et la conduite de la balle en leur offrant de grandes plages de jeu. Les nombreuses variantes possibles permettent d'allonger sans problème la durée de l'entraînement.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 5-8 ans
- Niveaux de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à manier la canne et la balle
- Etre capable de conduire, passer et réceptionner la balle

Indications

- Veiller à ce que la canne ne soit pas trop grande (hauteur de poitrine au max.).
- Les règles de jeu ne doivent pas toutes être maîtrisées pour le «trois contre trois». Le moniteur décide au début de la leçon d'intégrer les trois règles les plus pertinentes. L'objectif reste la fluidité du jeu.
- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités de l'unihockey des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques «[Unihockey](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».

A télécharger

- [Thème du mois 12/2013 «Découvrir l'unihockey en jouant»](#)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' Cannes, stop!</p> <p>Tous les enfants prennent une canne et expérimentent tout ce qu'ils peuvent faire avec. Pendant un certain laps de temps, ils peuvent inventer des tours d'adresse, les tester et les exercer. Lorsque le moniteur veut interrompre la séquence, il crie «cannes, stop!». Les enfants immobilisent alors leur canne ou la posent par terre.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au signal «cannes, stop!», les enfants se mettent par deux. Ils se montrent mutuellement la figure qu'ils ont inventée et essaient de reproduire celle de leur partenaire. • Tours d'adresse avec canne et balle: les enfants placent la balle sur la spatule (sans la prendre en main) et la gardent en équilibre. Ils expérimentent ensuite différents tours. Plus facile: déposer la balle avec la main sur la spatule. Plus difficile: effectuer un parcours d'obstacles avec la balle en équilibre sur la spatule (haies, bancs, etc.). 		Cannes et balles pour tous Obstacles (haies, bancs, etc.)
Partie principale	<p>10' Salade de fruits</p> <p>Le moniteur dispose des cerceaux en cercle. Chaque enfant se place dans un cerceau avec une balle au bout de sa canne et se voit attribuer un nom de fruit. Pour les plus jeunes, on peut dessiner le fruit au feutre sur le dos de la main ou en distribuer une image. Dès que tous les enfants ont reçu un nom de fruit, le moniteur lance le jeu depuis le milieu du cercle. Quand il appelle un nom d'un fruit, les enfants concernés doivent changer de place en conduisant leur balle avec la canne. Le moniteur se place dans un cerceau libre, de sorte qu'un enfant se retrouve sans cerceau. Celui-ci se met alors au milieu du cercle et appelle à son tour un nom de fruit ou crie «salade de fruits»; dans ce dernier cas, tous les enfants doivent chercher une nouvelle place.</p> <p>Remarque: Tester l'exercice sans balle.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser d'autres noms: animaux (animaux du zoo, de la forêt), personnages de bande dessinée, thèmes en lien avec la saison. • Changer de place en se déplaçant vers la droite uniquement. • Intégrer des tâches supplémentaires; aller toucher le mur, faire un tour sur soi-même ou faire le tour du cercle en courant avant de chercher une place. • Chaque enfant qui croise un camarade doit échanger sa balle avec lui. • Modifier la disposition, en plaçant quatre groupes dans chaque coin de la salle par exemple. 		Cannes et balles pour tous Cerceaux

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>5' Cap sur les lacs! Les enfants sont des randonneurs. Ils se déplacent librement à leur rythme sur le terrain, où il y a autant de lacs (cerceaux) que de marcheurs, en conduisant leur balle avec la canne. Au signal, tous les marcheurs cherchent le plus vite possible un lac libre pour se rafraîchir et se laver les pieds après l'effort.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs enfants par cerceau. On peut indiquer le nombre en l'affichant p. ex. dans le cerceau («feuilles de nénuphar», petits cônes, bout de papier avec le chiffre correspondant, dessin avec des feuilles de nénuphar, cartes de jass ou d'Uno). • Utiliser différents signaux (acoustiques ou visuels). • Tâche supplémentaire: ajouter un deuxième signal auquel les randonneurs doivent réagir en faisant rapidement le tour d'un lac (en avant, en arrière, à quatre pattes, etc.). • Course au temps: combien de temps faudra-t-il à tout le groupe pour occuper la totalité des lacs? 		<p>Cannes et balles pour tous Cerceaux Objets pour indiquer le nombre d'enfants par cerceau</p>
	<p>10' Stand de tir Des cibles (cônes, massues, boîtes) sont placées à différents postes dans la salle. Chaque enfant tire sur les cibles en se tenant derrière une ligne marquée par une corde ou un cône. Combien de temps faut-il pour abattre toutes les cibles? Qui en renverse combien? Qui arrive aussi à les toucher en frappant du revers de la canne?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intégrer des parcours à effectuer en courant: effectuer une petite boucle au pas de course avant chaque tir. • Plus difficile: placer les cibles sur un banc. • Plus difficile: limiter le nombre de tirs à disposition. • Plus difficile: imposer la technique de tir. 		<p>Cannes et balles pour tous Cônes, massues, boîtes Event. bancs</p>

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>20' Trois contre trois sur deux fois deux buts Diviser la salle en plusieurs petits terrains et délimiter avec des cônes. Former des équipes de trois. Deux équipes s'affrontent. Elles ont chacune deux buts, mais pas de gardien. En collaborant habilement, l'équipe en possession de la balle essaie de marquer un but, tandis que l'équipe adverse s'efforce de l'en empêcher. A chaque but, la balle passe à l'équipe adverse. Qui mène au score?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier les buts: éléments de caisson, piquets, cônes, tapis, etc. • Passer du «un contre un» au «cinq contre cinq». • Jeu en supériorité numérique. 		<p>Cannes et balles pour tous Cônes Différents buts</p>
Retour au calme	<p>5' Message sur le dos Les enfants se mettent par deux. B se place derrière A et écrit avec une balle un symbole, une lettre, un chiffre ou un mot sur le dos de son camarade. Si A devine ce que B a écrit, on inverse les rôles.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massage avec la balle. <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ecrire avec les doigts. 		<p>Balles</p>

Auteurs: Reto Balmer, chef de sport J+S Unihockey et responsable Sport des enfants, Swiss Unihockey
Corina Wilhelm, monitrice J+S Sport des enfants et J+S Unihockey

Handball

Les enfants doivent pouvoir jouer au handball sous sa forme finale dès le premier entraînement. Pour ce faire, ils sont initiés aux principaux gestes techniques: la passe, la réception et le tir.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 5-8 ans
- Niveaux de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Développer la capacité d'orientation et l'appliquer sans adversaire
- Acquérir la technique de passe et de réception
- Tirer et marquer: améliorer la précision
- Se familiariser avec le jeu

Indications

- Chaque entraînement comporte une séquence de jeu.
- Le mini street-handball convient bien aux débutants, car les [règles](#) sont simplifiées et le ballon moins dur (street-handball).
- Le jeu de base se déroule en « quatre contre quatre » avec des buts d'unihockey, avec ou sans zone de but.
- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure « [Sport des enfants J+S – Jouer](#) » et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du handball des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques « [Handball](#) » et « [Sport des enfants J+S – Jouer](#) ».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>8' Ballons, stop!</p> <p>Tous les enfants prennent un ballon et expérimentent tout ce qu'ils peuvent faire avec. Pendant un certain laps de temps, ils peuvent inventer des tours d'adresse, les tester et les exercer. Lorsque le moniteur veut interrompre la séquence, il crie «ballons, stop!». Les enfants immobilisent alors leur ballon ou le posent par terre.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon doit être rattrapé directement. <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon peut toucher une fois le sol. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est lancé d'un joueur à l'autre (1+1). 		Ballons de mini street-handball
	<p>7' Le magicien et la fée</p> <p>Les enfants courent d'une forêt (refuge) à l'autre. En chemin, ils doivent traverser la clairière diabolique où un magicien peut leur jeter un sort en les touchant avec sa baguette. La fée peut les délivrer en les touchant avec son foulard magique. Avant le jeu, les enfants décident en quoi le magicien les transforme (pierre, statue, animal, machine, etc.).</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants dribblent avec leur ballon. <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants transportent leur ballon en le tenant sur la tête. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants dribblent leur ballon avec la main faible. 		Baguette magique Foulard magique Ballons de mini street-handball

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>10' Patate bouillante</p> <p>Les enfants placés en cercle se passent le ballon en musique le plus rapidement possible, toujours dans le même ordre. L'enfant qui a le ballon en main lorsque la musique s'arrête se brûle les doigts. Il se rend vers le moniteur et doit effectuer quelques sautilllements en musique (par exemple le pantin) avant de rejoindre le groupe.</p> <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs se passent le ballon tout en se déplaçant. 		<p>Ballons de mini street-handball</p> <p>Installation de musique</p>
	<p>15' Stand de tir</p> <p>Des cibles (cônes, massues, boîtes) sont placées à différentes hauteurs dans la salle (sur des bancs, des caissons suédois, etc.) derrière une ligne marquée par une corde ou un cône. Combien de temps faudra-t-il pour abattre toutes les cibles? Qui en renverse combien? Qui arrive aussi à les toucher avec la «mauvaise» main?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Viser des cônes ou des cloches placés dans le but d'unihockey. Essayer de marquer malgré la présence du gardien. Viser des lettres accrochées contre le mur (ex: le mot handball). Avant de tirer, les enfants effectuent un slalom et un petit parcours de coordination avec le ballon. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants enchaînent dribble et tir. 		<p>Ballons de mini street-handball</p> <p>Bancs, caissons suédois</p> <p>Buts d'unihockey</p> <p>Massues, quilles, boîtes, cloches, cônes, lettres imprimées sur feuille A3</p>

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>15' Trois contre trois sur deux fois un but</p> <p>Former des équipes de trois. Deux équipes s'affrontent. Elles ont chacune un but, mais pas de gardien. En collaborant habilement, l'équipe en possession du ballon essaie de marquer un but, tandis que l'équipe adverse tente de l'en empêcher. A chaque but, le ballon passe à l'équipe adverse. Qui mène au score?</p> <p>Remarque: L'attaquant peut courir avec la balle jusqu'à ce qu'un adversaire le touche. A ce moment, le ballon doit être joué (passe ou tir).</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur un seul but. Si le ballon est intercepté, l'équipe doit reculer jusqu'à une certaine ligne pour pouvoir attaquer à son tour. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon doit être joué (passe ou tir) après trois pas. <p>Après le jeu</p> <p>Applaudir le vainqueur.</p>	Event. deux joueurs de champ	Ballons de mini street-handball 2-4 buts d'unihockey
Retour au calme	<p>5' Message sur le dos</p> <p>Les enfants se mettent par deux. B se place derrière A et écrit avec son doigt un symbole, une lettre, un chiffre ou un mot sur le dos de son camarade. Si A devine ce que B a écrit, on inverse les rôles.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants forment un cercle et pivotent d'un quart de tour vers la droite. Chacun écrit un message ou dessine sur le dos du camarade de devant. Féliciter avec une tape sur l'épaule ou dessiner un smiley (souriant ou triste) comme feed-back. 		

Auteur: Nicole Gwerder, responsable Sport des enfants, Fédération suisse de handball

Football

Apprendre à jouer au football en ayant du plaisir: pour atteindre cet objectif, cet entraînement aborde toutes les facettes du jeu en combinant exercices préparatoires et concours.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 7-8 ans (catégorie F)
- Niveaux de progression: débutants et avancés

Objectifs d'apprentissage

- Vivre un entraînement ludique et diversifié
- Eprouver du plaisir et améliorer la précision des passes et des tirs selon le niveau
- Apprendre à jouer au football de manière ludique sans en avoir conscience

Indications

- Tous les contenus sont prévus aussi bien pour l'extérieur que pour la salle (futsal). La structure de l'entraînement correspond au concept du football des enfants de l'Association suisse de football ASF.
- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du football des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques «[Football](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».

A télécharger

- [Thème du mois 06-07/2013 «Football – Sport des enfants J+S»](#)

Mise en train

Exercice/Forme de jeu/Forme de concours

15'

Transport de noisettes

Tous les enfants ont un ballon. A dix mètres environ se trouvent différents objets (cônes, coupelles, chasubles, etc.; quantité = 4 x le nombre de joueurs). Les écureuils font des réserves pour l'hiver et ramènent dans leur garde-manger (cerceau ou zone délimitée) un objet à la fois. Tout en portant leur butin, ils conduisent le ballon avec le pied.

Commencer librement (3-4')

Les enfants choisissent leur manière de transporter les objets, de même que leur forme de déplacement et de conduite de balle. Encourager les enfants à trouver plusieurs solutions.

Observer: Les enfants ont-ils des idées originales?

Conseiller: Relever les idées créatives!

Exercer (5-6')

Définir les différentes formes de conduite de balle.

Exemples:

- Conduire le ballon avec le pied faible uniquement.
- Conduire seulement avec l'extérieur du pied.
- Conduire seulement avec l'intérieur du pied.
- Tout en conduisant le ballon, se déplacer en arrière ou de côté.
- Franchir un obstacle sur chaque trajet, etc.

Observer: Les enfants respectent-ils les consignes?

Conseiller: Oui → féliciter! Non → rappeler les consignes.

Rivaliser (5-6')

Répartir les enfants en quatre groupes et effectuer une estafette. Quel groupe réunit le plus d'objets?

Variantes

- Les enfants des quatre groupes récoltent tous en même temps les objets.
- Une pie voleuse (désigner un enfant) chasse les écureuils. Si elle en touche un, ce dernier doit ramener son butin et revenir au départ.

Organisation/Illustration

Conseil: Prévoir des garde-manger des deux côtés afin de pouvoir repartir dans l'autre sens directement, sans devoir ramener les objets.

Les groupes en infériorité numérique choisissent un de leurs coéquipiers autorisé à prendre deux objets à la fois.

Matériel

1 ballon par enfant
Cônes, coupelles, chasubles

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
20'	<p>Lutte pour le ballon avec cerceaux («4 contre 2» ou «3 contre 3»)</p> <p>Commencer librement (7') Six enfants par terrain. Dans chaque terrain sont disposés cinq cerceaux (ou coupelles). Jouer pendant 1-2 minutes en surnombre «quatre contre deux» (ou nombre égal «trois contre trois»). Chaque passe à un coéquipier qui se trouve dans un cerceau donne un point. Si un des deux défenseurs intercepte le ballon, il peut essayer de marquer un point. Changer les deux défenseurs après 1-2 minutes. Trois manches au total.</p> <p>Observer: Les enfants vivent-ils des expériences positives? Le climat est-il favorable? Conseiller: Adapter ou compléter les règles de jeu, ajouter ou retirer un cerceau.</p> <p>Exercer (5-6') Le moniteur demande aux enfants comment ils peuvent se démarquer afin d'être disponibles pour une passe. Il illustre son propos avec une métaphore*. Les enfants ont encore 3 x 12 minutes pour mettre en pratique les conseils.</p> <p>Observer: Les enfants sans ballon se «débarrassent-ils» de leur ombre? Conseiller: Relever les réussites durant le jeu. Faire rejouer certaines scènes au ralenti.</p> <p>Rivaliser (5-6') Quelle équipe réussit le plus de points en 1-2 minutes? Eventuellement laisser le soin aux enfants de compter les points.</p>	<p>Expliquer brièvement et montrer comment un point peut être marqué. Commencer rapidement le jeu!</p> <p>Le moniteur donne le signal pour le changement après 1-2 minutes.</p> <p>Organisation: installer deux terrains de jeu sans délimitation afin d'éviter les interruptions inutiles.</p> <p>*Métaphore: «Imaginez que le ballon brille comme un soleil. Quand un défenseur se tient devant toi, il te fait de l'ombre et tu deviens invisible pour tes camarades. Sors le plus vite possible de l'ombre pour qu'on te voie à nouveau!»</p>	<p>10 cerceaux (ou coupelles) 2 ballons 2 x 6 chasubles</p>

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale / Apprendre à jouer au football	<p>20'</p> <p>L'inventeur Par deux, les enfants inventent leur propre concours de passes/tirs de précision. Le moniteur a préparé différents objets/cibles et buts.</p> <p>Commencer librement (6-7') Les enfants choisissent de concert une cible et un point de départ. Parviennent-ils à viser la cible avec le pied droit et le pied gauche?</p> <p>Observer: Les enfants choisissent-ils des défis qui correspondent à leur niveau? Conseiller: Aider les enfants dans leur recherche de concours attractifs.</p> <p>Exercer (6-7') Les enfants forment de nouveaux duos et le moniteur leur propose de nouvelles tâches ouvertes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poser le ballon devant soi et le rouler. • Viser la cible avec le moins de touches possibles (le but doit être assez éloigné pour ne pas être atteint en un tir). • Jouer le ballon par-dessus un obstacle. <p>Rivaliser (6-7') Former deux équipes. Chaque enfant choisit un adversaire au sein de l'autre équipe. Le moniteur propose une des formes de concours trouvées par les enfants. Quelle équipe remporte le plus de duels?</p>	<p>Devise: «Précis comme Ronaldo»</p> <p>Cibles possibles: cônes, coupelles, cerceaux, petits buts, piquets, lignes, zones, ballons, caisson de balles, panneaux publicitaires (bord du terrain ou contre les murs de la salle), etc.</p> <p>On peut aussi définir un grand but ou une grande zone à choix dans lesquels les ballons devraient rester.</p> <p>Changer de partenaire et définir une nouvelle cible et un nouveau point de départ.</p> <p>Définir ensemble une nouvelle cible et un nouveau point de départ.</p>	<p>1 ballon par enfant Buts et objets servant de cibles</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale / Jouer au football	20'	<p>Trois contre trois sur deux fois un but</p> <p>Quatre équipes de trois, jeu sur deux terrains. Deux équipes s'affrontent. Elles ont chacune un but, mais pas de gardien. En dribblant et en collaborant habilement, l'équipe en possession du ballon essaie de marquer un but, tandis que l'équipe adverse tente de l'en empêcher. A chaque but, le ballon passe à l'équipe adverse. Qui mène au score?</p> <p>Si le ballon sort du terrain, le joueur qui l'a touché en dernier va le chercher. L'équipe adverse prend un des ballons en réserve sur le bord du terrain et joue rapidement afin de profiter du surnombre.</p> <p>Observer: Les enfants sont-ils actifs en attaque (démarquage, appel de balle)? Conseiller: Profiter des pauses pour rappeler le principe de démarquage en annonçant: «soleil!» comme rappel. Relever et féliciter les «soleils» réussis!</p>	<p>Changer d'adversaire après 5-10 minutes et recommencer une nouvelle partie</p> <p>Placer des ballons sur les côtés du terrain!</p> <p>Grandeur du terrain: env. 15 x 10 mètres Buts: 1-2 mètres</p>	<p>3 jeux de chasubles (au moins 3 par couleur)</p> <p>12 ballons env. Coupelles Petits buts (1-2m)</p>
	Retour au calme	5'	<p>Les robots</p> <p>Objectif: le robot conduit le ballon grâce aux indications du guide et il essaie de marquer un but. Les enfants se mettent par deux. A (robot) ferme les yeux. B se place derrière lui et le guide en lui donnant des instructions précises. Interdiction de toucher le robot. Inverser les rôles après un passage.</p>	<p>Idée: bander les yeux avec un chasuble.</p> <p>Eventuellement laisser choisir la cible aux enfants.</p>

Auteurs: Raphael Kern, responsable Football des enfants, Association suisse de football
 Claudia Furger, team Football des enfants, Association suisse de football

Indications

Bibliographie

- Steinmann, P. et al. (2014): [Sport des enfants J+S – Jouer](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Liens

- [Jeux d'introduction](#)
- [Jeu libre](#)
- [Jeux de perception](#)
- [Jeu avec changement de place en cercle/dans un espace ouvert](#)
- [Jeux de course et estafettes](#)
- [Jeux de réaction](#)
- [Jeux de poursuite \(sans/avec collaboration\)](#)
- [Jeux de cache-cache](#)
- [Jeux de lutte et de combat](#)
- [Jeux de balle brûlée et de balle Alaska](#)
- [Jeux de balle à deux camps](#)
- [Jeux de lutte pour le ballon](#)
- [Jeux de tirs au but](#)
- [Jeux de renvoi](#)
- [Jeux pour le retour au calme](#)

Brochure «Sport des enfants J+S – Jouer»

Destinée aux moniteurs et aux experts J+S Sport des enfants, la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» complète les brochures «[Bases théoriques](#)» et «[Exemples pratiques](#)». Ces trois documents visent à donner aux jeunes participants une formation de base aussi complète que possible en leur permettant des expériences motrices variées et en élargissant le répertoire gestuel dont ils disposent.

Auteurs: Daniela Brönnimann, Sandra Lauber, Mirjam Schlupe, Tim Hartmann, Raphael Kern, Corina Wilhelm, Thomas Richard, Patricia Steinmann (cheffe de projet).

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Supervision

Patricia Steinmann, cheffe de sport J+S Sport des enfants

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Thomas Oehrli, Médias didactiques HEFSM

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM