



BAFA stage de formation générale 21-28 Avril 2012

-

Eymoutiers

Livret d'activités

Sommaire

La queue du diable
Le gardien aveugle
Ultimate
Cercle empoisonné
Dans le sac
Ballon assis
Gare au loup
Le filet du pêcheur
Pigeon vole
1,2,3 soleil
La sardine
Balle au prisonnier
Le béret
Prise de foulards
Air, terre, mer
Balle au prisonnier
Ballon stop
La bombe
Poule, renard, vipère
La gamelle
Accroche-décroche
Comment tu t'appelles ?
Le facteur n'est pas passé
La statue
Caracaca
Ecureuils en cage
Ballon capitaine
Balle au chasseur
Le relais SNCF
Le ballon roi
Douaniers et contrebandiers
Le relais kangourou
Relais debout-assis
Le jeu du drapeau
Rugby flag
Jeu de piste
Ma signature
Ballade contée et fresque
Attaque de la forteresse
Barre, baron, barrette

Ce livret ne peut faire l'objet d'une commercialisation.

Fiche d'activité

nom = La queue du Diable.

Effectif = 5 à 20 joueurs tranche d'âge = 6-10 ans.

matériel = ficelle ou ruban

lieu = extérieur

formation = dispersés sur l'aire de jeu défini.

Règles = un joueur est désigné pour être le diable.
Il a une queue (le ruban). Il doit
toucher les joueurs.

• les autres joueurs doivent essayer d'attraper
la "queue du diable".

• le joueur touché par le diable est pétrifié. Il peut se
délivrer en touchant le diable si il passe
à côté de lui. (sans bager)

• si le diable perd sa queue, il a
perdu, celui qui a attrapé la queue
devient diable.

capacités visées = gérer l'espace
• rapidité



Le gardien aveugle

Lieu : en extérieur

Tranche d'âge : 6-10 ans

Effectif : 10-12 personnes

Matériel : 1 foulard

Durée : 20 minutes

Déroulement : Le gardien qui se trouve au milieu du cercle doit toucher un joueur qui passe au milieu. Les joueurs doivent essayer d'éviter que le gardien les touche.

Consignes : Il faut faire un cercle et chaque joueur a un chiffre sauf un joueur qui sera le gardien. Ensuite, le gardien annonce 2 chiffres et les personnes correspondantes doivent échanger de place en passant dans le cercle. Le but du gardien est d'échanger sa place en touchant un joueur. Cependant, le gardien est handicapé car il a les yeux bandés.

Capacités visées : Développer l'ouïe en se concentrant.

Etre capable de se maîtriser

Etre capable de se situer dans l'espace

fiche d'activité

Nom = Ultimate

Lieu = sur un terrain avec limite

Matériel = plots + freesby

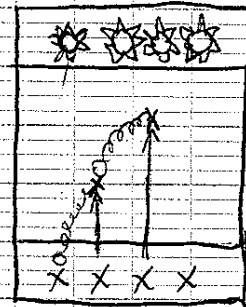
but = marquer le plus de point possible

tranche d'âge = 11 et +

effectif = 8 et +

Durée = 30 min

schéma :



capacités visées : entente collective , perception de l'espace , mouvement

règles : le joueur qui possède le disque le lance le plus loin possible vers la zone de but adverse, Après tout les joueurs peuvent se déplacer ~~se~~ sur tout le terrain, même la zone de but. Les joueurs ce font des passes. Le joueurs qui a le freesby n'a pas le droit de ce faire une passe à lui-même et de marcher avec. Si le disque tombe, alors les joueurs adverse prennent le disque et joue à partir de l'endroit où ~~le ballon~~ le freesby est tombée

consignes: tout d'abord faire prendre connaissance du freesty au joueur en leur faisant faire des passes. Puis leur montrer le terrain, ensuite faire deux équipes. Puis avec un jeu de hasard donner le freesty à une équipe, lui dire de jeter le freesty le plus loin possible. Puis si les joueurs courent avec le freesty leur dire qu'ils n'ont pas le droit leur dire que dès qu'il marque cela fait un point. Si le freesty tombe que c'est freesty à l'adversaire. Et que si ils sort c'est freesty à ~~la~~ l'équipe adverse et que l'on repart d'où le freesty est tombé.

Jeux n° 2

"FICHE D'ACTIVITÉ"

Nom: Trouillaud

Tranche d'âge: 10 / 13 ans

Lieu / espace: Extérieur

Effectifs: 9 personnes

Matériel: Balls

But: Être entre une ou plusieurs personnes à l'intérieur d'une zone

Variante: Être sous une ou plusieurs personnes du cercle

Durée: 12 min

Déroulement / règles: 1^{ère} partie: Préparation du corps à l'effort
échauffement en commun individuellement par l'animateur.

" Courir sur place, échauffement des membres par rotation "

2^{ème} partie: Explication du jeu " CERCLE EMPOISONNE " et mise en application.

Les enfants sont autour d'un cercle et se tiennent les mains. En traction, ils doivent faire rentrer leurs adversaires de chaque côté dans le cercle pour les éliminer.

Retour au calme: Les enfants s'allongent par terre et ferment les yeux de 1 à 2 min en fonction de leur position pour dormir.

Nom de l'activité : « Dans le sac »

Lieu et espace : Plutôt à l'extérieur.

Tranche d'âge : 7 ans à 13 ans.

Effectif : 10 à 20 joueurs.

Matériel : 1 ballon et 2 sacs ou 2 seaux.
⊕ chasubles.

Intérêt : Initiation sportive, apprendre à faire des passes.

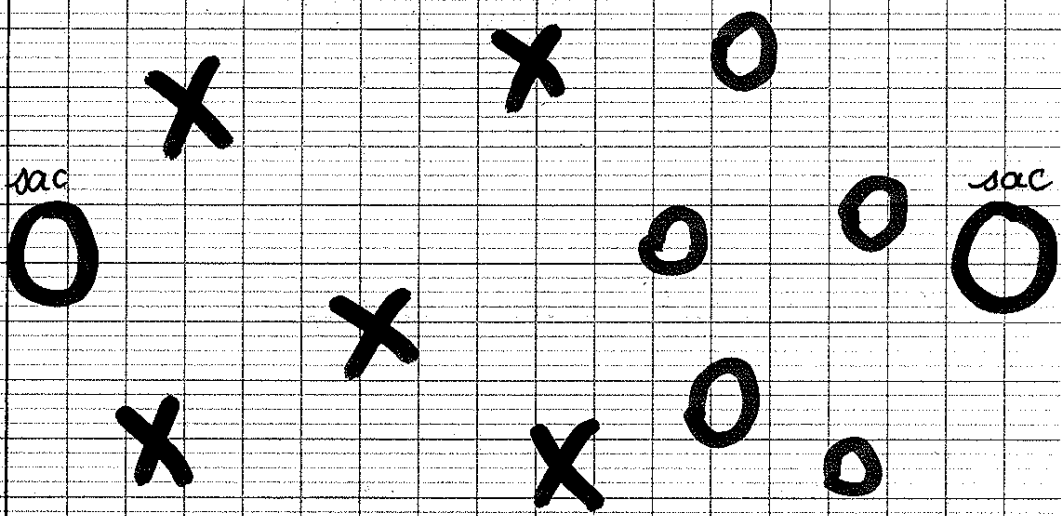
Déroulement / Règle du jeu

- + Faire deux équipes de même effectif.
(équipe verte et jaune par exemple.)
- + Désigner 1 chef d'équipe dans chaque équipe.
- + Les deux chefs s'avancent au centre et l'arbitre met en jeu la balle. Le premier qui l'attrape débute avec son équipe.
- + Chaque personne de l'équipe doit toucher 1 fois et une fois seulement la balle.
- + On ne doit pas se servir du pied, uniquement avec la main.
- + Lorsque l'on a la balle, il est interdit de bouger.

Une balle sortie est remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit où elle est sortie.

But du jeu : Le but du jeu est d'amener le plus de fois possible la balle dans le sac ou le seau positionné dans le camp de l'équipe adverse sans se faire intercepter la balle.

Schéma :



Coralie

Ballon assis

Effectif = 8 à 25 joueurs

Durée = 20 minutes
environ

Age = plus de 9 ans

Matériel = ballon type hand ou grosse balle

Lieu/espace = terrain carré ou rectangulaire

But = Chaque joueur doit essayer de toucher les autres joueurs et éviter de se faire toucher.

Déroulement = Le jeu peut être lancé par le meneur qui essaye de toucher un joueur. Dès qu'un joueur le touche il récupère la balle et essaye à son tour de toucher un joueur.

- les joueurs peuvent récupérer la balle à la volée ou lorsqu'elle a touché le sol.
- le joueur qui a la balle ne peut faire que 3 pas avant d'essayer de toucher un autre joueur.
- Un prisonnier peut se délivrer s'il arrive à attraper la balle, tout en restant accroupi, ou en touchant un joueur qui est debout (le joueur touché sera à son tour prisonnier)

Variante : Les joueurs peuvent s'emparer du ballon que lorsqu'il a touché le sol.

Fiche d'Activité

Nom : GARE AU LOUP

Age 6-8 ans

Lieu : N'importe où

Matériel : Un endroit où fixer le loup

But = Echapper au loup et apprendre à compter

Durée : 10 min

Déroulement

- + Désigner un loup - se place dos aux autres joueurs
- + les autres reculent de 5 mètres environ en ligne
elle, déclenchent la partie en demandant
" Quel loup est-il ? "
- + Selon le chiffre, on avance d'un pas
- + Quand le loup juge que les enfants sont assez près
Il dit " c'est l'heure de vas manger "
- + le premier attrapé devient le loup.

Capacités visées : Apprendre à compter

- Nom du jeu: Le filet du pêcheur
- Lieu et espace: Intérieur / Extérieur
- Tranche d'âge: 5 à 10 ans.
- Effectif: 10 à 30 joueurs.
- Matériel: aucun.
- Durée: jusqu'à ce que tous les poissons soient prisonniers

Déroulement / Règle du jeu:

- + Faire deux groupes, un groupe pêcheur et un groupe poisson
 - + Le groupe de pêcheur choisit un chiffre entre 1 et 10.
 - + Puis, il forme un cercle, c'est le filet.
 - + Les joueurs du groupe de poissons se promènent à l'intérieur et à l'extérieur du filet (du cercle).
 - + Pendant ce temps, les pêcheurs comptent à voix haute jusqu'au chiffre choisi. À ce moment, les pêcheurs baissent leurs bras.
 - + Tous les poissons prisonniers dans la ronde sont pris et se rajoutent au cercle.
 - + Lorsque tous les poissons sont pris, on intervertit les rôles.
- But: Le but est qu'il n'y ait plus de poissons pour pouvoir intervertir les rôles.

Felix

Échelle d'activité

Nom: Pigeon Vole

Lieu/Espace: Extérieur

Matériel: Ø

But: Ne pas se tromper entre les objets volants et non-volants

Variante:

Durée: 5 ~ 15 min

Effectif: 10 personnes

Tranche d'âge: 3 à 10 ans

Déroulement:

① Vous allez faire un arc de cercle, face à moi.

② Je vais faire des phrases de type "Le pigeon vole".

③ Si le mot changé est bien un élément volant, vous devez lever les mains.

Les personnes qui lèvent les mains alors que le mot n'est pas un objet volant, le, ou les participants qui ont fait l'erreur sont éliminés.

Capacité Visée: Réflexe et vocabulaire

Objectif: Découvrir la langue en s'amusant.

Fiche d'activité

Mélanie DENIZOU.

Nom de l'activité : 1, 2, 3 soleil.

Durée : 10-15 minutes.

Lieu et Espace : à l'extérieur avec un terrain plat.

Tranche d'âge : 4 ans et plus.

Effectif : 10 personnes environ ou plus.

Matériels : 3 plots.

But : toucher le soleil.

Objectifs : Equilibre, Mobilité, Bouger.

Variante : tenir avec 1 jambe puis 1 jambe et lever un bras.

Capacité visée : tenir en équilibre.

Déroulement : Toucher le soleil avant les autres joueurs.

Au début du jeu le "soleil", fait face aux autres joueurs.

Il se retourne dit "1, 2, 3 soleil" puis se retourne à nouveau, aux autres joueurs face.

Quand le soleil est de dos, les joueurs doivent avancer vers lui et s'immobiliser dès que le soleil se retourne.

Le soleil renvoie à la ligne de départ ce qui a bougé.

ensuite je leur est demander de tenir avec 1 jambe, puis 1 jambe et 1 bras levé.

Le premier joueur ayant touché le soleil à gagné.

Sandra

Fiche d'activité

- Nom du jeu : La Sardine

- Tranche d'âge : 7 à 14 ans

- Lieu / espace : à l'extérieur et dans un endroit où se cache.

- Effectif : * 6 à 10

- Matériel : /

- Objectif : *

- Durée :

- But du jeu : Trouver la sardine.

- Déroulement : Une personne est la sardine et doit se cacher, les autres joueurs comptent entre 20 à 50 secondes selon l'endroit. Après avoir fini de compter tous le monde part chercher la sardine. Une fois trouver la personne doit resté avec la sardine. Quand il reste une personne qui cherche elle sera la sardine suivante.

PICARD
Marie

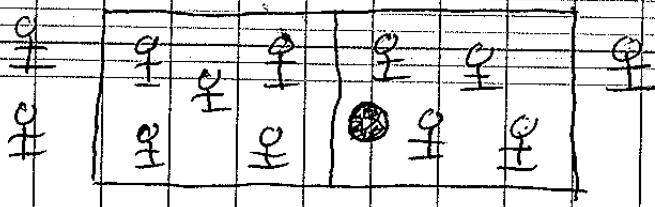
Balle au prisonnier

- 6 - 12 ans
- plein air, assez d'espace
- de 10 à 20 joueurs
- plots, ballon (mousse)
- développer les réflexes, la stratégie *
- variantes - terrain carré ou rond
 - 3 chances au dernier prisonnier de l'équipe

• 20 min

• Installer un terrain divisé en deux. Faire 2 équipes qui prennent place dans 1 partie du terrain. Toucher l'équipe adv. avec le ballon afin de le faire prisonnier. Le prisonnier va se placer derrière et autour du camp adv. Il se délivre s'il touche une personne de l'équipe adverse. Lorsqu'une équipe est entièrement prisonnière, l'autre équipe a gagné.

* but : faire prisonnier un maximum d'adversaire -



Fiche d'activité

Nom du jeu: Le Bêret

Effectif: de 8 à 20 joueurs

Tranche d'âge: + de 6 ans

Durée: de 10 à 15 minutes

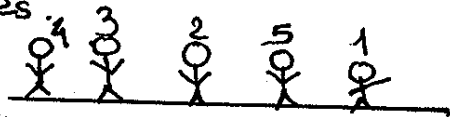
Matériel: une balle

But du jeu: Ramener la balle dans son camp.

Déroulement: - Jeu en deux équipes.

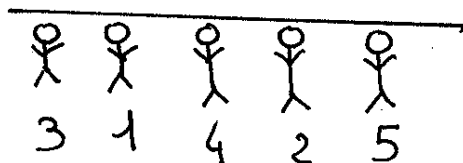
- chaque joueur de chaque équipe choisit un numéro que l'équipe adverse ne connaît pas.
- Le meneur crie un numéro (2 par exemple)
- Les joueurs de chaque équipes qui ont le numéro 2 courent vers la balle et essaye de la rapporter dans leur camp sans se faire toucher par l'adversaire.
- Si le joueur est touché par son adversaire, il est éliminé.
- Le jeu se termine lorsque tous les joueurs d'une équipe sont éliminés.

Schéma:



• balle

♀ meneur



MAUDUY
Fathier

Fiche d'activité : Pise de foulards

Lieu : à l'extérieur

Tranche d'âge : de 6 à 12 ans

Effectif : de 10 à 12 joueurs

Matériel : Un foulard (bande de jeu) par joueur

Variante : Les joueurs ont dans le dos une bande de jeu taillant le sol - le jeu consiste à marcher sur la bande d'un adversaire pour la décrocher

Durée : Entre 5 et 10 minutes

Déroulement / Règles : But du jeu -> Arracher le foulard à l'adversaire - Chaque joueur a une main derrière le dos, l'autre essaye de saisir le foulard de l'adversaire.

a. le jeu peut se jouer en un contre un, les gagnants se rencontrent entre eux jusqu'au dernier

b. le jeu peut se jouer en équipe d'équipe qui gagne est celle qui réussit à éliminer tous les joueurs de l'équipe adverse.

Objectif : maîtrise d'opposition / maîtrise du corps.

Formation : Terrain assez dégagé - Chaque joueur a un foulard dans le dos passé à la ceinture.

- Consignes :

- Vous allez commencer par me faire une jolie ronde en vous tenant les mains, sans trop tirer les bras !
- Ensuite, donner moi des noms d'animaux qui vivent ~~sur~~ la terre, dans l'air [...] et la mer [...].
- Maintenant, ~~je~~ vous allez vous faire des paumes en disant "air" Terre au mer.
- Celui qui a reçu la balle, donne le nom d'un animal qui vit dans ce milieu.
- Attention, il faut être assez rapide par répondre (- de 5s) sinon on va au milieu !
- tu peux reprendre le jeu en interceptant la balle quand tu es au milieu.

Marie-La
Sardin

Fiche d'activité

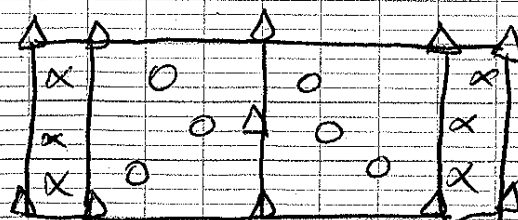
- Nom = Aire, Terre, mer.
- Tranche d'âge = 6-11 ans
- effectif = 10 ou 15
- durée = 15 min
- matériel = 1 ballon
- extérieur de préférence.
- intérêt = mémoire, rapidité, nouveaux animaux
- règle :
 - faire une ronde
 - un joueur lance la balle en disant "Air" "Terre" ou "Mer".
 - celui qui la reçoit la balle donne le nom d'un animal vivant de ce milieu (air - Terre ou mer)
 - celui qui n'est pas assez rapide pour répondre (+ de 5s) se place au milieu de la ronde et peut reprendre le jeu si il intercepte la balle.

Fiche d'activité - Nathieu - Mercier

- * Nom $\Rightarrow$ Balle aux prisonniers
- * Age $\Rightarrow$ 7 $\rightarrow$ 17 ans (voir +)
- * effectif $\Rightarrow$ Minimum $\rightarrow$ 2 équipes de 5.
Maximum $\rightarrow$ 2 équipes de 10.
- * Matériel $\Rightarrow$ Plots pour délimiter le terrain ($\approx$ 11)
 $\rightarrow$ 1 ballon (en mousse de préférence) pour pas faire mal
- * Durée $\approx$ 30 min $\rightarrow$ jusqu'à ce que l'équipe est 2 manche gagner.
Maximum 3 manches.
- * But du jeu $\Rightarrow$ L'équipe l'une en face de l'autre. Le But est de toucher une personne de l'équipe adverse, dans le but de le faire prisonnier. Lorsque une personne est prisonnière (que elle a été touché par une personne adverse, elle peut se délivrer tous en devant toucher une personne avec le ballon de l'équipe adverse.

Schema =

O = ~~Joueur~~ Joueur
X = Prisonniers
Δ = Plots



Bonus Stop

- Lieu : extérieur
- Âge : 6 ans et plus
- Effectif : 5 joueurs et plus
- Durée : 15-20 minutes
- Matériel : 1 ballon

Le but est d'attraper le plus vite possible le ballon afin de toucher son adversaire le plus.

Un des joueurs est choisi pour être le lanceur. Les autres joueurs ont chacun un numéro et se tiennent en face des lanceurs. Le lanceur lance le ballon vers le plus vite possible et vers son numéro. Le joueur dont le numéro a été crié doit attraper le ballon pendant que le lanceur et tous les autres joueurs s'éloignent en courant. Lorsque le joueur désigné a attrapé le ballon, il crie "stop" et tous les joueurs doivent s'arrêter. Le ^{joueur} qui a le ballon doit lancer le ballon afin de toucher son adversaire. S'il réussit, le joueur touché devient le lanceur. S'il échoue, il sera le nouveau lanceur.

00000

0

LA BOMBE

Lieu : extérieur / intérieur

Effectif : à partir de 5 à 15

Tranche d'âge : 5 ans à 12 ans

Matériel : ballon en mousse

Variante : jouer avec une main, ou sur une jambe

Durée : 10 min

Déroulement : On forme un cercle, on se fait des passe tout en comptant jusqu'à 10. Arriver à 10 "la bombe" explose. La personne tenant le ballon en mains et éliminée.

Règles : - faire une ronde pour former un cercle
- se faire des passe
- Compter jusqu'à 10

Consignes : faites une ronde
Seront ceux qui font quelque passe.
Tous le monde a eut la ball alors on commence 1, 2, 3...

Capacité visée : motricité
l'équilibre.

FICHE D'ACTIVITE

Nom : Trouilland

Tranche d'âge : 8, 10 ans

Lieu / Espace : A l'extérieur

Effectif : 9 personnes

Matériel : Plots et chausape

But : Capture l'équipe adverse sans se faire prendre

Durée : 15 min

Déroulement / règles : 3 équipes de 3 personnes → 1 équipe de "Poules", une équipe de "Renard" et une équipe de "Vipères".

* Le but du jeu est que les "Poules" doivent capturer et ramener dans leur camp les "Vipères". Les "Vipères" doivent capturer et ramener dans leur camp les "Renards". Les "Renards" doivent capturer les "Poules".

* Si une "Poule" par exemple attrape une "vipère", le "renard" ne peut pas capturer cette "poule".

* L'équipe qui arrive à capturer l'ensemble de l'équipe adverse qui fut établie, remporte au début gagne.

* Les prisonniers peuvent faire une chaîne en s'attrapant les mains du moment que le premier maillon de la chaîne reste dans le camp de l'ennemi. Si l'un des membres de l'équipe touche la chaîne, ils sont libérés.

Capacité visée : Déplacements de l'enfant, capacité à gérer le espace de jeu.

Objectifs : Acquisitions des règles, des consignes.

Coopération de l'équipe

Application d'une stratégie, du rôle de chacun

Titre de l'activité:

schéma:



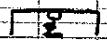
Nom: La gamelle

Lieu: forêt ou



loup

lieu avec des cachettes, simple



Age: 8 - 15 ans

effectifs: 7 à 20.

Matériel: 1 ballon + plots

Durée: 1h.

But du jeu: le "loup" doit trouver tout le monde sans qu'ils se fassent déceler.

Capacité: perception de l'espace, maîtrise du corps, course et coopération entre les joueurs.

Règles et déroulement:

Un ballon est placé au centre de l'aire de jeu (sur un plot). Un "loup" garde ce ballon, il compte alors jusqu'à 30. Pendant ce temps les joueurs vont se cacher. Le "loup" s'éloigne alors du ballon pour chercher les joueurs cachés. Dès qu'il en trouve un il revient en courant au ballon et doit citer le prénom du joueur trouvé (avec le pied sur le ballon) avant que le joueur ne tape dans le ballon. Les joueurs trouvés se placent dans la prison. Les autres peuvent alors déceler les prisonniers en tapant dans le ballon avant d'être "trouvés". Ainsi les prisonniers peuvent retourner se cacher pendant que le "loup" peut chercher le ballon. Le jeu se termine quand tous les joueurs sont "prisonniers".

Variante: On peut remplacer le ballon par une "gamelle" que le "loup" lance avec un bâton quand il trouve quelqu'un.

Accroche - Déaccroche

Lieu = en extérieur

Tranche d'âge = 6-11 ans

Effectif = 12-16 personnes

Matériel = rien de spécifique

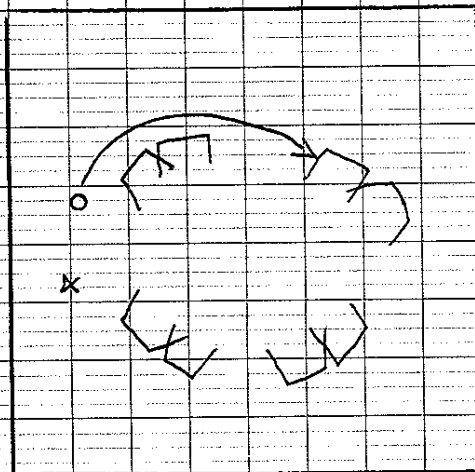
Variante = Peut se pratiquer assis ou couché

Durée = 20 minutes

Règles = JP fait courir autour du cercle et s'accroche à une personne pour pas être mangé par le chat. Lorsque la souris s'accroche à une personne, l'autre joueur accroché doit courir car il devient la souris.

Consignes : JP fait faire un cercle, regrouper les participants par 2 et les faire se tenir bras-dessus, bras-dessous. Ensuite, il faut désigner un chat et une souris.

Capacités visées : Le jeu permet de faire travailler la réactivité des participants.



✓	participants
x	chat
o	souris

"Comment ~~la~~ t'appelle ?"

5 ans et plus

Efficacité : 8 à 20 joueurs

Matériels:

Durée : au choix

- Plots
- Ballon
- Chaussettes

But du jeu:

Voir plus de points que l'équipe adverse.

Capacités:

- perception de l'espace
- volonté de jouer (grande application dans le jeu)
- se connaître un minimum.

Règles et déroulement:

Il faut 2 équipes équilibrées. Pour marquer un point il faut qu'un joueur de son équipe attrape la balle dans l'enduit adverse. Le terrain sera de la forme d'un terrain de rugby. Les dimensions sera à adapter par rapport au nombre de joueurs. Le joueur porteur de balle ne peut pas avancer, ni reculer, il faut qu'il reste statique. Ce sont donc au autre joueur de l'équipe à demander la balle avec des déplacements intelligent. Une contrainte, le porteur de balle doit ~~être~~ ~~avant~~ dire le prénom au joueur qu'il va faire la passe. Si un pied d'appui mort la

FICHE ACTIVITÉ

NOM DU JEU - Le facteur n'est pas passé

LIEU - Dehors ou dedans

TRANCHE D'ÂGE - 7 ans et plus

MATÉRIEL - Plot, foulard, balle...

DURÉE - $\approx$ 15 minutes

EFFECTIF - Plus de 5 personnes

OBJECTIF - Voir la motivation, mobilité, stratégie.

BUT - Attrapper le facteur

DÉROULEMENT - Un facteur se désigne, les autres se mettent en rond, assis ou debout, les enfants se mettent à chanter "le facteur n'est pas passé, il ne passera jamais, lundi, mardi... Dimanche" les yeux fermés et pendant ce temps le facteur poste le courrier à qui il veut. Une fois la chanson finie, les enfants ouvrent les yeux et regarde qui a le courrier, celui qui l'a doit courir jusqu'à attrapper le facteur.

VARIANTE - Pour traverser le rond il faut marcher ou à cloche pied...

MARION
BRUNEAU

Les Statues

âge : de 6 à 12 ans

effectif : à partir de 8 personnes

durée : environ 10 min

matériel : bandeaux

But du jeu : prendre la même position que son "partenaire" sans le voir.

Règles :

- faire des groupes de deux
- un des deux joueurs se bandent les yeux
- l'autre joueur n'ayant pas un bandeau prend une position de statue
- lorsque la position a été choisie, l'autre joueur (qui a les yeux bandés) doit "toucher" la statue pour reproduire la même position.

Puis on inverse les rôles.

FICHE D'ACTIVITE :

Marie France.

Nom : CARACACA .

Effectif : 10 . 12 joueurs

Age : 8 . 10 ans

Matériel : 1 bat. (plot).

durée : 20 mn env

But : Atteindre le bat sans se faire rattraper.

Capacités visées : Hauteur du Corps
sens d'opposition .

Déroulement

Chaque joueur choisit un nom d'animal et le dit au meneur . (les autres l'ignorent).

• But

Le meneur . crie : " CARACACA sur.. le *pingouin "

Le pingouin s'enfuit et doit atteindre le But !
les autres doivent le rattraper .

Fente : Pourriez " les enfants " a réfléchir sur des moyens de fuir .

_____ x x x x x x joueurs

- choisir de partir tout de suite ou attendre qqun d'arriver,
se déplacer en ligne .

CHACQUE JOUEUR RATTRAPÉ PERD UN POINT.

Sandra

Fiche d'activité.

Nom du jeu: Écureüls en cage. Tranche d'âge: 7-14 ans
Lieu / espace: extérieur. Effectif: 20 à 30.

Matériel: Aucun.

Objectif: ~~Changer~~

Déroulement / règle: Les joueurs se mettent en cercle. Puis se groupent par 3. Dans chaque groupe, 2 joueurs se tiennent par la main face à face, forment la cage où se place le 3^{ème} donc l'écureüil. Au centre du cercle se trouve l'écureüil sans cage.

Au signal de l'écureüil sans cage: "Écureüls... sortez!", les écureüls change de cage. L'écureüil au centre va profiter d'occuper une cage vide. Le nouvel écureüil sans cage se place au centre du cercle et donne un autre signal.

Il est interdit de rester dans sa cage au signal donné ou de retourner dans la cage que l'on vient de quitter.

Après un certain laps de temps, changer les rôles pour que tous soient écureüils.

Stiche d'activité

Nom de l'activité : Ballon capitaine

Tranche d'âge : à partir de 7 ans

Effectif : ≈ 10 joueurs

Matériel : ballon + plots + srasuble

Durée : 45 min

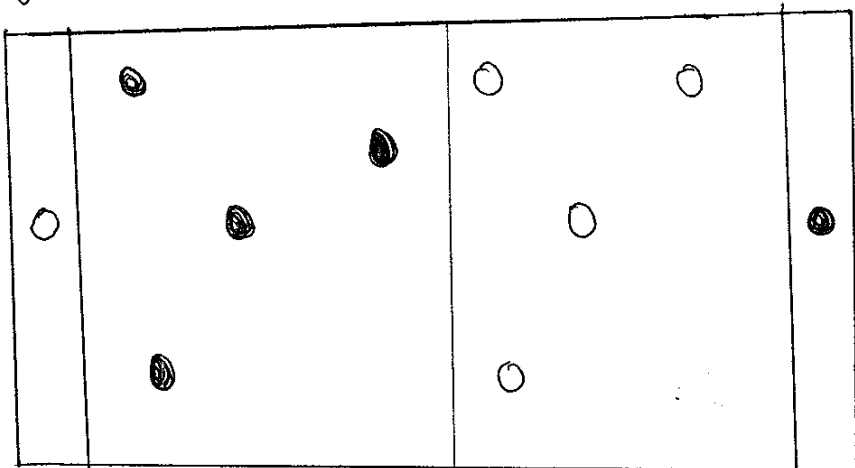
Objectifs : s'organiser collectivement, se démarquer, faire des passes, progresser collectivement

Règles : Les joueurs sont répartis en équipe de 5 à 7 joueurs. Le terrain est organisé avec à chaque extrémité une zone dans laquelle se trouve le capitaine. Le capitaine de son équipe se trouve dans la zone réservée du camp adverse.

Pour marquer il faut arriver jusqu'à votre joueur capitaine et lui passer le ballon (le ballon ne doit pas tomber). S'il arrive à le rattraper sans le faire tomber, l'équipe marque un point.

Le but est de marquer plus de but que son adversaire.

On peut se déplacer maximum de 2 pas avec le ballon, il est interdit de bousculer un adversaire (laisser une distance d'au moins un pas entre le possesseur du ballon et le défenseur), si une équipe fait sortir le ballon en dehors des limites du terrain il est donné à l'autre équipe.



Variations :

- garder le ballon pendant une durée limitée (3 secondes)
- ne pas bouger une fois que l'on est en possession du ballon.

FICHE TECHNIQUE :

Nom: Balle au chasseur

Lieu: Terrain delimité

Matériel: 1 balle et des plots

Tranches d'âge: 6/10

Effectif: 10 joueurs

durée: 20 mn env

But: Pour le chasseur, toucher les lapins
Pour les lapins, esquiver les tirs

Intérets: Maîtrise Tir, lancer / esquive, course
de l'objet
du corps

Déroulement:

• le chasseur lance trois fois la balle en l'air
puis il essaie de toucher les lapins
Il ne peut pas causer la balle à la main

• Quand un lapin est touché, il devient chien
et doit aider le chasseur (Il peut aider en
allant chercher la balle après en lui faire
des passes).

• Pour se défendre, les lapins peuvent esquiver
les tirs ou bloquer la balle. Dans ce cas ils
la lancent où ils veulent.

Le dernier joueur touché devient chasseur.

Variantes: Lapins court à cloche-pied
deux chasseurs avec un deuxième ballon.

C: un lapin n'est pas pris si le ballon touche le sol avant
ou le touche à la tête -

fiche d'activité

NOM DU JEU : le relais SNCF

LIEU : dehors

TRANCHE D'ÂGE : à partir de 6 ans

MATÉRIEL : plots

EFFECTIF : 10 à 30 joueurs

DURÉE : ~ 30 minutes

VARIANTE : faire plusieurs parcours (slalom, en reculant, pas chassé...)

BUT : finir l'épreuve avant les autres équipes.

CAPACITÉS VISEES : coopération, maîtrise du corps.

DÉROULEMENT : chaque équipe sent en ligne derrière une délimitation, chaque joueur a un numéro. Le n°1 de chaque équipe court jusqu'à une ligne en face des équipes, et revient chercher le n°2 de son équipe. Le n°1 prend la main du n°2 et répète le même parcours jusqu'à avoir récupéré tout les membres de l'équipe, celui qui a gagné est l'équipe qui arrive en 1^{ère} à son camp.

Maïson
Bouillon

Fiche d'activité

Nom: Le ballon Roi

Tranche d'âge: à partir de 8 ans

Lieu: à l'extérieur, terrain plat

Effectif: 2 équipes 5.5.

Matériel: ballon, chaises et plots

Durée: 1h30.

Bu: passer le ballon au Roi. (but)

Objectif: Bouger, s'amuser

Variante: Le Roi peut sortir de sa zone.

Déroulement: Les équipes jouent et le roi dans son but.

Le ballon au milieu, une personne 2 équipes se rapproche au centre.

Le ballon passe se par passes ou dribbles vers le roi.

Quand le roi a le ballon, il doit toucher quelqu'un de l'équipe adverse à la main.

Si l'équipe marque un point, la partie en jeu se passe au centre.

Le Roi ne peut pas sortir de sa zone.

Ne pas faire + de 2 pas avec le ballon à la main

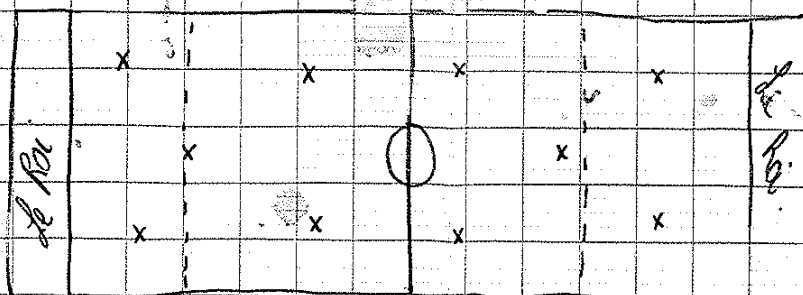
" " toucher le ballon avec les jambes et pieds.

" " arracher le ballon à un adversaire.

" " garder le ballon sans dribble + de 3 secondes.

Si, Toutes les fautes : produire le ballon vers à l'équipe adverse.

Schéma:



Nathieu
Percier

Fiche activité

Douaniers et contrebandiers

Jeu d'opposition, perception de l'espace et du temps.
Maîtrise du corp.

Matériel : - Papier
- plots
- gamelles ou boîtes.

EFFECTIF = de 10 à 15 joueurs

Age = A partir de 8 ans → 14 ans et (+)

Terrain = Terrain boisé de préférence

- Une équipe de défenseurs et une équipe d'attaquants.

- 2 camps → 1 camp d'arrivée
1 camp de départ.

- 3 manches → d'environ 15 min.

Consignes = Empêcher les attaquants d'aller
du camp de départ au "camp d'arrivée"
en se faisant toucher par les défenseurs qui
sont placés sur le terrain de jeu, entre
le "camp de départ" et le "camp d'arrivée".

Les défenseurs doivent toucher les attaquants pour
les stopper dans leurs courses. Lorsque les
attaquants sont touchés, les défenseurs désignent
2 endroits de leur choix (Ex = Main droite..)

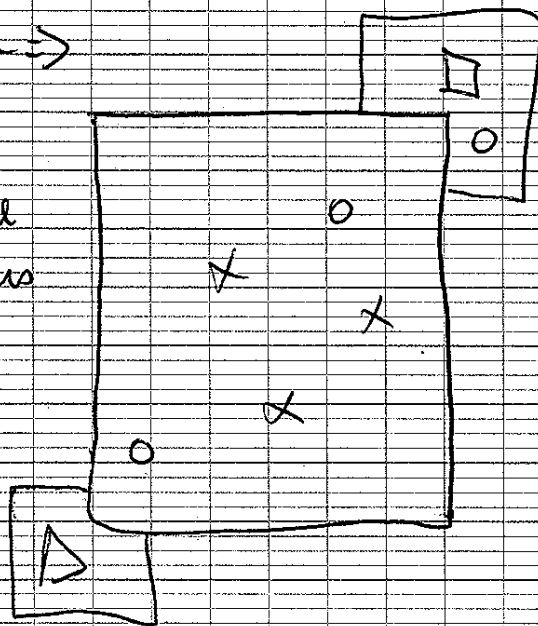
pour essayer de trouver le papier dissimulé dans
un endroit caché des attaquants. Evitez de cacher
le papier dans les parties génitales. Et dans le haut
du corp pour les filles.

Chaque message arrivée dans le "camp arrivée"
fait marquer un point aux attaquants.

L'équipe qui recolle le plus de papier
à gagner.

Schema →

□ = camp départ
△ = camp arrivée
○ = Contrebandiers
x = douaniers



Clea

le relai Kangourou

Pacheco

Bafa

2012.

lieu : extérieur

matériel : 3 petites ball

durée : 30 min

9 plots.

âge : 6 - 10

effectif : 6 - 9.

But : de rapidité , agilité

objectif :

Déroulement : -> placer le terrain

-> faire 3 équipes de 3 joueurs.

-> montrer un exemple.

-> annoncer le top départ

Règles : -> Échauffez vous sautiller , courir un peu
échauffer les chevilles.

après je vais former les équipes

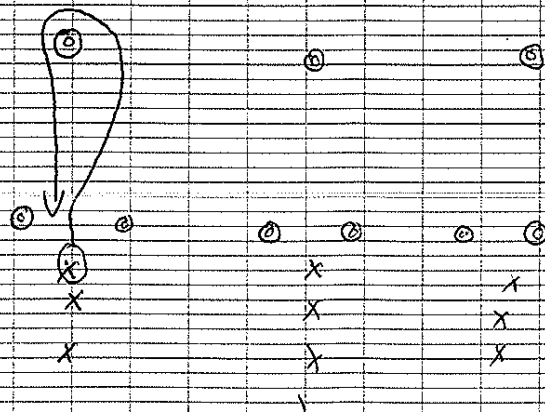
chaque équipe se met entre 2 plots

top

variante :

à revenir en arrière

Schema :



Nom : Relais debout - assis.

Lieu : Extérieur.

Tranche d'âge : 8 / 14 ans.

Effectif : 10 à 30 joueurs.

Matériel : ballon par équipe + plots.

Déroulement / Règles du jeu :

- + Faire 2 équipes.
- + Choisir 1 lanceur dans chaque équipe.
- + Les autres joueurs se mettent en colonne face au lanceur.
- + Le lanceur fait la passe à la main au joueur 1 qui lui renvoie la balle et s'accroupit juste après.
- + Le lanceur fait la passe au joueur 2 qui lui renvoie la balle et s'accroupit juste après.
- + Et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur de la colonne.
- + Quand le dernier joueur s'accroupit après avoir renvoyé la balle au lanceur, celui-ci lui renvoie la balle.
- + Pendant que le dernier joueur renvoie la

ballé le joueur devant s'accroupit et ensuite reçoit la balle et la renvoie. Il doit s'accroupir avant de recevoir la balle. Et ainsi de suite.

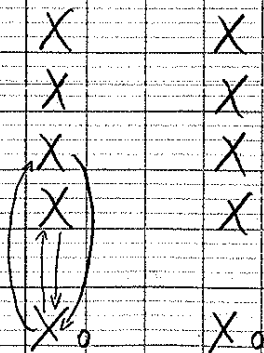
But du jeu: Effectuer l'exercice le plus rapidement possible. L'équipe la plus rapide a gagné.

Intérêt du jeu: Maîtriser le ballon, Réussir à faire des passes avec la main ^{ou le pied} (adrenaline), maîtrise du corps, coopération, stratégie.

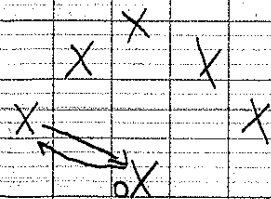
Variantes:

- + On place les équipes en demi cercle.
- + Le lanceur envoie la balle au joueur 1 qui lui renvoie puis le lanceur envoie la balle au joueur 2 et ainsi de suite...

Schéma:



Variantes:



feuille d'activité

Le jeu du drapeau

tranche d'âge : 6 ans et plus

effectif : de 10 à 110 joueurs

matériel : plots, chasubles, drapeau

But du jeu : s'emparer du drapeau et le ramener dans son camp ^{✓ sans se faire toucher par les attaquants} (par les attaquants) / empêcher les attaquants de ramener le drapeau dans leur camp sans se faire toucher par le cavalier (par les défenseurs).

capacités visées : gérer l'espace et s'entraider, développer des stratégies

Déroulement

1/ 2 équipes : - attaquants + 1 cavalier
- défenseurs

○ Les attaquants doivent acquies le drapeau sans se faire toucher par les défenseurs et apporter le drapeau dans leur camp.

○ Les défenseurs doivent protéger le drapeau sans se et toucher les attaquants sans se faire toucher par le cavalier des attaquants.

2/ le jeu commence quand le cavalier touche le drapeau

○ Les attaquants peuvent venir essayer de prendre le drapeau sans se faire toucher par les défenseurs.

○ Le cavalier doit toucher les défenseurs (il n'a pas le droit d'être statique devant le drapeau.)

○ Le drapeau ne doit pas être passé de mains en mains ou jeté.

3/ Les attaquants gagnent la partie si ils apportent le drapeau dans leur camp.

Les défenseurs gagnent si ils ont emprisonnés tous les attaquants.

variante:

se faire des passes par amener le drapeau jusqu'au camp des attaquants.

* Fiche d'activité *

(ateliers)

Atelier de découverte du Rugby et du Flag pour aboutir à un match de Rugby Flag

⇒ Atelier ① ⇒ Passe à l'arrêt
⇒ Objectif : être capable de faire circuler le ballon ovale entre chaque joueurs.

⇒ Temps : ≈ 7,30 minutes.

SHÉMA.

- Aller, retour



- après en arrière

• = joueurs
↔ = passe



⇒ Atelier ② ⇒ Atelier passe en course.
⇒ Objectif : être capable de courir droit et faire une passe en arrière, tout en gardant une course droite.

⇒ Temps : ≈ 7,30 minutes.

SHÉMA.

- passe en course.

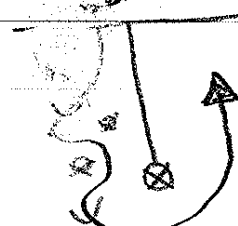


• = joueurs
↔ = passe
↓ = course

⇒ Atelier ③ ⇒ Course avec ballon, avec slalom.
⇒ Objectif : être capable de mener un engin (ballon de Rugby) en courant dans un parcours défini.

⇒ Temps : ≈ 7,30 minutes

SHÉMA.



Slalom.

⊗ = plot
↪ = course
• = joueurs

④ ⇒ Attaque défense (Flag)

Objectif ⇒ Esquive avec Flag accroché à la taille
Être capable d'esquiver et d'attraper
un flag derrière un joueur

temps ⇒ ~ 7,30 minutes

SHALA.

A	x →	o	B
	x →	o	
	x →	o	
	x →	o	

x → attaquants

o → défenseurs

A → camp ^{départ.} ~~arrivée~~

B → camp arrivée

→ ⇒ courses

* Fiche d'activité *

Règle du RUGBY FLAG.

Destiné à amplifier la pratique du Rugby Flag la pratique du Rugby -

Le Flag est une activité qui conserve les fondamentaux du Rugby tout en réduisant le contact physique entre les élèves pour s'approprier le ballon (le plaquage est remplacé par un vole farlard).

Etape essentielle pour modifier les représentations des élèves face à un sport de contact.

Le flag correspond à une lanière de tissu plastifiée, qui tient à la ceinture grâce à un velcro à 2 bouchons embrochés (lorsque l'un tire dessus les bouchons se séparent et libèrent, on considère qu'il y a un plaquage).

L'engagement : les 2 équipes sont placées en avant de leur but - respectif -

Le joueur qui engage donne un coup de pieds dans le ballon, qui doit dépasser 5m.

C'est le seul moment où le jeu au pieds est possible.

Pour marquer 1 point, un joueur doit poser le ballon dans l'en-but adverse.
Seulement les passes en arrière sont autorisées.

* Fiche d'activité. *

Nom : Rugby Flag.

Lieu : Stade en herbe

Matériels : $\simeq$ 18 chassubles
 $\simeq$ 18 plots
1 ballon de Rugby
Trousse pharmacie
 $\simeq$ 2 bouteilles d'eau.

Age : M. 14 ans et $\oplus$

Effectif : $\simeq$ 15 personnes

Durée : 45 minutes.

Risques : - poser les lunettes
- pas de bracelet (Montre ...)
- pas de loliées
- Habit qui ne craignent pas

Définition : Le Rugby Flag, dérivée du rugby traditionnel demandant une orientation permanente par rapport au terrain, du fait de la limitation de passe dans un demi plan (vers l'arrière) et aux déplacements des autres joueurs.

Objectifs : Apprécier et devancer les déplacements de l'adversaire.
Maîtrise d'un engin non sphérique (ballon de Rugby)
Développer la stratégie : adaptation à des situations.



Rugby Flag



Fiche d'activité :

Nom : Jeu de piste Lieu : La forêt

Matériel : trousse de secours, eau, différents objets.

Effectif : 4 équipes de 3 à 5 joueurs.

Age : 6/8 ans Durée : 45 min

But : Terminer le maximum de parcours dans le temps imparti.

Capacités :

- Sens de la compétition
- Maîtrise de son corps (course ...)
- Maîtrise de l'intellect / recherche / réflexion.

Déroulement :

Chaque groupe d'enfants dispose d'une fiche d'"instructions" à suivre. Une fois toutes les instructions d'une fiche accomplies, les enfants devront revenir au point de départ et répondre à la problématique finale. Un groupe gagne alors 5 points par fiche terminée. A la fin du temps imparti on compte les points :

- deux équipes ayant le même nombre de points sont départagées par l'ordre d'arrivée
- Une fois le temps terminé, chaque équipe perd 1 point par tranche de 2 min

Consignes importantes: - Ne pas dénigrer le milieu naturel.

- Une fois trouvés, ~~montrer~~
à leur place tout les objets (encre, ballon-de,
questions etc...).

- Ne pas dépasser les limites fixées au début du jeu.

Fiche d'activité

* **NOM** : Ma signature

* **LIEU** : À l'intérieur

* **ÂGE** : 11-14 ans

* **VARIANTE** : Matériaux possible :

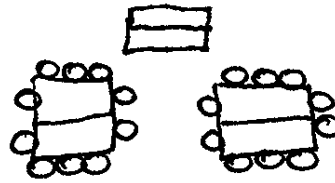
Pochoirs → Fer, Bois

Support → Les murs / dans le cadre d'une fresque

* **EFFECTIF** : 20 personnes

* **DURÉE** : 45 min

* **DÉROULEMENT** : Mise en place des tables et des matériaux : 10 personnes par table → 4 grandes tables + 2 petites pour le



matériel / peinture, pinceau, carton, ...). Ensuite, on fait passer des exemples de pochoir pour savoir si ils savent ce que c'est. On leur demande ce qu'ils savent sur le pochoir et on leur apporte notre savoir. On leur donne le matériel, c'est à dire du carton, du cutter, des crayons de couleur. On leur demande comment ils procéderaient. On choisit la meilleure façon et on leur montre comment faire. Ils choisissent le motif qu'ils veulent dessiner et le font. Une fois le motif choisi et dessiné, ils le découpent; ils peuvent ensuite choisir entre la peinture, les feutres et les crayons de couleur pour le reproduire sur l'affiche commune.

* **CAPACITÉS VISÉES** : Laisser parler notre créativité

* **OBJECTIF** : S'exprimer à travers un graph

Fiche d'activité

Nom: Ballade contée, fresque.

Espace: Extérieur (forêt), intérieur.

Matériel: Déguisement, sac, peinture, craft, colle, crayons de couleurs, feutres, pinceaux, capelles, récolte de la forêt.

But: découvrir la forêt et ses sensations.

Faire une fresque collective pour rapprocher les enfants.

Durée: 45 minutes.

Tranche d'âge: 3/5 ans.

effectif: 16 enfants.

Déroulement de l'activité:

• Ballade contée:

- 1^{er} arrêt: la pierre qui tourne → la prison de la sorcière. Un personnage nous présente les lieux.

- 2^{ème} arrêt: la cabane → le village détruit du lutin. Ce nouveau personnage fait faire une récolte aux enfants.

- 3^{ème} arrêt: l'arbre à la ficelle → le premier personnage nous raconte une petite légende et encadre un kim-taché.

• fresque:

- la forêt du lutin.

- deux tables au milieu de la pièce, ce qui permet une accessibilité à tous + 1 table de matériel.

- peinture / dessin aux couleurs de la forêt dans un premier temps.

- collage des éléments forestiers.

L'attaque de la forteresse

Tranche d'âge : 6-17 ans

Matériel : Quilles, ballons légers, dossards ou foulards.

But du jeu : Faire tomber toutes les quilles ou marquer plus de point que l'équipe adverse.

Capacités visées :

Viser, attraper le ballon de volée, s'organiser collectivement, élaborer une stratégie.

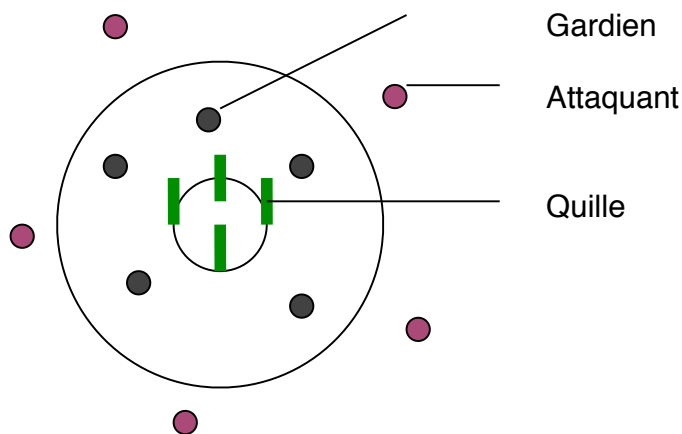
Règles et déroulement :

Les joueurs sont répartis sur le terrain, à l'extérieur du grand cercle, les équipes étant mêlées et se marquant réciproquement. Chaque équipe a une zone d'attaque. A cette zone d'attaque correspond une zone adverse de défense (entre les deux cercles).

Un joueur de chaque équipe (le gardien) se place dans la zone de défense située face à la zone d'attaque adverse.

Par un jeu de passes à la main, les joueurs doivent se mettre en position de tir et essayer d'abattre les quilles placées au milieu.

La partie se joue en deux manches de 10 minutes. Un point est marqué chaque fois que la quille est abattue de la zone de tir appropriée.



Variantes :

Trois quilles ont été placées au centre du terrain : une grosse (A) et deux petites (B et C). La grosse quille peut être renversée par les attaquants des deux équipes (gain: 3 points).

La quille B peut être renversée seulement par l'équipe 1 et la quille C par l'équipe 2.

Chaque fois que l'équipe 1 renverse la quille B, elle marque 1 point. Si au contraire, elle renverse la quille C, elle perd 1 point.

Les règles sont les mêmes que pour le jeu de base.

Observables :

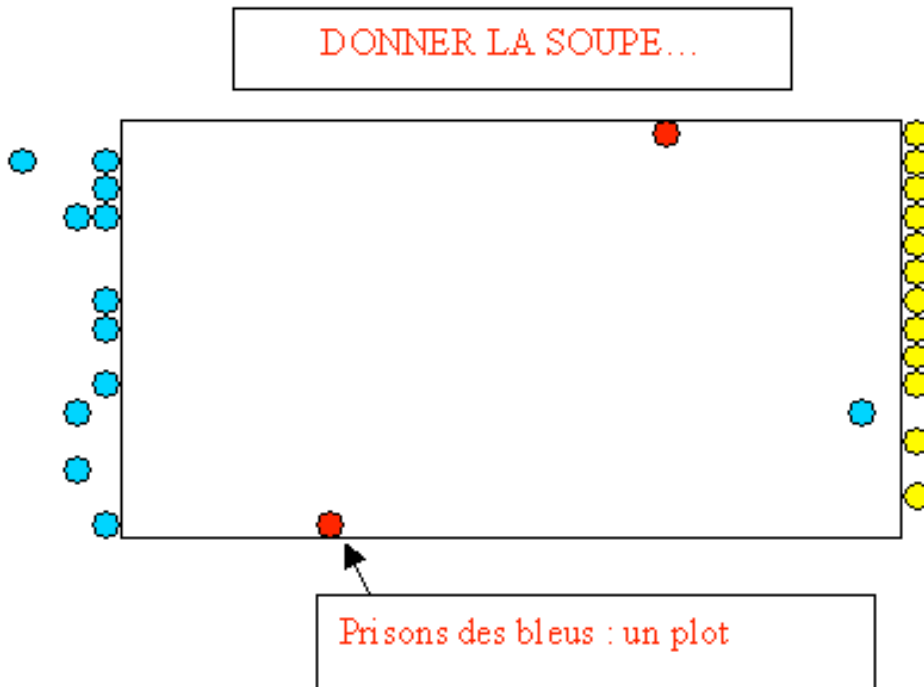
Est-ce que les attaquants arrivent à lancer le ballon en « bras cassé » ?

Est-ce que les attaquants se font des passes avant de tenter de toucher les quilles ?

Est-ce que les attaquants font des feintes de passe, de tir ?

Barre, barron, barrette

Ce jeu oppose deux équipes qui doivent pour gagner faire le plus de prisonniers possibles. Deux équipes d'un nombre équivalent de joueurs (à 1 près), entre 10 et 20, sont constituées.



Terrain :

Sur un terrain plat et dégagé, type terrain de basket ou de hand, herbé ou non, en extérieur ou intérieur d'environ 30 m x 20 m.

Matériel :

- des plots pour délimiter les prisons ;
- des chasubles de deux couleurs différentes.

But du jeu :

éliminer les joueurs de l'équipe adverse. Une équipe gagne quand :

- tous les joueurs adverses sont prisonniers ;
- une équipe a fait le plus de prisonnier si on joue au chronomètre ;
- une équipe abandonne.

La prise : le toucher :

- le droit de prise : chacun des joueurs a droit de prise sur tout joueur adverse qui pénètre avant lui sur le terrain. Le jargon populaire dit alors qu'il a "barre" sur eux. Si Perle de l'équipe des bleus entre après Thomas (rouge), alors Perle a le droit de prise, elle a "barre" sur Thomas. Par contre si celui-ci re-rentre dans sa "maison" alors que Perle est dans l'espace de jeu, c'est Thomas qui a "barre" sur Perle...
- un joueur touché par un adversaire ayant prise sur lui est prisonnier. Il est conduit par celui qui l'a touché à la prison, il met une main sur l'épaule de son prisonnier. Celui qui fait un prisonnier ne peut être touché, il est momentanément hors-jeu. Les prisonniers forment une chaîne.

Les limites du terrain : il est nécessaire de préciser si les joueurs qui sortent du terrain sont prisonniers ou pas. En effet, si on vise comme objectif de maîtriser sa course et ses déplacements, il est sans doute judicieux de préciser que tout joueur sorti est prisonnier. Mais c'est un point sur lequel il peut y avoir négociation.

La délivrance : Un joueur de l'équipe qui touche un des prisonniers délivre toute la chaîne. Les prisonniers sortent du terrain sur le côté et regagne leur camp. Seul le "délivreur" peut être touché.

Déroulement :

- au départ, l'équipe désignée par tirage au sort va " donner la soupe ". Alexandra pénètre dans l'espace de jeu. Les joueurs des deux équipes sont face à face. L'équipe qui reçoit la soupe est alignée juste derrière sa ligne en tendant une main. Alexandra va taper dans les mains en disant soit " barre " soit " baron " soit " barette ", tout en jouant sur le suspense et le moment ou elle dira " barette ". En effet, c'est ce mot qui déclenchera la sortie des joueurs recevant la soupe. Dès lors le jeu commence, Alexandra étant entrée avant les joueurs jaunes ne peut qu'être touchée par ses adversaires, sauf si elle revient rapidement. Dès lors les rouges se précipitent sur elles, c'est alors les coéquipiers d'Alexandra qui ont prise sur ces derniers joueurs ;
- la règle concernant la prise doit être respectée. Le " preneur " doit accompagner son prisonnier à la prison ;
- progressivement, chaque équipe s'affaire à :
 - faire des prisonniers,
 - éviter d'en avoir,
 - empêcher les adversaires de délivrer leurs partenaires.

Variantes :

- modifier les règles :
 - faire campagne. C'est le droit de pénétrer dans le camp adverse sans pouvoir s'y faire toucher. Le joueur y est invulnérable. S'il est très surveillé, il peut soit délivrer rapidement ses camarades prisonniers, soit faire prisonnier un joueur adverse ayant pénétré avant lui sur le terrain,
 - la délivrance :
 - seul les prisonniers touchés sont délivrés,
 - seuls les prisonniers placés en avant du prisonnier touché sont délivrés...
 - à partir de trois joueurs en campagne, dans le camp adverse, un prisonnier est délivré. Les trois en campagnes rentrent dans leur camp sans être touchés.
- modifier le gain de la partie :
 - à partir d'un nombre déterminé de prisonniers,
 - à partir d'un nombre déterminé de joueurs en campagne...