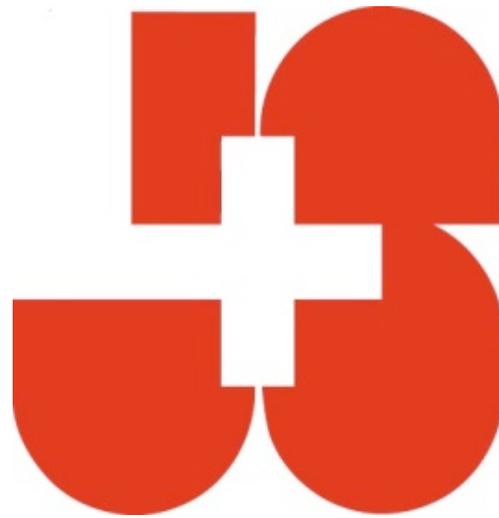
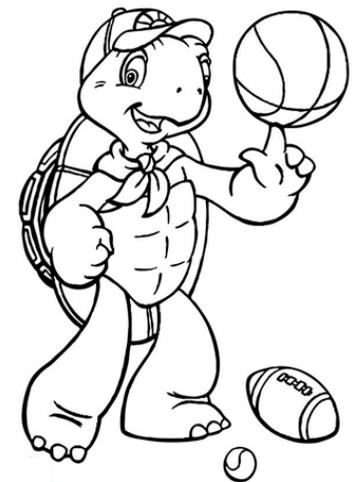


COURS D'INTRODUCTION J&S KIDS



APPRENDRE A JOUER





1) JEU DE L'OIE



Au début :

- Expliquer et démontrer les différents postes et activités proposées
- Expliquer le déroulement du jeu
- Former des groupes de 2 participants (joueurs / élèves)

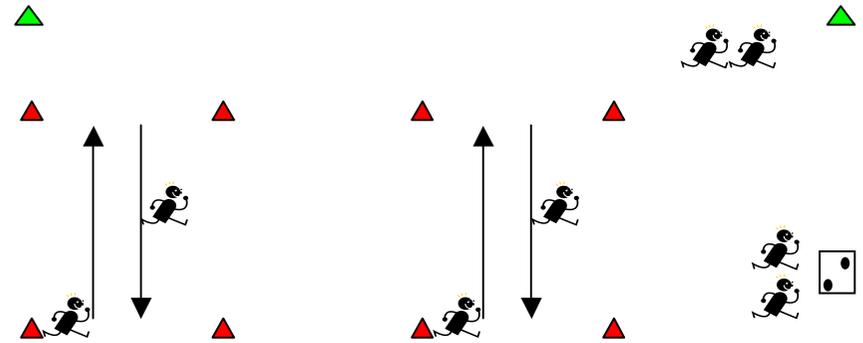
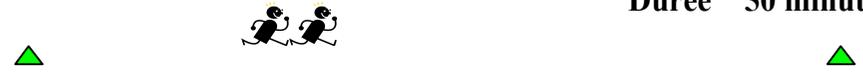
Matériel :

- 15 cônes / piquets
- 3 cordes à sauter
- 6 pièces de moquette
- 2 grands dé
- 12 figurines (pièces)
- 34 cartes d'activité
- 2 ballons de basket-ball
- 2 ballons de volley-ball
- 2 ballons de football

Déroulement :

1. Un des deux joueurs lance un dé. Ils avancent ensuite leur figurine sur l'échelle en fonction du nombre réalisé
2. Ils réalisent ensuite l'activité inscrite sur la case où est positionnée leur figurine
3. Les activités sont reproduites sur des fiches annexes plastifiées qu'ils peuvent prendre durant la réalisation du parcours (voir fiches annexes)

149 Remplir de l'eau	148 Prendre la carte n°109	147 Prendre la carte n°117	146 Rabaisser le drapeau	145 Ratour à la case n°91	144 Tenir sur une jambe pendant 10"	143 Remplir de l'eau	142 Prendre la carte n°219
141 Faire 20 sautés sur place	140 Faire 20 sautés sur place	139 10 éléphants espèrent "grignoller"	138 Prendre la carte n°249	137 Prendre la carte n°249	136 Prendre la carte n°249	135 Prendre la carte n°249	134 Prendre la carte n°249
133 Avancer de 11 cases	132 Prendre la carte n°129	131 Faire 20 sautés sur place	130 Ratour à la case départ	129 Effectuer 30 sautés à la corde à sauter	128 Prendre la carte n°249	127 Ratour à la case n°91	126 Prendre la carte n°249
125 Prendre la carte n°109	124 Prendre la carte n°109	123 Prendre la carte n°109	122 Ratour à la case départ	121 Effectuer 30 sautés à la corde à sauter	120 Prendre la carte n°249	119 Ratour à la case n°91	118 Prendre la carte n°249
117 Prendre la carte n°109	116 Prendre la carte n°109	115 Prendre la carte n°109	114 Prendre la carte n°109	113 Prendre la carte n°109	112 Prendre la carte n°109	111 Prendre la carte n°109	110 Prendre la carte n°109
109 Prendre la carte n°109	108 Prendre la carte n°109	107 Prendre la carte n°109	106 Prendre la carte n°109	105 Prendre la carte n°109	104 Prendre la carte n°109	103 Prendre la carte n°109	102 Prendre la carte n°109
101 Prendre la carte n°109	100 Prendre la carte n°109	99 Prendre la carte n°109	98 Prendre la carte n°109	97 Prendre la carte n°109	96 Prendre la carte n°109	95 Prendre la carte n°109	94 Prendre la carte n°109
93 Prendre la carte n°109	92 Prendre la carte n°109	91 Prendre la carte n°109	90 Prendre la carte n°109	89 Prendre la carte n°109	88 Prendre la carte n°109	87 Prendre la carte n°109	86 Prendre la carte n°109
85 Prendre la carte n°109	84 Prendre la carte n°109	83 Prendre la carte n°109	82 Prendre la carte n°109	81 Prendre la carte n°109	80 Prendre la carte n°109	79 Prendre la carte n°109	78 Prendre la carte n°109
77 Prendre la carte n°109	76 Prendre la carte n°109	75 Prendre la carte n°109	74 Prendre la carte n°109	73 Prendre la carte n°109	72 Prendre la carte n°109	71 Prendre la carte n°109	70 Prendre la carte n°109
69 Prendre la carte n°109	68 Prendre la carte n°109	67 Prendre la carte n°109	66 Prendre la carte n°109	65 Prendre la carte n°109	64 Prendre la carte n°109	63 Prendre la carte n°109	62 Prendre la carte n°109
61 Prendre la carte n°109	60 Prendre la carte n°109	59 Prendre la carte n°109	58 Prendre la carte n°109	57 Prendre la carte n°109	56 Prendre la carte n°109	55 Prendre la carte n°109	54 Prendre la carte n°109
53 Prendre la carte n°109	52 Prendre la carte n°109	51 Prendre la carte n°109	50 Prendre la carte n°109	49 Prendre la carte n°109	48 Prendre la carte n°109	47 Prendre la carte n°109	46 Prendre la carte n°109
45 Prendre la carte n°109	44 Prendre la carte n°109	43 Prendre la carte n°109	42 Prendre la carte n°109	41 Prendre la carte n°109	40 Prendre la carte n°109	39 Prendre la carte n°109	38 Prendre la carte n°109
37 Prendre la carte n°109	36 Prendre la carte n°109	35 Prendre la carte n°109	34 Prendre la carte n°109	33 Prendre la carte n°109	32 Prendre la carte n°109	31 Prendre la carte n°109	30 Prendre la carte n°109
29 Prendre la carte n°109	28 Prendre la carte n°109	27 Prendre la carte n°109	26 Prendre la carte n°109	25 Prendre la carte n°109	24 Prendre la carte n°109	23 Prendre la carte n°109	22 Prendre la carte n°109
21 Prendre la carte n°109	20 Prendre la carte n°109	19 Prendre la carte n°109	18 Prendre la carte n°109	17 Prendre la carte n°109	16 Prendre la carte n°109	15 Prendre la carte n°109	14 Prendre la carte n°109
13 Prendre la carte n°109	12 Prendre la carte n°109	11 Prendre la carte n°109	10 Prendre la carte n°109	9 Prendre la carte n°109	8 Prendre la carte n°109	7 Prendre la carte n°109	6 Prendre la carte n°109
5 Prendre la carte n°109	4 Prendre la carte n°109	3 Prendre la carte n°109	2 Prendre la carte n°109	1 Prendre la carte n°109	0 Prendre la carte n°109		





2) ATELIERS DE COORDINATION (« O-R-D-R-E »)

Durée 50 minutes

Au début :

- Démontrer les différents postes
- Répartir les participants par petits groupes de nombre égaux (5 ateliers)
- Expliquer le déroulement de l'activité

Matériel :

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------|
| - 10 raquettes de badminton | - 2 ballons de football | - 3 barres fixes |
| - 30 ballons de baudruche | - 2 ballons de volley-ball | - 4 mobilos |
| - 16 cônes / piquets | - 2 balles en mousse | - 2 bancs suédois |
| - 4 cordes à sauter | - 2 frisbees | - 2 cordes de tiraille |
| - 8 cerceaux | - 6 quilles | |
| - 2 balles de tennis | - 2 tapis | |

Déroulement :

1. Les participants effectuent les postes en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre
2. Chaque poste dure 8 minutes
3. Les participants ont 1 minute pour changer de poste et remettre le matériel en place





A) Orientation (« O »)

But :

- S'orienter dans l'espace en frappant le/les ballon(s) de baudruche à l'aide d'une raquette de badminton

Matériel :

- 10 raquettes de badminton
- 30 ballons de baudruche
- 4 cônes / piquets

Déroulement :

Les participants frappent 1 ballon de baudruche à l'aide de la raquette de badminton en essayant de se déplacer un minimum

- Tenir la raquette de l'autre main
- Faire monter le ballon le plus haut possible
- Faire tenir le ballon en équilibre sur la raquette tout en s'asseyant par terre, en se relevant, en se roulant par terre,...
- Faire tenir en l'air simultanément deux ou trois ballons

Variantes :

- Les participants sont assis par terre et frappent le ballon de baudruche à l'aide de la raquette de badminton en essayant de se déplacer un minimum
- La tête entre les jambes, les participants frappent le ballon de baudruche à l'aide de la raquette de badminton en essayant de se déplacer un minimum

Inspiré du contenu du Top 100 des jeux :

- *Volume 1*
- *Page 101 : « Les artistes de la balle »*

Durée : 8 minutes

Jeunesse & Sport : Section Genève





B) Rythme (« R »)

But :

- Sauter à la corde dans un rythme donné par un/des camarade(s)

Matériel :

- 4 cordes à sauter
- 8 cerceaux
- 4 cônes / piquets

Déroulement :

- Un participant (ou l'entraîneur) fait tourner une corde en rond (autour de lui)
- Les autres participants ou joueurs sont répartis autour de lui en rond et sautent par-dessus la corde qui tourne de manière elliptique
 - a) Sauter de manière libre
 - b) Sauter tout en se déplaçant dans le sens des aiguilles d'une montre
 - c) Le « tourneur » de corde fait tourner la corde plus ou moins vite
 - d) Les participants ou joueurs peuvent essayer de s'approcher le plus possible du centre
 - e) Sauter par deux en se tenant la main

Variantes :

- Attacher la corde aux espaliers en lui faisant faire des mouvements à l'horizontale ou à la verticale
- Faire deux cercles. Tous les participants commencent dans le cercle n°1 et vont dans le cercle n°2 dès qu'ils font une erreur (concours)

Inspiré du contenu du Top 100 des jeux :

- *Volume 1*
- *Page 97 : « La corde qui tourne »*

Durée : 8 minutes

Jeunesse & Sport : Section Genève





C) Différenciation (« D »)

But :

- Descendre le maximum de quilles à l'aide de plusieurs objets

Matériel :

- | | | |
|----------------------------|----------------------|---------------------|
| - 2 balles de tennis | - 2 balles en mousse | - 4 cônes / piquets |
| - 2 ballons de football | - 2 frisbees | - 2 tapis |
| - 2 ballons de volley-ball | - 6 quilles | - 2 barres fixes |

Déroulement :

- Faire deux équipes qui s'affrontent en plusieurs manches
- Chacun des équipiers tire à l'aide d'un objet différent

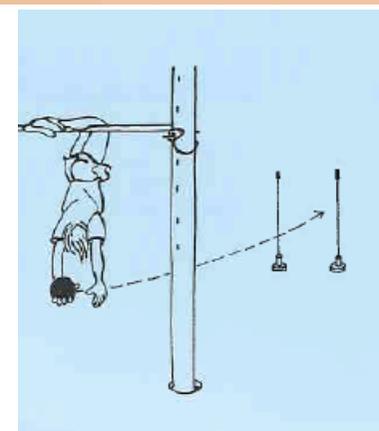
Variantes :

- Si l'organisation le permet, on essaye de faire tirer chaque joueur dans une position différente
 - a) Debout
 - b) En arrière, la tête entre les jambes
 - c) Sur une jambe
 - d) En étant assis
 - e) En étant suspendu en cochon pendu à la barre fixe

Inspiré du contenu du Top 100 des jeux :

- *Volume 2*
- *Page 33 : « Biathlon »*
- *Page 43 : « Aux engins »*

Durée : 8 minutes



D) Réaction (« R »)

But :

- Attraper le plus rapidement possible le camarade

Matériel :

- 4 cônes / piquets

Déroulement :

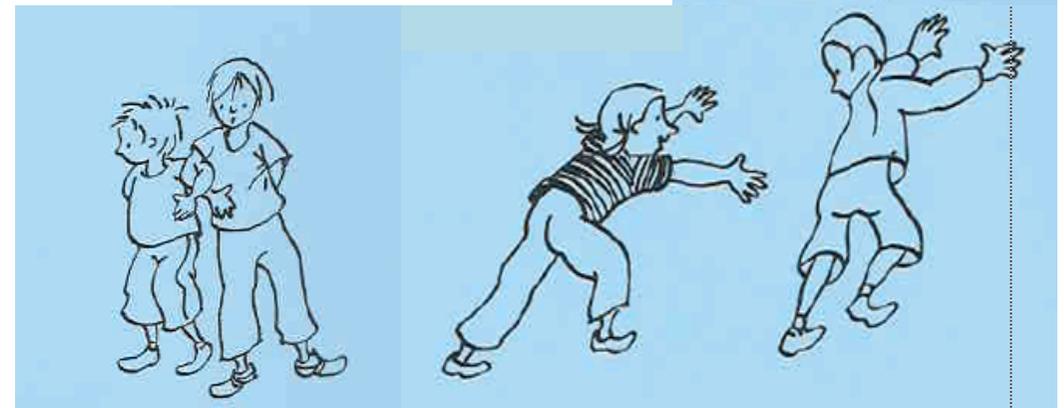
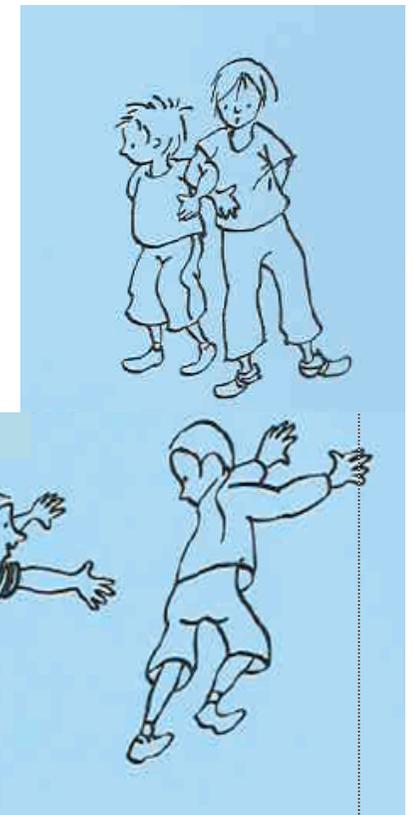
- Former des couples de deux participants qui sont côte à côte, face à face, ou dos à dos
- Un des participants est chasseur, l'autre chassé
- Le but du participant chassé est d'aller se placer à côté, face, ou dos à un des membres des couples disposés dans la salle
- Le membre du couple qui est le plus éloigné du chassé, face à son dos, ou plus dos à dos, devient le participant chassé

Variantes :

- Changer de rôle au signal
- Augmenter le nombre de participants chasseurs et chassés
- Se déplacer de manière différente (sur une jambe, en arrière, etc.)

Inspiré du contenu du Top 100 des jeux :

- *Volume 1*
- *Page 58 : « La chasse aux fuyards »*



Durée : 8 minutes



E) Equilibre (« E »)

But :

- Effectuer un parcours en équilibre sur différents objets

Matériel :

- 4 mobilos
- 2 bancs suédois
- 1 barre fixe
- 2 cordes de tiraille

Déroulement :

- Les participants effectuent le parcours en essayant de garder l'équilibre
- Garder une distance minimum de 10 mètres entre chaque participant

Variantes :

- Effectuer le parcours en avançant à reculons
- Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ballon de basket)
- Effectuer le parcours en tenant une cuillère dans la bouche avec une balle de ping-pong en équilibre

Inspiré du contenu du Top 100 des jeux :

- *Volume 1*
- *Page 111 : « La traversée du fleuve »*

Durée : 8 minutes

