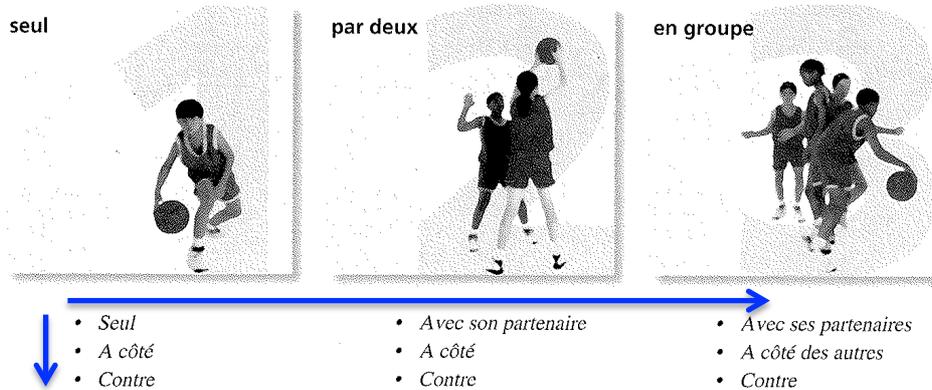


Interactions et autonomie en EPS

Apprendre en jouant

Complexification dans l'apprentissage du jeu (Manuel EPS 1, br.5, p10-11, Bucher 1998)



Vers les grands jeux : Recevoir et lancer

Seul : Rebond au sol – lancer vertical - Lancer contre le mur :

- Recevoir varier : sans rebond / après un rebond / les manières (latéralité) / passes à 10
- Lancer varier : les distances / les hauteurs / les gestes (latéralité)

A deux : sur place de différentes manières / en déplacement libre – réduire l'espace / se déplacer vers un but

En équipe :

Déplacements simples : en cercle passer toujours au même camarade / idem en suivant le ballon / passe et va (face à face)

se déplacer vers un but :

- Traverser la salle d'un tapis à l'autre / tous les joueurs doivent toucher le ballon / 1pt par réussite.
- 2 équipes traversent vers les mêmes buts (mêmes tapis, chaque équipe avec son ballon) / concours de vitesse
- On peut éventuellement gêner l'équipe adverse
- 2 équipes s'opposent un seul ballon
- Balle aux bancs / avec tir au panier (changer le joueur sur le banc à chaque but) / → basketball

Critères : **sans que le ballon tombe au sol**, sans marcher avec le ballon

Sources :

Variantes de jeux traditionnels : <http://ressources-eps-vd.ch>

Fiches didactiques EPS : - Balle à 2 camps : 6-8 ans : no 75 / 8-10 ans : no 75, 76, 77 / 10-12 ans : no 50, 51
 - Balle assise : 6-8 ans : no 62, 63

Pour aller plus loin :

Burner Games dossier Mobile 09/2012 : <http://www.mobilesport.ch/actualite/burner-games-un-eventail-de-mouvements-intensifs/?lang=fr>

Jouer dossier Mobile 01/2015 : <http://www.mobilesport.ch/jouer/theme-du-mois-012015-jouer/?lang=fr>

Tous les documents des formateurs de la Formation continue en EPS du 11 février 2015 :

→ Site HEP → Page UER EPS : Didactique de l'éducation physique et sportive → *Retrouvez les documents des formateurs*

Variantes de jeux traditionnels

Chaque génération possède ses propres jeux qui reflètent l'esprit du moment de manière surprenante. Beaucoup de jeux très populaires par le passé peuvent encore être exploités pour autant qu'ils soient quelque peu adaptés à la sensibilité actuelle.

L'éducation au jeu doit aussi permettre de faire vivre les jeux traditionnels. Il est néanmoins nécessaire de s'interroger sur les jeux à reprendre sans autre ou à adapter le cas échéant.

- Dans les jeux de poursuite, par exemple, on cherchera à privilégier les situations de collaboration et d'analyse.
- Pour la balle assise, la balle à deux camps ou la balle au chasseur, l'aspect « jeu de massacre » avec élimination des plus faibles par les plus forts mérite d'être modifié.
- Pour la balle brûlée, le peu d'implication dans le jeu de la plupart des coureurs et de certains passeurs demande la recherche de solutions plus attractives.

Les expériences négatives de la balle (avoir peur d'être touché et éliminé, d'être violemment atteint) ne permettent aux plus faibles ni de s'impliquer dans le jeu, ni d'y prendre plaisir et par conséquent d'avoir des possibilités de progresser.

C'est dans le but de permettre à chacun de s'intégrer au jeu que les variantes proposées tentent de transformer par exemple:

- *un jeu d'élimination en jeu de rachat*
- *un jeu de peur en jeu visant à améliorer la vision périphérique*
- *un jeu belliqueux en jeu de respect des règles et d'autrui*
- *un jeu destructeur en jeu de collaboration*
- *un jeu d'attente en jeu de participation*



Variantes de jeux traditionnels

Chaque génération possède ses propres jeux qui reflètent l'esprit du moment de manière surprenante. Beaucoup de jeux très populaires par le passé peuvent encore être exploités pour autant qu'ils soient quelque peu adaptés à la sensibilité actuelle.

L'éducation au jeu doit aussi permettre de faire vivre les jeux traditionnels. Il est néanmoins nécessaire de s'interroger sur les jeux à reprendre sans autre ou à adapter le cas échéant.

- Dans les jeux de poursuite, par exemple, on cherchera à privilégier les situations de collaboration et d'analyse.
- Pour la balle assise, la balle à deux camps ou la balle au chasseur, l'aspect « jeu de massacre » avec élimination des plus faibles par les plus forts mérite d'être modifié.
- Pour la balle brûlée, le peu d'implication dans le jeu de la plupart des coureurs et de certains passeurs demande la recherche de solutions plus attractives.

Les expériences négatives de la balle (avoir peur d'être touché et éliminé, d'être violemment atteint) ne permettent aux plus faibles ni de s'impliquer dans le jeu, ni d'y prendre plaisir et par conséquent d'avoir des possibilités de progresser.

C'est dans le but de permettre à chacun de s'intégrer au jeu que les variantes proposées tentent de transformer par exemple:

- un jeu d'élimination en jeu de rachat
- un jeu de peur en jeu visant à améliorer la vision périphérique
- un jeu belliqueux en jeu de respect des règles et d'autrui
- un jeu destructeur en jeu de collaboration
- un jeu d'attente en jeu de participation

Variantes jeux traditionnels

Poursuite

1. poursuite duo
2. poursuite en couple
3. poursuite microbe
4. papier-cailou-ciseaux

Balle assise

1. balle rachat
2. les rois
3. balle crocodile
4. les médaillés
5. balle à 3 niveaux
6. balle à 4 équipes

Balle chasseur

1. chasseurs primés
2. lièvres-chasseurs
3. tous contre 1
4. à travers bois
5. le jardin

Balle à 2 camps

1. les sauveteurs
2. le joker
3. les cibles
4. les immortels
5. les protecteurs

Balle brûlée

1. l'horloge
2. le zig-zag
3. les trois balles
4. la balle tunnel
5. les tapis volants
6. les obstacles

Poursuite 1

poursuite duo

Descriptif:

- Le poursuivant court en solo, tous les autres courent en duo en se tenant par la main
- Si un duo est touché, il reste sur place et forme un tunnel (4 mains jointes)
- Le « duo-tunnel » est libéré si un autre duo réussit à passer sous le tunnel (sans se lâcher la main).

Règles:

- Ne pas sortir du périmètre de jeu
- Ne pas se lâcher la main pour échapper au poursuivant.

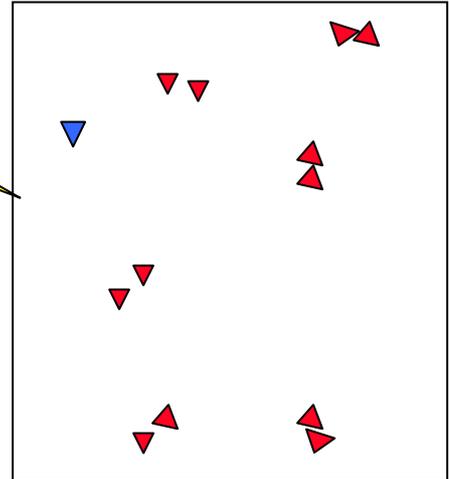
Variante:

- Commencer le jeu avec 2 ou 3 poursuivants.

Objectifs:

- S'adapter à son partenaire
- Exercer sa vision périphérique

Matériel:
craie (limites)



Poursuite 2

poursuite en couple

Descriptif:

- Un premier couple de poursuivants doit toucher un 3^e joueur et former ainsi un trio. Quand ce trio touche un 4^e joueur, il peut alors se séparer en deux nouveaux couples de poursuivants
- Le dernier joueur solo a gagné.

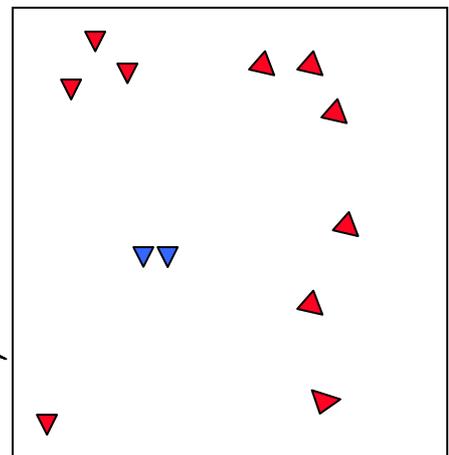
Règles:

- Ne pas se lâcher la main pour toucher
- Ne pas sortir du périmètre (limites).

Objectifs:

- Améliorer sa vitesse de réaction
- Collaborer

Matériel:
craie (limites)



Poursuite 3

poursuite microbe

Descriptif :

- 2-3 poursuivants (sautoirs rouges) sont, par exemple, atteints de « rougeole »
- Celui qui est touché prend le sautoir et devient poursuivant
- Pour échapper aux atteintes de la rougeole on peut se mettre en position d'immunité (par ex : en boule)
- D'autres microbes sont mis en jeu (jaune : la jaunisse, vert : le vertige,...)
- A chaque maladie un remède bien spécifique (position ou zone refuge).

Règles:

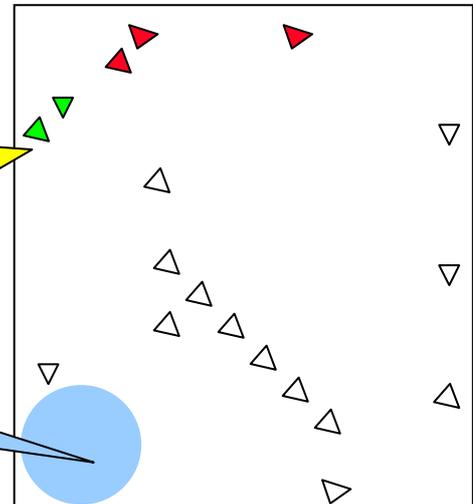
- Pas de retouches directes
- On ne peut pas être atteint par deux maladies en même temps.

Objectifs:

- Améliorer sa vision périphérique
- Observer et réagir efficacement

Matériel:
sautoirs de
2-3 couleurs

Zone refuge



Poursuite 4

papier-caillou-ciseaux

Descriptif:

- Les joueurs rouges « les ciseaux » poursuivent les joueurs jaunes « les papiers » mais sont poursuivis par les joueurs bleus « les cailloux »
- Les « papiers » poursuivent les « cailloux » mais sont poursuivis par les « ciseaux »
- Les « cailloux » poursuivent les « ciseaux » mais sont poursuivis par les « papiers ».

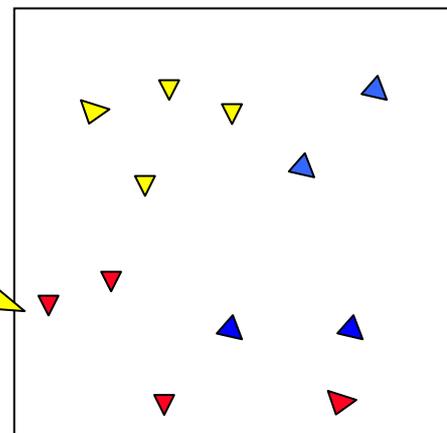
Règles:

- Dès que l'on est touché : on échange son sautoir avec celui de son poursuivant
- Pas de retouche directe.

Objectifs:

- Améliorer sa vision périphérique (réussir à toucher sans être touché)
- Réagir au changement de rôle

Matériel:
sautoirs de 3
couleurs



Balle assise 1

balle rachat

Objectifs:

- Accepter d'être touché
- Entraîner sa condition physique

Descriptif:

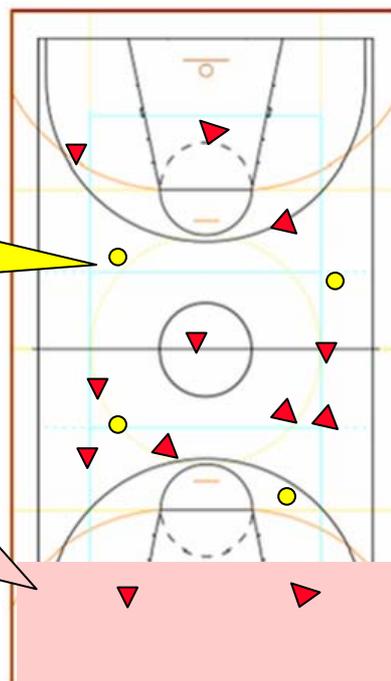
- Le jeu se déroule dans la partie libre de la salle, une zone étant attribuée aux activités de rachat
- L'élève touché ne s'assied pas, il rachète son droit de jouer en effectuant une tâche définie:
 - Un grimper de perche
 - 50 sauts à la corde
 - 20 abdominaux
 - Etc. selon la leçon, le niveau, le nombre de fois que l'élève se fait toucher

Règles:

- Ne pas marcher balle en main
- Respecter la consigne de rachat
- Ne pas viser la tête.

Matériel:
3-5 balles
mousses

Zone de rachat:
cordes à sauter, cônes,
bancs, tapis,
cerceaux,...



Balle assise 2

les rois

Objectifs:

- Accepter d'être touché
- Vivre le changement de rôle

Descriptif:

- Trois joueurs (les rois) sont à l'intérieur du château (cercle, rectangle,...)
- Les joueurs de l'extérieur tentent de les toucher
- Celui qui réussit à toucher un roi le remplace

Règles:

- Respecter les limites
- Changer de rôle dès qu'il y a touché

Remarque:

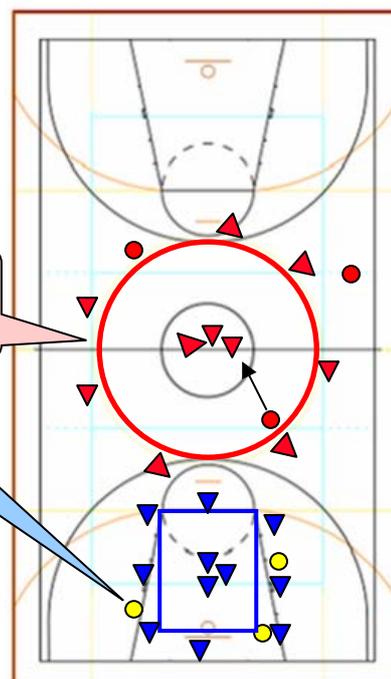
- Répartir les élèves par niveau (=environ 10 joueurs par château)

Variante:

- Exiger au moins une passe avant le tir.

Château 1 :
3 balles soft

Château 2 :
2-3 balles
mousse



Balle assise 3

balle crocodile

Objectifs:

- Améliorer sa vision périphérique
- Accepter le changement de rôle

Descriptif:

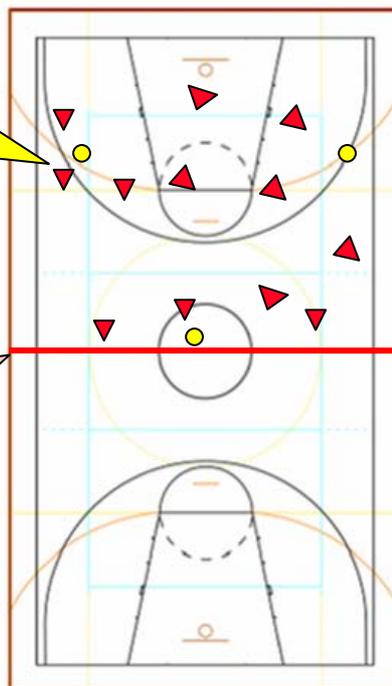
- Le jeu se déroule dans une moitié de salle
- L'élève touché doit se déplacer à 4 pattes (position dorsale)
- Il peut se relever si:
 - Il attrape la balle
 - Il attrape le mollet d'un joueur, ce dernier devient « crocodile à sa place »

Règle:

- Ne pas marcher balle en main, même si un crocodile s'approche.

Matériel:
2-4 balles
mousse

Limite du jeu:
½ salle



Balle assise 4

les médaillés

Objectif:

- Vivre la réussite (réussir à toucher, réussir à bloquer la balle)

Descriptif:

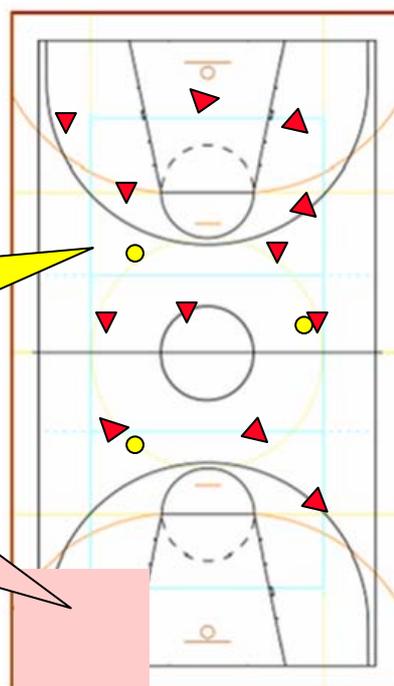
- L'élève touché ne s'assied pas, il continue de jouer
- L'élève qui réussit à toucher un joueur ou à bloquer la balle gagne une médaille (sautoir)

Règles:

- Respecter la zone de remise des médailles
- Rendre une médaille lorsque l'on se fait toucher.

Matériel:
3-4 balles
mousse

Zone de
remise des
médailles:
sautoirs



Balle assise 5

balle à 3 niveaux

Objectifs:

- Participer au jeu
- Accepter de changer de niveau

Descriptif:

- La salle est partagée en trois zones
- La première zone représente le niveau 1 avec balle en mousse, tous les joueurs commencent dans cette zone
- Pour monter d'un niveau il faut:
 - Soit toucher un joueur
 - Soit bloquer la balle
- Le maître déplace les délimitations selon le nombre de joueurs évoluant dans chaque niveau

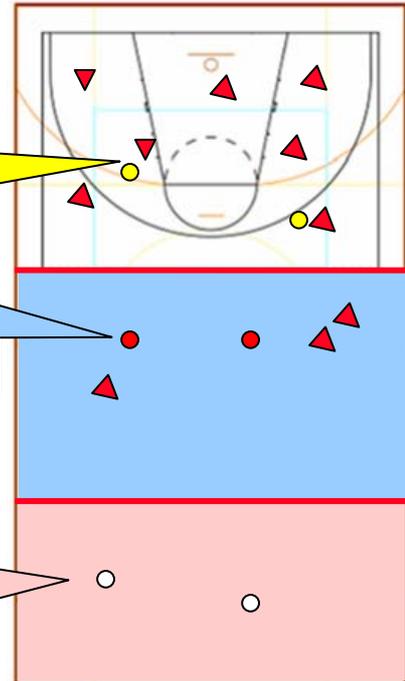
Règle:

- Si un joueur de niveau 2 ou 3 se fait toucher (ou bloquer), il descend d'un niveau.

Niveau 1 :
1-2 balles mousse

Niveau 2 :
1-2 balles soft,
2 cordeaux

Niveau 3 :
1-2 ballons
de volley



Balle assise 6

balle à 4 équipes

Objectif:

- Collaborer au sein d'une équipe

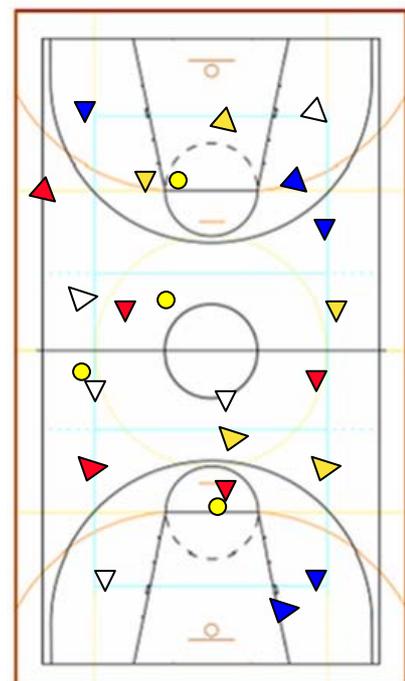
Descriptif:

- Les joueurs touchés doivent s'asseoir.
- Celui qui s'empare du ballon, vérifie avant de toucher un joueur adverse s'il ne peut pas racheter un coéquipier assis en lui donnant (roulant) la balle.
- A la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné.

Règles:

- Les membres d'une équipe peuvent se faire des passes
- Le maître interrompt la partie si une équipe entière est assise.

Matériel:
4-5 balles soft,
sautoirs de 3
couleurs



Balle chasseur 1

chasseurs primés

Objectifs:

- Améliorer la vision périphérique
- Savoir évaluer la trajectoire de la balle et réagir

Descriptif:

- La salle est divisée en deux terrains de chasse (dans le terrain 1 : les chasseurs sont bleus, dans le 2 : ils sont blancs)
- Le chasseur qui touche un lièvre vient chercher sa prime (sautoir, pincette)
- Quelle équipe de chasseurs possède le plus de primes à la fin de la partie?

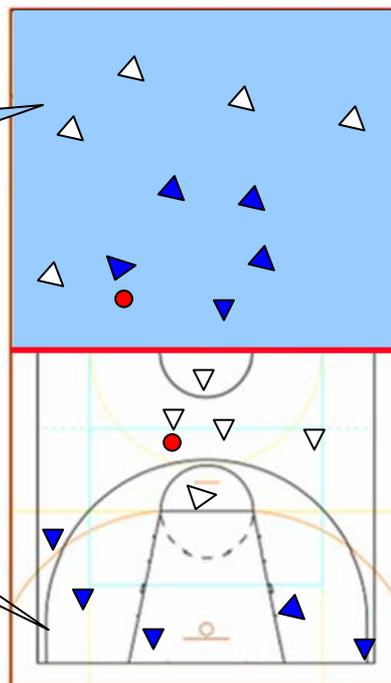
Règles:

- Ne pas avancer balle en main
- Ne pas toucher deux fois de suite le même lièvre.

Terrain 1

Matériel:
2 balles soft,
sautoirs

Terrain 2



Balle chasseur 2

lièvres-chasseurs

Objectifs:

- Améliorer la qualité des passes
- Changer de rôle en cours de jeu

Descriptif:

- La salle est divisée en deux terrains de chasse
- 3 chasseurs rouges contre 7 lièvres blancs
- 3 chasseurs blancs contre 7 lièvres rouges
- Le lièvre touché change de terrain, de rôle et va aider ses chasseurs
- Quelle équipe de chasseurs sera la première à avoir éliminé tous les lièvres de son terrain ?

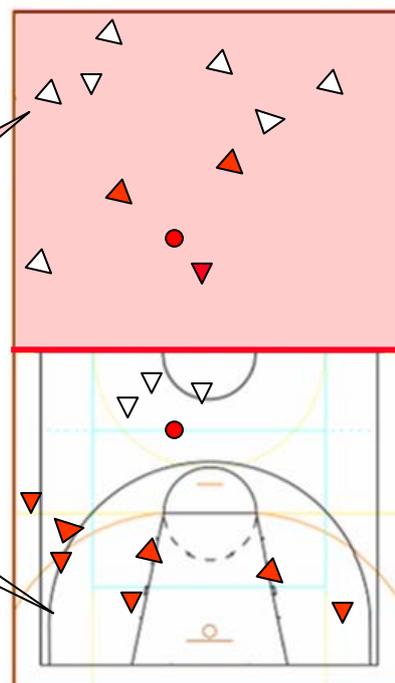
Règle:

- Ne pas avancer balle en main.

Terrain 1

Matériel:
2 balles
soft,
sautoirs

Terrain 2



Balle chasseur 3

tous contre un

Objectifs:

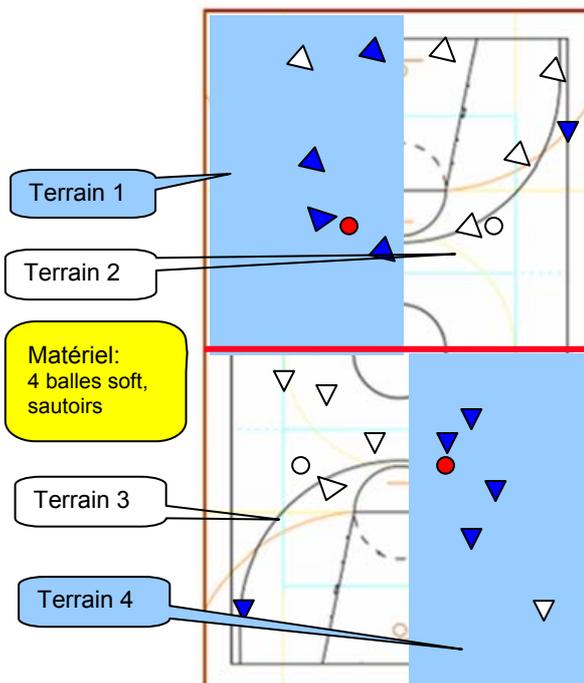
- Collaborer et améliorer les passes
- Savoir réagir face à la tactique adverse

Descriptif:

- La salle est divisée en quatre terrains de chasse
- Sur chaque terrain: 4 chasseurs contre 1 lièvre
- Quelle équipe de chasseurs réussit à toucher son lièvre en premier ?
- Plusieurs concours possibles:
 - Le terrain 1 contre le terrain 2
 - Le 1 contre le 3,...
 - Le meilleur des 4 terrains

Règles:

- Ne pas avancer balle en main
- Ne pas bloquer le lièvre
- Interdiction de sortir du terrain.



Balle chasseur 4

à travers bois

Objectifs:

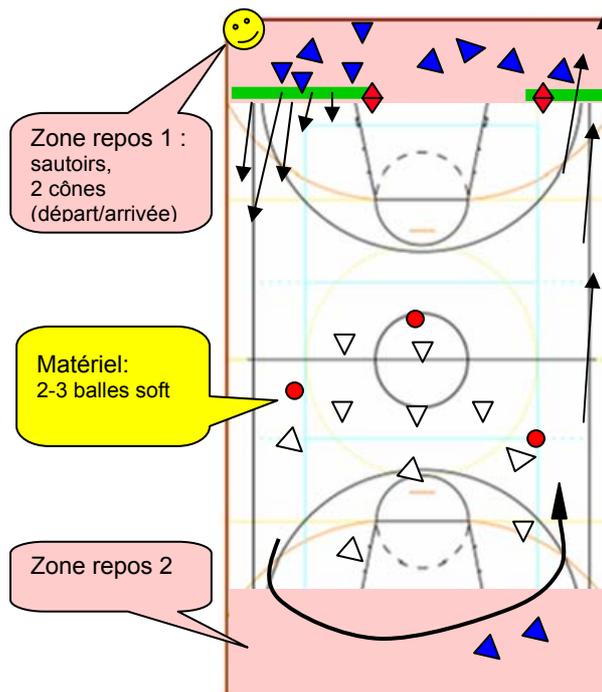
- Collaborer
- Entraîner son endurance

Descriptif:

- La salle est divisée en trois zones
- Les lièvres effectuent ensemble des traversées du bois (zone centrale)
- Les chasseurs tentent de toucher le plus de lièvres possible dans la zone « bois »
- Le lièvre qui réussit l'aller et retour sans se faire toucher met un sautoir supplémentaire
- Combien de temps faudra-t-il aux lièvres pour mettre tous les sautoirs ?

Règles:

- Ne pas avancer avec la balle
- Ne pas bloquer les lièvres
- Seul le trajet aller retour correct = passer dans la zone 2 + ne pas se faire toucher donne droit au sautoir.



le jardin

Objectifs:

- Collaborer
- Lancer avec précision

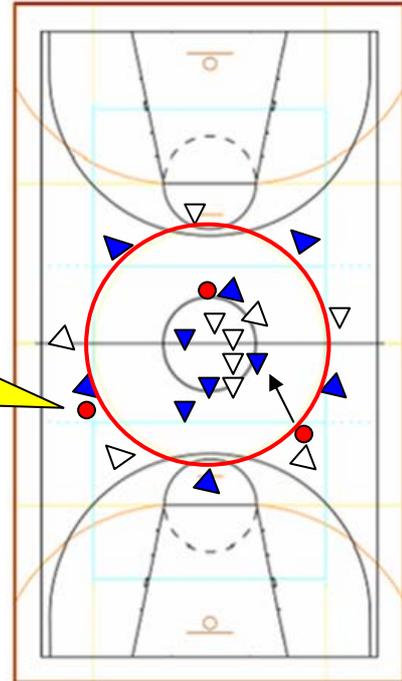
Descriptif:

- Deux équipes tentent d'occuper le jardin (intérieur du cercle)
- Le jardin est habité par 5 lièvres rouges et 5 lièvres bleus
- Les chasseurs tentent de toucher les lièvres de l'équipe adverse
- A chaque tir réussi, le chasseur et son gibier permutent
- Au bout de 5-10 minutes, quelle équipe aura le plus de lièvres dans le jardin

Règles:

- Ne pas avancer avec la balle
- Ne pas bloquer les lièvres adverses.

Matériel:
2-3 balles soft



les sauveteurs

Objectifs:

- Favoriser l'entraide
- Trouver un rôle au sein d'une équipe

Descriptif:

- La salle est divisée en deux camps
- L'élève touché doit se coucher sur le dos (blessé)
- Chacun peut soigner un partenaire en le tirant (par les mains) à l'hôpital

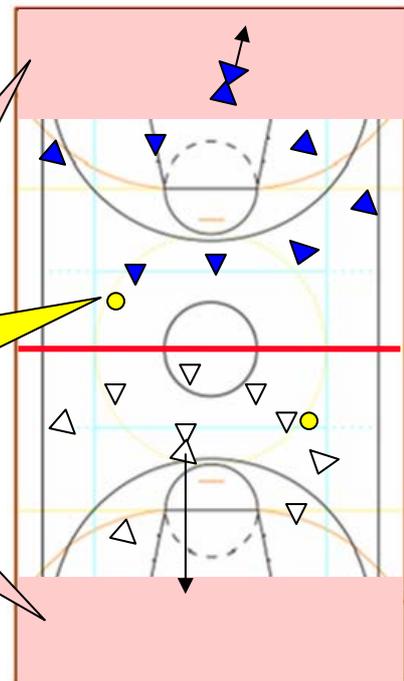
Règles:

- Celui qui sauve un partenaire gagne une médaille verte (sautoir)
- Celui qui bloque la balle gagne une médaille jaune
- Celui qui touche un adversaire gagne une médaille rouge
- Ne pas marcher balle en main
- Pendant un sauvetage, on risque également de se faire toucher.

Zone hôpital :
sautoirs verts,
rouges, jaunes

Matériel:
2 balles
mousse,
sautoirs bleus

Zone hôpital :
sautoirs verts,
rouges, jaunes



le joker

Objectifs:

- S'entraider
- Élaborer une tactique d'équipe

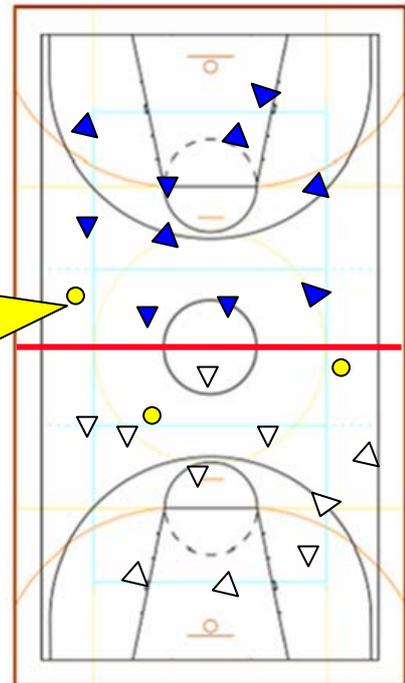
Descriptif:

- La salle est divisée en deux camps
- Un « joker » (ou plusieurs) est désigné (secrètement) dans chaque équipe
- Les joueurs « touchés » doivent s'immobiliser sur place (cloués)
- Le joker peut racheter la vie d'un coéquipier cloué en lui touchant l'épaule
- La partie se termine lorsque le joker est touché ou au temps (décompte des touchés)

Règle:

- Ne pas marcher balle en main.

Matériel:
2-3 balles
mousse,
sautoirs



les cibles

Objectifs:

- S'entraider et participer à l'action de l'équipe
- Améliorer les techniques de tir et de « blocage » de la balle

Descriptif:

- La salle est divisée en deux camps
- Les joueurs touchés doivent sortir provisoirement de l'aire de jeu
- Un « bloqueur » rachète la vie d'un coéquipier touché
- Celui qui atteint une cible rachète tous ses coéquipiers touchés

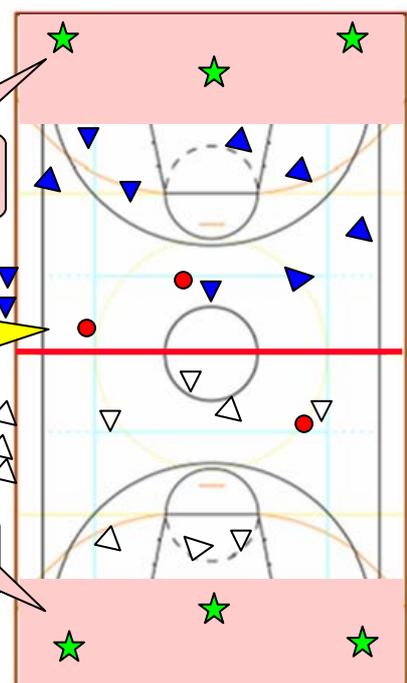
Règles:

- Ne pas marcher balle en main
- Ne pas pénétrer dans la zone des cibles (sauf pour rechercher une balle)

Zone des cibles
Cônes + balles
ou quilles

Matériel:
2-4 balles soft

Zone des cibles
Cônes + balles
ou quilles



les immortels

Objectifs:

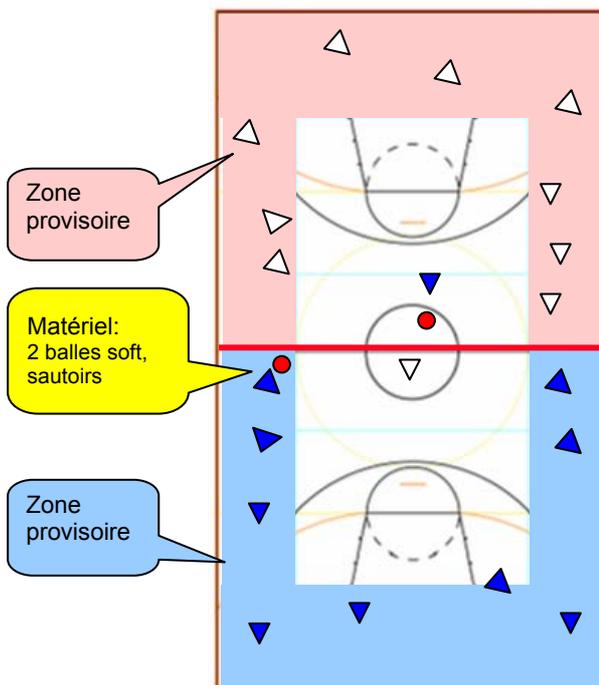
- Améliorer la vision périphérique
- Collaborer

Descriptif:

- La salle est divisée en deux camps entourés chacun par une zone provisoire adverse
- Tous les joueurs commencent dans la zone provisoire sauf 1 (2) « immortel »
- Il faut toucher un immortel adverse pour devenir immortel et rejoindre son camp
- Même s'il se fait toucher plusieurs fois, un immortel reste dans son camp.

Règles:

- Ne pas marcher balle en main sauf si on est seul dans le camp ou dans la zone provisoire
- L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont rejoint le camp.



les protecteurs

Objectif:

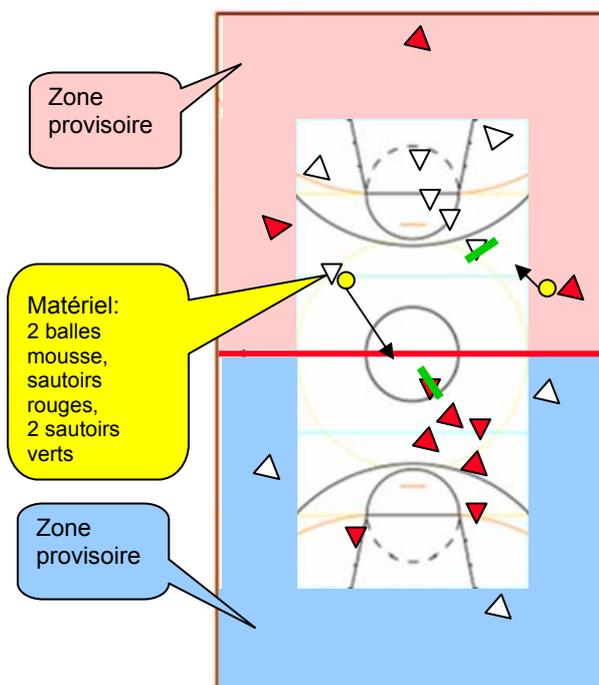
- Élaborer une tactique d'équipe

Descriptif:

- La salle est divisée en deux camps entourés chacun par une « zone provisoire » adverse
- Tous les joueurs commencent dans le camp sauf un (zone provisoire)
- Un protecteur (sautoir vert) par équipe
- Une équipe est gagnante quand tous les joueurs adverses (sauf le protecteur) se trouvent dans la « zone provisoire »

Règles:

- Ne pas marcher balle en main
- Le protecteur ne peut pas être touché mais il n'a pas le droit de toucher
- Faire changer de protecteur (transmettre le sautoir) au signal ou à volonté.



Balle brûlée 1

I'horloge

Objectifs:

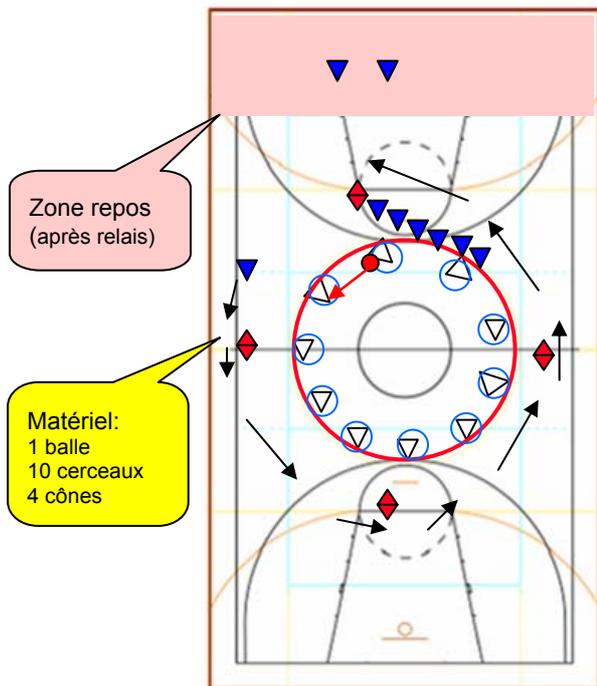
- Entraîner la vitesse de la passe-réception
- Respecter des règles simples

Descriptif:

- L'équipe des passeurs fait circuler la balle de proche en proche pendant la course-relais de l'équipe adverse
- Une fois le jeu compris : créer deux jeux indépendants = 5 passeurs / 5 coureurs
- Combien de tours d'horloge la balle a-t-elle fait à l'arrivée du dernier relayeur ?

Règles:

- Pour faire une passe, il faut avoir au moins un pied dans le cerceau
- Respecter la zone de relais (main sur le premier cône).



Balle brûlée 2

le zig-zag

Objectifs:

- Améliorer la qualité de la passe-réception
- Entraîner le relais (aller-retour)

Descriptif:

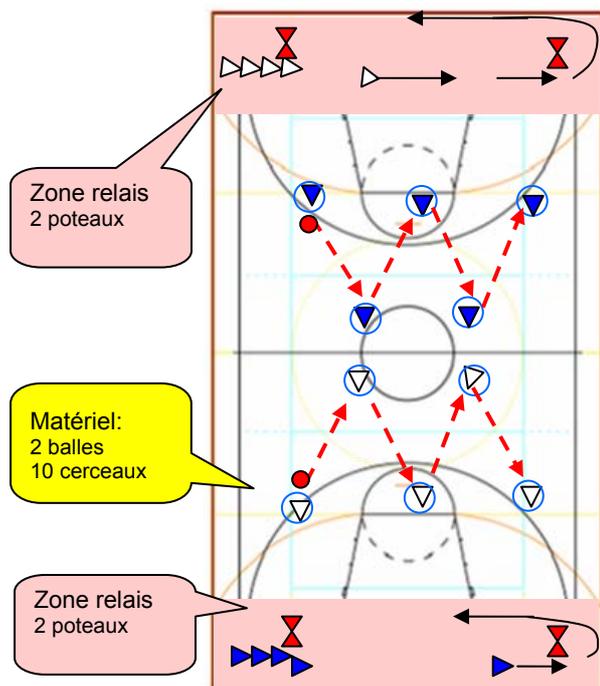
- Deux fois 2 équipes (niveaux) se confrontent dans une 1/2 salle
- L'équipe des passeurs fait circuler la balle de proche en proche en zig-zag pendant la course-relais de l'équipe rivale
- Combien de trajets (aller-retour) la balle a-t-elle fait à l'arrivée du dernier relayeur ?

Remarque:

- Selon le niveau des passeurs, demander aux coureurs d'effectuer 2-3 courses chacun

Règles:

- Pour faire une passe il faut avoir au moins un pied dans le cerceau
- Respecter la zone de relais (main derrière le poteau).



les trois balles

Objectifs:

- Améliorer la qualité de la réception et de la passe
- Entraîner la course de vitesse

Descriptif:

- 3 coureurs lancent leurs balles (hors de la zone de repos) et partent faire le tour des cônes sans s'arrêter
- Les receveurs (passeurs) doivent ramener les 3 balles dans le cerceau
- Au 3ème ballon posé dans le cerceau, les receveurs crient « brûlé » et marquent 1 point par coureur n'ayant pas terminé son tour
- Chaque coureur prend 3 fois le départ

Règle:

- Ne pas marcher balle en main.

Zone de repos

Matériel:
3 balles,
1 cerceau,
4 cônes ou tapis



la balle tunnel

Objectifs:

- Améliorer la collaboration
- Entraîner la course de vitesse

Descriptif:

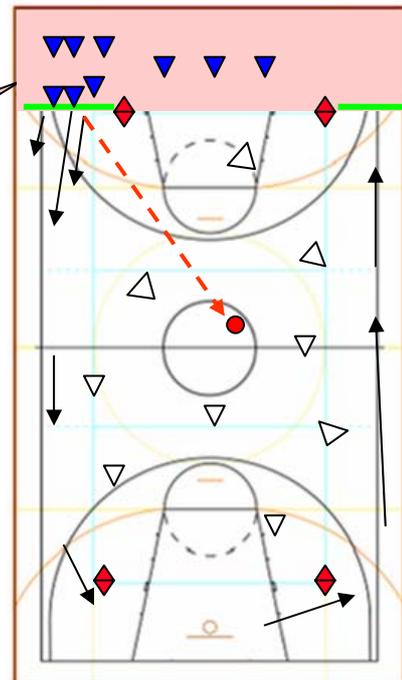
- Un des 3 coureurs lance la balle (hors de la zone de repos) et tous les 3 partent faire le tour des cônes sans s'arrêter
- Le receveur lève la balle et tous ses coéquipiers doivent venir se placer en « colonne-tunnel » derrière lui, le receveur peut alors rouler la balle jusqu'au bout du tunnel: quand le dernier de la colonne peut brandir la balle, il crie « brûlé » et son équipe marque 1 point par coureur qui n'a pas fini son tour.

Règles:

- Le receveur peut se déplacer de 1-2 pas pour permettre la formation de la colonne
- Chaque coureur passe 3x avant le changement de rôle.

Zone de repos

Matériel:
1 balle,
4 cônes ou tapis



les tapis volants

Objectifs:

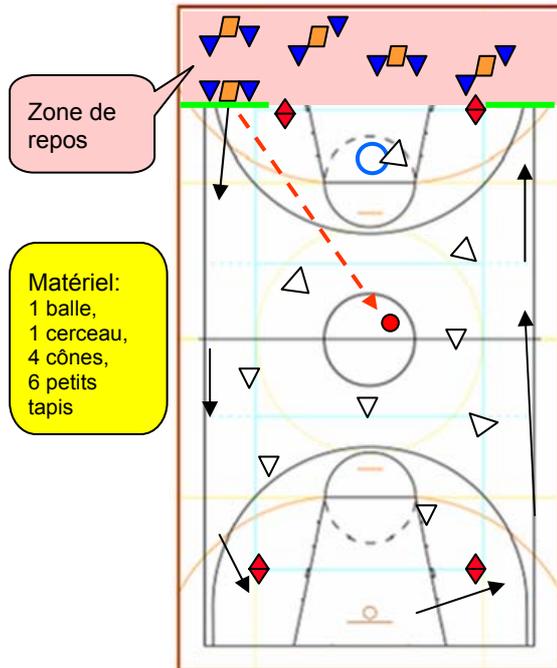
- Améliorer la collaboration
- Observer le jeu adverse et s'adapter

Descriptif:

- Les coureurs se déplacent par 2 en portant un petit tapis; s'ils sont assis sur leur tapis au moment du «brûlé», ils peuvent continuer leur tour
- Le « duo-tapis » marque 1 point par tour réussi
- Quelle équipe de coureurs marquera le plus de points en 3 minutes?

Variantes:

- Remplacer le tapis par un cerceau ou une corde fermée
- Courir en solo avec 1 foulard ou un sautoir en guise de refuge mobile.



les obstacles

Objectifs:

- Améliorer l'agilité, la coordination
- Exercer les passes

Descriptif:

- Les coureurs doivent franchir 1 obstacle ou réaliser une tâche avant de pouvoir se réfugier dans 1 cerceau
- Les receveurs doivent effectuer un certain nombre de passes (selon le niveau) avant de pouvoir «brûler»
- Quelle équipe de coureurs marquera le plus de points en 6 minutes?
- Exemples de tâches-obstacles: passer sous 1 banc, sauter 10x à la corde, passer dans 1 sautoir, réussir 1 panier (basket), slalomer entre les perches, franchir un caisson,...

Remarque:

- Compter les passes à haute voix.

