

# « Jeux du patrimoine » EN CYCLE 2

Six jeux sont à connaître et à travailler de façon systématique : sauter à la corde (seul et à plusieurs), l'élastique, le loup glacé, poules-renards-vipères, la marelle, l'épervier.

Ces jeux visent à pratiquer 4 types d'activités physiques, souvent avec une ou plusieurs dominantes :

L'endurance	Le renforcement musculaire	La souplesse	L'équilibre
le loup glacé poules-renards-vipères chat perché l'épervier	le loup glacé chat perché l'élastique 1-2-3 soleil la tomate	l'élastique la tomate	le loup glacé chat perché l'élastique 1-2-3 soleil la tomate dauphin/dauphine

Matériel : plots, bouchons (plastiques, liège ; peu importe les tailles et couleurs), récipients (seaux, boîtes), chronomètre, sifflet, craies.

## Le flamand rose

(équilibre statique et gainage)

Poser un pied au sol, bien à plat.  
Soulever l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit.  
Inverser. Recommencer en fermant les yeux.



## Les pas de Sioux

(impulser + sentir les appuis)

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui (sur 10m) : GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol.  
Recommencer en posant d'abord le talon et en terminant par la pointe. Idem les yeux fermés.



## La croix

(équilibre + coordination et contrôle moteur)

A partir d'une croix composée de 5 dalles de 30X30 cm numérotées de 0 à 4, tracée au sol.

Réaliser un enchaînement de rebonds (puis 2 à la suite) en respectant l'ordre suivant :

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0

(À chaque fois, repasser par la dalle centrale)

Possibilité de complexifier en tapant des mains dans les cases 1, 2, 3 et 4, ou bien en levant le bras à chaque passage dans la case centrale (0).



## La corde à sauter

(coordination et rythme)

Une corde/élève,

*Sur place :*

- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche
- Enchaîner des sauts pieds joints
- Enchaîner des sauts pied droit puis gauche

*En déplacement :*

- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche
- Enchaîner des sauts pieds joints
- Enchaîner des sauts pied droit, puis gauche

**Une corde pour le groupe (double-dutch)**

Traverser l'espace

Entrer dans l'espace et sauter

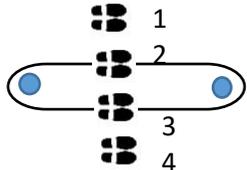
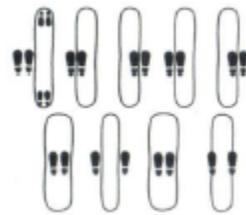
Idem à deux



## JEU 1 : Sauter à la corde

OBJECTIF	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Coordonner des actions motrices simples : coordonner le saut en faisant tourner la corde en rythme.</b></p>	<p><i>-Vous devez faire tourner la corde autour de vous sans la toucher.</i></p>	<p>Enchaîner le plus de tours possible.</p>	<p>1. Une corde/élève</p> <p>a. Sur place :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche</li> <li>- Enchaîner des sauts pieds joints</li> <li>- Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche</li> </ul> <p>b. En déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche</li> <li>- Enchaîner des sauts pieds joints</li> <li>- Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche</li> </ul> <p>2. Une corde pour 2 ou 3 élèves (double-dutch)</p> <p>a. Traverser l'espace (seul)</p> <p>b. Entrer dans l'espace et sauter (seul)</p> <p>c. Idem à deux ou trois</p> 	<p>Améliorer ou stabiliser sa performance individuelle ou collective sur 3 tentatives.</p>

## JEU 2 : L'ELASTIQUE

OBJECTIF	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Coordonner des actions motrices simples : réaliser un enchaînement de sauts.</b></p> <p><b>Construire un équilibre</b></p>	<p>Deux personnes doivent se tenir à l'intérieur de l'élastique et le tendre sur leurs chevilles pendant qu'une troisième personne effectue une série de sauts.</p> <p>1. De côté par rapport à l'élastique (1), le sauteur effectue un premier saut pour avoir un pied entre les deux fils et un pied à l'extérieur (2). Il effectue un deuxième saut dans la même direction pour placer le pied entre les deux fils à l'extérieur (3). Puis il sort comme il veut (4).</p> <p>2. En chantant des comptines appropriées.</p> <p>Lorsqu'elle a terminé, la hauteur de l'élastique est portée aux genoux, puis aux cuisses.</p> <p>Mais si elle se trompe, elle laisse sa place à une des personnes qui tient l'élastique et qui démarre le même cycle. Quand c'est à nouveau son tour, elle peut reprendre là où elle s'était trompée.</p>	<p>Enchaîner le plus possible de sauts en respectant les consignes.</p>	<p>1. Première consigne</p>  <p>2. En chantant une comptine :</p> <p>Une comptine à suivre en sautant sur l'élastique, basée sur : <b>Chapeau melon et bottes de cuirs.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CHA</b> : un pied dans l'élastique et l'autre en dehors.</li> <li>- <b>PEAU</b> : sauter de l'autre côté de l'élastique.</li> <li>- <b>ME</b> : pareil.</li> <li>- <b>LON</b> : pareil.</li> <li>- <b>ET</b> : sauter et atterrir les deux pieds dans l'élastique.</li> <li>- <b>BOTTES</b> : sauter et atterrir les deux pieds en dehors de l'élastique.</li> <li>- <b>DE</b> : sauter et atterrir les deux pieds dans l'élastique.</li> <li>- <b>CUIR</b> : sauter et atterrir les deux pieds sur l'élastique (un de chaque côté).</li> </ul> 	<p>J'ai réussi si j'ai fait au moins une série.</p> <p>Puis j'ai réussi si j'ai enchaîné deux séries sur 3.</p>

### Variables :

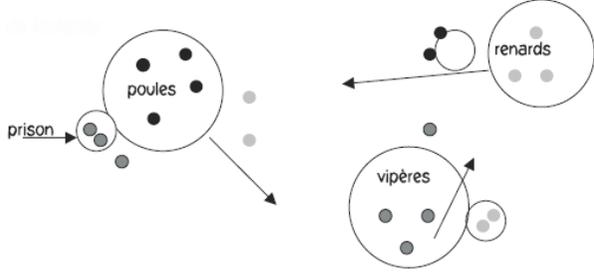
1. Les enfants choisissent une figure qu'ils répètent autant de fois qu'ils veulent.
2. Le triangle : 3 enfants tiennent l'élastique ; 3 autres sautent en même temps.
3. Espacement des deux fils : pour complexifier en les tenant pieds joints, ou en simplifiant jambes écartées.

## JEU 3 : LE LOUP GLACE

OBJECTIF	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Courir pour se sauver et/ou attraper.</b></p>	<p>Le loup est tout seul et doit courir pour toucher les autres joueurs. Quand un joueur est touché par le loup, il est glacé et ne peut plus bouger. Il fait la statue, immobile.</p> <p>Fin du jeu : La partie se termine quand le loup a gelé tous les joueurs.</p> <p>Variantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un joueur doit attendre qu'un autre joueur de son équipe le « dégèle » en lui tapant dans la main.</li> <li>2. Un joueur glacé s'immobilise jambes et bras écartés. Il pourra être délivré par un lutin s'il lui passe entre les jambes.</li> <li>3. Plusieurs loups.</li> </ol>	<p>Le loup doit toucher tous les joueurs le plus rapidement possible : « Je cours pour toucher/ glacer ».</p> <p>Les joueurs doivent éviter de se faire toucher : « je cours pour échapper/ délivrer ».</p>	<p>Un grand terrain délimité (30 x 15)</p>	<p>J'ai réussi, si je suis le loup et que j'ai glacé tous les joueurs.</p> <p>J'ai réussi si je suis un lutin et que je ne suis pas glacé.</p>

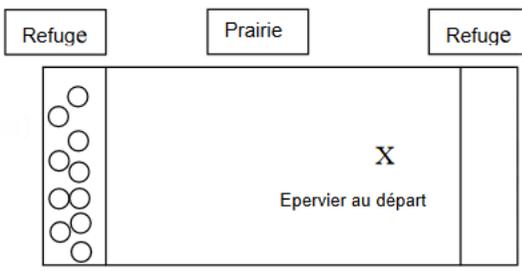
**Variables** : Limiter le temps le temps (3 à 6 minutes) ; augmenter ou diminuer le terrain, dédoubler le jeu avec moins de joueurs.

## JEU 4 : POULES-RENARDS-VIPERES

OBJECTIFS	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Découvrir un jeu de poursuite : Courir pour toucher, esquiver ou échapper.</b></p> <p><b>Prendre des informations.</b></p> <p><b>Se repérer dans l'espace.</b></p> <p><b>Jouer un rôle.</b></p>	<p>3 équipes égales de 5 à 10 joueurs. Chacune possède un camp (refuge / prison pour leurs proies).</p> <p>Chaque équipe doit éliminer une autre équipe en touchant de la main :</p> <p><b>Les renards mangent les poules.</b>  <b>Les poules picorent les vipères.</b>  <b>Les vipères piquent les renards.</b></p> <p>Les membres de chaque équipe peuvent se réfugier dans leur propre camp.            Un joueur qui a pris un adversaire doit l'accompagner dans la prison de son camp et ne peut être touché durant le trajet.</p> <p>Une fois le jeu compris : un joueur peut délivrer un partenaire en lui tapant dans la main. Les délivrés doivent passer par leur camp pour pouvoir rejouer.</p> <p><u>Variante</u> : Les prisonniers peuvent faire une chaîne (en gardant un pied dans la prison) à partir de leur prison pour être tous délivrés lorsqu'un partenaire vient toucher le bout de la file. Le délivreur peut être touché à son tour, alors que les délivrés doivent passer par leur camp pour pouvoir rejouer.</p>	<p>- Faire prisonnier des adversaires en les touchant, sans se faire toucher (capturer) soi-même.</p> <p>-Garder ses prisonniers sans se faire toucher.</p> <p>-Délivrer ses partenaires sans se faire toucher.</p>	<p>- 1 terrain délimité avec 3 camps de 4 m de diamètre (chaque camp dispose d'une zone prison délimitée).</p> <p>-Des dossards de 3 couleurs différentes pour distinguer les 3 équipes.</p> 	<p>J'ai réussi si je fais des prisonniers sans me faire toucher.</p> <p>J'ai réussi si je délivre des partenaires sans me faire toucher.</p>

**Variables** : constitution des groupes ; espace, possibilité de délivrer ou pas, temps limité dans le refuge (compter jusqu'à 5 pour faire sortir tous les réfugiés).

## JEU 6 : L'EPERVIER

OBJECTIFS	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Courir pour toucher, esquiver ou échapper, atteindre une cible.</b></p> <p><b>Prendre des informations.</b></p> <p><b>Se repérer dans l'espace.</b></p> <p><b>Jouer un rôle.</b></p>	<p>Désigner un épervier parmi les enfants qui se place entre les 2 refuges (nids), les autres joueurs seront les hirondelles et doivent tous se placer derrière une même ligne.</p> <p>Les hirondelles demandent « <i>épervier, es-tu prêt ?</i> » et lorsque l'épervier répond « <i>oui</i> » ils doivent tous courir en direction de l'autre nid.</p> <p>Une fois qu'un enfant a quitté le nid, il ne peut pas faire demi-tour et doit aller obligatoirement dans l'autre nid. L'épervier doit alors attraper le plus d'hirondelles possibles, qui deviendront à leur tour des éperviers et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule hirondelle qui deviendra épervier à son tour pour la prochaine partie...</p>	<p>Etre le dernier joueur libre ou le dernier joueur touché sur le terrain.</p> <p>Pour l'épervier : toucher les hirondelles.</p> <p>Pour les hirondelles : courir pour aller d'un refuge à l'autre en traversant la prairie sans être touchées.</p>	<p><u>Terrain</u> : 30m x 15m pour une classe (20 à 30 élèves).</p> <p><u>Matériel</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plots ou tracé pour matérialiser le terrain avec les deux refuges et la prairie.</li> <li>- Chasubles de deux couleurs.</li> </ul> <p><u>Organisation de la classe</u> : 1 épervier, 3 ou 4 arbitres.</p>  <p>L'enseignant peut donner un signal pour les traversées.</p>	<p><u>Epervier</u> : J'ai réussi si</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- j'attrape/touche des hirondelles.</li> <li>- j'attrape/touche toutes les hirondelles.</li> </ul> <p><u>Hirondelles</u> : J'ai réussi si</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- j'arrive à traverser sans me faire attraper/toucher</li> <li>- j'arrive à traverser sans me faire attraper/toucher au moins deux fois sur 3 passages.</li> </ul>

## JEU 7 : CHAT PERCHE

OBJECTIFS	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Courir pour toucher, esquiver ou échapper, atteindre une cible.</b></p> <p><b>Prendre des informations.</b></p> <p><b>Se repérer dans l'espace.</b></p> <p><b>Jouer un rôle.</b></p>	<p>On désigne un chat, tous les autres enfants sont les souris.</p> <p>Au signal, le chat doit attraper les souris dans la cour. Les souris peuvent se percher sur les bancs, les murets, les bouches d'égouts ou bien on crée des refuges avec des cerceaux. Elles deviennent alors invulnérables.</p> <p>1. Le chat doit toucher une souris. Il devient alors une souris et la souris le chat (changement de rôle).</p> <p>2. On change de chat quand toutes les souris sont mangées ou après un temps donné.</p>	<p>Les souris doivent se déplacer sans se faire attraper.</p> <p>1. Le chat doit attraper une souris.</p> <p>2. Le chat doit attraper toutes les souris.</p>	<p><u>Terrain</u> : 30m x 15m pour une classe (20 à 30 élèves).</p> <p><u>Matériel</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plots ou tracé pour matérialiser le terrain avec éventuellement des refuges (cerceaux, ronds tracés au sol).</li> <li>- Chasubles de deux couleurs.</li> </ul> <p><u>Organisation de la classe</u> : 1 chat, 3 ou 4 arbitres.</p> <p>L'enseignant peut donner un signal pour les déplacements ou compter jusqu'à 5 pour obliger à quitter les refuges.</p>	<p><u>Chat</u> : j'ai réussi si</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'attrape une souris.</li> <li>- J'attrape toutes les souris.</li> </ul> <p><u>Souris</u> : J'ai réussi si</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- j'arrive à me déplacer sans me faire attraper/toucher</li> <li>- j'arrive à me déplacer sans me faire attraper/toucher au moins deux fois sur 3 passages.</li> </ul>

## JEU 8 : 1 - 2 - 3 SOLEIL

OBJECTIFS	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Se déplacer vers une cible.</b></p> <p><b>Prendre des informations.</b></p> <p><b>Réagir à un signal.</b></p> <p><b>S'immobiliser en équilibre.</b></p>	<p>On choisit un <b>meneur de jeu</b>, qui se place face à un mur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les autres enfants se placent à quelques mètres derrière lui, <b>derrière une ligne</b>, dans un espace bien dégagé et sans obstacles.</li> <li>• Le meneur de jeu, face au mur, dit à voix haute : « <b>1, 2, 3, soleil !</b> » Il se <b>retourne</b> dès qu'il prononce le mot « <b>soleil</b> ».</li> <li>• Pendant que le meneur est tourné face au mur, les autres enfants essaient d'avancer le plus possible pour se rapprocher du mur, mais ils doivent <b>s'immobiliser au mot « soleil »</b>.</li> <li>• Le meneur de jeu désigne les enfants qu'il voit <b>bouger</b> lorsqu'il se retourne. Ceux-ci doivent <b>revenir sur la ligne de départ</b>.</li> <li>• Quand un enfant réussit à <b>toucher le mur</b>, il devient à son tour meneur et tous les autres repartent derrière la ligne pour <b>recommencer</b> une partie.</li> </ul>	<p>Etre le premier à toucher le mur et devenir à son tour le meneur de jeu.</p>	<p>Un groupe d'enfants placés côte à côte sur une ligne.</p> <p>Un meneur de jeu situé 6 à 10 mètres du groupe, devant un mur et tournant le dos au groupe.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imposer le type d'arrêt (ex : sur un pied, de dos, les bras en l'air, à genoux,...)</li> <li>- Imposer un nombre d'appui (ex : 2 pieds/1 main ; 1 pied/2 mains ; 1 pied/1 main ...)</li> <li>- Faire le jeu les yeux fermés (sauf pour le meneur)</li> </ul>	

Variables : distance par rapport au mur.

## JEU 9 : LA TOMATE

OBJECTIFS	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>S'équilibrer.</b></p> <p><b>Viser et tirer dans un ballon avec les mains pour lui donner une direction.</b></p> <p><b>Défendre son camp.</b></p>	<p>Tous les participants se mettent en cercle, jambes écartées, de façon à ce que les pieds de chacun touchent les pieds du voisin. Une fois que les joueurs sont placés, le ballon est mis en jeu à l'intérieur du cercle formé par les joueurs.</p> <p>Les joueurs doivent faire passer le ballon entre les jambes des autres joueurs pour les éliminer. Pour ce faire, ils doivent frapper dans le ballon avec leurs mains jointes. Le but étant de se protéger mais également d'éliminer les autres joueurs.</p> <p>Lorsque le ballon passe entre les jambes d'un joueur il est éliminé. Les autres joueurs se rapprochent alors pour reformer un cercle et la partie continue.</p> <p><b>Variante</b> : Si le ballon passe entre les jambes d'un joueur pour la :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- première fois → obligation de jouer avec une seule main.</li> <li>- deuxième fois → obligation de se retourner et jouer dos au cercle.</li> <li>- troisième fois → obligation de jouer de dos ET à une main.</li> <li>- quatrième fois → le joueur est éliminé et sort du cercle qui se resserre.</li> </ul>	<p>Il s'agit d'empêcher le ballon de passer entre ses jambes.</p> <p>En gardant les mains jointes, il faut le frapper pour qu'il passe entre les jambes d'un autre joueur.</p>	<p><u>Matériel</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un ballon,</li> <li>- un terrain plat (si possible) ; il vaut mieux être très vigilant si le terrain est en macadam (blessures possibles).</li> </ul> <p>On peut faire des groupes réduits en prévoyant plusieurs rondes et ballons (4 à 5 joueurs au minimum).</p>	<p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si j'empêche le ballon de passer entre mes jambes.</li> <li>- Si je parviens à faire passer le ballon entre les jambes d'au moins un adversaire.</li> <li>- Si je suis le dernier joueur.</li> </ul>

## JEU 10 : DAUPHIN - DAUPHINE

OBJECTIFS	CONSIGNES/REGLES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Lancer, courir pour fuir, sauter.</b></p>	<p>On désigne un premier joueur pour lancer le ballon. Les autres joueurs sont autour de lui, en rond.</p> <p>1/Le premier joueur qui a le ballon le lance en l'air (verticalement) en criant le prénom d'un autre joueur puis s'échappe. Les autres joueurs non appelés doivent aussi s'éloigner le plus loin possible.</p> <p>2/Le joueur dont le prénom a été crié doit rattraper le plus vite possible le ballon.</p> <p>3/Dès qu'il l'a, il crie STOP pour que les autres arrêtent de s'échapper.</p> <p>4/Il a droit de faire trois grands pas ou trois grands sauts vers le joueur le plus proche et tenter de le toucher en lui lançant le ballon dessus.</p> <p>5/Si le joueur visé est touché, il devient le lanceur et on revient à l'étape 1/. S'il évite le ballon il se sauve et le lanceur doit recommencer.</p>	<p>Toucher un autre joueur pour ne plus être le lanceur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un ballon.</li> <li>- 4 à 5 joueurs minimum.</li> <li>- Un terrain délimité et dégagé.</li> </ul> <p><b><u>Variantes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir le droit à 0, 1 ou plusieurs rebonds lorsque le ballon est lancé.</li> <li>- Ne pas désigner le même enfant plusieurs fois de suite.</li> <li>- Ajouter des pas pour le lanceur pour se rapprocher des autres joueurs (cinq pas au lieu de trois par exemple).</li> <li>- Autoriser ou pas de bouger pour esquiver le ballon lorsque le lanceur vous tire dessus.</li> <li>- Eliminer les joueurs touchés ; éliminer le lanceur s'il ne touche pas sa cible.</li> </ul>	<p>J'ai réussi si</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- je rattrape le ballon</li> <li>- je touche un joueur avec le ballon</li> <li>- si je parviens à fuir pour ne pas être touché.</li> </ul>

