Sport des enfants J+S : Cours de moniteurs J&S reconnus, Février 2017

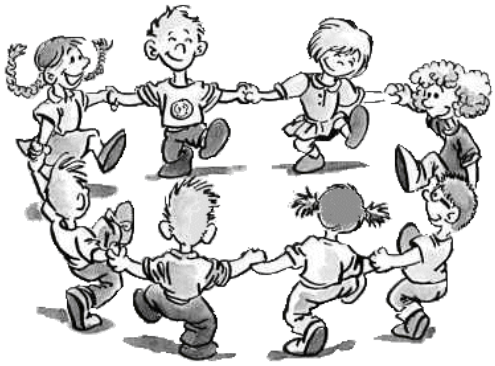
FORMES DE JEUX - J+S SPORT DES ENFANTS

DÉVELOPPER LES BASES DU JEU
ENCOURAGER L'IMAGINATION
ADAPTER LA TÂCHE

Durée de la leçon :	**90 minutes**
Niveau :	**moyen**
Age :	**5-10 ans**
Taille du groupe :	**20 enfants**
Environnement du cours :	**Salle de gymnastique**

Les leçons destinées aux 5-10 ans doivent alterner les cinq domaines de mouvement et les trois éléments de modèle R-A-R.

Adaptation du niveau et de la difficulté des exercices et des consignes en fonction de l'âge et du niveau du groupe.



Selon un document créé par Kevin Monbaron & Yann Bernardini ©

Yann BERNARDINI : yann.bernardini@espritsport.com Février 2017

L'ECHAUFFEMENT :

Définition :

L'échauffement est toujours placé en première partie d'un exercice physique ou de la pratique d'une activité sportive. L'échauffement doit permettre à l'athlète de préparer son corps à un effort d'une intensité moyenne à élevée. Il consiste en une mise en route cardio-pulmonaire en premier lieu, puis d'une mobilisation articulo-musculaire qui permet de mieux cibler les parties du corps qui seront plus particulièrement soumises à l'effort.

But :

La préparation de l'organisme à l'effort est essentiel mais trop souvent négligée pour « gagner » du temps. Le but est de permettre aucorps de « s'éveiller » progressivement et d'induire des changements à la fois biologiques et psychologiques. On peut notamment énumérer les effets suivants :

1. Lubrification des articulations, augmentation de l'afflux sanguin dans les muscles et amélioration de la contractibilité des muscles
2. Amélioration de la motricité et des facteurs de coordination
3. Amélioration de la performance
4. Prévéntion des blessures (articulations et muscles)
5. Augmentation de la température corporelle

Déroulement :

L'échauffement doit se faire de manière progressive afin de « chauffer » progressivement les muscles et les tendons, lubrifier lesarticulations et préparer le corps à un effort qui peut être brutal. **Une durée de 10-15 minutes est recommandée,** mais peut varier en fonction de l'intensité et de la discipline pratiquée ensuite. Une mise en train sous forme de course légère, par exemple, est idéal. L'ajout de composant cognitif permet également de varier les exercices et de stimuler à la fois physiquement et cognitivement les athlètes. Après une dizaine de minutes « d'exercices » et de mouvements adaptés (musculaires et articulaires) en fonction de la discipine sportive qui suit, des exercices plus intensifs sous forme de jeux et d'estafettes peuvent être réalisés afin d'ajouter une composante plus ludique àla mise en train.

Milieu scolaire :

Dans le cadre scolaire, il est d'autant plus important d'éduquer physiquement les élèves pour leur permettre d'intégrer l'échauffement comme une partie prépondérante de l'activité physique et sportive. On leur donne ainsi les bases pour la pratique d'une activité physique et sportive autonomne saine et protectrice pour leur capital santé.

Yann BERNARDINI : yann.bernardini@espritsport.com Février 2017

MISE EN TRAIN — DUREE : 40 MINUTES

1. BALLE DE TENNIS : *Durée : 15 minutes*

Les enfants inscrivent leur prénom sur un morceau de scotch qu'ils collent sur une balle de tennis. Les enfants courent dans la salle en s'échangeant les balles.

Règle : il est interdit de bavarder. Après un temps donné, le moniteur crie « Stop ». Les enfants remettent la balle à son propriétaire.

Matériel : 25 balles de tennis, un rouleau de scotch.

Déroulement :

A) Par petits groupes : 3 minutes

B) Par demi-classe : 4 minutes

C) Par classe entière : 5 minutes

2. CONSTRUIRE DES MAISONS : *Durée : 10 minutes*

But :

- *Construire le plus vite possible une maison avec ses camarades*

Objectifs :

- *Utiliser tout l'espace à disposition pour se déplacer*
- *Réagir rapidement en fonction des signes ou nombres donnés par l'enseignant*
- *Prendre en compte ses camarades et leurs déplacements*
  - *Pour les éviter*
  - *Pour former rapidement des maisons*
- *Traiter deux tâches en même temps (courir et compter) et développer des capacités transversales (course et calcul)*
- *Comprendre les consignes et suivre les règles*
- *Respecter ses camarades*

Déroulement :

- *Les élèves se déplacent librement dans une moitié de salle*
- *Lorsque l'enseignant donne un chiffre (ex. 3), les élèves doivent se regrouper le plus rapidement par groupe de X (ex. 3) afin de construire une maison (bras tendus vers l'avant qui touchent ceux des camarades)*
- *Les élèves qui ne trouvent pas de camarades doivent ensuite essayer de réagir plus rapidement*
- *L'enseignant varie les chiffres en fonction du nombre d'élèves présents*

Yann BERNARDINI : yann.bernardini@espritsport.com Février 2017

Variantes :

- *Remplacer la voix de l'enseignant par des panneaux indiquant le nombre*
- *Remplacer la voix où les panneaux par des objets de couleurs différents indiquant certains nombres*

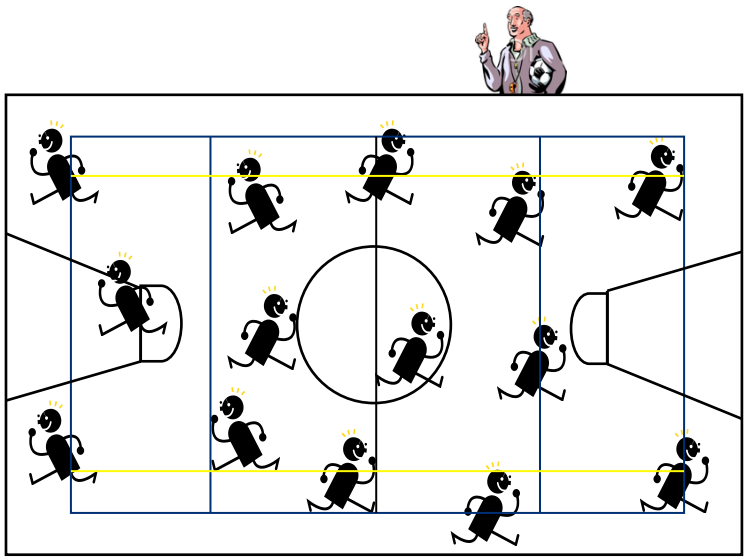
Matériel :

- *Cônes de délimitation*

Légendes :

Elève

Enseignant



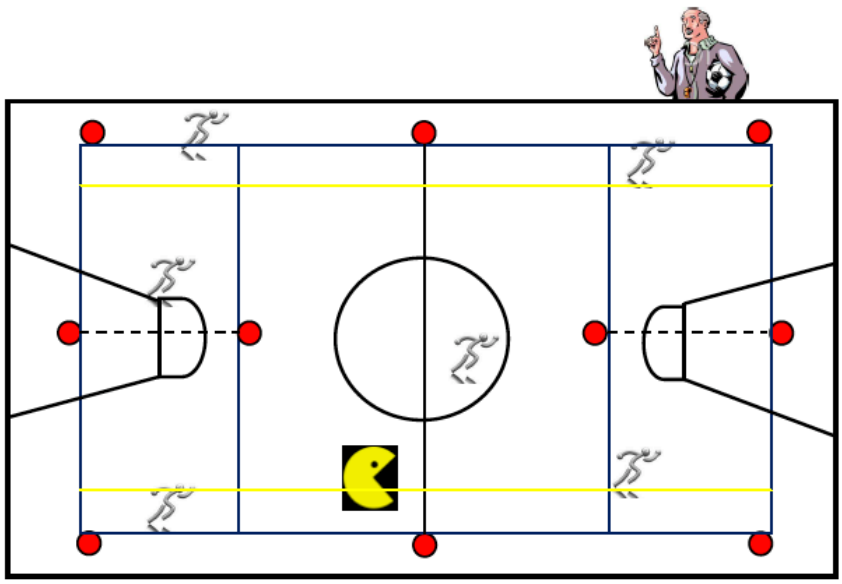
3. PAC-MAN :

Durée : 15 minutes

Les enfants marchent uniquement sur les lignes d'un terrain délimité par le moniteur. Ils ne peuvent pas changer de sens. Un enfant est le pacman et doit attraper les autres sans accélérer son rythme.

Variante : chaque enfant touché est éliminé, effectuer l'exercice en trottinant, autoriser les enfants à revenir en arrière.

Matériel : cônes, assiettes et sautoirs.



FORMES DE JEUX

DUREE : 45 MINUTES

4. LA TOUR INFERNALE :

Durée : 15 minutes

But :

- *Remporter la course estafette en construisant la plus grande tour*

Objectifs :

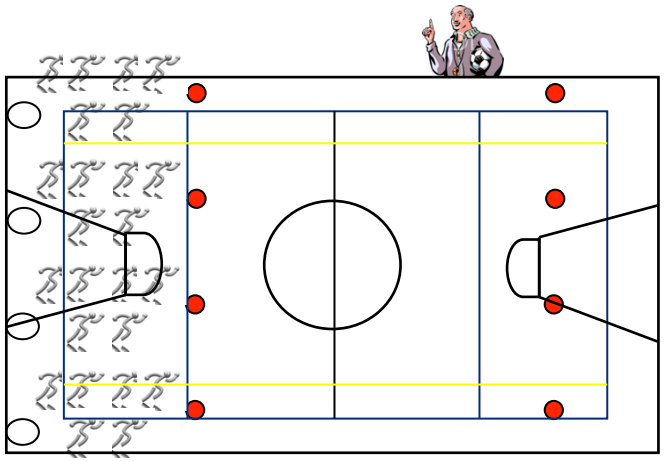
- *Se mesurer à ses camarades*
- *Courir le plus rapidement possible (ramener le plus de bouts de bois)*
- *Mettre en place des stratégies d'équipe :*
  - *Au niveau de la course*
  - *Au niveau de l'architecture de la tour*
- *Utiliser les compétences de chacun en définissant des rôles :*
  - *Ecouter, débattre, accepter et décider*
- *Comprendre les consignes et suivre les règles*
- *Jouer avec fair-play et respecter ses camarades*

Légendes :

: Elève

: Enseignant

: Cône de délimitation



Déroulement :

- *Les élèves sont répartis par groupe de 6*
- *Les élèves doivent effectuer une course, puis ramener un bout de bois situé à l'autre bout de la salle pour le ramener ensuite au point de départ et construire la plus haute tour en 6 minutes*
- *Les élèves ne peuvent ramener qu'un seul et unique bout de bois par traversée*
- *Tous les élèves doivent effectuer le parcours à tour de rôle*
- *Après avoir construit la tour la plus haute possible, l'enseignant mesure, à l'aide d'un mètre, chacune des tours pour définir l'équipe gagnante.*

Variantes :

- *Donner deux minutes à chaque groupe pour modifier leur tour et essayer de la surélever*
- *Permettre aux élèves de définir des rôles au sein de l'équipe (architecte, coureurs, etc.)*

Matériel :

- *Bouts de bois*
- *Fanions et/ou cônes de délimitation*
- *Cerceaux pour construire la tour*

Yann BERNARDINI : yann.bernardini@espritsport.com

Février 2017

5. LES LAPINS & LES CAROTTES :

Durée : 15 minutes

- **But :**

  => Ramasser le plus de carottes possibles dans le temps imparti

- **Organisation :**

  => 4 fermiers (2 en activité et deux sur le banc)

  => 12 lapins en place dans leur clapier

  => 8 carottes plantées dans l'aire de jeu

  => Grandeur de l'aire de jeu variable

  => Jeu au temps ou aux nombres de carottes restants après 3 minutes

- **Déroulement**

  => Les carottes sont plantées dans l'air de jeu, proche du clapier des lapins

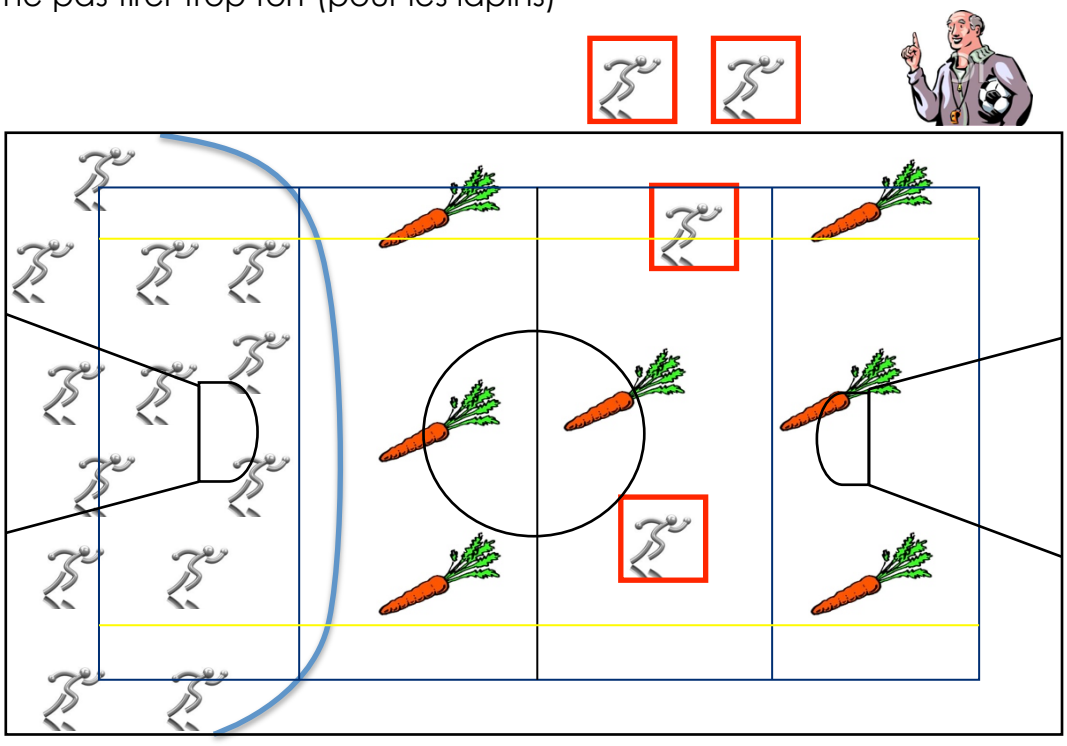
  => Les lapins sont dans leur clapier, une zone interdite aux fermiers délimitée par la ligne des trois points

  => Les lapins doivent sortir de leur clapier et essayer d'y ramener les carottes sans se faire toucher par les fermiers qui essaient de les toucher

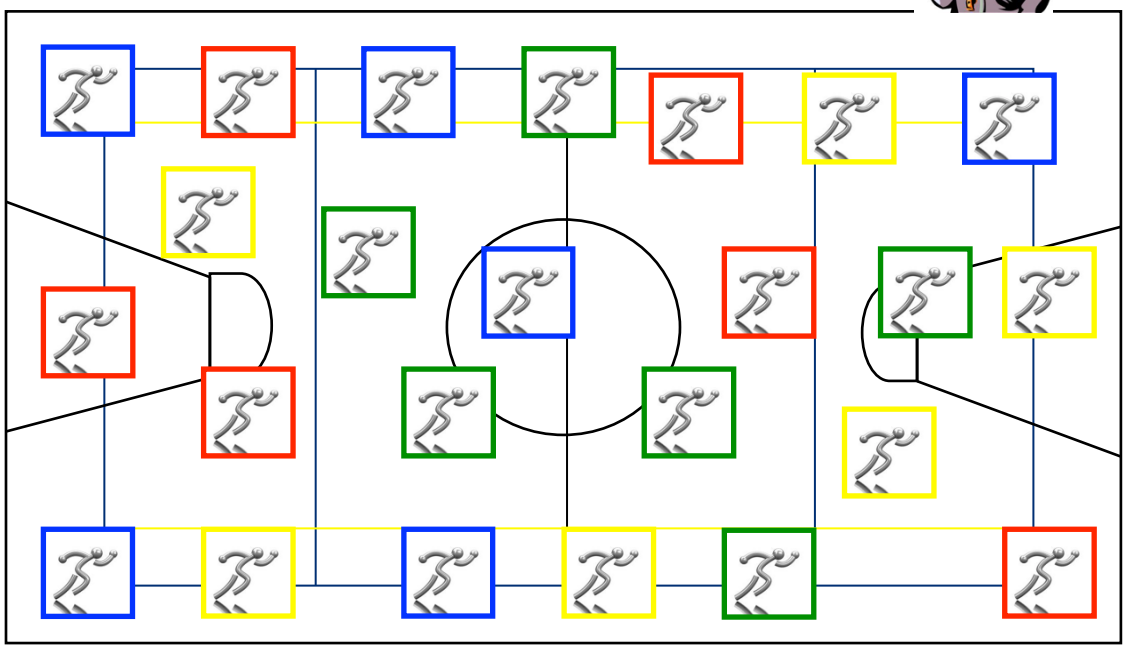
  => Si les carottes sont touchées alors qu'elles sont tirées en-dehors par les lapins, elles doivent se « planter » à l'endroit où elles ont été touchée

  => Si les lapins sont touchés alors qu'ils sortent du clapier où ramènent des carottes, ils deviennent des carottes

  => Les carottes peuvent être ramenées dans le clapier des lapins en étant « tirées » par les mains ou les jambes. Attention à bien relever la tête (pour les carottes) et à ne pas tirer trop fort (pour les lapins)



6. BALLE ASSISE PAR EQUIPE :

Durée : 15 minutes

- **But :**
  => Avoir le moins de joueur touché à la fin du temps imparti
- **Organisation :**
  => 4 équipes de 6 joueurs
  => 1 ou 2 ballons en mousse
  => Grandeur de l'aire de jeu variable
  => Jeu au temps ou aux nombres de joueurs assis
- **Déroulement**
  => Les joueurs des quatre équipes sont répartis dans l'aire de jeu
  => L'enseignant introduit 1 ballon, puis un deuxième en fonction de la compréhension du jeu par les élèves
  => Chaque élève qui se fait toucher va s'asseoir sur le banc
  => Si un joueur d'une des quatre équipes bloque le ballon, tous les joueurs de sa couleur assis sur le banc sont délivrés
  => Les passes sont autorisées
  => Les élèves n'ont pas le droit de marcher / courir avec le ballon
- **Variante**
  => Si un élève tire sur un joueur d'une des trois autres équipes et qu'il le loupe, le tireur va s'asseoir sur le banc (stratégie => passer ou tirer ?)