

Jeux traditionnels

Patrimoine, culture
scientifique et technique



Atelier loisirs et sports

1

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 2 à 3

Contexte

Les jeux traditionnels sont issus du patrimoine historique. Ces jeux offrent de nombreuses possibilités tant sur les structures de groupes, les rôles à tenir que sur les buts à atteindre et souvent avec peu de matériels. Ils permettent d'appréhender, de loin ou de près, les sports avec des règles évolutives. Les jeux traditionnels facilitent l'activité de tous et donnent la possibilité de s'engager et d'avoir un rôle permettant la reconnaissance de soi vis-à-vis du groupe. Les types de jeux sont variés et nombreux mais ont une logique de fonctionnement identique : un problème est posé, jouer, c'est le résoudre en établissant des relations entre les éléments qui le conditionnent, le but, l'espace, les partenaires, les adversaires et le matériel.

Objectifs

Niveau d'objectif : attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Prévoir un espace de travail conséquent et sécurisé pour permettre les déplacements des enfants

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer l'envie et le plaisir de bouger tous les jours par les jeux et les loisirs actifs

Objectifs pédagogiques

- Pouvoir jouer avec et déjouer les règles de jeu
- Développer des stratégies en coopérant et s'opposant individuellement ou collectivement
- Développer par le jeu ses compétences et ses habiletés motrices



Matériel et préparation

- Prévoir plusieurs espaces : pour expliciter les consignes, pour réaliser les activités/ terrain en intérieur ou extérieur et un espace pour le retour au calme
- En fonction de l'activité choisit : terrain avec plots ou avec lignes dans gymnase, ballons, chasubles, balles, foulards...
- Sifflet ou tambourin pour délimiter le temps de l'activité
- Chronomètre

Pour le jeu de thèque :

- Balle ou ballon de handball, ballon de foot et raquette
- Cônes ou plots, ou foulard ou cerceau
- Cerceaux

Déroulement

Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

A chaque séance, l'organisation de l'activité est en 3 temps pour une pratique sécurisée et adaptée :

Echauffement du corps et de l'esprit à la pratique 15 minutes

Pour la première séance l'animateur réalise l'échauffement puis par la suite, un enfant pourra prendre sa place.

Enfants debout en cercle, distance de bras les uns des autres. De bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier, parties droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappements de mains de l'animateur, sauts extension bras vers le ciel.

Activité 20 minutes



Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes

Il est important que les enfants puissent s'exprimer sur leur réussite, difficultés, plaisir de pratique, les règles et pistes d'amélioration.

Exemple du jeu de thèque

Séance 1 - Je découvre...

Organisation

Dans un premier temps, 2 équipes de 10 enfants jouent puis organiser deux jeux parallèles.

Après la découverte globale du jeu, laisser un temps de concertation entre les joueurs pour élaborer des stratégies.

Commencer le jeu par des lancers simples : ballon de hand ou balle de tennis. Dans un deuxième temps, on pourra utiliser balle et raquette.

Déroulement

2 équipes : « les batteurs » et « les trimeurs »

Au début du jeu, tous les « batteurs » sont derrière une ligne de départ et les « trimeurs » sont répartis sur le terrain.

Le premier « batteur » lance la balle sur le terrain et s'élance pour effectuer le tour du cercle matérialisé par des cônes (les bases).

Les « trimeurs » récupèrent la balle et assurent son retour au cerceau le plus vite possible. Le cerceau se trouve au centre de la ligne de départ.

Dès que la balle est posée dans le cerceau, les « trimeurs » crient « STOP » : plusieurs cas peuvent alors se produire :

- le « batteur – coureur » est surpris entre deux bases (cônes) : il ne marque aucun point et rejoint ses camarades. Un autre batteur lance à son tour.
- le « batteur – coureur » s'est arrêté sur une base en criant « BASE » avant que la balle soit posée dans le cerceau : il est sauvé et pourra finir son tour lorsque le batteur suivant lancera la balle et pourra ainsi tenter d'apporter un point à son équipe.
- le « batteur – coureur » finit son tour juste avant que la balle soit posée : il rapporte 1 point à son équipe.
- le « batteur – coureur » a le temps d'entamer un tour supplémentaire et de s'arrêter sur une base avant que la balle soit posée : il pourra tenter de finir son tour lors des lancers suivants et rapportera ainsi deux points à son équipe.

Règles du jeu :

- Déplacements avec balle ou ballon en main pour « les trimeurs », interdits : ils doivent faire des passes.
- Chaque batteur a le droit à 3 essais pour lancer sa balle dans le terrain.
- Les trimeurs ne doivent pas gêner la course du batteur.
- Un batteur qui s'arrête sur une base sans crier « BASE » est éliminé.
- Si la balle est bloquée directement par les trimeurs, le « batteur – coureur » est éliminé.



Séances 2 à 3 - Je me perfectionne...

La deuxième et troisième séance consistent à modifier et faire évoluer le jeu.

- Le matériel : jouer avec deux balles : « batteur – coureur » lance deux balles et s'élance ; ou changer la taille du ballon ou encore ne plus lancer mais frapper la balle avec le pied ou une raquette
- L'espace : réduire ou agrandir les limites du jeu
- Les règles : modifier la tâche des trimeurs. Ils peuvent rapporter le plus vite possible le ballon dans le cerceau et/ou faire le choix de tirer sur le « batteur-coureur ». Touché, il est éliminé et ne rapporte aucun point à son équipe.
- Le nombre d'enfants par équipe, de groupe

Les enfants vont devoir pour s'adapter, développer des stratégies et se dépasser.

Variantes

Voici quelques exemples d'autres jeux traditionnels :

La baguette

2 équipes : les "contrebandiers" et les "douaniers"

Les contrebandiers derrière leur ligne de départ, possèdent un trésor (une petite baguette ou un mouchoir pouvant être caché dans la main) qu'ils attribuent à l'un d'eux et tout le monde fait semblant de le serrer dans ses mains fermées. Chaque équipe se concerta et établit un plan d'attaque (les contrebandiers) ou de défense (les douaniers).

Les contrebandiers tentent d'amener la baguette ou le mouchoir au delà de la ligne d'arrivée.

Les douaniers tentent de toucher le porteur de baguette ou mouchoir avant qu'il ne parvienne à passer la ligne d'arrivée.

Chaque douanier ne peut toucher qu'un seul contrebandier. Il reste alors à côté du joueur touché (les 2 joueurs sont pétrifiés). Quand tous les contrebandiers sont pétrifiés (donc touchés) ou parvenus à dépasser la ligne d'arrivée, chaque contrebandier ouvre ses mains (le porteur de la baguette souvent en dernier), il est alors facile de constater quelle équipe a gagné la manche.

Précisions : la baguette doit être portée (ne peut être ni passée ni lancée). Inversion des rôles, après 5 attaques pour la même équipe. Un point est attribué à chaque réussite pour l'équipe qui est en attaque (les contrebandiers).

Pour les plus petits :

Le loup

Les cochons doivent porter et déposer un objet (foulard) dans la cible sans se faire attraper par le(s) loup(s).

-Si les cochons réussissent, ils repartent chercher d'autres objets (retour sur le côté).

-S'ils se font attraper, le loup prend leur objet et le met dans sa boîte, le cochon repart directement dans son camp.



La rivière aux crocodiles

Traverser sans se faire prendre

Le crocodile capture ses proies sans sortir de la rivière. Le joueur touché est éliminé ou devient crocodile.

La cage aux écureuils

Les joueurs sont répartis par groupes de 3 : 2 forment la cage, le 3ème est l'écureuil. Le nombre d'écureuils est supérieur au nombre de cages. Après dispersion et à un signal donné, chaque écureuil cherche une cage vide. Les écureuils sans cage changent de rôle avec un joueur cage. A un signal différent, les écureuils sortent se promener et attendent le signal de retour pour retrouver une cage vide.

5

Ressources : vidéo et photos

Fiches connaissance : Plaisir et activité physique / Accessibilité et diversité en activité physique

Recommandations nationales

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

