



# RECAPITULATIF

## JEUX D'OPPOSITION / COOPERATION

### **Des objectifs...**

Moteur : maîtriser ses déplacements, réaliser des actions, améliorer un temps de réaction

Social : respect de l'autre, de soi, respect des règles, tenir différents rôles, maîtriser son énergie

Affectif : vaincre sa peur, accepter le contact physique

Cognitif : connaître son corps, adapter ses actions à celles du partenaire/adversaire, choisir une stratégie, comprendre les principes d'équilibre/déséquilibre.

### **....Pour répondre à des compétences**

- . S'engager lucidement dans l'action
- . Appliquer et construire des principes de vie collective
- . Mesurer et apprécier les effets de l'activité.

### **❗ RAPPEL SECURITE**

- ➔ Règle d'or : NE PAS FAIRE MAL et ne pas se laisser faire mal
- ➔ Porter une tenue adaptée à l'activité
- ➔ Echauffement sérieux et correct de toutes les articulations.
- ➔ Ne pas croiser les doigts
- ➔ Ne pas mordre, griffer, étrangler
- ➔ Ne pas attraper la tête
- ➔ Apprendre à chuter : enrouler son corps, accompagner la chute.
- ➔ Ne pas porter sur soi d'objet dangereux, enlever les bijoux, les objets dans les poches.
- ➔ Respecter l'arbitre et l'adversaire.

## **EXEMPLES DE JEUX DE COOPERATION ET D'OPPOSITION**

### **La poutre**

Un binôme doit traverser la poutre sans tomber. Les deux joueurs partent chacun à une extrémité de la poutre. Ils se déplacent l'un vers l'autre se croisent au milieu de la poutre.

#### **Variables :**

- Technique : Varier les positions de croisement (suspension sous la poutre, assis ou allongé sur la poutre, croisement sans se tenir les mains etc...). et les modes de déplacement (marche arrière etc..)
- Temporelle : Organiser le jeu sous forme de relais (pression temporelle).
- Spatiale : Modifier le parcours en ajoutant des obstacles sur la poutre (cônes etc..)
- Matérielle : Modifier la zone à traverser (poutre ou banc par exemple) en jouant sur la largeur et la hauteur.

### **Le collier**

Un joueur porte un cerceau en « collier ». Il doit le transmettre à un deuxième joueur dans une zone matérialisée sans utiliser les mains.

#### **Variables :**

- Technique : coordonner la transmission entre les joueurs, varier les possibilités.
- Temporelle : organiser le jeu sous forme de relais
- Spatiale : remplacer la zone de transmission par une ligne infranchissable
- Matérielle : varier la taille du cerceau.

### La Pince

Un binôme doit effectuer un trajet en tenant un ballon, sans les mains, en formant une « pince ». Les deux joueurs sont en contact avec le ballon.

#### Variables :

- Technique : utiliser différentes méthodes de « pince »
- Temporelle : organiser le jeu sous forme de course entre différents binômes
- Spatiale : Durcir le trajet en ajoutant des obstacles à franchir, à contourner...
- Matérielle : utiliser différentes tailles de ballon

### La Girouette

La « girouette » assise sur le dos du « clocher » doit faire un tour sur elle-même sans mettre les pieds au sol.

#### Variables :

- Technique : Le « clocher » doit se déplacer pendant la rotation de la « girouette »
- Temporelle : Proposer une course entre plusieurs « girouettes » (« clocher » immobile)
- Spatiale : Mettre en place un parcours pour le « clocher »
- Matérielle : La « girouette » doit tenir un objet (balle, ballon etc...)

### La diligence

Un « cocher » installé sur 3 joueurs formant une « diligence » doit tenir en équilibre le temps d'un trajet.

#### Variables :

- Technique : utiliser différentes positions sur la diligence
- Temporelle : organiser une course entre les diligences
- Spatiale : durcir le trajet en ajoutant des obstacles à franchir, à contourner...
- Matérielle : ajouter un objet en équilibre pour le cocher

### Les brochettes

Jeu de relais. Le premier joueur réalise un parcours et récupère un objet (bâton, plot etc..) qui lui permettra de s'attacher avec le second joueur afin de réaliser à nouveau le parcours à deux (ainsi de suite avec les joueurs suivants). Attention si un objet tombe on a perdu.

#### Variables :

- Technique : Réaliser le parcours dans des positions différentes ( à quatre pattes etc..) en coopérant toujours.
- Temporelle : Organiser une course relais entre plusieurs équipes.
- Spatiale : Complexifier le parcours (passer par-dessus des objets, en dessous etc...)
- Matérielle : Modifier les objets avec lesquels on s'attache (corde etc...)

### L'île

Jeu par binôme. Un joueur place un pied dans un cerceau. Il est sur « l'île ». Le deuxième le tient par les poignets, il doit le faire sortir du cerceau sans passer par une mise au sol.

#### Variables :

- Technique : réfléchir sur les différentes positions de départ, et sur ces appuis.
- Temporelle : mettre un temps limite pour sortir le joueur.
- Spatiale : agrandir ou réduire la zone du joueur sur « l'île »
- Matérielle : établir le contact entre les deux joueurs par un objet. ex : bâton.

### La queue du diable

Dans une zone clairement limitée, un joueur, le diable, met un foulard « en queue ». Au signal, un deuxième joueur doit tenter de lui retirer et ressortir de la zone sans se faire toucher par le diable.

#### Variables :

- Technique : mettre le foulard a différents endroits. Ex : la cheville.
- Temporelle : mettre un temps limite pour attraper la queue et sortir de la zone.
- Spatiale : agrandir ou réduire la zone de jeu.
- Matérielle : ajouter des foulards.

### Les hérissons

Deux joueurs s'accrochent des pinces à linges sur les vêtements. Au signal de l'arbitre, chaque hérisson tente de prendre les pinces à linge de l'autre en restant dans une zone limitée.

#### Variables :

- Technique : placer les pinces à différents endroits, interdire une main.
- Temporelle : mettre un temps limite à l'opposition puis compter le nombre de pinces qui reste
- Spatiale : agrandir ou réduire la zone de jeu.
- Matérielle : varier le nombre de pinces

### Les cerceaux brûlants

Deux joueurs se tenant par les poignets franchissent une zone d'environ 8x3m où des cerceaux sont disposés. Chaque joueur doit tenter différentes actions pour réussir à déséquilibrer l'autre pour qu'il mette un pied dans un cerceau.

#### Variables :

- Technique : réfléchir aux différentes actions à effectuer pour déséquilibrer l'adversaire ( ex : tirer, pousser, feinter : pousser puis tirer d'un côté, tirer et tourner etc...)
- Temporelle : Imposer un temps limite d'évolution à deux dans la zone.
- Spatiale : Diminuer l'aire de jeu en gardant le même nombre de cerceaux.
- Matérielle : Tenue d'un objet médiant (bâton, ballon etc...), varier la taille des cerceaux ou la couleur en attribuant des valeurs en points différentes.

### La tortue

Un joueur à 4 pattes est tortue. Un joueur à genoux est chasseur. Le chasseur doit retourner la tortue sur le dos. La tortue peut se déplacer et résister.

#### Variables :

- Technique : réfléchir aux différentes possibilités pour déséquilibrer la tortue. Ex : tirer, pousser.
- Temporelle : absolument pas dépasser 30s car l'engagement est intense pour les joueurs
- Spatiale : mettre une zone de jeu limitée plus ou moins grande.
- Matérielle : donner un ballon à la tortue que le chasseur doit réussir à attraper

### La crêpe

Un joueur se place à plat ventre sur un tapis et est nommé « crêpe ». Le joueur attaquant à genoux doit retourner la « crêpe » sur le dos. Le déplacement de la « crêpe » dans l'aire de jeu est interdit, elle a cependant le droit de se replacer.

#### Variables :

- Technique : La « crêpe » doit être immobilisée sur le dos pendant 3secondes.
- Temporelle : Dans un temps imparti, un joueur doit retourner le plus de « crêpes » possibles.
- Spatiale : Permettre le déplacement debout de l'attaquant.