

L'E.P.S. ET LE JEU

Les jeux de coopération (2)

Paola Perotti

Comme on vous l'avait annoncé dans le dernier numéro, on vous propose dans cet article des jeux et des exercices de coopération à réaliser en groupe.

ACTIVITES

1) La chaîne



* **âge:**
- 2^{ème} cycle

* **but:**
- ne jamais interrompre la chaîne

* **déroulement:**
- les enfants sont en rond et ils se tiennent par la main; il ne doivent pas forcément être tournés tous dans la même direction

- l'enseignant peut:
• indiquer au début un enfant qui sera le "meneur" de la chaîne
• changer de temps en temps "l'enfant meneur"
• laisser les enfants libres de prendre des initiatives
- la seule règle qu'on est obligé de respecter c'est de ne jamais se lâcher les mains

- "l'enfant meneur" passe sur ou sous les liaisons entre les camarades et il amène avec lui toute la chaîne d'enfants jusqu'à ce que le groupe sera tellement compact qu'il ne pourra plus bouger; à ce moment-là, toujours en respectant la règle, il faudra faire à l'inverse le même "parcours" pour revenir à la position initiale.

2) Le fauteuil en cercle

* **âge:**

- toutes les classes

* **but:**

- trouver un équilibre en groupe (chaque groupe: maximum 8 enfants)

* **déroulement:**

- les enfants de chaque groupe forment un cercle, face au centre, les épaules de chacun en contact avec celles des voisins
 - à un signal chacun pivote d'un quart de tour à droite ou à gauche selon l'indication donnée par le meneur du jeu et pose ses mains sur les épaules ou sur la taille du camarade qui est devant lui tout en gardant les jambes bien serrées
 - à un deuxième signal chacun s'assied sur les genoux de son voisin de derrière: on forme ainsi un "fauteuil en cercle" qui doit

se déplacer en avant, en arrière, sur le côté, en courant... selon les indications du meneur du jeu
 - le "fauteuil" pourrait se déplacer sur un rythme donné.

* **remarque**

- plus les enfants sont rapprochés mieux ils réussissent à former le "fauteuil", chacun trouvant son propre équilibre
 - veiller à intercaler dans le cercle des enfants de tailles différentes afin de distribuer équitablement les difficultés
 - les réactions des enfants aux indications du meneur du jeu devraient être simultanées ce qui permettrait au "fauteuil" de se déplacer.

3) Le cercle boiteux

* **âge:**

- 2^{ème} cycle

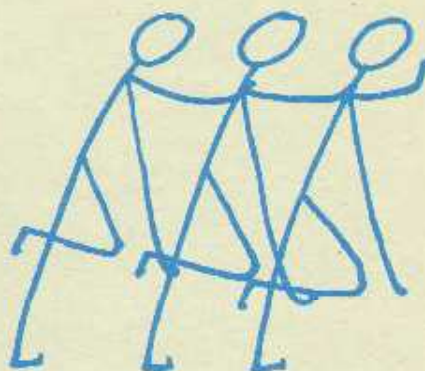
* **but:**

- ne pas perdre les contacts ni le rythme

* **déroulement**

- les enfants forment une ronde face au centre et, à un signal de l'enseignant, ils pivotent d'un quart de tour, à droite ou à gauche selon l'orientation donnée
 - chacun pose ensuite sa main interne au cercle sur l'épaule du

camarade qui est devant lui et prend avec l'autre main la chevill-



le de la jambe externe du même enfant

- on doit sautiller tous ensemble sur une seule jambe, puis faire un demi-tour, changer la jambe et sautiller dans l'autre direction



- on peut exécuter l'exercice sur un rythme donné, par exemple:

4) Le rameur

* **âge:**

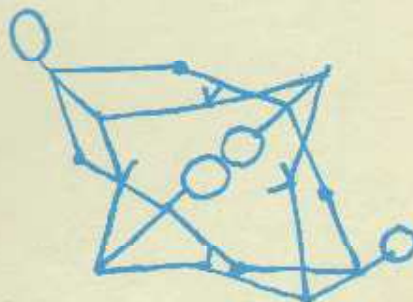
- toutes les classes

* **but:**

- exécuter des flexions du tronc sans se lâcher les mains

* **déroulement**

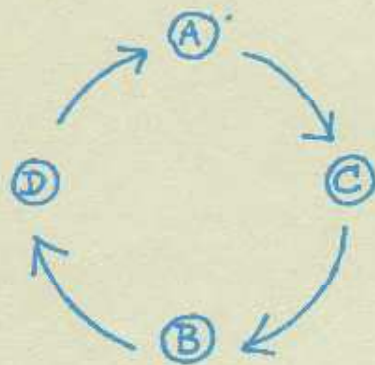
- les enfants, en groupes de 4, sont assis en rond, deux à deux en face l'un de l'autre, les jambes allongées, les pieds en contact au milieu et ils se tiennent par les mains: par exemple "A" est en face de "B" et "C" est en face de "D"



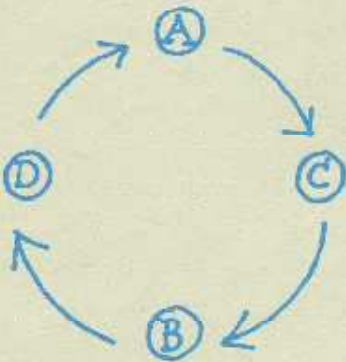
- sans se lâcher les mains "A" et "B" font une flexion du tronc en avant pendant que "C" et "D" font une extension en arrière; ce sera ensuite à "C" et "D" de faire une flexion pendant que "A" et "B" font une extension etc...

*** variante:**

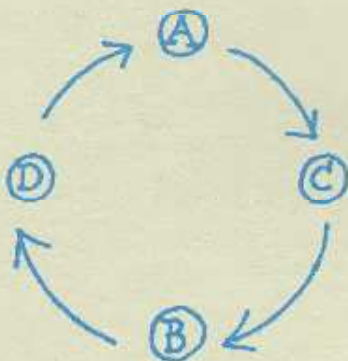
- même position de départ: les 4 enfants appuient, en même temps, sur le terrain leur côté droit, reviennent à la position initiale et s'allongent de l'autre côté pour appuyer sur le terrain leur côté gauche etc...



à droite



position initiale



à gauche

5) La fleur

*** âge:**

- 2^{ème} cycle

*** but:**

- faire des extensions des jambes à la verticale

*** déroulement:**

- les enfants en groupes de 4 sont en rond, allongés sur le dos, la tête au centre et ils se tiennent par la main

- ils fléchissent en même temps les jambes, genoux à la poitrine et il les tendent ensuite à la verticale pour entrer en contact au centre avec les pieds des camarades

- ils reviennent ensuite à la position initiale en passant par la position jambes fléchies et il recommencent (tout comme une fleur qui éclot).



7) S'attraper par couple

*** âge:**

- toutes les classes

*** but:**

- attraper les autres couples sans jamais se séparer

*** déroulement:**

- les enfants forment des couples; - le couple qui doit attraper les autres décide quelle est la position prévoyant un contact physique que tous les couples doivent assumer et maintenir pendant la poursuite

- dès que même un seul des deux enfants d'un couple aura été touché, on changera les rôles et c'est ce dernier couple qui devra attraper les autres en choisissant d'abord une nouvelle position



6) Les appuis

*** âge:**

- 2^{ème} cycle

*** but:**

- servir comme appui et s'appuyer

*** déroulement:**

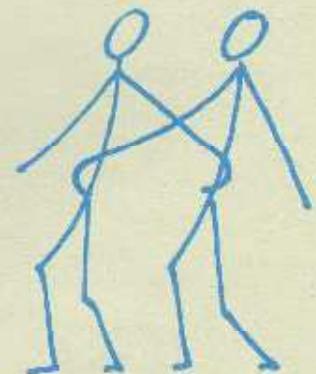
- les enfants courent librement dans l'espace à disposition: ils formeront des groupes à un signal de l'enseignant

- l'enseignant, à un moment donné, dit deux nombres: le premier indique le nombre d'enfants qui doivent former chaque groupe, le deuxième indique combien d'appuis doivent avoir globalement sur le terrain les enfants de chaque groupe tout en gardant le contact physique entre eux.

Si la consigne est, par exemple, "5 et 4" les enfants doivent former des groupes de 5 et, tous ensemble, ne doivent avoir que 4 points d'appui sur le terrain.

*** remarque:**

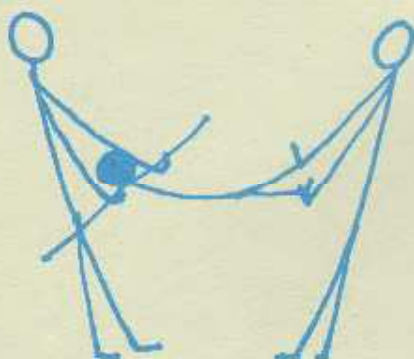
- les enfants de chaque couple doivent toujours garder le contact!



8) On joue à... transporter

a - transporter à deux

- * âge:
- 2^{ème} cycle



- * but:
- trouver la solution la moins fatigante

- * déroulement:
- trouver toutes les possibilités de transporter à deux un troisième camarade sans utiliser d'objets

b - le petit bige

- * âge:
- 2^{ème} cycle

- * but:
- transporter quelqu'un en équilibre le long d'un court trajet

- * déroulement:
- former des groupes de 3 ou 4 enfants dont un se met à quatre pattes
- un autre enfant lui monte sur le dos et il reste debout en équilibre
- l'autre camarade (ou les deux autres) se place à côté des deux premiers et donne sa main au "cavalier" pour l'aider à garder son équilibre pendant que le "bige" se déplace
- faire déplacer le "bige" à différentes vitesses et dans des directions variées; changer les rôles.

c - le grand bige

- * âge:
- 2^{ème} cycle

- * but:
- transporter quelqu'un en équilibre le long d'un court trajet

- * déroulement:
- former des groupes de 5 enfants



- deux enfants placés l'un à côté de l'autre se donnent le bras et tiennent leur bras externe levé, un peu incliné en arrière

- deux autres enfants se placent derrière ce couple, chacun inclinant le tronc en avant en appuyant les mains sur la taille du camarade qui est devant lui

- le cinquième enfant monte debout sur les dos de ces deux derniers et se tient aux mains des deux camarades qui sont debout: il doit garder son équilibre pendant que cette espèce de "bige" se déplace à différentes vitesses dans des directions imprévisibles

- * remarque:
- on peut jouer à trois: un enfant sera debout les bras levés, un autre sera placé derrière lui, le tronc incliné et les mains appuyées sur la taille du premier, un troisième enfant sera debout sur le dos du deuxième et tiendra les mains du premier pour garder son équilibre pendant le déplacement

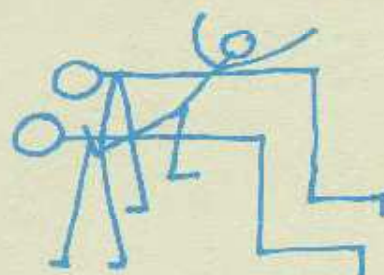
d - transports variés

- * âge:
- 2^{ème} cycle

- * but:
- le même que pour les points a - b - c

- * déroulement:
- on forme des groupes de 3;
- deux enfants se placent l'un à côté de l'autre à quatre pattes: ils transportent sur leurs dos le troisième enfant qui assumera des positions différentes (à quatre pattes, à genoux, allongé sur le ventre ou sur le dos, de travers, debout)

- * remarque:
- pour les jeux a - b - c - d veiller à la position des pieds de l'enfant transporté: il doit distribuer équitablement son poids sur le (ou les) dos de celui (ou ceux) qui le transporte(nt) en évitant de peser sur la zone lombaire.



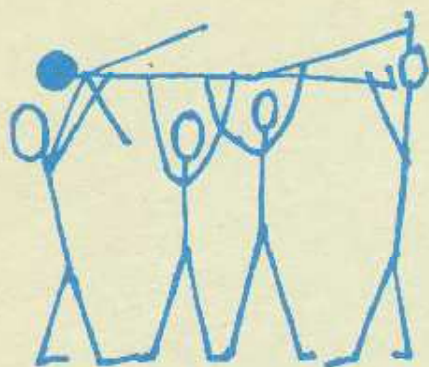
e - en haut et en bas

- * âge:
- classe de 5^{ème}

- * but:
- prendre en charge un camarade

- * déroulement:
- former des groupes de 7 ou 9 enfants
- 6 ou 8 enfants se placent tout autour d'un camarade qui est allongé sur le dos: ils doivent soulever et descendre ce dernier qui doit rester raide
- changer les rôles

- * remarque:
- un des 6 ou 8 enfants doit veiller à ce que la tête de l'enfant transporté ne retombe pas en arrière.



*** but:**
- sentir des émotions diverses liées au dépassement d'un obstacle

*** déroulement "a"**
- former des groupes de 4 enfants: "A" - "B" - "C" - "D";
- "A", par exemple, devient l'obstacle: il se met à quatre pattes ou bien il reste debout, le tronc en avant (parallèle au terrain) comme pour à "saute-mouton"



- "A", toujours aidé par "B" et "C" mais aussi par la poussée de "E" doit arriver à califourchon sur "D", l'obstacle, ou bien le franchir les jambes écartées ou fléchies.

f - d'un côté et de l'autre

*** âge:**
- classe de 5^{ème}

*** but:**
- prendre en charge un camarade

*** déroulement:**
- même situation que pour le jeu précédent mais il faut transporter d'un endroit à un autre le camarade allongé
- changer les rôles

*** remarques:**
- ces deux derniers jeux étant très intenses et fatigants, il est bien de ne pas trop les répéter durant une même séance; il faut pourtant donner à tous les enfants, au cours de l'année, l'occasion de transporter et d'être transportés
- veiller à ce que les enfants qui soulèvent leur camarade ne fassent pas d'efforts avec le dos; on vous conseille de les faire partir avec un genou par terre et une jambe fléchie (voir le dessin)



- après une courte course d'élan, "B" saute les jambes écartées ou tendues, pour franchir "A", aidé des deux côtés par "C" et "D" qui le soulèvent par les bras
- changer les rôles

*** remarque:**
- pour assurer une bonne prise, les enfants qui soulèvent celui qui saute lui prennent chacun une main comme pour le saluer et lui soutiennent le coude du même bras avec l'autre main

*** déroulement "b":**
- même exercice que le précédent, mais après la course d'élan l'enfant qui saute doit faire l'appel (la battuta) les pieds joints à une distance opportune pour franchir l'obstacle les jambes fléchies

*** déroulement "c":**
- former des groupes de 5 enfants: "A" - "B" - "C" - "D" - "E";
- même exercice que les deux précédents à part le rôle de "catapulte" joué par le cinquième enfant "E" qui est allongé sur le dos, les jambes fléchies, les genoux à la poitrine
- l'enfant qui saute "A", par exemple, s'assied sur la plante des pieds de "E"

EN GUISE DE CONCLUSION

- Vous pouvez trouver d'autres jeux et exercices de coopération à exécuter en groupe dans quelques numéros déjà parus de "L'Ecole Valdôtaine":

- n° 5, page 88: exercices n° 4 - 6
- n° 15, page 36: "deux personnes deviennent une" - page 38: "L'ambulance"
- n° 11, page 26: exercices B5 - B6 - B7

- On vous conseille de faire réfléchir les enfants sur les activités proposées et réalisées. On peut, par exemple, s'interroger sur :

- comment on peut réaliser une réelle coopération (par le dialogue, l'acceptation, l'accord entre tous les partenaires)
- la nécessité de mettre de côté l'intérêt individuel par rapport à celui du groupe (aurais-je pu atteindre l'objectif si j'avais été seul?).

Bibliographie:

- Movimento e comunicazione. Appunti dalle lezioni del prof. Johan Borghäll
- Guida pratica all'insegnamento dell'educazione fisica alle elementari. A. Calvesi e A. Tonelli



9) Franchir un obstacle

*** âge:**
- classe de 5^{ème}