

# 36 **jeux** de toujours pour des « **مفردات** » d'aujourd'hui

Damien Fontenoy  
Frédéric Jacquemin



LE DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL  
AUX DROITS DE L'ENFANT

Tous nos remerciements s'adressent aux enfants,  
aux instituteurs, aux professeurs d'éducation physique  
et aux directions de l'école communale le « Grand Frêne »  
à Ophain et de l'école communale du Chenois à Waterloo  
pour leur collaboration et leur enthousiasme  
à la concrétisation de ce projet.

comité scientifique

Martine Philippe  
Claudine Rafin  
Adelin Pirlot

avec l'aide et le soutien de  
la Fondation Rationaliste, de l'École Normale de Nivelles, département pédagogique  
de la Haute École Paul-Henri Spaak, de Bel-RTL, Novo Nordisk Pharma  
et du Délégué général de la Communauté française aux droits de l'enfant



# Préface

36 jeux et bien davantage, trente-six manières de vivre le  
bonheur d'être enfant, sans violence, sans agressivité, sans danger.

C'est certainement cela qu'ont voulu concrétiser deux jeunes pro-  
fesseurs d'éducation physique : je les remercie chaleureusement.

Car tout n'est pas forcément grave ou triste, ou tragique dans  
la Convention internationale des droits de l'enfant dont nous  
fêterons, le 20 novembre prochain, le 14<sup>e</sup> anniversaire.

Bien au contraire, les articles 27, 31 et 28 de la Convention visent  
à rappeler tout simplement à chacun que le premier droit de  
l'enfant est de vivre son enfance. Pleinement. Tout simplement.  
De trente-six manières possibles et sans doute bien davantage.

Puisse-t-il en être ainsi dans le monde entier !

Claude Lelièvre

DELEGUÉ GENERAL AUX DROITS DE L'ENFANT



## Sommaire

Préface	3	Jacques a dit...	22
Balle assise	5	Elastique	23
Balle aux chasseurs	6	Jeux de chat	24
Balle nommée	7	Jeux de chat [VARIANTES]	25
Ballon-épervier	8	Jeu des caresses	26
Chef d'orchestre	9	Jeu des couleurs	27
Billes	10	Jeu d'imitations	28
Billes [VARIANTES]	11	Jeu de Kim	29
Cache-cache	12	Jeu des tours	30
Cache-cache [VARIANTES]	13	Marelles	31
Corde courte	14	Osselets	32
Corde longue	15	Poursuite à relais	33
Courses	16	Saute-moutons	34
Courses [VARIANTES]	16	Saute-moutons [VARIANTES]	35
Esquive-ballon en cercle	18	Queue du chat	36
Esquive-ballon au mur	19	Toupie folle	37
Colin-maillard	20	Un deux trois soleil (ou le jeu de la sentinelle)	38
Colin-maillard [VARIANTES]	21	Bibliographie	39

➤ Nous serions heureux de recevoir vos remarques éventuelles à propos de cette brochure aux adresses électroniques suivantes :

Damien fontenoy  
dfont79@hotmail.com

Frédéric jacquemin  
jacquemf@tiscali.be



# 01 Balle assise

➤ *Forme particulière de « balle-chasseur » à ne faire que sur sol sec.*

### ➤ Matériel

Un ballon.

### ➤ Description

Aucun statut n'est définitif, celui qui s'empare de la balle est chasseur pendant le laps de temps qu'il possède la balle. Tous les autres sont lapins. Ceux qui sont pris doivent s'asseoir sur place en attendant d'être libérés par un toucher de la balle.

### ➤ Règles

Les joueurs sont en dispersion sur le terrain, le ballon est lancé en l'air. Dès que le ballon a touché le sol, chacun peut s'en emparer et le lancer vers un autre afin de le toucher.

Dès qu'un joueur est atteint par tir direct, il s'assied sur place. Un joueur assis pourra revenir dans le jeu dès qu'il aura touché le ballon au passage, ou mieux, lorsqu'il le bloque, car il peut alors, avant de se relever, le passer à un autre camarade assis, lequel pourra agir de la même manière avec un troisième participant. Un joueur libéré qui se lève avec le ballon ne peut plus délivrer. Un joueur touché ne peut reprendre le ballon qui vient de le frapper, mais il peut le dévier d'une main dans l'intention de le faire rouler vers un camarade assis.



# Balle aux chasseurs

→ Un classique qui plaît à tous les âges...

## → Matériel

Une balle (mousse, volley, foot, tennis...).

## → Description

Le chasseur doit attraper tous les lapins à l'aide du ballon.

## → Règles

Un joueur est le chasseur, les autres sont les lapins. Le chasseur doit toucher les lapins à l'aide du ballon. Si un lapin est touché, il devient également chasseur et donc coéquipier du premier. Les chasseurs peuvent alors procéder à un jeu de passes afin de se rapprocher du gibier. Le gagnant est le dernier lapin restant.

## Remarque

Pour le départ du jeu, les lapins forment un cercle à 2 mètres du chasseur qui lance trois fois la balle en l'air. Au 3<sup>e</sup> lancer, les lapins s'enfuient et le chasseur tire. Si un lapin est touché, le chasseur aura déjà un coéquipier et le jeu continue. Si personne n'est pris, on reprend le dispositif de départ.

## → Autre manière

### La balle aux chasseurs par équipes

Deux équipes équilibrées s'affrontent. L'équipe A est chasseur tandis que l'équipe B est lapin sans aucune élimination ni changement de rôle. Après un temps donné (2 à 5 minutes), A et B permutent. L'équipe gagnante est celle qui aura accumulé le plus grand nombre de touches. On peut imaginer que le changement se fasse lorsque le ballon est attrapé au vol.

## → Autres possibilités

- Les chasseurs n'ont plus le droit de se déplacer balle en main plus de 2 ou 3 pas, ni de dribbler.
- Utilisation des rebonds sur les murs, les bancs ou autres pour toucher un lapin.
- Les lapins peuvent bloquer la balle avec leurs deux mains et la lancer plus loin.
- Choix et dimensions du terrain et/ou de la balle.



6



# Balle nommée

→ Un jeu qui dynamise des classes entières...



## → Matériel

Un ou plusieurs ballons.

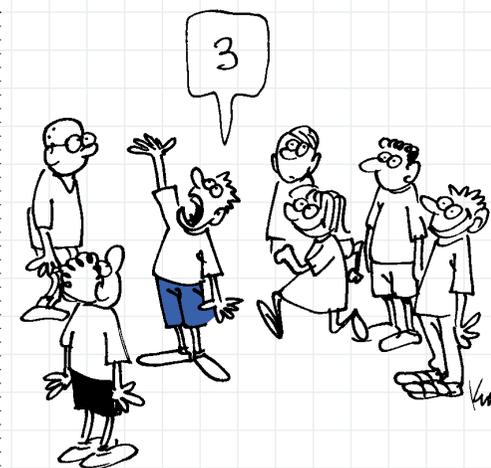
## → Description

Les joueurs se placent en un cercle de 6 à 8 mètres de diamètre, et sont numérotés de 1 à ... Ils doivent rattraper le ballon lancé en chandelle en fonction de certaines modalités.

## → Règles

Un des joueurs se place au milieu du cercle avec le ballon qu'il lance en l'air en prononçant un numéro. Si le ballon tombe en dehors du cercle, il peut être relancé une seconde fois en changeant le numéro appelé. Un gage sera attribué au 3<sup>e</sup> lancer manqué. Si le joueur appelé rattrape le ballon avant qu'il ne touche terre, il le relance aussitôt en appelant un autre numéro.

Si le ballon touche le sol avant d'être rattrapé, tous les joueurs se sauvent, le joueur appelé prend le ballon et tente de toucher un des joueurs, soit en le lançant sans bouger de place, soit en faisant 3 pas et en criant « STOP ». A partir de ce cri, les joueurs n'ont plus le droit de bouger les pieds.



Si un joueur est touché : il a un gage et doit revenir très vite au centre du cercle pour lancer le ballon. Si personne n'est touché, le lanceur aura un gage et revient lancer au centre du cercle.

## → Autre manière

- Jouer avec les prénoms.
- Selon l'âge des enfants, accorder que la balle puisse faire 1 ou 2 bonds au sol avant d'être attrapée.

## Remarque

Veiller à ce que tous les joueurs soient appelés.

7

# Ballon-épervier

➔ Associons « épervier » et ballon.

## ➔ Matériel

Une balle.

## ➔ Description

Les joueurs doivent traverser le champ de jeu bien délimité en échappant à l'épervier.

## ➔ Règles

L'épervier est muni d'un ballon et essaie d'atteindre les joueurs qui traversent, par un lancer direct et sans se déplacer avec la balle. Ceux qui sont touchés deviennent éperviers.

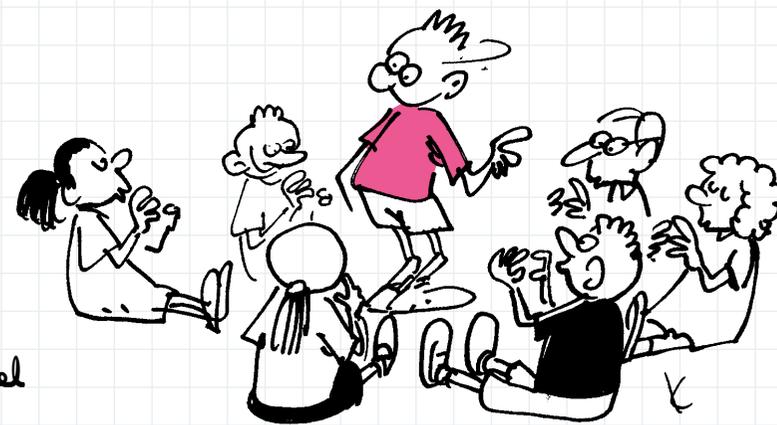
## ➔ Autres manières

- Les chasseurs ne peuvent lancer que d'une seule main.
- Les lapins doivent se déplacer sur un pied.
- L'épervier a le droit de dribbler s'il est seul.
- Lorsqu'il y a plusieurs éperviers, ils doivent se faire des passes.
- Après chaque passage, les éperviers doivent retourner dans un cercle central.



# Chef d'orchestre

➔ Un jeu créatif qui permet le retour au calme.



## ➔ Matériel

Néant.

## ➔ Description

Il s'agit de retrouver le chef d'orchestre qui se cache dans le groupe.

## ➔ Règles

Tous les joueurs s'assoient en cercle sauf un qui se place au centre. Le chef d'orchestre, assis dans le cercle et désigné au préalable, doit mimer un musicien jouant de son instrument, les autres doivent aussitôt l'imiter. Lorsque le joueur du milieu tourne le dos au chef, celui-ci en profite pour changer d'instrument (les autres doivent immédiatement le suivre !). Le chef d'orchestre devra être découvert après un maximum de trois hypothèses.

## ➔ Autres manières

- Le chef imite des animaux, un métier...
- Le clin d'œil « tueur » : même schéma, un joueur (le tueur) fait des clin d'œil à ceux qui le regardent. Ceux-ci sont alors tués et se couchent sur le dos. Le tueur doit essayer de ne pas se faire démasquer par celui qui se trouve au milieu.

# Billes

- ➔ *Le jeu de billes convient à tous les âges dès l'école primaire et concerne tant les filles que les garçons. Il s'agit généralement d'un jeu individuel (mais qui peut être collectif dans certaines variantes). Il existe de nombreuses façons de jouer aux billes dont la plus courante est expliquée ci-dessous.*

## ➔ Matériel

Billes de différents formats et couleurs...

## ➔ Description

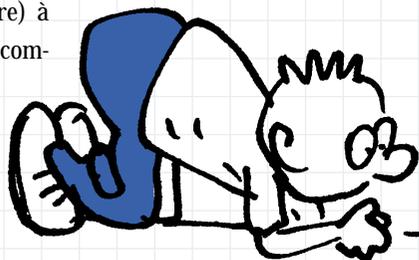
En fonction des règles, il s'agit de remporter le plus grand nombre de points possible.

## ➔ Règles

Le joueur tire ou pointe les billes vers un but précis (généralement une autre bille placée au sol par un adversaire) à une distance définie avant le commencement de la partie.

Le geste de pointer consiste à caler sa bille sur la phalange de l'index posé par terre. Le pouce, placé à l'arrière de la bille, se détend pour la projeter vers sa cible.

Si cette dernière est touchée, elle rapporte un point... Par contre, si le joueur rate son objectif, l'adversaire gagne un point.



# Variantes

## 1 ▶ La poursuite

Un premier joueur lance sa bille (à environ 1,5 m), le suivant essaie de tiquer (= toucher) la bille, un troisième participant fait de même... Chaque bille touchée rapporte un point au tireur.

## 2 ▶ Le plus près du mur

Lancer à tour de rôle une bille vers un mur en s'en rapprochant le plus près possible sans toutefois le toucher. Le gagnant est celui qui s'en approche le plus.

## 3 ▶ Le dé

Une bille touchée par un adversaire permet à celui-ci de gagner un nombre de points prédéfini par le chiffre sorti d'un dé...

## 4 ▶ Le cercle glouton

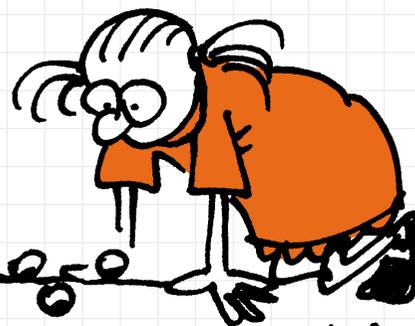
Tracer un cercle de 30 cm de diamètre à la craie. Chaque joueur dépose une bille au centre de celui-ci pour former un tas. L'un après l'autre, les joueurs laissent tomber une bille sur le tas (à une hauteur prédéterminée), en essayant de faire sortir une ou plusieurs billes hors du cercle. Celles qui sortent rapportent des points, les autres restent dans le cercle.

## 5 ▶ Le circuit

Cette variante peut se jouer seul ou par groupes de 2 ou 3. Tracer un circuit au sol (le sable est idéal) comprenant un départ, une arrivée et divers obstacles de parcours (creux, virages, ponts...). On procède au tirage au sort pour débiter la partie. Chacun à son tour fait avancer sa bille sur le parcours en effectuant une « poussette » avec l'index (en général). Le gagnant sera le premier à franchir la ligne d'arrivée.

## 6 ▶ La bombe

Une bille est posée au sol. Le but est de toucher celle-ci en laissant tomber une bille verticalement, la hauteur étant définie au préalable. Le gagnant reçoit un point par participant.



# Cache-cache

→ *Ce jeu plaît aussi bien aux filles qu'aux garçons qui y jouent souvent ensemble.*

## → Matériel

Espace avec nombreuses possibilités de se cacher.

## → Description

Le joueur-compteur doit retrouver les autres participants qui se sont cachés.

## → Règles

Un joueur est désigné parmi un groupe pour être le compteur. Il se tourne ensuite vers un poteau ou un arbre..., ferme les yeux, et compte jusqu'à vingt, trente... (à définir au départ). Pendant ce temps, les autres courent se cacher. Lorsque le compteur a fini de compter, il l'annonce et se met à la recherche de ses camarades. Dès qu'il en voit un, il crie « vu », court le plus rapidement possible vers son poteau de départ, pour y taper la main en prononçant « un, deux, trois, j'ai vu ». Si un adversaire parvient à y arriver avant lui, il est sauvé pour ce tour. Par contre, le premier qui se fait attraper par le compteur le deviendra à son tour au jeu suivant.



# Variantes

## 1 ▶ La gamelle

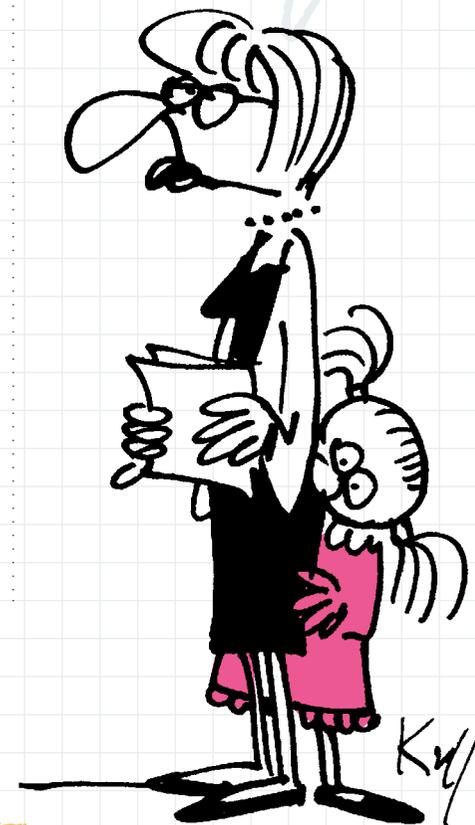
Même principe mais une balle est placée au centre : les joueurs doivent shooter sur celle-ci.

## 2 ▶ Le jeu de cache-tampon

Un joueur cache un objet dans la cour sans que les autres ne le voient. Tout le monde devra ensuite essayer de retrouver l'objet grâce aux indications données par celui qui l'a caché : « tu brûles » lorsqu'on est près de l'objet, « c'est tiède » lorsqu'on n'est pas trop loin, « c'est froid » lorsqu'on s'en éloigne... Celui qui trouve l'objet pourra le cacher à son tour.

## 3 ▶ Cache-cache poursuite

Après comptage, le compteur devient chasseur et doit essayer de toucher les autres. Chaque joueur attrapé devient un autre chasseur. Le jeu s'arrête lorsque tout le monde est pris.



# Corde courte

→ La reine de la récré !



## → Matériel

Corde courte.

## → Description

Sauter par dessus la corde sans l'accrocher.

## → Règles

Sauter par dessus la corde que l'on fait tourner autour de soi. La corde peut aller d'avant en arrière ou inversement.

## → Autres manières

La difficulté peut augmenter en sautant :

- Sur un pied, sur l'autre ou sur l'un puis l'autre.

- Au « galop », en avançant ou en reculant.
- En croisant les bras.
- En augmentant le rythme (sauter une fois pour deux tours chez les plus véloce).
- En passant la corde sur le côté à deux mains.
- Par deux, face à face (ou côte à côte) en sautant simultanément.
- Rythmée sur une chansonnette.

# Corde longue

→ La reine de la récré... mais à plusieurs !

## → Matériel

Corde longue mesurant entre 8 et 13 mètres.

## → Description

Sauter par dessus la corde sans l'accrocher.

## → Règles

Deux enfants font tourner la corde pendant que un, deux, trois... enfants sautent au milieu. Celui qui accroche la corde sort du jeu. Le dernier qui reste gagne la partie.

## → Autres manières

- Pendant que la corde tourne : rentrer, sortir ou combiner les deux... seul ou à plusieurs.
- Sauter quatre fois en se tournant vers les quatre points cardinaux (structuration spatiale).
- Faire balancer la corde au lieu de la faire tourner.
- Augmenter le rythme.
- Jouer avec deux cordes successivement.
- Rythmée sur une chansonnette.
- Faire tourner la corde en cercle à partir d'un axe central (= un élève).



# Courses

→ Une des premières épreuves des Jeux Olympiques !

## Variantes

### → Matériel

Craie (facultatif si présence de ligne au sol) + objets pouvant servir de relais (dans le cas de ces types de course).

### → Description

Courir une distance le plus rapidement possible (course simple).

### → Règles

Un ou plusieurs joueurs se placent derrière une ligne de départ. Au signal sonore (sifflet, frappe dans les mains, « go »...), il(s) part(ent) pour effectuer une distance définie au départ. Le premier à franchir la ligne d'arrivée est déclaré vainqueur.

### 1 ▶ La course-relais

Elle se pratique par équipe. Les joueurs de chaque équipe se placent en file, derrière une ligne de départ identique pour tous. Au signal, les premiers de chaque groupe partent et effectuent un aller-retour (course jusqu'à une autre ligne), passent ensuite le relais au suivant, qui fait de même, etc. Le relais peut être un bâton, un mouchoir... L'équipe gagnante sera celle dont tous les joueurs auront parcouru la distance demandée. L'application des courses-relais peut s'effectuer de nombreuses manières différentes (voir ci-après).



### 2 ▶ La course à cloche-pied

Courir en se tenant sur un pied (objectif de renforcement de la latéralité).

### 3 ▶ La course à pieds joints

Plusieurs possibilités : seul, en saut de kangourou, ou dans des sacs. par deux, en se liant un pied au partenaire. en groupe, en se tenant les hanches, en multibonds.

### 4 ▶ La course « animalière »

la grenouille : accroupi, mains et bras entre les cuisses.

le crabe : position quadrupédique, dorsale ou renversée.

le canard : accroupi, les mains sur les genoux, tronc légèrement vers l'avant.

le lapin : accroupi, avancer par mouvements de bras simultanés, idem pour les jambes.

le serpent : ramper par terre sans l'aide des mains (sur le ventre ou sur le dos).

le kangourou : à pieds joints, les bras croisés.

### 5 ▶ La chaise à porteurs

Par groupes de trois, deux joueurs se tiennent les mains en les croisant pour former un siège. Le troisième vient s'y asseoir et ne pourra pas poser pied à terre pendant la course.

### 6 ▶ La course d'âne

Par deux, les joueurs se font face et doivent se tenir les épaules ; d'une autre façon, ils sont dos à dos et se tiennent par les bras. Ils courent ainsi ensemble et ne peuvent jamais se lâcher.

### 7 ▶ La course à cheval

Se court à deux : le joueur le plus léger monte sur le dos de son partenaire. Ils effectuent la course ensemble de telle manière que le cavalier ne puisse poser le pied à terre.

### Remarque

Ces jeux peuvent parfaitement convenir lors d'un échauffement spécifique à la course ou lors d'apprentissage de schèmes ou de praxies au cours d'une leçon d'éducation physique.

# Esquive-ballon en cercle ou ...

➔ Apprendre à lancer, à viser, à esquiver.



## ➔ Matériel

Un ballon.

## ➔ Description

A l'aide du ballon, les chasseurs, placés en cercle, doivent toucher les lapins se trouvant au centre.

## ➔ Règles

Un cercle aux dimensions appropriées à la force des joueurs est tracé ou jalonné au sol. Les joueurs situés à l'extérieur sont les chasseurs et utilisent un ballon comme projectile à envoyer sur les adversaires se trouvant à l'intérieur du cercle. Le joueur touché prend place sur le cercle et un autre le remplace.

## ➔ Autres manières

### 1 ▶ Esquive-ballon en cercle avec élimination

Les joueurs se divisent en deux équipes de nombre égal. Les joueurs-gibier touchés sont éliminés et sortent du cercle. On chronomètre le temps mis pour éliminer toute l'équipe. Ensuite, les deux équipes permutent et la gagnante sera celle qui aura mis le moins de temps pour éliminer ses adversaires.

### 2 ▶ Esquive-ballon en cercle avec changement de rôle

Dans cette variante, le joueur touché prend la place du chasseur.

### 3 ▶ Esquive-ballon par équipes réparties

Les 2 équipes (A et B) portent des marques distinctives. A l'extérieur du cercle, la moitié de chaque équipe se dispose en alternance A, B, A, B... tandis qu'à l'intérieur les deux autres moitiés se mêlent et se croisent. A chaque tir réussi, le chasseur et son gibier permutent. Le but du jeu pour tous est de gagner l'intérieur du cercle et de s'y maintenir.

## ➔ Autres contraintes ou facilités

### Au point de vue matériel

- L'espace de jeu : jouer dans l'herbe, sur du béton, dans le gravier, sur un plancher n'engendre pas le même rythme dans les tirs, l'esquive sera également différente. La taille du cercle, la présence d'un arbre, d'une poubelle, d'un banc... influencent également la motricité.
- Le matériel : un ballon de volley-ball, de plage, de rugby peuvent également modifier le déroulement du jeu.
- Possibilité également d'augmenter le nombre de ballons en jeu.

### Pour les joueurs

- Pour le chasseur : assis, debout sur un pied, avec possibilité d'élan, d'utilisation du pied ou des mains, ou encore limitation à un seul pied ou une seule main.
- Pour le gibier : les avantager en leur permettant de se défendre avec les poings ou encore en ne tenant pas compte des tirs au-dessus de la taille.

# ... au mur

➔ Une variante du jeu précédent, qui exploite un mur.

## ➔ Matériel

4 à 5 ballons en mousse si possible, une craie.

## ➔ Description

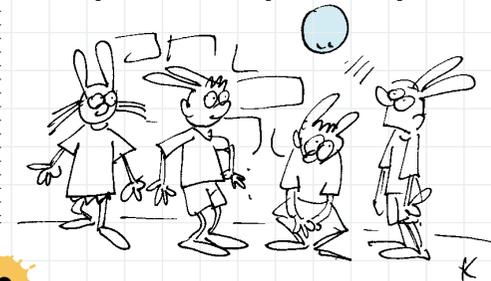
Les lapins sont alignés le long du mur, les chasseurs situés à 8 à 10 mètres derrière une ligne tracée à la craie doivent les toucher à l'aide des ballons.

## ➔ Règles

4 ou 5 chasseurs se placent derrière la ligne tandis que 10 à 20 lapins sont contre le mur. Les chasseurs visent les lapins à l'aide de 4 ou 5 ballons. Les lapins touchés de volée permutent avec le chasseur qui a tiré.

## ➔ Autres manières

- Les chasseurs ne peuvent lancer que d'une seule main.
- Les lapins doivent se déplacer sur un pied.



# Colin-maillard

➤ Ce « Colin-maillard » en cercle convient davantage aux gymnases et aux petites cours de récréation.

## ➔ Matériel

Foulard(s).

## ➔ Description

Identifier un joueur en ayant les yeux bandés.

## ➔ Règles

Les joueurs sont en cercle et se tiennent par la main, ils peuvent se déplacer mais doivent toujours se tenir par les mains ! Un autre joueur a les yeux bandés par un foulard et se trouve au milieu du cercle, son but étant de toucher quelqu'un et de pouvoir l'identifier. Le foulard change de tête si la réponse est correcte.



# Variantes

- L'animateur peut demander de retrouver une partie du corps sur le joueur touché.
- « Champ de mines » : il s'agit de retrouver son chemin les yeux bandés grâce à des consignes venant d'autres coéquipiers, sans se faire toucher par une « mine » (= un joueur fixe dans le champ). Exemple : 3 petits pas tout droit, 1 grand pas à gauche,...
- Espace à franchir sous la forme du jeu de l'épervier (voir ci-avant), plusieurs joueurs aux yeux bandés sont dès lors nécessaires au milieu du jeu.

# Jacques a dit...

→ Apprendre le schéma corporel tout en jouant.

→ **Matériel**  
Néant.

→ **Description**  
Effectuer les consignes demandées.

→ **Règles**  
Les participants sont en dispersion devant « Jacques » qui est le joueur qui donne les consignes. Lorsque une consigne est précédée de « Jacques a dit... », les autres doivent la suivre, dans le cas contraire, ils doivent s'abstenir. Le joueur qui se trompe est soit éliminé, soit il reprend le rôle de « Jacques ».

Exemple de consignes : Jacques a dit : « Levez le bras gauche, mettre une main sur le front, lever une jambe, fermer un œil... ».

→ **Autre manière**

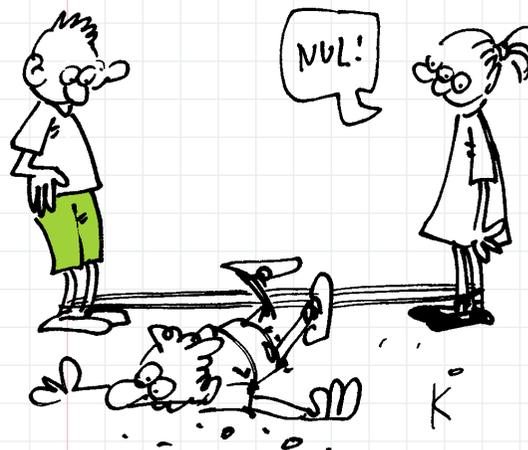
- Pigeon vole : le meneur du jeu s'adresse au groupe en proposant, par exemple, les affirmations suivantes : « Pigeon vole, auto vole, fusée vole, avion vole... ». Les autres doivent lever la main si l'affirmation est cohérente.

Le rythme des affirmations/mensonges doit évidemment être assez soutenu pour faire tomber les autres dans le panneau !



# Elastique

→ Un jeu parfait pour favoriser la coordination.



Les difficultés peuvent augmenter

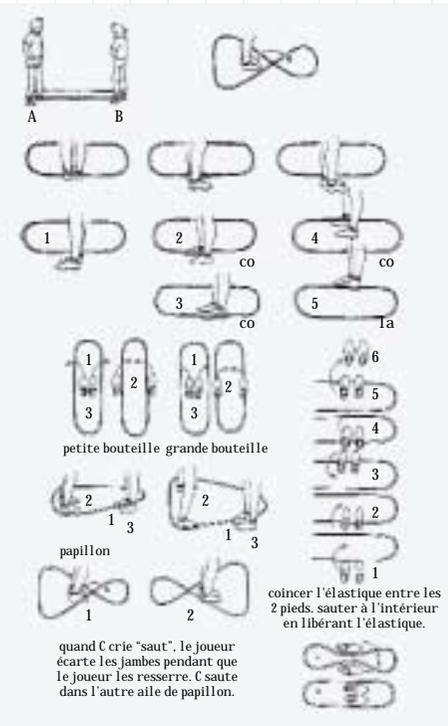
- En plaçant l'élastique plus haut.
- En rythme, sur une chansonnette.
- En variant les distances, les écarts...

**Variation des positions**  
Schéma : « Jeux traditionnels et jeux sportifs ». Cfr. *Bibliographie*.

→ **Matériel**  
Ruban d'élastique (minimum 2 mètres).

→ **Description**  
Sauter par dessus l'élastique de différentes manières.

→ **Règles**  
Deux joueurs se placent l'un en face de l'autre et tendent l'élastique double entre leurs jambes écartées. Un autre vient se placer à côté de l'élastique, effectue des sauts et doit se retrouver dans les situations successives reprises sur le schéma ci-contre (1, 2, 3, 4 et 5). Si le sauteur s'emmêle les jambes et rate ses figures, il cède sa place à un autre.



# Jeux de chat

➔ Souvent utilisés dès l'école maternelle, les jeux de « chats et souris » présentent l'avantage de ne pas nécessiter de matériel spécifique.

## ➔ Matériel

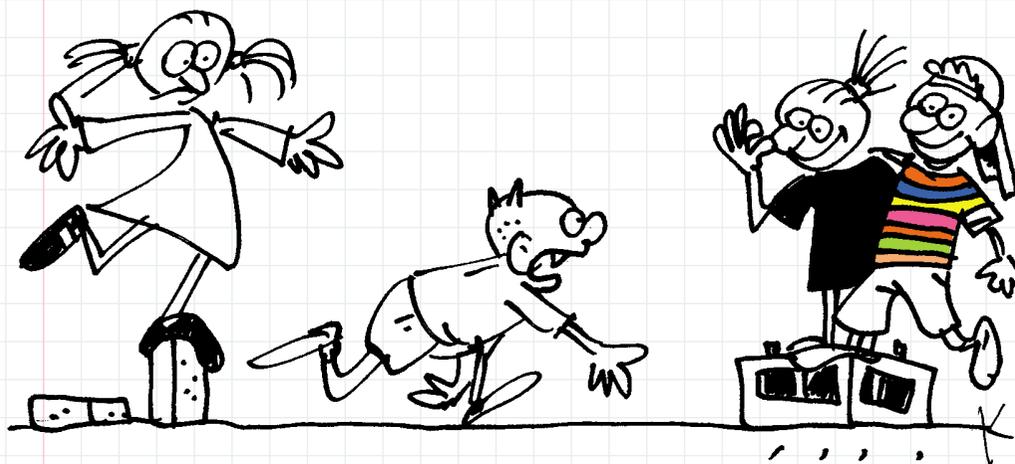
Néant.

## ➔ Description

Le chat, désigné par le sort, doit poursuivre les souris (représentées par les autres joueurs). La première souris touchée devient à son tour le chat et se met à chasser les autres souris.

## ➔ Règles

Ce jeu peut se dérouler dans un temps limité ou se terminer lorsqu'il n'y a plus de souris (dans le cas où les chats se multiplient). La partie peut débuter après une comptine par exemple afin de permettre aux souris de se répartir. C'est le fait de toucher qui détermine le changement de rôles. On ne retouche pas celui ou celle qui s'est fait attraper au tour précédent.



# Variantes

## 1 ▶ Chat perché

Les joueurs se placent en cercle. Au cri donné par : « le dernier perché l'est », tous cherchent à se percher ou se suspendre. Le dernier qui est encore pied à terre devient le chat. Chaque joueur doit ensuite changer de refuge sans se faire attraper... sinon il risque de devenir le chat à son tour.

## 2 ▶ Chat baissé

En traversant d'un point à un autre, les souris peuvent éviter les chats en se baissant (à genoux, accroupi...).

## 3 ▶ Chat blessé

La souris qui est touchée par le chat doit poser la main là où elle s'est fait prendre. Il devient alors parfois difficile et amusant de voir un chat se tenant le pied par exemple... Dans cette version, il est conseillé de faire intervenir plusieurs chats à la fois.

**Remarque :** l'objectif de développement du schéma corporel peut intervenir dans cette variante (main sur le pied, main sur le genou...).

## 4 ▶ Chat coupé

Cette variante se pratique idéalement quand le nombre de participants est élevé. Lorsque le chat poursuit une souris, un autre joueur peut venir lui couper la route. Le chat devra alors changer d'objectif et pourchasser ce dernier.

## 5 ▶ Chat américain

Cette variante permet à ce jeu de connaître une fin rapide dans la mesure où chaque souris attrapée devient un chat supplémentaire. La dernière souris restante sera déclarée vainqueur.

## 6 ▶ Chat glacé

La souris attrapée par le chat reste immobile et ne peut être délivrée que si une autre souris vient la toucher ou lui passer entre les jambes...

## Remarque

Les jeux de chat peuvent être exploités comme échauffement général dans une leçon d'éducation physique.

# Jeu des caresses

→ Un jeu adapté aux plus petits.

## → Matériel

Des témoins : balles, foulards, petits sacs de sable...

## → Description

Jeu de poursuite.

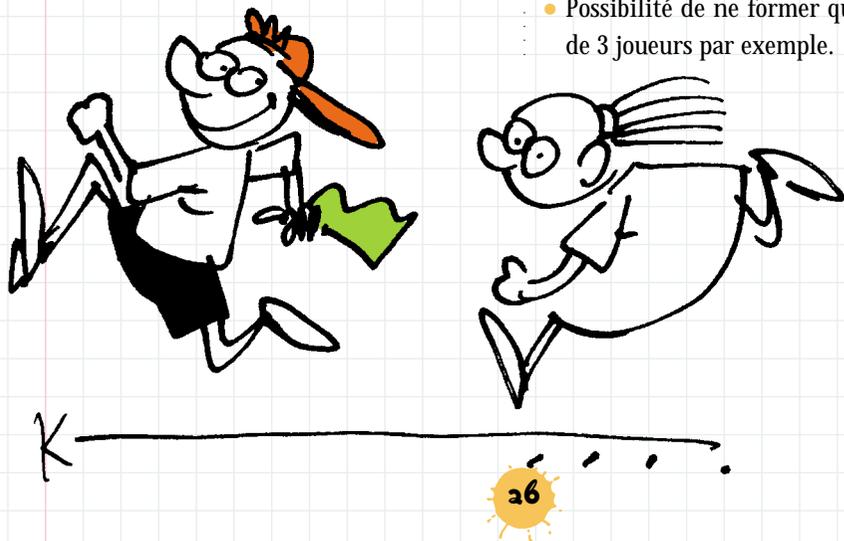
## → Règles

Il faut compter un témoin (objet) par groupe de cinq joueurs environ. Les poursuivants sont ceux qui détiennent les témoins, les poursuivis prennent le témoin dès qu'ils sont touchés et deviennent alors poursuivants. Afin d'éviter de devenir poursuivant, un joueur poursuivi « caresse » un ou

plusieurs autres joueurs : accolades, poignées de main... permettant donc aux poursuivis d'échapper aux poursuivants.

## → Autres manières

- Former des groupes de joueurs sans témoin qui tentent de passer d'un groupe à l'autre sans se faire toucher.
- Réduire l'espace de jeu afin de l'activer au maximum.
- Demander aux enfants de ne se toucher qu'une partie bien précise du corps (ex : le dos, le bras, la tête, le ventre...), ce qui intégrera la connaissance de son corps (schéma corporel).
- Possibilité de ne former que des groupes de 3 joueurs par exemple.



# Jeu des couleurs

→ Apprentissage des couleurs, d'une manière ludique.

## → Matériel

Néant.

## → Description

Jeu de poursuite.

## → Règles

Les joueurs se promènent tranquillement dans un espace assez grand. Lorsque le meneur de jeu nomme une couleur, les participants s'empressent d'aller toucher cette couleur sur les vêtements des autres.

## Remarque

Le meneur de jeu peut réaliser un travail de valorisation intéressant en nommant plus souvent des couleurs apparaissant sur les vêtements des joueurs plus introvertis ou plus timides que les autres.

## → Autres manières

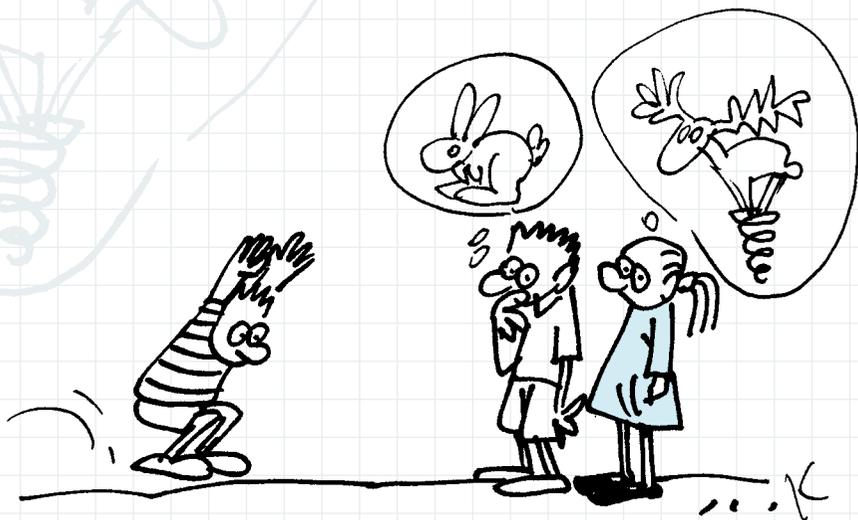
- Compliquer le jeu en nommant plus d'une couleur à la fois.
- Limiter la zone de choix des couleurs uniquement au haut ou au bas du corps...

Une variante plus statique de ce jeu consiste à demander aux participants de nommer, les yeux fermés, les couleurs des vêtements des autres, par exemple : « Arnaud, de quelle couleur est le pantalon de Nicolas ? », etc.



# Jeu d'imitation

➔ Pour des enfants toujours plus créatifs.



## ➔ Matériel

Néant.

## ➔ Description

Imiter un animal.

## ➔ Règles

Les joueurs sont placés en cercle. Un ou plusieurs autres, au milieu de celui-ci, imitent

un animal choisi préalablement. Il s'agit de l'identifier.

Un seul essai pour la réponse est accepté. Si l'animal est trouvé, le joueur prend la place de l'autre et imite à son tour.

## ➔ Autre manière

L'imitation peut être un métier, une lettre de l'alphabet...

# Jeu de kim

➔ Un jeu qui stimule la mémoire.

## ➔ Matériel

Objets facilement identifiables.

## ➔ Description

Reconnaître différents objets et les restituer.

## ➔ Règles

Deux ou plusieurs équipes sont autour d'une table ou d'un banc sur lesquels différents objets sont présentés à découvert pendant une minute environ. Ensuite, les objets sont cachés par un drap, par exemple. Il s'agit de retrouver oralement ou

par écrit un maximum d'objets. L'équipe gagnante sera celle qui aura retrouvé le plus grand nombre d'objets ou qui les aura tous trouvés le plus rapidement.

## ➔ Autres manières

### 1 ▶ Kim toucher

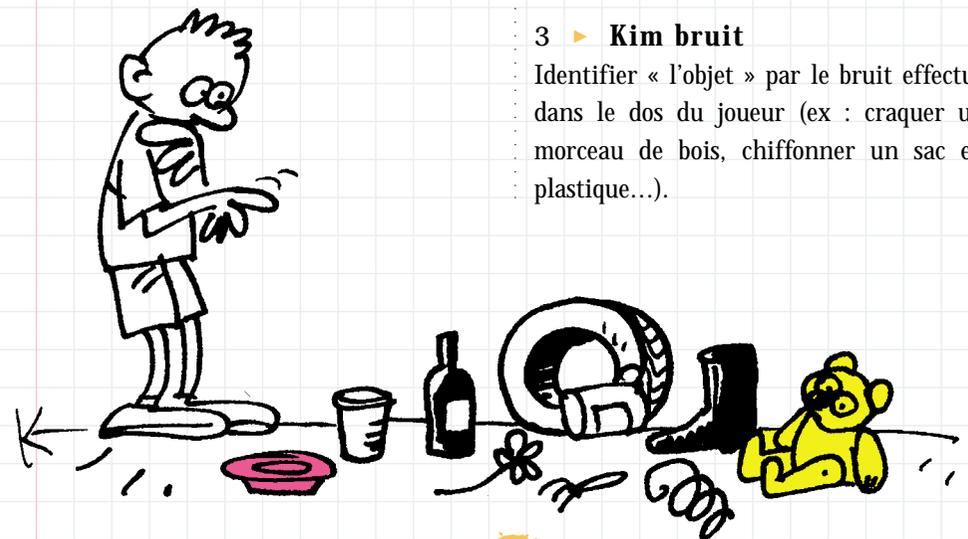
Les joueurs ont les yeux bandés, il s'agit de reconnaître des objets que l'on fait passer dans les mains.

### 2 ▶ Kim goût / odorat

Toujours avec les yeux bandés, il faut identifier « l'objet » par son goût ou son odorat.

### 3 ▶ Kim bruit

Identifier « l'objet » par le bruit effectué dans le dos du joueur (ex : craquer un morceau de bois, chiffonner un sac en plastique...).



# Jeu des tours

→ Une bonne préparation aux sports-ballons.

## → Matériel

Un ballon.  
Des tours (cônes ou autres).

## → Description

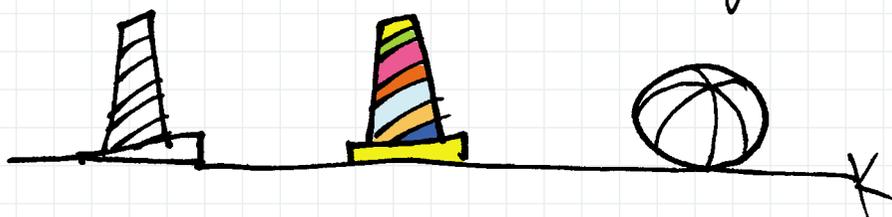
A l'aide du ballon, les joueurs de l'équipe (« A » par exemple), doivent abattre les tours de l'équipe « B » se trouvant aux extrémités du terrain dans le camp « B ». Pour y parvenir, les joueurs « A » doivent progresser dans le camp adverse « B » en se faisant des passes (déplacements avec balle interdit).

## → Règles

On délimite un espace de jeu dans lequel les deux équipes évoluent et dont elles ne peuvent sortir, sous peine de perdre possession de la balle. Dans chaque camp, des tours (cônes) espacés de plus ou moins deux mètres suivant l'espace disponible sont placés sur une ligne.

## → Autres manières

- Ne jouer qu'à une main.
- Permission de faire trois pas et puis de faire une passe.
- Passes en retrait interdites.
- Augmenter ou diminuer le nombre de tours.
- Mettre un ou deux joueurs libres dans le jeu, qui jouent alternativement avec les équipes « A » puis « B », etc.



# Marelles

→ Découvrir d'autres formes de marelles.

## → Matériel

Craie, palet (petits objets ronds de préférence)\_

## → Description

Tracer un diagramme au sol (carrés suffisamment grands).  
Numéroter les cases suivant un ordre logique.

Le parcours s'effectue à cloche-pied.

Les cases portent généralement toujours les mêmes noms :

- Terre = case départ.
- Enfer, flammes, pièges représentent les difficultés du parcours.
- Ciel, paradis, reposoir, lune, Mars, dimanche... sont des cases de repos.

Le but est de reprendre le palet soit à la main, soit au pied lors du retour vers la case « terre ».

## Remarque

Il existe des tracés inaltérables dans certaines cours d'écoles.

## → Règles

Lancer le palet sur une des cases du parcours. Le départ s'effectue depuis la case « terre » pour rejoindre la case « ciel » à cloche-pied (et à un pied par case double) sans poser l'autre pied, tout en respectant l'ordre numérique ou logique des cases. On ne peut ni passer sur la case du palet ni toucher les lignes.

## → Autres manières

Les variantes qui existent nous proposent généralement des tracés différents ou peuvent s'associer à d'autres types de jeux, tels que :

Marelle aux billes : associée au jeu de billes.

Marelle-escargot : forme la plus ancienne.

Marelle de la semaine : associée aux jours de la semaine.

Marelle-alphabet : associée à l'alphabet.



# Osselets

➔ *Ce jeu mixte peut se jouer, en simplifiant les règles, dès la première année primaire.*

## ➔ Matériel

5 osselets : 4 blancs et 1 rouge.

## ➔ Description

Le jeu, qui se joue par terre ou sur une table, consiste à ramasser les osselets blancs tandis que l'osselet rouge est lancé en l'air.

## ➔ Règles

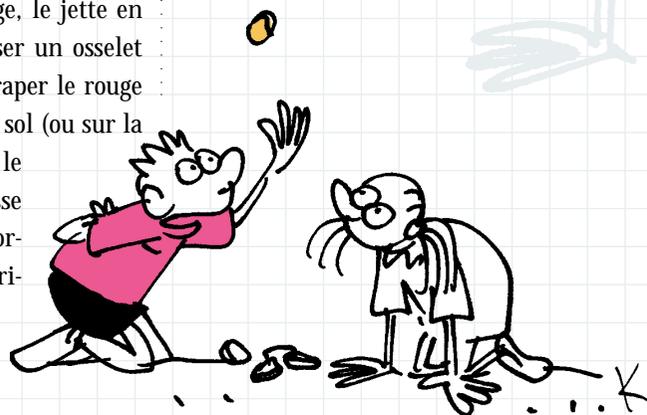
Celui qui commence le jeu sera celui qui aura rattrapé le plus grand nombre d'osselets sur le dos de la main après les avoir lancés en l'air (= la retournette).

Les osselets sont jetés sur la table ou le sol. Le joueur saisit l'osselet rouge, le jette en l'air et s'empresse de ramasser un osselet blanc tout en veillant à rattraper le rouge avant qu'il ne retombe sur le sol (ou sur la table). Si ce dernier touche le sol (ou la table), le joueur passe son tour au suivant (l'important sera donc de saisir prioritairement le rouge !).

Lorsque tous les osselets ont été ramassés un à un, on recommence mais avec deux osselets blancs à la fois, puis trois et enfin quatre. Pendant que le rouge est en l'air, le joueur a le droit de rassembler les osselets qui auraient pu s'éparpiller. Le premier qui arrive à quatre osselets blancs ramassés a gagné la partie.

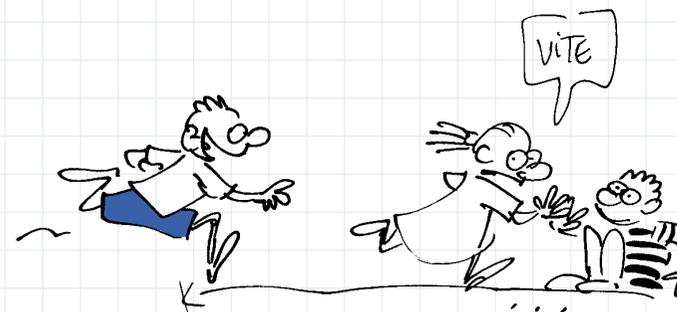
## ➔ Autres manières

- Augmenter la difficulté en laissant les osselets blancs tels quels au sol sans regroupement possible.
- Ramassage entre les phalanges.
- Doubler le jeu en utilisant une main et puis l'autre.



# Poursuite à relais

➔ *Jeu de course poussant les enfants à coopérer.*



## ➔ Matériel

Néant.

## ➔ Description

Les joueurs s'accroupissent (ou s'assoient) côte à côte sur une seule ligne, mais en regardant alternativement dans des directions opposées, de sorte que le premier est accroupi face au sud et le second face au nord, etc.

Remarque : ce jeu demande un certain rodage pour se dérouler sans confusion.

## ➔ Règles

L'enfant qui se trouve au début de la ligne sera le poursuivant tandis que le dernier sera le poursuivi. Le poursuivant commence à courir autour de la ligne et tente de rattraper l'autre, en courant toujours dans le même sens.

Qu'advient-il si le poursuivi est plus rapide que le poursuivant ? C'est ici qu'interviennent les autres participants : ils aident le poursuivant en le relayant à tour de rôle lorsque, fatigué de courir, il vient en toucher un et prendre sa place dans la ligne.

Remarque : le poursuivant choisira toujours un joueur accroupi (ou assis) qui lui fait face pour le relayer. Une fois rejoint, le poursuivi s'accroupit (s'assoit) à la fin de la ligne et le poursuivant qui l'a touché devient le nouveau poursuivi tandis que le premier de la ligne tente de le rattraper, et c'est reparti...

## ➔ Autres manières

- Poursuite à cloche-pied (choix libre du pied).
- Les participants doivent se passer le relais en touchant le ventre, la main gauche, le dos...

# Saute-moutons

→ *Ce jeu est intéressant pour initier les élèves aux différents sauts scolaires. On veillera particulièrement à jouer à saute-moutons sur des sols tendres, comme l'herbe par exemple, afin d'éviter les blessures que peuvent encourir les enfants sur des sols rugueux tels le béton.*

→ **Matériel**  
Craie.

→ **Description**

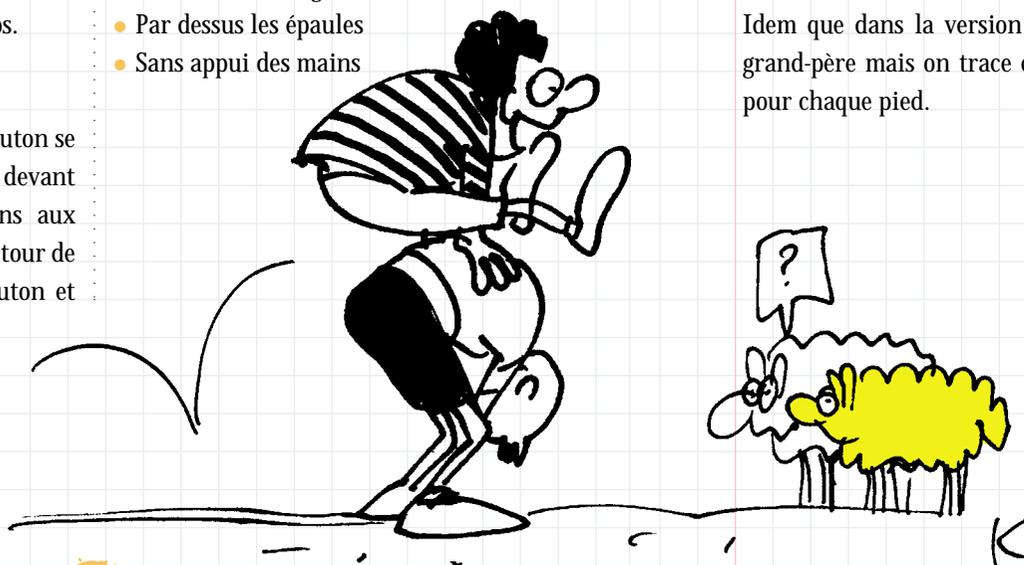
Les joueurs sautent jambes écartées par dessus les « moutons » sans les heurter et en s'appuyant des mains sur leur dos.

→ **Règles**

Après tirage au sort, un premier mouton se positionne latéralement derrière ou devant une ligne tracée à la craie, mains aux genoux et tête rentrée. Les autres, à tour de rôle, vont sauter au dessus du mouton et devront, en fonction de sa position, soit prendre leur impulsion avant la ligne, soit retomber après celle-ci.

Le premier de la file peut choisir la manière de franchir le mouton, en lui faisant prendre des positions différentes et varier ainsi la difficulté :

- Jouer sur la hauteur
- Sauter sur la longueur
- Par dessus les épaules
- Sans appui des mains



# Variantes

## 1 ▶ Le fiau

Passer le mouton par la droite, avec une seule jambe par dessus le dos, puis idem à gauche.

## 2 ▶ L'éclair

Sauter sans prendre appui sur les mains (ou éventuellement taper dans les mains pour les plus véloce).

## 3 ▶ Le monocle du grand-père

Le premier sauteur s'arrête juste après le mouton, on trace un cercle autour de ses pieds et les autres doivent s'y réceptionner sans toucher le trait.

## 4 ▶ Les lunettes de grand-mère

Idem que dans la version du monocle du grand-père mais on trace deux cercles, un pour chaque pied.

## 5 ▶ Le petit bonhomme

Le sauteur s'accroupit en arrivant au sol.

## 6 ▶ La poursuite

Plusieurs moutons se placent en file indienne. Il s'agit de rattraper le premier sauteur dès qu'il a franchi le premier mouton.

## 7 ▶ La girafe

Deux moutons collés l'un à l'autre forment l'obstacle à franchir, le deuxième se positionnant un peu plus haut que le premier.

## 8 ▶ La croix simple / double

Le sauteur passe le mouton puis le repasse aussitôt (simple) ou saute, en plus, dans le sens de la longueur (double).

## 9 ▶ Le serpent

Tous les joueurs sont des moutons et forment une file indienne à une distance d'environ un mètre l'un de l'autre, à l'exception du dernier qui, lui, va sauter par-dessus tous les moutons et venir se placer au début de la file. Le dernier de la file devient sauteur et franchit, à son tour, les obstacles...

# Queue du chat

→ Un jeu simple qui provoque les rires des enfants.

## → Matériel

Néant.

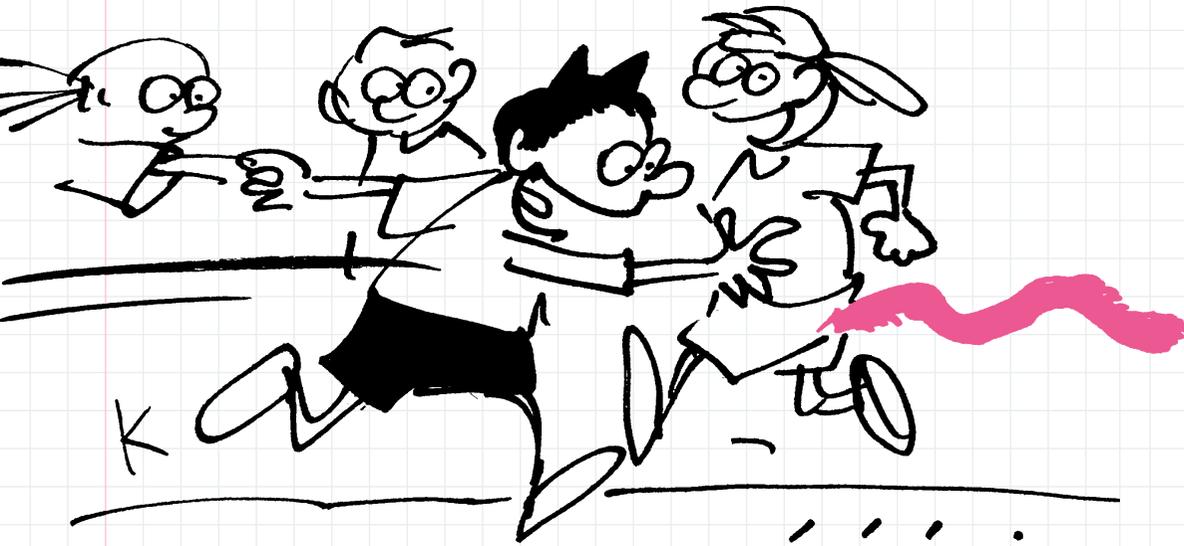
## → Description

Le chat doit toucher sa queue.

## → Règles

Quatre ou cinq participants forment une ligne en se donnant la main. On désigne un joueur à un bout qui devient la tête du chat tandis que celui qui se trouve à l'autre bout en est la queue.

Il s'agit maintenant pour la tête de toucher la queue, alors que le chat virevolte, court, s'arrête brusquement, tourne sur lui-même, s'étire au maximum... Les rôles changent dès que le joueur de tête a réussi à toucher la queue.



# Toupie folle

→ Jeu de coopération très dynamique.

## → Matériel

Foulards ou rubans.

## → Description

Quatre ou cinq participants (en fonction des qualités de course du poursuivant, on augmentera ou on diminuera le nombre de joueurs) forment un cercle en se tenant la main, tandis qu'un autre, à l'extérieur, agit comme poursuivant.

## → Règles

On désigne un des joueurs du cercle, en lui plaçant un foulard ou un ruban dans le dos, pour qu'il devienne la cible du poursuivant. En tournant dans tous les sens, en s'arrêtant, en changeant brusquement de direction, le cercle tente de garder le joueur-cible hors d'atteinte du poursuivant qui court tout autour pour l'attraper.

## Remarque

on jouera sur les feintes et le jeu s'immobilisera parfois momentanément alors que le poursuivant tentera de déterminer dans quel sens le cercle recommencera à tourner.



On changera les rôles lorsque le cercle se sera brisé ou que la cible aura été touchée.

## → Autres manières

- A cloche-pied.
- En augmentant le nombre de poursuivants.
- Si plusieurs groupes interagissent dans un espace proche, nous pouvons alors autoriser que les poursuivants passent d'un groupe à l'autre sans jamais être à plus de deux sur le même cercle.

# Un deux trois soleil (ou le jeu de la sentinelle)

➔ *Ce jeu mixte qui se pratique dès la première primaire est relativement simple et fortement apprécié, car très amusant.*

## ➔ Matériel

Néant.

## ➔ Description

Il s'agit d'atteindre la sentinelle le plus vite possible.

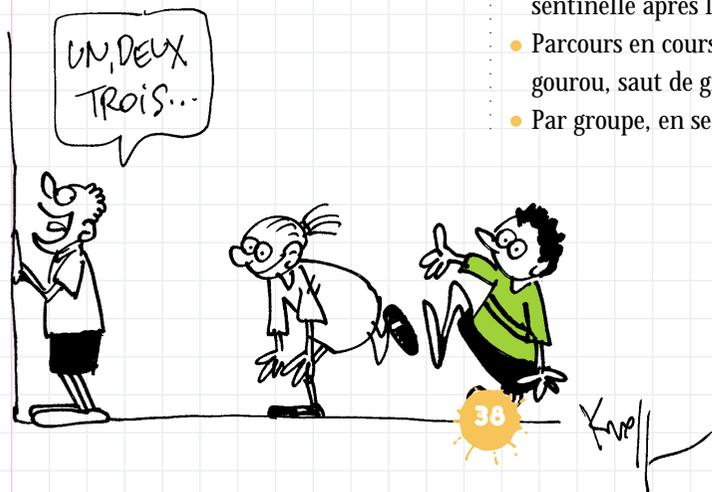
## ➔ Règles

Une sentinelle se place face à un mur (un arbre, un poteau...). Les autres vont s'aligner en rangée à une vingtaine de mètres. La sentinelle se tourne vers le mur en comptant « un, deux, trois... », et lorsqu'il dit « soleil », il peut se retourner.

Les autres joueurs ont seulement le droit d'avancer lorsque la sentinelle regarde vers le mur mais ils doivent s'immobiliser (pas un orteil ne peut bouger !) au moment où elle se retourne sous peine de devoir revenir à la ligne de départ... Dans certaines règles, lorsqu'un joueur arrive à toucher le mur, la sentinelle se met à sa poursuite pour essayer de le rattraper avant qu'il ne franchisse la ligne de départ.

## ➔ Autres manières

- Parcours à cloche-pied.
- Imitation d'un animal demandé par la sentinelle après l'immobilisation.
- Parcours en course de lapin, saut de kangourou, saut de grenouille...
- Par groupe, en se donnant la main.



## Bibliographie

BUCHER, Walter, 1000 exercices et jeux sportifs, Paris, Editions Vigot, 1989.

DE LIEVRE, Bruno et STAES, Lucie, *La psychomotricité au service de l'enfant : notions et applications pédagogiques*, Bruxelles, Editions De Boeck, 1993.

MARCHAL, Jean-Claude, *Jeux traditionnels et jeux sportifs*, Paris, Editions Vigot, 1990.

MASHEDER, Mildred, *Jeux coopératifs pour bâtir la Paix*, Namur, Université de la Paix, 1989.

PREHU, Dominique, *Les jeux de récréation*, Paris, Editions De Vecchi, 2002.

PROVOST, Pierre et VILLENEUVE, Michel-José, *Jouons ensemble : jeux et sports coopératifs*, Paris, Edition de l'Homme, Collection Sport, 1981.

Fichier Jeux, *Traditions enfantines*, Editions Les Francas, Viens jouer, 2002.

Que sont devenus tous ces jeux auxquels nos parents et nos grands-parents se livraient à la récréation quand ils étaient gosses ?

Pourquoi ces jeux de qualité ont-ils battu en retraite face à des jeux commerciaux, vite démodés, vite remplacés et qui mettent parfois nos enfants en danger ?

Que peuvent les enseignants et les parents face à ces modes sans lendemain imposées par la publicité ?

A toutes ces questions, voici 36 réponses, et davantage, à l'attention des instituteurs et des professeurs d'éducation physique.

Une brochure remplie de ces jeux éternels, indémodables, et le plus souvent gratuits, qui ont amusé, depuis toujours, des millions et des millions d'enfants.

