

# Jeux de transition



## Petits jeux pour combler les temps d'attente, les imprévus et d'autres situations avec des enfants

Sport des enfants J+S – Perturbations dans l'enseignement.

Document complémentaire pour le thème du module de perfectionnement 2017/2018

[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) > Sport des enfants J+S > Perturbations

Patricia Steinmann, responsable du Sport des enfants J+S, août 2016

# Sommaire

## Index

Petits jeux pour combler les temps d'attente, les imprévus et d'autres situations avec des enfants	1
Sommaire	2
Introduction	3
Jeux dans un grand espace	4
Soupe de sorcière	4
L'aigle, la marmotte et le bouquetin	4
Cantons	5
Memory « humain »	5
Jeux dans un espace restreint	6
Préparer son sac à dos	6
Jeu de mains: le gendarme et le voleur	6
Nœud gordien	6
Taper des mains	7
La place de droite est libre	7
Trouver le chef d'orchestre	7
Jeux de retour au calme	8
Respiration alternée	8
Ardoise magique	8
Massage météo	9
Courant alternatif	9
Un, deux, trois	9
Jeux de cabane	10
Jeu de la thune	10
Jeu de mains: le gendarme et le voleur	10
Jeu du détective	11
Clins d'œil	11

# Introduction

Un événement inattendu empêche l'entraînement de commencer ou de se poursuivre. Cette situation exige une réaction rapide et adaptée du moniteur. Etant donné que les perturbations surgissent le plus souvent de manière inattendue et que les moniteurs n'y sont pas préparés, il n'y a pas de recette miracle pour les gérer.

Une mesure envisageable consiste à organiser un jeu de transition où les enfants continuent à s'exercer ou à jouer de manière autonome. A noter ici que la sécurité doit être garantie. C'est pourquoi, il importe qu'un jeu de transition soit facilement réalisable et sans danger. L'idéal serait de jouer à ce jeu de temps à autre pendant l'entraînement avec le groupe pour que celui-ci puisse fonctionner de manière autonome si nécessaire ou organisé sous la direction d'un enfant (éventuellement un peu plus âgé).

Dans les associations de jeunesse (scouts, Unions chrétiennes, etc.) on parle également de jeux favorisant la dynamique de groupe : ce sont des jeux réalisés sans matériel permettant d'effectuer non seulement de petites, mais encore de grandes transitions ; des jeux que les moniteurs sont capables de « sortir de leur poche comme par enchantement » dans différentes situations ou à différents moments.

Les jeux de transition sont classés ci-après en quatre catégories : jeux dans un grand espace, jeux dans un espace restreint, jeux de retour au calme et jeux de cabane. La liste n'est pas exhaustive. Les moniteurs sont invités à la compléter ou à l'adapter à leurs propres besoins.

Exigences posées aux jeux de transition :

- Etre réalisables sans matériel (ou avec peu).
- Etre praticables à tout moment et à n'importe quel endroit.
- Ne présenter aucun danger.
- Pouvoir être organisés en partie sans consigne du moniteur.
- Occuper tous les enfants – pas d'élimination.

Le présent document se réfère à la brochure « Sport des enfants J+S – Perturbations dans l'enseignement ». Cette brochure sera distribuée dans les modules de perfectionnement pour moniteurs et experts Sport des enfants 2017 et 2018. Elle peut également être obtenue (contre paiement) à l'adresse suivante : [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch) > Jeunesse+Sport

## Jeux dans un grand espace

Un grand espace propice à l'activité physique permet de faire des jeux plus intensifs. Peu importe si les jeux sont effectués en salle ou sur une place (de sport). Ce qui compte, c'est que l'environnement ne présente aucun danger pour les enfants.

### Soupe de sorcière

Tous les enfants sont debout en cercle. Au moins quatre d'entre eux forment, au milieu, le chaudron de la sorcière en se donnant la main.

Un enfant joue la sorcière. Il rôde autour du chaudron et dit : « Soupe de sorcière, soupe de sorcière, que mets-tu donc là-dedans ? » Il pointe le doigt sur un enfant qui cite l'ingrédient le plus répugnant, p. ex. des pattes d'araignée. L'enfant va alors vers le chaudron et fait semblant d'y jeter les pattes d'araignée. La sorcière dit : « Chaudron remue-toi ! » Le chaudron commence à tourner tout en murmurant : « Pattes d'araignée, pattes d'araignée. » Puis il s'arrête. Le jeu recommence tout au début : un nouvel ingrédient est lancé dans le chaudron ; ce dernier nomme le premier ingrédient puis le deuxième et tourne de nouveau... mais un peu plus longtemps, car la formule est plus longue. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les enfants aient mis un ingrédient ou que la formule compte environ 10 mots. A l'ajout de chaque nouvel ingrédient, le chaudron répète aussi les précédents.

Soudain, la sorcière dit : « La soupe est terminée ! » Tous les enfants se rapprochent alors du chaudron et font semblant de manger ce breuvage à la cuillère. Mais comme il s'agit d'une soupe de sorcière, ils sont ensorcelés. Il suffit que la sorcière prononce un mot, p. ex. « lapin » pour que les enfants se transforment tous en lapins... puis lorsqu'elle dit « enfants », ils redeviennent tous des enfants.

Source: [www.kigasite.de](http://www.kigasite.de) (en allemand uniquement)

### L'aigle, la marmotte et le bouquetin

Formez un cercle. Un joueur se tient en son milieu, choisit un animal et désigne un autre joueur. Ce dernier ainsi que ceux qui se trouvent à sa gauche et à sa droite doivent immédiatement effectuer les signes suivants:

Marmotte: joueur du milieu: «siffler», joueurs à côté de lui «écouter» (avec la main du côté du joueur du milieu sur l'oreille).

Aigle: joueur du milieu «regard au loin», joueurs à côté de lui «battements d'ailes» (avec le bras situé loin du joueur du milieu).

Bouquetin: joueur du milieu: «montrer les cornes», joueurs à sa gauche et à sa droite «gratter du pied» (avec le pied situé loin du joueur du milieu).

Le joueur qui fait une erreur ou réagit trop lentement doit aller au centre du cercle et désigner quelqu'un d'autre.

Variantes :

- Trouver d'autres animaux et d'autres mouvements

Source: L'école bouge, module «La récré bouge»

## Cantons

Matériel: Ballon

Chaque enfant choisit un canton différent et reçoit trois points. Les «cantons» (enfants) forment un cercle, au centre duquel figure un «canton» (p. ex. Lucerne). «Lucerne» lance un ballon en l'air et nomme un autre canton (p. ex. Jura).

Tous les enfants s'enfuient et s'arrêtent lorsque «Jura» crie «stop!» après avoir rattrapé le ballon. «Jura» a ensuite le droit d'effectuer trois pas en direction d'un autre enfant. Ce dernier forme le plus grand panier de basketball avec ses bras. Si «Jura» réussit son tir, il reçoit un point, s'il le manque, il en perd un. Tous les enfants reforment un cercle avec «Jura» au centre. Etc.

Variantes :

- Annoncer le prénom des enfants.
- Remplacer les cantons par des fruits, des animaux, des pays, des métiers, etc.

Source: [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

## Memory « humain »

Deux enfants s'écartent du groupe. Tous les autres cherchent alors un partenaire avec lequel ils conviennent d'un certain mouvement. Puis tout le monde se mélange. Les deux enfants reviennent et, comme dans le vrai memory, ils doivent trouver les deux qui vont ensemble. Ils ont à chaque fois deux chances. L'un des deux enfants appelle un premier enfant, qui fait son mouvement puis un second qui fait, lui aussi, son mouvement. Si les deux mouvements sont identiques, il a gagné et continue à chercher. Dans le cas contraire, c'est au tour de l'autre enfant de jouer. A gagné celui qui trouve le plus de paires.

## Jeux dans un espace restreint

Lorsqu'un groupe doit attendre dans un espace restreint, les jeux de transition de faible intensité conviennent parfaitement. A noter ici aussi que la sécurité doit être garantie.

### Préparer son sac à dos

Un enfant commence : « Je mets dans mon sac à dos... ». Le suivant répète le premier objet cité et en rajoute un. Le troisième enfant mentionne les deux premiers objets et complète avec le sien, etc. Un groupe parvient-il à répéter les objets de tous les enfants ?

Variantes :

- Pour faire connaissance (avec noms)
- Pour présenter des sports
- Avec ses animaux préférés

### Jeu de mains: le gendarme et le voleur

Les enfants forment un cercle et se mettent à genoux. Le moniteur tape sur le sol avec une main pour envoyer le signal autour du cercle; à tour de rôle, les enfants l'imitent, d'abord avec une main, puis avec l'autre. Lorsque le moniteur tape deux fois de suite avec la main, on change de sens.

Variantes :

- Plus difficile: en croisant les bras.
- Plus difficile: en glissant la main droite sous la main gauche du voisin de droite.
- Le gendarme et le voleur: le moniteur laisse partir le voleur en tapant une première fois sur le sol. Peu après, il tape une seconde fois pour envoyer le gendarme à sa poursuite. Le gendarme réussira-t-il à rattraper le voleur ou celui-ci parviendra-t-il à lui échapper? Variante: taper avec les mains de deux façons différentes, une pour le gendarme, une pour le voleur (poing fermé pour le gendarme).
- Debout: les enfants se passent ou se lancent deux balles en cercle.

Source : « Sport des enfants J+S – Jouer » p. 25

### Nœud gordien

Cinq à huit enfants forment un cercle serré. Chacun se prend par la main en évitant cependant de donner les deux mains à la même personne.

Lorsque toutes les mains sont prises, les joueurs essaient de défaire le nœud ainsi formé sans jamais se lâcher. Ils doivent pour cela se tourner, passer par-dessus, par-dessous les autres camarades, etc.

Variante :

- Les enfants placés en cercle tiennent la main de leurs voisins. Sans se lâcher, ils forment un nœud en se tournant, escaladant, passant par-dessous les camarades, etc. Un curieux observe la manoeuvre de l'extérieur. Lorsque le nœud est bien formé, il essaie de le défaire en donnant des indications verbales à ses camarades.

Source : [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

## **Taper des mains**

Objectif : trouver un rythme commun, renforcer le sentiment d'appartenance au groupe

Les enfants forment un cercle. L'un d'entre eux se tourne vers son voisin et tape des mains. Ce voisin, qui s'est entre-temps également tourné vers lui, tape aussi dans ses mains. Il fait ensuite suivre ce rythme à son autre voisin ou le renvoie au premier, qui n'a dans ce cas pas le droit de le renvoyer à nouveau. Le jeu fonctionne bien et devient un véritable plaisir lorsqu'un rythme commun s'est installé. Il est alors possible d'augmenter petit à petit la cadence.

Recommandations spécifiques : L'objectif consiste à jouer ensemble et non pas les uns contre les autres – en d'autres termes, il ne s'agit pas de piéger les autres ! Ce jeu met l'accent sur le rythme commun et l'expérience de groupe. Quand l'utiliser ? Pour relâcher l'hémisphère gauche du cerveau et rassembler le groupe.

## **La place de droite est libre**

Formez un cercle en laissant une place vide entre deux élèves. L'élève A, qui se trouve à gauche de la place vide, commence et dit: «La place à ma droite est libre; je veux que XY (une camarade) vienne s'y mettre». L'élève appelé quitte sa place dans le cercle et se rend à la place indiquée. C'est ensuite au tour de l'élève C, qui se tient à gauche de la nouvelle place vide, d'appeler un camarade. Essayez de jouer rapidement.

Variante :

- Jouez avec plusieurs places libres.

Source : L'école bouge, module « Récupération »

## **Trouver le chef d'orchestre**

Un enfant sort de la pièce. Les enfants choisissent un chef d'orchestre. Ils font semblant de jouer du même instrument (p. ex. flûte, violon, guitare, etc.). L'enfant revient. A un moment donné, le chef d'orchestre change d'instrument et tous doivent alors jouer du nouvel instrument. L'enfant doit trouver qui est le chef d'orchestre.

Variantes :

- En mouvement
- Zoo

## Jeux de retour au calme

Lorsqu'un groupe, à l'entraînement, est très excité ou que les émotions sont à fleur de peau, il n'est plus guère possible d'appliquer les contenus planifiés. Partant, le moniteur se verra obligé d'apaiser le groupe ou certains enfants en lui/leur faisant faire des jeux de retour au calme. Une fois calmés, ils seront de nouveau aptes se concentrer sur l'entraînement.

### Respiration alternée

Asseyez-vous bien droit, les yeux fermés. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite. Inspirez pendant quatre secondes par la narine gauche. Fermez les deux narines avec le pouce et le petit doigt de la main droite et retenez votre souffle pendant environ 4 secondes. Ouvrez la narine droite (pouce) et expirez complètement pendant 8 secondes. Puis faites la même chose de l'autre côté: inspirez par la narine droite et expirez par la gauche. Faites trois à huit respirations.

Variante :

- Pour les avancés, changez le rythme inspirer – retenir son souffle – expirer.

Source : L'école bouge, module « Récupération »

### Ardoise magique

A faire à deux. Mettez-vous l'un derrière l'autre. L'élève de derrière dessine avec un doigt quelque chose sur le dos de son partenaire. Celui-ci essaie de deviner de quoi il s'agit. Une fois qu'il a trouvé, son camarade efface le dessin avec la paume de la main. Inversez ensuite les rôles.

Variante :

- L'élève de derrière pose deux, cinq, quatre, un ou trois doigts sur le dos de son partenaire. Celui-ci doit deviner combien de doigts il y a.
- A six: asseyez-vous en file indienne. L'élève de devant et celui de derrière disposent chacun d'une feuille et d'un crayon. L'élève de derrière dessine une silhouette sur sa feuille et la reproduit sur le dos de l'élève qui le précède et ainsi de suite jusqu'à l'élève en tête de colonne. Celui-ci retranscrit alors sur sa feuille la silhouette qu'il pense avoir reconnue. La reproduction ressemble-t-elle au dessin original? Changez ensuite de place.

Source : L'école bouge, module « Récupération »



## Massage météo

A faire à deux. Un des élèves se couche par terre à plat ventre. Son dos représente une prairie. L'autre élève interprète le temps qu'il fait. Soleil = caresser le dos avec la paume de la main (transmettre de la chaleur), pluie = tapoter sur le dos avec le bout des doigts (légèrement pour une pluie fine, plus fortement pour une pluie plus drue), grêle/ tonnerre = tapoter le dos avec les poings, mais pas trop fort, éclair = tracer rapidement une ligne en zig-zag sur le dos, vent = avec les deux paumes, faire des ronds dans tous les sens sur le dos de son partenaire. Après tous ces changements de temps, le soleil refait son apparition.

Variante :

- Vous pouvez choisir un autre sujet que la météo et inventer des histoires (garnir une pizza, faire des travaux de jardinage).

Source : L'école bouge, module « Récupération »

## Courant alternatif

Formez un cercle, donnez-vous la main et fermez les yeux. Le meneur de jeu serre une première fois une main. Le joueur concerné répercute ce geste à son voisin, et ainsi de suite. Si quelqu'un serre deux fois la main de son voisin, on change de sens.

Variantes :

- Faites circuler le «courant» dans les deux sens.
- Positionnez-vous de manière à être aussi en contact par les pieds. Transmettez-vous le «courant» par les pieds également.

Source : L'école bouge, module « Récupération »

## Un, deux, trois

A faire à deux. Comptez à tour de rôle jusqu'à trois. Comptez le plus rapidement possible; chaque joueur ne cite qu'un seul chiffre (A dit 1, B dit 2, A dit 3, B dit 1, etc.).

Variantes :

- Remplacez un chiffre par un mouvement (1 = taper dans les mains). Comptez de nouveau aussi vite que possible de 1 à 3 (taper dans les mains – 2 – 3). Remplacez le 2, puis le 3 et essayez de compter – ou d'enchaîner les mouvements – rapidement et sans vous tromper.

Source : L'école bouge, module « Récupération »

## Jeux de cabane

Les jeux de cabane conviennent parfaitement lors d'activités à l'extérieur ou dans la neige, p. ex. lorsqu'une remontée mécanique ne fonctionne pas ou que la météo ne permette pas de faire un entraînement dehors – aucune possibilité de se rabattre sur une installation de sport n'étant envisageable.

### Jeu de la thune

Les enfants sont assis autour d'une table. L'un d'entre eux ferme les yeux. Les autres se passent la thune jusqu'à ce que l'enfant qui a les yeux fermés dise « stop ». Ce dernier doit alors deviner où se trouve la pièce. Pour cela, il peut demander aux enfants de former

- un tunnel/double tunnel,
- un tonneau/double tonneau,
- un mur/double mur ou
- de taper sur la table avec la paume de la main !

L'enfant qui devine a trois chances ; on démarre ensuite un nouveau tour.

Conseil : Privilégier les petites pièces de monnaie pour les petites mains.

### Jeu de mains: le gendarme et le voleur

Les enfants forment un cercle autour d'une table. Le moniteur tape sur la table avec une main pour envoyer le signal autour du cercle; à tour de rôle, les enfants l'imitent, d'abord avec une main, puis avec l'autre. Lorsque le moniteur tape deux fois de suite avec la main, on change de sens.

Variantes :

- Plus difficile: en croisant les bras.
- Plus difficile: en glissant la main droite sous la main gauche du voisin de droite.
- Le gendarme et le voleur: le moniteur laisse partir le voleur en tapant une première fois sur la table. Peu après, il tape une seconde fois pour envoyer le gendarme à sa poursuite. Le gendarme réussira-t-il à rattraper le voleur ou celui-ci parviendra-t-il à lui échapper? Variante: taper avec les mains de deux façons différentes, une pour le gendarme, une pour le voleur (poing fermé pour le gendarme).

Source : « Sport des enfants J+S – Jouer » p. 25

## **Jeu du détective**

Un enfant joue le détective ; il examine minutieusement tous les enfants avant de sortir de la pièce. Deux enfants échangent p. ex. leur casquette, leur pull-over, etc. Le détective revient et doit maintenant deviner ce qui a été échangé.

Variante :

- Plusieurs enfants échangent pull-overs, souliers, etc.
- Les enfants changent de place.
- Des objets sur la table disparaissent.

## **Clins d'œil**

Tous les enfants, assis autour d'une table, reçoivent un petit morceau de papier. Sur l'un d'entre eux est écrit « marchand de sable ». L'enfant concerné fait alors un clin d'œil à un camarade qui pose sa tête sur la table et s'endort. Le « marchand de sable » continue à faire des clins d'œil jusqu'à ce qu'un enfant parvienne à le démasquer et prononce son nom. Celui qui se trompe s'endort également. En revanche, celui qui devine juste devient à son tour « marchand de sable ».