



Idées Jeux Sportifs +12 ans

10.08.2025

—

MAIRE Anael

Sommaire

- Jungle Ball
- Squad Game
- La conquêtes des planètes
- La fourmilière
- Le carrousel
- Alerte Jurassic
- Le Savant Fou
- Le Morpions géant
- Le guide et l'aveugle

Jungle Ball

Objectifs

1. Parcourir la jungle sans se faire toucher par les ballons.
2. Récupérer un maximum de trésors et les rapporter à son camp.

Matériels

- Plusieurs trésors
- 2 ballons en mousse

Règles :

- Deux équipes s'affrontent : les **Aventuriers** et les **Gardiens**.
- Au signal, deux joueurs de l'équipe des Aventuriers propulsent les ballons aussi loin que possible sur le terrain.
- Une fois les ballons lancés, tous les Aventuriers traversent la jungle pour récupérer des trésors, tout en évitant les ballons lancés par les Gardiens.
- Les Gardiens récupèrent les ballons et tentent de toucher les Aventuriers.
- Si un Aventurier est touché alors qu'il détient un trésor, il doit le déposer à l'endroit où il a été touché et retourner à son camp.
- Chaque trésor rapporté au camp rapporte **1 point**.
- Après un tour, les rôles sont inversés (les Aventuriers deviennent Gardiens et vice-versa).
- L'équipe avec le plus de points à la fin du jeu remporte la partie.

SQUAD GAME

Un jeu d'agilité et de rapidité inspiré de Squid Game, où les joueurs doivent sauter de cerceau en cerceau en évitant les pièges. Le but est de traverser la zone le plus vite possible en choisissant les bonnes cases.

Objectifs :

1. Traversez la zone en sautant sur les cerceaux marqués d'un morceau de papier.
2. Être la première équipe à atteindre l'autre côté.

Matériels :

- Plusieurs cerceaux.
- Des Coupelles.
- Des morceaux de papier.

Règles :

- Deux équipes s'affrontent, alignées en file indienne devant deux colonnes de cerceaux.
- Avant le début du jeu, les encadrants cachent un morceau de papier sous une coupelle dans chaque paire de cerceaux.
- Au signal, le premier joueur de chaque équipe saute dans un cerceau de sa colonne et soulève la coupelle :
 - S'il trouve un morceau de papier, il continue vers le prochain cerceau.
 - S'il ne trouve rien, il doit quitter le cerceau, courir jusqu'à la zone de fin, revenir, et seulement alors le joueur suivant peut commencer.
- Les joueurs avancent un par un : le suivant ne peut sauter que lorsque le précédent a trouvé un papier ou a terminé son aller-retour.
- La première équipe dont tous les membres atteignent l'autre côté remporte la partie.

LA CONQUÊTE DES PLANÈTES

Un jeu de stratégie et d'adresse où deux équipes d'astronautes s'affrontent pour capturer des planètes en lançant et rattrapant un ballon avec précision.

Objectifs :

1. Conquérir un maximum de planètes (cerceaux) en les ramenant dans son camp.
2. Coordonner les lancers et les déplacements pour marquer plus de points que l'équipe adverse.

Matériels :

- Plusieurs cerceaux (représentant les planètes).
- 1 ballon par équipe (navette spatiale).

Règles :

- Deux équipes s'affrontent, chacune derrière sa ligne de départ avec un ballon.
- Plusieurs cerceaux (planètes) sont dispersés sur le terrain.
- Au signal, le premier joueur de chaque équipe court s'installer dans un cerceau.
- Les coéquipiers restés au camp lui lancent le ballon :
 - S'il l'attrape**, il ramène le cerceau **et** le ballon dans son camp (1 point).
 - S'il le rate**, il récupère seulement le ballon et revient sans point.
- Dès qu'un joueur revient (qu'il ait marqué ou non), deux nouveaux astronautes partent immédiatement.
- L'équipe ayant conquis le plus de planètes à la fin du temps imparti gagne.

LA FOURMILIÈRE

Un jeu coopératif de poursuite et de sauvetage où les "fourmis" doivent s'entraider pour échapper aux "prédateurs" en se libérant mutuellement. Il développe la coopération, la stratégie collective et la réactivité.

Objectifs :

1. Pour les fourmis : Rester en jeu en évitant d'être toutes touchées.
2. Pour les prédateurs : Éliminer toutes les fourmis en les touchant.

Matériels :

- Une zone de jeu sécurisée

Règles :

- **Rôles :**
 - Fourmis : Doivent fuir et se sauver mutuellement.
 - Prédateurs : Doivent toucher les fourmis pour les immobiliser.
- **Mécanique :**
 - Une fourmi touchée par un prédateur s'assoit par terre (immobilisée).
 - Pour la sauver, deux fourmis libres doivent toucher ses jambes simultanément.
- **Victoire :**
 - Les Prédateurs gagnent s'ils immobilisent toutes les fourmis avant 5 minutes.
 - Les Fourmis gagnent s'il en reste au moins deux debout après 5 minutes.

LE CARROUSEL

Un jeu musical dynamique qui allie rapidité, écoute et esprit d'équipe. Les joueurs doivent former des groupes à la demande et conquérir des "portes" avant les autres. Permet de développer les réflexes, la coopération, la gestion de l'espace et l'adaptation aux consignes.

Objectifs :

1. Réagir rapidement au signal en formant des équipes du bon nombre.
2. Trouver et occuper une porte disponible avant les autres joueurs.

Matériels :

- Cônes, cerceaux ou zones tracées (pour matérialiser les "portes").
- Système de musique ou signal sonore.

Règles :

- **Installation :**
 - Disposer les portes en cercle autour d'une zone centrale (le "carrousel").
 - Les joueurs démarrent au centre.
- **Déroulement :**
 - La musique démarre : les joueurs tournent autour du carrousel (marche/course).
 - La musique s'arrête : l'animateur annonce un chiffre (ex. "3").
 - Les joueurs doivent former des groupes de ce nombre et courir vers une porte libre.
- **Élimination (optionnelle) :**
 - Les joueurs sans équipe complète ou sans porte à temps sont éliminés (ou attendent la prochaine manche).
- **Variantes :**
 - Modifier le nombre de portes disponibles.
 - Changer la taille des groupes à former (2, 4, 5...).
- **Fin de partie :**
 - Quand un seul groupe reste ou après un temps défini.

ALERTE JURASSIC

Un jeu de stratégie et de rapidité où les dinosaures protecteurs défendent leurs œufs contre les prédateurs voleurs, avec un système dynamique d'échange de rôles.

Objectifs :

1. **Pour les dinosaures protecteurs** : Protéger son œuf en empêchant les prédateurs de le voler.
2. **Pour les prédateurs voleurs** : Voler un œuf sans se faire toucher pour devenir protecteur.

Matériels :

- Cerceaux (nids de dinosaures).
- Balles (œufs à protéger, 1 par cerceau).

Règles :

- **Rôles** :
 - *Dinosaures protecteurs* : Défendent leur nid (cerceau) en touchant les prédateurs. Ils ne peuvent pas sortir du cerceau.
 - *Prédateurs voleurs* : Se déplacent librement pour voler un œuf sans se faire toucher.
- **Déroulement** :
 - Au signal, les prédateurs attaquent les nids.
 - Si un prédateur vole un œuf **sans être touché**, il échange son rôle avec le dinosaure protecteur.
 - Si un prédateur est touché, il doit quitter le nid et tenter ailleurs.
- **Durée** : 3 minutes par manche.
- **Victoire** :
 - À la fin du temps, chaque protecteur encore en possession d'un œuf marque **1 point**.
 - On alterne les rôles sur plusieurs manches.

LE SAVANT FOU

Un jeu dynamique qui allie rapidité physique et rapidité cérébrale, où les joueurs doivent résoudre des calculs et courir vers la bonne réponse.

Objectifs :

1. Être le premier à toucher le plot correspondant à la bonne réponse.
2. Marquer un maximum de points pour son équipe en combinant réflexion et vitesse.

Matériels :

- 6 plots numérotés de 1 à 6 (ou plus selon le niveau).
- Un système pour annoncer les calculs (tableau, feuille, ou oralement).

Règles :

- **Mise en place :**
 - Placer les plots numérotés au centre du terrain.
 - Former deux équipes, chacune alignée de son côté.
- **Déroulement :**
 - L'animateur annonce un calcul (ex: $3 + 2$).
 - Le premier joueur de chaque équipe court toucher le plot correspondant à la réponse (ici, le 5), puis revient dans son camp.
 - Le premier à revenir marque **1 point** pour son équipe.
- **Variantes :**
 - *Calculs complexes* : Utiliser des soustractions, multiplications, ou divisions.
 - *Réponses à deux chiffres* : Appeler deux joueurs par équipe qui doivent toucher deux plots (ex: $12 = \text{plot 1} + \text{plot 2}$).
 - *Plus de plots* : Ajouter des numéros (jusqu'à 10, 20...) pour des défis plus difficiles.
- **Fin de partie :**
 - Après un nombre de tours défini, l'équipe avec le plus de points gagne.

MORPION GÉANT RELAIS

Un jeu stratégique et sportif qui combine course, adresse et réflexion autour d'un morpion géant. Les équipes s'affrontent pour aligner 3 symboles tout en perturbant l'adversaire.

Objectifs

1. **Alignement** : Être la première équipe à aligner 3 objets de sa couleur (horizontal, vertical ou diagonal).
2. **Sabotage** : Bloquer l'adversaire en déplaçant ses cases si nécessaire.

Matériels

- **Grille géante** : 3x3 tracée au sol (craie, ruban adhésif).
- **Objets** : 3 par équipe (ex : cerceaux, plots, chiffons colorés).
- **Parcours optionnel** : Cônes, haies, ou tunnels à franchir.

Règles

1. **Départ** :
 - Les équipes sont alignées à égale distance de la grille.
 - Au top, le **premier joueur** de chaque équipe part **en courant** (avec un objet).
2. **Pose ou sabotage** :
 - Le joueur peut :
 - **Poser** son objet sur une case vide **OU**
 - **Déplacer un objet adverse** (s'il ne pose pas le sien).
 - *Option* : Franchir un parcours d'obstacles avant d'agir.
3. **Relais** :
 - Dès que l'action est faite, le joueur revient en courant pour taper la main du suivant.
4. **Victoire** :
 - Aligner 3 objets de sa couleur **OU** bloquer l'adversaire jusqu'à épuisement de ses coups.

LE GUIDE ET LES AVEUGLES

Un jeu coopératif handisport pour développer la confiance, la communication et la perception spatiale sans la vue. Les enfants expérimentent les défis du handicap visuel en alternant les rôles de guide et de "non-voyant". **Compétences travaillées :**

*la **Coopération** et **confiance** envers son partenaire ; la **communication verbale** précise et bienveillante ; la **Perception spatiale** et **écoute active** (orientation sans la vue) ; et l'**empathie** (sensibilisation au handicap visuel).*

Objectifs :

1. Pour le **guide** : Diriger son partenaire avec des instructions claires sans le toucher.
2. Pour l'"**aveugle**" (yeux bandés) : Se déplacer en suivant les consignes pour rapporter un objet.

Matériels :

- 4 à 6 plots ou cordes (pour délimiter un parcours simple).
- 2 foulards (pour bander les yeux).
- Objets à récupérer (ex : balles, foulards supplémentaires).

Règles :

- **Mise en place :**
 - Créer un parcours sans danger (ligne droite, slalom, ou tunnel).
 - Placer les guides derrière une ligne (plots/cordes) qu'ils ne doivent pas franchir.
- **Déroulement :**
 - L'"aveugle" (yeux bandés) écoute les instructions du guide pour traverser le parcours et rapporter un objet.
 - Le guide utilise **uniquement sa voix** (ex: "*Avance lentement, tourne à gauche...*").
 - Variante coopérative : Le guide peut tenir le bras de l'"aveugle" si nécessaire.
- **Fin de partie :**
 - **Débriefing** : Discuter des difficultés ressenties ("*Quel rôle était le plus dur ? Pourquoi ?*").
 - **Alternar les rôles** pour que chaque enfant expérimente les deux situations.