



EPS : JEUX STRATÉGIQUES & COOPÉRATIFS

programmation des séances

séance 1

balle coopérative
sauter plus loin
tir d'équilibre

séance 2

zigzag humain
aller-retour
saute saute saute

séance 3

ronde du cerceau
cône et cerceau
pousse-pousse

séance 4

jeu de la chenille
relai du millepattes
chat et souris

séance 5

ronde du cerceau
pass and run
rouleau humain

séance 6

balle coopérative
pousse-pousse
chamboule tout

EPS : JEUX STRATÉGIQUES & COOPÉRATIFS 2

Compétences travaillées

- Développer sa motricité
- Apprendre par l'action et l'observation
- Analyser sa pratique pour progresser
- Adapter l'intensité de son engagement physique
- Réaliser des performances physiques seul ou à plusieurs
- Coopérer pour gagner
- Mettre en place une stratégie pour atteindre son objectif



échauffement

- **Balle coopérative** : les élèves sont assis en file indienne, plusieurs files sont formées selon l'effectif. Un ballon passe de mains en mains, de l'avant à l'arrière, le plus vite possible. Le dernier joueur passe devant quand il a reçu la balle. Le jeu est gagné par la première équipe à avoir passé tous ses joueurs 1 fois à l'avant.

MATÉRIEL : 1 balle par équipe

- **Zigzag humain** : les élèves sont debout et se tiennent par la main, bras en l'air. Il y a autant d'équipes que l'effectif le permet (au moins 6 joueurs). Un des joueurs doit passer entre ses coéquipiers en zigzagant avec une balle au pied. Quand il arrive au bout, il envoie la balle au pied au premier de la file. La première équipe à avoir passé tous ses joueurs a gagné.

MATÉRIEL : 1 balle pour 6

- **La ronde du cerceau** : les élèves sont debout en cercle, et se tiennent par la main. Il y a autant d'équipes que nécessaire (6 joueurs minimum). Un cerceau est posé autour du bras d'un des joueurs. Au signal, le joueur qui a le cerceau doit le passer au joueur suivant, sans se lâcher les mains. La première équipe à faire revenir le cerceau au premier joueur a gagné.

MATÉRIEL : 1 cerceau pour 6

- **Saute saute saute** : chaque élève a 2 cerceaux (faire plusieurs sessions selon le matériel disponible). L'élève se positionne dans un cerceau, et pour avancer, il doit faire glisser le cerceau derrière lui à l'avant, sauter, et continuer ainsi.

MATÉRIEL : 2 cerceaux par élève

- **Jeu de la chenille** : former des équipes de 5. 4 joueurs forment une chenille en se tenant par la taille, le 5ème joueur s'oppose à la chenille et essaie d'attraper le dernier joueur accroché. Faire tourner les rôles pour que chacun puisse être le chasseur de chenille.

MATÉRIEL : aucun

jeux de lancer

- **Aller-retour** : les élèves sont répartis en 2 équipes, ils sont en file indienne, debout. Un des élèves de chaque équipe se tient face à ses coéquipiers et lance une balle au premier de la file. Celui-ci envoie la balle au lanceur puis s'accroupit. Le lanceur envoie la balle au second de la file, qui lui renvoie et s'accroupit, et ainsi de suite. Si la balle tombe, il faut recommencer au début. La première équipe à avoir tous ses joueurs accroupis a gagné.

MATÉRIEL : 2 balles

- **Chamboule-tout** : les élèves sont par équipes d'au moins 6 joueurs, répartis de part et d'autre d'un banc, à distance. Sur le banc sont posés des cônes (au moins 6, plus il y a de cônes, plus c'est long). Les joueurs ont chacun une balle. Au signal, ils lancent leur balle pour faire tomber les cônes. Ils doivent récupérer les balles pour pouvoir relancer, ou en lancer à leurs coéquipiers de l'autre côté du banc. La première équipe à avoir fait tomber tous les cônes a gagné.

MATÉRIEL : 1 balle par joueur, 2 bancs minimum pour 2 équipes

- **Pass and run** : les élèves sont en cercle, un joueur va lancer le ballon à son voisin, puis courir autour du cercle pour venir retrouver sa place. Au fil des passes, les joueurs courent et essaient de retrouver une place pour qu'il y ait toujours quelqu'un qui réceptionne le ballon. On peut faire des cercles incomplets en terme d'équipiers pour rendre le jeu plus difficile.

MATÉRIEL : 1 ballon par cercle de jeu

jeux de sauts

- **Saute plus loin** : chaque élève a un cerceau. Ils se positionnent tous dedans sur une ligne de départ. Au signal, ils envoient leur cerceau là où ils estiment pouvoir sauter. Ils sautent dedans, et recommencent, jusqu'à atteindre la ligne d'arrivée. Le 1er à franchir la ligne a gagné.

MATÉRIEL : 1 cerceau par joueur

- **Cônes et cerceaux** : former des équipes d'au moins 4 joueurs. Chaque équipe dispose de 12 cerceaux posés au sol, 2 par deux. Dans le cerceau de droite, il y a un cône. Au signal, le 1er joueur saute dans le cerceau de droite, attrape le cône avec ses pieds, et le déplace dans le cerceau de gauche en sautant. Et ainsi de suite. Chaque joueur doit déplacer les 6 cônes avant de passer le relais au 2nd joueur. L'équipe qui gagne est celle qui a réussi à faire passer tous ses joueurs et à passer les cônes de droite à gauche ou de gauche à droite. Faire varier le nombre de cerceaux pour raccourcir le jeu.

MATÉRIEL : 12 cerceaux par équipe

jeux coopératifs

- **Relai du millepattes** : les élèves sont répartis en 2 équipes, ils sont assis en file indienne. Ils se tiennent par les pieds : celui de devant pose ses mains sur les pieds de celui qui est derrière lui. Au signal, ils doivent avancer en se déplaçant sur les fesses. La première équipe à franchir entièrement la ligne d'arrivée a gagné.

MATÉRIEL : aucun

- **Le rouleau humain** : les élèves sont répartis en équipes de 6 minimum. Tous sont allongés sauf 1. Un tapis est posé sur eux. Le dernier joueur s'allonge sur le tapis. Au signal, les joueurs allongés roulent pour faire avancer le tapis. Quand ils ne sont plus sous le tapis, ils se lèvent et courent pour se remettre allongé au bout. La première équipe à avoir amené son joueur sur le tapis au delà de la ligne d'arrivée a gagné.

MATÉRIEL : 1 tapis par équipe

- **Chandelle passe-ballon** : les élèves sont répartis 2 équipes ou plus. Ils sont allongés sur le dos. Le joueur à l'avant a un ballon dans les pieds. Au signal, le premier joueur fait une chandelle pour passer le ballon au coéquipier situé derrière lui. Le ballon passe ainsi de pieds en pieds. La première équipe à avoir fait passer son ballon au dernier joueur a gagné.

MATÉRIEL : 1 ballon par équipe

jeux d'opposition

- **Tir d'équilibre** : les élèves sont par 2. Chacun est dans un cerceau. Ils tiennent chacun un dossard de chaque main. Ils sont en équilibre sur un pied. Au signal, ils doivent tirer sur le ou les dossards pour faire sortir l'adversaire du cerceau. Le premier à faire sortir son adversaire du cerceau a gagné.

MATÉRIEL : 1 cerceau/ élève, 1 dossard ou foulard/élève

- **Le chat et la souris** : les élèves sont par groupes de 3. Un élève est au milieu et tient un foulard. Les deux autres sont de chaque côté, à distance. Au signal, les deux joueurs courent, l'un s'empare du foulard et essaie d'aller le mettre en sécurité dans sa cabane de départ. Le joueur qui a franchit la ligne de départ avec le foulard a gagné.

MATÉRIEL : 1 foulard pour 3

- **Pousse-pousse** : les élèves sont par 2, assis, dos à dos. Ils sont au milieu de la salle. Au signal, ils doivent pousser leur adversaire afin d'atteindre le mur derrière eux. Chacun pousse afin d'atteindre le mur qui lui offrira la victoire.

MATÉRIEL : aucun