



## 10 JEUX SPORTIFS ET RAPIDES POUR SE DÉFOULER EN COLO, EN CENTRE DE VACANCES, EN CAMP D'ADOS ...

Ces jeux peuvent être très rapidement organisés, en extérieur, sans matériel ou avec un matériel de base : ballons, foulards,...

Ils permettent à tous, enfants et ados, de se défouler lorsque c'est nécessaire, en canalisant l'énergie des plus dynamiques !

### La balle américaine

#### Objectifs du jeu.

- Être rapide et précis.
- Développer le sens de l'observation.

Age	8 ans et +
Nb de joueurs	10 à 25
Durée du jeu	10 - 20 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	1 ballon

#### Déroulement et règles du jeu.

La balle américaine est une des nombreuses évolutions, ou variantes, du jeu de la balle assise.

Tous les joueurs sont à l'intérieur d'un terrain de jeu assez vaste (12 x 12 m par exemple).

L'animateur – ou le meneur de jeu qui a été désigné – lance le ballon sur le terrain. Le premier qui le ramasse doit essayer de toucher un autre joueur en le lançant. Mais il lui est interdit de faire plus de 3 pas avec le ballon dans les mains. Les autres joueurs peuvent évoluer comme ils veulent, à condition de rester dans les limites du terrain.

Si le ballon touche le sol avant de toucher le joueur visé, celui-ci est éliminé, et le lanceur récupère le ballon. Si le joueur visé bloque le ballon sans que celui-ci touche terre, le lanceur est éliminé et sort du terrain.

Quand un joueur est touché, il quitte le terrain, mais il doit garder en mémoire le nom du joueur qui l'a éliminé. Car quand un joueur est éliminé parce qu'il a été touché, tous ceux qu'il avait lui-même éliminés auparavant reviennent sur le terrain. Par exemple, Elodie touche Arthur et l'élimine. Si Elodie est touchée à son tour, elle est éliminée et Arthur rentre sur le terrain.

La partie s'arrête s'il n'y a plus assez de joueurs sur le terrain, ou à la fin du temps imparti. Les joueurs qui sont encore présents sur le terrain sont déclarés vainqueurs.

#### Variante.

Pour rendre le jeu encore plus vivant, ou lorsque le groupe est important, on peut jouer avec deux ballons en même temps.

#### Conseils.

Utiliser de préférence un ballon en mousse ou souple.



## Chameaux Chamois

### Objectifs du jeu.

- Développer l'attention et la réactivité.
- Courir le plus vite possible.

Age	6 ans et +
Nb de joueurs	8 ou plus
Durée du jeu	10 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	Aucun

### Déroulement et règles du jeu.

Le terrain de jeu mesure 30 à 40 mètres de long. A une extrémité du terrain une ligne symbolise la limite du camp des chameaux, et à l'autre extrémité celle du camp des chamois.

**Les joueurs sont organisés en deux équipes : une de chameaux, et une de chamois.**

Les équipes sont placées en file indienne, au centre du terrain et face au meneur de jeu. Elles sont distantes 1,5 ou 2 mètres l'une de l'autre. Le meneur de jeu improvise une histoire, dans laquelle il cite fréquemment les mots « *chameaux* » et « *chamois* ».

Quand le meneur dit « *chameaux* », les chameaux courent se réfugier dans leur camp pendant que les chamois essayent de les attraper. Si un chamois touche un chameau, celui-ci devient chamois à son tour. Quand le meneur dit « *chamois* », la situation s'inverse.

Il est interdit de toucher un joueur qui s'est réfugié dans son camp.

L'équipe gagnante est celle qui compte le plus de membres au bout du temps imparti.

### Variante.

Ne pas hésiter à truffer le récit de mots phonétiquement proches de « *chameau* » et « *chamois* » : chapeau, château, chaton, charmer, chalet, ....

## Le ballon chasseur

### Objectifs du jeu.

- Être rapide.
- Faire preuve de rapidité et de précision.

Age	8 ans et +
Nb de joueurs	8 à 50
Durée du jeu	10 à 20 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	1 ballon

### Déroulement et règles du jeu.

Le terrain de jeux est un rectangle de 15 x 20 m, ou plus si les joueurs sont nombreux.

**En début de partie, un joueur est désigné pour être le chasseur.** Il peut se déplacer comme il veut, et doit toucher les autres joueurs avec le ballon. Les autres joueurs sont le gibier. Ils évoluent dans la zone de jeu, mais n'ont pas le droit d'en sortir. Lorsque le chasseur tire sur un gibier, celui-ci peut repousser le ballon, mais **uniquement avec les mains ou les avant-bras**. Si le ballon touche une autre partie de leur corps, le gibier touché devient lui aussi chasseur.

Dès que les chasseurs sont deux, ou plus, il leur est interdit de changer de place. Mais ils peuvent se faire des passes. **La partie s'arrête lorsqu'il ne reste plus qu'un gibier entouré de chasseur.** Le gibier restant a gagné.

### Conseil.

Utiliser de préférence un ballon, ou une balle, souple.



## Le béret

### Objectifs du jeu.

- Être rapide et attentif.
- Développer une stratégie en duel.

Age	7 ans et +
Nb de joueurs	10 à 30
Durée du jeu	10 à 20 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	1 béret (foulard, casquette...)

### Déroulement et règles du jeu.

Le jeu du béret fait partie des grands classiques des cours de récréation et colos. Il permet aux joueurs de se défouler rapidement, quelque soit leur nombre, et peut être organisé très facilement.

**L'objectif du jeu est simple : les joueurs désignés doivent récupérer le béret et le rapporter dans leur camp sans se faire toucher.**

Les participants sont organisés en deux équipes égales. On attribue un numéro à chaque joueur, de telle façon qu'il y ait dans chaque équipe un numéro 1, un numéro 2, un numéro 3, etc. On doit retrouver les mêmes dénominations dans les deux équipes.

Les deux équipes sont alignées, face à face, et placées à 10 ou 15 mètres l'une de l'autre. L'animateur dépose au centre de l'aire de jeu, à égale distance des deux équipes un béret ou un autre accessoire : écharpe, foulard, bob, casquette, ... Il annonce un nombre, par exemple le « 3 ». Le joueur « 3 » de chaque équipe doit essayer de se saisir du béret, en gardant toujours une main dans le dos, et l'emporter dans son camp le plus vite possible.

Si le joueur qui a saisi le béret est touché par son adversaire avant de rejoindre son camp, il a perdu. S'il a réussi à rapporter le béret dans son camp sans être touché, son équipe marque un point.

**Il est impératif de garder une main dans le dos lorsqu'on saisi le béret.** Il est interdit de toucher son adversaire tant que celui-ci n'a pas attrapé le béret.

L'animateur peut appeler, en même temps ou successivement, plusieurs numéros.

### Variantes.

1 – **Le béret rugby** : Les principes du jeu sont les mêmes, mais le terrain est plus grand (20 à 30 mètres). L'animateur appelle 3 numéros en même temps. Pour marquer un point, les joueurs d'une même équipe doivent rapporter le béret dans leur camp, mais doivent impérativement se faire au moins 2 passes, en arrière, avant d'en franchir la ligne. Si le béret est intercepté par un joueur de l'équipe adverse, ou si le joueur qui détient le béret est touché par un adversaire, le point est perdu.

2 – **Le béret encerclé** : Les règles du jeu sont identiques à celle du béret, mais les joueurs sont placés autour d'un cercle, chaque équipe occupant la moitié de ce cercle. Lorsque l'animateur appelle un numéro, les joueurs concernés quittent leur place, font le tour complet du cercle en passant derrière les autres joueurs, puis rentrent dans le cercle en passant par leur ancienne place pour aller saisir le béret.

### Conseil.

Pour éviter toute contestation, il est préférable de tracer les deux lignes au sol, ou un cercle pour la variante « béret encerclé ». Les joueurs se tiennent derrière les lignes tant qu'ils n'ont pas été appelés.

A la place des nombres, on peut différencier les joueurs par des lettres, des couleurs, des noms de héros, etc. L'essentiel est qu'on retrouve les mêmes dénominations dans les deux camps.



## Ketchup Hamburger (ou tomate ketchup)

### Objectifs du jeu.

- Développer la réactivité.
- Courir le plus vite possible.

Age	4 ans et +
Nb de joueurs	10 à 20
Durée du jeu	10 à 15 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	Aucun

### Déroulement et règles du jeu.

Les joueurs – à l’exception d’un – forment un cercle en respectant une distance de 1,5 m à 2 m entre eux. Ils s’assoient par terre.

Le joueur désigné fait le tour du cercle par l’extérieur, touche chaque tête en disant à chaque fois « *Ketchup* ». Lorsqu’il désigne un joueur par « *Hamburger* » au lieu de « *Ketchup* », le joueur désigné doit l’attraper avant qu’il réussisse à s’asseoir à la place libérée par son poursuivant.

Si le joueur poursuivi arrive à s’asseoir avant que son poursuivant le touche, il a gagné, et c’est au poursuivant de désigner un autre « *Hamburger* ». S’il est touché avant de s’asseoir, il est éliminé.

### Variantes.

Ce jeu a plusieurs variantes, dont « **La chandelle** ». Le principe du jeu est le même, mais le premier joueur désigné fait le tour avec un foulard qu’il dépose derrière un autre joueur pour le désigner comme poursuivant.

### Conseils.

Ce jeu est un grand classique, qui peut changer de nom d’une région à l’autre. Il est très utilisé pour occuper un groupe de « petits » durant un moment d’attente ou de flottement.

## Le tennis ballon

### Objectifs du jeu.

- Manipuler une balle au pied.
- Développer la rapidité et la précision.

Age	8 ans et +
Nb de joueurs	6 à 20
Durée du jeu	10 à 15 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	1 ballon

### Déroulement et règles du jeu.

On définit une zone de jeu de 8 mètres sur 12 (ou plus selon le nombre de joueurs) qui est partagée en deux camps égaux par une ligne centrale. Les joueurs forment deux équipes. On tire au sort l’équipe qui effectue l’engagement.

**Le but du jeu est de lancer le ballon dans le camp adverse, de la tête ou du pied, de telle façon qu’il ne fasse jamais deux rebonds.**

Lorsque le ballon arrive dans son camp, on peut le renvoyer de la tête, à la volée (avant qu’il ne touche terre), ou après un unique rebond. Si le ballon rebondit deux fois, ou si le joueur n’arrive pas à le renvoyer dans les limites du camp adverse, l’équipe adverse marque un point.

Si le ballon sort des limites du terrain, il est possible de le rattraper et de le renvoyer, tant qu’il n’a pas touché terre. S’il touche terre, l’équipe qui n’a pas touché en dernier le ballon marque un point. On peut se faire des passes entre équipiers, mais le ballon ne doit en aucun cas toucher terre. S’il tombe à terre, l’équipe qui n’a pas le ballon marque un point.

L’équipe qui a marqué le plus de points au bout du temps prévu – ou qui a atteint 10 points – a gagné.



## Le ballon diamant

### Objectifs du jeu.

- Réagir rapidement.
- Collaborer en équipe pour établir une stratégie.

Age	6 ans et +
Nb de joueurs	10 à 20
Durée du jeu	10 - 20 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	Aucun

### Déroulement et règles du jeu.

**Les voleurs cherchent à attraper le diamant protégé par les policiers. Mais si les policiers n'arrêtent pas les voleurs, c'est eux qui seront éliminés...**

Les joueurs forment deux équipes égales : l'équipe des voleurs, et celle des policiers. Les deux équipes sont placées face à face, chacune derrière une ligne symbolisant son camp. Les deux camps sont distants de 25 à 30 mètres. Le ballon (le diamant) est déposé entre les deux camps, à 4 ou 5 mètres du camp des policiers. Au signal, les voleurs sortent de leur camp pour le voler et le rapporter à leur camp.

**Les voleurs doivent saisir le ballon à la main.** Ils ont le droit de se faire des passes, mais uniquement en arrière. Ils peuvent à tout moment se replier sur leur camp. Si un policier touche un voleur, celui-ci est éliminé et attend sur le côté du terrain.

**Un policier qui sort de son camp doit toucher au moins un voleur.** S'il n'y arrive pas, il est éliminé. Si le policier a touché un voleur, il a le droit de revenir dans son camp.

Le ballon est remis en jeu tant qu'il reste des voleurs et des policiers.

### Conseil.

Le diamant étant placé près du camp des policiers, ceux-ci ont tout intérêt à attendre que les voleurs approchent pour sortir de leur camp.

## Les queues de renard

### Objectifs du jeu.

- Être rapide.
- Suivre une stratégie d'équipe.

Age	6 ans et +
Nb de joueurs	10 à 30
Durée du jeu	10 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	Foulards, bandeaux ou pinces à linge

### Déroulement et règles du jeu.

Selon le nombre de joueurs, on forme deux ou trois équipes. Chaque joueur passe dans sa ceinture, à l'arrière, un foulard ou un bandeau. Les foulards ou bandeaux doivent être d'une couleur par équipe.

Au signal, les joueurs doivent essayer de prendre les queues des joueurs des autres équipes. Un joueur qui a perdu sa queue est éliminé et doit sortir du terrain. La partie s'arrête lorsqu'il ne reste sur le terrain que des joueurs d'une même équipe.

### Variantes.

On remplace les foulards par des pinces à linge. On accroche dans le dos de chaque joueur 3 ou 4 pinces à linge. Les pinces à linge sont d'une couleur identique pour tous les membres d'une équipe. Les joueurs doivent récupérer les pinces à linge des autres équipes, sans perdre les leurs. Il est interdit de récupérer plus d'une pince à linge à la fois sur un joueur.



## Dauphin Dauphine

### Objectifs du jeu.

- Mémoriser les prénoms du groupe.
- Développer la rapidité et la précision.

Age	8 ans et +
Nb de joueurs	10 à 20
Durée du jeu	10 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	1 ballon souple

### Déroulement et règles du jeu.

**Un jeu où l'on cherche à éliminer les autres... sans se faire éliminer.**

Les joueurs sont disposés en un large cercle, à 1,5 ou 2 mètres les uns des autres. Un joueur désigné par l'animateur ou tiré au sort se place au centre du cercle. Il lance le ballon en l'air, le plus haut possible, tout en criant le prénom d'un joueur.

**Le joueur appelé doit essayer d'attraper le ballon avant qu'il ne touche terre.** Pendant ce temps, les autres en profitent pour se disperser.

Si le joueur appelé arrive à attraper le ballon avant qu'il ne touche terre, il le relance en l'air en criant le prénom d'un autre joueur.

S'il n'y arrive pas, et que le ballon tombe à terre, il doit le récupérer le plus vite possible et crier « **STOP** » dès qu'il l'a saisi. Au « **STOP** », tous les joueurs s'immobilisent. Le joueur qui a le ballon l'envoie en cherchant à toucher un autre joueur, sans changer de place.

S'il y arrive, le joueur touché est éliminé, et celui qui a lancé le ballon le relance en l'air en criant un prénom.

S'il n'y arrive pas, il est éliminé, et c'est au joueur visé de lancer le ballon en l'air.

### Variantes.

Il existe différentes variantes de ce jeu. Selon l'âge et le nombre des joueurs, on peut restreindre ou pas la zone de jeu ; permettre à chacun d'avoir 3 vies (on perd une vie chaque fois que l'on est touché) ; reformer le cercle chaque fois qu'un joueur est éliminé (on ralentit alors la dynamique du jeu) ; etc...

### Conseil.

Prendre de préférence un ballon en mousse, ou souple.

## La balle assise

### Objectifs du jeu.

- Être rapide.
- Travailler la précision et la réactivité.

Age	6 ans et +
Nb de joueurs	10 à 50
Durée du jeu	5 à 10 minutes
Préparation	Aucune
Lieu	Extérieur
Matériel	1 ballon

### Déroulement et règles du jeu.

**La balle assise est un des jeux les plus simples à organiser avec un ballon. On peut y jouer en individuel, ou en équipes.**

Le terrain de jeu est délimité, de 10 x 15 à 30 x 45 m selon le nombre de joueurs.

On donne le ballon à un joueur. Celui-ci doit essayer de toucher un autre joueur en lançant le ballon. S'il



Il arrive sans que le ballon touche terre, le joueur touché s'assoit par terre. Si le ballon touche terre avant de toucher le joueur, le joueur visé debout et peut lancer à son tour le ballon. Si le joueur visé arrête net le ballon, sans le faire tomber, il reste debout et le lance à son tour.

Le joueur qui a le ballon en main n'a pas le droit de se déplacer.

Si le ballon tombe à terre, n'importe quel joueur peut le récupérer.

Si un joueur assis par terre réussit à attraper la balle, il est délivré et se remet debout.

**Le dernier joueur restant debout a gagné.**

#### **Variante.**

La balle assise se joue aussi en équipe, les joueurs étant différenciés par des dossards de couleur. Les joueurs d'une même équipe peuvent se faire des passes, mais si le joueur qui reçoit le ballon le laisse tomber, il est éliminé (il doit s'asseoir). Les joueurs assis peuvent « protéger » leurs coéquipiers en attrapant ou en détournant les ballons qui leur sont destinés. Par contre, les joueurs debout n'ont pas le droit d'envoyer volontairement le ballon à un coéquipier assis pour le délivrer.

#### **Conseils.**

Utiliser de préférence un ballon en mousse ou souple.