

**JEUX DE COUR POUR LA RECREATION EN SITUATION  
EXCEPTIONNELLE.**



## Course en parallèle de cerceaux .

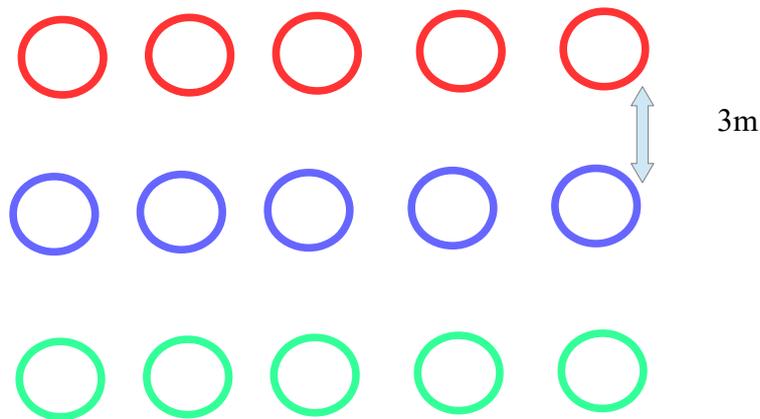
Dessiner au sol à la craie, 3 ou 4 parcours parallèles espacés de 3 m au moins (les enfants ne pourront pas manipuler les cerceaux).

Les enfants font des courses

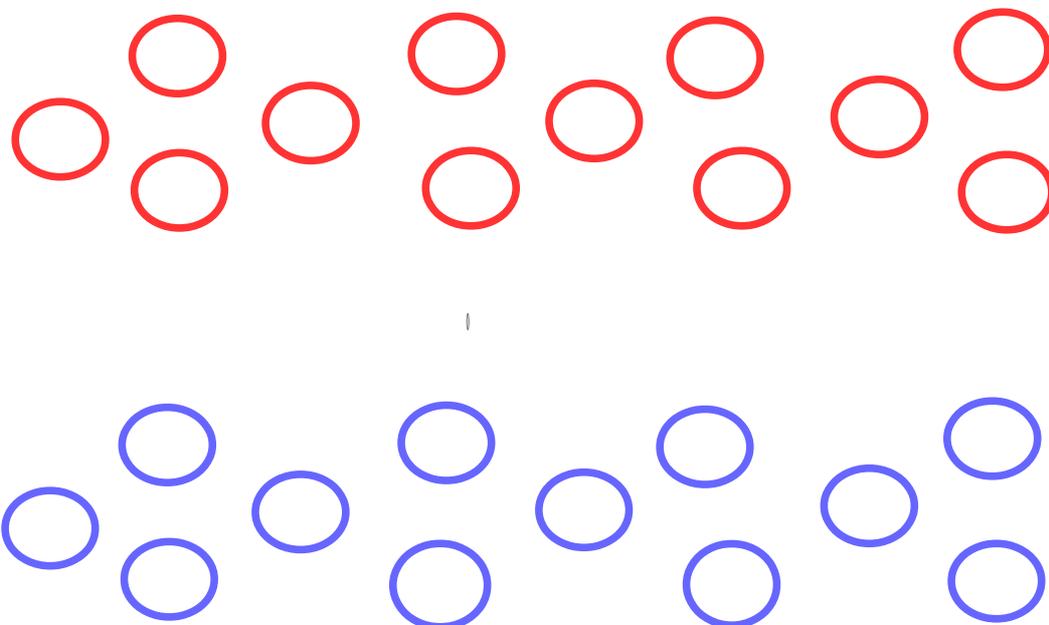
soit à cloche-pied

soit pied joints

soit en alternance



Possibilité de rallonger l'espace entre cerceaux pour les plus grands.



**Vous pouvez imaginer d'autres alternances et jouez sur la taille des anneaux tracés au sol.**

## **jeux avec une corde à sauter**

### **La course :**

Pour gagner la course, sautez à la corde en faisant des bonds en avant, jusqu'à atteindre une ligne d'arrivée. **Variante :** vous pouvez autoriser un ou deux pas entre chaque saut. Attention aux chutes !

### **Les cordes musicales : prévoir un lecteur CD**

Chaque enfant doit placer sa corde à sauter par terre en forme de cercle. Lancez la musique, tout le monde trotte autour des cercles... Stoppez la musique chacun doit rapidement sauter dans un cercle. A chaque fois il faut enlever une corde "cercle".

Le dernier à rentrer dans un cercle a perdu. Le gagnant est le dernier à rester en jeu.

**Seul l'adulte animateur enlève et repositionne les cordes pour chaque jeu.**

**corde à sauter individuel** et concours du plus grands nombre de sauts.

La difficulté peut augmenter en sautant : • Sur un pied, sur l'autre ou sur l'un puis l'autre.

Rythmée sur une musique , prévoir un lecteur CD par exemple.

Au « galop », en avançant ou en reculant.

- En croisant les bras.
- **En augmentant le rythme (sauter une fois pour deux tours chez les plus véloces).**

**Dans ton jardin.**

**Tu trouves une corde à sauter. Tu choisis un endroit très plat dans ton jardin pour ne pas te tordre les chevilles.**

**Tu enchaînes les sauts en souplesse.**



**CONSIGNES :**

**Tu essaies de faire plus de 5 sauts à la corde sans t'arrêter .**

**Pour compliquer si tu as fait 5.**

**1/ Tu essaies de faire plus de 10 sauts d'affilée.  
- si tu réussis tu poursuis de 5 en 5. Et tu notes ton record pour le battre.**

**2/ Maintenant que tu es très à l'aise, essaie de sauter sur place en fermant les yeux.**

**3/ Maintenant que tu es très à l'aise, essaie de sauter sur place en faisant passer ta corde en arrière (dans l'autre sens). .**

**4/ Exercice suivant. Tu essaies de sauter à la corde en marchant .**

**5/ Si tu y arrives, tu fais maintenant un parcours dans ton jardin sur une surface très plate , sans trous, et tu fais un petit slalom.**

**6/ Si tu as réussi, tu essaies de refaire ton slalom et au bout tu reviens sans t'arrêter. .**

**7/ ATTENTION SUPER CHALLENGE : tu essaies de te déplacer sur l'herbe , sur une surface plate en arrière (lentement en sécurité).**

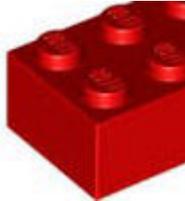
**Tu peux lancer des défis à tes copines et tes copains.**

**- le plus grands nombre de sauts.(en avant, en arrière) .**

**- la plus grande durée sur un slalom.( besoin d'un chronomètre).**

# Les Osselets :

Matériel 5 osselets : 4 blancs et 1 rouge. (possible avec des petits cubes de couleurs de jeu de construction pas trop gros pour la main des enfants. (exemple petits légos).



## Description :

Le jeu, qui se joue par terre dans la cour, consiste à ramasser les osselets blancs tandis que l'osselet rouge est lancé en l'air.

## Règle :

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 retourne).

Les osselets sont jetés sur 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. Si ce dernier touche le sol , 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. Autre variante les aligner et les ramasser en rasant le sol.

Prévoir des zones de jeu parallèles espacées d'au moins trois mètres.

Les osselets sont ensuite désinfectés avec un désinfectant virucide conforme.à la fin du jeu .

Les enfants peuvent aussi avoir leurs propres "osselets" avec INTERDICTION de se les prêter. Lavage systématique des mains en fin de récréation.

# Un deux trois soleil :

(sous la conduite de préférence d'un adulte).

## But du jeu :

Arriver le premier pour toucher le mur sans se faire voir en train de bouger.

## Disposition :

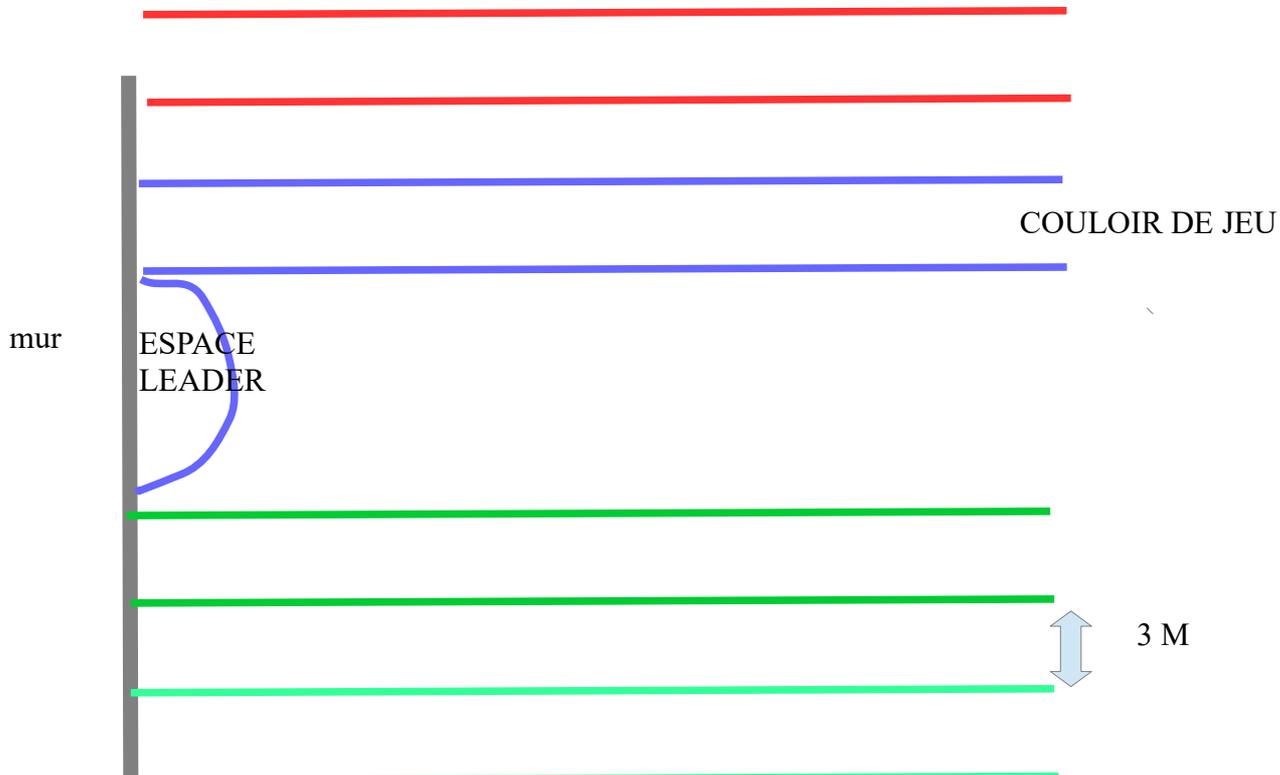
Un leader de jeu sera positionné contre le mur dans une zone tracée à la craie au sol avec interdiction à quiconque d'y rentrer.

Les autres joueurs vont s'aligner en rangée à une vingtaine de mètres. Le leader 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 le leader regarde vers le mur mais ils doivent s'immobiliser au moment où il se retourne sous peine de devoir revenir à la ligne de départ...

Prévoir, à la craie, des couloirs au sol espacés de 3 mètres entre eux

réservés à chaque



# JACQUES A DIT :

## Un "Jacques" meneur de jeu :

- **Le but pour :**
- Le meneur doit éliminer tous les joueurs.
- Pour les joueurs arriver à être le dernier. (ou les trois derniers au choix de départ).
- Un espace de jeu délimité

## Règle du jeu:

Le meneur Jacques donne les ordres. Les joueurs placés devant lui doivent exécuter les ordres. Chaque ordre doit être annoncé avec en préalable la formule : "**Jacques à dit...**"

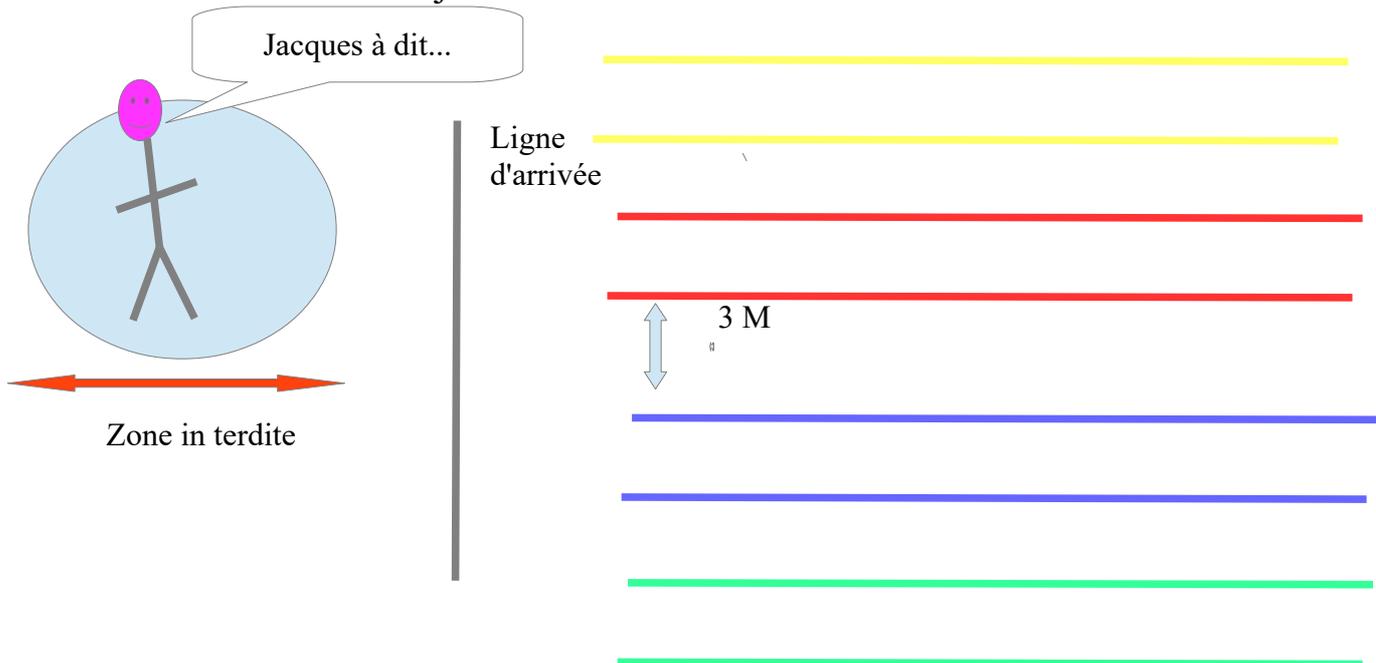
**Exemple :** « Jacques à dit. lever un pied », « Jacques à dit. À genoux etc...»,,,,

**Jacques** va essayer de tromper les joueurs en donnant des ordres **sans dire la formule** "Jacques à dit".

**Exemple :** "assis par terre;;;" Si certains joueurs le font ils sont éliminés.

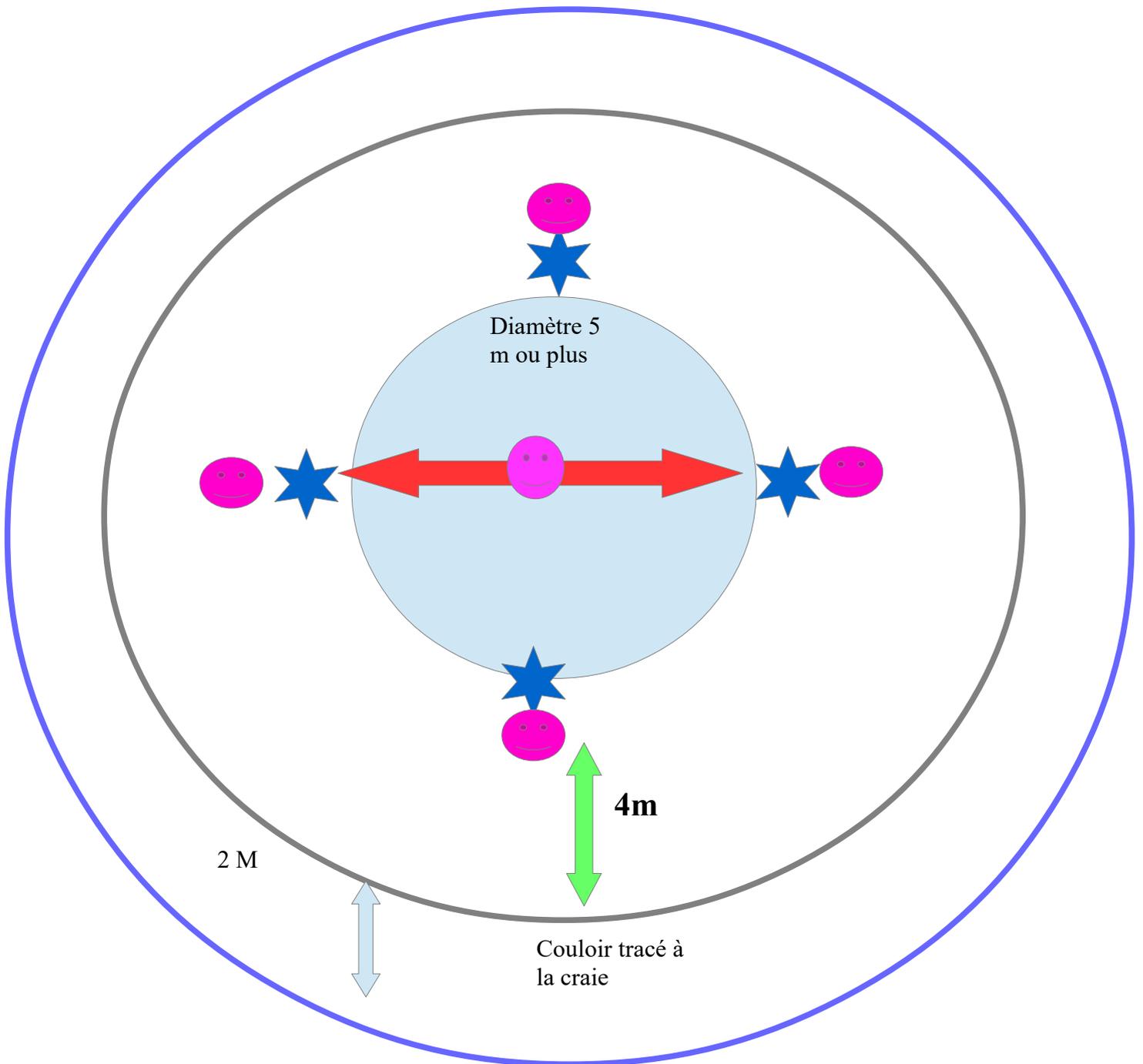
Si un joueur n'exécute pas un ordre précédé par le "**Jacques à dit**" il est également éliminé.

Jacques peut tenter de piéger les joueurs en utilisant une autre formule telle que « Jacadi à dit ». Si un joueur s'exécute il est éliminé.



# JEU DU PERDU /COURU:

Jeu à deux, trois, quatre ou cinq joueurs.



## Matériel :

**Des feuilles blanches en A3. Un feutre par enfant.**

## Règle du jeu :

Un meneur de jeu est au centre, il a choisi un mot et il marque sur sa feuille blanche autant de tirets que de lettres du mot à découvrir.

Ex : V A L I S E

- - - - -

Le jeu commence, le meneur désigne la première personne qui commence à jouer. Ce joueur donne une lettre qui lui semble être dans ce mot.

Si la lettre est dans ce mot le meneur la trace sur le tiret qui y correspond **(si elle y est plusieurs fois, il la place sur chaque tiret)**.

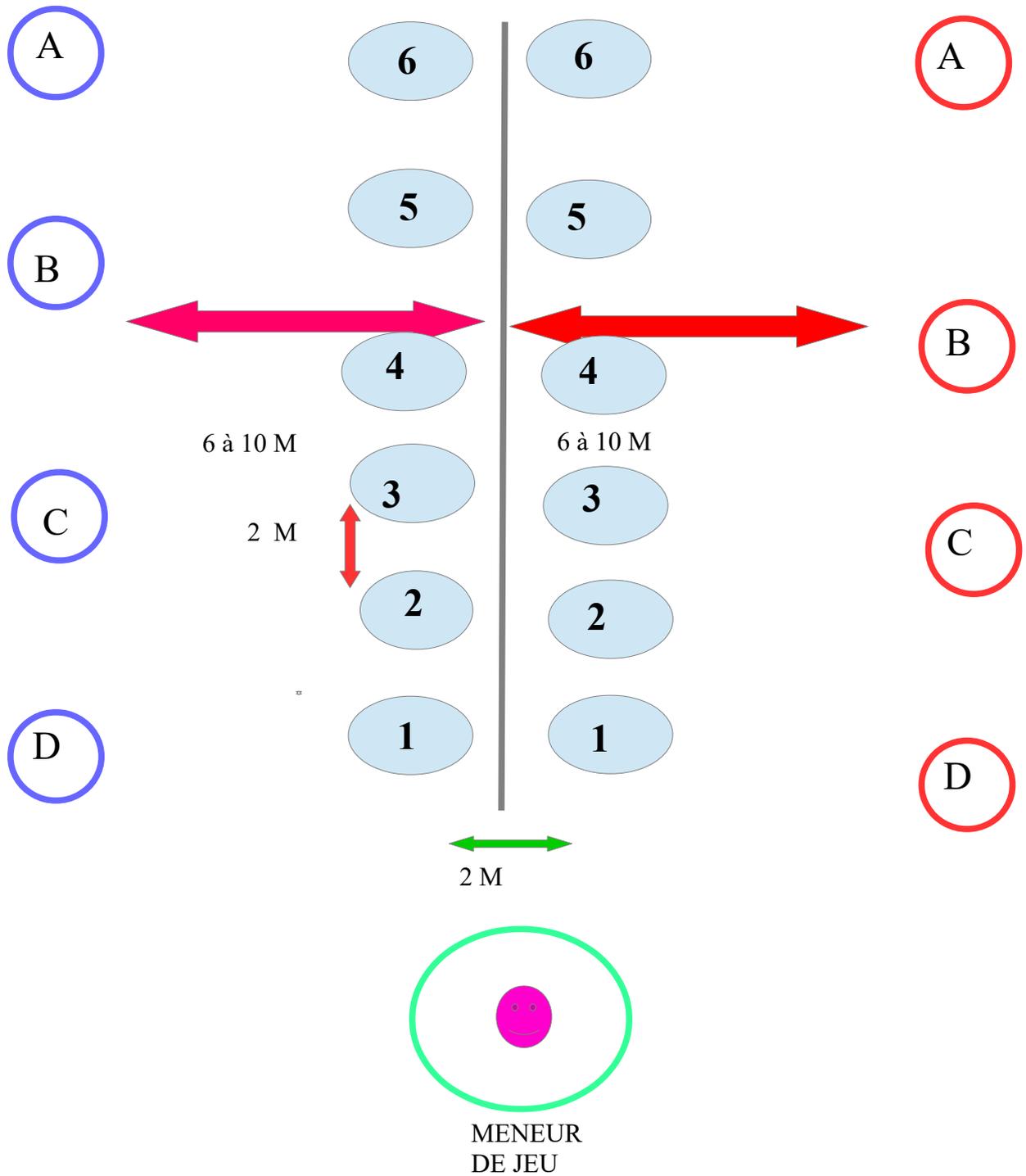
***Si la lettre n'y est pas le joueur perdant fait trois tours du cercle, dans le couloir en courant, et vient se rasseoir.***

Le second joueur fait sa proposition (désignation des joueurs dans le sens horaires des aiguilles d'une montre).

**Le gagnant** est celui (ou celle ) qui découvre le mot et l'annonce **à son tour** . Les autres joueurs doivent faire trois tours en courant chacun leur tour quand le joueur précédent à fini. C'est le meneur qui désigne qui commence à courir en un, puis en deux, puis en trois etc....Le gagnant remplace le meneur au centre. Il s'installe avec son feutre et sa feuille.

**IL EST INTERDIT DE COURIR A DEUX DANS LE COULOIR.**

# Le béret confiné.



## Matériel :

Tracer des cercles au sol (diamètre d'un cerceau) comme schéma avec une lettre à l'intérieur. Les deux équipes se font face.

Un trait matérialisé au centre de la zone de jeu :

- corde ou tracé à la craie.
- de chaque côté de cette limite, des cerceaux tracés au sol sont prévus en parallèle, distants selon schéma.

## Règle du jeu :

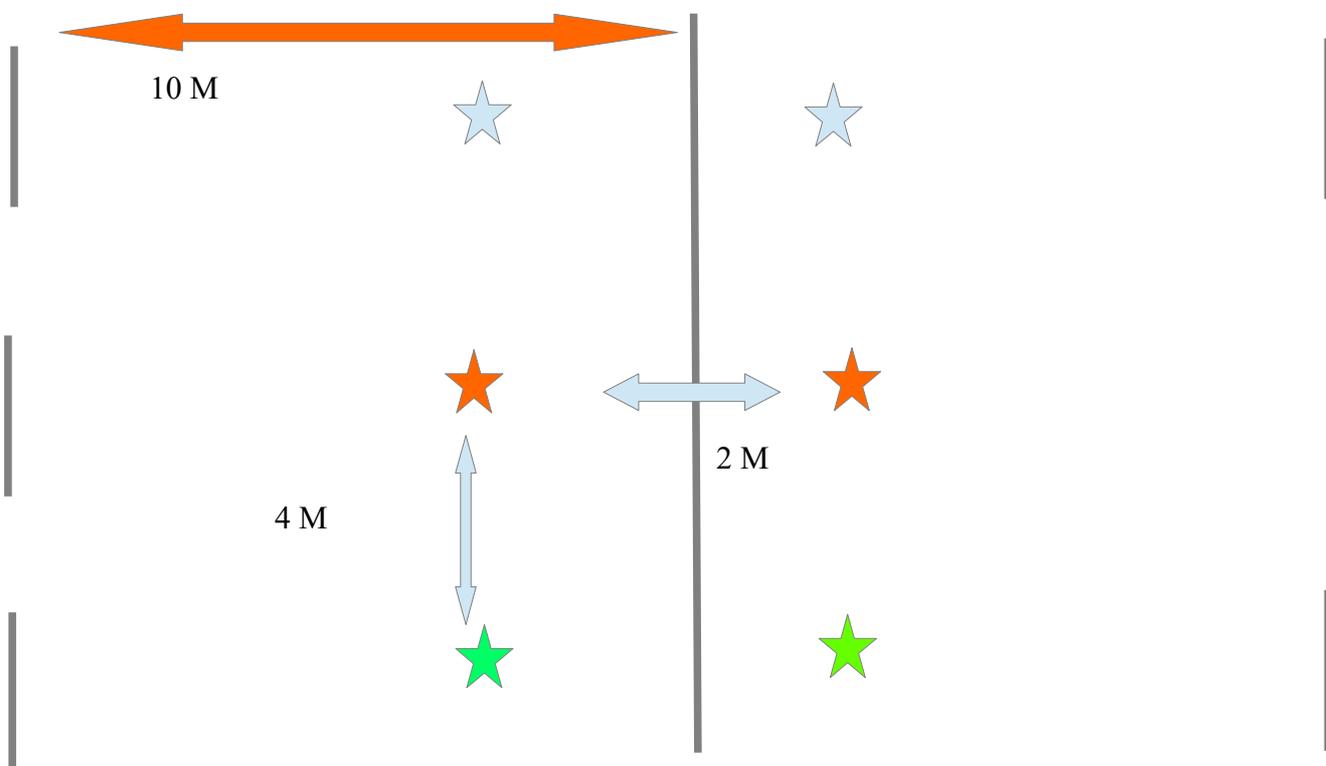
le meneur annonce simultanément une lettre et un chiffre. Les joueurs concernés doivent se rendre le plus vite possible dans le cerceau "chiffre concerné". Ex : A 5 . **Celui qui arrive en retard a perdu.** Celui qui a perdu est éliminé.

Le parties doivent être rapides pour que ceux qui perdent rapidement puissent jouer. Prévoir les binômes en vis à vis de profils équivalents.

L'équipe perdante est celle qui n'a plus de joueur. L'équipe à qui il reste des joueurs a gagné.

## PIERRE/FEUILLE/CISEAU/PUIT :

### *PERDU / COURU.*



### Matériel :

**Tracer au sol ou placer une corde comme sur le schéma.**

**Puis de chaque côté, en face à face, tracer ou placer une marque au sol.**

**A 10 M de ces marques, placer un trait de limite de course (ou le tracer au sol avec une craie).**

### Règle du jeu :

**Les enfants jouent face à face par binômes. Ils sont en face à face à 2 M.**

**Ils jouent .**

**Ils annoncent un choix : Pierre ou feuille, ciseau ou puits.**

**La pierre: est représentée par un poing fermé.**

**La feuille: est représentée par une main à plat, la paume en direction du sol.**

**Les ciseaux: sont représentés par deux doigts formant un V.**

**Le puits: est représenté par la main en forme de tube.**

**La pierre écrase les ciseaux et gagne.**

**La feuille enveloppe la pierre et gagne.**

**Les ciseaux découpent la feuille et gagnent.**

**La feuille couvre le puits.**

**Le puits englouti la pierre.**

**Le puits englouti les ciseaux.**

**Celui qui perd part courir vers la limite qui est derrière lui ou elle.**

**Variante, ce trajet se fait à cloche-pied, ou en sautant à pieds joints.**

**La partie se joue sur 5 annonces. Le gagnant est celui qui a comptabilisé le plus de victoires.**



FEUILLE



PUITS

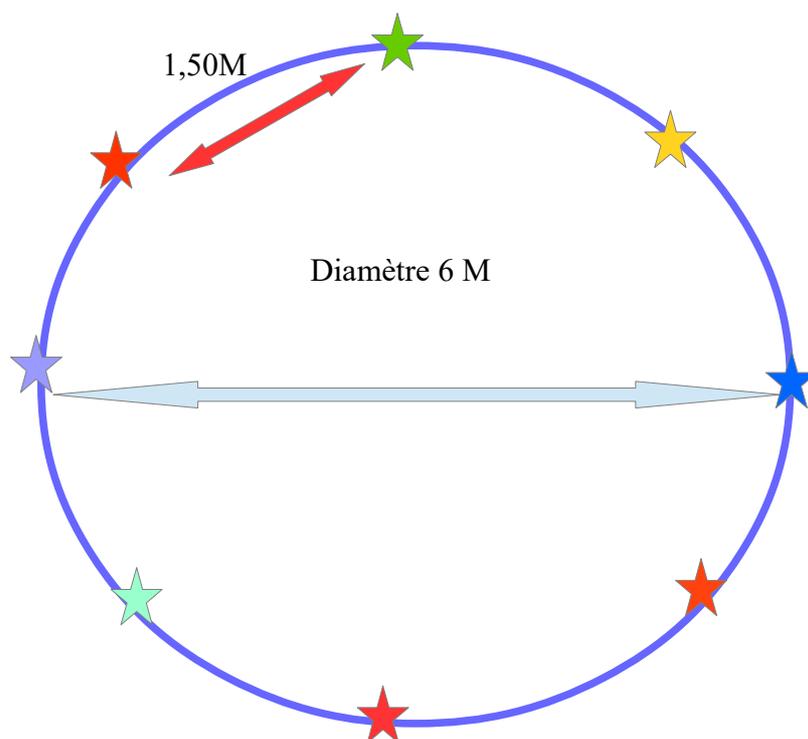
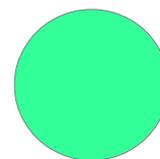


CISEAU

PIERRE

# Le chef d'orchestre.

Zone de retrait



## Matériel :

**Tracer au sol (craie) un cercle. Plus il y a d'élèves plus il doit être important pour permettre un écart de 1,50 M entre eux sur le pourtour. (maximum 10 joueurs). Une marque de couleur indique l'endroit où chaque joueur doit s'asseoir.**

## Règle du jeu :

**Le groupe désigne un joueur qui quitte le cercle. C'est l'enquêteur. Il rejoint la zone de retrait en se bouchant les oreilles. Les joueurs qui restent sur le cercle désignent, par gestes notamment, le chef d'orchestre.**

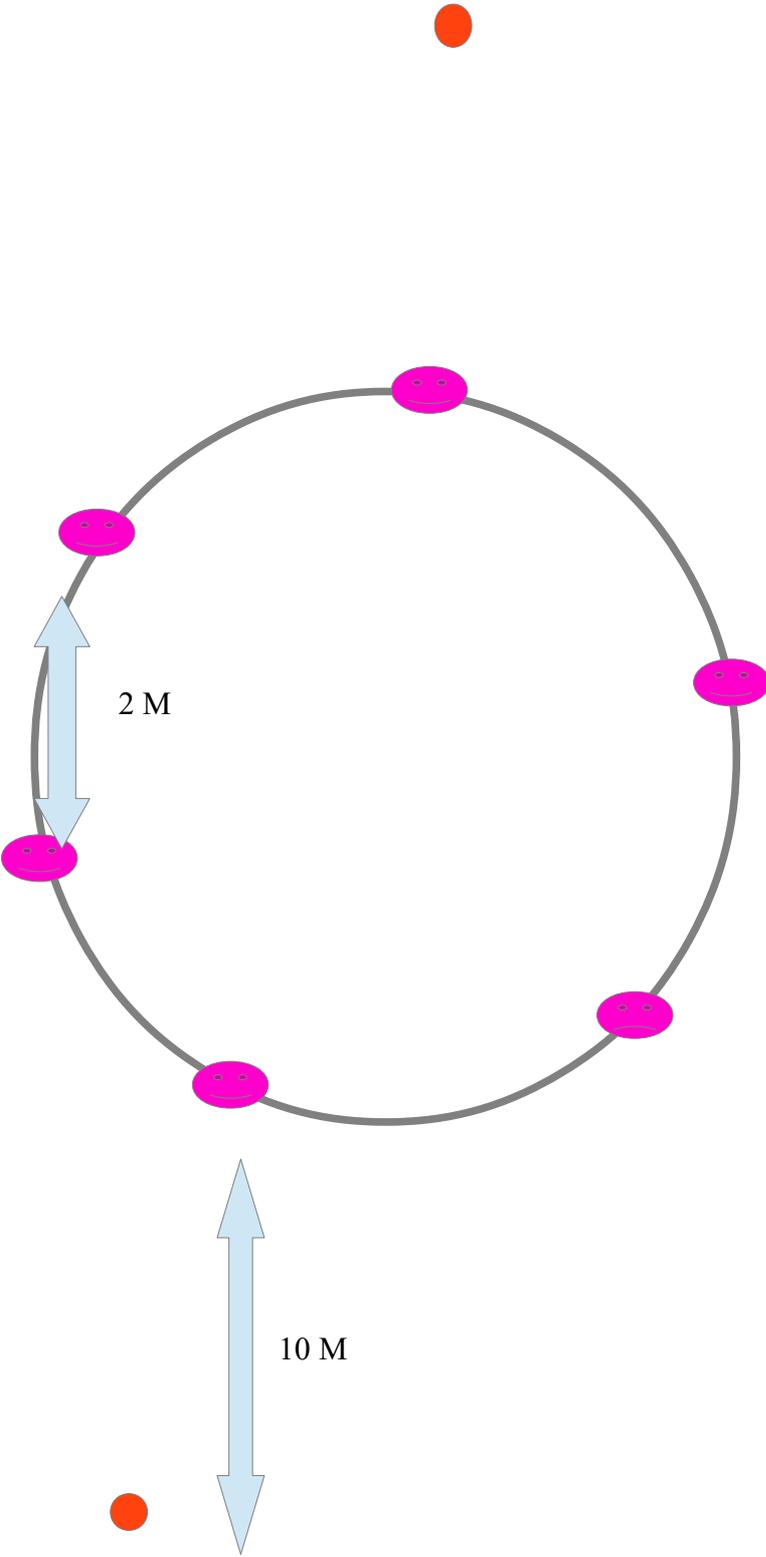
**Une fois le chef d'orchestre choisi, la partie commence. Le chef d'orchestre fait des gestes sans parler (taper des mains, cligner des yeux, taper sur ses genoux, hocher la tête, etc...) et les autres joueurs l'imitent. L'enquêteur, qui est sorti, revient au centre du cercle.**

**Il doit alors essayer de découvrir qui est le chef d'orchestre.**

**Le chef d'orchestre change de gestes de temps en temps et les autres joueurs devront l'imiter le plus vite possible en évitant de le regarder. L'enquêteur qui cherche le chef d'orchestre a trois chances pour trouver le meneur.**

**Si il est découvert le chef d'orchestre quitte le cercle et devient l'enquêteur qui doit trouver le chef d'orchestre.**

Je pars en voyage :



## Matériel :

Tracer un cercle à la craie (diamètre permettant un écart de 2 M entre chaque joueur).

- tracer des marques tous les 2 M sur le cercle.
- tracer au sol ou mettre une marque à 10 M derrière chaque joueur.

Le premier joueur annonce: « Je pars en voyage et je mets dans ma valise... un tee shirt. Le joueur suivant (**dans le sens horaire**) répète cette phrase et ajoute autre chose, par exemple, « je pars en voyage et je mets dans ma valise... un tee shirt et un pull ». les joueurs répètent la phrase depuis le début dans l'ordre, en ajoutant à chaque fois quelque chose. Quand un joueur se trompe, il est éliminé. Mais avant de s'asseoir sur le cercle il doit partir vers son repère à 10 M dans son dos et revenir soit :

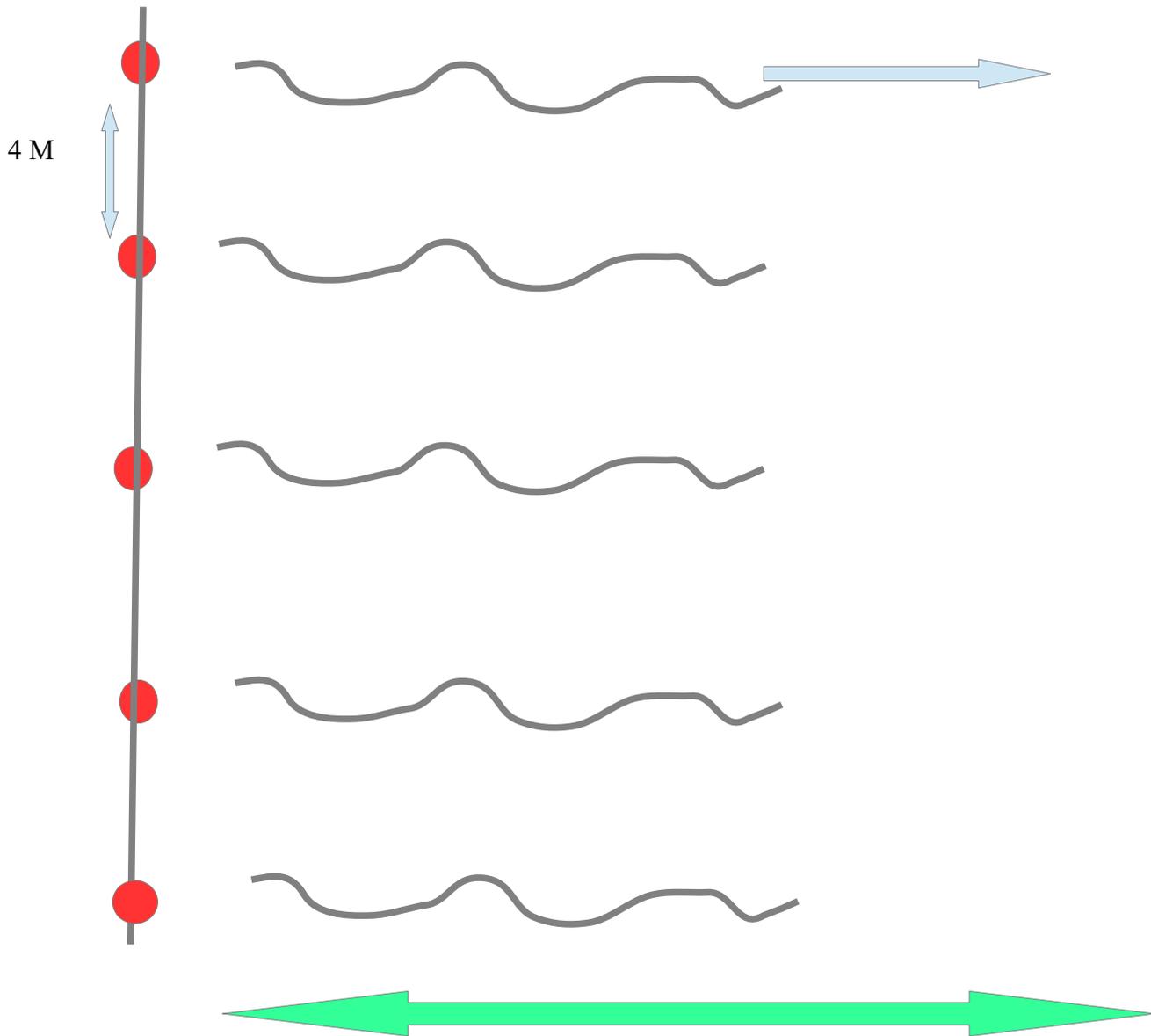
en courant, à cloche pied , pied joints , en canard .

C'est le dernier qui a proposé la phrase qui décide du mode de déplacement .

Le gagnant est celui qui reste le dernier en jeu !

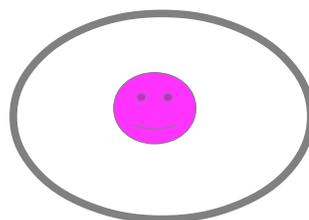
# JE COMMANDE LA COURSE :

6 à 8 élèves plutôt sur l'herbe.



4 M

15 à 20 M



Zone interdite du Maître du jeu

## **Matériel :**

**Une ligne au sol (corde ou trait à la craie). Des repères tous les 4 M pour placer les joueurs. Même chose en face à 15 ou 20 M de chaque joueur en respectant un espace de 4 M.**

**Les joueurs sont sur leur marque de départ.**

**Le maître du jeu annonce des critères pour que les enfants courent en face vers leur marque respective. EX : ceux qui ont des lunettes GO! Ceux qui ont un pantalon bleu GO ! Etc...**

**Tous ces enfants là courent vers leur marque, en face.**

**Celui qui n'a pas répondu à la consigne est éliminé.**

**Tous les enfants concernés doivent essayer d'atteindre la ligne d'arrivée avant les autres. Le dernier est aussi éliminé.**

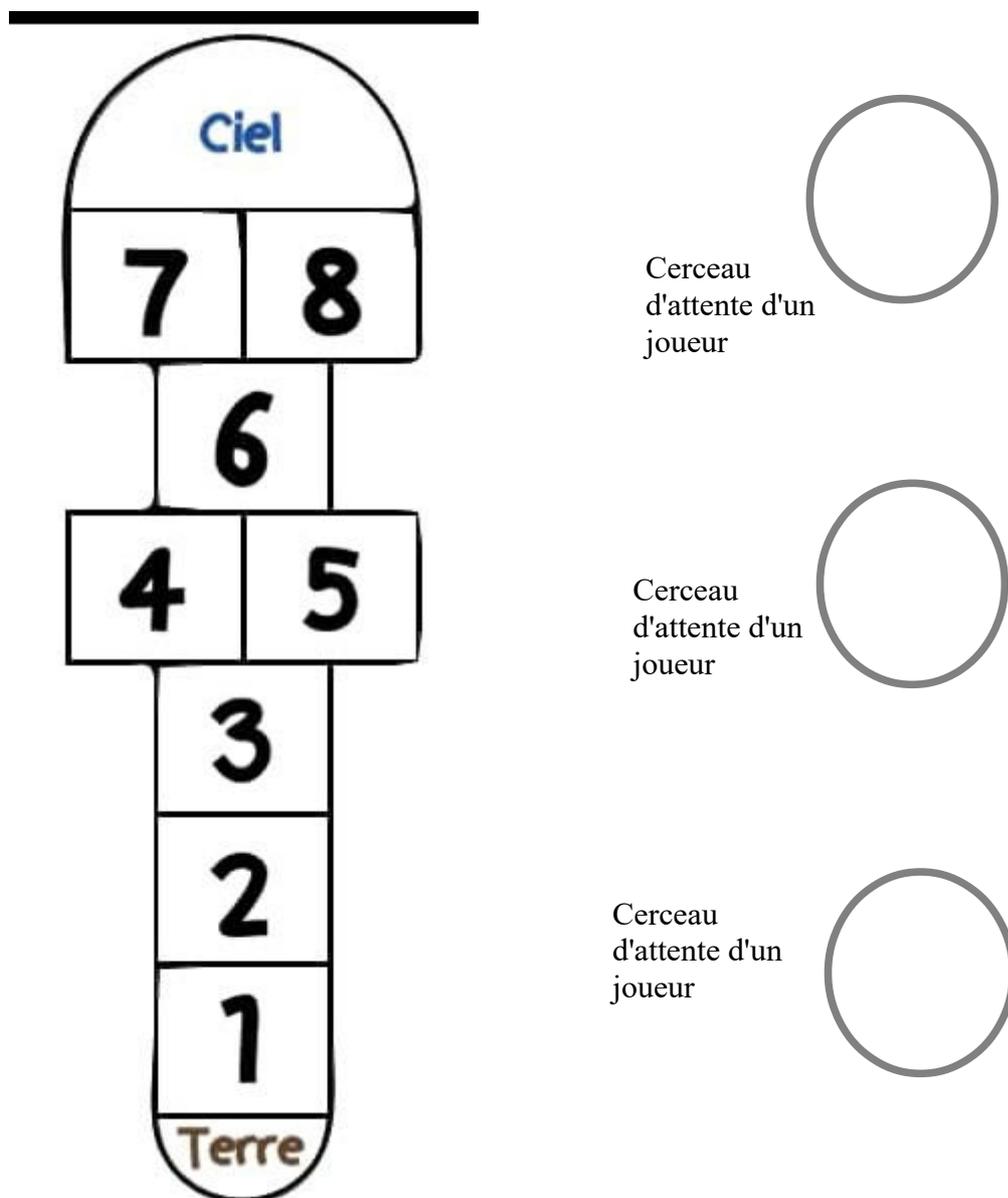
**Le jeu se termine quand il ne reste qu'un joueur.**

# LA MARELLE.

**Matériel : une craie et un caillou (ou un palet) DE COULEUR DIFFERENTE, pour ne pas qu'un enfant prenne le caillou ou le palet d'un autre par erreur**

**Joueurs : 1 joueur et plus en alternance.**

**Tracer au sol à la craie la marelle et des cerceaux pour que les joueurs en attente de jouer soient séparés.**



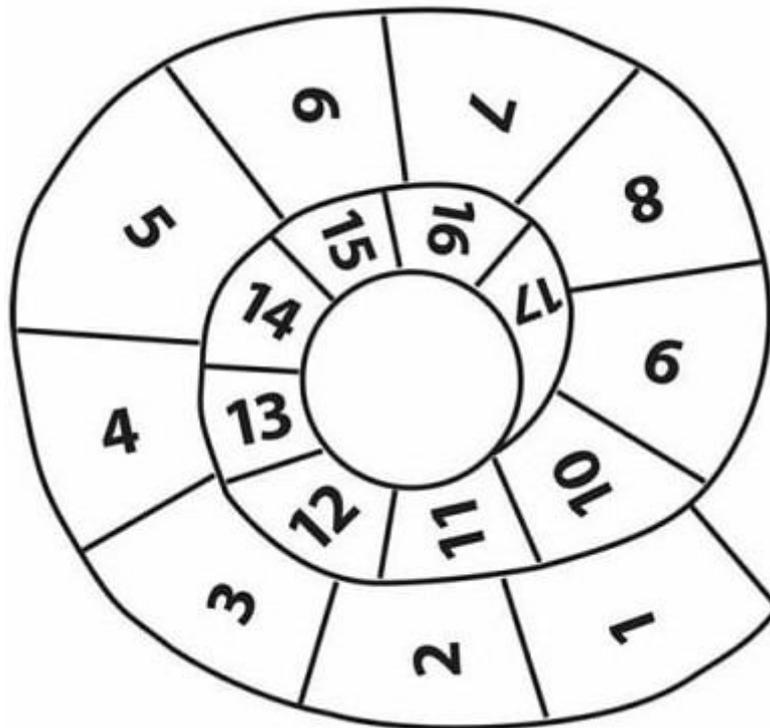
**Chaque joueur démarre la partie sur la case terre et doit lancer son caillou sur la case 1. Si le premier joueur rate la case, c'est au deuxième joueur de lancer son**

**caillou.**

**Si ce joueur réussit son tir il se lance : il saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2, saute à cloche-pied dans la case 3, saute les deux pieds en même temps dans les cases 4 et 5 (pied gauche dans la case 4 et pied droit dans la case 5), saute à cloche-pied dans la case 6 et saute les deux pieds en même temps dans les cases 7 et 8. Le joueur saute pour faire demi-tour et fait le même trajet de retour. Arrivé sur la case 2, il se baisse pour ramasser son caillou puis saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour revenir à la terre.**

**S'il effectue le parcours sans faute, il recommence en lançant son caillou sur la case 2 et refait le parcours en sautant cette fois par-dessus la case 2 et en s'arrêtant sur la case 3 au retour pour récupérer son caillou. Et ainsi de suite jusqu'au ciel où le joueur lancera son caillou dans la case ciel pour faire le parcours une dernière fois. Le premier joueur à effectuer le parcours au complet est le gagnant !**

**Les fautes : marcher sur les traits des cases où on s'arrête, poser les deux pieds par terre en dehors des cases doubles (4-5 et 7-8) et louper son lancer de caillou. Le joueur qui fait une de ces fautes devra passer son tour et recommencer son parcours de terre. Exemple : un joueur a son caillou en case 2 et pose ses deux pieds en case 6, il passe son tour et revient à la terre en laissant son caillou en case 2.**



Pour cette variante de marelle, vous pouvez dessiner plus de cases et aller jusqu'à 20 si vous le souhaitez. Vous pouvez aussi dessiner une [marelle en forme d'escargot](#).

# La course de grenouilles. "site les Momes".

Réalisez chacun votre [grenouille sauteuse](#) en origami livrez-vous à une course d'obstacles ou sans).

- La grenouille sauteuse



## La grenouille sauteuse

Plus qu'un simple pliage en origami, il est possible de faire sauter cette grenouille lorsque l'on appuie à l'arrière. Comment faire ? Vous prenez du papier, des ciseaux et vous lisez l'explication juste en dessous. Et que ça saute !

- Durée : 15 minutes

## Matériel pour réaliser "La grenouille sauteuse"

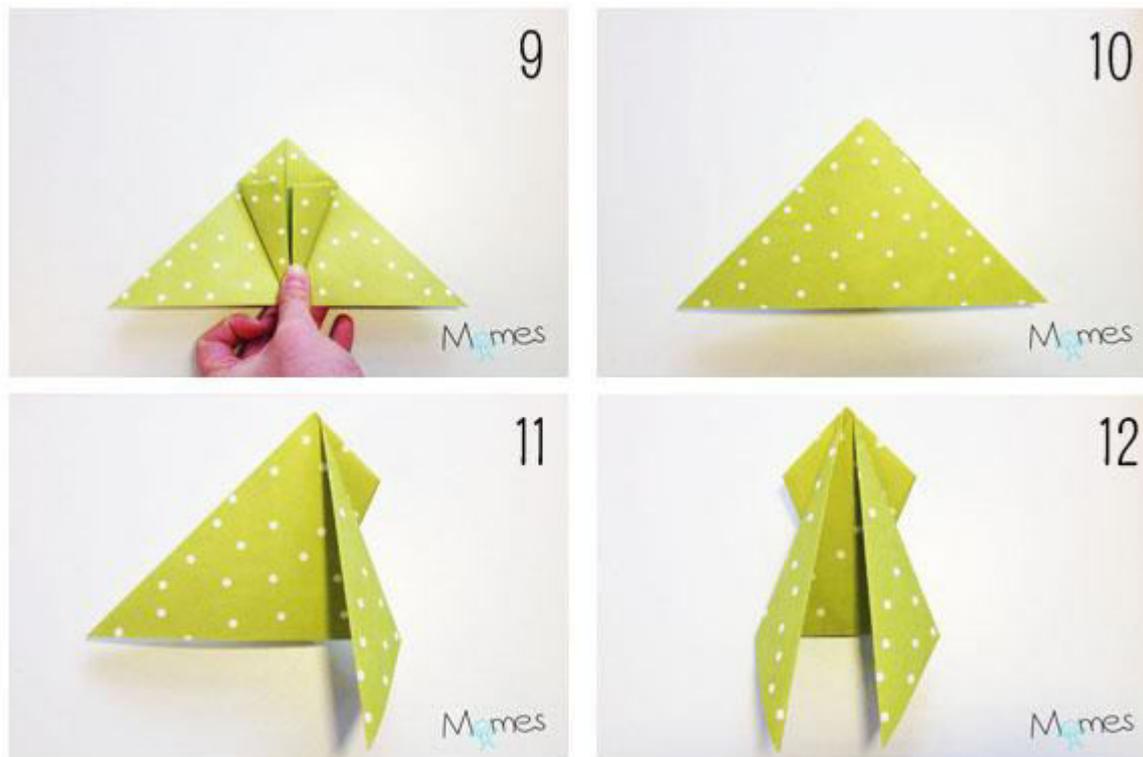
- une feuille de papier
- des ciseaux
- un feutre ou un stylo noir



1. Prenez une feuille de papier et les ciseaux
2. Rabattez un des coins de la feuille en l'alignant au bord opposé
3. Découpez la bande qui reste pour obtenir un carré
4. Marquez le pli de la deuxième diagonale et celui au milieu du carré



5. Mettez ce dernier pli à l'horizontal. Repliez le tout vers le haut en appuyant au niveau du pli. Vous devez former un triangle.
6. Prenez le coin du triangle et repliez-le sur le sommet.
7. Faites pareil avec l'autre coin
8. Repliez le sommet de ce nouveau triangle pour l'aligner avec le côté opposé



9. Faites pareil avec l'autre triangle
10. Retournez votre feuille
11. Repliez le côté du triangle vers l'intérieur. Alignez-le avec l'axe de symétrie du triangle.
12. Faites pareil avec l'autre côté



13. Pliez le coté intérieur du triangle vers l'extérieur en l'alignant au coté opposé

14. Faites pareil avec l'autre côté

15. Retournez le papier : votre grenouille est presque terminée !

16. Réalisez un pli accordéon au bas de la grenouille. Pour cela, faites un pli dans un sens puis le second dans l'autre (voir repères sur la figure 15)



A l'aide d'un crayon ou d'un feutre noir, dessinez les yeux de votre grenouille. Vous pouvez lui faire des motifs et la customiser avec de la peinture, des crayons de couleur, des feutres, des gommettes...

Votre origami est terminé, vous n'avez plus qu'à appuyer sur l'arrière pour le faire sauter !

**Vous réalisez un parcours à la craie sur le sol de la cour. Donc faire des parcours parallèles écartés d'au moins 3 mètres entre eux ce qui permet de faire des courses !**

# Organisation de la cour :

**Vous pouvez prévoir un espace "jeux "dans la cour.**

**Vous pouvez aussi segmenter et sectorisez votre cour par jeu. Vous pouvez ensuite proposer une rotation des jeux lors de différentes récréations. Cela suppose une vigilance de l'adulte pour faire respecter les distances de sécurité et les gestes barrières.**

