

LES JEUX DU JEUDI – JEUX OLYMPIQUES



Le thème de ces "Jeux du Jeudi" n'était pas difficile à choisir cette fois-ci. On ne parle que d'eux...on ne regarde qu'eux...nous parlons des Jeux Olympiques, bien sûr !!

Bon, rester devant la télé pendant des heures pour soutenir notre équipe nationale ou regarder les épreuves de nos sports préférés...ça va un moment, mais bien vite les enfants ont envie d'imiter leurs héros sportifs en jouant eux-mêmes aux « Jeux Olympiques ». Il n'y a pas de meilleur moyen pour passer un bon moment ensemble, en famille ou avec des amis, que de s'amuser avec des jeux qui nous font penser aux vrais JO mais qui sont peut-être plus à la portée des plus jeunes. Allez, à vos marques...prêts...partez !



COURSES A PIEDS

Les 100 mètres –

Selon le nombre et l'âge des participants, cette course peut se dérouler de plusieurs façons :

⇒ En famille :

Tous les membres de la famille doivent courir les 100m ensemble, mais la façon de courir sera différente, selon l'âge de la personne. S'il y a des petits dans la famille, les adultes et les enfants plus grands subiront des « handicaps » dans leur manière de courir.

Ex. les petits (<4 ans) pourront courir normalement vers la ligne d'arrivée ; les 4 à 6 ans devront sautiller jusqu'à la ligne ; les 7 à 9 ans courront en arrière (en faisant attention de ne pas renverser les petits !) ; les 10 à 12 ans sauteront sur un pied ; les ados et les adultes feront la course à quatre pattes !



⇒ Un groupe de participants :

- Pour un groupe d'âges différents, formez des équipes (tous âges confondus) où chaque membre de l'équipe doit courir contre d'autres personnes de la même tranche d'âges que lui et de la manière désignée dans l'exemple ci-dessus.

⇒ **Pour un groupe d'enfants du même âge**, vous pourrez varier le jeu de la façon suivante :

- Placez plusieurs marqueurs (chaises, cônes ou adultes) sur la ligne d'arrivée (bien espacés). Tous les enfants doivent courir en arrière jusqu'au marqueur, faire un tour complet autour du marqueur, puis retourner vers la ligne de départ (en marche arrière). Le dernier à franchir la ligne de départ sera éliminé.

- Continuez la course ainsi, en changeant la manière de courir à chaque tour (ex. sauter sur un pied ; marcher comme un crabe ; sur la pointe des pieds ; etc.) et en éliminant le dernier-arrivé de chaque tour jusqu'à trouver le grand gagnant.

Marathon, Sprint ou Haies -



- Formez un grand cercle enfants/ados. Un animateur se met au centre du cercle et un autre à l'extérieur du cercle. Celui au centre doit fermer les yeux et dire : " A vos marques, prêt, partez ! " puis compter jusqu'à 10.

- Pendant ce temps, les enfants courent autour de l'animateur en faisant semblant de participer dans une des 3 types de courses :

1. Le marathon – courir d'un air très fatigué, en essuyant son front.
2. Le sprint – courir vite sur place en bougeant tout son corps.
3. Les haies – courir dans un cercle en sautillant tous les quelques pas.

- Après avoir compté jusqu'à 10, l'animateur nomme une des 3 courses puis il ouvre les yeux. Les enfants qui imitaient cette course seront éliminés du jeu (l'animateur-observateur à l'extérieur du groupe confirmera lesquels des enfants sont concernés).

- Continuez le jeu de cette façon jusqu'à ce qu'il reste un gagnant. Les enfants peuvent changer leur manière de "courir" lors de chaque tour ou rester dans la même course.

ÉPREUVES DE LANCER

Parmi les épreuves d'athlétisme, celles qui concernent le lancer d'un objet (poids, javelot, marteau ou disque) sont facilement adaptables pour en faire un jeu d'enfants. Vous pouvez varier les objets utilisés dans chaque discipline. N'oubliez pas de fournir un mètre à ruban pour mesurer les distances, ainsi qu'un carnet et un crayon pour noter les exploits de chaque joueur.

Lancer du Poids -



Matériel : un cerceau ; un ballon de taille moyenne ou un sac de haricots/riz

- Montrez aux enfants comment poser le "poids" (sur l'épaule et proche du cou) et le jeter.

- Chacun à son tour se placera à l'intérieur du cerceau et jettera le poids. Vous pourrez donner à chaque participant 3 objets différents à lancer (petite balle lourde ; un ballon plus grand et plus léger ; sac de haricots/riz/sable, etc.).

Demander aux enfants de mesurer et noter la distance de chaque "poids" jeté dans le carnet. Désignez un gagnant pour chaque type de "poids".

Lancer du Javelot –



Matériel : un cerceau ; une nouille de piscine, une baguette ou une paille

Chaque participant pourra lancer la nouille, la baguette ou la paille 3 fois. Mesurez le jet le plus long et notez la distance dans le carnet. Sources : [ICI](#) et [LÀ](#).

Lancer du Disque –



Matériel : 6 cerceaux ; un frisbee ; 5 couvercles en plastique (ou morceaux de carton) ; marqueur

- Ecrivez un nombre de points sur chaque couvercle ou carton (ex. 20, 50, 100, 150 et 200). Placez 1 cerceau sur la ligne de départ et les 3 autres à une distance convenable (selon l'âge des joueurs) en forme d'anneaux olympiques avec un nombre de points à l'intérieur de chaque cerceau.

- Chacun à son tour se placera à l'intérieur du cerceau et lancera le frisbee (2 ou 3 fois) vers les autres cerceaux. Il gagnera le nombre de points marqués à l'intérieur du cerceau qui est touché par le frisbee. Notez le total des points dans le carnet. Ajustez la distance entre le cercle de lancement et les "anneaux" de points selon l'âge des enfants. Pour les plus petits, vous pourrez attribuer des points correspondant au cerceau le plus proche de là où le frisbee aura atterri.

D'autres jeux du même genre [ICI](#).

ÉPREUVES DE TIR

Tir à l'Arc –



C'est un jeu très apprécié par les enfants et les adultes...qui n'a pas de jeu de fléchettes dans son garage ? Si vous avez un kit de tir à l'arc ou un jeu de fléchettes chez vous, vous n'avez pas besoin d'explications pour bien vous amuser en famille ! Par contre, pour ceux qui n'ont pas cette chance, voici quelques idées qui vous permettent de faire semblant d'être un vrai "Robin des Bois".

Tir au Bouchons –



Matériel : une cible (avec des points) dessinée sur une grande feuille de papier ; bouchons de liège ; baguettes en bois ; assiettes en carton ; de la peinture gouache (une couleur pour chaque joueur) ; 2 bâches (ou grands sacs poubelle)

Ce jeu se prête mieux pour l'extérieur avec une bâche attachée au mur (la cible sera superposée dessus) et une autre bâche par terre entre les joueurs et la cible. Pour fabriquer les "flèches", il faudrait insérer une baguette en bois dans chaque bouchon (3 par personne). Versez un peu de peinture dans une assiette (une couleur par personne).

Avant de tirer (ou plutôt "lancer") ses flèches, le joueur les trempera dans la peinture. Lorsque la flèche atteindra la cible, la couleur de la peinture imprimée sur la cible permettra aux participants d'attribuer les points au bon joueur. Vous trouverez plus de détails [ICI](#).

Tir à l'Élastique –



Matériel : 6 gobelets plastiques ; une boîte d'élastiques ; téléphone (chronomètre)

Posez les gobelets sur une table en forme de pyramide. Chaque joueur à son tour aura une minute pour faire tomber les gobelets en tirant dessus avec des élastiques

Tir au pistolet (à eau) –



Matériel : pistolets à eau (+ de l'eau) ; grand tableau noir ; craies

Dessinez une cible sur un grand tableau noir avec des craies et ajoutez des points. Chacun se servira d'un pistolet à eau pour "tirer" sur le tableau (3 tirs par joueur). Comptez le nombre de points gagnés par chaque tireur avant d'essuyer l'eau du tableau et recommencer avec un nouveau joueur. Que faire s'il reste de l'eau dans les pistolets après le jeu ? A vous de trouver un moyen "fun" de les vider... ! 🤔

[Source](#)

JEU " MÉLANGE-TOUT ! "



Allez, pour finir en beauté, un jeu qui convient aux "enfants" de tous âges !

Le meneur du jeu se place devant le groupe et explique les gestes à faire pour chaque sport.

- " les coureurs courent ! " (courir vite sur place)
- " les nageurs nagent ! " (faire le geste de nager avec les bras)
- " les sauteurs sautent ! " (sauter en l'air)
- " les tireurs tirent ! " (faire le geste de tirer à l'arc)

...et vous pourrez en imaginer d'autres, bien sûr !

Lorsque le meneur commande une action (ex. "les nageurs nagent !"), tout le monde doit faire les gestes appropriés. L'objectif du meneur est de changer rapidement les instructions afin d'éliminer ceux qui ne suivent pas. Ceux qui ne feront pas les bons gestes ou les feront trop tard seront éliminés.

De temps en temps, le meneur peut essayer de semer la confusion en nommant un sport mais en faisant les gestes d'un autre. Par exemple, il dira " *les coureurs courent !* " mais il fera le geste des nageurs. Tous ceux qui imitent le mauvais geste du meneur seront éliminés.

⇒ JEUX DE LA SEMAINE ←



Vous trouverez énormément de bonnes idées [ICI](#) et [LÀ](#) au sujet des Jeux Olympiques partagées par notre amie, Anne, sur le blog "[Choisis la Vie](#)" - pas seulement des jeux, mais aussi des bricolages, des drapeaux, des anneaux, et même des recettes !

Si vous connaissez d'autres jeux sur le thème des Jeux Olympiques, pourquoi ne pas les partager dans les commentaires ci-dessous ? C'est vrai que les JO 2016 se terminent bientôt mais le thème peut être utilisé par les moniteurs de groupes d'enfants tout au long de l'année. Merci de penser à eux !

<http://monos-connexion.eklablog.com/les-jeux-du-jeudi-jeux-olympiques-a126666244>