

# SPORT & SANTÉ

---

## *Jeux de duel*

---

Pendant le confinement du COVID 19 nous vous proposons des jeux sportifs à caractère ludiques « enfants & parents ».

### **1°) Queue du Diable :**

1° Un (o) contre un (x)



---

Le (o) prend le foulard de (x) ; inverser les rôles. (1 point à chaque prise)

2° Idem, mais le (o) et le (x) ont tous les deux un foulard

Matériel : 2 foulards

---

### **2°) Jeu du Béret**

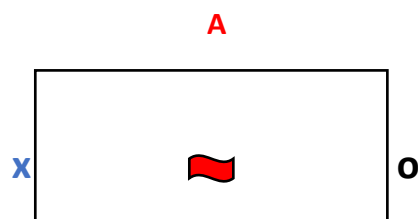
Le (x) et le (o) sont à égale distance du foulard.

Un contre un face à face.

Se mettre à 4 pattes

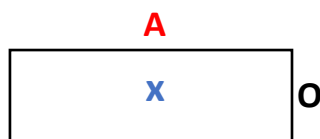
Au signal de A s'approprier le foulard (= 1 point)

puis l'amener dans le camp de l'adversaire (= 3 points)

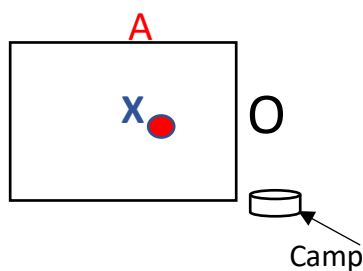


### 3°) Les déménageurs :

**Déroulement** : 1° Au signal, l'arbitre (**A**) lance le ballon au (**X**) qui doit le réceptionner, et le (**O**) entre dans la zone pour prendre le ballon à (**X**) et s'il n'y parvient pas, sortir (**X**) de la zone.

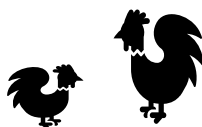


2° Idem mais (**X**) réceptionne la balle et doit marquer dans le camp du (**O**).



---

4°) Combat de coqs : **X** et **O** accroupis, bras en avant : faire tomber son adversaire en le poussant par sauts successifs



---

### 5°) Escrime-bouteilles plastiques :

Toucher l'adversaire le premier (= 1 pt), partout sauf à la tête sinon (- 3 pts)



### 6°) Sortir l'Ours de sa Tanière

Au signal, le chasseur (o) pénètre sur le tapis et essaie d'expulser l'ours (x) de sa tanière ;

Position accroupie & allongée (X)



L'ours sorti perd 1 point ensuite il revient dans sa tanière

Compter le nombre de fois étant expulsé en 2mn.

---

### 7°) Lutte Gulliver :

Gulliver est allongé sur le dos ; son adversaire le tient plaqué au sol.

Au signal, Gulliver doit se retourner en 10 ou 15 secondes maximum.

Entraver au maximum l'adversaire avec son propre corps

---

### 8°) La crêpe :

**Objectifs de la situation :** Saisir et retourner son adversaire.

**But du jeu :** Retourner la « crêpe » pour la mettre sur le dos.

**Organisation :** Être par 2. L'un est sur le ventre (la crêpe), le second est à côté de lui à genoux.

**Consignes :** Au signal, il faut essayer de retourner la crêpe. Puis changer de rôle.



Je résiste au retournement...



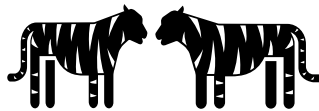
### 9°) Les tigres

**Objectif de la situation :** Immobiliser son adversaire.

**But du jeu :** Réagir rapidement au signal pour immobiliser son adversaire

**Organisation matérielle :** Les deux enfants sont allongés, l'un à côté de l'autre bras contre bras.

**Consignes :** Au signal, vous devez rapidement vous mobiliser pour immobiliser votre adversaire sur le dos pendant 10 secondes.



**Variantes :** Départ dos à dos ou assis côte à côte ou face à face un genou à terre

**Matériel :** Surface de jeu 2 x 2 ; tapis de sol ; 1 ou 2 couvertures (s)

---

### 9°) La tortue et le chasseur

**Objectif de la situation :** Retourner.

**But du jeu :** La tortue essaie de ne pas se faire retourner.

Le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos.



**Organisation matérielle :** Se mettre par deux. La tortue est à 4 pattes. Le chasseur est sur le côté un ou deux genoux au sol.

**Consignes :**

La tortue en restant à 4 pattes aplatie au sol, évite de se faire retourner par le chasseur,

- le chasseur essaie de retourner la tortue pour l'amener sur le dos.

Variantes :

Deux chasseurs pour retourner une tortue forte.

La tortue est à plat ventre (un lézard !)

---

### **10°) Le sumo « défi »**

**Objectifs de la situation :** Faire sortir l'adversaire de l'espace de combat ou l'immobiliser sur le dos

**But de la tâche :** Gagner le « combat » : c'est-à-dire immobiliser ou exclure son adversaire de l'aire de combat ou ne pas le perdre.



**Organisation matérielle :**

- tapis type gym + couverture par-dessus.

- zone délimitée : 2m de diamètre

Équipe de deux départ assis dos à dos au centre du cercle

**Consignes :** Au signal « allez », vous pouvez, avoir au moins un genou au sol vous tourner pour expulser votre adversaire de la zone de combat sans sortir vous-même, ou l'immobiliser sur le dos et ne pas vous faire immobiliser.

**Critère de réussite :** Celui qui a gagné le plus de combat.

---

***RESTEZ CHEZ VOUS***

---