

Fête Cantonale Jurassienne de Gymnastique 2023 Cahier de jeux



Les jeux présentés dans ce carnet sont encore susceptibles d'être remodelés.
Cependant, le concept de base restera identique. Merci pour votre indulgence.

Jeux par catégories

Jeux catégorie Parents-Enfants.....	3
Je pars à l'anniversaire	3
La préparation du gâteau	4
Les bougies	5
Jeux catégorie Enfantine	6
La préparation du cadeau	6
La décoration.....	7
Le goûter	8
Jeux catégorie Poussins.....	9
Le gâteau d'anniversaire	9
Le mémofête	10
La balle slalomante	11
Jeux catégorie Minis.....	12
Le Mastermind.....	12
Le ping-pong	13
Le Mölkky	14
Jeux catégorie Cracks et Actif-ve-s	15
Le seau d'eau.....	15
La balle au panier.....	16
Le ping pong.....	17

Jeux catégorie Parents-Enfants

Je pars à l'anniversaire

Durée : 10 minutes

Matériel : 3 brouettes, 6 barrières de manifestation, 1 bascule, ballons de baudruches accrochés aux barrières.

Description :

Préparatifs :

PE se place sur la ligne de départ A : E s'agrippe seul pour grimper dans la brouette, P tient la brouette. Le duo suivant se prépare de la même façon et attend le signal pour partir à son tour. Au signal P pousse la brouette et E touche les ballons qu'il peut sur le tracé à réaliser.

Déroulement :

A-B : Au moment du signal, P pousse la brouette avec E installé à l'intérieur, P passe entre les barrières jusqu'au B, E se tient au mieux pour se stabiliser et touche les ballons qu'il voit. Pendant que la première équipe de PE poursuit son chemin entre AB, la deuxième se prépare sur la ligne de départ. Au moment où le duo 1 arrive au pt B, le suivant démarre.

B-C : P traverse le pont avec la brouette et E toujours à l'intérieur. E se tient au mieux.

C-D : P pousse la brouette jusqu'à la ligne d'arrivée, E touche les ballons qu'il peut.

D-A : P stabilise la brouette pour que E puisse descendre seul.

Points :

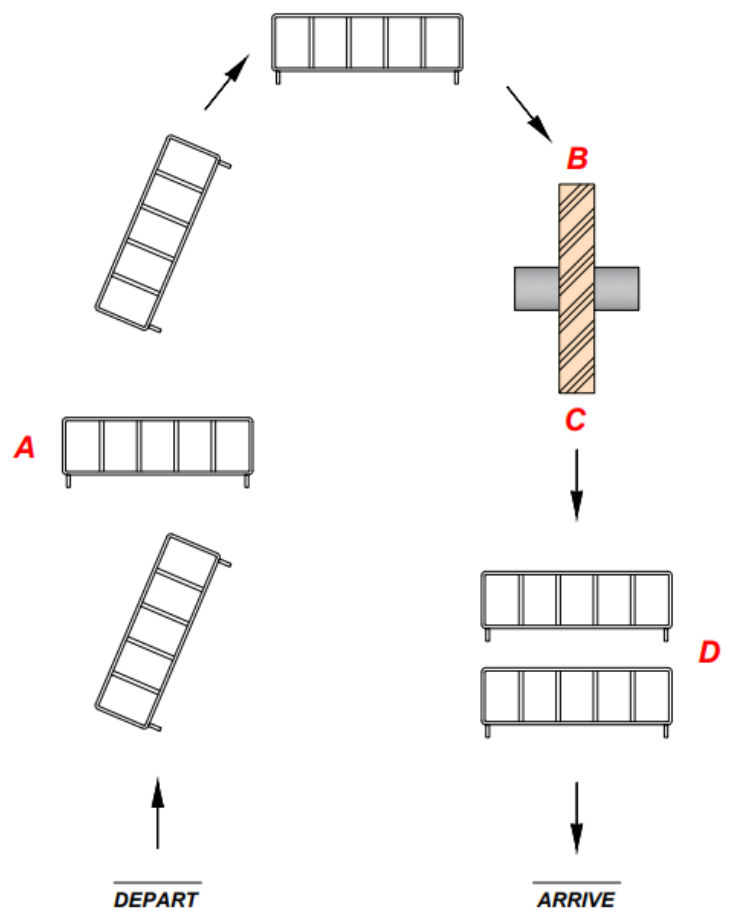
2pts par tour terminé

2 pts par ballons touchés

1 pt par installation correcte dans la brouette

Terrain : 10x15m

Je pars à l'anniversaire



La préparation du gâteau

Durée : 10 minutes

Matériel : Poutrelles, échelle d'athlétisme, 3 bottes de foin, un récipient contenant les ingrédients, 1 parachute.

Description :

Préparatifs :

PE forment une colonne, E à droite de P. Quand le premier duo a passé les bottes de foin, le suivant commence et ainsi de suite.

Déroulement :

A-B : E marche sur les poutrelles en équilibre. P suit E sur la poutrelle et donne la main si besoin à E pour l'équilibre.

B-C : P passe devant et saute de case en case, E fait la même chose en suivant P.

C-D : P et E passent par-dessus les bottes de foin, à ce moment le duo PE suivant commence.

D-E : P se met accroupi, E grimpe sur son dos jusqu'à la réserve d'ingrédients F.

E-F : E lance 1 ingrédient sur la toile.

F-G : PE sortent du terrain et retournent dans la colonne du départ.

Points :

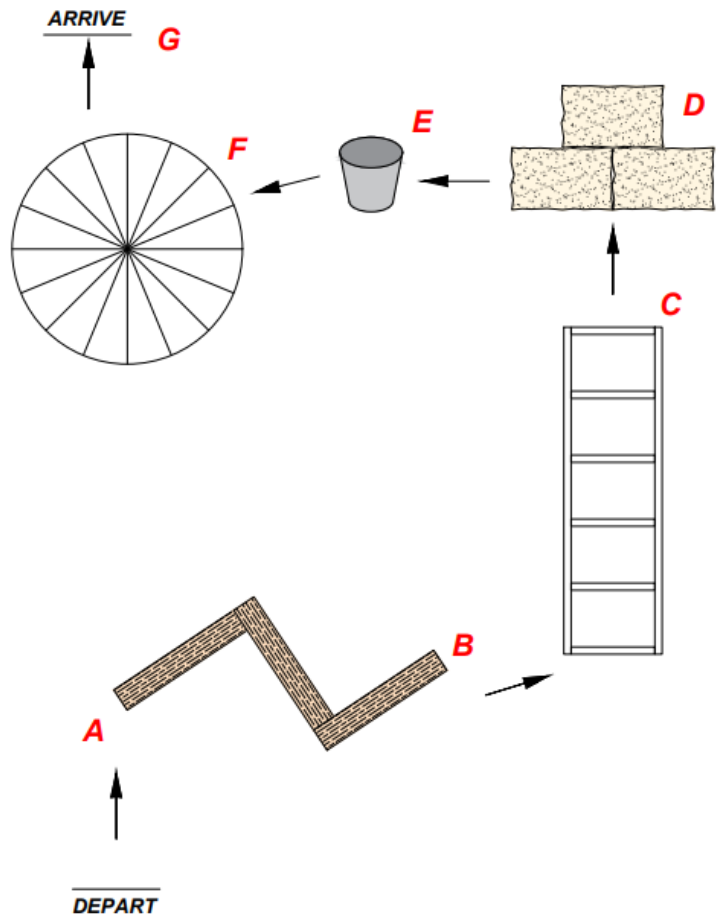
2 pts par tour terminé.

3 pts par objets derrière la ligne sur le parachute.

1 pt par objet hors du parachute.

Terrain : 10x10m

La préparation du gâteau



Les bougies

Durée : 10 minutes

Matériel : 2 piquets, 3 steps, bougies (D) pour décorer le gâteau (E).

Description :

Terrain : 10x10m

Les bougies

Préparatifs :

Le groupe PE forme une colonne.
Le parcours s'effectue en duo PE.

P porte une paire de lunettes pour être aveugle (garder sur les yeux pendant tout le trajet), E aide P à prendre le bon chemin (tient la main si besoin).

Déroulement :

A-B : E tient la main de P et va tourner 1x autour de chaque piquet.

B-C : Ensuite E fait traverser les 3 step en guidant son P. Quand E et P sont descendu du 3ème step, le duo suivant peut commencer le parcours.

D : E donne une bougie à P et va la mettre sur le gâteau avec l'aide de E.

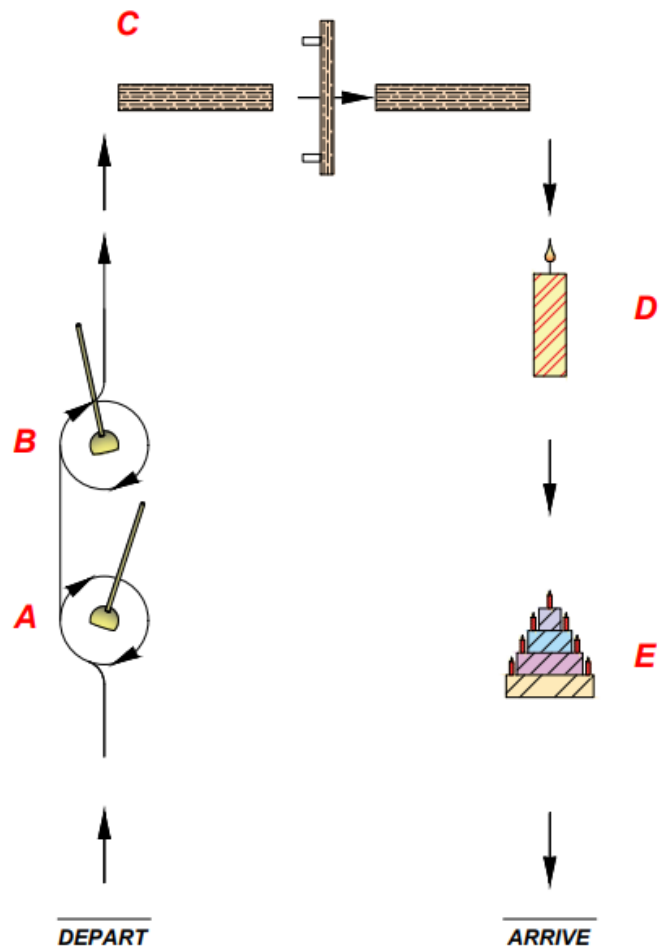
E : P peut enlever ses lunettes et PE rejoignent la colonne de départ.

Points :

2 pts par tour terminé.

1 pt par bougie posée sur le gâteau.

2 pts par bougie posée sous le gâteau.



Jeux catégorie Infantile

La préparation du cadeau

Nombre de gymnastes : Entre 6 et 10

Durée : 10 minutes

Matériel : 1 cerceau, cartes indiquant une balle à prendre, petites balles variées, 2 caisses, 1 sonnette, 1 table, 4 piquets, 2 haies, 1 cône.

Description :

Les enfants forment une colonne derrière un piquet.

- Prendre une carte dans le cerceau et la garder pour savoir quel objet prendre à l'étape suivante.

- Courir jusqu'à la caisse et prendre l'objet indiqué sur la carte de départ (balles de tennis, balles de jonglage, balles de ping-pong, balles en mousse (petites) dans une caisse fermée. L'enfant doit aller par tâtonnement pour trouver son objet. Il a 3 essais pour trouver le bon. Si au bout du troisième essai l'objet n'est toujours pas le bon, l'enfant part les mains vides. L'aide-juge reprend la carte.

- Courir jusqu'à la sonnette. Appuyer sur la sonnette pour donner le départ au suivant.

- Courir jusqu'au slalom et l'effectuer.

- Passer sur la haie puis sous la haie.

- Courir jusqu'au cône et lancer sa balle en visant dans la caisse.

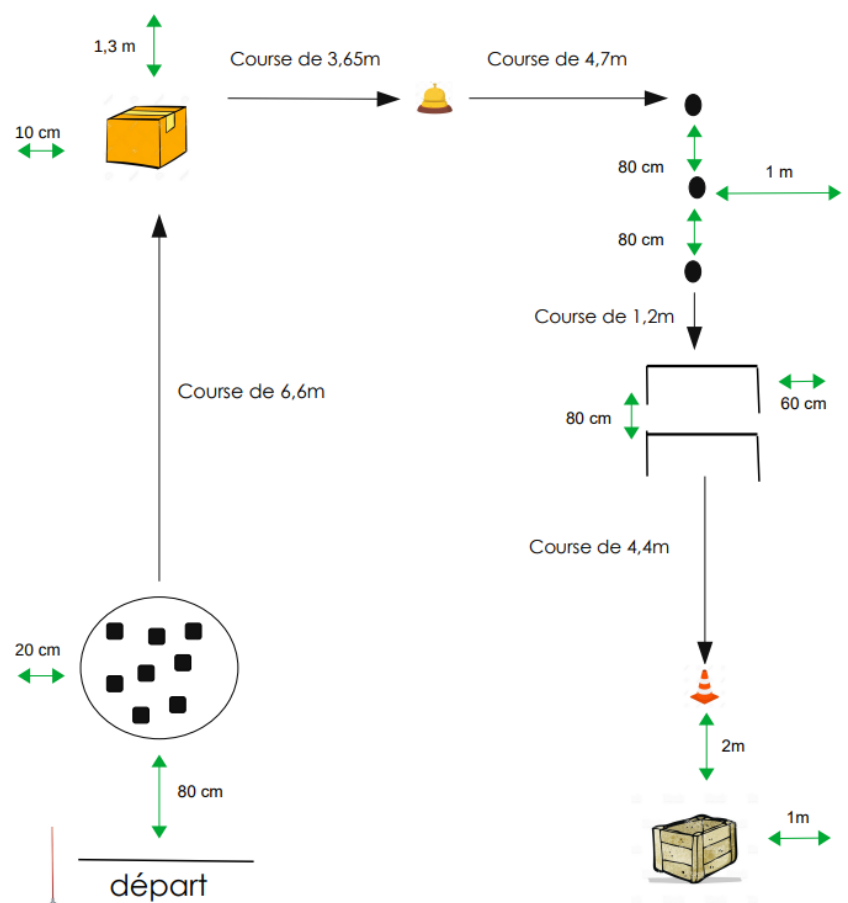
- Retourner au départ une fois l'objet lancé.

Points :

1 pt par tour terminé.

2 pts par balles lancées dans la caisse.

1 pt par bon objet trouvé.



La décoration

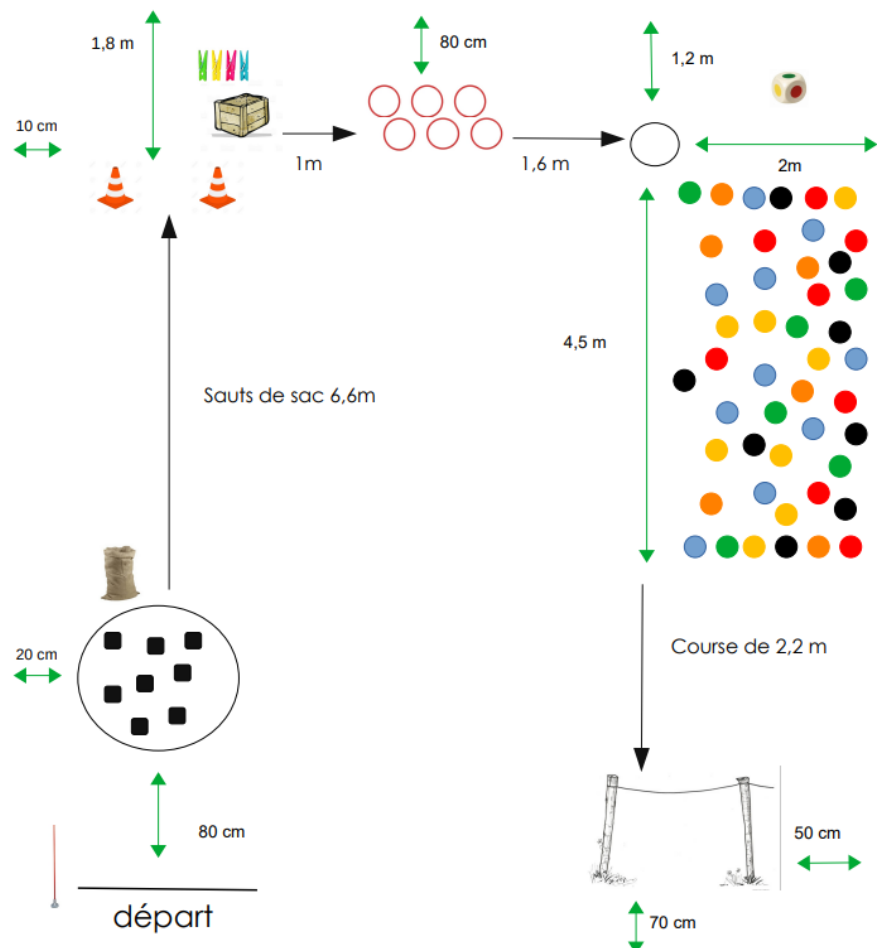
Nombre de gymnastes : Entre 6 et 10

Durée : 10 minutes

Matériel : 2 cerceaux, 1 sac Ikea bleu, cartes indiquant une couleur, bac contenant des pincettes de couleurs, 1 marelle, 1 dé indiquant les couleurs, ronds de couleurs, corde.

Description :

- Placer un enfant dans le cerceau B.
- Le premier part et prend une carte dans le cerceau et la regarde pour savoir quelle couleur prendre comme pincette. Il la donne à l'aide-juge.
- Sauter avec le sac Ikea bleu jusqu'aux deux cônes.
- Sortir du sac Ikea bleu et aller vers la caisse où il y a les pincettes.
- Prendre la pincette de la couleur de la carte du départ. L'accrocher à ses habits.
- Sauter dans les pneus (manière libre).
- Donner sa pincette à son camarade qui est dans le cerceau.
- Rester dans le cerceau. Le camarade suivant part et lance le dé de couleurs.
- Prendre un chemin en marchant uniquement sur les ronds de la couleur indiqué par le dé.
- Courir et accrocher sa pincette sur la corde.
- Revenir au départ et le suivant part.



Points :

2 pts par tour terminé.

1 pt par pincette de bonne couleur.

1 pt par chemin de couleur respecté.

Le goûter

Nombre de gymnastes : Entre 6 et 10

Durée : 10 minutes

Matériel : 6 steps, 3 cerceaux, cartes indiquant un aliment, caisse contenant les aliments, clochette, 1 cône, 1 tunnel,

Description :

Les enfants forment une colonne derrière un piquet.

- Le premier effectue le parcours en passant d'un step à l'autre. S'il tombe, recommencer au départ.

- Courir jusqu'au cerceau.

- Prendre une carte avec un aliment dessus.

- Courir jusqu'à la caisse et trouver son aliment dans la caisse et le prendre. Il a 3 essais pour trouver le bon objet. Si au bout du troisième essai l'objet n'est toujours pas le bon, l'enfant part les mains vides. Donner la carte à l'aide-juge.

- Courir jusqu'au ballon de baudruche avec des clochettes à l'intérieur. Le secouer pour donner le départ au suivant.

- Courir et contourner le cône.

- Courir et passer dans le tunnel.

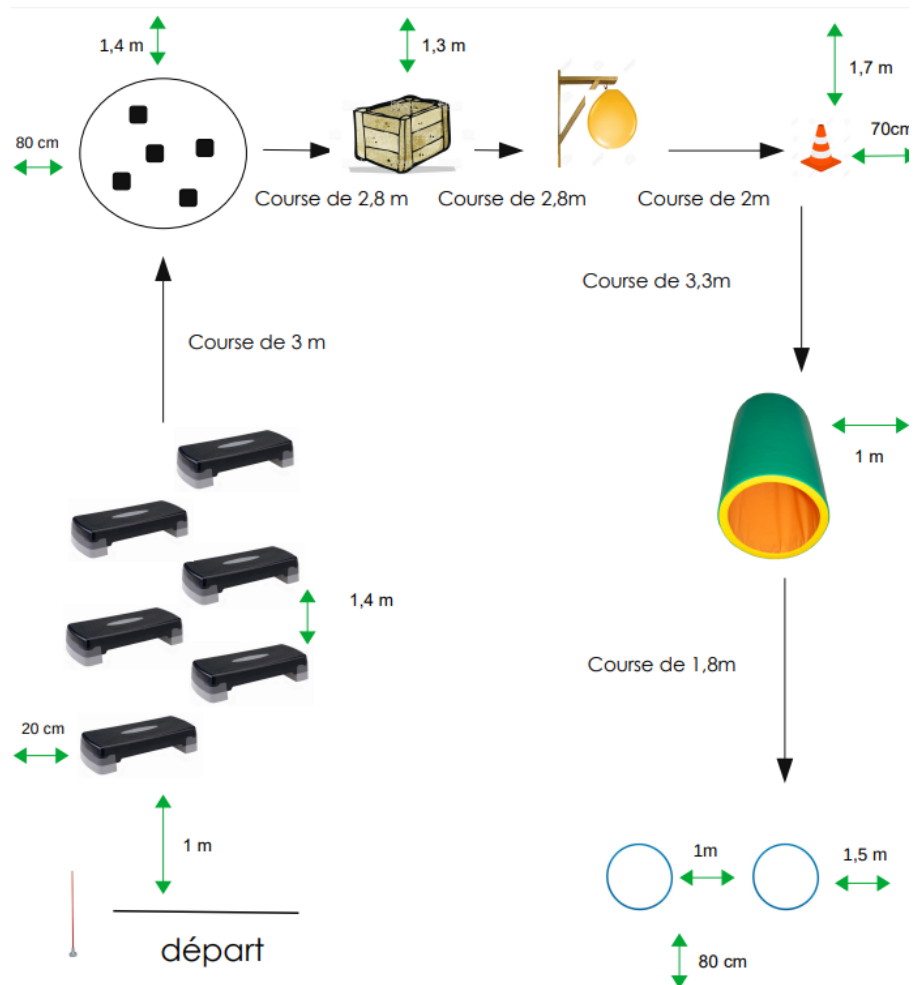
- Courir et poser l'aliment dans le bon cerceau. Si c'est un aliment sucré le placer dans le cerceau sucré, si c'est salé dans le cerceau salé.

- Revenir au départ.

Points :

1 pt par tour terminé.

1 pt par objet trouvé dans la caisse.

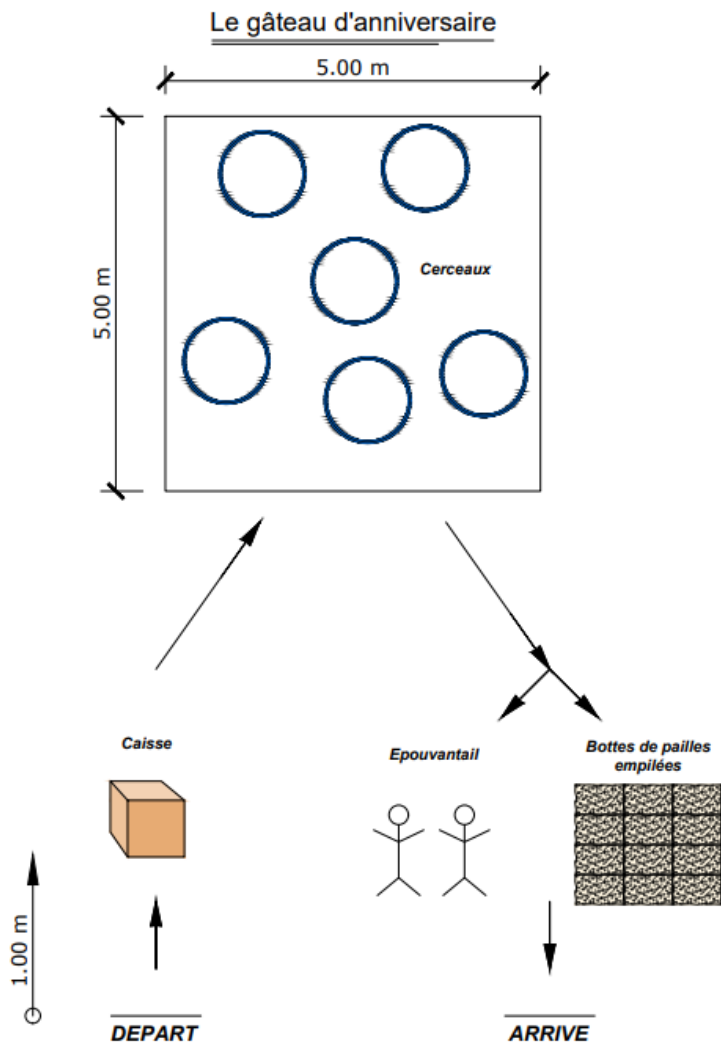


2 pts pour le bon choix de catégories.

Jeux catégorie Poussins

Le gâteau d'anniversaire

Terrain : 10x10m



Nombre de gymnastes : Dès 6 gymnastes

Durée : 10 minutes

Matériel : Caisse, cartes indiquant un aliment ou un déguisement, 5 cerceaux, déguisements, faux aliments, 2 épouvantails, bottes de foin pour former un gâteau géant.

Description :

- Au départ, tirer une carte dans la caisse
- Retenir l'image et la déposer à côté de la caisse.
- Courir en direction des cerceaux et chercher l'objet représenté sur l'image.
- S'il s'agit d'un aliment, grimper sur le gâteau et aller le poser dessus.
- S'il s'agit d'un déguisement, habiller l'épouvantail.
- Le 2^{ème} gymnaste peut partir lorsque le 1^{er} a récupéré son objet dans le cerceau.

Points :

3 pts par tour terminé.

2 pts par ingrédients posés.

1 pt par habits posés.

Le mémofête

Nombre de gymnastes : Dès 6 gymnastes

Durée : 10 minutes.

Matériel : 4 haies, 21 paires de cartes de Memory, 4 piquets, 21 boîtes de conserve, 1 cerceau, 1 seau, 6 balles de 80g.

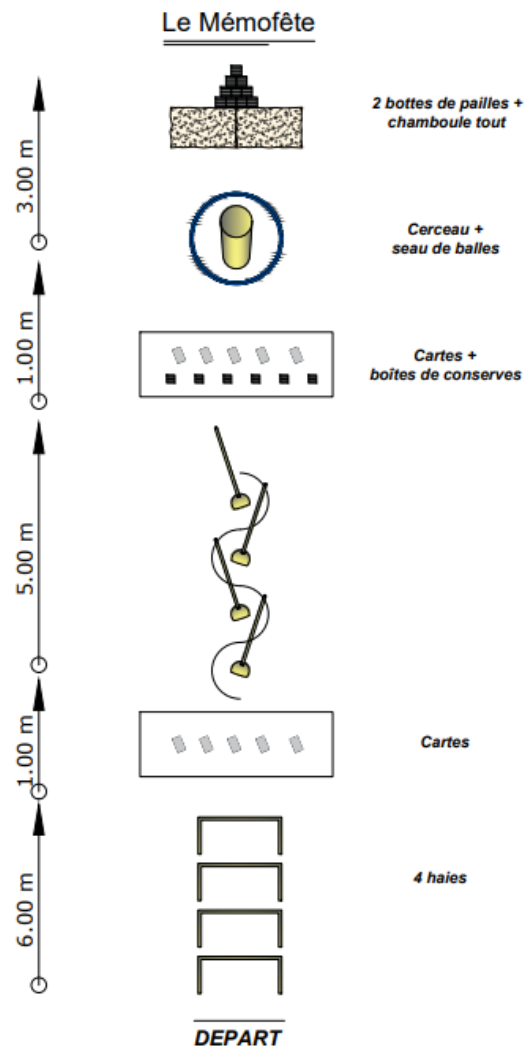
Description :

- Le but est de former un chamboule-tout composé de 6 boîtes de conserve.
- Les gymnastes prennent le départ par 2.
- Prendre les haies par le bas, le haut, le bas et le haut.
- Retourner chacun une carte de memory et la laisser sur place.
- Réaliser le slalom.
- Soulever chacun une boîte de conserve.
- Si la même image se trouve sous la boîte, déposer la boîte de conserve sur les bottes de paille pour former un chamboule-tout.
- S'il ne s'agit pas de la même image, reposer la boîte de conserve dessus et repartir au départ par le côté.
- Le gymnaste qui termine le chamboule-tout prend place dans le cerceau.
- Lancer les 6 balles pour détruire le chamboule-tout.
- Recommencer.
- Les trajets de retour se font par le côté.

Points :

- 1 pt par bonne paire de memory.
- 2 pts pour un chamboule-tout terminé.
- 1 pt par conserves tombées.

Terrain : 18x9m



La balle slalomante

Nombre de gymnastes : Dès 6 gymnastes

Durée : 10 minutes

Matériel : 7 piquets (2,5 m entre chacun) 2 cerceaux (6 m entre les 2), 1 petite balle par joueur.

Description :

Un joueur (A) se trouve dans le cerceau N°2. Au départ, le premier joueur (B) court et slalome entre les piquets, passe derrière le dernier piquet et se rend dans le cerceau N°1. A ce moment-là, le deuxième joueur prend le départ.

Le premier joueur (B) lance sa petite balle dans le cerceau que tient dans les mains le joueur (A) qui se tient dans le cerceau N°2. Si la balle arrive dans le cerceau, 1 point est gagné. Le joueur (A) ne doit pas sortir du cerceau.

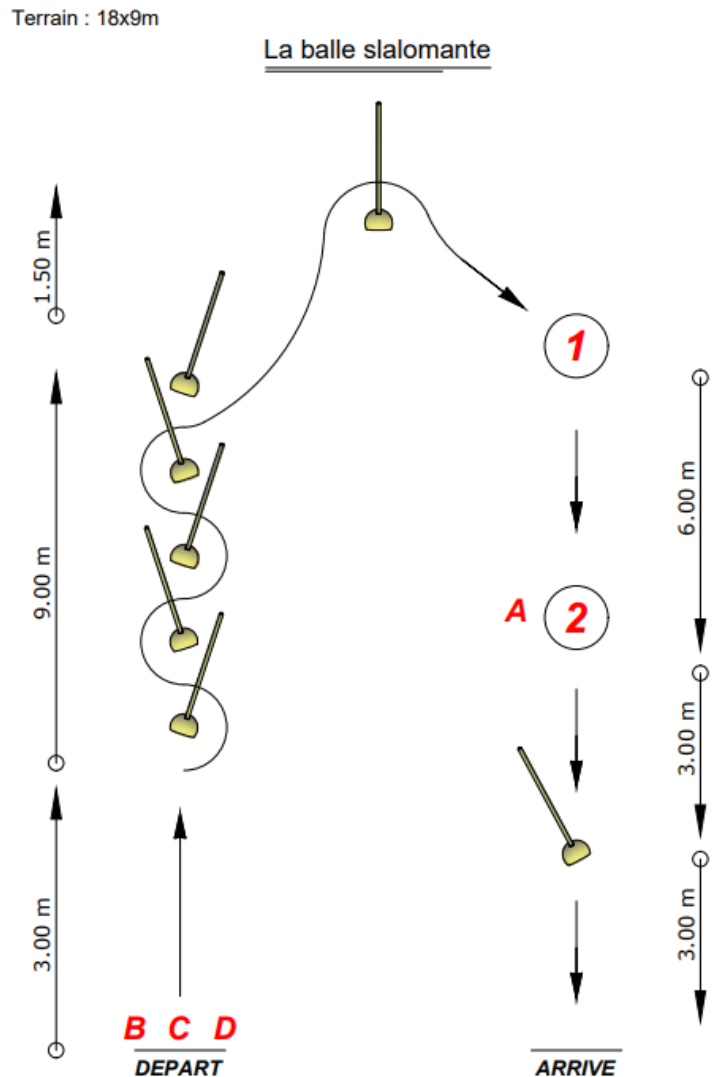
Le joueur (B) passe du cerceau N°1 au cerceau N°2, prend le cerceau que le joueur (A) lui donne et attend le joueur (C).

Le joueur (A) récupère la balle du joueur (B), passe à droite du piquet et va se mettre derrière la file indienne. Si la balle de (B) a roulé plus loin que le dernier piquet, soit le joueur (A) passe à droite du piquet et récupère la balle après, soit il récupère la balle et revient sur ses pas pour passer le piquet.

Points :

1 pt par passage effectué correctement.

1 pt par balle tombée dans le cerceau si les 2 gymnastes sont dans leur zone.



Jeux catégorie Minis

Le Mastermind

Nombre de gymnastes : Dès 6 gymnastes

Durée : 10 minutes

Matériel : 6 briques, 1 caisson à 3 étages, 4 assiettes de couleurs différentes, 4 plots de bois, 4 piquets + cordes pour former une toile d'araignée, 2 banc suédois, 1 tapis de 16cm, 9 cerceaux.

Description :

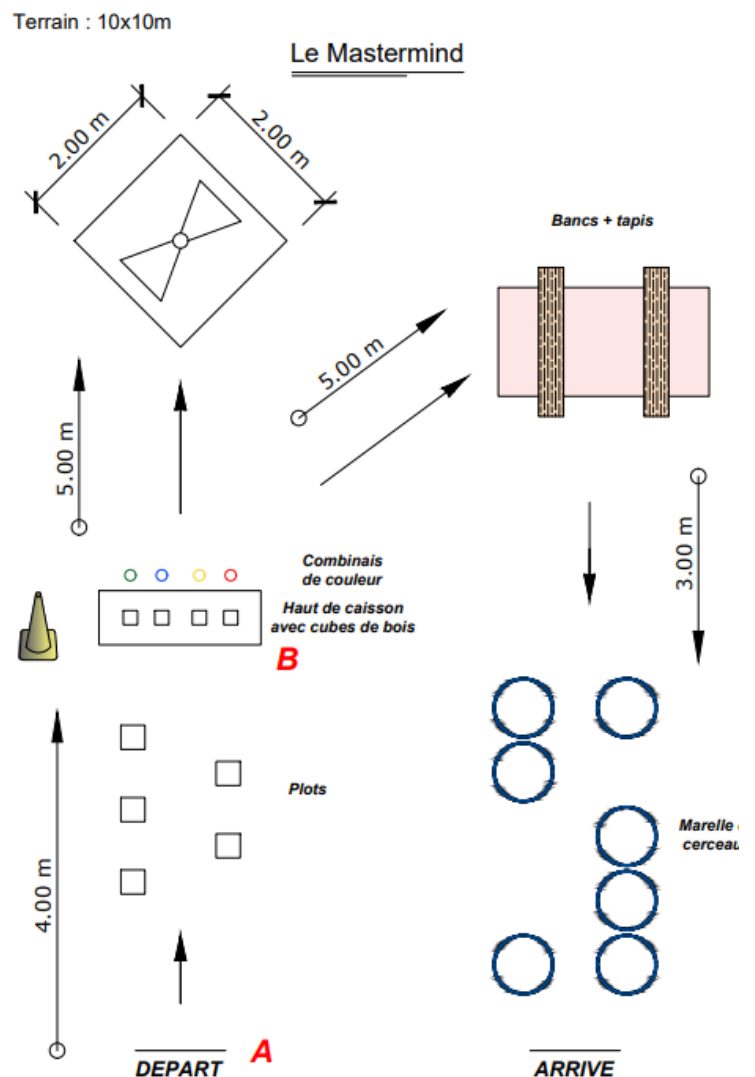
Une combinaison de couleur, cachée derrière le caisson, est formée par le juge à l'aide des assiettes. Les plots en bois sont placés en position verticale sur le caisson et indique l'emplacement d'une assiette. Le joueur (B) prend place derrière le caisson.

Au départ, le joueur (A) traverse les briques en équilibre. Arrivé devant le caisson, il propose un emplacement et une couleur au joueur (B). Si la proposition faite est correcte, le joueur (B) baisse le plot en bois de l'emplacement donné. Le joueur (B) peut ensuite continuer la course en passant sous le tunnel puis en réalisant la marelle. Si la proposition est incorrecte, le joueur (B) continue la course en passant par la toile d'araignée, puis le tunnel et la marelle.

Le joueur (A) prend la place de (B) et le joueur suivant peut partir pour le même déroulement.

Points :

- 1 pt par couleur et emplacement Mastermind correcte
- 1 pt pour le parcours avec toile d'araignée
- 2 pts pour le parcours sans toile d'araignée



Le ping-pong

Nombre de gymnastes : Dès 6 gymnastes

Durée : 10 minutes

Matériel : 1 table de pique-nique en bois, 6 verres de « Beer-Pong », 6 petits tubes en PVC, 1 seau, lot de balles de ping-pong.

Description :

5 joueurs sont placés en ligne sur le terrain, chacun tenant un tube en PVC.

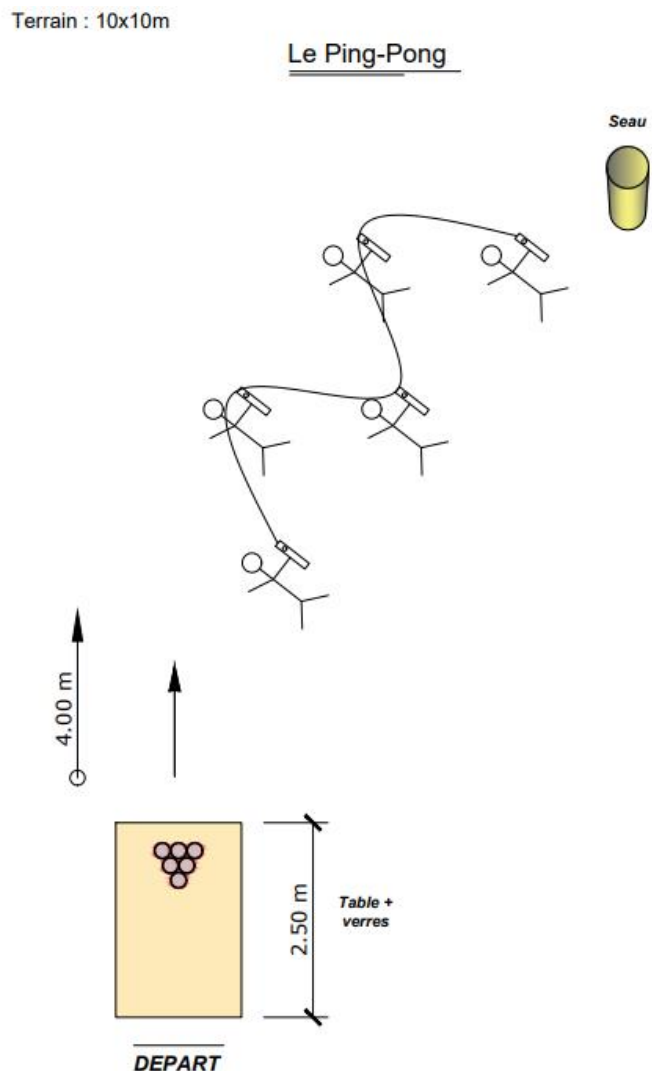
Au départ, le premier joueur lance sa balle, avec un rebond (ou plusieurs) sur la table, et essaie de viser un verre. Lorsqu'il réussit, ou après 3 échecs, il récupère sa balle et court l'emmener dans le tube en PVC du premier joueur de la ligne.

Les joueurs de la lignée se passe la balle d'un tube à l'autre, dans l'ordre de passage, pour la faire glisser dans le seau situé à l'extrémité. Si la balle tombe durant le trajet, elle est replacée dans le premier tube. Après 3 échecs, le point est perdu et la course continue.

Lorsque le dernier de la ligne a réussi à mettre la balle dans le seau, il part au départ. Les joueurs de la lignée se seront échangé les tubes en PVC au préalable et se seront décalés d'une position sur la droite.

Points :

- 1 pt si échec du lancé.
- 2 ; 3 ou 4 pts en fonction du verre visé.
- 2 pts par balle tombée directement dans le seau.
- 1 pt si balle tombée durant le trajet.



Le Mölkky

Nombre de gymnastes : Dès 6 gymnastes

Durée : 10 minutes

Matériel : 1 jeu du Mölkky, 8 pneus, 3 haies, 1 cerceau.

Description :

Le joueur qui prend le départ traverse les pneus en passant au moins un pied dans chacun. Il passe ensuite sous la haie, sur la haie et à nouveau sous haie.

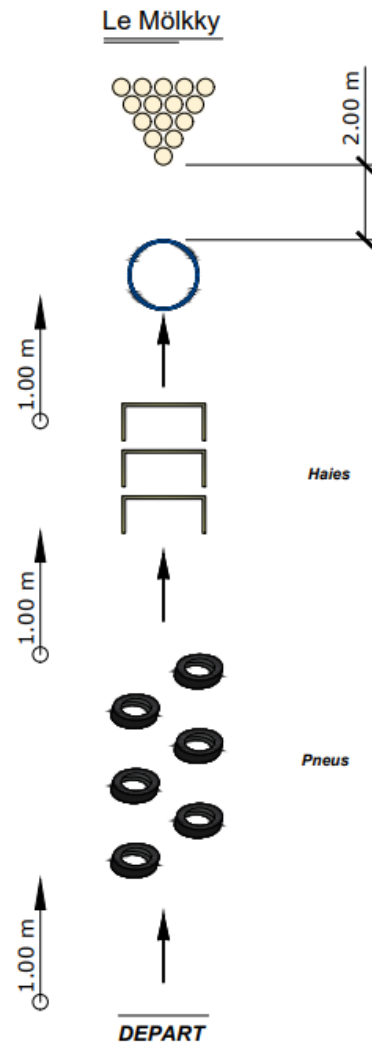
Le joueur s'arrête dans le cerceau et le suivant peut prendre le départ. Le joueur lance le bâton de Mölkky pour casser le jeu. Le juge relève les quilles à l'emplacement où elles sont tombées.

Points :

2 pts par tour terminé.

Pts attribués en fonction du nombre de quilles tombées.

Terrain : 10x10m



Jeux catégorie Cracks et Actif-ve-s

Le seau d'eau

Nombre de gymnastes : Dès 6 gymnastes

Durée : 10 minutes

Matériel : 1 banc suédois retourné, 1 tonneau de 60 litres contenant de l'eau, 1 bidon gradué, 1 petit bidon (les tailles des bidons seront définis sur l'emplacement de fête).

Description :

6 gymnastes se placent debout sur le banc suédois retourné, les uns derrière les autres.

Sans descendre du banc et à l'aide du petit bidon, le joueur (A) prend de l'eau située dans le tonneau face à lui. Le joueur (A) passe ensuite le bidon par-dessus sa tête pour le donner au joueur (B) et ainsi de suite, jusqu'à F.

Le joueur (F) verse le contenu du bidon dans le seau gradué, toujours de dos et en passant le bidon par-dessus sa tête.

Le joueur (F) descend du banc pour aller prendre la place du joueur (A). L'ensemble des gymnastes reculent d'une position.

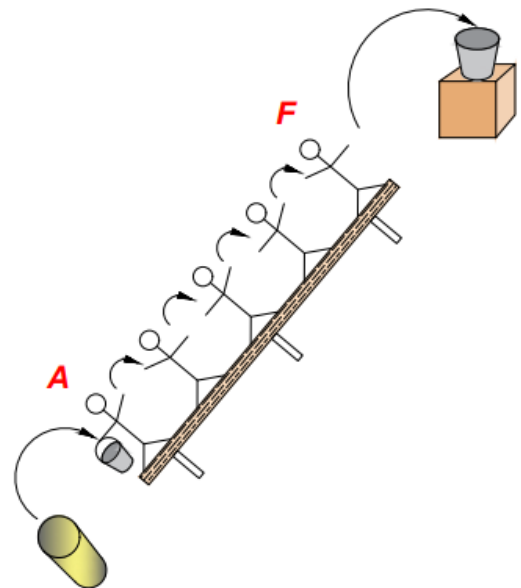
Points :

2 pts par tour terminé.

Pts attribués en fonction de la graduation du seau.

Terrain : 10x10m

Le seau d'eau

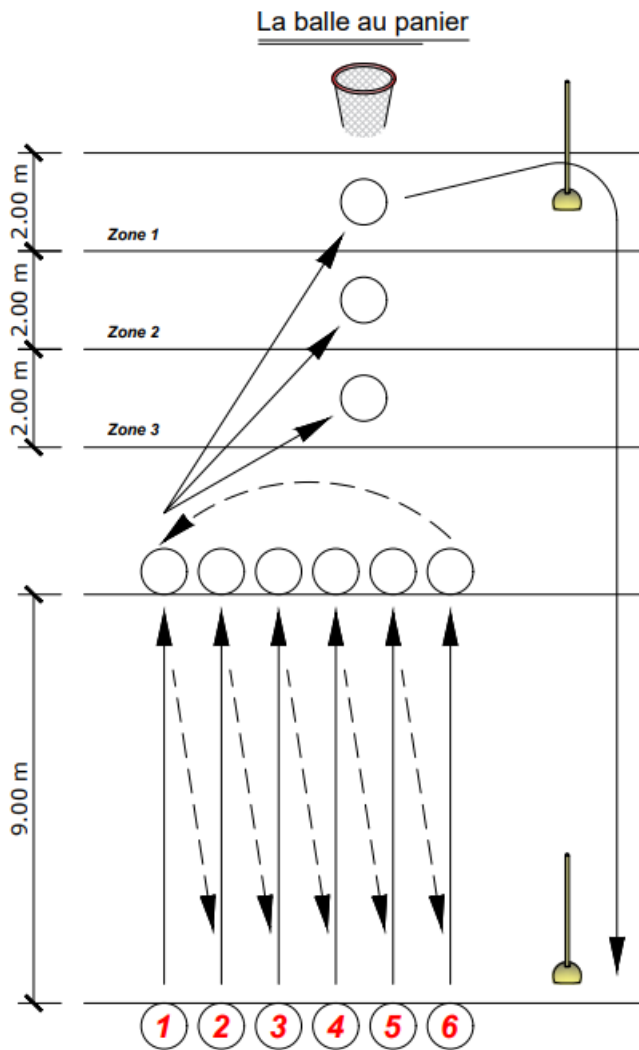


La balle au panier

Nombre de gymnastes : Dès 6 gymnastes

Durée : 10 minutes

Matériel : 2 piquets, 15 cerceaux, 1 balle, 1 panier de basket



Description :

Les 6 joueurs sont sur la ligne de départ, chacun dans un cerceau.

Le 1er joueur part en courant et en portant la balle jusqu'au cerceau placé vis-à-vis. Arrivé dans son cerceau, il lance la balle au 2ème joueur qui refait également courir-lancer. Ainsi de suite pour les 6 joueurs.

Lorsque le 6ème joueur arrive dans son cerceau, il lance la balle au 1er. Ce dernier court dans une des trois zones et essaie de marquer un panier (un seul essai). Il récupère la balle et en courant, tourne autour du piquet jusqu'au cerceau 6. Durant ce temps, les autres joueurs ont repris leur place sur la ligne de départ mais en se décalant d'un cerceau.

Le 1er joueur lance la balle au 2ème joueur. Le jeu continue de la même manière qu'expliqué ci-dessus

Variantes :

Engager une deuxième balle.

Mettre uniquement 4 cerceaux au départ.

Points :

1 pt par passes effectuées correctement

2 pts par panier multiplié par 1, 2 ou 3 en fonction de la zone.

1 pt par passage si le gymnaste passe derrière le piquet

Le ping pong

Se référer à la page n°13