

JEU 2



Duel coloré

7-8
ANS

Nombre	1 à 2 groupes
Durée	20 minutes
Lieu	Intérieur et extérieur
Intensité	Modérée
Matériel	6 cônes, 1 dossard (ou foulard) par jeune

But du jeu

Retirer le dossard (ou le foulard) de ses adversaires.

Description et organisation du jeu

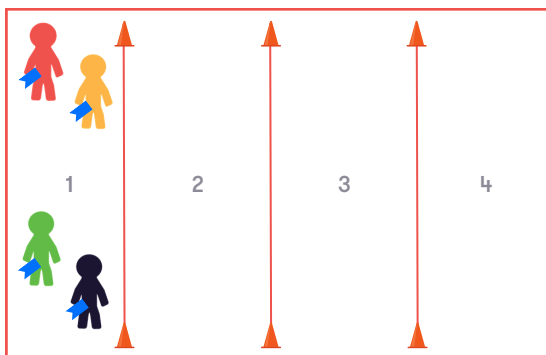
- 1** Délimite 4 zones : 1 à 4.
- 2** Tous les jeunes se promènent dans la zone 1 avec un dossard ou un foulard dans leur ceinture, sur leur hanche gauche ou droite. On doit voir au moins les $\frac{3}{4}$ du dossard ou du foulard.
- 3** Demande aux jeunes de défier une personne sur leur chemin. Ils annoncent leur propre départ et tentent de retirer le dossard de l'autre personne.
- 4** La personne gagnante du duel redonne le foulard à son adversaire et avance d'une zone vers le prochain niveau. L'autre personne reste dans sa zone.

Suite au verso →

5 Arrête le jeu toutes les 60 secondes. Les jeunes doivent réaliser un défi selon la zone dans laquelle ils se trouvent :

- Zone 1 : 5 sauts de grenouille
- Zone 2 : 5 sauts groupés
- Zone 3 : 5 squats
- Zone 4 : 5 mouvements au choix du jeune

6 Recommence le chronomètre et poursuis les duels. Après 5 minutes, les jeunes qui sont dans la zone 4 gagnent la partie !



VARIANTES

- Lorsqu'une personne n'a pas d'adversaire dans sa zone, elle doit faire un duel dans la zone inférieure avec une seule main.
- Varier le type de duel : 2 jeunes dans le même cerceau essaient de faire sortir l'autre sans utiliser les mains.