



Trousse de ressource des sports pour enseignant

Niveau: maternelle-12



WOOD BUFFALO
2023
ARCTIC WINTER GAMES

La société hôte des Jeux d'hiver de l'Arctique reconnaît le Territoire du traité 8, les terres ancestrales et traditionnelles des peuples Cris, Dénés et Métis.

Nous sommes reconnaissant pour ces terres empruntées ainsi que pour les traditions et leçons de résilience qu'ils nous offrent dans le but de maintenir de bonnes relations avec les autres pour les générations futures.

Aussi longtemps que le soleil brillera, que la rivière coulera et que l'herbe poussera, nous honorerons ces terres.

*Adapté à partir du livre d'éducation des Jeux d'hiver de l'Arctique de Whitehorse 2000



Enseignant en service, Jeux d'hiver de l'Arctique

Justification du programme

La société hôte de Wood Buffalo est dédiée à planifier et opérer des jeux fructueux. Grâce à cette ressource, nous espérons éduquer la communauté sur la culture et l'histoire des Premières Nations, des Métis et des Inuits, tout en montrant comment le sport peut être une célébration de la culture.

1. But et objectifs:

Éduquer les enseignants ainsi que d'autres membres du personnel sur les besoins techniques des sports arctiques et des Jeux Dénés offerts lors des Jeux d'hiver de l'Arctique. De permettre aux éducateurs de partager leurs connaissances et expériences avec les écoles et de promouvoir le partage de l'histoire du sport autochtone au sein de nos communautés scolaires.

Objectifs:

- a. Améliorer la compréhension des exigences techniques
- b. Promouvoir les Jeux d'hiver de l'Arctique dans notre communauté
- c. Augmenter la participation des écoles
- d. Aider les éducateurs à acquérir et à appliquer les connaissances de base à propos des Premières Nations, Métis et Inuit au profit de tous les élèves. (TQS#5)

Prendre note: Dans l'effort de maintenir la santé et la sécurité de tous les participants, assurez-vous de faire preuve de prudence, lorsque vous performez tous jeux et exercices. Ceux-ci sont censés être d'agréables expériences afin de développer vos connaissances et votre compréhension du sport et de promouvoir un environnement collaboratif. Gagner n'est pas important, les relations que vous tissez sont le but final.



Introduction

Cette session a été développée afin de promouvoir un intérêt pour les Jeux d'Hiver de l'Arctique de Wood Buffalo 2023. Il fournit des idées dans le but d'organiser une unité de mini-jeux et sert de ressource d'adaptations sportives. La participation des élèves à l'activité physique est l'objectif. Le plan démontre la programmation possible pour les mini-jeux. Ils peuvent durer une demi-journée ou jusqu'à cinq semaines. Chaque école devra déterminer le format le plus adapté à ses besoins. Les sports ou activités choisis sont répertoriés par équipe ou individuel. Dans la mesure du possible, la version réelle des sports doit être pratiquée; cependant, des adaptations sportives ont également été prévues.

Sports / Activités

INDIVIDUEL	EQUIPE
Ski alpin	Basketball
Sports arctiques	Curling
Badminton	Jeux Dénés
Biathlon	Hockey
Ski de fond	Soccer
Chien de traîneau	Volleyball
Patinage artistique	
Planche à neige	
Biathlon en raquettes	
Gymnastique	
Patinage de vitesse	
Lutte	

Remarque: Certains de ces sports/activités peuvent ne pas être joués lors des Jeux d'hiver de l'Arctique 2023, cependant en raison de leur histoire avec les Jeux, ils ont été inclus dans cette ressource.



Ski alpin

SLALOM

Remarque: Marquer le parcours avec des cônes, course d'équipe ou individuelle

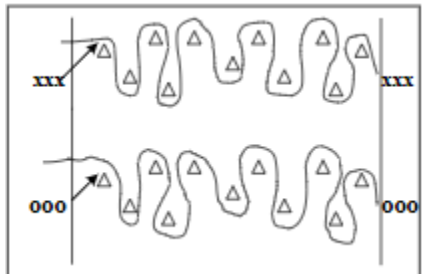
Matériel: Suffisamment de cônes pour former un ou deux parcours

Nombre de joueurs: varié (individuel ou équipe)

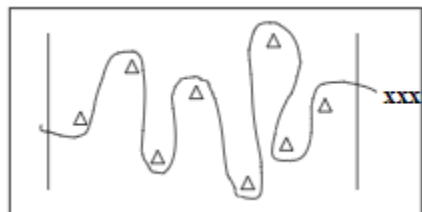
Compétences: course à pied

Comment jouer: Les participants courent entre les cônes (ou un autre objet utilisé pour marquer le parcours) sur une distance prescrite. Les participants peuvent courir contre la montre, et le joueur avec le temps le plus rapide gagne. Ou bien les participants peuvent courir en tant qu'équipe de relais et l'équipe qui franchit la ligne finale en premier gagne. Les cônes doivent être rapprochés afin que les participants prennent des virages serrés.

Exemple 1: Course à relais



Exemple 2: Course chronométrée individuelle





Sports arctiques

Remarque: les activités qui suivent font partie des Jeux d'hiver de l'Arctique, certaines de ces activités plus dangereuses ne sont pas incluses. Une supervision directe est requise.

COUP DE PIEDS EN HAUTEUR

Formation: compétition individuelle

Matériel: cible (balle en éponge, ou balle molle), un support autoportant avec une corde (peut être une ficelle suspendue au filet de basketball) et un ruban à mesurer.

Nombre de joueurs: Varié (individuel ou en équipe)

Compétences: Sauter, atterrir, balance, coordination

Comment jouer

1. Chaque joueur a droit à trois essais afin de tirer la cible à chaque hauteur. Un essai est déduit

si les genoux **sont brisés** lors d'un saut, si le joueur manque la cible ou manque de balance lors de l'atterrissage.

2. Les joueurs peuvent commencer leur approche debout ou à la course.

3. Les joueurs doivent commencer sur deux pieds.

4. Les joueurs doivent donner un coup de pied sur la cible et entrer en contact avec la cible avec les deux simultanément et doivent atterrir sur leurs deux pieds sans perdre leur équilibre.

5. La hauteur de départ aux Jeux d'hiver de l'Arctique pour les compétiteurs masculins ouverts est de 6 pieds et de 5 pieds pour les compétitrices féminines. Pour les participants masculins juniors la distance de départ est de 5 pieds et 6 pouces et pour les participantes féminines juniors le distance de départ est de 4 pieds et 6 pouces.

6. Aux Jeux d'hiver de l'Arctique, la cible est relevée de 4 pouces à la fois pour les concurrents masculins ouverts et de 2 pouces pour les autres. (Conformément au niveau de compétence, élevez la cible de 1 pouce à la fois).

Variante : Organisez une épreuve par équipe où vous combinez le total des hauteurs individuelles de coup de pied pour déterminer un gagnant



SAUT DE LUGE

Formation: Compétition individuelle

Matériel: 10 luges (obstacle de 50 cm de haut, avec un top de 50 cm de large et un dessous de 70 cm de large) ajustez la hauteur pour chaque individu.

Nombre de joueurs: varié (individuel ou équipe)

Compétences: sauter, endurance.

Comment jouer:

1. Le joueur se tient derrière une ligne marquée au départ du parcours, avec les deux pieds joints.
2. Lorsque l'arbitre signale le départ, le joueur peut commencer à sauter par-dessus les 10 traîneaux, puis se retourner et sauter à nouveau au-dessus de chaque traîneau.
3. Le joueur continue jusqu'à ce qu'il déplace l'un des traîneaux avec son corps, atterrit ou décolle sans les deux pieds joints, touche le traîneau avec son corps au-dessus de la taille ou tombe au sol.
4. Les sauts doivent être faits dans une action continue, sans aucun temps entre chaque saut.
5. Un maximum de 5 secondes est alloué pour se retourner à la fin des 10 traîneaux.
6. Chaque participant aura droit à 3 essais et l'essai où le plus de saut est effectué comptera comme leur meilleur.



Badminton

BADMINTON DEUX-CONTRE-UN

Joué en groupes de trois, où la personne qui sert joue contre les deux autres. Le serveur doit frapper un coup sur deux alors que les deux autres jouent ensemble contre lui. (Ils ne doivent pas nécessairement effectuer des coups alternés.) Seul le serveur peut marquer des points. Le serveur continue de servir jusqu'à ce que les deux autres le battent sur un point. A chaque fois qu'un nouveau serveur prend le relais, les deux autres joueurs deviennent partenaires contre lui. Chaque joueur conserve son propre score. Série Intra-muros :

Intra-muros à l'école élémentaire. ACEI, 1986, page 63.

RAQUETTE & VOLANT

Formation : Deux joueurs qui tentent de maintenir le volant (oiseau) en l'air le plus longtemps possible en frappant le volant avec une raquette

Matériel : une raquette et un volant

Nombre de joueurs : 2 joueurs

Comment jouer:

1. Le but est de garder le volant en l'air aussi longtemps que possible.
2. Les joueurs frappent le volant d'avant en arrière et comptent le nombre de fois qu'ils frappent le volant.
3. Ayez une limite de temps où l'équipe qui frappe l'oiseau le plus de fois remporte la partie. Chaque équipe a autant d'occasions que possible de recommencer jusqu'à ce que le temps soit écoulé. Une fois le temps écoulé, les équipes ne peuvent plus recommencer, mais peuvent continuer si elles ont toujours le volant dans les airs.
4. Ou demandez aux équipes de s'asseoir une fois que le volant touche le sol, la dernière équipe debout gagne.

Variation: ajoutez un filet au jeu et demandez aux joueurs de frapper le volant au-dessus du filet, mais en le gardant au-dessus du sol.



Basketball

BASKETBALL GOLF

Formation: Placez les joueurs aux endroits désignés autour de la touche.

Matériel: 2 ballons de basketball

Nombre de joueurs: 5 ou 6 par équipe

Compétences: Tirer

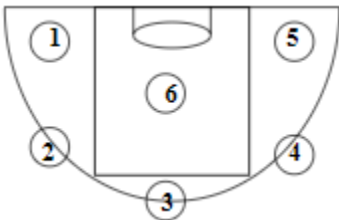
Comment jouer:

1. Chaque joueur, à tour de rôle, essaie de faire un panier à partir de chaque marque de tir.
2. Faites pivoter les joueurs et équipes lorsque chaque équipe à eu la chance de tirer 5 fois.
3. Chaque tir compte pour un point et l'équipe avec le score le plus élevé gagne.

Suggestions:

1. Soyez certain d'avoir suffisamment de temps pour pratiquer les tirs avant de commencer la partie.
2. Plus les joueurs deviennent confortables, plus vous pouvez augmenter la distance de tir.

Exemple 1



Exemple 2





Biathlon (raquettes & ski)

OLYMPIQUE D'HIVER: COURSE À OBSTACLE

Formation : créez un parcours dans un gymnase qui compte au moins trois stations, une avec lancer d'anneau sur un cône, une avec lancer de balle dans un récipient et une avec des ballons de basket et un panier.

Matériel: Un chronomètre, des anneaux , balles (de diverses tailles), cônes,un contenant pour les balles, ballons de basketball et paniers.

Nombre de joueurs: Compétition individuelle chronométrée

Compétence: Précision du lancer et course.

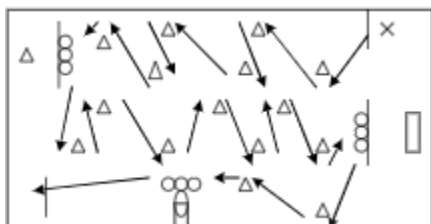
Comment jouer:

1. Configurez un parcours incluant une variété de cônes qu'un joueur doit parcourir et installer trois stations dans le parcours, où la personne doit tirer trois fois sur des cibles. Une avec lancer d'anneaux et un cône; une avec des balles et un récipient ; et une avec des ballons de basketball et des paniers.
2. Demandez à un joueur de chronométrer et aux autres joueurs de ramasser les anneaux.
3. Si un joueur rate un tir ou une cible avec les balles et les anneaux, ajoutez deux secondes au temps individuel par tir manqué à la fin, ou demandez-lui de faire un tour de pénalité pour chaque tir qu'il a raté. C'est à l'instructeur de décider quelle règle il utilise pour les tirs manqués.
4. L'individu avec le temps le plus rapide remporte la course.
5. Chaque participant a trois chances sur le parcours ou autant de chances que le temps le permette. le temps le plus rapide, est considéré comme le temps final de l'individu

Suggestions pédagogiques : Adaptez le parcours au niveau de compétence des participants, il doit être suffisamment long pour défier les participants.

Variantes: Faire le parcours à l'extérieur et n'avoir que deux stations - en laissant de côté la station de basketball. Demandez aux joueurs de traverser le parcours en skis ou en raquettes. Utilisez les mêmes règles que ci-dessus.

Exemple 1





Jeux Dénés

Les jeux suivants font partie des jeux réels pratiqués lors des Jeux d'hiver de l'Arctique

JEUX DE MAIN

Formation: Un jeu d'équipe composé de 4 joueurs qui consiste à tromper et à deviner. Le but est de cacher un objet dans l'une de vos mains et d'essayer de faire deviner à votre adversaire la mauvaise main.

Matériel: Douze petits bâtons d'environ 1 pouce de long. Tout peut être utilisé tant qu'il y a douze objets et un petit jeton pour se cacher (pierre, pièce de monnaie, marbre, etc.)

Nombre de joueurs: 8 participants, 4 par équipe

Compétence: Tromper

Comment jouer:

1. Commencez par les équipes agenouillées face à face en paire. Le jeu est accompagné de tambours.
2. Les équipes se cachent et devinent à tour de rôle. Les capitaines d'équipe s'affrontent pour déterminer qui se cache en premier. (Le premier joueur qui trompe son adversaire et lui fait faire le mauvais choix est le premier à se cacher)
3. Les joueurs peuvent s'agenouiller sur des tapis et peuvent utiliser une couverture ou leur vêtements pour dissimuler leurs mains lorsqu'ils se cachent. Ils n'ont pas plus de huit secondes pour dissimuler l'objet.
4. Lorsqu'elle essaie de tromper l'adversaire, l'équipe qui se cache ne peut pas croiser et décroiser les bras, elle ne peut faire que l'un ou l'autre.
5. L'équipe opposée devine la main dans laquelle l'objet est caché en faisant un signe de la main et en sifflant ou en émettant un son. Ce son peut être aigu ou un son tel que "Ho!" ou "Chuche!" L'équipe qui se cache doit montrer ses deux mains.
6. Les joueurs qui ont les bras croisés se font siffler de la même manière, le côté où se trouve réellement l'objet comptant pour les besoins de l'appel. Ou bien, les joueurs peuvent toucher le sol et dire "Diya!"



lors de l'utilisation de la position des bras croisés pour indiquer les contraires. Dans ce cas, un participant de l'équipe opposée doit identifier la position de l'objet comme si les bras n'étaient pas croisés (opposés)

7. Les capitaines de chaque équipe sont les seuls joueurs autorisés à deviner, tous les joueurs de l'équipe adverse se cachant en même temps. Chaque fois qu'un capitaine ne parvient pas à deviner la bonne main, le capitaine donne un des bâtons, du milieu, à l'équipe adverse. Un joueur qui réussit à tromper le capitaine adverse continue de jouer jusqu'à ce qu'il se trompe. Si tous les membres de l'équipe qui se cache sont éliminés avant que les bâtons ne soient retirés du milieu, l'équipe adverse se cache.

8. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les bâtons soient retirés du centre. Les capitaines tirent ensuite sur les bâtons qu'ils ont déjà gagnés pendant la partie. Le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe ait remporté les douze bâtons. L'équipe qui remporte les douze bâtons se cache en premier au tour suivant.

9. Pour gagner, une équipe doit remporter deux tours sur trois. (12 + 12 ou 24 bâtons)

POUSSÉE DU POTEAU

Formation : Deux joueurs s'affrontent dans un jeu de type tir à la corde.

Équipement : Un bâton en bouleau ou en épinette, rasé de manière à pouvoir être saisi correctement (12 pouces de long et 1 pouce de diamètre au centre et effilé à environ ½ pouce de diamètre à chaque extrémité. Le point central du bâton est marqué avec une entaille ou une ligne. (Peut utiliser un bâton d'athlète ou un manche à balai coupé). Le bâton doit être graissé pour le rendre plus difficile à saisir. Les concurrents doivent utiliser leurs mains nues.

Nombre de joueurs : 2 joueurs

Compétences : Force et endurance de la force

Comment jouer:

1. Deux joueurs commencent à se faire face, et au signal de l'arbitre, chaque joueur tire avec une traction ferme et ferme, essayant de retirer le bâton de la main de l'autre.
2. Aucun contact corporel entre les deux joueurs n'est autorisé et les joueurs ne doivent pas essayer de tordre ou de tourner le bâton de leur concurrent. La bonne technique est une traction ferme et ferme avec la main calée contre la hanche.
3. Une ligne enregistrée sera placée sur le sol pour les pieds, le mouvement des pieds au-delà de la ligne entraînera la disqualification du joueur.
4. La prise est réglée au début de la traction ; les joueurs ne peuvent pas initier le mouvement des mains vers l'avant une fois la prise en main.
5. Le bâton doit être horizontal pendant la traction en tout temps.



6. La compétition se compose du meilleur des trois tirages. Le premier tirage se fait avec la main droite, le deuxième tirage se fait avec la main gauche et si nécessaire, les mains de tirage du dernier tirage seront déterminées par un tirage au sort.

7. Le vainqueur du pull est déclaré lorsque le bâton est retiré des mains de l'adversaire.

CHIEN DE TRAÎNEAUX

BASEBALL EN CHIEN DE TRAÎNEAUX

Formation : jeu de type baseball joué par deux équipes sur un terrain de jeu extérieur

Équipement : neige, trois buts, marbre, bâton, balle de tennis ou balle en caoutchouc souple de taille petite/moyenne, luges de type tapis ou morceaux de carton solides

Nombre de joueurs : 7 joueurs ou plus dans chaque équipe

Compétences : coordination œil-main, frappeur, jogging

Comment jouer:

1. Même règlement qu'au baseball, mais vous ne pouvez pas lancer la balle aux autres membres de votre équipe..
2. Le lanceur peut lancer la balle par dessus ou par en dessous, tout dépendant du niveau de compétence des joueurs. (l'enseignant décide du type de terrain utilisé)
3. Les frappeurs frappent la balle, puis deux traîneaux désignés tirent le frappeur autours des buts.
4. Les participants dans le champ essaient de toucher le frappeur avec le ballon (pas les personnes qui tirent le traîneau), le frappeur ne peut pas être touché s'il est en contact avec une base.
5. Tout le monde, à l'exception du lanceur, restent en mouvement constant, en faisant du jogging sur place ou en faisant des sauts avec écart etc. dans la neige, si quelqu'un est surpris à rester immobile, l'équipe adverse reçoit une manche.
6. Jouer autant de manches que le temps le permet ou jusqu'à un maximum de neuf manches à moins qu'il y ait égalité après la neuvième manche.

Variante:

1. Chaque participants portent des raquettes pour rendre la course plus difficile.
2. Jouez à l'intérieur et demandez aux frappeurs d'être tirés sur des planches à navette.



Hockey

JEU DE HOCKEY À DEUX BALLEES

Formation: Courses individuelles à travers un parcours de slalom

Matériel: 2 bâtons de hockey, 2 balles ou rondelles en éponge, 4 chaises et 6 cônes.

Nombre de joueurs: 3 ou plus de chaque côté ou en équipe

Compétences: Manipulation du bâton

Comment jouer:

1. Ayex deux équipes de tailles égales de chaque côté du terrain de jeu ou du gymnase. Deux chaises sont installées aux deux extrémités de la salle de sport, avec des cônes installés entre elles.
2. Numérotez chaque joueur d'une équipe de 1 jusqu'au nombre de joueurs faisant partie de l'équipe.
3. L'enseignant appelle un numéro et les deux joueurs de chaque équipe correspondant au numéro mentionné traversent les cônes et mettent le ballon dans le but.
4. Continuez à jouer de cette façon jusqu'à ce qu'une équipe gagne 10 courses ou plus (doit gagner par deux) Augmentez le nombre s'il y a plus de 10 participants par équipe.

Variante: Jouez en course à relais. Une fois que vous avez marqué, vous passez le ballon au joueur suivant dans la file, continuez la séquence jusqu'à ce que toute l'équipe passe par le parcours. L'équipe dont tous les joueurs terminent le parcours en premier gagne.



Soccer intérieur

SOCCER CARRÉ

Divisez les participants en quatre équipes égales et alignez-les le long de quatre lignes de but en formant un carré. Chaque joueur reçoit un numéro. Le capitaine appelle un numéro et le joueur de chaque équipe correspondant au numéro mentionné court vers le ballon au centre du carré. Tous les autres joueurs deviennent gardiens. Le but du jeu est de marquer un but sur l'une des trois autres équipes en plaçant le ballon sur leur ligne de but. Modifiez le jeu en appelant deux numéros différents à la fois ou en fournissant deux balles.

SOCCER MILLE-PATTES

Formation et aire de jeu: Terrain de jeu ou gymnase. Le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse tout en étant lié à deux joueurs ou plus de votre équipe.

Nombre de joueurs: 2 équipes de 13 participants ou plus.

Matériel: Chaussettes longues ou bandes de chambre à air, d'environ 5cm de large, pour attacher les poignets ensemble. Poteaux de but, cônes ou boîtes en carton qui serviront de buts, dossards ou t-shirts marqués pour identifier les équipes

Comment jouer:

1. Suivez les règlements généraux du soccer.
2. Choisissez un gardien par équipe.
3. Les participants prennent la position du gardien à tour de rôle, changeant à toutes les cinq minutes.
4. Formez des "milles-pattes" en les regroupant par deux, par trois ou par quatre (selon le nombre total de participants) et en attachant des paires de poignet ensemble.
5. Avancez le meilleur pied pour déplacer le ballon sur le terrain et marquer sur le but adverse.

Variante: Au lieu d'attacher les poignets ensemble, liez les bras.



Raquettes

COURSE À RELAIS

Formation: Course à relais ou vous courez contre d'autres équipes et contre le chronomètre.

Matériel: Cônes pour marquer le parcours, chronomètres, bâtons et raquettes.

Nombre de joueurs: 2 ou plus par équipe.

Compétence: Faire de la raquette

Comment jouer:

1. Divisez les étudiants en équipe de relais
2. Demandez aux élèves de transporter un objet mou (bâton) autour du parcours et de le remettre à leur coéquipiers.
3. L'équipe qui franchit la ligne d'arrivée en premier, ou l'équipe avec le temps le plus rapide gagne.

Variante: Si vous n'avez pas de raquette disponible, offrez un parcours de course à pied ou utilisez des skis.

CAPTURER LE DRAPEAU

Formation: Les joueurs sont répartis en deux équipes et se font désigner un territoire. Chaque équipe plante un drapeau au sol. Le but du jeu est de capturer le drapeau de l'équipe adverse.

Matériel: Drapeaux, dossards, raquettes et objets pour marquer la limite du terrain

Nombre de joueurs: De 4 à 20 participants par équipe

Compétence: Faire de la raquette

Comment jouer:

1. Les équipes plantent leur drapeaux dans le sol à la vue de ou à l'abri de l'équipe adverse. Ceci est convenu au préalable. Le jeu peut prendre place sur un terrain ouvert, un gymnase, ou un terrain boisé.
2. Les joueurs doivent rester à l'intérieur des lignes de démarcation.
3. L'objectif est de capturer le drapeau de l'autre équipe et de le ramener sur votre territoire sans se faire prendre et de ne pas laisser votre propre drapeau se faire capturer.
4. Vous êtes capturé lorsque quelqu'un s'accroche à vous et crie "capturé" trois fois. Une fois capturé, vous devez vous rendre dans la zone de prison délimitée.
5. Vous pouvez être libéré de prison si un coéquipier traverse la zone de prison et crie trois fois 'libre'. Ou si l'arbitre crie évasion. Chaque fois que vous êtes libéré de prison, vous devez retourner sur votre territoire avant d'être autorisé à capturer le drapeau.
6. Si le joueur est capturé alors qu'il est en possession du drapeau, le drapeau peut être remplacé à son emplacement d'origine ou déplacé à un nouvel endroit.



7. La première équipe à capturer le drapeau et le ramener sur son propre territoire remporte la partie.

*World's Best Outdoor Games. Glen Vecchione, 1992, page 108-109

Course de vitesse

CHASSEZ LE LAPIN

Formation : Un jeu de vitesse où les participants (meute de loup) chassent un seul participant le lapin)

Équipement: Gymnase, terrain ou piste

Nombre de joueurs: deux équipes de quatre ou plus

Compétences: Courir et endurance

Jouer:

1. Une équipe est la meute et un joueur de l'équipe opposée est le lapin.
2. Au mot go, la meute court après le lapin afin de l'attraper.
3. La meute a deux tours pour essayer de voir combien de participants peuvent attraper (passer) le lapin. La meute ne peut pas retenir ou toucher le lapin.
4. Chaque fois qu'un joueur de la meute attrape le lapin, cela compte pour 1 point. (4 coureur de la meute = 4 points possible)
5. Si aucun joueur de la meute n'attrape le lapin, l'équipe de lapin gagne 5 points.
6. Une fois que le lapin est attrapé, les équipes changent de position et jouent à nouveau.
7. Le jeu continue jusqu'à ce que chaque membre des deux équipes aient la chance d'être le lapin.
8. L'équipe avec le plus de points gagne la partie.

Variante: L'activité peut prendre place sur la glace lors d'entraînements de patinage de vitesse, de patinage artistique ou de hockey. Les mêmes règles s'appliquent. La meute commence sur la ligne de but et le lapin commence sur les marques du cercle de mise au jeu. Ce jeu est idéal pour le conditionnement et l'échauffement.



Lutte

Remarque: Les partenaires doivent être équitablement appariés dans la mesure du possible.

QUEUES DE TIGRE

les partenaires se font face. Chacun a une bande de tissu rentrée à l'arrière de la ceinture de son short de sport. Le but du jeu est d'être le premier à prendre la "queue de tigre" de l'adversaire.

BOXE À GENOUX

Les partenaires se font face en position semi-accroupie avec la main gauche saisie. Ils tentent de toucher le genou droit de l'adversaire avec la main droite tout en empêchant que le sien ne soit touché.

POUSSÉE DOS-À-DOS

Les partenaires sont assis dos à dos sur les côtés opposés d'une ligne sur le sol ou sur un tapis. Au signal, ils poussent avec leurs pieds et tentent de franchir la ligne et de se retrouver du côté de la ligne de leur partenaire.