

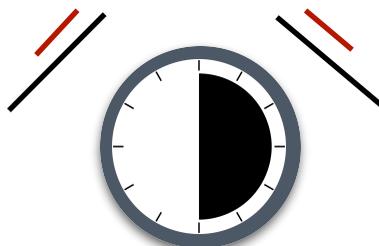


4 JEUX AVEC CERCEAUX



Qu'ils soient bleus, rouges ou jaunes, petits, moyens ou grands, les cerceaux ont une place prépondérante dans notre sac.

+3
ans



2 → 18



Idéal pour travailler autour de la prise d'information, de la mobilité et de la motricité avec des personnes en situation de handicap.



Jeu n°1 : 1 corde attachée à 1 cerceau. 1 joueur **A** à reculons avec la corde dans les mains. 1 joueur **B** positionné derrière le cerceau. Quand il le souhaite, **B** saute dans le cerceau et arrête la progression de **A**. On reproduit autant de fois que possible sur la longueur souhaitée. **Variante n°1** : lors du déplacement du cerceau, **B** marche sur le côté. Quand il le souhaite, **B** saute dedans et immédiatement sur le côté opposé.

Variante n°2 : le joueur **B** se positionne à l'intérieur du cerceau. Le joueur **A** est toujours à reculons. Lors de sa progression, **B** effectue des petits pas sans toucher le cerceau.

Jeu n°2 : 2 joueurs (**A** et **B**), 1 ballon de baudruche et 1 cerceau. **A** et **B** tiennent le cerceau avec la même main. La main disponible permet de procéder à des échanges comme au tennis, tout en passant le ballon à l'intérieur du cerceau. Les déplacements sont autorisés sur l'espace de jeu défini.

Jeu n°3 : le joueur **A** se place en marche vers l'avant avec 2 cerceaux. Le joueur **B** se positionne derrière celui-ci. Lors de son déplacement, **A** peut :

- lancer le cerceau vers l'avant = **B** doit courir et sauter dedans ;
- présenter 1 ou 2 cerceaux en position verticale : **B** doit s'accroupir pour passer à l'intérieur.

Jeu n°4 : donner un cerceau à tous les joueurs présents. Répéter plusieurs fois l'enchaînement suivant :

- tenir le cerceau à 2 mains et le positionner devant soi ;
- passer le cerceau de sa tête à ses pieds pour en sortir.

Insister sur la posture lors des divers mouvements : serrer le ventre et fléchir les jambes à la descente pour protéger son dos, faire de grands mouvements avec les bras pour travailler sur l'amplitude.

