

# Fiche de séance des jeux d'opposition

Titre de la séance	Jeux d'opposition
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Développer l'équilibre, la coordination et la rapidité.</li><li>- Favoriser la prise de décision rapide et l'adaptation à des situations changeantes.</li><li>- Encourager la coopération et le respect des règles.</li></ul>
<b>Déroulement</b>	<p><b>1. Échauffement (10 minutes) :</b> Les participants se déplacent librement dans l'espace et doivent éviter de se toucher. L'animateur peut donner des consignes comme changer de direction ou ajouter des obstacles pour augmenter la difficulté.</p> <p><b>2. Jeux d'opposition (30 minutes) :</b> Les participants sont divisés en deux équipes. L'objectif est de toucher les joueurs de l'autre équipe sans se faire toucher soi-même. Les règles peuvent varier en fonction des jeux choisis (capture de drapeau, balle aux prisonniers, etc.). L'animateur doit veiller à ce que les joueurs respectent les règles et à ce que les contacts restent légers.</p> <p><b>3. Retour au calme (10 minutes) :</b> Les participants se déplacent à nouveau librement dans l'espace mais cette fois-ci en ralentissant progressivement pour retrouver un rythme normal. L'animateur peut également proposer des étirements.</p>
<b>Matériel nécessaire</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Un espace de jeu suffisamment grand et dégagé.</li><li>- Des marqueurs pour délimiter les zones de jeu (si nécessaire).</li><li>- Des ballons ou des drapeaux pour les différents jeux.</li></ul>
<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les contacts doivent rester légers pour éviter tout risque de blessure.</li><li>- Les joueurs doivent respecter les règles établies pour éviter tout excès de violence.</li><li>- Les participants doivent porter des chaussures adaptées pour éviter les glissades et les chutes.</li></ul>
<b>Variante</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pour augmenter la difficulté, les joueurs peuvent être encouragés à se déplacer avec des objets (ballon, raquette, etc.) tout en évitant les contacts avec les joueurs de l'autre équipe.</li></ul>