

# Formes fondamentales de mouvements et de jeux pour les jeunes – Formes fondamentales de jeux: Jeux de réaction – Jeu des cônes

Les jeunes réagissent rapidement et correctement à un signal (visuel, acoustique, tactile) et exécutent une tâche définie. Ce faisant, ils améliorent leur perception et leur capacité de réaction.

Le but de ce jeu est de s'emparer, au signal, du cône de marquage de la couleur annoncée. Les jeunes forment deux cercles concentriques et se mettent par deux, face à face. Trois cônes de différentes couleurs sont placés entre chaque binôme. Le moniteur ou la monitrice annonce plusieurs consignes auxquelles les joueurs doivent réagir le plus vite possible.

- Genoux, pieds, épaules, etc. = toucher les parties du corps correspondantes
- Gauche, droite = se décaler d'un cran vers la gauche/droite
- Couleur = s'emparer du cône de marquage de la couleur correspondante

Chaque duel gagné rapporte un point. Le jeu se poursuit avec les consignes suivantes.

## Variantes

- Se mettre en ligne et renoncer à la consigne «gauche/droite».
- Utiliser un seul cône de marquage par paire (ne pas annoncer une couleur mais crier «cône»).

**Matériel:** Cônes de marquage de trois couleurs différentes

---

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès, experte esa, titulaire d'un master en sciences du sport et du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO