



DESTINATAIRE
Animateur

PUBLIC
**À partir
de 3 ans**

THÈME
Jouer

Jeux d'hiver de l'Arctique : 6 nouvelles épreuves

Il existe de nombreux jeux provenant des Jeux d'hiver de l'Arctique, que nous avons présentés dans le n° 249 du *Journal de l'Animation*. Voici six nouvelles épreuves, plus complexes que les précédentes, mais tout aussi adaptables dans vos structures !



Arctic Winter Games

Les épreuves

Arm pull (tirer le bras)

- **Déroulement** : deux joueurs sont assis face à face. Ils lient leurs bras droits par le coude, bras dessus-dessous et verrouillent la position. La main gauche tient la cheville droite de l'adversaire. La jambe droite est pliée tandis que la jambe gauche reste droite sur le sol. Au signal, chaque joueur tire l'adversaire pour tenter de lui faire lâcher prise ou de l'amener à toucher sa poitrine pour être déclaré vainqueur. À la manche suivante, on change de bras et on inverse donc aussi la position des jambes.



- Pour visualiser le jeu en vidéo : <https://eqrcq.de/a/249AWG6>

Échauffement obligatoire

- Avant d'entrer dans le vif du sujet, n'oubliez pas l'échauffement articulaire et surtout, tous les jeux présentés nécessitent d'enlever bracelets, bagues, colliers, montres... Si une épreuve s'avère trop compliquée pour la tranche d'âge ou les compétences physiques des participants, il suffit d'adapter les consignes pour progressivement arriver au mouvement se rapprochant le plus possible de la réalité. Pour plus de sécurité, n'hésitez pas à installer des tapis au sol. Et gardez à l'esprit que nous sommes sur une approche de découverte de jeux autochtones et non sur de la compétition. Découverte et amusement sont les maîtres-mots de cette activité !

Airplane (l'avion)

- **Déroulement** : former des équipes de cinq joueurs. Un joueur se retrouve allongé sur le ventre avec les bras tendus sur les côtés et les pieds joints. Les quatre joueurs restants se positionnent de la façon suivante : un joueur tient le bras droit, un joueur tient le bras gauche, un joueur tient le pied droit et le dernier tient le pied gauche. Pour la saisie au niveau des bras, pour des raisons de sécurité, demander aux porteurs de placer leurs mains au niveau du poignet et du coude, voire de l'épaule dans un premier temps, afin d'éviter un risque de blessures, ou demander que le joueur allongé plie ses bras pour former un angle droit. En effet, cette épreuve demande au joueur en

position allongée d'avoir un bon gainage global du corps. Quand tout le monde est en place, le joueur allongé au sol est soulevé par ses coéquipiers, qui ont pour objectif de le transporter



le plus loin possible de la ligne de départ, sans qu'il ne relâche sa position.

- Pour visualiser le jeu en vidéo : <https://eqrco.de/a/249AWG7>

Knuckle hop (saut sur jointures)

- **Déroulement** : il s'agit de l'un des jeux les plus difficiles pour les athlètes qui le réalisent avec les règles officielles. Bien entendu, pour nos publics, nous allons l'adapter pour rendre l'expérience positive. Les joueurs se placent côte à côte en position de pompes, les bras tendus avec les paumes de mains dirigées vers le sol, les jambes serrées et tendues, les pointes de pieds serrées et ancrées dans le sol. Au signal, en gardant une position la plus sécurisée possible, c'est-à-dire sans cambrer le dos, les joueurs sautillent vers l'avant en donnant une impulsion à l'aide des mains et des pieds. Celui



qui va le plus loin remporte la manche.

- Pour visualiser le jeu original du « *Knuckle hop* » en vidéo : <https://eqrco.de/a/249AWG8>

Musk-Ox Push (poussée de bœuf)

- **Déroulement** : deux joueurs se retrouvent face à face à quatre pattes au milieu d'un cercle de 2 m de diamètre représenté au sol. Chacun place sa tête sous l'épaule de son adversaire, avec le regard dirigé vers le sol. Tout au long de l'épreuve, les joueurs doivent garder la tête baissée et les pieds ne doivent pas toucher le sol. Au signal, ils ont pour objectif de faire sortir leur adversaire du cercle en exerçant une poussée à l'aide du poids du corps, en glissant sur les mains et les genoux. Si un joueur lève la tête,



les mains, les genoux, tourne le corps sur un côté ou sort du cercle, il a perdu la manche.

- Pour visualiser le jeu en vidéo : <https://eqrco.de/a/249AWG9>

Wrist carry (portage au poignet)

- **Matériel** : un bâton de bois (environ 120 cm de longueur pour 35 mm de diamètre) et un chronomètre.

- **Déroulement** : un joueur est en position assise. Il est entouré de deux porteurs qui ont en leur possession un bâton en bois. Sans toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps, le

joueur qui est en position assise a pour objectif de s'accrocher au centre du bâton à l'aide d'un seul poignet plié, poing serré. Son autre main est simplement placée sur l'avant-bras de la main porteuse. Au signal, les porteurs soulevent le joueur et tentent de parcourir la plus longue distance tandis qu'il reste en suspension. On peut aussi chronométrer la durée de suspension.



- Pour visualiser le jeu en vidéo : <https://eqrco.de/a/249AWG10>

Eskimo stick pull (bâton esquimau)

- **Matériel** : un bâton de bois (environ 40 cm de longueur pour 35 mm de diamètre).

- **Déroulement** : deux joueurs se retrouvent face à face en position assise, genoux pliés avec les plantes des pieds qui se touchent sans espace entre les deux joueurs. Ils tiennent tous les deux le même bâton en bois : un joueur place ses mains au centre tandis que l'autre aura les mains placées aux extrémités. Pour s'assurer que les joueurs respectent la position, des observateurs peuvent se placer comme sur la vidéo ci-dessous, pour maintenir les hanches, les pieds ou le dos des deux joueurs centraux. Pour remporter la manche, il faut se servir de la force de ses bras et de ses jambes pour tenter de faire lâcher le bâton à l'adversaire, de le faire se lever ou de l'emmener dans son propre camp.

- Pour visualiser le jeu en vidéo : <https://eqrco.de/a/249AWG11>



La culture avant tout

- Voilà notre voyage en Arctique est terminé ! Toutes les épreuves dont vous avez désormais connaissance proviennent de la culture inuite. La plupart s'inspirent des méthodes de chasse traditionnelles et mettent en avant la force, l'agilité, la dextérité ou encore la souplesse. Tous ces jeux sont très ludiques et adaptables à n'importe quelle tranche d'âge.

- À vous désormais d'organiser vos Jeux d'hiver de l'Arctique, en composant votre programme à partir de la douzaine de jeux proposés sur nos deux fiches, et sans jamais oublier que la découverte culturelle et la rencontre priment sur la compétition. ▶