



## ACTIVITÉS AVEC DES CUPS

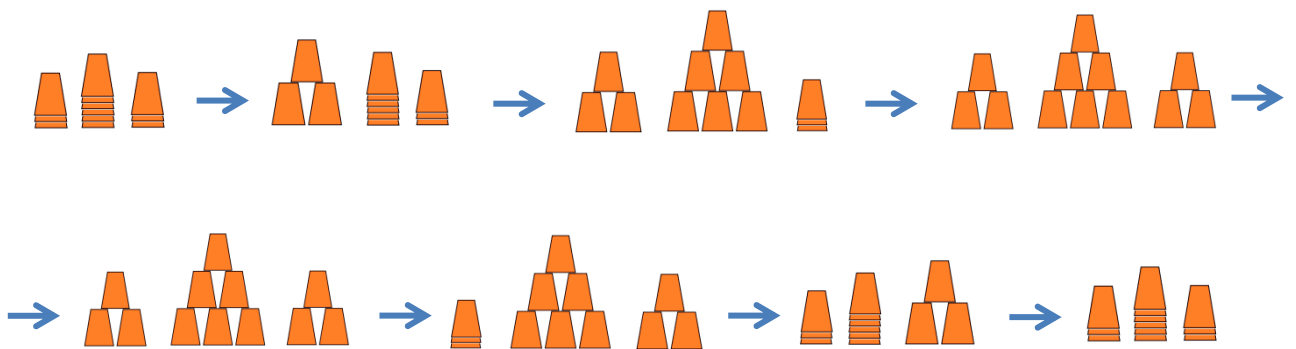


### Principes de base :

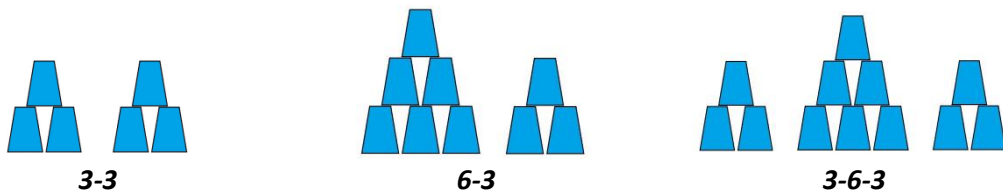
- Monter une pyramide à partir d'une pile de gobelets (cups)
- Monter puis démonter
- Démonter puis reconstruire

Les **droitiers** (main dominante) manipulent en principe de gauche à droite.

Exemple pour le 3-6-3 :



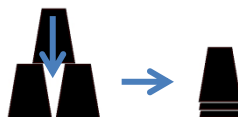
### Exemples de notation :



### Vocabulaire :



**Assembler, monter,  
construire**



**Réduire, démonter,  
déconstruire**



**Manipuler,  
manier**



**Déplacer,  
transporter**



## Quelques idées de courses

### Les estafettes :



A (départ)



B



C

**Course de base :** Courir de A à B, effectuer une manipulation, revenir en A.

### **Variantes de courses en relai :**

#### Sans transport de cups :

- Monter une pyramide en B à l'aller, faire un parcours, démonter la pyramide durant le retour...

#### Avec transport de cups :

- Courir en prenant un cup (depuis A) et assembler une pyramide en B.
- Prendre un cup en B, le déposer plus loin en C.
- Prendre un cup en B, continuer dans un parcours et le remettre différemment en B au retour.
- Courir en B (ou C) prendre un cup et revenir en A reconstruire la pyramide.


#### Le relai chronométré par équipe :

Effectuer le **3-3-3-3**, le **3-6-3** ou le **cycle** en relai de la manière suivante :

1. Par petits groupes (3-4 élèves). Le 1<sup>er</sup> élève effectue une manipulation, se retourne pour frapper la main du suivant qui enchaîne. Quelle équipe finira la première ?
2. Même principe mais sous forme d'estafette : les élèves doivent courir jusque vers leur poste pour aller manipuler les cups.

## Autres idées en vrac

### **Manipuler les Cups avec...**

- une seule main
- un partenaire en se tenant dans le dos (les frères siamois)
- les yeux fermés / bandés
- plusieurs partenaires en relai (chacun peut manipuler un ou tous les cups)
- les Cups dans l'autre sens → 
- une position originale lors des manipulations :
  - Les bras croisés
  - En appui facial (→ gainage). P.ex. monter avec une main, démonter avec l'autre
  - En suspension aux jarrets, barre hauteur d'épaules (→ orientation)
- Intégrer les pyramides dans...
  - ... des courses collectives ou individuelles (voir « Les estafettes »)
  - ... un circuit training

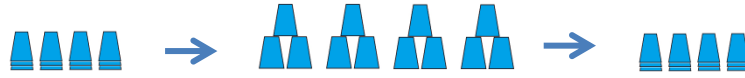




**Activités avec 12 cups par personne**

*Les classiques :*

- 3-3-3-3



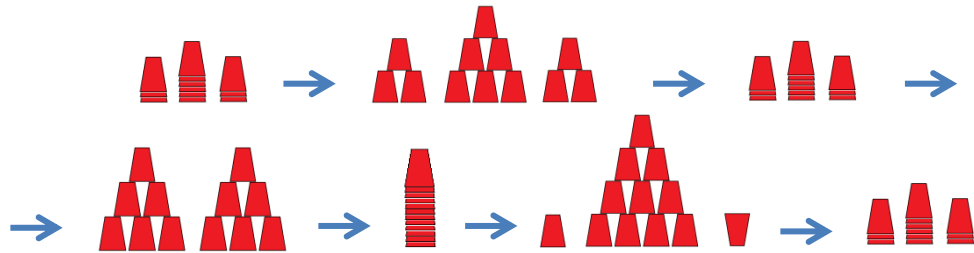
- 3-6-3



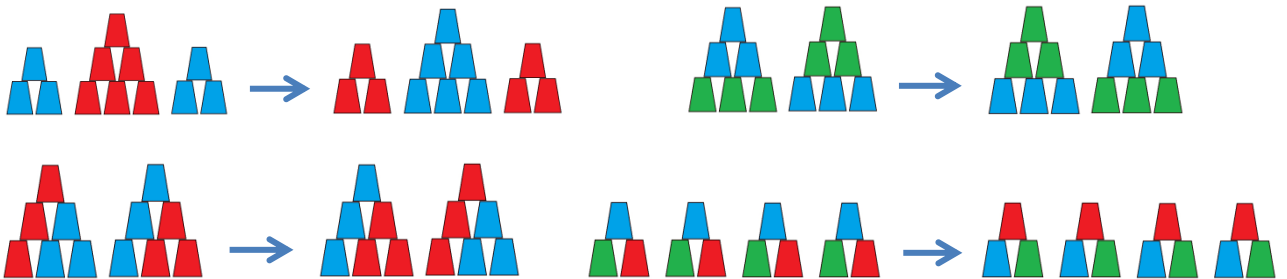
- 6-6



- Le cycle



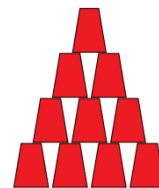
*Jouer avec les couleurs des cups (inverser ou déplacer). Exemples :*



**Activités avec 10 cups par personne**

**Construire / déconstruire :**

*Sous forme de concours (1 contre 1 ou duo contre duo)*



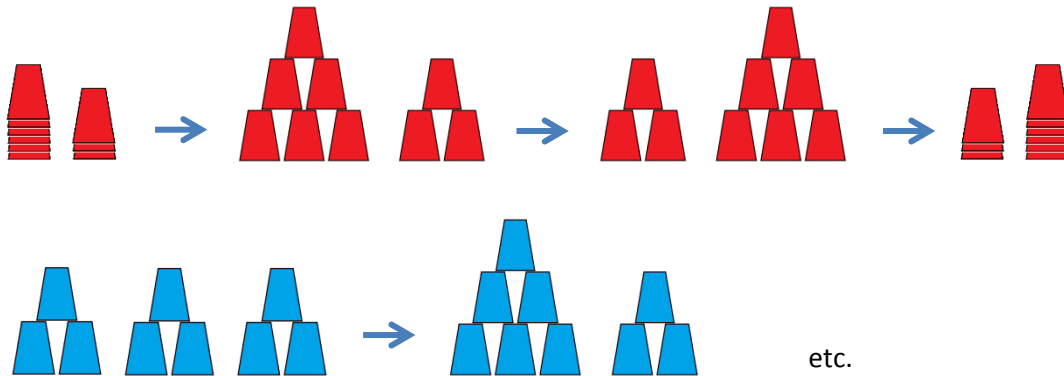
**Du 6-3-1 au 1-3-6**



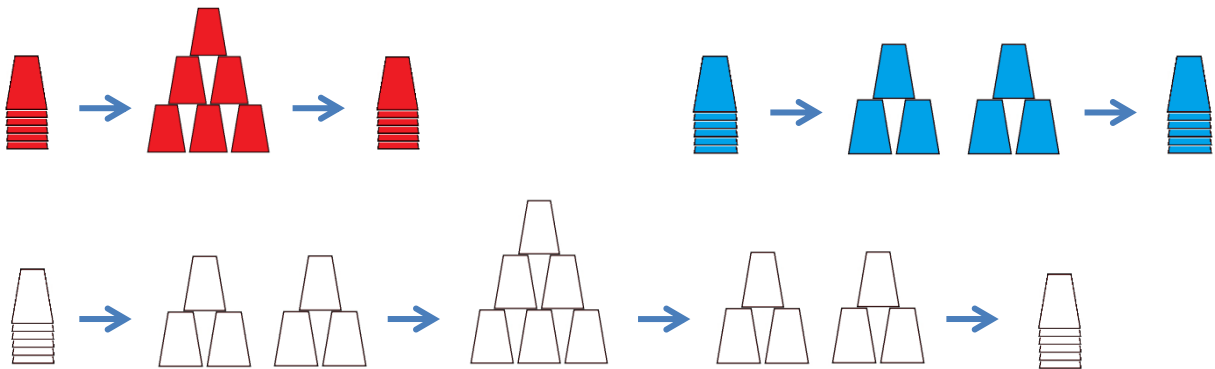
*Variante : idem en jouant avec les couleurs (cf activités à 12 cups)*



### Activités avec 9 cups par personne



### Activités avec 6 cups par personne



Variante : Idem en jouant avec les couleurs (cf 12 gobelets)

### Activités avec 3 cups par personne

#### Jeu à deux équipes

Constructeurs et destructeurs :

Disposer des groupes de 3 cups dans la salle, dont la moitié déjà assemblés en pyramides.

Au départ les constructeurs assemblent des pyramides et les destructeurs les démontent. Au stop, calculer combien de pyramides sont encore debout. Inverser les rôles.

#### Se déplacer en maintenant 3 cups en équilibre

Exemples :

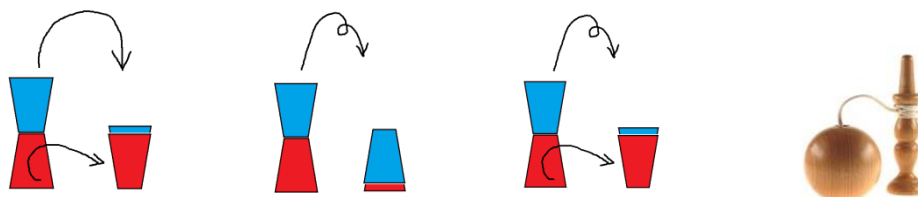
- tête + paumes des mains
- tête + dos des mains



## Activités avec 2 cups par personne

*Se déplacer en tenant 2 gobelets en équilibre (l'un sur l'autre, sur deux parties du corps, ...)*

**Le bilboquet<sup>1</sup> :**



## Activités avec 1 cup par personne

En déplacement : Se déplacer avec un gobelet en équilibre sur... la tête, le dos de la main, ...

Réaction : Les élèves, placés en cercle, doivent réagir à un signal donné en effectuant le mouvement correspondant. Par exemple :

« 1 » = retourner le cup / « 2 » = frapper 3 fois sur le cup / « 3 » = passer le cup à son voisin de droite.

En rythme : Frapper un rythme simple avec les mains et le gobelet, que les élèves essaient de reproduire ensemble.

- Idem en cercle, en se passant les gobelets entre voisins.

La Cup Song : voir le [document dédié](#) et le [clip « Cups »](#) de Anna Kendrick.

### Sources :

<http://ressources-eps-vd.ch> (Esther Mülhauser – 2014)

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) (dont illustrations)

<sup>1</sup> Pour les curieux, autre jeu à découvrir : le Kendama (bilboquet japonais)