

Règle de jeu

Comment organiser une course en sac ?

La course en sac est un jeu d'extérieur simple dans lequel les participants avancent en sautant, les jambes placées dans un sac. Voici comment préparer le parcours, donner le départ et départager les concurrents sans contestation.

Voir les règles Comprendre les points clés

Réponse rapide

Chaque joueur se tient dans un sac derrière une même ligne de départ, puis progresse uniquement par bonds jusqu'à l'arrivée. Le premier à franchir entièrement la ligne en respectant le parcours gagne.

En bref

Réponse rapide : chaque joueur se tient dans un sac

2 participants ou plus

Matériel

Un sac par joueur et deux lignes

Objectif

Atteindre l'arrivée en premier

Type

Course et jeu d'extérieur

Présentation du jeu

La course en sac convient aux fêtes, journées sportives, animations de groupe et jeux de cour. Elle demande peu de matériel, mais sollicite l'équilibre, la coordination et le sens du rythme. Les joueurs ne peuvent pas courir normalement : ils doivent conserver leurs jambes dans leur sac et se déplacer par sauts successifs.

La règle peut être adaptée à l'âge et aux capacités des participants. Un parcours court et rectiligne facilite les premières parties, tandis qu'un relais ou un trajet comprenant un demi-tour offre un défi supplémentaire aux joueurs expérimentés.

Principe et but du jeu

Au signal, tous les concurrents partent simultanément et sautent vers la ligne d'arrivée. Chacun doit rester dans son couloir, garder les jambes dans le sac et ne gêner aucun adversaire. La victoire revient au premier joueur qui franchit correctement l'arrivée.



Se déplacer uniquement en sautant

Le joueur tient son sac avec les mains et avance par bonds. Il ne peut ni sortir ses jambes pour courir ni traîner volontairement le sac derrière lui.

Respecter les autres concurrents

Il est interdit de pousser, retenir, couper volontairement la trajectoire ou faire tomber un adversaire. Chaque joueur doit disposer d'un espace suffisant.

Matériel et mise en place

Choisissez une surface plane, dégagée et de préférence souple. Évitez les sols glissants, les trous, les pierres et les obstacles. L'organisateur détermine une distance adaptée au groupe, puis matérialise clairement le départ et l'arrivée.

- Prévoir un sac solide et suffisamment large pour chaque concurrent.
- Tracer ou signaler deux lignes bien visibles.
- Définir des couloirs assez espacés pour limiter les collisions.
- Vérifier que les sacs arrivent approximativement à la même hauteur.
- Placer un arbitre près de l'arrivée si le résultat risque d'être serré.

Les joueurs entrent dans leur sac et le remontent au niveau de la taille ou des hanches. Ils se placent derrière la ligne sans la toucher avec l'avant du sac. Avant le départ, l'organisateur rappelle les limites du terrain et la manière dont une chute sera traitée.

Déroulement d'une partie

Une course classique se joue en une manche, mais plusieurs manches peuvent être organisées pour constituer un classement.

- L'arbitre vérifie la position des joueurs et annonce un signal commun, par exemple « prêts, partez ».
- Au signal, les participants bondissent vers l'arrivée tout en tenant leur sac.
- En cas de chute, un joueur peut se relever à l'endroit où il est tombé, sans avancer hors du sac.
- Un concurrent sorti de son couloir revient à l'endroit de sa sortie avant de poursuivre.
- L'arbitre observe le franchissement de la ligne et annonce le classement.

Pour éviter les faux départs, précisez avant la course si un premier départ anticipé entraîne un simple rappel ou une disqualification. Avec de jeunes enfants, recommencer le départ est généralement la solution la plus compréhensible.



Règles particulières et cas fréquents

Que faire lorsqu'un joueur tombe ?

Une chute n'élimine pas automatiquement le participant. Celui-ci se relève sans aide, replace ses jambes dans le sac si nécessaire et repart depuis l'endroit de sa chute. Pour les plus jeunes, un adulte peut intervenir uniquement pour prévenir un danger.

Comment juger l'arrivée ?

La règle choisie doit être identique pour tous. Le repère le plus simple consiste à considérer qu'un joueur a terminé lorsque son corps et son sac ont entièrement dépassé la ligne. En cas d'arrivée impossible à départager, organisez une courte manche entre les concurrents concernés.

Quelles variantes proposer ?

La course peut se disputer en relais : chaque joueur rejoint un repère, revient et transmet le sac au partenaire suivant. Il est également possible d'ajouter un demi-tour autour d'un plot, à condition de conserver un parcours dégagé. Les obstacles à sauter sont déconseillés, car le sac limite fortement les mouvements.

Tableau récapitulatif

Tableau récapitulatif

Situation	Règle	À retenir
Faux départ	La manche est arrêtée selon la règle annoncée.	Prévenir avant de sanctionner.
Chute	Le joueur se relève sur place et continue.	Une chute ne donne aucun raccourci.
Jambe sortie	Le joueur s'arrête et replace correctement le sac.	Courir normalement est interdit.
Gêne volontaire	L'arbitre peut pénaliser ou disqualifier le fautif.	La sécurité reste prioritaire.
Égalité	Une manche de départage peut être organisée.	Appliquer le même critère d'arrivée.



Comment gagner ?

Dans une manche simple, le gagnant est le premier participant à franchir entièrement la ligne d'arrivée sans avoir enfreint les règles. Pour un tournoi, attribuez un classement après chaque course ou qualifiez les premiers de chaque série pour une finale. En relais, l'équipe victorieuse est celle dont le dernier équipier termine le parcours en premier après des transmissions régulières.

Annoncez toujours le format avant de commencer : nombre de manches, éventuelles qualifications et traitement des pénalités. Cette précaution évite de modifier les conditions de victoire en cours de jeu.

Erreurs fréquentes

Choisir des sacs inadaptés

Un sac trop étroit bloque les jambes, tandis qu'un modèle fragile peut se déchirer. Testez le matériel avant la course.

Serrer les couloirs

Des départs trop rapprochés augmentent le risque de collision. Espacez les participants et réduisez le nombre de joueurs par série.

Oublier la règle d'arrivée

Indiquez clairement ce qui doit franchir la ligne et placez un arbitre de côté pour mieux observer les arrivées serrées.

Questions fréquentes

Peut-on continuer après une chute en course en sac ?

Oui. Le joueur se relève à l'endroit de sa chute, replace correctement son sac et reprend la course sans obtenir d'aide ni avancer à pied.

Quel type de sac faut-il utiliser ?

Il faut choisir un sac solide, souple, assez large pour les jambes et d'une hauteur adaptée au participant. Tous les concurrents doivent disposer d'un matériel comparable.

Comment organiser une course en sac en relais ?

Chaque équipier effectue le parcours, revient dans la zone de transmission, sort du sac puis le remet au joueur suivant. L'équipe dont le dernier participant termine en premier gagne.