

LUTTE

Objectifs au cycle 2 (gde section, CP, CE1) : Résistance passive (poids du corps- inertie) : L'opposition est médiée par un territoire à conquérir. Jeux au sol.

Objectifs au cycle 3 (CE2, CM1, CM2) : Lutte libre avec recherche de prises debout et enchaînement au sol pour l'immobilisation.

En Maternelle : Découverte/prise de conscience du corps et de son poids (le sien, de l'autre) en coopération.

Au CP : Notion d'opposition avec résistance passive d'un joueur. Territoire à défendre ou à conquérir.

Au CE1 : Opposition passive et active avec un objet en médiation à défendre ou à conquérir.

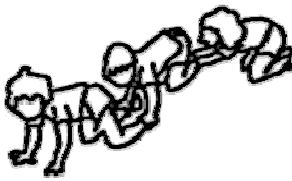
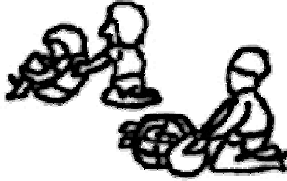
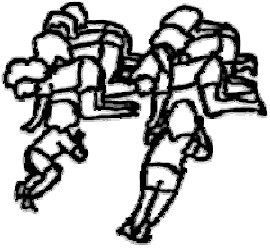
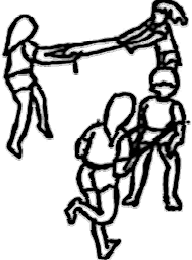
Au CE2 : Opposition active avec recherche de l'immobilisation de l'adversaire au sol.



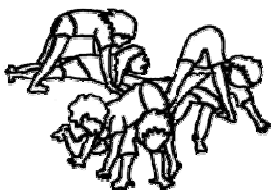



Au CM1 : Opposition debout avec recherche du déséquilibre de l'adversaire : Notion des appuis, du centre de gravité du corps, des déplacements, feintes.


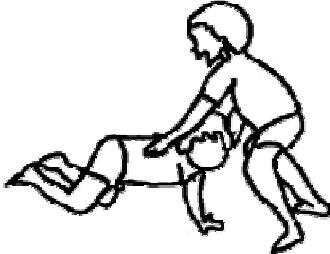



Au CM2 : Acceptation de la chute, liaison debout- sol, différents modes de contrôles de l'adversaire.






3 règles d'or : *Ne pas faire mal aux autres*
Ne pas se faire mal
Ne pas se laisser faire



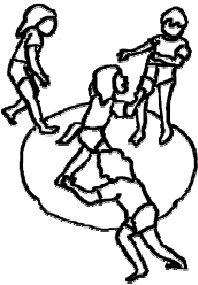

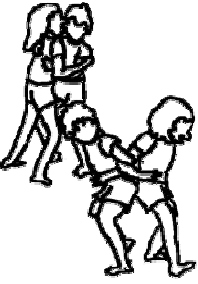
Mots clé : *ADJIME*
MATE

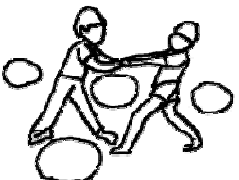
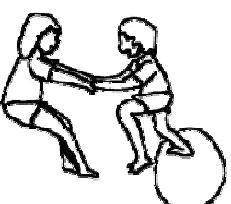


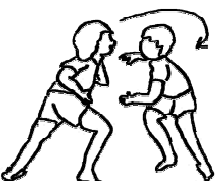
Situations	Objectifs	Variantes
 <p data-bbox="226 562 373 591">La chenille</p>	<p data-bbox="587 383 1034 483">Maîtrise des appuis. Perception de l'action de l'autre et adaptation immédiate.</p>	<p data-bbox="1158 344 1343 517">Parcours avec anneaux, cerceaux. Courses de relais.</p>
 <p data-bbox="226 898 418 965">Manipuler son partenaire</p>	<p data-bbox="587 741 1088 842">Appréciation du poids de corps de l'autre. Perception de son propre corps dans l'espace.</p>	<p data-bbox="1158 725 1359 864">Être un rondin, une poupée de chiffon, un ballon...</p>
 <p data-bbox="226 1352 513 1382">Relais dessus-dessous</p>	<p data-bbox="587 1137 1072 1238">Prise de contact avec l'autre, avec le tapis. Coordination motrice générale. Vitesse d'exécution.</p>	<p data-bbox="1158 1066 1369 1312">Passer une fois dessus, une fois dessous sans toucher ses camarades. Course de relais.</p>
 <p data-bbox="226 1541 300 1675">Les inséparables</p>	<p data-bbox="587 1503 1072 1603">Perception de l'action de l'autre et s'y adapter. Réflexes. Coordination des déplacements.</p>	<p data-bbox="1158 1429 1362 1675">Jeux avec des cerceaux, des cordes, des bâtons. Déplacements latéraux, avant, arrière.</p>
<p data-bbox="226 1809 475 1839">Relais de ceintures</p>	<p data-bbox="587 1794 1082 1861">Adaptation de l'action de l'un à l'autre : Passer la corde au cou de l'autre.</p>	<p data-bbox="1158 1727 1369 1928">Jeux avec des petits cerceaux, des pneus... Courses de relais, de vitesse.</p>


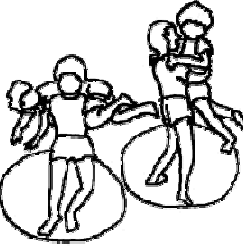
Situations	Objectifs	Variantes
<p>Les croisements</p> 	<p>Etablissement du contact avec l'autre. Travail de l'équilibre. Perception de son corps dans l'espace.</p>	<p>Croisements yeux bandés, en ne s'aidant que d'une seule main. En soulevant l'autre.</p>
<p>Situation de référence : Les poules, les renards et les vipères</p> 	<p>Elaboration de stratégies collectives. Les renards mangent les poules, les poules chassent les vipères et les vipères piquent les renards. Jeu au sol à la touche.</p>	<p>Retourner les adversaires.</p>
<p>La forêt</p> 	<p>Prise et maintien d'appuis au sol. Un groupe d'élèves fait une forêt très dense, l'autre groupe doit passer entre les arbres sans faire mal à leurs camarades.</p>	<p>Traverser la forêt le plus vite possible. Sur le dos. Sur le ventre.</p>
<p>Les hommes-troncs</p> 	<p>Prise de conscience corporelle. Recherche du contact avec le sol. Sur le dos, franchir un espace en reptation uniquement.</p>	<p>Parcours avec des plots, cerceaux. Courses de relais. Ballons entre les bras.</p>
<p>Tirer-pousser</p> 	<p>Recherche de prises multiples. Appréciation du poids du corps. Prise de conscience de sa propre force d'inertie. Tire ou pousser son partenaire qui doit rester d'une passivité totale.</p>	<p>Variation des prises : Sur le dos, sur le dos, aux mains, sous les bras.....Avec un ballon, un pneu, bâton...</p>
<p>Les déménageurs</p> 	<p>Renforcement musculaire. Prise de conscience du corps: le sien, l'autre. Les déménageurs doivent transporter des meubles et des objets d'un endroit à l'autre. Les élèves choisissent à tour de rôle d'être armoire, table, matelas, rouleau de moquette (dur), tapis (mou).</p>	<p>Parcours imposés. Objet imposé</p>

Situations	Objectifs	Variantes
<p data-bbox="225 309 528 376">Situation de référence : Anguilles et crapauds</p> 	<p data-bbox="667 367 1066 546">Recherche d'immobilisation au sol. Utilisation de sa propre force d'inertie. L'anguille s'enroule autour du crapaud pour l'empêcher d'avancer.</p>	<p data-bbox="1153 349 1353 568">Le crapaud "écrase" l'anguille qui cherche à se faufiler pour se dégager.</p>
<p data-bbox="225 640 485 674">Les mains brûlantes</p> 	<p data-bbox="667 752 1050 860">Maintenir le contact. Adaptation aux déplacements de l'autre. Rapidité, vivacité.</p>	<p data-bbox="1153 734 1326 875">Jeux à quatre pattes, à plat ventre, sur le dos.</p>
<p data-bbox="225 1003 448 1037">Sortir du cerceau</p> 	<p data-bbox="667 1021 1059 1272">Deviner les intentions de l'attaquant. Supprimer les appuis du défenseur. Le défenseur n'a pas la possibilité d'intervenir directement sur le cerceau : il ne reste qu'à l'intérieur.</p>	<p data-bbox="1153 1093 1331 1200">Jeux avec des pneus, des cordes...</p>
<p data-bbox="225 1330 517 1364">La conquête du ballon</p> 	<p data-bbox="667 1346 1082 1565">Recherche des différentes possibilités d'interventions sur le ballon et l'adversaire. Résolution des problèmes posés par l'attaquant : opposition active et passive.</p>	<p data-bbox="1153 1330 1369 1581">S'emparer du ballon. Chercher à tirer ou à pousser l'adversaire hors de l'espace de jeu.</p>
<p data-bbox="225 1615 347 1648">Le trésor</p> 	<p data-bbox="667 1715 1070 1789">Accepter les actions des autres. Respect de la règle d'or.</p>	<p data-bbox="1153 1682 1369 1823">Un contre un. Deux contre un. Arbitrage par un autre élève.</p>

Situations	Objectifs	Variantes
<p>Les sangsues</p> 	<p>Recherche du contact étroit. Saisies variées. Maintient d'un contrôle d'une prise défaite pour empêcher l'enchaînement.</p>	<p>A plat ventre, à quatre pattes, sur le dos.</p>
<p>Situation de référence : Au sol, immobilisation de l'adversaire pendant 5 secondes.</p>		
<p>Jeu de touches</p> 	<p>Vitesse d'exécution. Réaction des appuis. Appréciation de la distance.</p>	<p>Debout, à quatre pattes, accroupis. Toucher le dos, le ventre, un genou, une épaule...</p>
<p>Les siamois</p> 	<p>Utilisation du corps de l'autre. Contact maximum avec le sol.</p>	<p>Dans le même sens. Sens opposé. A plat ventre, à plat dos.</p>
<p>Chameaux-chamois</p> 	<p>Au signal de leur nom, les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire immobiliser par leur adversaire. Vitesse de réaction à différents signaux. Recherche de différentes formes de retournement et d'immobilisation.</p>	<p>Debout, assis, à genoux. Déplacements en fonction de la position de départ. Immobilisations variées : debout, assis, au sol à plat dos ou ventre.</p>
<p>Les lutteurs aveugles</p> 	<p>Reconnaissance des différentes parties du corps de l'autre sans les voir. Perception des intentions de l'adversaire.</p>	<p>Immobilisations variées. Conquête de foulards, de ballons.</p>

Situations	Objectifs	Variantes
<p>Se relever</p> 	<p>Recherche de différentes formes d'immobilisations et de sorties d'immobilisations. Utilisation du poids du corps. Jeu à rôle défini : un joueur immobilise l'autre au départ, ensuite changement de rôle.</p>	<p>Yeux bandés.</p>
<p>Situation de référence : La couronne infernale</p> 	<p>Maîtrise de l'équilibre, des appuis et des déplacements. Deux cerceaux : un grand, un petit. Les deux adversaires sont dans la couronne extérieure et essaient respectivement de faire mettre un pied dans la couronne intérieure à l'autre.</p>	<p>Jeu au temps. Jeu avec un capital de points.</p>
<p>La queue du diable</p> 	<p>Appréciation de la distance. Vitesse d'exécution. Réaction des différents appuis. Les joueurs doivent essayer d'attraper la queue de l'adversaire au centre du cercle. Ils sont à l'abri et ne peuvent être touchés à l'extérieur. Ils sont éliminés par le diable qui essaie de les toucher à l'intérieur du cercle.</p>	<p>Jeu au temps. Jeu en équipes. Avec capital de points. Arbitrage par les élèves.</p>
<p>Attrape-foulard</p> 	<p>Amélioration des réflexes. Saisies et contrôles variés.</p>	<p>Debout, au sol. Jeu au temps. Jeu au capital de points. Arbitrage.</p>
<p>Tirer-Pousser</p> 	<p>Equilibre et déséquilibre. Appuis. Poids du corps. Résistance, inertie, fuite. Feintes.</p>	<p>Amener l'adversaire au-delà d'un cercle, d'une ligne, d'un territoire. Arbitrage</p>

Situations	Objectifs	Variantes
<p>Les cerceaux brûlants</p> 	<p>Réussir à mettre un pied de l'adversaire dans un cerceau. Maîtrise de l'équilibre : le sien, l'autre. Déplacements adaptés. Vitesse de réaction. Rotation. Centre de gravité.</p>	<p>Prises variées : aux mains, aux poignets, aux épaules. Valeur de point différente suivant la couleur des cerceaux. Jeu au temps, au capital de points. Arbitrage.</p>
<p>L'île</p> 	<p>Maîtrise de l'équilibre. Enchaînements rapides d'actions-réactions. Sortir le pied de l'adversaire qui est dans le cerceau.</p>	<p>Un contre un. En équipe. Au temps. Au capital de points. Arbitrage.</p>
<p>Situation de référence : Les lutteurs s'affrontent debout, recherchent la chute et l'immobilisation au sol de l'adversaire. Ou bien le soulever hors de l'espace de combat. l'organisation et l'arbitrage des jeux est fait par les élèves.</p>		
<p>Le crocodile</p> 	<p>Maîtrise de l'équilibre en position debout. Attaque au sol. Acceptation de la chute : Le crocodile au sol tente de faire tomber les joueurs dans une aire délimitée. Tout joueur à terre devient crocodile, le dernier debout est le vainqueur.</p>	<p>Jeu au temps. En équipe.</p>
<p>La bouteille en cercle</p> 	<p>Maîtrise de l'équilibre. Liaison debout-sol. Acceptation de la chute. Un joueur tente de faire tomber son adversaire au sol sans lui-même toucher une bouteille posée au sol.</p>	<p>Tenter de faire toucher la bouteille par son adversaire. Le pousser hors du cercle. Prises variées.</p>
<p>La lutte anglaise</p> 	<p>Recherche de différents contrôles. Feintes. Maîtrise des appuis et déplacements. Pour gagner, il faut contourner l'adversaire et le ceinturer par derrière.</p>	<p>Jeu au temps. En équipe. Au capital de points.</p>

Situations	Objectifs	Variantes
<p data-bbox="312 309 453 340">Les sumos</p> 	<p data-bbox="619 353 1011 609">Effort intense et rapide. Déclenchement de l'action au moment opportun. Chercher à déséquilibrer l'adversaire ou le pousser hors du cercle, ou le soulever et le porter hors de l'aire de combat.</p>	<p data-bbox="1107 430 1385 542">Jeu au temps. En équipe. Au capital de points.</p>
<p data-bbox="284 689 478 721">La lutte turque</p> 	<p data-bbox="609 734 1021 958">Enchaînements rapides et variés. Différents contrôles. Renforcement musculaire. Pour gagner, il faut soulever l'autre et marcher quelques pas en le portant.</p>	<p data-bbox="1098 734 1401 958">Jeu au temps. Gain de la lutte suivant le type de porter : A la ceinture, sur les épaules, par devant, par derrière</p>

Les aveugles et leurs guides. Les enfants sont deux par deux. Le guide doit uniquement par la parole diriger son aveugle dans l'espace de jeu. Il doit lui éviter toute rencontre avec les autres joueurs et bien évidemment tout accident! Proposer un parcours imposé. Evolution. Chacun sa maison. Placer des cerceaux ou des plots de couleurs différentes dans l'espace de jeu sans que les aveugles en aient repéré la position. attribuer une couleur par aveugle. Au signal du meneur de jeu, les aveugles guidés à la voix doivent retrouver le plus rapidement possible leur maison. Perdu dans la forêt. Les guides sont placés à l'extérieur de l'aire de jeu. Les aveugles sont à l'intérieur, sans ordre. Ils doivent retrouver leurs partenaires qui les appellent de leur place. Déterminer un classement en fonction de leurs réussites

BADMINTON

OBJECTIFS :

CE2 : Etre un joueur de badminton.

- Frappe avec raquette haute.
- Echanges au-dessus du filet.
- Enchaînement de plusieurs frappes verticales.
- Varier la distance entre les deux joueurs.
- Servir à la "cuillère".

CM1 : Envoyer le volant hors de portée de l'adversaire.

- Prise de raquette appropriée.
- Déplacement pour frapper.
- Longueur des trajectoires variée.
- Mettre l'adversaire en difficulté.
- Servir vers le fond du terrain adverse.
- L'importance du service.

CM2 : Trajectoires variées pour gagner l'échange.

- Remplacement au centre entre les frappes.
- Déplacement plus loin.
- Longueur et largeur des trajectoires variées.
- Voir l'adversaire

Situation CE2 :

Jonglage

Effectuer le plus possible de frappes sans faire chuter le volant. Hauteur faible. Elan avec le poignet.

Hauteur de frappe plus élevée. Coup droit, revers. Changer de main. Faire tourner le grip dans la main. Faire tourner la raquette autour du corps. En marchant. En courant. En reculant. Raquette au-dessus de la tête.

Parcours.

En slalom entre des plots, au-dessus de bancs, au-dessous de fils tendus... L'élève se familiarise avec le volant et la raquette : nombre de chutes minimum, nombre de frappes enchaînées. Utilisation de la rotation de l'avant-bras.

Course relais.

Trois ou quatre élèves en ligne, un volant chacun, le lancer à la main vers l'avant, le ramasser, le relancer et atteindre la ligne ou le mur opposé. Le premier arrivé. Le minimum de jets. Relancer le volant avant sa chute au sol.

Les volants brûlants.

Deux équipes, une dans chaque camp. Une douzaine de volants par équipe. Au signal, envoyer un par un les volants dans le camp adverse. Au top signal, avoir le moins de volants dans son camp. Limites du terrain "larges". Limites réglementaires. Camps séparés par un banc. Par un fil. Par le filet. Renvoyer les volants avant leur chute à terre.

Echanges.

Deux joueurs, une raquette chacun, un volant pour deux. Face à face sans distance définie. Frapper le volant avec le tamis au-dessus de la main. Sans filet. Avec filet. Frapper le volant devant soi. Nombre d'échange. Temps d'échange sans chute du volant. Eloignement des joueurs. Echange avec deux, trois volants, le volant tombé ne peut être rejoué.

Amélioration de la longueur des trajectoires.

Deux joueurs, une raquette chacun, un volant pour deux. Sur demi-terrain des zones sont matérialisées dans le sens de la profondeur (trois ou quatre). Echange en continuité en reculant progressivement de zone en zone. Jouer en compétition : le joueur qui renvoie recule, celui qui perd le volant reste dans la zone de chute, le premier au fond a gagné. Compétition entre le groupe : Attribuer des points aux zones et totaliser les points par paire de joueurs.

Le service.

Mise en jeu, le volant posé sur la raquette, le joueur pousse en revers. Reculer progressivement la raquette. Trajectoire de plus en plus longues. Armer la raquette avant la frappe. Atteindre des cibles diverses : prendre de l'assurance, amélioration de la précision. Servir contre un mur, frappe par le bas : cibles de hauteurs différentes matérialisées par des cerceaux ou à la craie. Sur un filet plus haut. S'éloigner progressivement. Servir dans les règles, mouvement pendulaire du bras qui sert, l'autre bras replié à l'horizontale, lâcher le volant au moment où la raquette passe au plus bas, les pieds immobiles. Faire tomber le volant dans la zone réglementaire de service. Varier les trajectoires du volant : cibles au sol dans le terrain adverse.

Situation CMI :

Jonglage en prosupination.

Varié les hauteurs de frappe. Un volant par joueur, poignet relâché, sans frapper avec le bras, chercher à atteindre le plafond. Coup droit et revers alternés. Prise longue et courte. Amortir la chute du volant.

Allongement du bras lors de la frappe.

Deux joueurs en échanges au-dessus d'un panier de basket. Se placer sous le volant, frapper le plus tôt possible. Donner un "top" sonore pour déclencher la frappe très haut. Avec filet de volley pour faciliter l'échange. Reculer progressivement.

Utiliser l'armé du bras et la poussée des jambes.

Deux joueurs, plusieurs volants, lancer les volants à la main le plus loin possible au-dessus du filet. Gain de la rencontre en fonction des longueurs atteintes.

Reculer la ligne de lancer.

Deux joueurs, un volant pour deux, une raquette chacun, un couloir matérialisé dans le sens de la longueur, jouer dans l'axe, rechercher les trajectoires les plus longues possibles. Viser le volant avec le bras libre. Prendre de l'élan pour frapper. Reculer progressivement.

Augmenter la force de renvoi.

Frapper en avançant. Un volant et une raquette pour chaque joueur. Traverser la salle pour atteindre le mur opposé en frappant le volant sans qu'il ne chute. Limiter le nombre de frappe. Limiter le temps de traversée. En compétition par deux, le premier arrivé. En déplacement à deux (un volant pour deux), les joueurs alternent pour frapper le volant.

Le volant tournant.

Sur le terrain six joueurs, une raquette chacun, un volant pour les six. Frapper le volant et changer de demi-terrain en se déplaçant parallèlement au filet. Trois joueurs de face, puis deux, puis un : les autres en attente de chaque côté du terrain. Elimination après x fautes.

Le gagne terrain.

Un volant pour deux joueurs. Au cours de l'échange, le joueur cherche à pousser l'adversaire au fond, en dehors du terrain en envoyant le volant par-dessus cet adversaire. Frapper le volant en avançant pour le prendre le plus tôt et le plus haut possible. Un point à chaque fois que l'adversaire sort du terrain. Varié les adversaires. Créer des espaces libres : faire un volant court au moment où l'adversaire est au fond de son terrain.

La rivière.

Sur chaque demi-terrain une "rivière" est tracée au milieu dans le sens de la largeur. Repousser l'adversaire au fond de son terrain sans faire tomber le volant dans la rivière=faute. Lancer court ou long. Servir long. Si l'on juge l'envoi adverse "dans la rivière" le laisser tomber pour gagner l'échange. Varié la largeur de la rivière.

Le service pour gagner.

Match en appliquant la règle : Il faut avoir le service pour gagner le point. A marque tant qu'il gagne les échanges. S'il perd, C le remplace face à B qui prend le service. Rester le plus longtemps sur le terrain. Gestion de l'échange suivant que l'on est serveur ou non. Varié le nombre de points nécessaires pour gagner. Arbitrage par le joueur en attente.

Situation CM2 :

Se déplacer en restant équilibré.

Courir en arrière et à pas chassé dans la salle.

1. Ne pas regarder derrière.
2. Alternier deux pas chassés droits et deux gauches.
3. Plus rapide.
4. Regarder au plafond
5. Yeux fermés.
6. Mains jointes.
7. Mains dans le dos.

A partir du filet sur son demi-terrain.

1. Idem
2. Idem
3. Idem...

Se déplacer avec la raquette à la main en formant un W par ses déplacements.

1. Reculer à pas chassés.
2. Simuler une frappe au fond.
3. Revenir vers l'avant, le premier pas est un chassé droit.

Echanges au filet.

Revenir au centre après chaque frappe par poussée de la jambe droite. Deux joueurs, un distribue deux volants courts, un long... Un long, un court. Au gré du distributeur. Varier la place du distributeur. Faire les échanges où l'un des deux joueurs peut choisir ses trajectoires, l'autre devant gérer l'incertitude et renvoyer sur le distributeur.

Jouer sur toute la longueur du terrain.

Quatre joueurs sur le terrain, un volant pour deux, jouer en diagonale. Changer les joueurs de diagonale. Trois joueurs sur le terrain : deux contre un. Celui qui est seul envoie droit le long des lignes. Ceux qui sont deux en croisant. Trois joueurs sur le terrain : Deux contre un. Celui qui est seul envoie en croisé. Les deux en face envoient le long des lignes.

Varier les trajectoires.

Un contre un. Les joueurs jouent selon la règle : "Si je reçois droit, je renvoie croisé. Si je reçois croisé, je renvoie droit". Nombre de points = nombre de réussites dans la règle.

Je vois l'adversaire.

Un contre un, après le service le serveur se déplace immédiatement vers l'avant ou vers l'arrière. Le receveur vise alors l'espace libéré. Nombre de point = nombre de volant au sol dans l'espace libéré. Prévoir plusieurs volants d'affilés.

TENNIS DE TABLE

OBJECTIFS :

Compétences

- Participer à des activités collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles.
- Manifester une plus grande aisance par affinement des habiletés acquises antérieurement.

Savoirs

- Envoyer la balle : Dissocier lancer de balle de la frappe pour effectuer un service réglementaire.
- Renvoyer la balle : Se déplacer pour se placer en fonction de la balle qui arrive.
- Echanger : Produire des trajectoires pour coopérer (trajectoires orientées et dosées), pour rompre l'échange (trajectoire pour gêner l'adversaire).

Stratégie

- Utiliser une stratégie simple pour marquer le point.

Attitude et méthode

- Différencier jouer avec, jouer contre,.
- Intégrer les règles fondamentales.
- Arbitrer, s'organiser en groupe.

Situation de référence

But : marquer des points

Dispositif

- 4 élèves du même niveau (les niveaux ont été déterminés par une situation de "qui dure gagne"), 2 jouent, 1 arbitre, 1 tient la feuille de résultat.
- Règles : 3 possibilités pour engager (en fonction du niveau des enfants) : On lance à la main, on frappe avec la raquette avec rebond ou sans rebond préalable, un service ou deux chacun.
- On marque le point quand on provoque le non-renvoi de la balle par l'adversaire, c'est à dire la balle dans le filet ou renvoyée en dehors de la demi-table opposée ; frapper une balle avant qu'elle ne rebondisse est par ailleurs une faute, dans ce cas le point est pour l'adversaire.
- Le vainqueur du match est celui qui a le plus de points au bout de 5 mn.
- Il y a donc 6 matchs à faire dans un groupe de 4 élèves ; chaque élève rencontre les 3 autres.
- Points attribués : gagnant = 3 pts, nul = 2 pts, perdu = 1 pt.

Les niveaux d'habileté

Envoyer

- Envoi non réglementaire.
- Envoi réglementaire simple.
- Envois variés en vitesse et trajectoire.

Renvoyer

- La frappe utilisée est unique, elle consiste à soulever la balle à partir d'un plan de raquette très proche du corps et orienté vers le haut.
- Les frappes sont plus éloignées de l'axe du corps et les plans de raquette s'orientent vers le camp adverse.
- Les placements sont ajustés par rapport aux balles qui arrivent.

Echanger

- Les trajectoires sont très hautes (par rapport au filet et leur sommet correspond souvent au niveau du filet).
- Les trajectoires sont moins hautes, mais restent lentes ; elles sont variées en profondeur.
- Les trajectoires sont variées en vitesse et en direction.

Stratégies

- Assure le renvoi.
- Joue sur la faiblesse de l'adversaire.
- Provoque la rupture avec différents coups.

Niveau I

Envoyer la balle

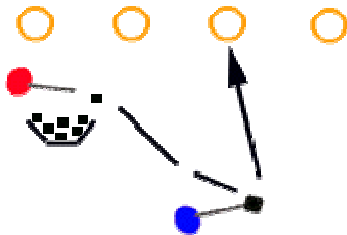
- Effectuer une mise en jeu. Contrôler la frappe sur la 1/2 table opposée avec la raquette.
- Envoyer la balle sur la 1/2 table opposée avec la raquette :
- Laisser tomber la balle sur la table avec la main libre.
- Frapper avec la raquette et envoyer la balle sur la 1/2 table opposée.
- Travail régulier en coup droit et revers.
- Pas de relanceur mais un ramasseur à la main.

Réussir 3/5 pour le coup droit et le revers.

Remédiassions : utiliser une balle mousse (simplification). S'éloigner de la table. Rebond au sol au lieu de sur la table (complexification). Renvoyer la balle : Contrôler les frappes, maîtriser les trajectoires. Renvoyer la balle sur des cibles (mur) ou zones (sol).

- Un distributeur sans raquette (5 balles par joueur).
- Lancer la balle à la main, un rebond au sol devant le joueur.
- Renvoi du joueur avec la raquette sur la cible ou la zone imposée.
- Régularité en coup droit puis régularité en revers.
- Liaison CD et R.

Réussir 3/5 pour le coup droit et le revers.



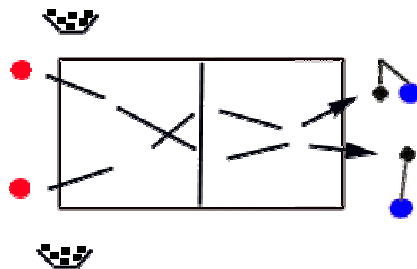
Pour ces deux exercices, le placement est libre.

Remédiassions : se rapprocher, agrandir la cible (simplification). S'éloigner de la cible, diminuer la cible (complexification).

L'échange : produire des trajectoires coopératives. Renvoyer un maximum de balles (renvoi, simple) sur un temps donné.

- 2 équipes A et D ; B et C.
- C ou D lancent la balle à la main chacun leur tour, sur A ou B.
- Sur un temps donné, compter le nombre de renvois réussis par son équipier.

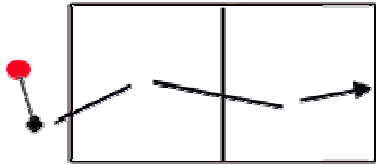
Totaliser le nombre de renvois réussis (quand la balle tombe sur la table) par élève ou par équipe.



Remédiassions : augmenter la hauteur de trajectoire (simplification). Varier les directions d'envoi en largeur, en profondeur (complexification). Envoyer la balle : Effectuer une mise en jeu réglementaire.

- Envoyer la balle avec la raquette ; un rebond sur les deux 1/2 tables = mise en jeu ou service.
- Lancer la balle avec la main libre vers le haut et frapper la balle avec la raquette quand la balle redescend. Un rebond sur chaque 1/2 table.
- Travail en régularité en CD et en R.
- Pas de relanceur mais un ramasseur à la main.

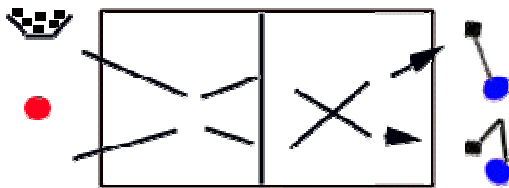
Réussir à 3/5 pour le CD et le R.



Pour ces deux exercices, le placement de la balle est libre. Remédiassions : Utiliser une balle mousse (simplification). S'éloigner de la table. Rebond au sol au lieu de sur la table (complexification). Contrôler les frappes, maîtriser les trajectoires. Renvoyer la balle avec la raquette avec rebond sur la 1/2 table opposée.

- Distribution avec panier, sans raquette (un rebond sur chaque 1/2 table).
- Renvoi du joueur avec la raquette : Un rebond sur la 1/2 table opposée.
- Exercice de régularité en CD et en R.
- Maîtrise de la trajectoire : Je joue à droite, je joue à gauche (latérale et diagonale).

Réussir 7/10.



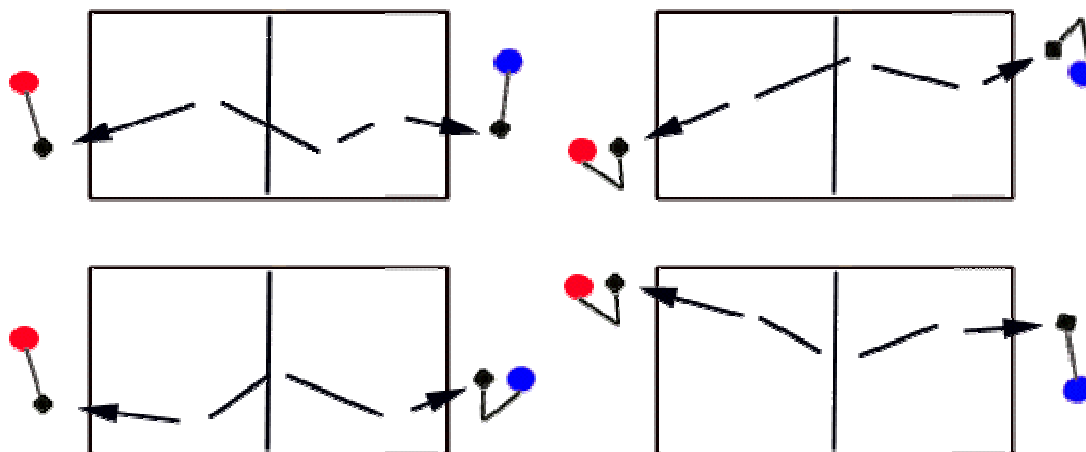
10 balles par joueur. Pour chaque exercice on peut faire jouer 5 balles à droite puis 5 balles à gauche ou alterner.

- Distribution alternée, 2 dans CD et 1 dans R. Placement libre de la balle.
- Distribution alternée, 1 dans CD et 2 dans R. Placement libre de la balle.
- Distribution de toutes les balles dans l'angle gauche (adapter pour les gauchers). Le joueur alterne le CD et le R en changeant à chaque fois ses appuis.

Remédiassions : Utiliser une balle mousse (simplification). Modifier les trajectoires : Long, court, + vite, distribuer avec raquette.

Produire des trajectoires coopératives : perdre le minimum de balles en échange. Associer mise en jeu et échange.

- Deux joueurs partenaires avec raquette et une balle.
- Une mise en jeu imposée et des échanges en régularité selon une trajectoire déterminée.
- Renvoi de chaque joueur avec la raquette après le rebond sur la 1/2 table opposée.
- Faire un maximum d'échange sans mettre la balle à terre.
- Faire un maximum d'échanges sans interruption.
- Maximum d'échange en temps limité.
- où, quelle table fait le plus d'échanges ?



Remédiassions : utiliser une balle mousse (simplification).

S'éloigner de la table avec éventuellement un rebond au sol (complexification).

Rompre l'échange : réussir le point sur le premier envoi. Surprendre l'adversaire sur le service.

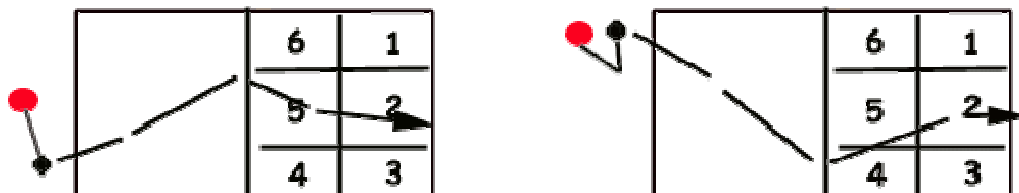
- Un serveur et un relanceur en opposition.
- Le joueur en opposition doit simplement stopper la balle avec sa raquette après le rebond sur sa 1/2 table : Aucune action sur la balle.
- Compétition entre deux joueurs : 10 services chacun.
- L'opposition ne touche pas la balle = 2 pts.
- L'opposant touche la balle avec la raquette mais la balle ne touche pas le côté opposé = 1 pt.
- La balle revient dans le côté du serveur = 0 pt.

Niveau II

Envoyer la balle : effectuer une mise en jeu intentionnelle.

Service : précision du placement de la balle (2ème rebond).

- Travail avec panier de 12 balles : 12 en CD et 12 en R.
- 6 zones marquées par des feuilles de papier sur la 2ème 1/2 table : Zones longues, zones courtes.
- Placement de la balle imposé ou programmé (numérotation des zones).
- Evaluation sur 6 services imposés, 1 pt par feuille touchée. Les 6 services sont imposés dans le désordre.
- Evaluation en CD et en R : 4/6.



Remédiassions : augmenter la taille des cibles (simplification). Diminuer la taille et les placer aux 4 coins (complexification).

Renvoyer la balle : Contrôler les trajectoires en alternant les modes de renvoi. Renvoyer la balle sur la 1/2 table opposée : Alternance des CD et R.

- Distribution sans raquette, un rebond dans chaque 1/2 table.
- Joueur = un rebond sur la 1/2 table opposée.
- Au début, renvoi libre puis placement de la balle imposée.



Remédiassions : renvoi libre (simplification). Imposer des placements de balle : CD en ligne ou en diagonale ; R idem (complexification). Réussir le point sur le premier renvoi. Associer mise en jeu et renvoi.

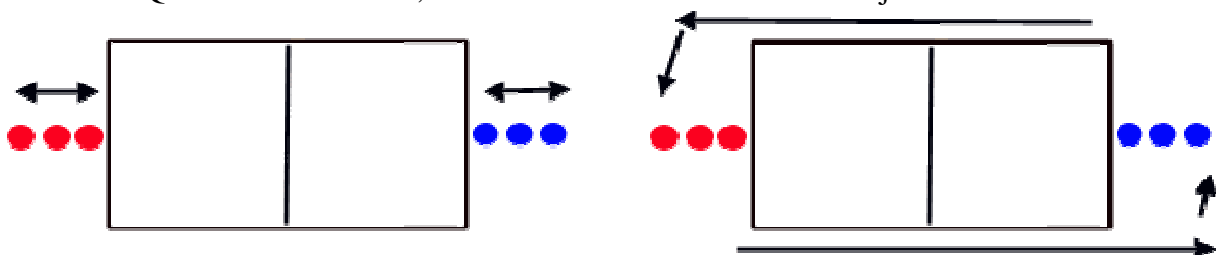
- Effectuer un service qui mettra l'adversaire en difficulté, le contraignant à renvoyer une balle facile.
- Chaque joueur dispose de 5 mises en jeu.

Attribuer un bonus si le point est marqué après le premier renvoi. Réussir le point après des échanges en coopération : Marquer. Marquer le point.

- Sur un service imposé et après quelques échanges en régularité sur une trajectoire déterminée, élaborer différentes stratégies pour marquer le point : Changer de rythme, de vitesse, de direction.
- Plusieurs comptages : On change de service à chaque point, 5 services chacun, 1ère table arrivée à 15 crie "stop".

Attribuer un bonus si le point est marqué après les échanges en coopération ou dans la cible. Produire de trajectoires coopératives : Associer et déplacement. Maintenir le plus longtemps l'échange.

- La première balle est lancée à la main dans déplacement.
- Après chaque renvoi, je cède ma place et me repositionne dans mon camp ou dans le camp opposé.
- Totaliser le nombre de renvois réussis (quand la balle tombe sur la table) par élève et par équipe.
- Ou décompte de points d'un capital donné au départ (lorsqu'on ne renvoi pas la balle).
- Quand la balle tombe, on s'immobilise afin de relancer le jeu.



Remédiassions : trajectoires de balles hautes (simplification). Imposer des trajets (complexification).

VOLLEY

Cycle 2

Situations	Paramètre de progression	Evolutions
<p>Les Balles brûlantes Un ballon par enfant, au signal envoyer les ballons dans le camp adverse et renvoyer le plus rapidement possible ceux revenus dans son camp car ils brûlent ! L'équipe gagnante est celle qui comptabilise le moins de ballons à la fin de la partie. Attitude d'attention. Occupation de l'espace. Se répartir les rôles. Accepter de se séparer du ballon.</p>	<p>GS : lancer le ballon (mousse, baudruche) à deux mains, à une main. Au sol, au-dessus des bancs, du fil. CP : un ballon par enfant mais pour une équipe seulement. CE1 : attraper les ballons avant qu'ils ne touchent le sol et les mettre dans une caisse : l'équipe qui a le plus de ballons dans sa caisse a gagné.</p>	
<p>Le jet d'eau (GS/CP) Les enfants étant 2 par 2, l'un lance le ballon vers le haut pour que l'autre puisse le rattraper.</p>	<p>Attention.</p>	<p>De plus en plus haut. L'un à côté de l'autre (à droite, à gauche). L'un derrière l'autre.</p>
<p>La balle nommée (CP/CE1) Cinq à six joueurs en cercle. L'un d'eux, au centre, lance la balle vers le haut, et appelle un camarade. Ce dernier doit attraper (CP), frapper (CE1) afin qu'un 3ème joueur puisse la rattraper et recommencer. Un point est marqué quand les 3 joueurs ont réussi.</p>	<p>Attention. Attitude. Déplacement</p>	<p>Dimensions du cercle plus grandes. Jeu-concours entre petits groupes.</p>
<p>Le cercle interdit (CE1) Des joueurs de l'équipe1 dans le cercle, repoussent à l'extérieur, en les frappant des balles lancées successivement par les joueurs de l'équipe2 postés à l'extérieur du cercle.</p>	<p>Attitude d'attention. Occupation rationnelle de l'espace. Choix d'une frappe de balle. Approche progressive de l'engagement.</p>	<p>Dimensions et formes du terrain (cercle, carré, rectangle). Position variée des lanceurs autour du terrain. Les joueurs de l'équipe2 peuvent frapper la balle au lieu de la lancer (engagement).</p>

Ateliers de jonglage avec les différentes balles et les différentes frappes.
Seuls, 2/2, contre un mur. Sur des parcours variés...

Cycle 3

Situations	Paramètre de progression	Evolutions
<p>Les balles brûlantes (CE2) Les balles sont frappées pour être renvoyées. Accepter un rebond dans un premier temps. Les balles qui roulent ne peuvent être rejouées.</p>	Attitude d'attention. Choix des frappes. Occupation rationnelle du terrain.	Balles tenues avant d'être frappées. Parties jouées qu'avec des frappes hautes. D'autres avec des frappes basses ou qu'avec des engagements. Evolution du choix du ballon : soft à scolaire.
<p>Tennis-volley (CE2/CM1) Renvoyer, après un rebond, la balle par une frappe.</p>	Attitude d'attention. Occuper l'espace. Choix des frappes Frappes orientées.	Un contre un, deux, trois... Engagement. Renvoi de la balle sans rebond.
<p>Retour à l'envoyeur (CE2/CM1) Une équipe est chargée des engagements. L'autre équipe tente de renvoyer la balle par dessus le filet en une ou plusieurs frappes. Chaque balle renvoyée =1 point.</p>	Idem tennis-volley.	Hauteur du filet. Dimension du terrain. L'endroit de l'engagement est adapté aux possibilités des joueurs.
<p>La balle Capitaine-volley (CM1/CM2) Les joueurs de l'équipe1 engagent successivement la balle par un lancer la balle au-dessus du filet en direction du camp adverse. Le premier joueur2 ne peut arrêter la balle, il doit la frapper. Un deuxième joueur2 peut la bloquer et la transmettre par une frappe à son capitaine immobilisé dans un cerceau. Changement de rôle à chaque partie.</p>	Un engagement. Une réception-frappée.	Engagement lancé. Engagement frappé. Ligne d'engagement adaptée. Le deuxième joueur2 doit aussi frapper la balle pour la transmettre au capitaine. Position du capitaine sur le terrain.
<p>Balle au sol, balle perdue (CM1/CM2) Faire passer la balle sans l'arrêter, en une ou plusieurs frappes dans le camp adverse. L'engagement d'un joueur après un point marqué s'effectue par une frappe de balle haute à deux mains à partir du milieu de son terrain. Tous les joueurs d'une équipe engagent puis donnent la balle à l'équipe adverse. Un point est gagné : quand la balle touche le sol du terrain adverse. Quand les adversaires envoient la balle hors des limites du terrain.</p>	Attitude d'attention. Occupation rationnelle de l'espace. Création de trajectoires hautes. Frappes de balle orientées.	Engagement de différents endroits du terrain. Engagement d'une main : frappe haute, basse.

Situations	Paramètre de progression	Evolutions
<p>Volley adapté (CM2) Equipes de cinq à sept joueurs. Lorsque la balle arrive dans un camp un premier joueur tente selon sa position : soit de la renvoyer dans le camp adverse, soit de la diriger vers ses partenaires. Dans ce cas le joueur qui intervient a le droit de bloquer la balle avant de la rediriger à son tour. Soit dans le camp adverse. Soit vers un troisième partenaire qui a aussi droit de blocage avant la frappe. Trois joueurs maximum et deux arrêts de balle possible. Les frappes de balle s'effectuent de l'endroit où elle a été bloquée. Les joueurs engagent successivement puis donnent la balle à l'équipe adverse.</p>	<p>Attitude d'attention. Frappes de balle hautes et basses. Occupation rationnelle de l'espace de jeu. Engagement. Choix d'une action de jeu adaptée.</p>	<p>Un seul arrêt de balle autorisé : cette possibilité est uniquement pour le deuxième joueur. Dans le cas d'une passe à un troisième joueur, celui-ci ne peut bloquer la balle avant de la frapper. Il doit donc se placer pour envoyer directement dans le camp adverse.</p>
<p>Ballon au vol Trois équipes : A, B, C. A rencontre B, B contre C, C contre A. Deux équipes sont en terrain séparé, chaque équipe a un ballon. Au signal de l'arbitre ou du meneur de jeu, un joueur de A et de B lancent leur ballon verticalement. A partir de ce moment le ballon doit être maintenu en l'air et ne doit plus toucher le sol. Le ballon doit être frappé des paumes des mains et ne doit donc pas être maintenu. Si le ballon touche le sol = deux points pour l'équipe adverse. En cas de faute : Ballon tenu, renvoyé deux fois de suite par le même joueur = un point pour l'équipe adverse. L'équipe qui a le plus de points dans un temps déterminé est gagnante.</p>	<p>Idem</p>	<p>Temps progressif en fonction des possibilités des enfants : De deux à six minutes de jeu. Permettre le maintien du ballon : Définir le nombre par temps de jeu.</p>

Ateliers de passes (à 2, à 3...), de différentes frappes, d'engagements.
Frappes de balles sur des cibles posées sur le terrain adverse.
Idem avec l'engagement.

HANDBALL

Cycle 2

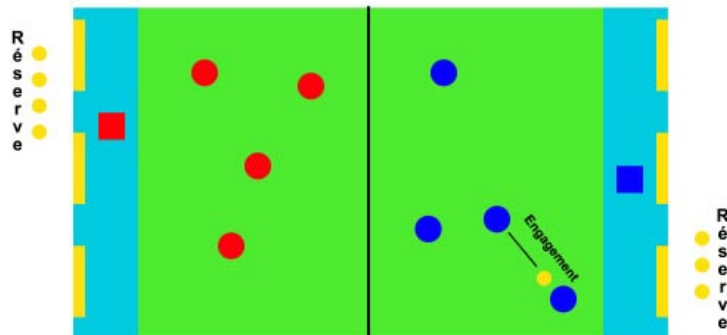
Objectifs :

- Passer, recevoir, tirer.
- Attaquer et défendre.
- Respecter les règles du jeu.
- Savoir se reconnaître.
- Faire des choix.

Matériel : Ballons, brassards ou dossards, plots, mini-buts ou tapis matérialisant les buts.

Situation repère

Jeux en multi buts



Règles du jeu

Deux équipes de quatre joueurs de champs et un gardien.

Quatre ballons en réserve par équipe.

Jeu sans dribble et sans déplacement balle en main.

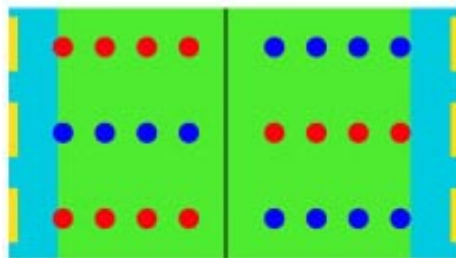
A l'engagement, un joueur se place à l'angle arrière de son terrain et fait une passe à un coéquipier.

Un ballon réceptionné par un adversaire ou renvoyé par un gardien est jouable.

Fin de partie quand tous les ballons en réserve sont joués.

Situation 1

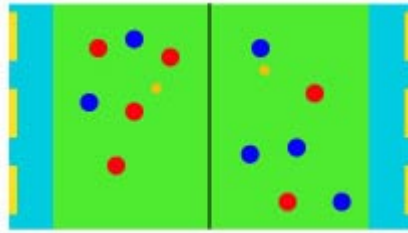
Relais et tir au but.



Plusieurs équipes en parallèle. Faire des passes de joueurs en joueur, le dernier tire au but. L'équipe ayant marqué la première a gagné.

A chaque nouvelle partie, le dernier joueur se place à la fin de son équipe.

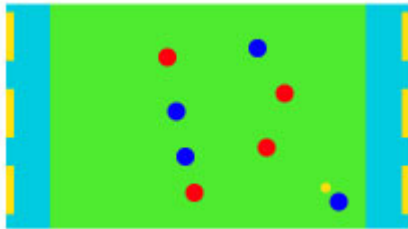
Le ballon-chasseur.



Plusieurs jeux en parallèle. Dans chaque équipe, deux joueurs sont désignés comme chasseurs et doivent tenter d'intercepter les ballons que se passent les joueurs des autres terrains. Changer les chasseurs toutes les minutes.

Situation 2

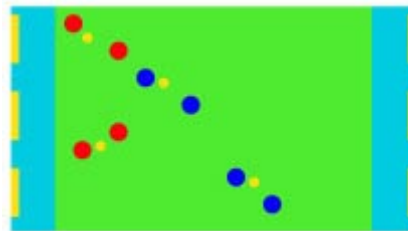
Relais et tir au but avec gardien : (Idem situation I avec un gardien de but)
Passé à 5



Deux équipes de cinq joueurs se disputent un ballon et tentent de réussir cinq passes consécutives. A chaque interception, le compteur des passes se remet à zéro. Jeu de 1'30. Changer les joueurs au terme de ce laps de temps.

Situation 3

Relais passes 2 par 2.

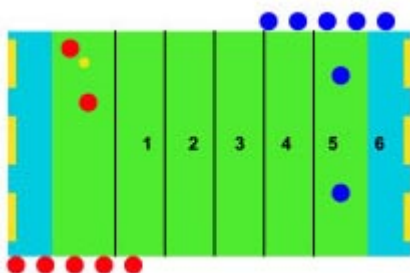


Plusieurs binômes en parallèle.

Les joueurs se font des passes successives sans se déplacer avec la balle en main afin d'atteindre la ligne de fond.

Le premier binôme arrivé a gagné.

Balle en zone.



Deux équipes. Les joueurs évoluent deux par deux : deux attaquants, deux défenseurs. Les attaquants doivent amener le ballon le plus près du but en se faisant une passe obligatoire dans chaque zone. Les défenseurs tentent d'intercepter le ballon le plus rapidement possible.

Situation 4

Relais passes 2 par 2, tir a but avec gardien.

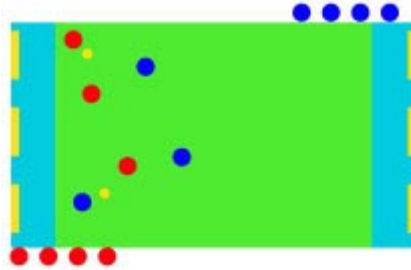
Idem situation 3 avec un gardien de but.

Balle en zone avec tir au but.

Idem situation 3 avec un gardien de but.

Situation 5

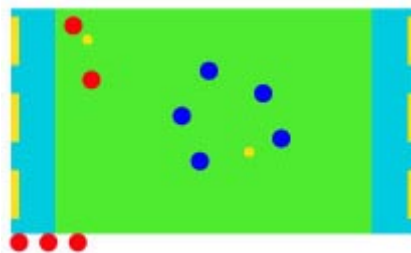
Relais passes 2 par 2 contre un défenseur.



Les joueurs se font des passes successives sans se déplacer avec la balle en main et sans se la faire intercepter afin d'atteindre la ligne de fond.

Le premier binôme arrivé a gagné.

Le ballon-chrono.



Une équipe en duo et une équipe en place dans des cerceaux (les chronomètres). Les duos doivent par passes successives atteindre la zone de tir pour marquer avant que les chronomètres aient terminé leurs passes en cercle.

Quand tous les duos sont passés, changer les rôles.

Situation 6

Relais passes 2 par 2 contre un défenseur et tir au but avec gardien.

Idem situation 5 avec un gardien de but.

Le ballon-chrono avec tir au but et gardien.

Idem situation 5 avec un gardien de but : les chronomètres doivent marquer un but en plus de leurs passes.

Cycle 3

Objectifs :

Compétences disciplinaires

- Connaître les règles et les respecter.
- Etre capable de progresser avec et sans ballon : lancer, passer, recevoir, marquer.
- Maîtriser les appuis de tir au but.
- Faire des choix en fonction des placements et déplacement des autres.

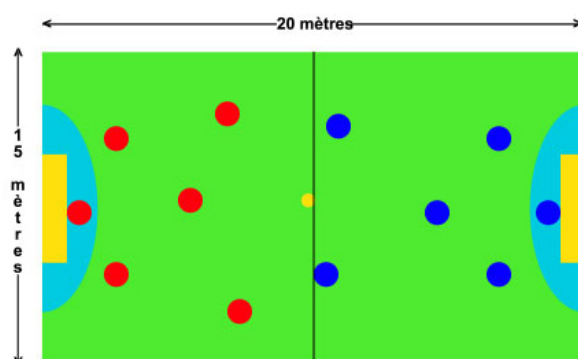
Compétences transversales

- Participer à un jeu collectif en y tenant des rôles différents : jouer, arbitrer et organiser.

Matériel : Ballons, brassards ou dossards, plots, mini-buts ou tapis matérialisant les buts. Tableau d'affichage et feuilles de match.

Situation repère

Mini Handball



Règles du jeu

Deux équipes de six (5+1).

Au lancement du jeu, les joueurs sont dans leur camp. L'engagement se fait au centre au signal de l'arbitre. A ce moment, le ballon est posé au sol et est pris par un joueur qui réalise la première passe à un de ses coéquipiers dans son camp.

Après cette passe, les joueurs de champ peuvent investir le camp adverse pour approcher le ballon du but adverse.

Arrêt et remise en jeu.

Contact agressif, déplacements avec le ballon porté sauf en passe et en tir, ballon gardé plus de trois secondes, le ballon est remis en jeu en le posant au sol à l'endroit de la faute.

Pour une sortie de jeu du ballon du ballon, il est remis en jeu à la ligne de fond.

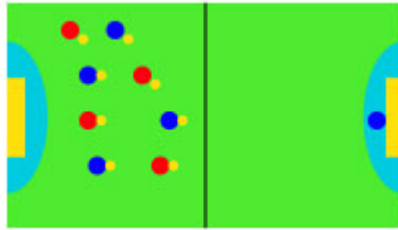
Le gardien conserve le ballon quand il le sort en ligne de fond de jeu.

Quand un joueur entre dans la surface de but, il le remet au gardien près de la ligne de zone.

Quand un joueur pénètre dans la zone de but de son camp, le ballon est remis à un attaquant à deux mètres de cette zone.

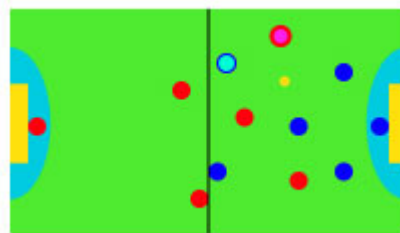
Situation 1

Dribbler



Jeu de poursuite : deux joueurs évoluent en dribblant. L'un est attrapeur et doit tenter de toucher celui de devant.

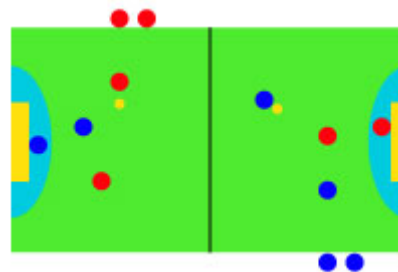
Passer et marquer



Les serveurs de balles : deux équipes s'affrontent et dans chaque équipes un joueur portant un brassard distinctif n'a pas le droit de marquer directement par contre les buts marqués sur sa passe comptent double.

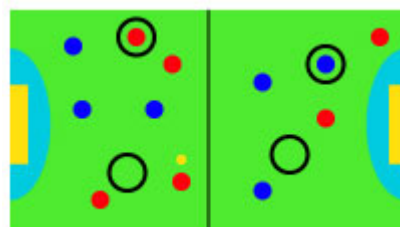
Situation 2

Passer en feintant, se démarquer, tirer



S'approcher à deux pour venir tirer malgré un défenseur.

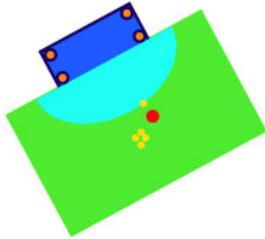
Balle au Roi



Deux équipes tentent de conserver la balle et de faire une passe à leur Roi dans un des cerceaux disposés sur le terrain. La balle doit être amortie et immobilisée pour marquer le point.

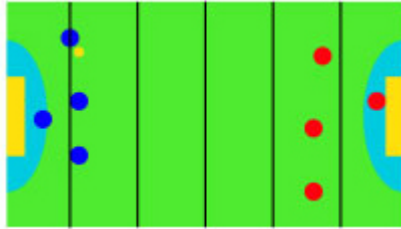
Situation 3

Tirer



Atteindre les quatre cibles successivement en mouvement : les ballons sont posés près du tireur et sont pris sans temps mort.

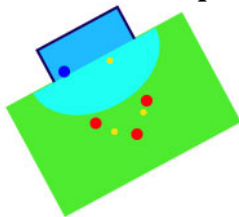
Progresser



Deux équipes de 6 (3 en attaque, 3 en défense). Le terrain est divisé en zone, une passe doit être faite dans chaque zone avant de pouvoir passer à la zone suivante.

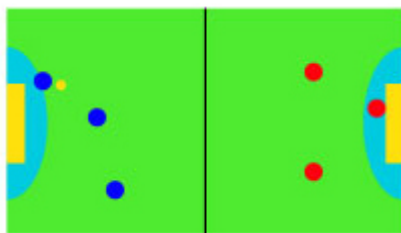
Situation 4

Passer et marquer



A la réception du ballon, tirer au but en mouvement à l'opposé du gardien.

Attaquer

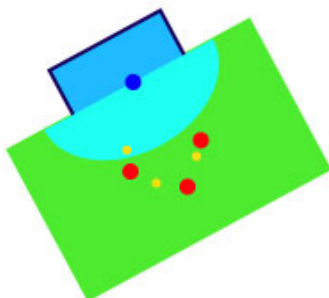


Trois attaquants, deux défenseurs et un gardien. Lancement du jeu par un attaquant devant son but qui fait une première passe. Amener le ballon en dribble ou en passes successives au but adverse pour tirer. Les défenseurs doivent intercepter le ballon ou s'opposer au tir au but.

Changement de rôle après chaque tir ou interception = un point dans chaque cas.

Situation 5

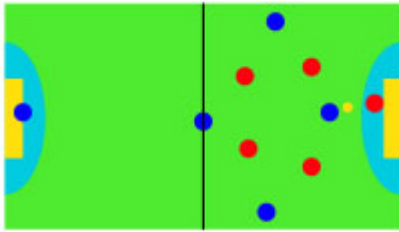
Passer, recevoir et tirer



Deux équipes de trois chacune sur un demi-terrain. A la réception du ballon, tirer en mouvement sans temps d'arrêt à l'opposé du gardien.

Un point par réussite. Changer les placements des joueurs après chaque tir.

Conquérir et protéger

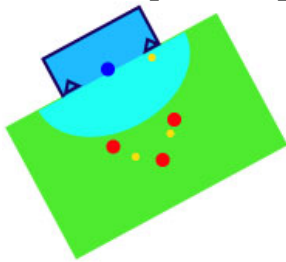


Deux équipes de quatre joueurs : une attaquante, une en défense.

Lancement du jeu au centre. S'organiser pour qu'un joueur réussisse à se retrouver seul face au but pour tirer. Nombre d'attaques décidées au début du jeu. Changement de rôle après chaque tentative.

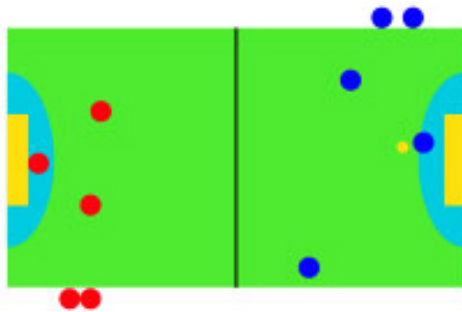
Situation 6

Passe, réception et appui de tir.



A la réception du ballon, en mouvement, tirer au but en appui de tir sans mordre la zone à l'opposé du gardien.

Contre-attaquer



En attaque, marquer le but avant d'être rattraper par les défenseurs. Trois attaquants, trois poursuivants et un gardien dans chaque zone de but. Au lancement du jeu, les trois poursuivants sont sur la ligne de but, les trois attaquants 5 mètres devant. La première passe donne la signal de jeu. Par passes ou dribbles amener le ballon au but adverse sans que le porteur du ballon se fasse toucher par un poursuivant. Arrêt du jeu et changement de rôle quand un joueur est touché par un poursuivant. Un point par tir au but, deux points par but marqué.

BASKET

Cycle 2

Objectifs :

- Respecter des règles.
- Combiner différentes actions : dribbler, courir, se placer, lancer.
- Connaitre son rôle dans différentes organisations de jeu.
- Respecter des règles.
- Combiner différentes actions : dribbler, courir, se placer, lancer.

Organisation matérielle :

Terrain de 10m X 15m.

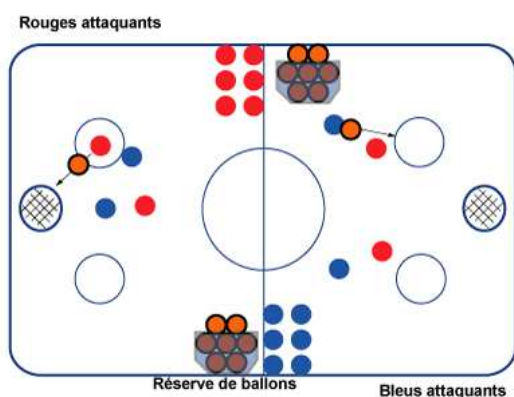
- 2 paniers de mini-basket réglés à 1,80m.
- Dossards ou foulards de deux couleurs.
- Cerceaux, ballons, plots.
- Marques de sol.
- Réserve de ballons.

Organisation des séances :

- Prévoir six à 12 séances pour le cycle.
- Chaque séance est composée de deux ou trois ateliers différents et de la situation repère.
- Le choix des ateliers dépend des difficultés rencontrées lors de la SR.

Situation repère

Au panier !



Règles du jeu

Jeu sur les deux demi-terrains : une équipe attaque, l'autre défend.

But du jeu : réussir à évoluer en dribblant en partant du centre du terrain jusqu'au panier pour marquer en évitant les défenseurs. Les attaquants sont placés en binôme et passent à tour de rôle. Ils doivent atteindre la zone de tir pour lancer leur ballon dans le panier. Les défenseurs doivent tenter d'intercepter le ballon avant que l'un des attaquants soit dans un cerceau.

Gain de la partie.

Attaquant : en cas de réussite du lancer au panier, le ballon retourne dans la réserve de l'équipe. Si le ballon est intercepté, les adversaires le mettent dans leur réserve.

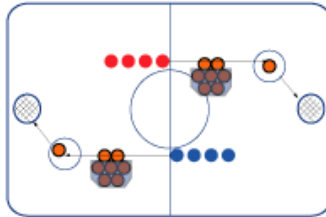
Fin de match : quand tous les binômes sont passés, on compte les ballons dans chaque réserve.

Se déplacer en dribblant

- Librement d'un point à un autre du terrain.
- En binôme, un ballon chacun, l'un suit l'autre.
- En course-relais.

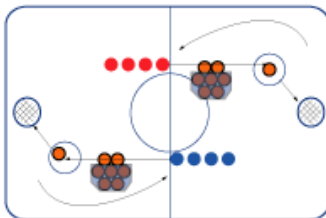
S'orienter sur le terrain

En relais 1/1, le 1er joueur de chaque équipe court prendre un ballon dans la réserve, se place le cerceau, lance le ballon, le récupère et le garde si le panier est réussi sinon le remet dans la réserve.



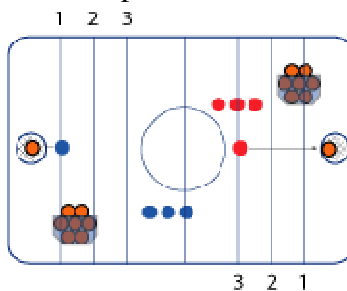
Coopérer avec un partenaire

Idem ci-dessus mais en équipe, au retour de son déplacement le joueur va donner le départ au suivant de sa file.



Lancer au panier

Lancer la balle dans le panier ou la cible à partir des zones tracées au sol.



Apprécier la trajectoire à donner au ballon

Lancer à partir de tous les cercles ou cerceaux au sol.



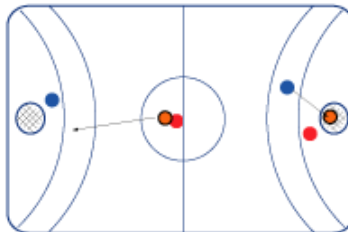
S'opposer (1)

Un joueur doit tenter de passer une ligne d'adversaires. Les défenseurs sont placés dans des cerceaux, ils peuvent sortir un pied pour pivoter.



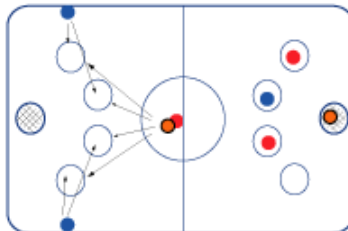
S'opposer (2)

Un joueur doit tenter de lancer au panier en étant gêné par un adversaire. Chacun respecte une zone afin de laisser un espace de jeu suffisant pour l'attaquant.



Se déplacer en fonction de l'espace disponible

1 attaquant / 2 défenseurs. Au signal, l'attaquant doit atteindre un cerceau libre pour lancer au panier. Les défenseurs peuvent changer de position tant que leur adversaire n'est pas dans un cerceau.



Dribbler et lancer au panier

1/1, deux joueurs adverses courent se placer dans le cerceau en dribblant et lancer au panier. Deux points pour le premier qui marque ou un point pour le panneau touché. Le lancer doit s'effectuer sans temps d'arrêt.



Cycle 3

Objectifs :

- Jouer de manière collective en y tenant différents rôles.
- Respecter des règles et s'organiser
- Combiner différentes actions : dribbler, courir, se placer, lancer.
- S'adapter aux placements et déplacements des adversaires.

Organisation matérielle :

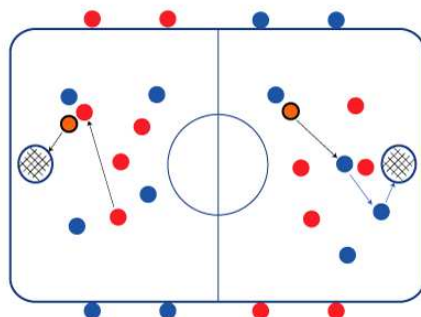
Terrain de 10m X 15m.

- 2 paniers de mini-basket réglés de 2,20m à 2,60m.
- Dossards ou foulards de deux couleurs.
- Cerceaux, ballons, plots.
- Marques de sol.
- Réserve de ballons.

Organisation des séances :

- Prévoir six à 12 séances pour le cycle.
- Chaque séance est composée de deux ou trois ateliers différents et de la situation repère.
- Le choix des ateliers dépend des difficultés rencontrées lors de la SR.

Situation repère



Règles du jeu

Quatre équipes de six joueurs. Quatre jouent et deux observent, arbitrent et notent les résultats.

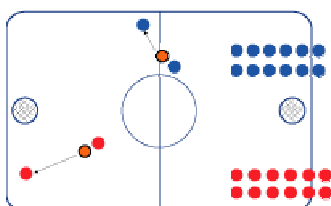
Jeu sur les deux demi-terrains : une équipe attaque, l'autre défend.

Temps de jeu : 3mn ensuite changement de rôle (attaque, défense, observateurs).

But du jeu : réussir à évoluer en équipe en dribblant et en passant en partant du centre du terrain jusqu'au panier pour marquer en évitant les défenseurs.

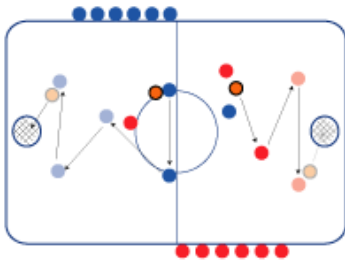
Le tir au panier doit être effectué suite à une passe d'un coéquipier et sur une position dégagée de tout adversaires.

Passer



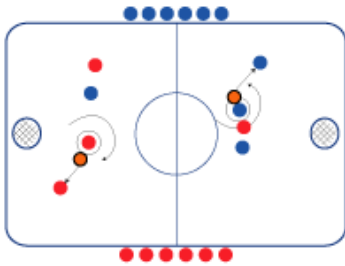
En relais 2 / 1, le binôme attaquant doit atteindre la zone de tir sans dribbler et sans se faire intercepter la balle.

Dribbler et passer



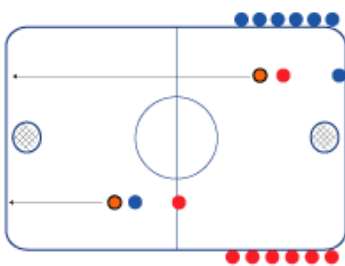
En relais 2 / 1, le binôme attaquant doit atteindre la zone de tir en 3 passes minimum sans se faire intercepter la balle. Les passes se font à l'arrêt (règle du marcher).

Dribbler et pivoter. Se démarquer



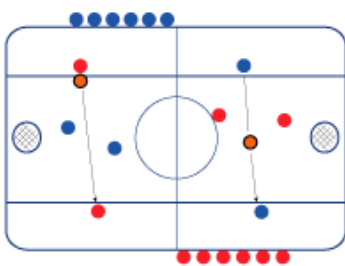
A 3 / 1, un joueur un pied dans un petit cerceau doit pivoter en dribblant pour réussir une passe à un de ces coéquipier le mieux démarqué.

Poursuivre et dribbler



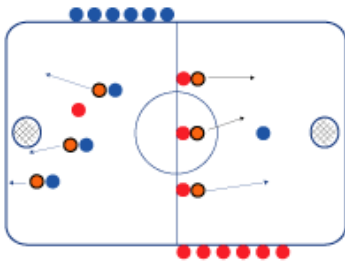
En binôme opposé, les joueurs de la première ligne doivent atteindre la ligne de fond sans se faire toucher.

La rivière



Deux joueurs de part et d'autre d'une zone délimitée tentent de se faire des passes. Les défenseurs dans la zone tentent d'intercepter la balle afin de prendre la place des attaquants.

La traversée dangereuse



Trois attaquants ayant chacun un ballon doivent atteindre la ligne de fond sans se faire toucher par l'adversaire.

ULTIMATE

Cycle 2

Objectifs :

- Découvrir la portance de l'air.
- Acquérir la précision du geste.

Compétences :

- courir, faire voler un Frisbee.
- Savoir le lancer sur une cible immobile identifiée.
- Faire voler le Frisbee le plus loin possible, le plus droit possible.
- Lancer avec précision.
- Lancer à un partenaire.
- Réceptionner un Frisbee lancé par un partenaire.
- Evoluer sur un terrain, en équipes en se faisant des passes.

Matériel :

- Un Frisbee pour 2 enfants. Ne pas acheter de disque en plastique dur, ils cassent au premier choc et peuvent être dangereux.
- Plots, cerceaux, poteaux amovibles...

Situation repère

Jeu de passes

Plusieurs équipes de 5 ou 6 joueurs évoluant en alternance. Chaque équipe envoie un joueur en opposition dans une équipe adverse de son choix. Sur un terrain adapté (handball), l'équipe en jeu se fait des passes en se déplaçant pendant un temps déterminé. Chaque lancer/réception marque un point. Chaque chute au sol et sortie de terrain de l'engin pénalise l'équipe de un point. Chaque interception par le joueur adverse rapporte un point à son équipe.

Situation 1

Jouer avec l'air

Lieu de l'atelier : éviter les endroits trop exposés au grand vent qui déstabilise les disques.
Déroulement

Consigne : "Eloignez-vous les uns des autres et essayez de faire voler le Frisbee le plus longtemps possible. "Les enfants sont 2/2 face à face, éloignés d'une dizaine de mètres. Le lanceur envoie son Frisbee sans consigne technique. Il doit trouver une solution efficace pour faire voler le disque. Le receveur va chercher le disque tombé au sol et le lance à son tour.

Remédiations.

L'enfant prend le Frisbee à l'envers, la coupole est vers le bas : jouez avec le groupe en tant que simple joueur, prenez du temps pour lancer le disque. Si l'enfant persiste dans sa mauvaise manipulation, focalisez son attention sur votre propre prise, puis sur le lancer. Regroupez les élèves et présentez l'objet, faites-les le décrire : la face creuse pour la circulation et la portance de l'air, alors que la face bombée ne peut pas "accrocher l'air". Le receveur n'attrape pas le Frisbee : C'est l'occasion de découvrir d'autres trajectoires, déplacements, des variations de la vitesse et du vol. Il convient donc d'encourager l'enfant à tenter de l'attraper au vol.

Parcours imposé

.Sur un parcours balisé par des plots, des poteaux, un tracé à la craie, les enfants tentent de lancer leur engin afin qu'il retombe dans les limites. A chaque sortie du Frisbee, le lanceur relance de l'endroit où il a échoué.

Réussir le parcours avec le moins de sortie possible.

Remédiassions

A chacun sa maison.

Sur le terrain sont disposés des paires de cerceaux de couleurs différentes. A chaque enfant est attribuée une couleur. Au signal, les élèves doivent atteindre l'autre cerceau de même couleur en lançant leur Frisbee et le relançant à l'endroit du point de chute. Le premier arrivé a gagné.

A chacun sa maison en équipe.

Par équipe de 4 ou 5, les élèves doivent rejoindre l'autre cerceau en se faisant des passes successives. Le Frisbee doit voler entre chaque enfant. En cas de chute au sol du Frisbee, ils doivent recommencer à partir du cerceau de départ.

Remédiassions

Jeu de passes.

Sur un espace non limité, les enfants par deux tentent de se faire des passes afin d'identifier la trajectoire du Frisbee pour que le partenaire puisse le réceptionner.

Situation 2

Lancer avec précision

Consigne : "Placez-vous, un par un dans l'aire de lancer. Ensuite, lancez le Frisbee vers la cible dessinée au mur.

- Les enfants sont répartis par groupe de trois. Un lanceur est dans l'aire de lancer muni d'un disque, les deux autres sont en arrière.
- Lorsqu'un joueur a lancé son Frisbee, il va le chercher et le donne au suivant qui n'en a pas.
- Plusieurs essais sont nécessaires avant d'organiser un comptage de points.
- Gains : 3 points si le Frisbee touche la cible. 2 point si le Frisbee atteint le mur. 1 point si le Frisbee est dans la direction du mur ou de la cible dans un couloir d'environ 5 mètres.

Remédiassions

Les enfants comme les adultes lancent d'emblée en revers. Il s'agit d'affiner le geste : prise entre le pouce et l'index et non avec tous les doigts. Mouvement du poignet en priorité plutôt que du bras, l'inclinaison de la main donnant la direction du Frisbee. Si l'aspect ordinal du comptage des points n'est pas acquis, utilisez les jetons de couleurs (une couleur affectée à un nombre de point).

Parcours imposé avec lancers vers des cibles. Sur un parcours balisé par des plots, des poteaux, un tracé à la craie, des cibles au sol et aux murs (poteaux...) les enfants tentent de lancer leur engin afin qu'il retombe dans les limites. A chaque sortie du Frisbee, le lanceur relance de l'endroit où il a échoué. Réussir le parcours avec le plus de cibles atteintes et le moins de sortie possible.

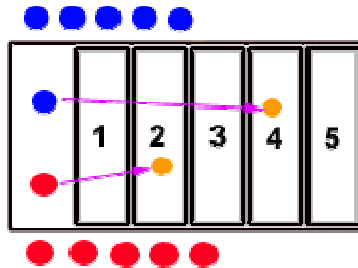
Relais.

Plusieurs équipes en parallèle. Les joueurs sont disposés dans des cerceaux. Ils tentent de faire circuler le Frisbee sur la longueur de leur terrain. Si l'engin n'est pas réceptionné par un joueur, le lanceur recommence. L'équipe terminant la première a gagné.

Situation 3

Le disque brûlant.

Deux ou plusieurs équipes. Lancer le Frisbee dans la zone la plus valorisée. Les points sont attribués au point d'impact du Frisbee à l'atterrissage. Le total de points de chaque équipe est compté à chaque série de lancers. Si le Frisbee tombe hors des limites, il ne rapporte pas de point. L'équipe qui a le plus grand nombre de point a gagné.



Lancer fort, lancer loin

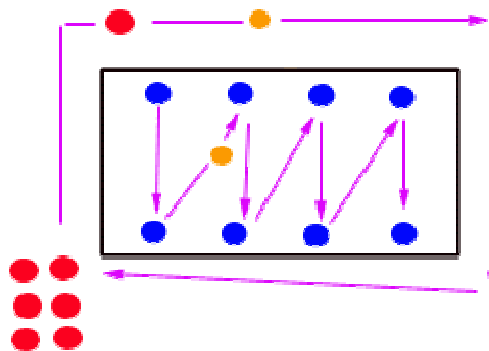
Sur un demi-terrain de hand-ball (ligne jaune).

Consigne : "Essayer de faire voler votre Frisbee le plus loin que vous pouvez, si possible derrière la ligne où sont placés vos partenaires."

- Le groupe est divisé en deux sous-groupes ; l'un est placé à la ligne de fond du terrain, l'autre à la ligne médiane. La distance à parcourir est, dans le meilleur des cas de 22 mètres.
- Les enfants sur la ligne de fond ont un Frisbee à la main et sont espacés de 2 mètres environ. Au signal, ils lancent le disque selon la consigne initiale.
- Le groupe en attente sur la ligne médiane n'a pas le droit d'attraper le Frisbee de volée. Il faut les ramasser après avoir constaté les distances parcourues puis lancer à son tour.

L'horloge.

Deux équipes. Une est disposée en zigzag sur le terrain et tente de se faire des passes sans faire chuter le Frisbee (=1 pt par passe). Chaque joueur de l'équipe adverse doit, en relais, faire le tour du terrain. Le joueur en déplacement doit reprendre son Frisbee à l'endroit de la chute de celui-ci pour continuer son tour. Le jeu s'arrête quand le dernier joueur a terminé son parcours. Changer les rôles et compter le nombre de passes réussies par chaque équipe, celle ayant le plus de points a gagné.



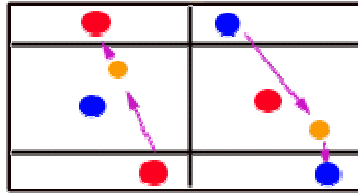
Situation 4

La rivière.

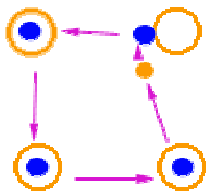
Plusieurs jeux en parallèle. Les enfants sont par trois (deux partenaires, un adversaire). L'adversaire est dans la rivière et tente d'intercepter le Frisbee que s'envoient les deux joueurs. Un point est attribué à chaque passe réussie et à chaque interception. Un point de pénalité est attribué à chaque fois que le Frisbee tombe hors des limites du terrain. Jeu au temps. Changer les rôles.

Evolution.

Deux équipes jouent en parallèle et envoie un joueur dans celle adverse.



Le carré magique



Quatre enfants sont disposés en carré, chacun dans leur cerceau respectif. Le but est de faire circuler le Frisbee sur un maximum de tour sans le laisser tomber. Les enfants peuvent sortir du cerceau pour réceptionner le Frisbee mais doivent être dedans pour le lancer.

Faire plusieurs carré de jeu en même temps, le groupe qui réussit le plus grand nombre de tour a gagné.

Jouer en double

Déroulement

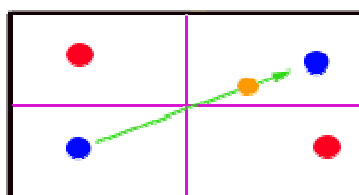
- Sur un terrain de volley, 2 équipes de 2 joueurs.
- Chaque équipe se place dans un carré. L'équipe A lance, B reçoit.

Règles.

- L'équipe A envoie le Frisbee dans le terrain adverse sans que l'équipe B n'intercepte de volée.
- La mise en jeu se fait par un lancer direct dans le camp de l'adversaire.
- Il est obligatoire, à chaque fois que le Frisbee est attrapé de volée, d'effectuer au moins une passe entre partenaires avant de lancer dans l'autre camp.

Gain de la partie.

- Le Frisbee touche le filet à la mise en jeu et tombe : l'équipe A donne le disque à l'équipe B. Pas de point marqué.
- Le Frisbee touche le filet en cours de jeu et tombe dans le camp A : B marque 1 point.
- Le Frisbee tombe à terre lors d'une passe entre 2 partenaires : L'équipe adverse ne marque pas mais obtient la mise en jeu immédiate.
- Le Frisbee sort du terrain lors d'un lancer de A vers B : B marque 1 point.
- Une partie se joue en 11 points.



Cycle 3

Objectifs :

- Lancer et attraper à l'arrêt et en mouvement.
- Faire circuler le Frisbee et marquer.
- Se démarquer.
- S'auto-arbitrer.
- S'organiser.

Situation repère

Ultimate simplifié. L'équipe en possession du Frisbee doit, au moyen de passes successives, l'attraper dans la zone de but adverse. Un joueur en possession du Frisbee a interdiction de se déplacer.

Tout contact est proscrit. Une partie dure 20 minutes. Le temps est divisé en deux périodes de 10 minutes. Le décompte commence quand l'équipe offensive touche le Frisbee mis en jeu par l'équipe défensive. En cas d'ex-æquo à l'issue de la seconde mi-temps, une prolongation de 5 minutes est jouée. Mise en jeu par un joueur placé sur la ligne de but en direction d'un joueur adverse. Les deux équipes se tiennent sur leur ligne de but. Dès que le Frisbee est lancé, tous les joueurs peuvent sortir de cette ligne. Les joueurs de l'équipe défensive ne peuvent toucher le Frisbee qu'après la préhension par un ou plusieurs joueurs de l'équipe attaquante. Remise en jeu : lorsqu'un point est marqué. Un joueur touche le Frisbee sans l'attraper : la remise se fait par l'équipe adverse à l'endroit où est tombé le Frisbee. Le Frisbee sort du terrain : Remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit de la sortie. Il est interdit de : passer de la main à la main. Frapper ou arracher le Frisbee des mains d'un joueur. Pousser ou écarter un joueur. Garder le Frisbee en main plus de 10 secondes (le comptage se fait par le joueur adverse qui contre). De marquer un adversaire à deux ou plusieurs. Les remplacements sont illimités. Un remplaçant ne peut entrer sur le terrain que lorsque son équipier est sorti.

L'auto-arbitrage : le fautif reconnaît son erreur et l'assume en remettant en main propre le Frisbee à son adversaire.

Il est possible de désigner un ou plusieurs arbitres ainsi que des contrôleurs de temps et de score. Dans tous les cas, l'intervention d'adulte est proscrite.

Situation 1

L'embouteillage

Manipuler l'engin en progressant vers l'avant, en évitant les obstacles (l'espace occupé par les autres joueurs).

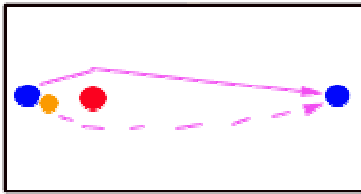
Disposition :

- Un terrain de 10m par 20m, matérialisé par des plots. Deux équipes de trois joueurs. Un Frisbee par équipe. Objectif :
- Dans un temps donné, se lancer le Frisbee pour aller d'une ligne de but à l'autre, le plus de fois possible. Modalités :
- Les deux équipes partent au signal. Le Frisbee doit être lancé et non donné de la main à la main. L'équipe revient à la ligne de départ à chaque fois que le Frisbee tombe au sol et quand il sort des lignes du terrain. L'interception du Frisbee de l'autre équipe est interdite.

Evolution : Possibilité de faire plusieurs terrains en parallèle de manière à organiser le jeu sous forme de tournoi à plusieurs équipes.



Passé et va.



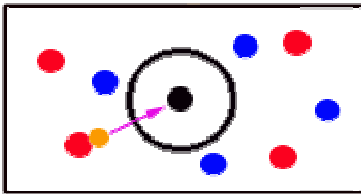
Un lanceur est marqué par un adversaire. Le lanceur doit tenter d'envoyer son Frisbee à son équipier au-delà de la main du marqueur et de suivre son engin en passant par le côté opposé.

Le lanceur doit se servir de son pied pivot.

Rotation : le lanceur devient marqueur, le receveur devient lanceur et le marqueur receveur.

Situation 2

Frisbee-Cône.

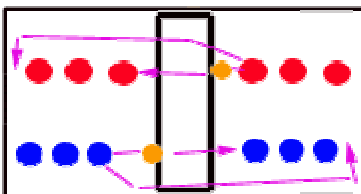


Deux équipes. Un Frisbee.

Une équipe est désignée attaquante et doit s'organiser pour tenter de lancer le Frisbee dans la zone cible. Le Frisbee ne doit pas tomber au sol sinon il y a changement de rôle. Les défenseurs tentent d'intercepter le Frisbee pendant son vol. Gains : un point si le Frisbee atteint la zone cible. Trois points si la cible est atteinte.

Jeux au temps.

Relais



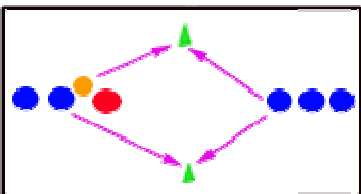
Deux équipes en parallèle.

Les joueurs de chaque équipe sont placés en ligne face à face. Au signal, le porteur du Frisbee lance à son équipier en face de lui et se va se placer à la fin de sa file. Le receveur fait de même.

L'équipe ayant joué entièrement a gagné. Si le Frisbee tombe au sol, c'est le lanceur qui doit recommencer son envoi.

Situation 3

Relais/Course de démarquage.

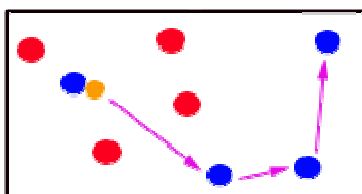


Deux équipes en parallèle. Un marqueur est désigné pour contrer dans l'équipe adverse. Dans chaque équipe les joueurs sont divisés en deux groupes : Lanceurs et receveurs. Au signal, les receveurs partent vers le plot de leur choix et le lanceur doit envoyer son Frisbee dans cette direction en avant de son équipier. Le marqueur doit seulement gêner le lanceur et à l'obliger ainsi de se servir de son pied pivot. A la

réception du Frisbee, le receveur le renvoie au joueur posté en attente. En cas de chute de l'engin, l'action doit être recommencée. L'équipe ayant terminé la première a gagné.

Changement de rôle.

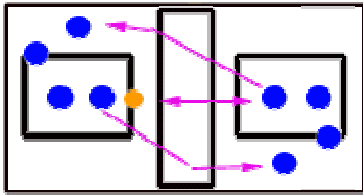
Passé à 5.



Deux équipes se disputent le Frisbee dans les règles de L'ultimate. Celle ayant réussi cinq passes consécutives marque un point.

Situation 4

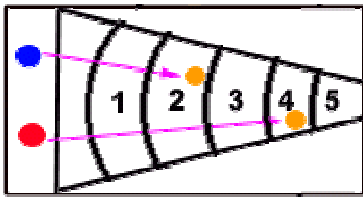
Tournante-Frisbee.



Sur un terrain est tracé une rivière et deux zones de jeu. Les joueurs sont divisés en deux groupes et placés en ligne, face à face, de chaque côté de la rivière. Le lanceur envoie le Frisbee à son vis-à-vis et va se placer à la file de l'autre côté. Si le Frisbee tombe dans la rivière ou hors des limites du terrain, c'est le lanceur qui est éliminé. Si le Frisbee tombe dans l'aire de jeu du receveur, c'est celui-ci qui est éliminé.

Jeu jusqu'à l'élimination de tous les joueurs sauf un qui est le gagnant.

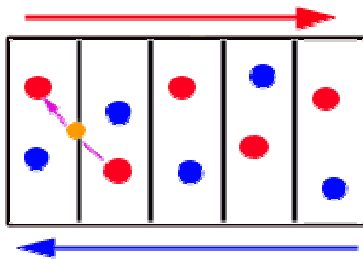
Jeu de lancers.



Les lanceurs tentent de marquer le plus de points possibles en ajustant leurs tirs en fonction des points marqués dans la zone de jeu.

Situation 5

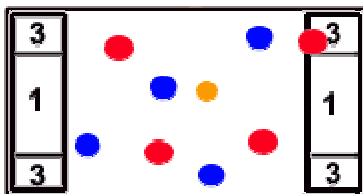
Jeu en zone.



Deux équipes. Chaque joueur de chaque équipe est placé dans une zone défini. A la mise en jeu du Frisbee, chaque équipe tente de faire remonter ses équipiers placés à l'arrière vers l'en-but en réussissant une passe (=montée dans la zone supérieure). L'équipe adverse tente d'intercepter le Frisbee pour faire de même.

Gain de la partie : quand tous les joueurs d'une équipe sont arrivés dans l'en-but.

Match à thème.



Jeu dans les règles de l'ultimate. Les en-but sont divisés en trois zones de points : un et trois points.

FOOTBALL

Cycle 2

Objectifs :

- Maîtrise de l'orientation dans plusieurs directions.
- Assumer des rôles différents, savoir se reconnaître.
- Construction d'une action collective en attaque et en défense.
- Progression du ballon, communication.

Descriptif :

Terrain de 30 par 20 m avec une zone de 3 m devant les buts. Equipes mixtes de 5 joueurs en cycle 2 et de 7 joueurs en cycle 3. Matériel : mini-buts, plots ou cônes, jeux de chasubles, ballons à faible rebonds, sifflets, feuille de match.

Organisation :

Actions de jeu de football à 5/5 et 7/7 et de conduite de ballon au pied en relais. Action d'arbitrage et de gestion de l'activité par les enfants.

Buts d'actions :

En parallèle, pour les joueurs de champs, marquer le plus possible de but pendant le temps imparti malgré l'opposition. Pour les relayeurs, toucher le plus de fois possible la cible sur le parcours avec conduite du ballon au pied.

Temps de jeu et déroulement :

Cycle 2 : 12 mn en 4 quart-temps, changement des joueurs de champs et relayeurs au tiers-temps.

Cycle 3 : 12 mn en 3 tiers-temps, changement des joueurs et des relayeurs libres au 1er tiers temps, imposé au 2ème.

Début et arrêt :

Les ballons (match et relais) sont mis en jeu simultanément au coup de sifflet long de l'arbitre au début de chaque période de jeu. Les fautes sont sifflées par un coup bref.

Gain de la partie :

Total des buts marqués et le nombre des cibles touchées sur le parcours.

Règles de jeu :

Jeu exclusivement au pied.

Rentrée en touche : à 2 mains au-dessus de la tête, pieds joints.

Pas de contact physique (tacle interdit), l'opposition à l'adversaire se fait par une action rapide d'interception.

Respect des adversaires : privilégier le beau jeu, le fair-play.

Respect des arbitres.

HOCKEY

Cycle 2

Compétences disciplinaires.

- Respect des consignes et règles de jeu.
- Respect des règles de sécurité.
- Maîtrise de la crosse et de la balle.
- Tenu de la crosse.
- Se déplacer avec la crosse et la balle.

Compétences transversales.

- Respect des règles.
- Occuper l'espace.
- Savoir se reconnaître comme attaquant ou défenseur.

Le matériel

Privilégier un matériel agréé par les fédérations et le ministère de l'Education Nationale.

La sécurité

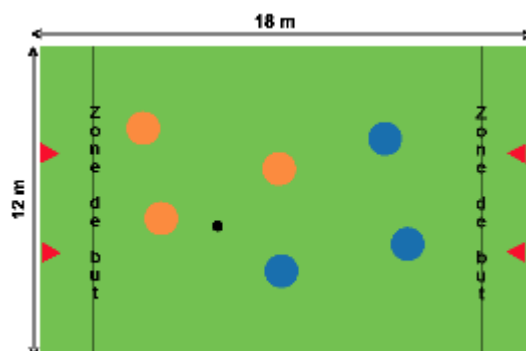
La crosse ne doit pas être levée plus haut que les genoux. la balle ne doit pas être soulevée. Pour le hockey sur patins à roulette, le casque, les coudières, les genouillères, des guêtres pour le gardien, des gants sont obligatoires.

Organisation des séances.

Chaque séance est articulée autour de trois ateliers différents (prévoir une heure trente, sinon deux ateliers sont suffisants afin qu'il y ait assez de répétitions par élève) : jeu de base-passe-tir ou passe-dribble-tir ou passe-tir-opposition... ou encore suivant les difficultés observées à la séance précédente.

La situation repère est mise en place à chaque fin de séance.

Situation repère



Règles de jeu.

- Deux équipes de trois joueurs sans gardien de but.
- La balle doit être amenée dans la zone de but pour marquer.
- La crosse et la balle ne doivent pas être soulevées.
- La balle ne doit pas être jouée avec le pied.
- La balle ne doit pas être jouée avec le côté rond de la crosse.
- Ne pas frapper la balle mais la pousser.
- Ne pas tourner autour de la balle.

Jeux de base

L'agent

Les enfants se répartissent sur l'aire de jeu. Chacun est en possession d'une crosse et d'une balle et évolue seul. Au signal, tout le monde bloque sa balle et s'immobilise.

Evolution : Le dernier immobilisé a perdu.

Chacun sa maison

Les enfants sont répartis en plusieurs équipes, chacune dans sa maison (cercle tracé au sol). Les enfants partent en déplacement et au signal doivent retourner dans leur maison.

Evolution : Le dernier a perdu. La dernière équipe a perdu.

La circulation

Le meneur de jeu possède deux foulards : Un rouge, un vert. Les enfants évoluent librement sur l'aire de jeu.

Le meneur de jeu se déplace sur le terrain et les enfants doivent l'éviter.

A l'apparition du foulard rouge, ils doivent s'arrêter.

Evolution : Un troisième foulard sans consigne pour ne pas systématiser le jeu. Le ou les enfants non immobilisés au signal ont perdu.

En Silence !

Les enfants sont par deux. Le possesseur de la crosse doit diriger sa balle en fonction des indications visuelles et silencieuses de son partenaire.

Evolution : En groupe avec un seul meneur de jeu.

Par deux, par trois

Les enfants évoluent librement sur l'aire de jeu. Au signal du meneur de jeu, ils se regroupent par 2 ou par 3 dans l'un des cercles tracés au sol en y bloquant leur balle.

Evolution : Annoncé des chiffres différents à chaque jeu. Le ou les derniers qui ne sont pas regroupés dans un temps donné ont perdu.

1, 2, 3, soleil

Le meneur de jeu se tient de face au mur et tourne le dos aux joueurs.

Il tape en rythme sur le mur en criant "1, 2, 3, soleil !". Pendant ce court temps, les enfants se rapprochent du mur.

Au mot "soleil" le meneur de jeu se retourne rapidement et dénomme ceux qui ne sont pas immobilisés et qui n'ont pas stoppé leur balle. Ils sont renvoyés au point de départ. Le premier qui touche le mur avec sa crosse a gagné et remplace le meneur de jeu.

Evolution : Joueurs immobilisés. Joueurs immobilisés et balles stoppées

La trace

Chaque enfant doit suivre un chemin tracé au sol à la craie. Par deux, chacun doit suivre le premier comme son ombre sans perdre sa balle.

Evolution : En groupe, les enfants se déplacent en file indienne en maintenant sa cohésion. A chaque arrêt de jeu, le premier va se placer à l'arrière de la file.

Jeux de passes

A toi, à moi

Par deux, chaque joueur doit envoyer sa balle à son partenaire situé de l'autre côté d'une bande parallèle.

Evolution : Nombre de passes totalisées en un temps donné. Passage de la balle entre deux plots. Resserrer l'écart des plots en fonction des réussites.

Le Va-et-Vient

Disposés en quinconce de part et d'autre de deux lignes parallèles, les enfants se font des passes en envoyant la balle au joueur le plus proche situé de l'autre côté de la ligne. Total du nombre d'aller-retour en un temps donné.

Evolution : L'horloge : Une équipe évolue en relais autour du jeu de passe, quand tous les joueurs ont bouclé le tour, arrêt des passes et total du nombre de passes. Changer les rôles.

Le fronton

Deux enfants face un mur où est dessiné une cible. Un des enfants envoie la balle dans la cible pour faire la passe à son partenaire. Les déplacements sont libres.

La balle doit toucher la cible sans faire tomber une quille placée devant.

Les joueurs n'ont pas le droit de sortir de leur zone.

Evolution : En équipe, le joueur ayant envoyé la balle dans la cible va se placer à la dernière place de son équipe. La première ayant terminé a gagné.

Le déménagement

Sur un terrain divisé en plusieurs zones, deux équipes placées parallèlement : un joueur de chaque équipe par zone.

A chaque extrémité un joueur de chaque équipe a la réserve de balle et au signal doit la vider en faisant des passes au joueur placé le plus près de lui qui bloque et passe. Les balles doivent donc arriver à l'autre extrémité du terrain.

Tous les joueurs doivent toucher la balle.

Evolution : Les joueurs peuvent se déplacer dans leur zone. Nombre de balles arrivées à destination. L'équipe qui a ramené toutes ses balles la première a gagné. Une balle non interceptée doit être rejouée.

Le passe-vite

Les enfants sont répartis en deux équipes autour de deux cercles tracés à la craie. Au signal, les possesseurs de la balle passent à leur voisin qui agit de même.

Evolution : La première équipe qui a bouclé son tour a gagné. Changer le sens de rotation à chaque partie.

Jeux de dribbles

La chandelle

Tous les enfants se tiennent debout en cercle et possèdent une crosse. Le meneur de jeu tourne derrière ses camarades en conduisant son palet qu'il immobilise discrètement derrière l'un d'entre eux.

Ce dernier doit alors s'emparer de la balle et rattraper le meneur de jeu avant qu'il ne revienne prendre sa place. En cas d'échec, il devient meneur de jeu.

Evolution : Si le joueur est rattrapé alors il est éliminé jusqu'à ce qu'un autre joueur le soit et donc le remplace

Les petits cercles

Sur l'aire de jeu sont tracés des cercles dont le nombre est inférieur à un au nombre de joueurs.

Au signal du meneur de jeu, les enfants doivent rejoindre un cercle et y immobiliser leur balle. Celui qui se retrouve sans cercle devient le meneur de jeu.

Evolution : Possibilité d'attribuer des points au lieu de donner le rôle de meneur de jeu.

Le béret

Les deux équipes se font face derrière leur ligne à une dizaine de mètre. Tous les joueurs ont un numéro ignoré de l'autre équipe.

A l'appel de leur numéro par le meneur de jeu, les deux joueurs appelés se dirigent vers le centre du terrain le plus vite possible pour ramener la balle dans leur camp.

Evolution : Plusieurs numéros appelés et passes pour rapporter la balle dans son camp.

La course au nombre

Chaque enfant possède un numéro de un à trois, une crosse, une balle et se place sur un cercle. A l'appel du numéro choisi par le meneur de jeu, tous les joueurs impliqués effectuent un tour en poussant leur balle.

Le dernier arrivé devient meneur de jeu.

Evolution : Possibilité d'attribuer des points au lieu de donner le rôle de meneur de jeu.

Le parking

Un damier est dessiné au sol, une colonne avec des lettres, l'autre des chiffres. Les enfants sont placés face à chaque lettre et chiffre (une équipe lettre, une équipe chiffre). Le meneur de jeu appelle une lettre et un chiffre simultanément (ex : B4), les deux joueurs concernés doivent venir le plus vite possible déposer leur balle sur la case désignée. Le premier arrivé gagne un point.

Evolution : Jeu en équipe.

Jeux de tirs

Le Bowling

Deux équipes s'affrontent sur un même jeu. A tour de rôle, les joueurs tirent sur une quille. A la dernière tombée, on totalise le nombre de points gagnés par chaque équipe.

Evolution : Selon leur emplacement, les quilles de différentes couleurs rapportent plus ou moins de point.

La cible

Une cible est tracée au sol (cible de tir à l'arc par ex.). Deux équipes ont une douzaine de palets de deux couleurs différentes.

A la fin du jeu totaliser le nombre de palets qui ont atteint chaque zone de la cible.

Les traits

Une quille doit être atteinte avec une balle. L'enfant recule à chaque fois qu'il réussit.

Evolution : En équipe, deux parcours en parallèle, numéroter chaque trait en ordre croissant à fur et à mesure que l'on s'éloigne. Chaque enfant de chaque équipe tire un nombre de fois à déterminer. Additionner les repères de chaque équipe à la fin du jeu.

Le garage

Une zone de tir, une crosse, un palet par enfant. Les joueurs sont placés parallèlement à une dizaine de mètres d'un carré tracé au sol qu'ils doivent atteindre en "pushant" leur palet. Quand tous les enfants ont joué, on compte le nombre de palets par garage.

Evolution : Tout les palets compte, même ceux envoyés par les autres enfants. En équipe.

Les palets (balles) brûlants

Les joueurs de deux équipes sont placé sur deux demi-terrains séparés par une bande neutre de cinq mètres environs.

Dans chaque camp, on répartit le même nombre de palets ou de balles. Au signal, chaque enfant pousse son palet dans le camp adverse.

Le jeu s'arrête quand une équipe n'a plus de palet à renvoyer.

Evolution : Il faut bloquer le palet avant de le renvoyer. Il faut éviter les quilles placées dans la zone neutre. Une équipe marque un point quand un de ses palets touche une quille placée derrière le camp adverse

Jeux d'opposition

La girouette

Deux joueurs placés à quelques mètres de part et d'autre d'un carré où se trouve un troisième joueur. Les deux joueurs se font des passes que celui du milieu doit bloquer.

Comptabiliser le nombre de passes réussies.

Evolution : Le joueur du milieu remplace celui qui a eu son palet bloqué. Les joueurs sont placés dans des zones définies. Jeu en équipe, envoyer un joueur dans le camp adverse et comptabiliser le nombre de palet bloqués.

La guerre des quilles

Un terrain divisé en trois zone parallèles. Deux équipes de trois joueurs placés dans chaque zone.

Des quilles sont placées de chaque côté du terrain derrière la ligne de fond. Avec le palet ou la balle les joueurs doivent toucher les quilles sans sortir de leur zone. A chaque quille touchée, les joueurs changent de zone.

Evolution : Utilisation de tout le terrain. Une quille par équipe. La quille est placée dans un cercle.

Le gardien

Un joueur est placé dans un cercle où se trouve une quille au centre. Les autre joueurs ne peuvent entrer dans le cercle et de leur place tentent d'abattre la quille.

Evolution : La balle doit être bloquée avant d'être tirée ou renvoyée. Dès qu'un joueur a touché la tour, il prend la place du gardien. Deux équipes, deux jeux en parallèle, chacune envoie un gardien dans l'équipe adverse. Pendant un temps donné, comptabiliser le nombre de touches.

Cycle 3

Compétences disciplinaires.

- Respect des consignes et règles de jeu.
- Respect des règles de sécurité.
- Conduite de la balle en déplacement rapide : Contrôle, déplacement, propulsion.
- Orienter le regard vers l'objectif (ne pas regarder la balle).
- Savoir se démarquer.
- Marquer.

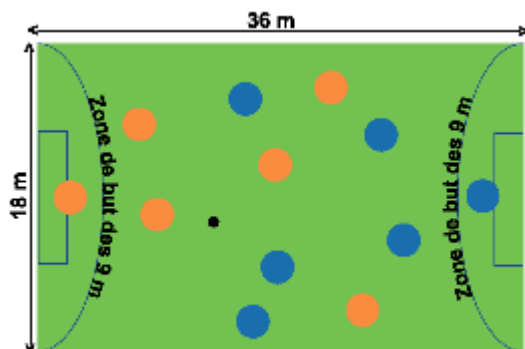
Compétences transversales.

- Respect des règles.
- Occuper l'espace.
- Assumer différents rôles : Attaquant, défenseur, gardien, arbitre, observateur.
- Organiser une rencontre.

Organisation des séances.

Chaque séance est articulée autour de trois ateliers différents : Jeu de base-passe-tir ou passe-dribble-tir ou passe-tir-opposition... ou encore suivant les difficultés observées à la séance précédente. La situation repère est mise en place à chaque fin de séance.

Situation repère



Règles de jeu.

- Deux équipes de six joueurs avec gardien de but.
- La balle doit être amenée dans la zone de but pour marquer.
- La crosse et la balle ne doivent pas être soulevées.
- La balle ne doit pas être jouée avec le pied.
- La balle ne doit pas être jouée avec le côté rond de la crosse.
- Ne pas frapper la balle mais la pousser.
- Ne pas tourner autour de la balle.

Les fautes.

- La balle sort derrière la ligne de but : Dégagement.
- Un joueur fait une faute en dehors des zones de but : Coup-franc.
- Un joueur fait une faute involontaire dans la zone de but : Corner.
- Un joueur fait une faute volontaire dans la zone de but : Pénalty.
- La balle sort sur la longueur : Touche.

Le râteau.

Sur un parcours d'une dizaine de mètres, un joueur part en poussant le palet et s'arrête à la hauteur du plot. Il envoie son palet à la droite du plot, le récupère en contournant l'obstacle par la gauche et le pousse jusqu'à la ligne d'arrivée.

Là, un autre joueur en attente récupère la balle et réalise le même parcours en sens inverse.
Evolution : le joueur ne s'arrête pas de courir, il pousse la balle et la récupère rapidement

Le rallye.

Deux joueurs et trois cercles tracés au sol en triangle. Au signal, **A** part du cercle 3 pour le cercle 1. De là, il lance le palet à **B** placé dans le cercle 2.

Le joueur **B** s'élance à son tour du cercle 2 vers le cercle 3. De là, il renvoie le palet à **A** qui est resté dans son cercle.

Le jeu se poursuit ainsi et s'arrête au sixième tour.

Evolution : jeu au temps : Six tours en moins de temps possible. Le plus de tours en deux minutes.

Bleu ! Rouge !

Sur un terrain, les deux équipes, l'une rouge, l'autre bleu, sont dos à dos sur la ligne centrale. Chaque joueur dispose d'une balle.

Dès que le meneur de jeu annonce la couleur d'une équipe, tous les joueurs concernés s'élancent vers leur ligne de fond en poussant leur balle de leur crosse.

Ceux qui se trompent, qui hésitent, ainsi que les derniers arrivés ont perdu.

Veiller à ce que les deux équipes jouent le même nombre de parties.

Evolution : l'équipe opposée doit les poursuivre et tenter de les rattraper avant l'arrivée en poussant eux aussi leur balle avec leur crosse.

Ceux qui sont rattrapés font perdre les points à leur équipe.

Rattrape, cours et tire.

Sur un parcours en ligne, un joueur sur la ligne de départ tire la balle à la ligne 2 distante de 2 mètres environs, la récupère derrière cette ligne. Il pousse la balle jusqu'à la ligne 3 (à 5:6 mètres) et tire sur une quille.

Evolution : même enchaînement mais sur un parcours en slalom.

But !

Sur un terrain divisé en plusieurs zones, deux buts, deux gardien, deux équipes placent un de leur joueur sur chaque zone. A la consigne du meneur de jeu, les joueurs tirent des zones précisées. Les joueurs n'ont pas le droit de sortir de leur zone. En atelier ne pas faire des équipes réglementaires: 3/3 est une bonne solution.

Evolution : les joueurs évoluent librement mais la zone de tir est toujours précisée par le meneur de jeu.

Le joueur-but.

Deux équipes de cinq joueurs sur un terrain divisé en quatre zones (4 rectangles).

Chaque équipe place un joueur dans chaque rectangle. Ils doivent faire parvenir leur balle à leur joueur-but respectif sans sortir de leur zone.

Evolution : des quilles sont placées derrière le joueur-but qui devient adversaire.

Une quille à abattre.

La passe à cinq.

Deux équipes de cinq joueurs. Les joueurs tentent des passes sans se faire intercepter la balle par les joueurs adverses.

La première équipe ayant réalisé cinq passes successives a gagné.

Le bully.

Les enfants sont deux par deux face à face de part et d'autre d'une ligne sur laquelle est placé la balle.

Au signal, chaque couple exécute le rituel de l'engagement : 3 frappes alternées des crosses entre elles et contre le sol. Dès la dernière frappe, chacun essaie de s'emparer de la balle et de la ramener dans son camp.

Evolution : un gardien dans chaque camp, le joueur tente un tir pour marquer.

La balle au Roi.

Les joueurs de chaque équipe sont répartis par zones d'où ils ne peuvent sortir (deux joueurs adverses/zone). Ils essaient par des passes successives de faire parvenir la balle à leur Roi placé dans un cercle (le trône).

Evolution : utilisation de tout le terrain.

Zone de tir.

Les zones de tir sont en demi-cercle. Tous les joueurs peuvent évoluer et tirer au but. Le gardien doit respecter sa zone.

Evolution : utilisation par le gardien de toute la zone de tir.

KORFBALL

Le Korfball vient des Pays-Bas, où il est pratiqué depuis le début du siècle. Il apparaît vers 1903 à l'initiative d'un enseignant qui l'aurait inventé.

En 1920, le Korfball est en démonstration aux Jeux Olympiques, présenté par la Belgique qui devient la deuxième nation pratiquante. Le Korfball se consolide pendant l'entre-deux guerre et peu après la deuxième guerre mondiale les fédérations voient le jour sous l'égide de l'International Korfball Fédération.

Pourquoi le Korfball plutôt que le foot, le rugby, le basket ou d'autres sports collectifs à l'école primaire ?

L'originalité de ce sport réside dans le fait que les équipes sont mixtes (4 filles, 4 garçons), les rôles ne sont pas définitifs (attaquants et défenseurs permutent tous les deux buts). Les joueurs évoluent dans leur zone respective : les attaquants à l'avant, les défenseurs à l'arrière sans possibilité de passer dans une zone qui n'est pas la sienne, pas de dribble, ce qui oblige un jeu de passes collectives plutôt qu'un jeu individuel.

Les règles. Deux équipes de quatre joueurs et quatre joueuses chacune. Les deux équipes sont réparties équitablement sur toute la surface du terrain. Les buts sont obtenus en lançant le ballon au travers du panier adverse.

Surface de jeu. Terrain de 60m/30m maximum et 50m/25m minimum. En salle ces dimension peuvent être ramené à 40m/20m.

Deux zones égales séparées par une ligne parallèle à la largeur.

Durée du jeu : 2 x 30mn, 10mn de repos. Adapter en fonction de l'âge et du nombre de joueurs présent lors des rencontres : 3 x 12mn semblent être une bonne solution après expérience pour le cycle 3.

Poteaux : en bois ou en métal, ronds d'un diamètre de 5 à 8 cm. Le bord supérieur du panier est à 3,50m du sol. (Adapter cette hauteur en fonction de l'âge des enfants.)

Paniers : cylindriques sans fond. La hauteur est de 25 cm, le diamètre intérieur est de 39 à 41cm. Le bord a une largeur de 2 à 3cm.

Ballon : Circonférence de 68 à 71cm, poids de 425 à 475g ; Il s'agit en fait d'un ballon de foot n° 5.

Joueurs : chaque équipes est constituées de quatre attaquants (deux filles, deux garçons) et de quatre défenseurs (idem). Les équipes sont conduites chacune par un capitaine reconnaissable par un brassard au bras gauche.

Arbitrage : Il a pour tâche de faire respecter les règles du jeu et il est secondé par un chronométrateur et les juges de touche.

Buts : Une équipe marque un but quand le ballon est lancé de manière réglementaire, de haut en bas, dans le panier adverse.

Changement de zone Tous les deux buts marqués. Les attaquants passent défenseurs et réciproquement. Changement de camp à la deuxième mi-temps.

Touche : Le ballon est sorti dès qu'il atteint la ligne, une personne, un objet hors des limites du terrain. Mise en jeu au début de la rencontre, de la seconde mi-temps, et après chaque but marqué au centre de la ligne médiane par un attaquant de l'équipe qui a concédé le but.

Lancer franc : il est attribué à l'une des équipes en cas d'infraction aux règles de jeu par l'autre partie. Il est pris à l'endroit de la faute commise. En zone d'attaque, il n'est pas permis de tirer immédiatement au panier : toujours indirect.

Lancer de pénalité : Il s'agit de la sanction la plus sévère. C'est un lancer direct à 2,50m devant et dans l'axe longitudinal du poteau.

Les interdictions et les contraintes

- Toucher le ballon du pied et de la jambe.
- De frapper le ballon du poing.
- De s'emparer ou de toucher le ballon quand une partie du corps autre que les pieds est en contact avec le sol.
- De courir ou de marcher avec le ballon (pas de dribble, passes obligatoires pour faire circuler le ballon).
- De transmettre le ballon sans qu'il n'est circulé librement en l'air.
- D'interrompre inutilement le jeu. De frapper, prendre ou bousculer le ballon hors des mains de l'adversaire.
- De pousser, retenir, écarter un adversaire. De défendre un adversaire trop lourdement et le gêner dans la liberté de ses mouvements.
- De défendre un joueur de sexe opposé ou un joueur déjà marqué.
- De jouer hors des limites de sa propre zone.
- De tirer au panier en étant marqué. De tirer au panier de la zone de défense ; directement d'un lancer franc ou d'un lancer d'arbitre.
- De secouer le poteau pour influencer un essai. D'agripper le poteau.

Règlement adapté

CE2 Six joueurs par équipe (2 garçons, 2 filles). Permettre un ou deux pas à la réception de la balle. Hauteur du panier : 2 mètres. Dimensions du terrain : basket ou handball. Permettre les touchers de balle involontaires avec les pieds et les jambes. Faute de marquage : ne pénaliser qu'à la 3ème tentative. Lancer de pénalité : 1,50 mètres.

CM1 Huit joueurs par équipes (idem). Hauteur du panier : 2,40 mètres. Lancer de pénalité : 1,80 mètres. Faute de marquage : 1 tentative acceptée. Toucher de balle involontaire : jambes uniquement.

CM2 Huit joueurs par équipe (idem). Hauteur du panier : 2,70 mètres. Lancer de pénalité : 2,10 mètres.

Situations	Ateliers
<p>Circulation de la balle sur la longueur du terrain par des passes successives sans déplacement avec la balle en main.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passes libres. • Passes alternées : garçon- fille... • Chronométrées : une équipe après l'autre, celle mettant le moins de temps pour traverser la terrain a gagné. • Relais : une équipe contre l'autre en parallèle, la première arrivée a gagné. • Avec opposition : Une équipe sur chaque 1/2 terrain, chacune envoie un ou un défenseur (puis 2, 3 en mixte) dans l'équipe adverse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Passes sur place. • Passes longues, passes courtes. • Passes à deux en déplacement. • Passes à deux (mixte) avec une opposition (respect de la règle de mixité, alterner le genre)
<p>La balle volée. Les deux équipes se disputent la balle : chaque interception de balle rapporte un point à l'équipe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interception/marquage dans les règles du korfbal : garçon/garçon, filles/filles. • Jeux en parallèle : Une équipe sur chaque 1/2 terrain, chacune envoie un (2,3,...) joueur sur le terrain adverse en opposition. Jeux au temps : L'équipe qui a le plus d'interception pendant le temps imparti a gagné. • Jeu total : Equipe /équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem ateliers précédents.
<p>Passes à quatre (...six...) sans dribble et sans déplacement balle en main. Deux équipes tentent de réussir le nombre de passes définies (= 1 pt) sans se faire intercepter la balle par l'équipe adverse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passes libres. • Passes alternées : filles-garçons... • Sans 1-2 (ne pas relancer la balle à son serveur) • Marquage/interception imposé : fille-garçon/fille-garçon. • Reprendre le compte des passes à zéro quand la balle tombe au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem ateliers précédents. • Remise de balle en jeu après sortie. • Lancer franc. • Lancer de pénalité.

Situations	Ateliers
<p>Le coupe-file. Une équipe tente de conserver le ballon par des passes successives et sans déplacement balle en main. L'équipe adverse tente de reprendre l'initiative du jeu en essayant de couper les trajectoires des passes adverses par le déplacement d'un joueur (= 1 point).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles de marquage : Garçon/garçon, filles/filles 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux à 2/1. • Jeux à 2/2. • +Idem ateliers précédents.
<p>Jeu en zone Réussir à faire circuler la balle vers le panier adverse avec la contrainte de faire deux passes dans chaque zone. Règle des rôles, des zones et du marquage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu en parallèle sur chaque demi-terrain dans le sens longitudinal : Equipe la plus rapide. • Jeu en parallèle : Chaque équipe envoie un (2, 3, ...) joueur en opposition sur le terrain adverse • Idem situation précédente, mais un joueur placé dans la zone de lancer tente le panier : L'équipe qui marque la première a gagné. • Jeu total : Equipe / équipe. 	<p style="text-align: center;">Idem ateliers précédents.</p>

RUGBY

Cycle 2

Objectifs

- Découvrir un nouveau jeu et des nouvelles règles.
- Découverte et manipulation de la balle ovale.
- Savoir se reconnaître, connaître son rôle, agir en fonction des autres.
- Aller vers l'en-but.
- Marquer le plus rapidement possible.
- Agir malgré le contact de l'adversaire.

Observations

Si le contact apparaît être un frein au jeu en cycle 2 (plaquage, ceinturage...), il peut être remplacé dans un premier temps par une touche de la main sur le joueur adverse. Cela permet de garder la règle : on ne joue pas un ballon étouffé. Autre solution, il est possible de coupler cette activité avec un cycle lutte, de manière à aborder le contact dans d'autres situations.

Organisation des séances

Trois ateliers sont proposés par séance : un de manipulation de balle, un de marquage et un de contact. La situation repère est mise en place à chaque fin de séance.

Situation repère

- Effectif : Jeu à 6, à 8.
- Terrain adapté.
- Jeu global : Découverte du but du jeu par les enfants ; comment marquer des points : L'essai (un point est marqué lorsque le ballon est posé ou aplati dans le camp adverse).
- Découverte des droits des joueurs : Ne pas faire aux autres ce qu'on ne veut pas que l'on vous fasse (pas de croche-pieds, coups de pieds, coup de poing, ne pas attraper la tête).

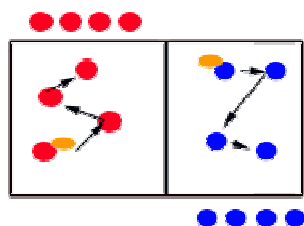
Pour le lancement du jeu, le meneur de jeu peut :

- Poser le ballon au sol.
- Le faire rouler dans le couloir.
- Le jeter en l'air dans le couloir.
- Le donner à un joueur de l'une ou l'autre équipe.

Règle du hors-jeu : tout joueur situé en avant du porteur de ballon est considéré H.J d'où règle de l'en-avant.

Situation 1

La passe à cinq.

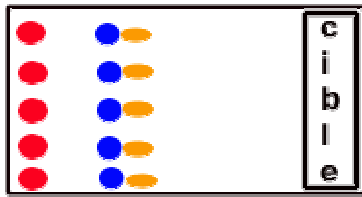


Deux jeux en parallèle.

A la mise en jeu, chaque équipe doit réussir 5 passes consécutives vers l'arrière (règle de l'en-avant). La première ayant terminé a gagné.

Evolution : Un opposant tente, sur chaque terrain, de faire échouer les passes en ceinturant (plaquant) le porteur du ballon.

Lions et gazelles.



Les lions (rouge) sont alignés derrière leur ligne de départ. Les gazelles (bleus) sont alignées avec leur ballon à leur ligne de départ. Une zone cible située à peu près à 20 m de la ligne des lions. Les deux lignes de départ sont espacées de 3 m.

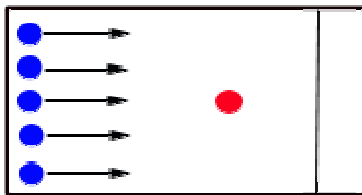
Au signal, les gazelles essaient d'atteindre la cible pour y déposer leur ballon.

Les lions poursuivent les gazelles pour les toucher (ceinturer, plaquer)= 1 pt avant la zone cible.

Changer de rôle.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

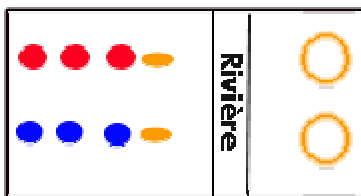
L'épervier.



Au signal du meneur de jeu, les joueurs traversent le terrain. L'épervier essaie d'en plaquer ou d'en ceinturer le plus possible, car ils deviennent épervier à leur tour. Au signal du meneur de jeu, les joueurs traversent le terrain. L'épervier essaie d'en plaquer ou d'en ceinturer le plus possible, car ils deviennent épervier à leur tour.

Situation 2

Jeux de relais.



Au signal, les joueurs possédant le ballon doivent :

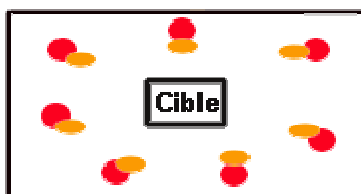
- Aller le déposer dans la rivière.
- Aller toucher la cible et faire demi-tour.
- Reprendre le ballon dans la rivière.
- Rejoindre la zone départ et donner le ballon à l'équipier qui peut démarrer.

Le jeu s'arrête lorsque le dernier participant termine son

parcours.

But : Terminer avant l'équipe adverse.

Atteindre des cibles.

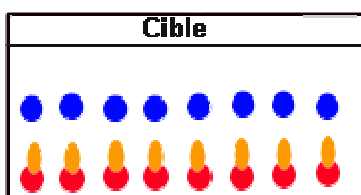


Les enfants se déplacent avec leur ballon sans dépasser les limites du terrain.

Au signal, ils doivent aller déposer le ballon sur la cible centrale.

Un (ou 2,3...) "chasseur" entre au signal et tente de toucher les porteurs de ballons les obligeant ainsi à gagner la cible. Chaque joueur touché est éliminé.

Un contre un.



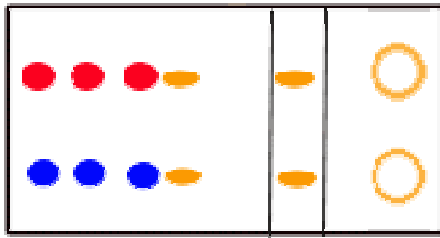
Chaque joueur de l'équipe possédant un ballon essaie de marquer en déposant son ballon derrière la ligne de fond.

Chaque joueur de l'équipe adverse empêche son adversaire de marquer ; il peut repousser, ceinturer, l'immobiliser.

Jeu au temps. Changer les rôles.

Situation 3

Relais.

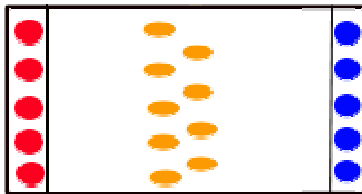


Au signal, les joueurs possédant le ballon doivent :

- Aller le déposer dans la rivière et en prendre un autre en la traversant.
- Aller toucher la cible avec le ballon pris dans la rivière et faire demi-tour.
- Changer de ballon en traversant la rivière.
- Rejoindre la zone de départ et donner le ballon à son équipier qui peut démarrer.

But : Terminer avant l'équipe adverse. Variante : Disposer des plots sur le parcours pour obliger les enfants à slalomer.

Les ballons dans les maisons (1).



Chaque équipe est dans sa maison ou zone.

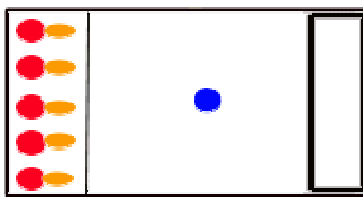
Les ballons (un de moins que le nombre total de joueur) sont alignés entre les deux zones.

Au signal, chaque enfant court vers les ballons et tente d'en prendre un pour le rapporter et le déposer dans sa zone.

Lorsque tous les ballons ont été déposés, chaque équipe

compte ses points (un par ballon), celle qui a le plus de ballon a gagné.

L'épervier et les déménageurs.

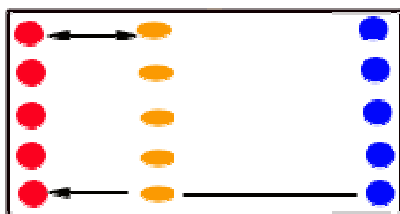


Situation du jeu de l'épervier, les déménageurs doivent porter le plus grand nombre de ballons derrière la ligne opposée dans un temps donné.

- Obligation de courir en ligne droite vers la ligne opposée;
- Le joueur ceinturé n'est pas éliminé;
- L'épervier qui ceinture un déménageur doit le tenir, le temps de compter jusqu'à 30 (adapter ce nombre au jeu).

Situation 4

Lions et gazelles.



Chaque gazelle (rouge) doit se saisir d'un ballon et revenir pour le déposer dans sa zone de départ.

Les lions foncent vers les gazelles et essaient de les toucher (ceinturer, plaquer) avant la ligne d'arrivée.

Changer de rôle.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse (un point par gazelle touchée).

Variante : Modifier le rapport de force en augmentant ou

réduisant la distance entre les gazelles et leur ballon.

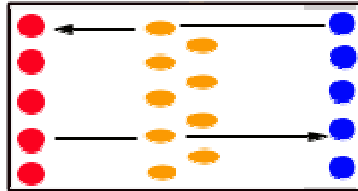
Augmenter ou réduire la distance entre lions et gazelles.

Les ballons dans les maisons (2).

Chaque équipe est dans sa maison ou zone. Les ballons (un de moins que le nombre total de joueur) sont alignés entre les deux zones.

Au signal, chaque enfant court vers les ballons et tente d'en prendre un pour le déposer dans la zone adverse.

Lorsque tous les ballons ont été déposés, chaque équipe compte ses points (un par ballon), celle qui a le plus de ballon a gagné.



La maison qui se déplace.

Six joueurs (rouges) se regroupent pour former une maison.

Le ballon est enfermé dans une maison.

Quatre joueurs de l'équipe adverse (bleus) sont sur le terrain. Une ligne de but pour chaque équipe.

But du jeu : Faire en sorte que le ballon franchisse la ligne adverse.

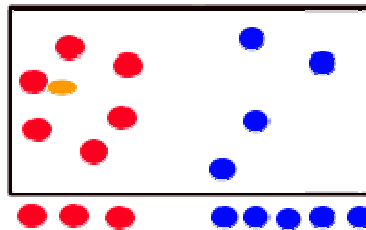
Au signal, les joueurs de l'équipe bleue doivent s'organiser pour déplacer la maison et la repousser derrière la ligne de but des rouges.

La maison peut se déplacer (sans perdre le ballon) pour franchir la ligne de but bleue.

Lorsque la maison tombe (ou lorsque le porteur de ballon est au sol), on arrête le jeu pour demander aux enfants de remettre en place à l'endroit où ils ont été renversés.

Le jeu s'arrête au bout de deux mn et les équipes changent de rôle.

Variante : Faire entrer un ou deux joueurs supplémentaires pour modifier le rapport de force.



Situation 5

Béret-Ballon 2/2.

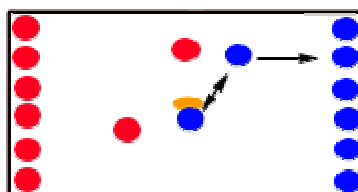
Les deux équipes sont derrière leur ligne.

Les joueurs sont deux par deux et un numéro est attribué à chaque binôme de chaque équipe.

A l'appel de leur numéro les binômes de chaque équipe sortent et tente de s'emparer du ballon pour le ramener en se faisant des passes (règle de l'en-avant) derrière leur ligne.

Le binôme adverse essaie de toucher (ceinturer, plaquer) le porteur de ballon.

Un point pour la touche. Deux points pour le déposer de ballon derrière sa ligne.

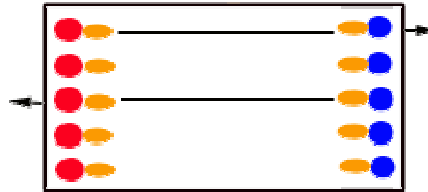


Les ballons dans les maisons (3).

Chaque équipe est derrière sa ligne. Chaque joueur possède un ballon. Au signal, les joueurs doivent :

- Aller déposer le ballon dans la zone adverse.
- Revenir très vite dans leur zone pour récupérer les ballons déposés par l'autre équipe et les ramener dans la zone adverse.

Jeu au temps (environs 2mn). A la fin du jeu les enfants comptent les ballons qui se trouvent derrière les lignes. Celle qui a déposé le plus grand nombre a gagné.



Quatre contre deux.

Un ballon pour quatre attaquants (rouge).

Deux défenseurs (bleu) sont sur le terrain.

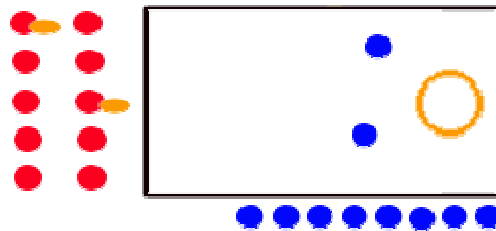
Observateurs sur le côté du terrain.

But du jeu : pour les attaquants, marquer un point en déposant le ballon dans la cible.

Pour les défenseurs, empêcher les attaquants de marquer et conquérir le ballon.

Un attaquant mis au sol doit lâcher le ballon sinon le jeu est gagné par les défenseurs.

Faire jouer les deux équipes attaquantes puis changer de rôle.



Cycle 3

Objectifs

- Maîtriser le ballon pour récupérer, porter, passer, botter, marquer.
- S'orienter sur le terrain pour aller marquer, s'opposer.
- Elaborer des stratégies d'attaque et de défense.
- Connaître les règles pour comprendre, jouer, arbitrer et commenter.

Organisation des séances

Deux ateliers : un atelier avec un objectif spécifique, un match "jeu global" (situation repère).

Situation repère

Rugby à huit.

But du jeu : marquer plus souvent que l'équipe adverse en posant le ballon dans son en-but.

Terrain de 30 m X 20 m. En-but de 3 m. Deux équipes de huit.

Durée du match : 2 X 8 mn. Lancement du jeu par l'arbitre : il présente le ballon à l'équipe désignée.

Marque : Cinq points par essai.

Règles fondamentales du "tenu", du "hors-jeu" et des arrêts de jeu :

- Tout joueur tenu au sol doit libérer son ballon.
- Il faut être debout pour jouer.
- Tout partenaire du porteur entre celui-ci et la ligne de but adverse est hors-jeu. Il ne peut attraper le ballon.
- Arrêt sur essai : remise en jeu au milieu de terrain.
- Sur sortie en touche : A l'endroit de la sortie.
- Sur en-avant de passe : A l'endroit de la passe.
- Sur blocage : A l'endroit du blocage.
- Sur touché dans son propre but : A cinq mètres de la ligne de l'en-but.
-

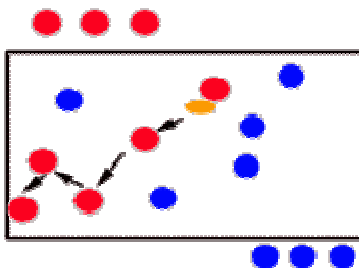
Passer

La passe à cinq orientée.

L'équipe possédant le ballon tente de réussir cinq passes consécutives dans les règles de l'en-avant et du tenu.

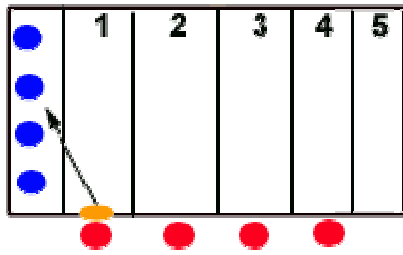
A chaque plaquage ou ballon étouffé, l'équipe adverse reprend l'initiative.

Chaque réussite marque un point pour l'équipe.



Avancer.

Le gagne-terrain.



Les défenseurs (rouges) doivent stopper la progression des attaquants au plus vite.

Au lancement du jeu un défenseur botte le ballon vers les attaquants qui se saisissent du ballon et avancent pour marquer.

Tous les défenseurs entrent sur le terrain et tentent de stopper l'avancée adverse : prise du ballon, blocage du jeu, sortie en touche.

Les attaquants marquent cinq points quand ils réussissent l'essai dans l'en-but adverse.

Les défenseurs marquent les points correspondants à la zone où ils ont stoppé l'avancée.

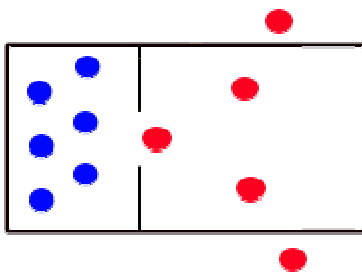
Changement de rôle à chaque marque ou arrêt de jeu.

Temps de jeu : 8 mn.

Résultats : Addition des points marqués en attaque et en défense pour chaque équipe.

S'organiser.

Eviter et lutter.



La porte.

Aller marquer, pour les bleus, au delà de la ligne de but.

Le ballon est porté par un ou plusieurs joueurs au passage de la porte.

Cinq tentatives par équipe. Le ballon est donné-lancé-posé aux attaquants.

Un défenseur est placé de manière efficace devant la porte.

Evolution : placement des attaquants plus au moins près de la

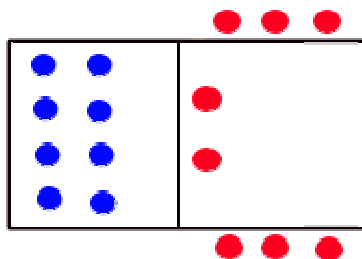
porte. En colonne, groupés, étalés...

Varié le nombre de défenseurs pour changer les rapports de force.

Changer la place des défenseurs sur le terrain.

Coopérer.

Marquer, se démarquer.



Le surnombre.

But : amener les enfants à faire circuler le ballon vers des partenaires démarqués.

Notion de remplacement et de la nécessité d'avancer.

Les attaquants s'organisent pour marquer en surnombre évident.

Les deux défenseurs tentent de stopper le porteur ou le ballon.

Changer de défenseurs à chaque arrêt de jeu.

Changer de rôle quand tous les binômes de défense ont joué.

Evolution : augmenter progressivement le nombre de défenseurs.

Varié le placement des défenseurs sur le terrain.

Manipuler, se déplacer.

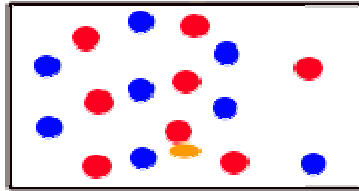
Les trois pas.

But : faire le maximum de passes en un temps déterminé.

Les attaquants ne peuvent faire plus de trois pas avec le ballon. Les défenseurs tentent de stopper le porteur ou le ballon.

Evolution : déséquilibre numérique (attaquants et défenseurs).

Tenir compte de l'en-avant.



Se replacer.

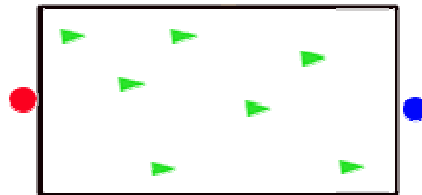
Les balises.

But du jeu : éviter les blocages, se réorganiser. Aller marquer sans arrêt de jeu.

En situation de jeu réel (8/8), dès que le jeu est bloqué, au signal, les joueurs se replacent en faisant le tour d'une balise située derrière eux (attaquants et défenseurs).

Relance du jeu.

Evolution : position des balises.



TENNIS

Objectifs

- Envoyer une balle
- Renvoyer une balle
- Orienter la trajectoire de la balle

Matériel

Raquettes adaptées ; balles à faible rebond ; ballon de baudruche ; balles en mousse ; dés en mousse ; fil ; filet ; cerceaux ; tapis.

MATERNELLES

Maîtriser la raquette et la balle.

Situation repère.

Parcours aménagé. Se déplacer en faisant rebondir la balle sur la raquette et au sol : en ligne droite, en slalomant, en avançant, en reculant. Lancer la balle à la main dans différentes cibles, au-dessus de différents obstacles. Renvoyer la balle lancée à la main par un partenaire.

Situation I

Jonglage

Faire tenir la balle sur la raquette, sur place, en se déplaçant. Faire rebondir la balle au sol avec la main. Faire rebondir la balle contre un mur à la main et la rattraper. Envoi et renvoi de la balle à la main à un camarade.

Situation II

Deux enfants face à face, une raquette et un dé en mousse pour deux. Tenter de renvoyer le dé envoyé à la main par le partenaire. Si le dé tombe au sol, les points qu'il indique sont attribués au partenaire. Changer de rôle au terme de X lancers. Idem au-dessus d'un fil. Jonglage avec la raquette et la balle.

Situation III

Deux enfants face à face, chacun une raquette, un ballon de baudruche peu gonflé et lesté de quelques grains de riz. Tenter d'envoyer et de renvoyer le ballon en le frappant avec la raquette. Un point attribué à l'adversaire en cas de "louper". Idem au-dessus d'un fil. Jonglage avec la raquette et la balle.

Situation IV

Lancers de balle à la main au-dessus d'un fil ou un filet dans des cerceaux ou sur des tapis. D'une place librement choisie par l'enfant. De places imposées. Cibles librement choisies. Cibles imposées. Jonglage avec la raquette et la balle.

Situation V

Lancers et rattraper de balles sur des cibles à différentes hauteurs au mur. D'une place librement choisie par l'enfant. De places imposées. Cibles librement choisies. Cibles imposées. Jonglage avec la raquette et la balle.

Situation VI

Renvois avec la raquette de différentes balles (mousse, baudruche, faible rebond...) lancées par un partenaire. Sans fil ou filet Avec fil ou filet D'une place librement choisie par les deux enfants. De places imposées pour les deux enfants.

Evaluation

Prendre la situation repère et comparer les progrès. L'enfant fait le parcours imposé sans perdre la balle. Doit s'y reprendre à plusieurs fois sur un ou plusieurs postes.

COURS PREPARATOIRE

Mettre la balle en jeu avec un rebond. Frapper une balle avec la raquette lancée à la main par un partenaire.

Situation repère.

Frapper la balle, lancée à la main par un partenaire, à l'aide de la raquette pour l'envoyer par-dessus le filet dans une cible.

Situation I

Jonglage : frapper la balle à différentes phases du rebond : quand elle remonte, quand elle descend, au point d'arrêt. Présenter la balle en la lâchant plutôt qu'en la lançant vers le haut. Frapper, après rebond, une balle avec la raquette pour lui permettre d'atteindre le mur. S'avancer ou s'éloigner du mur pour réussir. A partir du point de réussite, s'éloigner du mur toutes les trois frappes sur cinq.

Situation II

Idem situation I, mais essayer d'atteindre différentes hauteurs du mur. Hauteur et placement de l'enfant librement choisis. Hauteur et placement de l'enfant imposés. A partir du point de réussite, s'éloigner toutes les cinq frappes.

Situation III

Frapper, après rebond, la balle pour l'envoyer dans une cible au sol. Sur une surface libre. Au-dessus d'un fil ou d'un filet. Cibles placées à différentes distances de l'enfant, les unes des autres. Placement libre de l'enfant. Imposé. A partir du point de réussite, s'éloigner toutes les cinq frappes.

Situation IV

Renvoyer une balle (mousse, baudruche lestée, faible rebond) lancée à la main par le partenaire. Sur une surface libre. Au-dessus d'un fil ou d'un filet. Distance et placement libres des joueurs. Imposés. A partir du point de réussite, s'éloigner toutes les cinq frappes.

Evaluation.

Réussir 8/10 frappes dans différentes cibles par rapport au placement de l'enfant.

COURS ELEMENTAIRE I

Mettre la balle en jeu sans rebond. Maintenir un échange avec un camarade.

Situation repère.

Les enfants sont par groupe de quatre : deux jouent, deux observent. Chaque joueur dispose de dix balles à mettre en jeu. Les observateurs notent les balles réussies ou non par joueur : mise en jeu et renvois.

Situation I

Frapper la balle avant le rebond (la lancer et la suivre du regard) pour qu'elle atteigne une cible. Au mur. Au sol. Avec différentes balles : mousse, faible rebond.

Situation II

Frapper la balle avant le rebond pour lui faire franchir un obstacle (fil, filet) et atteindre un camarade. Placement libre de l'enfant. Imposé. A partir du point de réussite, s'éloigner toutes les cinq frappes.

Situation III

Frapper la balle pour lui faire atteindre des cibles : se lancer la balle et chercher différentes manières de frapper la balle (coup droit, revers...). Placement libre de l'enfant. Imposé. Cibles de différentes tailles et de différents points attribués. Réaliser des scores personnels.

Situation IV

Renvoyer la balle, lancée à la main par un partenaire, franchir le filet et atteindre une cible. Pour le lanceur : envoyer la balle avec précision pour que son camarade, après rebond, puisse la frapper et la renvoyer dans la cible : zone de rebond matérialisé au sol. Différentes balles. Cibles de différentes tailles. Cibles espacées à différentes distances du joueur. Choix libre des cibles. Imposé. Réussir 8/10 essais.

Situation V

Idem situation IV mais la frappe doit être effectuée sans rebond. Le lanceur change de place et varie les trajectoires de balle. Indique au joueur les cibles à atteindre. Le joueur choisit la cible à atteindre. Changer de côté. Réussir 8/10 essais. Changer de rôle et établir le meilleur score.

Situation VI

Renvoyer la balle soit d'un côté, soit de l'autre. Le lanceur, placé au centre de son terrain, envoie à la main les balles avec précision dans ou vers une zone matérialisée du joueur adverse. La balle est renvoyée dans une cible. Avec rebond. Sans rebond. Alternier à gauche et à droite. Aléatoirement. Changer de côté. Réussir 8/10 essais. Changer de rôle et établir le meilleur score.

ATHLETISME

ENDURANCE : COURSE LONGUE

Cycle 2

Objectifs

- Connaissance de ses limites : Pour l'élève, savoir qu'il est capable de faire un nombre de tour de piste sans s'arrêter.
- Mise en relation des sensations internes (fatigue, douleur, essoufflement) et de ses performances : Si je m'essouffle rapidement, je ne peux pas courir longtemps.
- Perception des changements (variation de la performance) en fonction des conditions : en courant moins vite donc sans essoufflement, je cours plus longtemps.

Situation. Sur le tour de la piste de course, disposer des plots à égales distances. Nombre de plots = nombre d'élèves/3. Les élèves sont par trois (un coureur, un distributeur, un au repos.) à chaque plot. A chaque passage du plot le coureur prend un objet (jeton, foulard,...) que lui tend le distributeur. Temps de course : 2mn la première séance puis 3mn. Trois essais par élève.

Evaluation/Verbalisation.

- Distance parcourue par élève : Nombre de foulards.
- Distance parcourue par chaque groupe de trois.
- Distance parcourue par l'ensemble de la classe : Comparer avec une distance appréciable dans le temps et l'espace par les élèves.
- Comparaison des performances avec les sensations physiques.
- Comparaison des performances avec les allures de course : Rapides, lentes, marches...

Il est impératif que l'élève prenne conscience que la notion d'endurance est liée à la durée et non à la performance de la distance parcourue. Que cette performance ne pourra être réalisée que sous certaines conditions : aisance respiratoire, régularité de l'allure. Les repères de distances décrits plus haut ne doivent pas être le but des séances mais des indices à comparer avec les sensations physiques. Pour cela il faut qu'à chaque course effectuée, les élèves prennent le temps d'écouter leur corps : respiration, pouls et de le verbaliser.

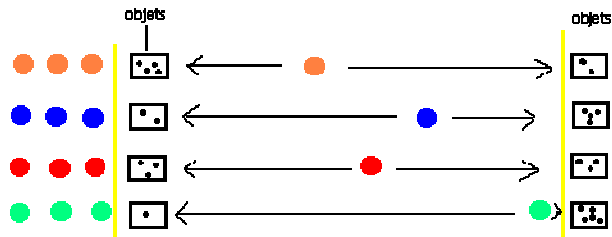
Evolutions. Les élèves prennent conscience de la notion de durée de course : demander de faire la durée de course en marchant le moins possible et leur faire comparer avec les performances et sensations physiques précédentes.

Deux courses en parallèle : une sur la piste habituelle, une sur un parcours informel (sur le stade dans les directions que les élèves choisissent, autour de l'école...). Au signal, les deux groupes d'élèves partent pour la durée choisie. Après un temps de repos et de verbalisation, les groupes changent de parcours pour une nouvelle course.

Faire comparer aux élèves les deux courses : laquelle leur est apparue la plus facile ou difficile et pourquoi : repères visuels, durée, allure. Augmentation de la durée de course de façon qu'en fin de cycle les élèves puissent courir 8 à 10 mn sans s'arrêter.

Jeu d'endurance au cycle 2.

Le relais des déménageurs.



Les enfants doivent remplir la caisse de l'équipe le plus vite possible, en ne portant qu'un objet à chaque trajet.

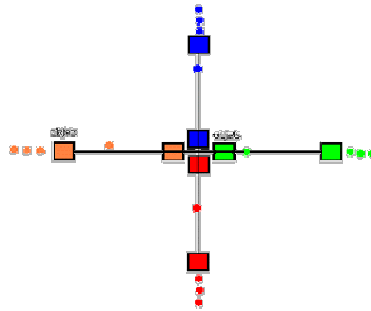
1- Chaque joueur de chaque équipe peut passer le relais au joueur suivant de son équipe en cas d'épuisement.

2- Chaque enfant doit déménager tout le contenu de sa boîte. Noter l'ordre d'arrivée puis donner un nouveau départ pour les coureurs suivant. A la fin de la partie, additionner les ordres d'arrivée, l'équipe ayant le chiffre le plus petit a gagné.

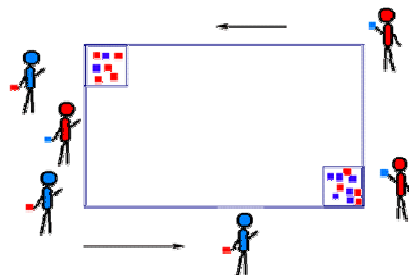
3- Poster des coureurs de chaque côté du parcours. Quand un enfant a fini de déménager, celui en attente en face prend le relais en sens inverse.

L'équipe qui a terminé la première a gagné.

Variante : Relais en étoile.



La course aux foulards



Les coureurs doivent prendre un foulard dans la corbeille à chaque passage et le déposer dans celle de l'équipe adverse, en suivant le sens de la course.

- Deux équipes ou plus si le nombre d'élèves est important.
- Parcours de 100 à 150 mètres, deux corbeilles remplies de foulards.
- Un chrono.
- Course de 4 à 5 mn au CP, 6 à 7 mn au CE1.

Au signal de fin de course, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de foulards dans sa corbeille. Comportements : Course continue, Contrôle de son effort, effort continu. Mettre en relation le fait que courir de manière continue permet de mieux remplir la corbeille adverse.

Objectifs

- Je sais que je suis capable de courir x tours sans m'arrêter ; si je veux parvenir à en courir plus, je sais que je dois m'entraîner plus souvent à courir plus longtemps.
- Mise en relation des efforts fournis et des répercussions physiologiques observables : Fréquence cardiaque et essoufflement, rythme respiratoire et sudation, rougeurs : J'ai couru vite une faible distance, je suis essoufflé et ma fréquence cardiaque est élevée. J'ai couru lentement une plus grande distance, je suis peu essoufflé car je me suis adapté à l'effort, ma fréquence cardiaque s'est peu élevée par rapport au repos, je transpire, mon visage et mes cuisses sont rouges.
- Mise en relation des effets de la pratique avec les paramètres de l'entraînement et mise en relation de ces paramètres entre eux : si je cours 2500 m en 12 mn, je sais qu'en fractionnant en trois fois quatre mn avec des pauses je peux courir sur chaque course de quatre mn une distance proportionnellement plus longue.

Situation 1

Mettre en relation distance et allure. Deux courses en parallèle : 50 m et 400 m. Pour le 50 m, courir le plus vite possible. Pour le 400, courir sans s'arrêter. Comparer l'essoufflement immédiatement à l'arrivée de chaque course. Dans la séance, courir les distances au moins deux fois.

Ne pas marcher.

Evaluation/Verbalisation. Parvenir au bout de la course longue sans avoir marché et mettre en relation avec la règle d'action que l'on vérifie : Pour courir longtemps, je dois courir régulièrement à allure modérée.

Situation 2

Compétence recherchée : pouvoir situer son allure optimale qui serve de base pour l'entraînement.

But : Courir pendant 10 mn à 20 mn sans marcher suivant l'âge. Fréquence cardiaque de sécurité en fin d'effort située entre 150 et 170 puls/mn. Prise de pouls avant, immédiatement après, et 2 mn après l'effort.

Evaluation. Annoncer la distance parcourue et calculer sa vitesse en km/h.

Tenir à jour sa fiche santé (relation distance, temps, fréquence cardiaque, manifestations post-effort. Au bout de plusieurs séances, les élèves prendront comme temps de base la meilleure performance réalisée.

Situation 3

Compétences : améliorer son allure optimale sur des fractions du temps de base. Pour un temps de base de 12 mn, courir 3 fois 4 mn avec une récupération active de 2 à 3 mn entre chaque fraction., et pour chaque course parcourir une distance légèrement supérieure au 1/3 de la distance de base.

Evaluation. Je prends des repères sur mon rythme respiratoire régulier en privilégiant l'expiration volontaire, le rythme de mes foulées en écoutant mes appuis au sol.

Situation 4

Compétence : allure optimale à partir d'une information sur le temps de passage. Par deux, un coureur, un chronométrateur. Prendre en compte les temps de passage pour courir régulièrement.

Evaluation

Temps et distance parcourue avec une régularité aux différents moments de la course.

Evaluation finale : Course-contrat.

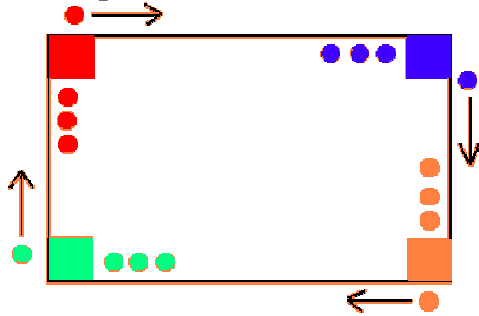
1- Se donner un objectif de distance pour un temps donné : 10, 15 ou 20 mn en fonction des performances réalisées lors des séances d'apprentissage.

2- Inversement, se donner un objectif-temps pour une distance donnée : 1500, 2000, 2500...

Critère de réussite Régularité de l'allure de course : Pouvoir remplir son contrat de manière exacte, mais sans dépasser le temps ou la distance choisie.

Jeux d'endurance au cycle 3

Course-poursuite en relais



Au signal, un coureur de chaque équipe part et doit tenter de rattraper un autre coureur devant sans se faire éliminer par un autre derrière lui.

Les coureurs ont le droit de faire le nombre de tour de terrain qu'ils désirent et passent le relais à leur base quand ils se sentent fatigués.

L'équipe gagnante est : celle qui a le plus de coureurs en jeu au terme d'un temps donné. Celle qui a éliminé tout les autres joueurs. (Si les

élèves sont en bonne condition physique !)

Tableau d'endurance : Etablissement d'un contrat

Après quelques séances et un test sur 10 mn de course, les élèves essaient de repérer sur le tableau une distance en 20 mn. A chaque augmentation du temps de course, ils vérifient qu'ils sont toujours sur la même ligne du barème, en respectant les consignes (courir en aisance respiratoire : pouls = 150/170 puls/mn, sans s'arrêter, de manière régulière). S'il s'avère que leur performance chute, ils se choisissent une autre ligne sur le barème de façon à pouvoir se donner un contrat pour la course-évaluation. Les enfant prennent ainsi conscience de la notion de durée et de régularité.

10'	12'	14'	16'	18'	20'
800 m	960 m	1120 m	1280 m	1440 m	1600 m
880 m	1056 m	1232 m	1408 m	1584 m	1760 m
960 m	1152 m	1344 m	1536 m	1728 m	1920 m
1040 m	1248 m	1456 m	1664 m	1872 m	2080 m
1120 m	1344 m	1568 m	1792 m	2016 m	2240 m
1200 m	1440 m	1680 m	1920 m	2160 m	2400 m
1280 m	1536 m	1792 m	2048 m	2304 m	2560 m
1360 m	1632 m	1904 m	2176 m	2448 m	2720 m
1440 m	1728 m	2016 m	2304 m	2592 m	2880 m
1520 m	1824 m	2128 m	2432 m	2736 m	3040 m
1600 m	1920 m	2240 m	2560 m	2880 m	3200 m
1680 m	2016 m	2352 m	2688 m	3024 m	3360 m
1760 m	2112 m	2464 m	2816 m	3168 m	3520 m
1840 m	2208 m	2576 m	2944 m	3312 m	3680 m
1920 m	2304 m	2688 m	3072 m	3456 m	3840 m
2000 m	2400 m	2800 m	3200 m	3600 m	4000 m

ENDURANCE : COURSE FRACTIONNEE

Objectifs

- Amélioration de la vitesse maximale aérobie
- Amélioration de l'endurance en courses fractionnées
- Maintient de la motivation à fournir des efforts

Organisation des séances

- Un test de course longue de 15 à 20 mn suivant le niveau de classe
- fractionné (80-85 % de VMA): soit un intervalle d'1s de plus/longueur
- intermittent (90-95 % de VMA) soit une longueur de 0,50cm à 1 m de moins pour le même temps d'intervalle
- intermittent (95-100 % de VMA) soit la longueur de référence/intervalle
- course de régularité
- fractionné (80-85 % de VMA) idem plus haut
- intermittent (95%-110 % de VMA) soit la longueur plus 0,50cm à 1m de référence/intervalle de référence
- intermittent (100-120 % de VMA) soit 2m de plus/intervalle de référence
- course de régularité
- test de contrôlé de 15-20 minutes

Courses fractionnée, vitesse maximale aérobie

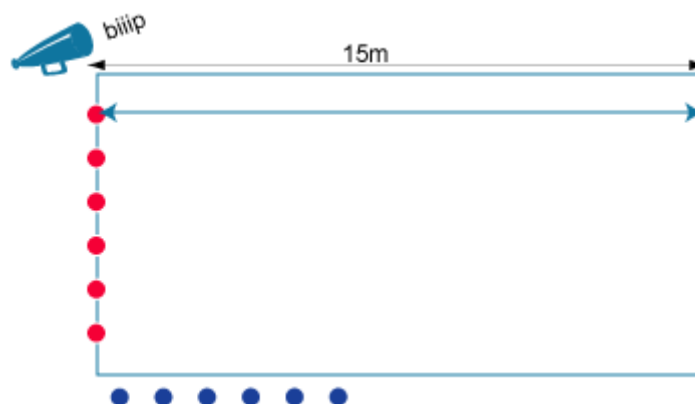
Sur un terrain de 15m de long, au bip de départ, les élèves doivent courir le plus rapidement possible jusqu'à la ligne opposée, se placer pour repartir au bip suivant. Nombre de longueurs à parcourir par course : 6 à 10 suivant la classe et les possibilités de chaque élève.

Nombre de courses à effectuer par séance : 5 à 8

Pour en savoir un peu plus :ScienSport, le site de Pascal Prévost, Enseignant à l'UFRSTAPS de Créteil, Faculté SESS, Université Paris XII-Val de Marne.

Evolution et remédiassions. Il est possible de jouer sur la distance/temps de course : on augmente la distance de course (par ex. 16, 17, 18, 20 m pour le même temps de course) Il faut un volume suffisant de répétitions pour prétendre à une amélioration sensible des performances.

Organisation matérielle



Les élèves sont en binômes. Un court et un observe. Un lecteur de CD pour la balise sonore : en cliquant sur le haut-parleur, vous pouvez télécharger le fichier sonore en mp3 et le graver. C'est plus confortable que le sifflet dans la bouche et les yeux rivés sur le chrono (Courses de 9" à 5") !

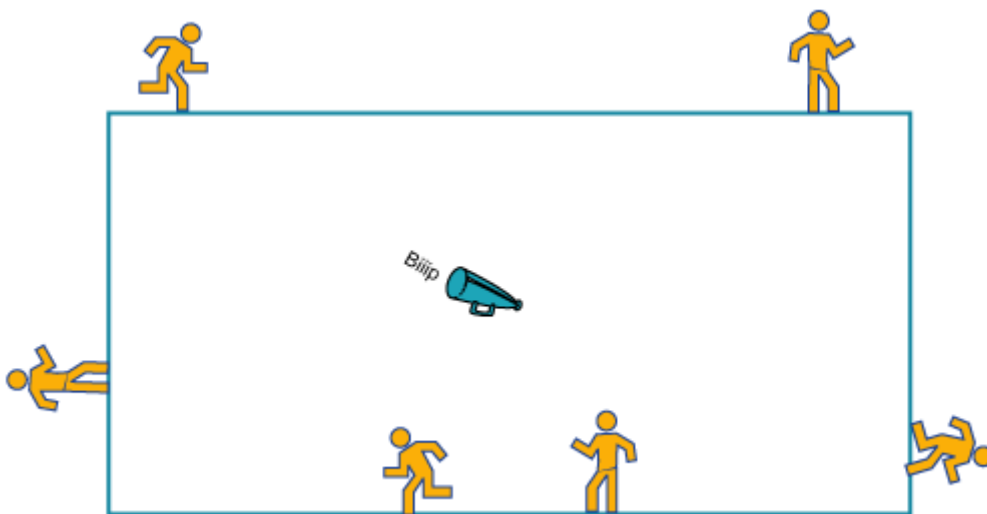
Evaluation

A chaque séance, les élèves reportent sur leur fiche le nombre de longueurs effectuées. Toutes les 4 séances, une course de longue durée (15 à 30 mn) est effectuée afin de comparer et mesurer les progrès obtenus.

Amélioration de l'endurance

La course est fractionnée en 25" de course, 1mn de repos à répéter 6 à 8 fois. La vitesse de course doit permettre de faire au moins 5 séries en début de cycle. Une ou deux séances de test sont nécessaires afin d'être au plus proche des capacités des enfants.

Organisation matérielle



Les élèves sont en binômes : un court, un observe. Comme pour l'atelier précédent, vous pouvez télécharger le fichier sonore (25"-1mn). Attention haut débit recommandé : 3Mo !

Evolution

On diminue progressivement le temps de récupération (de 1' à 40" par palier de 5") au fil des séances et en regard des progrès de chaque élève.

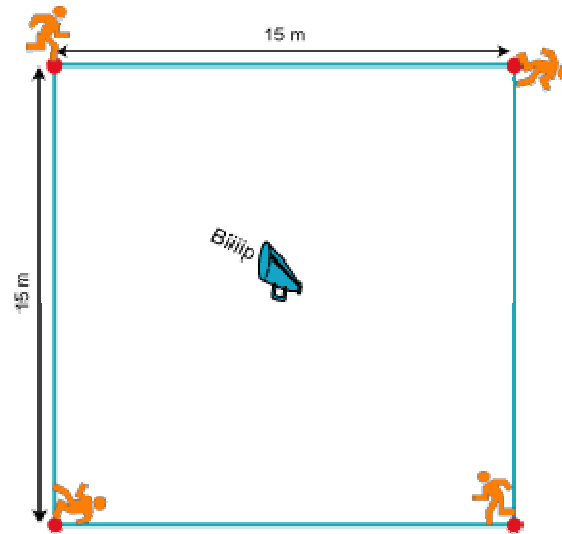
Evaluation

Elle se fait en course longue de 15 à 30 mn toute les 4 séances environs.

Amélioration de la régularité

Sur un terrain de 15 à 20m de côté, les élèves doivent passer à chaque plot au bip sonore. Faire répéter la course 5 à 8 fois/ séance. Le temps de course entre chaque bip sonore doit être un peu plus élevé que dans la situation de courses fractionnées (environs 20 à 30%).

Organisation matérielle



Les élèves sont en binômes : un court, un observe. Le coureur doit être en rythme avec les bips. S'il est trop en avance, il doit ralentir et inversement.

Evaluation

Noter à chaque course le nombre de plots passés correctement ou non.

MULTI-BONDS

Objectifs

- Réaliser des formes d'action variées.
- Réaliser des enchaînements d'actions.
- Identifier, sélectionner, appliquer des principes d'action.
- Assumer des rôles différents.

Situation repère.

Faire mesurer à l'élève ses performances en triple saut.

But : Faire le triple saut le plus long possible en prenant son appel dans le cercle annoncé.

Réussir à mettre le pied dans le cercle et arriver dans la fosse après un triple saut.

Comment : J'évite de m'envoler dans mon premier saut. Je cherche à faire des sauts réguliers.

Je garde ma vitesse jusqu'au dernier appel.

Sécurité : Frapper le sol pied à plat, courir après le dernier saut.

Situation I

Amener l'élève à enchaîner des foulées bondissantes.

But : en 6 impulsions enchaînées j'essaie d'atteindre la rive la plus éloignée.

Réussir l'enchaînement sans arrêt. Atteindre la rive la plus éloignée sans mordre sur la première berge ni celle d'arrivée.

Comment : Je pose mon pied à plat. Je frappe le sol en le posant. Je regarde loin devant moi.

Je lance mes bras ensembles ou en course.

Situation II

Amener l'élève à enchaîner des bonds équilibrés sur le même pied.

But : En 6 impulsions enchaînées sur le même pied j'essaie d'aller sur la berge la plus éloignée et je cours. Réussir 6 cloche-pied amples. Enregistrer la largeur de la rivière franchie au moins 3 fois, sur le pied gauche et le pied droit.

Comment : Je frappe le pied bien à plat au sol pour me relancer. Je regarde loin devant moi.

Je lance mes bras pour m'aider à décoller. Ma jambe d'impulsion n'est pas raide. Mon talon revient près des fessiers. Ma jambe libre "court" en l'air.

Situation III

Amener l'élève à concevoir et réaliser des enchaînements variés de bonds en foulées et cloche-pied.

But : En binôme, un sauteur, un observateur. Le sauteur annonce l'enchaînement de 5 impulsions et de la réception qu'il va réaliser pour aller le plus loin possible. Réussir 3 fois sur 5 l'enchaînement annoncé.

Noter les performances.

Comment : Je fais mon saut dans ma tête. Je le mime avant de partir. Je pose mon pied bien à plat. Je griffe le sol vers l'arrière. Mes bras m'aident à décoller. Je regarde loin devant moi. Je suis régulier dans mes impulsions. Mes jambes ne sont pas raides.

Situation IV

Amener l'élève à automatiser et à rendre un enchaînement de foulées bondissantes et de cloche-pied.

But : Aller le plus loin possible en respectant l'enchaînement imposé. Formules d'enchaînement : G-G-D-G-G-D-Réception et course G-G-D-D-G-G-Réception et course
Les deux formules se font en remplaçant G et D et inversement.

Réussir la régularité des appuis. Comment : Je répète l'enchaînement à vide dans ma tête. Je ne saute pas trop haut. Je frappe et griffe le sol. Je regarde devant moi. Je lance mes bras. Ma jambe libre court dans le vide.

Situation V

Amener l'élève à une cadence régulière dans l'enchaînement de ses appuis.

But : Franchir le gué (cerceaux de 60 cm de diamètre) présentant le plus grand espacement possible en utilisant les formules de la situation IV.

Réussir les formules d'enchaînement.

Comment : je ne vais pas vers le haut à la première impulsion. Je garde une cadence régulière. J'avance mon pied en l'air pour frapper le sol vers l'arrière. Je lance mes bras pour me tirer vers l'avant. Mes jambes tournent, mon pied passe près de mes fesses.

Situation V

I Faire découvrir et reproduire la forme institutionnalisée du triple saut.

But : réaliser le triple saut (G-G-D ou D-D-G-réception) pour aller le plus loin possible.

Réussir l'enchaînement. Trouver l'écart de cercles qui permet de faire le saut le plus long.

Comment : Je fais des sauts longs et non hauts. Je conserve ma vitesse. Ma cadence est régulière. J'ai encore de la vitesse pour le saut final en longueur.

OBSTACLE

Cycle 2

Objectifs

- Réagir à un signal de départ.
- Courir le plus vite possible sur les parcours.
- Oser franchir des obstacles.
- Enjamber et non sauter les obstacles.
- Coordonner courir-franchir.

Différencier

L'espace de course de celui du retour. Courir en franchissant jusqu'à l'arrivée. Courir plus vite que l'(es)autre(s). Aménagement : plusieurs parcours en parallèles. L'intervalle entre les obstacles est différent sur chaque parcours. Les obstacles ont tous la même hauteur. Essayer tous les parcours en courant jusqu'à l'arrivée. Revenir par le couloir prévu.

Courir plus vite que l'(es)autre(s).

Aménagement identique à la situation précédente. Les élèves sont par deux sur le même parcours : un poursuivant/un poursuivi. Courir jusqu'à l'arrivée sans se faire rattraper. Changer de rôle. Essayer tous les parcours. Revenir par le couloir prévu.

Courir plus vite que l'(es)autre(s).

Aménagement : plusieurs parcours en parallèles. L'intervalle entre les obstacles est différent sur chaque parcours. Chaque parcours à des obstacles de hauteur différente des autres parcours. Essayer tous les parcours.

Cordonner courir/franchir.

Aménagement : plusieurs parcours en parallèle. Obstacles variés (tapis, haies basses, briques...) sur chaque parcours (hauteur et longueur), imposant une enjambée. Courir plusieurs fois sur chaque parcours avant de changer. Passer tous les parcours. Ne pas s'arrêter après le dernier obstacle mais après la ligne d'arrivée.

Le lion et la gazelle.

Aménagement : deux parcours en parallèle. Un avec obstacle, l'autre sans. Arrivée graduée. La gazelle court sur la parcours avec obstacles et doit rattraper le lion qui court sur le parcours sans obstacle. Plusieurs essais. Changer les rôles. Un observateur à l'arrivée graduée. Réduire l'écart jusqu'à l'écart minimal qu'on situe. Verbaliser des hypothèses sur les raisons de la performance de la gazelle.

Cycle 3

Objectifs

- Anticiper sur l'enchaînement des franchissements dans la course.
- Courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.
- Annoncer/réaliser et répéter sa performance.
- Règles d'action à découvrir et à vérifier : J'attaque le franchissement loin de l'obstacle. Je mets mes bras dans le sens de la course. J'entends le rythme régulier de mes pas pendant la course. Je reprends un appui rapide après chaque franchissement.

Situation 1.

Aménagement et organisation identiques à la situation 6 du cycle 2. Plusieurs parcours en double avec des obstacles de différentes hauteur et longueur. Intervalles différents suivant les parcours. Réduire et conserver l'écart au fil des essais. L'observateur situe l'écart à l'arrivée de la course, dit s'il y a eu une rupture de rythme dans la course et pourquoi. Vitesse maxi. Faire quatre essais avec le même partenaire sur chaque parcours. Changer les rôles.

Situation 2.

Aménagement : plusieurs parcours en double (plats et obstacles). Intervalles et hauteurs variés.

Organisation : Un coureur, un chronométreur et un observateur. Courir le plus vite possible sur le parcours plat, chronométrer puis essayer trois fois chaque parcours d'obstacle pour repérer celui que l'on réussit à courir le plus vite possible. Réduire l'écart 3 fois sur 10 entre plat et obstacle.

Situation 3.

Aménagement : idem situation 2. Repère au sol à environs 1 m avant les obstacles.

Organisation : Un coureur, un chronométreur et un observateur. Courir le plus vite possible sur le parcours où l'on réussit. Poser le dernier appui avant le tracé. Réussir à améliorer sa performance au moins deux fois sur 6 essais. Vérifier les réussites avec les règles d'action.

Situation 4.

Aménagement : Plusieurs parcours en double avec des obstacles de différentes hauteur et longueur. Intervalles différents suivant les parcours. Un coureur, un observateur. Régulariser sa course d'élan pour mieux courir-franchir. Repérer son pied de départ pour arriver sur le bon pied d'appel dès le 1er obstacle. Réussir 2/6.

Situation 5.

Aménagement : idem qu'en 4 avec des repères au sol comme en 3. Organisation : Un coureur, un chronométreur et un observateur. Courir le plus vite possible en arrivant sur le bon pied d'impulsion avant chaque obstacle. Impulsion avant le tracé. Réussir 2/6.

Situation 6.

Aménagement : plusieurs parcours en parallèle avec une seule haie sur chacun. Organisation : un coureur, un chronométreur et un observateur. Courir le plus vite possible, le premier qui pose son pied au sol après la haie a gagné. Améliorer sa performance chronométrique.

Situation 7.

Evaluation. Aménagement : plusieurs parcours en parallèle identiques. Intervalles réguliers et adaptés en fonction de la taille des élèves. Organisation : un coureur, un chronométreur et un observateur. Courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée. Annoncer et réaliser sa performance. Régularité entre les essais : 3/6. Peu ou pas d'écart entre les essais.

RELAIS

Cycle 2

Objectifs

- Participer au résultat de son équipe.
- Comprendre la nécessité de la division de l'espace de course et de la répartition des tâches dans le relais.
- Anticipation du relayeur dans son déplacement avant de recevoir le témoin.

Situation I

Participer au résultat de son équipe : Le relais des déménageurs.

Aménagement : Plusieurs équipes de 5 ou 6 enfants. Un couloir de course par équipe. Caisnes remplies d'une vingtaine d'objets à chaque zone de départ.

Au départ, un enfant de chaque équipe prend un objet et court le porter dans la caisse d'arrivée. Au retour et au passage de la ligne de départ, un autre enfant part déposer un autre objet.

Ne pas lancer les objets : Ils sont portés.

Remplir la caisse de l'équipe le plus vite possible.

Situation II

Diviser l'espace de course et répartir les tâches dans le relais.

Aménagement : Deux ou trois parcours en parallèle. Des coureurs et des observateurs. Une caisse d'objets à chaque départ.

Sur chaque parcours 3 ou 4 enfants sont placés sur des marques à égales distances les unes des autres.

Au signal, les enfants placés au départ prennent un objet et courent le remettre à celui placé à la première marque qui doit le remettre au suivant...

Remplir sa caisse le plus vite possible.

Ne pas lancer les objets.

Les observateurs disent quelle équipe a gagné et pourquoi.

Situation III

Anticipation du déplacement du relayeur avant la remise du témoin.

Aménagement : Trois ou quatre parcours en parallèle et en ligne droite. Un objet témoin par équipe. Des coureurs et des observateurs. Sur chaque parcours 3 ou 4 enfants sont placés sur des marques à égales distances les unes des autres.

Faire parvenir son témoin le premier sur la ligne d'arrivée.

Les observateurs disent quelle équipe a gagné et pourquoi : Mise en relation de l'ordre d'arrivée et du départ anticipé des relayeurs.

Situation IV

Prendre conscience de la perte de temps occasionnée par la transmission du témoin et comprendre l'intérêt du départ anticipé du relayeur.

Aménagement : Deux parcours en parallèle : Un où sont placés plusieurs relayeurs (idem Sit III), un où sont placés uniquement deux enfants : un au départ et un au point de relais. Faire parvenir son témoin le plus vite possible sur la ligne d'arrivée.

Les observateurs disent quelle équipe a gagné et pourquoi : C'est plus difficile à 4 ou 5 relayeurs qu'à deux.

Mise en relation du départ anticipé et du gain de temps.

Situation VI

Améliorer l'anticipation du départ du relayeur.

Aménagement : Plusieurs parcours en parallèle. Trois ou quatre élèves espacés d'une quinzaine de mètres environs sur chaque parcours. Des observateurs. Des zones d'arrivées successives espacées de deux mètres.

Faire parvenir le témoin le plus vite possible à l'arrivée.

Les observateurs donnent l'ordre d'arrivée et l'écart entre chaque équipe.

Plusieurs essais pour améliorer la procédure de passage du témoin.

Cycle 3

Objectifs

- Amélioration de l'anticipation de la mise en action du relayeur.
- Construire des marques-repères pour faire correspondre son orientation dans le sens de la course.
- Stabiliser les performances.

Situation I

Le lièvre et les relayeurs.

Aménagement : Deux pistes en parallèle. Une où est placé le lièvre au départ, l'autre où sont placés trois relayeurs. Zones d'arrivées espacées de deux mètres.

Réduire, pour l'équipe de relayeur, l'écart à l'arrivée avec le lièvre.

Pour les observateurs : Situer l'écart et avancer les hypothèses sur les conditions de réussite.

Situation II

Même aménagement qu'en Situation I mais sur une piste circulaire. Multiplier les essais pour permettre aux élèves d'améliorer les procédures de passage de témoin.

Les observateurs disent si le relayeur se déplace lors de la transmission du témoin.

Situation III

Construire des marques-repères/Améliorer l'anticipation du départ du relayeur.

Aménagement : Deux pistes en parallèle. Une où sont placés deux relayeurs, une avec un lièvre. Sur la piste des relayeurs est balisé un espace de quatre mètres pour la transmission de témoin. Le lièvre part avec un handicap (départ différé). Les relayeurs doivent faire aller le témoin aussi vite que le coureur seul dans l'espace balisé.

Réduire l'écart à l'arrivée avec le lièvre.

Pour les observateurs : Mettre en relation de l'élan du relayeur et de la vitesse de course : commencer à s'élancer pour que le passage du témoin se fasse dans la zone. Orientation du corps dans le sens de la course : Ne pas regarder le relayé et le témoin.

Situation IV

Construire des marques-repères pour le relayeur. Courir à la même vitesse que le relayé.

Aménagement : Deux pistes en parallèle. Un relayé et un relayeur sur chaque. Deux observateurs. La piste est divisée en deux : une zone de course pour le relayé, une zone jusqu'à l'arrivée où le relayé et le relayeur vont courir ensemble en tenant le témoin. Arriver avec le témoin avant l'autre équipe.

Pour les observateurs : Dire quel relayeur a le mieux anticipé son départ.

Situation V

Construire des marques-repères pour le relayeur. Courir à la même vitesse que le relayé. Faire franchir seul le témoin à la ligne d'arrivée.

Aménagement : Deux pistes en parallèle. Un relayé et un relayeur sur chaque. Deux observateurs. La piste est divisée en trois : Une zone de course pour le relayé, une zone large de transmission du témoin où le binôme doivent courir comme en Situation IV, une zone de course pour le relayeur.

Arriver avec le témoin avant l'autre équipe.

Pour les observateurs : Idem Situation IV.

Situation VI

Construire et stabiliser une performance.

Former des binômes permanents.

Aménagement : Une piste de course avec plusieurs couloirs. Une zone de passage de témoin. Une zone d'arrivée divisée en quatre ou cinq lignes espacées de deux mètres.

En faisant partir les binômes par deux ou trois, tenter de stabiliser les écarts de course entre eux après plusieurs essais (au moins dix).

Pour les observateurs : Situer les écarts à l'arrivée et les reporter sur la feuille de performance.

SAUT EN HAUTEUR

Cycle 2

Objectifs

- Différencier la course et le saut.
- Recherche du pied d'appel.
- Elan des bras.

Situation 1

A partir de différents plots de départ limitant et modifiant la course d'élan, réussir à sauter sur un bloc de mousse.

Nombre d'essais non limités.

Sauter avec un pied d'appel.

Situation 2

Même situation de course d'élan, réussir à toucher des foulards sur un élastique tendu en oblique (= différentes hauteurs).

Identifier quel est le foulard le plus haut atteint et à partir de quel plot.

Foulard atteint avec l'appel d'un pied.

Situation 3

Différencier la course d'élan et le saut.

A partir de différentes courses d'élan (plots), réussir à passer au-dessus d'un fil où sont accrochés des foulards : ne pas faire bouger les foulards.

Plusieurs hauteurs de saut.

Réussir 3 sauts sur 5 à l'atelier inférieur de celui de l'échec.

Plusieurs ateliers de sauts : élastiques et blocs de mousse de différentes hauteurs.

A partir de différentes courses d'élan, réussir à sauter le plus haut possible.

Identifier l'atelier et le départ où le saut paraît le plus satisfaisant (pied d'appel).

Situation 4

Recherche de l'élan des bras pour sauter haut.

Plusieurs blocs de mousse à différentes hauteurs. Plots pour différentes courses d'élan. Une fois identifié le plot de départ permettant un appel de pied correct, réduire la distance de la course pour mettre en oeuvre l'élan des bras.

Réussir à sauter le plus haut possible.

Etre capable de réussir 3 sauts sur 5 à l'atelier identifié.

Même situation que l'atelier précédent mais les sauts sont effectués au-dessus d'un élastique où sont accrochés des foulards.

Réussir à sauter le plus haut possible sans faire bouger les foulards.

Cycle 3

Objectifs

- Recherche du non-arrêt au moment de l'appel.
- Recherche d'une accélération dans la course d'élan.
- Esquive de l'élastique.
- Augmentation de la performance en liaison avec l'augmentation de la course d'élan.

Situation 1

Plusieurs ateliers de bloc de mousse de différentes hauteurs.

Réussir à sauter et arriver assis sur le bloc.

Réussir 3 sauts sur 5 pour passer au bloc supérieur.

Verbaliser des hypothèses sur les raisons des réussites.

Situation 2

Plusieurs ateliers de sauts au-dessus d'élastiques.

Chaque atelier est 10cm plus haut que celui immédiatement inférieur.

Situation 3

Plusieurs hauteurs de saut sur des blocs de mousse. Une zone d'impulsion à chaque sautoir.

Plusieurs distances d'élan à chaque sautoir.

Après plusieurs essais, les enfants choisissent celui où ils échouent de peu.

Arriver dans la zone d'impulsion.

Trouver l'élan qui permet d'arriver sur le bloc choisi.

Réussir 3 fois sur 5.

Situation 4

Augmentation de la hauteur de saut en relation avec l'allongement de la course d'élan.

Produire une performance.

Organisation de l'activité : tableau des résultats, juges de saut.

Plusieurs sautoirs à élastique avec des plots de départ distancés de 3 mètres.

Chaque allongement de la course d'élan doit permettre le passage au sautoir supérieur.

Réussir 3 fois sur 5 chaque performance.

SAUT EN LONGUEUR

Cycle 2

Objectifs

- Recherche de la vitesse d'élan.
- Recherche de l'impulsion.
- Recherche de la distance d'élan.
- Enchaînement des actions de courir et sauter.
- Elan.
- Recherche de l'appel d'un pied.

Situation 1

Sauter sur un tapis à partir d'une course d'élan sur un contre-haut.

Aménager plusieurs couloirs : bancs ou plints de différentes hauteurs.

Réussir à arriver sur le tapis sans courir.

Essais de chaque couloir non limités.

Sauter les rivières.

Situation matérielle identique à l'atelier I avec des petites rivières de différentes largeurs à franchir après le contre-haut. Réussir à sauter sans mettre les pieds dans la rivière. Essais chaque couloir non limités.

Situation 2

Les rivières.

Aménager plusieurs couloirs de sauts avec des rivières de différentes largeurs et des tapis en réception. Les enfants sont placés en binômes, un sauteur, un contrôleur. Réussir à sauter la rivière sans mettre un pied dedans. Appel d'un pied. Arrivée stabilisée. Réussir 3 essais sur 5 avant de passer au couloir immédiatement supérieur. Sauts sur différents dispositifs: réception sur des tapis juxtaposés de façon que les enfants repèrent leur performance. Sauts sur un tapis où sont tracées 3 ou 4 zones. Sauts par-dessus des briques ou des barils de lessive. Sauts par-dessus des lattes. Les enfants sont placés en binômes, un sauteur, un contrôleur. Réussir à sauter le plus loin possible sur chaque dispositif.

Situation 3

Trois couloirs de sauts : un avec une course d'élan de 8/10 mètres, réception sur un bloc de mousse de 40 cm de haut. Tracés-repères sur le bloc. Un avec un obstacle d'environ 40 cm, course d'élan de 5/7 mètres, réception sur des tapis durs. Tracés-repères sur les tapis. Un avec un tremplin, réception sur un bloc de mousse, course d'élan de 4/5 mètres. Tracés-repères sur le bloc. Réussir à sauter le plus loin possible. Nombreux essais sur chaque couloir. Comparer les différentes courses d'élan et identifier celle qui génère la meilleure impulsion. Aménagement identique à l'atelier I. Réduire les courses d'élan. Créer de la vitesse avec un élan réduit. Identifier l'impulsion. Sauter le plus loin possible.

Cycle 3

Objectifs

- Accélération dans la course d'élan.
- Coordination élan/impulsion.
- Arrêt à la réception.
- Régularité des performances.
- Mesure de la performance.
- Non-arrêt au moment de l'appel.
- Réception stabilisée.

Situation 1

Cinq couloirs de sauts : zones d'élan d'environ 5 mètres, zones d'appel de 80 cm matérialisées, "rivières" de 1,50 à 3,50 mètres à franchir, réception sur des tapis durs. Les élèves sont en binôme sauteur/contrôleur. Sauter le plus loin possible. Même dispositif que l'atelier I.

Réussir 3 sauts sur 5 à un couloir avant de passer à celui immédiatement supérieur. Etablir une performance.

Situation 2

Trois couloirs de sauts, chacun avec une course d'élan différente : 15 foulées, 8 foulées, 4 foulées.

Un obstacle (baril, brique...) à franchir pour chaque couloir, une zone d'appel matérialisée.

Un contrôleur, un sauteur.

Sauter le plus loin possible.

Ne pas toucher l'obstacle. Arriver le plus vite possible sur la zone d'impulsion. Nombre d'essais illimités sur chaque couloir.

Identifier quelle course d'élan est la plus efficace (nombre de foulées).

Situation 3

Dispositif idem que l'atelier I.

Sauter le plus loin possible et pouvoir répéter la performance après avoir pris des repères sur la course d'élan (Situation 1).

Départ sur le même pied pour arriver toujours sur son pied d'appel.

Vitesse d'élan identique à chaque élan.

Situation 4

Couloirs de sauts avec zone d'appel matérialisée. Un obstacle placé à différentes distances de la zone d'appel.

Elèves en binôme, un saute, l'autre recule l'obstacle en fonction de la performance du sauteur.

Sauter le plus loin possible sans toucher l'obstacle.

Reculer l'obstacle après chaque réussite jusqu'à l'échec.

Mettre en relation : je saute plus loin si je me grandis pendant l'envol et si je ramène tardivement mes jambes pour la réception.

Situation 5

Un couloir avec distance d'élan libre. Un couloir avec élan réduit (3/4 foulées). Etablir une performance sur le couloir à élan réduit et l'augmenter d'au moins 10% sur celui à élan libre.

Un sauteur, un contrôleur. Réussir sa performance 5 fois sur 10.

VITESSE

Cycle 2

Objectifs

- Orientation de la course.
- Savoir réagir à un signal visuel et/ou auditif.
- Apprécier sa performance : Je cours plus ou moins vite que mon/mes camarades.
- Courir sans ralentir au moment de l'arrivée.

Situations repères.

I-Une ligne de départ, des couloirs matérialisés, plusieurs lignes d'arrivées espacées d'environ d'un mètre.

Au signal, les élèves doivent courir 6 secondes et essayer d'atteindre la ligne d'arrivée la plus éloignée.

Les enfants sont en binôme, un coureur, un contrôleur. Le laps de temps de 6 secondes est signalé par un coup de sifflet.

Réussir à établir la même performance trois fois sur cinq. Réussir à améliorer la performance.

II-Même situation matérielle que I.

Au signal, les élèves courent 6 secondes et ne doivent décélérer qu'à la ligne suivante des 6 secondes. Réussir à établir la même performance trois fois sur cinq.

Situation 1

Le premier dans le cerceau.

Sur un terrain, une ligne de départ, des couloirs matérialisés, des cerceaux (un par enfant) à la ligne d'arrivée.

Réussir à : partir au signal, courir dans son couloir, arriver dans son cerceau. Réussir 3 courses sur cinq.

Situation 2

Les lions et les gazelles.

Deux lignes de départ espacées de 1 à 1,50m, couloirs matérialisés, un cerceau par couloir à la ligne d'arrivée, un foulard par enfant. Les enfants se placent sur les lignes de départ, un devant, un derrière. Au signal, le coureur qui est en arrière doit tenter d'attraper le foulard de celui qui est devant lui avant qu'il n'atteigne le cerceau/arrivée. Réussir à partir au même signal, aller dans son cerceau. Réussir trois essais sur cinq pour le poursuivi.

Situation 3

Les trois tapes.

Une ligne de départ, des couloirs matérialisés, une ligne d'arrivée.

Un enfant défiEUR, un défiÉ. Le signal de départ est dans la troisième tape que le défiEUR fait dans la main tendue du défiÉ. Celui-ci doit alors essayer de rattraper et de toucher le défiEUR avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.

Changer les rôles et les sens de course.

Variante : jeu collectif, un groupe contre un autre, les défiEURS choisissent de manière aléatoire leur défiÉ.

Réussir à identifier la zone où l'on a réussi à rattraper son adversaire.

Un jeu traditionnel pouvant être mis en place dans cet atelier : Les lapins et les chasseurs.

Cycle 3

Objectifs

- Mesurer sa performance. Identifier les éléments de la réussite.
- Pouvoir répéter sa performance.
- Posture de course : Rupture avec la verticalité. Dépassement des prises d'informations visuelles et acquisition des informations proprioceptives.
- Prise en charge de l'organisation des rencontres athlétiques.

Situations repères.

I-Une ligne de départ, des couloirs matérialisés, plusieurs lignes d'arrivées espacées d'environ d'un mètre. Courir le plus vite possible jusqu'à la dernière ligne. Les élèves sont par 3 : 2 courent, 1 juge. Les coureurs doivent annoncer l'écart qui les différenciera à l'arrivée et parvenir à réaliser la performance prévue. Quatre essais pour ajuster sa performance. Adéquation entre annonce et résultat.

II-Même situation. Les coureurs doivent être capables de réaliser leur performance 3 fois/6.

Situation 1

La course handicap.

Course de 30m. Plusieurs lignes de départ espacées de un mètre. 2 enfants courent, 1 juge. 1ère course, le binôme part sur la même ligne. Les courses suivantes, ils chercheront à arriver en même temps, le plus rapide prenant un départ plus en retrait à chaque victoire. Les élèves devront verbaliser les raisons de leur performance.

Situation 2

Sur une piste de 20 mètres, courir le plus vite possible pour avoir un temps de base. Les élèves sont par 6. 2 courent, 2 chronomètrent, 2 se préparent. 5 essais par élève. Rotation des rôles.

Même situation sur 10 mètres de course. Courir le plus vite possible pour réaliser la moitié du temps de base.

10 essais par coureur.

Comparaison des façons de faire utilisées.

Situation 3

Prendre un départ efficace.

Courir de manière efficace. Les coureurs en attente calent les pieds des coureurs au départ. A partir des temps chronométrés, trouver des positions de départ efficaces pour une mise en action efficace.

Les coureurs sont mis en défi par 2 de même valeur.

10 essais par binôme.

Observation des positions des coureurs au départ (centre de gravité, jambes, bras) et mise en relation avec leurs performances.

Gain de la course et mise en relation de la réussite avec les règles d'action les plus efficaces.

Les couloirs de courses sont divisés en zones de 1,50m, 1,80m, 2m.

Les coureurs doivent poser un pied par zone pendant leur course et essayer de se rapprocher de leur temps de base du couloir non aménagé.

Les coureurs essaient tous les couloirs.

Mise en relation de la meilleure foulée et de la meilleure performance se rapprochant du temps de base.

ROLLER

Pourquoi le patinage à l'école? Le patinage met en jeu l'équilibre, la vitesse, l'espace. L'émotion intense qu'il procure naît du désir de dominer un milieu difficile. Il développe des modes de déplacement, des apprentissages et perfectionnement d'équilibre, des dissociations segmentaires. Il permet l'adaptation face à des prises d'informations nouvelles, l'organisation collective, l'entraide, l'anticipation, la prise de risque. Cette activité contribue largement au développement de l'autonomie de fonctionnement de l'enfant tout en élargissant l'éventail de ses possibilités physiques. Les situations pédagogiques décrites sont présentées de manière croissante sans être limitatives à une classe d'âge. Les compétences sont évaluées en début et en fin de cycle sur un parcours-type adapté à chaque classe en prenant des éléments de chaque habileté présente dans le tableau des objectifs.

Compétences disciplinaires.

- S'équilibrer
- Franchir
- Fléchir
- Freiner
- Changer de direction
- Rouler en arrière (les appuis)

Compétences transversales

- Education à la sécurité.
- Respect de l'environnement urbain. Matériel. Patins (quads ou en-ligne), casques, coudières, genouillères, poignets. Plots, cordes, haies, tremplin, cerceaux, élastiques de saut...

Situation repère.

Parcours-type aménagé construit à partir des habiletés motrices décrites.

S'équilibrer.

Porter une chaise. Tirer une chaise. De chaise en chaise.

Sur un patin. Jambe avant levée (tendue, fléchie, G et D). Jambe arrière levée (idem). Jambe sur le côté (idem).

Je transporte sans les mains (1).

Matériel : sac de graine, anneaux, objets légers en plastique souple ...

1- Les joueurs se déplacent librement en essayant de conserver le plus longtemps possible l'objet sur leur tête.

2- Les joueurs, le plus vite possible, transportent l'objet sur la tête d'un camp à l'autre.

3- Possibilité d'organiser des courses-relais.

Je transporte sans les mains (2)

.Matériel : Un ballon pour deux joueurs, se déplacer dans un espace en transportant le ballon sans le prendre avec les mains.

Si le ballon touche le sol le couple de joueurs repart au début de l'évolution.

1- En parcours libre.

2- Parcours imposé.

3- En course-relais.

Les moutons siamois.

Les joueurs sont par paires en se tenant par la main. Ils ne peuvent en aucun cas se quitter. Si le loup les touche ils sont pétrifiés et joignent les mains pour faire un pont. Ils sont libérés quand un autre couple passe sous le pont.

- 1- En parcours libre.
- 2- Parcours imposé.
- 3- En course-relais.

Les hérons.

Des cerceaux(ou des cercles tracés à la craie) sont dispersés dans un espace.

Chaque enfant part d'un cerceau et décide d'un autre cerceau à rejoindre et parcourt la distance sur un pied. Une fois décidé, l'enfant ne peut changer de pied.

Varié les distances en fonction du niveau des enfants.

Pousse au pied.

Les enfants poussent du pied une balle de tennis, un palet de hockey, une boîte (varier les objets).

Ne pas utiliser de balles "grs" et sport scolaire d'aspect "caoutchouteux" car il y a le risque que la balle colle au patin et fasse tomber l'enfant.

- 1- En parcours libre.
- 2- Parcours imposé.
- 3- En course-relais.

Franchir

Librement.

Des lignes tracées au sol. Des lattes ou des bâtons. Des haies basses.

Pieds joints (avec 1/2 tour, tour complet) Latéralement (g-d, d-g, joints, 1/2 et tour complet)

Les lignes brûlantes.

Les enfants évoluent dans un espace où sont tracés des terrains de différentes dimensions. Ils ne doivent pas toucher les lignes.

- 1- Tracés à la craie.
- 2- Avec des lattes.
- 3- Des haies basses.

A chacun sa maison.

Un cerceau/maison posé au sol par enfant disposé dans l'espace. Au signal les enfants sortent de leur maison et se déplacent sans les toucher.

Au nouveau signal, ils rentrent dans leur maison.

- 1- Franchissement libre.
- 2- Un pied après l'autre.
- 3- Un pied imposé.
- 4- En sautant.

Sorciers sauteurs.

Un sorcier pour six joueurs environs. Le sorcier poursuit les joueurs qui peuvent franchir les rivières en sautant, le sorcier doit contourner les rivières.

Tout joueur touché est pétrifié, pour être libéré, il doit être poussé par un joueur de champ à l'intérieur d'une rivière.

- 1- Rivières tracées à la craie.
- 2- Avec des lattes ou des bâtons de petite section.
- 3- Avec des haies basses.

Fléchir.

Librement.

Talons aux fesses (avt, arr). Se repousser avec les mains.

Avec un camarade (tirer et pousser). Alternier.

Ramasser des objets. Passer sous des haies. En tournant.

Le carré.

Les enfants sont assis sur des bancs disposés en carré autour de l'espace d'évolution.

Au signal, les lignes appelées par le meneur de jeu changent de place.

La course aux couleurs.

Au signal les enfants vont ramasser les objets de la couleur désignée.

- 1- Ramasser un objet.
- 2- Plusieurs objets.
- 3- Au fond d'une caisse à l'aller et au retour.
- 4- En relais.

Le chien et les hérissons.

Le chien essaie de toucher les hérissons. Ceux-ci, pour lui échapper doivent s'accroupir. Le chien ne peut attendre qu'un hérisson se relève pour le toucher à nouveau, il doit choisir un autre hérisson.

Le chien doit toucher et non pousser les hérissons ! Les hérissons touchés se transforment en chien.

Le passage de la rivière.

Chaque enfant dispose de deux cerceaux et doit traverser une rivière : l'enfant pose un cerceau devant lui, y met un pied, place le second cerceau, y pose l'autre pied et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ait rejoint l'autre bord de la rivière.

- 1- Changer le mode de déplacement : pied dt, pied gauche et inversement. Pieds joints.
- 2- Varier la largeur de la rivière.
- 3- Plus vite.
- 4- En relais.

La course d'attelage.

Les enfants sont par deux, l'un devant l'autre. Le cheval devant tient un cerceau dans son dos, le cavalier, derrière, accroupi talons-fesses, se fait tirer en tenant le cerceau devant lui.

- 1- Changer les rôles.
- 2- Parcours libre. Imposé.
- 3- En course, en relais.

Freiner.**Librement.**

Se ralentir en slalomant.

Freiner de face, patins en T.

1-2-3, Soleil.

Le meneur de jeu tourne le dos aux enfants et compte 1-2-3, soleil.

Les patineurs doivent venir toucher le dos du meneur avant que celui-ci se retourne au mot "soleil". Les enfants patinent sur "1-2-3" et doivent donc être immobiles à "soleil".

Celui qui n'est pas arrêté retourne au départ.

Les roues du vélo.

Les élèves sont par deux figurant un vélo : celui de devant les roues avants, celui de derrière les roues arrières.

La roue arrière suit les déplacements de l'avant et joue le rôle de frein.

Utiliser toutes les possibilités pour arrêter son partenaire : décrire des slaloms, patins en T, en carre interne.

Bâton de Merlin.

Merlin se déplace, avec son bâton, il décrit des déplacements : lentement, vite, en courbe... Et s'arrête souvent !

Tous les autres joueurs doivent suivre le trajet du bâton.

Béret à quatre équipes.

Quatre équipes placées chacune sur un côté de terrain. A l'appel de leur numéro, quatre joueurs partent en direction du béret pour le prendre et le ramener dans leur camp respectif.

1- Les joueurs ne peuvent prendre le béret en roulant, ils doivent marquer l'arrêt au centre.

2- Pour obtenir le point, il faut rapporter le béret sans se faire toucher par un autre joueur.

Changer de direction.**Librement.**

Grande courbe, patins parallèles.

Les patins sur une ligne(d, g).

En croisant.

Virage serré.

Décrire un cercle.

Slalom humain.

Par groupe de six à huit les joueurs figurent des piquets. Le dernier remonte en slalom tout le groupe pour prendre la tête.

Il est suivi dès son départ par un autre joueur.

Poursuite en carré.

Quatre équipes en carré. Dans l'équipe on attribue un numéro à chaque joueur. A l'appel d'un numéro, les quatre joueurs concernés partent, fond un tour complet du carré et viennent prendre un objet.

Le 1er obtient 4 points, le 2ème 2 points,...., le 4ème 1.

Puis c'est au tour de quatre nouveau joueurs...

Faire jouer dans les deux sens.

Chat coupé.

Un chat poursuit une souris. Si une autre souris passe entre les deux le chat doit poursuivre la nouvelle souris. Quand le chat touche une souris les rôles s'inversent. Possibilité de faire jouer plusieurs chats en fonction du nombre d'élèves.

Chat foulard.

Les joueurs sont par paires : l'un poursuivant l'autre. Chacun des joueurs a un foulard dans le dos, dépassant largement. Au début du jeu il est désigné un poursuivant et un poursuivi. Le but étant d'attraper le foulard. A un signal sonore du meneur de jeu, les rôles s'inversent.

Le ballon grenoblois.

Deux équipes, un terrain en cercle divisé en deux par son diamètre, un ou deux ballons légers. Chaque équipe est sur son terrain et les joueurs doivent toucher ceux de l'équipe adverse (comme à la balle au prisonnier). Les joueurs touchés sont placés en prison à l'extérieur du terrain et doivent patiner en tournant. Ils réintègrent leur camp quand ils réussissent à s'emparer d'un ballon sorti et qu'ils touchent un adversaire.

Les appuis.**Prises de carre symétriques.**

Talons écartés, pointes avant rapprochées, appuis sur les carres internes avants.

Asymétriques.

Un patin rectiligne, un en carre interne (d et g), un appui sur l'autre, en croisé, de huit à quatre roue.

Tirer-pousser.

Par deux, liés par un cerceau, les enfants se déplacent, l'un en avant, l'autre en arrière. L'accent est mis sur l'action de tirer et de pousser.

Le pousse-objet.

Sur un terrain, deux camps. Un sorcier pour 6 joueurs. Chaque joueur a une balise (assez haute pour éviter que l'enfant se baisse). Il cherche à pousser des objets un à un avec la balise d'un camp à l'autre. Si un sorcier le touche pendant le trajet, il abandonne son objet, revient en marche arrière dans son camp de base pour repartir en avant et continuer à pousser son objet. Le sorcier n'a pas de balise. Personne ne peut pousser un objet au pied ou à la main.

Course au trésor.

Quatre équipes, un nombre d'objets supérieur au nombre de joueurs figurant le trésor. Au signal, les joueurs partent quatre à quatre à l'appel de leur numéro et vont chercher un objet pour le ramener en patinant en arrière.

1- On attribue les points en fonction de leur ordre d'arrivée.

2- On attribue les points en fonction du nombre d'objets rapportés.

L'horloge.

Les enfants sont par paires reliés par un bâton ou une crosse.

L'un patine en avant, pour faire tourner l'autre en arrière et qui se laisse entraîner. Changer les rôles et le sens de rotation.

SKATE BOARD

Compétences disciplinaires.

- Repérer les différentes parties de la planche.
- Rouler en équilibre sur la planche.
- S'arrêter.
- Rouler et changer de direction.
- Franchir un obstacle.
- S'initier à quelques figures.

Compétences transversales.

- Education à la sécurité.
- Respect de l'environnement urbain.
- Initiation à l'anglais.

Matériel. : Skate, casques, coudières, genouillères, plots, cerceaux, bâtons, tremplin.

Situation repère.

Parcours-type aménagé construit à partir des habiletés motrices décrites. Tenir en équilibre sur la planche (les appuis).

Découverte du matériel.



La planche : Elle est composée de sept feuilles d'érables pressées. Un avant (nose) et un arrière (tail) relevés. L'avant est plus long que l'arrière. Les axes de directions (trucks) sont articulés pour permettre les changements de direction. Les roues sont en uréthane. Celles de petit diamètre permettent plus de maniabilité pour les figures acrobatiques. Les roulements à billes sont montés en force dans les roues et permettent une glisse régulière. Le "grip" (feuille de toile émeri recouvrant la planche) permet une bonne accroche des pieds sur celle-ci.

Monter sur la planche.

A l'arrêt, Positionner les pieds de différentes manières pour sentir les axes de roulement de la planche (trucks).

Rechercher la position correcte des pieds sur la planche : 1er pied avant, ensuite 2ème arrière. Tenir en équilibre les deux pieds parallèles sur la planche. La position des pieds se situe au niveau des " trucks ".

A l'aide d'un mur, d'une rampe ou d'un camarade, seul.

Rouler.

Monter sur la planche en roulant, positionner les pieds de la façon découverte à l'arrêt. Pour démarrer et rouler : plaquer la planche au sol, poser le pied avant dans l'axe longitudinal de la planche et pousser avec le pied arrière. Rechercher la position correcte sur la planche : positionner les pieds en parallèle, le corps perpendiculaire à la planche.

2 positions de pieds :

" regular " ----> pied gauche devant et poussée avec le pied droit.

" Goofy " ----> pied droit devant et poussée avec le pied gauche.

Avec l'aide d'un camarade, seul. Rouler le plus droit possible. Le plus loin possible. Rouler en patinant (un pied sur la planche, un pied en poussée au sol) en contrôlant sa trajectoire. Monter sur la planche et rouler en partant d'un plan incliné.

S'arrêter.

Mettre le poids du corps sur l'arrière de la planche pour soulever le nez et faire frotter l'arrière de la planche (tail), poser le pied avant au sol, stopper et attraper le nez de la planche. Sur une trajectoire libre.

Devant un obstacle.

Changer de direction.

Utiliser les " trucks " pour faire des slaloms.

Librement. Autour de cerceaux, de plots.

Virer : utiliser le décolllement de l'avant de la planche et déclencher une rotation du corps pour virer à droite ou à gauche.

Librement.

Devant un obstacle (plot, bâton...)

Franchir.

Le " Ollie ".

Figure de base du skate. Elle doit être maîtrisée pour pouvoir aborder les autres figures plus évoluée.

Taper avec le pied arrière la planche au niveau du " tail ", sauter en accompagnant et replaquer au sol.

A l'arrêt.

En roulant : au-dessus d'obstacles (bâton) en hauteur et en longueur.



Quelques figures (Tricks).

Le ollie 180°.

A partir du ollie, faire une rotation avec la planche par l'avant (frontside) ou par l'arrière (backside) : pendant le saut et l'accompagnement de la planche, une rotation des épaules et du bassin permettent la rotation du corps et de la planche parallèle au sol.

Le ollie flip.

Un pied sur l'arrière de la planche, le pied avant sur le bord extérieur de la planche qui va servir à donner une impulsion pour que la planche tourne sur son axe longitudinal.



Le shove it.

C'est une rotation de la planche parallèle au sol sans rotation du corps. Poser le pied arrière sur l'arrière de la planche, pousser pour provoquer une rotation de la planche, décoller les pieds, le corps restant dans la position initiale (épaules et bassin perpendiculaires au skate), replaquer les pieds sur la planche.

VERS L'ORIENTATION

Objectifs :

- Se repérer dans un espace
- Se déplacer sur un parcours avec une fiche de route
- Se déplacer sur un parcours avec une fiche de route et une boussole

Situations

TRESOR

1	13	8	6
21	2	11	18
4	14	20	16
17	9	23	10
7	12	3	24
19	22	15	5
D	D	D	D

niveau 4

niveau 3

niveau 2

niveau 1 : fiche de parcours

Organisation des séances

Niveau 1

Un élève avec sa fiche de route sur chaque départ. Au signal, il doit arriver le plus vite possible au trésor en suivant son plan. A chaque passage d'un disque (ou plot ou cerceau), il doit reporter le numéro sur sa fiche sur le cercle de couleur correspondant. A l'arrivée, il remet sa fiche au maître qui vérifie la validité du parcours.

Evolution : Tenter de faire le plus de parcours possibles dans la séance.

Niveau 2

Idem, mais la fiche de route ne contient que les indications de direction : gauche, droite, haut et bas.

Niveau 3 Idem, la fiche de route contient en plus les diagonales.

Niveau 4 La fiche de route indique les points cardinaux.

Evolution

Utiliser une boussole.