

04 | 2011

Thème du mois – Sommaire

Consignes de sécurité	2
Liste de contrôle	3
Recueil d'exercices	4
Leçons	11
Tests	17

Catégories

- 11-15 ans
- Degré secondaire I
- Débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer, créer
- Formes motrices: courir, sauter, lancer, jouer



Petits jeux de ballons

A quoi ressemblerait un cours d'éducation physique sans ballon? Pas de handball, football, basketball, unihockey et volleyball? Ces sports d'équipe n'ont toutefois pas le monopole de cet objet. Il existe une multitude de petits jeux ludiques à expérimenter avec des jeunes.

La balle est la composante fondamentale de nombreuses disciplines sportives. Mais elle a également une place attitrée à l'école. S'adresser des passes, dribbler, lancer, frapper sont des formes de mouvement couramment mises en œuvre dans le contexte scolaire. Et il y en a encore d'autres: se tenir en équilibre sur une balle, jongler ou simplement s'exprimer à travers elle, les possibilités sont infinies.

Stimuler et encourager

Le thème du mois «Petits jeux de ballons» comprend une panoplie d'exercices et de leçons amusants consacrés aux ballons et aux balles. Il a été conçu en premier lieu pour des élèves de 7^e et 8^e année. Néanmoins, l'enseignant peut, avec un peu d'imagination, recourir à ces jeux avec des adolescents en dernière année du degré secondaire I. Les contenus proposés développent plusieurs formes de base du mouvement et ils améliorent le potentiel de condition physique et la capacité de coordination. Les aspects émotionnels et mentaux sont aussi encouragés.

Exercer la bilatéralité

«Pardon! C'était ma mauvaise main!» Pour éviter ce genre d'excuses, il faut, dès le départ, exercer systématiquement les deux côtés (bras et jambes). Premièrement, parce que le fait de solliciter le «mauvais» côté favorise aussi le processus d'apprentissage du «bon» côté. Et deuxièmement, on évite ainsi d'être complètement emprunté lorsque le ballon n'arrive pas exactement où on l'aurait souhaité.

Adapter le niveau

Cette sélection d'exercices a été opérée de sorte que les débutants retirent de la satisfaction et que les élèves avancés soient stimulés. En variant les dimensions et le poids des balles, en intégrant un ou plusieurs ballons, un exercice simple peut devenir un vrai défi. En outre, les élèves les plus à l'aise ont la possibilité d'aider leurs camarades moins habiles à atteindre les objectifs fixés. Seul, à deux ou en groupe, ces exercices conjuguent plaisir et motivation. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Consignes de sécurité

Les jeux de ballons sont l'une des activités les plus fréquentes et les plus prisées du sport scolaire. Les enfants n'accordent toutefois pas ou peu d'intérêt à une exécution correcte et sûre des mouvements de base. C'est à l'enseignant de prendre les mesures nécessaires.

Dans les loisirs, les jeux classiques connaissent un renouveau d'autant plus spectaculaire qu'il est largement encouragé par la publicité des fabricants d'articles de sport. Les adolescents s'entraînent en équipes au street soccer, street basketball et autres jeux de ballons. Mais cet engouement pour ces jeux a une répercussion sur les statistiques des accidents dans les sports de loisir et en milieu scolaire.

Gare aux blessures

Le risque de se blesser dans un jeu de ballons est de deux tiers supérieur au risque couru dans la plupart des sports individuels. Les blessures les plus fréquentes sont les foulures, les claquages, les contusions et les fractures. Près de trois quarts d'entre elles concernent les extrémités: bras et mains (40 %), jambes et pieds (35 %).

Des enseignants attentifs

Dans le feu de l'action, les élèves ne disposent pas des capacités nécessaires pour effectuer correctement et sûrement les gestes fondamentaux. Ils sous-estiment les forces en jeu et ne se rendent pas compte des situations dangereuses. L'esprit de compétition prime sur celui du fair-play. C'est pourquoi l'enseignant doit prendre des mesures permettant de garantir un déroulement du jeu sans incident.

Une salle sans danger

Une bonne ambiance est la condition première de toute prévention. La confiance en l'enseignant tout comme le respect du fair-play contribuent essentiellement à la sécurité du sport scolaire. Les installations sportives doivent répondre aux normes afin de garantir des jeux en toute sécurité. Ainsi, par ex., les parois des salles devraient être exemptes de fissures, d'objets proéminents et d'arêtes vives jusqu'à une hauteur de 2,70 m. L'utilisation de produits d'entretien adaptés empêche que les élèves glissent sur un sol lisse ou au contraire y «restent collés».

Des tâches didactiques adéquates

Autres points importants: le matériel et les équipements. Il faut veiller à ce que les ballons ne soient pas trop gonflés. Et les élèves ne doivent pas jouer en chaussettes. L'organisation des jeux est une chose complexe. L'enseignant se doit de proposer des tâches didactiques adéquates, que se soit durant le jeu (match) ou pendant les tâches spécifiques (entraînement). Il devra aussi réfléchir sur l'organisation et sur les exercices complémentaires, afin d'abaisser le temps d'attente et de maintenir la concentration des élèves. Une liste de contrôle mentionnant les points essentiels est disponible à la page 4. ■



Liste de contrôle

Facteurs humains	Remarques, risques
<input type="checkbox"/> Les élèves comprennent-ils la notion de «fair-play»? Sont-ils capables de respecter des règles fixées à l'avance?	Gestion des victoires/défaites
<input type="checkbox"/> Est-ce que je tiens compte, lors de la constitution des équipes, de la dynamique de groupe?	Compensation des forces
<input type="checkbox"/> Quelle est l'ambiance dans la classe?	Limiter l'agressivité
Installation, conditions	
<input type="checkbox"/> La salle se prête-t-elle aux jeux de ballons du point de vue sécurité? La zone de chute à côté du terrain est-elle suffisante?	Documentation bpa Salles de sport, R 9208
<input type="checkbox"/> Les portes et les portails du local des agrès sont-ils fermés pendant l'entraînement et les matches?	Obstacles
<input type="checkbox"/> Les marquages des terrains sont-ils nets et bien perceptibles?	Apposer des marques au sol
<input type="checkbox"/> Les paniers fixés au mur ne sont-ils utilisés que pour les tirs libres et en suspension?	Risque de choc
<input type="checkbox"/> Les gazons sont-ils aptes au jeu (surface égale, pas d'objets qui traînent, humidité)?	Notice bpa Installations en plein air, Mb 0305
<input type="checkbox"/> Les terrains tous temps sont-ils nettoyés régulièrement (dépôts organiques)?	Risque de glissade
<input type="checkbox"/> Est-ce que je renonce aux terrains en béton?	Chocs, écorchures
Matériel, équipements, protections	
<input type="checkbox"/> Mes élèves portent-ils des habits adéquats et des baskets qui conviennent?	Chaussures: usure, amortissement
<input type="checkbox"/> Les élèves ayant des problèmes de vue portent-ils des lentilles de contact ou des lunettes?	
<input type="checkbox"/> Montres, bijoux et autres objets sont-ils déposés avant le cours? Les cheveux longs sont-ils attachés? Est-il interdit de manger ou de mâcher du chewing-gum pendant le cours?	Risque de blessure et d'asphyxie
<input type="checkbox"/> Les équipes sont-elles munies de bandeaux (mieux: t-shirts voyants)?	Améliorer la cohérence du jeu
<input type="checkbox"/> Les débutants utilisent-ils des ballons légers, maniables et pas trop durs?	Blessures aux doigts en cas de mauvaise réception
<input type="checkbox"/> Le gardien de but dispose-t-il d'un équipement approprié et d'une coquille? Ou bien, est-ce que je limite la zone de tir?	Par ex. ne compter que les rebonds au sol
<input type="checkbox"/> Les cages sont-elles en bon état? Ne peuvent-elles pas basculer? Les ballons sont-ils retenus derrière le but par des filets ou des tapis épais?	Pas de crochets proéminents, pas de cages avec échardes
<input type="checkbox"/> Est-ce que je veille à éliminer les cordes de fixation défectueuses des filets de volley-ball? Les cordes sont-elles bien visibles?	Coupures, risque de chute
<input type="checkbox"/> Les ballons inutilisés sont-ils conservés dans des récipients prévus à cet effet?	Blessures aux articulations du pied
Organisation	
<input type="checkbox"/> Mon cours est-il bien ciblé et logique?	Introduction – exercices – jeux
<input type="checkbox"/> Est-ce que j'ai à tout moment la situation en main?	
<input type="checkbox"/> La tâche et les exercices sont-ils adaptés aux conditions de ma classe? Sont-ils intelligibles?	Eviter de surmener ou d'ennuyer les élèves
<input type="checkbox"/> Mon cours est-il organisé de façon à éviter une attente trop longue pour les élèves?	Refroidissement, perte de concentration
<input type="checkbox"/> Les zones d'entraînement et de jeux sont-elles clairement séparées des zones d'attente? La distance de sécurité est-elle suffisante?	Séparation optique
<input type="checkbox"/> Est-ce que j'engage les joueurs de manière optimale par rapport aux dimensions du terrain?	Eviter le chaos
<input type="checkbox"/> Est-ce que j'adapte les règles du jeu aux conditions personnelles et aux objectifs? Est-ce que je soutiens le jeu?	Conseils tactiques, corrections
<input type="checkbox"/> Les élèves ont-ils compris les règles du jeu? Est-ce que je fais en sorte qu'ils les appliquent de façon cohérente?	Déléguer un arbitre auxiliaire

Source: bpa – Bureau de prévention des accidents.

Safety Tool – Feuilles didactiques «Jeux de ballons». p. 8.

Recueil d'exercices

Teamwork

Un exercice à réaliser en groupe: la force et la tenue du corps sont les facettes entraînées.

Comment? Les élèves sont assis en cercle, les pieds dirigés vers le centre. Ils soulèvent ensemble le ballon (ballon lourd ou balle de gymnastique).

Variante: A pieds nus (pratique lors d'utilisation de petites balles).

Matériel: 1 ballon lourd, 1 ballon soft, 1 ballon de gymnastique, 1 balle de tennis.



Equilibriste

Au cours de cet exercice, les élèves s'adressent des passes en se tenant en équilibre sur des ballons.

Comment? A et B sont assis (ou à genoux, debout) sur le ballon lourd. Ils enchaînent le maximum de passes, sans toucher le sol.

Plus difficile: Se tenir debout sur une balle de gymnastique ou un ballon lourd et effectuer l'exercice. A réaliser uniquement lorsque la position debout sur le ballon est maîtrisée.

Matériel: 2 ballons lourds, 1 ballon (de basket, handball ou gymnastique).



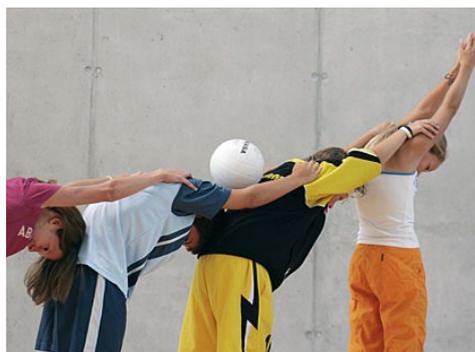
Bras rapides

Cet exercice permet de découvrir les propriétés de la balle. Les élèves font rouler celle-ci sur leur corps.

Comment? A la chaîne. Les élèves, en colonne, posent les mains sur le dos du camarade devant eux. Celui-ci fait rouler la balle par-dessus les mains, les bras, la nuque et le dos. Le suivant récupère et fait de même.

Variante: La dernier élève rattrape la balle dans le dos.

Matériel: 1 ballon lourd, 1 ballon soft, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis.



Massage

Dans cet exercice, les élèves développent le sens tactile au contact de la balle. Idéal en fin de leçon pour se détendre.

Comment? Rouler sur une balle de gymnastique avec tout – ou une partie – du corps. Qui arrive à le faire de la tête aux pieds sans tomber?

Variantes

- Faire rouler la balle de tennis sous les pieds.
- Faire rouler la balle le long du mur avec le dos.

Matériel: 1 balle de tennis, 1 balle de gymnastique.



Applaudimètre

**L'objectif de cet exercice est d'améliorer le lancer et la réception.
Les élèves doivent évaluer correctement les trajectoires de la balle.**

Comment? Lancer la balle vers le haut. Qui réussit à frapper dans les mains le plus grand nombre de fois avant de la rattraper?

Variante: Toucher le sol au lieu d'applaudir.

Plus difficile

- Après avoir applaudi, rattraper la balle dans le dos.
- Lancer la balle vers le haut, s'asseoir ou se coucher, applaudir et rattraper la balle debout.

Matériel: 1 balle de gymnastique.



Carrousel

Cet exercice permet d'améliorer le lancer et la réception à une main et favorise la bilatéralité.

Comment? Lancer la balle par-dessus la tête, d'une main à l'autre. Qui arrive en faisant un demi-tour?

Variante: Lancer la balle depuis l'arrière, faire un demi-tour ou un tour complet et la rattraper avec l'autre main.

Matériel: 1 balle de gymnastique.



Ascenseur

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à dribbler dans différentes positions.

Comment? Dribbler sans interruption en passant de la position debout, à genoux, assise, couchée, puis retour.

Plus difficile

- Qui arrive à faire de même avec deux ballons?
- Idem, mais avec deux ballons différents.

Matériel: 1 ballon de handball et évent. 1 ballon de basket.



Chasse aux papillons

Lancer avec précision, apprécier correctement les trajectoires de la balle et avoir le bon timing sont les buts de cet exercice.

Comment? L'équipe A lance différentes balles par-dessus une corde tendue au milieu de la salle. L'équipe B en face essaie de les rattraper et les roule de nouveau vers l'équipe A.

Matériel: Ballons de volleyball, min. 1 balle de gymnastique par élève de l'équipe B, 2 poteaux de saut en hauteur, 1 corde élastique.

Remarque: Fixer la corde élastique aux deux poteaux du saut en hauteur ou aux anneaux extérieurs.



Sans les mains

La tension du corps et la force sont entraînées de manière ludique au cours de cet exercice de passes.

Comment? A et B, assis, se font des passes à l'aide des pieds.

Variante: Avec des balles et ballons différents.

Matériel: 1 balle de gymnastique, 1 ballon de volley, 1 ballon de basket, 1 ballon de futsal, 1 ballon lourd, 1 balle d'unihockey, deux tapis de sol.



Balle où es-tu?

Par deux, les élèves s'adressent des passes sans se voir. Cet exercice améliore la réaction et l'orientation.

Comment? A et B se font des passes, à l'aveugle, par-dessus un mur (gros tapis sur le chariot par ex.).

Plus difficile

- Debout, dos contre le mur.
- L'élève à la réception est couché sur le dos.
- L'élève à la réception est couché sur le ventre. Le lanceur tape des mains après avoir envoyé le ballon.

Matériel: 1 chariot de gros tapis, 1 ballon de volley, 1 ballon soft, 1 balle de tennis.



Ça roule

Cet exercice améliore la vision périphérique et le démarquage tout en s'amusant. Idéal pour s'échauffer.

Comment? Variante de la «passe à dix». Deux équipes s'affrontent. L'équipe en possession du ballon essaie de comptabiliser dix passes (ou six) en roulant le ballon d'un élève à l'autre. L'équipe B tente de l'intercepter et de faire de même.

Variante: Deux matches opposent à chaque fois deux équipes. Après 5 minutes, nouveaux matches entre les gagnants d'une part, et les perdants d'autre part.

Plus difficile: Celui qui a le ballon ne peut pas se déplacer.

Matériel: 2 ballons.



Orchestre symphonique

Les élèves forment plusieurs cercles et dribblent sur place. Cet exercice exige une étroite collaboration entre les acteurs.

Comment? Former des cercles de cinq élèves. Chacun dribble sur place. Au signal, ils se décalent sur la gauche pour rattraper la balle du voisin.

Variantes

- Se décaler à droite ou à gauche selon l'indication de l'enseignant.
- Les élèves restent sur place; c'est le ballon qui se déplace.
- Idem que l'exercice de base, mais les élèves ont des ballons différents (capacité de différenciation).
- Dribbler sur le rythme de la musique.
- Au lieu des indications gauche ou droite, l'enseignant donne un ou deux coups de sifflet.

Matériel: Balles.



Grand huit

Les élèves font rouler une balle, la contrôlent et la remettent au camarade suivant. Cet exercice favorise la coopération et améliore l'orientation.

Comment? Quatre élèves forment une colonne, les jambes écartées. Le dernier fait rouler la balle autour de ses jambes en dessinant un huit, puis la transmet au camarade devant soi. Etc. Lorsque l'élève en tête de colonne a effectué l'exercice, il fait une passe au dernier en faisant rouler la balle entre les jambes de tous.

Variantes

- Faire circuler la balle dans le sens inverse.
- Quel groupe effectue en premier trois passages sans erreur?

Plus difficile: Avec deux ballons en même temps.

Matériel: 1-2 ballons de gymnastique.



Chenille

Cet exercice améliore la vitesse et la précision des passes. Il peut être rendu plus difficile en augmentant et/ou en réduisant l'espace de jeu.

Comment? Former des équipes de quatre élèves et leur attribuer un numéro de 1 à 4. L'objectif est d'atteindre la paroi opposée le plus rapidement possible. Le ballon peut uniquement être lancé et réceptionné en ayant les pieds sur les intersections de deux lignes de la salle. L'élève 1 passe au 2, le 2 au 3, etc. Le numéro 4 passe à nouveau le ballon au 1. Interdiction de se déplacer avec le ballon.

Matériel: 1 ballon de volley.

Remarque: L'engagement simultané de plusieurs équipes de quatre élèves sollicite les qualités d'orientation et de réaction.



Frères siamois

Coopérer et réagir rapidement sont les compétences sollicitées dans cet exercice. Quelle paire est la plus efficace?

Comment? Par deux. Les partenaires coincent un ou plusieurs ballons entre eux et traversent un parcours semé d'embûches. Sous forme d'estafette ou de course-poursuite. Si un ballon tombe, on le récupère à l'endroit où il a échappé. Possible aussi par groupes de trois ou quatre, avec plusieurs balles.

Variante: Disposer des piquets (slalom) ou des bancs suédois retournés.

Matériel: 2 ballons soft ou de baudruche, piquets, bancs suédois.



C'est la fête

Dans cet exercice, les élèves proposent tour à tour un mouvement que les autres doivent reproduire. Idéal pour clore une leçon.

Comment? Les élèves forment un cercle, chacun a un footbag, un hacky sack ou une balle de tennis dans les mains. Un élève démontre le mouvement à reproduire: faire rebondir, soulever, jongler, etc. Un camarade interrompt ensuite l'action en annonçant «Bloquez» et propose un nouveau mouvement. Etc.

Matériel: Balles de tennis (ou de jonglage), hacky sack ou footbag.



Trois dimensions

L'accent de cet exercice est mis sur la mobilité. Par deux, les élèves se passent le ballon de diverses manières.

Comment? A et B, dos à dos, bras tendus, se passent le ballon par-dessus la tête, entre les jambes et enfin de côté.

Variante: Ballon lourd, de basket ou de volley en fonction de la force des élèves.

Matériel: 1 ballon de basket, 1 ballon lourd, 1 ballon de volley.



Rase-mottes

Cet exercice à deux renforce la musculature. Couchés sur le ventre, les élèves se passent un ballon.

Comment? A et B sont couchés face à face sur le ventre (à un mètre de distance). Ils s'échangent le ballon, sans poser les mains au sol.

Matériel: 1 ballon de futsal.

Remarque: Les pieds reposent au sol. S'ils sont levés, on observe une cambrure du dos.



Ponts et chaussées

La mobilité est améliorée grâce à cet exercice. Par deux, les élèves soulèvent les hanches et laissent passer une balle sous leur corps.

Comment? A et B sont couchés sur le dos, l'un à côté de l'autre. Ils soulèvent les hanches pour former un pont. A roule la balle sous les deux arches. B la stoppe. Ils se mettent en position assise et B passe la balle derrière ses pieds. Ils recommencent.

Matériel: 1 ballon de volley, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis.



Gymnaste

Un exercice pour améliorer l'orientation. La balle est lancée vers le haut et rattrapée après avoir effectué une roulade.

Comment? Lancer la balle vers le haut et la rattraper après avoir effectué une roulade avant ou arrière.

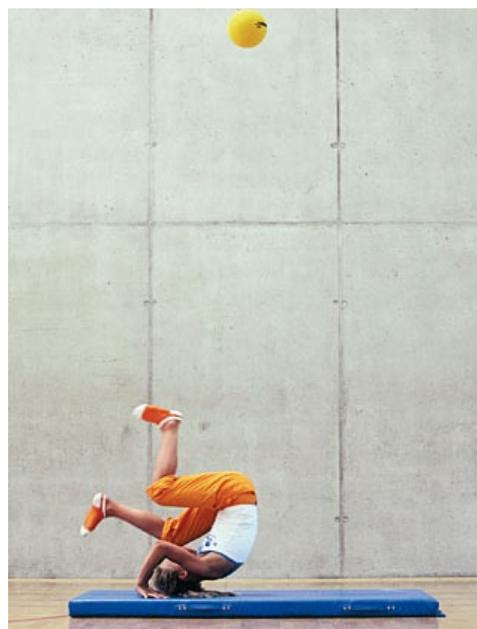
Variante: Effectuer une roulade carpée.

Plus difficile

- Lancer la balle vers le haut, effectuer une roulade avant, visualiser la balle et la rattraper les yeux fermés.
- Debout, jambes écartées, balle dans les mains: passer la balle entre les jambes, la lancer par-dessus le dos et la rattraper sans se déplacer.

Matériel: 1 balle de gymnastique, 1 tapis de sol.

Remarque: Effectuer l'exercice sur les tapis déjà répartis dans la salle.



Farces et attrapes

Attraper une balle dans des conditions difficiles. Dans cet exercice, celle-ci est réceptionnée de manière peu conventionnelle.

Comment? Lancer la balle et la rattraper dans son dos, sans se retourner.

Variantes

- Lancer la balle vers le haut et la rattraper avec différentes parties du corps (nuque, dos des mains, entre les pieds, etc.).
- A lance la balle par le haut à B qui la rattrape avec une partie du corps déterminée. A essaie de l'imiter puis il tente le coup avec une autre partie du corps et c'est B qui l'imité.

Matériel: 1 balle de gymnastique.



Festival de dribbles

Les élèves découvrent les propriétés du ballon au cours de cet exercice. Ils se déplacent dans la salle en dribblant.

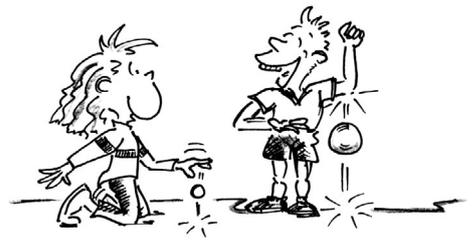
Comment? Debout, à genoux ou assis, les élèves se déplacent librement dans la salle en faisant rebondir différents ballons avec une ou deux mains.

Variantes

- Lorsque deux élèves se rencontrent dans la salle, ils échangent leur ballon.
- Lorsque deux élèves se rencontrent dans la salle, ils imitent le mode de dribble de leur camarade (au ralenti, à une main, à deux mains, etc.).
- Ballon posé sur le sol, les élèves essaient de le faire rebondir et de trouver rapidement le bon rythme de dribble.

Plus difficile: Idem, mais avec deux ballons évent. différents.

Matériel: Max. 2 ballons de dimensions différentes par élève.



Siège mobile

Cet exercice améliore la capacité de coordination et le rythme. Idéal pour clore une leçon.

Comment? Assis, jambes tendues. Ouvrir et fermer les jambes tout en dribblant une fois à gauche, au milieu et à droite.

Variantes

- Idem avec les jambes surélevées.
- Dribbler autour du corps.

Matériel: 1 ballon de handball ou 1 balle de tennis.



Exercices supplémentaires sous:

→ www.mobilesport.ch

→ Grand tour

→ Demi-tour

→ Trafic aérien

→ Rollmops

→ Course de chevaux

→ Balle brûlée

Leçons

Lancer et attraper

Apprendre à lancer et attraper divers ballons et balles. En s'entraînant, les élèves augmentent leur confiance en soi.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 90 minutes

Degré: 7^e et 8^e année

Objectifs d'apprentissage

- Exercer le lancer et la réception
- Etre à l'aise avec le ballon

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Course de chevaux: Former deux groupes de cinq à huit élèves. Le groupe A se place en cercle et le groupe B à l'extérieur. Au signal, les élèves du groupe A se transmettent la balle main à main en comptant le nombre de passages pendant que le groupe B court quatre fois autour du cercle. Inverser les rôles.		1 ballon soft 1 ballon de volley 1 balle de gymnastique par cercle
Partie principale	5' Disposer des tapis dans la salle (un tapis pour deux élèves). Les élèves se répartissent dans toute la salle de sorte qu'ils voient et entendent l'enseignant. Les exercices suivants sont exécutés:		
	25' Applaudimètre: Lancer la balle vers le haut. Qui réussit à frapper dans les mains le plus grand nombre de fois avant de la rattraper? Variante: Toucher le sol au lieu d'applaudir. Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Après avoir applaudi, rattraper la balle dans le dos. • Lancer la balle vers le haut, s'asseoir ou se coucher, applaudir et rattraper la balle debout. 		1 balle de gymnastique par élève
	Carrousel: Lancer la balle par-dessus la tête, d'une main à l'autre. Qui arrive en faisant un demi-tour? Plus difficile: Lancer la balle depuis l'arrière, faire un demi-tour ou un tour complet et la rattraper avec l'autre main.		1 balle de gymnastique par élève
	Gymnaste: Lancer la balle vers le haut et la rattraper après avoir effectué une roulade avant ou arrière. Variante: Effectuer une roulade carpée. Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Lancer la balle vers le haut, effectuer une roulade avant, visualiser la balle et la rattraper les yeux fermés. • Debout, jambes écartées, balle dans les mains: passer la balle entre les jambes, la lancer par-dessus le dos et la rattraper sans se déplacer. Remarque: Effectuer l'exercice sur les tapis déjà répartis dans la salle.		1 balle de gymnastique 1 tapis par élève

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel	
Partie principale	<p>Farces et attrapes: Lancer la balle et la rattraper dans son dos, sans se retourner.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer la balle vers le haut et la rattraper avec différentes parties du corps (nuque, dos des mains, entre les pieds, etc.). • A lance la balle par le haut à B qui la rattrape avec une partie du corps déterminée. A essaie de l'imiter puis il tente le coup avec une autre partie du corps et c'est B qui l'imité. 		1 balle de gymnastique par élève	
	10'	<p>Former deux groupes pour l'exercice «Chasse aux papillons».</p> <p>Chasse aux papillons: L'équipe A lance différents ballons par-dessus une corde tendue au milieu de la salle. L'équipe B en face essaie de les rattraper et les roule de nouveau vers l'équipe A.</p> <p>Remarque: Fixer une corde élastique aux deux poteaux du saut en hauteur ou aux anneaux extérieurs.</p>		Ballons de volleyball, min. 1 balle de gymnastique par élève de l'équipe en défense, 2 poteaux de saut en hauteur, 1 corde élastique
	25'	<p>Installer les postes</p> <p>La loi des chiffres: Diverses formes d'exercices sur le thème «lancer et attraper». Chaque exercice comprend une forme pour débutants, avancés et chevronnés. Les élèves choisissent librement et individuellement la variante qu'ils souhaitent effectuer.</p> <p>45 secondes par poste, 45 secondes pour changer de poste.</p> <p>Voir test «La loi des chiffres», page 19.</p>		1 ballon par élève
Partie finale	10'	Démonter et évaluer: Comparer les résultats obtenus en groupe. Qui est le grand gagnant?		
	5'	Grand tour: Rouler la balle autour des jambes tendues et du dos. Ecarter évent. les jambes.		1 balle de tennis ou 1 balle de gymnastique

Dribbler

Dans de nombreux sports, dribbler est le seul moyen de se déplacer avec le ballon. Cette leçon est consacrée à cette compétence.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré: 7^e et 8^e année

Objectifs d'apprentissage

- Se déplacer en dribblant et en faisant rebondir un ballon
- Améliorer sa confiance en soi et en le ballon

Indications: Utiliser des ballons et balles bien gonflés. L'enseignant doit les contrôler avant la leçon, puis les déposer dans un chariot.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Festival de dribbles: Debout, à genoux ou assis, les élèves se déplacent librement dans la salle en faisant rebondir différents ballons avec une ou deux mains. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque deux élèves se rencontrent dans la salle, ils échangent leur ballon. • Lorsque deux élèves se rencontrent dans la salle, ils imitent le mode de dribble de leur camarade (au ralenti, à une main, à deux mains, etc.). • Ballon posé sur le sol, les élèves essaient de le faire rebondir et de trouver rapidement le bon rythme de dribble. Plus difficile: Idem, mais avec deux ballons évent. différents.		Max. 2 ballons de dimensions différentes par élève
Partie principale	15' Balle magique: Faire rebondir le ballon de basket ou de handball le plus haut possible et passer par-dessous, tant que possible. Qui réussit le plus grand nombre de passages sous le ballon?		1 ballon de handball par élève
	Ascenseur: Dribbler sans interruption en passant de la position debout, à genoux, assise, couchée, puis retour. Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Qui arrive à faire de même avec deux ballons? • Idem, mais avec deux ballons différents. 		1 ballon de handball et évent. 1 ballon de basket par élève
	Orchestre symphonique: Former des cercles de cinq élèves. Chacun dribble sur place. Au signal, ils se décalent sur la gauche pour rattraper le ballon du voisin. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Se décaler à droite ou à gauche selon l'indication de l'enseignant. • Les élèves restent sur place: c'est le ballon qui se déplace. • Idem que l'exercice de base, mais les élèves ont des ballons différents (capacité de différenciation). • Dribbler sur le rythme de la musique. • Au lieu des indications gauche ou droite, l'enseignant donne un ou deux coups de sifflet. 		

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20' Basketball: Former des équipes de trois et quatre élèves. Le jeu se déroule dans toute la salle ou sur un panier (streetball). Règles du jeu simplifiées: pas de règles «marcher» et «double dribble», en revanche règle des trois secondes (ne pas garder le ballon plus de 3 secondes dans les mains). Variante: Le panier compte double lorsque trois élèves ont dribblé au cours d'une attaque.		1 ballon de basket par jeu
Partie finale	5' Siège mobile: Assis, jambes tendues. Ouvrir et fermer les jambes tout en dribblant une fois à gauche, au milieu et à droite. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Idem avec les jambes surélevées. • Dribbler autour du corps. 		1 ballon de handball ou 1 balle de tennis par élève

Coordination et force

Objectifs de cette leçon: améliorer la coordination et développer la force tout au long d'un parcours dédié aux ballons.

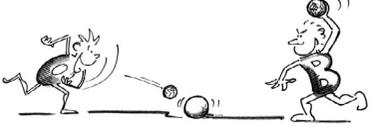
Conditions cadre

Durée de la leçon: 90 minutes

Degré: 7^e et 8^e année

Objectifs d'apprentissage

- Doser la force
- Effectuer des exercices de coordination avec une charge

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	Mise en train	10' Rollmops: Deux équipes, face à face, visent un ballon placé au milieu du terrain pour les repousser dans le camp adverse. Variante: Avec quatre équipes aux quatre angles de la salle ou deux équipes, chacune sur le demi-cercle central.		1 ballon lourd au centre, plusieurs balles de gymnastique (rouges et bleues si possible)
		30' Installer et expliquer le circuit		Musique, chronomètre
		Circuit: Former des paires. Une minute par poste, suivie de 30 secondes de pause pour changer de postes. Effectuer le circuit à deux reprises. En cas de nombre important d'élèves, introduire un poste supplémentaire (sans ou avec tâche, par ex. jongler). Poste – Roulez jeunesse: A se tient derrière B avec une balle en main. B est debout, jambes écartées. A roule le ballon entre les jambes de B qui doit le rattraper le plus vite possible en s'asseyant dessus.		1 balle de tennis 1 ballon de basket 1 ballon de handball 1 balle rebondissante
		Poste – Sans les mains: A et B, assis, se font des passes à l'aide des pieds. Variante: Avec différents ballons et balles.		1 balle de gymnastique 1 ballon de volley 1 ballon de basket 1 ballon de futsal 1 ballon lourd 1 balle d'unihockey 2 tapis de sol
		Poste – Trois dimensions: A et B, dos à dos, bras tendus, se passent le ballon par-dessus la tête, entre les jambes et enfin de côté.		1 ballon de basket 1 ballon lourd 1 ballon de volley
		Poste – Rase-mottes: A et B sont couchés face à face sur le ventre (à un mètre de distance). Ils s'échangent le ballon, sans poser les mains au sol. Remarque: Les pieds reposent au sol. S'ils sont levés, on observe une cambrure du dos.		1 ballon de futsal

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale		Poste – Balle où es-tu? A et B se font des passes, à l'aveugle, par-dessus un mur (par ex. gros tapis sur le chariot).		1 chariot de gros tapis 1 ballon de volley 1 ballon soft 1 balle de tennis
		Poste – Tiens bon: A et B s'échangent des ballons, en équilibre sur un ballon de gymnastique (debout, assis, à genoux).		2 ballon lourds 1 ballon (de basket, de handball ou de gymnastique)
		Poste – Synchro: A et B dribblent chacun une balle. Avec la main libre, ils se font des passes avec un autre ballon. Changer de main après trois passes.		3 ballons de volley
		Poste – Ponts et chaussées: A et B sont couchés sur le dos, l'un à côté de l'autre. Ils soulèvent les hanches pour former un pont. A roule la balle sous les deux arches. B la stoppe. Ils se mettent en position assise et B passe la balle derrière ses pieds. Ils recommencent.		1 ballon de volley 1 balle de gymnastique 1 balle de tennis
Partie finale	5'	Massage: Rouler sur un ballon de gymnastique avec tout – ou une partie – du corps. Qui arrive à le faire de la tête aux pieds sans tomber? Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Faire rouler la balle de tennis sous les pieds. • Faire rouler la balle le long du mur avec le dos. 		1 balle de tennis 1 balle de gymnastique par élève

Leçon supplémentaire sous:→ www.mobilesport.ch→ **Coopération**

Tests

Faire rebondir deux balles en gardant l'équilibre

Ce test évalue la capacité des élèves à dribbler dans des conditions difficiles, en l'occurrence en marchant sur un banc suédois. Aucune perte de balle autorisée.

Description de la tâche

Faire rebondir deux balles durant tout l'exercice: Debout face au banc, faire 2-3 pas, monter sur le banc, traverser le banc en dribblant les deux balles simultanément, descendre du banc, dribbler autour du piquet et effectuer le chemin du retour en dribblant en alternance. Après le piquet de départ, rattraper les balles debout. Les élèves disposent de deux essais.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque l'élève fait rebondir deux balles identiques du début à la fin de l'exercice, sans perdre de balles. Traverser le banc en dribblant d'une façon (p. ex. simultanément), contourner le piquet en dribblant et revenir en dribblant d'une autre façon (p. ex. alternant). Revenu au point de départ, rattraper les balles debout. Les critères suivants doivent en outre être remplis.

Critères d'observation

- Faire rebondir continuellement deux balles identiques.
- Pas de perte de balle.
- Traverser chaque longueur de banc avec une technique de dribble différente (1x simultané, 1x en alternance).
- Départ du piquet, traverser le banc en dribblant, contourner le piquet et revenir en dribblant jusqu'au point de départ.
- Rattraper les balles debout.

Consignes aux élèves

«Tu disposes de deux essais pour exécuter correctement cet exercice. Commence à dribbler au piquet (en même temps ou en alternant), monte sur le banc suédois toujours en dribblant, traverse le banc et redescends, toujours en dribblant jusqu'à l'autre piquet. Contourne le piquet et traverse ensuite le banc en dribblant d'une autre manière jusqu'au piquet de départ. Rattrape les balles debout.»

Mise en place

Placer un piquet pour indiquer le point de départ, et le second piquet pour marquer l'arrivée à l'autre extrémité du banc suédois.

Matériel

1 banc suédois, 2 piquets, 2 ballons de basket, handball et volley (à choix).

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 2 min par élève
Organisation	Dans le cadre d'un travail par postes (ce test constitue un poste parmi d'autres). Les exercices doivent présenter des difficultés au niveau de la coordination, mais pas de la condition.
Personnes évaluées	1 élève

Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétence disciplinaire
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Coordonner des mouvements pour s'adapter à des situations compliquées

Source: www.qeps.ch

La loi des chiffres

Au cours de ce test, les élèves ont la possibilité de choisir le degré de difficulté de chaque tâche à accomplir. Le nombre de répétitions réalisées en 45 secondes est ensuite multiplié par un coefficient donné.

Description de la tâche

Choisir une tâche (voir page 19) et un niveau de difficulté (débutants, avancés ou chevronnés). Effectuer cet exercice pendant 45 secondes à une intensité maximale. S'accorder une pause de 45 secondes et exécuter l'exercice suivant.

Evaluation/Exigences

Le test dure 45 secondes. Seuls les mouvements effectués correctement et intégralement comptent. Le nombre de points par répétition dépend du niveau de difficulté.

Critères d'observation

- Exécuter l'exercice correctement.
- Ne jamais laisser tomber la balle sur le sol.

Consignes aux élèves

«Tu choisis librement le niveau de difficulté de l'exercice. Au signal, tu accomplis le plus grand nombre de fois la tâche donnée. Tu multiplies ensuite le nombre de répétitions selon le coefficient attribué au niveau de difficulté.»

Mise en place

Préparer un ou deux ballons par poste. Définir une ligne de laquelle le ballon est lancé et attrapé.

Matériel

1-2 ballons (par poste), 1 ligne de marquage, feuilles de papier

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 1 min par élève
Organisation	Dans le cadre d'un travail par postes. Les élèves se contrôlent mutuellement. Le nombre de répétitions est indiqué sur une feuille de papier.
Personnes évaluées	1 élève

Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétence disciplinaire
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Lancer et rattraper selon divers niveaux de difficulté

La loi des chiffres



Débutants



Avancés



Chevronnés

→ **Fiches des postes (pdf)**

Lancer une balle à deux mains contre le mur et la rattraper.

Dribbler la balle à deux mains contre le mur sans la bloquer au retour.

Dribbler simultanément deux balles contre le mur (avec les deux mains).

Lancer la balle alternativement avec la main gauche et la main droite. Réceptionner à deux mains.

Dribbler la balle contre le mur, alternativement avec la main gauche et la main droite.

Lancer simultanément deux balles contre le mur et les réceptionner.

Lancer la balle alternativement avec la main droite et la main gauche, en passant sous la jambe. Réceptionner à deux mains.

Lancer la balle sous la jambe, de l'intérieur vers l'extérieur. La réceptionner avec l'autre main.

Lancer la balle sous la jambe, de l'extérieur vers l'intérieur et la réceptionner avec la même main. Simultanément, lancer une seconde balle normalement contre le mur avec l'autre main.

Lancer la balle en la faisant passer derrière le dos. Réceptionner à deux mains.

Lancer la balle dans le dos et la rattraper avec l'autre main.

Placer une balle entre les genoux. Lancer une seconde balle contre le mur dans le dos. La réceptionner avec l'autre main.

Lancer la balle contre le mur, toucher le sol avec les deux mains et la réceptionner à deux mains.

Lancer la balle contre le mur, toucher le sol avec les deux mains puis applaudir une fois avant de réceptionner à deux mains.

Lancer deux balles contre le mur. Toucher le sol avec les deux mains, applaudir une fois et réceptionner avec les deux mains.

Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête. Réceptionner à deux mains.

Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête avec les yeux fermés. La réceptionner yeux ouverts.

Placer un ballon entre les genoux. Lancer une autre balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête et la réceptionner à deux mains.

Boxer la balle à deux mains contre le mur.

Boxer la balle contre le mur avec une main (deux fois avec la droite, deux fois avec la gauche).

Boxer simultanément deux balles avec les deux mains contre le mur.

Jouer la balle contre le mur avec le genou et la réceptionner à deux mains.

Lancer la balle en l'air, la frapper avec la tête contre le mur et la réceptionner à deux mains.

Aligner des coups de tête (balle contre le mur) en tenant une deuxième balle devant soi.

Départ dos au mur. Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un demi-tour et la réceptionner à deux mains.

Départ dos au mur. Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un demi-tour et la réceptionner à une main.

Départ dos au mur. Lancer deux balles par-dessus la tête, faire un demi-tour et les réceptionner, chacune avec une main.

Lancer la balle contre le mur, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.

Lancer la balle contre le mur, faire deux tours complets et la réceptionner.

Lancer la balle contre le mur, faire un tour vers la droite, un tour vers la gauche et réceptionner la balle.

Partenaires



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Rédaction

mobilesport.ch
mobilesport@baspo.admin.ch

Photographe

Daniel Käsermann, Médias didactiques, HEFSM
Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

Graphisme

Médias didactiques, HEFSM