

C'est parti!

Cette leçon inaugurale est configurée pour une durée de 45 à 60 minutes. Chaque forme prévoit des variantes, ce qui permet d'allonger la séance si besoin.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: dès 7 ans
- Degrés scolaires: tous
- Environnement: salle de sport

Objectif d'apprentissage

- Découvrir le jeu

Matériel

- Donuts, bâtons, casques
- Sautoirs ou chasubles
- Cônes ou piquets
- Pincettes ou autres petits objets
- Quatre bancs suédois, deux caissons, deux buts d'unihockey

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>5' Sugar And Salt</p> <p>Les joueurs, en cercle, tiennent leur bâton verticalement à une main. Au signal «sucre», ils lâchent leur bâton, se déplacent d'une position vers la droite et récupèrent celui de leur camarade. A l'annonce «sel», ils font de même vers la gauche. Si un bâton tombe à terre, tous les joueurs lâchent le leur, effectuent une tâche annexe prédéfinie et reviennent en courant pour reprendre un bâton. Entre-temps, l'enseignant en a retiré trois ou quatre. Les joueurs qui trouvent un bâton reçoivent une pincette. Qui a le plus de pincettes après sept minutes?</p> <p>Variantes de signaux (le bâton doit être récupéré avant qu'il tombe)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pâte: tourner une fois sur soi-même.• Farine: frapper des mains derrière le dos.• Vermicelles: toucher le sol des deux mains. <p>Exemples de tâches annexes (qui peuvent être combinées)</p> <ul style="list-style-type: none">• High 10: frapper dans les mains d'un à trois joueurs.• Glaçage: se coucher sur le ventre.• Marathon: toucher les quatre murs.• Cervin: toucher le sommet de l'espalier.• Deux!: saisir un bâton par deux (ou par trois, quatre, cinq). <p>Matériel: Un bâton par joueur, pincettes</p>	

	Contenus	Illustrations/Organisation
10-15'	<p>Sprinkle Hunter</p> <p>Des éléments de caisson (buts) sont répartis dans la salle avec dix pincettes sur chacun d'eux. Chaque joueur essaie de loger son donut dans le but. S'il y parvient, il prend une pincette et l'accroche à son t-shirt. Il est interdit de marquer deux fois de suite dans le même but. Le jeu est terminé lorsqu'il n'y a plus de pincettes sur les buts. Qui en a récolté le plus?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec un donut pour deux, voire trois joueurs (selon le niveau de jeu). • Par équipes de deux à trois joueurs (dont un gardien fixe): chaque équipe défend un but tout en essayant de marquer dans les autres buts (un donut par équipe). Changer les rôles toutes les 40 secondes. Lorsqu'il n'y a plus de pincettes sur son caisson, le gardien devient provisoirement un joueur de champ. Qui a en récolté le plus après trois minutes? • Par équipes de trois joueurs: la pincette peut être prise seulement si un coéquipier réceptionne la balle de l'autre côté du caisson. <p>Matériel: Un bâton par joueur, éléments de caisson, pincettes</p>	
5-10'	<p>Pin Up Fight</p> <p>Dix quilles sont dressées sur la ligne médiane. Deux équipes se font face derrière la ligne de fond du terrain de volleyball, chaque joueur avec un donut. Au signal, les équipes visent les quilles pour les faire trébucher dans le terrain adverse. Les quilles couchées peuvent à tout moment être déplacées avec les donuts. Les joueurs ont le droit de récupérer les donuts dans leur demi-terrain, mais ils doivent revenir derrière la ligne des trois mètres pour tirer. Le jeu se termine lorsque toutes les quilles sont à terre. L'équipe avec le moins de quilles dans sa moitié de terrain a gagné.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les quilles sont placées sur deux bancs suédois. • Chaque équipe dispose de quilles d'une couleur. Laquelle d'entre renverse le plus vite ses quilles? <p>Matériel: Un bâton et un donut par joueur, quilles, évent. bancs suédois</p>	
10-15'	<p>Stealing Sweets</p> <p>Trois buts (éléments de caisson) sont installés sur les deux lignes de fond du terrain de volleyball (à gauche, au milieu et à droite) avec deux quilles et quatre pincettes posées sur chacun d'eux. Les deux équipes attendent derrière les lignes latérales de leur demi-terrain. On joue à deux contre deux ou trois contre trois sur tout le terrain. Un changement volant (pas d'interruption de jeu) de tous les joueurs est effectué après chaque but marqué ou au coup de sifflet de l'enseignant (après 40 secondes de jeu au maximum). L'équipe qui parvient à tirer à travers le caisson prend une pincette, celle qui renverse une quille l'emporte avec elle. Une pincette rapporte un point, une quille cinq points. Qui a le plus de points après six minutes de jeu?</p> <p>Matériel: Un bâton et un donut par joueur, éléments de caisson, pincettes, quilles</p>	
10-20'	<p>Donut Hockey</p> <p>Jeu selon les règles de base (voir p. 2), changements volants si le nombre de joueurs est important (voir p. 3).</p>	

5'

Contenus**Donut Cone Queen**

A chaque équipe est attribué un couloir délimité avec des bancs suédois. Une quille est placée au centre de la «maison». Le but est de placer son donut le plus près possible de la quille sans la faire tomber. Plus le donut est proche, plus le joueur obtient de points pour son équipe. Si la quille tombe, le match s'arrête et les points de tous les donuts dans la maison reviennent à l'adversaire.

Matériel: Un bâton et un donut par joueur, bancs suédois, quilles

Illustrations/Organisation