

J+S-Kids: Introduction à la balle au poing – Leçon 2

Sauts et courses à volonté

Auteur

Sarah Rügge, experte J+S Gymnastique et Balle au poing

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10 ans
 Taille du groupe 4 à 14 enfants
 Env. du cours Salle de sport
 Aspects de sécurité –

Objectifs/But d'apprentissage

Proposer le plus d'occasions possibles de courir et de sauter

Indications

Saut sur une jambe, pas de saut pieds joints

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	<p>Retourner les cartes</p> <p>2 équipes. Des cartes avec symboles sont étalées face cachée sur un tapis. Les enfants retournent une carte et courent jusqu'à l'objet symbolisé sur la carte. Lorsqu'ils ont touché l'objet, ils peuvent garder la carte. Quelle équipe a le plus de cartes à la fin du jeu?</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre 2 cartes et courir. - Poser d'abord les cartes à l'endroit de collecte, retenir le symbole et ensuite courir jusqu'à l'objet. - Se déplacer jusqu'à l'objet selon différentes formes de course ou de sauts (p.ex.: sur une jambe ou à pieds joints; en arrière; pas chassés; par deux, main dans la main; dribbler une balle; rouler une balle par terre à l'aide du poing; tenir une balle en équilibre sur un bras; etc.). Le retour se fait en courant. - Par deux, prendre 3 cartes. Le premier apprend les symboles par cœur et court jusqu'aux objets, tandis que le second contrôle l'exactitude du parcours. Changer ensuite de rôles. - Par deux, le premier court jusqu'aux objets et le second trouve ensuite la suite de cartes et la pose devant lui. - Jeu du Memory: A chaque passage, seulement 2 cartes sont retournées, mais chaque carte nécessite de courir jusqu'à l'objet mentionné. Lorsque les 2 cartes sont identiques, la paire peut être mise de côté. - 3 objets appartiennent à une équipe. Cette équipe ne doit rassembler que les cartes avec le symbole de ces objets. Lorsqu'une carte contenant un objet étranger est découverte, l'équipe doit tout de même courir jusqu'à cet objet, mais elle ne peut pas garder la carte. - Au lieu de toucher l'objet, l'enfant doit sauter par-dessus (pieds joints, sur une jambe, sur l'autre jambe). Aider éventuellement l'enfant à savoir quelle jambe il doit utiliser en attachant un sautoir de couleur à une jambe. 		<p>Cartes avec symboles</p> <p>2 matelas</p> <p>1 partie supérieure de caisson</p> <p>2 cônes de couleur différente</p> <p>Quilles</p> <p>Cerceaux</p>

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
35'	<p>Poste de sauts Les enfants tirent des cartes comme à l'échauffement et courent de postes en postes.</p> <p>Matelas Plongeon sur le matelas.</p> <p>Cônes Saut selon les couleurs. Cerceaux pleins avec un pied, vide avec l'autre pied.</p> <p>Matelas avec quilles/couvercle de caisson Saut avec une jambe depuis le caisson. Atterrissage pieds joints sur le matelas. Le plus haut possible!</p> <p>Quille Sur une jambe, effectuer un saut «Batman» par-dessus une quille couchée ou debout.</p> <p>Cerceau Sauter alternativement d'un cerceau à l'autre sur une jambe. Le saut depuis le dernier cerceau doit être le plus loin possible!</p> <p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par deux en mouvement. - Sur la zone du matelas, le moniteur ou le partenaire lance la balle qui doit être attrapée en plongeant. - Sur la zone des cerceaux, le moniteur ou le partenaire place un cône pour mesurer la longueur du saut de l'enfant (se comparer aux autres). - Sur la zone du caisson, le moniteur tient une perche en l'air avec un sautoir à l'extrémité. Le but étant de toucher le sautoir en sautant. - Sur la zone des cônes, le prochain peut changer l'ordre des cônes. 		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Guider l'aveugle Le partenaire conduit «l'aveugle» (yeux bandés) jusqu'à un poste et revient au départ. L'aveugle doit dire ensuite jusqu'à quels postes on l'a conduit.</p>	Par deux	