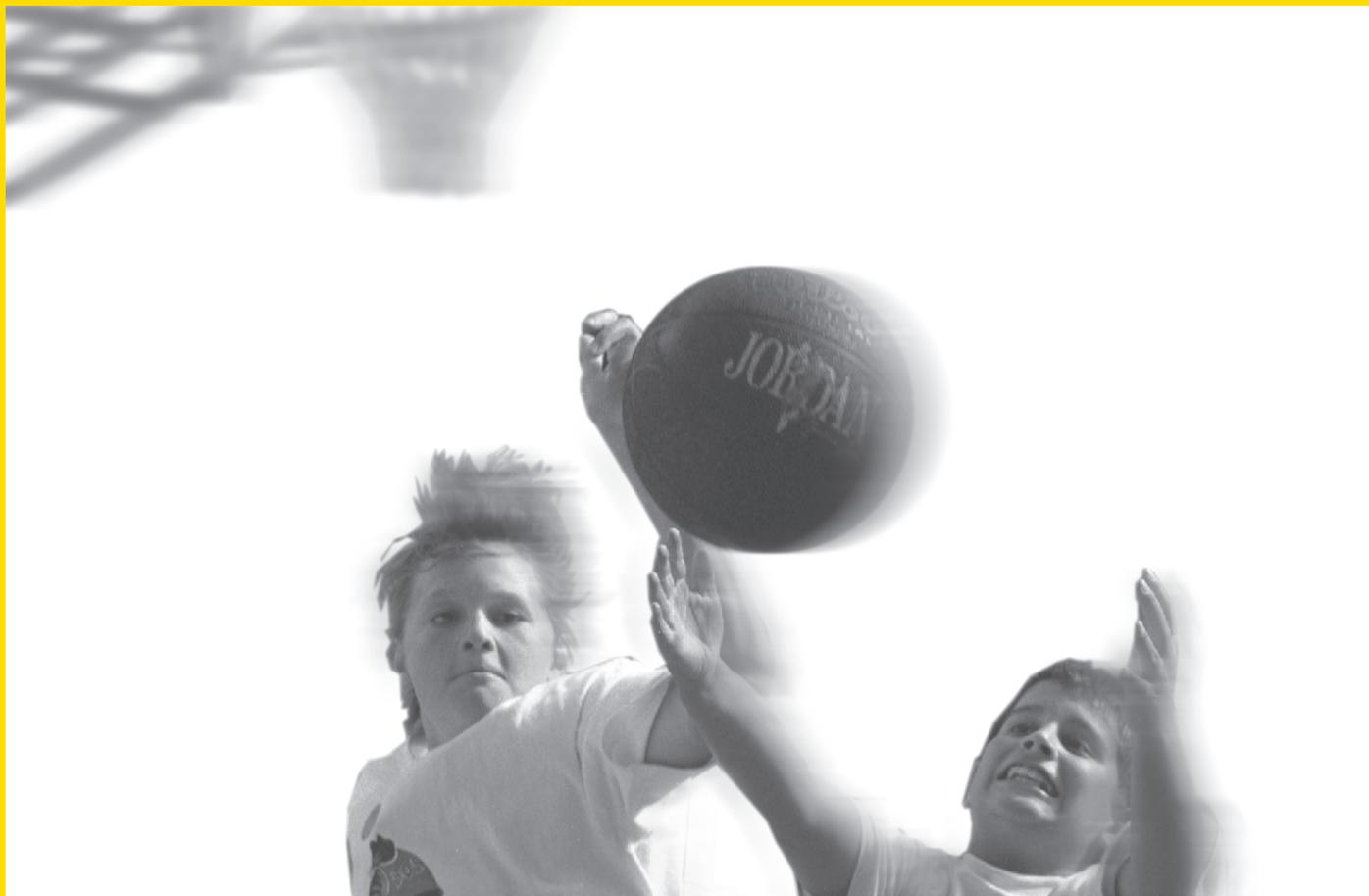


# 5

Manuel 4 Brochure 5



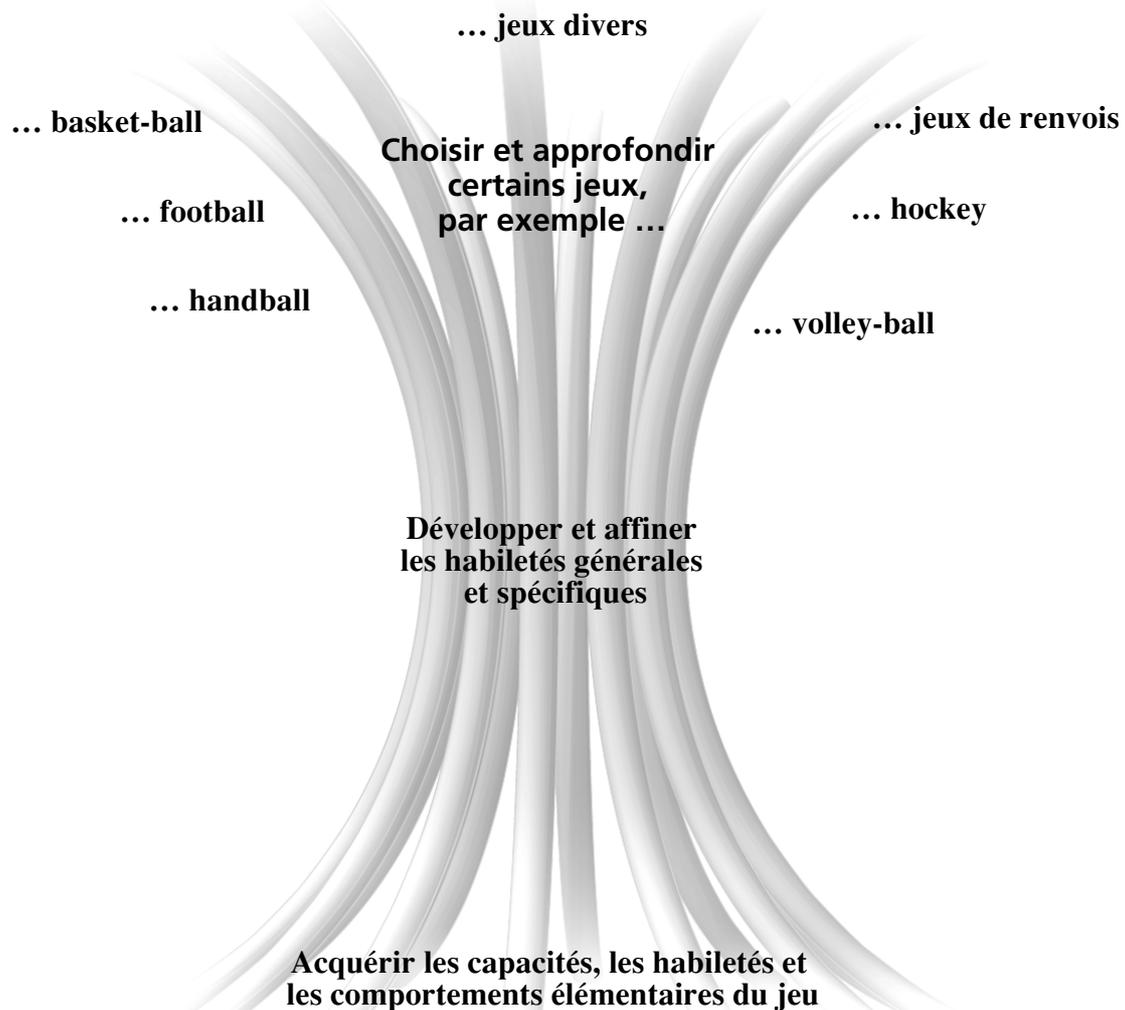
## Jouer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 5 en un coup d'oeil

---



Les enfants développent les capacités (p. ex. sens du jeu), habiletés (p. ex. adresse avec le ballon) et comportements (p. ex. fair-play, esprit d'équipe) élémentaires du jeu et vivent le suspense, la fascination et le plaisir des activités ludiques.

Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6:  
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6

---

- Jouer seul, à deux, en petits ou en grands groupes
- Découvrir et acquérir les capacités fondamentales du jeu dans des lieux originaux, avec du matériel attractif et principalement par des situations de jeu ouvertes
- Vivre des jeux de course, de poursuite, des jeux chantés, etc.
- Apprendre à respecter les règles et les adversaires



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- Par des situations ouvertes, développer et expliquer des formes et des règles de jeu
- Négocier en commun les règles, les accepter et les respecter
- Ensemble, approfondir et varier les jeux connus
- Réaliser de multiples expériences de jeu en variant le matériel, l'espace et le temps
- Eveiller le sens du fair-play
- Apprendre à jouer en équipe



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Apprendre, appliquer et mettre en forme des éléments techniques et tactiques de base du jeu
- Acquérir les règles fondamentales de jeux codifiés
- Jouer à quelques jeux sportifs sous une forme scolaire
- S'intégrer dans une équipe et jouer avec loyauté
- Entraîner avec des balles des habiletés motrices spécifiques à d'autres domaines d'activités



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- Approfondir les compétences fondamentales de jeu et le sens du fair-play
- Exercer globalement les habiletés motrices spécifiques au jeu
- Apprendre à connaître d'autres jeux (d'autres cultures par ex.)
- Parler des problèmes liés au jeu tels que la violence, l'agressivité, le fair-play, les règles, les élèves plus faibles, etc.
- Mettre l'accent sur un ou deux jeux sportifs



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- Intensifier l'apprentissage de quelques jeux d'équipe sur une période prolongée
- Appliquer et mettre en forme des capacités techniques et tactiques
- Jouer sans arbitre (s'auto-arbitrer) et avec fair-play
- Découvrir et apprendre des jeux nouveaux ou traditionnels



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: idées de jeu pour les loisirs, règles de jeu, matériel, jonglage, fair-play, etc.

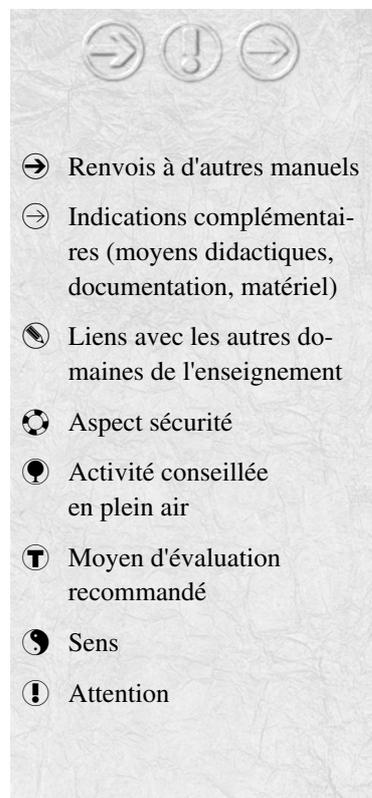


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Apprendre à jouer avec un ballon</b>	
1.1 Apprendre à jouer avec un ballon	3
1.2 Tours d'adresse avec le ballon	5
1.3 Se déplacer avec le ballon	6
1.4 Créer des jeux	8
1.5 Apprendre et enseigner des jeux	9
1.6 Jouer ensemble au ballon	10
1.7 Balle piquée	12
1.8 Jeux en supériorité numérique	13
1.9 Balle interceptée	14
1.10 Balle par-dessus la corde	16
1.11 Ne pas laisser tomber le ballon	17
1.12 Atteindre des buts	18
<b>2 Jeux sportifs</b>	
2.1 Introduction	20
2.2 Fair-play	21
2.3 Equipes et tournois	22
2.4 Trouble-fête	23
<b>3 Basket-ball</b>	
3.1 Jouer au basket-ball – mais comment?	24
3.2 Formes de jeux et d'exercices	25
<b>4 Handball</b>	
4.1 Jouer au handball – mais comment?	30
4.2 Formes de jeux et d'exercices	31
<b>5 Football</b>	
5.1 Jouer au football – mais comment?	36
5.2 Formes de jeux et d'exercices	37
<b>6 Unihockey</b>	
6.1 Formes de jeux et d'exercices	43
<b>7 Volley-ball</b>	
7.1 Jouer au volley-ball – mais comment?	48
7.2 Formes de jeux et d'exercices	49
<b>8 Jeux de renvois</b>	
8.1 Fabriquer soi-même les raquettes de GOBA	54
8.2 Passer du GOBA au minitennis	55
8.3 Badminton	56
8.4 Tennis de table	58
<b>9 Autres jeux</b>	
9.1 Balle frappée	59
9.2 Jongler avec trois balles	60
9.3 Tchoukball	61
9.4 Jeux de fair-play	62
9.5 Jeux de bagarres	63
9.6 De la balle éclair au rugby	64
<b>10 Principales règles de jeu</b>	65
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	68



## Introduction

---

«En règle générale, on désigne comme jeu une activité qu'on pratique non pas pour son résultat ou pour une raison pratique mais comme récréation, comme divertissement ou comme amusement.» (Dictionnaire de la langue allemande des Frères Grimm).

Jouer est une activité humaine divertissante avec une grande valeur de récupération. Le jeu des enfants se déroule dans un monde plein d'imagination, de sentiments, d'expériences et de souvenirs; le jeu est donc essentiel pour l'épanouissement et le développement des enfants. De la quatrième à la sixième année scolaire, l'élément ludique est très important pour la conception de l'enseignement. Dans toutes les brochures de ce manuel, on tient compte de cet aspect et on l'accroît à tout moment.

Dans la brochure 5, on a mis l'accent sur les jeux avec un objet. *L'objectif principal est l'acquisition d'une certaine culture du jeu qui aspire au jeu collectif loyal entre les partenaires.* Il faut créer de nombreuses situations de jeu stimulantes où les élèves agissent ensemble "pour jouer" et où l'élément important est le suspense entre la réussite ou l'échec de l'action. En complément, les élèves doivent acquérir les éléments techniques centraux et les utiliser dans de nombreux jeux.

L'enseignant doit être attentif à une formation de base pluridisciplinaire des élèves. Dans le premier chapitre (*apprendre à jouer avec un ballon*), les élèves se familiarisent avec le ballon et acquièrent des aptitudes sportives spécifiques au jeu en général (ex. dribbler avec le ballon) et les premiers comportements tactiques (ex. protéger le ballon devant l'adversaire ou avancer dans l'espace libre).

Les chapitres 3 à 7 (*basket-ball, handball, football, unihockey et volley-ball*) parlent du passage des aptitudes sportives spécifiques de base du premier chapitre (*apprendre à jouer avec un ballon*) aux formes de base des jeux sportifs adaptés au degré. Les règles les plus importantes de ces jeux sont résumées dans le chapitre 10.

Le chapitre 8 (*jeux avec passe retour*) crée les bases pour le tennis de table, le badminton et le tennis en introduisant le jeu GOBA.

Le chapitre 9 (*autres jeux*) présente des jeux plus ou moins connus.

➞ Les caractéristiques du jeu: voir bro 5/1, p. 4

🌀 Le sens du jeu: voir bro 5/1, p. 2



# 1 Apprendre à jouer avec un ballon

## 1.1 Apprendre à jouer avec un ballon

### Idée de base

Les élèves de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année scolaire se transforment en artistes du ballon. Ils s'engagent pour leur équipe et jouent si possible de manière indépendante.

### Conditions préalables

Le ballon est un objet de jeu très intéressant. Chez un bon nombre de filles et de garçons, le ballon occupe une place centrale durant les loisirs. La plupart des enfants entre 10 et 12 ans sont très orgueilleux. Ils aiment gagner. Ils aimeraient se profiler comme leurs idoles sportives. Par contre, ils ont de la peine à accepter des défaites, car ils oublient souvent la raison première du jeu: le plaisir de jouer. L'acquisition d'une "culture de jeu" est une préoccupation centrale de l'éducation physique.

### Objectifs pédagogiques

Les élèves

- se familiarisent avec de nombreuses formes de jeu avec ballon;
- apprennent qu'un entraînement précis (dribbler, attraper...) améliore les aptitudes techniques;
- peuvent utiliser des techniques simples dans de nombreuses situations;
- sont satisfaits de leurs résultats et des résultats communs;
- utilisent leurs capacités pour le bien du groupe et sont loyaux;
- savent s'intégrer au groupe et respecter des règles de base (fautes, règle du marcher, double dribble...).



### Apprendre et enseigner

Pour l'apprentissage et l'enseignement des jeux avec ballon, la balle interceptée, la balle dans le cerceau ou la balle par-dessus la corde conviennent très bien. Les élèves peuvent se familiariser avec le ballon. D'autres formes de jeux comme la balle à deux camps, la balle assise ou la balle au chasseur sont moins favorables, car il faut constamment fuir le ballon. Les enfants qui ont déjà l'habitude du ballon améliorent leur capacité de viser, mais le ballon est utilisé pour libérer des agressions. Les jeux sportifs sont orientés sur le ballon, c'est-à-dire que les joueurs aimeraient recevoir l'objet du jeu (ballon, puck ...) ou éviter que l'adversaire l'obtienne.

Des éléments communs forment la base de tous les jeux sportifs. Ils peuvent se pratiquer à tous les niveaux: *se déplacer avec le ballon; passer-recevoir; se démarquer-marquer; atteindre un but*. Grâce aux exercices et formes de base des jeux de ce chapitre, les élèves acquièrent une aptitude générale aux jeux de balle. Ils apprennent à utiliser judicieusement le ballon et à être fair-play. Les jeux intensifs, le développement des différentes formes de jeux, la réflexion sur le jeu et sur son propre comportement, ainsi que l'exercice régulier des gestes communs aux jeux sportifs sont les éléments clés de l'enseignement des jeux dans ce degré.

### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Les formes de jeux et le comportement individuel doivent être développés en commun. Il est important d'intégrer également des idées de jeux et des règles des élèves pour garantir que les jeux correspondent à leurs besoins et à leurs capacités.
- Les *règles* devraient découler de l'expérience de jeu. Ainsi, la compréhension des règles nécessaires est assurée. Les règles sont orientées vers les grands jeux; p.ex. fautes, marcher ou règle du double dribble pour les jeux pratiqués avec les mains.
- Le meilleur apprentissage des jeux est de jouer, sans pour autant renoncer à l'entraînement systématique de certaines aptitudes (dribbler, passer, viser...)! L'initiation du *modèle de jeu* (→ voir brochure 5/4, p. 9) peut se faire n'importe quand: dans sa globalité, c'est-à-dire du jeu (p.ex. balle dans le cerceau) en retournant à l'exercice des aptitudes de base et retour au jeu complexe ou structuré, c'est-à-dire passer des gestes simples (p.ex. lancer le ballon en l'air et le rattraper) au jeu complexe (p.ex. balle par-dessus la corde).
- La *réflexion commune* à la fin du jeu permet de voir quelles règles supplémentaires devraient être fixées ou sur quel point il faudrait mettre l'accent à l'entraînement. Les élèves s'intéressent ainsi à ce qu'ils doivent exercer. Ils comprennent que cela est nécessaire pour rendre le jeu plus attractif et plus passionnant.
- Tout le monde aimerait jouer. Dans la mesure du possible, personne ne devrait se contenter de regarder! Faire jouer les enfants par *petits groupes*!
- Evoluer dans des *groupes aux performances homogènes* permet aux élèves de vivre une concurrence qu'ils arrivent à gérer. Il en découle des jeux équilibrés et passionnants. En s'exerçant dans des *groupes aux performances hétérogènes*, les plus faibles peuvent profiter des expériences des plus forts. Certains "spécialistes" peuvent œuvrer comme "entraîneurs".
- L'accent doit être mis sur *le plaisir de jouer* pour jouer (incertitude entre la réussite et l'échec) et non sur le résultat. Il n'est pas toujours nécessaire de compter les buts ou les points!
- Nous jouons très souvent *sans arbitre*! L'enseignant se tient à l'arrière-plan et n'intervient qu'en cas de problèmes. Reconnaître que l'adversaire est finalement aussi mon partenaire de jeu est indispensable pour un jeu loyal. Il peut être utile d'utiliser des élèves comme arbitre ou comme surveillant d'un jeu.
- De nombreuses formes de jeux peuvent être utilisées de *plusieurs façons*. Ainsi, le «jeu de l'intrus» (→ voir brochure 5/4, p. 6) ou le «jeu du passage en force» (→ voir brochure 5/4, p. 7) peuvent être intégrés dans l'unihockey, le football ou le basket-ball.

⚠ Commencer le jeu avec très peu de règles.

→ Le jeu et l'entraînement systématique sont complémentaires.

→ Augmenter la volonté d'apprendre par la compréhension.

→ Jouer en groupes homogènes, s'entraîner en groupes hétérogènes.



## 1.2 Tours d'adresse avec le ballon

Grâce aux tâches motrices exigeantes, les élèves découvrent de nouvelles formes de mouvement avec le ballon. Ils devraient les exercer à leur vitesse d'apprentissage individuelle pour que les tours d'adresse soient bien maîtrisés et donnent du plaisir.

**Deviens un artiste du ballon!**

**Artiste avec le ballon:** Les tâches motrices suivantes conviennent pour un apprentissage de découverte.

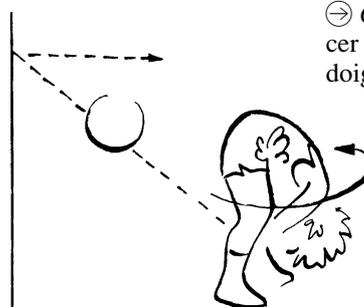
- Dribbler avec astuce: les élèves cherchent des possibilités de dribbler. Montrer certaines formes et les imiter.
- Qui arrive à lancer le ballon en l'air et l'attraper derrière le dos, en sautant, en position assise...?
- Qui arrive à lancer le ballon en l'air entre les jambes écartées et à le rattraper?
- Qui peut dribbler avec le ballon en formant un huit autour des jambes?
- Qui réussit à faire passer le ballon sous la jambe chaque 2e, 3e ou 4e dribble?
- En position d'appui facial, qui est capable de faire passer le ballon de la main au pied et retour?
- Qui arrive à lancer le ballon en l'air et à sauter par-dessus le rebond les jambes écartées?
- Couché sur le dos, qui est capable de lancer le ballon en l'air, de rouler une fois autour de l'axe longitudinal et d'attraper le ballon?
- Qui peut jongler avec le ballon avec différentes parties du corps (main, pied, front...)? Qui arrive à laisser tomber le ballon par terre, à le reprendre et le faire monter en jonglant pour le laisser retomber?
- Qui est capable de dribbler tout en regardant différents objets dans la salle?
- Qui trouve d'autres formes d'adresse sur le thème «dribbler-lancer-attraper-jongler»? Montrez ces formes aux autres.
- Quels tours d'adresse réussissez-vous avec deux ballons?



⇒ Jouer seul avec le ballon. Essayer, découvrir, imiter, exercer et rendre plus difficiles les différentes formes de jeu.

**Tours d'adresse avec l'aide du mur:** Le mur est un partenaire de jeu idéal pour lancer et attraper.

- Passes avec astuce: les élèves cherchent différentes manières de lancer le ballon contre le mur.
- Qui arrive à lancer le ballon contre le mur, à faire un tour complet et à attraper le ballon sans qu'il tombe par terre?
- Qui est capable de lancer le ballon contre le mur entre les jambes avec le dos tourné contre le mur, de se retourner et d'attraper le ballon?
- Qui arrive à lancer le ballon contre le mur en le tenant derrière le dos?
- Qui arrive à lancer le ballon contre le mur, à sauter par-dessus le premier rebond les jambes écartées et à rattraper le ballon avant le deuxième rebond?
- Les élèves cherchent d'autres formes de lancers contre le mur.



⇒ *Conseil pour attraper:* avancer vers le ballon en écartant les doigts pour «absorber» le ballon.

Ⓜ *Dizaine:* faire dix tours d'adresse contre le mur sans faute!

### 1.3 Se déplacer avec le ballon

Les jeux sportifs sont plus intéressants si les élèves maîtrisent bien les déplacements avec le ballon. Cette aptitude centrale doit donc être exercée et développée à tous les niveaux.

**Es-tu capable de conduire la balle de manière sûre avec la main, le pied ou la canne de hockey?**

**Course avec ballon:** Les élèves conduisent ou dribblent avec le ballon. Au signal acoustique ou visuel, ils accomplissent les tâches suivantes:

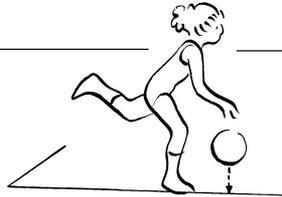
- poser le ballon par terre, toucher trois autres ballons et poser le pied sur un quatrième ballon.
- chercher le contact visuel avec une camarade et échanger les ballons.



⚠ Être attentif au développement systématique de la bilatéralité.

**Course sur la ligne:** Conduire la balle avec la main, le pied ou la canne de hockey le long d'une ligne.

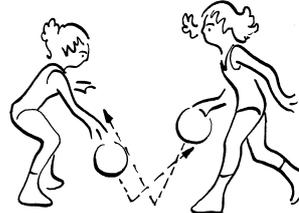
- Rouler la balle ou dribbler en suivant la ligne.
- Echange de ballon et demi-tour aux rencontres.



➞ *Balle au pied/canne:* avancer précisément, utiliser la face externe et interne du pied/bâton. Imagination: la balle colle au pied/bâton.

**Echange du ballon:** Les élèves dribblent librement dans la salle. Quand deux élèves se rencontrent, ils dribblent sur place et échantent les ballons après avoir effectué une action imposée auparavant (ex. s'appeler par le nom, cligner des yeux, tourner bras dessus, bras dessous ...).

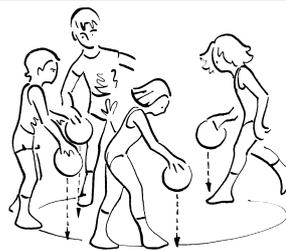
- Après chaque échange, dribbler de l'autre main.
- Chaque élève dribble avec deux ballons, différents ou identiques. La main gauche et la main droite en même temps ou en alternant les mains.



➞ *Dribbler:* pousser le ballon, ne pas frapper dessus; quitter le ballon des yeux. Imagination: «utiliser une pompe à vélo».

**Dribbler en cercle:** Tous les élèves dribblent en cercle:

- Est-ce que le groupe arrive à dribbler dans le même rythme?
- Les élèves dribblent deux fois puis passent le ballon à leur camarade de droite.
- Ils dribblent quatre fois puis prennent la place et le ballon de leur camarade de gauche.



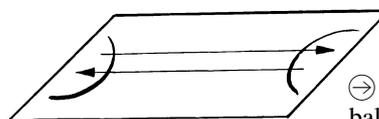
🎵 Création rythmique accompagnée de la musique.

**Ballon intrus:** Les enfants dribblent ou conduisent leur ballon dans la surface du terrain de volley-ball. Trois paires d'enfants sont placées en dehors des limites du terrain. Ils roulent des ballons différents des autres à travers le terrain. Si un joueur parvient à toucher un des camarades sur le terrain ou son ballon, ils échantent les rôles.



**Changement de camp:** Former deux groupes. Chaque groupe se réunit dans le demi-cercle devant les buts de handball. Chaque élève dribble avec un ballon. Au signal, les deux groupes changent de camp. Quelle équipe est la première au complet de l'autre côté?

- Changer de côté en passant entre deux piquets.
- Contourner des obstacles durant le déplacement.



➞ Durant le jeu, le contrôle du ballon est souvent caractérisé par des changements de direction et de vitesse!

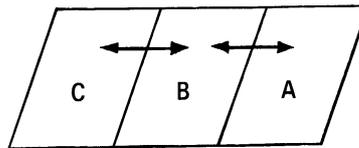
**Piquer le ballon:** Par deux, les élèves dribblent chacun avec un ballon. Ils tentent de faire échapper la balle de leur partenaire sans se toucher.

- Poursuite à travers toute la salle. Un contre un en dribblant un ballon.
- Guider le ballon du pied ou de la canne.



⇒ Fixer les règles avec les élèves.

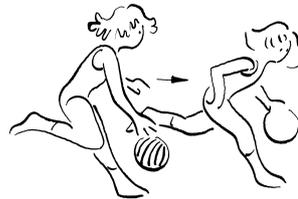
**Dribbler par ligue:** Diviser la salle en trois parties A, B et C (ex. parties du terrain de volley-ball). Au départ, tous les élèves dribblent dans la partie A. Ils essaient de pousser les ballons des autres élèves de leur main libre. Si un élève a perdu son ballon ou s'il a dû le prendre dans les deux mains, il descend d'une ligue (il se déplace dans le terrain B resp. C). Après une bonne touche dans les terrains B ou C, il peut remonter d'une ligue (se déplacer d'un terrain).



⚠ Pas d'élimination, tous continuent le jeu.

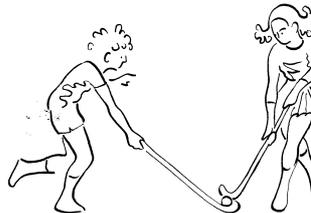
**Poursuite en dribblant:** Tous les élèves dribblent avec un ballon. 3 à 4 chasseurs possèdent un ballon d'une autre couleur. Celui qui est attrapé échange son ballon avec le chasseur et devient chasseur à son tour.

- Les chasseurs portent un ballon sous chaque bras. Ils essaient de toucher quelqu'un du bras. Changement.



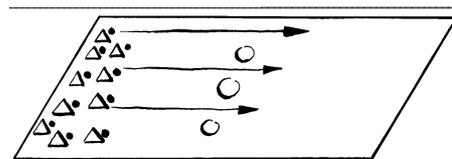
**Attraper un ballon:** Tous, sauf les 3 ou 4 chasseurs, conduisent un ballon du pied. Les chasseurs essaient d'attraper un ballon sans contact physique.

- Jouer avec des balles et des cannes d'unihockey.
- Tous, sauf les chasseurs, dribblent avec un ballon.



**Passage en force:** Au signal, les élèves essaient de traverser la salle en dribblant sans se faire toucher par les 2 ou 3 chasseurs. Les chasseurs chassent uniquement dans une zone délimitée au centre de la salle; ils ne poursuivent pas jusqu'à l'arrivée. Celui qui est touché change de rôle avec le chasseur pour le prochain passage.

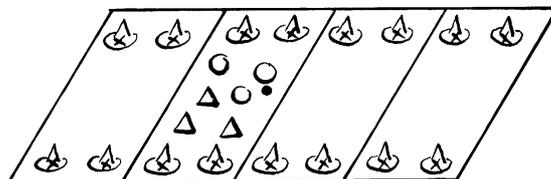
- Les chasseurs essaient de pousser les ballons des fuyards. En cas de réussite -si l'élève perd son ballon- il y a changement de rôle.
- Les chasseurs dribblent également avec un ballon (d'une autre couleur). Ils essaient de pousser les ballons des autres élèves tout en gardant le contrôle de leur ballon. Il y a changement de rôle en cas de réussite ou si un élève perd son ballon.
- Les chasseurs restent. Après 2 minutes, qui a le plus de passages sans avoir été touché? Quel chasseur obtient le plus grand nombre de réussites?



⇒ Appliquer souvent le passage du «côte à côte» au «les uns contre les autres».

**Marquer des buts en dribblant:** A 3 contre 3: l'équipe qui possède le ballon essaie de marquer un but en faisant entrer le ballon dans le but uniquement en dribblant. On n'a pas le droit de prendre le ballon des deux mains. Après un but, le ballon change d'équipe.

- Chaque groupe de trois se passe le ballon uniquement en dribblant.
- Idem, mais plusieurs équipes par terrain.
- A 3 contre 3 sur plusieurs terrains.



## 1.4 Créer des jeux

### Les élèves créent leurs propres formes de jeux

Le cheminement utilisé pour l'éducation au jeu part d'une idée de jeu formulée par des élèves ou l'enseignant. Les élèves développent cette idée; en changeant une ou plusieurs variables des conditions de départ (espace, grandeur du terrain, règles, nombre de joueurs, choix du matériel, durée), une forme inattendue de jeu peut surgir qui correspond aux besoins et aux capacités des joueurs. Si les enfants donnent un nom à leur jeu, ils peuvent le rejouer chaque fois qu'ils en ont envie.

Procédé: apporter une idée de jeu, créer des conditions idéales, discuter les règles, résoudre les problèmes et les questions éventuelles et coopérer. Un déroulement de l'enseignement suivant est imaginable:

➔ Adapter les structures du jeu aux joueurs: voir bro 5/1, p. 6 ss.

➔ Planifier – agir – réfléchir: voir bro 1/1, p. 101 ss.



L'objectif de cet enseignement ouvert et réciproque est le développement de la compréhension du jeu. Les joueurs doivent reconnaître leurs possibilités, remplir leur fonction dans le jeu et comprendre ce qu'ils font. Une fois cette compréhension acquise, les joueurs sont capables de développer de nouvelles formes de jeux plus complexes. Il faut limiter la réflexion à une durée raisonnable comparée au temps de jeu effectif. On peut introduire de cette manière des jeux comme la «balle touchée» (➔ voir brochure 5/4, p. 12) ou le «tchoukball» (➔ voir brochure 5/4, p. 61). Les sports connus (football, handball ...) peuvent ainsi être adaptés aux conditions de l'environnement.

➔ Action dirigée, réciproque, autonome: voir bro 1/1, p. 98 ss.

Quand on veut introduire des jeux très connus, on peut utiliser un cheminement structuré, imposé dans lequel les joueurs doivent s'adapter aux structures du jeu (➔ voir brochure 5/4, p. 9).

➔ Apprendre et enseigner les jeux: voir brochure 5/1, p. 8 ss.

## 1.5 Apprendre et enseigner des jeux

L'apprentissage du maniement du ballon est orienté vers l'acquisition des gestes principaux des grands jeux sportifs (p.ex. se déplacer avec le ballon, passe, réception ...). L'objectif «capacité générale de jouer avec un ballon» sera atteint en passant par trois étapes. Ces étapes présenteront une amélioration à chaque niveau de la maîtrise du jeu.

➔ Apprendre à jouer:  
voir bro 5/1, p. 8 ss.;  
Enseigner les jeux:  
voir bro 5/1, p. 13

### Etape 1: jouer seul

En variant l'espace du jeu ou les tâches (augmenter les exigences) et en combinant plusieurs techniques (p.ex. dribbler et lancer), on développera les capacités de coordination, la créativité, l'improvisation et le plaisir.

### Etape 2: jouer à deux

En plus des aptitudes spécifiques au maniement du ballon, les formes de jeux à deux améliorent la capacité d'orientation. On crée des schémas d'action qui forment la base des jeux sportifs. Au jeu à deux, il faut également ajouter des possibilités de viser des cibles (balles médicales, cerceaux, quilles, panier de basket-ball ...).

### Etape 3: jouer en groupe

Les différents groupes essaient de résoudre et d'accomplir une tâche sans aide extérieure. Ils disposent d'un certain rayon d'action.

### Jouer les uns avec les autres comme préparation à la passe

Dans la phase «*les uns avec les autres*», les paires ou les groupes jouent sur un terrain délimité. Ils doivent s'habituer au terrain, à la balle et aux partenaires. Dans la phase «*les uns à côté des autres*», les élèves, les paires ou les groupes jouent en même temps sur le même terrain. Ils agissent pour leur compte et forment des obstacles mobiles pour les autres joueurs. Ces obstacles passifs sont imprévisibles mais ils ne constituent pas des adversaires menaçants. Jouer les uns à côté des autres améliore la vision périphérique; elle est importante dans tous les jeux de ballon mais également dans la vie de tous les jours (circulation ...).

⚠ Préparer progressivement le jeu «les uns contre les autres» en passant par des situations de jeu «l'un avec l'autre ou l'un à côté de l'autre»!



- seul
- à côté des autres
- contre les autres



- ensemble
- l'un à côté de l'autre
- l'un contre l'autre



- ensemble
- les uns à côté des autres
- les uns contre les autres

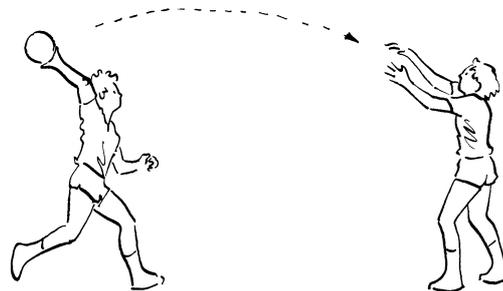
## 1.6 Jouer ensemble au ballon

La passe précise et la réception sûre du ballon sont des conditions préalables pour créer des jeux intensifs et attractifs avec ballon. Cette aptitude doit être entraînée à tous les niveaux.

Es-tu capable de lancer et de recevoir de manière sûre les différents ballons en position debout et en mouvement?

### A deux avec un ballon:

- Passes avec astuce: les partenaires cherchent différentes formes de passer le ballon.
- Recevoir le ballon en gardant les yeux fermés.
- Passer le ballon entre les jambes pour le lancer à son partenaire.
- Jeux de réaction: A se met à un mètre du mur et le regarde. B lance le ballon contre le mur. A doit réagir rapidement et attraper le ballon au rebond avant qu'il ne tombe par terre.
- Tennis: 2 élèves se passent le ballon en le frappant du plat de la main ou du pied. Laisser tomber le ballon une fois par terre entre deux.
- Les élèves se déplacent librement dans la salle. Ils se passent le ballon avec la main ou avec le pied. Variantes: passes uniquement après le signal, passes très rapprochées.
- Se passer le ballon avec rebond au mur. Quel groupe réussit 20 passes sans faute à la réception? Les élèves cherchent leur propre forme de jeu qu'ils peuvent exécuter 20 fois sans faute.
- Faire pivoter le cerceau: combien de passes sont réalisées pendant que le cerceau tourne?
- Rouler le cerceau: quel groupe réalise le plus de passes à travers le cerceau pendant qu'il roule?
- Quelle paire réalise le plus de passes en 2 minutes en faisant rebondir le ballon dans le cerceau couché?

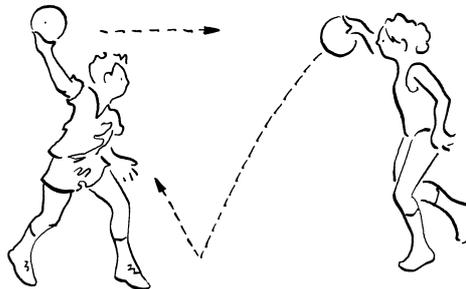


❗ **Passe:** la jambe opposée en avant, la balle plus haute que la tête, le coude précède le ballon.

❗ **Réception:** tendre les bras en direction du ballon, les pouces et les index forment un triangle, freiner la vitesse du ballon avec les bras.

### A deux avec deux ballons:

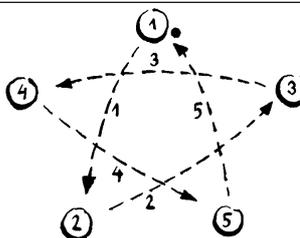
- Tous les élèves dribblent ou conduisent la balle avec le pied ou la canne. Ils cherchent le contact visuel avec un autre élève et échangent la balle.
- Deux élèves lancent leur ballon contre le sol en même temps. Qui attrape le ballon du partenaire?
- Réaction: A passe le ballon en le faisant rebondir et B le lance directement et vice versa.
- Les paires se lancent un ballon avec les mains et poussent l'autre avec les pieds.
- **Acrobatie avec ballon:** lancer son propre ballon en l'air, attraper le ballon que lance le partenaire placé à 3-4 m et le lui retourner, puis attraper son propre ballon avant qu'il ne tombe.



Ⓜ **Acrobatie avec le ballon:** répéter l'exercice dix fois sans faute.

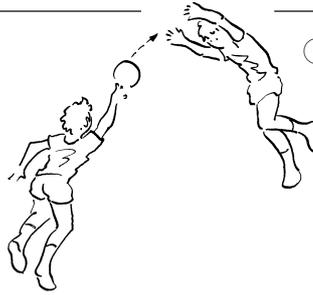
**Pentagone:** Chaque groupe forme un pentagone. Le ballon (on peut utiliser 2, 3, 4 ou 5 ballons) sera passé à droite en sautant toujours un élève.

- Avec le pied: arrêt avant la passe; passe directe; pied gauche, pied droit en alternance ...
- Avec les mains: une main; deux mains; sur la tête...
- Les différents groupes montrent leurs exercices.



**Jouer ensemble, puis l'un contre l'autre:** 2 élèves se déplacent librement dans la salle. Ils se passent un ballon. Quand l'enseignante lève le bras, l'élève qui possède le ballon doit le protéger et essayer de ne pas le perdre. Au coup de sifflet, les partenaires changent d'objet de jeu et jouent à nouveau ensemble. Utiliser différents ballons, des cannes d'unihockey...

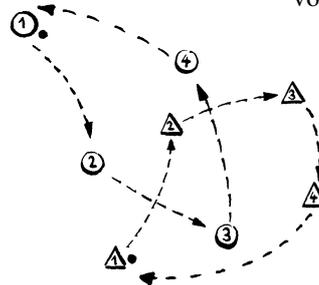
- Des tapis, caissons ... servent de buts. Quel élève obtient le plus de points en jouant 1 contre 1?



⚠ Respecter les changements.

**Passes numérotées:** 4 à 6 élèves sont numérotés. Ils se passent le ballon comme suit: 1 à 2, 2 à 3... Chaque groupe dispose de son propre terrain de jeu.

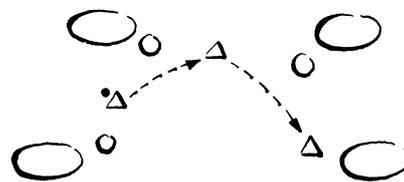
- Tous les groupes jouent dans le même terrain. Celui qui attend la passe indique où il aimerait la recevoir.
- Passes en faisant rebondir le ballon, en sautant, passe «artistique»...
- Il n'est pas permis de dribbler.
- Jouer avec 2 ou 3 ballons (év. différents). Variation: dribbler est uniquement permis si le prochain joueur est encore en possession d'un ballon.
- Après la passe, toucher un mur ou accomplir une autre tâche motrice.
- Au signal, viser une cible (p.ex. panneau de basketball).
- Un élève par groupe fait le «trouble-fête» en dérangeant les autres joueurs. Celui qui commet une faute devient le nouveau «trouble-fête».



⚠ Faute du marcher et du double dribble: voir bro 5/4, p. 65 ss.

**Ballon dans le cerceau:** 3 attaquants essaient de poser aussi souvent que possible le ballon dans un des 4 cerceaux. Les 3 défenseurs peuvent les en empêcher en se mettant dans les cerceaux. Si un défenseur a posé un pied dans un cerceau, on ne peut pas y marquer de point. Quelle équipe obtient le plus de points en 2 minutes? Changement de rôle. Autres manières de jouer possibles:

- Les attaquants n'ont pas le droit de courir avec le ballon dans les mains, ils doivent dribbler.
- Il est permis de poser le ballon uniquement après une passe d'un coéquipier.
- Les attaquants ont le droit de faire un seul pas avec le ballon, ils n'ont pas le droit de dribbler.
- Changement de rôle volant dès que les adversaires ont pu intercepter le ballon.
- Un point si un coéquipier placé dans un cerceau peut réceptionner une passe sans qu'un adversaire pose son pied dans le cerceau.



⚠ Au minimum un cerceau de plus que de joueurs par équipe!

➡ Créer des jeux - enseigner des jeux: voir bro 5/4, p. 8 ss.

**Balle assise avec caissons:** deux équipes jouent l'une contre l'autre. On obtient un point si on peut faire une passe à un coéquipier assis sur un caisson. Il faut disposer de 3 à 4 caissons dont on enlève un élément. Règle: un seul élève peut s'asseoir sur un caisson. Si un adversaire vient s'asseoir, le premier arrivé doit partir. Il n'a plus le droit de s'asseoir sur ce caisson avant d'avoir pu s'asseoir sur un autre caisson. Quelle équipe obtient dix points en premier?



⚠ Il faut disposer au minimum de trois caissons.

## 1.7 Balle piquée

Dans toutes les formes de «balle piquée», il s'agit de toucher un joueur avec la balle en mains. Il faut adapter ces jeux aux possibilités de la classe. On les crée en commun avec les élèves.

**Passe la balle rapidement.**

**Passer le ballon:** On utilise 3 ballons de volley pour 10 élèves. On les passe plus loin en "piquant" (= toucher avec le ballon) un autre élève avec le ballon. Celui qui doit prendre le ballon essaie de le passer au plus vite.

- Tous les joueurs ont un capital de 5 points au départ. A chaque fois qu'ils doivent prendre le ballon, ils perdent un point.
- Utiliser 1 ballon de volley, 1 ballon de basket et 1 balle médicinale. 10 points au départ pour tous. Selon le ballon, on perd 1,2 ou 3 points.
- Concours par équipe: passer les ballons uniquement à des élèves d'une autre équipe. Quelle équipe a conservé le plus de points après 2 minutes?



**Balle piquée:** Par groupes de quatre. Trois chasseurs essaient de piquer un lièvre dans un terrain délimité. Autres formes de jeux:

- Les chasseurs n'ont pas le droit de courir avec la balle, ils doivent se la passer.
- On a le droit de piquer uniquement après une passe.
- Les chasseurs n'ont pas le droit de dribbler, ils peuvent faire un seul pas avec la balle.
- Les élèves libres dribblent avec une balle.
- A 5 contre 5 par terrain: chaque équipe possède la balle pendant 1 minute. Quelle équipe gagne?
- Balle piquée en avalanche: 2 élèves commencent à chasser, les élèves touchés deviennent chasseurs.

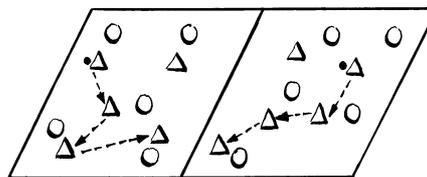
➔ Créer des jeux: voir bro 5/4, p. 8



⚠ En jouant sans dribbler, la vision du jeu, les passes et les réceptions rapides sont améliorées.

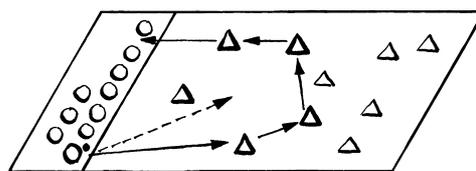
**Chasseurs et lièvres:** 4 à 6 chasseurs contre le même nombre de lièvres par terrain. Les chasseurs essaient de piquer les lièvres. Le lièvre touché doit accomplir une tâche supplémentaire ou il perd un point. Changement de rôles après 3 minutes.

- A chaque touche, les chasseurs marquent un point. Les lièvres peuvent également marquer des points en passant dans un cerceau ou en touchant un chasseur sans balle. Durée du jeu: 3 minutes. Les chasseurs et les lièvres additionnent les points. Changement de rôles et comparaison des points obtenus.



**Balle brûlée-piquée:** Selon entente, 1 à 3 lièvres pénètrent en même temps dans le camp des chasseurs. Ils doivent essayer de toucher 4 chasseurs sans balle sans se faire toucher. Un point par parcours réussi. Les chasseurs obtiennent un point pour chaque lièvre touché. Changement de rôles après 10 départs. Comparaison des points obtenus.

- Si les lièvres réussissent à traverser un cerceau en plus des quatre touches, ils obtiennent 2 points supplémentaires.



➔ A partir d'une certaine forme de jeu de la balle piquée, la classe choisit sa variante préférée et lui donne un nom.

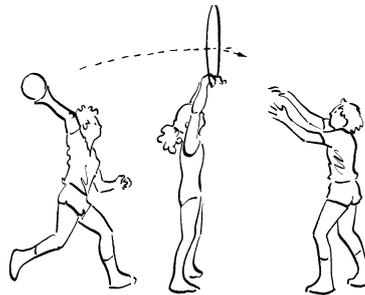
## 1.8 Jeux en supériorité numérique

Dans les jeux avec une supériorité numérique, l'élève qui est en possession de la balle a suffisamment de temps pour s'orienter et pour adapter son action. Le cheminement de l'apprentissage des jeux de ballon sera accentué par des tâches appropriées.

**Es-tu capable de développer un jeu tout seul?**

**Viser le centre à 2 avec 1:** 2 élèves se passent un objet (soft-frisbee, anneau en caoutchouc...) à travers un cerceau que la troisième élève tient au-dessus de sa tête.

- Les groupes décident à quel moment ils changent d'objet ou de joueur du milieu.
- Les élèves essaient des formes originales.
- Combien de passes sont réussies dans un certain laps de temps sans que l'objet tombe par terre?
- Les groupes testent leurs propres idées pour varier le jeu!
- L'élève du centre se déplace lentement pour obliger les autres à s'adapter continuellement à sa position.
- Chaque groupe doit parcourir une certaine distance en faisant le plus de passes possibles à travers le cerceau.



→ Créer des jeux: voir bro 5/4, p. 8

**Taquer le centre à 2 contre 1:** Deux élèves se passent la balle, l'élève du centre essaie de toucher ou d'attraper la balle.

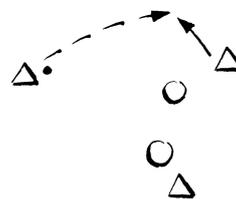
- Les groupes décident à quel moment ils veulent changer les rôles.
- Agrandir, diminuer ou optimiser la surface de jeu.
- Jouer avec des balles différentes.
- Varier les passes: toucher le sol, avec le pied, avec la main la plus faible, à deux mains ...
- Les deux passeurs essaient de toucher des cerceaux posés sur le sol avec la balle. Le joueur du centre essaie de les en empêcher.



→ Pour les jeux avec le pied ou la canne d'unihockey, il est conseillé d'augmenter la supériorité numérique!

**Balle interceptées à 3 contre 2:** Trois élèves se font des passes. Les deux autres élèves essaient de toucher ou d'attraper la balle.

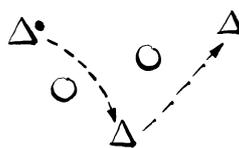
- Le groupe de cinq décide à quel moment il veut changer de rôle.
- Le groupe invente ses propres règles pour marquer des points.
- On peut marquer des points uniquement selon les règles fixées auparavant: passe avec rebond sur le sol, passe entre deux piquets, passe par-dessus la corde...



→ Les groupes jouent de manière aussi autonome que possible. L'enseignant n'intervient qu'en cas de conflit.

**Tirs au buts à 2 contre 2 avec joker:** Les attaquants sont toujours trois, un joueur est le joker qui joue toujours avec les attaquants contre les deux défenseurs. En touchant des objets ou en posant la balle à certains endroits, on marque des points (= buts).

- Les groupes désignent le nombre et l'emplacement des «buts».
- Le groupe fixe et adapte les règles selon ses expériences (p.ex. comportement, dribbler ou non ...).



→ Conseiller pour fixer ou changer les règles.

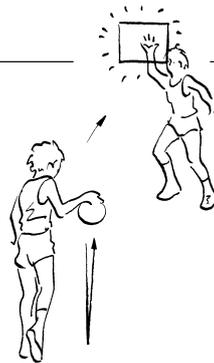
## 1.9 Balle interceptée

Les élèves se démarquent et se présentent à leurs coéquipiers. Se démarquer veut dire feinter l'adversaire, sortir de son ombre, demander la balle et s'avancer en direction de la balle.

**Comment parviens-tu à sortir de l'ombre du défenseur?**

**Se démarquer à deux:** Plusieurs groupes de deux se déplacent librement dans la salle. Ils se passent la balle. Celui qui veut la balle le montre en levant la main et se démarque. Faire un à trois pas au maximum en dribblant avec la balle.

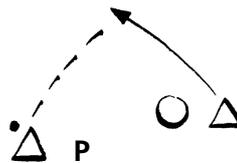
- Surface restreinte.
- Avec diverses balles (balle de foot, de basket, de handball ou d'unihockey). Les couples échangent les ballons au signal de l'enseignant.
- A trois, quatre ...



➔ Préparation du jeu en groupe: voir bro 5/4, p. 9

**Couvrir/se dégager/passé à 3:** La passeuse P essaie de passer à son coéquipier. Celui-ci doit se dégager du défenseur. Ensuite, la passeuse lui lance la balle. Comment le défenseur peut-il empêcher les passes?

- Essayer de réaliser trois passes de suite.
- Essayer de réaliser cinq bonnes passes en 1 minute.

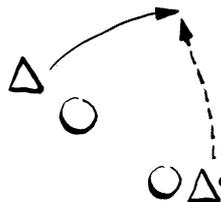


➔ Empêcher des passes: surveiller le passeur et le receveur en même temps, défense très rapprochée.

**Balle interceptée (forme de base):** Deux équipes (max. 5 élèves par équipe) s'affrontent. Les membres de la même équipe tâchent de faire des passes le plus longtemps possible.

Règles: dribbler est permis. Seulement trois pas avec la balle dans les mains. Interdiction de toucher l'adversaire pour lui prendre la balle. Celui qui a commis la faute l'indique en levant le bras. Ne pas garder la balle plus de 3 secondes.

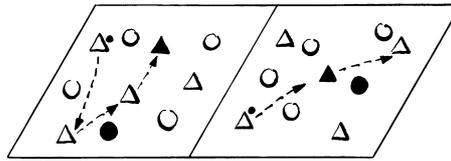
- Plus facile: un élève neutre aide toujours l'équipe des attaquants.
- Quelle équipe réussit 5 passes sans perdre la balle? Ensuite, la balle change d'équipe et un nouveau jeu commence.
- Désigner un enfant par équipe qui compte les passes de son équipe. Combien de passes sont réalisées en 2 minutes?
- Plusieurs équipes jouent les unes à côté des autres sur le même terrain.
- La balle interceptée comme variante du football, du basket-ball, du hockey ou du frisbee.
- Balle interceptée sans dribble. Est-ce que le jeu change?
- Point uniquement après un rebond sur le sol.
- Pas de passe en retour au joueur qui vient de lancer.
- Avec deux balles.



⚠ Des petits groupes équilibrés (homogènes) permettent un jeu intensif et passionnant.

**Balle interceptée avec joker:** 2 groupes de 3 à 4 élèves. Chaque groupe essaie de garder la balle le plus longtemps possible dans ses rangs. En «cachette», chaque équipe a désigné un joker. Chaque passe au joker donne un point. Dribbler est permis, marcher avec la balle dans les mains est défendu. Quel joker a reçu le plus de passes en 2 minutes? Est-ce qu'une équipe devine qui est le joker de l'autre équipe?

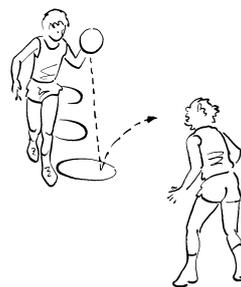
- Chaque équipe reçoit un sautoir. Les coéquipiers peuvent se passer le sautoir. Les passes au joueur portant le sautoir donnent un point.



⚠ *Attaque:* utiliser l'espace au maximum. Tromper l'adversaire et demander la balle par un signe de la main. *Défense:* chacun marque un attaquant.

**Balle interceptée avec buts:** Par petits groupes, les élèves se déplacent et se passent la balle en la faisant rebondir dans des cerceaux posés au sol (= buts).

- Quelle équipe réalise le plus grand nombre de passes à travers les cerceaux-buts en 2 minutes?
- Jouer à 2 contre 2 ou 3 contre 3 avec plusieurs cerceaux. L'équipe essaie de marquer le plus de buts en 2 minutes. Il est permis de dribbler. L'autre équipe essaie de s'emparer de la balle. Changement de rôle. Quelle équipe marque le plus de points?
- Comme ci-dessus, mais dès que la balle a été interceptée, l'autre équipe peut jouer. L'équipe qui marque cinq points gagne le jeu. L'équipe perdante reçoit la balle et une nouvelle partie commence.

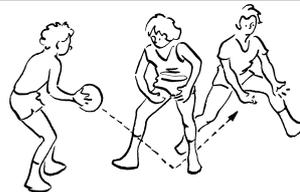


➞ Les uns à côté des autres, puis les uns contre les autres: voir bro 5/4, p. 9

⚠ Immédiatement après avoir volé la balle, la poser par terre pour que l'équipe des attaquants puisse continuer le jeu.

**But vivant:** Règles comme pour la balle interceptée. Un point si la balle passe entre les jambes d'un coéquipier.

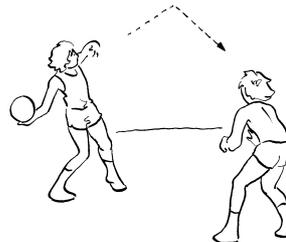
- Désigner avant le jeu quel joueur fait office de but. Seules les passes entre ses jambes comptent comme but.



➞ Les sautoirs facilitent la clarté du jeu.

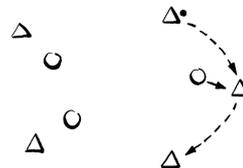
**Balle interceptée avec le mur:** 2 équipes s'affrontent en respectant les règles de la balle interceptée. Il est permis de dribbler. Un point pour chaque passe d'un coéquipier via un rebond contre le mur.

- Chaque équipe peut marquer des points contre un seul mur.
- Un point si la balle rebondit contre le panneau du panier de basket-ball.



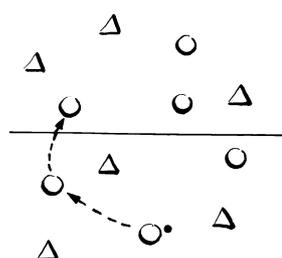
➞ Le plaisir de jouer est plus important que la victoire: ne pas toujours compter les points et les buts.

**Balle interceptée en supériorité numérique:** A 5 contre 3. Est-ce que les 5 attaquants peuvent se faire 10 passes sans être touchés par l'un des 3 défenseurs (portant un sautoir) pendant qu'ils possèdent la balle? Les attaquants ont le droit de dribbler.



**Balle interceptée par-dessus la corde:** Deux équipes d'au moins 4 joueurs. Tendre une corde à 2 mètres de hauteur dans le sens de la longueur de la salle. L'équipe qui possède le ballon se fait des passes. Un point chaque fois que la balle passe par-dessus la corde. Après deux minutes, on change de rôle. Quelle équipe a marqué le plus de points?

- Changement de rôle chaque fois que la balle est interceptée.
- Quelle équipe réalise 5 passes la première?



Ⓜ *Balle interceptée:* la classe est capable de jouer trois formes de balle interceptée avec ou sans élève-arbitre, toute seule en petits groupes.

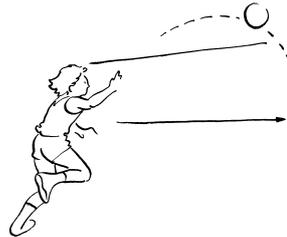
## 1.10 Balle par-dessus la corde

Les jeux et les exercices intensifs améliorent la capacité d'estimer la trajectoire de la balle, l'orientation dans l'espace, les passes précises, les réceptions sûres et l'esprit d'équipe.

**Cherche l'espace libre dans le camp adverse!**

**Balle par-dessus la corde - seul:** Chaque élève possède une balle. Il lance la balle par-dessus la corde et la rattrape de l'autre côté.

- Jusqu'à quelle distance arrive-t-il à lancer la balle et à la rattraper de l'autre côté?
- Qui réussit à faire passer le rebond par-dessus la corde et à rattraper la balle de l'autre côté?
- Les joueurs trouvent leurs propres formes.

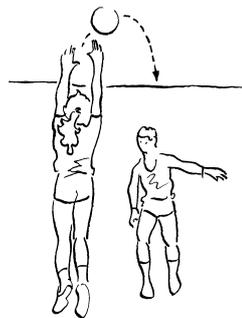


➔ Jouer seul: voir bro 5/4, p. 9

❗ La corde est mieux visible si on suspend des sautoirs. Hauteur de la corde: 2 m 50 cm jusqu'à hauteur des paniers de basket-ball.

**Balle par-dessus la corde - à 2:** Deux élèves se font des passes par-dessus la corde.

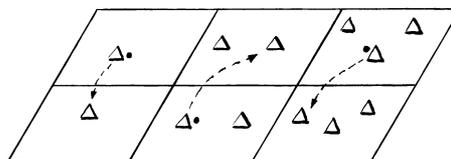
- Frapper dans les mains quand la balle est au point culminant de sa trajectoire.
- Attraper la balle en sautant.
- Retourner la balle en sautant.
- Après avoir lancé la balle, montrer un chiffre à son partenaire. Il doit le répéter avant d'attraper la balle.
- Combien de passes qui respectent les règles (de la main gauche, droite, des deux mains...) en 1 minute?
- Accomplir une tâche supplémentaire après la passe (toucher le mur, une ligne ...).
- Lancer et attraper la balle toujours avec les deux mains au-dessus de la tête.



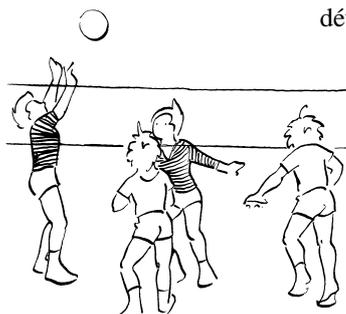
**Balle par-dessus la corde – 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3:** Lancer la balle par-dessus la corde; un point chaque fois que la balle tombe par terre dans le camp adverse. Si la balle est attrapée, elle doit être relancée immédiatement par-dessus la corde. Les lignes de la salle délimitent les terrains. Les lignes font partie de la surface de jeu.

- Celui qui a lancé la balle doit accomplir une tâche (p.ex. toucher la ligne du centre) avant d'avoir le droit de reprendre à nouveau la balle.
- Tous les membres de l'équipe doivent se passer la balle avant de la lancer par-dessus la corde; l'autre équipe accomplit une tâche pendant ce temps (ex. se frapper dans les mains).
- Pendant le jeu, chaque équipe essaie de jongler avec une balle.
- Jouer avec deux balles.
- A 3 contre 3: celui qui manque une réception ou qui lance la balle hors des limites doit accomplir une tâche. Est-ce qu'une équipe réussit à vider le camp adverse?
- Avec 3 balles: une balle est jouée par-dessus la corde. De plus, chaque équipe joue avec une balle qui ne doit pas tomber par terre. Celui qui la tient doit la passer à un coéquipier avant d'attraper la balle qui est en jeu.

❗ Il est déconseillé d'avoir plus de 3 élèves par équipe! Délimiter de petits terrains; jouer en travers de la salle.



➔ Les règles sont adaptées aux besoins, les élèves participent au développement.



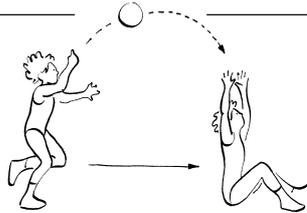
## 1.11 Ne pas laisser tomber le ballon

Les élèves se préparent au volley-ball. Ils en découvrent l'idée principale: ne pas laisser tomber le ballon. En même temps, ils développent l'orientation dans l'espace et la capacité d'estimer la trajectoire du ballon.

**Empêche le ballon de tomber par terre!**

**Estimer la trajectoire:** Chaque élève possède un ballon. Lancer le ballon en l'air et l'attraper en position assise, en sautant... ou après une autre tâche (toucher le mur, frapper dans les mains du partenaire ...).

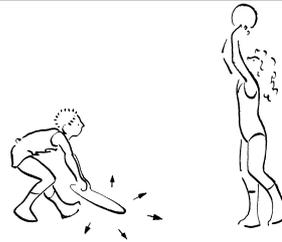
- Se coucher sur le dos, lancer le ballon en l'air et se lever pour l'attraper ou faire une roulade par terre et l'attraper dans la position initiale.



⊙ Entraînement de la capacité d'orientation.

**Poser le cerceau:** Par 2; l'élève A avec un ballon, l'élève B avec un cerceau. Elles se font face à une distance d'environ 5 mètres. A lance le ballon dans les alentours de B. B doit estimer la trajectoire et poser son cerceau à temps afin que le ballon tombe dedans.

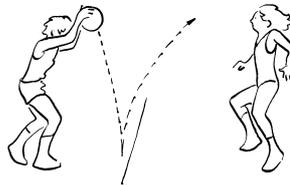
- B tient le cerceau devant elle, les bras tendus. Elle se déplace pour faire passer le ballon que lui lance A dans le cerceau.



⊙ Estimer la trajectoire du ballon.

**Rebond:** Deux équipes de 2 à 3 joueurs sont chacune dans une moitié du terrain. L'élève qui possède le ballon le fait rebondir dans son camp de manière à ce qu'il retombe dans le camp adverse (gain d'un point). Le ballon doit être joué depuis l'endroit où il a été attrapé. Des passes aux coéquipiers sont interdites.

- Attraper le ballon plus haut que le front.



⊙ Développer l'idée du jeu avec les élèves. Ex. 2 par 2 par-dessus un banc suédois en frappant le ballon de la paume de la main, des passes au coéquipier sont permises.

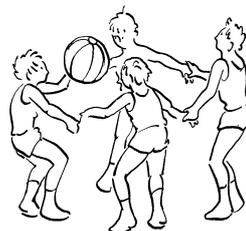
**A deux avec un ballon de plage gonflable:** Deux élèves se prennent par la main et tiennent un ballon gonflable. Ils traversent la salle. Ensuite, un des deux souffle un coup dans le ballon. Répéter les courses jusqu'à ce que le ballon soit gonflé.

- Traverser la salle en largeur en transportant le ballon en l'air. Les élèves le frappent à tour de rôle. Combien de frappes sont nécessaires pour traverser la salle?
- Se passer le ballon en le frappant de la main ouverte, debout, en sautant, accroupi, tout près, très loin...
- Jeu 1 contre 1 par-dessus la corde. Combien de passes réalisent les élèves sans arrêter le ballon?
- Jeu 1 contre 1. Les élèves délimitent eux-mêmes leur camp et choisissent les règles à respecter.



**En groupes avec un ballon de plage gonflable:** 4 à 6 élèves forment un cercle en se tenant par les mains. Ils essaient de garder le ballon en l'air à l'aide des mains et des têtes.

- Sans se donner les mains, garder le ballon en l'air à l'aide des mains, des bras, des pieds ou des cuisses.
- D'abord jouer 2 avec 2, puis 2 contre 2.



## 1.12 Atteindre des buts

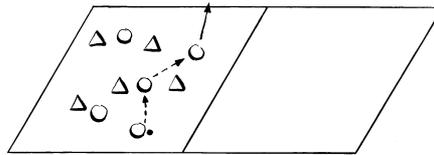
Les lignes, les cerceaux, les ballons, les caissons... servent de buts. Pour toutes les formes de jeux, il faut introduire les règles progressivement et les adapter aux capacités des élèves. Les joueurs devraient reconnaître quand ils commettent une faute et l'indiquer en levant la main.

**La victoire n'appartient qu'à un seul joueur ou à une seule équipe. Le plaisir de jouer appartient à tout le monde!**

**Balle sur la ligne:** Deux équipes de 5 joueurs au maximum s'affrontent. Le but du jeu est de déposer la balle sur la ligne de fond de l'adversaire et d'empêcher l'adversaire de faire de même sur sa ligne.

Règles progressives possibles:

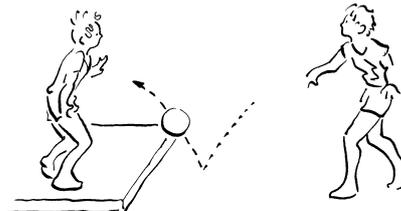
- Pas de contact physique.
- Pas de course avec la balle dans la main (dribbler est permis).
- Pas de double dribble.
- Garder la balle au maximum 3 ou 5 secondes.
- Jouer sans dribbler.



● A l'extérieur, poser des cordes.

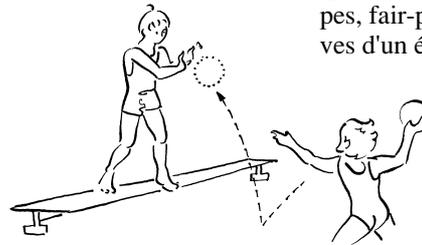
**Balle sur le tapis:** 2 équipes se mesurent. Le but du jeu est de faire des passes à un coéquipier qui se place sur le tapis adverse et de ne pas concéder de points sur son propre tapis. Après une passe réussie, le passeur et le joueur sur le tapis changent de place.

- La passe au coéquipier doit se faire avec un rebond sur le sol.



**Balle sur le banc:** La même idée de jeu que pour la balle sur le tapis mais l'élève à qui on doit faire les passes se tient sur un banc.

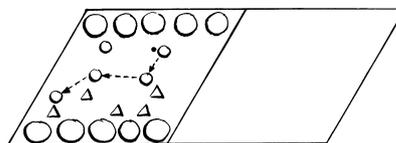
- Passe avec rebond au sol.
- Celui qui est touché par un adversaire pendant qu'il possède le ballon n'a plus le droit de lancer au coéquipier sur le banc.
- L'élève sur le banc attrape les balles avec un cône.
- Pour valider le point, l'élève sur le banc doit encore lancer le ballon dans le panier de basket.



Ⓣ **Balle au banc:** petites équipes, fair-play avec ou sans directives d'un élève-arbitre.

**Balle dans le cerceau (poser les cerceaux sur la ligne de fond):** Au maximum 5 joueurs par équipe. L'équipe doit essayer de poser son ballon dans un des cerceaux sur la ligne de fond de l'adversaire et de ne pas encaisser des points dans ses propres cerceaux. Si un défenseur pose un pied dans un cerceau, il est interdit de poser le ballon dans ce cerceau.

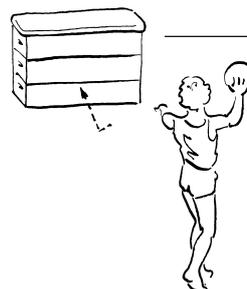
- Jouer avec un ballon de football. Un point quand on arrête le ballon dans un cerceau avec le pied.



➞ Au minimum un cerceau de plus que le nombre d'élèves et utiliser toute la largeur du terrain.

**Balle contre le caisson:** Au maximum 5 joueurs par équipe. Il faut toucher un des côtés du caisson adverse avec un rebond et empêcher les adversaires de toucher notre caisson.

- Appuyer des tapis comme buts contre le mur. Désigner un gardien et délimiter une surface de but à environ 3 mètres du mur. Seul le gardien a le droit de pénétrer dans la surface de but.



**La balle médicinale sert de but:** Des équipes de 2, 3 ou 4 élèves jouent les uns contre les autres. Quelques balles médicales servent de buts. Un point chaque fois qu'une balle médicinale est touchée avec le ballon de foot, de basket ou de handball. La même équipe ne peut pas marquer deux fois de suite contre la même balle médicinale.

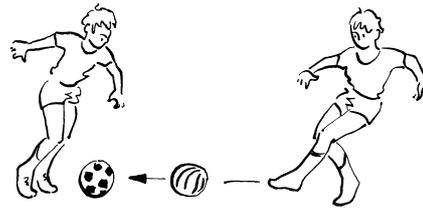
- Pour s'exercer, les équipes jouent *l'une à côté de l'autre*. Chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible.



📌 **Tournoi entre plusieurs classes:** les élèves jouent plusieurs jeux avec ballon (ex. balle par-dessus la corde, balle sur le banc, balle dans le cerceau).

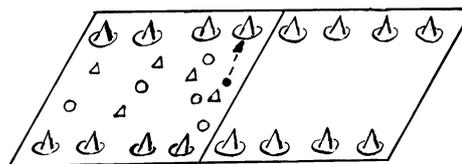
**Toucher avec le ballon de foot:** A part les 3 à 5 chasseurs, chaque élève conduit un ballon de foot avec le pied. Les chasseurs jouent avec un ballon de basket. Ils essaient de toucher un ballon de foot par un tir précis. En cas de réussite, les élèves échangent les ballons.

- Une équipe avec des ballons de foot tire pendant 1 minute sur les ballons de basket de l'autre équipe. Quelle équipe réussit le plus de touches?

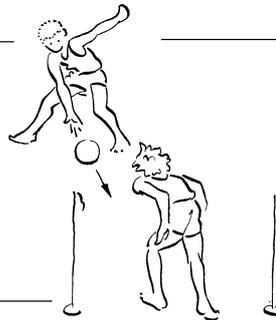


**Viser les cônes:** 2 équipes de 4 à 5 joueurs. Sur les lignes de fond sont posés 4 cônes. Il faut viser les cônes adverses et empêcher les tirs sur ses propres cônes.

- Quelle équipe est la première à avoir touché tous les cônes de l'adversaire?
- Délimiter deux surfaces de but dans lesquelles on n'a pas le droit de pénétrer.



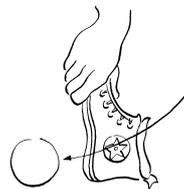
**Balle roulée:** Les équipes de 2 à 3 joueurs essaient de rouler la balle entre les piquets ou contre le banc adverse. La balle doit rouler et rester toujours en contact avec le sol. On doit toucher la balle de la main. Des touches avec le pied sont uniquement admises si le même joueur touche à nouveau la balle de la main (pas de passes ou de tirs au but avec le pied).



**Hockey-pantoufles:** Chaque élève utilise une de ses pantoufles comme canne de hockey. Il faut tirer la balle de tennis ou d'unihockey dans le but adverse (contre le banc ...).

Règles:

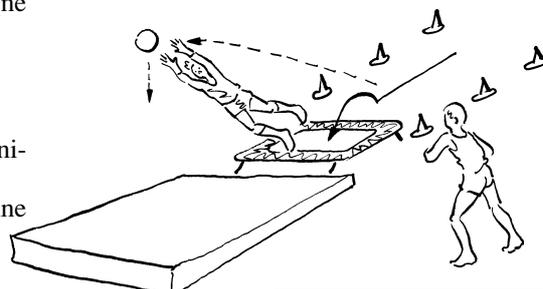
- On peut toucher la balle une fois du pied si, ensuite, elle est passée plus loin par le même joueur avec la pantoufle
- Pas de passes et de tirs au but avec le pied.
- Jouer sans gardien.



**Balle sur le tapis en volant:** Les équipes marquent un point chaque fois qu'un coéquipier attrape la balle en l'air après un saut sur le minitrampoline et la pose (ne pas lancer!) sur le gros tapis.

Règles:

- 1 pas avec la balle dans la main est permis.
- Ne pas dribbler.
- Pas de défenseur sur le gros tapis ou devant le minitrampoline (élan libre!).
- Pas de rebonds de l'attaquant sur le minitrampoline (risque d'accident!).



## 2 Jeux sportifs

### 2.1 Introduction

Les élèves de ce degré devraient acquérir une capacité générale de jouer avec un ballon. Ils devraient faire connaissance avec les formes de base des jeux sportifs modernes sans perdre le plaisir de jouer. Il faudrait procéder de manière aussi *globale* que possible. Le jeu est au centre de l'activité, interrompu par des phases d'apprentissage qui permettent d'apprendre des éléments techniques comme le dribble, la passe, le tir au but, etc. dans des conditions facilitées. Il est souhaitable que les élèves participent aux décisions concernant les éléments à exercer sur la base de leurs expériences de jeux.

- Une condition pour pouvoir jouer les formes de base des jeux sportifs est une bonne *capacité générale de jouer avec un ballon* telle qu'elle est introduite dans le chapitre 1 (apprendre à jouer avec un ballon).
- Le jeu dans lequel il faut atteindre une *cible* est primordial. Les élèves aimeraient tirer en premier lieu sur l'objet visé (but, panier...).
- L'amélioration de la *technique* (p.ex. lancer franc au basket-ball; ➔ voir brochure 5/4, p. 26) se fait en trois étapes: 1. *Seul*: (p.ex. tir au panier); 2. *A deux*: (p.ex. appliquer les tirs au panier); 3. *Par groupe*: (p.ex. application du tir au panier en jouant au streetball). Dans toutes les étapes, il faudrait faire jouer les élèves les uns à côté des autres. Ainsi, ils constituent de légers obstacles pour les autres sans qu'il y ait risque de perdre le ballon.
- On doit apprendre à jouer. *Dans de petits groupes bien distincts* (2 contre 1, 3 contre 2, 2 contre 2...) les élèves acquièrent une bonne capacité de jouer. Ils apprennent à prendre les bonnes décisions et à adapter leur réaction. Faut-il tirer au but ou passer à un coéquipier qui est bien démarqué?
- *La défense offensive* est indispensable pour exercer une bonne défense et pour apprendre le vrai jeu.
- Les *règles* font partie du jeu. Au début, elles sont très peu nombreuses mais au fur et à mesure du processus d'apprentissage, elles seront adaptées et élargies en discutant avec les élèves. Ainsi, les enfants les comprennent et reconnaissent les fautes personnelles. Un développement des règles possible pour le basket ou le handball:
  1. Pas de contact physique
  2. Pas de fautes de pas
  3. Pas de double dribble
  4. Ne pas garder le ballon plus de 3 ou 5 secondes (jouer le temps)
  5. Sortie / Mise en jeu
 Tout le monde doit respecter les mêmes règles de jeu codifiées, si les jeux se disputent sous forme de *tournoi* (p.ex. journée sportive).
- *Fair-play*: nous jouons aussi souvent que possible *sans* arbitre. Les fautes commises sont annoncées par les fautifs en levant la main.

➔ Apprendre à jouer avec un ballon: voir bro 5/4, p. 3 ss.

➔ Apprendre et enseigner des jeux: voir bro 5/4, p. 9 et bro 5/1, p. 8 ss.

➔ Règles du jeu: voir bro 5/4, p. 65 ss.; règles individuelles: voir bro 5/4, p. 24

## 2.2 Fair-play

### Idée de base

L'éducation au fair-play veut dire acquérir et adopter une attitude qui permet de respecter le coéquipier ou l'adversaire, même quand on est sur le chemin de la défaite. Finalement, être fair-play est un objectif bien plus important que de remporter une victoire.

### Conditions préalables

Les élèves de 4e à 6e année scolaire sont ambitieux. Ils aiment gagner. Durant l'enseignement, on assiste souvent à des scènes très émotives et impulsives. Il faut souvent prendre le temps de les assimiler.

### Objectifs de l'enseignement à long terme

Les élèves sont contents du jeu. Ils apprécient les succès personnels, du partenaire ou de la collectivité.

- Ils acceptent leur individualité et leurs capacités.
- Ils assimilent les défaites sportives et respectent les différentes capacités des coéquipiers. Ils sont fair-play.
- Ils apprennent à s'intégrer dans un groupe et à respecter des règles.

- ➔ Jeu du fair-play:  
voir bro 5/4, p. 62;  
tchoukball:  
voir bro 5/4, p. 61;  
jeux de poursuites:  
voir bro 4/4, p. 8;  
coopération:  
voir bro 3/4, p. 24 ss.

#### Attitudes qui témoignent du fair-play

- Se contrôler / s'excuser.
- Se serrer la main.
- Garder son humour.
- Féliciter / applaudir.
- Encourager pour améliorer.
- Etre poli avec l'adversaire avant et après le jeu.
- Accepter les décisions de l'arbitre.
- Indiquer les fautes personnelles en levant la main.

#### L'éducation à la tolérance et à la maîtrise de soi

- Reconnaître qu'un arbitre peut aussi se tromper.
- Montrer que, dans certains cas, il n'est pas possible de dire qui a raison et qui a tort. Dans ces cas, l'arbitre doit prendre une décision ou une des deux équipes doit céder.
- Accepter les fautes du partenaire et l'encourager pour la prochaine fois.
- Accepter ses propres limites.

#### Apprendre à apprécier l'adversaire

- Etre content d'un adversaire de même niveau qui permet un jeu équilibré.
- Former des équipes homogènes (p.ex. équipes pour le trimestre).
- Laisser les enfants former des équipes équilibrées par écrit.

#### L'enseignant sert de modèle

L'enseignant est un modèle du fair-play - non seulement dans le sport mais aussi dans les autres domaines de la vie.

#### Relativiser le résultat

- L'amélioration des performances personnelles est souvent plus importante que le classement.
- L'acceptation et l'analyse d'une défaite sont les bases pour de futurs succès.
- La joie de vaincre ne doit pas être provocante.

#### Choisir des formes de jeux qui n'incitent pas à la tricherie

- Eviter d'exclure le perdant de la suite de la compétition.
- Points de bonification pour celui qui admet immédiatement sa faute.
- Choisir des formes d'organisations peu conflictuelles, donner des indications précises, être juste.
- Ne pas imposer des tâches dans lesquelles les élèves peuvent se créer un avantage en bâclant l'exécution.

#### Connaissances des règles

- Les élèves devraient bien connaître les règles et pouvoir les adapter aux besoins.
- Vivre le rôle de l'arbitre soi-même.
- Le joueur indique sa propre faute en levant la main.
- Les joueurs et les joueuses sont responsables du jeu et non pas l'arbitre!

## 2.3 Equipes et tournois

### Problèmes avec la formation des groupes

Le libre choix n'est pas défendable du point de vue pédagogique. Comment doivent se sentir les élèves faibles si, chaque fois que des équipes sont formées, ils sont les «derniers», ceux avec qui personne ne veut jouer, ceux à cause desquels l'équipe perdra? Pour ces raisons, l'enseignant devrait choisir d'autres systèmes pour former les équipes.

### Formation des équipes selon le principe du hasard

- Jeu atomique: tous courent accompagnés de la musique. A l'arrêt de la musique, l'enseignant crie le chiffre désiré (p.ex. «3») et les élèves forment des groupes de grandeur correspondante (p.ex. groupes de trois).
- Tirer des cartes: après une tâche motrice (p.ex. toucher les quatre murs de la salle), chaque enfant tire une carte. Les élèves avec les cartes de la même couleur forment une équipe.
- Poursuite en avalanche: les élèves capturés vont chercher un sautoir chez l'enseignant. Les élèves avec la même couleur forment une équipe.
- Répartition selon la couleur des habits ou selon un autre critère.

### Formation des équipes

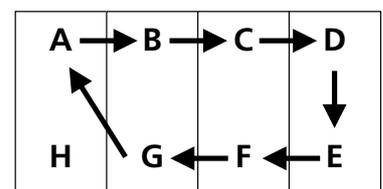
- En affrontant des équipes aux capacités pratiquement identiques, les enfants sont exposés à une situation de concurrence qu'ils sont capables de gérer. Le résultat du jeu est ouvert.
- Pour développer un bon esprit d'équipe, il est nécessaire de conserver les mêmes équipes pendant un certain temps. Ces équipes se donnent un nom et peuvent éventuellement même créer une tenue. Ainsi, elles pourront s'affronter dans plusieurs disciplines.
- Non verbal: les enfants forment les groupes pour le trimestre sans discuter. La formation des équipes est terminée lorsque chaque enfant a choisi un groupe dans lequel il se sent à l'aise.
- Vote caché: 4 capitaines forment les équipes à l'aide de la liste des noms pendant que la classe commence l'échauffement.
- Liste de groupes: certains enfants font des propositions d'équipes équilibrées par écrit. Toutes les propositions seront testées. La meilleure proposition sera retenue pour le trimestre suivant.

### Formes de tournois

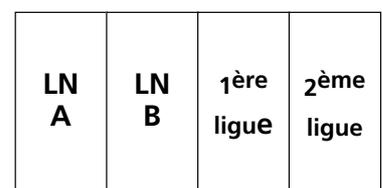
- *Tournoi par rotations*: répartir les enfants en un nombre pair d'équipes. Chaque équipe joue contre chaque équipe. On note les points après chaque jeu. Toutes les équipes, sauf l'une d'elles qui reste toujours dans le même coin, changent chaque fois de terrain. Elles tournent dans le sens des aiguilles d'une montre.
- *Tournoi par ligues*: deux équipes forment une ligue. Ils jouent chaque fois la promotion / relégation dans les ligues voisines. Les vainqueurs montent d'une ligue, les perdants descendent d'une ligue. Le vainqueur de la ligue la plus haute et le perdant de la ligue la plus basse restent.

➔ Formation des groupes: voir bro 1/1, p. 103

🎨 Dessiner et fabriquer sa propre tenue.



Tournoi par rotations



Tournoi par ligues

## 2.4 Trouble-fête

Un garçon qui est mordu de football aimerait montrer durant les leçons d'éducation physique tout ce qu'il a appris dans son club. En le lui refusant, l'enseignant devient un trouble-fête aux yeux de ce garçon. Mais si l'enseignant cède et que le garçon joue de la manière dont il a l'habitude en compétition et comme ses idoles à la télévision, cette petite star devient vite le trouble-fête aux yeux des autres élèves qui sont moins expérimentés.

Cette situation est très courante dans la pratique. Elle montre que le rôle de «trouble-fête» est une notion très relative. A nos yeux, les «trop engagés» perturbent le jeu aussi bien que les «destructeurs». Pour les enfants, l'enseignant qui leur impose un jeu «ennuyeux» et des «partenaires incapables» est un trouble-fête. Qu'est-ce qu'il peut faire, le junior de foot bien entraîné, si les autres ne bougent pas? Il est bien obligé d'aller marquer lui-même les buts. Cette situation illustre très bien deux des raisons principales pour lesquelles certains jeux se déroulent mal. Un jeu entre des «pros mordus» et des «figurants qui ne comprennent rien» n'est pas équilibré. Les enfants non initiés deviennent rapidement «réfractaires au jeu» si on leur impose plus ou moins la compétition et s'ils n'ont aucune possibilité d'influencer le déroulement du jeu. Les quelques conseils qui suivent devraient permettre de transformer les trouble-fête en élèves qui apprécient le jeu:

- Un jeu a un sens si le résultat est incertain, s'il y a du suspense et si tous les participants sont concurrentiels. Concurrentiels ne veut pas dire qu'ils ont tous les mêmes capacités mais qu'ils ont tous une chance de participer activement au jeu. Alors, il faut s'exercer dans des groupes hétérogènes (les plus forts peuvent assumer partiellement l'enseignement) et jouer dans des groupes homogènes (faire jouer les plus forts et les plus faibles dans des groupes de performances différents).
- *Observer et discuter* avec les trouble-fête. Chercher les raisons de leur comportement négatif. Ne pas faire la morale, mais chercher des possibilités pour harmoniser l'ensemble de la classe!
- Donner la possibilité aux trouble-fête de diriger un groupe pendant un moment. Ils peuvent ainsi montrer leurs talents (p.ex. dribble génial, superbe jonglage...) aux autres et transmettre leurs connaissances et leurs aptitudes.
- Donner des compétences aux trouble-fête et imposer des limites. Exemples: lui confier le rôle de meneur de jeu, mais exiger qu'il encourage les coéquipiers au lieu de les insulter; défendre les tirs trop forts; faire un changement s'il perd le plaisir de jouer.
- Démasquer des mauvaises *idoles* (de TV) non sportives. Souligner les bons exemples, en parler souvent.
- L'enseignant doit être attentif aux trouble-fête. Mais avec une critique constructive et beaucoup de patience, ils apprendront à se comporter correctement avec leurs coéquipiers et leurs adversaires.



➔ Sens du jeu:  
voir bro1/1, p. 18

➔ Synthèse:  
voir bro 5/1, p. 12

## 3 Basket-ball

### 3.1 Jouer au basket-ball – mais comment?

#### Idée de base

Passer du jeu avec un ballon au basket-ball adapté au degré.

#### Conditions préalables

De nombreux enfants aimeraient jouer au basket. Certains élèves jouent peut-être au basket ou au streetball durant leurs loisirs. Eventuellement, un tournoi pour les écoliers ou régional est prévu. Pour pouvoir jouer au basket, une certaine technique de balle et la connaissance des règles de base sont indispensables. La classe devrait avoir fait de nombreuses expériences prévues au chapitre 1 (apprendre à jouer avec un ballon). Elle devrait savoir jouer des formes de balle touchée, de balle piquée, de balle derrière la ligne, sur le banc, contre le caisson, etc. avec les règles spécifiques du basket.

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves

- jouent au basket avec des règles simplifiées ou fixées par eux-mêmes,
- reconnaissent leurs fautes réglementaires et les indiquent en levant le bras,
- discutent de leur jeu avec l'enseignant, se fixent des objectifs d'entraînement,
- améliorent leur pourcentage de réussite en exerçant les tirs au panier,
- apprennent l'arrêt en deux temps, l'arrêt en un temps, le mouvement de pivot, le lancer franc et le tir en foulée,
- améliorent leur technique, leur tactique et leur vision du jeu en jouant par petits groupes.

#### Créer des conditions optimales

Le basket offre du plaisir quand on sait marquer des paniers. Il faut entraîner intensivement le tir au panier. Il faut disposer de plusieurs paniers dans la salle. Le cas échéant, on peut improviser avec des poteaux de saut en hauteur et des poubelles. Les ballons doivent être bien gonflés, éventuellement un peu plus petits et plus légers que les ballons de basket normaux.

#### Indications pour l'enseignement

- Le jeu est le plus important. Il sera interrompu par des séquences d'apprentissage durant lesquelles des éléments techniques ou tactiques (ex. lancer franc, tir en foulée, défense ...) seront entraînés dans des conditions facilitées.
- Les tirs au panier et l'habileté sont prépondérants.
- L'attaque est libre, les élèves se déplacent sur tout le terrain. Plus tard, on pourra attribuer certaines positions aux joueurs en attaque.
- Les défenseurs doivent être offensifs et ne pas rester groupés sous le panier. Ils apprennent ainsi le comportement correct pour la défense individuelle, c'est-à-dire se tenir toujours entre l'attaquant et le panier. Chaque joueur a un adversaire désigné qu'il doit surveiller (défense individuelle).

➔ Créer les conditions préalables: voir apprendre à jouer avec un ballon bro 5/4, p. 3 ss.; règles du jeu: voir bro 5/4, p. 65 ss.

#### *Nos règles pour le basket-ball:*

- On n'a pas le droit de toucher les autres.
- Un seul pas avec le ballon dans les mains.
- Une fois qu'on a dribblé et qu'on s'est arrêté, on n'a plus le droit de dribbler.
- On a le droit de garder le ballon durant 5 secondes sans bouger.
- Points: la balle touche  
Cercle = 1 point  
Panier = 2 points

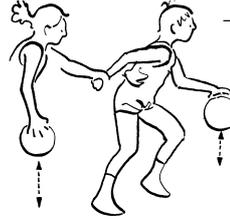
### 3.2.1 Du dribble au mouvement de pivot

Quand on a reçu le ballon en basket-ball, on essaie de tirer au panier, de passer à un coéquipier ou de se déplacer en dribblant. Après le dribble ou une réception, on interrompt le mouvement par l'arrêt en deux temps (pieds décalés) ou par l'arrêt en un temps (pieds joints). On utilise le pied de pivot pour assurer la possession du ballon ou pour tromper l'adversaire.

**Nous apprenons les arrêts et le mouvement de pivot.**

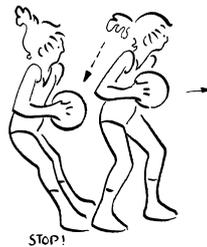
**Dribble des siamois:** 2 élèves se tiennent par la main et dribblent chacun un ballon de la main libre.

- 1 élève guide, l'autre suit. Changements de rythme.
- Sauter sur une jambe, courir en arrière, etc.
- Chaque élève essaie de dribbler dans un autre sens.
- Les élèves cherchent une autre façon de se tenir.



**Arrêt:** Chaque élève a un ballon.

- Pas rompus sautillés et dribbler en même temps; la jambe gauche est toujours en avant quand on dribble de la main droite. Attention, le ballon doit rebondir au moment où le pied gauche touche le sol.
- Arrêt en deux temps après des pas rompus sautillés: s'arrêter immédiatement après le dernier dribble et prendre le ballon dans les deux mains devant la poitrine (position de base).
- Rythmer: trois dribbles en pas rompus sautillés et arrêt en deux temps: «tam-tam-tam (trois pas, jambe gauche en premier et dribbler de la main droite) – ta (poser le pied droit) – tam (poser le pied gauche)».
- Dribbler librement, faire de temps en temps un arrêt en deux temps ou en un temps. Se faire une passe (lancer le ballon en l'air et le rattraper) et continuer de dribbler.
- Arrêt en un temps: les élèves essaient de s'arrêter avec les deux pieds en même temps après le dribble.

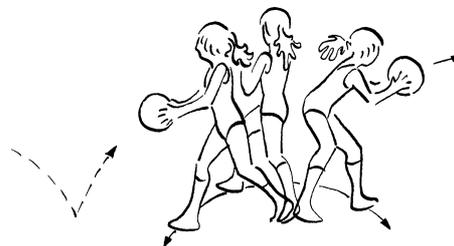


❗ **Arrêt en deux temps:** après le dribble de la main droite, poser d'abord le pied droit puis le pied gauche. Le pied de derrière s'appelle le pied de pivot, celui de devant le pied de jeu.

❗ **Arrêt en un temps:** après le dribble, léger saut et retomber sur les deux pieds en même temps. Cette réception compte comme 1 pas. Puisqu'on a le droit de faire un deuxième pas, respectivement de choisir le pied de pivot, il est souvent préférable de s'arrêter de cette façon.

**Mouvement de pivot seul:** Les élèves dribblent chacun avec un ballon. Ils font un arrêt en deux temps, s'orientent vers un mur en utilisant leur pied de pivot, lancent leur ballon contre le mur, le rattrapent et continuent de dribbler.

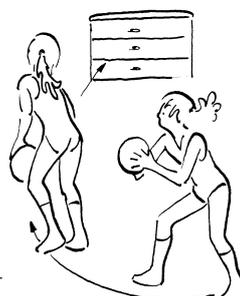
- Réception du ballon en faisant un arrêt en un temps.
- Les élèves dribblent. Ils font de temps en temps l'un des deux arrêts et exécutent le pied de pivot pour prendre contact visuellement avec un des 4 passeurs. Ils lui lancent le ballon puis se déplacent vers le ballon, le réceptionnent et continuent de dribbler.



➞ **Mouvement de pivot:** on a le droit de déplacer aussi souvent qu'on veut le pied de jeu. Le pied de pivot doit toujours garder le contact avec le sol.

**Mouvement de pivot à deux:** Les élèves dribblent. Au signal, ils s'arrêtent en utilisant l'un des deux arrêts, cherchent le contact visuel avec une autre élève et échangent leurs ballons.

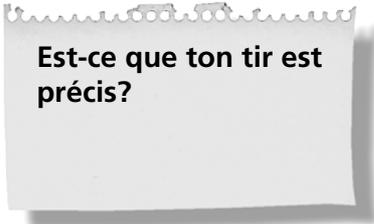
- A dribble, B le suit sans ballon. A s'arrête, s'oriente en utilisant son pied de pivot. B fait un signe de la main pour désigner l'endroit où il aimerait recevoir la passe. A fait une passe à B seulement à ce moment-là. Continuer.



➞ Introduire le mouvement de pivot dans le jeu: balle interceptée, balle piquée, balle dans le cerceau: voir bro 5/4, p. 11 ss.

### 3.2.2 Tir à l'arrêt

Le tir à l'arrêt (une main pousse le ballon et le fait tourner en arrière, l'autre le dirige) est utilisé pour les coups francs. Dans le jeu, il se fait à moyenne ou longue distance du panier. Après un rebond, il est parfois utilisé près du panier. L'acquisition du mouvement se fait par des tâches motrices globales.



**Tir au panier conscient:** Les élèves dribblent. Ils s'immobilisent dans un cerceau avec un des deux arrêts et tirent au panier. Est-ce plus facile quand...

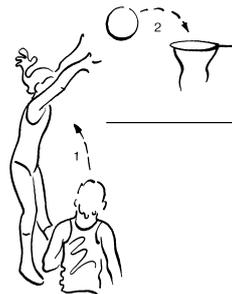
- on lance debout, droit comme une bougie ou en tendant le corps depuis les genoux?
- le ballon tourne sur lui-même en arrière ou en avant?
- on lance avec une ou deux mains?



➔ Apprentissage moteur: voir bro 1/4, p. 6

**Tir au panier:** A deux, les élèves observent un des critères du mouvement du tir au panier. Ils indiquent au camarade si c'est «juste» ou «faux».

- Est-ce que le ballon fait une *rotation arrière*?
- Est-ce que le *corps est tendu*, légèrement incliné en avant?
- Est-ce que le *coude* du bras qui lance pointe en direction du panier?

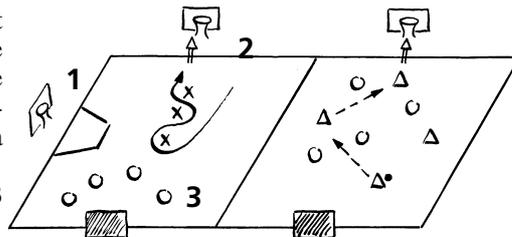


➔ Improviser des paniers (fixer des cerceaux aux anneaux, coller des points de repères aux murs, etc.).

**Exercer les tirs au panier:** 2 élèves dribblent et se font des passes près du panier avec d'autres paires. Elles tirent au panier quand celui-ci est libre. Rebond et passer à un autre panier.

**Lancer et jouer alternativement:** Deux élèves forment une paire. L'un d'eux joue avec d'autres élèves dans une moitié de la salle (ou max. 5 contre 5). Entre-temps, le partenaire doit marquer deux paniers dans l'autre demi-salle à chacun des trois postes. Quand il a terminé, il y a un changement volant.

Postes: 1 coup franc; 2 dribble en slalom, arrêt et tir; 3 tirs au panier avec différents ballons.



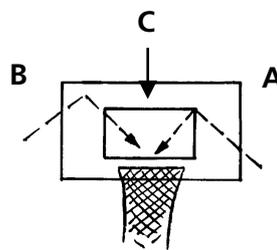
**Tir au panier**  
(pour les droitiers):



Coude en direction du panier



Tendre le corps  
Plier le poignet vers le bas  
Donner une rotation en arrière au ballon



ⓘ Repères pour mieux viser:

A Courte distance (env. 3 m) depuis le côté

B Distance moyenne depuis le côté

C En face du panier en touchant le panneau

Ⓣ Remplir les caractéristiques du mouvement du tir au panier (= norme idéale).

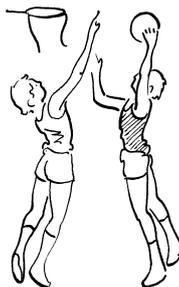
### 3.2.3 Formes de jeux sous un panier

Pour que les élèves puissent jouer au streetball de manière autonome par petits groupes sous un panier, ils doivent pouvoir juger s'ils commettent un double dribble, un marché ou une autre faute de jeu.

**Prendre plaisir à jouer en équipe même sans directeur de jeu.**

**Streetball à deux:** Deux groupes de 2 ou 3 élèves jouent l'un à côté de l'autre avec un ballon sur un espace délimité sous le même panier. Le mouvement de pivot est admis.

- Comme ci-dessus, mais sans dribble.
- Quatre groupes de deux jouent les uns à côté des autres sur un terrain restreint.
- Le terrain change au signal (plus grand - plus petit).
- Au signal, les élèves se déplacent sur un autre terrain.
- Après chaque panier, le groupe se déplace vers un autre panier.

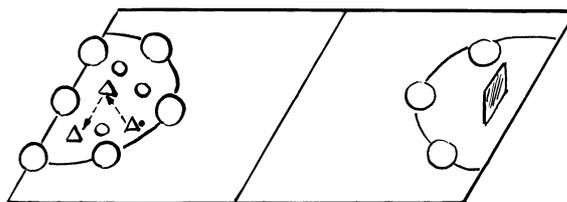


➔ Les joueurs sont toujours en mouvement. Ils demandent le ballon par un signe de la main.

**De la balle dans le cerceau au basket avec passe:**

Deux équipes avec au maximum 5 joueurs. Pendant 3 minutes, une des équipes essaie de poser le ballon dans un des cerceaux (3 sur la ligne de fond, 3 sur la ligne des 3 points). Les défenseurs ferment les cerceaux avec le pied (on ne peut plus marquer de point) et essaient d'intercepter le ballon. Si le ballon est mis hors jeu ou si un défenseur peut le capturer, il y a mise en jeu pour les attaquants depuis le côté. Respecter les règles du marcher et des fautes de jeu. Changer de rôle après 3 minutes.

- Enlever les cerceaux sur la ligne de fond. L'équipe essaie de marquer des paniers ou de poser le ballon dans un cerceau sur la ligne des 3 points.
- Le dribble est défendu.
- Changement de rôles chaque fois que le ballon est intercepté.

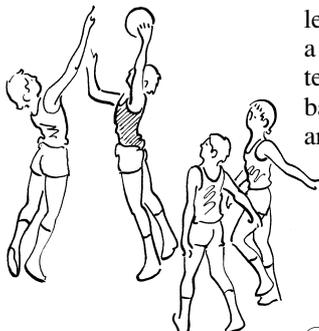


⚠ Les cerceaux obligent les défenseurs à sortir. Ils ne se rassemblent pas tous sous le panier. Les attaquants ont plus de facilité pour tirer au panier.

**Streetball:** Deux groupes de 3 jouent l'un contre l'autre sous un panier.

Règles possibles:

- Avant de tirer au panier, au moins deux joueurs d'une équipe doivent avoir touché le ballon (c'est-à-dire au moins une passe).
- Après chaque panier, le ballon change d'équipe.
- Avant de continuer le jeu après un panier, une faute ou une sortie de balle, un défenseur doit toucher le ballon.
- Si l'équipe qui défend intercepte le ballon (même durant le jeu), elle doit sortir le ballon derrière la ligne des trois points (l'autre équipe n'intervient pas) avant de lancer son attaque.
- Après chaque faute ou sortie de balle, l'équipe adverse entre en possession du ballon derrière la ligne des trois points.



⚠ **Fair-play:** Les joueurs indiquent quand ils commettent une faute. Un *observateur* peut noter les points et intervenir quand il y a des mésententes (en cas de doute, l'équipe qui défend reçoit le ballon). L'observateur n'est pas un arbitre!

🏆 Faire un tournoi de streetball entre différentes classes.

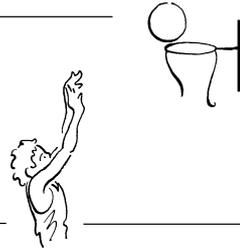
### 3.2.4 Tir en foulée (lay-up)

Le tir en foulée (tir au panier avec rythme de deux temps), permet d'atteindre directement le panier et d'ajuster le ballon pendant le saut.

**Nous apprenons le tir en foulée (lay-up) d'une seule main.**

**Hot shot:** Les élèves dribblent. Ils s'arrêtent pieds décalés dans un cerceau libre et tirent au panier.

- Arrêt en deux temps après le dribble en pas rompus sautillés.
- Compter les paniers réussis sur 10 tirs. Combien de paniers réussis en 2 minutes?



➔ Partir d'un mouvement connu: le rythme du tir en foulée est le même que celui de l'arrêt en deux temps (➔ voir bro 5/4, p. 26).

**Tir en foulée avec élan de deux temps:** Transmettre une vision très claire du mouvement. Faire une démonstration du tir en foulée ou discuter de la série de prises de vue du mouvement. Position de départ à environ 5 m du mur. Un pas avec le pied gauche (pour les droitiers) en avant, dribbler une fois, prendre le ballon dans les deux mains (pas de contact entre les pieds et le sol), un pas droit, un pas gauche pour sauter et tirer au panier. Respecter le rythme de l'élan («tam-ta-tam»). Construction:

- Debout sur un tremplin dur à environ 4 m du mur: deux pas d'élan (droite, gauche), saut et tir au panier. Respecter le rythme typique («ta-tam») de l'élan; lever le genou droit.
- Dribbler dans la salle (jambe gauche devant). Dribbler de la main droite et faire attention à ce que le ballon touche le sol en même temps que le pied gauche. Au repère (c'est-à-dire à environ 3 - 4 m du panier), se préparer au tir en foulée et tirer au panier.
- Dribbler, faire le pas accentué à la marque en dribblant et faire tir en foulée.
- Contrôle du tir en foulée: qui réussit un tir en foulée depuis l'arrêt, après deux pas d'élan, après le dribble libre? Attention: le rythme et la suite des pas de l'élan sont-ils corrects? Le coude du bras qui lance est-il dirigé vers le panier? Le ballon exerce-t-il une rotation en arrière?



➔ Des repères (plaques, cônes...) aident à estimer la bonne distance du panier.

➔ Technique du tir et suite d'images: voir bro 5/4, p. 29

**Variantes du tir en foulée:** Executer le tir en foulée depuis la gauche du panier et avec la main gauche.

- *Bras roulé:* lancer le ballon avec le bras tendu, la paume de la main en haut (aussi avec les deux bras).
- *Powermove:* appel des deux pieds (tir en puissance).
- *Lancer d'adresse:* après le dernier dribble, faire tourner le ballon autour du corps (contre les aiguilles d'une montre pour les droitiers), puis lancer.

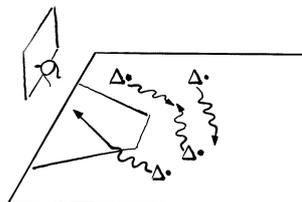


Ⓜ 2 tirs en foulée avec dribble depuis la droite (g. d. g. puis conclusion avec la main droite) et 2 tirs en foulée avec dribble depuis la gauche (d. g. d. puis conclusion avec la main gauche).

➔ Aides pour viser: voir bro 5/4, p. 26

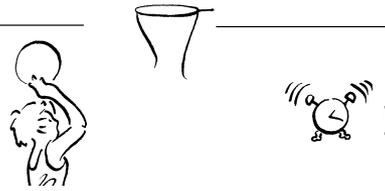
**Tirer en foulée au bon moment:** Les élèves dribblent à l'extérieur de la raquette. De temps en temps, ils pénètrent à l'intérieur de la raquette et tirent au panier. Attention: attendre que la raquette soit libre.

- 1 à 2 défenseurs dérangent les attaquants.

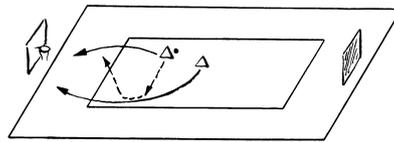


**Tir en foulée en situation de stress:** combien de tirs au panier avec élan crois-tu pouvoir faire en 1 minute? Règle: changer de panier après chaque tir.

- Qui réussit cinq paniers avant l'enseignant ou plus vite qu'un élève désigné?



**Tir en foulée à deux:** Les élèves dribblent et se passent un ballon à deux sur le terrain de volley-ball. De temps en temps, ils se dirigent vers le panier et tirent au panier en foulée. Ils récupèrent le ballon au rebond et retournent sur le terrain de volley-ball.



**2 contre 1 sous un panier:** 2 attaquants essaient de conclure en quelques secondes malgré un défenseur. Après cinq attaques, ils changent de rôle.

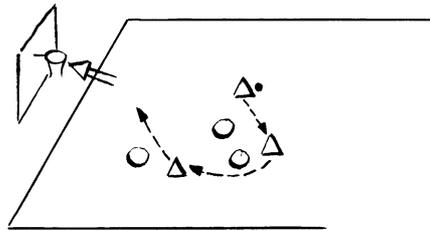
- Quels «trucs» aident les attaquants, respectivement le défenseur, pour accomplir leur tâche avec succès?



⊙ Etre capable de conclure une action courante du jeu.

**Basket offensif:** Deux équipes de 3 élèves jouent l'une contre l'autre sous un seul panier. Les défenseurs doivent garder les bras dans les dos. Ils ont le droit d'attraper le ballon qui rebondit du panneau ou du cercle pour entrer en possession du ballon et pour pouvoir lancer une attaque à leur tour.

- 2 joueurs neutres aident les attaquants en faisant des passes.
- Défense normale. La règle des 3 secondes (ne pas rester plus de 3 secondes dans la raquette) est aussi valable pour les défenseurs.
- Chaque faute donne un point à l'adversaire et une remise en jeu de côté.



**Technique du tir:** Les élèves respectent une des caractéristiques du mouvement:

- Elever le ballon depuis la position de départ jusqu'à ce que la *main qui tire* soit sous le ballon et la *main d'appui* de côté contre le ballon.
- Le *coude* du bras qui tire est dirigé vers le panier.
- Plier le poignet après le tir. Le ballon tourne en arrière et augmente la probabilité de marquer.

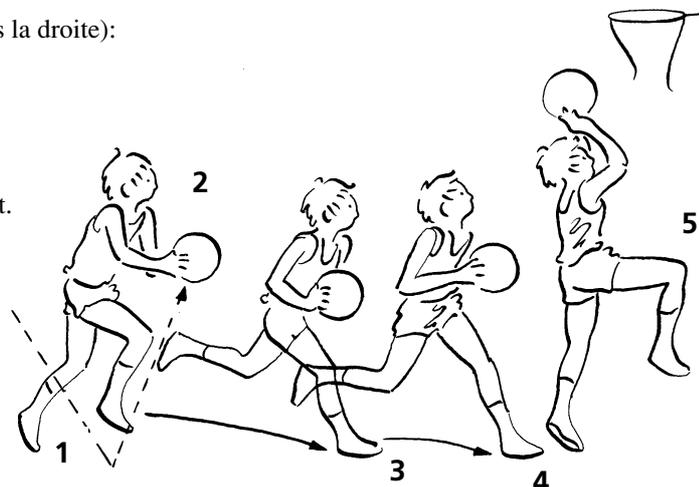


⊙ Soutenir l'attaquant pour lui faciliter l'accès au panier.

⊙ Aide: pour le tir en foulée, utiliser le rectangle du panneau en visant la ligne noire verticale la plus proche.

**Tir en foulée (conclusion de la main droite depuis la droite):**

- 1 Poser le pied gauche en même temps que le dernier dribble.
- 2 Prendre le ballon dans les mains pendant le saut.
- 3 Atterrir sur le pied droit...
- 4 et appel sur le pied gauche.
- 5 Lever le genou de la jambe d'élan (droite) et lancer le ballon au-dessus de la tête.



## 4 Handball

---

### 4.1 Jouer au handball – mais comment?

#### Idée de base

Du jeu avec un ballon au handball dynamique et attractif.

#### Conditions préalables

De nombreux enfants aimeraient pratiquer le handball et se préparer éventuellement pour un tournoi scolaire ou un tournoi régional. Certaines aptitudes techniques et la connaissance des règles principales sont indispensables. La classe a fait de nombreuses expériences à l'aide du chapitre 1 (apprendre à jouer avec un ballon). Elle est capable de jouer certaines formes de balle piquée, de balle sur la ligne, de balle dans le cerceau ou de balle contre le caisson en respectant les règles du handball (fautes, marcher, double dribble).

➔ Créer les conditions préalables: voir bro 5/4, p. 3 ss.  
Règles: voir bro 5/4, p. 65 ss.

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves ...

- jouent au handball avec plaisir, avec des règles simplifiées et adaptées,
- discutent de leur façon de jouer avec l'enseignant et se fixent des objectifs,
- apprennent le tir de base et le tir en suspension et les appliquent souvent,
- vivent le jeu dans la peau d'un gardien,
- améliorent leur technique, leur vision du jeu et leur tactique.

#### La bonne balle

Des petites balles relativement peu gonflées avec une circonférence de 48 centimètres au maximum permettent aux enfants le maniement correct.

#### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Le jeu est au premier plan, interrompu par des séquences d'apprentissage durant lesquelles certains éléments techniques sont entraînés dans des conditions facilitées. Ainsi, le niveau de jeu s'améliore continuellement.
- Le premier objectif est de «marquer des buts», plus tard seulement d'«empêcher de recevoir des buts».
- En attaque, les joueurs se démarquent; ils se dégagent des adversaires et pénètrent dans les espaces libres. Si le chemin est libre, il faut utiliser le passage pour une percée en direction du but. Plus tard, on peut attribuer des positions définies aux élèves: 3 défenseurs, 2 ailiers et 1 centre. Si quelqu'un quitte sa position, un autre doit l'occuper.
- Il faut veiller à ce que la défenseurs participent aussi à l'attaque. Il faut éviter un rassemblement des défenseurs sur la ligne de surface de but, même si cette façon de procéder aurait plus de succès au début. Les élèves doivent apprendre une défense 1 contre 1 correcte, c'est-à-dire se placer toujours entre l'attaquant et le but. A la longue, la défense individuelle sera apprise. Chaque élève d'une équipe marque un joueur de l'autre équipe. Au début, cette défense individuelle se fait sur tout le terrain, plus tard sur une moitié de terrain et finalement près de la ligne du but.

➔ Méthodes d'apprentissage et d'enseignement:  
voir bro 5/1, p. 13

➔ Une défense offensive correspond à l'envie des enfants de récupérer le ballon.

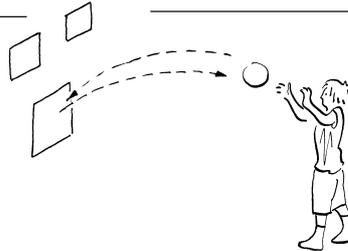
### 4.2.1 Tir de base

Le tir de base est utilisé pour les passes et les tirs rapides. Il sert de base aux autres formes de tirs. Les élèves apprennent le tir de base et l'appliquent dans de nombreuses situations de jeu (p.ex. jeu 2 contre 1).

**Le tir de base est rapide et précis.**

**Postes de tirs:** Les élèves tirent sur des cibles différentes avec des ballons de handball à plusieurs postes.

- Des carrés marqués au cadre suédois, à la paroi.
- Atteindre des cônes posés sur un banc suédois.
- Atteindre des objets suspendus au but.
- Faire avancer certains objets par des touches (boîte en carton, bas de caisson sur roulettes...).
- Atteindre une cloche suspendue aux anneaux.



➔ Formes de jeu avec tirs: voir bro 4/4, p. 28 ss.

**Tir de base – conscient:** L'enseignante ou un élève fait une démonstration. Les caractéristiques du mouvement sont décrites clairement.

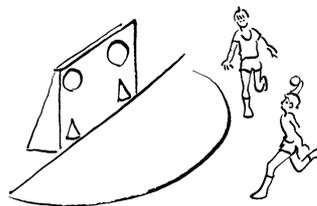
- Les élèves font le tir de base lentement, sans élan et avec peu de force. Plus tard, avec trois pas d'élan contre le mur.
- 2 élèves s'observent mutuellement et communiquent au partenaire si le critère du mouvement choisi est respecté ou non.



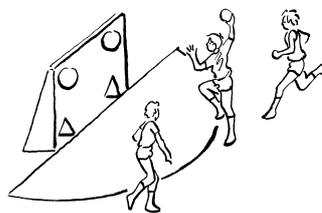
➔ *Tir de base:* mouvement d'élan ample, balle au-dessus de la tête, jambe opposée en avant, s'appuyer sur la jambe avant.

**Tir au but à 2:** Les élèves se passent le ballon en mouvement ou à l'arrêt. Si la route est libre, un des élèves tire sur un objet qui remplace le but (balle médicale, chambre à air suspendue, cône...). L'autre élève ramasse la balle.

- Tous les objets sont placés dans le but. Le tir doit se faire en dehors de la ligne de surface de but.
- Poser des «défenseurs immobiles» (des caissons...) pour rendre la tâche plus difficile.



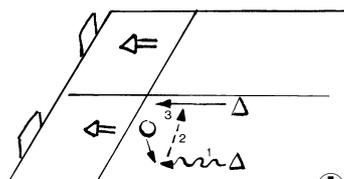
**Tir au but à 3:** Des équipes de 3 se déplacent entre les deux lignes de surface de but. Ils se passent le ballon dans un ordre déterminé (A à B, B à C...). Si le champ est libre, un des joueurs tire sur le but et le suivant va chercher le ballon. Il faut changer de but après chaque tir.



➔ Lancer seulement quand la trajectoire est libre.

**Jeu 2 contre 1:** Jouer sur quatre terrains. Deux attaquants essaient de marquer des buts contre un défenseur et un gardien dans le but formé par un tapis. La ligne de surface de but déterminée ne doit pas être dépassée. Par une feinte de tir, l'attaquant attire le défenseur, libérant le champ d'action pour le coéquipier.

- Jeu 2 contre 1 avec tir au but: deux attaquants essaient de marquer des buts contre 1 défenseur depuis la moitié de la ligne de surface de but. L'attaque doit être rapide. Après cinq attaques, on change de rôle.
- Jeu 3 contre 2: depuis toute la ligne de but.



⚠ Important pour les attaquants: avancer en direction du but («danger de tir au but»), tromper l'adversaire et libérer ainsi le chemin pour un coéquipier. Passe au joueur le mieux placé.

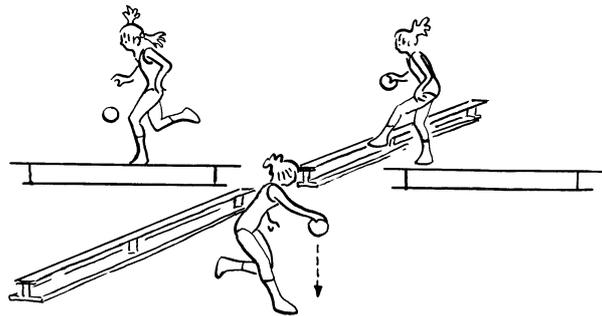
### 4.2.2 Tir en suspension

Les joueurs apprennent le tir en suspension qui est très attractif. La caractéristique de ce mouvement est de «lancer durant le saut». Pour une bonne défense, il est important de bien se placer. Il faut être très rapide sur ses jambes.

**Nous apprenons la technique la plus courante de tir au but du handball.**

#### Formes de jeux avec des ballons et des bancs:

- Courir par-dessus les bancs dans le sens contraire des aiguilles d'une montre en dribblant. Au coup de sifflet: sauter sur un banc et garder l'équilibre (p.ex. réception sur deux pieds, sur un pied ou après une demi-vrille).
- Marcher sur un banc en gardant l'équilibre tout en dribblant avec un ou deux ballons.
- Tenir l'équilibre et attraper une passe.
- Poursuite entre les bancs: chaque élève dribble. 3 à 4 chasseurs dribblent avec un autre couleur. Ils essaient d'attraper quelqu'un. L'élève capturé échange son ballon et devient chasseur à son tour. On ne peut pas être capturé sur les bancs. Pas plus de deux élèves par banc. Si un troisième arrive, le premier doit quitter le banc.
- «Suis-moi – sauve-toi»: les élèves sont assis sur les bancs. Un élève court autour des bancs en dribblant. Il touche le dernier élève sur un banc et crie «suis-moi ou sauve-toi». Tout le groupe doit alors dribbler autour des bancs dans la direction indiquée. Le dernier à être assis recommence un nouveau jeu.



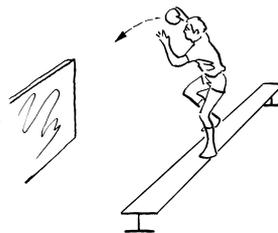
- 🎯 Déterminer le parcours et les priorités.

**Tir en suspension depuis le banc:** Sauter depuis le banc suédois et tirer contre un tapis ou un caisson.

- Les élèves sautent sur le pied gauche, sur le pied droit ou sur les deux pieds.
- Lancer après l'appel, au point culminant du saut.

Améliorer l'image du mouvement à l'aide d'une série de prises de vue du mouvement. Montrer des photos et expliquer clairement le mouvement.

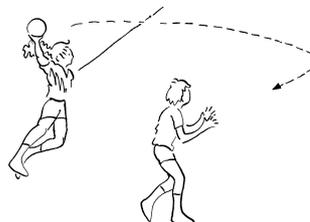
- Droitiers: appel sur la jambe gauche.
- La main libre tendue en avant durant le saut.
- Tirer au point culminant du saut.



- ⚠ Exiger des réceptions amorties.

- 🎯 Au début, poser des tapis dans la zone des réceptions.

**Tir contre le mur:** L'équipe A réalise des tirs contre le mur en sautant par-dessus une corde. L'équipe B empêche les rebonds de revenir sous la corde. Chaque ballon qui passe sous la corde compte comme but. Combien de buts marque l'équipe A en 2 minutes? Changer les rôles.

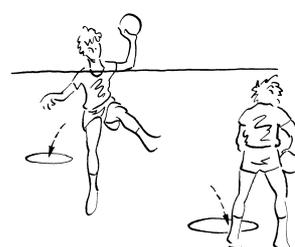


- ➔ Tchoukball: voir bro 5/4, p. 61

- 🎯 Attention aux balles qui roulent par terre!

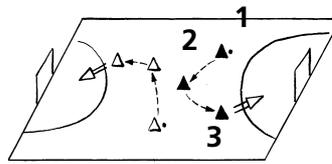
**Ballon par-dessus la corde avec cerceaux:** 1 ballon par élève; une demi-classe de chaque côté de la cordelette sur la longueur de la salle. Tous font des tirs en suspension par-dessus la corde et visent les cerceaux disposés par terre. Combien de touches pour chacun dans un certain laps de temps?

- Evaluation par équipe: additionner les résultats de tous les élèves du même côté.



**Tir en suspension à trois:** Des équipes de 3 se déplacent entre les deux lignes de surface de but en se passant la balle dans un ordre fixé (A à B, B à C ...). Quand le chemin est libre, un des élèves tire au but, le suivant va chercher le ballon. Il faut changer de but après chaque attaque.

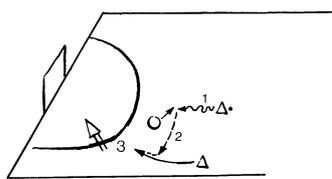
- Des «défenseurs passifs» (caissons, piquets ...) rendent la tâche plus difficile.



⊙ Diminuer la distance jusqu'au but avec le tir en suspension ou lancer par-dessus un défenseur.

**2 contre 1 et tirs en suspension:** Deux joueurs essaient de marquer des buts contre 1 défenseur sur la moitié de la ligne de surface de but. Il est important qu'un des attaquants feinte le tir pour attirer le défenseur et créer ainsi de la place libre pour son partenaire.

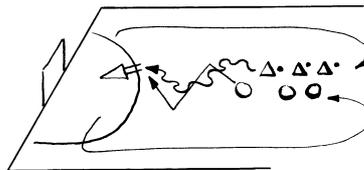
- Jouer à 3 contre 2 sur toute la ligne de surface de but.



Ⓣ *Tir en suspension:* sait-on l'utiliser durant le jeu? Est-ce que les caractéristiques du mouvement sont respectées?

**1 contre 1 avec tirs au but:** Le défenseur recule par des pas rapides et en gardant les mains dans le dos. Il essaie de rester constamment entre l'attaquant et le but pour empêcher un tir au but. L'attaquant doit conclure aussi rapidement que possible par un tir en suspension.

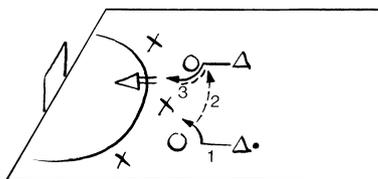
- Le défenseur peut utiliser les mains pour déranger l'attaquant dans son dribble pendant qu'il recule. Dès que l'attaquant veut tirer, le défenseur s'arrête et essaie de bloquer le tir avec les mains.



Ⓛ *Défense:* se positionner rapidement entre l'attaquant et le but. Essayer de bloquer la balle quand il y a tir au but.

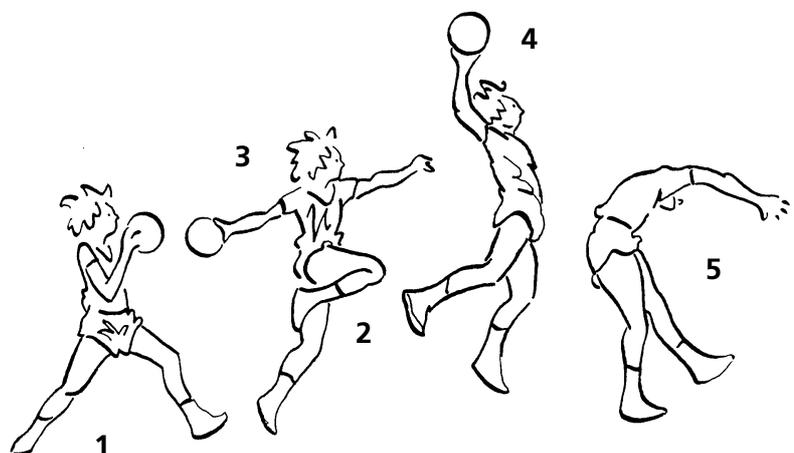
**2 contre 2:** Deux équipes de deux joueurs jouent sur un demi-terrain avec un gardien. Chaque défenseur couvre un secteur (p.ex. entre deux cônes) en se positionnant correctement et sans contact physique. Il essaie d'empêcher des tirs au but.

- Plus difficile: les défenseurs doivent garder les mains dans le dos.
- Jeu 2 contre 2, les défenseurs défendent n'importe où.
- Changement de rôle après trois défenses réussies.



### Tir en suspension:

- 1 Elan rapide (1 à 2 pas)
- 2 Souligner l'appel avec le genou (tirer en haut, de côté)
- 3 Mouvement ample et tendre le bras libre en direction du but
- 4 Extension du corps et lancer par le haut
- 5 Fléchir le corps et amortir la réception.



### 4.2.3 Gardien

Les tireurs auront beaucoup d'égards face à des gardiens débutants ou craintifs. Dans cette situation, les buts marqués de la main la plus faible ou sans utiliser de feinte compteront double.

**Le gardien a plus d'influence sur le résultat du match que les autres joueurs!**

**Réagir rapidement:** Exercices avec un partenaire:

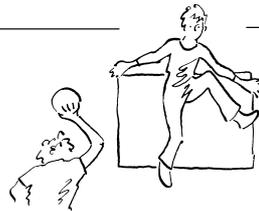
- Le gardien ferme les yeux, les bras en l'air. Dès qu'il sent le ballon, lancé à courte distance, il essaie de l'attraper.
- Le gardien regarde le mur. Dès qu'il aperçoit le ballon lancé par son partenaire, il essaie de l'arrêter (diminuer petit à petit la distance).
- Comme ci-dessus, mais avec les mains dans le dos. Défendre avec le corps et les pieds.
- Le gardien est assis, les jambes écartées. Il pose les mains sur les genoux, les paumes tournées vers le haut. Son partenaire lâche un ballon au-dessus de sa tête. Dès qu'il aperçoit le ballon, il essaie de l'arrêter avant qu'il touche le sol.

⇒ Il est important de se déplacer rapidement en direction du ballon.



**Tirs contre le tapis à 1 contre 1:** Le gardien essaie d'empêcher des buts contre le tapis. Les attaquants tirent à environ 3 m du mur.

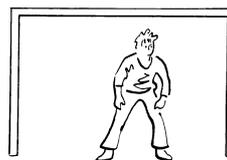
- Tirer uniquement avec la main la plus faible.
- Les couples inventent leurs propres règles pour créer une forme de compétition.



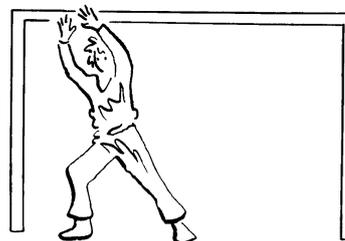
⚠ Jouer avec des balles mousse pour ceux qui ont peur des ballons. Le gardien a le droit de choisir le type de balle et la distance de tir.

**Défendre correctement:** 4 à 8 élèves se mettent en colonne, chacun avec un ballon. Ils tirent à courte distance et dans le rayon d'action des mains du gardien. Important pour le gardien: attraper le ballon en réagissant rapidement depuis la position de base.

- Tirs à distance moyenne dans la lucarne gauche. Important pour le gardien: depuis la position de base, poussée de la jambe gauche et défendre avec les deux bras tendus.
- Tirs à distance moyenne, dans l'angle gauche. Important pour le gardien: depuis la position de base, poussée de la jambe gauche, défendre du bras ou du pied gauche.
- Des tirs à distance alternativement dans la lucarne droite, dans la lucarne gauche, dans l'angle droit, dans l'angle gauche en bas...



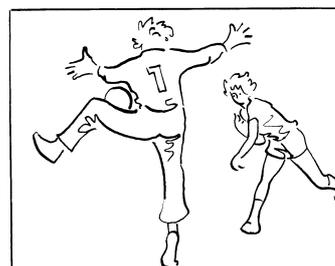
⇒ Une image pour la position de départ: une panthère prête à bondir.



⚠ Les tireurs accordent du temps au gardien pour se mettre en position de départ (jambes légèrement écartées, bras de côté, genoux un peu fléchis).

**Battre le record:** Depuis une distance déterminée, les élèves essaient de marquer des buts. En cas de réussite, le tireur prend la place du gardien.

- Quel gardien peut arrêter le plus de tirs à la suite?
- Gardien avec un handicap: défense uniquement avec les mains, avec les pieds...
- Les joueurs fixent leurs propres règles.



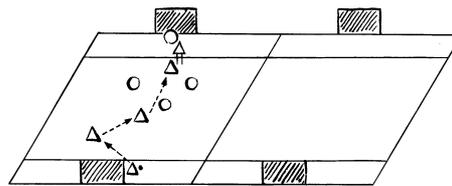
### 4.2.4 Variantes du handball

Des élèves qui attendent assis sur les espaliers: on ne doit pas voir ce spectacle! Les formes suivantes permettent à tous les élèves de jouer en même temps.

Tous participent –  
personne ne regarde!

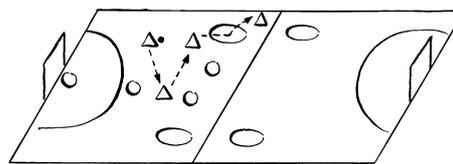
**Handball contre des tapis:** Former 4 équipes de 5 joueurs au maximum. Deux équipes par demi-salle. Des tapis appuyés contre les murs servent de buts (év. caissons). Dessiner la ligne de surface de but ou la marquer avec une corde.

- Jouer sans ligne de surface de but et sans gardien, la balle doit ricocher contre le tapis.

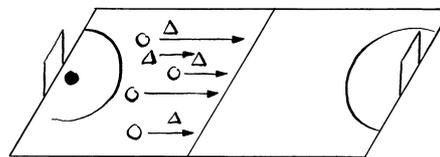


**Handball avec d'autres cibles:** 4 équipes, deux par demi-salle avec un but, un gardien neutre (il reste un moment) et deux cerceaux. Les attaquants peuvent marquer des points en tirant au but ou en faisant rebondir la balle dans les cerceaux; la balle doit être attrapée par un coéquipier.

- Tous les coéquipiers doivent toucher au moins une fois le ballon pour qu'un point puisse être marqué.

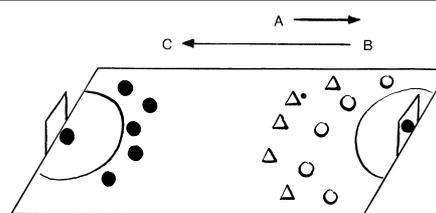


**Street-handball:** 4 équipes, deux par demi-salle avec un but. Si les défenseurs interceptent le ballon, ils le remettent en jeu derrière la ligne centrale avant de lancer une attaque à leur tour.

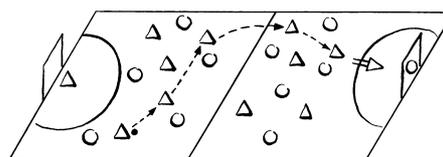


**Handball brésilien:** Jouer avec trois équipes. L'équipe A attaque l'équipe B. A la conclusion ou perte du ballon, B joue contre C, etc.. Les deux gardiens restent en place.

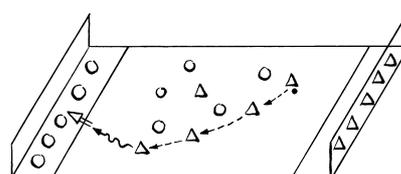
- Après avoir perdu le ballon, on peut le récupérer en jouant jusqu'à la ligne du milieu.
- L'équipe qui défend a son propre gardien. Cela provoque un surnombre constant pour les attaquants (p.ex. 5 contre 4).



**Handball par zones:** 2 équipes de 10 joueurs et 1 gardien. Chaque équipe se compose de 5 attaquants et de 5 défenseurs. Les attaquants doivent rester dans la moitié du terrain devant le but adverse et les défenseurs dans leur moitié. On change de rôle après un certain nombre de buts.



**Handball avec des buts géants:** 2 équipes de 5 joueurs et 5 gardiens. Les gardiens couvrent la paroi frontale jusqu'à 2 m de hauteur. Une ligne droite délimite la surface de but. Changer les rôles après un certain nombre de buts.



🏆 Faire un tournoi de handball avec plusieurs classes.

## 5 Football

### 5.1 Jouer au football – mais comment?

#### Idée de base

Du ballon qui roule au football intensif sur de petits terrains.

#### Conditions préalables

«On fait du foot, aujourd'hui?» Chaque enseignant connaît cette question. Le football est très populaire! Mais il crée souvent des problèmes à l'école: les grandes différences de niveau dans une classe; les filles ne veulent pas jouer avec les garçons (rôle de figurantes!); des rituels et du fanatisme (vouloir gagner à tout prix, des «stars»); *certain*s ne s'intéressent qu'au football, etc.

Les règles sont simples, des buts sont facilement improvisés. Les élèves peuvent jouer de façon autonome et sans directeur de jeu.

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves ...

- apprennent le maniement du ballon en jouant,
- apprennent les techniques et les tactiques de base,
- jouent au football de manière indépendante par petits groupes.

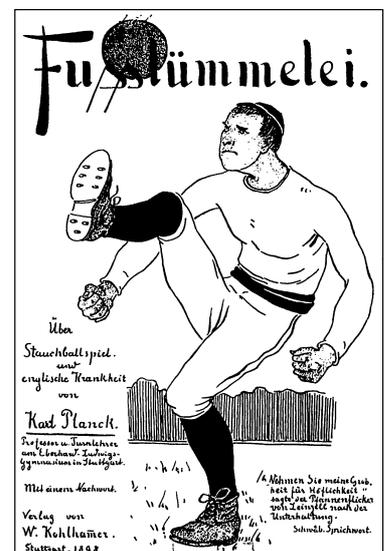
#### Avoir suffisamment de ballons et jouer par petits groupes

Pour permettre aux élèves de devenir des «artistes du ballon», il faut avoir suffisamment de ballons pour l'entraînement. En jouant par petits groupes, le jeu devient intensif. Il faut souvent partager la salle en 2 ou 4 terrains dans le sens de la largeur. On peut utiliser des caissons, des bancs, des tapis ou des cônes comme buts.

#### Indications pour l'enseignement

- Les formes de jeux choisies devraient permettre à tous les enfants de jouer en même temps. Cela nécessite la formation de nombreuses équipes et de petits terrains. Des règles simples garantissent un jeu fluide.
- Diviser la classe en deux. Un groupe joue seul au football pendant que l'autre groupe s'entraîne avec l'enseignant.
- En équilibrant les équipes, les enfants sont exposés à une situation de concurrence qu'ils arrivent à gérer. Dans ces conditions, même les filles aiment jouer au football.
- De bons joueurs peuvent fonctionner comme entraîneurs, arbitres ou meneurs de jeu. Ils n'ont pas le droit de marquer les buts eux-mêmes. Mais si le joueur, qui a reçu leur passe, marque un but, ce but compte double.
- Discuter de temps en temps sur des sujets tels que le respect des autres, l'intégration des plus faibles, la peur du ballon, les défaites ...
- Changer de temps en temps les normes du football par de nouvelles formes de jeux, de nouvelles règles ou des ballons différents (balles mousse, balles en feutre, balles de tennis, ballons de rugby ...).

➔ Créer les conditions préalables avec de nombreux jeux avec ballon: voir bro 5/4, p. 3 ss.



Interdiction au lieu de nouveauté pédagogique: les professeurs de l'éducation physique dénigrèrent le football en 1898. Caricature de : Die Ballspiele, Dortmund 1983.

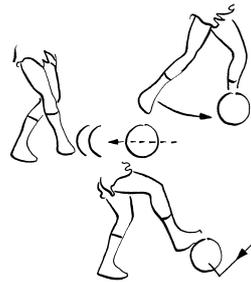
## 5.2.1 Passe et réception du ballon de football

Il faut entraîner intensivement les passes et les réceptions si on veut atteindre un bon jeu d'équipe. En même temps, les élèves apprennent à s'orienter sur le terrain et à percevoir les coéquipiers qui se présentent pour recevoir le ballon.

**Est-ce que tu vois les joueurs démarqués?**

**Passes contre le mur:** Les élèves se mettent à 2-3 m du mur et jouent contre le mur.

- Les élèves essaient de passer de différentes manières. Y arrivent-ils du pied gauche et du pied droit?
- Essayer les variantes des autres élèves.
- Alternner les passes de l'intérieur et de l'extérieur.
- Bloquer le ballon avec la semelle, l'intérieur du pied.
- Lancer le ballon et le bloquer avec la semelle.
- Lancer le ballon contre le mur et freiner le rebond du pied, de la cuisse, de la poitrine, de la tête... puis bloquer le ballon avec le pied.
- Se déplacer librement dans la salle et passer le ballon contre un mur. Changer de mur après chaque passe. Combien de passes en 1 minute?

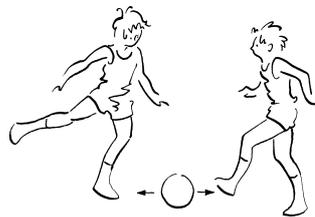


⇒ *Passes avec l'intérieur ou l'extérieur du pied:* la jambe d'appui à côté du ballon, le genou légèrement plié. Jambe de jeu: pied tourné vers l'extérieur à env. 90°. Toucher avec l'intérieur du pied, resp. l'extérieur. Se pencher un peu en avant.

⇒ *Bloquer:* avec la semelle ou avec l'intérieur du pied (mouvement de recul pour amortir).

**Passes à deux:** Deux élèves se font face (3 à 5 mètres) et se font des passes.

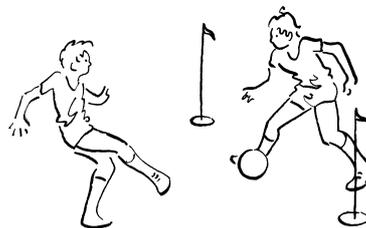
- Passer de l'extérieur ou de l'intérieur, bloquer le ballon de l'intérieur du pied.
- Passes directes.
- Bloquer le ballon d'un pied et passer de l'autre.
- Rouler le ballon à son partenaire qui le renvoie par une passe directe dans les mains.
- Lancer le ballon à son partenaire. Il doit le renvoyer par une passe directe. Combien de passes réussies en 1 minute?
- Réceptions du ballon avec la poitrine ou la cuisse et passe directe ou après un seul rebond à son partenaire.



⇒ Respecter la bilatéralité.

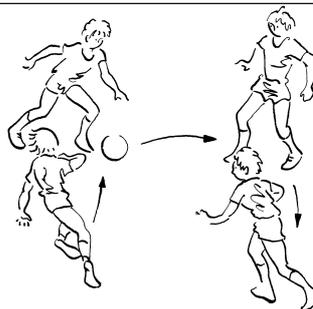
**Passes à travers des portes:** Par deux, les élèves se déplacent librement en se faisant des passes à travers des portes (piquets, cônes ...). Bloquer la passe de l'intérieur du pied puis continuer.

- Continuer directement sans bloquer le ballon.
- Combien de portes sont franchies en 1 minute? Changer chaque fois de porte.
- A deux contre deux. Tirer sur toutes les portes. Un but est valable, si le coéquipier bloque le tir après la porte.



**Jouer par groupes de quatre:** Les joueurs portent un numéro de 1 à 4. Ils se font des passes en respectant la suite des numéros. Ils se déplacent librement.

- Debout: faire des passes en carré.
- 3 élèves avec un ballon forment un triangle. Le quatrième est au centre. Passes au centre et retour.
- 3 élèves en triangle se font des passes. Le quatrième essaie d'intercepter le ballon. Celui qui a perdu le ballon va au milieu.



⇒ Varier la grandeur des terrains.

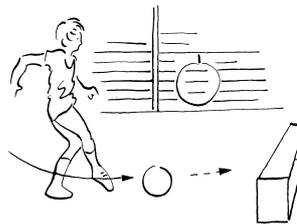
## 5.2.2 Marquer des buts

L'objectif du football est de marquer des buts. Les élèves entraînent les différentes manières de tirer, de l'intérieur, de l'extérieur, du cou-de-pied et de la tête.

### Essaie différents tirs au but!

**Jardin de tirs:** De nombreux buts (tapis, caissons, cônes, cerceaux pendus aux espaliers, carrés du cadre suédois ...) sont disposés en dehors des limites du terrain de volley-ball. Les élèves se déplacent librement sur le terrain de volley-ball. De temps en temps, ils bloquent le ballon, prennent de l'élan et tirent de manières différentes sur les buts.

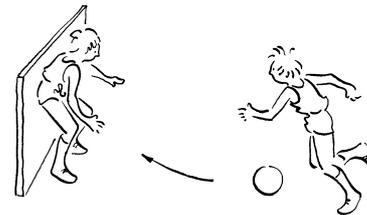
- Chaque élève compte les réussites réalisées en 3 minutes. Qui s'améliore au cours d'un deuxième essai? Combien de réussites ont été réalisées avec le pied le plus faible?
- Circuit training avec différents postes de tirs.



➔ *Tir au but:* légèrement penché en avant, jambe d'appui à côté du ballon. Prendre l'élan en biais. Frapper le ballon de l'extérieur, de l'intérieur ou du haut du pied.

**Tirs de penaltys:** Deux élèves sont face à un gardien. Un tapis contre le mur sert de but. Les attaquants essaient de marquer des buts alternativement avec le pied droit et le pied gauche. Le gardien décide de quelle manière ils doivent tirer (intérieur, extérieur, cou-de-pied).

- Qui marque le plus de buts en cinq tirs?
- Tirer directement le ballon roulé par le gardien.
- Frapper de la tête si le ballon a été lancé trop haut.
- Prendre le ballon dans la main. Le laisser tomber et tirer directement du cou-de-pied ou après un rebond.

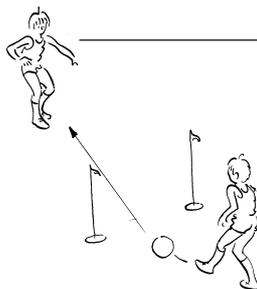


● Tous ces exercices peuvent se faire à l'extérieur.

➔ *Coup de tête:* voir bro 5/4, p. 39

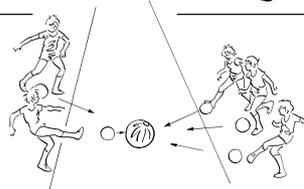
**Tirs sur des buts ouverts:** De chaque côté d'un but ouvert se place un élève à une distance imposée. Ils se font des passes à travers le but. Qui réussit le plus souvent?

- Les élèves essaient de faire des lobs par-dessus la ligne de but.
- A trois avec un gardien: celui qui marque un but devient gardien. Quel gardien arrête le plus de tirs?



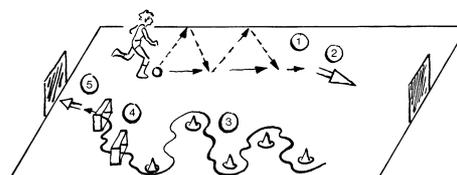
**Rollmops:** Deux équipes se font face derrière deux lignes. Ils tirent avec des ballons de foot sur une (év. deux) balle de physiothérapie, de plage ou médicinale jusqu'à ce qu'elle ait franchi la ligne de l'adversaire.

- Quelle équipe marque 5 points en premier?



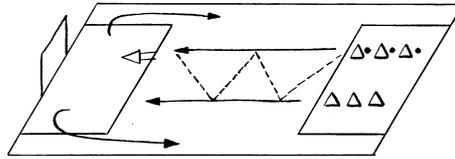
**Parcours technique:** Les élèves se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre et accomplissent les tâches suivantes:

- 1 Courir parallèlement au mur et tirer contre.
- 2 Tir contre le tapis (2 cônes ...).
- 3 Slalom entre les cônes.
- 4 Passer le ballon à travers les éléments de caisson.
- 5 Tir contre le tapis (2 cônes ...).



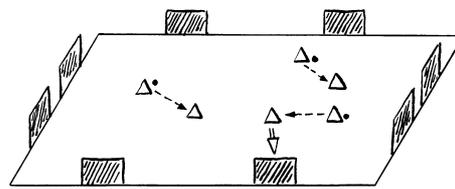
**Passes à deux et tirs au but:** Par deux, les élèves avancent en se faisant des passes. Un des deux tire au but à hauteur d'une ligne désignée. Ils reviennent en courant le long du mur. Ils changent de place et se mettent à la fin de la colonne.

- Il faut éviter des obstacles ou des défenseur passifs en avançant avec des passes.
- 2 contre 1: feinter un défenseur avant de tirer au but.



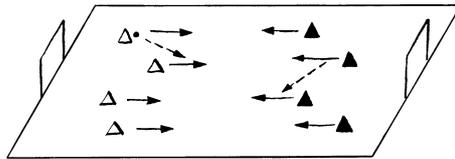
**Tirs sur différents buts:** Par deux, les élèves jouent en même temps dans une certaine zone. Ils tirent sur différents objets (tapis, buts formés par des piquets...). Ils se déplacent en se faisant des passes. Au moment opportun, ils tirent sur un des objets.

- Combien de buts sont réalisés en 2 minutes? Il faut changer de but après chaque tir.
- Avec des gardiens.
- Rendre la tâche plus difficile en posant des obstacles (caissons ...).



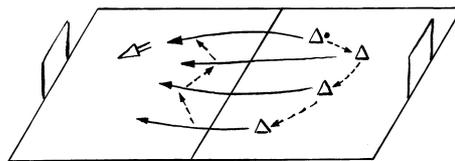
**Croiser:** Des groupes de 3 à 4 élèves avec un ballon par groupe jouent sur les deux buts opposés. Après chaque essai, ils doivent changer de direction, même si le but n'a pas été marqué. L'attaque devrait se faire avec plusieurs passes.

- Introduire quelques «trouble-fête». S'ils arrivent à intercepter et à contrôler un ballon, il y a changement de rôle avec l'élève qui a perdu le ballon.
- Jouer avec des gardiens.



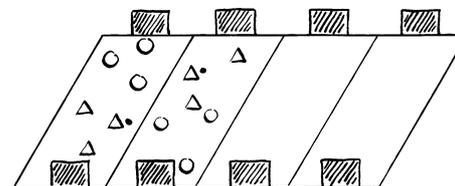
⊙ Tirer seulement quand la trajectoire est libre!

**Changements de rythme:** Des groupes de 3 à 4 élèves se font des passes dans une moitié du terrain. Après un signal optique, ils doivent essayer de marquer un but aussi rapidement que possible dans le terrain de l'adversaire et en faisant au moins une passe à chaque membre du groupe.



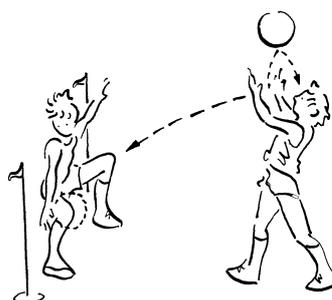
**Jouer à 2 contre 3 avec gardien:** Jouer sur plusieurs terrains à 3 contre 3. Un des défenseurs remplit le rôle de gardien. Ainsi, les attaquants sont toujours en sur-nombre (3 contre 2). Utiliser des tapis ou des cônes comme buts.

- Jouer à 3 contre 4 avec gardien sur un terrain un peu plus grand.



**Coup de tête:** L'élève lance le ballon en l'air, le frappe de la tête en direction du but défendu par un gardien. Changement de rôle après cinq essais.

- Un autre joueur lance le ballon à l'attaquant qui le frappe de la tête dans but.
- Comme ci-dessus, mais l'attaquant prend un peu d'élan.
- Coup de tête en sautant: sauter avec les deux pieds et frapper le ballon de la tête durant le saut.



⚠ Utiliser des ballons mous et légers.

➞ *Coup de tête:* frapper le ballon avec le front. Bloquer la nuque; donner le coup de tête par un mouvement rapide du haut du corps vers l'avant.

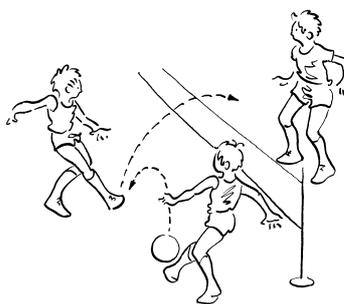
### 5.2.3 Variantes du football

Jouer au football par petits groupes permet de nombreuses possibilités de jeux, même sur une surface restreinte. Les filles et les garçons ont beaucoup de contacts avec le ballon et améliorent ainsi leur technique et leur comportement durant le jeu.

**Tous veulent participer, personne ne veut regarder!**

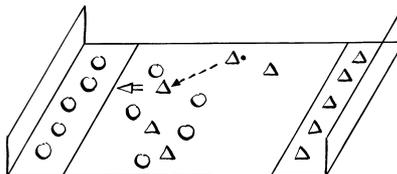
**Football-tennis:** Jouer à 2 contre 2 (3 contre 3) par-dessus des bancs ou des cordes (hauteur 50 à 100 cm). Un maximum de trois touches par équipe avant de passer le ballon dans le camp adverse. Le ballon peut rebondir une fois entre deux coéquipiers. L'engagement se fait après un seul rebond. On peut marquer des points uniquement quand on a l'engagement.

- Plus facile: la première touche peut se faire avec les mains.
- Préparation: dans le groupe, se passer le ballon; il peut rebondir une fois entre deux joueurs.
- Le même élève peut toucher plusieurs fois le ballon.
- Football-squash: 1 contre 1: les élèves tirent à tour de rôle contre le mur au-dessus d'une ligne (30 à 50 cm).

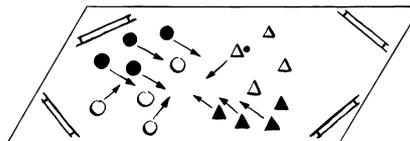


⇒ Adapter et modifier les règles selon les capacités des enfants. Jouer aussi avec des ballons gonflables.

**Football avec plusieurs gardiens:** Le terrain est constitué de deux surfaces de but et d'une zone centrale. Les équipes se composent pour moitié de joueurs et de gardiens. Les gardiens n'ont pas le droit de quitter leur surface de but. Les joueurs peuvent évoluer dans les trois zones. Le but est aussi large que le terrain. Après chaque but, il y a changement de rôle.



**Football chaotique:** Terrain: toute la salle; buts: des bancs dans les quatre angles. Quatre équipes de 3 à 5 joueurs qui jouent l'une contre l'autre en diagonale en même temps.

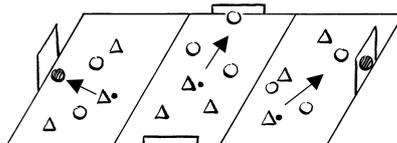


⇒ Disposer les bancs de manière à ce que des buts puissent être marqués des deux côtés (déplacement du jeu).

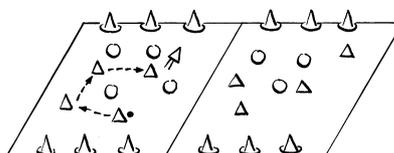
**Football avec dé:** Terrain: la moitié de la salle; 4 équipes de 3 à 5 joueurs; buts: tapis ou piquets. Les élèves jouent avec un grand dé en mousse. Si le dé franchit la ligne de but, il faut attendre pour voir quel chiffre il indique. Quelle équipe obtient le plus de points?



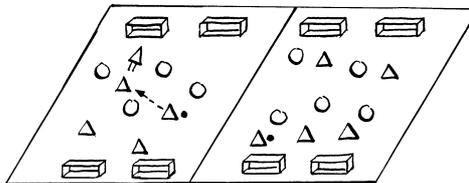
**Football avec 6 équipes:** Terrain: toute la salle divisée en 3 zones, on joue à 3 contre 3 dans chaque zone. Zones extérieures: jouer sur le même but avec un gardien neutre. Avant chaque attaque, le ballon doit être sorti du demi-cercle du handball. Zone centrale: jouer sur des buts (tapis) sans gardien.



**Football avec cônes:** Terrain: moitié de la salle; 2 équipes de 3 à 5 joueurs; buts: 3 cônes posés le long du mur. Les élèves essaient d'atteindre les cônes de l'adversaire.

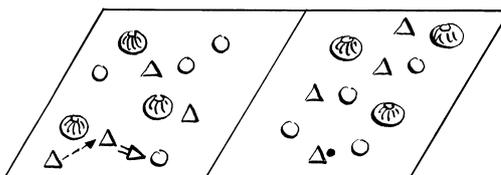


**Football avec caissons:** Terrain: la moitié de la salle; deux équipes avec 5 joueurs au maximum; buts: 2 éléments de caisson distants de 3 à 4 mètres; pas de gardien. Pour marquer un but, le ballon peut traverser les éléments de caisson depuis n'importe quel côté.



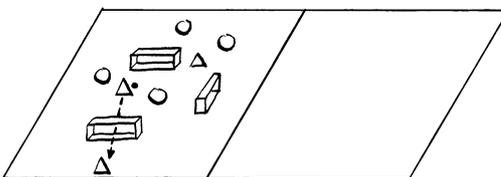
**Football sur des cibles mouvantes:** Terrain: moitié de la salle; équipes de 5 joueurs au maximum; buts: 3 à 5 balles médicales dispersées sur le terrain. Un point chaque fois qu'une balle médicale est touchée. Continuer le jeu sans engagement. On ne peut pas marquer deux buts de suite sur la même balle.

- Préparation: chaque équipe joue toute seule sur une balle médicale.

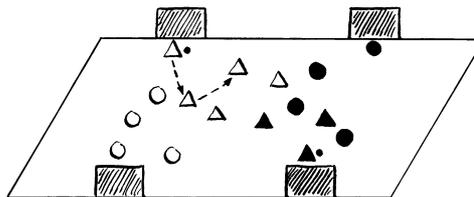


**Football avec plusieurs buts:** Terrain: la moitié de la salle; 2 équipes de 5 joueurs au maximum; buts: 4 à 5 éléments de caisson posés sur le terrain. L'équipe essaie de faire passer le ballon dans un élément de caisson. Quelle équipe marque 5 buts en premier?

- Le but est valable uniquement si un coéquipier arrête le ballon après le caisson.

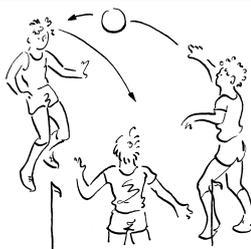


**4 équipes avec 4 buts:** Terrain: toute la salle; équipes de 4 à 6 joueurs; buts: tapis ou piquets. Jouer avec ou sans gardien et avec 2 à 3 balles. Chaque équipe défend un but et essaie de marquer des points dans les buts des adversaires. On ne compte que les buts encaissés dans son propre but. Quelle équipe a la meilleure défense?

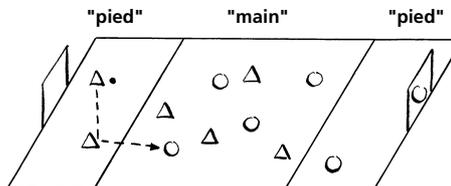


**Handball et jeu de tête:** Terrain: moitié de la salle; 2 équipes avec 5 joueurs au maximum. Jouer avec une balle en mousse ou un ballon de foot léger. On peut marquer des buts en reprenant une passe d'un coéquipier de la tête pour atteindre le mur ou le but adverse (largeur du but env. 5 m).

- Règles: jouer sans surface de but, ne pas courir plus de trois pas avec le ballon dans les mains ...



**Football de la main:** Terrain divisé en trois zones; 2 équipes. Dans la zone centrale, les élèves doivent jouer avec les mains (règles du handball), dans les deux autres zones avec les pieds (règles du football). Buts: buts de handball, bancs suédois, tapis, cônes ... Jouer avec ou sans gardien.



**Football en couples:** Deux à trois couples qui se tiennent par la main forment une équipe. Deux équipes s'affrontent.

- Préparation: deux couples (qui se tiennent par la main) se font des passes.
- Par deux: les élèves tiennent une chambre à air ou une corde à sauter.
- Les élèves créent leurs propres règles de jeu.



📌 Organiser un tournoi de football avec plusieurs classes.

## 5.2.4 Circuit technique, réalisable aussi en équipe

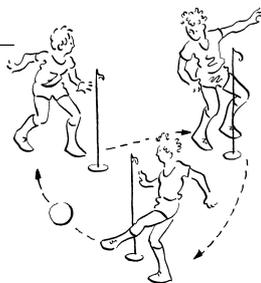
### Indications pour la compétition:

- Former les groupes de trois par le «jeu atomique»: tous les élèves guident un ballon du pied. L'enseignant crie un chiffre, les élèves doivent former des groupes correspondants. Répéter plusieurs fois, varier les grandeurs demandées.
- Chaque groupe avec un ballon. Deux groupes à chaque poste. De cette manière, jusqu'à 24 élèves peuvent participer au jeu en même temps.
- Distribuer des points aux différents postes. Vainqueur du poste: l'équipe avec le plus de points. Vainqueur du circuit: l'équipe avec le moins de points de classement.
- Avant la compétition, prévoir un certain temps pour les essais.
- Inscrire les résultats sur un tableau.
- A la fin du temps imparti, le tour déjà commencé peut être terminé. Il comptera.
- Faire prendre conscience aux enfants que l'entraînement constant porte ses fruits: répéter le concours et comparer les points.

Les tâches sont plus faciles à accomplir en collaborant.

**Poste 1: passe en triangle:** Un élève à chaque piquet. Se passer le ballon autour des piquets dans un sens déterminé. Distance entre les piquets: 3 mètres. Décider de ce qu'il faut faire si le ballon passe au milieu.

*Evaluation:* par tour complet correct (ballon autour des trois piquets) = 1 point.

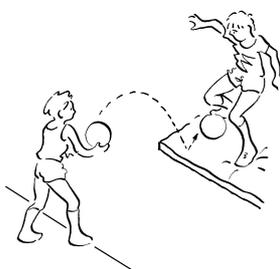


⊙ *Matériel:* 6 piquets; 2 ballons de football.

⊙ *Objectif:* passes précises.

**Poste 2: bloquer le ballon:** Un élève se tient debout sur un tapis. A 3 mètres, un deuxième élève lui lance le ballon directement sans qu'il touche le sol. Le premier essaie de bloquer le ballon sur le tapis. Après chaque réussite, ils changent de place. Plus difficile: bloquer le ballon à l'intérieur d'un cerceau ou d'une chambre à air.

*Evaluation:* le ballon est bloqué sur le tapis sans toucher le sol = 1 point.

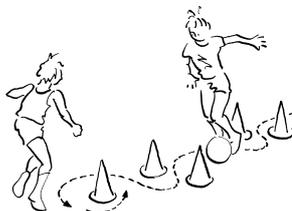


⊙ *Matériel:* 2 tapis, 2 ballons de football; év. pneus de vélo.

⊙ *Objectif:* bloquer une passe haute.

**Poste 3: slalom:** Slalomer entre les 5 cônes (quilles) en conduisant le ballon du pied. Passer le ballon au suivant. Distance entre les cônes: 2 mètres. Décider de ce qu'il faut faire si un cône tombe.

*Evaluation:* un slalom correct entre les 5 cônes = 1 point.

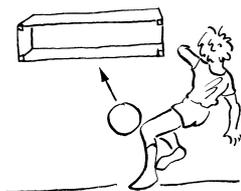


⊙ *Matériel:* 10 cônes (quilles); 2 ballons de football.

⊙ *Objectif:* améliorer la conduite du ballon.

**Poste 4: tir au but:** Depuis une ligne déterminée, tirer sur un élément de caisson posé devant un mur. Plus difficile: poser l'élément sur un tapis. Un ballon par groupe. Changer après trois tirs.

*Evaluation:* chaque passage du ballon dans l'élément du caisson = 1 point.



⊙ *Matériel:* 2 éléments de caisson; 2 ballons de football.

⊙ *Objectif:* tir au but précis.

Ⓣ *Circuit technique:* par groupes de trois; après une phase d'essai, les groupes devraient voir une nette amélioration.

## 6 Unihockey

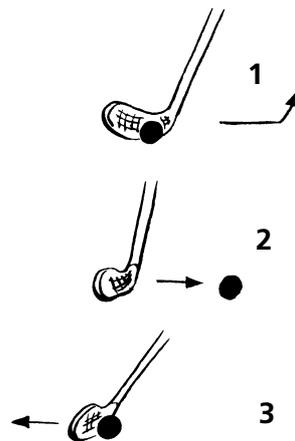
### 6.1.1 Passer et réceptionner la balle d'unihockey

L'unihockey peut se jouer dans n'importe quelle salle de sports avec peu de matériel. Toutefois, chaque élève devrait disposer d'une canne et d'une balle. La passe et la réception à l'arrêt et en mouvement sont les éléments de base de l'unihockey. Il faut les exercer constamment.

**Es-tu capable de passer et de réceptionner la balle correctement en mouvement?**

**Passes entre les caissons:** Chaque élève a une balle. Il se déplace entre les caissons disposés dans la salle.

- Tirer contre un caisson et continuer de dribbler.
- Combien de touches contre un caisson en 1 minute? Changer de caisson après chaque touche.
- A l'arrêt, essayer les différents tirs contre un caisson.
- Les élèves se déplacent librement et visent différents objets disposés contre les murs de la salle.
- A deux, courir entre les obstacles en se passant la balle dès que le partenaire a accéléré pour se démarquer. (Indiquer avec la canne où on veut la passe.)
- Un élève se tient debout dans chaque caisson. Il essaie de gêner les passes des autres. En cas de réussite, il y a changement de rôle.
- 1 avec 1 et 1 contre 1: 2 élèves contournent les obstacles et se font des passes. Au signal de l'enseignant, ils jouent l'un contre l'autre et chacun essaie de marquer le plus de buts possible (balle traversant un élément de caisson ou touches contre les caissons). Au prochain signal de l'enseignant, ils jouent à nouveau ensemble.



➔ Jeu de préparation: voir bro 5/4, p. 6 ss.  
Règles: voir bro 5/4, p. 66

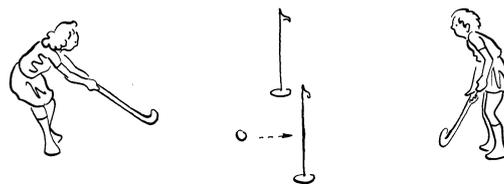
⚠ *Passe balayée:* guider la balle avec la palette et lâcher la balle après une phase d'accélération.

⚠ *Passe frappée:* prendre de l'élan avec la canne et frapper la balle, garder toujours le contact entre la canne et le sol.

⚠ *Arrêt de la balle:* incliner la palette légèrement vers le sol et arrêter la balle avec un léger mouvement de recul de la canne («aspirer»).

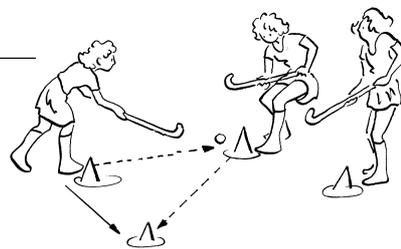
**Passes à travers des buts ouverts:** Deux élèves se tiennent des deux côtés d'un but ouvert, distants de 5 mètres environ. Ils se font des passes à travers le but.

- Alternativement des coups droits et des revers.
- Arrêter la balle de la canne ou du pied.
- Passes avec deux balles.
- Passes à travers un élément de caisson.
- Passes en mouvement à travers les buts. Combien de passes réalise le couple en 1 minute? Changer de but après chaque passe.



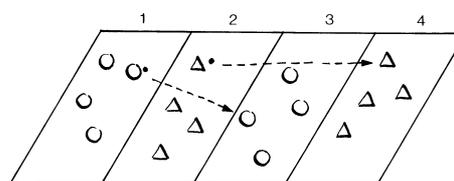
**Passes en carré:** Par groupes de trois, les élèves se passent la balle en suivant un carré. Celui qui vient de jouer se déplace dans l'angle libre. Important: faire des passes au ras du sol; indiquer avec la canne l'endroit où la passe doit arriver.

- Des passes en diagonale sont possibles.



**Passes d'une zone à l'autre:** Diviser la salle en quatre zones égales. Deux équipes se dispersent chacune dans deux zones. Une équipe occupe les zones 1 et 3, l'autre les zones 2 et 4. Le but du jeu: faire des passes à ses coéquipiers à travers la zone de l'adversaire. On n'a pas le droit de quitter sa zone. Quelle équipe réussit le plus de passes en 2 minutes?

- Préparation: jouer par paire à travers la zone adverse.



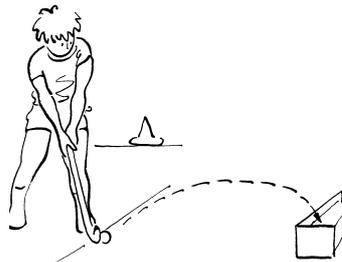
## 6.1.2 Marquer des buts

Le tir est une forme dynamique de la passe. *Le tir frappé* convient très bien aux débutants puisque la canne glisse sur le sol. Ne pas oublier de tirer aussi des revers!

**C'est à toi de choisir la bonne technique pour marquer un but!**

**Jardin de tirs:** Les élèves ont chacun une balle. Ils essaient de tirer depuis une ligne (p.ex. terrain de volley-ball) déterminée sur une cible (cône, tapis, carré du cadre suédois, élément de caisson ouvert, cerceau contre les espaliers, quilles ...). Ils ramassent leurs balles et visent une autre cible.

- Se déplacer librement dans le terrain de volley-ball et tirer en mouvement sur un but.
- Combien de réussites en 2 minutes?

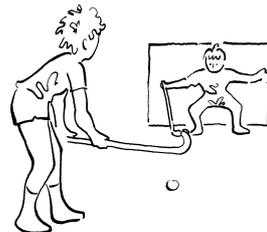


! *Tir frappé:* frapper la balle après un élan avec la canne, la canne glisse toujours sur le sol.

! *Tir du poignet:* guider la balle un moment avec la palette et tirer ensuite sur le but avec un mouvement rapide du poignet; ne pas lever la canne plus haut que les genoux.

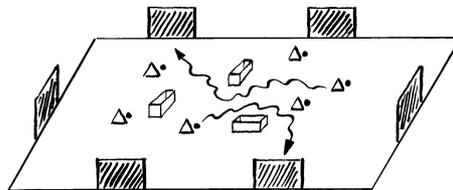
**Tirs au but:** A deux: les élèves gardent à tour de rôle un but de 1 à 2 mètres de large (piquets, tapis...). Ils changent de place après quelques tirs. L'attaquant peut choisir entre le tir frappé et le tir du poignet.

- Exercer le coup droit aussi bien que le revers.
- Qui marque le plus de buts en cinq tirs?
- Le gardien roule la balle, l'attaquant tire directement.



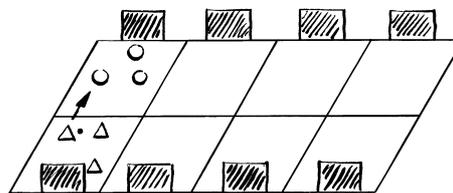
**Tir avec élan:** Les élèves contournent les obstacles (éléments de caissons) et tirent sur un but. Important: une seule élève tire sur un but, les autres attendent ou cherchent un autre but.

- Avec ou sans gardien.
- Avec des passes contre les éléments de caissons.
- A deux: tir après une passe double.

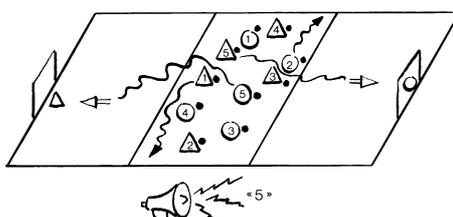


**Hockey statique:** Chaque équipe (1 à 4 joueurs) se disperse dans une moitié de terrain qu'elle n'a pas le droit de quitter. L'élève qui intercepte une balle doit essayer de marquer un but (tapis) de l'autre côté depuis l'endroit où il se trouve.

- Jeu: 1 contre 1; 2 contre 2; 3 contre 3.
- Avant de tirer au but, faire une ou deux passes à des coéquipiers.
- Avec «trouble-fête»: un élève par équipe a le droit d'aller dans le terrain adverse pour déranger l'attaqué.

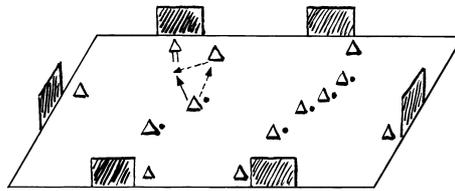


**Appel par numéro:** Les élèves sont répartis en deux équipes et numérotés. Ils dribblent dans la zone centrale. A l'appel d'un numéro (p.ex. «4») les deux élèves portant ce numéro partent en direction du but adverse et essaient de marquer un but. Chaque équipe met un gardien. Quelle équipe marque cinq buts en premier?



**Tir après une passe double:** Placer des buts le long des murs (tapis, piquets...). A côté de chaque but, il y a un passeur. Les autres élèves dribblent librement dans la salle. Ils font une passe à un passeur libre et tirent sur le but après le retour de la balle.

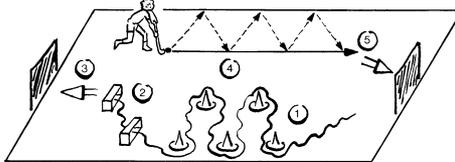
- Avec gardien.



**Parcours de tirs:** Les élèves se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre. Ils accomplissent les tâches suivantes:

- 1 Slalomer entre les cônes.
- 2 Passer la balle dans les éléments de caissons.
- 3 Tirer sur le but.
- 4 Faire 3 passes contre le mur en courant.
- 5 Tirer sur le but.

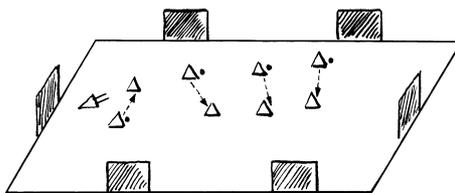
- Combien de buts sont marqués en 5 minutes?



**Tirs au but à deux:** Les élèves se déplacent dans la salle par deux en se faisant des passes. Quand un but (tapis contre le mur) est libre, ils essaient de tirer. Ensuite, ils reprennent la balle, continuent les passes et cherchent un autre but libre.

- Jouer autour des obstacles (éléments de caissons, etc.).
- 2-4 joueurs comme «trouble-fête».
- 3-4 élèves par groupe.

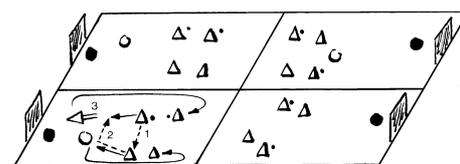
➞ Les uns à côté des autres.



**Tirs au but à 2 contre 1:** 2 attaquants essaient de s'imposer face à un défenseur. Ils essaient de marquer des buts. Ils disposent de la moitié de la largeur de la salle. Ainsi, on peut placer quatre buts. La passe du défenseur ou du gardien à un attaquant déclenche l'attaque.

- Jouer un certain temps dans les mêmes positions.
- Avec ou sans gardien.

➞ Les uns contre les autres.



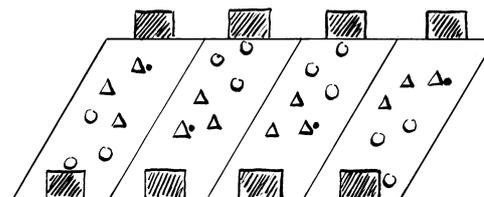
❗ **Important:**

- 1 Attaquer en mouvement et chercher une conclusion rapide.
- 2 L'attaquant avec la balle attire le défenseur pour créer l'espace utile à son partenaire en retrait!
- 3 Si le défenseur n'est pas assez vigilant, l'attaquant tente un tir.

➞ Quels «trucs» peuvent utiliser les défenseurs pour avoir du succès?

**3 contre 2 avec gardien:** Jouer sur un quart de la salle avec de petits buts (cônes, tapis) à 3 contre 2 (év. 2 contre 1) et un gardien.

- Après un tir direct sur une passe du coéquipier, les buts comptent double.
- Les buts marqués après deux passes comptent double.
- Ne pas courir avec la balle (dribble défendu). On n'a pas le droit d'attaquer l'élève qui possède la balle (effectuer des passes doubles).



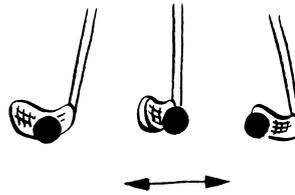
### 6.1.3 Eviter les défenseurs

En contournant les défenseurs par les côtés, on peut se créer de meilleures possibilités pour des passes et des tirs au but. Il faut être capable de bien contrôler la balle.

**Es-tu capable de t'imposer face au défenseur pour pouvoir tirer au but?**

**Conduire la balle:** Guider la balle à gauche avec le côté gauche de la palette, à droite avec le côté droit:

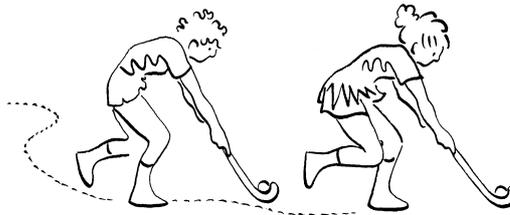
- Exécuter rapidement (guider, ne pas frapper!).
- Quitter la canne du regard. Additionner les chiffres que l'enseignant indique.
- Suivre un rythme.
- Avancer lentement avec la balle.
- Laisser la balle s'éloigner, la rattraper et dribbler.



➔ Exercices pour contrôler la balle:  
voir bro 5/4, p. 6 ss.

**Suivre le guide:** Deux élèves se suivent, chacun guide une balle avec la canne. L'élève de derrière imite tous les mouvements de l'élève de devant.

- S'arrêter sur un signal optique et dribbler sur place.
- L'élève de devant ralentit pour indiquer qu'il veut changer de place.
- Changer les rôles suite au signal de l'enseignant.



**Dribbler autour des obstacles:** Tous les élèves dribblent autour des cerceaux. Devant chaque cerceau, ils feignent et passent de l'autre côté du cerceau.

- Avec des défenseurs dans certains cerceaux. Ils essaient d'intercepter la balle des autres élèves.
- Celui qui perd sa balle change de place avec le défenseur qui a intercepté la balle.
- 3 à 5 défenseurs dérangent les élèves qui guident une balle. Les palettes des défenseurs restent au sol.
- Jeu 1 contre 1: qui réussit à mettre sa balle dans un des deux cerceaux gardés par des défenseurs?

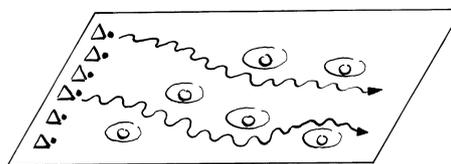


➔ Pousser la balle à gauche avec la palette. Ensuite, pousser la balle à droite avec l'autre côté de la palette pour contourner le défenseur. Couvrir la balle avec son corps.

⚠ La palette du défenseur doit rester sur le sol!

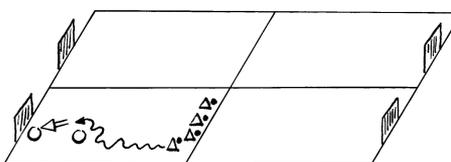
**Traverser la forêt:** Les membres de l'équipe A se placent dans les cerceaux dispersés dans toute la salle. Les membres de l'équipe B essaient de traverser la salle sans se faire prendre la balle par un des membres de l'équipe A. Combien de traversées réussissent-ils en 2 minutes? Ensuite, il y a changement de rôles.

- Combien d'essais utilise l'équipe B pour faire une traversée sans que la balle soit touchée?



**Jeu 1 contre 1:** 3 à 4 élèves essaient à tour de rôle de s'imposer face à un défenseur et de tirer au but. Ils disposent d'un espace restreint. Après l'essai, ils se mettent en queue de colonne.

- Attaque facilitée: le défenseur doit tenir sa canne à l'envers, c'est-à-dire avec la palette en haut. Il doit rester sur une ligne.
- Attaque plus difficile: avec un gardien.



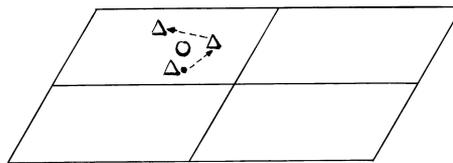
### 6.1.4 Variantes de l'unihockey

En jouant sur de petits terrains et en surnombre, les élèves développent des capacités d'adaptation à la situation de jeu. De nombreuses formes de jeux peuvent se jouer avec d'autres ballons (football, etc.).

**Tout le monde veut participer!**

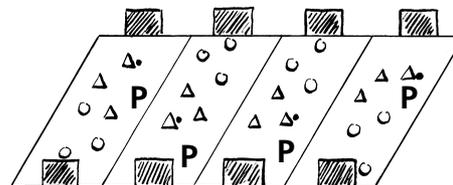
**Balle interceptée, 3 contre 1:** Trois élèves se placent en triangle et se font des passes, un élève est au centre. Il essaie d'intercepter une passe. Celui qui perd la balle se met au centre.

- Les élèves à l'extérieur doivent faire des passes directes.



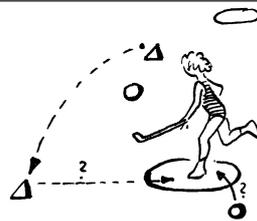
**Jeu 3 contre 3 avec passeur:** Terrain: diviser la salle en quatre; buts: tapis: 2 attaquants contre 2 défenseurs et un gardien. Ils essaient de marquer des buts. Ils peuvent utiliser un passeur neutre.

- Le gardien participe à l'attaque: s'il marque un but, celui-ci compte double.



**Jeu des cerceaux:** 3 attaquants essaient de mettre la balle dans un des quatre cerceaux. 3 défenseurs essaient de les en empêcher en posant un pied dans le cerceau pour le contrôler.

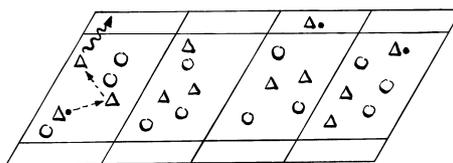
- Jouer sous forme de balle interceptée avec un joker qui est toujours attaquant.



⇒ Le surnombre facilite l'attaque et augmente la fluidité du jeu.

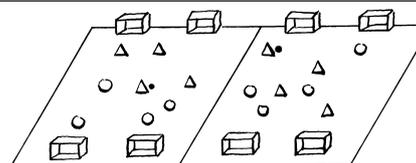
**Balle sur la ligne:** Terrain: quart de la salle; jeu: 3 contre 3. Les membres d'une équipe essaient de dribbler avec la balle jusque derrière la ligne de fond adverse et d'arrêter la balle.

- Un joker joue avec les attaquants.
- Chaque équipe essaie de faire une passe à un coéquipier placé derrière la ligne de fond. Quelle équipe réalise cinq bonnes passes en premier?



**Hockey avec caissons:** Terrain: moitié de la salle; 2 équipes de 4 à 5 joueurs; buts: éléments de caissons posés à 3-4 m de distance; jeu: sans gardien.

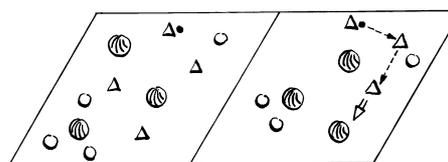
- Jouer à 3 contre 3 sur quatre terrains.



⇒ Tourner de 90° les éléments de caissons (déplacer le jeu et utiliser la surface de jeu différemment).

**Hockey avec balles médicinales:** Terrain: moitié de la salle; 2 équipes de 3 à 4 joueurs, une équipe de réserve; buts: 3 à 5 balles médicinales dispersées sur le terrain. Chaque touche d'une balle médicinale donne un point. Continuer le jeu sans arrêt. On ne peut pas marquer deux points de suite contre la même balle. La première équipe qui obtient 5 points a gagné. Les perdants sont remplacés par l'équipe de réserve.

- Préparation: jouer les uns à côté des autres et tirer de temps en temps sur les balles médicinales.



📌 Organiser un tournoi d'unihockey avec d'autres classes.

## 7 Volley-ball

### 7.1 Jouer au volley-ball – mais comment?

#### Idée de base

Du ballon par-dessus la corde au volley-ball à 3 contre 3.

#### Conditions préalables

La plupart des enfants de la classe aimeraient apprendre à jouer au volley-ball. Ils maîtrisent le ballon par-dessus la corde et ils ont expérimenté les jeux proposés au chapitre 1 (apprendre à jouer avec un ballon).

➔ Conditions préalables: voir bro 5/4, p. 16 s.; Règles: voir bro 5/4, p. 67

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves

- apprennent à bien observer la trajectoire du ballon, à se déplacer rapidement en direction du ballon et à orienter le corps en direction de la passe;
- apprennent la passe (jouer en hauteur) et la manchette (jouer en bas);
- jouent intensivement à 1 contre 1; 2 contre 2; 3 contre 3;
- apprennent la défense du terrain en commun;
- apprennent la construction du jeu en 3 touches de balle.

➔ Les divers objectifs correspondent à la méthodologie pour l'apprentissage du volley-ball.

#### Créer de bonnes conditions

En tendant une corde ou un filet sur toute la longueur de la salle (hauteur minimale: 2 m 15), un maximum d'élèves peut jouer ou s'entraîner en même temps. Les ballons sont peu gonflés. Des ballons plus petits et plus légers peuvent être un avantage pour l'apprentissage du volley-ball, mais ils ne sont pas indispensables.

#### **Volley-ball à 2 contre 2**

*Installation:* filet à 2 m 15 au minimum. Terrain: 4 m de large et 8 m de long.

*Service:* l'élève de droite fait une passe. Il se place dans le terrain ou derrière la ligne de fond.

Si une équipe obtient le service, les équipiers changent de place et l'autre joueur fait le service.

*Attention:* Essayer de jouer toutes les balles en passe.

#### **Volley-ball à 3 contre 3**

*Installation:* filet à 2 m 15 au minimum. Terrain: 6 m de large et 9 m de long.

*Service:* l'élève qui se trouve au fond à droite fait un service depuis le bas. Il se place derrière la ligne de fond.

L'équipe qui obtient le service change d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre.

*Attention:* toucher si possible trois fois le ballon avant de le passer par-dessus le filet.

#### **Variantes qui facilitent le jeu** (selon MEIER/NUSSBAUM, 1994)

*Service:* il peut se faire en lançant le ballon des deux mains depuis l'extérieur du terrain ou en faisant une passe depuis l'intérieur du terrain.

*Jeu:* pour une des trois touches, on a le droit d'attraper le ballon, de le lancer en l'air et de faire une passe.

- La défense est améliorée, si la réception du ballon qui vient de l'adversaire peut se faire en attrapant le ballon.
- L'attaque est renforcée, si la troisième touche se fait comme suit: attraper le ballon, le lancer en l'air et faire une passe.
- Si on peut attraper le ballon des deux mains pour la deuxième touche, la réception ne doit pas être très précise et l'attaque n'est généralement pas très dangereuse.

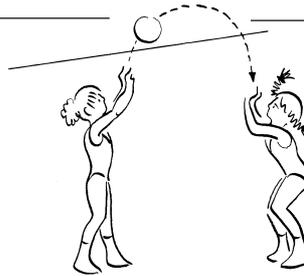
## 7.2.1 La passe

Une bonne passe est la base d'une bonne attaque. Les élèves apprennent la passe par des tâches globales et l'appliquent dans le jeu à 1 contre 1.

**Nous apprenons la passe pour jouer les balles hautes.**

**Ballon par-dessus la corde à 1 avec 1:** A deux, les élèves essaient de se passer le ballon aussi souvent que possible pendant 30 secondes.

- Combien de passes pour obtenir un bon résultat? Les élèves essaient de l'améliorer.
- Quelle paire réussit le plus grand nombre de passes? Qui accomplit au mieux la tâche? Les élèves discutent de la meilleure façon de faire: près de la corde, mains au-dessus de la tête, jouer rapidement...

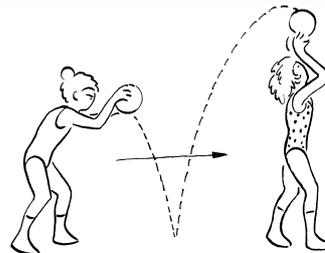


⚠ Hauteur minimale du filet pour tous les exercices: 2 m 15 cm.

➡ Des sautoirs suspendus permettent une meilleure vision de la corde.

**Attraper le ballon au-dessus du front:** Les élèves font rebondir le ballon des deux mains sur le sol. Ils l'attrapent au-dessus du front.

- «Imagine que tu es un nain.»
- «Imagine que le ballon est une paire de lunettes que tu mets devant les yeux.»
- «Fais rebondir le ballon par-dessus la corde et attrape-le en position assise, après une demi-rotation...»



➡ Position des mains et mouvement corrects: voir bro 5/4, p. 50

**Passe contre le mur:** Les élèves se mettent face au mur avec le ballon au-dessus de la tête. Ils plient les genoux et poussent le ballon contre le mur en tendant le corps et les bras.

- Les élèves lancent le ballon en l'air (env. 50 cm plus haut que la tête). Ils plient les genoux et lèvent les mains sur la tête. Dès que le ballon touche les mains, ils se tendent et poussent le ballon aussi haut que possible contre le mur.
- A 1 mètre du mur, repousser le ballon sans s'arrêter contre le mur, à env. 1 mètre au-dessus de la tête.
- Qui arrive à jouer pendant 20 secondes sans faute?
- Qui sont les trois élèves à tenir le plus longtemps?
- Prendre conscience de l'extension du corps et des bras. Un partenaire contrôle la bonne exécution du mouvement (voir p. 50).
- Alternier les passes hautes et basses contre le mur.
- Celui qui réussit 20 passes sans faute contre le mur peut augmenter la distance.



➡ Aide: jouer avec le ballon au-dessus de la tête avec une planche ou une passoire.

**Jongler avec le ballon en passes:** Les élèves jonglent le ballon en passes verticales sans interruption.

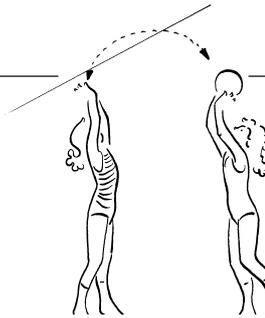
- A genoux, couchés, assis, en marchant lentement, en se tournant sur place ...
- Frapper dans les mains entre deux passes.
- Additionner les chiffres qu'indique l'enseignant tout en continuant de jongler avec le ballon.
- Jongler avec le ballon, varier la hauteur des passes.
- Passe en hauteur: laisser tomber le ballon une fois par terre avant de faire une passe très haute.



⚠ Etre attentif à l'amorti de la balle (plier les poignets en arrière) et jouer doucement, sans bruit.

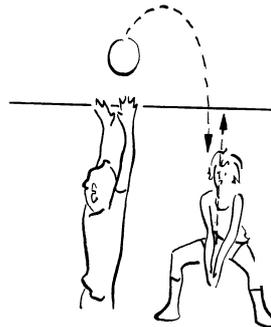
**Passé par-dessus la corde:** Les élèves lancent le ballon en l'air, font une passe par-dessus la corde et attrapent le ballon de l'autre côté.

- Attraper le ballon au-dessus de la tête.
- Qui réussit 10 fois de suite sans que le ballon tombe?
- Faire une passe avant d'attraper le ballon de l'autre côté de la corde.



**1 avec 1 à la corde:** A lance le ballon à B par-dessus la corde, B se déplace si nécessaire et se tourne vers A pour faire la passe par-dessus la corde.

- Quelle équipe réussit 5 passes sans faire tomber le ballon?
- Après avoir lancé le ballon, A se déplace de 1 à 3 mètres et B doit passer le ballon à A dans sa nouvelle position.
- A et B font des passes sans s'arrêter.
- Les élèves font les passes en sautant (passe en suspension).
- Les élèves se font des passes et se concentrent sur un des critères du mouvement de la passe.



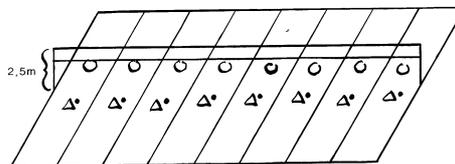
⚠ Le joueur fait toujours face au partenaire pendant la passe.

🕒 **Passes:** 20 fois sans faute avec trois partenaires différents.

**Volley-ball 1 contre 1:** Les élèves font des passes par-dessus la corde. Ils essaient de diriger la balle pour que l'adversaire ne puisse pas l'attraper. Terrains: env. 6 m de long et 2 m de large.

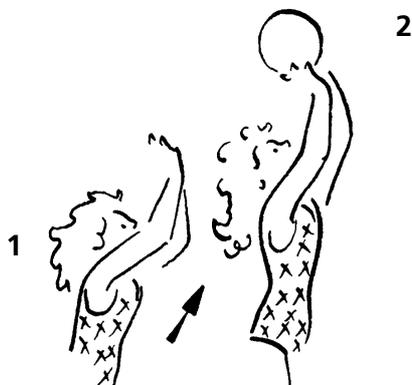
- Plus facile: les élèves bloquent le ballon, le lancent en l'air à la verticale et font une passe par-dessus la corde. Variante: les élèves se font une passe verticale avant de faire la passe par-dessus la corde.
- Après 3 à 4 minutes de jeu, les perdants peuvent choisir le prochain adversaire parmi les vainqueurs.
- Jeu à trois points: celui qui gagne devient joueur de réserve et doit accomplir une tâche de coach, d'arbitre ou d'observateur.

➡ Règles du volley-ball: voir bro 5/4, p. 66



➡ Rotations et tournoi par ligues: voir bro 5/4, p. 22

### La passe:



**Position de départ (1):**

- position basse, genoux pliés
- mains plus hautes que le front
- coudes écartés (largeur des épaules)

**Touche (2):**

- tendre les bras et le corps entier dans la direction de la passe
- amortir le ballon et jouer «sans bruit»



**Position des mains et des bras:**

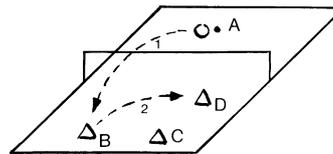
- les paumes des mains et les doigts forment une surface sphérique
- les pouces et les index forment un triangle
- plier les poignets en arrière
- écarter les doigts et les tendre légèrement

## 7.2.2 Construction en trois touches

La construction de jeu idéale se fait en trois touches. Le but est de pouvoir jouer le ballon depuis une bonne position dans le camp adverse pour le faire tomber par terre. Dans tous les exercices qui suivent, la première touche peut se faire en *passé* (plus facile) ou en *manchette* (plus difficile).

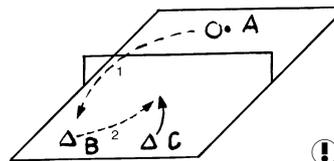
**Nous apprenons la construction en trois touches et nous l'appliquons dans le jeu.**

**Réception du ballon en hauteur vers la corde:** A quatre: A fait une passe par-dessus la corde. B (ou C) fait une réception en passé ou en manchette vers D qui se trouve devant au milieu du terrain. D attrape le ballon au-dessus de sa tête. Ensuite, rouler le ballon à A.  
*Important:* Celui qui veut faire la réception crie rapidement «oui», oriente son corps vers D et essaie de jouer haut et précis sur D.



**Celui qui ne défend pas se déplace en avant:** A trois: A lance le ballon par-dessus la corde. Si B fait la réception, C crie «à moi» et avance au centre du terrain. Il se retourne, regarde la réception de B et se déplace pour pouvoir attraper le ballon au-dessus de sa tête. Si C fait la réception, B se déplace vers la corde.

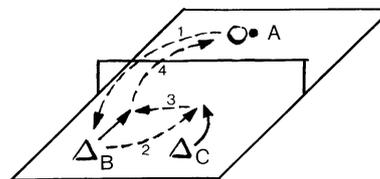
- L'élève qui s'est déplacé vers la corde fait une passe verticale avant d'attraper le ballon.



⚠ Celui qui ne fait pas la réception crie «à moi» et court vers la corde.

**Construction de jeu 2 avec 2:** A trois: A lance le ballon par-dessus la corde. Si B fait la réception, C se déplace au centre, oriente le corps dans la direction vers laquelle il va jouer et fait une passe haute parallèle à la corde. B devrait pouvoir faire une passe tout près de la corde dans le terrain de A.

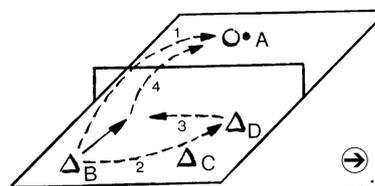
- A fait 10 passes. Combien de fois B et C réussissent-ils la construction?
- Jeu 2 avec 2: deux élèves forment une équipe et jouent avec un autre groupe de deux. Quel groupe de quatre réussit à faire trois constructions de trois touches de suite sans faute?



↻ Jeu 2 contre 2:  
voir bro 5/4, p. 48;  
règles du jeu: voir bro 5/4, p. 67

**Construction de jeu 3 avec 3:** A quatre: 2 élèves sont au fond (B et C), un élève est devant (D) et un élève fait les passes (A). A fait une passe par-dessus la corde. B (ou C) fait la réception en passé ou en manchette en direction de D. D fait une passe parallèle à la corde pour B (ou C). B (ou C) avance vers la corde et joue par-dessus la corde vers A.

- Plus difficile: B, C et D se mettent en ligne pour la réception. Si B (ou C) fait la réception, D crie «à moi» et court en avant vers la corde. Il fait une passe parallèle à la corde pour B (ou C). B (ou C) avance et joue vers A. Si D fait la réception, B avance pour faire la passe à C (ou D).
- Jeu 3 avec 3: construction de jeu en trois touches.
- Jeu 3 contre 3: les retours directs ne sont pas permis.



↻ Jeu 3 contre 3:  
voir bro 5/4, p. 48;  
règles du jeu: voir bro 5/4, p. 67

⚠ *Jeu 3 contre 3:*  
la construction se fait en 3 touches. Le ballon change 5 fois d'équipe sans faute. Composition des équipes: au hasard.

### 7.2.3 La manchette

On utilise la manchette pour reprendre des ballons très bas et très rapides qui ne peuvent plus être maîtrisés par une passe.

**Nous apprenons la manchette pour les ballons bas.**

**Statue:** A deux: une élève est la «statue». Le partenaire la met dans la position juste pour faire une manchette. Est-ce que la position des bras, du corps et des jambes est correcte?

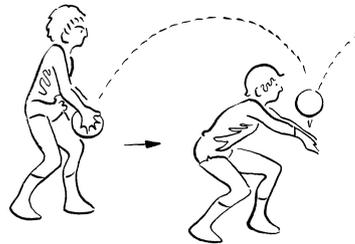
- Permettre une bonne visualisation du mouvement par des descriptions, une vidéo ou des photos.



➔ Position de départ correcte, position des bras et des mains: voir bro 5/4, p. 53

**Laisser tomber le ballon sur les avant-bras:** Les élèves lancent le ballon à la verticale, à environ 2 mètres. Ils plient les genoux et laissent tomber le ballon sur les avant-bras tendus. Avant le contact avec le ballon: joindre les deux mains, plier les poignets légèrement en bas.

- Se déplacer si le ballon n'a pas été lancé correctement pour qu'il tombe quand même sur les avant-bras.



**Jouer le ballon en manchette:** Les élèves lancent le ballon à la verticale, ils plient les genoux et prennent le ballon en manchette. Ils jouent avec les bras tendus contre le mur.

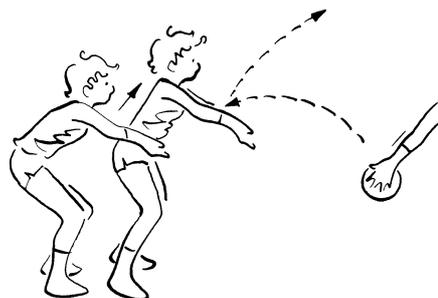
- Qui réussit à attraper le rebond dix fois de suite?
- Après avoir lancé le ballon à la verticale, les élèves accomplissent une tâche supplémentaire: frapper les mains dans le dos, toucher le sol avec les deux mains, toucher une certaine ligne...
- Les élèves réceptionnent le rebond directement en manchette et continuent sans interruption.
- Les élèves jonglent avec le ballon continuellement sur les avant-bras et accomplissent en même temps une autre tâche: se déplacer d'un mur à l'autre, se tourner sur place, s'asseoir et se relever...



➔ Les avant-bras douloureux: jouer à courte distance, ne pas jouer trop haut. Porter des maillots à longues manches. Utiliser une balle mousse. Ne pas faire trop longtemps les mêmes exercices.

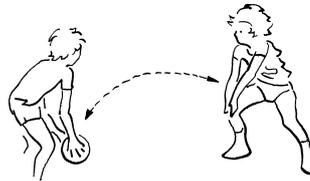
**Manchette au partenaire:** A et B sont distants de 3 à 4 mètres. A lance le ballon à B. B est en position pour faire une manchette. Ils tend les bras et font une manchette à A. Après 5 essais réussis, changement de rôle.

- Un élève observe un critère du mouvement de son partenaire (voir p. 53) et lui indique s'il est respecté ou non.
- Aide pour apprendre l'extension des jambes: s'asseoir sur un banc et faire une manchette avec les bras tendus pendant qu'on se lève du banc.
- Aide pour apprendre la position correcte des bras: coincer une balle mousse entre les bras et le corps pour éviter de lever les bras trop haut pendant la manchette.



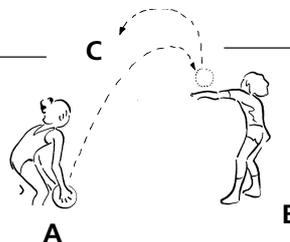
**Retour précis du ballon:** A est debout dans un cerceau. Il lance le ballon à B, distant de 4 mètres environ. B retourne le ballon en manchette assez précise pour qu'A puisse l'attraper en gardant au moins un pied dans le cerceau. Quelle paire réussit 15 manchettes précises en premier?

- A lance le ballon de manière imprécise. B doit se déplacer et s'orienter (corps en direction de A) pour faire une manchette à A. Ensuite, B retourne à sa position de départ.
- Même exercice, mais B est couché. Il peut se lever au moment où A lance le ballon en l'air pour faire une passe.
- A lance le ballon trop court. B doit faire un «plongeon» pour frapper le ballon. Qui réussit les plus beaux «plongeurs»?



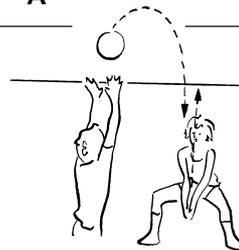
⊙ «Plongeon»: manchette avec atterrissage au sol.

**Orienter le corps:** A trois: A lance le ballon un peu devant B. B se déplace, s'oriente vers C et joue en direction de C. C attrape le ballon ou fait une manchette directe à A. Changement après cinq manchettes réussies.



! B joue en manchette assez haut pour que C puisse reprendre la balle au-dessus de sa tête.

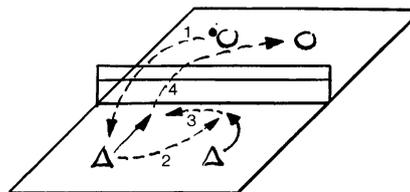
**1 contre 1 en manchettes:** Le ballon qui franchit la corde doit être attrapé en manchette. Cette manchette se fait à la verticale, pour que l'élève puisse attraper le ballon avant la corde. Ensuite, il lance le ballon en l'air et fait une passe par-dessus la corde dans le camp adverse.



⊙ D'abord ensemble, puis l'un contre l'autre.

**2 contre 2 en manchettes:** Le joueur le plus proche du ballon fait une réception en manchette en direction de la corde. Le partenaire avance et fait une passe parallèle à la corde. Le premier avance pour faire une passe par-dessus la corde dans le camp adverse.

- Essayer et exercer d'autres combinaisons.



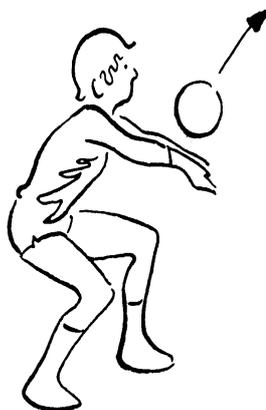
### Manchette:

*Position de départ:*

- corps bas
- jambes écartées
- poids sur la pointe des pieds
- rapprocher les bras

*Touche:*

- bras tendus
- le ballon touche les avant-bras
- extension de tout le corps



*Position des bras et des mains:*

- les pouces parallèles (une main fait le poing que l'autre main encercle)
- bras tendus
- épaules en avant

## 8 Jeux de renvois

### 8.1 Fabriquer soi-même les raquettes de GOBA

Les jeux de renvois (tennis, badminton ...) ont une longue tradition. Durant la Renaissance, on s'amusait déjà au «jeu volant» (badminton). Les jeux de renvois sont très répandus dans les sports de loisirs. Il est opportun de permettre aux enfants de faire connaissance avec ces jeux. Un cheminement possible passe par le «GOBA».

#### GOBA convient bien au sport scolaire et au sport de loisirs

- Le matériel peut être fabriqué à l'école durant les ACM.
- Rapidement, le jeu devient intéressant et varié.
- Peu d'organisation – une corde tendue est suffisante.
- Garçons et filles jouent ensemble sans problème.
- Il est facile de frapper la balle, la raquette constitue simplement un agrandissement de la main.
- On joue au GOBA des deux mains. Il contribue au bon développement de la motricité (bilatéralité).
- GOBA est un sport de loisirs. Il peut être joué dans la cour de récréation.

#### Mode de fabrication

##### Matériel:

- Bois croisé, novopan, déchets de bois ... d'environ 12 mm d'épaisseur.
- Par enfant: 20 vis (longueur env. 10 mm) et 20 rondelles.
- 1 élastique de 1 cm de large, par enfant: env. 70 cm.
- Outils: scie, poinçon, tournevis, peinture, pinceaux.

##### Procédure:

- Dessiner la forme de la raquette: poser la main sur la planche, les doigts légèrement écartés. Tirer une ligne à env. 2 cm des doigts. Terminer au poignet par une ligne un peu incurvée.
- Scier la raquette en suivant la ligne.
- Poser la main sur la raquette et marquer les points de fixation de la manière suivante: boucle 1: points de fixation avant et après le pouce (entre la base du pouce et l'articulation); boucle 2: points de fixation avant et après l'index; boucle 3: avant le majeur et après l'annulaire; boucle 4: avant et après l'auriculaire; boucle 5: largeur du poignet.
- Faire des trous avec le poinçon aux endroits indiqués. Fixer l'élastique avec les vis et les rondelles.
- Peindre les raquettes après les premiers essais de jeu.

#### Indications pour l'enseignement

- De l'expérience globale, passer à des formes ponctuelles d'apprentissage.
- De la frappe de contrôle (jouer la balle et la laisser tomber par terre) au retour direct.
- Commencer avec peu de distance et augmenter progressivement.
- Passer d'une balle lente (en mousse) à une balle rapide.
- Passer de la frappe contrôlée aux retours bien placés.

➔ «GO and BAck» – un jeu de renvois de base.

🔧 Fabriquer soi-même son matériel de jeu.



ⓘ Ces principes de base s'appliquent à tous les jeux de renvois.

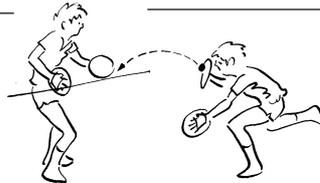
## 8.2 Passer du GOBA au minitennis

Le **GOBA** (= **GO** and **BA**ck de la balle) se joue comme suit: avec différentes balles (balles en mousse, balles de tennis, balles de tennis de table...); petits terrains (2 à 3 m de large et 8 à 12 m de long): par-dessus un filet ou une corde; hauteur: 1 m. Tous les exercices peuvent se faire également avec des raquettes de tennis.

**Nous utilisons les deux mains pour jouer au GOBA .**

**Nous jouons au GOBA:** 2 élèves se passent la balle par-dessus la corde (hauteur: env. 1 m). Ils essaient de jouer le plus longtemps possible.

- Les élèves désignent le terrain (lignes existantes ou à dessiner). Ils jouent ensemble ou l'un contre l'autre.



→ Les élèves peuvent choisir les règles ou utiliser les règles du volleyball ou du tennis de table.

● Jouer si possible à l'extérieur, dessiner les lignes à la craie.

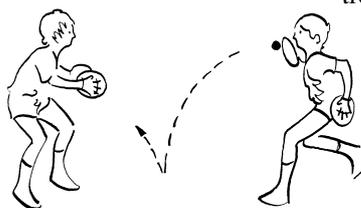
**Sentir la balle:** Lancer la balle en l'air avec la raquette, la laisser tomber par terre et la lancer en l'air avec l'autre raquette.

- Jongler sans laisser la balle tomber par terre.
- Jongler assis, couché ...
- Lancer la balle en l'air, toucher une ligne pendant que la balle rebondit une fois. Lancer la balle à nouveau en l'air avant qu'elle rebondisse une deuxième fois.
- Qui réussit à lancer la balle en l'air, à tourner une fois sur soi-même et à jongler avec la balle, sans la laisser tomber?
- Lancer la balle contre le mur à courte distance, la laisser tomber une fois sur le sol et la relancer contre le mur avec l'autre main.
- Jouer le rebond directement contre le mur.



**Jouer à deux, bien contrôler, assurer:** Se passer la balle à courte distance.

- Qu'est-ce qui est plus facile? Frapper directement la balle ou la laisser rebondir une fois?
- Plus facile: une frappe de contrôle (lancer la balle en l'air), laisser tomber la balle et la retourner seulement après.
- Combien de passes sont réalisées en 1 minute?



→ Passer du jeu «l'un avec l'autre» au jeu «l'un contre l'autre».

**GOBA – et comment!** A distance moyenne, 2 élèves se passent une balle molle par-dessus la corde.

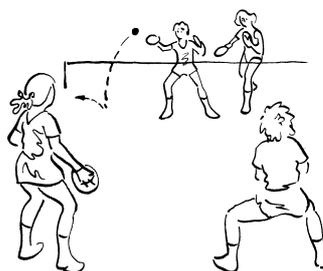
- Simultanément des passes avec un ballon de football.
- Un cerceau devant chaque élève. Qui touche en premier le cerceau devant le partenaire avec la balle?
- Quelle paire réussit à faire 10 passes en jouant avec deux balles en même temps?



→ Des tâches supplémentaires augmentent l'intensité et améliorent les capacités de coordination.

**Nous jouons en double:** Jouer à 2 contre 2. Les élèves fixent les règles. Déroulements possibles:

- La suite des frappes est libre.
- Les partenaires de la même équipe doivent jouer à tour de rôle.
- Le service se fait depuis la ligne de fond.
- On peut faire une passe à son coéquipier.



→ Créer des jeux: voir bro 5/4, p. 8

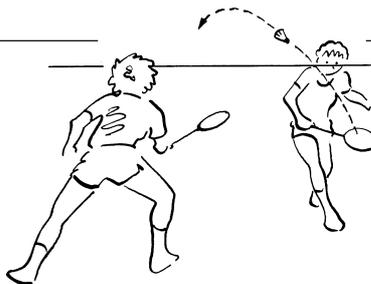
### 8.3 Badminton

Vivre le badminton dans sa totalité est le plus important. Le jeu est interrompu par des phases d'entraînement durant lesquelles certains éléments de jeu (service, clear...) seront exercés et améliorés.

**Quelle est la différence entre jouer au badminton et jouer au volant?**

**Nous jouons avec le volant:** A deux, les élèves se font des passes avec le volant.

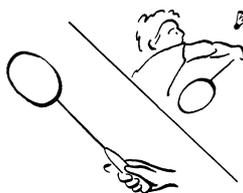
- Quelle paire réussit 20 passes sans faute ou peut jouer pendant 20 secondes?
- Qui arrive à varier la force de frappe pour faire des passes longues ou courtes?
- Est-ce qu'une paire réussit les exercices ci-dessus en jouant de l'autre main (gauche)?



➔ *Installation:* un filet ou une corde tendus dans le sens de la longueur de la salle. Hauteur: 1m55.

**Jouer seul avec le volant:** Jouer le volant devant le corps du côté du revers. *Important:* le coude précède la raquette.

- Jouer le volant par des coups droits.
- Alternier coups droits et revers.
- Jouer le volant plusieurs fois presque au plafond.
- Qui réussit à amortir le volant de façon à ce qu'il reste sur la raquette?
- 4 à 6 élèves forment un cercle. Un élève se trouve au centre. Il lance le volant et crie le nom du prochain joueur. Et ainsi de suite.



⚠ *Prise (prise universelle):* main ouverte, paume parallèle à la surface de frappe de la raquette, fermer les doigts, ne pas crisper les doigts («tenir un marteau»).

**Jouer au-dessus de la tête (clear):** A deux, les élèves se font des passes hautes pour qu'ils puissent frapper le volant devant le corps et au-dessus de la tête.

*Important:*

- Position de départ: le poids du corps sur la jambe arrière.
- Avancer les hanches et le coude.
- Mouvement de l'avant-bras («essuie-glace»).

*Aides pour l'apprentissage:*

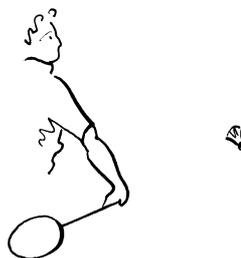
- Suspendre des sautoirs aux anneaux. Frapper les sautoirs avec la raquette.
- A prend la position de départ. B fait une passe à A. A renvoie par un clear haut et loin.
- Jouer avec des passes hautes et longues. Être attentif aux mouvements.
- Varier la force et la longueur des frappes.
- A deux: les élèves essaient de faire reculer le partenaire en faisant des clears très longs au fond du terrain.



⚠ *Mouvement de l'avant-bras:* au moment de frapper, tout l'avant-bras fait un mouvement vers l'intérieur («mouvement d'un essuie-glace»).

**Jouer avec un partenaire:** Faire des passes correctes au partenaire. Attention au mouvement du coude.

- Varier la distance et la trajectoire.
- Se faire des passes difficiles à reprendre.
- Après la frappe, toucher le filet ou la ligne de fond.
- «Accordéon»: avancer d'un pas après une frappe puis reculer après la suivante, etc..
- Les couples essaient de jouer avec deux volants.



⚠ *Coude:* le coude précède toujours le bras dans la direction du mouvement.

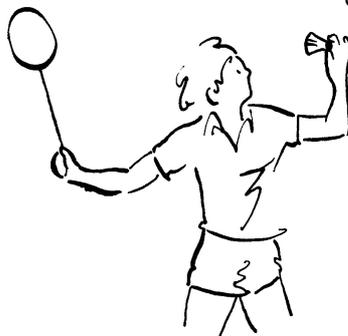
**Mettre le volant en jeu (service):** Derrière la ligne de service, les jambes légèrement écartées. Mettre le poids du corps sur la jambe arrière. Tenir le volant d'une main, le laisser tomber et le frapper avec la raquette en déplaçant le poids du corps sur l'autre jambe. Le volant devrait passer par-dessus le partenaire, juste hors de sa portée ou atterrir juste derrière la ligne de service.

*Caractéristiques:*

- Le coude devance la raquette.
- Soutenir la frappe en avançant les hanches et par le mouvement de l'avant-bras.

*Aides pour l'apprentissage:*

- Faire le service contre un mur.
- Donner du rythme: «un» laisser tomber le volant, «deux» frapper.
- Pour mieux viser: suivre une ligne dessinée au sol avec la raquette.
- Frapper le volant alternativement des deux côtés de la raquette contre le mur.
- Jouer le volant très haut par-dessus le partenaire qui tend sa raquette en l'air.
- Alternier des services sur des tapis distants de 4 et 7 mètres.
- A et B font dix services. Ils essaient de placer un maximum de services entre la ligne de fond et la ligne de service du double.
- A ferme les yeux et fait un service correct. Il garde les yeux fermés et explique à B où se trouve le volant d'après ses sensations.



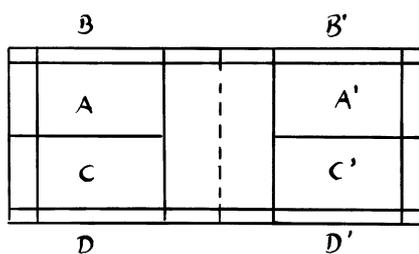
⚠ Etre attentif au mouvement du coude et de l'avant-bras.



**2 avec 2; 2 contre 2:** Frapper le volant à tour de rôle comme au tennis de table. Jouer sur la moitié du terrain du double. Après chaque frappe, A doit quitter le terrain pour faire de la place pour B et vice versa.

- A et B se tiennent par la main en tenant chacun une raquette dans la main libre. Ils jouent sur la moitié du terrain du double. Ils doivent jouer à tour de rôle.
- Jouer un double. Chaque paire ne dispose que d'une seule raquette. La raquette doit changer de partenaire après chaque frappe.
- Jouer 2 contre 2 avec un seul volant. N'importe quel partenaire peut jouer, la suite n'a pas d'importance. Est-ce qu'ils jouent mieux l'un à côté de l'autre ou l'un derrière l'autre?

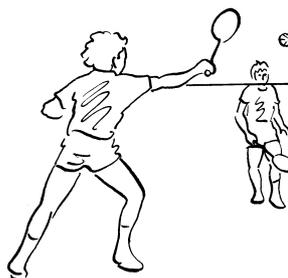
➞ Introduction ludique du double.



➞ Créer ses propres règles.

**Jouer l'un contre l'autre:** Deux élèves se font face sur un demi-terrain (délimiter le terrain éventuellement par des lignes existantes). Le but du jeu est de mettre le partenaire en difficulté en prenant des initiatives.

- Tournoi par ligues: deux élèves forment une ligue. Ils jouent pour la promotion/relégation dans les ligues avoisinantes. Après un tour (au temps), les vainqueurs montent d'une ligue et les perdants descendent. Le vainqueur de la ligue la plus haute et le perdant de la ligue la plus basse restent en place.



➞ *Principes de jeu:* jouer long et court! Si possible, frapper le volant au-dessus de la tête! Anticiper le jeu! Attaquer! Après un coup, se déplacer rapidement au centre du terrain.

➞ Tournoi par rotations ou par ligues: voir bro 5/4, p. 22

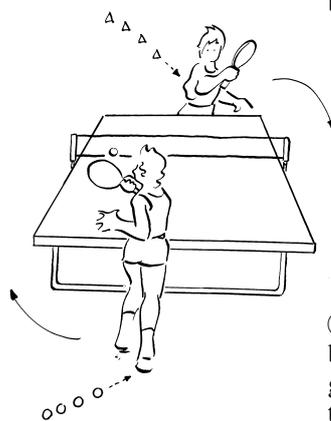
## 8.4 Tennis de table

Le tennis de table est un sport de loisirs très apprécié. Les élèves font peut-être sa connaissance durant l'éducation physique. Tous les exercices et les jeux peuvent se faire avec une classe entière si on dispose de 2 à 3 tables de tennis de table.

**La rapidité et la réaction sont très importantes au tennis de table ...**

**Course circulaire autour de la table:** Au maximum avec 12 élèves, une moitié de chaque côté de la table. Jouer en respectant l'ordre. Après avoir joué, l'élève change de côté. Celui qui commet une faute est éliminé et accomplit une tâche supplémentaire (faire un parcours ou un exercice de coordination avec une balle et la raquette). La finale entre les deux derniers élèves se joue en deux points gagnants.

- Système aux points: le premier éliminé obtient 1 point, le deuxième 2 points, etc. On additionne les points des jeux. Qui obtient le maximum de points après quatre jeux?
- «3 vies»: chaque élève a trois vies. Il peut commettre trois fautes avant de perdre une vie. Il faut frapper la balle de la façon suivante: 2 fois avec la raquette (une fois de la main droite, une fois de la main gauche) et 1 fois avec la paume de la main. L'ordre dans lequel on exécute les différentes manières de frapper est libre.
- Course circulaire par ligues: le premier éliminé «descend» d'une ligue, il change de table, le vainqueur «monte» d'une table. Les changements des différentes tables doivent se faire en même temps.



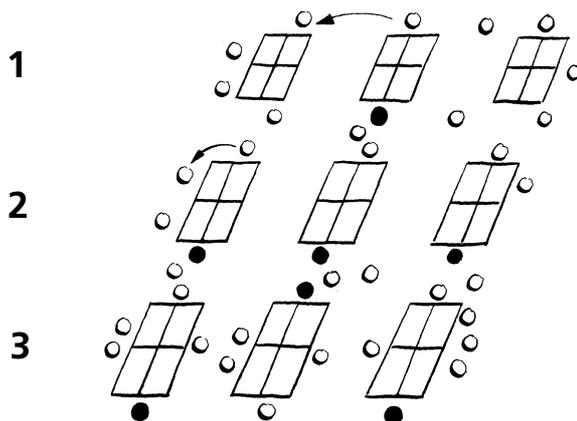
➔ Les raquettes peuvent être fabriquées à l'ACM.

➔ Si on dispose de plusieurs tables, les élèves peuvent jouer en groupe à une table, en courant autour, et en simple ou en double aux autres tables.

➔ Règles: voir bro 5/4, p. 67

**Course circulaire géante:** Jouer différentes variantes à plusieurs tables. La manière de frapper peut être libre ou imposée. Exemples:

- 1 Course sans élimination: l'enseignant ou un bon élève reste fixe à une table et fait les renvois. L'objectif: faire un tour complet (chaque élève touche une fois la balle) sans faute.
- 2 Course avec services: à chaque table, un élève est fixe. Il fait le service quand un élève se présente à sa table. Il amortit le retour avec la raquette pour pouvoir attraper la balle avec l'autre main.
- 3 Labyrinthe de course géante: aux trois tables, un élève reste fixe. Les autres se déplacent d'une table à l'autre sans ordre fixé. Ils essaient toujours d'occuper les places libres.



**Tournoi de jeux de renvois:** Deux paires d'élèves s'affrontent dans un jeu de frappe. Après 4 minutes, les équipes et le jeu changent.

- Le plan de jeu ci-contre montre un tournoi possible avec 10 équipes numérotées. Chaque victoire donne 2 points, la défaite 0 point. Dans le premier tour, les équipes 10 et 1 jouent du tennis de table l'une contre l'autre, etc..

	tennis de table	tennis de table	GOBA	minitennis	badminton
tour 1	10-1	7-4	6-5	9-2	8-3
tour 2	7-2	6-3	5-4	8-1	10-9
tour 3	4-3	5-2	10-8	7-9	6-1
tour 3	9-4	8-5	7-6	1-3	10-2
tour 5	3-9	10-6	2-1	5-7	4-8
tour 6	10-5	2-8	1-9	4-6	3-7
tour 7	2-6	1-7	9-8	3-5	10-4
tour 8	8-7	9-6	10-3	2-4	1-5
tour 9	6-8	4-1	3-2	10-7	5-9

## 9 Autres jeux

### 9.1 Balle frappée

La suite de jeux «de la balle brûlée au baseball» montre comment une idée de jeu simple peut conduire à une compréhension d'un jeu plus complexe. Dans le présent manuel, nous traitons la technique de frappe et une forme de base du baseball. 🎯 L'enseignement devrait se dérouler à l'extérieur dans la mesure du possible.

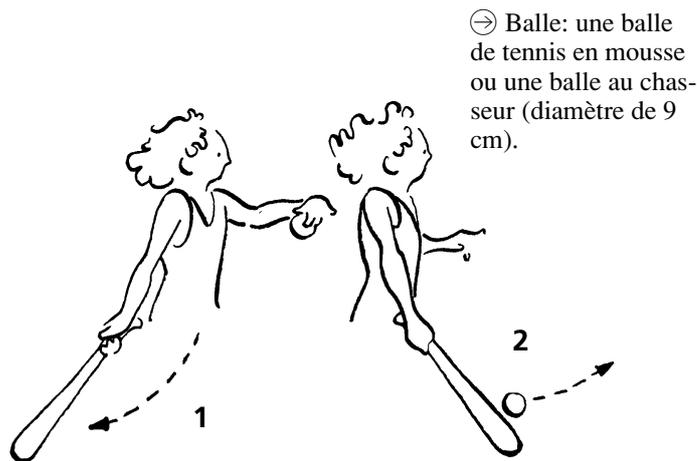
**Frapper et courir:** Apprendre la technique du frapper. Position de départ: le regard à 90° par rapport à la direction de frappe. Tenir la balle et le bâton devant le corps avec les bras tendus. Une main lance la balle légèrement en l'air et la laisse tomber pendant que l'autre main baisse le bâton (1) pour prendre l'élan. La balle tombante est ensuite frappée avec le bâton en biais, de bas en haut (2).

- Exercice à trois avec un bâton et trois balles: chaque élève ramasse la balle qu'il vient de frapper, contourne le piquet (à env. 20 m) et revient.
- Quel groupe de trois compte le plus de tours après 3 minutes?
- A trois avec une balle: 1 élève frappe la balle et contourne le piquet. Les deux autres élèves ramassent la balle et la roulent par-dessus la ligne de fond. Qui est plus rapide, l'élève qui a frappé ou la balle?
- Comme en haut: les deux élèves sur le terrain essaient de toucher avec la balle l'élève qui court.
- Comme en haut, mais à trois contre trois: un élève de l'équipe des coureurs frappe la balle et essaie de faire un tour. S'il réussit, son équipe obtient un point. En cas d'échec, si les receveurs le touchent avec la balle, ce sont eux qui remportent un point. Changement de rôle après neuf frappers.

**Forme de base de la balle frappée:** Un élève de l'équipe A frappe la balle et court autour des piquets. Il a le droit de s'arrêter en tenant un piquet s'il voit que la balle franchira la ligne de fond avant lui. Si l'élève est en train de courir (en pleine course et non pas arrêté près d'un piquet) au moment où la balle roule par-dessus la ligne de fond, il doit abandonner et se placer à la fin de la colonne de l'équipe A. **Points:** 1 tour = 1 point pour l'équipe A (frappeurs); 1 balle attrapée en l'air par l'équipe B (receveurs) = 1 point. Changement de rôle après 5 minutes ou après environ 10 frappers. Comparer les points obtenus à la fin de la partie.

- A chaque frappe, le nombre d'élèves qui prennent le départ est libre. Si tous les élèves de l'équipe A sont en course ou près d'un piquet (plus personne pour frapper), l'équipe A est «épuisée» et il y a changement de rôle avec l'équipe B.
- pas plus de deux élèves par piquet.
- Les receveurs mettent fin à la course en déposant la balle dans un cerceau. Ils peuvent obtenir des points supplémentaires en touchant les coureurs avec la balle avant de la déposer.
- Les équipes développent leurs propres formes de jeu.

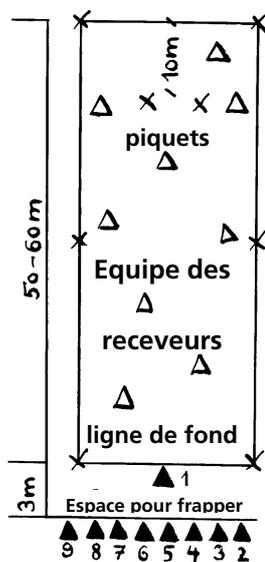
**Nous jouons à la balle frappée!**



➔ Balle: une balle de tennis en mousse ou une balle au chasseur (diamètre de 9 cm).

➔ Pour remplacer le bâton: batte de baseball, raquettes de GOBA ou de tennis, quilles de gymnastique, etc..

🎯 Confectionner sa propre batte de baseball avec des bouteilles en plastique: voir bro 7/5, p. 10



**Equipe des coureurs**

➔ Développement des règles: au début, les défenseurs ont le droit de courir avec la balle en mains, ensuite, les déplacements avec la balle sont interdits.

➔ Balle brûlée: voir bro 5/3, p. 26 ss.; Baseball: voir bro 5/5, p. 52 ss.

## 9.2 Jongler avec trois balles

Qui n'aimerait pas savoir jongler avec trois balles? Ce «chemin d'apprentissage programmé» convient très bien à un apprentissage autonome des élèves. Préparation: fabriquer les balles de jonglage ou mettre les balles à disposition; disposer à chaque poste la description de l'exercice.

**Nous apprenons à jongler avec trois balles en trois étapes.**

### Fabriquer ses propres balles de jonglage

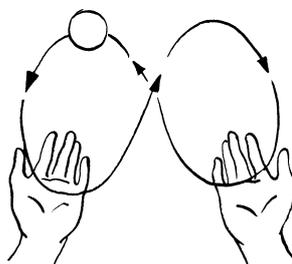
**Matériel:** 4 petits ballons gonflables par balle de jonglage, graines pour oiseaux (80 g par balle), entonnoir, papier collant, ciseaux, balance.

**Procédure:** il faudrait travailler à deux. Poser l'entonnoir dans le goulot d'un ballon et remplir avec les graines pour oiseaux. Tenir le ballon au-dessus d'un carton pour récupérer les graines qui tombent à côté. Quand le ballon pèse 80 g, couper la partie supérieure du goulot (env. 1 cm), fermer le ballon avec 2 à 3 bandes de papier collant, prendre le deuxième ballon et étirer l'ouverture jusqu'à ce que le ballon plein de graines puisse passer. Pour enlever tout l'air entre les deux ballons, gonfler un tout petit peu le deuxième ballon et faire sortir l'air en poussant depuis le fond. Couper le goulot du deuxième ballon. Comme il est élastique, il forme un trou. Procéder de la même manière avec le troisième et le quatrième ballons. Tourner chaque fois le ballon plein de graines de façon à ce que le premier ballon soit invisible une fois l'opération terminée. Faire bien attention à sortir l'air qui reste entre les différents ballons.



**1-Jongler avec une balle:** Tiens les mains à hauteur de la taille, les paumes tournées vers le haut. Lance la balle avec des mouvements circulaires pour que sa trajectoire forme un huit couché. Lâche la balle devant le centre de ton corps et attrape-la à l'extérieur. Porte-la vers le centre et lance-la à nouveau.

- Essaie ce mouvement de base avec les yeux fermés, en marchant et en courant.
- Lance la balle en passant les mains sous tes genoux.

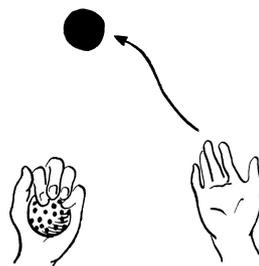


➔ **Quelques conseils pour ce programme d'apprentissage:** lis attentivement la tâche que tu dois accomplir et entraîne-toi à chaque poste! Change uniquement une fois que tu as rempli les **conditions du contrôle!**

**Contrôle 1:** faire circuler la balle en huit 10 fois de suite sans faute.

**2-Echanger deux balles:** Lance une balle de la main droite comme ci-dessus. Ensuite, tu fais la même chose avec la balle que tu tiens dans la main gauche, au moment où la première balle est au point culminant de sa trajectoire. Echange ainsi les deux balles.

- Donne du rythme en parlant au moment de lancer et d'attraper: «un - deux - attrape - attrape!».
- Pendant que tu fais cet exercice, tiens une deuxième balle dans la main droite.

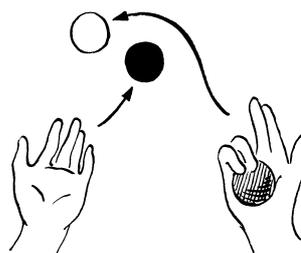


**Contrôle 2:** échanger les balles des deux mains 10 fois sans faute.

**3-Jongler avec trois balles:** Tiens deux balles dans la main droite et une balle dans la main gauche. Commence par la main droite («un»), ensuite la main gauche («deux») et pour terminer la main droite («trois»). Essaie d'attraper les deux premières balles et laisse tomber la troisième.

- Les yeux fermés, imagine-toi les mouvements.
- Attrape également la troisième balle.

**Aides pour l'apprentissage:** une porte de garage ou du local des engins oblique permet un roulement lent des balles. Un partenaire peut guider tes balles avec ses mains.



**Contrôle 3:** lancer les balles dans l'ordre gauche-droite-gauche et attraper les balles . 3 fois de suite sans faute.

Ⓜ **Jongler avec trois objets:** 20 fois sans faute, trois essais.

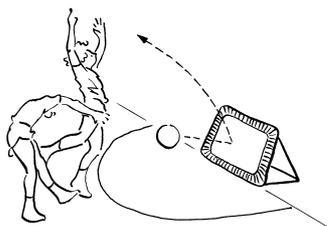
### 9.3 Tchoukball

Le tchoukball est un jeu sans contact physique. Il convient très bien à l'enseignement coéducatif. Les lancers, les réceptions et la vision périphérique sont entraînés de manière intensive. Le tchoukball a obtenu son nom grâce au bruit que fait la balle contre le filet.

**Concentre-toi sur le rebond quand tu joues en défense!**

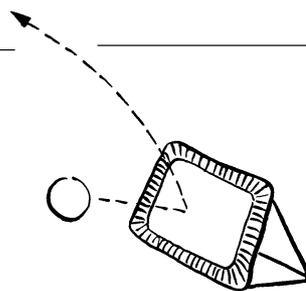
**Préparer le tchoukball:** Deux élèves se font une passe via le filet. Ensuite, elles changent de but.

- Comme toujours, mais le dribble est interdit et on ne peut pas faire plus de trois pas avec la balle en main.
- A joue la balle de manière à ce que B éprouve de la difficulté à attraper la balle. Si B réussit une belle réception, A le félicite.
- A et B varient leurs tirs: lent/rapide, haut/bas, sur place/en sautant ...
- Tchoukball interceptée: à 2 contre 2. Un point chaque fois que le coéquipier peut attraper la balle rebondissant du filet en dehors du cercle de but.



➔ Le *filet de tchoukball* est posé sur une ligne de fond. Il est entouré du cercle de but (diamètre 3 m) qui ne doit pas être franchi. On peut également poser des tapis pour marquer la zone interdite. On peut remplacer le filet par d'autres objets posés en oblique (tremplin, éléments de caissons...) contre un mur.

**Tchoukball à 3 contre 3 avec un filet:** L'équipe A lance la balle contre le filet de façon à ce que l'équipe B ne puisse pas l'attraper et qu'elle tombe par terre. L'équipe B n'a pas le droit de gêner les attaquants. Elle doit se contenter d'intercepter la balle avant qu'elle ne tombe par terre. En cas de réussite, il y a changement de rôle. L'engagement au début de la partie ou après un point marqué se fait depuis la ligne de fond, à côté du filet.



🌐 La charte du tchoukball: l'objectif de tout le monde est de créer un beau jeu. On évite les conflits. Chaque joueur fait attention aux autres, que ce soit un coéquipier ou un adversaire, qu'il soit plus fort ou plus faible.

*Développement possible:*

- Il est interdit de dribbler.
- Garder la balle au maximum pendant 3 secondes.
- Pour conclure une attaque, l'équipe ne dispose que de trois passes (exceptions: 4 passes à l'engagement et après un point).

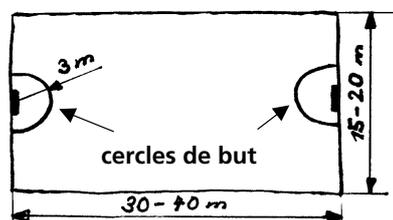
*Points supplémentaires pour l'adversaire:*

- Le tir ne touche ni le cadre, ni le filet.
- Un élève attrape ou touche le rebond d'une balle lancée par un de ses coéquipiers.
- Le rebond atterrit en dehors du terrain ou à l'intérieur du cercle de but.

*Fautes:* Une faute (p.ex. la balle tombe par terre, un dribble ...) sera sanctionnée par un coup franc pour l'équipe adverse. Il se fait depuis l'endroit où la faute a été commise. Après une passe, le tir au filet est permis.

🌐 Le tchoukball sur gazon est très spectaculaire.

**Tchoukball avec deux filets:** Les deux équipes peuvent tirer sur les deux filets. Seule trois attaques consécutives sont permises contre le même filet. Après chaque point, l'équipe qui n'a pas marqué le point fait l'engagement à côté du filet. Elle peut marquer sur n'importe quel but dès que la balle a franchi la ligne centrale.



## 9.4 Jeux de fair-play

Les élèves apprennent que les tâches imposées ne peuvent être accomplies qu'en collaborant avec les autres. Ils s'engagent pour le groupe, s'intègrent au groupe et font attention les uns aux autres.

**Un comportement loyal et coopératif est favorable à tout le monde.**

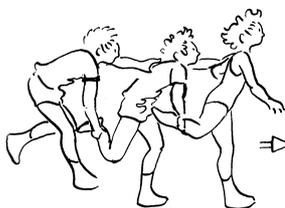
**Nœud gordien:** 4 à 8 élèves forment un cercle. Ils tendent leurs bras en avant. Chaque élève prend deux autres élèves par la main, mais pas ses voisins. En passant dessous ou dessus, les élèves essaient de défaire le nœud sans lâcher les mains.



➔ Les jeux de poursuites en coopération: voir bro 4/4, p. 8;  
Coopération: voir bro 3/4, p. 24 ss.;  
Fair-play: voir bro 5/4, p. 21

**Estafette sautillante:** 4 à 8 élèves se mettent en colonne. Ils posent la main gauche sur l'épaule du précédent et prennent son pied droit dans la main droite. Quel groupe franchit en premier une ligne désignée, en gardant la colonne intacte?

- Chacun croche son pied gauche au jarret gauche de l'élève qui suit. Le groupe essaie de sautiller en rythme jusqu'au mur.
- Aussi sous forme d'estafette.



➔ Vivre quelque chose de positif en groupe procure du plaisir!

**Assis sur les genoux:** 4 à 8 élèves se mettent en cercle. Ils s'approchent jusqu'à ce qu'ils se touchent. Tous se tournent de 90° à droite et s'approchent encore jusqu'à ce que les souliers se touchent. Au commandement, ils s'assoient sur les cuisses de l'élève qui suit. Ils marchent en rond au rythme.

- Est-ce que la classe entière réussit cet exercice?



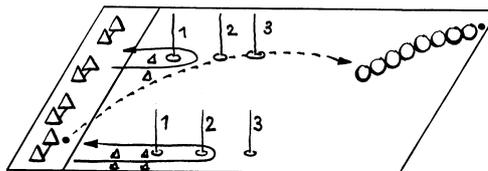
**Epreuve de courage:** 1 élève est debout sur le caisson. Il se raidit et se laisse tomber en avant ou en arrière. Ses collègues sont placés devant le caisson. Ils se tiennent par les mains avec les bras tendus. Ils retiennent ainsi l'élève qui tombe.

- Les aides se font face et se prennent par les mains. En soulevant et en baissant les bras en rythme, ils transportent un élève d'un mur à l'autre.



🌐 Faire attention à sa position quand on aide: genoux légèrement pliés, dos droit, musculature tendue à l'avance.

**Balle en Alaska:** 2 équipes. Un élève de l'équipe A lance une balle (balle de handball, ballon de rugby...) dans le camp depuis la ligne de fond. Par deux, tous les élèves de l'équipe A courent autour d'un des trois piquets (prévoir plusieurs parcours). S'ils sont de retour avant le cri «balle en Alaska», ils obtiennent les points suivants: 1er piquet = 1 point; 2ème piquet = 2 points... Additionner les points de toute l'équipe. L'équipe B ramasse la balle et se met en colonne. La balle est roulée entre les jambes écartées du premier élève au dernier. Dès que celui-ci tient la balle dans ses mains, il crie «balle en Alaska». Changer les rôles après cinq passages.



## 9.5 Jeux de bagarres

Des jeux de bagarres clairement réglementés donnent l'occasion aux enfants de prendre conscience de leurs limites physiques et psychiques et de sentir les contacts très rapprochés avec les adversaires. Ces jeux peuvent donner l'occasion de réfléchir sur la violence et les agressions dans le cadre d'un enseignement pluridisciplinaire.

**Se bagarrer tout en respectant les règles d'un combat loyal.**

**Lutte pour les chaussettes:** 2 à 5 élèves sont assis ou couchés sur un carré de tapis (resp. surface de gazon délimitée). Ils ne portent que des chaussettes aux pieds. Au signal, ils essaient de s'enlever mutuellement les chaussettes et de les jeter hors du terrain. Le vainqueur est le dernier élève qui a encore une chaussette au pied. Les groupes fixent eux-mêmes leurs règles (p.ex. interdiction de tordre les pieds et de donner des coups de pied, les fautes sont indiquées par un observateur et sanctionnées par le retrait d'une chaussette).

- Faire en duel ou par groupes.



🕒 Tous les exercices peuvent se faire également à l'extérieur.

🕒 Enlever les montres, les lunettes et les bijoux.

**Chasse aux trophées:** Chaque élève fixe cinq pinces à linge à des endroits bien visibles de ses vêtements. Au signal, les élèves essaient de s'enlever les pinces et de les fixer sur leurs habits. Après 3 minutes, qui est en possession de plus de cinq pinces à linge?

- Jouer à 1 contre 1 sur une surface de tapis et essayer de ramasser toutes les pinces de l'adversaire.



**Boulodogue anglais:** 2 élèves sont les «boulodogues». Ils pourchassent les autres élèves. Ils capturent un camarade et le transforment en boulodogue en le soulevant et en criant «boulodogue anglais 1-2-3». Qui ne sera pas attrapé en 3 minutes?

🕒 Soulever et porter correctement!

**Combat de traction en cercle:** Plusieurs élèves se donnent les mains et forment un cercle. Au milieu du cercle se trouve une tour formée de différents objets (cônes ...). Les élèves tournent lentement en rond. Ils essaient de tirer leur vis-à-vis vers le centre pour qu'il fasse tomber la tour. Selon décision préalable, le responsable doit, soit accomplir une tâche, soit encaisser un point de pénalité.

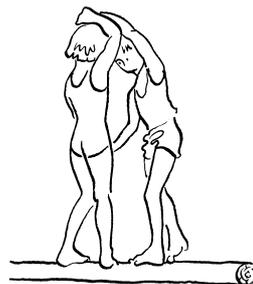
- 5 à 7 élèves se mettent autour d'un tapis. Qui touche le tapis en premier?



🕒 L'origine de ce jeu se situe en Serbie. On jouait autour d'une tour faite avec des pièces de monnaie.

**Descendre du podium:** Deux élèves se font face sur un banc (un tronc d'arbre). Ils se prennent par la ou les mains et essaient de pousser l'adversaire du banc. Le vainqueur est celui qui a fait chuter deux fois son adversaire. Le perdant peut choisir un autre adversaire pour le prochain affrontement.

- Chaque élève tient une balle médicinale dans les mains. Il essaie de faire tomber son adversaire en le poussant.
- Chaque élève se protège avec un coussin. Il essaie de faire tomber son adversaire par des coups bien placés contre le coussin.



🕒 Lutter: voir bro 3/4, p. 22 ss.;  
Duel: voir bro 4/4, p. 33

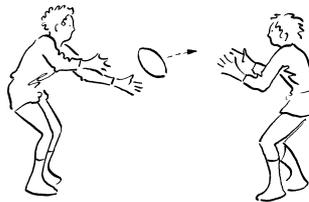
## 9.6 De la balle éclair au rugby

La balle éclair est un jeu de course intensif. On peut développer ce jeu pour atteindre une forme de rugby adaptée aux exigences scolaires. Dès le début, il faut être intransigeant dans le respect des règles de fair-play qui ont été décidées.

**Porter le ballon en avant et faire des passes uniquement en retrait demande une autre réflexion!**

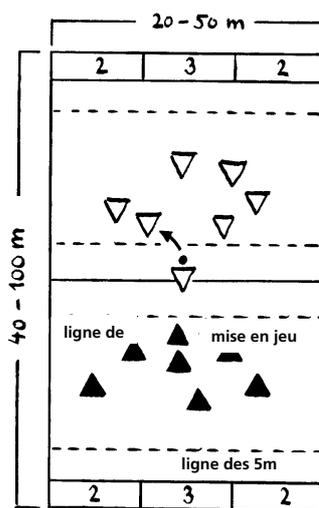
**Dix passes:** Deux équipes de force égale. L'équipe A essaie de faire le maximum de passes avec le ballon de rugby sans que l'équipe B touche ou intercepte le ballon. Combien de passes réussit l'équipe A?

- Faire uniquement des passes des deux mains.
- L'élève qui porte le ballon doit le passer plus loin dans les deux secondes et après trois pas au maximum s'il a été touché au corps par un adversaire.



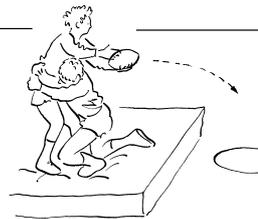
**Balle éclair:** Deux équipes de 4 à 6 joueurs s'affrontent. Les attaquants essaient de poser le ballon derrière la ligne de fond adverse ou de toucher le mur avec le ballon. Pas de contacts physiques! Règles:

- Porter le ballon dans tous les sens. Passes uniquement en retrait (ou à hauteur égale).
- Par une légère tape dans le dos, on oblige le porteur du ballon à le passer plus loin après 3 pas ou 2 secondes au maximum.
- Après une infraction (passe en avant, pousser, tenir, jouer du pied...), il y a un coup franc à l'emplacement de la faute. Il faut le jouer en retrait. Les adversaires doivent rester à 5 m de distance.
- Tape dans le dos après la ligne des 5 m adverse: un coup franc pour les défenseurs.
- L'engagement se fait près de la ligne centrale à travers les jambes écartées d'un coéquipier.



➔ Les joueurs peuvent également introduire leurs propres règles. Créer des jeux: voir bro 5/4, p. 8

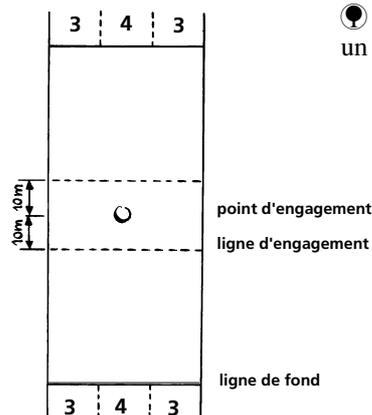
**Prise haute / prise basse:** A deux. L'attaquant veut poser le ballon dans un cerceau derrière le défenseur qui se tient sur un tapis. Le défenseur l'en empêche en le tenant par une prise haute (tenir à hauteur de la taille) ou une prise basse (tenir à hauteur des jambes).



🏉 Rugby: entraîner le comportement correct et loyal.

**Rugby scolaire:** 2 équipes de 6 à 10 joueurs s'affrontent. Les attaquants essaient de poser le ballon derrière la ligne de fond adverse (3/4 points) ou de le shooter derrière la ligne (1 point). Règles:

- On a le droit de porter ou de shooter le ballon dans toutes les directions. Les passes sont admises uniquement en retrait (ou hauteur égale).
- On oblige l'adversaire à lâcher le ballon par des prises hautes ou basses.
- Les coups francs (l'attaquant ne lâche pas le ballon, le ballon touche le sol, croche-pied, pousser...) se font à l'emplacement de la faute. Distance: 5 m.
- L'engagement se fait sur la ligne centrale à travers les jambes écartées d'un coéquipier.



🏉 Jouer ce jeu à l'extérieur dans un pré (danger de chutes).

## 10 Principales règles de jeu

### Règles du basket-ball

#### Engagement physique

Il n'est pas permis d'empêcher l'adversaire de progresser en tendant les bras ou les jambes, de le gêner en le touchant (retenir, pousser, frapper...), de forcer le passage (p.ex. dribbler sans éviter le contact avec un défenseur immobile).

#### Marcher

Réception à l'arrêt: on ne peut faire qu'un seul pas avec le ballon dans les mains. Exception: le pas de pivot. Réception en l'air (durant la course ou fin du dribble): ne pas faire plus de deux pas (contacts avec le sol) avec le ballon dans les mains. Un atterrissage sur les deux pieds en même temps compte pour un pas.

#### Double dribble

Une fois interrompu, on n'a pas le droit de recommencer le dribble d'une main.

#### Règle des 3 secondes

Les attaquants, avec ou sans ballon, n'ont pas le droit de rester plus de 3 secondes dans la raquette de l'adversaire. Quand il y a un tir au panier, la règle tombe jusqu'à ce qu'un attaquant soit de nouveau en possession du ballon.

#### Règle des 5 secondes

Les attaquants ne doivent pas garder le ballon plus de 5 secondes sans dribbler s'ils sont menacés par un défenseur.

#### Balle en touche

Le ballon ou le joueur qui est en possession du ballon ne doit pas toucher la ligne ou le sol en dehors des limites du terrain.

#### Pied

Le ballon ne doit pas être joué ou intercepté intentionnellement avec le pied.

#### Passe en retrait

Il est défendu de faire des passes en arrière dans son propre camp de défense.

#### Remise en jeu – coup franc – mise en jeu

*Remise en jeu* (depuis la ligne latérale): après une infraction. *Coup franc*: 2 lancers francs après un comportement antisportif ou après une faute commise contre un attaquant qui tire au panier. *Mise en jeu*: depuis la ligne de fond après un panier marqué.

#### Points

2 points par panier. Exceptions: 3 points pour un tir réussi depuis la ligne des 3 points, 1 point pour un coup franc.

### Règles du handball

#### Engagement physique

Il n'est pas permis de barrer le chemin de l'adversaire avec les bras et les jambes, de lui arracher le ballon des mains ou de frapper sur le ballon, de le retenir ou de le pousser

#### Pas

Les joueurs ont le droit de faire 3 pas au maximum avec le ballon dans les mains.

#### Double dribble

Une fois interrompu, on n'a pas le droit de recommencer le dribble d'une main.

#### Règle des 3 secondes

On ne peut pas garder le ballon plus de 3 secondes.

#### Jouer du pied

Le ballon ne doit pas être touché avec le pied et le bas de la jambe.

#### Surface de but

Les attaquants ont le droit de sauter dans la surface de but et de tirer pendant le saut. Sinon, seul le gardien a le droit de rester dans la surface de but. Franchir la ligne volontairement ou passer en retrait au gardien entraînent un penalty (7 m). Le ballon (à l'arrêt ou roulant) ne peut pas être ramassé dans la surface de but.

#### Gardien

Il doit entrer ou quitter la surface de but sans ballon. En dehors de la surface de but, il doit respecter les mêmes règles que tous les autres joueurs.

#### Renvoi

Si les attaquants ou le gardien qui défend sortent le ballon par-dessus la ligne de sortie de but, il y a un renvoi depuis la surface de but.

#### Jet franc

Se fait depuis l'emplacement de la faute - ou depuis la ligne des coups francs si l'infraction est commise entre la ligne des coups francs et la ligne de surface de but. Distance de l'adversaire: au minimum 3 m.

#### Remise en jeu

Quand le ballon a entièrement quitté le terrain, il y a une remise en jeu pour l'équipe qui n'a pas touché le ballon en dernier; quand un défenseur fait sortir le ballon derrière sa ligne de sortie de but, il s'ensuit une remise en jeu à l'angle du terrain. Cette règle ne s'applique pas au gardien dans la surface de but.

## Règles du football

### Engagement physique

Il n'est pas permis de tenir, retenir, frapper, pousser, sauter par-dessus l'adversaire, de lui faire un croc-en-jambe et de s'appuyer sur lui.

### Jouer le ballon

Il est interdit de jouer le ballon avec les bras ou les mains.

### Rentrée de touche

Si le ballon a entièrement quitté le terrain, il y a une rentrée de touche depuis l'extérieur de la ligne latérale. Elle se fait par une passe des deux mains au-dessus de la tête. *En salle*: il n'y a pas de rentrée de touche, on utilise les murs comme des bandes.

### Dégagement

Si l'équipe attaquante tire le ballon par-dessus la ligne de fond, il y a dégagement. De même si le ballon est tiré directement dans le but adverse, lors d'une passe, d'un dégagement, d'un coup franc indirect ou d'une rentrée de touche. *En salle*: engagement au lieu d'un dégagement. Le gardien fait l'engagement, le ballon doit tomber avant la ligne centrale.

### Surface de réparation

Dans sa propre surface de réparation, le gardien peut jouer des mains ou des pieds. *En salle*: la surface de réparation correspond à la surface de but du handball.

### Coup de pied de coin (corner)

Si le ballon dépasse la ligne de fond et qu'il a été touché en dernier par un défenseur.

### Coup franc direct

Quand il y a eu une faute ou quand le ballon est touché volontairement avec les bras ou les mains.

### Coup franc indirect

Si on bloque le ballon en se couchant ou en s'asseyant ou si on bloque un adversaire sans ballon. *En salle*: quand le ballon touche le plafond.

### Coup de pied de réparation (penalty)

Toutes les fautes commises par les défenseurs dans leur surface de réparation qui demanderaient un coup franc direct entraînent automatiquement un penalty. Aucun joueur, à part le gardien et le tireur, n'a le droit de se tenir dans la surface de réparation.

### Distance au ballon

Pour le penalty, le coup franc, la rentrée de touche, le dégagement et le coup de pied de coin: au minimum 9 m 15. *En salle*: 3 m.

## Règles de l'unihockey

### Engagement physique

Il est interdit de retenir l'adversaire, de le pousser avec les bras et de le bousculer en reculant. Il est interdit de lui barrer le chemin.

### Jouer avec les mains, les bras et la tête

Il est interdit de jouer la balle avec les mains, les bras ou la tête.

### Utilisation de la canne

Il est interdit de lever la palette plus haut que les hanches pour prendre l'élan. Il est interdit de jouer la balle avec la canne plus haute que les genoux, de taper sur la canne de l'adversaire ou de lancer sa propre canne.

### Jouer avec les pieds

On a le droit de toucher la balle une fois du pied pour autant qu'une passe de la canne s'ensuive. Les passes du pied volontaires sont interdites. Les buts marqués avec le pied seront annulés.

### Contact avec le sol

Le contact au sol est permis avec les pieds, avec un genou et avec la main qui tient la canne. Il est interdit de se lancer par terre sur la ligne de tir ou de sauter pour recevoir une balle.

### Engagement (bully)

Au début du jeu et après chaque but, il y a un engagement (bully) au centre du terrain. Deux joueurs se font face, les cannes parallèles à gauche de la balle, sans la toucher. Après le coup de sifflet, la balle peut être jouée.

### Gardien

Le gardien doit toujours avoir une partie du corps dans sa surface de but. Il n'a pas le droit de garder la balle plus de 3 secondes. Le dégagement se fait à la main. La balle ne doit pas franchir la ligne centrale sans être touchée par un joueur. Le gardien joue sans canne.

### Coup franc

Le coup franc se tire depuis l'endroit où la faute a été commise. Il peut être tiré directement sur le but. Distance minimale de l'adversaire: 2 m. La balle est jouable après le coup de sifflet.

### Terrain/but

Terrain: la salle de gymnastique, poser des bancs en biais dans les angles à la place des bandes. But: caisson ou but d'unihockey. Surface de but: trapèze du terrain de basket-ball.

## Règles du volley-ball à 3 contre 3 Jeux de renvois

### Touches

Après le service, on peut toucher le ballon avec les mains, les bras ou une autre partie du corps. Le contact doit être très court. Après un maximum de 3 touches, le ballon doit passer le filet. Le même joueur n'a pas le droit de toucher le ballon deux fois de suite (exception: le bloc).

### Faute

Le ballon ne doit pas tomber par terre dans son propre terrain, il ne doit pas toucher des obstacles à côté du terrain (exception: des engins qui pendent dans la salle) et il ne doit pas tomber par terre en dehors des limites du terrain. Les lignes font partie de la surface de jeu.

### Jeu près du filet

Les joueurs ne doivent pas toucher le filet et la ligne centrale. Le ballon peut toucher le filet (exception: le service). Les joueurs peuvent dépasser le filet avec les mains du côté des adversaires juste après une touche.

### Points

L'équipe qui commet une faute perd le service. Seule l'équipe qui sert peut marquer des points.

### Service

Un joueur - selon l'ordre de la rotation - frappe ou lance le ballon depuis derrière la ligne de fond dans le terrain adverse. Le service ne peut pas être bloqué.

### Equipes

Chaque équipe se compose de trois joueurs.

### Terrain

6 x 9 m. hauteur du filet: 2 m 15.

### Durée du jeu

Une équipe gagne un set avec 15 points et 2 points de différence. A 16-16, un seul point suffit pour gagner le set. Une équipe remporte le match avec 2 sets gagnés. Attention: jouer au temps durant la leçon d'éducation physique.

## Badminton

### Règles pour le service

- Frapper le volant en dessous des hanches.
- Toute la surface de frappe de la raquette doit rester en dessous du point le plus bas de la main.
- Le volant doit être frappé derrière la ligne de service (à 1 m 98 du filet) et il doit franchir la ligne de service de l'adversaire.
- Les joueurs du simple réceptionnent et servent dans la partie droite du terrain si le nombre de points du joueur au service est pair ou 0, dans la partie gauche du terrain si le nombre de points du joueur au service est impair. Les deux joueurs changent de terrain de service après chaque point.

### Points

- Seul le joueur qui sert peut marquer des points.
- Si le joueur au service commet une faute, le service change sans que le résultat change.

### Fautes

- Si le volant tombe hors des limites du terrain (les lignes font partie du terrain), s'il passe sous le filet ou s'il touche un des deux joueurs.
- Si un joueur touche le filet avec son corps ou avec sa raquette.
- Pas de faute: si le volant touche le filet et tombe dans le terrain de l'adversaire (au service: le volant doit tomber dans la surface de service de l'adversaire).

### Tennis de table

- Un set se termine à 21 points. A 20-20, le jeu continue jusqu'à ce qu'il y ait 2 points de différence entre les joueurs.
- Après 5 services, le serveur change. Après 20-20, le service change chaque fois.
- Le service peut être répété indéfiniment quand la balle touche le filet.
- Le service peut: être très court, dépasser la ligne centrale, être placé sur toute la table et même sur les bords.
- En double, le service doit se faire en diagonale.
- En double, il faut jouer la balle à tour de rôle.
- En double, l'équipe qui a fait les services change de position.

## Sources bibliographiques et prolongements

ADAM, R.:	Education physique et créativité par le jeu. Editions d'Arc. Ottawa 1991.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
BAUMBERGER, J.:	Apprendre à jouer au handball. Fédération suisse de handball. 1993.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux sportifs par spécialités. Vigot. Paris 1989.
CARTERON, D.:	Jeux de hockey (gazon, salle, glace ...). Editions EP.S. Paris 1996.
CHAUVEAU, J.:	Mini-tennis à l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1990.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Des jeux à la carte. Editions EP.S. Paris.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Le handball des 9/12 ans. Activité sportive et éducation. Editions EP.S. Paris.
DE GRANDMONT, N.:	Le jeu éducatif, conseils et activités pratiques. Editions LOGIQUES. Montréal 1994.
FEDERATION FRANCAISE DE BASKET-BALL:	Basket-ball: dossier technique et pédagogique. Editions EP.S. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY-BALL:	A la découverte du volley-ball. Editions EP.S. Paris.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
LE MERCIER, F.:	Baseball: formes jouées. Editions EP.S. Paris.
PELON, G.:	Situations éducatives de jeux collectifs pour l'école élémentaire. Vigot. Paris 1994.
RAFFY, G.:	Jeux sportifs collectifs. Nathan. Paris.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
VERNHES, F.:	Fichier de jeux. Les Francas, Jeunes années. Paris.
VERNHES, F.:	Jeux de tradition enfantine pour les enfants de 4 à 12 ans. Les Francas, Jeunes années. Paris.

### CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur divers jeux et sports collectifs. EFSM. Macolin.
FEDERATION SUISSE DE TCHOUKBALL:	Tchoukball. Présentation du jeu.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



**Editions ASEP**

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels