

# Planification annuelle 8H

Brochure 2	Brochure 3	Brochure 4	Brochure 5	Brochure 6	Brochure 7
Vivre son corps, s'exprimer, danser	Se maintenir en équilibre, grimper, tourner	Courir, sauter, lancer	Jouer	Plein air	Autres aspects

Thèmes	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / Juin
	Courir longtemps CM21	Varier des mouvements sportifs connus et les interpréter en dansant par groupe CM22	Renforcer sa musculature CM21	Travailler la coordination avec petits engins CM22	Toucher l'autre dans des jeux de lutte CM22
	Sauter haut (Fosbury) CM23	Elancer sous la barre fixe (fusée) CM23	Franchir différents obstacles dans un PARKOUR CM23	Grimper CM23	Courir vite (départ accroupi + relais) CM23
	Appliquer les fondamentaux du jeu CM24	Jouer au unihockey CM24	Jouer au basketball CM24	Jouer aux grands jeux vus en 7-8H et s'auto- arbitrer CM24	Jouer à des variantes de la balle brûlée et introduction au base-ball CM24

Options	Course d'orientation CM23	Jeux dans la neige CM24		Jeux en forêt CM24 Piscine Motta CM23
	Natation CM23 Mini Morat-Fribourg	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Joutes sportives CM21

## Courir longtemps (endurance)

**Compétence :** adapter son rythme de course pour courir son âge (en minutes) sur un parcours balisé (CM21/1-2-3-4).

### Les objectifs de la course longue :

- ▷ Etre capable de courir longtemps en aisance respiratoire sans se fatiguer.
- ▷ Etre capable de courir régulièrement à son rythme personnel.

Mais aussi :

- ▷ Etre capable de suivre momentanément un rythme différent (+ lent ou + rapide) puis de retrouver son rythme personnel.
- ▷ Etre capable de s'adapter aux accidents de terrain (descentes, montées) tout en conservant son rythme personnel.



### Elément technique :

- Position du torse : légère inclinaison en avant
- Longueur de la foulée : plutôt courte
- Pose du pied : tout le pied
- Amplitude du mouvement du genou : peu importante



**Remarque : la course s'apprend en courant !!!**

### Quelques repères pour conduire un module d'apprentissage

Amener l'élève à :

- ▷ Percevoir les notions de durée, de distance, d'allure et d'allure optimale pour réaliser une performance.
- ▷ Prendre conscience de ses capacités du moment pour doser son effort.
- ▷ Améliorer ses capacités physiologiques et, de là, sa performance.

Prévoir des séances rapprochées dans le temps.

**⇒ Percevoir et améliorer la qualité du mouvement**

1. Par 2 (n°1 et n°2) : les couples courent librement. A l'appel d'un numéro, celui-ci s'enfuit et l'autre essaie de le rattraper dans les 30 secondes qui suivent.
2. Alternier course légère, décontractée, en avant, avec course en levant très haut les genoux.
3. Passer de la course en arrière à la course en avant : courir en avant et en arrière en levant les genoux très haut : le passage de la course avant à la course arrière se fait par une inclinaison du corps dans la direction de course.
4. Courir en posant d'abord le talon et percevoir le déroulement de tout le pied.
5. Courir en levant la tête (fixer un point au loin), en regardant ses pieds.
6. Alternier course en position basse (petit nain) et course en sautant (bassin haut et bassin bas).
7. Effectuer des sauts de course et percevoir l'élévation du bassin.
8. Courir en gardant le bassin toujours à la même hauteur et stable.
9. Courir en croisant les bras devant, derrière.

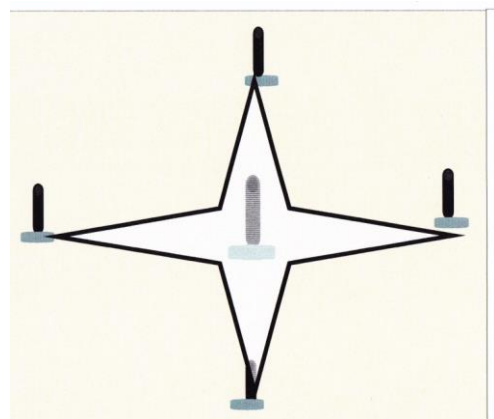
Acquérir de l'endurance également et surtout à travers quelques jeux.

**⇒ La chasse aux balises**

Organisation : un espace de plein air, un terrain de football par exemple.

Des balises sont disposées en étoile : une au centre et quatre formant les branches de l'étoile. Sur deux balises sont fixées des objets que les élèves pourront facilement décrocher à leur passage (pinces à linge, élastiques, etc.). Tous les élèves sont regroupés au point de ralliement. Au signal, s'élancer pour courir 5 à 7 minutes, à son rythme, sans fatigue excessive. Réaliser le circuit en parcourant chaque branche de l'étoile et en prélevant un objet sur les balises croisées.

A la fin, le nombre d'objets récupérés permet de reconstituer le parcours effectué et de connaître la distance parcourue.



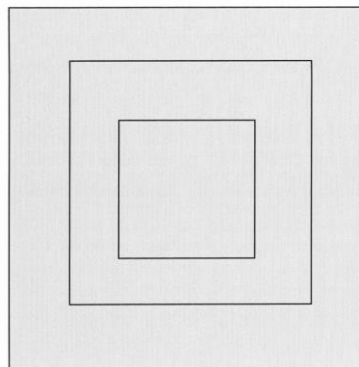
**⇒ Les 3 pistes**

3 pistes (carrés de 25, 30 et 35 m de côtés) matérialisées par des cônes situés aux angles.

Choisir sa piste pour courir 3 minutes : à chaque coup de sifflet (toutes les 15 secondes), il faudra se trouver à proximité d'un cône.

Après un temps de récupération, renouveler l'expérience sur chaque parcours. Le rythme donné par l'enseignant d'atteindre des allures de 100, 120 ou 140 mètres par minute.

L'enfant peut apprécier celle correspondant le mieux à ses capacités.

**⇒ Estimer ses capacités**

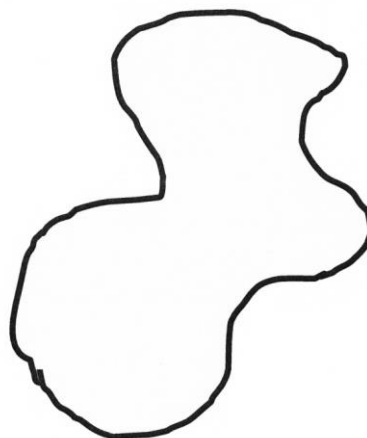
Organisation : baliser à l'aide de fanions un circuit de deux minutes.

Les élèves doivent effectuer une fois le parcours à une vitesse régulière et de moyenne intensité. Insister sur l'importance de courir de manière individuelle et de ne pas présenter des signes d'essoufflement à l'arrivée. Le temps obtenu va servir de temps de référence et va permettre de grouper les élèves en 4 groupes de même capacité.

Les groupes effectuent un nouveau tour en approchant le temps de référence.

Répéter plusieurs fois le circuit en corrigeant la cadence. Pause de 2 minutes entre les séries.

Les groupes indiquent le temps qu'ils aimeraient réaliser pour faire deux ou trois tours. Qui s'approche le plus du temps indiqué ?



⇒ **Mémory****Mobile n°30, 3/07, p.5**

Après chaque tour, le groupe (2 à 4 coureurs) retourne deux cartes de memory. Si elles correspondent, l'équipe en retourne deux nouvelles. Si elles ne vont pas ensemble, on les retourne et on effectue encore un tour.

Quel groupe a trouvé le plus de paires après trois minutes (par. ex.) ? Le parcours peut être combiné avec des exercices techniques, un slalom, des obstacles, etc.

Variante : chaque groupe a un mini-set de cartes. Qui retourne toutes les cartes en premier ?

⇒ **Montre vivante****Mobile n°30, 3/07, p.5**

Deux groupes s'affrontent. Pendant que le premier effectue 10 tours de salles (en huit), le second enchaîne les tirs au basket en course en alternance sur les deux paniers. Inverser les rôles.

Quel groupe a marqué le plus de paniers ?

The diagram shows a sequence of 12 illustrations of a high jumper in various stages of the jump. The first three illustrations are labeled 'Appel' (Approach). The next six illustrations are labeled 'Franchissement de l'élastique' (Clearing the bar). The final three illustrations are labeled 'Réception' (Landing). The jumper is shown in a blue singlet and red shorts. The bar is a horizontal line. The landing area is a grey rectangle labeled 'RD' (Redoute).

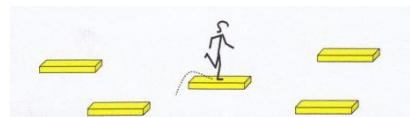


## MEPS Ville de Fribourg, 2015

- ⇒ « Tueur de mouches » :  
Sauter vers le haut et frapper dans les mains au-dessus de la tête (dans le point le plus haut).



- ⇒ « La statue » :  
Sauter vers le haut sur les obstacles mais avec réception sur un pied = jambe d'appel (cloche-pied). Essayer de rester en équilibre sur une jambe comme une statue = équilibre. Engager fortement les bras et la jambe libre.

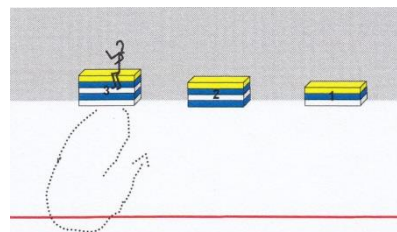


- ⇒ « Le trône des géants » :  
Courir en suivant une courbe et s'asseoir sur le caisson après un appel sur une jambe, sans l'aide des mains. Nombre de points selon la hauteur du caisson. Attention à poser les caissons contre le mur ou les aligner en « T » afin d'éviter qu'ils basculent et attention à la tête !

**Organiser correctement sa course d'élan (rythme) pour arriver avec une bonne orientation dans la zone d'impulsion (parallèlement au tapis de chute)**

- ⇒ 3 ou 5 pas d'élan, exécuter la 1<sup>ère</sup> phase du saut en Fosbury en arrondissant sa course et en engageant les bras et la jambe libre lors du saut.

- ⇒ « Assieds-toi là » :  
Qui arrive, depuis une ligne, à s'asseoir en 1' le plus souvent possible sur le caisson sans utiliser les mains ?



- ⇒ 3-4 caissons de différentes hauteurs (trois, quatre ou cinq éléments) sont disposés dans un demi-cercle.  
Course d'élan avec 3 ou 5 pas d'élan en arrondi, se réceptionner en position assise sur le caisson. Après chaque saut, contourner un piquet avant une nouvelle tentative.

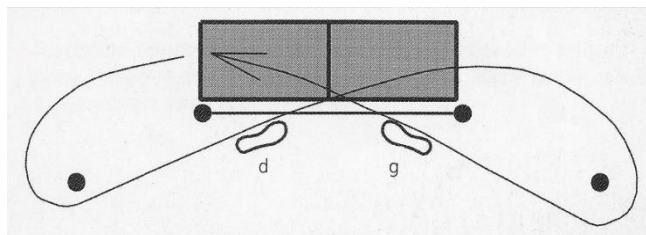


- ⇒ Sauts de ciseaux avec trois pas d'élan tam – ta – tam.

- ⇒ Tir en foulée avec un ballon de basket tam – ta – tam.

### La latéralité est fortement recommandée

L'entraînement des deux côtés (jambe droite et jambe gauche) est très important en athlétisme, car il permet d'améliorer la motricité fine en stimulant les deux hémisphères cérébraux.



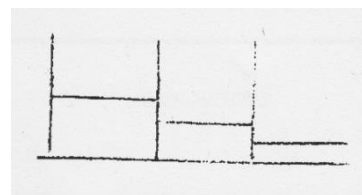
### Exercices incontournables

#### ⇒ **Jeu de poursuite : un c'est assez, deux c'est trop**

Trouver une place en s'asseyant sur un caisson (4 ou 5 éléments). Si un élève s'y trouve déjà, il doit s'en aller. Seul le dernier arrivé est protégé.

#### ⇒ **Sauts aux points**

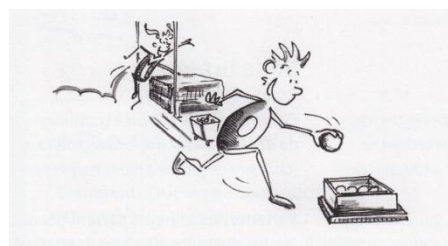
Franchir successivement des hauteurs croissantes en Fosbury. Possibilité de jouer en équipe en accordant à chaque hauteur des points que l'on totalise.



#### ⇒ **Forme de concours par équipes : vite et haut**

**Mobile n°19 4/06, p.6**

Chaque équipe fixe la hauteur de son élastique de saut. Durant deux minutes, les équipiers sautent par-dessus l'élastique. Pour chaque essai réussi, ils prennent une balle de tennis (ou un autre objet) placée dans une corbeille. A la fin, on multiplie la hauteur de l'élastique par le nombre d'objets récoltés. Quelle équipe obtient le meilleur score ?



#### ⇒ **Concours**

Qui saute la hauteur la plus proche de sa taille ?

### **Fiches CADEV**

Sauter en hauteur	<b>(10-12 ans)</b>	n° 42
Vers le Fosbury flop	<b>(10-12 ans)</b>	n° 43



## Appliquer les fondamentaux du jeu : se déplacer sans la balle, jouer vite et de manière précise.

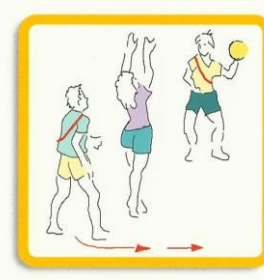
**Compétence :** se positionner de façon utile pour le fonctionnement du jeu. Se faire des passes rapides et précises (CM24 / 1 à 5).



### Technique :

**Marquer un adversaire,** c'est se placer pour intercepter les passes.

**Se démarquer,** c'est se déplacer pour qu'un coéquipier puisse nous faire une passe.

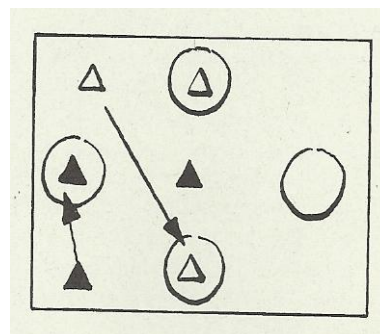


### Jeux:

#### ⇒ Balle au cerceau

Former des petites équipes de 3 à 4 joueurs. Placer dans le terrain plusieurs cerceaux (2 de plus que le nombre de joueurs d'une équipe).

Au signal, les attaquants essaient, pour faire 1 point, de déposer le ballon dans l'un des quatre cerceaux. Les défenseurs essaient de les en empêcher en mettant le pied dans le cerceau. Si un élève a un pied dans le cerceau, les attaquants doivent poser la balle dans un autre cerceau. Après 3 minutes, changer les rôles.



M4, br5, p.11

### Variantes :

- **Plus difficile**

Idem que plus haut, mais les équipes peuvent défendre en mettant le pied dans un cerceau ou en interceptant le ballon. Dans ce cas, ils peuvent tout de suite attaquer et tenter de marquer un point.

M4, br5, p.11

- **L'enfilage de perles**

Même principe, mais on remplace les cerceaux par des piquets, la balle par des anneaux ou des cônes plats. Il faut enfiler l'objet sur le piquet. Pour empêcher de marquer un point, le défenseur met la main sur le piquet.



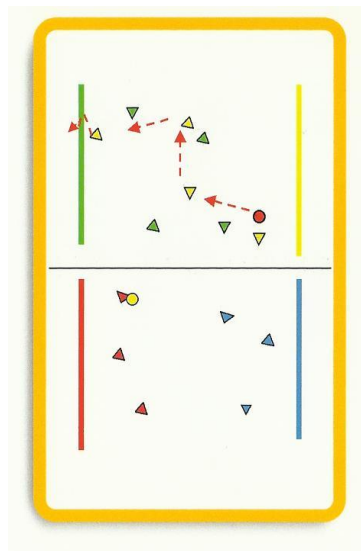
CADEV 8-10 n°71

⇒ **Ballon derrière la ligne**

Par des passes rapides et précises, chaque équipe doit poser la balle derrière la ligne adverse pour obtenir un point. L'équipe qui défend peut intercepter la balle et construire à son tour une attaque.

Points importants pour ce jeu :

- Petites équipes
- Petits terrains
- Ne pas marcher avec la balle
- Ne pas arracher la balle des mains de l'adversaire
- Garder la balle dans les mains au maximum 3 secondes
- Eventuellement ajouter un nombre minimal de passes avant de pouvoir marquer.



**M3, br5, p.30**  
**CADEV 8-10 n°78**

**Variantes :**• **Balle au banc (balle au roi)**

**CADEV 8-10 n°79**

Même principe que la balle derrière la ligne. Ici, pour faire un point, l'équipe doit faire une passe à son roi / sa reine, qui se trouve debout sur un banc. Lorsqu'un point est marqué, l'élève qui a fait la passe de but devient roi / reine.

• **Balle au caisson**

**M4, br5, p.11**

Idem que la balle au banc, mais le roi / la reine se trouve sur un caisson.

• **Balle aux cônes**

**CADEV 8-10 n°79**

Idem que les précédents. Pour marquer un point, les élèves tirent sur des cônes (3 à 5 cônes) placés sur la ligne de fond de chaque équipe.

⇒ **Balle au chasseur**

2 équipes de 3-4 joueurs par terrain (on peut faire jusqu'à 3 terrains par salle). Une des deux équipes possède la balle. Les joueurs sont donc les chasseurs et essaient de toucher un maximum d'adversaires (les lièvres) en la lançant. 1 point par adversaire touché. Les enfants qui ont la balle n'ont pas le droit de marcher. Après 2 ou 3 minutes, échanger les rôles.



Ce jeu est placé dans cette rubrique, pour autant que l'on rende attentifs les enfants qu'ils doivent réfléchir à leur position dans le jeu.

**BUT :** orienter ses déplacements et effectuer des passes rapides pour s'approcher des adversaires (se positionner proche d'eux mais de manière à recevoir une passe - ne pas être caché) et ainsi orienter la construction du jeu.



**M4, br5, p.29**  
**CADEV 6-8 n°73 et 74**



Fais une passe à un coéquipier mieux placé !

- Variante 1 : Tous contre un
- Variante 2 : Le jardin

**CADEV 8-10 n°73**

**CADEV 8-10 n°74**



Cette variante est très ludique, mais elle ne permet pas vraiment de travailler le déplacement sans le ballon.

#### ⇒ **Balle interceptée 2-1, 3-1, 3-2 / La mouche**

Par petits groupes (de 3 à 5) : 1 élève au centre, les autres autour.

Les élèves autour doivent se faire des passes. Celui qui est au centre doit toucher la balle (au sol, en l'air ou dans les mains d'un lanceur) pour changer de rôle.

#### ⇒ **10 passes = 1 point**

2 équipes de 2 à 4 joueurs s'affrontent. Lorsqu'une des 2 équipes parvient à se faire 10 passes (éventuellement à adapter à 5 ou 6 passes), elle obtient 1 point et donne la balle à l'autre équipe. L'équipe qui n'a pas le ballon défend en essayant d'intercepter une passe. Dans ce cas, elle peut essayer de faire 1 point.

Règle : si la balle tombe par terre, elle revient à l'équipe qui était en train de défendre.



**M4, br5, p.14**  
**CADEV 8-10 n°64**

## Varier des mouvements sportifs connus et les interpréter en dansant par groupes

**Compétence** : exécuter une suite de mouvements avec des engins à main en respectant le tempo de la musique (CM 22 / 2, 3, 5 et 7).

Pour la musique, se référer au support audio annexé.

Site internet de référence pour ce thème : [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) (produit du "Sportamt der Stadt Zürich").

Cliquer sur « Connexion », puis « Immatriculer » pour recevoir un mot de passe et avoir accès aux vidéos.

⇒ **Avec un ballon élastique/basket par élève :**

Black Eyed Peas "Shut up" (piste 12) Formation de départ : libre ou en cercle.
---

Les exercices se font sur 8 temps.

Introduction : assis jambes pliées et ballon entre les jambes, faire rouler le ballon autour de soi, puis se lever et faire des huit entre les jambes écartées, puis faire des cercles autour des hanches.

1. Dribbler le ballon à une main sur place
2. Se déplacer ballon en mains en pas croisé à droite (1 = jambe dr. à dr.)
3. Dribbler le ballon à une main sur place
4. Se déplacer ballon en mains en pas croisé à gauche (1 = jambe g. à g.)
5. Dribbler sur place à deux mains, à 7) (= 7<sup>ème</sup> temps) poser le ballon devant soi au sol
6. Reculer en sautant et en tirant son ballon avec le pied droit
7. Reculer en sautant et en tirant son ballon avec le pied gauche
8. Sautiller sur place en posant alternativement les pieds sur le ballon jusqu'à 4) puis prendre le ballon dans les mains
9. Frapper le ballon au sol fortement à 1) et 5) et le rattraper
10. Lancer le ballon comme une passe de volley et rattraper sur 1) 3) 5) 7)
11. Dribbler en avançant jusqu'à 4) puis en reculant jusqu'à 8)
12. Tenir le ballon contre son ventre et le frapper sur le tempo avec l'autre main
13. Reprise phrase musicale 1.

*Variante* : les élèves inventent une autre chorégraphie avec un ballon, individuellement ou en groupe.

**⇒ Avec une canne suédoise (bâton) par élève :**

We will rock you (piste 13)

Formation de départ : deux lignes d'élèves. Par paire, ceux-ci se regardent ; un tapis les sépare.

Les exercices se font sur 3 temps, le 4<sup>e</sup> temps est marqué par une pause.

1. Frapper 3 X la canne au sol
2. Frapper 3 X canne contre canne depuis la droite
3. Frapper 3 X canne contre canne depuis la gauche
4. Idem 1
5. Idem 2
6. Idem 3
  
7. Avancer de 3 pas en passant à droite de son partenaire
8. 3 pas sur place pour se retourner vers son partenaire
9. 1-2 taper des pieds sur place et 3 canne contre canne depuis la droite
10. 1-2 taper des pieds sur place et 3 canne contre canne depuis la gauche
11. Idem 9.
12. Idem 10.
  
13. 1-2 pieds  $\frac{1}{4}$  de tour sur place à droite et 3 canne frappe le sol
14. 1-2 pieds  $\frac{1}{4}$  de tour sur place à gauche et 3 canne contre canne
15. 1-2 pieds  $\frac{1}{4}$  de tour sur place à gauche et 3 canne frappe le sol
16. 1-2 pieds  $\frac{1}{4}$  de tour sur place à droite et 3 canne contre canne
17. Idem 13
18. Idem 14
19. Idem 15
20. Idem 16
  
21. Pousser canne contre canne main droite en haut
22. Pousser canne contre canne main gauche en haut
23. Idem 21
24. Idem 22
  
25. A se baisse
26. A passe la canne de droite à gauche sous les pieds de B qui saute
27. A se lève et B se baisse
28. B passe la canne de droite à gauche sous les pieds de A qui saute
29. B se lève
30. Frapper 3 X canne contre canne puis les laisser collées

⇒ **Avec une corde à sauter par élève :**

**Aptitudes de départ :** savoir sauter à la corde

Piste 14

Formation de départ : libre par groupe de 3

Les exercices se font sur 8 temps.

1. A et B tournent la corde comme une grande corde à 1 et C saute sur 3-5-7
2. Idem, mais C stoppe la corde avec son pied à 7)
3. A et B tournent la corde dans l'autre sens sur 1-3-5-7, C saute
4. Idem, mais C stoppe la corde avec son pied à 7)
  
5. Chacun prend sa corde et les 3 se mettent côte à côte, C regardant à l'opposé des deux autres
6. Idem
7. 8 sauts pieds joints
8. 8 sauts pieds joints en avançant
  
9. A, B et C (formant un triangle) plient leur corde grossièrement
10. Lancer de corde au partenaire de droite sur 1)
11. Lancer de corde au partenaire de droite sur 1)
12. Plier la corde en deux
  
13. Tourner la corde d'une main à sa droite
14. Tourner la corde dans les airs, au-dessus de sa tête
15. Passer la corde sous ses pieds en sautant sur 3-5-7
16. Se remettre en place pour recommencer l'exercice 1, ou alors
  
17. Se réunir sur le grand cercle de gymnastique (toute la classe)
18. Sauter ensemble sur le rythme de la musique avec des exercices de son niveau

⇒ **Combat au ralenti M.4, br.2, p.36**

⇒ **Danse du match de boxe M.4, br.2, p.36**

⇒ **Dribbler en rythme M.4, br.2, p.37**

⇒ **Danse de basket M.4, br.2, p.37**

## Elancer sous la barre fixe (fusée)

**Compétence** : dans un exercice à la barre fixe avec au moins trois éléments, intégrer « l'élancé en avant par-dessous la barre (fusée) » (CM 23 / 1 à 5).

**Aptitudes de départ :**

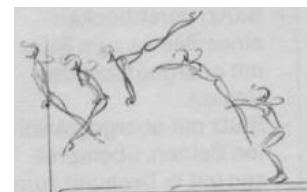


**! Technique** : saisir la barre bras tendus. Une jambe est posée presque sous la barre. Elancer l'autre jambe en avant vers le haut, regard dirigé sur les pieds. Repousser la barre et maintenir l'extension du corps. Sauter souplement à la station, rouler en avant.



**Exercices :**

Saut à l'appui, s'élancer en arrière à la station.



- Sauter à l'appui, passer les jambes l'une après l'autre par-dessus la barre pour s'établir au siège, sauter en avant à la station.
- Sauter à l'appui, passer une jambe par-dessus la barre avec  $\frac{1}{2}$  tour à l'appui (changer les prises), passer la jambe arrière par-dessus la barre et sauter en arrière à la station.



**Prouesses à la barre fixe**

M3, br3, p.9

Sauter à l'appui, tournique en avant à la station : s'établir à l'appui en s'élançant par-dessous la barre.

Sauter à l'appui, demi-tour au siège, suspension par les jarrets, appui sur les mains, saut à la position accroupie, rouler en avant, avec aide du partenaire.

**Divers mouvements à la barre fixe**

M4, br3, p.19

En appui, passer une jambe par-dessus la barre. Se suspendre par un jarret. S'abaisser en arrière et balancer sous la barre. Au balancement en arrière, s'établir en appui. Passer la jambe sur la barre et sortie.

Important : chasser la jambe d'élan tendue vers l'arrière, en gardant les bras tendus et en engageant les poignets.

Aide : le surveillant se trouve de l'autre côté de la barre fixe. Une main au bas du dos, l'autre en-dessus du genou. Accompagner le balancé arrière.

**S'établir en avant à l'appui**

M4, br3, p.19

Sur une jambe, debout sous la barre, bras fléchis. Pousser sur la jambe d'appel et lancer la jambe libre en hauteur. Amener rapidement les hanches près de la barre. Tourner en arrière jusqu'à l'appui.

Important pour réussir l'exercice : les bras doivent rester fléchis.

**Exercice d'introduction de la fusée**

A la barre fixe placée à hauteur de poitrine, courir plusieurs fois en suspension en avant pour provoquer l'extension des hanches.

Idem, mais à la fin de l'élan en avant, repousser la barre et courir en avant.



De la suspension à divers engins, sauter en avant à la station dorsale : aux perches obliques, aux espaliers.

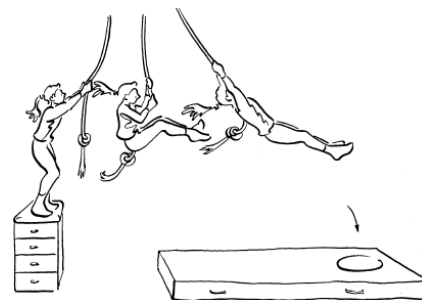




**Cordes à grimper**

A l'aide d'une corde, les élèves se balancent d'un caisson à l'autre, sans toucher le sol.

Départ sur le caisson : se balancer et sauter en avant sur le gros tapis (atterrir dans un cerceau).



M4, br3, p.17

Arriver sur plan élevé, en position de gainage. Voir ses jambes s'éloigner.

**La fusée**

M4, br3, p.19

Position d'un pas en avant, prise dorsale (dos des mains en haut), bras tendus. Balancer la jambe libre en avant et en arrière, pousser sur la jambe d'appel et élaner le corps par-dessus l'élastique en tirant sur les bras. Garder les bras tendus. Réception amortie et roulade avant.

## Jouer au unihockey

**Compétence :** conduire sa balle dans l'espace et augmenter la vitesse sans perdre la balle (CM24 / 4).



### Technique :

L'élève tient-il correctement sa canne (main supérieure : paume contre soi et main inférieure : l'inverse) ?

L'élève utilise-t-il les 2 côtés de sa canne (coup droit et revers), sans changer la position des mains ?

Quitter la canne du regard !



CADEV 8-10 n°69

### ⇒ Parcours

Éléments utilisables dans un parcours :

- Piquet couché : l'élève doit soulever la balle en couchant pratiquement sa canne et en la passant sous la balle.
- Élément de caisson : faire passer la balle à l'intérieur, la rattraper de l'autre côté.
- Cerceau : effectuer un tour entier.
- Deux petits tapis disposés à 15 cm : faire passer la balle entre deux.



CADEV 8-10 n°69  
M4, br5, p.45

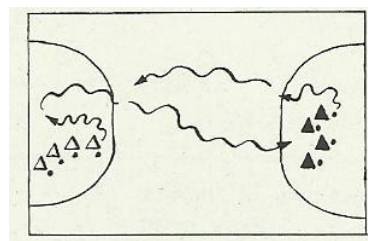
### ⇒ Estafettes

Par équipe de 3 ou 4. Effectuer un petit parcours simple (le stress est déjà un grand obstacle !), puis donner sa balle au suivant.

Alternative : faire le tour des autres membres de son équipe avant de donner la balle, faire passer la balle sous les jambes de son équipe pour passer la balle, ...

### ⇒ Changer de camp

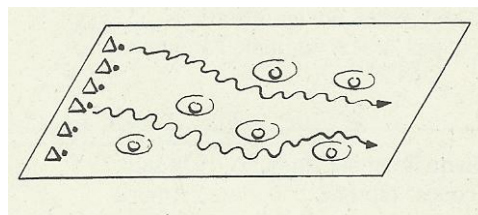
Les équipes A et B se trouvent chacune dans la raquette de basketball. Au signal, chaque équipe change de camp le plus vite possible. Quelle équipe termine la première ?



M5, br5, p.32

⇒ **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, changer les rôles.



M5, br5, p.32

⇒ **Suivre le guide**

M4, br5, p.46

2 élèves avec chacun une canne et une balle. Le 2<sup>ème</sup> joueur suit le 1<sup>er</sup> et copie les mouvements et les feintes.

Variante : un élève est la locomotive et a 3 wagons. La locomotive doit faire attention de ne perdre aucun wagon !

⇒ **Faire ses provisions**

Mobile n°1/05, p.2

Toutes les balles d'unihockey sont réparties dans 2 éléments de caisson au milieu de la salle. Les deux groupes commencent derrière leur ligne et essaient aussi vite que possible de remplir leur dépôt (cerceaux). Une seule balle ose être transportée par trajet. Différentes formes de déplacement : sauté, groupé, sur 1 jambe, à 4 pattes, etc.

⇒ **Jonglage**

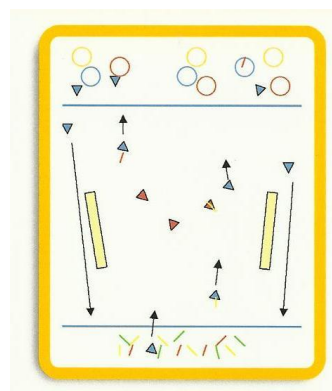
Mobile n°1/05, p.2

Une balle par élève. Essayer de déposer la balle sur la canne et la garder en équilibre. Pour cela, descendre la canne à hauteur des genoux et hisser la balle sur la palette. Plus facile : poser la balle directement sur la palette tenue à plat.

⇒ **Les trafiquants d'or**

Deux gardes se tiennent au milieu de la salle avec leur canne. Les joueurs ont pour mission d'aller chercher le trésor (une balle) dans la demi-salle en face et de le ramener intact (sans qu'un des gardes ne le touche avec sa canne). Les balles sont déposées dans un élément de caisson au retour. Si la balle a été touchée, le joueur doit la ramener au départ avant de retenter sa chance. Qui ramène le plus de balles ? Qui n'a jamais été touché ? Combien de balles les gardes ont-ils touchées ?

Variante : les gardes n'ont pas de canne, ils touchent les joueurs avec leur main.



CADEV 4-6 n°41

**Compétence :** faire des passes rapides et précises à ses coéquipiers (CM24 / 4).

### Exercices :

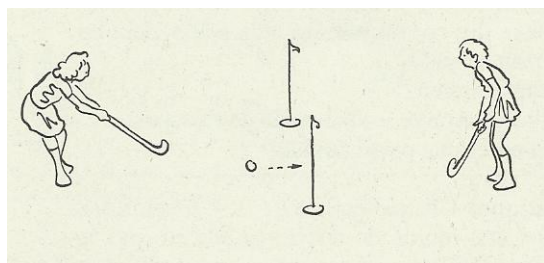
#### ⇒ Passes à travers buts ouverts :

Deux élèves se trouvent en face d'un but ouvert, distants de 5 mètres environ. Ils se font des passes à travers le but.

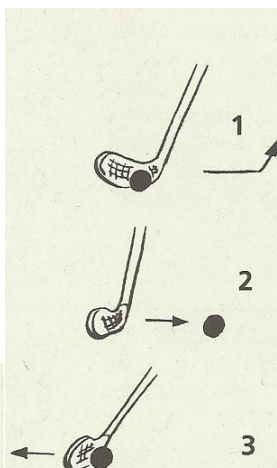
Alternativement coups droits et revers  
Arrêter la balle de la canne.

Passes avec 2 balles.

Passes en mouvement à travers les buts. Combien de passes réalise le couple en 1 minute ? Changer de but après chaque passe.



#### ⚠ Technique :



⇒ 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 entre les caissons :

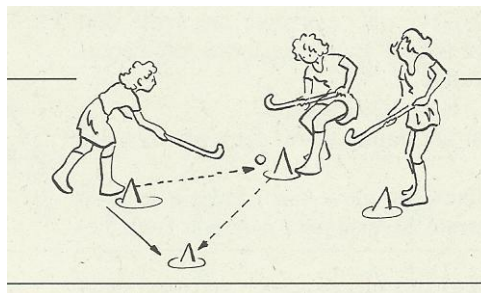
**M4, br5, p.43**

Chaque élève a une balle. Il se déplace entre les éléments de caisson disposés dans la salle.

- Tirer contre un caisson, continuer de conduire sa balle.
- Combien de passes contre le caisson en 1 minute, en changeant à chaque fois de caisson ?
- 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 place dans chaque élément de 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 de nouveau ensemble.

#### ⇒ Passes en carré

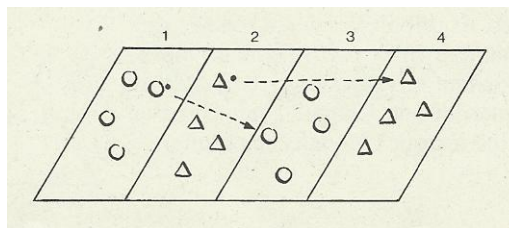
Par groupes de 3, les élèves se passent la balle en suivant un carré. Celui qui vient de jouer se déplace dans l'angle libre. Important : faire des passes au ras du sol ; indiquer avec la canne l'endroit où la passe doit arriver.



**M4, br5, p.43**

⇒ **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 les zones des adversaires. On n'a pas le droit de quitter sa zone. Quelle équipe réussit le plus de passes en 2 minutes ?



M4, br5, p.43

⇒ **Balle brûlée**

Délimiter le terrain avec des cônes. Sur la ligne d'arrivée se trouve le but d'unihockey, qui représente le but « brûlé ». L'équipe en défense se répartit dans le terrain avec les cannes. Les coureurs sont derrière la ligne. Un coureur lance la balle dans le terrain. Dès cet instant, toute son équipe court. Les défenseurs doivent réussir 3 passes puis marquer le but. A ce moment, ils crient « brûlé ». On compte 1 point par coureur qui a réussi un tour complet.

Organisation : former 3 équipes : les lanceurs-coureurs, les « brûleurs », les « en pause », qui se placent contre le mur, derrière la ligne de lancer. Lorsque les lanceurs-coureurs ont lancé et couru, ils deviennent les brûleurs. Ces derniers sont en pause, tandis que les « en pause » deviennent lanceurs-coureurs. Faire le tournus jusqu'à ce que chaque élève de chaque équipe ait pu lancer la balle.

**Petits concours**

**Passes en solo**

Enchaîner des passes alternativement contre la bande droite et contre la bande gauche (deux bancs couchés placés à angle droit). Calculer le temps mis pour réussir vingt passes. Temps de référence: le meilleur de la classe.

**Passes à deux**

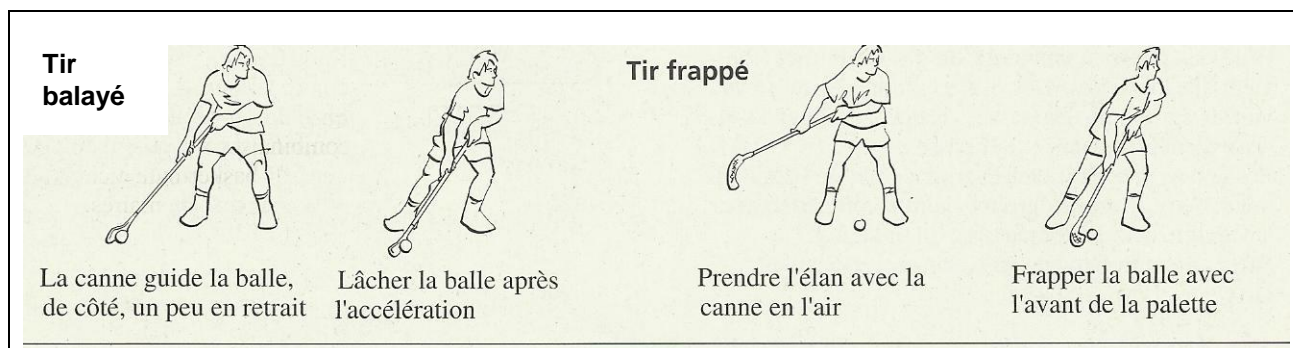
Deux joueurs se tiennent face à face, séparés par un tapis. Ils se font des passes le long du tapis, alternativement à droite et à gauche.. Cinq fois en revers, cinq fois en coup droit. Au temps. Temps de référence: le meilleur groupe.



**Compétence : tirer au but (CM24 / 4).**



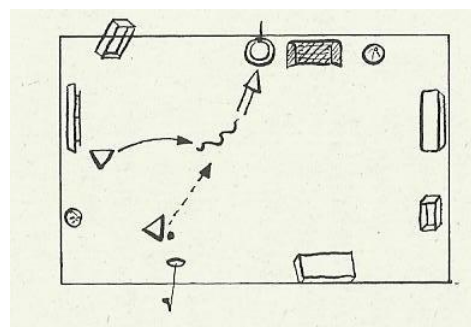
### Technique :



### ⇒ Tout est bon à viser !

Les élèves sont par 2 avec une balle, ils se font des passes. Dès que A accélère pour se dégager, il reçoit la passe. Il tire sur une des cibles disposées autour de la salle.

Exercice qui peut être combiné avec l'exercice « passe entre les caissons ».



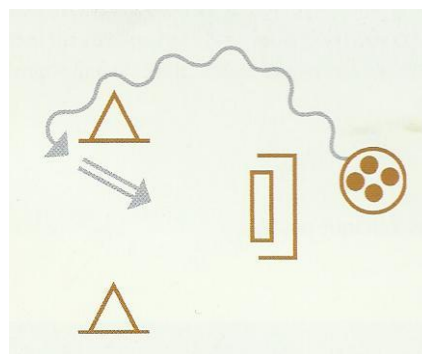
M5, br5, p.31

### ⇒ Carrousel

Chaque élève a une balle et se place derrière le but. Contourner le cône et tirer en mouvement dans le but occupé par un élément de caisson.

Concours : placer un réservoir de balles derrière le but. Chaque élève doit tirer 5 coups droits et 5 revers, selon le même schéma. Qui arrive marquer le plus de buts ?

Variante : l'élève A démarre avec une balle, et à hauteur du cône fait une passe à B qui avait démarré en même temps depuis l'autre côté du but, et tire au but.

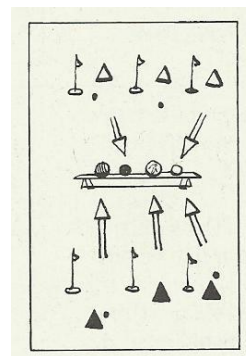


Mobile 1/05, p.9

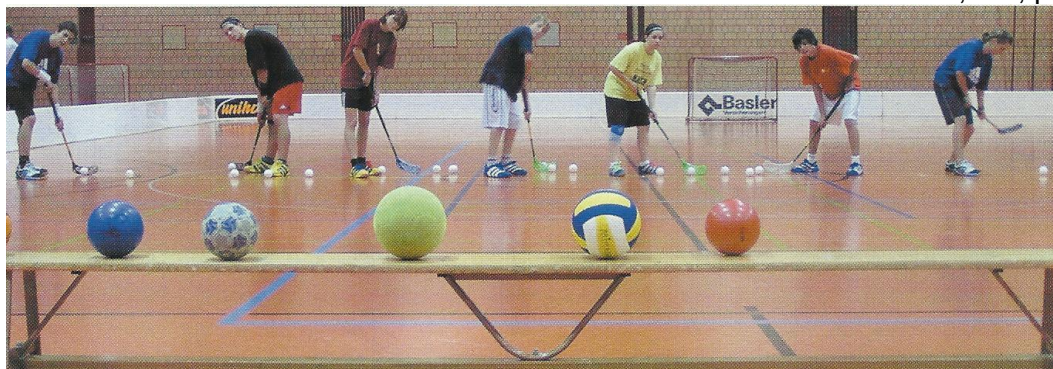
⇒ **Stand de tir**

Poser des objets légers sur un banc (cônes, quilles, ballons de volley-ball). De leur stand de tir respectif, deux groupes essaient de les atteindre. Un point par objet touché, deux par objet tombé.

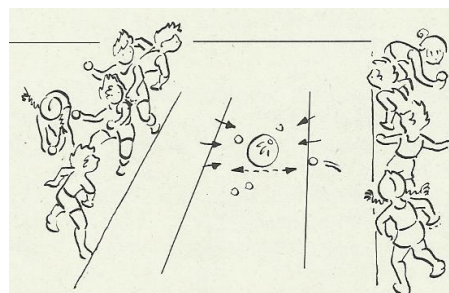
Variante « handicap » : dès que l'équipe fait tomber un objet, elle recule d'une ligne.



M5, br5, p.31

⇒ **Rollmops**

Deux équipes se font face à une distance d'environ 15 mètres derrière des cônes. Un ballon de volley est posé au milieu. Les joueurs essaient de repousser, avec leur tir, le ballon de l'autre côté de la ligne adverse.



Mobile 1/05, p.8

Même principe que le jeu pour les petits, mais avec les cannes et les balles d'unihockey!

⇒ **Travail par ateliers :**

**Mobile 1/05, p.10**

- Un but avec un élément de caisson en hauteur : marquer dans l'élément.
- Cerceaux au sol : marquer dans le cerceau avec un tir lobé.
- Élément de caisson renversé : mettre la balle dans le couvercle.
- But encombré (éléments de caisson, cônes, etc.) : viser les espaces.
- Éléments de caisson couchés sur un banc : viser à travers le caisson.
- Petits buts placés sur le banc : toucher les cibles.
- But divisé en trois zones : placer la balle dans les lucarnes.

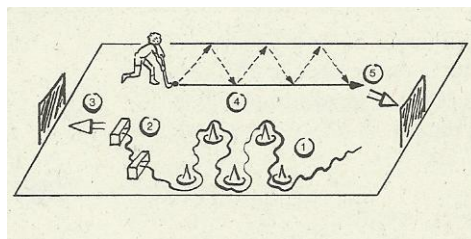


Variantes :    Sous forme de duel.  
                   Etablir les records de chaque poste.

⇒ **Parcours de tirs**

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

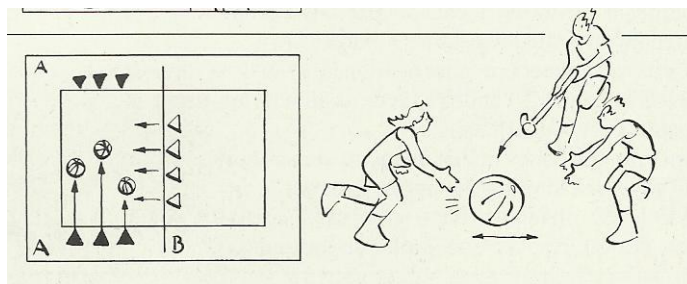
- Slalomer entre les cônes.
- Passer la balle dans un élément de caisson.
- Tirer sur le but.
- Faire 3 passes contre le mur en courant.
- Tirer sur le but.



**M4, br5, p.45**

⇒ **Ballons lourds en mouvement**

Terrain : une demi-salle. Par paire, les joueurs de l'équipe A se placent face à face sur les côtés latéraux. Ils se roulent des ballons lourds. Les joueurs de l'équipe B se trouvent sur la ligne centrale et essaient d'atteindre les balles par des tirs puissants. Aller rechercher les balles à chaque interruption. Combien de manches faudra-t-il à l'équipe B pour marquer 20 points ? Changement.



**M3, br5, p.22**



**Compétence :** jouer au unihockey dans différentes formes (CM24 / 1 à 5).

En jouant sur de petits terrains, les élèves développent des capacités d'adaptation à la situation de jeu, de même qu'en situation de surnombre (jouer à 3 contre 2 par exemple).

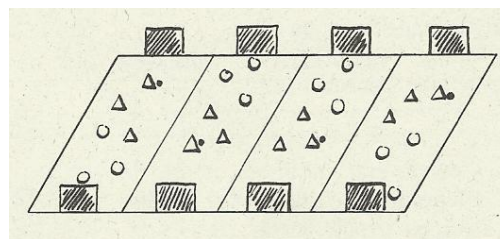
⇒ **Jouer à 3 contre 2**

Le gardien de l'équipe qui attaque est un gardien volant, de sorte que les équipes jouent toujours à 3 contre 2.

Après un tir direct sur une passe d'un coéquipier, les buts comptent double.

Les buts marqués après 2 passes comptent double.

Ne pas courir avec la balle (dribble défendu).



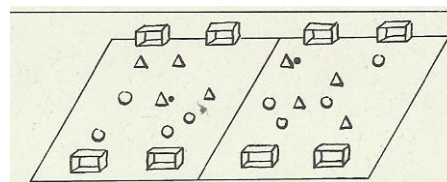
**M4, br5, p.45**

⇒ **Jeu 3 contre 3 avec passeur**

Jouer à 2 contre 2 avec 2 gardiens et un passeur neutre, qui joue toujours avec l'équipe qui attaque.

⇒ **Hockey avec caissons**

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

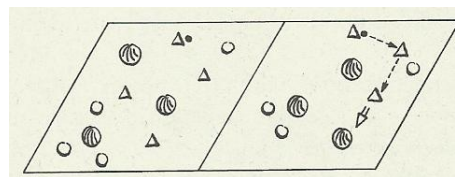


**M4, br5, p.47**

⇒ **Hockey avec balles médicales**

Terrain : moitié de la salle. 2 équipes de 3-4 joueurs. Buts : 3 à 5 balles médicales dispersées sur le terrain. Chaque touche d'une balle donne un point. Continuer le jeu sans arrêt. On ne peut pas marquer 2 points de suite contre la même balle.

Préparation : jouer les uns contre les autres et tirer de temps en temps sur les balles médicales.



**M4, br5, p.47**

⇒ **Buts à l'envers**

Terrain : moitié de la salle. Equipes de 4 à 5 joueurs. Les buts sont placés à l'envers sur la ligne du milieu de terrain. Chaque équipe doit donc contourner le but pour marquer.

Variante : chaque équipe marque indifféremment dans les 2 buts. En cas de but ou d'arrêt du gardien, remise en jeu sous forme d'entre-deux dans le coin du terrain.

## Renforcer sa musculature

La force participe au maintien d'une bonne posture et à la réalisation de performances sportives. A l'école, on développera principalement la force-endurance, définie comme la capacité de résistance des muscles à la fatigue durant un effort de moyenne ou longue durée :

- Faire les mouvements lentement mais régulièrement et sans s'arrêter (accompagnement musical).
- 10 à 30 répétitions avec une charge moyenne (30% à 50% de la force maximale).
- Rendement optimal : 3 séries, pauses de 1 à 2 minutes.
- Eviter de cambrer le dos, respirer régulièrement.
- Suite à respecter : échauffer-étirer-renforcer-étirer.

Un corps bien échauffé est plus performant et moins sujet aux blessures. La méthode privilégiée est la méthode dynamique, c'est-à-dire l'entraînement de la force par le mouvement : sautiller, sauter, grimper, faire de la gymnastique aux agrès, se tenir en équilibre et réaliser des exercices spécifiques de renforcement.

**Compétence** : *maîtriser des exercices de coordination, de renforcement et d'étirement musculaire* (CM 21 / 1 à 7).

### ⇒ Course d'ombre

**M4, br2, p.12**

A et B courent l'un derrière l'autre. A essaie de se libérer de son ombre B en changeant de direction ou de vitesse.

- L'élève de tête introduit d'autres tâches dans sa course (toucher le sol, rotation, sauts).
- Jeu de réaction : après un coup de sifflet le deuxième essaie de rattraper le premier. Après deux coups de sifflet, c'est l'inverse.

### ⇒ Contact

**M4, br2, p.12**

Les élèves bougent librement avec la musique. A l'arrêt, deux élèves se donnent la main et forment une balance en équilibre.

- Trouver d'autres positions d'équilibre.
- S'appuyer par deux, dos contre dos ou épaule contre épaule.
- Double saut : sauter deux fois de suite en se tenant par les mains, garder l'équilibre à la réception.

### ⇒ Football assis

**M5, br2, p.15**

Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Les élèves avancent à quatre pattes (les fesses contre le sol).

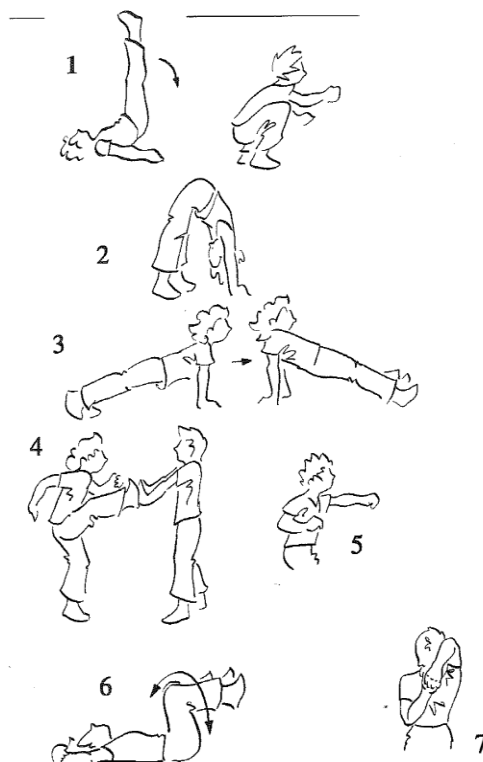
### ⇒ Variations de la passe à dix

**M5, br2, p.15**

Un point pour l'équipe qui réussit 5 passes de suite. Quelle équipe a le plus de points après 3 minutes ?

**Etirer sans engin** : faire les exercices doucement et lentement, répéter 10 fois.

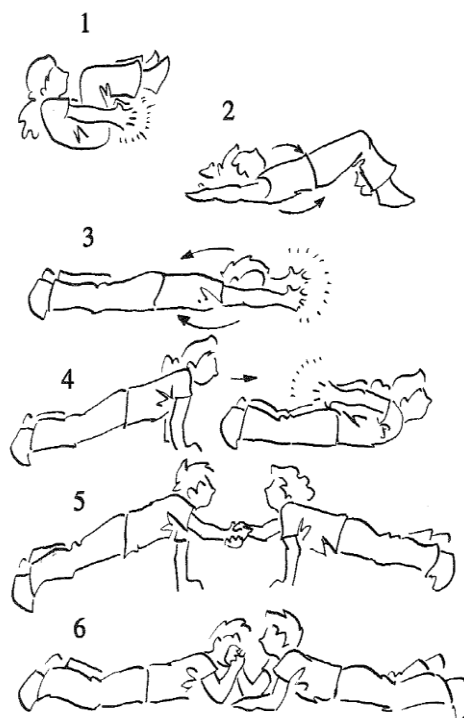
1. Faire la chandelle et se lever sans l'aide des mains. *Effet : musculature du bas du dos.*
2. De la position debout, se pencher en avant et marcher à quatre pattes, sur les mains et sur les pieds, faire les pas les plus longs et les virages les plus serrés. *Effet : musculature arrière des cuisses.*
3. De l'appui facial, avancer les pieds en passant entre les mains jusqu'à l'appui dorsal. *Effet : musculature du bas du dos.*
4. Boxe avec les pieds : toucher doucement les mains du partenaire tenues à hauteur des hanches avec le pied. *Effet : musculature de l'arrière des cuisses et musculature antérieure de la hanche.*
5. Boxe de l'ombre : faire lentement les mouvements de boxe en avant en étirant le plus possible le haut du corps. *Effet : musculature latérale du torse.*
6. Sur le dos, jambes pliées : poser les jambes alternativement à gauche et à droite, sans lever les épaules du sol. *Effet : musculature latérale du torse.*
7. Position debout : mettre une main dans le dos en passant derrière la tête, attraper cette main avec l'autre main par-dessous ; tenir pendant 10 à 30 secondes. *Effet : musculature des épaules.*



**M4, br2, p.13**

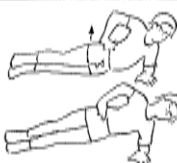
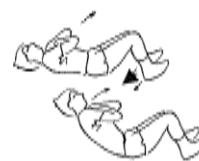
**Fortifier sans engin** : répéter 15 fois, deux séries.

1. Sur le dos, jambes pliées. Soulever le torse et frapper dans les mains derrière les cuisses et revenir à la position de départ. *Effet : musculature du ventre.*
2. Sur le dos, genoux pliés, pieds par terre. Toucher les mains au-dessus de la tête et ensuite sous les fesses soulevées. *Effet : musculature des fesses.*
3. Sur le ventre. Frapper dans les mains, alternativement devant la tête et derrière le dos. Laisser les pieds en contact avec le sol et éviter des cambrures du dos. *Effet : musculature du haut du dos.*
4. Appui facial : se mettre lentement à plat ventre ; frapper dans les mains derrière le dos ; se mettre en position d'appui facial. *Effet : musculature du torse.*
5. A deux : se faire face en position d'appui facial : se donner la main et essayant de se faire tomber en tirant. *Effet : musculature du torse.*
6. Bras de fer : deux élèves se font face, couchés sur le ventre. Essayer de repousser la main du partenaire jusqu'à ce qu'elle touche par terre. *Effet : musculature du bras et de la poitrine.*



**M4, br2, p.13**

1. Flexions du torse (abdominaux droits) : soulever lentement le torse et rouler la colonne. Croiser les mains sur les épaules. Les jambes sont pliées, les talons pressés contre le sol. Ne pas reposer la tête par terre. A exécuter lentement.
2. Essuie-glaces (abdominaux obliques) : plier les genoux et les déplacer à gauche et à droite sans toucher le sol. Ecarter les bras pour stabiliser le corps. Les épaules restent en contact avec le sol. Placer la tête dans le sens opposé.
3. Lever les hanches (grand fessier et musculature de la jambe) : une jambe est pliée, l'autre est tendue. Soulever le bassin en étendant les hanches. S'appuyer sur les deux jambes pour commencer.
4. Extension du torse : appui facial sur les genoux. Lever une jambe et le bras opposé jusqu'à l'horizontale et les tendre. Au début, faire l'exercice uniquement avec les jambes ou avec les bras.
5. Appui facial (triceps et grand muscle pectoral) : tenir le corps raide comme une planche. Au début, faire l'exercice en appui facial sur les genoux. Plus difficile, tourner les mains vers l'intérieur.
6. Flexions latérales du torse (muscles latéraux du torse) : appui latéral sur les coudes. Soulever le bassin jusqu'à ce que le torse soit tendu. S'abaisser sans toucher le sol.

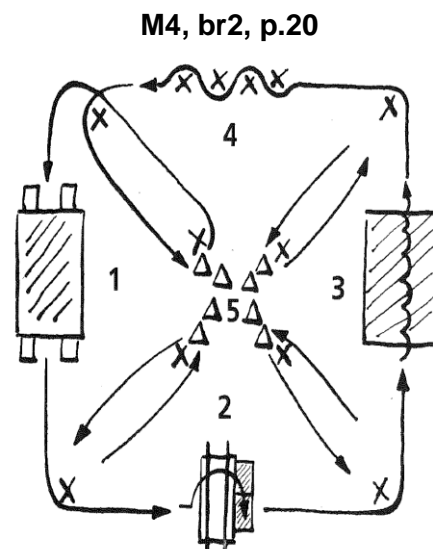


### ⇒ Parcours d'obstacles

Les parcours d'obstacles développent les capacités de coordination et la condition physique. Ils permettent de se mesurer à soi-même et au groupe.

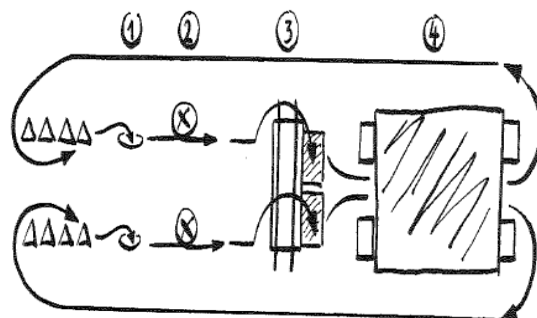
**Exemple 1 :** parcours circulaire : 4 groupes de 5 élèves; les groupes se rassemblent au milieu de la salle; le départ a lieu au milieu.

1. Ramper sous les gros tapis posés sur deux bancs.
2. Passer les barres parallèles.
3. Courir sur le gros tapis.
4. Slalom autour des piquets/cônes.
5. Passage autour du piquet et frappe dans la main du suivant.



**Exemple 2 :** 4 groupes de 5 élèves, chaque groupe dispose de son parcours. Les obstacles :

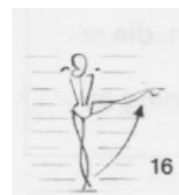
1. Passer un sautoir.
2. Tourner autour du piquet.
3. Passer les barres parallèles.
4. Ramper sous un gros tapis posés sur deux bancs ou passer sous un banc retourné.



## Franchir différents obstacles dans un PARKOUR

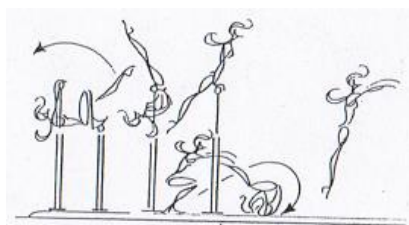
**Compétence** : réaliser une piste d'agès en incluant des exercices de parkour (CM 23/ 1 à 5).

**Aptitudes de départ** : force des bras, musculature latérale du tronc et écart latéral des jambes.

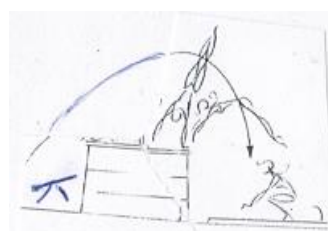
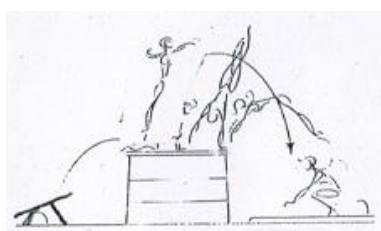


### Exercices piste d'agès:

#### 1. Barres asymétriques

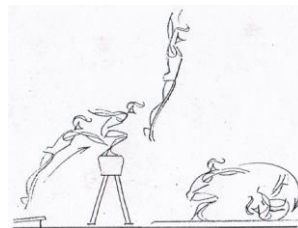


#### 2. Minitrampoline et caisson

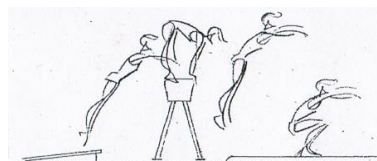


### 3. Mouton

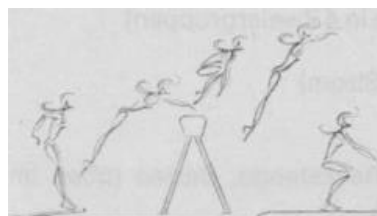
Saut à la position accroupie sur le mouton, saut en extension à la station, culbute en avant.



Saut écarté, culbute en avant



Saut accroupi entre les bras



### Exercices parkour :

Passage de la barre inférieure en « fusée »



« Petite roue »

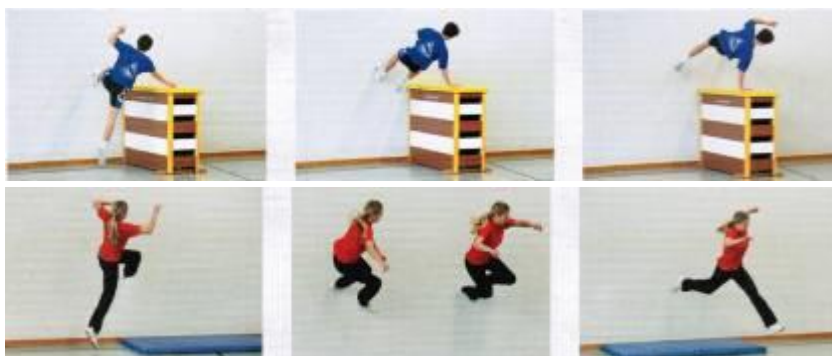


Saut dorsal





« Wall run » (3 éléments  
de caisson) ou « tic-tac »



Saut roulé



Saut dorsal



D'autres exercices sur [www.christophetacchini.com](http://www.christophetacchini.com)



## Jouer au basketball

Entraîner les gestes techniques du basketball : dribbler, passer, s'arrêter, tirer au panier.

**Compétence :** dribbler une balle sans en perdre le contrôle (CM24 / 4).



### Technique :

- Les doigts sont écartés sur le ballon, la paume ne touche pas le ballon. Ne pas frapper, mais accompagner sa balle.
- Maintenir les jambes écartées afin d'éviter un déséquilibre.
- Dribbler à hauteur des hanches. Quitter la balle du regard.
- Toujours utiliser la main qui se trouve à l'extérieur : se placer entre la balle et l'adversaire.

Entraîner chaque main et varier les balles utilisées.



CADEV 8-10n° 61

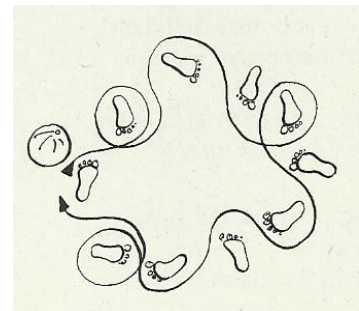
**Progression méthodologique :** dribbler sur place, puis en mouvement.

### ⇒ Dribbleur-acrobate

Debout, les enfants dribblent autour de leur corps avec les deux mains, puis d'une main (entraîner les 2 mains). Dribbler en 8 autour des jambes écartées. Qui arrive s'asseoir et se relever sans arrêter de dribbler ?

Qui arrive dribbler et sauter dans le même rythme ?

Qui arrive passer la balle entre les jambes ? Qui arrive passer la balle entre les jambes en marchant ?



M3, br5, p.10

### ⇒ Dribbler sur des lignes

Suivre des lignes au sol : changer les exercices selon les couleurs des lignes (dribbler main droite / main gauche, dribbler en arrière, lancer son ballon, ...)

CADEV 6-8 n°64

### ⇒ Parcours

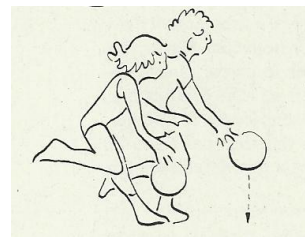
Créer des parcours et les réaliser en dribblant : piquets, autour d'objets posés au sol, dribbler sur une feuille ou sur un banc (CADEV 8-10 n°61), seul ou en suivant un partenaire (M3, br5, p.11 Jumeaux / CADEV 6-8 n°65), traverser un banc en dribblant (CADEV 8-10 n°61)

**⇒ Dribble du siamois**

Un chef dribble dans la salle, le suivant imite le chef. Par exemple : se baisser, changer de main, en avant, arrière, montrer un itinéraire.

2 élèves se tiennent par la main et dribblent chacun un ballon de la main libre.

Difficile : Les 2 élèves dribblent le même ballon chacun leur tour en se tenant la main.

**M4, br5, p.25****⇒ Dribbler avec 2 ballons****CADEV 8-10 n°61****⇒ Noir-blanc****M3, br5, p.11****⇒ Balle bondissante****M3, br5, p.12****⇒ Changement de camp****M4, br5, p.6****⇒ Course sur la ligne****M4, br5, p.6****⇒ Le chef d'orchestre**

Tous les élèves sont face à l'enseignant et dribblent. Celui-ci montre une direction avec la main. Les élèves se déplacent selon ses indications. Lever la tête, regarder l'enseignant !

Variante : l'enseignant montre des chiffres avec les doigts : les élèves disent les chiffres.

**⇒ Bonjour**

Les joueurs se déplacent librement dans la salle en dribblant. A chaque fois qu'un joueur croise un autre joueur, il se présente en indiquant son prénom et en serrant la main de l'autre, toujours en dribblant.

Variante 1: différencier le salut selon le sexe de l'enfant ou la couleur de cheveux ou des yeux.

Variante 2 : échanger son ballon avec un rebond après avoir salué.

Tous ces exercices peuvent être combinés et proposés sous forme de postes.

**Jeux :****⇒ Piquer le ballon**

Les élèves dribblent dans un terrain défini. S'ils parviennent à toucher le ballon d'un autre élève ils comptabilisent 1 point.

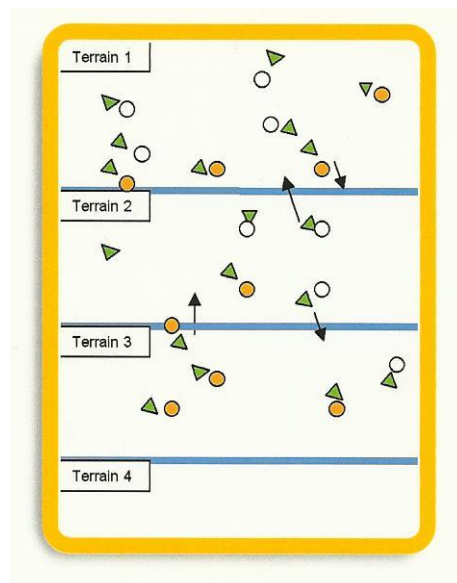
Quelques conseils...

- Continue de dribbler même si tu essaies de toucher.
- Ne regarde pas seulement ton ballon.
- Protège ton ballon avec ton corps.

**M4, br5, p.7**

⇒ **Dribbler par ligue**

Même idée de jeu. Cette fois, tous les élèves commencent dans le terrain 1. Lorsqu'un élève touche le ballon d'un camarade, il passe dans le terrain supérieur. S'il se fait toucher son ballon, il doit redescendre dans le terrain inférieur.



**CADEV 8-10 n°62**  
**M4, br5, p.7**

⇒ **Chasse dribblée**

**M3, br5, p.11**  
**CADEV 8-10 n°62**

⇒ **Course-poursuite avec dribble**

**CADEV 8-10 n°63**

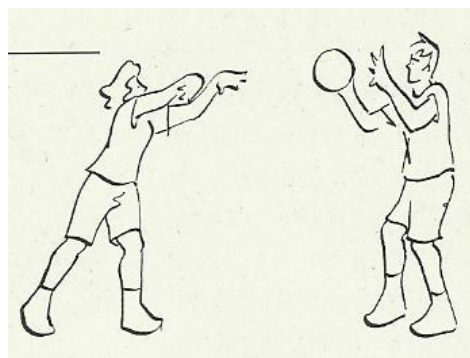
**Compétence :** effectuer des passes sèches et précises à un camarade, sur place et en mouvement (CM24 / 4).

**Technique :****Critères de la passe :**

1. Une jambe en avant : la passe se fait en général dans le mouvement.
2. Les deux mains tiennent la balle à hauteur de poitrine et la poussent en direction du camarade.
3. Après la passe, les deux bras sont tendus, les mains regardent vers l'extérieur.

**Critères de la réception :**

Tendre les bras en direction du ballon, les pouces et les index forment un triangle, freiner la vitesse du ballon avec les bras.

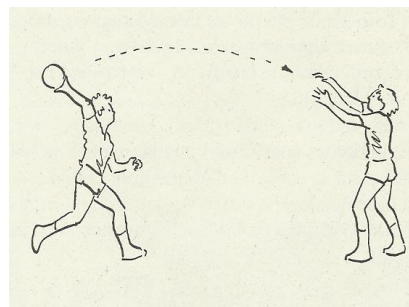


**M5, br5, p.16**

⇒ **A deux avec un ballon**

Les partenaires cherchent différentes façons de se lancer le ballon.

- Passer le ballon sous la jambe pour le lancer au partenaire.
- Frapper la balle du plat de la main comme au ping-pong ou au tennis, la laisser tomber une fois par terre.
- Les élèves se déplacent dans la salle et se font des passes avec une main, à 2 mains, avec les pieds...
- Se faire des passes à travers un cerceau qui roule.
- Se faire des passes en faisant un rebond contre le mur.



Varié le type de passes : à 1 main, à 2 mains, etc.

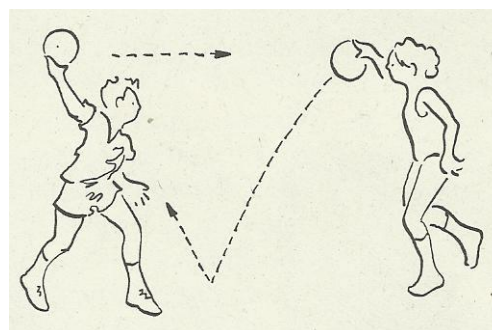
**M4, br5, p.10**

⇒ **A deux avec deux ballons**

Les partenaires cherchent différentes façons de se lancer les ballons.

- Les 2 lancent en l'air.
- 1 ballon fait un rebond par terre, l'autre est lancé en l'air.
- Les 2 ballons font un rebond au sol.

Plus difficile : lancer son propre ballon en l'air, attraper le ballon que lance le partenaire placé à 3-4m et le lui retourner, puis attraper son propre ballon avant qu'il ne tombe.



**M4, br5, p.10**

**Jeux :**

Tous les jeux expliqués dans la rubrique 8H « Fondamentaux du jeu » et cités ci-dessous peuvent être appliqués pour améliorer la passe et la vision du jeu. Ils constituent un très bon échauffement.

⇒ **Ballon derrière la ligne**

- Balle au banc (balle au roi)
- Balle au caisson
- Balle aux cônes

⇒ **Balle aux cerceaux**⇒ **Balle interceptée**

**M3, br5, p.30**

**CADEV 8-10 n°78**

**CADEV 8-10 n°79**

**M4, br5, p.11**

**CADEV 8-10 n°79**

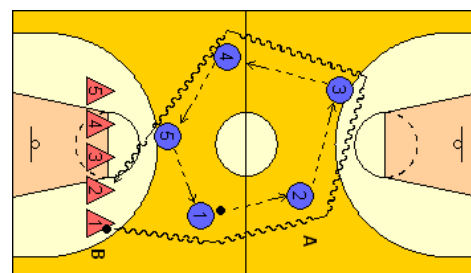
**M4, br5, p.11**

**M4, br5, p.14**

**Autres jeux :****L'horloge**

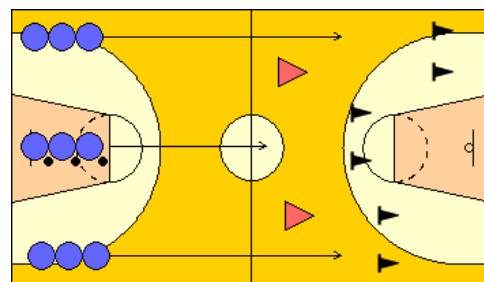
L'équipe A fait un maximum de passes alors que l'équipe B fait le même parcours en dribble. Le concours s'arrête lorsque toute l'équipe B a effectué le parcours. L'enseignant note alors le nombre de passes effectuées par l'équipe A.

Les rôles sont ensuite inversés. Est déclarée vainqueur l'équipe qui aura réalisé le plus de passes.



### Les portes

3 attaquants essaient de passer par l'une des 3 portes disponibles. La progression des attaquants se fait uniquement en passes. 2 défenseurs essaient de les empêcher. Chaque équipe qui parvient à passer par une porte marque un point. L'équipe qui a marqué le plus de points à la fin du temps déterminé l'emporte.



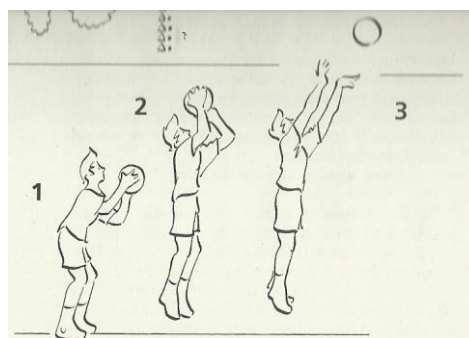
**Compétence :** effectuer un tir au panier en utilisant les critères techniques (CM24 / 4).



### Technique :

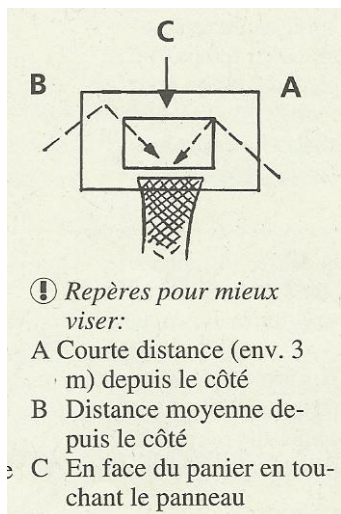
#### Critères du tir au panier :

1. Pieds parallèles et jambes fléchies. La main qui tire est derrière le ballon, le coude est plié à angle droit en direction du panier. La main qui guide et protège est de côté.  
« Une seule main donne la force pour tirer. L'autre ne fait que guider et protéger la balle ».
2. Plier le poignet en arrière jusqu'à l'angle droit  
Pousser sur les jambes, sauter.
3. Plier le poignet en avant et donner une rotation arrière au ballon. Le corps est en extension (l'élève n'est pas obligé de sauter comme sur l'image).



### Exercices – Proposition de méthodologie

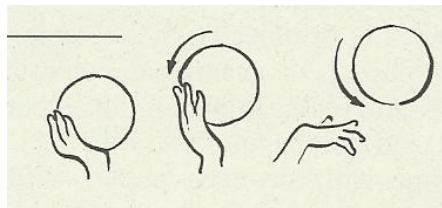
M4, br5, p.26



1. Démonstration du mouvement. Demander aux élèves de citer les critères techniques → voir critères ci-dessus.
2. Autre proposition : les élèves effectuent des tirs au panier, le maître les guide par des questions :  
Est-ce plus facile quand...
  - On lance debout, droit comme une bougie ou lorsque le mouvement part des genoux ?
  - Le ballon tourne sur lui-même en avant ou en arrière ?
  - On lance avec une ou deux mains ?



3. Ressentir le cassé du poignet pour faire rouler la balle en arrière. Avec la main droite (gauche pour les gauchers), lancer le ballon au-dessus de la tête et faire tourner le ballon en arrière en « cassant » le poignet.
4. Entraînement au panier. Les élèves s'entraînent seuls sur les paniers à disposition, l'enseignant passe d'un élève à l'autre et corrige.  
Variante : les élèves travaillent par deux et se corrigent mutuellement



5. Idem, mais dribble, arrêt un-temps et shoot. Lorsque les élèves ont compris le mouvement, petit concours par équipe : combien de paniers sont marqués en 2 minutes ?
6. Autre exercice / concours : les élèves doivent passer d'un panier à un autre en dribblant et shootent au panier. Un essai par panier.  
Variante : par deux, dribbler et se faire des passes. Quand un panier est libre, shooter, puis changer de panier.

#### Vocabulaire

**Arrêt un-temps :**  
Le joueur s'arrête avec les deux pieds en même temps après le dribble.

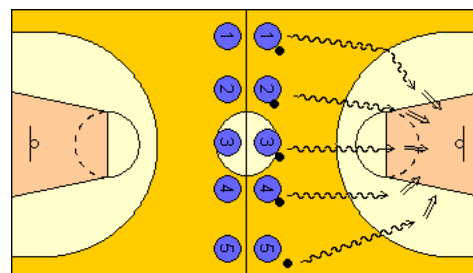


### Jeux :

#### Tir en couples

Les couples se trouvent au milieu du terrain. Le 1er joueur du couple choisit un camp et essaie de marquer un panier (une seule tentative). Il récupère ensuite son ballon, dribble jusqu'au milieu, le donne à son coéquipier qui essaie de marquer dans l'autre camp.

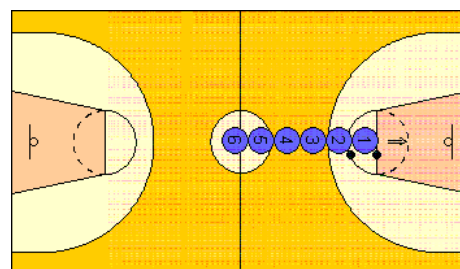
Chaque panier marqué rapporte 1 point. La première équipe à 10 points l'emporte.



#### Bump-out

Les joueurs sont en colonne sur la ligne de lancer franc. Les deux premiers joueurs ont un ballon. Le 1er joueur tire. S'il marque, il passe la balle au joueur No 3 et se place à la fin de la colonne. Si le joueur No 1 ne marque pas, il prend son rebond et essaie de marquer avant le joueur No 2. S'il y parvient, il récupère son ballon, le passe au joueur No 3 et va à la fin de la colonne. S'il n'y parvient pas, il est éliminé et reçoit une tâche à effectuer. Le dernier joueur en jeu est déclaré vainqueur.

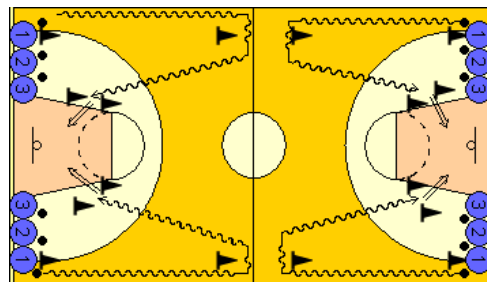
Variante: les joueurs éliminés font un bump out sur l'autre panier. Le dernier joueur en jeu sur le premier panier est déclaré vainqueur.



### Dribble et tir

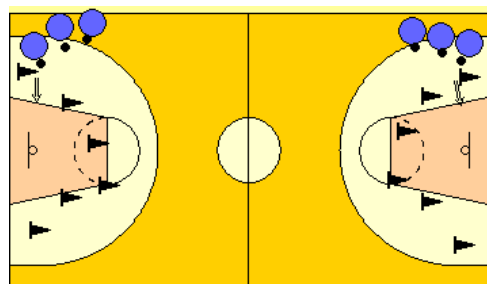
Former 4 équipes, une par quart de terrain. Les joueurs n° 1 dribblent, contournent le cône, s'arrêtent à l'endroit indiqué et tirent. Le joueur suivant peut démarrer lorsque le joueur précédent se trouve au premier cône.

Terminer avec un concours.



### Le tour du monde

Les enfants sont en colonne, chacun avec un ballon. Le 1er tire au panier. S'il marque, il passe à la position suivante. S'il manque son tir, il se place à la fin de la même colonne. Le 1er joueur qui marque à la dernière position remporte le concours.



**Compétence :** s'arrêter après un dribble en utilisant l'arrêt un temps (pieds joints) ou l'arrêt deux temps (pieds décalés) et effectuer un mouvement de pivot (CM24 / 4).



**Technique :** (M4, br5, p.25)

Règle des 2 pas : au basket, le joueur a le droit de faire 2 pas sans dribbler avant de passer ou de tirer au panier. Il existe 2 manières de s'arrêter :

#### Arrêt un temps :

Après le dribble, léger saut et retomber sur les 2 pieds en même temps. Cet arrêt compte pour un pas. Le joueur peut ainsi choisir quel pied il veut encore bouger.



Ici, la fille peut choisir quel pied elle veut encore bouger (pied de jeu).

#### Arrêt deux temps :

Après le dribble de la main droite, poser d'abord le pied droit puis le pied gauche (tam(dribble)-ta-tam). Le pied de derrière s'appelle le **pied de pivot** : il doit toujours rester au sol. Le pied de devant s'appelle le **pied de jeu** : on peut le bouger comme on veut.





**Exercices :****M4, br5, p.25**⇒ **Arrêt :**

Chaque élève a un ballon et dribble dans la salle.

- Arrêt deux temps : s'arrêter en 2 pas après le dernier dribble.
- Dribbler librement, s'arrêter en un ou deux temps, se faire une passe (lancer le ballon en l'air et rattraper) et continuer de dribbler.
- Lorsque le maître donne le signal, les élèves s'arrêtent selon la consigne : arrêt un temps ou deux temps.

⇒ **Mouvement de pivot :**

Les élèves dribblent avec un ballon. Ils font un arrêt 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.

Les élèves dribblent. Au signal, ils s'arrêtent en un temps ou deux temps selon la consigne, et échangent leur ballon avec un camarade après contact visuel.

A dribble, B le suit sans ballon. A s'arrête en un ou deux temps, se retourne et passe la balle à A.

**Jeux :**

*Consigne pour tous ces jeux : faire 2 pas maximum, utiliser le pied de pivot (ces jeux sont expliqués dans « fondamentaux du jeu », période septembre / octobre).*

⇒ **Ballon derrière la ligne****M3, br5, p.30****CADEV 8-10 n°78****CADEV 8-10 n°79**

- Balle au banc (balle au roi)

- Balle au caisson

**M4, br5, p.11**⇒ **Balle aux cerceaux****M4, br5, p.11**⇒ **Balle interceptée****M4, br5, p.14****CADEV 8-10 n°64**

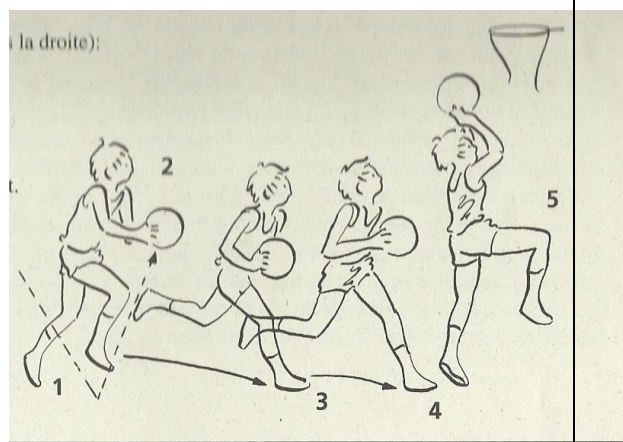
**Compétence :** effectuer un tir en foulée en respectant la règle des deux pas (CM24 / 4).

**Critères du tir en foulée :**

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

## ⇒ Rythme : tam-ta-tam

Entraîner depuis la droite (g-d-g puis conclusion avec la main droite), et depuis la gauche (d-g-d puis conclusion avec la main gauche).



**Exercices – proposition de méthodologie****M4, br5, p.24**

1. Démonstration du mouvement. Demander aux élèves de citer les critères techniques → voir critères ci-dessus. Faire remarquer que le rythme du tir en foulée est le même que l'arrêt deux temps.
2. Poser 2 cerceaux au sol en diagonale sur la droite et 2 sur la gauche des paniers. Les élèves gardent le ballon dans les mains. Ils effectuent les 2 derniers pas (1 pas dans chaque cerceau) et tirent au panier (n°3 à 5 sur l'image).
3. Idem mais l'élève doit cette fois-ci effectuer le dernier dribble en posant le pied devant les cerceaux, puis faire les 2 derniers pas en gardant le ballon dans les mains et tirer (n°1 à 5 sur l'image).

Attention ! Effectuer le mouvement de chaque côté : 2 tirs en foulée depuis la droite (g-d-g puis conclusion avec la main droite), et 2 tirs en foulée depuis la gauche (d-g-d puis conclusion avec la main gauche).

4. Idem mais les élèves dribblent librement avant de se lancer dans le tam-ta-tam.

Qui réussit un tir en foulée depuis l'arrêt ? après deux pas d'élan ? après le dribble libre ?

**Autres exercices :****⇒ Concours individuel ou en équipe****M4, br5, p.29**

Qui arrive à faire le plus de paniers en 2 minutes ? Qui arrive à faire mieux que l'enseignant ? Quelle équipe marque le plus de paniers ?

**⇒ Tir en foulée au bon moment****M4, br5, p.28**

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. Accent sur la technique !

**⇒ Tir en foulée à 2****M4, br5, p.29**

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.

**Compétence : jouer en équipes au basketball (CM24 / 1 à 5).****⇒ 2 contre 1 sous un panier**

2 attaquants essaient de conclure en quelques secondes malgré un défenseur.

Après 5 attaques, ils changent de rôle.

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

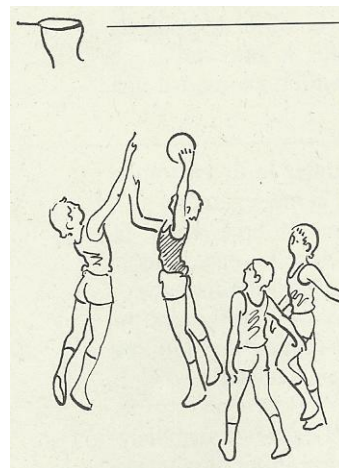
**M4, br5, p.27**

**⇒ Streetball**

2 groupes de 3 jouent l'un contre l'autre sous un panier.

Règles possibles :

- Avant de tirer au panier, au moins 2 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 3 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 3 points.



**M4, b5, p.27**

**⇒ Jeu 3 contre 3**

2 groupes de 3 joueurs jouent l'un contre l'autre avec 2 paniers.

Règles :

- On n'a pas le droit de toucher les autres.
- 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 5 secondes maximum sans bouger.

Règles possibles :

- Les joueurs n'ont pas le droit de dribbler : favoriser la passe et le placement.
- Un maximum de dribbles est admis.
- Avant de tirer au panier, au moins 2 joueurs d'une équipe doivent avoir touché le ballon (c'est-à-dire au moins une passe).
- Points : si la balle ...
  - Touche le cercle = 1 point
  - Entre dans le panier = 2 points

## Travailler la coordination avec petits engins

La corde à sauter est le moyen idéal pour améliorer les capacités de coordination et la condition physique. Elle offre des possibilités intéressantes pour développer le rythme, la différenciation, la force des jambes et pour améliorer la tenue par des exercices d'étirement et de renforcement (CM 22 / 2).

**Compétence** : combiner 3 sauts à la corde différents à exécuter 10 fois consécutivement sans interruption lors du passage d'un saut à l'autre (CM 22 / 2).

### ⇒ Sauter et sautiller :

M4, br2, p. 18

- Sauts rythmés sur place en musique à pieds joints.
- Combinaison : 4 sauts à pieds joints, de côté, ou en arrière, décrire un carré.
- Pas marchés sautillés en sautant à la corde.
- Sauter à la corde en sauts de course sur le 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> temps.

### ⇒ Sauter, sauter, sauter : arrives-tu à ...

M4, br2, p. 18

- Sauter 10, 20, 50, 100 fois sans faute ?
- Sauter 60, 70, ... fois en une minute ?
- Sauter sans arrêt pendant 3, 4, 5 minutes ?
- Réaliser exactement 70 sauts en 1 minute ?

### ⇒ Apprentissage d'une petite chorégraphie en sautant à la corde :

Combiner 3 sauts différents sans interruption lors du passage d'un saut à l'autre.  
Exemple : 10 sauts « ertwist », 10 sauts « écartés », 10 sauts « en levant très haut les genoux ».

## 1. Sauter à deux pieds

Décoller et atterrir simultanément avec les deux pieds à chaque saut. Dans cet exercice, il est important de n'exécuter qu'un saut par rotation de corde. Les débutants sautent parfois involontairement à deux reprises pendant une rotation. Ce geste n'est pas fondamentalement faux mais il risque de perturber les techniques de saut plus évoluées.

Variantes : « twist » (sauter en twistant avec les jambes serrées) ou « cross » (croiser les bras pendant la préparation du saut).

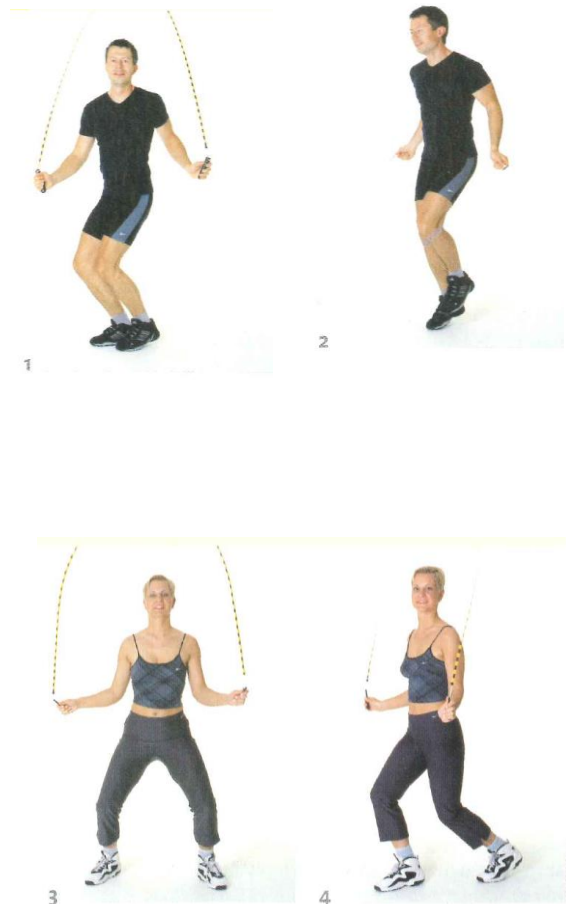
## 2. Sauter en courant

Sauter alternativement d'une jambe sur l'autre comme si l'on courait sur place. Pour cela, lever le genou vers l'avant et non le talon vers l'arrière. Sauter une fois par rotation de corde. Cette technique de saut est la plus économique en énergie. Elle se prête bien à un entraînement de la vitesse.

## 3/4. Sauter en écartant les jambes

Ecarter les jambes pendant la phase d'ascension et retomber avec les jambes écartées. Les refermer au saut suivant. Cet exercice nécessite un bon timing.

Variante : au lieu d'écarter les jambes, atterrir en position fendue en alternant les jambes à chaque saut.



## 1. Sauter en levant très haut les genoux

Sauter alternativement d'une jambe sur l'autre, mais toujours tirer le genou à hauteur des hanches. Ce saut se prête bien à un entraînement par intervalles.

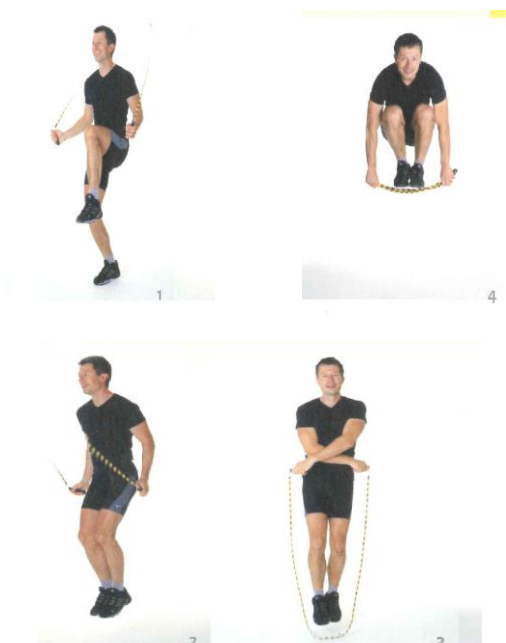
## 2/3. Doubles

Le saut de départ est le saut à pieds joints. Mais on saute plus haut que d'habitude et on accélère la corde de manière à ce qu'elle passe deux fois sous les pieds à chaque saut.

Variante : sauter normalement à la première rotation de la corde, puis on croise les bras pour se retrouver avec les bras croisés à la deuxième rotation.

## 4. Sauter à la corde pliée en quatre

Replier deux fois la corde et la tenir à ses extrémités. Sauter en tirant les genoux contre la poitrine. Faire passer la corde repliée sous les pieds et la ramener vers l'avant en la faisant passer par-dessus le dos et la tête.



**Compétence : coordonner avec la balle (CM 22 / 2).**

Les balles conviennent très bien pour améliorer les capacités de coordination et la tenue du corps. Introduire 1 à 2 exercices de coordination, d'étirement et de renforcement dans chaque leçon

**⇒ Dribbler en musique****M4, br2, p.14**

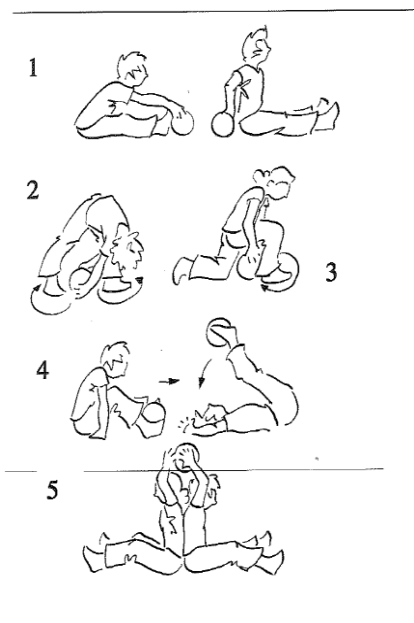
- Les élèves dribblent en rythme sur place ; ils suivent le rythme de la musique ou de l'enseignant. Varier les rythmes.
- Une balle pour deux : A dribble 4 fois, ensuite B dribble également 4 fois.
- En cercle, après 4 dribbles, les élèves se décalent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre et prennent la balle du voisin.
- Les élèves se déplacent dans la salle et dribblent au rythme de la musique.

**⇒ Dribbler avec deux balles**

- Dribbler simultanément avec deux balles de volleyball ou deux balles différentes.
- Dribbler alternativement avec les deux balles.
- Dribbler une balle avec la main, pousser l'autre avec le pied.
- Marcher sur un banc suédois tout en dribblant.

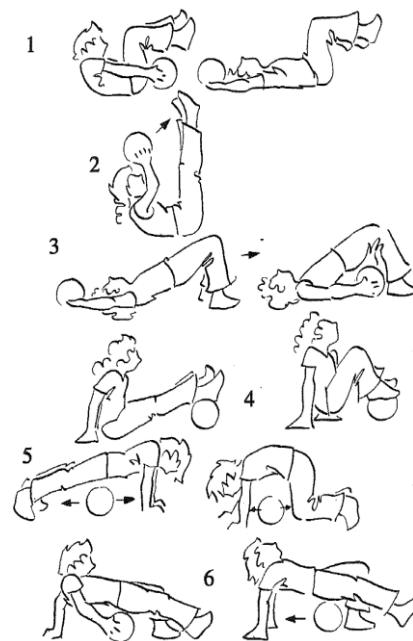
**Etirer avec la balle**

1. Assis, jambes tendues en avant, dos droit : faire lentement un grand cercle autour des jambes et derrière le dos en roulant la balle. Garder le dos droit et les jambes tendues. *Effet : musculature du bas du dos et de l'arrière des cuisses.*
2. Debout, jambes écartées et tendues : faire un grand huit avec la balle entre les jambes. *Effet : musculature de l'arrière des cuisses.*
3. Sur un genou, un pied en avant : rouler lentement la balle autour du pied avant. *Effet : musculature antérieure de la hanche.*
4. Assis, les genoux pliés : coincer la balle entre les pieds ; basculer lentement en arrière ; laisser tomber la balle dans les mains au-dessus de la tête ; revenir à la position de départ. *Effet : musculature du bas du dos.*
5. A deux, assis dos contre dos, jambes tendues : passer la balle à son partenaire avec les bras tendus par-dessus la tête et retour.



## Fortifier avec la balle

1. Sur le dos, jambes pliées en l'air : faire circuler la balle par-dessus la tête et autour des cuisses en soulevant légèrement les épaules. *Effet : musculature du ventre.*
2. Sur le dos, jambes tendues en l'air : soulever légèrement le haut du corps et lancer la balle contre les coups-de-pieds de manière répétitive. *Effet : musculature du ventre.*
3. Sur le dos, jambes pliées : passer la balle par-dessus la tête avec les bras tendus ; ensuite, soulever le bassin pour pouvoir passer la balle d'une main à l'autre sous les cuisses. *Effet : musculature des fesses et de l'arrière des cuisses.*
4. Assis, jambes tendues en avant, les pieds posés sur le ballon. Soulever les fesses : qui arrive à ramener le ballon vers soi, et revenir à la position de départ ? *Effet musculature de l'arrière des cuisses, des bras et du torse.*
5. En appui facial : rouler la balle des mains aux pieds et retour. *Effet : musculature des bras et du torse.*
6. En appui dorsal : rouler la balle des mains aux pieds et retour, etc. *Effet : musculature des bras et des fesses.*



**Compétence :** coordonner avec cerceaux (CM 22 / 2).

Les cerceaux incitent à les rouler, à sauter, à exercer l'équilibre... En accomplissant des tâches exigeantes, les élèves développent leurs capacités de coordination et leur condition physique.

⇒ **Jeu du dé :** A chaque chiffre correspond une tâche motrice ; exemple :

1. Sauter dans et hors du cerceau.
2. Sauter « à la corde » avec le cerceau.
3. Sauter par-dessus le cerceau qui roule.
4. Houla-hop.
5. Conduire le cerceau à travers un parcours.
6. Faire tourner le cerceau avec son pied.



**Variante :** installer différents couloirs jalonnés de cerceaux. Effectuer chaque traversée selon la technique imposée :

1. Sauter à pieds joints d'un cerceau à l'autre.
2. Gauche-gauche-droite-droite.
3. Sauter en arrière.
4. Sauter en effectuant un tour dans chaque cerceau.
5. Sauts de grenouilles.
6. Sauts de course d'un cerceau à l'autre.

### **Recherche d'un nid**

**M4, br2, p.16**

Se déplacer en musique dans la salle. L'enseignant retire deux à trois cerceaux. A l'arrêt de la musique, les élèves cherchent un cerceau libre. Celui qui reste sur la touche effectue une tâche annexe

---

### **⇒ Roue libre**

**Mobile, cahier pratique no 29**

Rouler le cerceau en avant, en arrière, de côté, avec une ou deux mains.

1. Rouler le cerceau avec un bâton.
2. Rouler le cerceau en ligne droite. Dès qu'il passe une certaine ligne, l'élève essaie de le rattraper et de le contourner, ou de sauter par-dessus.

## Grimper

**Compétence** : réaliser un parcours de grimpe en appliquant les éléments techniques (CM 23 / 1 à 5).

**Aptitudes de départ** : force des bras, équilibre.

Rester en position pendant 3-5 secondes.



**⚠ Technique** : le centre de gravité doit rester près de l'engin, respectivement près du mur. Grimper avec les jambes, les bras (le plus possible tendus) servent essentiellement à maintenir les équilibres.

### Exercices :

Se balancer d'anneaux en anneaux ou de corde en corde.



M5, br3, p. 10

« Grimper en sous-sol » : les élèves grimpent en passant sous les agrès (tenir les bras tendus le plus possible).

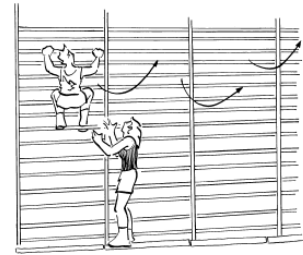
Fixer un banc entre des barres parallèles.



M5, br3, p. 10

**Sauts d'escalade** : Sauter en lâchant les mains et les pieds.

Les élèves essaient de se croiser sur l'espalier.



M5, br3, p. 9

Grimper à différents niveaux.



M5, br3, p. 8

Grimper d'un agrès à l'autre sans toucher le sol!



CADEV 8-10 ans n°26

## Mur de grimpe :

### Le relais vertical

*But* : réaliser sous forme de relais, le plus rapidement possible, la voie par équipe.

- Placer 2 équipes de 4 élèves en parallèle sur 2 voies différentes. Matérialiser le départ et l'arrivée de la voie (ex. cerceau pour le départ, prise entourée à la craie pour l'arrivée).

#### Consignes :

- Chaque équipe se tient à 3m du mur, un grimpeur de chaque équipe dans le cerceau de départ.
- Au signal il faut aller toucher la prise d'arrivée, et « désescalader » sans jamais sauter.
- A chaque chute, le grimpeur doit refaire toute la voie.
- Permuter les équipes sur les 2 voies pour la seconde manche ; le résultat final n'intervient qu'après les rotations.

## **L'égyptien**

*But* : grimper en se déplaçant de profil (jamais face au mur).

- Par 2, un observateur, un grimpeur. Une ligne de départ, une ligne d'arrivée. Chaque grimpeur a une gommette sur chaque hanche.

*Consignes* : réaliser la voie (traversée ou verticale) en conservant le bassin de profil, toujours du même côté, ou changement de profil au cours de l'escalade. Inverser les rôles.

---

## **La queue du diable**

*But* : attraper le sautoir de son adversaire.

- Par groupe de 2 opposants. Chaque adversaire part d'une prise repérée et porte un sautoir (la queue du diable) accroché derrière, à la ceinture.

*Consigne* : au signal, partir de la prise repérée et se déplacer en direction de son adversaire pour essayer de lui prendre sa queue.

*Variantes* :

- Par équipe : 2 équipes s'affrontent ; les joueurs de chaque équipe possèdent un numéro qu'ils tiennent secret ; le meneur appelle un numéro au hasard et les deux diables s'affrontent ; on additionne les réussites de chaque équipe quand tous les numéros ont été appelés.
  - La lutte : sans sautoir, essayer de déséquilibrer son adversaire pour que celui-ci tombe au sol.
- 

## **La course poursuite**

- Se mettre par équipe de 2 : un chat, une souris poursuivie.
  - La poursuite s'effectue en traversée, avec un point d'arrivée matérialisé.
  - Position de départ : distance de 2m entre chaque grimpeur.
- 

## **Le croisement**

*But* : les joueurs sont partenaires et essaient de se croiser sur le mur.

- Par équipe de 2, escalade en traversée. Matérialiser une ligne à 2m du sol, à ne pas dépasser avec les mains.

*Consignes* :

- Choisir une prise de départ.
- Rejoindre la prise de départ de son partenaire sans mettre un pied au sol.

*Variante* : une chenille composée de plusieurs élèves croise une autre chenille.

---

**Le Béret**

*But* : atteindre le sautoir avant son adversaire.

- Un sautoir est accroché sur le mur à 2.50m - 3m de haut. Les enfants sont répartis en 2 équipes équilibrées et sont numérotés de part et d'autre du foulard en bas du mur.
- Plusieurs jeux peuvent se faire sur un même mur, en parallèle, pour un seul meneur.

*Consignes* :

- Le numéro appelé par le meneur de jeu doit grimper jusqu'au sautoir et le toucher avant son adversaire.
- L'équipe marque un point si son grimpeur touche le sautoir en premier.

## Jouer aux grands jeux vus en 7-8H et introduction de l'autoarbitrage

**Compétence :** *appliquer les gestes techniques et les comportements tactiques spécifiques aux grands jeux (CM24 /1 à 5).*

### ⇒ Perfectionnement des grands jeux introduits en 7-8H

Cette période vise à favoriser la compréhension des règles spécifiques aux grands jeux, à appliquer les gestes techniques et les comportements tactiques propres au football, au basketball, au handball et au volleyball.

Les contenus ont déjà été développés ailleurs dans ce document. Il est important, pour renforcer ses aptitudes techniques, de les entraîner régulièrement et de jouer le plus souvent possible. Stabiliser les gestes techniques fondamentaux et acquérir une bonne lecture du jeu ne s'obtiennent que par la pratique intensive. Les attentes fondamentales pour cette période sont les suivantes :

- Appliquer le marquage et le démarquage. S'impliquer dans l'organisation d'une action collective, être vu, ne pas se cacher derrière l'adversaire.
- Connaître les règles principales des grands jeux. Introduction de l'autoarbitrage. Sensibiliser à la difficulté de l'arbitrage. Respecter les décisions de l'arbitre.
- Favoriser la confrontation d'équipes à effectifs réduits (2 contre 2, 3 contre 2 pour créer le surnombre,...). Dans le cadre de petites équipes, prendre des initiatives en fonction de la connaissance des décisions possibles de l'adversaire (lire le jeu adverse).
- Développer et favoriser les notions de vision périphérique, d'anticipation et de soutien.
- Acquérir des notions de transfert dans les grands jeux.

## Toucher l'autre dans des jeux de lutte

**Compétence :** toucher un partenaire/adversaire en respectant son intégrité, selon la règle « je ne fais pas à l'autre ce que je n'aimerais pas qu'on me fasse » (CM 22 / 1, 3 et 4).

### A la rencontre de l'autre :

*Jouer à se battre n'occasionne habituellement pas de problème pour deux copains. Affronter un camarade de classe avec lequel on n'a pas forcément d'affinité, un élève de l'autre sexe ou encore d'une autre nationalité peut générer des réactions inattendues, parfois de refus. Ces situations nécessitent une gestion émotionnelle particulière. Les exercices d'échauffement moteur doivent avant tout préparer les élèves à accepter de saisir un camarade, de lutter avec lui et peut-être de se faire renverser par lui.*

### ⇒ Tortue :

Par deux. Un joueur à quatre pattes doit résister au chasseur en restant le plus longtemps possible sur ses pattes. Le chasseur tente de retourner la tortue sur le dos le plus rapidement possible.

**Indications :** la tortue ne peut pas s'accrocher avec les mains au terrain ou au tapis. Changer les rôles après chaque combat. Influencer le jeu pour que les prises du chasseur se fassent à bras le corps et pas seulement à bout de bras.



### ⇒ Lutte à genoux :



Deux joueurs assis dos à dos se retournent au signal et tentent de se renverser mutuellement pour appuyer les épaules adverses contre le sol. Les prises doivent être appliquées en dessous des épaules, en respect d'un jeu loyal.

**Cercle :** les couples d'élèves sont répartis en cercle. Après deux combats, les élèves A changent de tapis. Ainsi de suite jusqu'à ce que le tour complet soit effectué.

**Variante :** combat debout (sortir l'adversaire du tapis) ; sur un pied ; avec un cône au milieu à faire toucher à son adversaire ;...

### ⇒ Le grand déménagement :

Deux équipes. Tout le monde trotte dans un espace délimité. Au signal, les déménageurs saisissent les meubles et essaient de les repousser hors du périmètre. Les meubles tentent de résister à la poussée des déménageurs. L'enseignant définit les modalités d'intervention – poussée, tirage – pour garantir la sécurité des joueurs.





## Vers une forme de rugby

### Règles de base du rugby :

#### Marque :

Pour marquer, le joueur doit déposer (aplatir) le ballon dans l'en-but adverse (sur ou derrière la ligne), avec ses mains, ses bras, ou avec la partie supérieure de son corps (sauf la tête). Il doit y avoir un contact momentané joueur/ballon/sol pour que l'essai soit validé.

#### Droits du joueur:

- Droit d'avancer en portant la balle à la main sans aucune contrainte technique (pas de dribble, pas de limitation dans l'avancée).
- Droit de défier physiquement l'adversaire et d'aller au contact dans les limites de la règle (pas de poing en avant, pas de moulinets de bras, etc.).
- Droit de s'opposer physiquement au porteur de balle (ceinturage, plaquage) dans les limites de la règle (pas de jeu dangereux comme le croche-pied, coup, etc.).

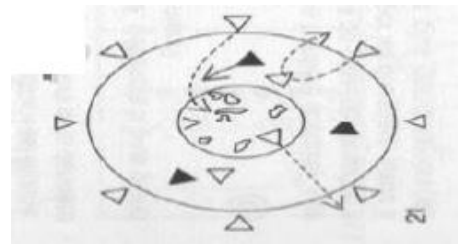
#### Tenu :

Le porteur de la balle tenu au sol doit immédiatement lâcher la balle ou la passer, et s'en éloigner afin de laisser la possibilité aux autres joueurs de la jouer.

Le porteur du ballon, bloqué par l'adversaire pendant trois secondes, est aussi considéré comme fautif. Cette règle favorise la continuité du jeu et permet «la vie du ballon».

### ⇒ Lard dans la cave :

Des ballons déposés dans une zone centrale représentent le lard que les joueurs placés à l'extérieur d'une plus grande zone vont devoir venir chercher et ramener chez eux. Les joueurs intérieurs défendent la cave en empêchant les adversaires d'y entrer mais pas d'en sortir. Combien de temps pour que tous les ballons soient ramenés à l'extérieur ?



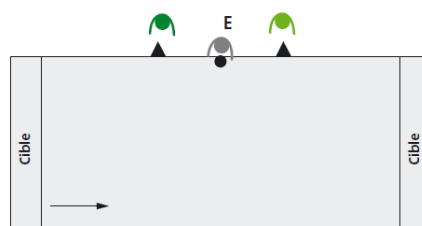
### ⇒ La forteresse :

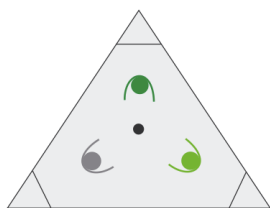
Les joueurs A défendent la forteresse dans laquelle se trouve le diamant du roi (ballon). Au signal, les joueurs B tentent de récupérer le diamant et de le sortir du terrain le plus vite possible. Les défenseurs peuvent recouvrir le ballon de leur corps, mais pas le soulever. Un défenseur qui sort de la forteresse est éliminé.

*Variante :* placer plusieurs ballons.

### ⇒ Duel rapproché :

Jeu à 1 contre 1. L'enseignant, placé entre l'attaquant et le défenseur, lance le ballon en l'air puis effectue une passe à l'attaquant. Dès que celui-ci l'a attrapé, le défenseur entre en jeu et s'oppose à son adversaire.

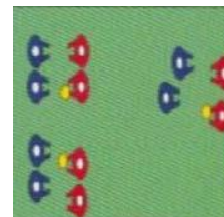
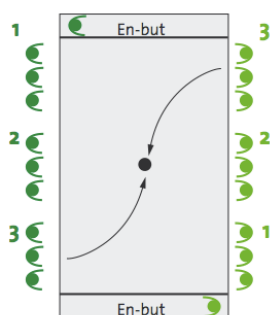


⇒ **Triangle :**

Délimiter des triangles de jeu (6 à 10 m de côté), avec une ligne de but dans chaque angle. Trois joueurs s'affrontent. Le ballon est lancé en l'air (par l'enseignant ou un des trois joueurs). Le joueur en possession de la balle essaie d'aller marquer son essai dans un des deux buts adverses, les deux autres protègent leur angle et tentent de récupérer le ballon. Premier joueur à trois points.

⇒ **Gendarmes et voleurs :**

Délimiter un terrain et former des duos à l'intérieur de chaque équipe. Au signal, les duos de défenseurs tentent de récupérer la balle conservée par les attaquants. Interdiction de faire tomber l'adversaire. Jouer au temps ou changer les rôles dès qu'un duo a perdu la balle. Comptabiliser les points pour l'équipe.

⇒ **Béret collectif :**

Former des groupes de 3 ou 4 joueurs qui se font face et les numérotent. Les groupes appelés luttent pour le ballon et essaient de l'amener dans l'en-but adverse afin de marquer. Les règles de la marque, des droits du joueur et du tenu régissent le jeu.

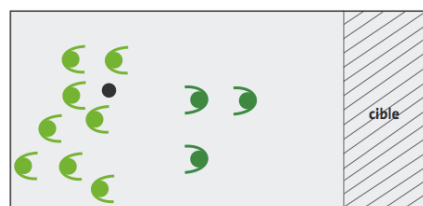
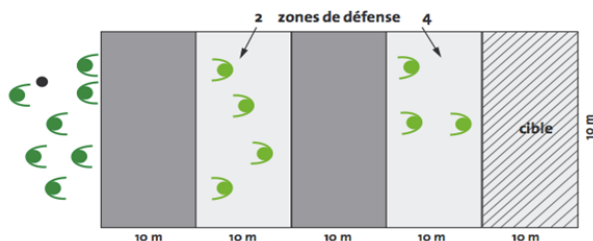
Délimiter des terrains étroits de 5m x 10m.

**Remarque :** le ballon est donné par l'enseignant qui peut, en fonction du niveau des joueurs, favoriser un groupe ou l'autre. Plusieurs groupes peuvent être appelés simultanément ou l'un après l'autre.

⇒ **Pas touche :**

Jeu en surnombre. Les attaquants doivent marquer l'essai dans la cible sans que les défenseurs (3 fois moins que les attaquants) ne touchent la balle. Remplacement des défenseurs après deux minutes.

*Variante :* modifier la largeur du terrain et le nombre de défenseurs. Au lieu de toucher le ballon, les opposants essaient de le récupérer.

⇒ **Surnombre 5 X 5 :**

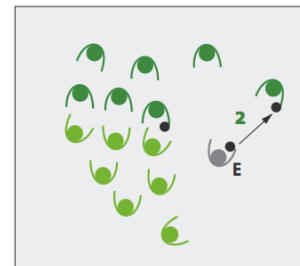
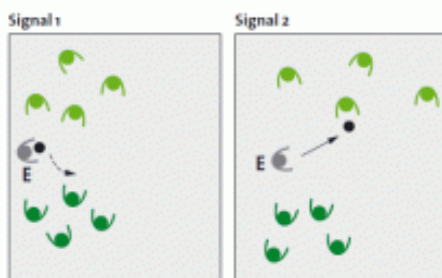
Délimiter différentes zones de 10 mètres de large. Sur les zones 2 et 4 se trouvent les défenseurs (2 et 3). Les attaquants (nombre égal aux défenseurs) essaient de traverser pour aller marquer l'essai en face. Les défenseurs ne peuvent sortir de leur zone.

⇒ **Bataille de zones :**

Deux équipes. Diviser le terrain en zones de 5 mètres de largeur. Jeu normal avec, en plus, un point par zone franchie vers l'avant pour les attaquants, et un point pour les défenseurs si le porteur de la balle recule d'une zone. L'essai vaut toujours 5 points. La mise en jeu se fait au milieu, les opposants se tiennent à 5 mètres.

⇒ **Passe-muraille :**

Former des équipes de 6 à 8 joueurs. Un attaquant reçoit le ballon de l'enseignant. Il avance ou passe à un partenaire démarqué. S'il est bloqué plus de deux secondes, l'enseignant donne un second ballon (2) à un autre attaquant libre. Le joueur bloqué ramène le ballon à l'enseignant avant de revenir en jeu. Le but : marquer l'essai avec le moins de ballons possible. Chaque essai vaut 5 points, chaque ballon bloqué ramène un point aux défenseurs. Changer les rôles après deux minutes.

⇒ **Circulez !**

Deux équipes de quatre s'affrontent sur un terrain assez large pour permettre le démarquage des attaquants. L'enseignant lance le jeu. Au premier signal, les attaquants se déploient en formant un losange, tandis que les défenseurs attendent près de la ligne latérale. Dès que la balle est mise en jeu par l'enseignant (signal 2), le jeu commence. Le but pour les défenseurs est de s'organiser au plus vite pour freiner la progression de la balle. Pour les attaquants,

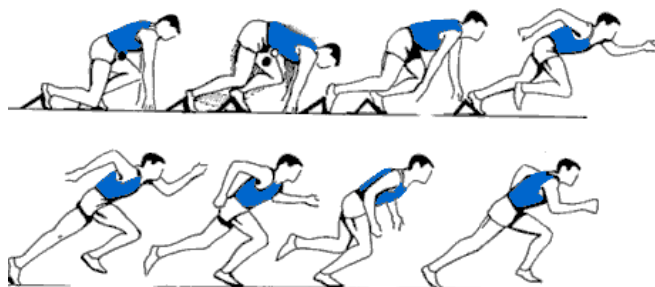
profiter de leur avantage au départ pour avancer et aller marquer. Cinq points pour l'essai marqué. On peut jouer au temps ou au nombre de ballons distribués (4 ballons par équipe).

## Courir vite

**Compétence :** 1) prendre un départ accroupi (CM 23 / 3 et 4)

2) Passer un témoin depuis l'arrière dans une course relais (CM 23 / 3 et 4)

### 1) Prendre un départ accroupi



#### **Elément technique :**

Lors d'un départ accroupi, les mains sont posées juste derrière la ligne, pouces à l'intérieur et tous les autres doigts à l'extérieur. Distance entre la ligne et le pied avant : 2 pieds. **Ne pas coller le pied à la ligne !** Distance entre le pied arrière et la ligne : 3 pieds.

*A vos marques :* un genou au sol.

*Prêt :* monter les fesses et faire basculer le corps légèrement en avant, en appui sur les bras tendus.

*Départ :* poussée énergique vers l'avant ; le corps reste penché en avant sur les premières foulées.

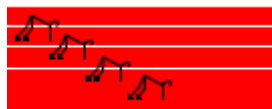
### ⇒ **Course-poursuite à deux :**

Deux lignes d'élèves ; A est couché à plat ventre 5 m devant B qui est en position « prêt ». Au coup de sifflet, B tente de rattraper A avant la ligne des 20 m. Changer ensuite les rôles. Compter un point si on touche et un point si l'on ne se fait pas toucher. Après quelques manches, les élèves qui ont plus de 4 points doivent s'affronter entre eux, etc...

*Variante :* l'élève de devant choisit son handicap (position debout, couchée, assise, yeux fermés...) en fonction de son adversaire. L'élève de derrière part toujours de la position accroupie.

### ⇒ **Course handicap :**

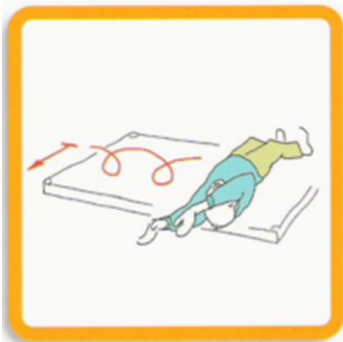
Départ avec handicap, selon le niveau.  
Qui franchit en premier la ligne d'arrivée ?



### ⇒ **Saut en longueur de départ :**

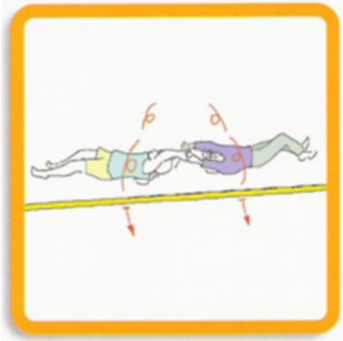


A partir de la position de départ, effectuer une poussée explosive et atterrir à plat ventre sur le tapis. Qui touche le plus loin ?

⇒ **Départs de course CADEV 8-10 ans n°41**

Roule jusqu'au bout du tapis puis pars en courant !

En se relevant, l'élève court-il immédiatement dans la direction indiquée ?



Roulez ensemble jusqu'à la ligne de départ et sprintez !

Chacun respecte-t-il les règles de départ ?

Les sprints commencent-ils par de petits pas rapides ?



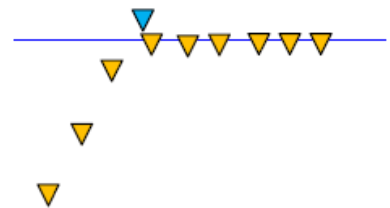
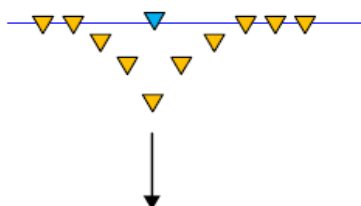
Installe-toi en position de départ accroupi et démarre au signal !

Au moment du départ, le sprinter appuie-t-il bien ses 2 pieds sur ceux de son partenaire ?

Réagit-il rapidement au signal convenu (auditif, visuel, tactile) ?

⇒ **Exercices de départ :**

Les élèves sont couchés avec le menton sur une ligne. Au signal (taper des mains, « go », « top », se gratter l'oreille,...), les élèves partent pour une course de 15 mètres.  
*Variante :* départ debout, accroupi, sur le dos avec une rotation ; départ au toucher de l'enseignant ou d'un élève (schéma).

⇒ **Réaction en pyramide :**

Comme signal de départ, un élève est touché par l'enseignant ; les deux voisins peuvent alors partir aussitôt qu'ils l'ont dans leur champ de vision (regard vers l'avant).

**⇒ Course sur commandement :**

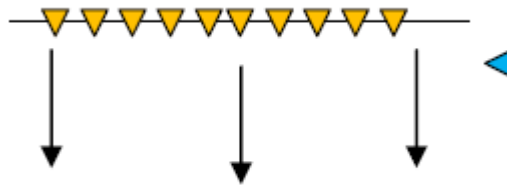
L'enseignant est au milieu de la salle et donne les signaux suivants :

- bras gauche levé → vrille à droite et départ en course
- bras droit levé → vrille à gauche et départ en course
- deux bras levés → départ en course direct

**⇒ Départ tombé :**

Depuis une ligne, se laisser tomber le plus longtemps possible et sprinter jusqu'au milieu de la salle.

*Variantes :* départ tombé à l'aveugle ; départ tombé en se touchant les talons ; avec un mouvement intensif des bras.

**⇒ Course aux numéros M.4, br.4, p.7 (départs à plats ventre)****⇒ Départ en se laissant tomber M.4, br.4, p.11****⇒ Position de départ M.4, br.4, p.11**

## 2) Passer un témoin depuis l'arrière dans une course relais



### Elément technique :

Lors d'un passage de témoin parfaitement exécuté, il n'y a pas de perte de vitesse.

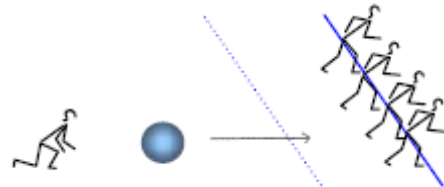
*Coureur A* : tient le témoin dans la main droite, sprinte et crie « main » lorsqu'il est à 1-2 m de B ; dépose le témoin par le haut dans la main de B.

*Coureur B* : est arrêté avec regard en arrière, prêt à partir (un pied en avant) ; part en sprint dès que A franchit la marque située à 5-10 m de lui (dépend de leur niveau respectif) et **ne se retourne** plus ; tend son bras gauche en arrière, main ouverte au signal « main » de son partenaire ; sert le témoin quand il le sent et le change tout de suite de main afin d'être prêt pour le prochain passage.

### ⇒ **Avalanche :**

Les élèves sont en position de départ debout sur une ligne, regard dirigé vers l'arrière.

Lorsque le gros ballon passe une certaine ligne (l'avalanche), ils partent en sprint.



### ⇒ **Ex-aequo :**



Un élève franchit une ligne en sprint. Les autres, répartis en décalage par niveau, démarrent à ce moment-là. Le but est de passer la ligne d'arrivée tous en même temps.


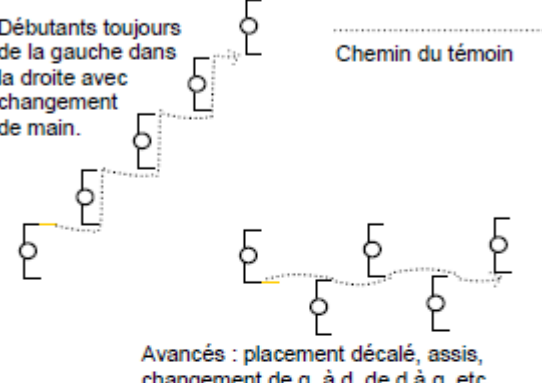


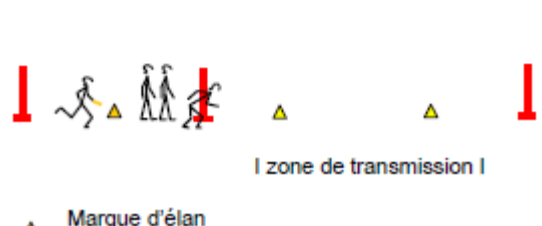
### ⇒ **Sprint avec bras dans le plâtre :**

Sprint sur une certaine distance avec le bras tendu en arrière, maintenu le plus tranquille possible. Travailler la sensation du bras bien « fixé ».





⇒ **Vers la forme finale avec un témoin :**

<p>Démonstration : éventuellement</p> <p><b>Transmission du témoin par le bas</b></p> <p>Saisir le témoin à l'extrémité, le conduire dans la main bien ouverte (pouce écarté). Essayer à deux, évt déjà avec appel et mouvement du bras vers l'arrière.</p>	<p>Réparti librement dans le terrain</p> <p>De droite dans gauche puis changement de main</p> 
<p><b>Concours de transmission</b></p> <p>Différentes formes de transmission dans le groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debout, (disposé en biais ou en zigzag (env. 1 m d'espace)</li> <li>- avec appel « main »</li> <li>- en marchant</li> <li>- en trotinant, le premier laisse tomber le témoin, le dernier le ramasse et recommence</li> <li>- assis, (au sol ou sur un banc) comme compétition, au temps</li> <li>- avec 2 témoins pour plus d'intensité</li> </ul>	<p>Débutants toujours de la gauche dans la droite avec changement de main.</p> <p>Chemin du témoin</p>  <p>Avancés : placement décalé, assis, changement de g. à d, de d à g, etc.</p>
<p><b>Estafette de groupe avec demi-tour</b></p> <p>Estafette avec transmission depuis derrière en contournant le groupe. Démarrage correct et transmission de gauche à droite avec changement de main.</p> <p><i>Transmission dans le sens de course</i></p>	<p>En sens inverse des aiguilles d'une montre, cela facilite le passage de g à d</p> 
<p>Variante :</p> <p><b>Estafette avec contour</b></p> <p>Contourner un piquet</p> <p><i>Transmission avec plus de vitesse</i></p>	
<p><b>Estafette avec contour et zone</b></p> <p>Démarrage lorsque le coureur arrivant se trouve sur une marque. La transmission s'effectue à l'intérieur d'une zone définie. Augmenter la distance piquet – groupe = transmission à plus grande vitesse.</p> <p><i>Forme de transmission de témoin complète avec adaptation possible de la vitesse.</i></p>	 <p>! zone de transmission !</p> <p>▲ Marque d'élan</p>

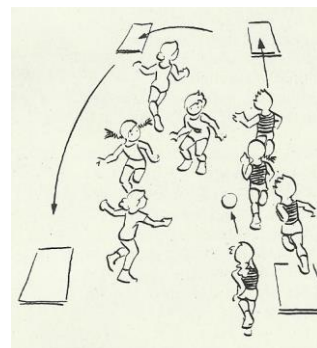
⇒ **Estafette de rencontres M.4, br.4, p.13 (avec témoin)**

## Expérimenter des variantes de la balle brûlée et introduction au baseball

### ⇒ Jeu de balle brûlée

Idée du jeu : la classe est divisée en deux équipes, les coureurs et les receveurs. Après avoir lancé une balle, le coureur court de refuge en refuge. Chaque tour compte un point. Les receveurs essaient de faire parvenir la balle dans un but (balle brûlée).

Pour intensifier le jeu : les coureurs partent 2 par 2. Ils lancent chacun une balle. Les receveurs doivent apporter les 2 balles dans le cerceau pour pouvoir crier « brûlé ».



M3, br5, p.26

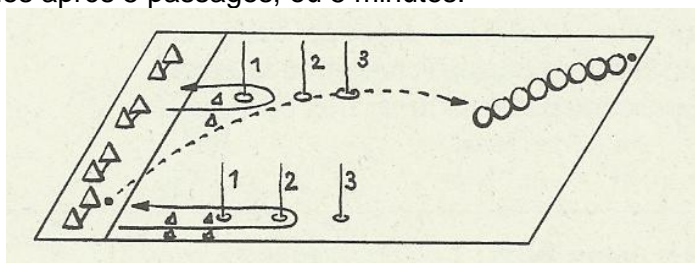
### ⇒ Balle en Alaska

2 équipes : les coureurs-lanceurs situés dans la zone de repos et les receveurs occupant le terrain.

Un lanceur-coureur lance une balle. Tous les coureurs-lanceurs, par 2 et en se donnant la main, courent autour des piquets (prévoir plusieurs parcours). S'ils sont de retour avant le cri « brûlé », ils obtiennent les points suivants : 1<sup>er</sup> piquet = 1 point, 2<sup>ème</sup> piquet = 2 points, 3<sup>ème</sup> piquet = 3 points. Additionner les points de toute l'équipe.

Pendant ce temps, les receveurs se placent en colonne comme dans la balle tunnel ci-dessus.

Changer les rôles après 5 passages, ou 5 minutes.



M4, Br5, p.62

### ⇒ Avant minuit

2 équipes : les lanceurs-coureurs et les receveurs.

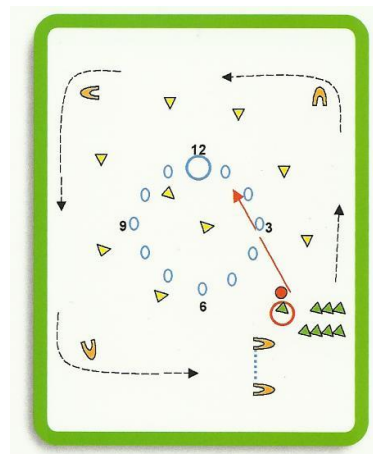
Dès l'engagement, 2 à 5 coureurs s'élancent avec le lanceur pour faire le tour du terrain.

Le receveur court avec la balle et se place à « midi » (cerceau). Tous ses coéquipiers viennent occuper les sautoirs. Par des passes précises, la balle doit faire le tour de l'horloge.

Chaque coureur qui finit son tour avant « minuit » rapporte 1 point à son équipe.

Changer les rôles après 5 minutes.

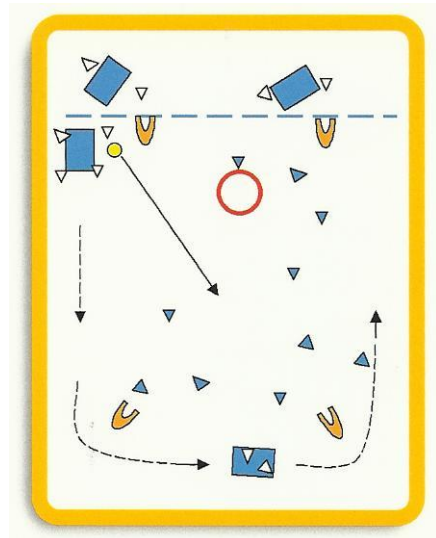
Règle : les passes doivent se faire avec au moins 1 pied dans le sautoir.



CADEV 8-10 n°81

**⇒ Les tapis volants**

2 équipes : les lanceurs-coureurs et les receveurs.  
Dès l'engagement, 2 à 4 coureurs s'élancent pour faire le tour de la salle en transportant un petit tapis.  
Si les coureurs sont assis sur leur tapis au moment du « brûlé » (ballon posé dans le cerceau par les receveurs), ils pourront continuer leur tour dès le prochain engagement.  
Un tapis volant rapporte 1 point par tour réussi.  
Changer les rôles après 5 minutes.

**CADEV 8-10 n°72****⇒ Le lit du roi**

Installation du terrain de jeu : un gros tapis placé sur 2 paires de barres parallèles au milieu de la salle. Pour grimper sur l'installation, installer un engin par côté : un trampoline, un banc, un petit tapis, un escalier fait de 2 caissons dont on a enlevé 1 ou 2 éléments.

2 équipes : les lanceurs-coureurs et les receveurs.

1 coureur lance une balle et court avec un camarade. Ces 2 élèves doivent aller toucher le mur de l'autre côté de la salle et monter sur le lit du roi. Selon la façon de monter sur l'installation, ils récoltent de 1 à 4 points :

- Petit tapis = 4 points
- Banc = 3 points
- Trampoline = 2 points
- Escalier = 1 point

Pour brûler un coureur, les receveurs doivent attraper la balle et le viser. Si ce dernier est touché, il ne peut pas monter sur le lit du roi et retourne dans la colonne des lanceurs-coureurs. Echanger les rôles après X minutes, ou après un nombre de passages déterminé.

## 1. Introduction au baseball

*Tous les enfants aiment jouer à la balle brûlée. Les plus grands se passionnent, eux, pour son grand frère, le baseball. Les finesses tactiques donnent une touche particulière à ce jeu dans lequel il ne suffit pas de courir tête baissée...*

*D'après Mobile « Baseball » n° 31, avril 2007, OFSPO&ASEP*

*Ce document aborde l'activité pas à pas. La balle brûlée constitue le point de départ, pour parvenir à une forme simplifiée du baseball. Le but est donc d'introduire les règles du jeu, et non pas d'entraîner les gestes techniques tels que battre, lancer, attraper, ce qui demanderait un matériel conséquent que les écoles ne possèdent pas forcément.*

**Compétence :** jouer au baseball en reconnaissant divers comportements tactiques (CM24 / 1 à 5).

### Règles du jeu :

Tout comme pour la balle brûlée, deux équipes s'affrontent : les batteurs-coueurs (attaquants) et les attrapeurs (défenseurs).

Un attaquant (le batteur) frappe la balle le plus loin possible dans le terrain. Il démarre ensuite pour effectuer le tour des bases et rejoindre le marbre (home-plate). Il peut le faire en plusieurs étapes – en s'arrêtant sur les bases intermédiaires à condition que celles-ci soient libres – ou tenter le tour en une fois (homerun). Chaque arrivée rapporte un point.

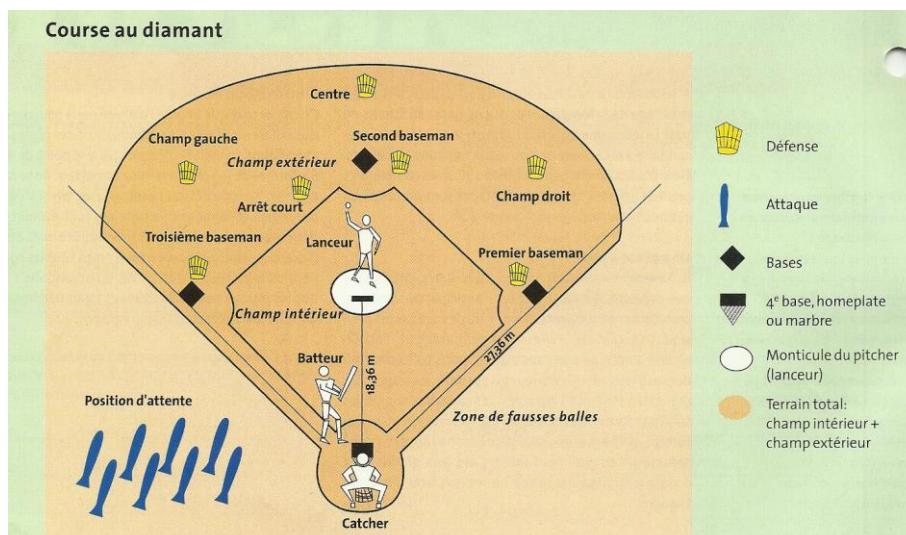
Les défenseurs sont répartis sur le terrain avec des places déterminées. Ils tentent de récupérer la balle le plus vite possible pour éliminer les attaquants et les empêcher ainsi de marquer des points. Pour cela, ils ont plusieurs possibilités :

- rattraper la balle en l'air (fly)
- toucher, avec la balle en main, un coureur entre deux bases (tagging).
- fermer la base vers laquelle se rend un coureur en posant le pied sur la base avec la balle en main.

Après trois « out » (éliminations) des attaquants, les rôles sont inversés. C'est donc la défense, par son action coordonnée, qui détient la clé de la victoire puisqu'elle peut priver l'adversaire de points.

Une manche (inning) est terminée lorsque les équipes ont passé une fois en défense et une fois en attaque.





**Matériel :** pour apprendre et comprendre les règles du baseball, pas besoin de matériel spécifique ! On peut y jouer en salle de sport. En lieu et place de bases, utiliser 4 tapis de chute. Et une raquette remplace facilement une batte, ce qui en plus est beaucoup plus facile pour le batteur !

#### ⇒ **Forme de jeu 1 : touches en séries :**

Deux équipes de 6 à 9 joueurs. Un coéquipier lance la balle à son coureur qui la frappe dans le terrain. Les coureurs n'ont pas le droit de s'arrêter aux bases et ne doivent pas dévier de la trajectoire entre les bases (pas de zig-zag). Les défenseurs les éliminent uniquement en les touchant, balle en main. Remarque : un coureur ne peut pas être éliminé 2 fois de suite.

**But :** introduire le tagging, entraîner les passes rapides et le placement des joueurs.



Pour entraîner le placement et les passes rapides afin d'éliminer un adversaire par tagging :

#### ⇒ **Balle au chasseur avec ballon tenu**

2 équipes de 3-4 joueurs par terrain (on peut faire jusqu'à 3 terrains par salle). Une des deux équipes possède la balle et sont les chasseurs. Ils essaient de faire des points en touchant un adversaire lorsqu'ils ont la balle en main.

1 point par adversaire touché. Les enfants qui ont la balle n'ont pas le droit de marcher. Après 2 ou 3 minutes, échanger les rôles.

On peut introduire le jeu en faisant d'abord une partie de balle au chasseur simple : les enfants peuvent lancer une balle en mousse pour toucher un adversaire.



*Fais une passe à un coéquipier mieux placé !*



### ⇒ **Forme de jeu 2 : chacun sa base**

Deux équipes, les coureurs et les défenseurs (5 à 9 joueurs par équipe). Un coéquipier lance la balle à son coureur qui la frappe dans le terrain. Après avoir déposé la batte/raquette, le coureur entame son tour en passant par les bases. Il va le plus loin possible sans toutefois rattraper un coéquipier parti avant. Un seul joueur par base. A tout moment, le coureur peut revenir en arrière tant que la base est libre.

Les défenseurs peuvent éliminer les coureurs par tagging (toucher) ou par fly (volée). Après 3 éliminations, on change de rôles.

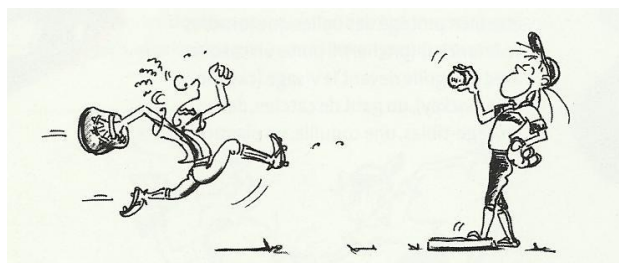
### ⇒ **Forme de jeu 3 : place aux défenseurs**

Deux équipes, les coureurs et les défenseurs (5 à 9 joueurs par équipe). Un adversaire lance la balle dans la zone de strike. Le batteur/raquetteur frappe la balle et court. Introduction des 3 règles d'élimination :

- rattraper la balle en l'air (fly) : si un défenseur rattrape la balle en l'air, le batteur est éliminé. Les autres coureurs doivent retourner à leur base.
- toucher, avec la balle en main, un coureur entre deux bases (tagging).
- fermer la base vers laquelle se rend un coureur en posant le pied sur la base avec la balle en main. Si un coureur arrive vers une base fermée, il peut encore revenir en arrière pour autant que la base ne soit pas fermée à son tour, ou qu'il n'y ait pas de coéquipier dessus.

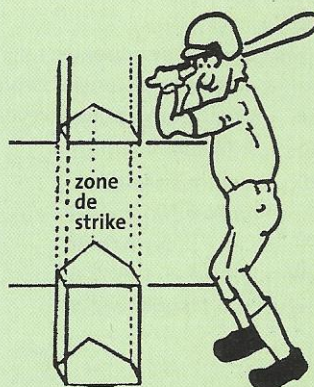
Lorsque 3 éliminations ont eu lieu, on change de rôles.

Attention ! Cette dernière règle demande un peu de temps pour être intégrée. L'enseignant dirige le jeu, conseille, et attend que l'action soit terminée pour redonner la balle au prochain lanceur.



### *Dosage subtil*

► Le devoir du pitcher (lanceur) est de lancer la balle à son catcher (receveur) de manière à ce que le batteur ne puisse pas la frapper dans de bonnes conditions. Cependant, il doit lancer la balle dans la zone de strike pour qu'elle soit quand même jouable pour le batteur.



La zone de strike se situe entre les genoux et les aisselles du batteur d'une part, et dans les limites de la homeplate.