



Le sport
avec un 
www.espritsport.com

ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT

PETITS JEUX

GENEVE : 2007-2008

PETITS JEUX

Déroulement de la 1^e leçon :

- Jouer avec différentes balles ou ballons (ballons de basket, foot et volley), de même qu'avec une canne de unihockey. Echanger les ballons à chaque coup de sifflet (~ 3 minutes)
- Par deux, se relever en même temps de face, puis de dos
- Se passer le ballon par groupe, mais tous les participants doivent le toucher à tour de rôle. Ajouter ensuite un 2^e ballon, puis un 3^e, 4^e, 5^e jusqu'à ce tous les participants aillent un ballon
- « Homme noir » avec dribble du ballon de basket
- Essayer de faire sortir son copain du zone délimitée en étant sur une jambe et en « poussant » avec l'épaule
- Idem, mais en poussant l'adversaire au niveau des épaules, mais cette fois-ci avec les pieds au sol
- En se déplaçant à l'aide des bras et des fesses (au sol), toucher le plus rapidement les copains de l'équipe adverse (6 :6)

Le but de ces petits jeux est de proposer une alternative au concours / tournoi / matchs demandés aux élèves de base catégorie d'âge. Ces petits jeux favorisent le développement tactique de l'enfant et le prépare pour les « grands » jeux futurs.

PETITS JEUX

Déroulement de la 2^e leçon :

1) ECHAUFFEMENT :

- *Se lever sans s'aider des mains / faire répéter l'exercice deux fois*
- *Essayer de passer les deux jambes à travers les bras tendus / pliés et mains croisées*

Avec un ballon de basket et de volley :

- *Se faire des passes par groupe de deux avec les deux ballons*
- *Se faire des passes, mais le ballon de volley doit être joué en l'air*
- *Répéter l'exercice, mais cette fois-ci, le ballon de volley doit être renvoyé avec la technique du volley-ball*

Avec deux ballons de basket :

- *Se faire des passes à deux*
- *Idem, mais cette fois-ci, un joueur doit toujours jouer en l'air et l'autre au sol*
- *Idem, mais changer les rôles à chaque coup de sifflet du maître d'éducation physique*
- *Idem, mais les deux ballons doivent être envoyés dans les air*
- *Idem, mais les deux ballons doivent être joués au sol*
- *Idem, mais à chaque coup de sifflet, on doit inverser le sens*
- *Idem, mais à chaque coup de sifflet, on doit jouer qu'au sol ou qu'en l'air*

2) PETIT JEU COLLECTIF :

Par groupe de 6, sur la ligne de fond.

Le dernier joueur de la colonne doit passer sous les jambes des premiers et ainsi de suite jusqu'à la ligne du milieu ou de fond.

3) PETIT JEU 1 : 1 :

Dans une zone délimitée, un joueur doit conserver son ballon face à un autre qui essaie de le lui prendre. Changer les rôles à chaque fois que le ballon est intercepté.

Idem, mais cette fois-ci, chacun des joueurs à un ballon. Il faut essayer de toucher le ballon de l'autre joueur tout en dribblant avec son ballon.

4) JEU COLLECTIF : « IL EST »

Un joueur doit « toucher » les autres dans une moitié de salle. Une fois touchée, la personne devient le « il est ».

Répéter le jeu, mais cette fois-ci, les « gibiers » peuvent se protéger en effectuant une chorégraphie à deux (une personne debout jambes écartées, l'autre dessous à croupi)

5) GRAND JEU COLLECTIF : CONSERVATION DE BALLE / PASSE À 10

a) Dans une moitié de terrain, deux équipes jouent l'une contre l'autre et doivent effectuer 10 passes de suite avec un ballon de basket-ball pour obtenir 1 point

b) Répéter l'exercice sur tout le terrain, mais avec la possibilité de marquer un panier (2 points) et de faire 10 passes (1 point supplémentaire)

c) Même exercice, mais cette fois-ci, il est possible de marquer sur 2 paniers différents

OBSERVATIONS (notation) :

- technique
- dans le jeu

De cette manière l'observation ou la notation est plus adaptée à la vraie valeur du joueur !

Les joueurs pourraient être noté de la manière suivante :

E (nombre de ballon touché) :

P (nombre de passes effectuées) :

T (nombre de tirs effectués) :

BP (nombre de ballons perdus) :

Ces observations pourraient par exemple être faites par les autres élèves... !

Les échauffements doivent comprendre plusieurs phases et être adaptés pour des enfants, des adultes et des joueurs plus avancés.

Le but de l'échauffement ou entraînement n'est pas seulement de le donner, mais de le faire vivre !

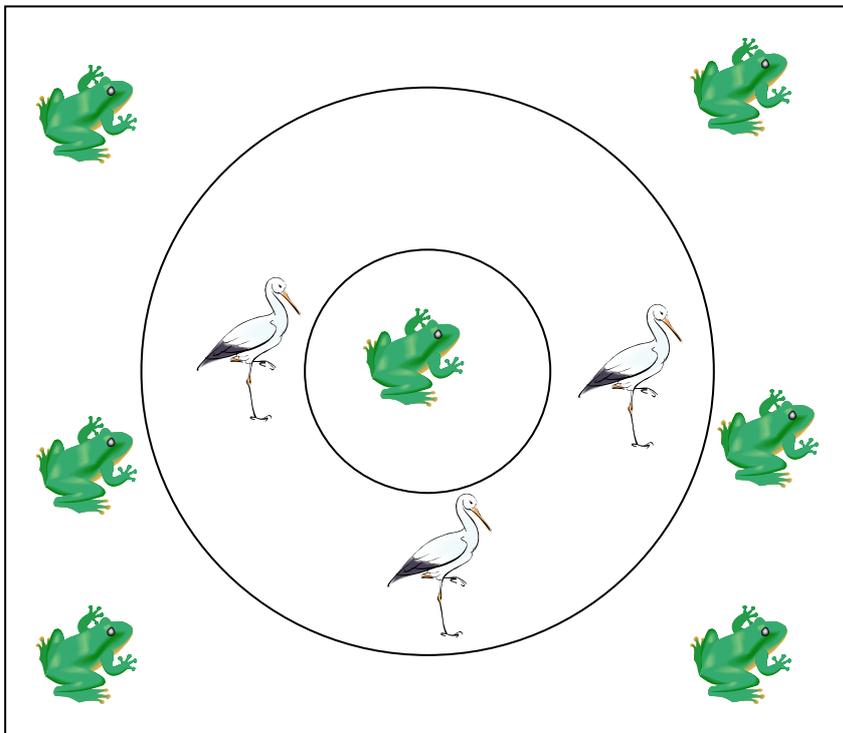
PETITS JEUX

Déroulement de la 3^e leçon :

1) ECHAUFFEMENT : « Les grenouilles et les cigognes dans l'étang »

Délimiter deux cercles de grandeurs différentes :

- l'étang à grenouille
- la zone de chasse des cigognes
- une zone de réserve des grenouilles

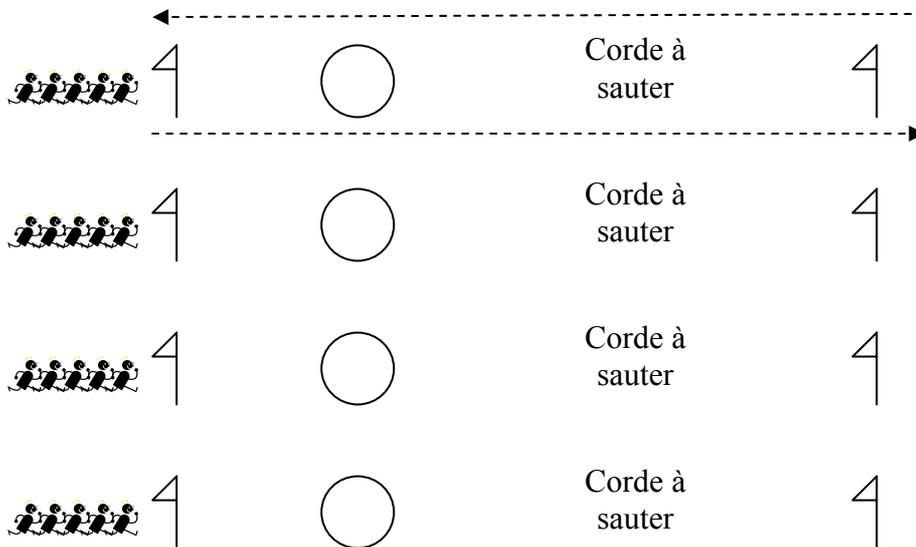


Déroulement :

- *Les grenouilles doivent passer de la réserve à l'étang et inversement*
- *Les cigognes peuvent les toucher (pêcher) lors de leur passage*
- *Si une grenouille est touchée par une cigogne elle devient alors cigogne et la cigogne une grenouille*

2) PETIT JEU COLLECTIF : « Course relais »

Par groupe de 5, derrière les fanions.



Déroulement :

- *Les joueurs doivent partir du cône au top*
- *Entrer dans le cerceau*
- *Effectuer 10 sauts à la corde*
- *Tourner derrière le piquet*
- *Revenir et taper dans la main du suivant pour que celui puisse partir*

Consignes :

- *Regarder à ce que les équipes ne trichent pas*
- *Commencer peut-être avec une variante plus simple pour les élèves du primaire et augmenter ensuite le niveau de difficulté*
- *Variante avec départ assis*
- *Variante avec départ assis sans toucher les mains*
- *Variante avec un ballon de basket*
- *Attention à l'espace à disposition pour les élèves pour décélérer*

3) PETIT JEU TOUS VS 1 : « Il est »

Forme normale :

Dans une zone délimitée, un joueur doit toucher les autres joueurs et leur donner son sautoir. Le toucher devient ainsi le prochain « il est ».

Il est possible de se protéger en montant aux espaliers, rester sur une ligne d'une certaine couleur, effectuer une chorégraphie avec un autre élève, etc. (maximum 3 secondes).

Forme « microbes » :

Les « il est » ont chacun un sautoir d'une couleur différente.

Rouge : la rougeole

Vert : la grippe

Jaune : la jaunisse

Ils doivent toucher les autres élèves qui sont « sains ». Les remèdes pour les autres joueurs sont :

A croupi : contre la rougeole

Sur une ligne jaune : contre la jaunisse

Aux espaliers : contre la grippe

Forme « hôpital » :

Tous les joueurs courent dans la salle, à chaque fois qu'un joueur se fait toucher, il doit être ramener délicatement par les deux « ambulanciers » sur un des tapis disposer dans la salle.

Dès que 2 « malades » sont sur un tapis, ils deviennent à leur tour « ambulanciers ».

4) JEU COLLECTIF : « La Bataille de balle »

Les joueurs sont réparti par groupe équilibrer en nombre. Chacun à une extrémité de la salle.

Ils sont tous en possession d'une balle de tennis et doivent dès le top du maître, rouler leur balle de l'autre côté de la salle. Ils doivent le faire depuis leur ligne de fond.

Lorsque le maître arrête le jeu, on compte le nombre de balle de chaque côté.

Variante : idem, mais en faisant se déplacer un objet au milieu de la salle

Séance du 03 octobre 2007

Forme : Basket – Jonglage balle de tennis

Débutants (enfants) :

- a) dribbler de la main droite avec un ballon de basket
- b) dribbler de la main gauche avec un ballon de basket
- c) Lancer une balle de tennis en l'air de la main droite
- d) Lancer une balle de tennis en l'air de la main gauche
- e) dribbler avec la main droite pour les droitiers et main gauche pour les gauchers à l'aide du ballon de basket et lancer la balle de tennis en l'air avec la main opposée

Adultes (avancés) :

- f) répéter l'exercice « e », mais en changeant les mouvements effectués par les mains
- g) effectuer le même exercice que « e », mais en dribblant avec la balle de tennis et en lançant le ballon de basket en l'air
- h) répéter l'exercice « f », mais en changeant les mouvements effectués par les mains

Variantes :

- i) dribbler de la bonne main avec un ballon de basket et jongler avec deux balles de tennis dans l'autre main
- j) répéter l'exercice « i », mais en changeant les mouvements effectués par les mains

Forme : Football – Jonglage balle de tennis

Débutants (enfants) :

- a) jongler du pied droit avec un ballon de basket
- b) jongler du pied gauche avec un ballon de basket
- c) Lancer une balle de tennis en l'air de la main droite
- d) Lancer une balle de tennis en l'air de la main gauche
- e) jongler avec le pied droit pour les droitiers et pied gauche pour les gauchers à l'aide du ballon de football et lancer la balle de tennis en l'air avec la main opposée

Adultes (avancés) :

- f) répéter l'exercice « e », mais en changeant les mouvements effectués
- g) effectuer le même exercice que « e », mais en jonglant avec la balle de tennis et en lançant le ballon de football en l'air
- h) répéter l'exercice « f », mais en changeant les mouvements effectués

Variantes :

- i) jongler du bon pied avec un ballon de football et jongler avec deux balles de tennis dans l'autre main
- j) répéter l'exercice « i », mais en changeant les mouvements effectués

Exercices	Matériel
1) <u>Ballon chasseur</u> : Deux chasseurs doivent toucher les autres avec le ballon de rugby et ceci en se faisant des passes en arrière.	1) Ballon et assiette pour délimité la zone
2) <u>3 contre 1</u> : Délimité une zone, y mettre 4 personnes puis 3 personnes ensemble doivent mettre 1 personne en dehors de la zone	2) Assiette pour les zones et ballon
3) <u>Traverser les zones</u> : Une personne doit traverser 3 zones de 1 puis 2 puis 3 joueurs sans se faire arrêter.	3) Idem
4) <u>Attaque en infériorité numérique</u> : Mettre 5 joueurs avec le ballon face à 10 joueurs (5x2). Puis l'équipe qui récupère le ballon attaque de l'autre côté mais toujours face a 10 adversaires.	4) Idem
5) <u>Match</u> : introduction du hors jeu (6 contre 6)	5) idem

PETITS JEUX

Déroulement de la 4^e leçon :

1) JONGLAGE

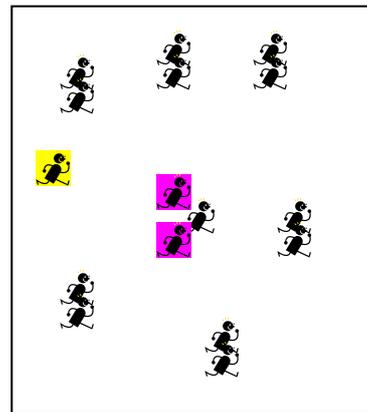
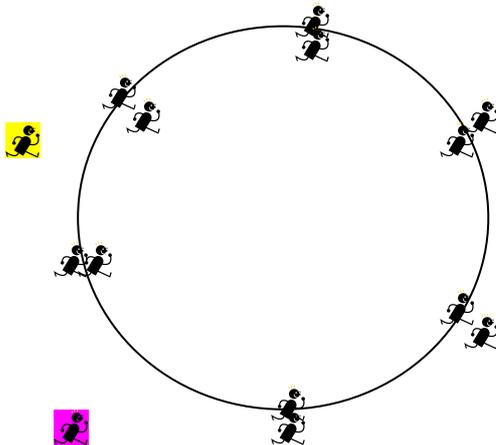
Les élèves prennent des balles de tennis dès leur arrivée dans la salle et commencent à jongler.

A l'aide d'une feuille d'exercice, ils doivent accomplir un certain nombre de gestes afin d'obtenir une bonne note de jonglage (*chaque élève commence à un niveau différent, en fonction de ses capacités*).

L'élève qui réussit un certain geste doit le faire l'expertisé par le professeur. Une fois l'expertise passée, il devient à son tour l'expert.

2) « DEUX C'EST BIEN, TROIS C'EST TROP »

Les élèves sont répartis par groupe de 2 autour du rond central, l'un derrière l'autre.



On nomme un chasseur et un chassé. Le chassé peut se réfugier devant un des groupes de 2 joueurs. A ce moment-là, le chassé devient celui à l'arrière de la colonne, etc.

Idem, mais dans toute la salle, les élèves sont debout et le chassé doit se mettre à côté de l'un des groupes, celui vers l'extérieur devient le chassé.

Idem, mais une fois que l'on n'a couru, on s'assoit, puis après la 2^e course, on se met sur le ventre. Les chassés ne peuvent s'asseoir à côté de gens assis avant que toutes les personnes debout soient assises.

Même jeu, mais cette fois-ci les groupes se tiennent par les mains et forme un nid, une fois qu'un chassé vient dans le nid, c'est celui à qui il tourne le dos qui devient le chassé !

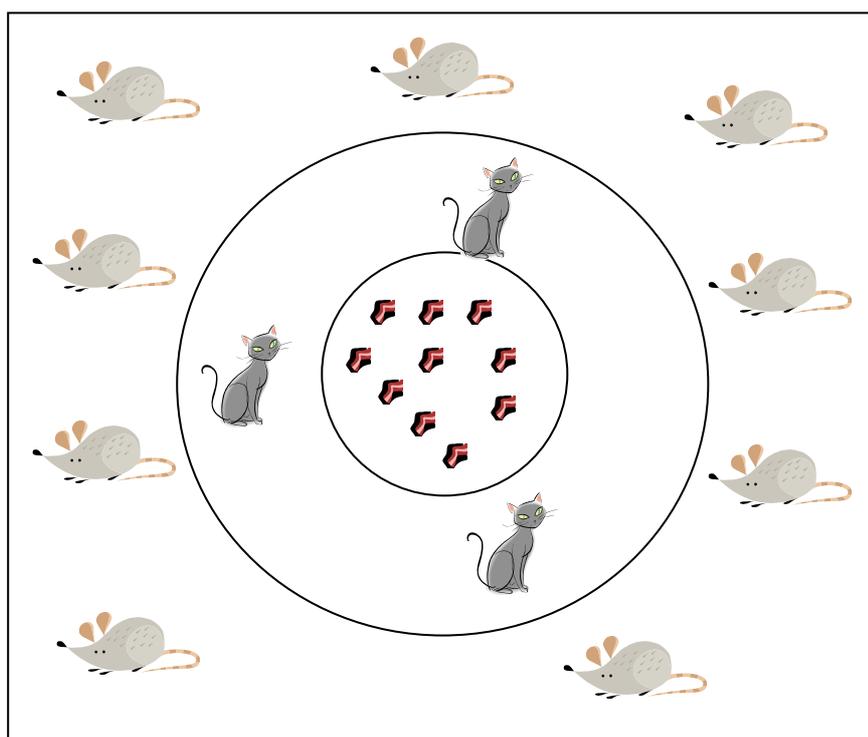
N.B.

Développement de la condition physique et de la vision périphérique

3) « LE LARD DANS LA CAVE »

Délimiter deux cercles de grandeurs différentes :

- La cave avec le lard (petit rond)
- La zone de chasse des chats
- La zone de réserve des souris



Déroulement :

- *Les souris doivent passer de leur zone de réserve à la cave pour aller chercher du lard (1 seul bout de lard à la fois)*
- *Les chats doivent les attraper à l'aller où au retour. Si les souris se font toucher, elles doivent remettre le bout de lard dans la cave et réessayer de sortir sans se faire toucher, mais sans lard*
- *Compter la souris qui a le plus de lard*

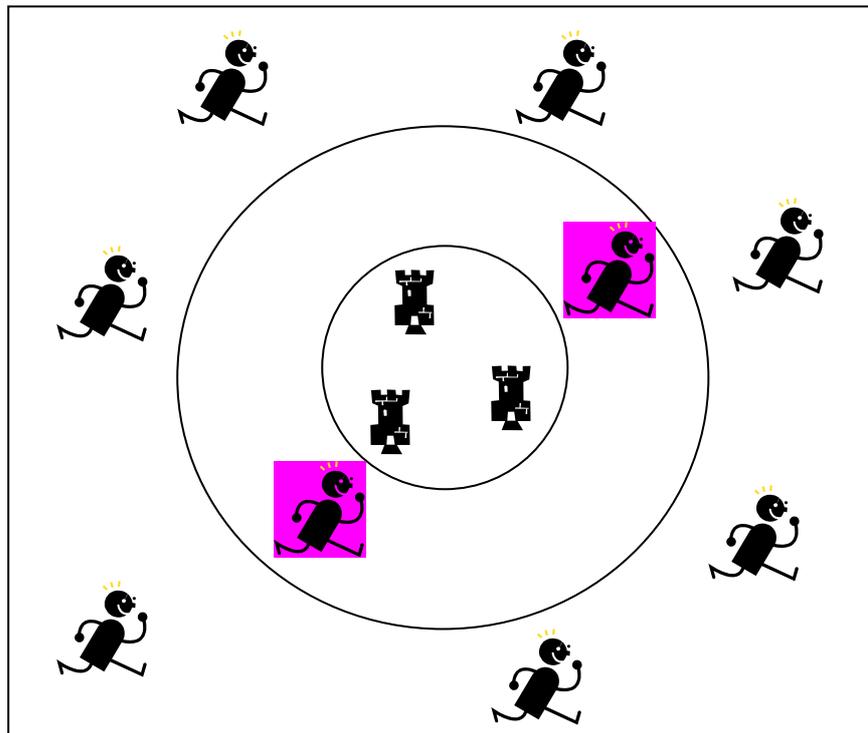
Variantes :

- *Une fois que les souris sont touchées, elles s'assoient dans la zone de chasse et peuvent être retirées par les autres souris dans la réserve*
- *Une récompense pourrait être donnée aux « souris sauveteuse »*

N.B.

Développement de la condition physique et un peu du social (aller chercher la souris)

4) « LE BALLON CHÂTEAU »



Déroulement :

- Les joueurs à l'extérieur du rond doivent essayer de faire tomber les châteaux à l'aide de balle en mousse ou de handball, mais seulement en roulant les ballons
- Les joueurs dans le rond central (chevaliers), doivent empêcher les ballons d'arriver dans la zone des châteaux
- Une fois que tous les châteaux ont été renversés, le jeu s'arrête. Les chevaliers ont le droit de remettre les châteaux droits.

Variantes :

- Ajouter 1 voire 2 autres ballons afin d'intensifier le jeu
- Les chevaliers ne peuvent remettre les châteaux debout si ceux-ci sortent du rond médian

N.B.

Développement de la condition physique pour les chevaliers, éventuellement de la technique du lancer pour les élèves, mais surtout de la position de réception pour le volley-ball (bas sur les appuis) pour les chevaliers.

5) « BALLE ASSISE »

Forme normale :

Dans la zone du terrain de basket, l'élève porteur du ballon doit toucher ses camarades (en dessous du tronc). Une fois ceux-ci touchés, ils s'assoient à l'extérieur de la zone et attendent la fin du jeu.

On peut également introduire plusieurs ballons, mais uniquement en mousse (autrement danger !)

Forme « gages » :

Même organisation, mais pour que les « touchés » puissent revenir dans le jeu, ils doivent effectuer des pompes ou des abdominaux.

Forme « récupération de balle » :

Même organisation, mais les « touchés » s'assoient dans la salle. S'ils récupèrent un ballon qui traîne, ils peuvent le ramasser et peuvent à nouveau jouer.

Forme « crocodiles » :

Même organisation, mais les joueurs qui sont touchés ont le droit de « ramper » et toucher les porteurs de balles où les autres joueurs debout. Ils inversent ainsi les rôles.

N.B.

Développement de la condition physique pour les coureurs, de la vision périphérique et du rôle social (se faire toucher)

PETITS JEUX

Déroulement de la 5^e leçon :

1) JONGLAGE

Les élèves prennent des balles de tennis dès leur arrivée dans la salle et commencent à jongler.

A l'aide d'une feuille d'exercice, ils doivent accomplir un certain nombre de gestes afin d'obtenir une bonne note de jonglage (*chaque élève commencent à un niveau différent, en fonction de ces capacités*).

L'élève qui réussit un certain geste doit le faire l'expertisé par le professeur. Une fois l'expertise passée, il devient à son tour l'expert.

2) « L'HOMME NOIR ET LA PECHE AU FILET »

Formule : Homme noir

Les élèves se mettent au fond de la salle et un seul élève reste au milieu pour les attraper.

Les élèves doivent traverser la salle sans se faire toucher par le « chasseur ». Chaque élève touché aide le « chasseur » à chasser les autres élèves, et ainsi de suite jusqu'à ce que plus personne n'ait résisté au chasseur... !

Formule : La pêche au filet

Les élèves se mettent au fond de la salle et un seul élève reste au milieu pour les attraper.

Dès que les « chasseurs » sont deux, ils doivent se tenir la main et chasser ensemble les autres élèves. Ils n'ont pas le droit de toucher en étant séparés.

Les élèves sont répartis par groupe de 2 autour du rond central, l'un derrière l'autre.

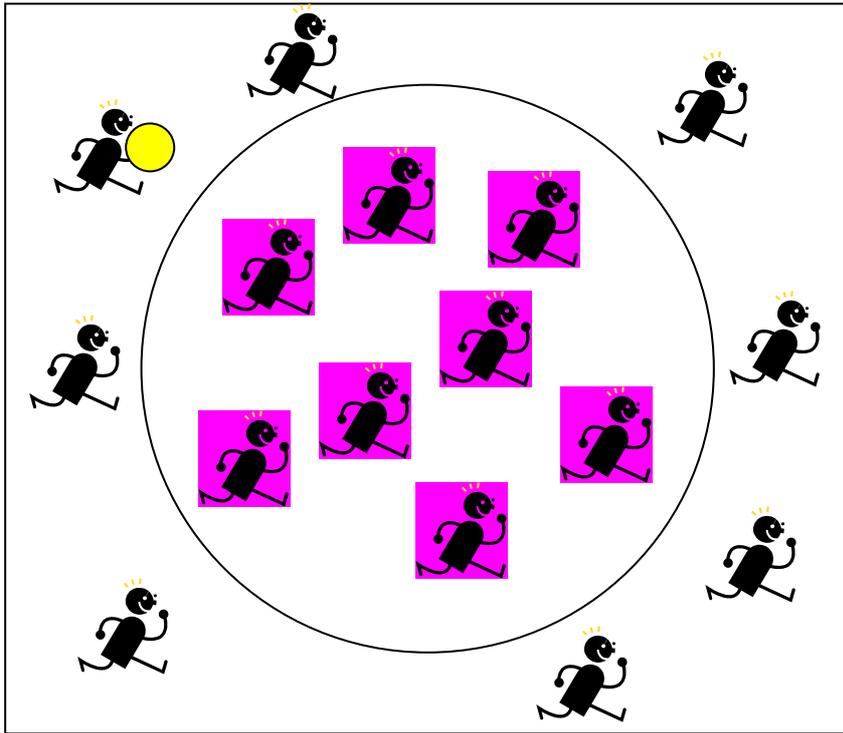
3) « COURSE ESTAFETTE ET RELAIS »

1. Les élèves sont répartis par groupe et par colonne. Ils doivent effectuer une course aller-retour et donner le départ au suivant en lui tapant dans la main
2. Idem, mais ils doivent maintenant faire tomber les quilles (joueurs impaires) et les ramasser (joueurs pairs). Le départ étant toujours donné par une tape dans la main gauche du nouveau partant
3. Idem, mais la course s'effectue avant un bâton de relais. Il faut que l'élève qui effectue le parcours, passe derrière toute la colonne et donne le bâton relais au suivant à l'avant de la colonne

4) « LANCER DU BALLON DANS LE ROND »

Une partie des élèves est à l'intérieur du rond centrale, l'autre partie se tenant à l'extérieur du rond avec un ballon en mousse.

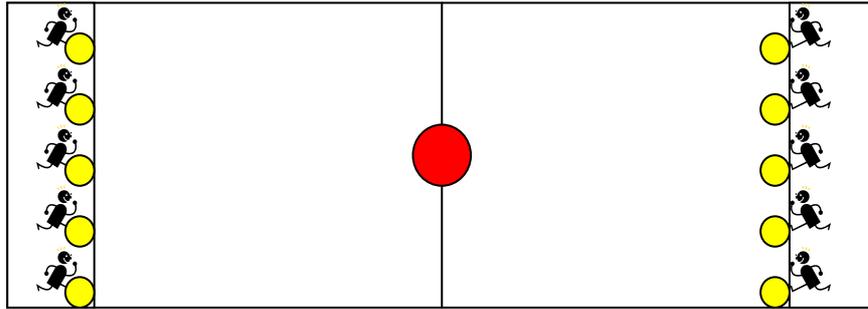
Les joueurs se trouvant à l'extérieur doivent se faire des passes et essayer de toucher le plus rapidement possible les joueurs du centre. Ceux-ci peuvent bloquer le ballon sur un tir, mais doivent le redonner à un des tireurs le plus rapidement possible.



Echanger ensuite les rôles et regarder quelle équipe a mis le moins de temps à toucher tous les joueurs du centre.

5) « LE ROLLMOPS »

Répartir les élèves des deux côtés de la salle et placer un ballon de basket au milieu de la salle. Les élèves doivent, à l'aide de balle de tennis, pousser le ballon de basket de l'autre côté de la ligne médiane et si possible dans la zone des tireurs adverses. Le gain de la partie sera déterminé par la position de la balle (si prise du temps) où lors du franchissement de la zone adverse.



6) « LA BALLE ASSISE »

Les joueurs sont répartis en deux équipes et disposer dans la salle.

Une équipe est en possession du ballon et doit toucher l'autre équipe. Une fois les joueurs de l'autre équipe touchés, ils doivent s'asseoir où sortir de la zone de jeu.

Echanger ensuite les rôles.

Le temps peut être pris comme référence si l'on veut nommer un gagnant. Il est également possible de libérer des joueurs en leur donnant le ballon si on le rattrape.

PETITS JEUX

Déroulement de la 6^e leçon :

1) JONGLAGE

Les élèves prennent des balles de tennis dès leur arrivée dans la salle et commencent à jongler.

A l'aide d'une feuille d'exercice, ils doivent accomplir un certain nombre de gestes afin d'obtenir une bonne note de jonglage (*chaque élève commencent à un niveau différent, en fonction de ces capacités*).

L'élève qui réussit un certain geste doit le faire l'expertisé par le professeur. Une fois l'expertise passée, il devient à son tour l'expert.

2) ECHAUFFEMENT EFFECTUE PAR UN ELEVE

- 1) Course sous diverses formes jusqu'à la moitié de la salle
- 2) Par groupe de deux, face à face, les élèves se font des passes avec un ballon de basket. La passe doit être effectuée à la hauteur de la poitrine, les coudes pliés
- 3) Toujours par deux et répartis sur plusieurs paniers de basket, les élèves en se relayant, doivent marquer le plus vite possible 10 paniers en tirant depuis l'extérieur de la raquette
- 4) Idem que l'exercice 3, mais cette fois-ci, ils doivent tirer depuis la ligne des 3 points

3) « LA CHASSE AU SCALP »

Les élèves reçoivent chacun un sautoir à mettre dans leur pantalon pour former une queue.

Ils doivent se déplacer dans la moitié de la salle en essayant de ne pas se faire enlever leur queue et tout en essayant de prendre celle des autres.

Si un des élèves se fait prendre sa queue, il a le droit d'aller en chercher une autre vers le professeur. L'élève qui a pris le maximum de queues à gagner.

4) « LA MURAILLE DE CHINE »

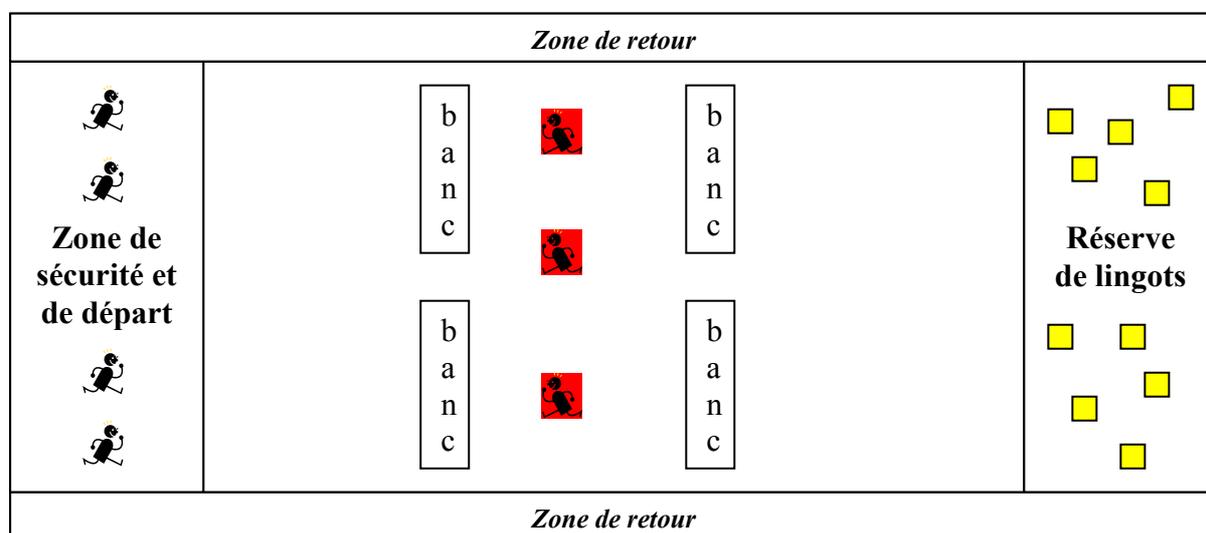
Les élèves sont alignés dans une zone à l'arrière de la salle. Trois chasseurs se disposent sur la longueur de la salle pour essayer de toucher les élèves.

Des bancs sont répartis dans la salle comme obstacles franchissables pour les élèves.

Les élèves doivent traverser la salle sans se faire toucher et ramener les lingots d'or disposés dans une zone de l'autre côté de la salle et les ramener dans la zone à l'arrière de la salle.

Si les élèves se font toucher par les chasseurs en allant chercher les lingots, ils doivent revenir dans leur zone de départ pour ensuite repartir. Si ils se font toucher au retour, ils doivent ramener le lingot et revenir en marchant sur les côtés de la salle (dans les couloirs prévus à cet effet).

L'élève qui a ramené le maximum de lingots d'or (sautoir) à gagner.



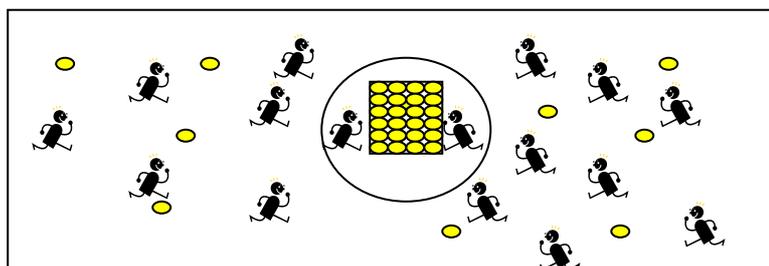
5) « VIDER LA CORBEILLE »

Deux élèves doivent vider une corbeille (haut de caisson) remplie de balle de tennis.

Les autres élèves doivent essayer de remplir au fur et à mesure la corbeille pour que celle-ci ne soit jamais vide.

Le maître de sport chronomètre le temps que les deux élèves mettent pour vider la corbeille et surveille que les élèves ramasseurs de balle ne restent pas dans la zone proche de la corbeille.

Une fois la corbeille vide, le professeur arrête le chronomètre.



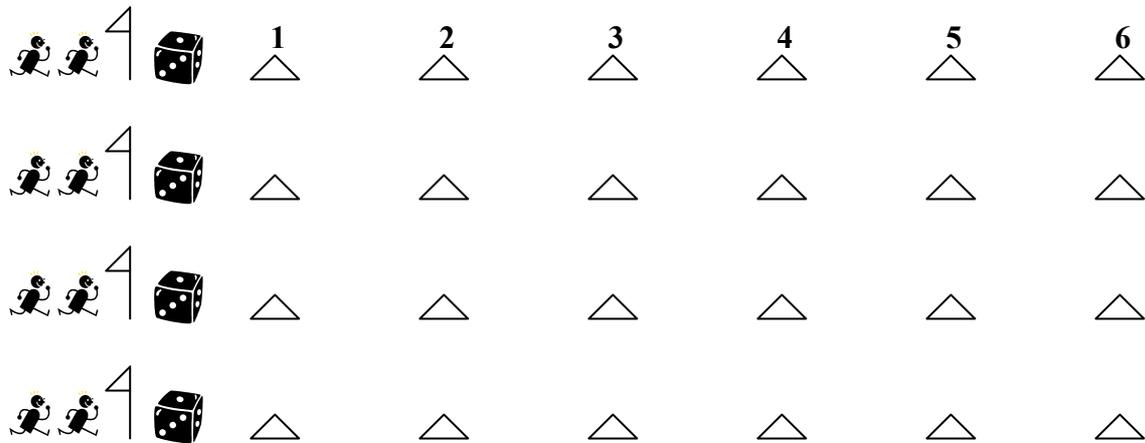
6) « COURSE RELAIS »

Les élèves sont répartis par colonne (4 élèves par colonne) et doivent lancer des dès.

En fonction du nombre qu'ils réalisent, ils vont aller tourner derrière le cône correspondant. A leur retour, il tape la main du suivant qui lance les dès, et ainsi de suite.

Variante :

- Des numéros sont donnés et les élèves partent en fonction de leur numéro
- Les joueurs peuvent lancés les dès, mais doivent effectuer divers exercices en fonction du nombre (monter de perche, panier de basket, dribble, roulade, etc.)



7) « BALLON / BALLE PAR-DESSUS LE FILET »

Les élèves forment des équipes de 3 joueurs et se répartissent sur les terrains de badminton.

Ils doivent se faire des passes (bloquer, passe, bloquer, passe) et faire passer le ballon par-dessus le filet pour le mettre dans le camp de l'adversaire.

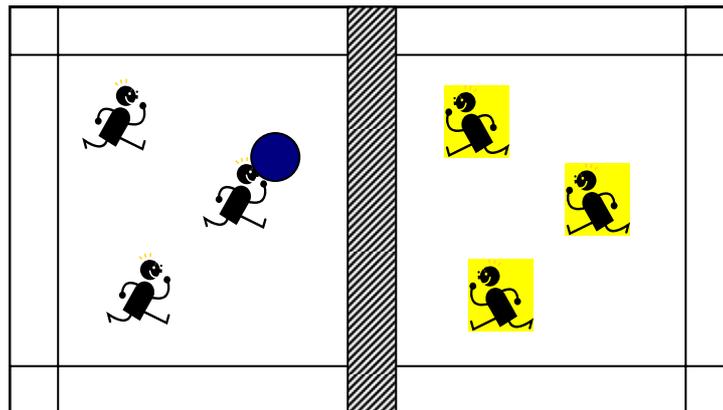
Dès que le ballon touche le sol, cela fait 1 point.

Consignes :

- Le ballon doit être stoppé avant d'être donné à un coéquipier ou envoyé de l'autre côté du filet
- Les limites de jeu sont celles du terrain de badminton en simple
- 3 passes minimum ou maximum doivent être faites avant d'envoyer le ballon chez l'adversaire
- L'exercice est réalisé avec un ballon de volley-ball

Variante :

- Idem, mais avec un ballon de basket
- Enlever un joueur lorsque les élèves ont atteint un niveau correct (plus de place pour jouer, donc plus de déplacements)
- Idem, mais avec un Medicine-ball de 1 kg
- Idem, mais avec un Medicine-ball de 3 kg



PETITS JEUX

Déroulement de la 7^e leçon :

1) JONGLAGE

Les élèves prennent des balles de tennis dès leur arrivée dans la salle et commencent à jongler.

A l'aide d'une feuille d'exercice, ils doivent accomplir un certain nombre de gestes afin d'obtenir une bonne note de jonglage (*chaque élève commencent à un niveau différent, en fonction de ces capacités*).

L'élève qui réussit un certain geste doit le faire l'expertisé par le professeur. Une fois l'expertise passée, il devient à son tour l'expert.

2) THEORIE

Vision périphérique :

- lors de la conduite d'un véhicule
- prise d'information dans les jeux

« Le joueur ne regarde par vers le passé, mais vers le futur »

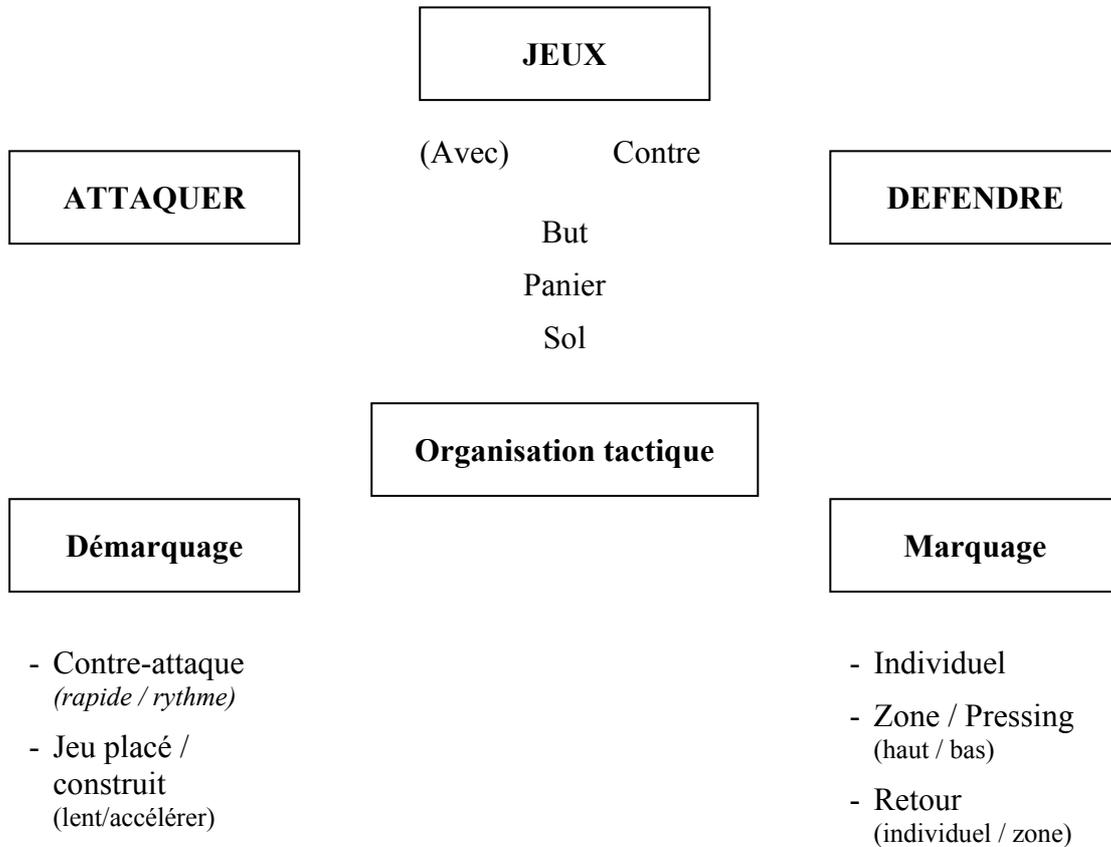
A L'ÉCOLE :

Ne pas se consacrer uniquement sur les gestes techniques, mais sur un mixte de tactique et de technique.

Cela permettra aux élèves de travailler l'ensemble du jeu / sport et de pouvoir jouer dès les premières heures d'apprentissage.

TACTIQUE :

Déplacements en fonction des changements de situations (p.ex. : homme noir)



Contre-attaque :

- sur balle perdue
- sur interceptions
- sur touche
- sur faute

Gestes (techniques)

Contre-attaque :

- Passe longue
- Tir en foulée / Tir au but
- Passe courte (répétitions de passe et longue passe)
- Pied de pivot
- Tir à l'arrêt / volée
- Interception
- Rebond
- Tacle

Gestes (tactiques)

- Une deux
- Appui (devant)
- Soutien (en arrière)
- Ecran (shooter)
- Bloc (aller au panier)

3) « BALLE A 2 CAMPS / BALLON PRISONNIERS »

Une équipe dans chaque camp. Le but étant de toucher avec le ballon en mousse les élèves de l'équipe adverse. Une fois un joueur touché, celui-ci doit se rendre dans la zone arrière et latérale du terrain de l'équipe adverse.

Une fois dans cette zone, il peut aider son équipe à toucher les élèves adverses.

Variantes :

- **Avec un joueur provisoire :**

Commencer avec un joueur « provisoire » dans la zone adverse et arrêter le jeu lorsque tous les joueurs d'une équipe sont dans la zone latérale et plus aucun dans leur terrain. (Les joueurs dans la zone peuvent se délivrer s'ils touchent un élève adverse)

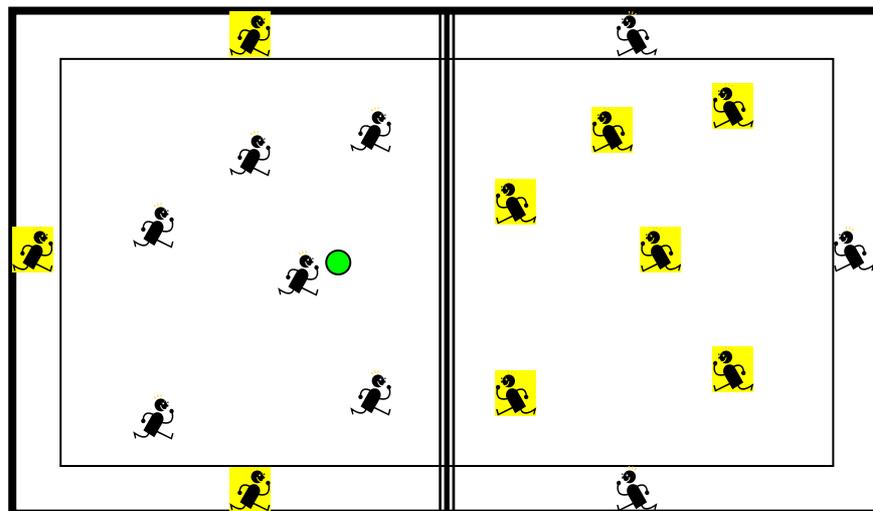
- **Commencer avec trois joueurs dans la zone latérale :**

Commencer avec un joueur « provisoire » dans la zone adverse et arrêter le jeu lorsque tous les joueurs d'une équipe sont dans la zone latérale et plus aucun dans leur terrain. (Les joueurs dans la zone peuvent se délivrer s'ils touchent un élève adverse)

- **A rebours :**

Commencer avec trois joueurs dans le terrain et tous les autres dans la zone latérale. Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe a plus de joueur dans la zone latérale (les joueurs dans le terrain sont protégés et ne peuvent sortir). Les élèves de la zone latérale peuvent revenir dans leur terrain s'ils touchent un élève adverse.

Attention, si les élèves n'arrivent pas à toucher tous les élèves adverses plus particulièrement dans la formule à rebours, on peut réduire le terrain, afin de favoriser les attaques des joueurs latéraux !



PETITS JEUX

Déroulement de la 8^e leçon :

1) JONGLAGE

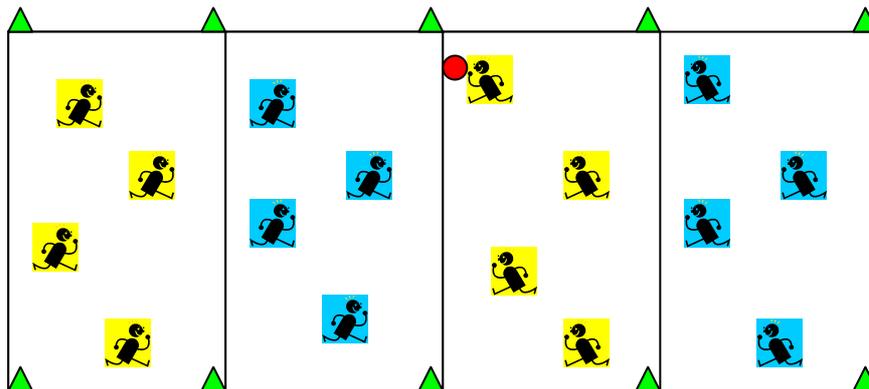
Les élèves prennent des balles de tennis dès leur arrivée dans la salle et commencent à jongler.

A l'aide d'une feuille d'exercice, ils doivent accomplir un certain nombre de gestes afin d'obtenir une bonne note de jonglage (*chaque élève commence à un niveau différent, en fonction de ses capacités*).

L'élève qui réussit un certain geste doit le faire l'expertisé par le professeur. Une fois l'expertise passée, il devient à son tour l'expert.

2) VOLLEY

Les élèves sont répartis dans les 4 zones du terrain de volley-ball. Les jaunes jouent avec les jaunes en essayant que les bleus n'arrivent pas à attraper le ballon.



- Les joueurs jaunes doivent se faire des passes entre eux tout en évitant que les bleus interceptent le ballon. Si les bleus interceptent le ballon, ils peuvent à leur tour se faire des passes
- Sous la même forme, mais en faisant les passes sous la forme des volleyeurs
- A nouveau sous la même forme, mais cette fois-ci les gestes doivent être ceux du volley (service, manchette, passe)
- Le même exercice peut être effectué, mais avec un ballon de football et en jouant au sol où de la tête.

Variantes :

- Les limites du terrain peuvent être réduites ou agrandies en fonction du niveau des joueurs
- Le nombre de joueurs peut être réduit ou augmenté, tout en pensant que tous les élèves doivent être occupés !

3) « BALLON-CHASSEUR »

- a) Les joueurs sont répartis dans une demi salle et doivent être touchés par les 3 chasseurs à l'aide d'un ballon en mousse.

Si les « gibiers » bloquent le ballon, ils doivent le laisser au sol et continuer leur route, ils ne sont bien évidemment pas touchés.

A chaque fois qu'un « gibier » est touché, il devient à son tour « chasseur » !

Les trois derniers élèves qui n'ont pas été touché gagnent la partie et deviennent les « chasseurs ».

- b) Le jeu se déroule de la même manière, mais cette fois-ci les « chasseurs » ne peuvent tirer le ballon sur les « gibiers ». Pour les « tuer », ils doivent les toucher tout en gardant le ballon dans les mains.

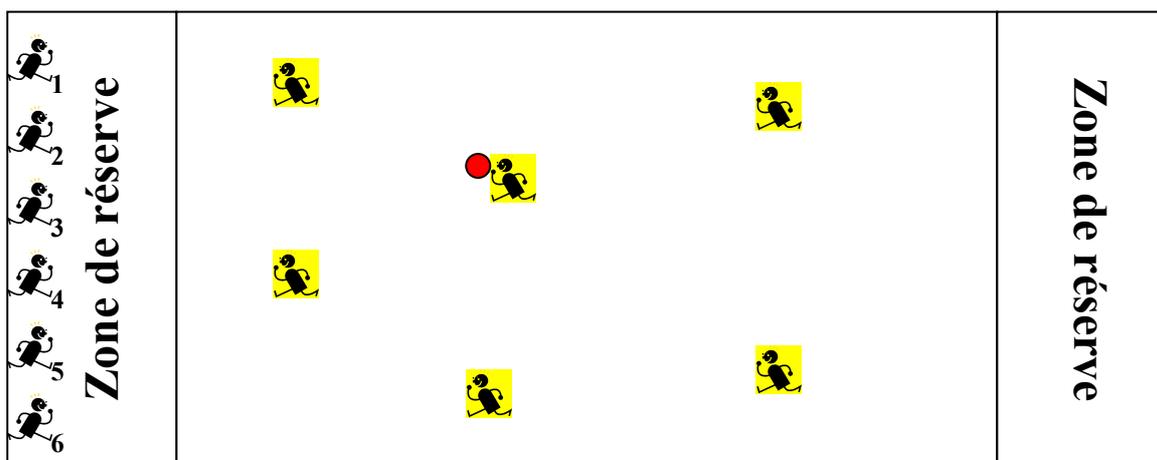
Ils ne peuvent également pas marcher, mais ont le droit de faire les deux pas d'élan propre au tir en foulée.

- c) Tous les élèves sont alignés sur la ligne du fond dans une zone de « réserve » où ils ne peuvent être touchés. Ils doivent traverser la zone de chasse en essayant de se faire toucher un minimum de fois tout en restant dans les zones délimitées.

Les gibiers choisissent chacun un numéro et partent par ordre numérique.

Les « chasseurs » doivent essayer de toucher les « gibiers » en leur tirant le ballon dessus !

Le jeu est gagné par l'équipe ayant touché le maximum de « gibier ».



4) « BALLE-BRÛLÉE »

Forme simplifiée du Softball et du Baseball.

Une équipe est répartie dans la salle (équipe n°1), une autre (équipe n°2) est au fond de la salle et se prépare pour « batte » la balle.

Chaque joueur de l'équipe 2 vient à tour de rôle « batter » la balle pour l'envoyer dans la salle. Une fois la balle envoyée, l'élève doit parcourir le terrain à sa guise pour ramener un point à son équipe s'il effectue le tour complet avec arrêt et 3 points s'il l'effectue sans halte.

En effet, des haltes peuvent être faites sur les tapis aux quatre coins du parcours.

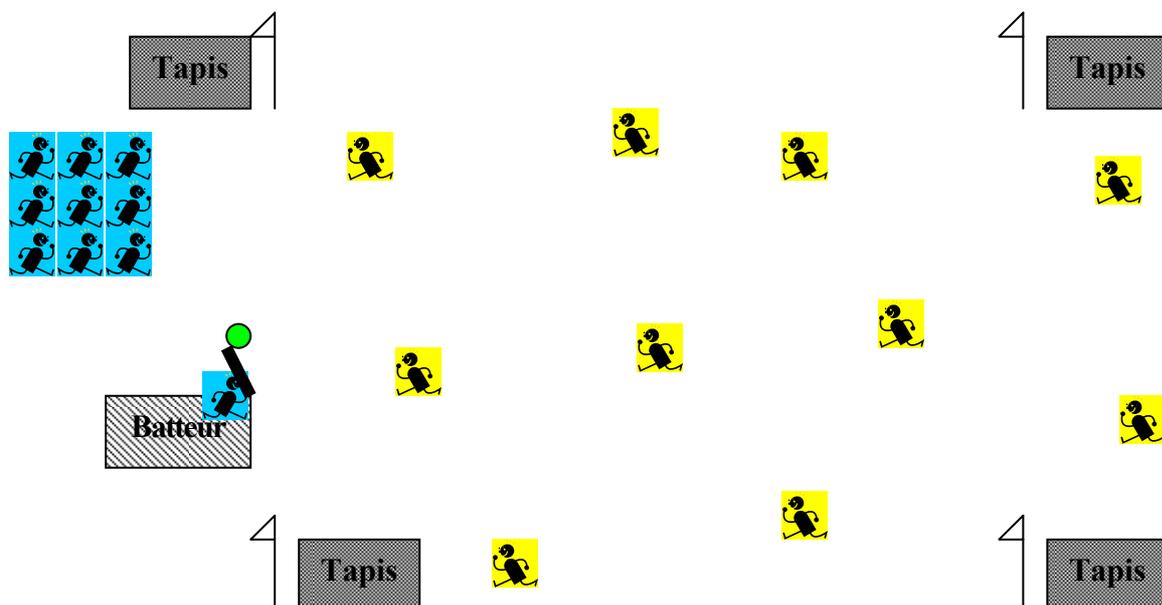
Les élèves de l'équipe 1 doivent essayer de récupérer la balle et la transmettre le plus rapidement possible au « brûleur ». Le « brûleur » doit déposer la balle dans un cerceau en ayant lui-même un pied dans celui-ci.

Les points sont comptés en fonction du nombre de joueur qui réussissent à faire un tour du parcours. Changer les rôles après que tous les élèves aient couru 1 fois.

Pour des questions de sécurité, il est important que les élèves reposent la batte sur le tapis du batteur après avoir batter, au lieu de la jeter derrière eux. De mêmes, les autres élèves de l'équipe doivent s'asseoir à une distance minimal du batteur pour éviter tous dangers !

Variantes :

- A chaque fois que l'équipe qui réceptionne la balle brûle un adversaire = 1 point
- A chaque fois que l'équipe qui réceptionne bloque directement la balle = 1 point
- Si un tour est réussi sans s'arrêter = 3 points
- 2 élèves maximum peuvent se trouver sur une halte



PETITS JEUX

Déroulement de la 9^e leçon :

1) JONGLAGE

Les élèves prennent des balles de tennis dès leur arrivée dans la salle et commencent à jongler.

A l'aide d'une feuille d'exercice, ils doivent accomplir un certain nombre de gestes afin d'obtenir une bonne note de jonglage (*chaque élève commencent à un niveau différent, en fonction de ces capacités*).

L'élève qui réussit un certain geste doit le faire l'expertisé par le professeur. Une fois l'expertise passée, il devient à son tour l'expert.

2) « SOFTBALL »

Forme simplifiée du Baseball.

Une équipe est répartie dans la salle (équipe n°1), une autre (équipe n°2) est au fond de la salle et se prépare pour « batte » la balle.

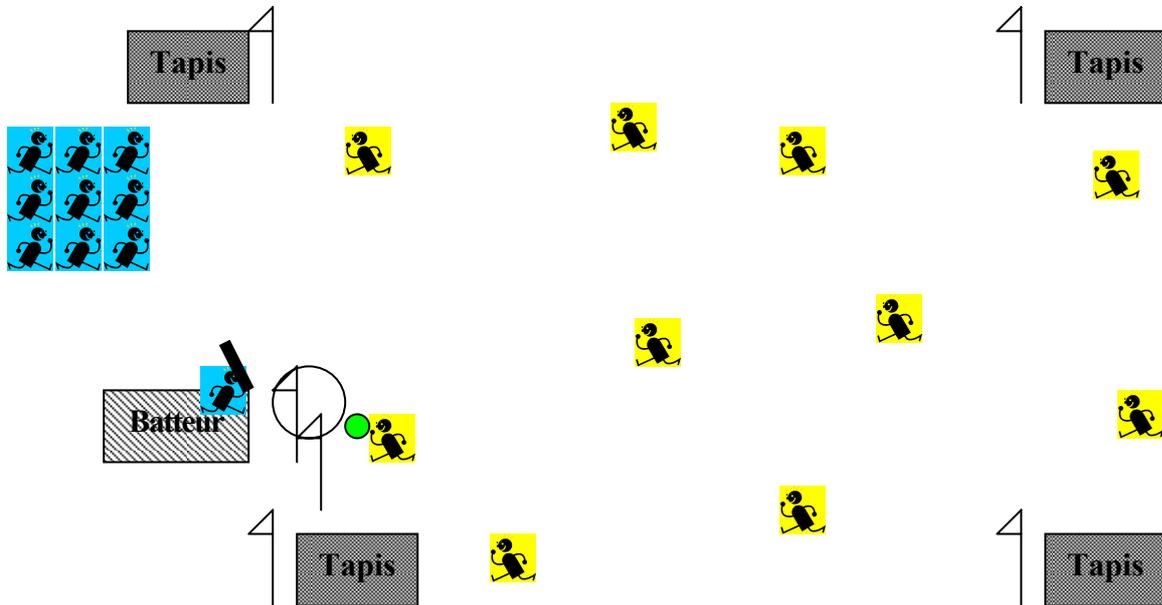
Chaque joueur de l'équipe 2 vient à tour de rôle « batter » la balle pour l'envoyer dans la salle. Une fois la balle envoyée, l'élève doit parcourir le terrain à sa guise pour ramener un point à son équipe s'il effectue le tour complet avec ou sans arrêts.

La balle est envoyée par un joueur de l'équipe adverse, qui doit la faire passer à travers un cerceau suspendu à 2 piquets. La balle doit être lancée par le bas et retomber sur le tapis du « batteur » si elle n'est pas prise par le « batteur ».

Les élèves de l'équipe 1 doivent essayer de récupérer la balle et « fermer » le plus rapidement possible les bases en descendant le fanion de chaque base. Le coureur doit alors se rendre à la base la plus proche pour y être « protéger ». Si la 4^e et dernière base est fermée, le coureur ne peut que revenir en arrière et se rendre sur une base qui n'est pas fermée ni fermée.

Les points sont comptés à chaque fois qu'un coureur de l'équipe « batteuse » effectue un tour complet. Si le batteur « loupe » trois fois la balle (strike), il est éliminé. Le suivant prend donc sa place. Après 3 strikes, les équipes inversent leur place. 1 strike peut également être comptabilisé lorsqu'un joueur n'arrive pas à finir un tour ou à s'arrêter sur une base « ouverte ».

Pour des questions de sécurité, il est important que les élèves reposent la batte sur le tapis du batteur après avoir batter, au lieu de la jeter derrière eux. De mêmes, les autres élèves de l'équipe doivent s'asseoir à une distance minimal du batteur pour éviter tous dangers !



PETITS JEUX

Déroulement de la 10^e leçon :

1) JONGLAGE

Les élèves prennent des balles de tennis dès leur arrivée dans la salle et commencent à jongler.

A l'aide d'une feuille d'exercice, ils doivent accomplir un certain nombre de gestes afin d'obtenir une bonne note de jonglage (*chaque élève commence à un niveau différent, en fonction de ses capacités*).

L'élève qui réussit un certain geste doit le faire l'expertisé par le professeur. Une fois l'expertise passée, il devient à son tour l'expert.

2) « BALLON-QUILLE »

Les élèves sont répartis en deux équipes de 4 joueurs dans la surface du terrain de basket.

Ils doivent se faire des passes avec le ballon en mousse pour essayer de faire tomber la quille qui se trouve au milieu de la raquette du terrain de basket.

Les élèves n'ont pas le droit de rentrer dans la raquette, ni de rentrer en contact avec l'adversaire.

Une fois que l'équipe « couche » la quille, elle la remet droit et retourne dans son terrain.

Variantes :

- obligation de toucher sa quille lorsqu'on intercepte le ballon
- obligation de tous franchir la ligne médiane pour « marquer »
- laisser un joueur comme « piquet » dans la zone de tir

3) « BALLON DANS LE CAISSON »

Sur la base des règles du « Ballon-Quille », les élèves ne doivent plus « coucher » une quille, mais mettre le ballon en mousse dans un caisson de 5 éléments par un tir partant du bas et allant vers le haut.

Le caisson est disposé à l'intérieur de la raquette qui est toujours infranchissable par les élèves. Si un élève (défenseurs ou attaquants) touche la raquette où y pénètre, le ballon est donné à son adversaire.

4) « L'HOMME AU PANIER »

L'Homme au panier se joue sur le même terrain que les deux jeux précédents, mais cette fois-ci, un banc suédois est installé à la hauteur de la ligne des lancer francs.

Un élève est debout sur le banc et attend de recevoir le ballon de la part de ses coéquipiers.

Si les élèves arrivent à lui passer la balle, l'équipe comptabilise 1 point, si l'homme perché sur son banc arrive à mettre le ballon dans le panier de basket, l'équipe marque 2 points supplémentaires, soit un total de 3 points.

Variantes :

- Si les passes sont trop difficiles, on peut réduire le nombre de joueur sur le terrain (3x3)
- De même, on peut demander aux joueurs de passer le ballon à « l'homme perché » uniquement par un rebond préalable

5) « FOOTBALL AVEC BANC SUEDOIS »

Un banc suédois est couché sur la tranche avec le côté le plus large du banc à l'intérieur du terrain de jeu.

Les élèves doivent se faire des passes et marque des points en tirant sur le banc. Ils ne peuvent marquer que lorsqu'ils sont dans la raquette où que l'un de leurs pieds la touche.

Variantes :

- on peut remplacer le banc par un caisson
- on peut enlever des éléments au caisson
- on mettre un cône à la place du caisson

PETITS JEUX

Déroulement de la 11^e leçon :

1) ECHAUFFEMENT

Les élèves s'échauffent en se déplaçant dans la salle et en faisant des passes avec le Frisbee

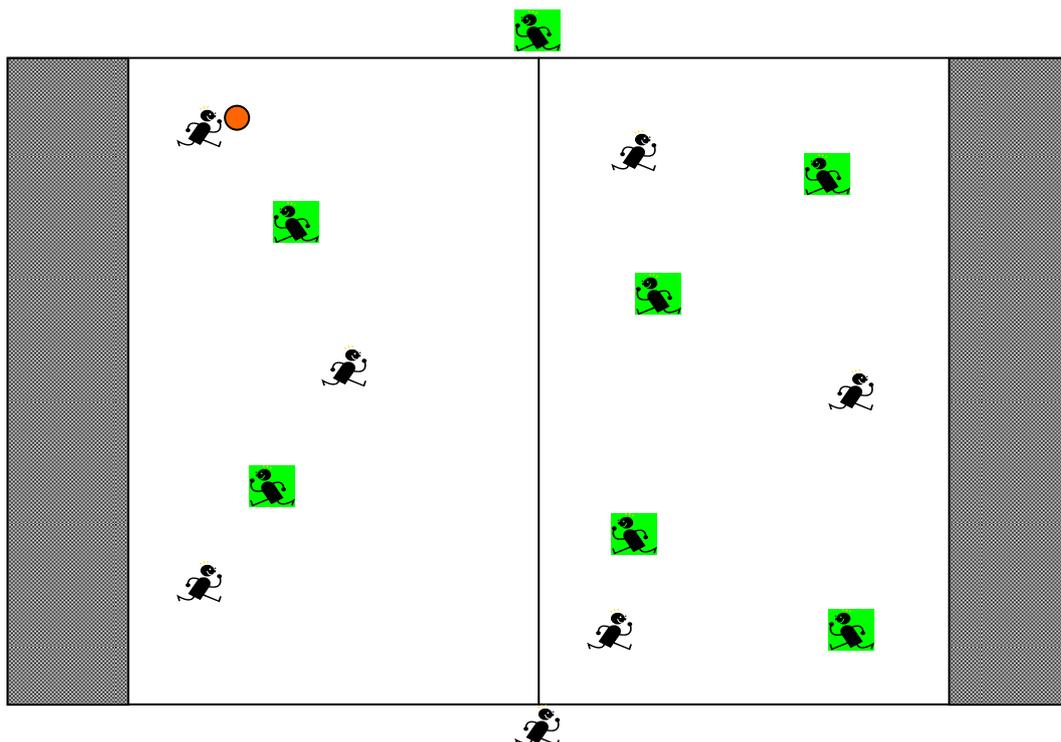
2) « BALLON DERRIERE LA LIGNE » (élèves répartis en 3 équipes)

Les élèves sont répartis en trois équipes de 6 à 7 joueurs.

Le match se déroule à 6 : 6 et le but consiste, sur la surface d'un terrain de basket, à se faire des passes et à déposer le ballon derrière la ligne du fond. Les dribbles sont autorisés, mais les deux pas de tir en foulée sont exclus.

Variantes :

- Impossibilité de faire des dribbles
- Longues passes interdites
- Obligation de tous être dans le camp offensif
- Obligation d'être dans la zone de réalisation pour marquer le point



3) « EXERCICES DE PASSES »

Les équipes se font des passes avec le Frisbee tout en se déplaçant dans la salle. Les joueurs qui lancent le Frisbee doivent être arrêtés et ceux qui le reçoivent en mouvement.

4) « ULTIMATE »

Les élèves se répartissent sur le terrain à leur disposition et jouent à l'Ultimate (voir règles ci-jointe).

PETITS JEUX

Déroulement de la 12^e leçon :

Examen :

- Savoir où se situe le jeu, dans quel cercle (Tactique, Social, Technique et Condition Physique)
- Pouvoir donner des variantes et des évolutions
- Connaître l'escalier et les petits jeux par cœur
- Connaître les règles des grands jeux par cœur

Le maître et son chien : 2A

Jeu tactique avec pour objectif le travail du marquage et du démarquage individuel

Variante :

- en miroir sans ballon (mime des gestes)
- en miroir avec ballon (mime des gestes)

Rollmops : 6B ou 1B

Jeu technique (lancers) avec aspects tactiques (répartitions des rôles) et social (respect des règles et de l'adversaire).

Variantes :

- varier les balles à toucher
- varier les balles à lancer
- varier la hauteur du ballon / balle à toucher
- type de lancer (rouler, par-dessus, par-dessous)
- ballon château

La poursuite simple : 5A ou 4A

Jeu physique (courses, feintes, réactions) avec aspects tactiques (vision périphérique : démarquage).

Variantes :

- Chat perché

Balle assise :

Jeu tactique (vision périphérique : organisation pour toucher la cible et pour s'en rapprocher), avec aspects techniques (maîtrise du ballon) et social (collaboration, respect de la Force).

Variantes :

- ballon massacre
- toucher sans lancer

PETITS JEUX

Déroulement de la 14^e leçon :

LE UNIHOCKEY SCOLAIRE

THÉORIE :

C'est un jeu pratique et facile à organiser (ex : remplacement), mais qui comporte quelques dangers.

Le unihockey peut faire l'objet d'un cours à option (8 à 12 séances), ou d'un entraînement sur la durée.

Des possibilités d'évaluations techniques et de maniement de la crosse sont possibles, grâce à des parcours techniques chronométrés et de barèmes adaptés.

De même, une évaluation par les élèves qui ne jouent pas est possible pour connaître les progrès réalisés par les autres élèves.

Quelques règles importantes :

- le gardien n'a pas de canne (éventuellement possible en scolaire)
- le gardien doit obligatoirement porter un casque et des gants (gants officiels, de ski ou de gardien de football)
- si personne ne veut aller au but, on peut remplacer le but par un caisson
- les joueurs ne peuvent monter la canne plus haut que la hauteur des hanches
- la prise de balle aérienne avec les mains est interdite
- un contrôle peut-être effectuer avec le corps (poitrine, genou, pied). Deux contrôles consécutifs est synonymes de faute
- le unihockey se joue debout, les tacles pour arrêter un tir sont interdits
- le gardien peut garder la balle au maximum 3 secondes
- une balle relancée par le gardien doit toucher le sol avant le milieu du terrain
- la surface de jeu d'un terrain est de : 14 mètre par 24 mètres

Examen :

Nous devons être capable de connaître les règles de bases et les consignes pour se protéger des dangers liés à cette pratique.

PRATIQUE :

1) Technique individuelle :

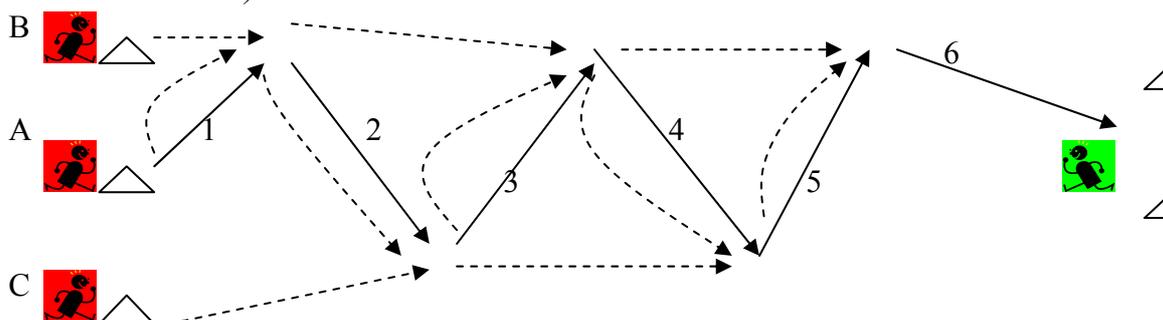
- 1) *Maniement de la crosse*
- 2) *Dribble*
- 3) *Conduite de balle*
- 4) *Tirs de manières différentes*

2) Technique à deux :

- 1) *Passe*
- 2) *Frappe*
- 3) *Combinaison*

3) Criss-Cross :

- 1) *A donne à B et passe dans son dos*
- 2) *B contrôle, passe à C et passe dans son dos*
- 3) *C contrôle, passe à A et passe dans son dos*
- 4) *A contrôle, passe à B et passe dans son dos*
- 5) *B contrôle, passe à C et passe dans son dos*
- 6) *C contrôle et tir au but*

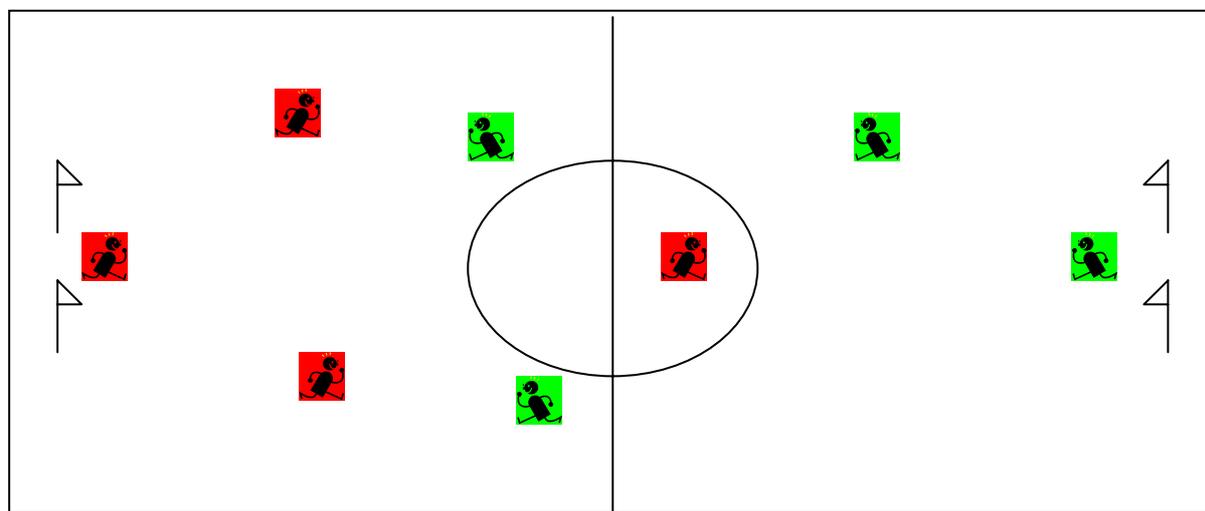


4) Passe à 10 dans une ½ de terrain : 4 vs 4

5) Balle chasseuse

Une équipe à la balle et essaie de se faire des passes pour toucher les joueurs de l'autre équipe qui se déplace dans la ½ salle. A chaque fois qu'un joueur adverse est touché, celui-ci va s'asseoir.

6) Matches 3 vs 3 avec 2 gardiens



PETITS JEUX

Déroulement de la 15^e leçon :

LE UNIHOCKEY SCOLAIRE

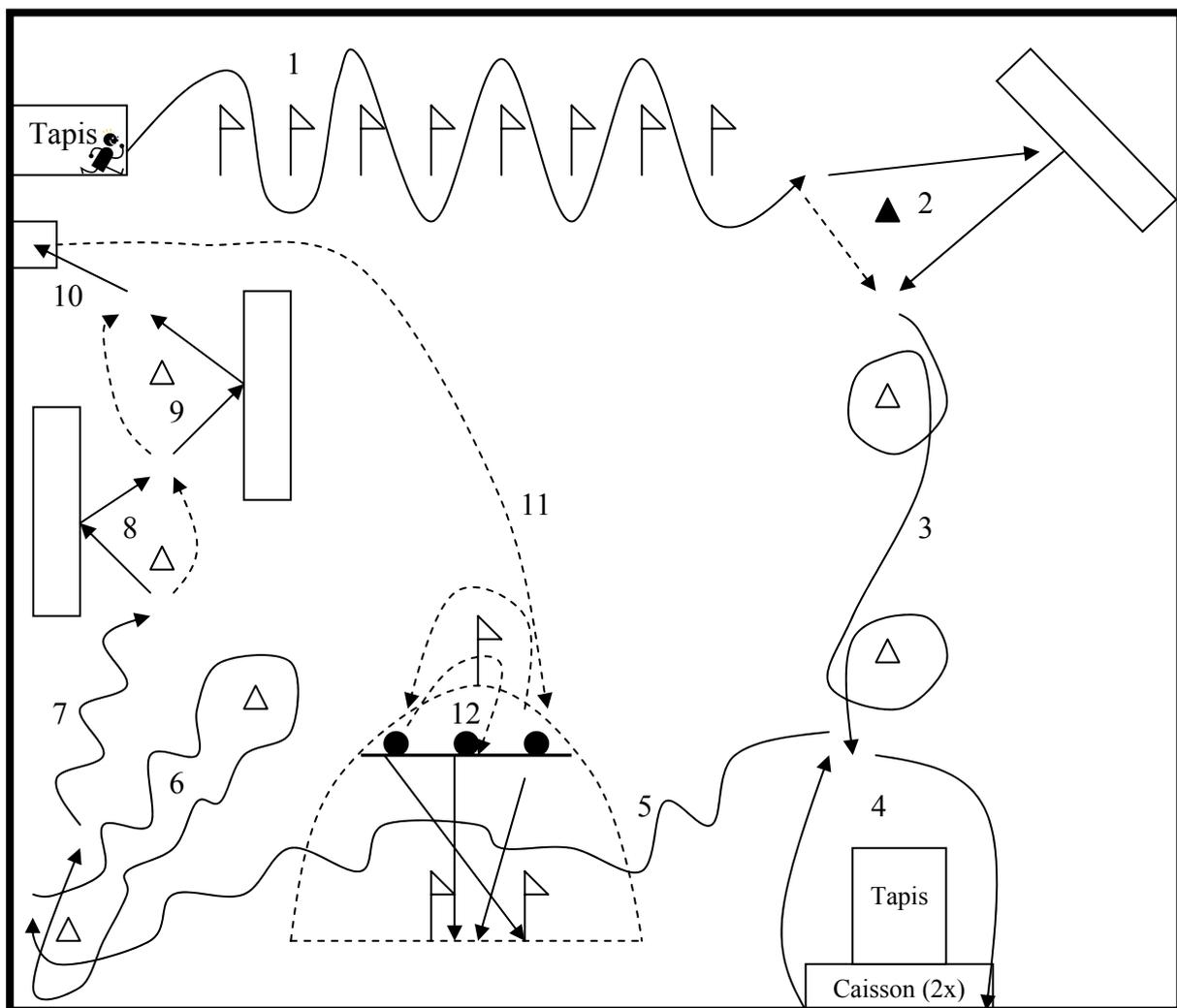
1. PARCOURS TECHNIQUE :

Parcours technique installé sur une demi-salle de gymnastique.

Les élèves effectuent plusieurs fois le parcours afin de bien le connaître. Une fois celui-ci connu, ils s'élancent une première fois pour réaliser le parcours de manière chronométrée.

Un deuxième passage est prévu afin que les joueurs puissent améliorer leur chrono, de même que leur note.

Schéma du parcours :



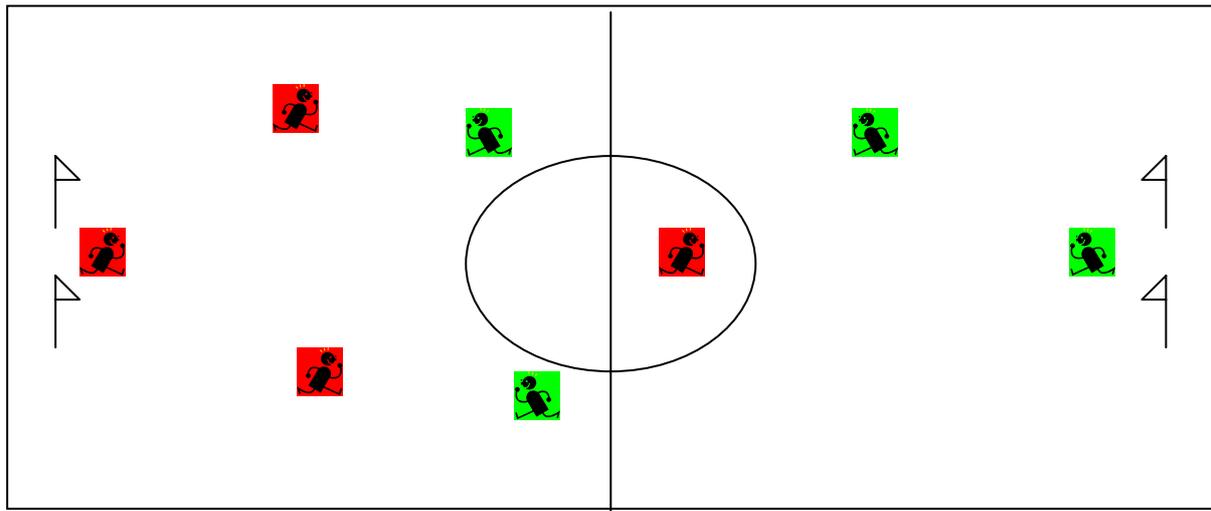
- 1) Le joueur s'élance dans le slalom (8 fanions) en conduisant la balle
- 2) Le joueur effectue un une-deux avec le banc couché sur le côté
- 3) Le joueur effectue une conduite de balle en tournant autour des deux cônes (1 fois dans un sens, 1 fois dans l'autre)
- 4) Le joueur effectue un une-deux avec le mur en élevant sa balle
- 5) Le joueur conduit sa balle jusqu'au prochain exercice
- 6) Le joueur effectue une conduite arrière, passe derrière le cône et repart en conduite avant jusqu'au cône de départ
- 7) Le joueur conduit sa balle jusqu'au prochain exercice
- 8) Le joueur effectue un une-deux contre le banc (*en coup droit ou en revers*)
- 9) Le joueur récupère sa balle et effectue à nouveau un une-deux contre 1 banc (*en utilisant la technique non-utilisée en 8*)
- 10) Le joueur conduit sa balle et la pose avec la main dans le caisson retourné
- 11) Le joueur course jusqu'au 3 balles disposés sur la ligne des lancer-francs
- 12) Il effectue trois tirs au but

Une fois les trois tirs au but réalisés, l'élève chronométrateur arrête le chrono. 5 secondes de pénalités sont rajoutées à chaque balle en dehors du but !

Barème :

PARCOURS UNIHOCKEY			
GARCONS		FILLES	
6	<i>40''</i>	<i>50''</i>	6
5.5	<i>43''</i>	<i>53''</i>	5.5
5	<i>46''</i>	<i>56''</i>	5
4.5	<i>49''</i>	<i>59''</i>	4.5
4	<i>52''</i>	<i>1'02''</i>	4
3.5	<i>55''</i>	<i>1'05''</i>	3.5
3	<i>1'00''</i>	<i>1'10''</i>	3
2.5	<i>1'05''</i>	<i>1'15''</i>	2.5
2	<i>1'10''</i>	<i>1'20''</i>	2
1.5	<i>1'15''</i>	<i>1'25''</i>	1.5
1	<i>+ de 1'15''</i>	<i>+ de 1'25''</i>	1

2. PETITS MATCHS 3 : 3 + 2 GARDIENS :



N.B.

Il est important de prévoir un retour au calme après un parcours technique qui demande beaucoup d'intensité.

Si l'on part directement avec les matchs, les élèves risquent d'être superexcités et de ne plus gérer correctement leurs efforts, ce qui pourrait entraîner d'éventuelles blessures.

3. CRITERES D'EVALUATION ET DE NOTATION :

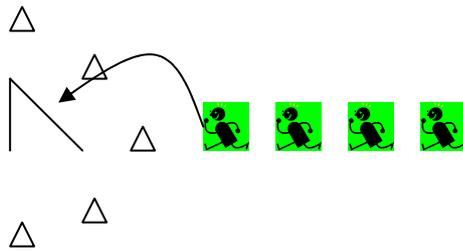
(A)	M	P
<ul style="list-style-type: none">- (Application)- Régularité au niveau des présences- Comportement lors des activités- Engagement- Fair-play- Progrès	<ul style="list-style-type: none">- Maîtrise (compréhension) de l'activité	<ul style="list-style-type: none">- Performance mesurée, chronométrée ou soignée (agrès)

PETITS JEUX

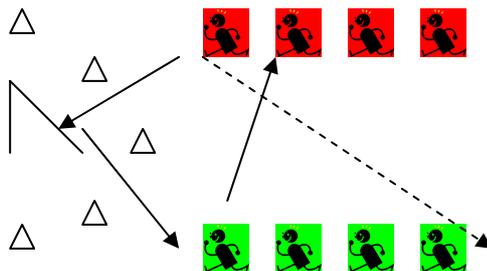
Déroulement de la 16^e leçon :

LE TCHOUKBALL

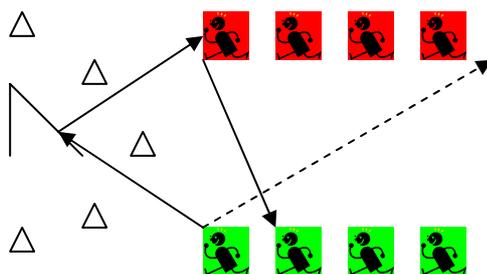
- 1) Répétitions de passes à 4 dans ½ salle
- 2) Jeu de passes successives par équipe
 - a. En colonne, les joueurs tirent contre le but et font en sorte que le suivant réceptionne la balle



- b. Avec deux colonnes, une de chaque côté, les joueurs tirent de la droite vers la gauche contre le but et font en sorte que le suivant réceptionne la balle



- c. Même exercice, mais en tirant de la gauche à la droite



- 3) 4 : 4 sur un ½ terrain
- 4) 5 : 5 sur tout le terrain

Les 13 règles du Tchoukball figurent sur la feuille jointe.

<i>Un maximum de 3 passes</i>	<i>Un maximum de 3 tirs dans le même but sans marquer</i>	<i>Un maximum de 3 appuis</i>
<i>Un rond de 3 mètre de diamètre pour le but</i>	<i>Un maximum de 4 passes lors de la remise en jeu</i>	<i>Pas de contacts / obstructions</i>

FUTURES LEÇONS

A. Thème :

1. Défense du sol (jeux d'équipe sans opposition directe)

Objectif tactique (+ technique) : ballon sur la corde, mini-volley, volley pour arriver au Tchoukball

2. Respect de l'autre, des règles et des jeux de contact

Objectif social (+ technique & tactique) : rugby scolaire

B. Procédure :

- préparation de l'enseignement

○ explication de la démarche du groupe

○ par ½ groupe :

▪ travail / réflexion par ½ groupe et par thème

▪ partie théorique : préparation, construction de séance

▪ partie pratique : découverte, essai, ajustements des exercices

- situation d'enseignement

○ 15 h. 30 – 16 h. 15 : 1 étudiant du ½ A « donne la leçon »

○ 16 h. 15 : Bilan 1

○ 16 h. 30 – 17 h. 15 : 1 étudiant du ½ B « donne la leçon »

○ 17 h. 15 : Bilan 2

Situer les objectifs : Général / Intermédiaire / Spécifique

GENERAL <i>Trimestre / Semestriel</i>	INTERMEDIAIRE <i>Période / X leçons</i>	SPECIFIQUE <i>Leçon</i>
Vaincre sa peur de l'eau	Mettre la tête sous l'eau	Debout, fond à 1 mètre, voie les chiffres des camarades sous l'eau

Trouver des exercices plus simples et plus compliquer afin de faire progresser les élèves de manière crescendo.

Pour trouver ces exercices, nous allons mettre toutes les idées et les énumérez par ordre chronologique pour amener les élèves progressivement afin qu'ils maîtrisent toutes les étapes.

PETITS JEUX

Déroulement de la 17^e leçon :

PREPARATION DE LECON POUR L'ENSEIGNEMENT FINAL DU TCHOUKBALL

Niveau d'enseignement	:	Ecole primaire
Nombre de période	:	8 à 10
Introduction	:	Défense du sol & Fair-play
Tchoukball sous forme de	:	<ul style="list-style-type: none">- Nouveau jeu- Connaissance des règles
But	:	Apprendre à organiser, planifier et donner 4 leçons avec une progression méthodologique en trouvant des petits jeux adaptés pour arriver à l'enseignement final du Tchoukball
Règles	:	à découvrir et connaître par le jeu

Idée sous forme de brainstorming :

- positionnement / jambes fléchies
- placement / déplacement / mouvement
- stratégie / jeu d'équipe / tactique
- communication
- organisation
- répartition des tâches
- technique :
 - o réception (*passe, tir, lancer*)
 - o précision
 - o blocage
- vision (dimension du terrain)
- attaque – défense
- appel de balle
- anticipation / lecture de trajectoire

Situer les objectifs : Général & Intermédiaire

GENERAL	INTERMEDIAIRE			
	<i>(Période / 8 à 10 leçons)</i>			
<i>(Trimestriel / Semestriel)</i>	1	2	3	4
Défense du sol & Fair-play	Maîtrise de la balle / Positionnement & jambes fléchies	Orientation (placement / déplacement) / Anticipation	Attaque / Défense	Stratégie / Jeu d'équipe (répartition des tâches) / tactique

Tâches à effectuer :

- Ecrire la leçon en fonction des exercices proposés
- Préparer le matériel en fonction de la leçon
- Donner la leçon

PETITS JEUX

Déroulement de la 18^e leçon :

PREPARATION DE LECON POUR L'ENSEIGNEMENT FINAL DU TCHOUKBALL

Mercredi 12 mars 2008 :

- Niveau d'enseignement : Ecole primaire
- Nombre de période : 8 à 10
- Introduction : Défense du sol & Fair-play
- Tchoukball sous forme de :
- Nouveau jeu
 - Connaissance des règles
- But : Apprendre à organiser, planifier et donner 4 leçons avec une progression méthodologique en trouvant des petits jeux adaptés pour arriver à l'enseignement final du Tchoukball
- Règles : à découvrir et à connaître par le jeu

Idée sous forme de brainstorming :

- positionnement / jambes fléchies
- placement / déplacement / mouvement
- stratégie / jeu d'équipe / tactique
- communication
- organisation
- répartition des tâches
- technique :
 - o réception (*passe, tir, lancer*)
 - o précision
 - o blocage
- vision (dimension du terrain)
- attaque – défense
- appel de balle
- anticipation / lecture de trajectoire

Situer les objectifs : Général & Intermédiaire

GENERAL	INTERMEDIAIRE			
	<i>(Période / 8 à 10 leçons)</i>			
<i>(Trimestriel / Semestriel)</i>	1	2	3	4
Défense du sol & Fair-play	Maîtrise de la balle / Positionnement & jambes fléchies	Orientation (placement / déplacement) / Anticipation	Attaque / Défense	Stratégie / Jeu d'équipe (répartition des tâches) / tactique

Idées de jeux en vrac :

LEÇON			
1. Maîtrise de la balle	2. Anticipation & Orientation	3. Attaque / Défense	4. Jeu d'équipe / Stratégie
<ul style="list-style-type: none"> - Lancer la balle et la rattraper (baudruche, plage, handball) <ul style="list-style-type: none"> o Avec rebond (1 main / 2 mains) o Sans rebond - Lancer la balle contre un mur (variations d'angle / hauteur) <ul style="list-style-type: none"> o Seul o À deux - Echange de balle <ul style="list-style-type: none"> o Avec variation d'angle o Mouvement o Avec 2 ballons o Numéro - Travail individuel avec le Tchouk - Travail collectif avec le Tchouk (1-2-3 colonnes) <ul style="list-style-type: none"> o Passe de face o Passe en miroir o Passe en force - Jeu de la bombe - Jeu des pays - Ballon massacre (avec balle de tennis) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu de réaction <ul style="list-style-type: none"> o Ballon lâché par le camarade o Tour sur soi o S'asseoir et se relever o 2 ballons - Balle par-dessus la corde - Balle par-dessus le gros tapis - Jeu des pays - Jeu Jour/Nuit - Passe en miroir 	<ul style="list-style-type: none"> - Balle par-dessus la corde - Balle par-dessus le gros tapis - Jeu du chasseur et du gibier - 2 c'est assez, 3 c'est trop - Bataille de balle (roulée) - Ballon massacre 	<ul style="list-style-type: none"> - Passe à 10 (?) - Progression du 1 : 1 au 7 : 7 <ul style="list-style-type: none"> o Monopolaire o Bipolaire - Variation de la surface - Variation du type de balle - Travail des zones - Travail des rideaux - Ballon derrière la ligne - Déplacement avec ballon <ul style="list-style-type: none"> o 1 appui max o 2 appuis max o 3 appuis max

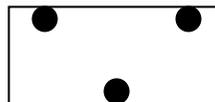
Mercredi 19 mars 2008 :

Réparations des idées de jeux dans les différentes leçons :

LEÇON 1 : <i>MAÎTRISE DE LA BALLE / ANTICIPATION & ORIENTATION</i>	
Descriptif	Règle
- Lancer et rattraper le ballon (baudruche et plage) avec les yeux fermés	Ne pas laisser tomber la balle au sol
- Travail individuel avec le ballon de handball : <ul style="list-style-type: none">○ En l'air○ Contre le mur○ Avec les trois appuis max.	Ne pas laisser tomber la balle au sol
- Travail à 2 avec le ballon de handball : <ul style="list-style-type: none">○ Échange de ballon○ Echange de balle face au mur○ Echange de ballon en mouvement○ Echange de ballon avec le Tchouk	Règle des 3 secondes
- Jeu de la bombe	Règle des 3 secondes
- Ballon massacre	Travail de la précision (viser le Tchouk)
- Travail sur le Tchouk <ul style="list-style-type: none">○ En colonne○ En miroir	2 ^e réussite
- Jeu monopolitaire en 2 : 2	2 ^e réussite

Date : 9 avril 2008

Matériel : 3 Tchoukball



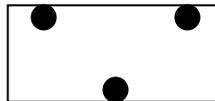
Yann Bernardini

1^e année de l'EEPS

Mercredi 19 mars 2008

LEÇON 2 :***MAÎTRISE DE LA BALLE / ANTICIPATION & ORIENTATION / ATTAQUE/DEFENSE***

Descriptif	Règle
- Travail à plusieurs avec le ballon de handball : <ul style="list-style-type: none">○ Échange de ballon○ Echange de balle face au mur○ Echange de ballon en mouvement○ Echange de ballon avec le Tchouk	
- Jeu des pays	
- Ballon par-dessus la corde 1 : 1 / 2 : 2	
- Ballon par-dessus le gros tapis	
- Jeu de réaction	
- Jeu avec Tchoukball <ul style="list-style-type: none">○ 1 : 1○ 2 : 2○ 1 : 3	
- Bataille de balle (attention... !)	

Date : 16 avril 2008**Matériel : 3 Tchoukball**

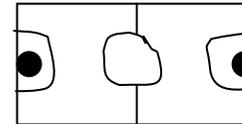
LEÇON 3 :***MAÎTRISE DE LA BALLE / ANTICIPATION & ORIENTATION / ATTAQUE/DEFENSE / JEU D'EQUIPE/STRATEGIE***

Descriptif	Règle
- Travail individuel avec le ballon de handball :	
- Travail à 2 avec le ballon de handball : <ul style="list-style-type: none">○ Échange de ballon○ Echange de ballon en mouvement○ Echange de ballon avec le Tchouk	
- Travail de tir sur le Tchouk	
- Jeu des numéros	
- Passe à 10 (?) à 3 équipes	
- Jeu monopolaire avec un Tchouk en 2 : 2 / 3 : 3	À instaurer ou à introduire au fil des matchs !
- Mini tournoi	

Date : 23 avril 2008**Matériel : 3 Tchoukball**

LEÇON 4 :***MAÎTRISE DE LA BALLE / ANTICIPATION & ORIENTATION / ATTAQUE/DEFENSE / JEU D'EQUIPE/STRATEGIE***

Descriptif	Règle
- Echauffement collectif avec Tchouk : <ul style="list-style-type: none">○ Échange de ballon en colonne○ Echange de balle en miroir○ Echange de ballon en profondeur○ Tir○ Défense	
- Jeu en bipolaire sur 2 terrains (3 : 3 / 4 : 4)	
- Jeu en bipolaire sur le grand terrain 5 : 5	Connaissance des règles et travail de la stratégie d'équipe

Date : 30 avril 2008**Matériel : 4 Tchoukball**

DEROULEMENT DE LA LEÇON

THEME : Jeu collectif / Défense du sol

Leçon n° :

Enseignant :

Remplaçant :

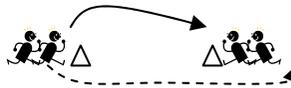
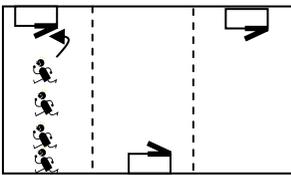
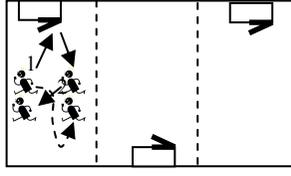
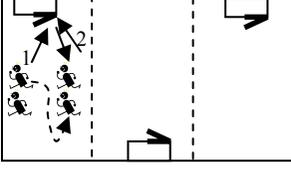
HORAIRE	EXERCICES	MATERIEL

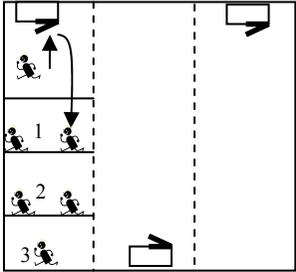
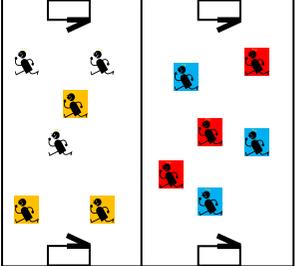
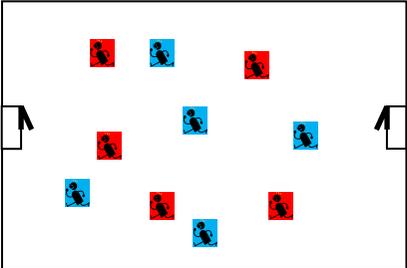
THEME : Jeu collectif / Défense du sol – **Jeu d'équipe & Stratégie**

Leçon n° : 4

Enseignant :

Remplaçant :

HORAIRE	EXERCICES	REGLES	MATERIEL
15 h. 30	Echauffement :		
Durée : 2 mn	1) Echange de ballon en colonne (5 mètres, puis 10 mètres) - 2 minutes - 3 x 6 joueurs		- Le ballon ne doit pas toucher le sol - 3 x 2 ballons
Durée : 2 mn	2) Echange de ballon en colonne avec le Tchouk - 2 minutes - 3 x 6 joueurs		- Le ballon ne doit pas toucher le cadre - Les joueurs peuvent faire 3 appuis maximum - Les joueurs doivent s'enlever du Tchoukball afin de ne pas gêner - 3 x 2 ballons - 3 Tchoukball - Assiettes
Durée : 2 mn	3) Echange de ballon en miroir avec le Tchouk, 1 colonne attaque, l'autre défend - 2 minutes - 3 x 6 joueurs		- Le ballon ne doit pas toucher le cadre - Les joueurs peuvent faire 3 appuis maximum - Les joueurs doivent s'enlever du Tchoukball afin de ne pas gêner - 3 x 2 ballons - 3 Tchoukball - Assiettes
Durée : 2 mn	4) Echange de ballon en miroir avec le Tchouk, chaque colonne attaque - 2 minutes - 3x 6 joueurs		- Le ballon ne doit pas toucher le cadre - Les joueurs peuvent faire 3 appuis maximum - Les joueurs doivent s'enlever du Tchoukball afin de ne pas gêner - 3 x 2 ballons - 3 Tchoukball - Assiettes

<p>Durée : 6 mn</p> <p>Durée : 14 mn</p>	<p>5) Echange de ballon avec couverture de Zone (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 minutes - 3 x 6 joueurs - 2 joueur dans les zones 1 et 2, 1 joueur dans la zone 3 ; 3 tirs par joueurs dans chacune des zones 	<ul style="list-style-type: none"> - Défense du sol par zone (3) - Placement vertical et horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 x 3 ballons - 3 Tchoukball - Assiettes
<p>15 h. 50</p> <p>Durée : 5 mn</p>	<p>Match 4 : 4 (observation)</p> <p>1 remplaçant par terrain</p> 	<p>Observation des erreurs commises et de la connaissance des règles</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4 ballons de Tchouk - 4 Tchoukball - 2 caissons - Assiettes - Dossards
<p>15 h. 55</p>	<p>Evaluation et corrections</p>	<p>Points du règlement non respecté, tactique, stratégie</p>	<p>-</p>
<p>16 h. 00</p> <p>2 x 6 minutes</p> <p>Durée : 15 mn</p>	<p>Match 5 : 5 (observation)</p> <p>4 remplaçants par équipe</p> 	<p>Arbitrage d'un des enseignants et explications des règles aux joueurs fautifs par l'autre enseignant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 secondes avec ballon - 3 appuis - 3x sur le même Tchouk sans marquer - Balle en-dehors du cadre ou dans la zone de but 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Tchouk - 2 caissons - 2 ballons - Dossards - Assiettes

PETITS JEUX

Déroulement de la 20^e leçon :

Corrections apportés à l'enseignement :

- *Organiser...mais surtout enseigner*
- *Faite un contrôle des règles au début, afin de voir si les élèves s'en rappellent*
- *Progression en fonction des connaissances acquises (escaliers)*
- *Délimiter les zones*
- *Arrêter les élèves et expliquer-démontrer-observer, voire regarder des élèves qui effectuent correctement l'exercice*
- *Arbitrer et non pas être spectateur avec un sifflet*
- *Être bref dans les explications, ne pas laisser les élèves discuter et argumenter*
- *Ne pas avoir peur d'arrêter et de parler / corriger / poser des questions aux élèves (sans leur donner les réponses)*
- *Bon niveau, introduire des notions tactiques*

PETITS JEUX

Bilan des leçons d'enseignement :

1. Organiser

- a. Donner (expliquer / montrer) une tâche
- b. Lancer l'activité
- c. Contrôler la compréhension (les élèves réalisent la forme demandée)
- d. Laisser faire ou intervenir assez vite, s'il y a danger ou si les élèves font autre chose

2. Enseigner

- a. Contrôler la cohérence entre l'exécution et l'objectif visé
- b. Apporter des corrections globales
- c. Éventuellement adapter, modifier l'exercice
- d. Apporter des corrections individuelles
- e. Différencier (travail par niveau)

Phase d'enseignement	Organisation
1. Initiation	Forme frontale / en essaim / par vague
2. Acquisition	Travail par groupe / travail par poste
3. Application	
<i>Limite scolaire / Début du travail de club</i>	
4. Optimisation	Spécialisation par activité extrascolaire / spécialisation en club

API = Apprentissage + Plaisir + Intensité

« Une démonstration vaut mieux qu'une explication »

DÉFENSE DU SOL (Tchoukball)

- Anticipation
- Développement des sens

Fiche d'observation (évaluation formative) :

En défense :

1. Cadre proche : déplacement en miroir
2. Cadre opposé : déplacement dans le terrain
3. Efficacité en défense :
 - a. Position basse
 - b. Jeu en binôme

1	2	3	4

En attaque :

4. Passe : qualité des passes longues
5. Réceptions : qualité
6. Choix, variété et réussite des tirs

1	2	3	4

24 pts

RESPECT (Rugby)

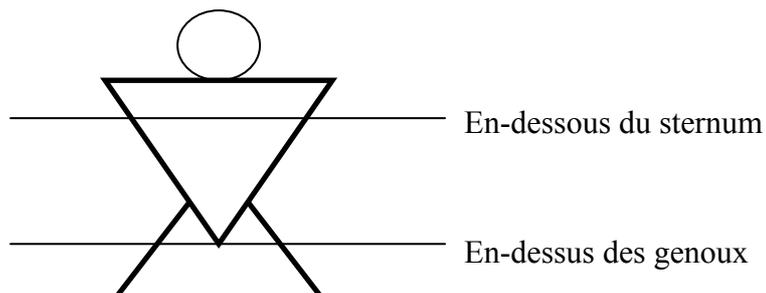
Règles fondamentales :

1. Respect de l'adversaire
Vous êtes responsable de sa sécurité.
C'est un partenaire de jeu.
2. La tenue
Au sol, on je joue plus.
3. La marque
Poser la balle.
4. Le hors-jeu
Puis introduction des règles de l'en-avant, et de la passe en arrière.

RUGBY SCOLAIRE

1. Effectif réduit (7 joueurs maximum)
2. $\frac{1}{2}$ (1/4) de terrain de football
3. Faire travailler par poids / taille (2 joueurs travaillent, les autres observent / récupèrent)

Le maître d'éducation physique est toujours en action, constamment dans l'action et proche des joueurs.



PETITS JEUX

Rappel :

Technique / Condition physique	Tactique	Social
<ul style="list-style-type: none">- Maîtrise de l'objet- Aisance	<ul style="list-style-type: none">- Attaque / Défense- Attaque :<ul style="list-style-type: none">- Contre-attaque vs jeu construit / posé- Défense :<ul style="list-style-type: none">- Placement- Zones- Vision périphérique- Se rapprocher de la cible- S'éloigner de la cible	<ul style="list-style-type: none">- Respect- Communication- Collaboration- Contacts (sans faire mal à l'adversaire)- Règles

PETITS JEUX

DEROULEMENT DE L'EXAMEN

Préparation de 15 minutes et 15 minutes de passage.

1. Jeu : (4 pts)

- a. Mise en place
- b. Objectif tactique (petit jeu donné et expliqué, à situer dans l'escalier)
- c. Suite logique (autres jeux qui s'en rapprochent et qui amène vers un grand jeu ou en tout cas une forme plus évoluée)

2. Enseignement : (1 pt)

3. Règles des « Grands Jeux » : (1 pt)

- a. Softball
- b. Tchoukball
- c. Ultimate
- d. Unihockey

① Echauffement

individuel : autour de la salle, dribbler des 2 mains → 2 touches.

1 ballon chacun de handball

• lancer en l'air + réception → 1 touche...

par 2 : chacun sur 1 ligne (à déterminer)
échange de balle, puis en déplacement immobile pas la salle

△ bac à ballon

1 ballon pr 2 ^à proximité

^{préposer}
→ Tchouk au bord non en place
3 Tchouk

sur 3 terrains : (à délimiter)

- équilibrer en nbre les terrains (6 par terrain)

- 2 colonnes ac ballons à gauche : tir etc 2 ballons

réception par la colonne sans ballon.
(blocage)

par terrain :

- 1 colonne : 1er tir, s'en va. 2ème bloque.
et tire...

↖ 1 ballon

mettre Tchouk de côté

Jeu des numéros :

- par groupe de 4

Passé à 10 :

- 3 équipes sans gêne ni intercept° des autres
- dispersées ds la salle.

• 1 ballon par équipe (3)

gagne : dernière à 10 : 10 pompes chacun

• Sautoirs (2 ≠)

ou • si balle tombe par terre.

Tournoi des rois

- sur les 3 terrains.

- 6 équipes de 3.

• 3 Tchouks

• limites des terrains

• sautoirs

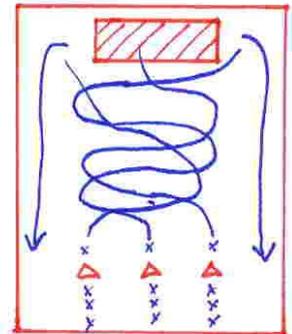
30.4.08 Rugby scolaire : Leçon 4

Professeur : Oscar

Remplaçants : Nicklas + Luc

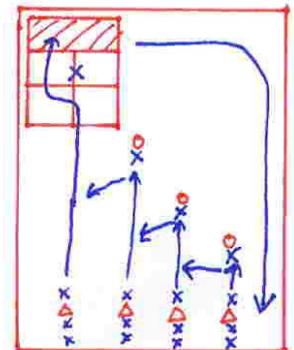
Exercice 1 : Criss-Cross à 3 avec tapis à la fin pour marquer

- Le porteur doit avancer plus vite que les 2 autres pour faire la passe en arrière, puis ralentir sa course pour pouvoir passer derrière celui qui a reçu le ballon, sinon les croisements sont mauvais
- Pour la démonstration élèves contre les espaliers pour qu'ils voient la progression des joueurs, accélération-décélération
- Faire commencer l'exercice le plus en arrière possible de la salle pour pouvoir effectuer un maximum de passes
- Retour au départ par les côtés pour ne pas gêner les autres



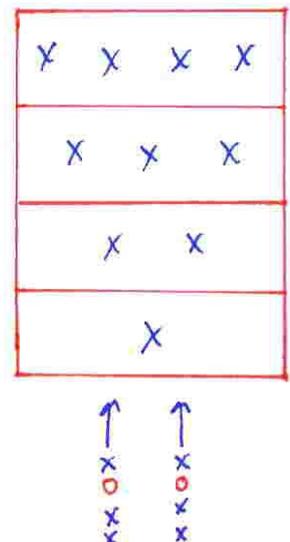
Exercice 2 : Jeu de progression avec 4 attaquants et 4 défenseurs mobiles

- Le porteur va vers l'avant jusqu'au contact avec le défenseur, puis il fait une passe en arrière au 2^{ème} attaquant et ainsi de suite jusqu'au 4^{ème}. Ce dernier va au « duel » avec le dernier défenseur, qui doit l'empêcher de marquer dans une petite zone de tapis, en le mettant à terre ou en le faisant sortir de la zone. Important de respecter les règles : Ne pas faire à l'autre ce qu'on aimerait pas qu'on nous fasse !!!
- Recherche obligatoire de contact (épaule contre épaule) avant de faire le décalage en faisant une passe en arrière
- Faire alterner les groupes de défenseurs, attaquants. Pas toujours les mêmes.
- Retour par les côtés de la salle
- Insister pour aller au contact franchement, le but de l'exercice étant premièrement à enlever la peur d'aller au contact



Exercice 3 : Passage de zones à 2 attaquants avec ballon

- 4 zones de défenseurs avec 1-2-3-4 défenseurs par zone
- Le porteur avance jusqu'à ce qu'il soit stoppé, puis fait un décalage vers son co-attaquant pour qu'il continue la progression en avant, le but étant d'arriver à la fin des 4 zones.
- Prof indique quand les attaquants peuvent partir, coup de sifflet termine exercice
- Retour sur les côtés
- Alternier attaquants et défenseurs



Fin de la leçon : Match 6 contre 6 avec remplaçants

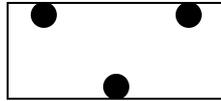
- Règles : stopper le porteur sans avoir recours au placage, pas de « en avant », hors-jeu et coup de pied
- Si il y a une faute, la balle est rendue à l'adversaire
- Essai = 5 points, Transformation (tir contre un rideau du côté de la salle depuis le milieu du terrain avec aide, quelqu'un qui tient le ballon) = 2 points



MAÎTRISE DE LA BALLE (TCHOUKBALL)

G. Guzman et Y. Séchaud

Matériel : 3 Tchoukball



1. Lancer la balle et la rattraper (baudruche et plage) avec les yeux fermés → ne pas laisser tomber la balle au sol
2. Lancer la balle contre un mur (variations d'angles / hauteur) :
 - a. Seul
 - b. A deux
3. Travail à deux avec le ballon de handball (règle de 3 secondes) :
 - a. Echange de balle
 - b. Echange de balle face au mur
 - c. Echange de balle en mouvement
 - d. Echange de balle avec le Tchouk
4. Travail collectif avec le Tchouk (1-2 colonnes) :
 - a. Passe de face (une colonne)
 - b. Passe en miroir (2 colonnes)
5. Jeu monopolitaire en 2 : 2

LEÇON 2 :

MAÎTRISE DE LA BALLE / ANTICIPATION & ORIENTATION / ATTAQUE/DEFENSE

Descriptif	Règle
- Jeu des robots (5 min) D'abord dans la salle entière, puis si trop facile faire dans une demi salle	- 2 robots et 1 mécanicien - chaque robot se déplace avec une démarche robotique qu'il a choisi. - les robots se cassent dès qu'ils touchent qlqn ou qlqch (les rôles sont alors inversés). - le mécanicien peut diriger ces robots à droite (tape sur l'épaule droite) ou à gauche.
- Jeu des pays (5 min) Attention à bien délimiter les places des joueurs	- 2 groupes (en cercle le jeu a plus d'intérêt, mais attention au risque de collisions) - une personne lance le ballon l'élève du pays en question rattrape le ballon.
- Jeu avec Tchouks (15 min) ○ 1 : 1 ○ 2 : 2	- se mettre en colonne et taper chacun son tour dans le cadre, le suivant rattrape le ballon et ainsi de suite (jouer avec l'autre) - former deux colonnes et faire la même chose mais avec celui qui est à côté (savoir se placer correctement suivant la trajectoire de la balle)
<u>Si assez de temps</u> : (20 min) - Ballon par-dessus la corde 2/2 (avec gros tapis si trop facile) délimiter les terrains	- match 3 contre 3 (3 passes maxi dans l'équipe) - <u>but</u> : protéger son sol
Il est toujours possible d'apporter des variantes pour chaque jeu selon le niveau des élèves Par exemples : modifier les limites du terrain, voir changer les règles ou le matériel etc..	

Date : 16 avril 2008

Matériel :

3 Tchouks
1 filet
Ballons de tchouk
8 medizin ball
2 gros tapis



Thème : Jeux et sports collectifs de contact : Respect de l'autre et des règles.

Enseignant + remplaçant : Marie (remplaçantes : Caroline et Zuzana)

Horaire	EXERCICES	Matériel
1) 5min.	passé à 10 – 8vs8 / (4vs4)	sautoirs (pour diff. les équipes)
2) 3min.	obstacles	2 quilles
3) 7min.	lutte (en genoux sur un tapis de 16, Il faut tomber l'autre et l'immobiliser)	6-8 tapis 16
4) 7min.	sumo avec le ballon	x ballons
5) 10min.	ballon derrière la ligne	sautoirs et le ballon



Le sport
avec un



www.espritsport.com

Association ESPRITSPORT
Case postale 113
1218 Grand-Saconnex
info@espritsport.com
www.espritsport.com