

Module «Footbag+»

Principe

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les classes qui y participent s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour.

Le module «Footbag+» se prête aux pauses actives en classe, aux exercices à faire chez soi et au jeu durant la récréation et les loisirs. Pour réaliser les activités proposées dans ce jeu de cartes, les classes reçoivent un footbag par élève.

Les exercices couvrent les cinq domaines qui figurent sur le dé de «l'école bouge»:

Endurance
Souplesse
Habilité
Consolider les os
Renforcer les muscles

Chaque carte comporte deux exercices – un par côté – avec des variantes et des informations utiles; certaines activités ont été suggérées par des classes ayant déjà participé au programme. Par ailleurs, pour chacun des cinq domaines ci-dessus, Tina Aeberli, championne du monde de footbag et marraine de «l'école bouge», présente une figure de footbag spécifique (cartes grises).

Alors, prêts pour une séquence d'exercices ludiques? Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez le site www.ecolebouge.ch.



Ecole enfantine Degré inférieur

Editeur: Office fédéral du sport OFSP

Rédaction: Evelyne Dürr, Ronja Frey

Traduction: Evelyne Carrel

Figures de footbag: Tina Aeberli

Dessins: Lukas Zbinden

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015



Sources mixtes

Groupes de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert.no. SCS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dala' directurs chantunala da l'educaziun publica

SPORT
HEART

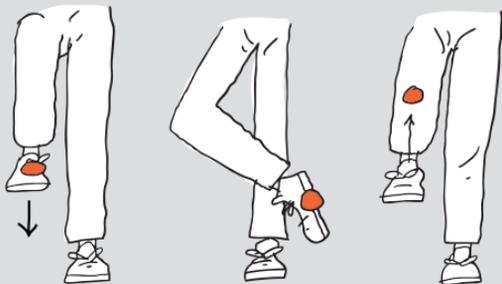


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Figures de footbag: positions de base

Le footbag est un sport moderne qui comporte plus de 30 000 figures différentes, ou «tricks». Le présent jeu de cartes en présente quatre avec diverses variantes. Les figures sont à réaliser de préférence avec des chaussures; pieds nus ou en chaussettes, elles sont plus difficiles à effectuer.



Avant de vous lancer dans les figures proprement dites, familiarisez-vous avec les trois positions de base du pied ci-après; le «delay» consiste à réceptionner le footbag avec un amorti, le «kick» à l'expédier avec le pied.

- **«Toe delay»:** fléchissez la jambe et rattrapez le footbag sur le bout du pied en effectuant un mouvement de ressort pour amortir le rebond; le footbag doit rester en équilibre sur le pied.
- **«Inside delay»:** pliez un genou et amenez-le devant la jambe d'appui, puis tournez la cheville vers l'intérieur de manière à pouvoir réceptionner le footbag sur l'intérieur du pied.
- **«Toe kick»:** expédiez le footbag en l'air avec le bout du pied, comme si vous jongliez avec un ballon de foot; on peut aussi le lancer avec l'intérieur du pied («inside kick») ou l'extérieur («outside kick»).

Remarque: le site www.footbag.ch fourmille d'informations sur le footbag; vous y trouverez notamment des vidéos des différentes figures et les coordonnées des clubs.



Tina Aubert

www.ecolebouge.ch

Endurance

Chasse aux œufs

«En classe/à l'extérieur»

Organisation: le lapin de Pâques cache tous les œufs (les footbags) dans un secteur délimité à l'avance (dans l'école ou à l'intérieur du périmètre scolaire).

Réalisation: au signal, les élèves vont chercher les footbags. Qui en ramènera le plus en x minutes?

Variantes

- Chaque fois qu'un élève trouve un footbag, il peut s'exercer avec pendant deux minutes.
- Chaque fois qu'un élève trouve un footbag, il doit faire le tour de l'école en courant avant de reprendre la chasse.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

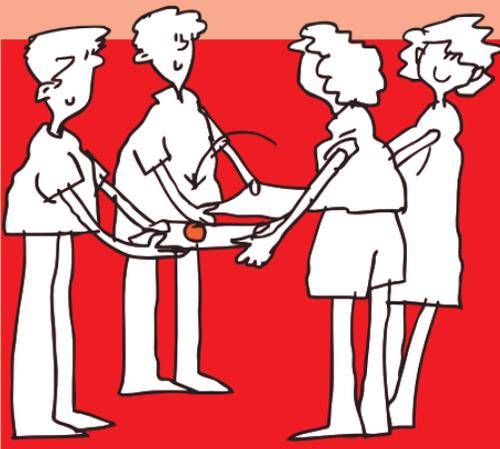


Endurance

Journal sportif

«A l'extérieur/dans la salle de sport»

Idée: 8^e année, classe de P. Fust, Teufen AR



Organisation: mettez-vous par deux. Chaque groupe reçoit un journal et partage un footbag avec un autre groupe ou plus. Délimitez un terrain en utilisant des repères naturels ou à l'aide de plusieurs cordes. Vous pouvez tendre un filet au milieu pour séparer les deux camps.

Réalisation: essayez de faire des passes avec l'autre groupe en renvoyant le footbag avec le journal que vous tenez chacun d'un côté. Si le footbag tombe par terre, l'équipe qui a lancé marque un point. Quelle équipe marquera 10 points en premier? Changez d'adversaires.

Variantes

- On peut aussi jouer à plusieurs équipes.
- Remplacez le journal par un bout de tissu.
- Formez des équipes plus grandes.
- Qui arrivera à faire le plus de touches tout seul en lançant et en rattrapant le footbag avec le journal?



www.ecolebouge.ch

Endurance

Tour Eiffel

«En classe/à l'extérieur»

Idée: 1^{re}-3^e année, classe de E. Schneider et F. Rüegg, Uezwil AG

Organisation: formez plusieurs équipes et mettez-vous en colonne.

Réalisation: sous forme d'estafette. A tour de rôle, les relayeurs transportent un footbag jusqu'à la marque. Ils empilent les footbags avec précaution pour que la tour ne s'écroule pas. Si elle s'effondre, ils doivent recommencer à zéro.



Quel groupe a construit la plus haute tour après deux passages?

Variantes

- Construisez la tour avec la «mauvaise» main.
- Effectuez le parcours en gardant le footbag en équilibre sur la tête.
- Chaque fois que la tour s'écroule, toute l'équipe a un gage.
- Mettez-vous en cercle par groupes de 5 élèves environ. Préparez une réserve de footbags. A tour de rôle, empilez vos footbags au milieu du cercle pour construire une tour. Celui qui fait s'effondrer l'échafaudage a un gage (p. ex. pompes, roulade...). Quel groupe bâtira la plus haute tour? Vous pouvez aussi essayer de construire la tour avec les pieds.



Module «Footbag+»

Ecole enfantine Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Endurance

Sisyphé

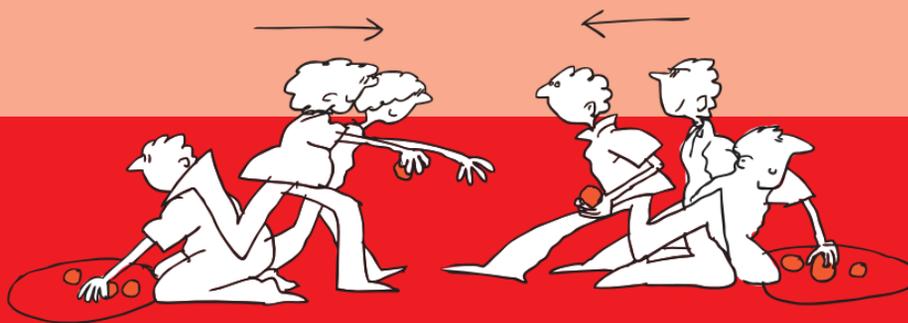
«En classe/dans la salle de sport»

Organisation: formez deux équipes. Délimitez un terrain de jeu (environ 5 x 15 m) et déposez un cerceau sur chacun des petits côtés. Remplissez-le avec une réserve de footbags et placez-vous à côté.

Réalisation: au signal, prenez tous un footbag dans le cerceau et transportez-le le plus vite possible dans le cerceau de l'autre équipe, puis revenez prendre un footbag dans votre camp.

Quelle équipe aura le moins de footbags dans son cerceau après 5 minutes?

Variante: des chasseurs se postent sur le terrain. Lorsqu'un élève est touché, il doit aller ramener son footbag dans son camp et réaliser éventuellement une tâche supplémentaire avant de pouvoir repartir avec un nouveau footbag.



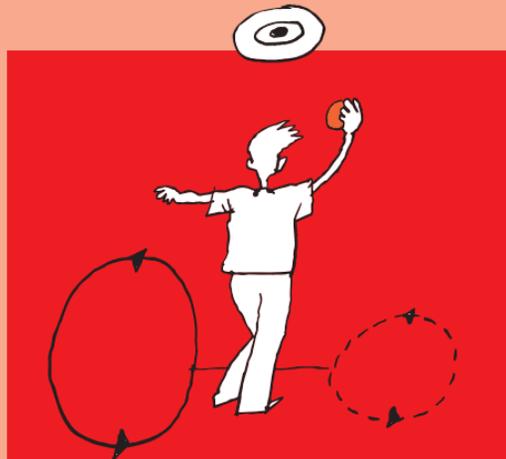
www.ecolebouge.ch

Endurance

Biathlon

«A l'extérieur/dans la salle de sport»

Organisation: tracez deux boucles, une de 300 à 500 m et une de 100 à 200 m. Choisissez une cible contre laquelle vous tirerez.



Réalisation: définissez le nombre de tours à effectuer en courant. Après chaque tour, lancez 5 footbags contre la cible. Si vous la touchez trois fois ou plus, vous pouvez entamer le tour suivant; sinon, vous devez effectuer la petite boucle en plus avant de repartir. Qui bouclera x tours en premier?

Variantes

- Lancez le footbag avec la «mauvaise» main.
- Inventez d'autres modes de déplacement pour effectuer vos tours (courir en arrière, en portant un camarade sur le dos...).
- Biathlon par équipe: quel groupe sera le plus rapide?
- Délimitez une boucle à effectuer en courant et une petite boucle annexe dans la classe ou l'école et dessinez une cible au tableau. Effectuez le biathlon dans l'école.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Endurance

Bonne fée

«A l'extérieur/dans la salle de sport»

Organisation: délimitez un terrain de jeu. Désignez un à deux chasseurs et une fée, qui reçoit un footbag.

Réalisation: au signal, les chasseurs essaient d'attraper leurs camarades. Lorsqu'ils en touchent un, celui-ci doit rester sur place et lever les bras en l'air. Pour se libérer, il doit effectuer trois passes avec la fée sans que le footbag tombe par terre.

Les chasseurs réussiront-ils à attraper tout le monde? Changez de chasseurs.

Variantes

- Augmentez le nombre de chasseurs et de fées.
- Après les passes, inversez les rôles: l'élève libéré se transforme en fée, la fée doit se sauver.
- Pour simplifier, prenez une plus grosse balle.
- Sans fée: au lieu d'avoir une fée, mettez 3 balles magiques en jeu. L'élève qui a une balle en main ne peut pas être attrapé. Suivez attentivement le jeu pour repérer les camarades en danger et lancez-leur la balle magique.



www.ecolebouge.ch

Endurance

Course aux œufs (jeu traditionnel bâlois)

«En classe/à l'extérieur»

Organisation: par groupes de 5 élèves environ, placez-vous en colonne derrière la ligne de départ. Devant chaque équipe, disposez une série de footbags tous les mètres.

Réalisation: un membre de l'équipe se tient à l'autre bout avec un panier ou un tissu tendu. Le premier relayeur court jusqu'au premier footbag et le lance dans le panier depuis là. Il passe le relais au suivant, qui court jusqu'au deuxième footbag et le lance dans le panier, et ainsi de suite.

Quelle équipe aura terminé en premier? Qui aura le plus de footbags dans son panier? Désignez un autre élève pour rattraper les footbags.

Variantes

- Lancez le footbag avec la «mauvaise» main.
- Expédiez le footbag dans le panier avec le pied.
- Par deux. Un élève tient un panier ou un cône retourné. Son coéquipier essaie de lancer le footbag dedans.



Module «Footbag+»

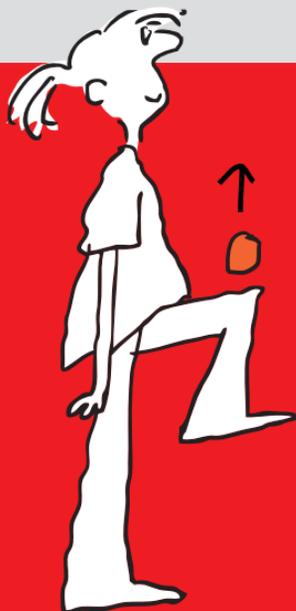
Ecole enfantine Degré inférieur



www.ecolebouge.ch

Endurance (Figures de footbag)

Knee kicks (touches avec le genou)



Réalisation: essayez de jongler en renvoyant le footbag avec les genoux. Le plus simple, c'est de toujours changer de genou pour pouvoir enchaîner les touches rapidement. Exercez-vous un moment.

Variante: par deux. A chronomètre, B essaie de jongler en faisant un maximum de touches avec les genoux pendant deux minutes. Chaque fois que le footbag tombe par terre, on le ramasse et on reprend le jeu en continuant à compter. Inversez les rôles.

Remarque: moins vous lancez le footbag haut, moins il vous faut de temps pour les touches et plus vous pouvez en faire. Mais attention, vous perdez du temps chaque fois que le footbag tombe par terre. A vous de peser les risques pour faire le plus possible de touches.



www.ecolebouge.ch

Souplesse

Bec de cigogne

«En classe»



Réalisation: coincez le footbag entre vos deux coudes (= bec de cigogne), puis déplacez-vous (en marchant, en sautant, en avant, en arrière, de côté, etc.) sans le laisser tomber.

Variantes

- A la chaîne: mettez-vous en cercle et essayez de vous passer le footbag de bec en bec.
- Sous forme d'estafette: formez des groupes de 5 élèves environ. Quelle équipe réussira à faire passer le plus rapidement le footbag de la première à la dernière cigogne sans le laisser tomber?



Module
«Footbag+»

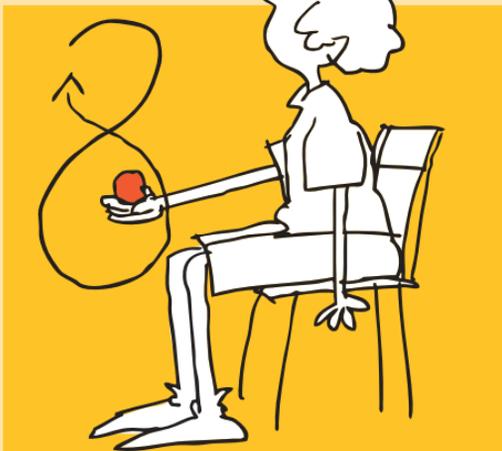
Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Souplesse

Sur un plateau

«En classe»



Organisation: asseyez-vous sur une chaise et posez le footbag sur la paume de votre main.

Réalisation: bras tendu, tracez un huit devant vous avec le footbag en équilibre sur la main, comme s'il était posé sur un plateau. Attention, vous ne devez ni le tenir, ni le laisser tomber.

Variantes

- Placez un footbag sur chacune de vos mains. Dessinez un huit avec les deux bras en même temps, en gardant la paume tournée vers le haut.
- Travaillez symétriquement avec les bras: commencez avec un bras en haut et l'autre en bas.
- Placez le footbag non pas sur la paume, mais sur le dos de la main.
- Tenez le footbag dans une main. Tracez d'abord un huit avec le poignet, puis faites des mouvements toujours plus amples jusqu'à ce que tout le bras travaille.



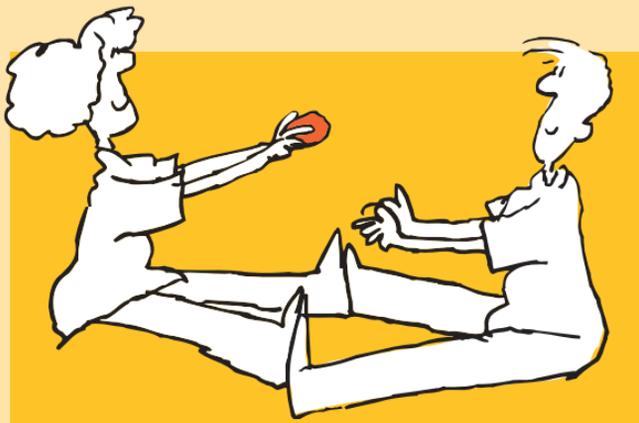
www.ecolebouge.ch

Souplesse

Balçoire

«En classe»

Organisation: par deux, asseyez-vous par terre face à face, jambes écartées.



Réalisation: pieds contre pieds, inclinez-vous en avant pour vous passer le footbag. Après chaque passe, allongez-vous rapidement en arrière et touchez le sol au-dessus de votre tête avec le footbag.

Variantes

- Au lieu de vous passer directement le footbag, faites-lui décrire un grand cercle autour des jambes et du dos.
- Arrivez-vous aussi à vous passer le footbag avec les jambes serrées?
- Déposez une réserve de footbags derrière le dos de A et faites-les passer derrière le dos de B.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Souplesse

Huit derrière le dos

«En classe»

Réalisation: prenez le footbag dans une main et faites-le passer dans l'autre main par-dessus l'épaule et derrière le dos. Avec cette main, refaites-le passer dans l'autre main par-dessus l'épaule de manière à ce qu'il décrive un huit couché dans votre dos.

Variantes

- Faites le même exercice sans footbag et essayez de vous serrer la main à vous-même derrière le dos. Y arrivez-vous des deux côtés?
- Posez le footbag entre vos pieds. En le poussant avec un pied, faites un cercle autour de l'autre pied. Dès que vous avez tracé la première moitié du huit, continuez avec l'autre pied pour boucler le huit et ramener le footbag à son point de départ.
- Attrapez le footbag avec les orteils du pied droit. Amenez-le au-dessus du pied gauche et lâchez-le. Saisissez-le avec les orteils du pied gauche et amenez-le au-dessus du pied droit, et ainsi de suite.



www.ecolebouge.ch

Souplesse

Passe-passe

«En classe»

Organisation: par deux, mettez-vous debout dos à dos en laissant un peu d'espace entre vous (20 à 50 cm). Un des deux tient un footbag dans les mains.



Réalisation: sans bouger les jambes, tournez-vous à présent en même temps vers la gauche et passez-vous le footbag au milieu. Tournez-vous ensuite vers la droite et passez-vous le footbag. Celui-ci a décrit un huit.

Arriverez-vous aussi à tracer un neuf ou un trois?

Variantes

- Un élève se tourne vers la droite, l'autre vers la gauche; le footbag décrit ainsi un cercle.
- Passez-vous le footbag par-dessus la tête, puis entre les jambes, etc.
- Eloignez-vous ou rapprochez-vous l'un de l'autre.
- Lancez-vous le footbag au lieu de vous le donner de main à main.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Souplesse

Lambada

«En classe»



Réalisation: inclinez le haut du corps en arrière et posez un footbag sur votre poitrine. Dans cette position, essayez de vous déplacer dans la classe en avançant, puis en reculant.

Variantes

- Gardez le footbag en équilibre sur d'autres parties du corps (sur le front, derrière la tête, sur une oreille, sur la main...) Arrivez-vous également à en garder plusieurs en équilibre en même temps?

Idée: 2^e pré-gymnasiale, classe de M. Zweifel, Muri AG

- Tendez une corde (p. ex. entre deux chaises). Passez dessous sans la toucher avec le footbag en équilibre sur la poitrine. Tendez la corde à différentes hauteurs.



www.ecolebouge.ch

Souplesse

Serpent

«En classe»

Organisation: posez une série de footbags par terre tous les 50 cm.

Réalisation: slalomez entre les footbags sans les toucher en rampant comme des serpents.

Variantes

- Aménagez un parcours que vous effectuerez en rampant comme des serpents.
- Par deux. A est le charmeur de serpents, B le serpent. A décide par où son serpent doit passer.
- Placez-vous tous en colonne. Le premier de la file tient un footbag dans la main. Il le passe par-dessus sa tête au camarade qui le suit. Celui-ci le transmet au suivant en le passant entre ses jambes, et ainsi de suite, en alternant une passe par-dessus la tête, une passe entre les jambes.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

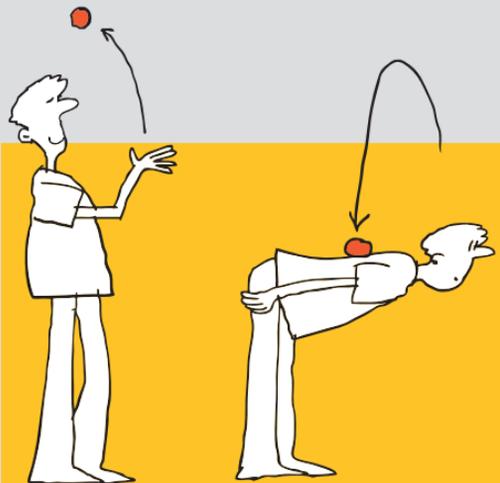
www.ecolebouge.ch



Souplesse (Figures de footbag)

Back stall (amorti sur le dos)

Avec la main, lancez le footbag le plus droit possible sans l'expédier trop haut. Suivez-le du regard et essayez de le rattraper sur le dos.



Pour cela, inclinez légèrement le haut du corps en avant pour obtenir une surface plate sur laquelle le footbag pourra atterrir. Le mieux est de lever la tête et de coller les omoplates l'une contre l'autre de manière à former un petit creux où le footbag pourra se poser sans tomber.

Variante: une fois que vous maîtrisez le «back stall», vous pouvez essayer de lancer le footbag non pas avec la main, mais en effectuant un «toe delay» (voir positions de base). Cette variante est déjà un peu plus difficile!

Remarque

- Lancez le footbag en l'air le plus à la verticale possible.
- Suivez bien le footbag des yeux après l'avoir lancé et baissez-vous au dernier moment, sinon vous ne verrez pas où il va et vous ne pourrez pas vous positionner de manière optimale.



www.ecolebouge.ch

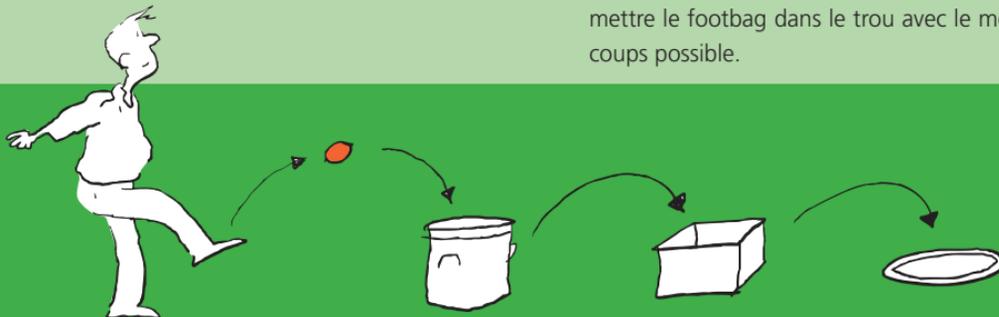
Habilitété

Footbag golf

«En classe/dans la salle de sport»

Organisation: préparez d'abord un parcours avec plusieurs «trous», p. ex. une poubelle, une caisse vide ou des feuilles de couleur posées par terre.

Réalisation: en tirant avec le pied, essayez de mettre le footbag dans le «trou» avec le moins de coups possible. Suivez-le en courant, puis jouez-le depuis l'endroit où il a atterri, comme au golf. Qui effectuera le parcours avec le moins de coups?



Variantes

- Essayez de mettre le footbag dans les «trous» en le lançant avec la main.
- Par deux. Aménagez deux parcours parallèles et partez en même temps. Qui aura terminé son parcours en premier?
- Par groupes de deux, aménagez un parcours difficile pour un autre groupe. Quelle équipe sera la plus rapide?
- «Minigolf»: préparez plusieurs parcours; à l'aide d'une canne de unihockey ou autre, essayez de mettre le footbag dans le trou avec le moins de coups possible.



Module «Footbag+»

Ecole enfantine Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

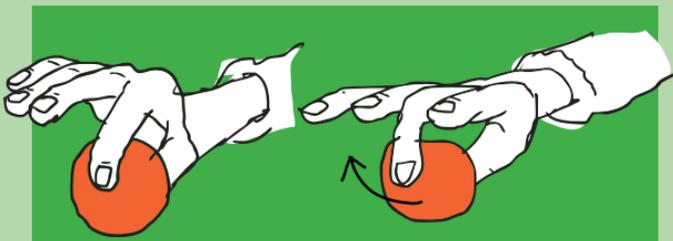
Habilitété

Pianiste

«En classe»

Idée: 2^e année, classe de G. auf der Mauer, Rancate TI

Organisation: prenez le footbag dans une main. Coincez-le entre le pouce et l'index, puis faites-le passer entre le pouce et le majeur, entre le pouce et l'annulaire, etc. sans le laisser tomber. Changez de main.



Variantes

- Faites-vous des passes d'une main à l'autre en rattrapant toujours le footbag entre le pouce et un autre doigt.
- Par deux, faites-vous des passes en utilisant toujours deux autres doigts pour rattraper le footbag. C'est plus facile si vous lancez le footbag assez haut.
- Tricoti-tricota: posez le footbag sur le pouce droit, puis faites-le rouler sur le pouce gauche; faites-le ensuite passer sur l'index de la main droite, et ainsi de suite.
- Idem en vous déplaçant dans la classe.

Remarque: faites ces exercices avant un test ou pendant vos devoirs pour assouplir vos doigts.



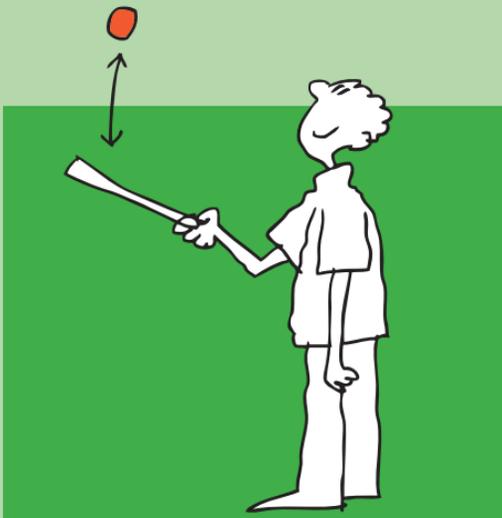
www.ecolebouge.ch

Habileté

Catapulte

«En classe»

Idée: 5^e année, classe de M. Kessler, Richterswil ZH



Organisation: tenez une règle par un bout et placez un footbag à l'autre extrémité.

Réalisation: essayez de lancer le footbag en l'air et de le rattraper avec la règle.

Variantes

- Par deux. Faites-vous des passes avec la règle.
- Définissez un parcours (passer sous la table, par-dessus des chaises, etc.), puis effectuez-le en gardant le footbag en équilibre sur la règle.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Habilitété

Jeu de massacre

«En classe»

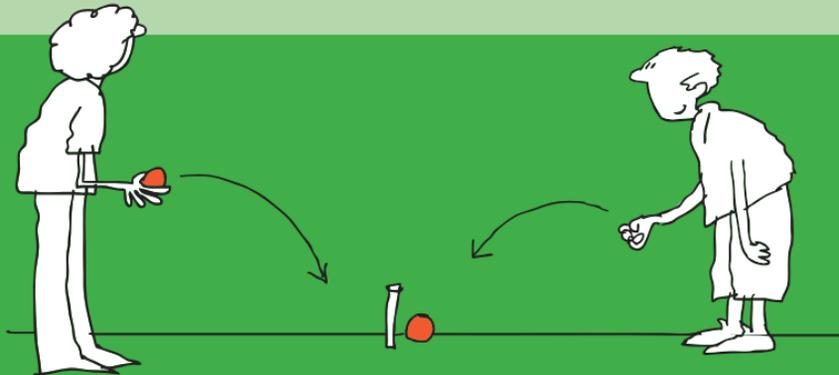
Idée: 2^e pré-gymnasiale, classe de M. Zweifel, Muri AG

Organisation: par deux, placez-vous face à face et posez un gros feutre ou un marqueur par terre entre vous. Prenez chacun un footbag dans la main.

Réalisation: au signal, essayez de toucher le feutre avec le footbag pour le faire tomber. Celui qui y parvient en premier marque un point.

Variantes

- Tirez avec la «mauvaise main» ou avec le pied.
- Rapprochez-vous ou éloignez-vous l'un de l'autre.
- Tir de précision: qui arrivera à lancer le footbag tout près du feutre sans le faire tomber?



www.ecolebouge.ch

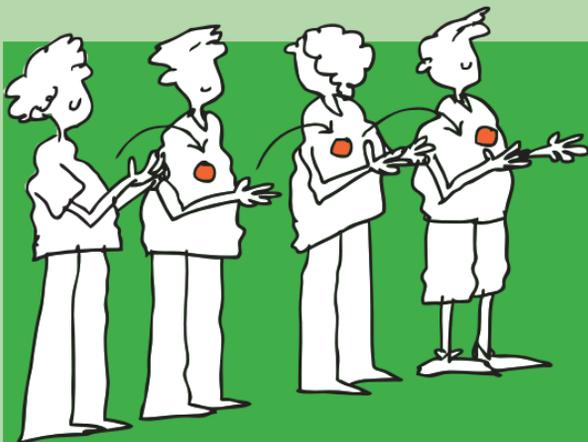
Habilitété

Hip hop

«En classe»

Idée: 8^e année, classe de P. Fust, Teufen AR

Organisation: prenez tous un footbag et mettez-vous en cercle.



Réalisation: quand le meneur de jeu crie «hip», lancez le footbag à votre voisin de gauche et rattrapez celui qu'on vous envoie. Dès que vous y arrivez, vous pouvez ajouter d'autres consignes. A «hop», envoyez le footbag à votre voisin de droite, à «hip-hip» au camarade placé après votre voisin de gauche, et à «hop-hop», à celui qui se trouve juste après votre voisin de droite, etc.

Variantes

- Plus simple: quand le meneur de jeu crie «hip», lancez le footbag sur les genoux de votre voisin de droite, à «hop», sur ceux de votre voisin de gauche. Changez régulièrement de sens.
- Lancez le footbag plus ou moins haut.



Module «Footbag+»

Ecole enfantine Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Habilitété

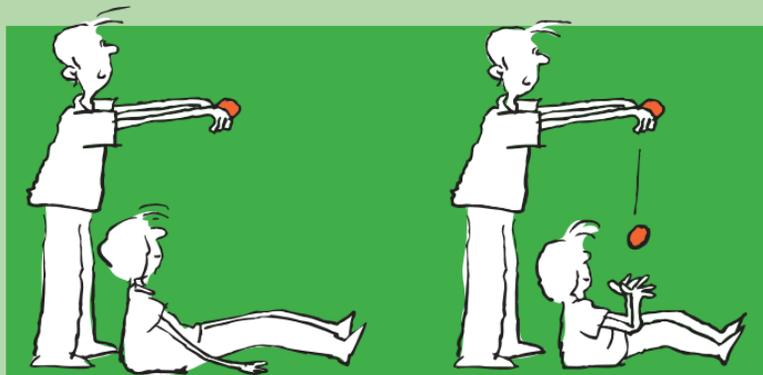
Test de réaction

«En classe»

Organisation: mettez-vous par deux. A s'assied par terre, jambes tendues, et regarde devant lui; B se tient debout derrèrè lui.

Réalisation: bras tendus par-dessus la tête de A, B laisse tomber le footbag sans l'avertir. A doit le rattraper avant qu'il touche le sol.

Variante: par deux, debout face à face. A a les mains derrièrè le dos. Dès que B lâche le footbag, A doit le rattraper avant qu'il touche le sol.



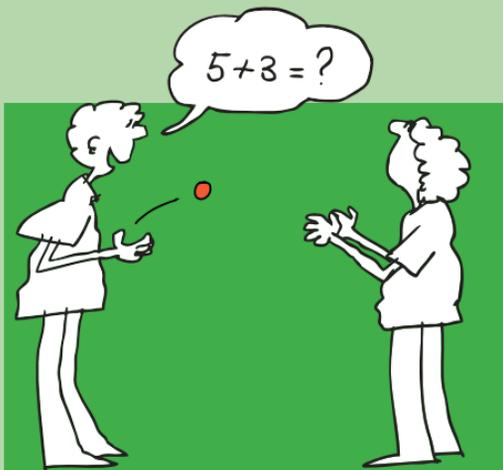
www.ecolebouge.ch



Habileté

Ping-pong

«En classe/à l'extérieur»



Organisation: mettez-vous par deux.

Réalisation: faites-vous des passes avec le footbag. Combien arriverez-vous à en chaîner sans que le footbag tombe par terre?

Variantes

- Faites-vous des passes tout en vous déplaçant dans la classe.
- Arrivez-vous à répéter vos livrets en même temps ou à résoudre des calculs?
- Jeu de mémoire: formez des équipes de 10 élèves environ. Un élève lance un footbag à un camarade, qui le lance à un autre camarade, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde l'ait touché une fois. Arrivez-vous à refaire le chemin dans le même sens, puis à l'envers?

Prenez un deuxième footbag (autre couleur). Commencez par définir dans quel ordre vous vous le passerez. Arrivez-vous à jouer avec les deux footbags en même temps?

Idée: 2^e pré-gymnastique, classe de M. Zweifel, Muri AG



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Habilitété (Figures de footbag)

«Toe Delay» (amorti sur le pied)



Prenez le footbag dans une main et lâchez-le à la verticale. Fléchissez la jambe avec laquelle vous voulez le rattraper. Dès que le footbag arrive en bas, faites un mouvement de ressort avec la jambe pour le ralentir et amortir l'atterrissage. De cette façon, le footbag ne rebondira pas et restera sur le pied.

Variante: pour vous exercer, vous pouvez placer le footbag sur le bout de votre pied, puis monter et descendre lentement la jambe sans laisser tomber le footbag. En faisant ce mouvement un peu plus vite, le footbag décollera légèrement et vous pourrez vous entraîner à le rattraper.

Remarques

- Attention à la position du pied: il doit être droit pour que le footbag ne roule pas de côté. C'est plus facile si vous levez légèrement les orteils.
- Attention: le pied qui rattrape le footbag ne doit jamais toucher le sol. Vous vous tenez uniquement sur la jambe d'appui.



www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Pince-genoux

«En classe/à l'extérieur»



Réalisation: coincez le footbag entre vos genoux et sautez à travers la classe sans le laisser tomber.

Variantes

- Qui réussira à effectuer un demi-tour, voire un tour complet sur lui-même sans que le footbag tombe par terre?
- Coincez le footbag entre vos cuisses ou entre vos pieds et essayez de sauter.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

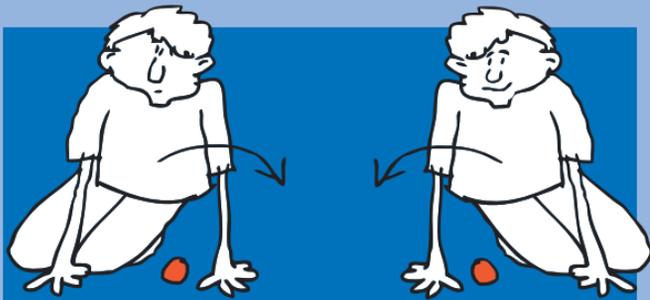
Consolider les os

Sauts de grenouille

«En classe/à l'extérieur»

Organisation: accroupissez-vous comme des grenouilles. Posez les mains à plat par terre et placez un footbag à côté de vos pieds.

Réalisation: sautez de côté en passant vos deux pieds en même temps par-dessus le footbag sans décoller les mains du sol. Qui réussira à enchaîner le plus de sauts?



Variantes

- Posez le footbag entre vos pieds. Lancez les deux pieds en l'air et tapez-les rapidement au-dessus du footbag.
 - Parcours: déposez une série de footbags sur une ligne tous les 2 m environ et sautez comme des grenouilles. Placez vos mains à droite et à gauche de chaque footbag pour pouvoir sauter par-dessus avec les pieds.
- Inventez d'autres formes de sauts pour effectuer le parcours (p. ex. à pieds joints, sur un pied, en arrière).



www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Figures géométriques

«En classe»



Organisation: posez le footbag par terre devant vous et imaginez-vous qu'il se trouve au centre d'un carré.

Réalisation: sautez d'un coin à l'autre du carré imaginaire. Vous pouvez aussi essayer de dessiner un triangle ou une autre figure géométrique.

Variante: par deux. Posez une série de footbags par terre. A saute en dessinant une figure ou un chemin imaginaire, B essaie de l'imiter. Il est bien sûr interdit de toucher les footbags en sautant.



Module
«Footbag+»

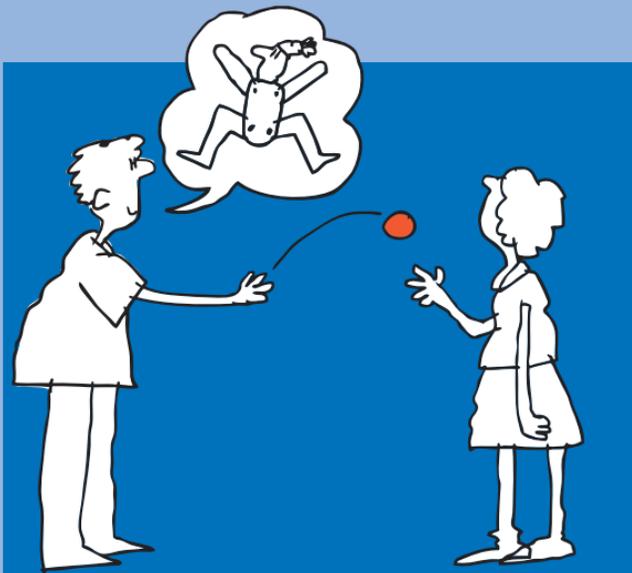
Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Pochette surprise

«A l'extérieur/dans la salle de sport»



Organisation: mettez-vous par deux.

Réalisation: faites-vous des passes avec le footbag. Dès que vous l'avez lancé à votre partenaire, effectuez une tâche spécifique (p. ex. faire le pantin, toucher le sol, s'asseoir et se relever).

Variantes

- A chaque passe, donnez une tâche à effectuer à votre camarade.
- Posez-vous des questions ou des calculs à résoudre.
- Prenez deux footbags. Avec le premier, faites-vous des passes avec les mains, avec le second, des passes avec les pieds.



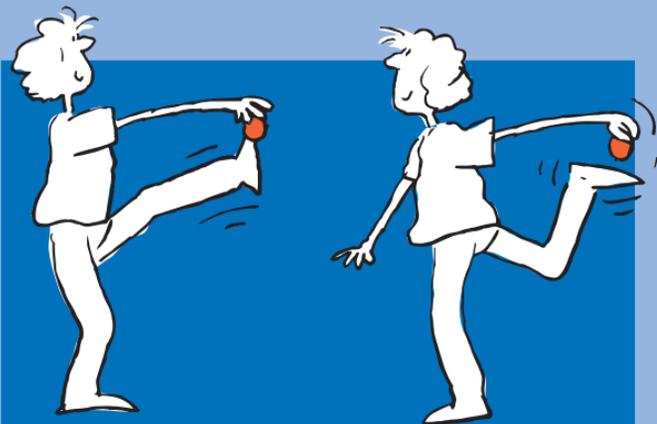
www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Jeu de jambes

«En classe/à l'extérieur»

Réalisation: prenez un footbag dans la main et sautez alternativement sur une jambe puis sur l'autre en levant les genoux. Chaque fois que vous levez la cuisse, faites un cercle autour avec le footbag. Arrivez-vous à tracer un huit couché?



Variantes

- Danse tyrolienne: tenez le footbag devant vous, bras tendu. En sautant, essayez de le toucher alternativement avec l'intérieur du pied droit et du pied gauche
- Par deux. A tient le footbag, B essaie de le toucher en sautant. Commencez en tenant le footbag assez bas, puis de plus en plus haut.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Talon-pointe

«En classe/à l'extérieur»



Réalisation: posez le footbag par terre devant vous. Sautez alternativement sur une jambe, puis sur l'autre en touchant chaque fois le footbag avec la pointe du pied.

Variante: par deux. A dispose les footbags dans la classe; B se déplace de footbag en footbag en les touchant 5 fois avec la pointe du pied. Dès qu'il a terminé avec un footbag, A le place ailleurs. Inversez les rôles.

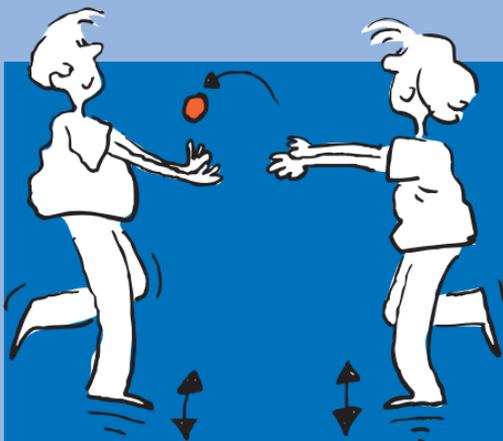


www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Kangourou à une patte

«En classe/à l'extérieur»



Organisation: mettez-vous par deux.

Réalisation: faites-vous des passes avec le footbag en sautant sur une jambe. Changez régulièrement de jambe, par exemple toutes les x passes.

Variantes

- Sautez à pieds joints ou en faisant le pantin.
- Arrivez-vous à résoudre des calculs en même temps?
- Essayez de réptéer vos livrets ensemble en sautant. A chaque chiffre du livret, effectuez une tâche motrice spécifique (p.ex. un tour sur vous-même).
- La mouche: mettez-vous par trois. Deux élèves se font des passes avec le footbag. Le troisième se place au milieu et essaie de toucher ou d'attraper la balle en sautant.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

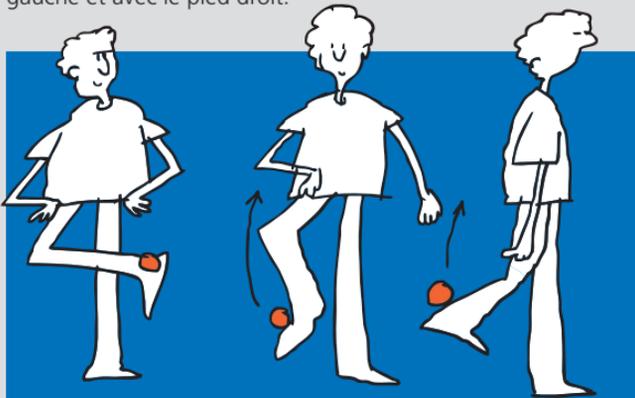
Consolider les os (Figures de footbag)

Kicks

(tirs avec le pied)

Essayez de garder le footbag en l'air le plus longtemps possible en le renvoyant avec le pied. Le principe est le même que quand on jongle avec un ballon de foot, sauf qu'il faut être plus précis, car la balle est plus petite.

Essayez d'expédier alternativement le footbag avec le pied gauche et avec le pied droit.



Variantes

- Vous pouvez renvoyer le footbag avec le pied de trois façons: avec la pointe du pied («toe kick»), avec l'intérieur du pied («inside kick») ou avec l'extérieur du pied («outside kick»). Vous trouverez une description sous «positions de base».
- Vous pouvez aussi utiliser d'autres parties du corps, comme les genoux, pour vous aider. A part les mains et les bras, tout est permis!
- Faites un concours: qui réussira le plus de touches à la suite?
- «Circle kicking»: par groupes de 3 ou 4, mettez-vous en cercle, en laissant environ 1 m entre vous. Un élève lance le footbag avec la main à un camarade. Celui-ci doit essayer de renvoyer le footbag avec le pied ou le genou, le but du jeu étant que tous les élèves du cercle touchent le footbag une fois avant qu'il tombe par terre. Les passes peuvent se faire dans n'importe quel ordre.



www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Plaque de chocolat

«En classe»

Organisation: par deux, asseyez-vous par terre en gardant les jambes et les bras en l'air, pieds contre pieds. Un des deux tient un footbag entre ses pieds.

Réalisation: essayez de vous passer le footbag sans poser les pieds par terre.

Variantes

- Tapis roulant: mettez-vous tous en cercle et passez-vous un ou plusieurs footbags avec les pieds.
- Tour à vélo: par deux, allongez-vous sur le dos, pieds contre pieds. Coincez deux footbags entre vos plantes de pieds de manière à les tenir à deux. En fléchissant et en allongeant les jambes, essayez de pédaler dans un sens, puis dans l'autre sans laisser tomber les footbags.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

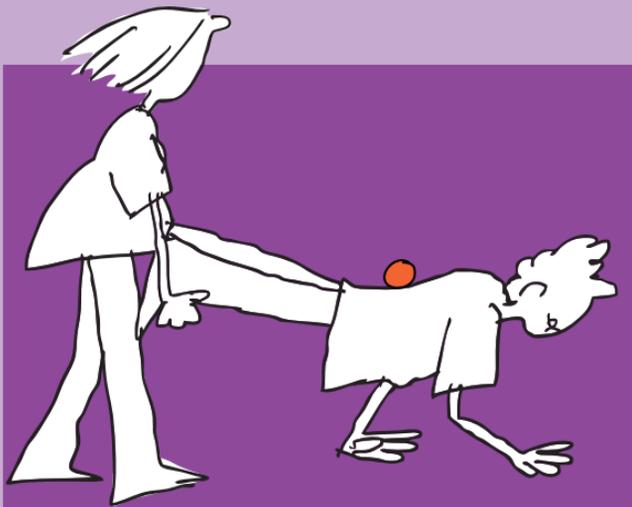


Renforcer les muscles

La brouette

«En classe/à l'extérieur»

Organisation: par deux. A est la brouette, B le jardinier.



Réalisation: le jardinier charge sa brouette et pose des footbags sur le dos de son camarade. Il attrape A par les pieds, qui avance dans la classe sur les mains. Quelle distance arriverez-vous à parcourir sans laisser tomber de footbags?

Variante: sous forme d'estafette. Transportez des footbags jusqu'à la marque en faisant la brouette. Vous pouvez revenir en courant.

Remarque: quand vous n'avez plus de force, vous pouvez crier stop!



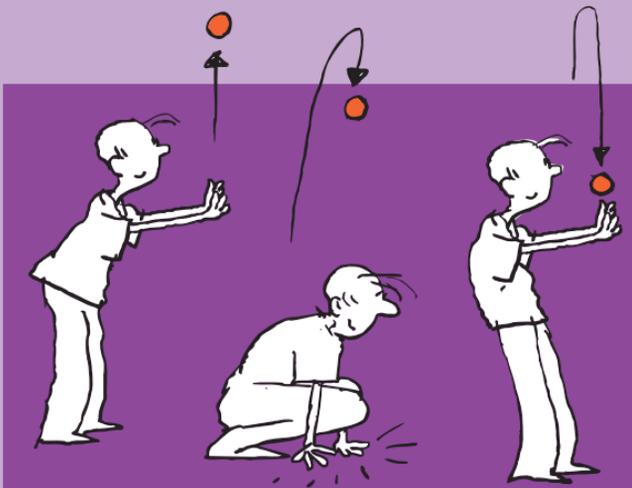
www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Comme des ressorts

«A l'extérieur/dans la salle de sport»

Réalisation: lancez le footbag assez haut à la verticale et essayez de toucher le sol avec une main/les deux mains avant de le rattraper.



Variantes

- Essayez de réaliser différentes figures. Lancez le footbag en l'air, mettez-vous rapidement à genoux puis relevez-vous et rattrapez-le. Vous pouvez aussi vous coucher rapidement sur le ventre ou le dos, faire un tour sur vous-même, vous mettre en position d'appui facial, taper deux fois dans les mains, faire le pantin, etc.
- Comète: lancez le footbag en l'air et sautez immédiatement pour essayer de le rattraper au sommet de sa trajectoire.



Module «Footbag+»

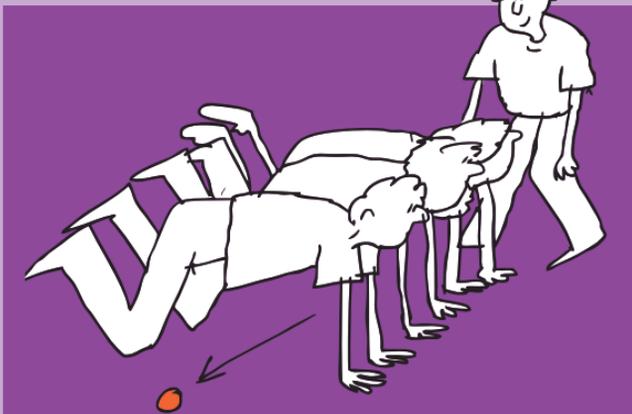
Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Tunnel

«En classe/dans la salle de sport»



Organisation: formez des groupes de 5 à 8 élèves et mettez-vous en colonne, en position d'appui facial (plus simple: en appui sur les genoux). Marquez le départ et l'arrivée de votre estafette.

Réalisation: au signal, l'élève placé en tête de colonne court à l'autre extrémité de la file, le footbag à la main. Là, il le lance à travers le tunnel formé par ses camarades et se met à son tour en position d'appui facial. L'élève placé à l'autre bout du tunnel (départ) rattrape le footbag et court jusqu'à l'autre bout de la file; il le fait rouler dans le tunnel et ainsi de suite.

Variante: imaginez d'autres façons de former un tunnel.



www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Acrobassis

«En classe»

Organisation: asseyez-vous de côté sur la chaise en gardant les jambes en l'air. Coincez le footbag entre vos pieds.

Réalisation: essayez de lancer le footbag avec vos pieds de manière à pouvoir le rattraper avec les mains. Arrivez-vous aussi à le rattraper entre vos pieds sans qu'il tombe par terre?

Variantes

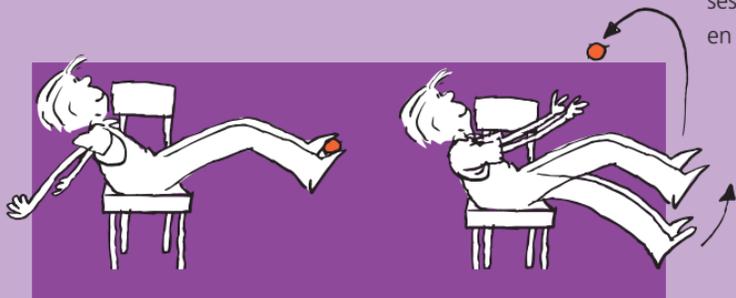
- Lancez le footbag avec les mains de manière à pouvoir le rattraper entre les pieds, les genoux ou les cuisses.
- Si vous avez des chaises à roulettes, essayez de faire un tour sur vous-même avec le footbag coincé entre vos pieds avant de le passer à un camarade. Les jambes ne doivent pas toucher le sol même si vous n'êtes pas en possession du footbag.
- Mettez-vous par deux. A coince le footbag entre ses pieds et essaie d'écrire des mots et des calculs en l'air. B essaie de les déchiffrer.



Module
«Footbag+»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Renforcer les muscles

Un p'tit tour

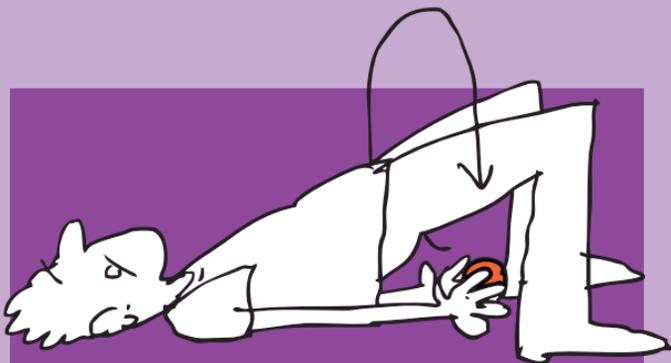
«En classe»

Organisation: mettez-vous par deux.

Réalisation: allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol. Soulevez le bassin en veillant à garder le dos droit et faites tourner le footbag en cercle autour de vos hanches.

Variantes

- Idem, mais en levant et en abaissant le bassin.
- Au signal du meneur de jeu (p. ex. tape dans les mains), faites tourner le footbag dans l'autre sens.



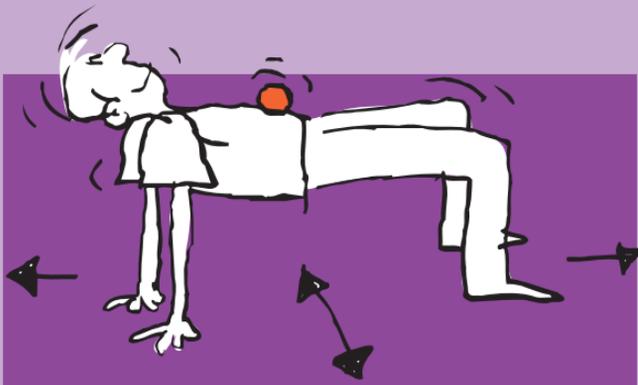
www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

A dos de chameau

«En classe/dans la salle de sport»

Organisation: mettez-vous à quatre pattes et déplacez-vous dans la salle sur les mains et les pieds comme des chameaux. Arrivez-vous à garder un footbag en équilibre sur le dos sans le laisser tomber?



Variantes

- Arrivez-vous aussi à vous déplacer en arrière ou de côté comme un crabe?
- Mettez-vous à quatre pattes «à l'envers», dos tourné vers le sol (position d'appui dorsal, voir illustration) et posez le footbag sur votre ventre. Prenez-le avec une main et déposez-le par terre en-dessous de vous. Avec l'autre main, prenez le footbag sous vos fesses depuis l'autre côté et remettez-le sur votre ventre. Le footbag décrit toujours un cercle autour de vous.
- Sous forme d'estafette, en transportant le footbag sur le ventre en position d'appui dorsal.



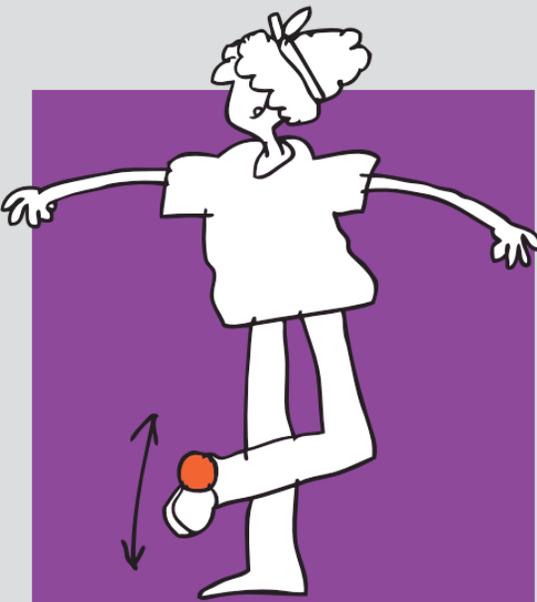
Module «Footbag+»

Ecole enfantine Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles (Figures de footbag)

Inside delay
(amorti sur l'intérieur du pied)



Réalisation: Fléchissez légèrement le genou droit et amenez-le devant la jambe gauche. Tournez la cheville vers l'intérieur de manière à pouvoir poser le footbag sur l'intérieur du pied; le pied devrait être à peu près parallèle au sol.

Lâchez le footbag avec la main et essayez de le rattraper dans cette position. Faites un léger mouvement de ressort pour amortir le rebond afin que le footbag ne tombe pas.

Remarques

- En pliant les orteils contre le bas comme si vous voulez faire le poing avec le pied, vous arriverez à garder une tension constante dans le pied.
- Cette position du pied est plutôt inhabituelle, de sorte qu'il faut un petit moment pour que les muscles s'y habituent. C'est difficile au début, mais avec le temps, on y arrive de mieux en mieux!



www.ecolebouge.ch