Petits jeux de ballons: Des possibilités infinies

A quoi ressemblerait un cours d'éducation physique sans ballon? Pas de handball, football, basketball, unihockey et volleyball? Ces sports d'équipe n'ont toutefois pas le monopole de cet objet. Il existe une multitude de petits jeux ludiques à expérimenter avec des jeunes.

En variant les balles et leur nombre, un exercice simple peut devenir un vrai défi.

La balle est la composante fondamentale de nombreuses disciplines sportives. Mais elle a également une place attitrée à l'école. S'adresser des passer, dribbler, lancer, frapper sont des formes de mouvement couramment mises en œuvre dans le contexte scolaire. Et il y en a encore d'autres: se tenir en équilibre sur une balle, jongler ou simplement s'exprimer à travers elle, les possibilités sont infinies.

Stimuler et encourager

Le thème du mois «Petits jeux de ballons» comprend une panoplie d'exercices et de leçons amusants consacrés aux ballons et aux balles. Il a été en premier lieu conçu pour des élèves de 7e et 8e année. Néanmoins, l'enseignant peut, avec un peu d'imagination, recourir à ces jeux avec des adolescents en dernière année du degré secondaire I.

Les contenus proposés développent plusieurs formes de base du mouvement. Ils améliorent le potentiel de condition physique et la capacité de coordination. Les aspects émotionnels et mentaux sont aussi encouragés.

Exercer la bilatéralité

«Pardon! C'était ma mauvaise main!» Pour éviter ce genre d'excuses, il faut, dès le départ, exercer systématiquement les deux côtés (bras et jambes).

Premièrement, parce que le fait de solliciter le «mauvais» côté favorise aussi le processus d'apprentissage du «bon» côté. Et deuxièmement, on évite ainsi d'être complètement emprunté lorsque le ballon n'arrive pas exactement où on l'aurait souhaité.

Adapter le niveau

Cette sélection d'exercices a été opérée de sorte que les débutants retirent de la satisfaction et que les élèves avancés soient stimulés. En variant les dimensions et le poids des balles, en intégrant un ou plusieurs ballons, un exercice simple peut devenir un vrai défi.

En outre, les élèves les plus à l'aise ont la possibilité d'aider leurs camarades moins habiles à atteindre les objectifs fixés. Seul, à deux ou en groupe, ces exercices conjuguent plaisir et motivation.

Thème du mois
– Petits jeux de ballons (pdf)

Article:
– Consignes de sécurité

Moyens didactiques:
– Check-list jeux de ballons
– Parcours de coordination et de force
– La loi des chiffres

Exercices:
– Grand tour
– Teamwork
– Equilibriste
– Demi-tour
– Bras rapides
– Massage
– Applaudimètre
– Carrousel
– Ascenseur
– Trafic aérien
– Chasse aux papillons
– Sans les mains
– Balle où es-tu?
– Ça roule
– Orchestre symphonique

- Grand huit
- Chenille
- Frères siamois
- C'est la fête!
- Rollmops
- Trois dimensons
- Rase-mottes
- Ponts et chaussées
- Course de chevaux
- Gymnaste
- Farces et attrapes
- Balle brûlée
- Festival de dribbles
- Siège mobile

Leçons:
- Coopération
- Lancer et attraper
- Dribbler
- Parcours de coordination et de force

Tests:
- Faire rebondir deux balles en gardant l'équilibre
- La loi des chiffres

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO