

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Samedi – Jeux de renvoi

La balle, objet fascinant par excellence, invite au jeu. Cet attrait vaut aussi pour l'une des catégories de jeux les plus diversifiées: les «jeux de renvoi». Ils peuvent se déployer presque partout, sans grand aménagement. Voici deux formes de jeu simples, vite mises en place et susceptibles d'enrichir les leçons d'éducation physique, les séances d'entraînement, les camps de sport et autres fêtes sportives.

Conseils

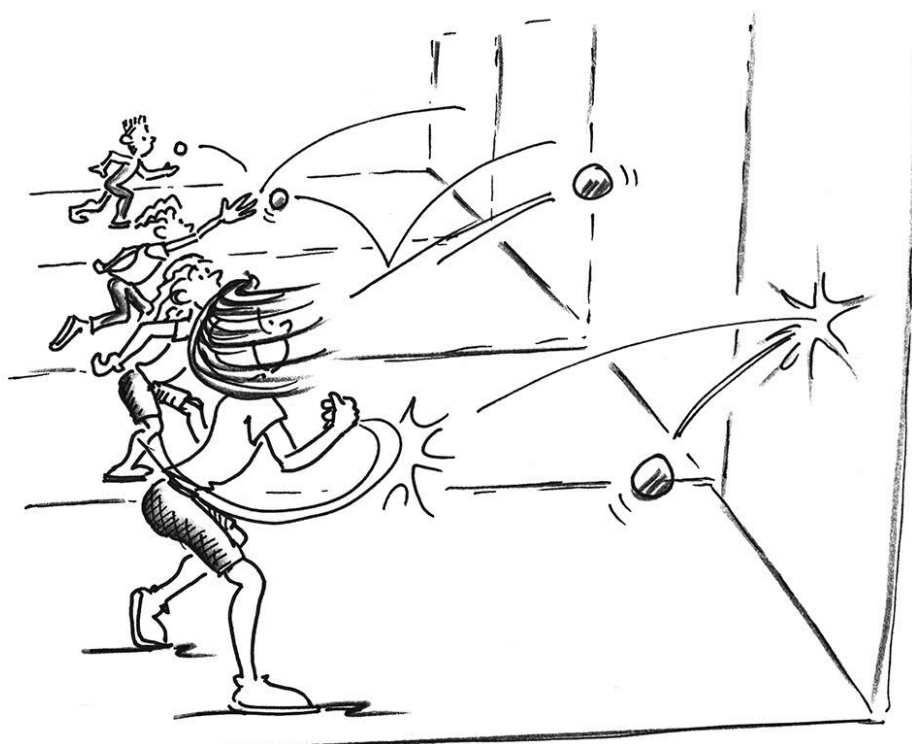
- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des exercices d'étirement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

One wall ball

Au «one wall ball», deux joueurs (ou quatre pour le double) frappent une balle contre le mur avec la main (glissée dans un gant).

→ [Plus d'informations](#)

Dix, c'est gagné!



Cette série de frappes permet aux joueurs de se familiariser avec la balle et ses rebonds. Elle entraîne aussi la coordination oculo-manuelle et le timing.

Les tâches ci-dessous s'effectuent individuellement. Prévoir environ deux mètres d'écart entre les joueurs afin de garantir une certaine liberté de mouvement. Distance au mur: cinq mètres environ au départ.

- Lancer la balle latéralement contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Lancer la balle par en haut, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Faire rebondir la balle devant soi, puis la frapper avec la main contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main droite.
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main gauche.
- Frapper dix fois la balle contre le mur alternativement avec la main droite et la main gauche.
- Frapper à la volée chaque troisième balle.

Matériel: Balles de tennis

Un contre deux



Durant ce jeu, le serveur, qui joue seul, est opposé à deux autres participants. Concentration et capacité tactique sont requises de sa part pour tenir l'échange.

Trois joueurs se placent sur le terrain. Le serveur joue contre les deux autres. S'il remporte l'échange, il marque un point et sert à nouveau. S'il perd, il abandonne le service au vainqueur de l'échange. La troisième personne obtient le droit de retourner le service dans ce cas. Tant que le joueur conserve le service, le retourneur reste le même.

Variantes

- Jouer aux points ou au temps.
- Les deux partenaires frappent en alternance.

plus facile

- Autoriser deux rebonds pour le joueur seul.

Matériel: Balle de tennis

Street racket

Le terrain se compose de trois carrés juxtaposés (grandeur standard: deux mètres sur deux), le carré du milieu représentant le filet ou la zone interdite.

→ [Plus d'informations](#)

Garder la balle en jeu



Par deux, les joueurs enchaînent le plus de passes possibles en respectant les règles de base: frapper vers le haut et un rebond au sol.

Variante

- Sous forme de concours (simple ou double): définir des zones (cercles, carrés) sur le sol qui attribuent des points.

plus facile

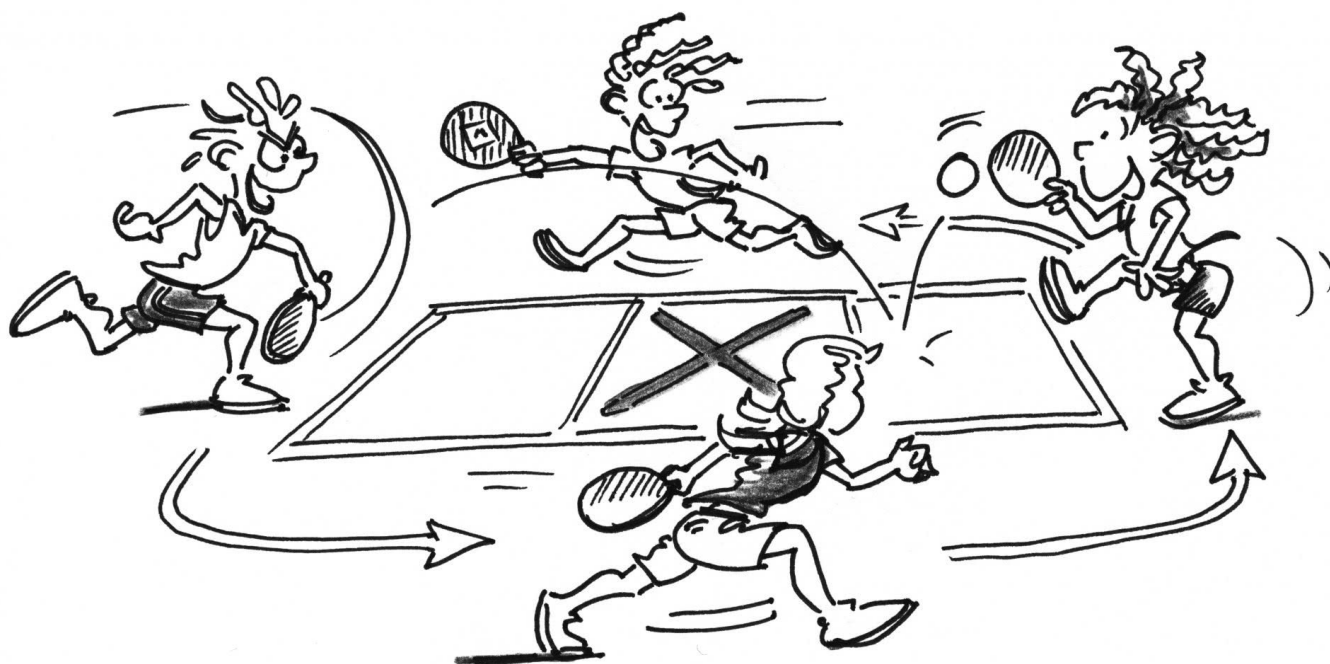
- Lancer/rattraper au lieu de frapper avec la raquette.

plus difficile

- Jouer avec une raquette dans chaque main (entraîner la bilatéralité).
- Jouer avec deux balles.

Matériel: Raquettes et balles

Tournante



D'un côté se trouvent au moins deux joueurs et, en face, un troisième. Après chaque frappe, le joueur change de côté en contournant le terrain avant de frapper à nouveau lorsque son tour arrive. Quel groupe réussit le plus de passes consécutives?

Variantes

- **Elimination:** le joueur qui commet une erreur sort du jeu. Qui reste le dernier sur le terrain? Prévoir une activité pour les joueurs qui ont quitté le terrain. Ils peuvent dessiner un nouveau terrain et débiter une nouvelle manche, en simple, double ou sous forme de tournante jusqu'à ce que le match principal soit terminé.
- **Transfert de raquettes:** une seule raquette par côté. Avant de changer de côté, le joueur passe sa raquette au camarade de derrière.

Matériel: Raquettes et balles

Et encore

- [Autres formes de jeu pour le one wall ball](#)
- [Autres formes de jeu pour le street racket](#)
- [Autres jeux de renvoi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO