

Organisation

Un parcours de course est mis en place au centre du terrain à l'aide de cônes, au milieu desquels sont placés 10 cerceaux. Quatre zones de lancer sont définies autour de ces cerceaux. Il faut assurer la même distance entre chaque zone de lancer et les cerceaux. Les quatre postes sont installés autour du parcours de course. Chaque poste comporte une ligne de lancer et une caisse remplie de kaplas.

Les élèves forment huit groupes de 3 et se répartissent sur les postes (2 groupes par poste). Au signal de départ, les groupes commencent à lancer. Les objets lancés sont récupérés après chaque tentative. Les élèves qui réussissent leur tir peuvent prendre un kapla dans la caisse. Ils se placent ensuite derrière les autres membres de leur groupe. Si les élèves manquent leur cible, ils effectuent une boucle de pénalité sur le parcours puis rejoignent à nouveau leur groupe.

Il convient de proposer plusieurs objets à lancer par poste (un par élève) pour éviter des attentes trop longues.

Après 4-5 minutes, l'enseignant ou l'enseignante interrompt les exercices et invite les groupes à changer de poste.

Pour terminer, chaque groupe se voit attribuer un cerceau et une zone de lancer. Les kaplas sont répartis au sein du groupe. Chaque groupe essaie d'en envoyer le plus possible dans le cerceau.

A la fin, le groupe ayant le plus de kaplas dans son cerceau gagne.

➤ Lancer les kaplas dans le cerceau entre les jambes écartées.

POSTE 1

Attraper une balle de tennis à l'aide d'un cône

Les élèves lancent une balle de tennis dans un cône tenu par une personne qui se tient derrière la ligne de marquage. La ligne de lancer et la distance qui la sépare du cône sont signalées à l'aide de cordes.

- **Variante simplifiée** ➤ **Variante plus compliquée**
- Utiliser une balle en mousse au lieu d'une balle de tennis
- Raccourcir la distance
- Utiliser des cônes plus grands
- La balle peut toucher une fois le sol
- Se tenir sur une jambe pour attraper la balle
- Allonger la distance
- Utiliser sa main faible pour lancer/attraper

POSTE 2

Toucher un médecine-ball avec un ballon de foot

Les élèves shootent dans le ballon et essaient de toucher le médecine-ball. Il convient de lancer le ballon de foot devant la ligne de marquage pour que la trajectoire ne soit pas entravée.

Le tir compte si le médecine-ball sort du cerceau.

- Le ballon de foot doit toucher le médecine-ball pour que l'élève reçoive un kapla.
- Raccourcir la distance
- Allonger la distance
- Envoyer le ballon avec son pied faible
- Jouer les yeux fermés
- Envoyer le ballon en arrière avec le talon
- Taper dans le ballon avec l'extérieur du pied

POSTE 3

Lancer un frisbee à travers un cerceau

Les élèves tentent de lancer un frisbee à travers un cerceau accroché.

- A la place d'un cerceau, utiliser une corde à sauter par-dessus laquelle le frisbee doit passer
- Définir une zone plus grande à atteindre à la place du cerceau
- Toucher le cerceau compte
- Raccourcir la distance
- Allonger la distance
- Lancer avec sa main faible
- Lancer selon la technique du coup droit

Toucher des quilles avec un ballon de handball

POSTE **4**

Les élèves essaient de toucher les quilles avec un ballon de handball en faisant rebondir ce dernier sur un filet de tchoukball.

- ↘ **Variante simplifiée** ↗ **Variante plus compliquée**
- ↘ Augmenter le nombre de quilles
- ↘ Réduire l'espace entre les quilles
- ↘ Raccourcir la distance
- ↗ Lancer avec sa main faible
- ↗ Augmenter/modifier l'espace entre les quilles
- ↗ Utiliser moins de quilles

Attention

- Il convient de définir un sens de circulation pour éviter toute collision sur le parcours de course.
- Installer les cibles en les écartant suffisamment.
- Pour permettre aux élèves d'affronter différents groupes à un poste, la rotation peut être organisée comme suit : 4 groupes circulent dans le sens des aiguilles d'une montre ; 4 groupes dans le sens inverse.
- Facile à mettre en place avec des groupes d'âges différents. Il est par exemple possible de définir deux lignes de lancer différentes pour un même poste (une ligne bleue plus proche pour les jeunes élèves et une ligne rouge plus éloignée pour les élèves plus âgés).
→ Un module adapté au cycle 1 est disponible [ici](#)



Renvoi au plan d'études / Lehrplan 21*

Courir, sauter, lancer (rubrique BS.1.C.1)

- Les élèves savent lancer des objets au loin et connaissent les caractéristiques déterminant les performances.

Jeux sportifs (rubrique BS.4.B.1)

Les élèves savent appliquer des modèles d'action techniques et tactiques dans différents jeux sportifs. Ils connaissent les règles, savent jouer de manière autonome et fair-play et analyser leurs émotions.

*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

Spirit of Sport

Objectifs en matière de valeurs

RESPECT

« Respecter ma propre personne, mon corps et les autres. Dans le sport, le respect est synonyme de fair-play ainsi que d'acceptation et d'observance des règles en vigueur. »

- Les élèves peuvent vivre le fair-play en tant que compétence clé. Par exemple respecter les règles du jeu et les adversaires, rester polis.
- Les élèves peuvent développer une compréhension des règles et de la compétition, et l'appliquer dans des situations de jeu.

FRIENDSHIP

« L'amitié fait la force, dans le sport également. Partager de la joie, du plaisir, des succès et des déceptions crée des liens sur le terrain et au-delà. »

- Au sein d'un groupe, les élèves peuvent se mettre d'accord sur des objectifs communs et tenter de les atteindre ensemble.

EXCELLENCE

« Donner le meilleur de moi-même en toute situation. Pour moi et pour mon équipe. Atteindre mes objectifs personnels, dans le sport comme au quotidien. »

- Les élèves sont capables de se servir de leurs succès comme de moteurs en vue de rechercher et d'affronter de nouveaux défis.

Inclusion

Troubles auditifs

Matériel : utiliser du matériel spécial (par ex. balle à grelot)

Communication → Expliquer les exercices en parlant face aux élèves. Remplacer les signaux acoustiques par des signaux visuels. Utiliser des pictogrammes.

Troubles visuels

Matériel : améliorer la visibilité grâce à des objets et à des cibles de couleur vive.

Environnement d'apprentissage → Ranger le matériel superflu, utiliser des marquages au sol/cônes de marquage de couleur vive plutôt que des piquets.

Forme d'organisation et forme sociale → Instaurer une relation de confiance avec la personne voyante du binôme et rendre ainsi la participation possible.

Troubles cognitifs

Communication → Montrer les mouvements et introduire peu de variations à la fois. Donner des explications simples et claires. Utiliser des pictogrammes.

Forme d'organisation et forme sociale → Rassurer l'élève en conservant la même forme d'organisation et la même forme sociale.

Mobilité réduite

Matériel : selon le handicap, utiliser des balles spéciales ou du moins des balles faciles à attraper et à lancer (par ex. ballon o'ball)

Présentation des exercices : définir des adaptations individuelles en accord avec la personne concernée, selon ses possibilités et ses capacités de mouvements.

Troubles de la perception et du comportement

Matériel : tenir compte de certaines préférences (par ex. couleur/taille/surface) pour influencer positivement sur le comportement.

Forme d'organisation et forme sociale → Rassurer l'élève en conservant la même forme d'organisation et la même forme sociale.

Règles → Observer et faire respecter systématiquement les règles. Témoigner reconnaissance et estime pour les efforts fournis dans ce sens.

Vous trouverez de plus amples informations et offres sur le thème de l'inclusion dans le sport scolaire sur plusport@school.