



# J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 1

## Bases 1

### Auteur

David Egli, chef de discipline J+S Handball

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5-7 ans  
Taille du groupe 12-24  
Env. du cours Salle de sport (1/3)  
Aspects de sécurité -

### Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants doivent vivre de multiples expériences dans les domaines du mouvement, de la conduite de balle, du lancer et de la réception.

### Indications

A l'âge de cinq ans, il est parfois difficile d'intégrer des jeux tels que la course-poursuite car certains enfants sont encore trop préoccupés par leur mouvement et leur corps. Il est éventuellement nécessaire de conduire ces enfants par la main.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	<b>Échauffement et défoulement</b> Les enfants se déplacent sans consigne dans la salle et jouent avec divers objets mis à disposition.	<b>Commentaire:</b> Lorsqu'ils entrent pour la première fois, les enfants perçoivent la salle de sport comme une énorme place qui doit impérativement et rapidement être occupée et conquise. Ceci occasionne un besoin incontrôlable de bouger et de prendre possession du lieu. A ce moment là, une exigence disciplinaire serait contre-productive.	Diverses balles (par ex. handball, tennis, mousse, petites et grandes, etc.)
8-10'	<b>Pêcheur: quelle est la profondeur de l'eau?</b> Un attrapeur («pêcheur») se trouve sur la ligne médiane. En face, il y a les autres enfants. A la question «Pêcheur, pêcheur, quelle est la profondeur de l'eau?», le pêcheur répond par un nombre quelconque (p.ex. 1m). Les enfants répliquent: «Comment allons-nous traverser?»; le pêcheur indique alors une forme de déplacement, (p.ex. ramper, à 4 pattes, sautiller, etc.). Les enfants essaient d'atteindre l'autre côté de la halle sans être touchés par le pêcheur. Les enfants touchés sont pêcheurs à leur tour.	<b>Variantes:</b> - Le moniteur peut se tenir à côté du pêcheur et indiquer les types de déplacements. - Il est également possible de faire allusion aux déplacements d'animaux: «Déplacez-vous comme un kangourou, une araignée, une grenouille, un éléphant, etc.»	



## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	<b>Lancer et attraper en solo ou à deux</b> Chaque enfant reçoit un ballon de baudruche et tente d'exécuter divers exercices: <ul style="list-style-type: none"><li>- Lancer le ballon et le rattraper.</li><li>- Lancer le ballon, taper dans les mains et rattraper le ballon.</li><li>- Lancer le ballon, s'asseoir et rattraper le ballon.</li><li>- Lancer le ballon, s'asseoir, se relever et rattraper le ballon.</li><li>- Lancer le ballon, faire un tour autour de soi-même et rattraper le ballon.</li><li>- Etc.</li></ul>	<b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Demander aux enfants ce qui est encore possible de faire avec ces ballons</li><li>- Les mêmes jeux mais à deux en se passant le ballon</li><li>- Chaque enfant reçoit une balle en plastique ou une balle de mini-handball et fait les mêmes exercices.</li></ul> <b>Conseil pratique:</b> Exiger très rapidement de ne pas toucher le corps avec la balle. Le contrôle doit se faire avec les deux mains et la balle ne doit pas être ramenée contre le corps.	1 ballon par enfant (ballons de réserve déjà gonflés) 1 balle en plastique, balle en mousse ou balle de mini-handball
5-10'	<b>Tampon-poursuite</b> L'attrapeur tient une balle avec les deux mains et tente de toucher un autre joueur avec celle-ci. Tous les joueurs portent une balle.	<b>Plus difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- L'attrapeur tient la balle avec les deux mains derrière le dos.</li><li>- Les joueurs doivent se déplacer sur les lignes marquées sur le sol.</li><li>- Les joueurs doivent rouler ou dribbler la balle.</li></ul> <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jouer en petits groupes (jusqu'à 1:2)</li><li>- Attrapeurs et joueurs se déplacent sur les lignes.</li><li>- Dicté le sens de déplacement (en avant, en reculant, latéralement, sautiller, etc.).</li></ul>	1 balle par enfant
5-10'	<b>Attraper et délivrer</b> 1 à 3 joueurs tentent de toucher autant de joueurs que possible avec la balle. Un joueur touché doit rester sur place, les jambes écartées. Il peut être délivré par un coéquipier qui lui roule une balle entre les jambes	<b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Augmenter/diminuer le nombre d'attrapeurs.</li><li>- Au lieu de rouler la balle, ramper à travers.</li><li>- Dribbler à travers les jambes écartées.</li><li>- Les joueurs doivent toujours dribbler.</li></ul>	1 balle par enfant chasubles ou sautoirs
5-10'	<b>Va chercher la balle</b> Par deux. A tour de rôle, chaque joueur va chercher une balle dans un secteur situé de l'autre côté de la halle. Quelle paire récolte le plus de balles en un temps donné (2-3 minutes)?	<b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Porter, rouler, dribbler la balle.</li><li>- Idem à deux.</li><li>- Parsemer le parcours d'obstacles (tapis, piquets, bancs, etc.).</li></ul>	

## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Déroulement final et retour au calme</b> Durant quelques minutes, les enfants peuvent encore se déplacer librement dans la salle en jouant avec la balle.	<b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fixer des objectifs (p.ex. tapis, caissons, cônes, piquets, etc.) que les enfants doivent viser.</li><li>- Se défouler à deux avec un ballon.</li></ul>	