

Entraînement polysportif: Sur le terrain

Un entraînement polysportif et ludique en plein air permet d'effectuer des exercices variés et passionnants.

La plupart des formes de jeu sont réalisées avec une balle ou un ballon ou sous forme de jeux de renvoi. Cela permet de développer l'endurance, la motivation, l'esprit d'équipe et la tactique de jeu.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveaux: Débutants à avancés (adultes)

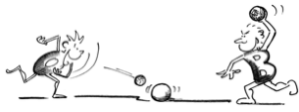

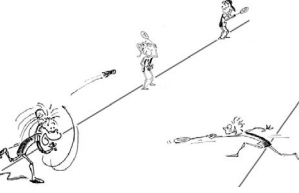


Environnement: En plein air (parc, terrain de sport gazonné, place en dur, etc.)

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance et la force
- Améliorer la précision des tirs et le feeling avec la balle
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Améliorer la tactique de jeu

Aspects de sécurité

Tenir compte des [dangers des activités en plein air](#) (rayonnement UV, morsure de tique, etc.) et s'informer. Tenir compte de la tolérance de charge de chaque participant.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	10' Rollmops: Deux équipes, face à face, visent un ballon de basketball (ou de volleyball ou de gymnastique, etc.) placé au milieu du terrain avec des balles de tennis pour le repousser dans le camp adverse. Variante: Quatre équipes se positionnent sur chaque côté d'un carré. Elles doivent défendre leur ligne de fond et peuvent marquer des points contre toutes les équipes adverses. Nécessite au moins deux ballons.		Balles, cônes
	10 Course en carré: Quatre personnes forment les coins d'un carré (distance: 9 m). Quatre autres personnes se positionnent au milieu des côtés du carré. Les joueurs font circuler deux balles dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par deux coins opposés. Lorsqu'un joueur a passé la balle, il traverse le carré par son centre et va se positionner en face (attention aux croisements!). Variante: Utiliser différents types de balles.	Carré, quatre personnes dans les coins et quatre autres au milieu des côtés.	Cônes, deux balles
Partie principale	20' Football-tennis+: Quatre personnes par équipe. Après trois contacts au sein de l'équipe ou avec le sol (le jonglage est autorisé), la balle doit atterrir dans le camp adverse sans toucher le filet. Le joueur qui a envoyé la balle de l'autre côté doit faire le tour du terrain avant de retourner à son poste. Variante: Au lieu de faire le tour du terrain, contourner un cône situé à plusieurs mètres derrière la ligne de fond.		Filet, ballon de football, piquets, cônes
	15' Badminton en zigzag: Une équipe (au moins quatre personnes) se place en zigzag le long de deux lignes (trois mètres d'écart entre les lignes, six mètres d'écart entre les joueurs). Le volant de badminton circule d'un joueur à l'autre. Dès sa passe terminée, le joueur court se poster à la fin du zigzag, ce qui permet de prolonger l'exercice sans fin. Variantes: Augmenter/réduire les distances; utiliser des raquettes de beachball (plus compliqué car plus rapide), un frisbee, un ballon de volleyball ou de rugby. Forme de concours: Quelle équipe atteint la première une distance donnée sans commettre de faute? La distance entre les joueurs est libre. Si le volant ou la balle tombe au sol, le groupe doit recommencer depuis le point de départ.		Matériel de badminton, matériel de beachball, autres balles
	25' Chacun son tour: Tous les participants forment un cercle (avec, si possible, des tapis de gymnastique). Une personne montre un exercice de force et indique combien de fois l'exercice devra être répété par le groupe. C'est ensuite au tour de la personne suivante de montrer un exercice, jusqu'à ce que tous les participants aient présenté un exercice. Selon la taille du groupe, faire plusieurs tours. Conditions: Les exercices doivent être exécutés sur place et solliciter tous les groupes musculaires de manière variée (éviter deux exercices exerçant les jambes à la suite).		Tapis de gymnastique
Retour au calme	10' Tête à tête: Deux équipes s'affrontent sur un terrain. Chaque équipe doit propulser la balle derrière la ligne de fond adverse en se faisant des passes avec la tête. La balle doit circuler dans l'équipe et il est interdit de se déplacer avec la balle. Si la balle touche le sol, l'autre équipe en prend possession. Variante: Il n'est pas possible de marquer un but après la remise en jeu ou la première passe.		Cônes, balles ou ballons