

Leçon: Festival pluridisciplinaire

Ballbiathlon

Cette leçon s'organise facilement autour de l'école ou de la salle de sport durant les pauses. Basée sur le principe du biathlon, elle permet d'intégrer divers sports de balle de manière originale.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degrés scolaires: Secondaire I et II


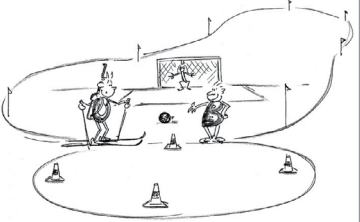

Environnement: Salle de sport, terrain en plein air (dur, gazon)

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vitesse ou l'endurance (selon la longueur du parcours).
- Améliorer la précision des lancers/tirs/frappes.

Sécurité

Se référer aux «[Consignes de sécurité](#)» et à la «[Liste de contrôle](#)».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Balle derrière la ligne: Former deux équipes. Le point est marqué si un coéquipier réceptionne la balle derrière une ligne ou dans une zone désignée à l'avance. Sans dribble et avec un nombre de pas imposé. Variante: Idem avec un volant de badminton. Le nombre de passes augmente, l'intensité aussi!		Balle Event. volant de badminton
Partie principale	30' Ballbiathlon: Le joueur parcourt une certaine distance, puis effectue trois tirs/lancers ou plus depuis une zone prédéfinie. Pour chaque essai manqué, le joueur accomplit un petit tour de «punition». Basketball: Après chaque tour, le joueur effectue une série de lancers-francs. Football: Ici aussi, adapter la difficulté des tâches aux capacités des participants. Exemples: la balle doit entrer directement dans le but sans toucher le sol, le but est obstrué par des obstacles, distances plus ou moins grandes, avec ou sans gardien, etc. Volleyball: Après chaque ronde, le joueur essaie de servir dans une zone précise du camp adverse. Handball: Après chaque tour, le joueur doit tirer au but en prenant élan sur le gros matelas. Les deux tiers de la cage sont «fermés». Autre possibilité: un tir des sept mètres au but, avec gardien. Unihockey: Penalty contre la cage défendue par le gardien ou tir dans le but recouvert à moitié. Remarque: La distance (au panier, au but, etc.) doit être choisie pour permettre de marquer assez souvent (mieux pour la motivation). Le tour de «punition» est assez court pour ne pas hypothéquer les chances de rattraper ses adversaires et il se fait avec la balle. Tout le monde a si possible un ballon pour éviter les attentes. Après chaque tour réussi (rondes de pénalités incluses), le joueur reçoit un sautoir. Qui obtiendra en premier cinq sautoirs?		Piquets ou cônes Matériel selon la discipline Sautoirs
Retour au calme	5' Ponts et chaussées: A et B sont couchés sur le dos, l'un à côté de l'autre. Ils soulèvent les hanches pour former un pont. A roule la balle sous les deux arches. B la stoppe. Ils se mettent en position assise et B passe la balle derrière ses pieds. Etc.		1 ballon de volleyball 1 balle de gymnastique 1 balle de tennis