

Leçon: Festival pluridisciplinaire

Plus vite, plus haut, plus loin!

La leçon suivante présente un rallye «spéciale édition». En lieu et place des disciplines classiques, l'épreuve propose des adaptations qui sortent de l'ordinaire et offrent de nouvelles pistes d'évaluation.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 90 minutes
 Degré scolaire: Secondaire I
 Environnement: Salle de sport

Objectifs d'apprentissage


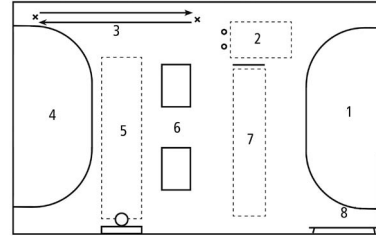
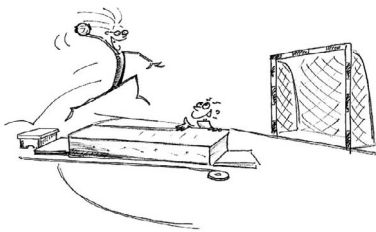
- Améliorer la vitesse
- Améliorer l'extension (saut en longueur et en hauteur)
- Améliorer les lancers et les tirs (distance et précision)
- Entraîner les mouvements de base des sports de balle


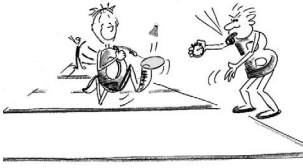


Sécurité

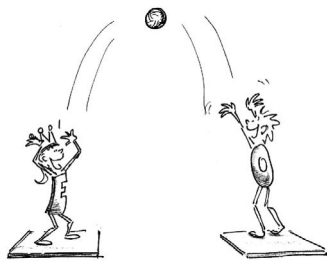

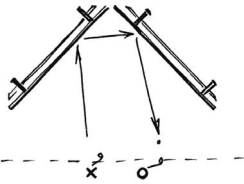


Se référer aux «[Consignes de sécurité](#)» et à la «[Liste de contrôle](#)».

Organisation

Exemple [d'organisation de la salle de sport](#).

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Chasse gardée: Deux équipes de même taille s'affrontent sur deux demi-terrains. Les chasseurs A poursuivent les lièvres de l'équipe B d'un côté; de l'autre, c'est le contraire. Les lièvres touchés changent de terrain et deviennent chasseurs. Quelle équipe réussit la capture de tous les lièvres en premier? Variante: Trois chasseurs poursuivent un lièvre dans un petit terrain. Ils essaient de le toucher (sans lâcher la balle) en se faisant des passes. Trois pas autorisés. Jeu au temps. Changement après chaque prise.		Balles
Partie principale	60' Installer et expliquer le circuit. Circuit: Former des paires. Une minute par poste, suivie de 30 secondes de pause pour changer de postes. Effectuer le circuit à deux reprises. En cas de nombre important d'élèves, introduire un poste supplémentaire (sans ou avec tâche, par ex. jongler).	Exemple d'organisation de la salle:  1. Saut à l'aile 2. Détente verticale 3. Badminton-sprint 4. Rapide et précis 5. Tirs à distance 6. Passes au roi 7. Tirs de la tête 8. Hockey-squash	Musique Chronomètre
	Poste – Saut à l'aile: L'élément supérieur d'un caisson est placé à l'aile, à l'extérieur du cercle. Un matelas est disposé derrière, avec un ruban métrique déroulé au sol. Le joueur s'élance, prend appui sur le caisson et tire, juste avant d'atterrir sur le tapis. Les coéquipiers mesurent la distance entre le caisson et le premier contact du joueur sur le tapis. Le résultat ne compte que si le but est marqué. Trois essais par élève.		Gros tapis Élément supérieur de caisson 1 ballon de handball 1 but de handball 1 ruban métrique

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	60'	<p>Poste – Détente verticale: Fixer un ruban métrique à un anneau. Le joueur s'élançe (g–d–g, d–g–d) et prend appui sur le deux jambes pour s'élever le plus haut possible le long du ruban. Trois essais par joueur.</p> <p>Indication: Mesurer d'abord la hauteur que chaque joueur atteint avec sa main, bras levé, pieds au sol. On obtient ainsi la détente verticale relative (hauteur après saut – hauteur de la main, pieds au sol).</p>		<p>Anneaux 1 ruban métrique</p>
		<p>Poste – Badminton-sprint: Le joueur effectue un sprint d'environ 40 m, en aller-retour, tout en jonglant avec un volant de badminton. Un coéquipier chronomètre la course. Si le volant tombe, le coureur doit le ramasser et recommencer à jongler.</p>		<p>2 piquets ou 2 cônes 1 raquette et 1 volant de badminton 1 chronomètre</p>
		<p>Poste – Rapide et précis: Deux ballons lourds dans un but. L'un est posé sur un caisson composé de six éléments, l'autre sur le seul élément supérieur du caisson. Ainsi, un ballon se trouve dans la partie droite supérieure de la cage, l'autre dans la partie gauche inférieure. Plusieurs ballons de handball sont à disposition dans un caisson retourné. Durant trente secondes, le joueur doit viser alternativement à droite et à gauche, sans dépasser la ligne des lancers-francs. Chaque ballon lourd qui tombe ramène un point. Le partenaire remet en place les ballons lourds sur les caissons et remplit – si possible – le réservoir à ballons au fur et à mesure.</p>		<p>2 caissons 2 ballons lourds Ballons de handball</p>
		<p>Poste – Tirs à distance: Chaque élève dispose de cinq essais pour loger le ballon dans le panier de basketball. Si l'essai est marqué, le coéquipier note la distance à laquelle il se trouvait. Qui collecte le plus de mètres?</p>		<p>2 ballons de basketball 1 ruban métrique ou cônes de marquage</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	60'	<p>Poste – Passes au roi: Deux joueurs se tiennent sur deux tapis distants d'environ sept mètres. Ils s'échangent le ballon en passes hautes. Seules les passes récupérées sur le tapis comptent. Quel duo effectue le plus de passes en une minute?</p> <p>Plus simple</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer la distance. • Autoriser les manchettes. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après sa passe, le joueur doit effectuer une roulade ou franchir un caisson. 		<p>2 tapis de sol 1 ballon de volleyball Event. 1 caisson</p>
		<p>Poste – Tirs de la tête: L'élève, placé derrière une ligne, lève le ballon du sol avec son pied, se fait une passe à lui-même et l'expédie de la tête le plus loin possible. On mesure la distance de la ligne jusqu'au premier impact de la balle sur le sol. Seul le meilleur essai compte.</p>		<p>1 ballon de football Cônes de marquage</p>
		<p>Poste – Hockey-squash: Deux joueurs tirent sur deux bancs placés en V, les pieds à l'extérieur. Le tir doit toucher les deux bancs avant que le partenaire puisse à son tour jouer. Quelle paire réussit le plus grand nombre de tirs en une minute?</p>		<p>2 bancs suédois 2 cannes et 1 balle d'unihockey</p>
Retour au calme		Ranger le matériel		
	15'	<p>Frisbee-handball: Deux équipes s'affrontent sur un terrain de handball dont les buts traditionnels ont été remplacés par des buts d'unihockey. La zone de but est interdite aux joueurs et il n'y a pas de gardien. Si le frisbee tombe, l'équipe fautive en perd la possession. Contrairement au handball, les contacts entre joueurs sont interdits.</p>		<p>2 buts d'unihockey 1 frisbee</p>
	5'	<p>C'est la fête! Les élèves forment un cercle, chacun a un footbag, un hacky sack ou une balle de tennis dans les mains. Un élève démontre le mouvement à reproduire: faire rebondir, soulever, jongler, etc. Un camarade interrompt ensuite l'action en annonçant «Bloquez» et propose un nouveau mouvement, etc.</p>		<p>Balles de tennis (ou de jonglage), hacky sack ou footbag</p>