

12 | 2011

Thème du mois – Sommaire

Consignes de sécurité	2
Liste de contrôle	3
Exercices: Petits jeux	4
Exercices: Grands jeux	6
Leçons	8
Annexe: Organisation de la salle de sport	

Catégories

- Tranche d'âge: 11-20 ans
- Degrés scolaires: Secondaire I et II
- Niveau de progression: Avancés
- Niveaux d'apprentissage:
Appliquer et créer



Festival pluridisciplinaire

Les sports de balle font partie intégrante du cours d'éducation physique. Tous ont leurs spécificités, mais également des caractéristiques communes. Ce thème du mois se base sur ces similitudes pour associer différents jeux. Leur forme finale n'est, en revanche, jamais mise en œuvre.

Les bons joueurs ont depuis longtemps constaté que les sports d'équipe impliquant un contact avec l'adversaire – tels que le football, le basketball, le handball ou l'unihockey – présentent certaines ressemblances au niveau des processus de résolution des tâches sportives. Une déduction qui se veut largement prometteuse si l'on exploite intelligemment le temps et l'espace à disposition. Concrètement, cela signifie: être capable de se démarquer, de faire une passe au moment opportun, de savoir estimer les possibilités de conclusion, de réduire l'espace disponible pour l'adversaire, d'anticiper, etc.

Combinaisons gagnantes

A ce titre, le thème de ce mois prend l'option d'embrasser un concept large du concours multiple et de ne proposer aucune forme finale des sports de balle. Malgré des règles et des surfaces de jeu ainsi qu'un matériel différents, il est tout à fait possible de les mixer lors d'un cours d'éducation physique.

Jouer au basketball avec les pieds, marier frisbee et handball, etc., les épreuves combinées recèlent un potentiel de créativité inépuisable ou presque. Les exercices et leçons ci-après sont modulables – choix de la/des discipline(s) sportive(s) – selon la place, le temps et les objectifs. Ils sont répartis en deux groupes: petits jeux et grands jeux.

Pour élèves avancés

Les contenus de ce thème s'adressent en premier lieu à des élèves disposant de bonnes compétences dans les sports collectifs: vision périphérique, faculté d'anticipation, réaction, vitesse, détente, précision (tirs au but, passes). Il s'agit en effet de maîtriser les techniques et les règles de ces disciplines avant de pouvoir les associer. Une initiation aux subtilités de chacune d'entre elles est dès lors superflue. L'enseignant peut se contenter de mentionner les variations, avec pour conséquence un gain de temps de jeu plus important. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Consignes de sécurité

Les jeux de ballons sont l'une des activités les plus fréquentes et les plus prisées du sport scolaire. Les enfants n'accordent toutefois pas ou peu d'intérêt à une exécution correcte et sûre des mouvements de base. C'est à l'enseignant de prendre les mesures nécessaires.

Le risque de se blesser dans un jeu de ballons est de deux tiers supérieur au risque couru dans la plupart des sports individuels. Les blessures les plus fréquentes sont les foulures, les claquages, les contusions et les fractures. Près de trois quarts d'entre elles concernent les extrémités: bras et mains (40 %), jambes et pieds (35 %).

Des enseignants attentifs

Dans le feu de l'action, les élèves ne disposent pas des capacités nécessaires pour effectuer correctement et sûrement les gestes fondamentaux. Ils sous-estiment les forces en jeu et ne se rendent pas compte des situations dangereuses. L'esprit de compétition prime sur celui du fair-play. C'est pourquoi l'enseignant doit prendre des mesures permettant de garantir un déroulement du jeu sans incident.

Une salle sans danger

Une bonne ambiance est la condition première de toute prévention. La confiance en l'enseignant tout comme le respect du fair-play contribuent essentiellement à la sécurité du sport scolaire. Les installations sportives doivent répondre aux normes afin de garantir des jeux en toute sécurité. Ainsi, par ex., les parois des salles devraient être exemptes de fissures, d'objets proéminents et d'arêtes vives jusqu'à une hauteur de 2,70 m. L'utilisation de produits d'entretien adaptés empêche que les élèves glissent sur un sol lisse ou au contraire y «restent collés».

Des tâches didactiques adéquates

Autres points importants: le matériel et les équipements. Il faut veiller à ce que les ballons ne soient pas trop gonflés. Et les élèves ne doivent pas jouer en chaussettes. L'organisation des jeux est une chose complexe. L'enseignant se doit de proposer des tâches didactiques adéquates, que se soit durant le jeu (match) ou pendant les tâches spécifiques (entraînement). Il devra aussi réfléchir sur l'organisation et sur les exercices complémentaires, afin d'abaisser le temps d'attente et de maintenir la concentration des élèves. Une liste de contrôle mentionnant les points essentiels est disponible à la page 3. ■

Source: bpa – Bureau de prévention des accidents.
Safety Tool – Feuilles didactiques «Jeux de ballons». p. 2.

Liste de contrôle

Facteurs humains	Remarques, risques
<input type="checkbox"/> Les élèves comprennent-ils la notion de «fair-play»? Sont-ils capables de respecter des règles fixées à l'avance?	Gestion des victoires/défaites
<input type="checkbox"/> Est-ce que je tiens compte, lors de la constitution des équipes, de la dynamique de groupe?	Compensation des forces
<input type="checkbox"/> Quelle est l'ambiance dans la classe?	Limiter l'agressivité
Installation, conditions	
<input type="checkbox"/> La salle se prête-t-elle aux jeux de ballons du point de vue sécurité? La zone de chute à côté du terrain est-elle suffisante?	Documentation bpa Salles de sport, R 9208
<input type="checkbox"/> Les portes et les portails du local des agrès sont-ils fermés pendant l'entraînement et les matches?	Obstacles
<input type="checkbox"/> Les marquages des terrains sont-ils nets et bien perceptibles?	Apposer des marques au sol
<input type="checkbox"/> Les paniers fixés au mur ne sont-ils utilisés que pour les tirs libres et en suspension?	Risque de choc
<input type="checkbox"/> Les gazons sont-ils aptes au jeu (surface égale, pas d'objets qui traînent, humidité)?	Notice bpa Installations en plein air, Mb 0305
<input type="checkbox"/> Les terrains tous temps sont-ils nettoyés régulièrement (dépôts organiques)?	Risque de glissade
<input type="checkbox"/> Est-ce que je renonce aux terrains en béton?	Chocs, écorchures
Matériel, équipements, protections	
<input type="checkbox"/> Mes élèves portent-ils des habits adéquats et des baskets qui conviennent?	Chaussures: usure, amortissement
<input type="checkbox"/> Les élèves ayant des problèmes de vue portent-ils des lentilles de contact ou des lunettes?	
<input type="checkbox"/> Montres, bijoux et autres objets sont-ils déposés avant le cours? Les cheveux longs sont-ils attachés? Est-il interdit de manger ou de mâcher du chewing-gum pendant le cours?	Risque de blessure et d'asphyxie
<input type="checkbox"/> Les équipes sont-elles munies de bandeaux (mieux: t-shirts voyants)?	Améliorer la cohérence du jeu
<input type="checkbox"/> Les débutants utilisent-ils des ballons légers, maniables et pas trop durs?	Blessures aux doigts en cas de mauvaise réception
<input type="checkbox"/> Le gardien de but dispose-t-il d'un équipement approprié et d'une coquille? Ou bien, est-ce que je limite la zone de tir?	Par ex. ne compter que les rebonds au sol
<input type="checkbox"/> Les cages sont-elles en bon état? Ne peuvent-elles pas basculer? Les ballons sont-ils retenus derrière le but par des filets ou des tapis épais?	Pas de crochets proéminents, pas de cages avec échardes
<input type="checkbox"/> Est-ce que je veille à éliminer les cordes de fixation défectueuses des filets de volley-ball? Les cordes sont-elles bien visibles?	Coupures, risque de chute
<input type="checkbox"/> Les ballons inutilisés sont-ils conservés dans des récipients prévus à cet effet?	Blessures aux articulations du pied
Organisation	
<input type="checkbox"/> Mon cours est-il bien ciblé et logique?	Introduction – exercices – jeux
<input type="checkbox"/> Est-ce que j'ai à tout moment la situation en main?	
<input type="checkbox"/> La tâche et les exercices sont-ils adaptés aux conditions de ma classe? Sont-ils intelligibles?	Éviter de surmener ou d'ennuyer les élèves
<input type="checkbox"/> Mon cours est-il organisé de façon à éviter une attente trop longue pour les élèves?	Refroidissement, perte de concentration
<input type="checkbox"/> Les zones d'entraînement et de jeux sont-elles clairement séparées des zones d'attente? La distance de sécurité est-elle suffisante?	Séparation optique
<input type="checkbox"/> Est-ce que j'engage les joueurs de manière optimale par rapport aux dimensions du terrain?	Éviter le chaos
<input type="checkbox"/> Est-ce que j'adapte les règles du jeu aux conditions personnelles et aux objectifs? Est-ce que je soutiens le jeu?	Conseils tactiques, corrections
<input type="checkbox"/> Les élèves ont-ils compris les règles du jeu? Est-ce que je fais en sorte qu'ils les appliquent de façon cohérente?	Déléguer un arbitre auxiliaire

Source: bpa – Bureau de prévention des accidents.
 Safety Tool – Feuilles didactiques «Jeux de ballons», p. 13.

Exercices: Petits jeux

Les exercices suivants sont regroupés sous l'appellation «petits jeux» car ils se déroulent en principe par petits groupes. De plus, ils ne dépassent généralement pas une durée de 10 minutes.

Fabrique à passes

Par trois. Cet exercice met l'accent sur la circulation de la balle. Quelle équipe réussit le plus grand nombre de passes en un temps donné?

Deux joueurs face à face, chacun avec une balle, encadrent un coéquipier sans balle. Le joueur central s'oriente face au joueur A, reçoit une passe et lui renvoie la balle. Il se tourne ensuite vers le joueur B et fait de même, etc. Quel trio réussit le plus grand nombre de passes dans un temps donné?

Variante

- Idem avec un ballon de football, de basketball ou de handball.

Matériel: Cannes, 2 balles d'unihockey par groupe de 3



Pousse-toi de là...

Dans cet exercice, les adversaires tentent de se repousser vers l'arrière en expédiant le ballon de la tête le plus loin possible.

Tracer deux lignes distantes de 30 à 40 mètres. Deux joueurs se trouvent au milieu du champ délimité, éloignés de 10 mètres l'un de l'autre. Chacun doit pousser l'autre au-delà de sa ligne. Le joueur A lance la balle vers le haut et la joue avec la tête en direction de son adversaire. Celui-ci la bloque au sol avec le pied. De cet endroit, il fait de même pour essayer de faire reculer son adversaire. Un point récompense le joueur qui pousse l'autre derrière la ligne. Changer les groupes chaque deux ou trois minutes. Additionner les points au fur et à mesure.

Matériel: Ballons de football



Balle aux buts

Chaque équipe court librement dans le terrain en cherchant un but libre. Cet exercice met l'accent sur le jeu de passes en mouvement.

Trois contre trois sur quatre buts ouverts. Un point pour chaque passe (au sol avec rebond) qui traverse un but.

Variante

- Idem avec un ballon de football ou de basketball.

Plus facile

- Augmenter le nombre de buts ou leur largeur.

Plus difficile

- Réduire le nombre de buts ou leur largeur
- Jouer uniquement avec le pied/la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).

Matériel: 8 piquets, cannes et 1 balle d'unihockey



Ballon-tête

Balle au chasseur spéciale: pour marquer un point dans cet exercice, les joueurs doivent rattraper la passe d'un coéquipier effectuée avec la tête.

Les joueurs jouent avec les mains et la tête. Pour marquer un point, il faut attraper la balle de tennis après une tête d'un coéquipier; lorsque l'équipe adverse s'empare de la balle, elle fait de même pour marquer des points.

Plus facile

- Agrandir la surface de jeu.
- Consigner l'équipe adverse au rôle de défense (elle n'essaie pas d'intercepter le ballon).
- Prévoir un joueur «joker» pour l'équipe en possession du ballon.

Plus difficile

- Réduire la surface de jeu.
- Ne pas redonner la tête au joueur qui a déjà fait la passe.

Matériel: Balles de tennis



Ballon-château

La zone interdite ne doit jamais être franchie dans cet exercice qui met l'accent sur la précision du tir et le travail du gardien.

Poser un ballon de handball sur un caisson. Les joueurs forment un cercle autour du caisson et tentent de toucher le ballon protégé par un gardien (convient également comme entraînement de gardien).

Plus facile

- Réduire la distance.
- Choisir un ballon plus gros (par ex. médecine-ball).

Plus difficile

- Tirer uniquement de la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).
- Passer derrière une deuxième ligne après la passe.
- Prendre un ballon plus petit.
- Choisir deux gardiens.
- Réduire le nombre d'attaquants.

Matériel: 1 caisson, 2 ballons de handball



Autres petits jeux:

- [Wanted!](#)
- [Démonter le caisson](#)

Exercices: Grands jeux

Les «grands jeux» combinent deux ou plusieurs disciplines. Ils durent un peu plus longtemps que les «petits jeux» et se déroulent avec un plus grand nombre de joueurs.

Tchouk-volleyball

Deux équipes se défient dans cet exercice qui se déroule sur un seul but. On y applique les règles du volleyball pour faire circuler le ballon, mais le but est de viser le cadre de tchoukball.



Un cadre de tchoukball est placé au centre du demi-terrain de volleyball (9 m x 9 m). Deux équipes de trois joueurs s'affrontent. Trois passes par équipe sont autorisées avant de viser la cible (mouvement de smash) représentée par le cadre de tchoukball. Le ballon ne peut pas être intercepté. Dès que le ballon a rebondi sur le cadre, c'est l'autre équipe qui en prend possession et qui sert du milieu de terrain via le cadre.

Matériel: 1 cadre de tchoukball, 1 ballon de volleyball

Basket-football

Dans cet exercice, il s'agit de marquer un but en visant la planche de basketball avec le ballon de football en salle.

On joue selon les règles du football dans les limites du terrain de basketball. La manière de marquer change: l'équipe en attaque doit viser la planche et non un but traditionnel. Seuls les tirs directs sur la cible rapportent un point. Le ballon doit donc être repris directement en l'air, après une passe bien dosée d'un coéquipier.

Plus difficile

- Seuls les points marqués avec la tête comptent.

Matériel: 1 ballon de football en salle



Deux équipes, trois buts

Dans cet exercice de football, les deux équipes marquent dans des buts différents. Tandis que l'équipe A joue sur un but normal, l'équipe B peut marquer dans deux buts de taille réduite.

Sur un tiers de terrain. Une équipe joue sur le grand but alors que l'autre joue sur les deux petits placés sur la ligne de fond; dès qu'un but est marqué, le ballon suivant est mis en jeu.

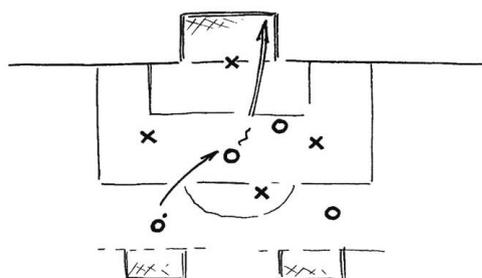
Plus facile

- Buts plus grands.
- Attaquants en supériorité numérique (joker).

Plus difficile

- Tirs en hauteur sur le grand but.
- Tirs à ras de terre sur les deux petits.
- Seuls les tirs directs comptent.

Matériel: 2 buts d'unihockey, 1 but de handball/football, 1 ballon de football



Volley balle brûlée

Cet exercice combine la traditionnelle balle brûlée avec les contraintes du volleyball. Les défenseurs doivent ramener la balle au cercle en se faisant des passes hautes ou des manchettes.

Deux équipes, une en défense, répartie sur le terrain, l'autre en «attaque», prête à courir. Le joueur de l'équipe attaquante effectue un service pour expédier le ballon dans le terrain, puis il s'élançe pour faire le tour des trois bases (tapis).

Les défenseurs récupèrent la balle et doivent l'amener au réceptionneur placé dans un cerceau, le tout en se faisant des passes hautes ou des manchettes. Si les défenseurs rattrapent le ballon avant qu'il tombe (fly), ils récoltent un point. Si la balle touche le sol, les défenseurs la relèvent et la jouent en passes jusqu'au réceptionneur.

Si un coureur effectue le tour en une fois, il ramène deux points; un point pour les arrivées en plusieurs étapes. Un seul joueur autorisé par base. On inverse les rôles après 10 minutes.

Matériel: 3 tapis, 1 cerceau, 1 ballon de volleyball



Frisbee-handball

Sur un terrain de handball, les joueurs évoluent avec un frisbee qu'ils essaient de loger dans un petit but. Cet exercice combine astucieusement handball et ultimate.

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.

Matériel: 2 buts d'unihockey, 1 frisbee



Autres grands jeux:

- [Spécial football](#)
- [Foot-basketball](#)

Leçons

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

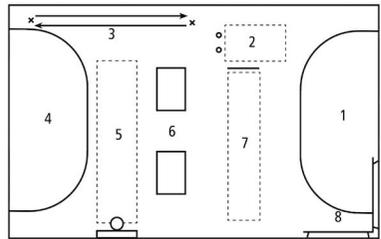
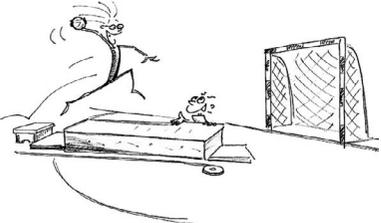
- Améliorer la vitesse
- Améliorer l'extension (saut en longueur et en hauteur)
- Améliorer les lancers et les tirs (distance et précision)
- Entraîner les mouvements de base des sports de balle

Sécurité

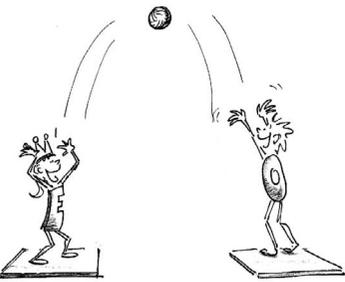
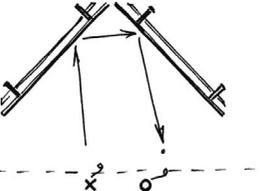
Se référer aux «[Consignes de sécurité](#)» et à la «[Liste de contrôle](#)».

Organisation

Un exemple d'organisation de la salle de sport figure en [annexe](#).

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>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?</p> <p>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.</p>		Balles
Partie principale	<p>60' Installer et expliquer le circuit.</p> <p>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).</p>	<p>Exemple d'organisation de la salle:</p>  <ol style="list-style-type: none"> 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
	<p>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.</p>		Gros tapis Elément supérieur de caisson 1 ballon de handball 1 but de handball 1 ruban métrique

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
60'	Partie principale	<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>		Anneaux 1 ruban métrique
		<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>		2 piquets ou 2 cônes 1 raquette et 1 volant de badminton 1 chronomètre
		<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>		2 caissons 2 ballons lourds Ballons de handball
		<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>		2 ballons de basketball 1 ruban métrique ou cônes de marquage

		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. 		2 tapis de sol 1 ballon de volleyball Event. 1 caisson
		<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>		1 ballon de football Cônes de marquage
		<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>		2 bancs suédois 2 cannes et 1 balle d'unihockey
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>		2 buts d'unihockey 1 frisbee
	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>		Balles de tennis (ou de jonglage), hacky sack ou footbag

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

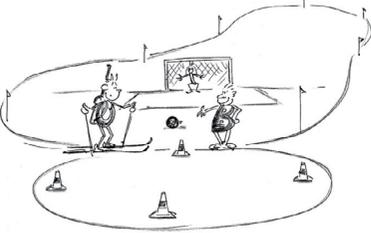
Environnement: Salle de sport, terrain en plein air (dur, gazon)

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

Conseils

Bibliographie

- Gautschi, R., Gilomen, M., Keim, V., Wolf, M., Lehner, P. (2003). **Cahier pratique «mobile» 4/03: Festival polysportif.** Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Gautschi, R., (2000). **Cahier pratique «mobile» 4/00: Simplifier ou compliquer? Telle est la question!** Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- mobilesport.ch (2011). [Thème du mois 04/11: Petits jeux de ballons.](#) Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Bureau suisse de prévention des accidents bpa (2004). [Safety Tool: Jeux de ballon.](#) Berne: bpa.

Partenaires



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

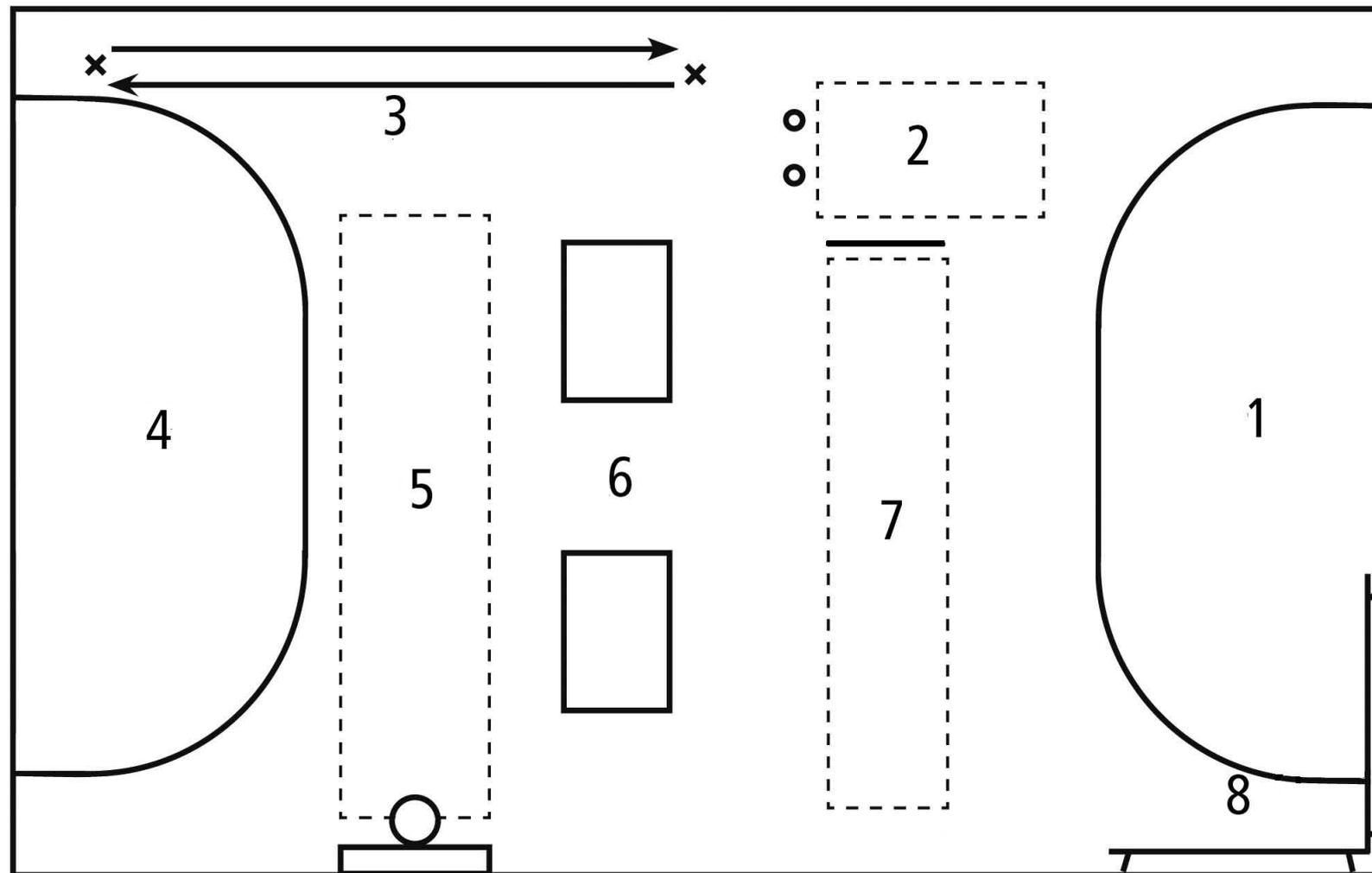
Illustrations

Leo Kühne

Graphisme

Médias didactiques, HEFSM

Organisation de la salle pour la leçon «Plus vite, plus haut, plus loin!»



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