

Tours d'adresse avec le ballon

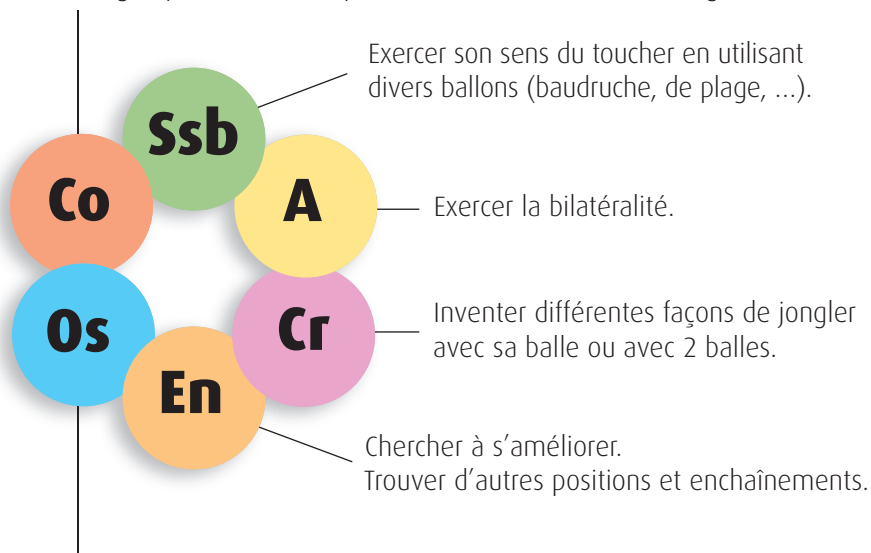
Entraîner des tâches motrices complexes

10-12 ans

CM 22



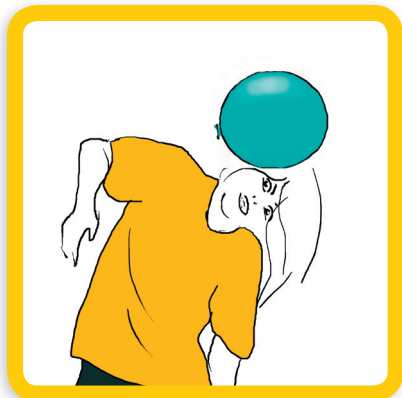
Par groupe, réaliser une petite démonstration avec échanges de ballons.



Réaliser un tour d'adresse en se maintenant en équilibre sur un banc.

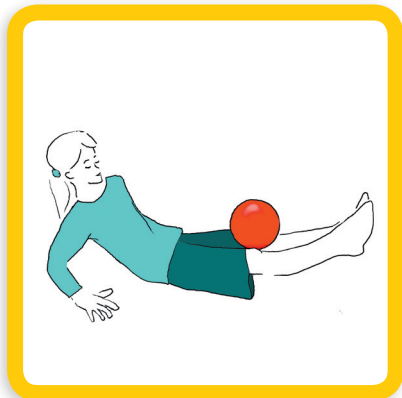
Tours d'adresse avec le ballon

JOUER (p. 5)



**Maintiens ta balle en équilibre pendant 5 secondes!
Essaie sur différentes parties du corps!**

L'élève est-il à la fois stable et décontracté?



Maîtrise le déplacement de ton ballon!

Fait-il rouler le ballon sur ses jambes des chevilles jusqu'au ventre?

En s'appuyant sur les bras pour monter le bassin, contrôle-t-il le retour du ballon jusqu'aux chevilles?



Fais rebondir ta balle au moins 5 fois de suite!

Peut-il alterner des frappes « main droite - main gauche »?

Et en introduisant des rebonds contre un mur, au sol, sur la tête, sur le genou, ...?

Ballon en mouvement

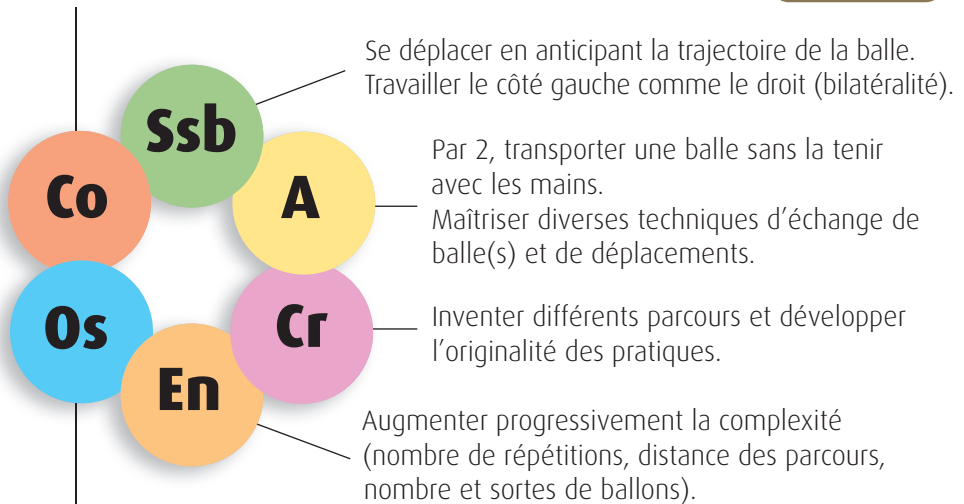
Entraîner des habiletés motrices en se déplaçant

10-12 ans

CM 22



Varié les stratégies de groupe pour réussir la tâche demandée. **CT** : collaboration



Prendre des risques en augmentant les distances de tir.

Ballon en mouvement

JOUER (p. 6, 7)



Maîtrise la trajectoire et la vitesse de ta balle !

L'élève se déplace-t-il sans perdre sa balle ?

Et en la conduisant avec d'autres parties du corps ?

Son mouvement est-il efficace ?



Au signal, positionne-toi pour tirer sur une cible ou pour échanger les balles avec un camarade !

S'oriente-t-il avec précision face à la cible ?



Collabore avec tes camarades pour accomplir une tâche !

Tous les membres de l'équipe s'accordent-ils pour appliquer la meilleure stratégie ?

Proposent-ils d'autres techniques de transmission du ballon et/ou de (re)positionnement des équipiers ?

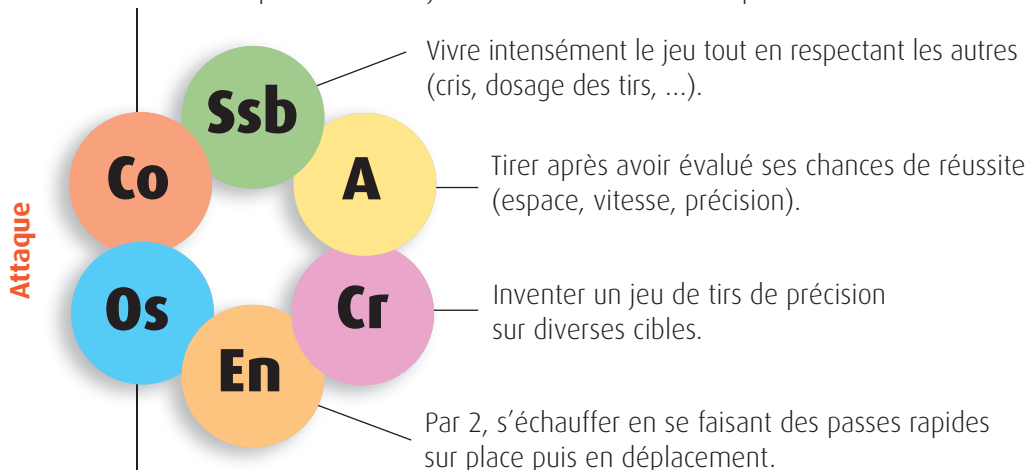
Jeu d'équipe avec balles

S'impliquer dans une tactique collective d'attaque et de défense

10-12 ans

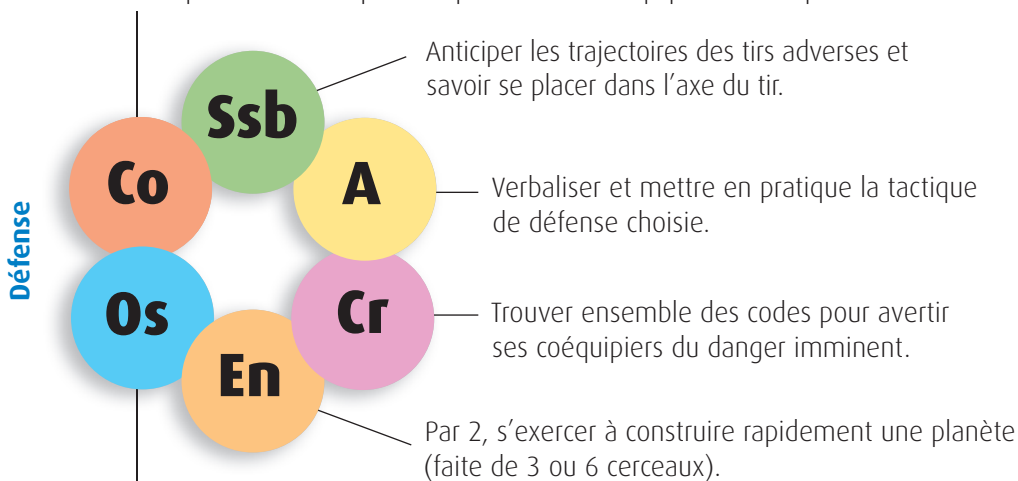
CM 24

Décider du placement des joueurs et du choix des attaquants.



Viser la planète adverse en utilisant un tir avec rebond sur le mur du fond.

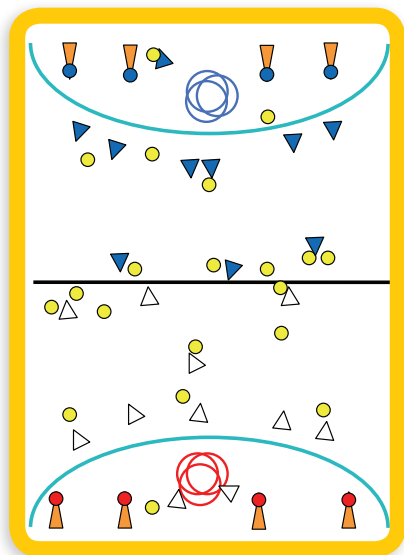
Récupérer les balles pour les passer à ses coéquipiers mieux placés.



Bloquer un tir en sautant.

Jeu d'équipe avec balles

JOUER (p. 8, 9) (Voir aussi manuel 3 p. 28, 29)



Sauvez la planète !

Matériel :

6 cerceaux (planètes), 8 cônes et 8 balles de rythmique (satellites), 20 balles.

Descriptif :

2 équipes (9-12 joueurs) occupent chacune une ½ salle et protègent leur planète et leurs satellites.

L'équipe qui réussit en premier, par des tirs précis, à faire tomber la planète et les 4 satellites adverses a gagné la partie.

Variante :

Possibilité d'aller chercher des balles dans le camp adverse mais obligation de tirer depuis son camp.

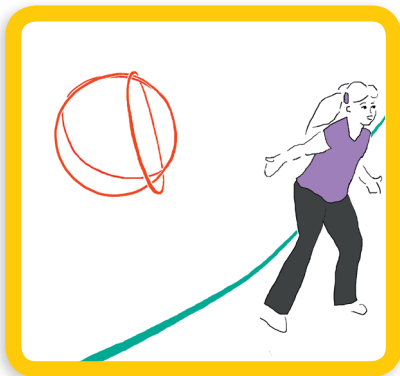
Règle :

Un fois détruit, un satellite ne peut être reconstruit.

La planète peut être reconstruite tant qu'il reste au moins un satellite.

Ne pas tirer avec les balles de rythmique.

Seuls 2 « reconstructeurs » de planète, désignés par leur équipe en début de partie, peuvent pénétrer dans le « ciel » (zone du gardien de handball).



Tente de bloquer les tirs adverses en te positionnant comme un gardien !

Cherche-t-il à passer la balle avec précision à un partenaire « attaquant » ?

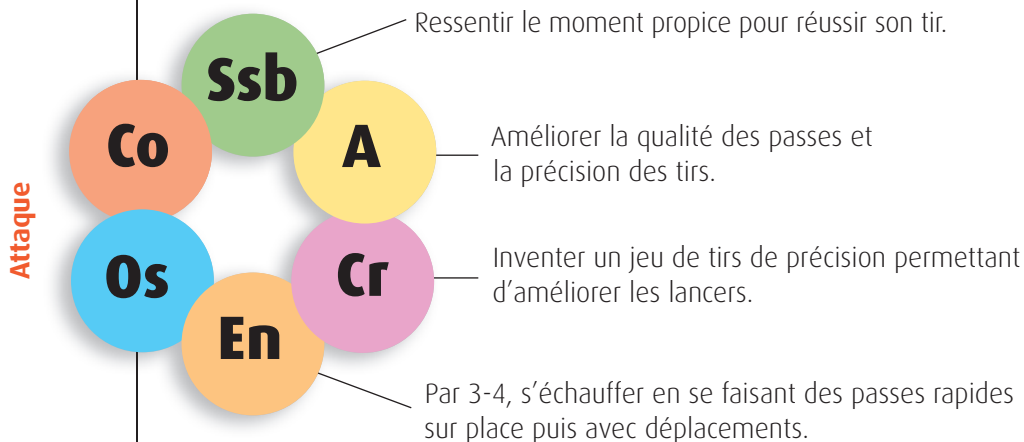
Variante de balle à deux camps I

Exercer les passes et les tirs en respectant les autres

10-12 ans

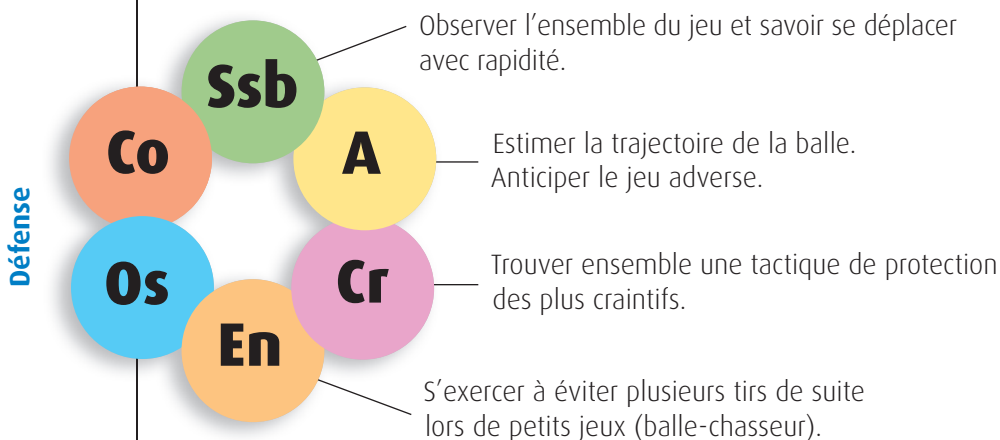
CM 24

Favoriser le rachat des joueurs extérieurs. Jouer avec fair-play. **CT: collaboration**



Tirer sur un adversaire plus fort que soi.

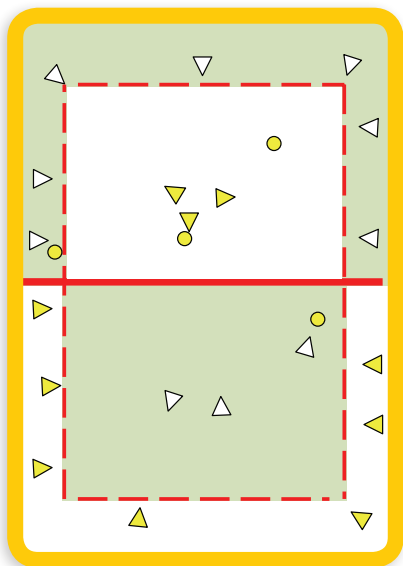
Avertir ses coéquipiers du danger imminent.



Bloquer un tir puissant. Récupérer une balle qui roule vers l'adversaire.

Variante de balle à deux camps I

JOUER (p.10, 11) (Voir aussi manuel 3 p. 28, 29)



Double vie

Matériel:

2-4 balles en mousse, sautoirs.

Descriptif:

2 équipes de 9-12 joueurs s'affrontent : chaque équipe place 3 joueurs dans sa surface centrale et tous les autres dans les zones extérieures entourant la surface centrale adverse.

Les possesseurs de balle tentent de toucher les adversaires se trouvant dans la surface centrale. L'équipe qui élimine tous ses adversaires ou qui n'a plus de joueur dans les zones extérieures gagne la partie.

Remarque:

A chaque début de partie : modifier les trios qui débutent en zone centrale.

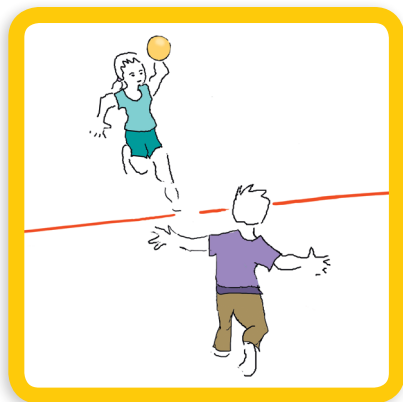
Règle:

Un joueur de la zone extérieure qui touche un adversaire, peut rejoindre sa surface centrale.

Un joueur touché **2 fois** doit rejoindre la zone extérieure de son équipe.

Ne pas viser la tête.

Respecter les délimitations.



Tente de bloquer les tirs adverses !

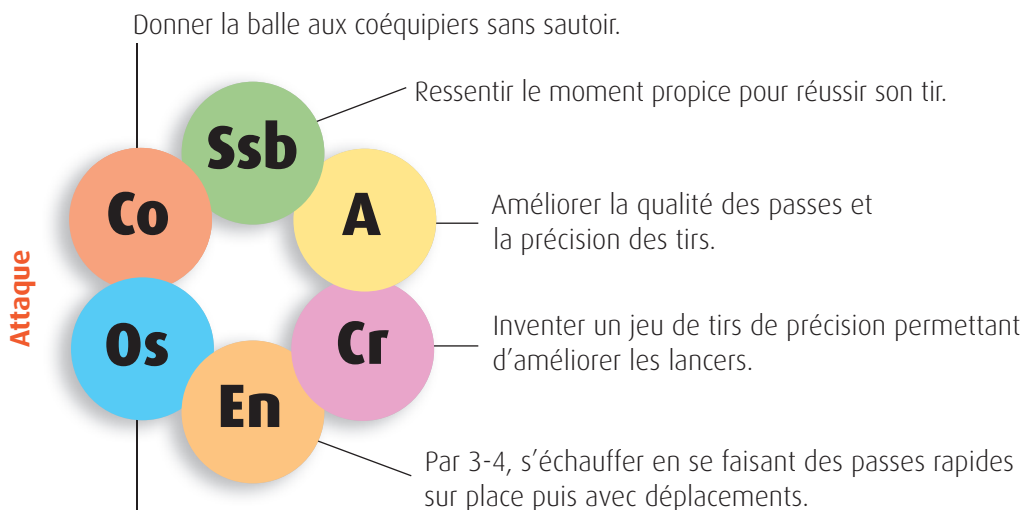
Chaque élève respecte-t-il scrupuleusement les règles du jeu ?

Variante de balle à deux camps II

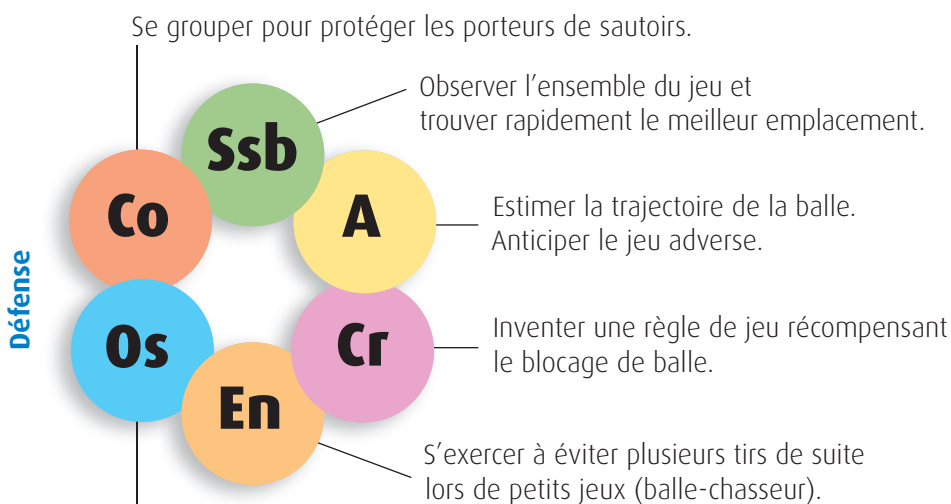
Elaborer et appliquer des comportements tactiques

10-12 ans

CM 24



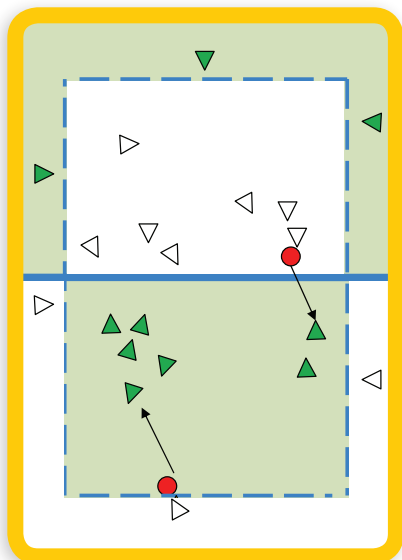
Tirer sur un adversaire plus fort que soi.



Bloquer un tir puissant. Récupérer une balle qui roule vers l'adversaire.

Variante de balle à deux camps II

JOUER (p. 10, 11) (Voir aussi manuel 3 p. 28, 29)



Les croisés

Matériel:

1-2 balles, sautoirs.

Descriptif:

2 équipes s'affrontent: chaque équipe place 1 joueur dans chacune des 3 zones extérieures entourant la surface centrale adverse.

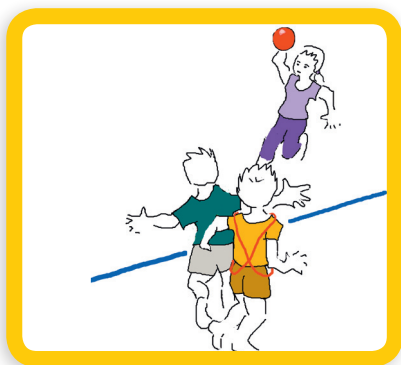
Les possesseurs de balle tentent de toucher les adversaires se trouvant dans la surface centrale. Chaque 1^{er} joueur touché crie « 1 », chaque 2^e joueur touché crie « 2 » et va prendre place en 1^{ère} zone extérieure faisant ainsi se décaler les 3 autres joueurs extérieurs et permettant le retour en jeu du joueur de la 3^e zone. À chaque tir réussi, le « toucheur » gagne 1 sautoir mais devra, s'il se fait toucher, rendre 1 sautoir. Le joueur qui a gagné 2 sautoirs (portés en croix) ne peut plus toucher.

L'équipe qui totalise le plus de sautoirs en fin de partie a gagné.

Règle:

Ne pas viser la tête.

Respecter les délimitations..



• Joue en respectant les règles et tes adversaires !

Chaque joueur s'implique-t-il pour l'intérêt de son équipe ?

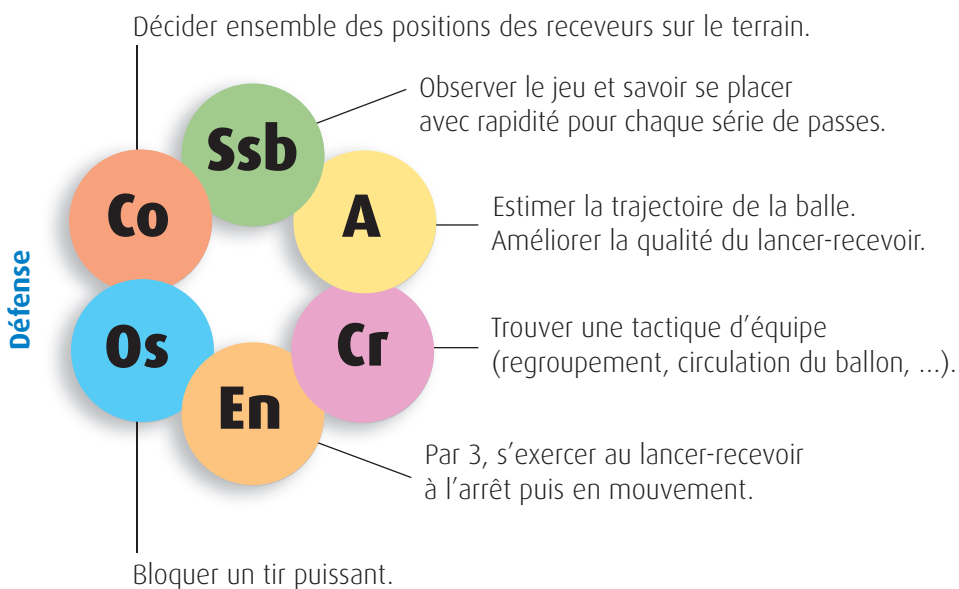
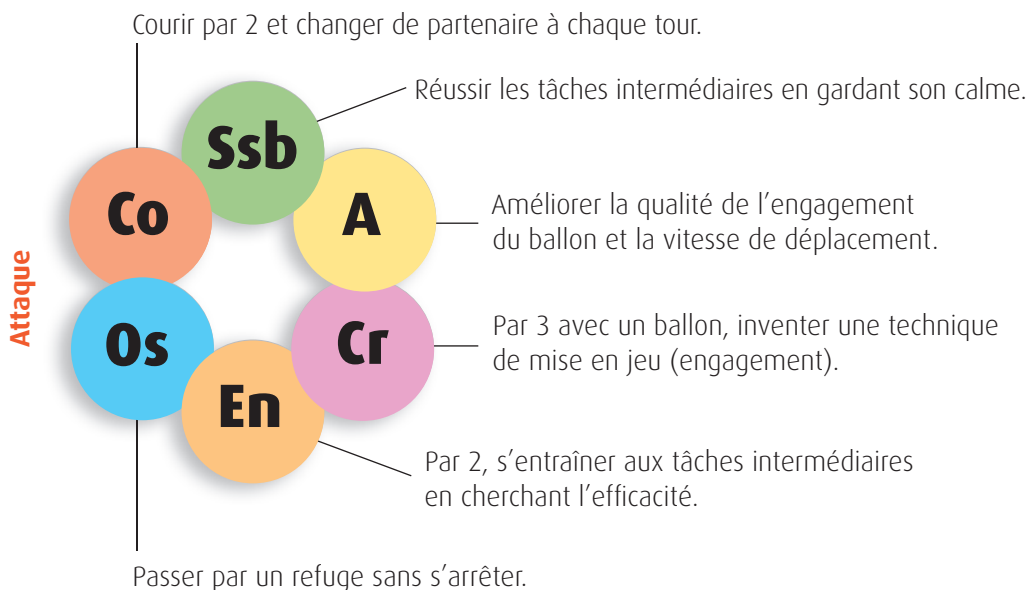
Sait-il perdre dignement et gagner avec modestie ?

Variante de balle brûlée

Apprendre et appliquer des éléments tactiques de base du jeu d'équipe

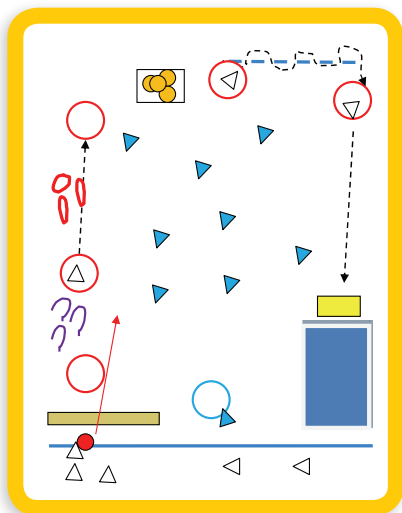
10-12 ans

CM 24



Variante de balle brûlée

JOUER (p. 11, 12) (Voir aussi manuel 3 p. 26, 27)



Règle:

Ne pas marcher balle en main.
Ne pas gêner les coureurs.

Remarque:

Compter les passes à haute voix.

Balle brûlée avec obstacles

Matériel:

Balle, cerceaux, banc, cordes à sauter, ballons de basket, sautoirs, caisson et gros tapis.

Descriptif:

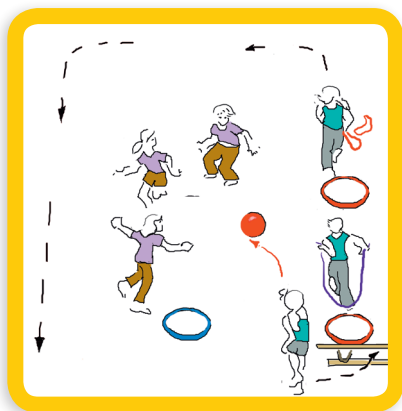
2 équipes de 7-12 joueurs: les coureurs contre les receveurs.

Après l'engagement de la balle, le coureur doit franchir 1 obstacle (ou réaliser 1 tâche) avant de pouvoir se réfugier dans 1 cerceau.

Les receveurs doivent effectuer un certain nombre de passes (selon le niveau) avant de pouvoir « brûler ».

Quelle équipe de coureurs marquera le plus de points en 6 minutes?

Exemples de tâches-obstacles: passer sous le banc, sauter 10x à la corde, passer dans 1 ou 2 sautoirs, réussir 1 panier (basket), slalomer entre les perches, franchir un caisson, ...



Engage la balle où il y a le moins de receveurs!

Le lanceur attend-il que ses coéquipiers soient prêts à démarrer?

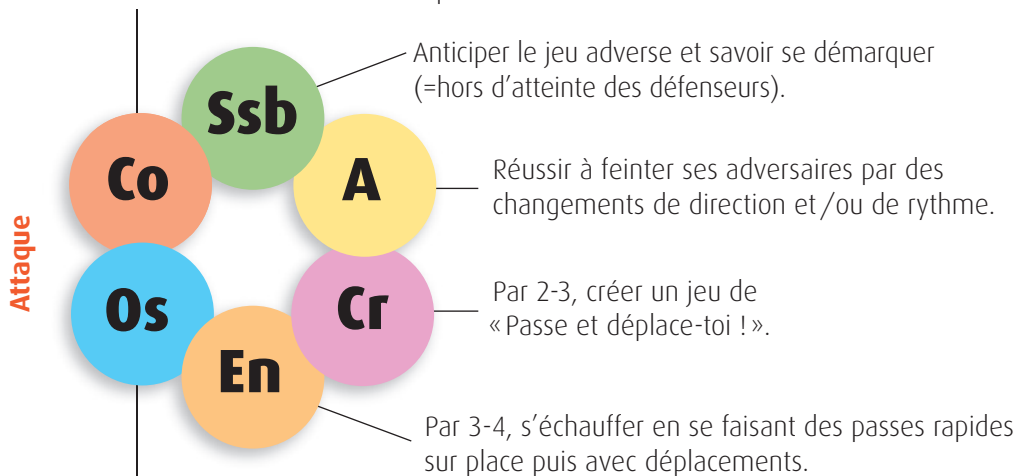
Jouer ensemble au ballon

Appliquer des tactiques de marquage et de démarquage

10-12 ans

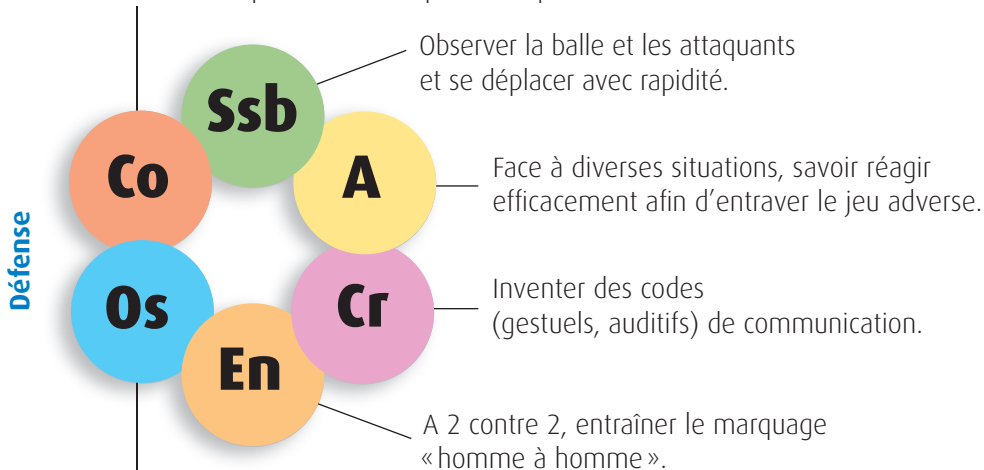
CM 24

Pratiquer le jeu des « 3 passes à 3 joueurs différents » avant l'autorisation de marquer.



Sauter pour réceptionner une passe haute.

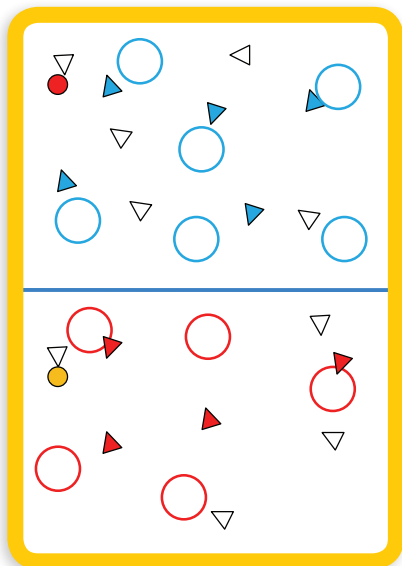
Mettre en place une tactique d'occupation des cerceaux.



Jouer en infériorité numérique.

Jouer ensemble au ballon

JOUER (p. 11, 13)



Cerceau occupé

Matériel:

Balles, sautoirs, cerceaux (débuter le jeu avec 2 cerceaux de plus que le nombre de défenseurs puis, si les attaquants marquent facilement, passer à 1 cerceau).

Descriptif:

Dans chaque ½ salle, 2 équipes de 3-5 joueurs s'affrontent.

Les attaquants cherchent, par un jeu de passes, à poser leur balle dans un cerceau libre.

Les défenseurs ne peuvent pas interrompre les passes mais doivent mettre un pied dans le cerceau pour fermer le « but ».

Changement de rôles après 2 minutes.

Quelle équipe totalisera le plus de buts ?

Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Interdiction de se « jeter » dans un cerceau.

Minimum 3 passes réussies avant de pouvoir marquer un but.

Variante:

L'attaquant doit se trouver debout, les 2 pieds dans le cerceau pour marquer un but.



Choisissez un cerceau libre et faites circuler rapidement la balle jusqu'à cet endroit !

Les attaquants communiquent-ils pour changer rapidement de cible en fonction du placement de la défense ?

Améliorer sa vision périphérique

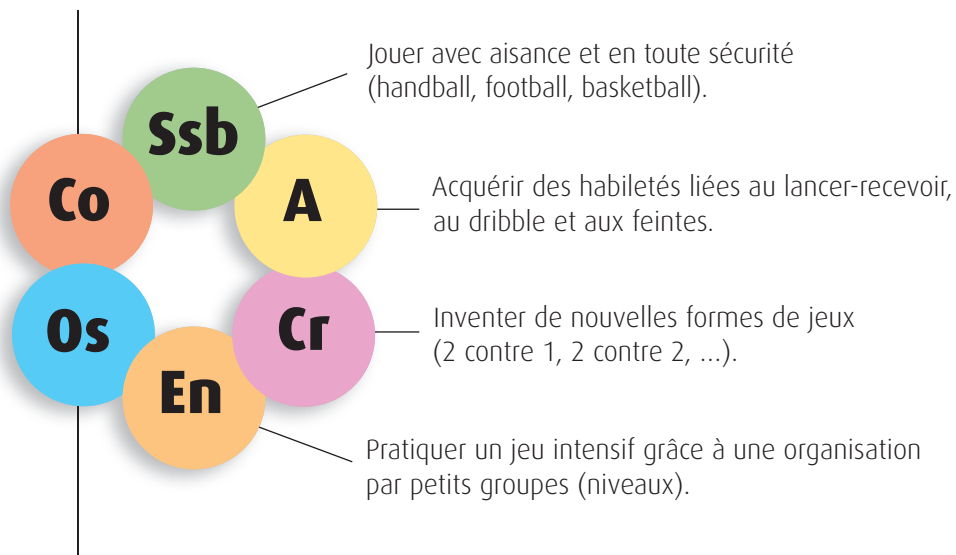
Appliquer les principes du marquage et du démarquage

10-12 ans

CM 24



Se concerter afin de trouver une règle permettant d'améliorer le jeu en cours.



Tenter des passes variées (avec rebond, en suspension, acrobatiques).
Relever le défi du maximum de passes de suite.

Améliorer sa vision périphérique

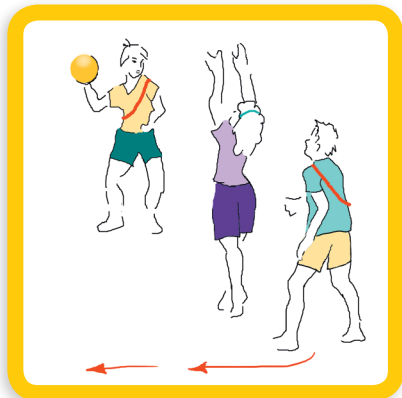
JOUER (p. 12-15)



• Observe le jeu et repère les joueurs démarqués !

L'élève est-il capable de maîtriser son dribble tout en anticipant sa prochaine passe ?

Ses coéquipiers feignent-ils la défense pour se démarquer ?



• Anticipe les déplacements de tes adversaires pour intercepter la passe !

Sait-il se placer (marquage) pour gêner le jeu adverse ?

Le contact visuel entre le passeur et le receveur est-il établi ?



• À 3 contre 3, jouez au football, au handball, ... en respectant votre camarade-arbitre !

Les joueurs peuvent-ils s'investir dans la partie en évitant tout contact physique violent ?

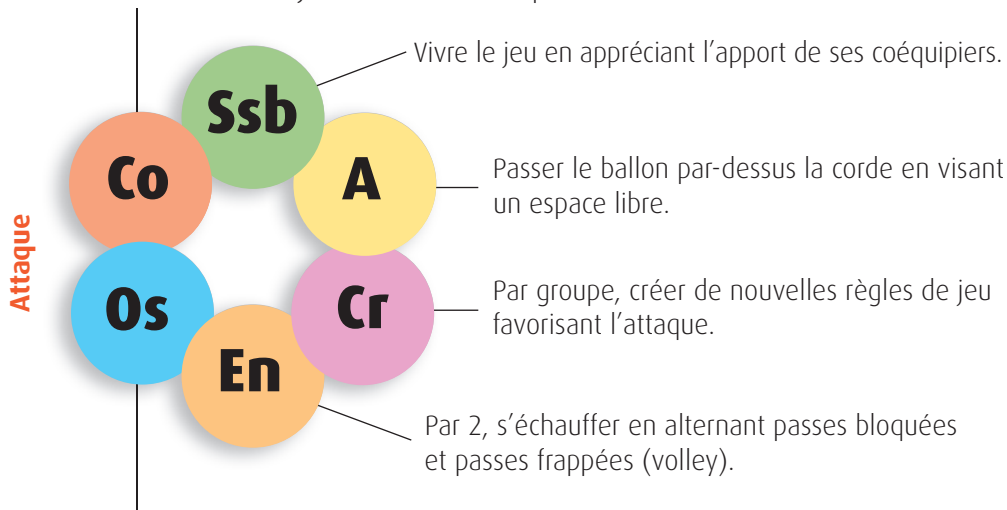
Du ballon par-dessus la corde au mini-volley

Expérimenter l'auto-arbitrage

10-12 ans

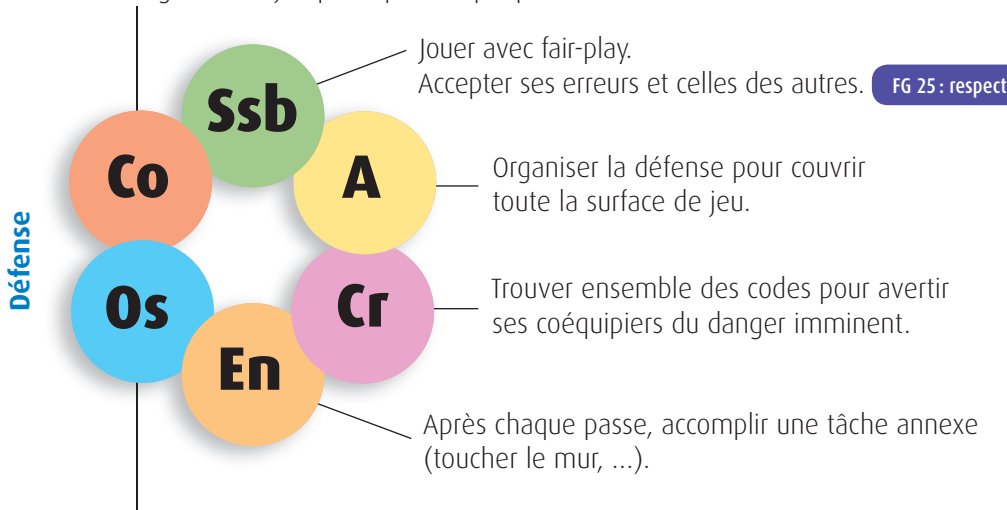
CM 24

S'auto-arbitrer. Jouer avec différents partenaires.



Effectuer la 3^e touche en sautant (passe en suspension ou smash).

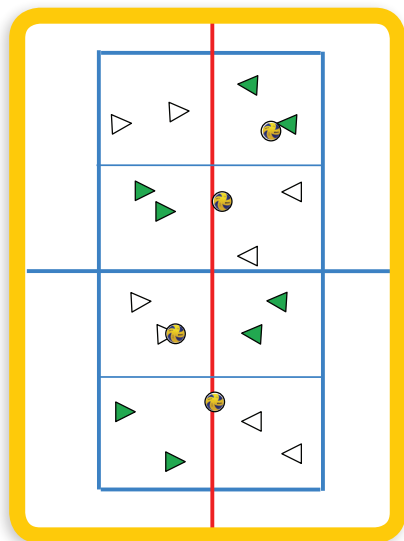
Organiser le jeu pour que chaque partenaire touche la balle avant le renvoi.



Sous forme de tournoi, jouer contre toutes les équipes adverses (voir p. 22).

Du ballon par-dessus la corde au mini-volley

JOUER (p. 16, 17, 48-53)



3 passes max

Matériel:

Filet long à 2, 15 m (ou cordeau + sautoirs suspendus), 5-6 ballons de volley.

Descriptif:

Jeu à 2 contre 2 sur 4-6 petits terrains d'environ 4x9 m. Chaque équipe cherche, en envoyant la balle par-dessus la corde, à toucher le sol de l'équipe adverse.

Une équipe marque 1 point (et garde ou gagne le droit d'engager) si l'adversaire laisse tomber la balle sur sa surface ou si elle envoie la balle hors des limites.

Règle:

Un maximum de 3 touches (balle bloquée ou frappée) est autorisé avant le franchissement de la corde.

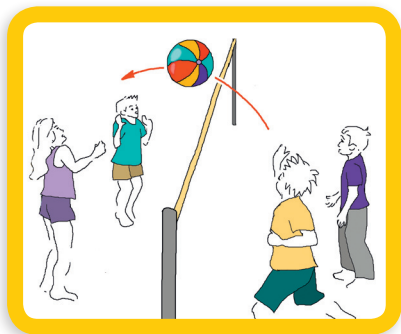
Variante 1:

Pour le franchissement de la corde: obligation d'utiliser un geste de volley (passe, manchette, ...)

Variante 2:

Jeu à 3 contre 3 sur 3 terrains de 6x9 m en utilisant des ballons de plage.

Fixer ensemble le nombre de touches (ballon frappé uniquement) autorisées avant le franchissement de la corde.



Soyez vigilants afin que la balle ne tombe pas sur votre terrain !

Les joueurs observent-ils la balle et sont-ils en position basse et réactive ?

Jouer avec un Kin-ball^{*}

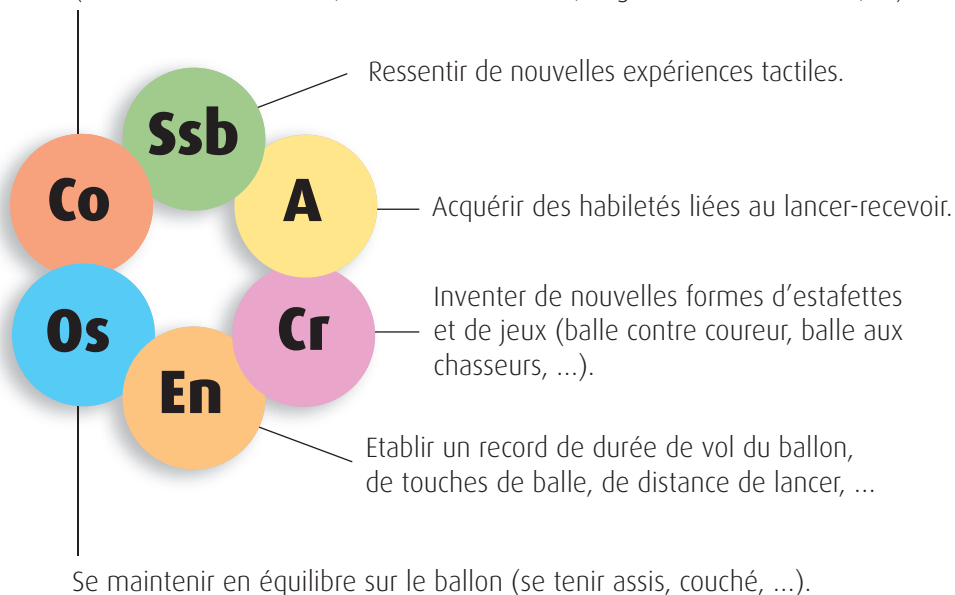
S'impliquer dans l'organisation d'une action collective

10-12 ans

CM 24



Transporter ensemble la balle dans un parcours **CT: collaboration**
(la lancer contre un mur, la rouler sur un banc, la guider dans un slalom, ...).



^{*}ballon de baudruche de taille XXL (diamètre=122cm /poids=1kg)

Jouer avec un Kin-ball

JOUER (p. 17)



Ensemble, collaborez pour garder le ballon en l'air !

Chaque membre du groupe s'implique-t-il pour atteindre le but fixé ?

Y a-t-il eu concertation afin d'élaborer une stratégie d'équipe ?



Conduisez votre ballon entre les différents éléments du parcours !

Le duo s'accorde-t-il avant, pendant et après les parcours ?

Le parcours peut-il être effectué en reculant ?



Anticipe le déplacement des ballons pour traverser toute la zone de jeu !

Prend-il assez d'informations pour affronter chaque « rocher » ?

Est-il capable d'induire en erreur les lanceurs par des feintes (changement de vitesse, de direction, ...) ?

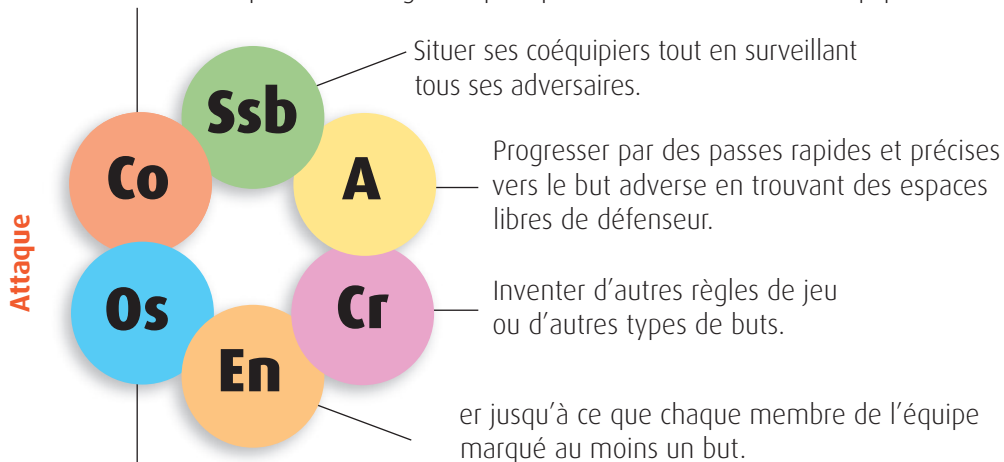
Atteindre des buts

Appliquer l'auto-arbitrage en pratiquant un jeu d'équipe

10-12 ans

CM 24

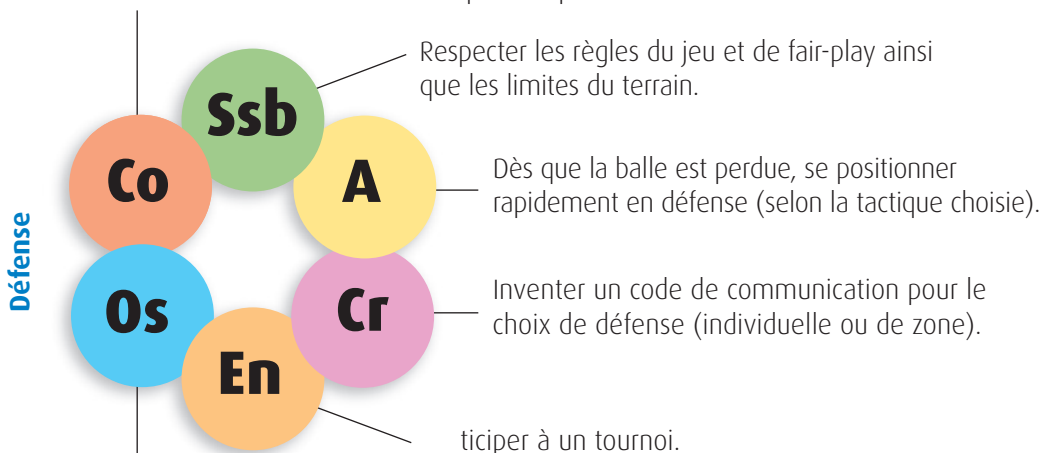
Mettre en place la stratégie adoptée par tous les membres de l'équipe.



Tirer en lob en feintant la défense adverse.

Prendre des décisions adéquates (passer ou tirer).

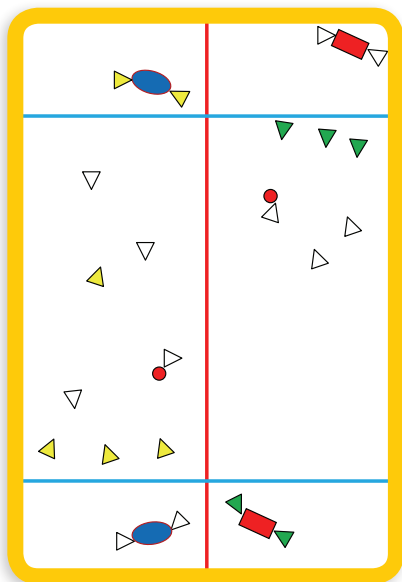
Décider ensemble d'une occupation optimale du terrain.



Tenter d'intercepter une passe adverse en sautant et contre-attaquer immédiatement.

Atteindre des buts

JOUER (p. 18, 19)



Buts mobiles

Matériel:

Cordeau (à hauteur de taille) pour partager la salle en 2 sur la longueur, 2 ballons (handball), sautoirs, 4 gros sacs ou corbeilles à linge (buts).

Descriptif:

Sur chaque terrain: 2 équipes de 5-6 joueurs (y compris 2 porteurs de but) s'affrontent et tentent de tirer dans le sac de leurs porteurs (situés derrière la ligne de fond du terrain adverse).

But validé = tir direct dans le sac + sac tenu par les 2 porteurs.

Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Pas de contact avec l'adversaire ni de balle arrachée des mains.

Balle à l'adversaire après une faute, un but ou une sortie de balle (côté ou zone des buts).

Après chaque but réussi: le marqueur remplace 1 porteur.



Selon la situation, effectue une passe ou un tir au but!

Avant de tirer, observe-t-il le jeu pour repérer un coéquipier démarqué?

Les porteurs se déplacent-ils afin de feinter les défenseurs?

Vers le basket-ball

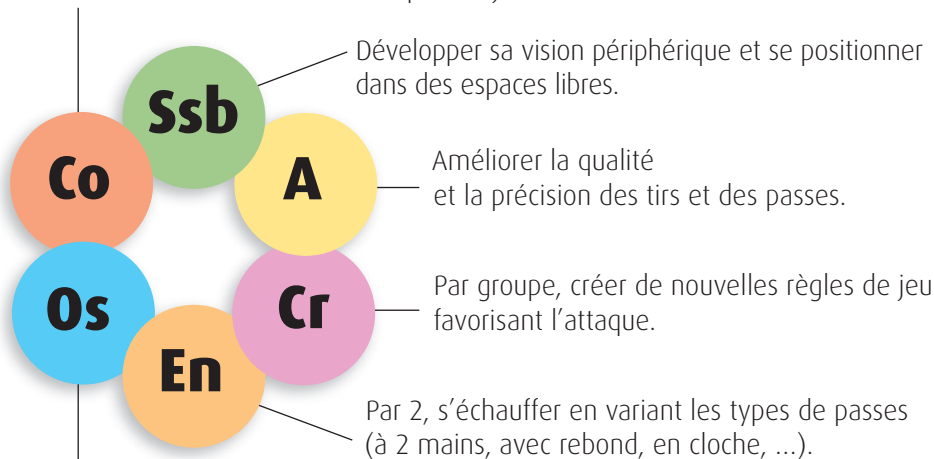
Expérimenter l'auto-arbitrage

10-12 ans

CM 24

S'auto-arbitrer. Favoriser au départ un jeu sans dribble.

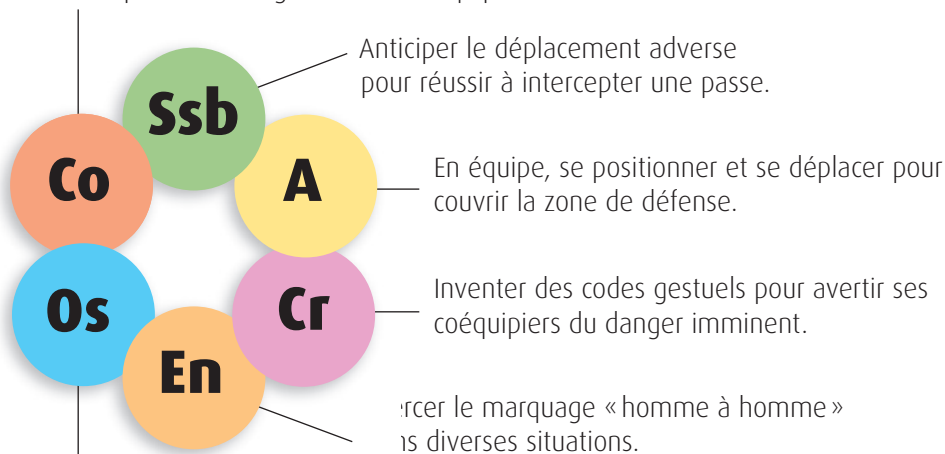
Attaque



Effectuer un tir en suspension. Tirer de loin.
Réaliser les stratégies prédéterminées.

Accepter de s'intégrer dans des équipes de différents niveaux.

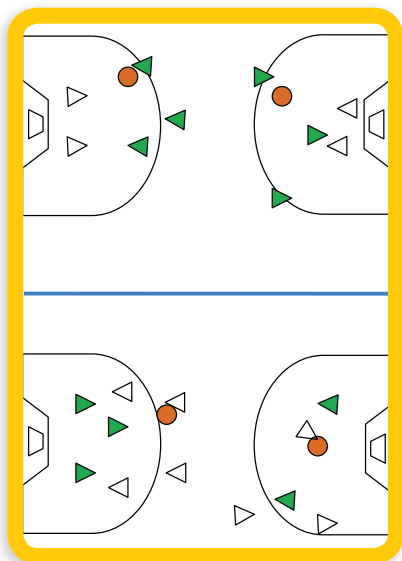
Défense



Jouer en infériorité numérique. Intercepter un rebond de tir en sautant.

Vers le basket-ball

JOUER (p. 24-29, 65)



Streetball en supériorité numérique

Matériel:

4 ballons de basket, sautoirs.

Descriptif:

Jeu à 3 contre 2 (4 contre 3) sous le panneau de basket selon les règles du streetball (voir p. 27). Après chaque panier marqué, le marqueur change d'équipe (sautoir).

Règle:

Ne pas « accrocher » son adversaire.
Maximum 1 pas avec la balle en main.
Après interception, sortie ou panier: ressortir de la zone et effectuer au minimum 1 passe avant de pouvoir tirer à nouveau.



- **Observe la position des adversaires et de tes coéquipiers puis choisis entre tir au panier, passe ou dribble !**

L'élève cherche-t-il à passer la balle à un partenaire mieux placé ?

Réussit-il à feinter le défenseur (changement de direction, de rythme, ...) afin de libérer son champ de tir au panier ?

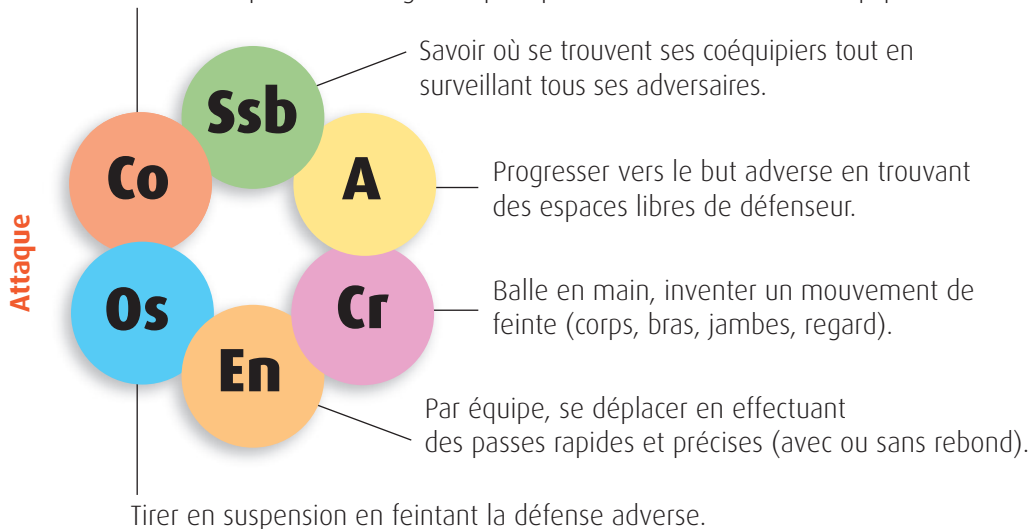
Vers le handball

Appliquer l'auto-arbitrage en pratiquant un jeu d'équipe

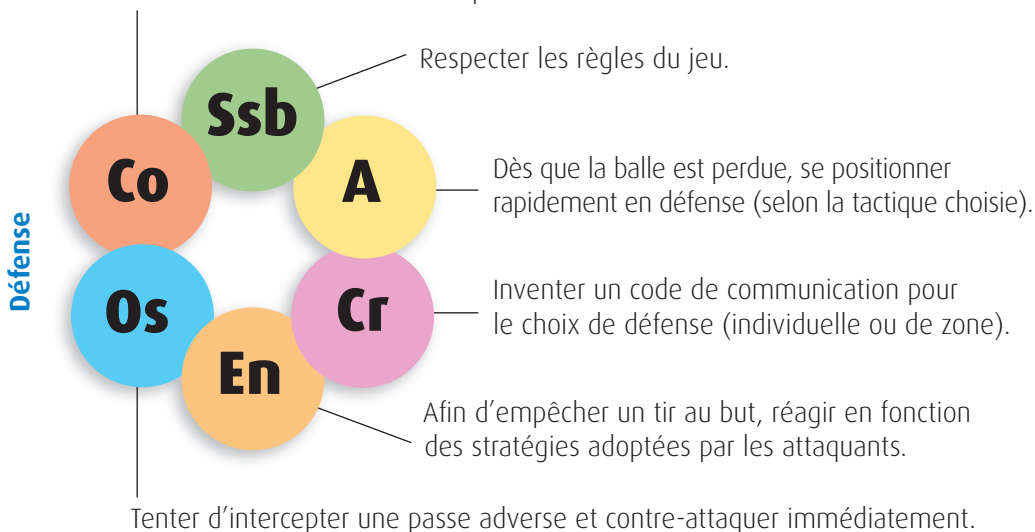
10-12 ans

CM 24

Mettre en place la stratégie adoptée par tous les membres de l'équipe.

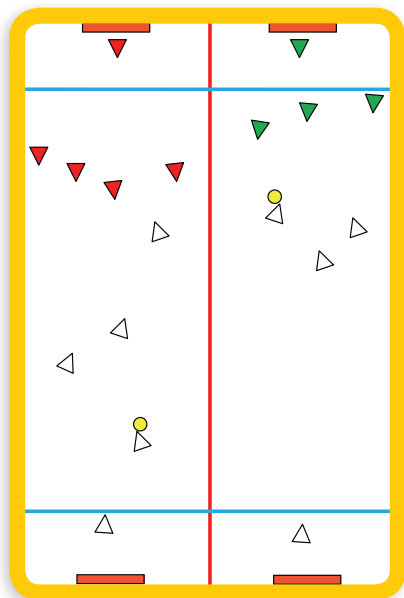


Décider ensemble d'une tactique de défense.



Vers le handball

JOUER (p. 30-35, 65)



Handball sur terrain long

Matériel:

Cordeau (à hauteur de taille) pour partager la salle en 2 sur la longueur, 2 ballons de handball, sautoirs, 4 tapis de 16 cm (buts).

Descriptif:

Sur chaque terrain: 2 équipes de 4-5 joueurs (y compris 1 gardien) s'affrontent et tentent de tirer dans le but adverse.

Organiser, selon les besoins, 2 niveaux de jeu ou sous forme de tournoi.

Règle:

Avec la balle en main: au maximum 3 pas et 3 secondes avant de passer ou tirer.

Jeu sans dribble.

Pas de contact avec l'adversaire ni de balle arrachée des mains.

Après chaque but encaissé: changement de gardien et engagement au milieu du terrain.

Autres règles: voir p. 65.



- **Selon la situation, choisis entre une passe à un équipier ou un tir au but!**

Avant d'effectuer une passe, «lève-t-il la tête» afin de repérer un coéquipier démarqué?

Tire-t-il en étant «libre» de défenseur?

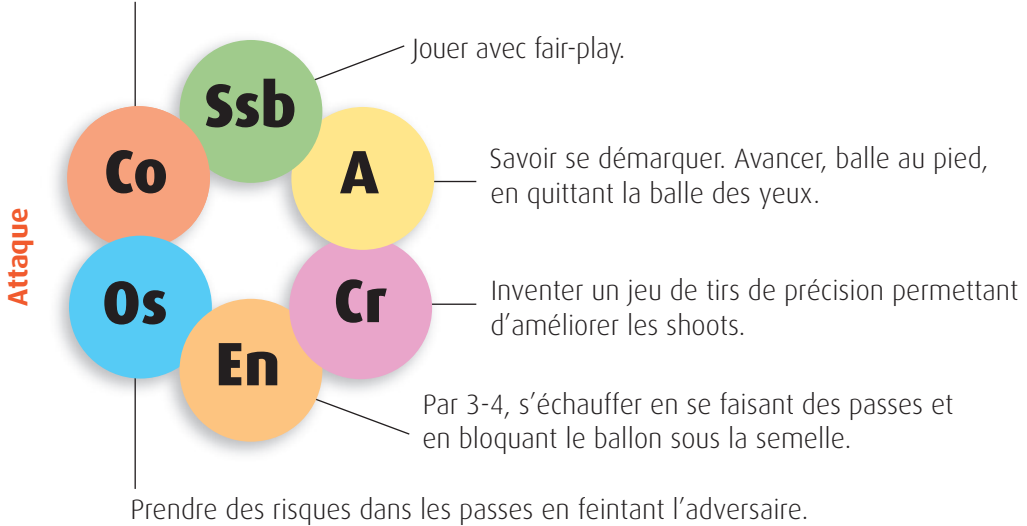
Vers le football

Appliquer des éléments tactiques de collaboration

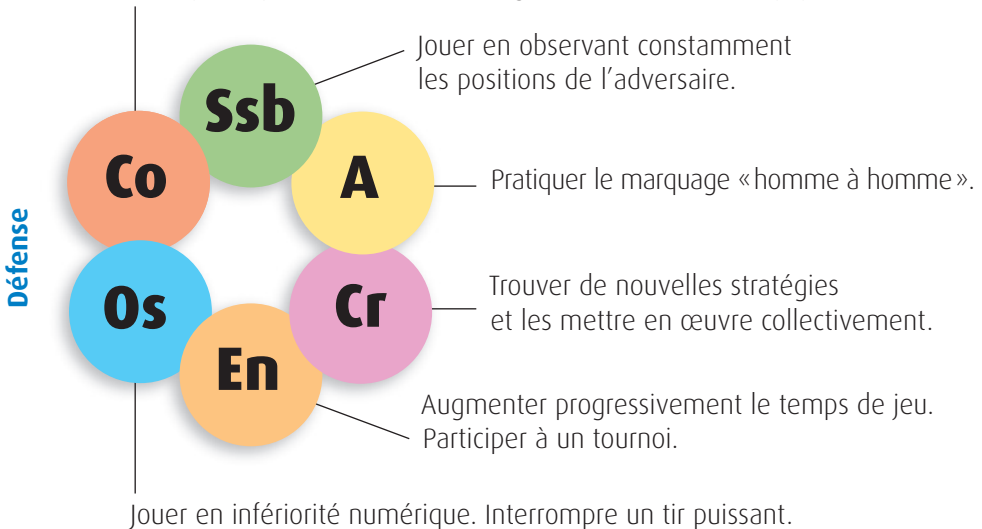
10-12 ans

CM 24

Passer en avant à la personne la mieux placée et libre de tout marquage.

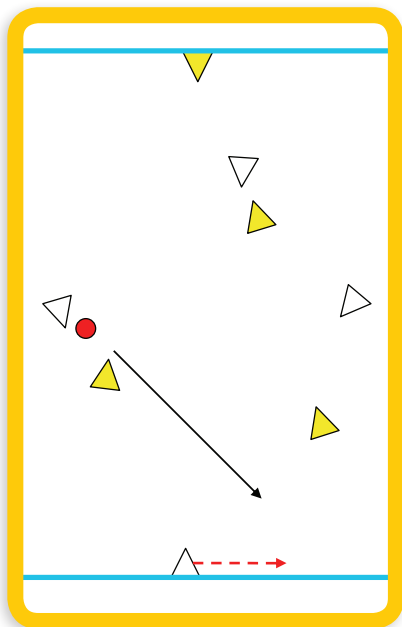


Anticiper le jeu adverse et avertir gestuellement ses coéquipiers.



Vers le football

JOUER (p. 36-42, 66)



Football avec «but vivant»

Matériel:

Ballon, sautoirs.

Descriptif:

Une aire de jeu rectangulaire ($\frac{1}{3}$ de terrain) et 2 équipes de 4 joueurs.

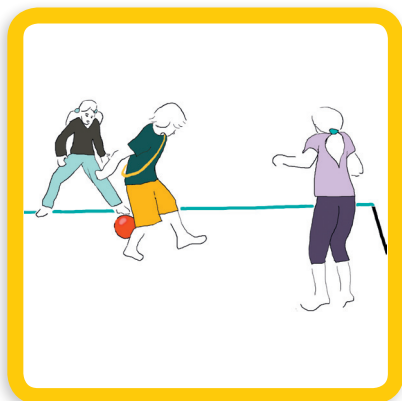
Le «but», incarné par 1 des 4 joueurs, se déplace en pas chassés sur la ligne de fond.

Ses partenaires tentent de lui faire parvenir la balle par un jeu de shoots précis.

Quand le «but» réussit à bloquer la balle sur la ligne avec le pied; le point est accordé.

Règle:

Après chaque but marqué, le «marqueur» remplace le «but» et donne la balle à un adversaire.



Place-toi pour empêcher tes adversaires de shooter au but!

Prévoit-il le jeu adverse et se positionne-t-il entre le tireur et le «but»?

Le «but» se place-t-il dans un endroit libre et crée-t-il un bon angle de passe?

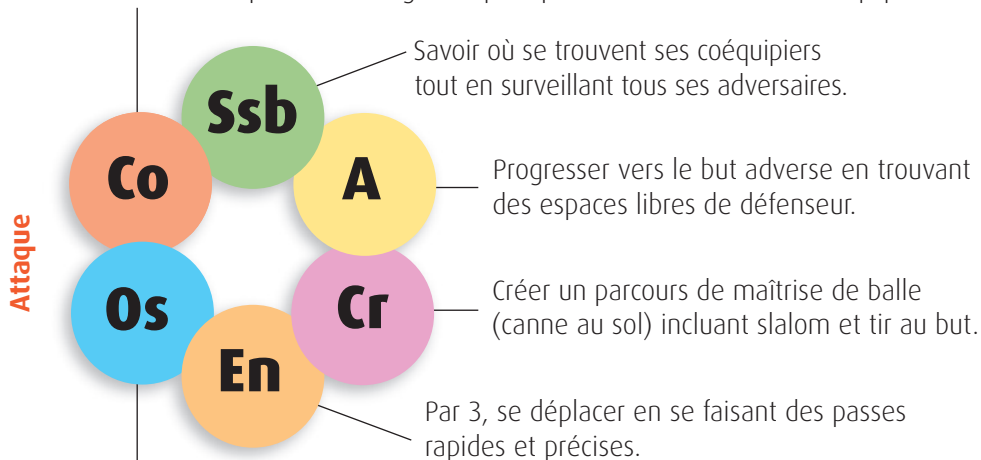
Vers l'unihockey

Appliquer l'auto-arbitrage en pratiquant un jeu d'équipe

10-12 ans

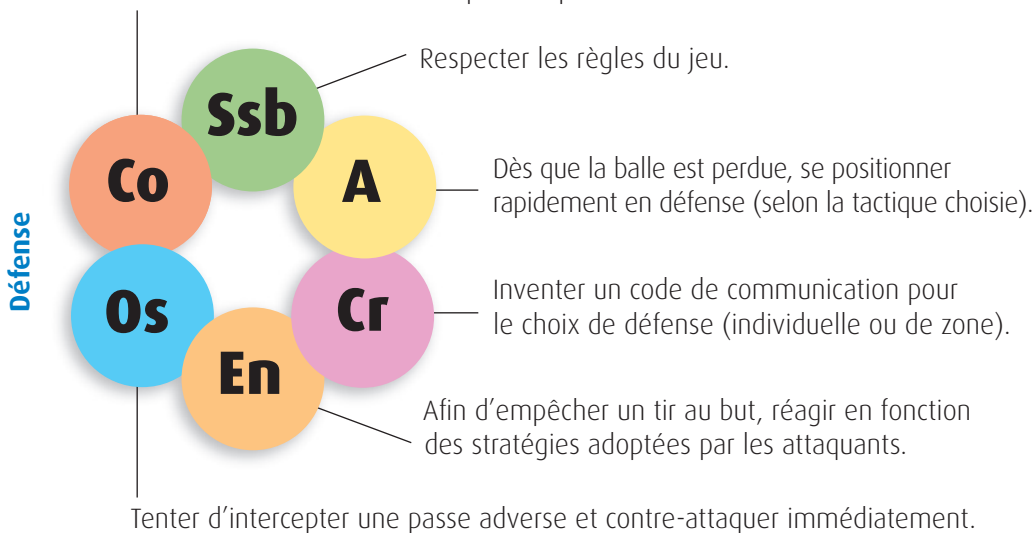
CM 24

Mettre en place la stratégie adoptée par tous les membres de l'équipe.



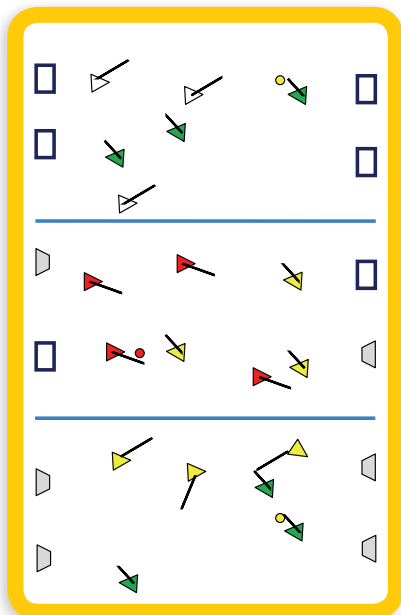
Feinter la défense adverse par un subit changement de direction ou de vitesse.

Décider ensemble d'une occupation optimale du terrain.



Vers l'unihockey

JOUER (p. 43-47, 66)



Les mini-buts

Matériel:

Cannes, balles, sautoirs, mini-buts (feuilles de journal scotchées au mur, éléments de caisson, ...).

Descriptif:

Sur chacun des 3 terrains : 2 équipes de 3-4 joueurs s'affrontent et tentent de tirer dans les 2 buts adverses.

Organiser, selon les besoins, 3 niveaux de jeu ou sous forme de tournoi.

Règle:

Jeu sans gardien; au besoin, créer une zone interdite devant les buts.

Ne pas lever la canne plus haut que les genoux.
Après chaque but encaissé : engagement au milieu du terrain.

Autres règles : voir p. 66.



Observe le jeu puis fais une passe ou un tir au but!

Peut-il maîtriser l'avance de sa balle tout en « levant la tête » afin de repérer un coéquipier démarqué?

Les défenseurs se positionnent-ils rapidement dans leur zone en faisant face à l'attaque?

Vers le volley-ball

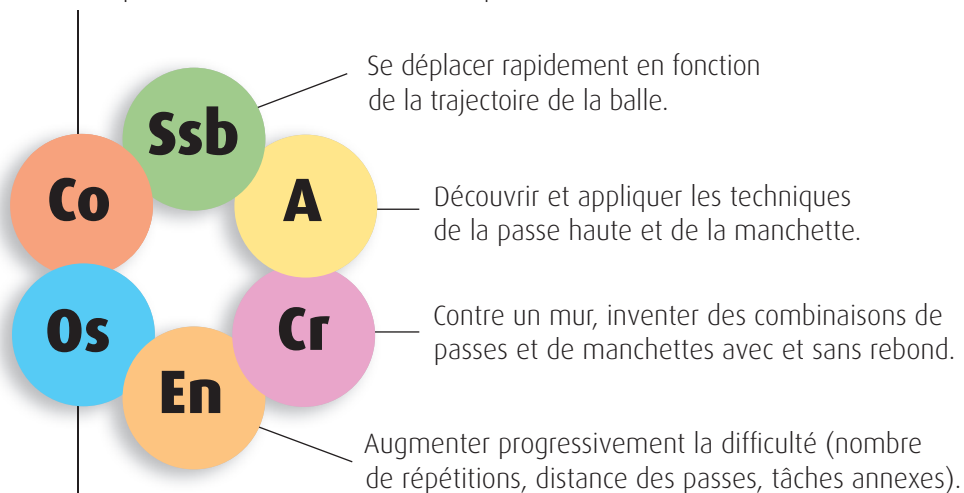
Développer des gestes techniques spécifiques

10-12 ans

CM 24



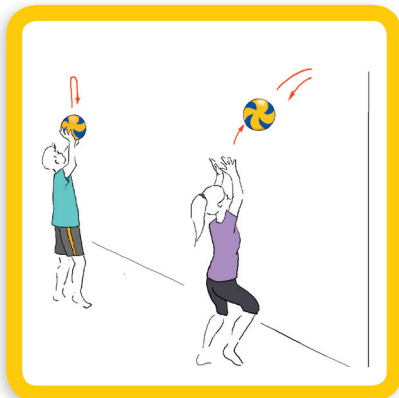
Effectuer des passes précises afin de permettre à son partenaire de réussir.
Accepter de s'exercer avec différents partenaires.



Plonger pour faire une manchette sur une balle lancée au ras du sol.

Vers le volley-ball

JOUER (p. 49-53)



Enchaîne plusieurs passes* contre le mur !

**en ajoutant, si nécessaire, des mini-passes de contrôle*

L'élève place-t-il ses mains ouvertes au-dessus du front ?

Réussit-il au moins 4 passes de suite (avec ou sans contrôle) ?

Et avec un partenaire en jouant par-dessus le cordeau (2,15 m) ?



Renvoie en « manchette » la balle lancée par ton partenaire !

Touche-t-il la balle avec la face intérieure de ses bras tendus ?

Ses jambes sont-elles fléchies et mobiles ?



• Positionne-toi comme un gardien et adapte ton geste* en fonction de la trajectoire du ballon !

**passe ou manchette*

Sa réaction est-elle rapide (automatique) ?

Les placements « mains sur le front » pour la passe et « bras tendus » pour la manchette sont-ils précis et instantanés ?

Jeux de renvois

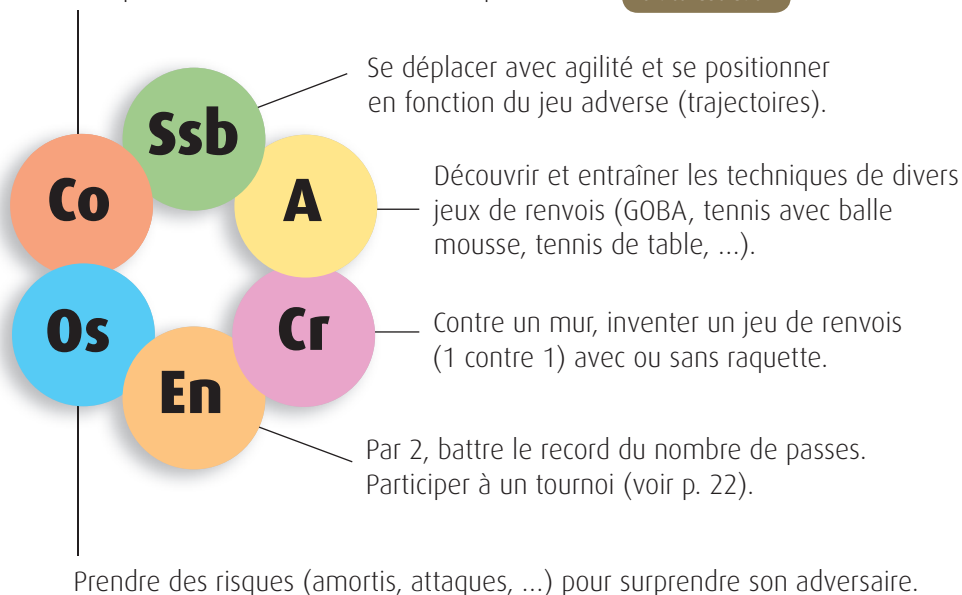
Développer des gestes techniques spécifiques dans diverses situations

10-12 ans

CM 24



Chercher la précision des passes pour faciliter le renvoi de son camarade.
Accepter de s'exercer avec différents partenaires. **CT: collaboration**



Jeux de renvois

JOUER (p. 54-58, 67)



Par 2, coopérez pour maintenir l'indica le plus longtemps possible en l'air !

Les partenaires effectuent-ils des passes suffisamment hautes ?

Anticipent-ils la trajectoire afin de se positionner pour frapper ?

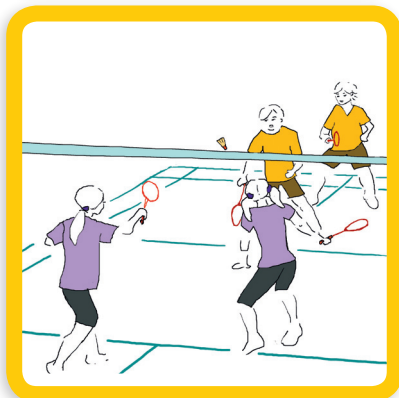
Réussissent-ils au moins 10 passes de suite ?



Observe la position de ton adversaire et place ta balle dans un espace libre !

Varie-t-il ses coups en envoyant sa balle à droite, à gauche, en avant, en arrière ?

Pour défendre, se repositionne-t-il au centre du terrain ?



Collabore avec ton partenaire dans un match « en double » !

Développent-ils une stratégie commune pour se répartir la surface à défendre et pour réussir à mettre l'équipe adverse en difficulté ?

Vers le badminton

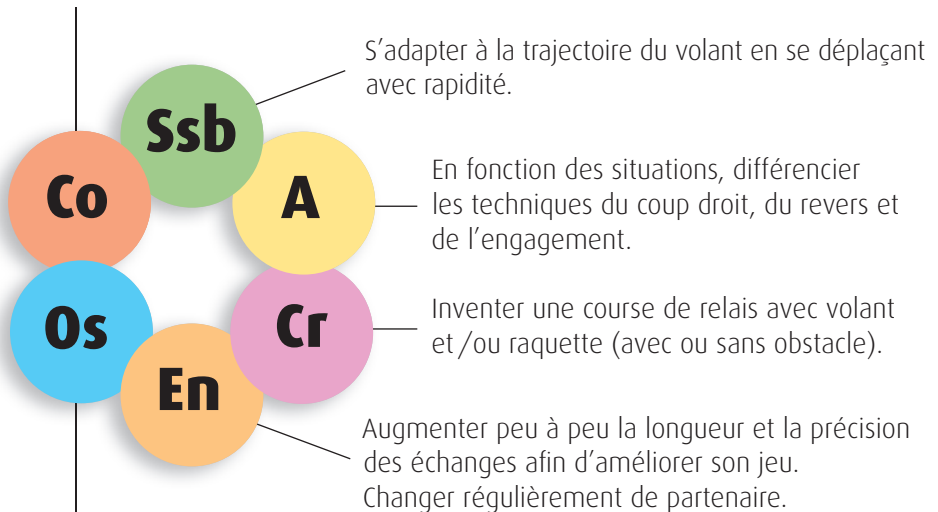
Découvrir et entraîner des gestes techniques spécifiques

10-12 ans

CM 24



En simple ou en double, s'auto-arbitrer en respectant les limites et les règles préétablies ensemble.



Jouer à 1 contre 2. Tenter un geste d'attaque (smash).

Vers le badminton

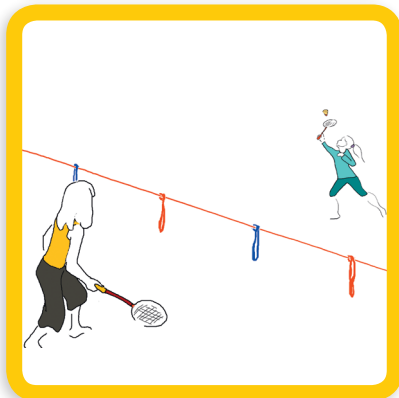
JOUER (p. 56, 57, 67)



Enchaîne différents rebonds du volant sur place puis en traversant la salle !

L'élève peut-il frapper 10 fois de suite en coup droit ? Et en revers ?
Et en alternant ?

Tient-il sa raquette sans crisper les doigts et avec le poignet souple ?



Par 2, maîtrisez au moins 20 échanges par-dessus le filet* !

*cordeau tendu sur la longueur de la salle :
hauteur 1,55 m

Variant-ils le type de passes :
longues (dégagements), courtes (amortis),
en revers, ... ?

Dynamisent-ils leurs frappes par
un « coup de fouet » du poignet ?



Fais une mise en jeu et trouve des réponses tactiques et techniques pour marquer un point !

Varie-t-il ses services : court et bas (ras du filet)
ou long et haut (fond du terrain) ?

Adopte-t-il différentes stratégies et peut-il les
verbaliser avant de les mettre en pratique ?

Jongler avec deux balles

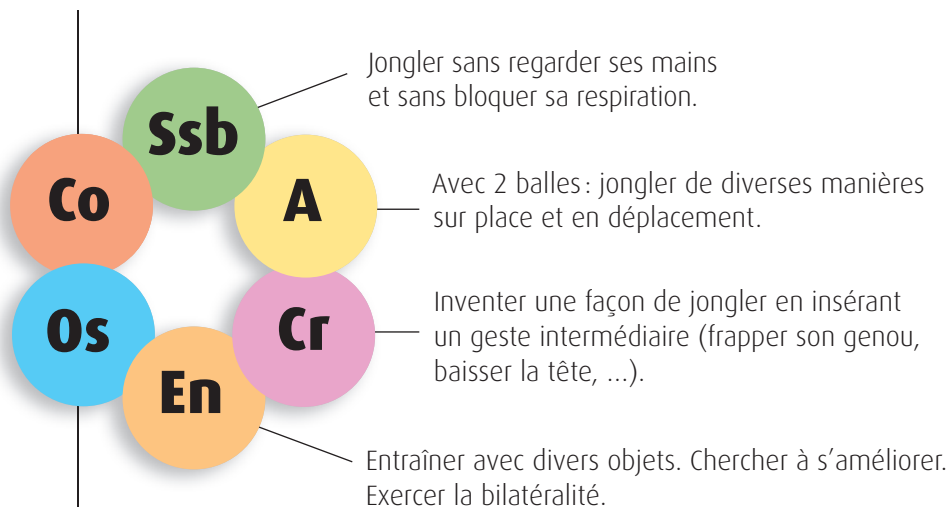
Développer ses capacités de coordination

10-12 ans

CM 22



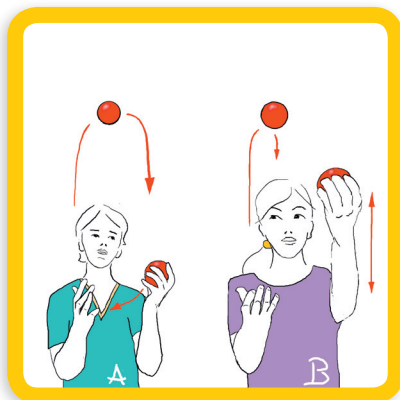
Par 2 : réaliser une petite démonstration avec échanges de balles.



Jongler en se maintenant en équilibre sur la poutrelle d'un banc.

Jongler avec deux balles

JOUER (p. 60)



A Lance la 1^{re} balle puis transmets la 2^e (la douche)!

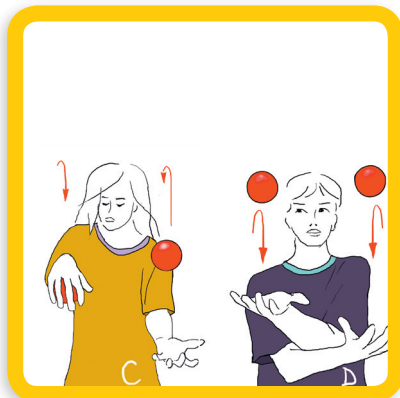
Enchaîne-t-il 10 fois:
lancer-transmettre-rattraper?

Peut-il faire circuler les balles dans un sens
ou dans l'autre?

B Lance avec ta main droite pendant que ta gauche accompagne en montant et redescendant (le jumeau)!

L'élève réussit-il l'exercice 5 fois de suite
avec chaque main?

Et en alternant main gauche et main droite?



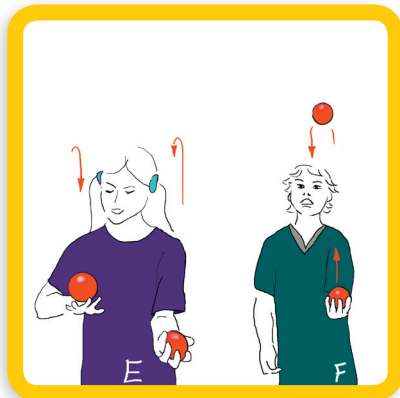
C Lance les 2 balles et rattrape une des 2 par-dessus (patte de chat)!

Peut-il alterner les « pattes de chat »
à gauche et à droite 6 fois de suite?

D Lance les 2 balles, croise tes bras et rattrape-les!

Arrive-t-il à relancer verticalement avec les bras
croisés puis décroiser et rattraper?

Peut-il croiser ses bras en alternant:
gauche dessus - droit dessus?



E Idem C en rattrapant avec le dos de ta main!

Les trajectoires sont-elles régulières et verticales?

Les coudes restent-ils fléchis?

F Avec une seule main, jongle avec 2 balles!

Réussit-il à jongler au moins 4 fois de suite
avec une main?

Et avec l'autre main?

Vers le tchoukball

Développer les gestes techniques spécifiques

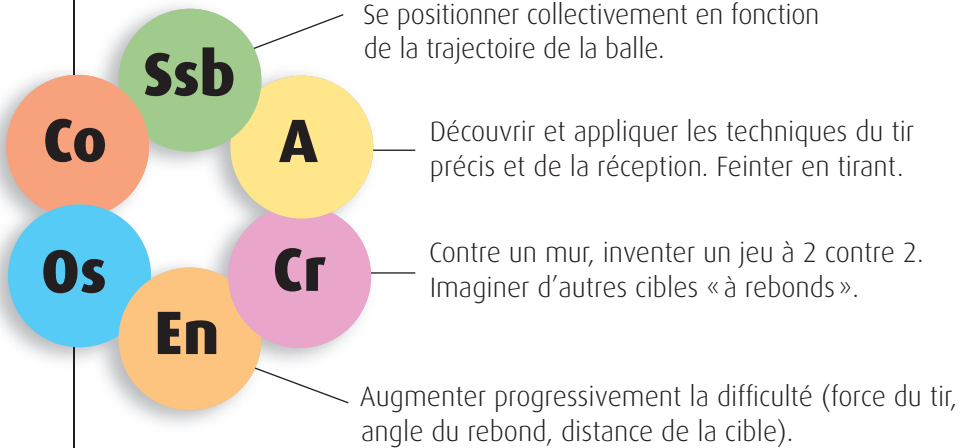
10-12 ans

CM 24



Accepter de s'exercer avec différents partenaires. Jouer en respectant les autres.

FG 22 : respect



Sauter pour réceptionner une balle haute. Tirer en suspension.

Vers le tchoukball

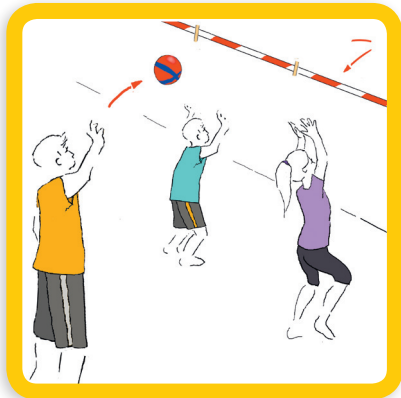
JOUER (p. 61)



Frappe ta balle dans le cerceau avec force!

L'élève atteint-il la cible au moins 8 fois sur 10 et sa balle rebondit-elle hors du cercle?

Le récepteur se déplace-t-il en fonction de l'angle et/ou de la force du tir?



Lance la balle contre le mur au-dessus de la ligne*!

*bande de marquage scotchée à 2 m

Les 2 récepteurs sont-ils prêts (bras levés + jambes fléchies et mobiles)?

organisation: après 10 tirs, le lanceur cède sa place



Positionnez-vous pour bloquer les tirs* de l'équipe adverse!

*chaque équipe de 4 effectue 12 tirs puis remplace l'équipe en position de défense

L'équipe en défense s'organise-t-elle pour couvrir un maximum de surface?

Les 2 équipes s'accordent-elles pour le décompte des points*?

*en attaque = +1 point par tir réussi et non bloqué par l'adversaire et -1 point par tir manqué
en défense = +1 point par blocage réussi

Jeux de fair-play

Découvrir les principes d'une éthique sportive

10-12 ans

CM 21



Par groupe, échanger verbalement en permettant à chacun de donner son opinion.

CT: communication

Participer à des jeux non-compétitifs.
Apprécier la collaboration et la solidarité du groupe.

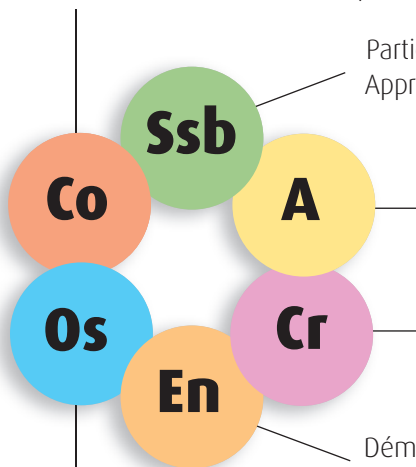
Connaître et appliquer les principes d'un comportement fair-play (respecter autrui et les règles, perdre avec dignité, gagner avec modestie, ...).

FG 25: respect

Rédiger ensemble et appliquer la chartre de fair-play de la classe (voir p. 21).

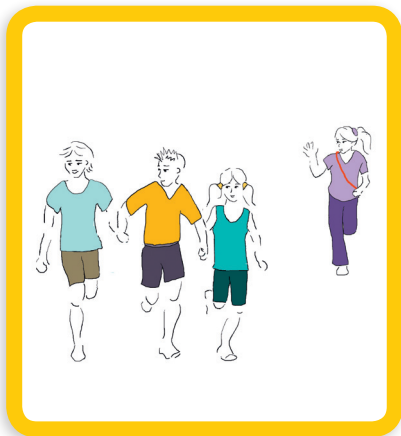
Démontrer régulièrement des gestes de fair-play : serrer la main, relever une camarade, ...

Expliquer et tester des jeux de fair-play hors du temps scolaire.



Jeux de fair-play

JOUER (p. 62, 21)



Organisez-vous pour échapper au poursuivant* !

**les trios qui se tiennent par la main sont intouchables mais doivent se séparer après 3 secondes*

L'élève touché remplace-t-il spontanément le poursuivant ?

Chacun respecte-t-il scrupuleusement la règle des 3 secondes ?

Les « libres » s'unissent-ils pour sauver un camarade en danger ?



Par équipe de 8 à 10, laissez 2 d'entre vous passer sous les « ponts de bras » sans rompre le cercle !

Après 3-4 passages, le groupe réussit-il à défaire les nœuds sans lâcher les mains ?

Et si les passages ont été effectués dessus et dessous ?



Scotchez une carte sur le dos de chacun puis, selon la consigne*, regroupez-vous au plus vite !

**par famille: cœurs, trèfles, ... ou par quatuor: as, reines, ...*

Les groupes incomplets s'organisent-ils pour repérer les éléments manquants ?

Le jeu peut-il s'effectuer sans parler ?

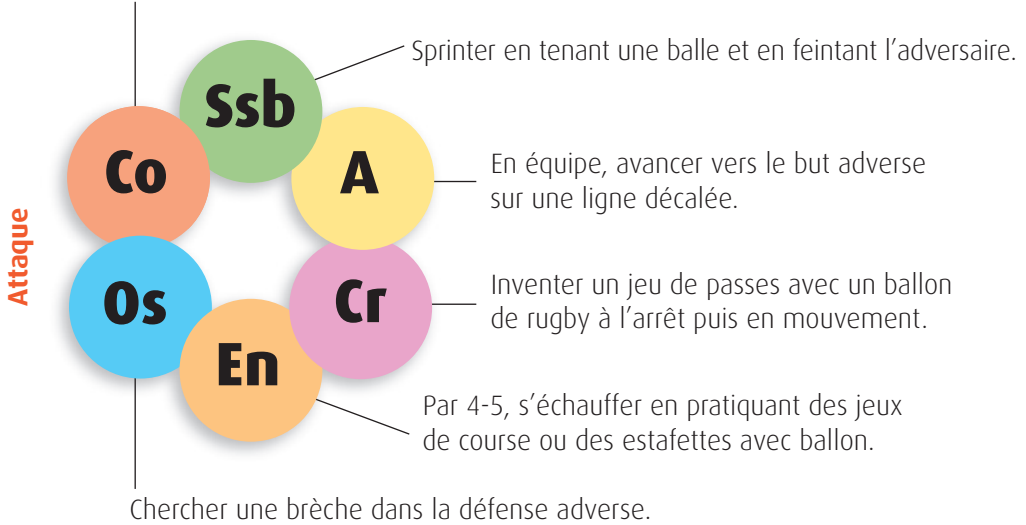
Vers le rugby

Découvrir un nouveau jeu et en respecter les règles

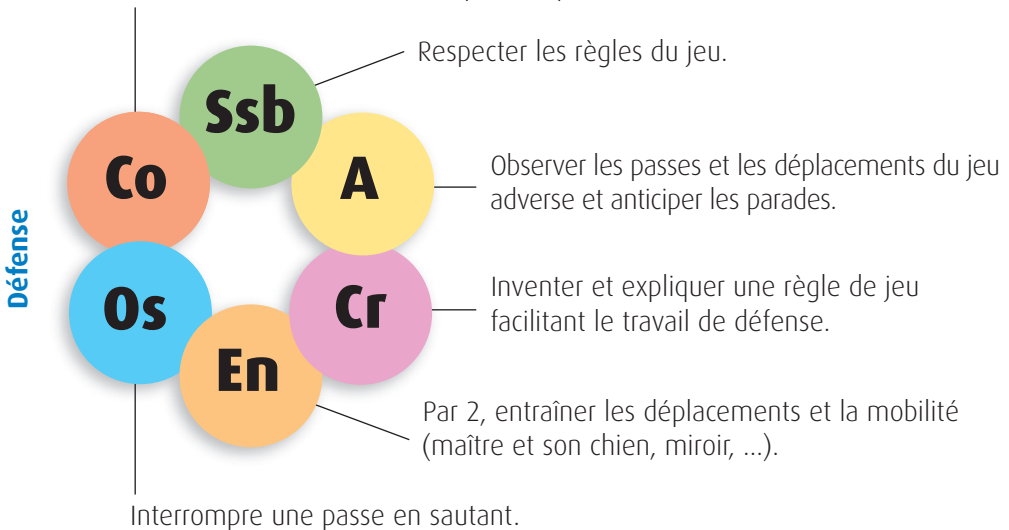
10-12 ans

CM 24

Avant de se faire toucher : passer la balle (en arrière) à un coéquipier.

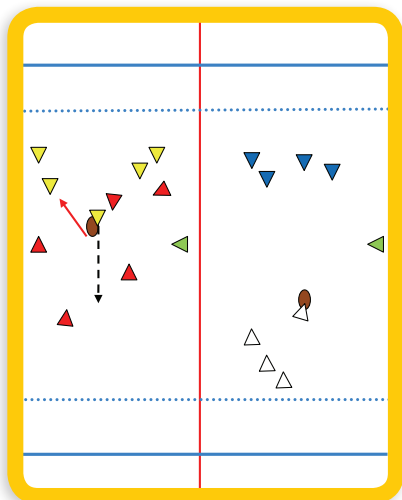


Décider ensemble d'une occupation optimale du terrain.



Vers le rugby

JOUER (p. 64)



Touch rugby

Matériel:

Ballons de rugby, sautoirs.

Descriptif:

Sur chaque terrain: 1 arbitre et 2 équipes de 4-5 joueurs qui s'affrontent.

Un point pour l'équipe qui pose la balle derrière la ligne de fond du terrain adverse (essai).

Les défenseurs doivent toucher uniquement un joueur en possession du ballon.

Le porteur du ballon peut courir ou faire une passe. S'il se fait toucher, il signale « touché » et doit se stopper pour effectuer une remise en jeu (dès que tous les autres joueurs sont distants de 5 m de lui).

Règle:

Les passes doivent se faire avec une circulation du ballon vers l'arrière.

Après une remise en jeu, il faut effectuer au moins une passe avant de pouvoir marquer un essai.

La balle revient à l'autre équipe:

- quand un essai est marqué
- si la balle sort des limites
- si les défenseurs interceptent une passe sans laisser tomber le ballon au sol
- dès que l'arbitre a comptabilisé 6 « touchés » et/ou fautes (= balle lâchée, passe en avant).



Cours ou, si tu risques de te faire toucher, fais une passe en retrait !

Peut-il à la fois surveiller la position des défenseurs et celle de ses coéquipiers ?