

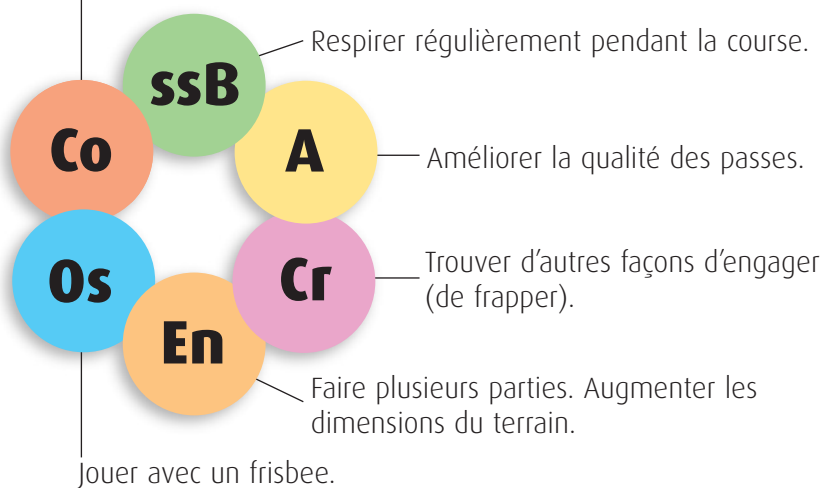
Balle frappée

Améliorer l'endurance en jouant

8-10 ans



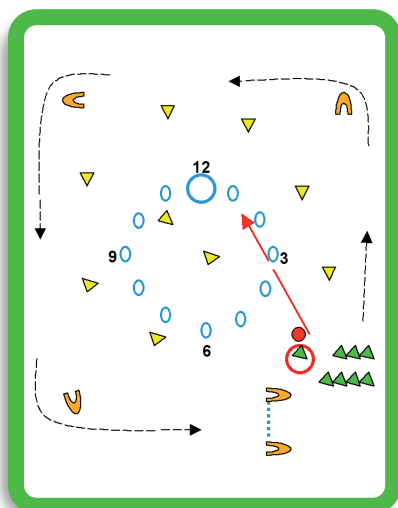
Trouver une tactique pour installer efficacement «l'horloge».



81

Balle frappée

PLEIN AIR (p. 2)



AVANT MINUIT

Matériel:

1 balle, 5 cônes (piquets), 2 cerceaux, 11 sautoirs.

Descriptif:

2 équipes: les frappeurs-coueurs et les receveurs.

Dès l'engagement, 2-5 coueurs s'élancent avec le frappeur pour faire le tour du terrain.

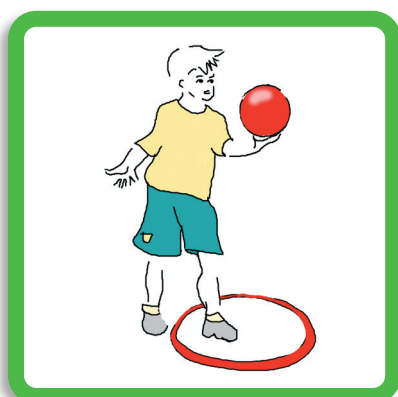
Le receveur court avec la balle pour se placer à «midi» (cerceau) et tous ses équipiers viennent occuper les sautoirs. Par des passes précises, la balle doit faire le tour de l'horloge.

Chaque coueur qui finit son tour avant «minuit» rapporte 1 point à son équipe.

Changer les rôles après 5 minutes.

Règle:

Les passes doivent se faire avec au moins 1 pied dans le sautoir.



Engage la balle puis fais un tour de terrain avec ton groupe!

Le tir est-il bien dirigé (dans le terrain et loin des receveurs)?

Les receveurs anticipent-ils la mise en place de «l'horloge»?

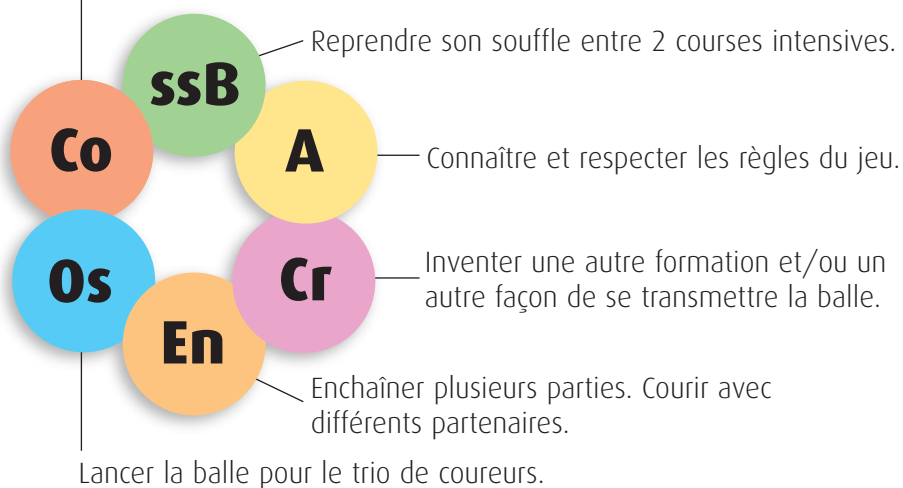
Jeu de balle brûlée

Expérimenter en plein air un jeu connu (Jouer p. 26)

8-10 ans

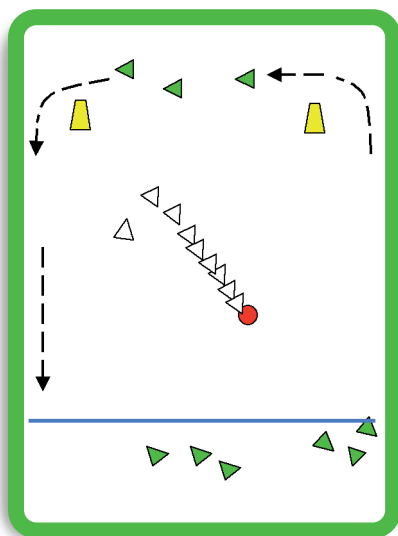


Élaborer une tactique de mise en place rapide du tunnel.



Jeu de balle brûlée

PLEIN AIR (p. 2, 8)



BALLE TUNNEL

Matériel:

Balle, 2 cônes, 1 ligne (cordes, sautoirs).

Descriptif:

2 équipes: les coureurs-lanceurs situés dans la zone de repos et les receveurs occupant le terrain.

Le 1^{er} lanceur dégage la balle dans le terrain puis fait 1 tour avec 2 de ses coéquipiers (passer derrière les cônes et revenir dans la zone).

Le receveur lève la balle et tous ses équipiers doivent venir se placer en colonne-tunnel derrière lui; il fait alors rouler la balle jusqu'au bout du tunnel. Quand le dernier de la colonne peut brandir la balle, il crie «brûlé» et son équipe marque 1 point par coureur qui n'a pas fini son tour.

Variante:

Jouer la balle uniquement avec les pieds.



Lance la balle et pars faire le tour des cônes avec 2 camarades!

Les 3 coureurs ont-ils achevé leur course à temps?

Tous les receveurs sont-ils prêts à se regrouper dès la mise en jeu?

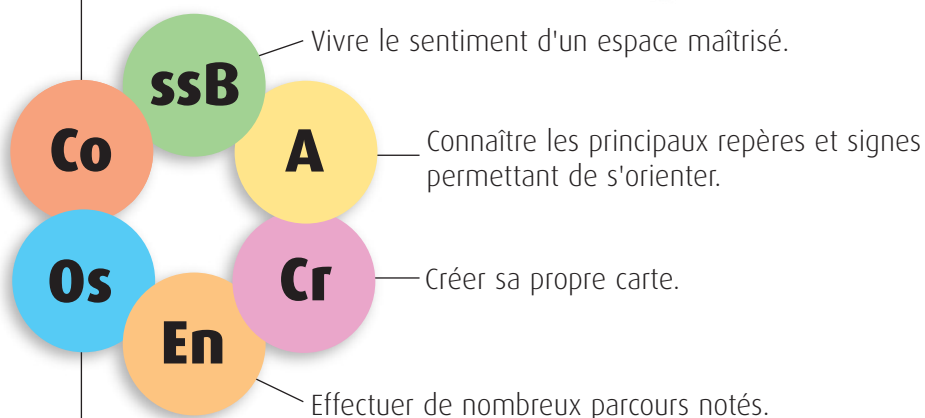
Se déplacer en suivant un plan

Se situer dans l'espace

8-10 ans



Comparer et mettre en commun ses informations.



À 2: se mesurer dans des «chasses aux trésors».

Se déplacer en suivant un plan

PLEIN AIR (p. 3-6)



Orienter ta carte en fonction des repères!

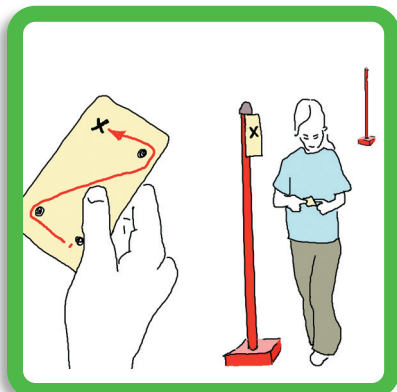
L'élève a-t-il identifié au moins 2 éléments lui permettant de se situer?

Peut-il se déplacer, trouver 1-2 repères et revenir à son point de départ?



Retrouve des objets grâce aux indications de ta carte!

Peut-il transférer des informations simples du terrain à la carte? De la carte au terrain?



Effectue le même chemin que la flèche en passant autour des poteaux!

Réalise-t-il des parcours à 3 repères (ou davantage)?

Y arrive-t-il sans emmener la carte?

À vélo

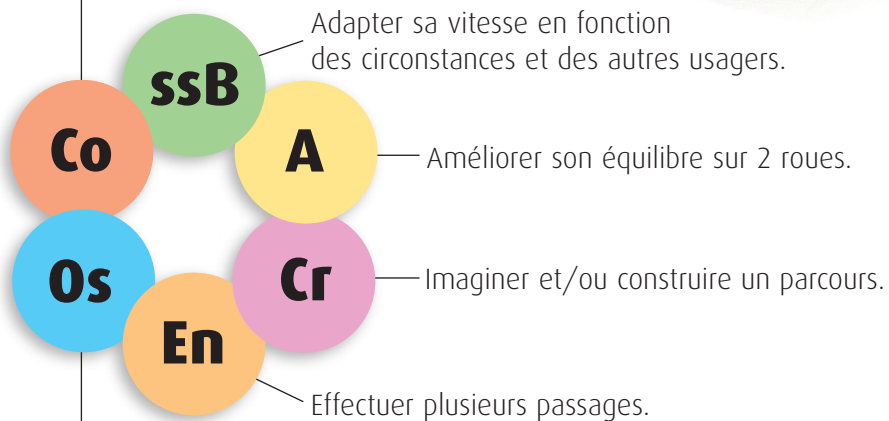
Améliorer son agilité

8-10 ans



Aider un camarade à franchir un obstacle.

Adapter sa vitesse en fonction des circonstances et des autres usagers.



En roulant: lâcher une main, prendre et poser un objet, ...

À vélo

PLEIN AIR (p. 7, 13)



Passes sous le portique !

L'élève ose-t-il se baisser pour esquiver les fanions ?

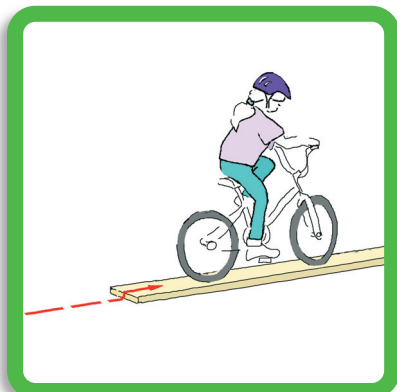
Sa vitesse est-elle constante ?



Slalome entre les cônes !

Suit-il la ligne de craie au sol tout en portant son regard au loin ?

Y arrive-t-il en pédalant debout ?



Roule sur la planche !

Traverse-t-il la planche sur toute sa longueur ?

Monte-t-il sur la planche en gardant une trajectoire rectiligne ?

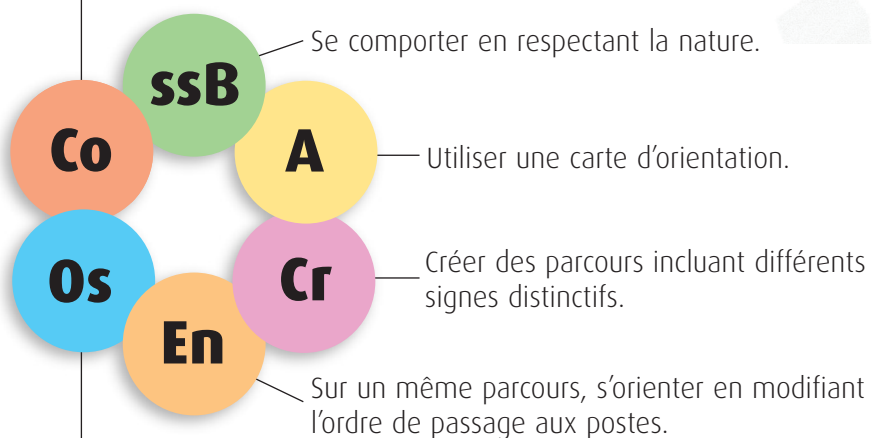
En forêt I

S'initier à la course d'orientation

8-10 ans



Par 2: se déplacer selon un plan (trajets connus).



Pratiquer une activité de plein air par «mauvais temps».

En forêt I

PLEIN AIR (p. 10, 2-4)



**Pour mémoriser votre chemin:
utilisez les éléments existants
ou laissez des traces !**

En utilisant les repères, le groupe
(ou la classe) peut-il rebrousser chemin ?



**Du départ, allez au poste X et
revenez !**

Les élèves arrivent-ils à estimer la durée
(ou la longueur) d'un trajet ?



**Faites le tour des postes que
nous venons de poser !**

Sont-ils passés à chaque poste en notant
(ou en mémorisant) les signes distinctifs
(lettres, symboles, ...)?

*Le duo n°1 commence par le poste I, le 2
par le II, ...*

En forêt II

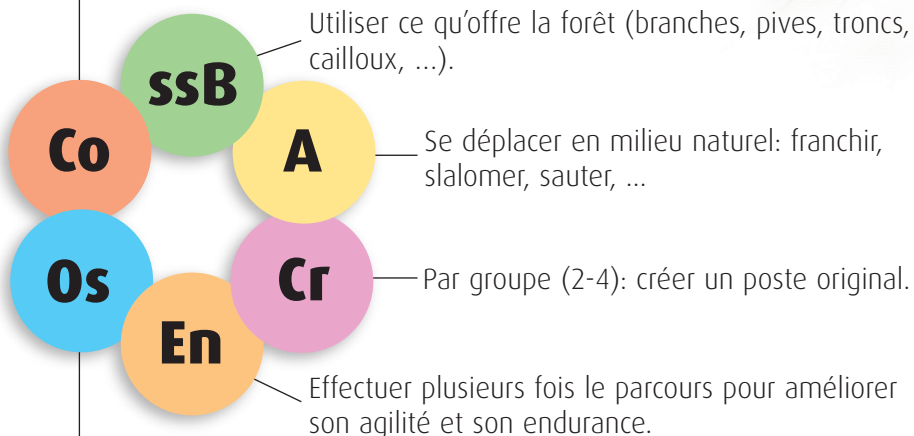
Créer un parcours d'obstacles

8-10 ans



Se déplacer par 2: un aveugle et un guide.

Utiliser ce qu'offre la forêt (branches, pives, troncs, cailloux, ...).



Avancer les yeux fermés sur un tronçon de parcours connu.

En forêt II

PLEIN AIR (p. 14, 15)



Crée un poste qui soit sans danger!

Le poste est-il attractif et sécurisé?



Comme au golf, avance sur le parcours en lançant ta balle!

L'élève réussit-il le parcours en lançant sa balle un minimum de fois?



Effectue le parcours avec les yeux bandés!

Le guide met-il tout en œuvre pour la réussite de son partenaire?

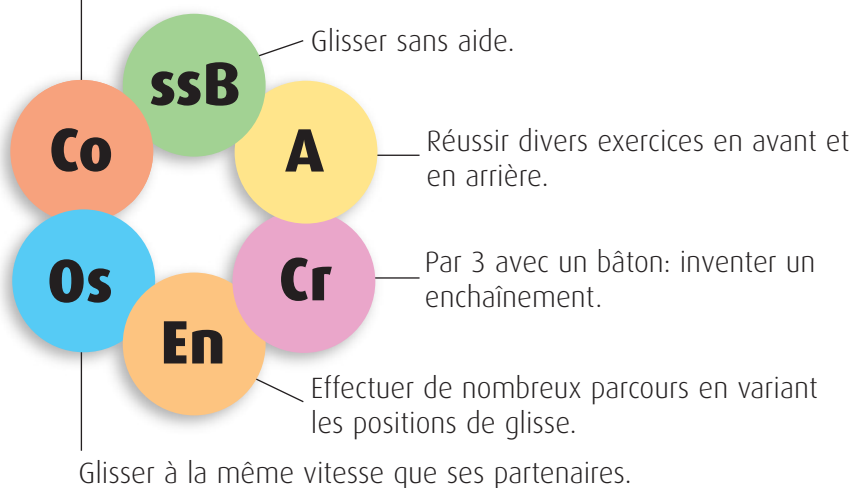
Patiner

S'initier à des activités de glisse

8-10 ans



Choisir un exercice (ou une vitesse) adapté à toute l'équipe.



87

Patiner

PLEIN AIR (p. 22, 23)



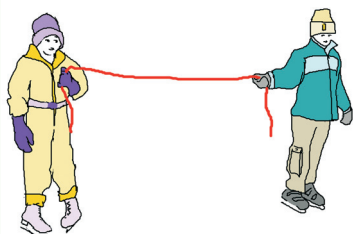
Promenez-vous!
Si tu es au centre: glisse sur 1 pied, sur 2 pieds, accroupis-toi, ...!

Les genoux travaillent-ils en souplesse?



Passes sous les portes hautes et franchis les petits obstacles!

L'élève maîtrise-t-il sa vitesse?



Déplacez-vous ensemble!
Cherchez d'autres trajectoires!

La corde reste-t-elle tendue?

L'exercice est-il réalisé avec égard envers les autres patineurs?