

# balle rachat

## Descriptif:

- Le jeu se déroule dans une zone délimitée, une 2<sup>e</sup> zone étant attribuée aux activités de rachat
- L'élève touché ne s'assied pas, il rachète son droit de jouer en effectuant une tâche définie:
  - 20 sauts à la corde
  - 5 sauts sur le pied droit, idem pied gauche
  - 20 sauts en tournant en arrière
  - etc... selon le niveau, le nombre de fois que l'élève se fait toucher.

## Règles:

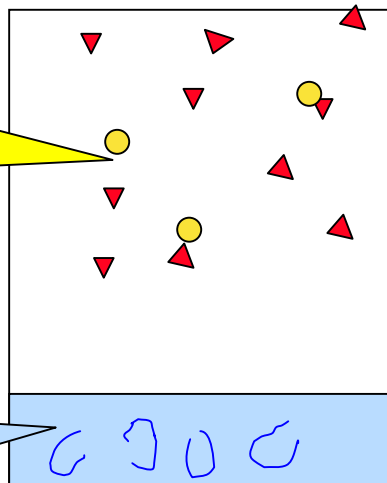
- Ne pas marcher balle en main
- Respecter la consigne de rachat
- Ne pas viser la tête.

## Objectifs:

- Accepter d'être touché
- Exercer sa coordination

Matériel:  
3 balles  
mousses

Zone de  
rachat :  
Cordes à  
sauter



# balle clouée

## Descriptif:

- 2 équipes se font des passes et tentent de toucher le plus de joueurs adverses
- Le joueur touché reste cloué (bras levés et jambes écartées) ses partenaires peuvent le « racheter » en lui faisant une passe.

## Règles:

- Ne pas marcher balle en main
- Respecter les limites de jeu.

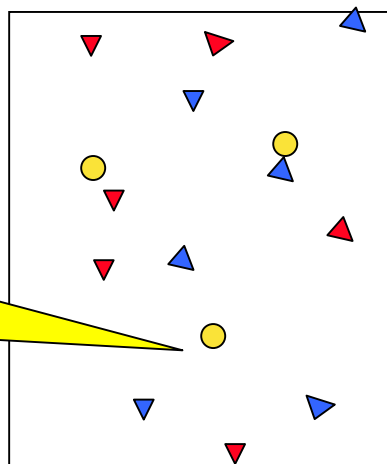
## Variante:

Pour racheter un cloué, il faut rouler 2 fois la balle entre ses pieds.

## Objectifs:

- Améliorer sa vision périphérique
- Exercer le lancer-recevoir

Matériel:  
2-3 balles  
sautoirs



# poursuite duo

## Descriptif:

- Le poursuivant court en solo, tous les autres courent en duo en se tenant par la main.

## Règles:

- si un duo est touché, il reste sur place et forme un tunnel en se tenant les 4 mains
- le duo-tunnel est libéré si un autre duo réussit à passer sous le tunnel (sans se lâcher la main)
- ne pas sortir du périmètre de jeu.

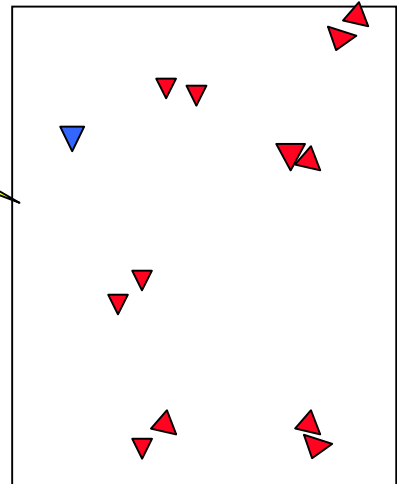
## Variante:

Commencer le jeu avec 2 ou 3 poursuivants.

## Objectifs:

- S'adapter à son partenaire
- Exercer sa vision périphérique

Matériel:  
craie (limites)



# poursuite par couples

## Descriptif:

- Le couple de poursuivants doit réussir à toucher un 3<sup>e</sup> joueur (=trio) puis un 4<sup>e</sup> joueur pour pouvoir se séparer en deux nouveaux couples de poursuivants
- Le dernier joueur solo a gagné.

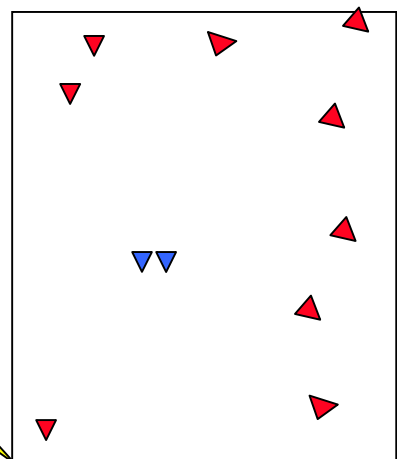
## Règles:

- Ne pas se lâcher la main pour toucher
- Ne pas sortir du périmètre (limites).

## Objectifs:

- Améliorer sa vitesse de réaction
- Collaborer

Matériel:  
craie (limites)



# gardiens du château

## Descriptif:

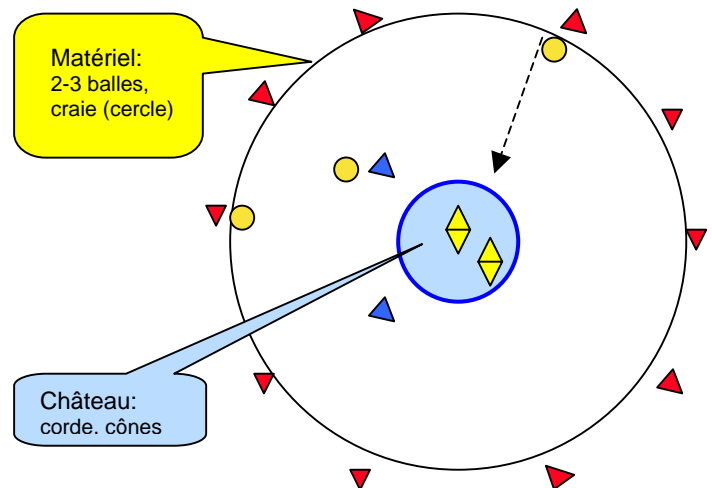
- Les joueurs se trouvent à l'extérieur d'un cercle (diamètre 6 m) et se font des passes pour tirer et toucher le château
- 2 gardiens sont à l'intérieur du cercle et protègent le château (cônes + corde)
- Celui qui réussit avec la balle à toucher (év. faire tomber) un cône remplace un gardien.

## Règles:

- Ne pas empiéter sur le cercle pour tirer
- Les gardiens n'entrent pas dans l'enceinte (corde) du château.

## Objectifs:

- Accepter de perdre
- Tirer avec précision



# bataille des cônes

## Descriptif:

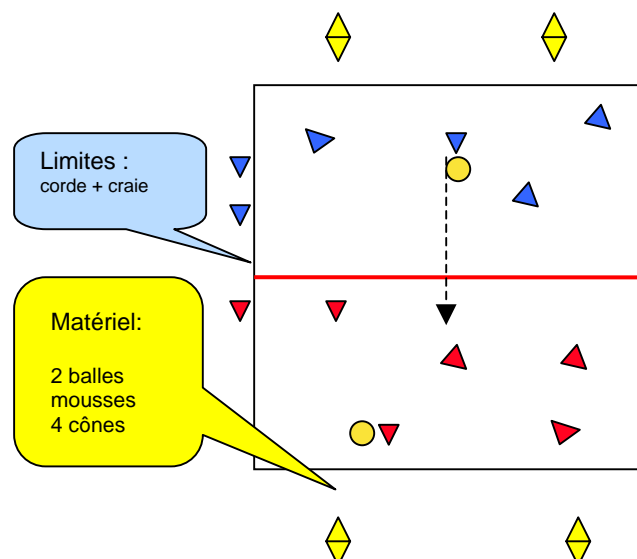
- Le terrain est partagé en deux camps
- Les joueurs touchés doivent sortir provisoirement de l'aire de jeu
- Un « bloqueur » rachète la vie d'un coéquipier touché
- Celui qui atteint un cône du camp opposé rachète **tous** ses coéquipiers touchés.

## Règles:

- Ne pas marcher balle en main
- Respecter les limites de jeu.

## Objectifs:

- Améliorer la précision du lancer
- Chercher à sauver ses coéquipiers



# balle chrono

## Descriptif:

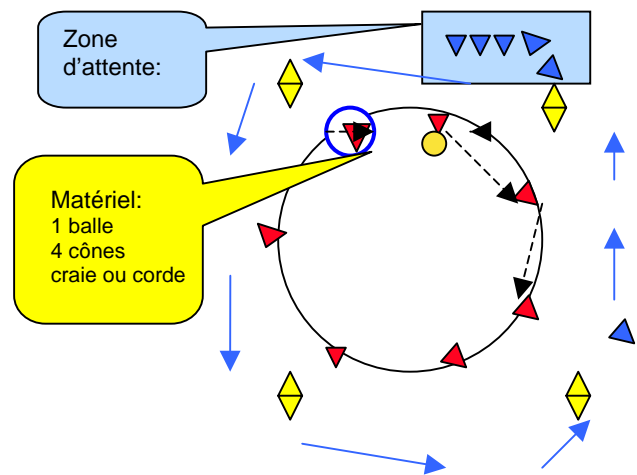
- L'équipe des passeurs fait circuler la balle de proche en proche pendant la course-relais de l'équipe adverse
- Combien de tours d'horloge la balle a-t-elle fait à l'arrivée du dernier relayeur ?
- Changer les rôles.

## Règles:

- Les passeurs doivent avoir au moins un pied sur le cercle pour lancer
- Les coureurs respectent la zone de relais (main sur le premier cône).

## Objectifs:

- Améliorer la qualité de la passe-réception
- Respecter les règles



# balle tunnel

## Descriptif:

- Un trio de coureurs lance la balle (hors de la zone de repos) et part pour faire le tour des cônes sans s'arrêter
- Le joueur qui bloque la balle la brandit et tous ses coéquipiers se placent derrière lui en « colonne-tunnel », le bloqueur peut alors rouler la balle jusqu'au bout du tunnel: quand le dernier de la colonne peut saisir la balle, il la lève et crie « brûlé ». Son équipe marque 1 point par coureur qui n'a pas fini son tour.

## Règles:

- Le receveur peut se déplacer de 1-2 pas pour permettre la formation de la colonne
- Chaque coureur passe 3x avant le changement de rôle.

## Objectifs:

- Améliorer la collaboration
- Entraîner la course de vitesse

