

Balle de ping-pong / petits matériels et gobelets



Les gobelets au sol (répartis dans la salle), diverses activités :

- se déplacer en slalomant ;
- réagir aux couleurs et se mettre à cheval au-dessus du gobelet ;
- faire un circuit qui associe 2/3/4 couleurs ;
- faire un circuit qui ne comporte qu'une couleur ;
- passer par-dessus le gobelet en courant comme un cheval ; appel gauche et réception gauche ; appel droit et réception droite ; enchaîner g-g/dr-dr ; franchir latéralement, devant et derrière ;
- la moitié des participants met les gobelets à l'endroit et l'autre moitié les remet à l'envers ;
- faire glisser les gobelets sur la partie la plus évasée ;
- faire une course de gobelets entre deux lignes (tous ensemble, par couleur) ;
- placer des petites peluches sous les gobelets, les changer de place, les placer en équilibre sur le gobelet (côté festif-émotionnel avec les petits). Les lancer, les rattraper, les passer d'un gobelet à l'autre, lesquelles vont le plus haut, le plus loin....
- Lancer la peluche, manière tennis, la bloquer dans la main ;
- Idem et réceptionner la peluche dans le gobelet.

Boules de cotillons et paille

- souffler à travers une paille (chaque enfant a sa propre paille) pour faire avancer une boule de cotillon dans diverses activités (sur un banc, en suivant un trajet fait avec des cordes sur un tapis, en slalomant autour de gobelets posés au sol, etc...) ;
- Lancer sa boule de cotillon dans des **gobelets** mis sur une ligne / disposés sur un banc / l'utiliser pour faire tomber une balle de ping-pong sur un gobelet retourné / noce à Thomas / mis sur des tapis à divers endroits, en quinconce / en tirant cette boule comme les billes.

Gobelets et balles dans la main (unihockey, ping-pong, footbag, balle de tennis, volant badminton, peluches, boules de cotillon)

- faire rouler la balle au sol et la relever sans la toucher (mettre la main non utilisée dans la poche ou dans le dos) ;

- lancer la balle du gobelet, un rebond et la replacer dans le gobelet. Idem sans rebond. Ajouter des difficultés supplémentaires (faire un tour sur soi, s'asseoir et puis les deux activités à la suite) ;
- échanger 1 balle avec un copain, avec rebond-sans rebond (1 balle/2). Tenir le gobelet à une main, à deux mains ;
- échanger chacun sa balle avec le partenaire (un rebond au sol) ;
- échanger la balle et le gobelet avec son partenaire (rien ne doit tomber) ;
- placer la balle sur le fond du gobelet et se déplacer. La balle reste en équilibre. Qui arrive à se mettre à genoux, à s'asseoir, à se mettre à plat ventre, sur le dos sans que la balle ne tombe ? (recommencer le dernier exercice si la balle chute) ;
- se déplacer avec la balle de ping-pong posée sur le gobelet et faire tomber la balle des copains en soufflant dessus ;
- qui arrive à stabiliser sa balle sur le fond du gobelet après un rebond au sol ?
- jouer au tennis contre le mur avec un rebond ;
- idem avec un copain ;
- lancer la peluche et la réceptionner dans le gobelet ;
- lancer la peluche pour un des partenaires, lancer une balle de ping-pong pour l'autre. Peluche sans rebond, balle avec rebond ;
- idem, les deux activités sans rebond ;
- volant de badminton dans le récipient, le lancer et le réceptionner ;
- idem avec en plus un renvoi avec le gobelet tourné à l'envers - utilisation du fond - (ce qui donne : lancer, renvoyer et réceptionner) ;
- badminton à 2, avec le fond du gobelet ;
- estafettes diverses : gobelet à gobelet, lancer la balle de l'un à l'autre ou la rouler et la réceptionner sans l'aide des mains ; idem en la lançant (si la balle tombe, revenir au point de départ) ; alterner rouler, lancer jusqu'à la ligne d'arrivée, etc....

RAC (retour au calme)

- qui construit la plus haute pyramide, la plus instable (en groupe ou toute la classe) ;
- se mettre à plat ventre, poser les gobelets sur une ligne - poteaux du goal, et à l'aide du souffle uniquement, marquer des buts (donner quelques règles pour placer la balle) ;
- essayer de poser la balle dans ou sur le fond du gobelet avec les pieds ;
- idem avec une rotation sur les fesses ;



- jouer au golf  en utilisant sa main depuis des endroits précis (le gobelet est en position couchée). Petit concours sur 1 minute (meilleur putting). **Départ de l'activité** : une chaussure entre le gobelet et la balle ;



- jouer au foot  en utilisant son pied depuis des endroits précis (idem ci-dessus - meilleur marqueur). **Même départ** que ci-dessus ;
- souffler la balle pour lui faire atteindre un but précis (avec la bouche, avec une 1/2 paille) ;
- idem en roulant la balle avec la main, avec le pied ;

Cette liste est loin d'être complète. Je vous donne un avant-goût des diverses activités élaborées par Marc Wertz en 2001 et complétées par moi-même en 2016.

Tous les exercices sont à travailler des 2 côtés, gauche et droit (main et pied).



Amusez-vous

!!!

Marc Wertz - 2001 / Claudine Dutoit - 2016