

Education physique à l'école

5^e-9^e années scolaires



Education physique à l'école

Livre 3: 5^e-9^e années scolaires Garçons et filles

Auteurs: Hans Futter (Direction)
Walter Baumann
Jörg Benz
Heinz Keller
Werner Kuhn
Georg Lehmann
Hansruedi Pletscher
Walter Schärer
Regula Weber

**Collaborateurs pour
les branches spéciales:** Hansruedi Fuhrer
Maurice Monnier
Hansruedi Widler
René Zeender

Illustrations: Hermann Hofmeister

Musique: Hans Huber

Présentation graphique: Fred Gremlich

Traduction française: Roland Montavon

Editeurs: Commission fédérale de gymnastique
et de sport
Commission d'experts pour l'éducation
physique à l'école

Première édition 1977

A commander à l'Office central fédéral
des imprimés et du matériel, 3000 Berne

(Numéro de commande: 566.3f)

**Manuels d'enseignement
de l'éducation physique
à l'école**

Manuels généraux

Livre 1 : Théorie

Livre 2 : 1^{re} à 4^e années scolaires

Livre 3 : 5^e à 9^e années scolaires

Manuels spéciaux

Livre 4 : Natation

Livre 5 : Education du mouvement
et de la tenue

Livre 6 : Athlétisme

Livre 7 : Gymnastique aux agrès

Livre 8 : Jeux

Préface de l'éditeur

Dans notre pays fédéraliste, le domaine de l'école est du ressort exclusif des cantons. Cependant, la loi fédérale du 17 mars 1972 pour l'encouragement de la gymnastique et des sports donne à l'éducation physique scolaire une situation particulière en lui fixant un cadre national. Les ordonnances d'exécution confient à la Commission fédérale de gymnastique et de sport, par son groupe d'experts en la matière, le soin de publier les manuels d'enseignement nécessaires.

Les nouvelles tendances de la pédagogie sportive ont exigé la refonte des manuels des années 60. En collaboration avec la Société suisse des maîtres de gymnastique, une commission d'étude a déterminé un nouveau concept subdivisant la matière en huit livres spécialisés. L'élaboration de ces ouvrages a été confiée à une commission présidée par M. R. Bron (Cugy, VD), et composée des membres suivants :

L. Aepli, Zurich ; J. Biber, Schaffhouse ; E. Burger, Aarau ; P. Curdy, Sion ; J.-P. Eberlé, Genève ; Dr K. Egger, Macolin ; H. Fischer, Riehen ; H. Futter, Zurich ; P. Gyax, Zurich ; H. Huggenberger, Bâle ; L. Kennel, Balsthal ; J.-C. Leuba, Macolin ; M. Reinmann, Berthoud ; K. Rüdüsühli, Münchenbuchsee ; W. Weiss, Macolin.

Nous remercions les membres de cette commission pour leur excellent travail, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport pour son aide précieuse dans le domaine administratif et l'Office central fédéral des imprimés et du matériel qui s'est chargé de l'impression et de l'expédition des livres.

Nos remerciements les plus chaleureux vont également à l'auteur du présent volume,
M. H. Futter, Zurich
et à ses collaborateurs.

Puisse cette collection de nouveaux manuels contribuer à enrichir et à améliorer l'enseignement de l'éducation physique dans toutes les écoles de notre pays.

Commission fédérale de gymnastique et de sport
H. Möhr, président

Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école
P. Curdy, président

Avant-propos

Sous l'influence de découvertes et de connaissances nouvelles, la conception du sport se modifie constamment. Par conséquent, les manuels d'éducation physique doivent être fréquemment remaniés et adaptés à cette évolution perpétuelle.

Ce nouveau manuel s'oriente avec mesure dans les voies modernes. Il ne doit pas être considéré comme un condensé de matière exigeant du maître un choix difficile et long. Il n'est pas non plus un recueil de leçons imposées, car l'enseignement de l'éducation physique dépend avant tout des conditions locales. Sa conception se situe donc dans le juste milieu. La matière d'enseignement est classée par année scolaire et subdivisée en thèmes séparés respectant le déroulement méthodologique normal d'une leçon.

Autres innovations encore, celle de réunir dans un même ouvrage des exercices pour garçons et filles, celle de suggérer une planification globale de l'enseignement, celle de compléter l'ensemble par de nombreux documents didactiques (tablettes d'estimation, fiches de contrôle, etc.) et des enregistrements spéciaux sur bandes magnétiques.

Le sport peut revêtir une signification particulière et décisive dans la vie des adolescents. Le présent manuel a donc pour but principal de conseiller et de guider le maître dans un enseignement efficace de l'éducation physique. Je remercie sincèrement tous ceux qui ont collaboré à sa réalisation.

Zurich, le 22 septembre 1975

Hans Futter

Sommaire	Page
I. Conception du manuel	7
II. Moyens auxiliaires d'enseignement	9
III. Planification de l'enseignement	11
– Ordonnance de la matière des diverses disciplines par année scolaire	13
– programmes semestriels (tableaux récapitulatifs des thèmes pour chaque saison)	
IV. Indications spéciales	33
– Abréviations/Explication des signes	33
– Règles de jeux	34
– Equipement d'une salle de gymnastique et installations sportives	48
V. Thèmes d'enseignement classés par année scolaire	51
– 5 ^e année scolaire	
Semestre d'été	53
Semestre d'hiver	89
– 6 ^e année scolaire	
Semestre d'été	125
Semestre d'hiver	159
– 7 ^e année scolaire	
Semestre d'été	195
Semestre d'hiver	245
– 8 ^e année scolaire	
Semestre d'été	305
Semestre d'hiver	349
– 9 ^e année scolaire	
Semestre d'été	407
Semestre d'hiver	459

I. Conception du manuel

Le présent manuel est avant tout destiné aux maîtres non spécialisés qui, à côté d'autres branches, enseignent également l'éducation physique à des garçons et des filles de 5^e à 9^e années scolaires. Il prend en considération les disciplines pouvant être enseignées au moyen des installations usuelles (salles de gymnastique, places de jeux, installations sportives extérieures courantes). Pour des disciplines particulières, telles que la natation, la course d'orientation, le ski, le patinage, ou d'autres sports, le maître se référera aux ouvrages consacrés spécialement à la branche concernée. Afin de respecter la conception générale fondamentale de l'ouvrage, et vu la place limitée à disposition, les auteurs ont intentionnellement renoncé à développer des principes théoriques ou à formuler des conseils méthodologiques. Ces questions seront traitées et clarifiées durant la période de formation du maître, par l'étude parallèle du manuel de théorie (Livre 1).

La matière d'enseignement du manuel est classée par année scolaire. Nous noterons cependant une distinction entre le programme de base et le programme laissé au libre choix du maître.

Le programme de base comprend les thèmes centraux du travail annuel réalisable partout. Le programme à choix peut être différencié et adapté aux conditions locales ou aux aptitudes et aux goûts personnels du maître et des élèves.

Le programme de base

- Il comprend une matière d'enseignement structurée méthodiquement, permettant d'occuper environ la moitié du temps à disposition pour l'éducation physique.
- Pour chaque semestre, la matière est subdivisée en cinq thèmes constituant des unités complètes d'enseignement.
- Les thèmes d'enseignement sont de plus en plus différenciés pour garçons et filles, au fur et à mesure que les élèves avancent en âge.
- Chaque thème d'enseignement est conçu comme un ensemble complet en lui-même et donne au maître des indications précises lui permettant de préparer et de structurer cinq à six leçons séparées.
- L'expression « but des leçons » précise sommairement l'objectif général à réaliser à la fin d'une certaine période d'enseignement. Les leçons séparées seront conçues comme autant d'étapes successives permettant d'atteindre progressivement ce but fixé préalablement.
- Le terme « idée directrice » ne sera pas interprété comme règle contraignante, mais sera pris dans un sens large et général. Il résume simplement quelques principes méthodologiques fondamentaux dont le maître s'inspirera pour concevoir et structurer chaque leçon séparée sur le thème concerné.
- L'ordonnance des différentes parties tient compte du déroulement normal d'une leçon. Chaque thème, dans son ensemble, peut être considéré comme une leçon-type.
- Cette leçon modèle se subdivise toujours en une mise en train (environ 10 minutes), et une partie principale (environ 30 minutes).
- La partie principale porte chaque fois sur un point essentiel de l'éducation du mouvement (amélioration qualitative des aptitudes motrices par l'entraînement à la performance) et de la condition physique générale (amélioration des aptitudes motrices fondamentales par l'entraînement de la force et la mise à contribution intensive du système cardiovasculaire).

- Dans le déroulement d'une leçon, ces points essentiels ne doivent pas absolument se suivre, mais ils peuvent très bien s'interpénétrer à volonté, selon les besoins.
- Exemple: des exercices individuels avec balle, à la station, peuvent être interrompus momentanément par une course par groupes. L'éducation du mouvement à un agrès peut être complétée par des exercices de sautillerment mettant à contribution le système cardio-vasculaire.
- Le programme de base ainsi fixé permet une bonne coordination de l'enseignement de l'éducation physique, puisque, comme pour les autres branches, des performances et des buts à atteindre précis sont prévus, pouvant être réalisés, même en cas de changement de classes, d'élèves ou de maîtres.
 - Ce programme de base constitue un critère pour estimer les performances et attribuer les notes. Il peut également servir de référence pour la préparation d'une journée de sport scolaire régionale, cantonale ou fédérale.

Le programme à choix

- Il comprend avant tout des suggestions pour compléter le programme annuel et occuper le temps restant à disposition
- Il doit de ce fait correspondre aux aptitudes et aux goûts personnels du maître, aux possibilités locales et aux inclinations des élèves.
- Pour concevoir et structurer son programme à choix, le maître dispose, en plus des plans d'études annuels, de moyens d'enseignement spéciaux comme les publications d'associations sportives ou les ouvrages spécialisés dans la branche choisie.

Généralités

Le présent manuel a pour but principal d'aider le maître à préparer ses leçons aisément et en peu de temps. La concentration de la matière sous des thèmes précis facilite aussi bien la vue d'ensemble du travail que le choix de la matière elle-même, mais oblige cependant à planifier avec soin une courte période d'enseignement de cinq ou six leçons. Cette planification sera effectuée en appliquant certaines données fondamentales formulées dans le manuel de théorie (Livre 1) :

- déterminer et fixer clairement les buts à atteindre
- préparer avec soin et méthodiquement chaque leçon, y compris l'utilisation éventuelle de moyens auxiliaires d'enseignement
- contrôler systématiquement les progrès réalisés par les élèves, reflets du succès de l'enseignement.

Les thèmes structurés méthodologiquement selon les principes de base exposés dans le manuel de théorie (Livre 1), fournissent déjà les premiers éléments pour une planification exacte et consciencieuse de l'enseignement.

Ainsi, la manière de procéder dans le domaine de l'éducation physique est pratiquement identique à celle utilisée dans les autres branches, le maître ayant la possibilité de prolonger et d'approfondir l'étude d'un thème jusqu'à ce que le but qu'il s'est fixé soit atteint. Mais il aura toujours pour principe de différencier ses exigences en les adaptant aux capacités de performance de ses élèves.

De nombreux documents didactiques tels que dessins, croquis décomposant un mouvement, conseils d'organisation, tabelles d'estimation de performances, fiches de contrôle, et surtout musique d'accompagnement, contribuent également à faciliter au maître la préparation de son enseignement (Voir chapitre: Moyens auxiliaires d'enseignement).

Un enseignement riche, varié, vivant et compétent de l'éducation physique impose au maître de hautes exigences. Ce nouveau manuel présente sous une forme simple les données physiologiques, psychologiques, pédagogiques, didactiques et méthodologiques de l'enseignement de cette branche. Il se propose avant tout comme une source de références susceptibles d'aider le maître dans sa tâche.

II. Moyens auxiliaires d'enseignement

Le présent manuel doit faciliter au maître l'élaboration et la réalisation de son programme d'enseignement. Les plans d'études établis et proposés, la subdivision de l'ouvrage en thèmes conçus sous forme d'unités d'enseignement, les nombreuses illustrations et les divers conseils méthodologiques et d'organisation, tendent à ce but. Pour terminer, nous attirerons encore l'attention sur deux moyens auxiliaires spéciaux d'enseignement.

1. Classeur contenant des documents didactiques

Le manuel contient divers conseils pouvant être appliqués directement dans l'enseignement, ainsi que de nombreuses indications concernant des documents spéciaux, tels que : croquis décomposant un exercice, feuilles de contrôle, tabelles d'estimation, présentation illustrée de règles de jeu, croquis d'organisation et autres. Ces documents peuvent, selon leur nature, être montrés et expliqués à toute la classe pendant la leçon, être affichés à chaque station ou encore être distribués personnellement à chaque élève. Tous sont présentés sur feuilles séparées, de format A4, et contenus dans un classeur d'où le maître pourra les sortir à volonté, pour les reproduire, si nécessaire.

Ce classeur contenant 132 documents didactiques peut être obtenu auprès de l'Office central fédéral des imprimés et du matériel, 3000 Berne.

2. Bandes magnétiques avec musique d'accompagnement

Une musique, conçue pour accompagner de nombreux enchaînements d'exercices et plusieurs entraînements de la condition physique a été enregistrée sur bandes magnétiques. Elle doit d'une part stimuler les élèves, d'autre part améliorer la qualité de l'exécution du mouvement, faciliter et soutenir l'intensité de l'effort. Il va de soi que le maître peut aussi l'utiliser pour accompagner son propre programme d'enseignement.

Une musique d'accompagnement particulière a été composée et arrangée spécialement pour les enchaînements d'exercices avec petits agrès, pour la construction méthodique de chaque élément, comme pour la structuration d'ensemble d'une suite de mouvements. Cela permet au maître d'éviter une perte de temps dans la recherche longue et parfois difficile d'une musique adaptée, et facilite l'étude et l'apprentissage des mouvements.

Les diverses formes de danses présentées dans le manuel ont été conçues d'après des mélodies existantes. Celles-ci, en partie connues, sont à disposition en enregistrements originaux reproduits à un nombre raisonnable et certainement suffisant d'exemplaires. Toutes ces musiques d'accompagnement doivent aider le maître à élaborer un enseignement vivant et joyeux de l'éducation physique.

Les bandes magnétiques contenant les musiques d'accompagnement peuvent être obtenues en cassettes auprès de l'Office central fédéral des imprimés et du matériel, 3000 Berne.

Bande magnétique N° 1 : 5^e et 6^e années scolaires

Bande magnétique N° 2 : 7^e année scolaire

Bande magnétique N° 3 : 8^e année scolaire

Bande magnétique N° 4 : 9^e année scolaire

Bande magnétique N° 5 : 7^e à 9^e années scolaires. Danses.

A ce propos, nous rendons chaque enseignant attentif au fait que toute reproduction particulière à partir de ces bandes magnétiques est strictement interdite.

Un enseignement moderne de l'éducation physique doit être secondé par l'utilisation judicieuse de moyens spéciaux audio-visuels qui rendront de signalés services, spécialement au maître plus âgé ou au maître moins doué sur le plan sportif. Il est évident que les moyens auxiliaires d'enseignement ne peuvent remplacer le maître, mais ils doivent lui faciliter la tâche et favoriser le succès de son enseignement. Leur emploi raisonné et sensé exige également une planification élaborée avec soin, tout comme le choix de la matière d'enseignement. Le présent manuel, et avant tout le classeur contenant les documents didactiques, ainsi que les bandes magnétiques avec les musiques d'accompagnement, devraient donc stimuler et aider le maître dans sa recherche d'un enseignement adapté aux goûts et aux besoins des élèves d'aujourd'hui.

III. Planification de l'enseignement

Programmes annuels

- La planification annuelle tient compte de toutes les matières fixées par les plans d'études et pouvant être enseignées au moyen des installations usuelles à disposition.
- Ces matières d'enseignement sont subdivisées et ordonnées, selon l'usage traditionnel, en groupes d'exercices, en disciplines sportives ou en formes diverses de jeux.
- Le choix de la matière est conditionné par des besoins psychologiques, pédagogiques, sociaux et biologiques, et dépend également des possibilités locales et du temps à disposition.
- Les indications concernant le programme à choix n'ont rien d'absolu. Elles sont à considérer avant tout comme des suggestions.
- La prise en considération de la natation et de la course d'orientation dans le cadre des plans d'études annuels souligne l'importance à attribuer à ces deux disciplines.

Programmes semestriels

- Sur la base de la planification annuelle, les programmes semestriels sont subdivisés en cinq thèmes conçus sous forme d'unités complètes d'enseignement
- Chaque programme semestriel est présenté au chapitre V, sous forme d'un tableau récapitulatif avec références aux thèmes et aux pages.
- Selon des conditions spécifiquement locales, chaque maître a naturellement la possibilité d'établir une subdivision plus poussée de la matière d'enseignement, en procédant à une planification trimestrielle ou hebdomadaire.

Education du mouvement et de la tenue

Sans agrès		Page
- Exercices	G+F	71
- Exercices en musique	G+F	89
- Exercices en musique	G+F	111
- Exercices de mise en train : course et sautilllements	G+F	80
- Exercices de mise en train avec agrès fixes (spécialement à l'espalier)	G+F	118
- Concours : exercices pour développer la force (muscultation)	G+F	102
Avec agrès		
- Exercices de mise en train avec cerceau	G+F	53
- Exercices de mise en train avec corde à sauter	G+F	60
- Exercices de mise en train avec ballon	G+F	65
- Exercices de mise en train avec balle élastique	G+F	104

Athlétisme

Course de vitesse		Page
- Départ debout et sprint sur 60 mètres	G+F	56
Course d'endurance		
- Course régulière à un rythme individuel, pendant 10 minutes	G+F	64
Saut en hauteur		
- Ciseau simple avec 5 pas d'élan	G+F	67
Saut en longueur		
- Sauts de la station et avec élan, avec atterrissage en souplesse		•
- Utilisation du petit tremplin dur pour faciliter l'appel et la détente		•
- Utilisation de la zone d'appel (80 cm) pour faciliter l'étude du saut en longueur		•
Lancer de la petite balle (80 g)		
- Lancer avec 3 pas d'élan	G+F	61
- Observation des fautes et exercices de correction (tenue de la balle et pas croisé)		•
- Répétition de la matière étudiée antérieurement		•

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Gymnastique aux agrès

Gymnastique au sol	Page
– Enchaînements d'exercices : culbute, appui renversé, roue	G+F 91
Sauts avec appui	
– Enchaînements d'exercices avec caisson et mouton, culbute (succession d'agrès)	G+F 119
– Introduction au minitrampoline : sauts fondamentaux	G+F 113
Barre fixe	
– Sauter à l'appui, demi-tour au siège, passer une jambe par-dessus la barre	G+F 106
Répétition : tourner en arrière en suspension par les deux jarrets, petit Napoléon, s'établir en avant à l'appui	G+F 107
– Tourner en arrière à l'appui (tour d'appui)	G+F 109
– Enchaînements d'exercices	G+F 109
Barres parallèles	
– Utilisation de l'agrès comme obstacle et pour des exercices récréatifs	•
Barres asymétriques	
– Utilisation de l'agrès comme obstacle et pour des exercices récréatifs	•
Anneaux	
– Balancer avec demi-tour et saut à la station à la fin d'un balancer en arrière	G+F 81
– Exercices pour développer la force	G+F 84
Grimper	
– Grimper en exécutant le moins possible de brasses	G+F 58
Poutrelle d'équilibre	
– Exercices d'agilité	•
– Répétition de la matière étudiée antérieurement	•

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Jeu

Petits jeux	Page
– Balle au chasseur	G+F 58
– Balle à deux camps	G+F 95
– Balle brûlée	G+F 70
– Balle brûlée/balle frappée	G+F 109
– Jeu de barres	•
Grands jeux	
Football	
– Exercices de mise en train	G+F 65
Basketball	
– Exercices de mise en train	G+F 65
– Exercices préparatoires	G+F 97
– Déplacements sans ballon	G+F 74
– Estafettes, formes diverses de jeux	G+F 78
– Le ballon derrière la ligne ou le ballon au mur	•
– Passe et tir au panier	G+F 76
– Dribble, arrêté en 1 ou 2 temps, rebond	G+F 98
– Dribble et tir en foulée	•
– Première forme de jeu	G+F 87
– Jeu : étude de la défense et de l'attaque	G+F 116
– Jeu : défense individuelle (homme à homme)	G+F 123
– Test de basketball	G+F 85
– Répétition de la matière étudiée antérieurement	•

Natation

Test: test suisse de natation de l'Interassociation pour la natation

Degré: selon manuel spécial « Natation »

Variante I

Natation en **piscine en plein air**:

9 leçons annuelles environ

Conditions préalables:

Test préparatoire III: la grenouille

Ligne directrice: degré E

- Introduction au crawl poitrine: coordination des mouvements
- Etude du crawl dos. But: une longueur de bassin
- Construction méthodique: étude du plongeon ordinaire avant
- Nage libre, 5 minutes

Variante II

Natation en **piscine couverte**:

tous les 15 jours, 18 leçons annuelles environ

Semestre d'été

Conditions préalables: test I de l'IAN

Ligne directrice: répétition degré G

- Etude du crawl poitrine, coordination des mouvements. But: une longueur de bassin
- Dauphin: mouvement du torse (ondulation), étude sous forme de jeu
- Introduction à la nage d'endurance
- Plongeon et jeux, sous forme de concours
- Etude et entraînement de la brasse poitrine: 50 m

Semestre d'hiver

Ligne directrice: degré H

- Etude et entraînement du crawl: 25 m
- Etude et entraînement du crawl dos: 50 m
- Etude de la nage d'endurance
- Introduction au dauphin: mouvement du torse (ondulation)
- Nage de transport
- Test II de l'IAN

• = programme à choix

Course d'orientation

Préparation à la course d'orientation

- Marche avec la carte: plan communal, carte spéciale pour course d'orientation, carte régionale
- Suivre une courbe de niveau: accomplir une marche sous conduite, d'après la carte aux courbes de niveau
- Orienter correctement la carte; également en utilisant la boussole
- Course en lisière de forêt, en longeant un ruisseau, en suivant une route
- Course d'orientation en étoile
- Concours faciles par groupes de deux: postes nombreux, courtes distances; exercices divers et complémentaires en géographie et en sciences naturelles (étude du milieu)

Préparation à la course

- Cross
- Slalom en forêt

Education du mouvement et de la tenue

Page

Sans agrès

- Exercices G+F 143
- Exercices en musique G+F 153
- Exercices en musique G+F 189
- Exercices de mise en train
avec banc suédois G+F 174
- Danse : « Jugo » F 187

Avec agrès

- Exercices de mise en train
avec bâton 138
- Exercices de mise en train
avec balle élastique F 183
- Enchaînement d'exercices
avec bâton, en musique 138
- Enchaînement d'exercices
avec balle élastique,
en musique F 184
- Circuit-training avec agrès
et aux agrès G+F 171

Athlétisme

Course de vitesse

Page

- Estafettes : formes diverses G+F 136

Course d'endurance

- De la course par intervalles
à la course d'endurance G+F 152

Saut en hauteur

- Etude élémentaire du
rouleau ventral avec
5 pas d'élan G 134
- Saut ventral avec demi-tour,
avec 3 et 5 pas d'élan,
par-dessus des obstacles •

Saut en longueur

- Forme élémentaire du saut
en longueur avec 13 pas
d'élan G+F 144
- Utilisation de la zone d'appel
(80 cm) pour faciliter l'étude
et l'entraînement du saut
en longueur •

Lancer de la petite balle (80 g)

- Mise au point et maîtrise
des 3 pas d'élan G+F 150

- Répétition de la matière
étudiée antérieurement •

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Gymnastique aux agrès

Gymnastique au sol

- Appui renversé sur la tête

Page

•

Sauts avec appui

- Répétition des éléments connus
- Etude de l'élan et de l'appel
 - F : mouton en longueur : saut écarté
 - G : deux moutons en largeur : saut écarté
- Mini-trampoline et caisson : appel sur le mini-trampoline et saut avec appui sur le caisson en largeur

G 182

•

•

•

•

•

Barre fixe

- S'abaisser en arrière en suspension par le jarret, s'établir au siège sur une cuisse en crochant un jarret, sauter en avant par-dessous la barre (sans et avec demi-tour), enchaînements d'exercices
- Courses d'estafettes : formes diverses

G+F 176

G+F 179

Barres parallèles

- Elancer en appui, saut dorsal ou saut facial
Saut écarté à l'extrémité des barres

G 159

Barres asymétriques

- Entrées et sorties, s'établir en avant à l'appui, enchaînements d'exercices

F 164

Anneaux

- Suspension fléchie, enchaînements d'exercices

G 181

Grimper

- Répétition du croisement des jambes

Grimper chronométré

(concours par groupes)

G+F 130

Poutrelle d'équilibre

- Marcher sur la poutrelle, sauts simples

•

Piste d'obstacles

- Développement de la force, de l'agilité et de l'endurance

G+F 155

Test aux agrès

- Répétition, contrôle et estimation des résultats de l'enseignement

G+F 191

Agrès :

- Gymnastique au sol

G+F 192

- Anneaux

G / F 192

- Barres asymétriques

F 193

- Barres parallèles

G 193

- Barre fixe

G+F 192

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Jeu

Petits jeux	Page
– Jeux de course :	
– poursuite par équipes	G+F 149
– poursuite par équipes sur deux terrains	G+F 149
– poursuite cercle contre cercle	G+F 149
– poursuite hôpital	G 159
– poursuite en chaîne	G 159
– poursuite « clouée »	G 159
– la chasse aux scalps	G 159
– balle brûlée	F 168
– balle frappée	•

Grands jeux

Football	
– Exercices de mise en train	G 132
– Formes diverses de jeux	G 162

Basketball

– Exercices de mise en train : démarrage et jeu de jambes	G+F 125
– Exercices de mise en train : attaque	G+F 158
– Exercices du test de basketball	G 180
– Passe, dribble, tir au panier, rebond	G+F 126
– Passe et blocage (écran)	G+F 170
– Formes diverses de jeux	G+F 129
– Jeu : éléments techniques et tactiques à travailler dans le cadre d'une leçon	G+F 148
– Répétition de la matière étudiée antérieurement	•

Natation

Test : test suisse de natation de l'Inter-association pour la natation
 Degré : selon manuel spécial « Natation »

Variante I

Natation en **piscine en plein air** :

- 9 leçons annuelles environ
- Ligne directrice : degré F
- Etude et entraînement du crawl dos : 25 m
- Etude du plongeon de départ, nage de poitrine
- Introduction au crawl : coordination des mouvements
- Nage libre, 7 minutes
- Test I de l'IAN

Variante II

Natation en **piscine couverte**, tous les 15 jours, 18 leçons annuelles environ

Semestre d'été

- Ligne directrice : degré I
- Etude et entraînement du crawl poitrine : 50 m
 - Dauphin : forme élémentaire
 - Nager 500 m en 14 minutes
 - Nage de transport et prises de sauvetage
 - Jeux sous forme de concours, pour développer l'agilité dans l'eau

Semestre d'hiver

- Ligne directrice : degré K
- Etude et entraînement de la brasse poitrine : 100 m
 - Jeux dans l'eau (agilité)
 - Dauphin : forme finale
 - Brevet de jeune sauveteur de la Société suisse de Sauvetage

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Course d'orientation •

Préparation à la course d'orientation

- Marche avec la carte, en terrain difficile
- Suivre des chemins, des limites, des fossés, des dépressions
- Détermination d'un emplacement, d'une position ; appréciation des distances sur la carte et dans le terrain
- Course d'orientation en papillon
- Concours : formes simples, parcours facile

Préparation à la course

- Gymnastique dans le terrain
- Jeux dans le terrain

• = programme à choix

Education du mouvement et de la tenue

Sans agrès	Page
- Exercices en musique	F 262
- Exercices de mise en train à l'espalier	F 286
- Entraînement de la condition physique, en musique	G+F 208
- Entraînement de la condition physique (aussi comme entraînement à domicile)	G 280
- Entraînement de la condition physique avec bancs suédois, en musique	G+F 245
- Exercices pour développer la force, sous forme de concours	G 220
- Danse : - « Klapptanz »	F 207
- « Troika »	F 234
- « Galopp-Polka »	F 298
Avec agrès	
- Exercices de mise en train avec balle élastique	F 202
- Exercices de mise en train avec quilles	F 274
- Exercices de mise en train avec corde à sauter et chambre à air élastique	G 267
- Exercices de mise en train avec haltères	G 195
- Exercices de mise en train avec ballon lourd et corde à sauter	G 228
- Enchaînement d'exercices avec balle élastique, en musique	F 203
- Enchaînement d'exercices avec quilles, en musique	F 275
- Circuit-training avec agrès et aux agrès	G 260

Athlétisme

Course de vitesse	Page
- Départ accroupi	G+F 212
Course d'endurance	
- Américaine	G+F 213
- Estafettes	G+F 243
Saut en hauteur	
- Mise au point et maîtrise de la technique du ciseau simple	F 224
- Mise au point et maîtrise de la technique du rouleau ventral	G 217
- Etude de la roulade lors de l'atterrissage en souplesse	•
Saut en longueur	
- Mise au point et maîtrise de la technique du saut en longueur	G+F 240
Lancer de la petite balle (80 g)	
- Lancer avec 5 pas d'élan	G+F 210
- Répétition de la matière étudiée antérieurement	•

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Gymnastique aux agrès

Gymnastique au sol

- Enchaînements simples d'exercices G 291
- Appui renversé, rouler en avant
- Enchaînements d'exercices composés d'éléments connus G+F 246

Sauts avec appui

- Mouton : étude de l'élan et de l'appel G 272
- Minitrampoline : élan de 5 pas
- Sauts fondamentaux combinés à d'autres exercices G+F 250
- F : 2 moutons en largeur : saut écarté •
- F : 2 moutons en T : saut écarté •
- G : 2 moutons en T : saut écarté •
- G : 2 moutons en largeur : saut entre les bras •
- G : mouton en longueur : saut entre les bras •

Barre fixe

- La fusée G 292
- Sauter à l'appui, passer une jambe par-dessus la barre, demi-tour au siège G 294
- Enchaînements d'exercices G 294
- Combinaisons d'exercices : barre fixe – gymnastique au sol G 296
- Répétition : tourner en arrière à l'appui (tour d'appui) •

Barres parallèles

- Appui renversé sur les épaules, saut facial groupé G 268

Barres asymétriques

- Enchaînements d'exercices F 301

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Anneaux

- Suspension fléchie, rotations et enchaînements d'exercices F 299

Grimper

- Formes diverses de concours F 226
- Balancer latéralement à deux perches, traverser en balançant latéralement •

Poutrelle d'équilibre

- Demi-tour ou tour complet, sautilllements et sauts avec changement de pied •
- Répétition de la matière étudiée antérieurement •

Jeu

Petits jeux

- Balle au chasseur G+F 240
- Estafettes avec balle ou ballon G+F 252
- Le ballon roulé G 272
- La balle à deux camps F 279

Grands jeux

Football

- Exercices de mise en train G 215
- Passes et contrôle du ballon (blocage) G 196
- Tir au but après une passe G 229
- Formes diverses de jeux et de concours G 198
- Tournoi de football G 233

Basketball

- Exercices du test et formes simples de jeux F 223
- Mise au point et maîtrise des éléments techniques de base (passe, feinte, dribble, rebond, tir à mi-distance, contre-attaque) F 235
- Mise au point et maîtrise des exercices techniques de base (passe en sautant, criss-cross, tir en suspension, rebond offensif) F 263
- Tir au panier et contre-attaque F 287
- Jeu: tournoi F 239
- Jeu: tournoi avec règles spéciales valables dans le cadre de la leçon F 266
- Garçons: répétition d'ensemble tout en jouant au basket •

Handball

- Exercices de mise en train G 255
- Lancer et recevoir G 256
- Tir d'une main, par le haut, tir d'une main par le haut en sautant (sans et avec rotation) G 281
- Formes diverses de jeux G 259
- Formes diverses de jeux G 285
- Répétition de la matière étudiée antérieurement •

Natation

- Test: test suisse de natation de l'Interassociation pour la natation
- Degré: selon manuel spécial: «Natation»

Variante I

Natation en piscine en plein air:

- 9 leçons annuelles environ
- Ligne directrice: degré G
- Etude du crawl, coordination des mouvements: une longueur de bassin
- Dauphin: mouvement du torse. Etude sous forme de jeux (ondulation)
- Introduction à la nage d'endurance et au plongeon (nage sous l'eau)
- Plongeon et jeux sous forme de concours
- Etude et entraînement de la brasse poitrine: 50 m

Variante II

Natation en piscine couverte, tous les 15 jours: 18 leçons annuelles environ

Semestre d'été

- Ligne directrice: répétition degré K
- Etude et entraînement de la brasse poitrine: 100 m
- Jeux dans l'eau (agilité)
- Dauphin: forme finale
- Brevet de jeune sauveteur de la Société suisse de Sauvetage

Semestre d'hiver

- Ligne directrice: degré L
- Nage d'agilité
- Etude et entraînement de la nage dauphin: 25 m
- Virage sous l'eau (culbute)
- Exigences J + S 2 B

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Course d'orientation •

Préparation

à la course d'orientation

- Exercices d'estimation de la distance
- Course d'orientation aux nombreux postes
- Trajet avec la carte, simple et subdivisé. Accoutumance progressive à une orientation individuelle
- Course d'orientation en papillon sur parcours de difficultés variables
- Marche à la boussole
- Concours individuels ou par groupes de deux

Préparation à la course

- Entraînement à la course d'endurance
- Entraîner l'agilité en course : gravir ou dévaler en courant des terrains accidentés, en pente

• = programme à choix

Education du mouvement et de la tenue

Sans agrès	Page
- Exercices en musique	G+F 319
- Exercices en musique	G 332
- Sauts de gymnastique	F 375
- Entraînement de la condition physique, en musique	G 385
- Exercices avec partenaire	G+F 379
- Exercices pour développer la force, sous forme de concours (tests)	G+F 324
- Danse: - «Jiffy Mixer»	F 317
- «Swanee River»	F 374
- «Dancing in the street»	F 377
Avec agrès	
- Exercices de mise en train avec cerceau	F 312
- Exercices de mise en train avec ballon lourd et corde à sauter	G 349
- Enchaînement d'exercices avec cerceau, en musique	F 313
- Circuit-training avec agrès et aux agrès	F 363
- Circuit-training avec agrès et aux agrès	G 371

Athlétisme

Course de vitesse	Page
- Amélioration de la technique de départ et de la technique du sprint	G+F 323
Course d'endurance	
- Amélioration du fonctionnement du système cardio-vasculaire	G+F 331
Saut en hauteur	
- Introduction au Fosbury	G+F 321
Saut en longueur	
- Amélioration de la performance en exerçant la technique du saut en longueur	G+F 327
Lancer de la petite balle (80 g)	
- Prolongation de l'élan de 5 à 7 pas	G+F 330
Concours par équipes	G+F 344
- Course de vitesse	
- Saut en hauteur	
- Lancer (distance et précision)	
- Grimper	
- Estafette navette	
- Répétition de la matière étudiée antérieurement	•

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Gymnastique aux agrès

Gymnastique au sol

- G : culbute en arrière à l'appui renversé sur les mains (streuli) •

Page

Sauts avec appui

- Exercices pour développer la coordination des mouvements (mouton, caisson) G 367
- Minitrampoline: amélioration des sauts fondamentaux G 368
- F : Deux moutons en largeur: saut entre les bras •
- F : Deux moutons en T : saut entre les bras •
- G : Deux moutons en T : saut entre les bras •
- G : Deux moutons en longueur: saut écarté •

Barre fixe

- G : de l'appui, saut costal •

Barres parallèles

- Renversement à l'extrémité des barres G 369
- Saut costal dorsal •

Anneaux

- Rotations, suspension renversée, enchaînements d'exercices G+F 381
- Suspension renversée après un balancer en arrière •

Grimper

- Traverser en balançant latéralement •
- G : balancer latéralement à une perche •

Poutrelle d'équilibre

- Entrées et sorties •

Test aux agrès

- Enchaînements d'exercices composés des divers éléments appris

Agrès:

- gymnastique au sol G+F 402
- sauts avec appui G/F 403
- barre fixe à hauteur de tête G+F 402
- barres parallèles basses G 401
- barres asymétriques F 401
- anneaux G+F 403

- Répétition de la matière étudiée antérieurement •

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Jeu**Petits jeux**

	Page
- Le ballon par-dessus la corde	G+F 326
- Le ballon tiré dans le cercle	G 366
- La balle à deux camps	G 366
- Le ballon rebondissant	G 366
- La balle au chasseur	G+F 383

Grand jeux**Football**

- Exercices de mise en train	G 305
- Exercices de mise en train et formes diverses de jeux	G 341
- Passe latérale et contrôle du ballon (blocage), remise en jeu à 2 mains par-dessus la tête	G 306
- Répétition : passes, blocage, tirs, étude du tir au but	G 333
- Blocage et amorti du ballon de la poitrine	•
- Jeu : tournoi	G 310
tournoi	G 336

Basketball

- Exercices de mise en train : exercices du test de basketball	F 346
- Répétition sous forme de concours	F 404
- Forme finale du basketball scolaire	F 337
- Tournoi de basketball	F 340
- Garçons : répétition globale du basketball, tout en jouant	•

Handball

- Exercices de mise en train : répétitions	G 399
- Tir au but : formes diverses	G 350
- Entraînement général au tir, le tir tombé devant la zone de but	G 387
- Formes diverses de jeux	G 353
- Jeu : tournoi	G 390
- Test I de handball	G 390

Volleyball

- Estafettes et formes diverses de jeux	F 354
- Etude technique des éléments de base : passe, manchette, service	F 355
- Exercices de répétition : passe, manchette, service	F 396
- La passe et la manchette en arrière	•
- Etude technique des éléments de base : smash et contre (block)	F 392
- Formes diverses de jeux	F 398

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Natation

Test: test suisse de natation de l'Interassociation pour la natation
 Degré: selon manuel spécial « Natation »

Variante I

Natation en **piscine en plein air**:

9 leçons annuelles environ

Ligne directrice: degré H

- Etude et entraînement du crawl poitrine: 25 m
- Etude et entraînement du crawl dos: 50 m
- Etude de la nage d'endurance: 300 m en 9 min. (style libre)
- Introduction au dauphin: mouvement du torse (ondulation)
- Nage de transport
- Test II de l'IAN

Variante II

Natation en **piscine couverte**, tous les 15 jours: 18 leçons annuelles environ

Semestre d'été

Ligne directrice: degré L

- Entraînement: nage de répétition
- Nage d'agilité
- Etude et entraînement de la nage dauphin: 25 m
- Virage sous l'eau (culbute)
- Exigences J + S 2 B

Semestre d'hiver

Ligne directrice: degré M

- Nager 500 m dans le temps maximum de 12'30"
- Jeux divers dans l'eau, avec balle, formes diverses de courses d'estafettes
- Crawl dos: 100 m, en 3 min.
- Plongeon: périlleux arrière groupé, 1 m
- Test III de l'IAN

• Course d'orientation •

Préparation à la course d'orientation

- Course d'orientation sur parcours imposé circulaire, uniquement sur chemins
- Course d'orientation en étoile, à la boussole
- Course d'orientation aux points
- Exercices de repérage
- Estafettes simples par groupes de 3 élèves (relais par intervalles)

Préparation à la course

- Entraînement à la course d'endurance
- Estafettes dans le terrain

• = programme à choix

Education du mouvement et de la tenue

Sans agrès	Page
– Exercices, en musique	F 450
– Pas de danse	F 412
– Exercices de mise en train à l'espalier	G + F 479
– Entraînement de la condition physique, en musique	G 420
– Entraînement de la condition physique, en musique	G + F 483
– Danse : – « The Saints »	F 418
– « Salty Dog Rag »	F 419
– « Steppin out »	F 438
– « Yenka »	F 471
– « Mama Loo » (Danse moderne)	F 477
– Répétition des danses du degré supérieur	F 499
Avec agrès	
– Exercices de mise en train avec corde à sauter	F 425
– Exercices de mise en train : entraînement de la condition physique et entraînement à la course, avec chambre à air élastique	G 433
– Enchaînement d'exercices avec balle élastique, en musique	F 414
– Enchaînement d'exercices avec bâton, en musique	F 472
– Circuit-training avec agrès et aux agrès	G 468

Athlétisme

Course de vitesse	Page
– Sprint : 100 m	G + F 435
– Technique du passage du témoin	G + F 435
Olympiade d'été	
Répétition et amélioration de diverses disciplines sportives :	G + F 441
– estafette navette : 4 × 18 m	
– sauts de grenouille : 5 sauts consécutifs	
– course d'endurance : G : 2000 m F : 1200 m	
– natation : 500 m style libre	
– grimper de corde : G : 5 m F : 4 m	
– lancer en longueur : avec ballon de handball	
– saut en hauteur : de face, avec élan en ligne droite	
– jeu : G : football F : volleyball	
– Répétition de la matière étudiée antérieurement	•

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Gymnastique aux agrès

Gymnastique au sol	Page
– Enchaînements simples d'exercices	G 444

Barre fixe

– G : s'établir en avant à l'appui, la barre fixe étant à différentes hauteurs (progression)	•
--	---

Barres parallèles

– Appui renversé sur les épaules, élaner en appui en avant	•
--	---

Grimper

– G : balancer latéralement à la corde	•
--	---

Poutrelle d'équilibre

– Enchaînements d'exercices	•
-----------------------------	---

Parcours d'obstacles

– Agilité, coordination des mouvements, endurance et activité spontanée	G 407
---	-------

Examen final I aux agrès	G + F 461
---------------------------------	-----------

Examen final II aux agrès	G + F 481
----------------------------------	-----------

Répétition, mise au point et maîtrise de divers exercices aux agrès sous

forme d'enchaînements :

– barre fixe	G 462 F 463
– gymnastique au sol	G 462 F 464
– mouton	G 462 F 464
– caisson en longueur et minitrampoline	G + F 482
– barres asymétriques	F 481
– barres parallèles	G 481
– anneaux	G + F 481

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Concours aux agrès par équipes

- Maîtrise totale et exécution parfaite du mouvement. Travail collectif dans le cadre du groupe

Agrès

– barres parallèles basses	G 495
– barre fixe à hauteur de tête	G 496
– mouton, caisson	G 498
– gymnastique au sol	F 500
– anneaux	F 501
– barres asymétriques	F 502

Jeu**Petits jeux**

- | | |
|----------------------------|-----------|
| | Page |
| - Balle au chasseur | G + F 482 |
| - Balle-éclair (Blitzball) | • |

Grands jeux**Football**

- | | |
|--|-------|
| - Exercices de mise en train | G 459 |
| - Exercices de mise en train | G 494 |
| - Jeu de tête | G 421 |
| - Passe latérale haute –
jeu de tête | • |
| - Marquer un adversaire –
se démarquer | G 423 |
| - Répétition sous forme de test | G 446 |
| - Formes diverses de jeux | G 423 |
| - Formes diverses de jeux | G 459 |
| - Formes diverses de jeux | G 494 |
| - Jeu: tournoi étalé sur
6 leçons | G 449 |
| - Jeu: match sur terrain de
dimensions normales | G 437 |

Volleyball

- | | |
|---|-------|
| - Maîtrise des éléments
techniques de base: passe,
manchette, service | F 427 |
| - Le jeu en triangle:
les 3 passes | F 452 |
| - Défense:
reprises acrobatiques | • |
| - Circuit-training: exercices
pour développer la force | F 455 |
| - Etude et application de
quelques principes tactiques | F 488 |
| - Test I de volleyball | F 429 |
| - Formes diverses de jeux et
de concours | F 428 |
| - Test II de volleyball | F 490 |
| - Jeu: volleyball – course aux
refuges (variante de la balle
brûlée) | F 439 |

Handball

- | | |
|---|-------|
| - Exercices de mise en train | G 465 |
| - Entraînement du gardien:
parade correcte et passe
précise pour amorcer la
contre-attaque | G 466 |
| - Répétitions: buts à atteindre
dans le cadre d'une leçon | G 484 |
| - Test II de handball | G 485 |

Basketball

- | | |
|--|-----------|
| - Entraînement libre
(éventuellement test) | G + F 441 |
| - Formes diverses de jeux
(petit tournoi de mise
en train) | F 463 |
| - Garçons: répétition globale
du basketball | • |
| - Répétition de la matière
étudiée antérieurement | • |

G = garçons

F = filles

• = programme à choix

Natation

Test : test suisse de natation de l'Interassociation pour la natation

Degré : selon manuel spécial « Natation »

Variante I

Natation en **piscine en plein air** :
9 leçons annuelles environ

Ligne directrice : degré I
(éventuellement degré K : brevet de Jeune Sauveteur, mais seulement pour les bons élèves)

- Etude et entraînement du crawl poitrine : 50 m
- Dauphin : forme élémentaire
- Nager 500 m en 14 minutes
- Nage de transport et prises de sauvetage
- Jeux dans l'eau, sous forme de concours : agilité et vitesse

Eventuellement :

- Etude et entraînement de la brasse poitrine : 100 m
- Jeux dans l'eau (agilité)
- Dauphin : forme finale
- Brevet de Jeune Sauveteur de la Société suisse de Sauvetage

Variante II

Natation en **piscine couverte** :
tous les 15 jours, 18 leçons annuelles environ

Semestre d'été

Ligne directrice :

Répétition des divers niveaux, au choix, selon les goûts et les nécessités, éventuellement, pour les bons élèves, et seulement si le maître possède la formation requise : degrés N/O (Brevet I de la Société suisse de Sauvetage, entraînement 100 et 200 m 4-nages, test de natation par étapes, exigences examen J+S 3B)

Semestre d'hiver

Ligne directrice : degrés N/O

- Sauvetage : nage de transport et de sauvetage (habillé)
- Water-polo
- Ballet nautique

Course d'orientation

Préparation à la course d'orientation

- Course d'orientation sur parcours imposé
- Course d'orientation avec réseau de postes
- Etude et exercice du choix du cheminement : sur un même parcours, accomplir en courant les différents trajets possibles et les comparer
- Course d'orientation en papillon sous forme d'estafettes, par groupes de trois : les trois coureurs de la même équipe accomplissent simultanément des parcours différents
- Course d'orientation en étoile, de mémoire
- Concours individuels permettant d'exercer le choix du cheminement

Préparation à la course

- Entraînement à la course d'endurance avec mise à contribution des facultés intellectuelles (problèmes divers à résoudre pendant un travail physique intense)
- Course en groupe avec changement de rythme (chaque coureur, à tour de rôle, dicte son rythme, sur des distances variables)

• = programme à choix

IV. Indications spéciales

Abréviations

Seules quelques rares abréviations courantes et connues ont été utilisées dans l'édition française.

Explication des signes

>>>> ▶▶▶▶	Joueurs ou élèves
△	Défenseur
▲	Attaquant
-----▶	Trajet de la balle, du ballon
————▶	Trajet d'un joueur sans balle, sans ballon
~~~~~▶	Trajet d'un joueur avec balle, avec ballon
====▶	Lancer, tir au but, au panier
x	Piquet, fanion
○ ◦	Balle, ballon

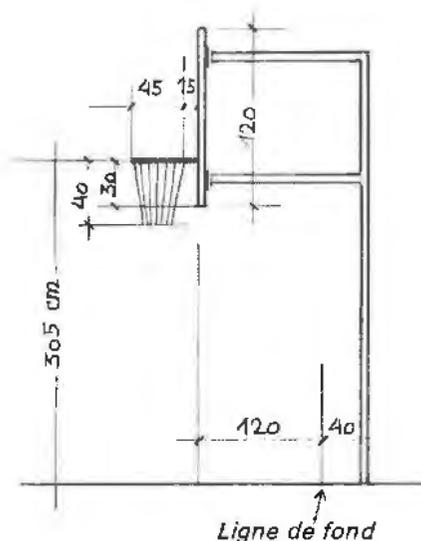
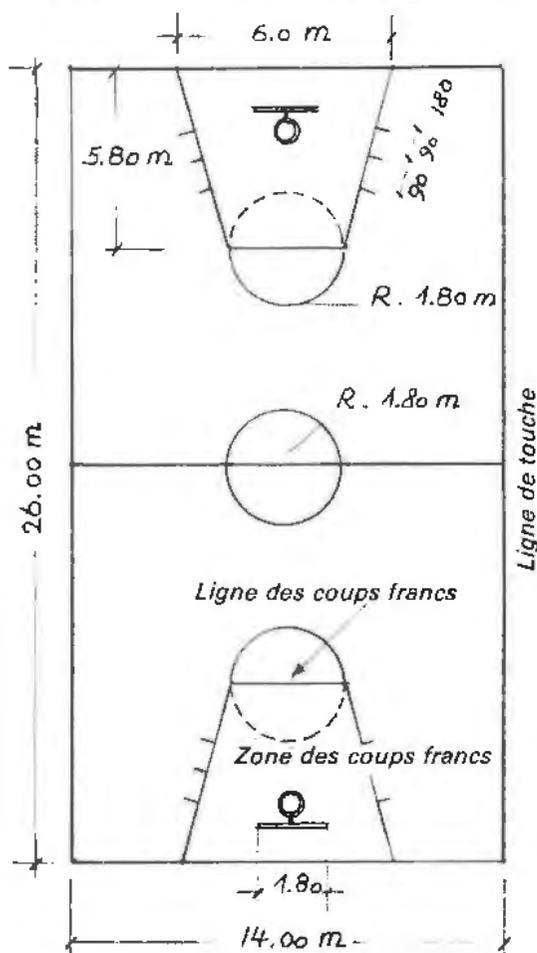
## Règles de jeu

## Basketball

### Terrain de jeu officiel

#### Attention

- A partir de la 7^e année scolaire, nous jouerons, en règle générale, sur un terrain correspondant aux normes officielles.
- En 5^e et 6^e années scolaires, si nous en avons la possibilité, nous réduirons la hauteur du panier à 2,60 m et la distance du lancer franc à 4 m.



#### Idée du jeu

Deux équipes de 5 joueurs sont opposées l'une à l'autre. Chacune essaie d'entrer en possession du ballon et tente, par des actions collectives ou individuelles, de le lancer directement ou indirectement dans le panier défendu par l'adversaire, tout en protégeant son propre panier contre les attaques de l'autre équipe

#### L'équipe

- Elle est composée de 5 joueurs et de 0 à 5 remplaçants au maximum
- Les joueurs peuvent être changés à volonté, autant de fois que cela s'avère nécessaire, pendant toute la durée du jeu
- Les joueurs remplacés doivent avoir quitté le terrain avant que les remplaçants ne prennent leur place

### **Durée du jeu**

- Un match de basketball se joue en 2 mi-temps de 20 minutes chacune (temps effectif). Entre les 2 mi-temps s'intercale une pause de 10 minutes
- Dans les tournois scolaires, ces temps peuvent être réduits de moitié

### **Le ballon**

- Il est de forme sphérique, en cuir, en caoutchouc ou en matière synthétique, d'un poids de 600 à 650 grammes et d'une circonférence de 75 à 78 centimètres
- Avec de jeunes élèves, il est préférable d'utiliser des ballons plus légers et plus petits

### **Règles de jeu**

Début du jeu (engagement) :

- Le ballon est mis en jeu au début de chaque mi-temps par un « entre-deux » (balle d'arbitre) au centre du terrain
- Les autres joueurs se placent à l'extérieur du cercle central
- Les 2 joueurs qui sautent lors de l'engagement frappent le ballon d'une seule main ouverte pour le pousser vers un de leurs partenaires. Le ballon ne peut être pris des deux mains

Appréciation des points :

- Chaque panier réussi dans le cours du jeu vaut deux points. Un panier réussi sur « lancer franc » vaut un point
- Après un panier réussi, la remise en jeu se fait de derrière la ligne de fond (en général sous le panneau)
- Pour toutes les autres fautes (sauf celle qui donne droit à 2 coups francs), le ballon est remis en jeu librement, avec 1 ou 2 mains, sur les lignes latérales, à la hauteur de l'endroit où chaque faute a été commise

### **Violations des règles :**

Un joueur commet une faute :

1. Lorsqu'il frappe le ballon du poing ou, lorsqu'en le touchant du pied ou des jambes, il peut le contrôler à son avantage

2. Lorsqu'il garde le ballon plus de 5 secondes
3. Lorsqu'il met le ballon hors-jeu ou que lui-même est hors-jeu. Le ballon ou le joueur en sa possession est hors-jeu dès qu'il touche la ligne de démarcation ou le sol en dehors du terrain. L'adversaire remet le ballon en jeu à l'endroit même où il est sorti
4. Lorsqu'il retarde intentionnellement le jeu
5. Lorsqu'il commet un double-dribble. S'il a repris le ballon des 2 mains après un dribble, il doit passer ou tirer
6. Lorsqu'il commet un « marcher ». Ballon en main, il est interdit de faire plus d'un pas (règle des 2 temps) sans dribbler, passer ou tirer (voir remarque)
7. Lorsqu'il reste plus de 3 secondes (avec ou sans ballon) dans la zone des coups francs de l'adversaire. S'il tire au panier dans ce laps de temps, la règle est suspendue et ne redevient applicable que lorsqu'un attaquant est à nouveau en possession du ballon
8. Lorsqu'il commet un retour en zone, en passant le ballon en arrière, du camp d'attaque dans son propre camp
9. Lorsqu'il a une attitude antisportive à l'égard d'un adversaire ou des arbitres, ou lorsqu'il joue de façon incorrecte, grossière ou dangereuse
10. Lorsqu'il retient un adversaire, le charge, le pousse, le gêne
11. Lorsqu'il empêche un adversaire de progresser en l'écartant ou en lui barrant le passage de ses bras étendus ou de ses jambes
12. Lorsqu'il ne maîtrise pas sa course, entre en collision et bouscule un adversaire lors d'un passage en force en dribblant (il est défendu de dribbler entre 2 adversaires ou entre un adversaire et la ligne de touche, lorsque l'espace n'est pas suffisant)

- 
13. Lorsque, comme défenseur, il se place ou se meut face à un adversaire, de manière à ce que le contact soit inévitable (obstruction active et passive)

**Sanctions :**

Si un joueur commet une des fautes citées sous n^{os} 1 à 8, l'adversaire remet simplement le ballon en jeu, de derrière la ligne de touche, à la hauteur de l'endroit et du côté où la faute a été commise

Par contre, les fautes citées sous n^{os} 9 à 13 ou commises lors d'un changement de joueur (faute technique) sont sanctionnées comme suit :

- Si la faute est manifestement intentionnelle ou si elle s'est produite au moment d'un tir au panier, et pour autant que le panier ne soit pas réussi, le joueur lésé a droit à 2 coups francs qu'il tire lui-même
- Pour toutes les autres fautes, l'adversaire remet le ballon en jeu de derrière la ligne de touche, à la hauteur de l'endroit et du côté où la faute a été commise (comme pour les fautes citées sous n^{os} 1 à 8)

De plus, toutes les fautes citées sous n^{os} 9 à 13 sont comptées et notées comme fautes personnelles. A la cinquième faute personnelle, le joueur est exclu du jeu (à la 3^e faute, si le temps de jeu est raccourci)

En cas de faute grossière intentionnelle, le joueur coupable est averti, puis, en cas de récidive, disqualifié et expulsé immédiatement

**Remarque :**

Précisions concernant la règle des 2 temps = un pas

Si le joueur reçoit le ballon à l'arrêt :

Donc : réception du ballon, pas droit *ou* gauche, puis passer, tirer, pivoter ou partir en dribble en levant le pied gauche *ou* droit (selon 1^{er} pas)

Si le joueur reçoit le ballon en foulée :

Donc : réception du ballon (le joueur est en l'air), puis poser droite-gauche ou gauche-droite (= 1 pas) pour s'arrêter, pivoter, tirer ou passer, éventuellement partir en dribble, en levant le pied droit *ou* gauche (selon 1^{er} pas)

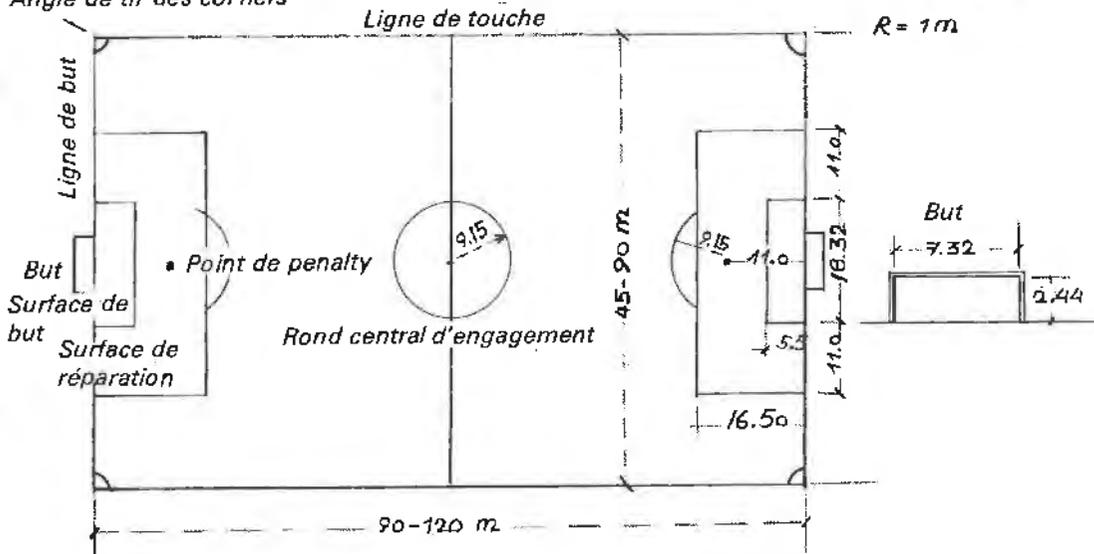
Après le pas :

- Le pied avant peut être déplacé à volonté pour exécuter un pivot sur la jambe arrière ou du premier temps
- Lors d'une passe ou d'un tir au panier, les 2 pieds doivent quitter le sol (tir ou passe en suspension)
- Lors d'un départ en dribble, le pied arrière (de pivot ou du premier temps) ne peut être levé avant que le ballon n'ait touché le sol

## Football

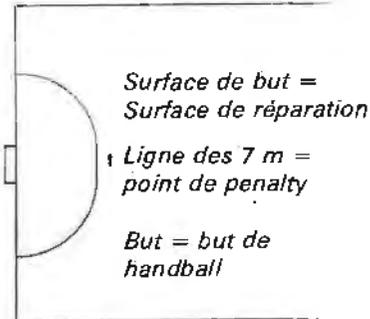
### Terrain de jeu officiel

Angle de tir des corners

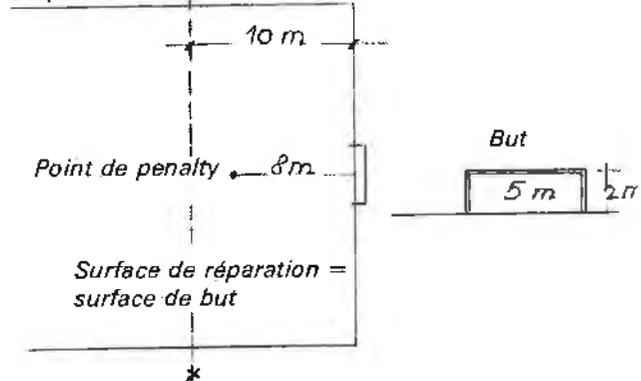


### Terrain de jeu simplifié (football scolaire)

En salle: terrain de handball



En plein air:



### Idée du jeu

Deux équipes s'affrontent pour la possession du ballon sur un terrain de jeu aux dimensions déterminées et sous la direction d'un arbitre. Chacune s'efforce, par un jeu coordonné, de tirer dans les buts de l'adversaire, tout en s'opposant à l'attaque de ses propres buts

### L'équipe

- Elle est formée selon les indications données dans chaque thème d'enseignement consacré au football
- D'après les règles officielles, une équipe

peut compter de 8 à 11 joueurs (y compris le gardien) et 2 remplaçants

### Durée du jeu

- Selon les indications données dans chaque thème d'enseignement consacré au football
- En règle générale, dans le cadre des leçons, une partie de football se déroulera en 2 mi-temps de 10 à 20 minutes

### Le ballon

- Il est de forme sphérique, en cuir, d'un poids de 396 à 453 grammes et d'une circonférence de 68 à 71 cm

### Règles de jeu

1. Le ballon doit être joué avec les pieds, mais il peut aussi être touché avec toutes les parties du corps, à l'exclusion des mains et des bras.
2. Seul le gardien est autorisé à saisir le ballon des mains, à l'intérieur de la surface de réparation
3. A la mi-temps, les équipes changent de camp. L'engagement est effectué par l'équipe qui n'a pas eu cet avantage au début de la partie

#### Début du jeu (engagement):

L'engagement a lieu au centre du terrain :

- Au début de chaque mi-temps (une fois chaque équipe)
- Après un but, par l'équipe contre laquelle le but a été marqué
- Le ballon doit être mis en jeu dans la partie adverse du terrain. Si ce n'est pas le cas, l'engagement doit être répété

#### Remise en jeu :

- Le ballon est hors-jeu lorsqu'il a dépassé complètement une limite du terrain, soit à terre, soit en l'air
- La remise en jeu est effectuée par l'équipe qui n'a pas touché le ballon juste avant qu'il ne sorte des limites du terrain
- La remise en jeu se fait à l'endroit même où le ballon est sorti, de derrière la ligne de touche, par un lancer à 2 mains par-dessus la tête. Les pieds du joueur restent au sol, en dehors du terrain, jusqu'à ce que le ballon a quitté ses mains
- Si la remise en jeu est exécutée incorrectement, elle est répétée par l'adversaire

#### Coup de coin ou corner :

- Lorsque le ballon (en l'air ou au sol) franchit entièrement la ligne de but, à côté ou au-dessus des buts, et qu'il a été touché en dernier lieu par un joueur de la défense, l'équipe attaquante a droit à un corner, tiré près du fanion, depuis l'angle correspondant du terrain de jeu.

#### Dégagement :

L'équipe en défense a droit à un dégagement :

- Lorsque le ballon franchit complètement la ligne de but (en l'air ou au sol) à côté ou au-dessus des buts et qu'il a été touché en dernier lieu par un joueur de l'équipe attaquante
- Lorsque l'équipe attaquante a envoyé directement le ballon dans les buts adverses sur engagement, dégagement, coup franc indirect ou remise en jeu (le but n'est pas valable)
- Le dégagement consiste en un coup de pied arrêté, ballon posé, immobile, tiré dans un angle de la surface de but. Le ballon doit sortir directement de la surface de réparation. (En cas de faute: répétition)
- Si le ballon ne sort pas de la surface de réparation ou si un joueur adverse se trouve à l'intérieur de celle-ci, le dégagement doit être répété

#### Coup franc direct :

Une équipe bénéficie d'un coup franc direct :

- Lorsqu'un joueur adverse touche intentionnellement le ballon avec les mains ou les bras
- Lorsqu'un joueur adverse commet une faute (pousser, retenir, sauter contre, bousculer, se baisser devant ou derrière, faire un croc en jambes, barrer le passage, donner un coup de pied, « faucher » etc.)
- Lorsqu'un joueur adverse a un comportement antisportif (coups, blessures, jeu dangereux) entraînant l'avertissement ou l'expulsion du coupable

#### Coup franc indirect :

Une équipe bénéficie d'un coup franc indirect :

- Lorsque, dans une lutte à deux pour la possession du ballon, le joueur adverse joue la jambe tendue (jeu dangereux)
- Lorsqu'un joueur adverse contrôle ou tente de contrôler le ballon en étant par terre (assis, à genoux ou couché)
- Lorsqu'un joueur adverse empêche de jouer le ballon en le bloquant sous la semelle

- Lorsqu'un joueur adverse essaie de jouer le ballon déjà tenu par le gardien
- Lorsqu'un joueur adverse fait obstruction sans jouer le ballon ou empêche de passer un joueur sans ballon

#### Coup de réparation (penalty) :

- Lorsqu'un joueur touche intentionnellement le ballon avec les mains ou qu'il commet une faute grave dans sa propre surface de réparation, l'équipe adverse a droit à un penalty
- Le penalty est tiré depuis l'endroit fixé selon les normes officielles : 11 m, face au but
- Sur des terrains scolaires et avec des buts de dimensions réduites, la distance sera raccourcie proportionnellement (par exemple : distance de 8 m pour des buts larges de 5 m)
- Au moment de l'exécution du coup de réparation, tous les joueurs, à l'exception de celui désigné pour tirer le penalty et du gardien de but adverse, doivent se trouver sur le terrain, mais à l'extérieur de la surface de réparation
- Si la règle ci-dessus est transgressée ou si le gardien se déplace avant le

départ du tir, ou si le joueur tire avant le coup de sifflet de l'arbitre, le penalty est répété

#### Exécution :

- Penalty, coup franc, engagement
  - Les joueurs adverses doivent se trouver au moins à 9,15 m du ballon (sinon, le tir est répété)
- Dégagement, coup de coin (corner)
  - Pour l'exécution de chacun de ces tirs, le ballon est posé, arrêté, à l'endroit désigné (en cas de faute, le tir est répété)
- Penalty, coup franc, engagement, dégagement, corner (coup de coin), remise en jeu
  - Le joueur chargé de l'exécution du tir ne peut rejouer le ballon que lorsque celui-ci a été touché par un autre joueur (sinon, un coup franc indirect est accordé à l'adversaire)

#### Remarque

Les règles de jeu complètes, illustrées par des croquis, figurent dans le classeur des documents didactiques.

## Terrain de jeu officiel

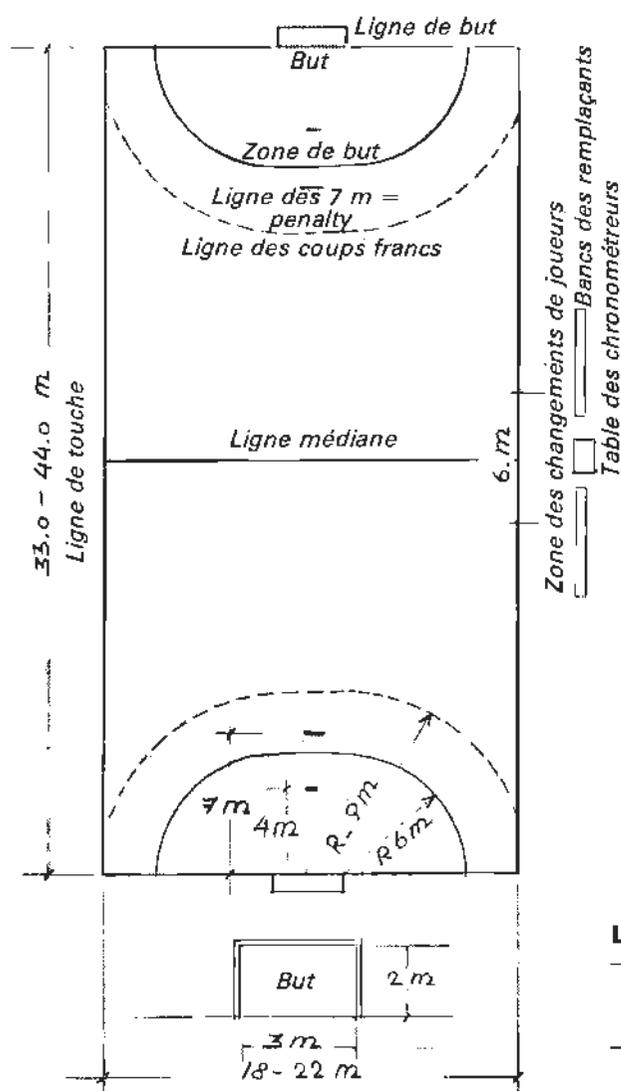
## Handball

### Attention

Les dimensions et les distances officielles indiquées pour :

- les buts
- la zone de but
- la ligne des 7 m (penalty)
- la ligne des coups francs

sont également valables pour des terrains de dimensions réduites

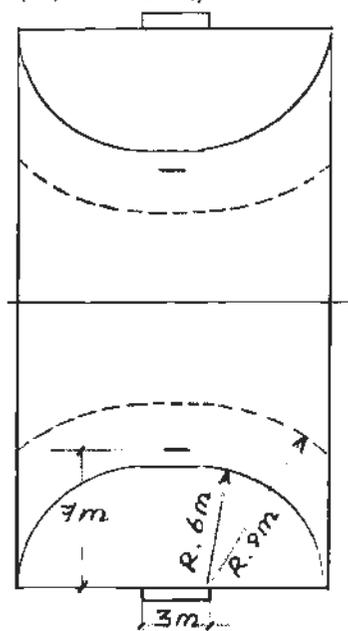


### Idée du jeu

- Les 2 équipes en présence essaient d'entrer en possession du ballon et chacune, par des passes précises avec

### Terrain de jeu simplifié (Handball scolaire)

Dimensions de la salle  
(15,0 m × 26 m)



les mains, tente de lancer le ballon dans le but adverse, tout en protégeant son propre but des attaques de l'autre équipe

### L'équipe

- Elle est formée selon les indications données dans chaque thème d'enseignement consacré au handball
- D'après les règles officielles, une équipe compte 12 joueurs (5 attaquants - 3 demis - 2 défenseurs - 1 gardien de but + 1 gardien de but remplaçant)
- Pour le handball en salle, seuls 7 joueurs (3 attaquants - 1 centre-demi - 2 défenseurs - 1 gardien de but) peuvent se

trouver en même temps sur le terrain.

Les 5 autres joueurs sont remplaçants

- Les remplaçants peuvent être engagés en tous temps et aussi souvent que cela est nécessaire, lors d'un arrêt de jeu, mais les joueurs remplacés doivent déjà avoir quitté le terrain. Les remplaçants attendant d'entrer en jeu prennent place sur les bancs qui leur sont réservés le long de la ligne latérale. Le changement ne peut s'effectuer que de cet endroit

#### **Durée du jeu**

- Selon les indications données dans chaque thème d'enseignement consacré au handball
- Normalement, une partie de handball se déroule en 2 mi-temps de 30 minutes, séparées par une pause de 10 minutes

#### **Le ballon**

- Il est de forme sphérique, en cuir, d'un poids de 425 à 475 grammes et d'une circonférence de 58 à 60 cm
- Avec de jeunes élèves, nous utiliserons de préférence des ballons plus petits et plus légers, d'un poids de 325 à 400 grammes et d'une circonférence de 54 à 56 cm

#### **Règles de jeu**

1. Il est permis de jouer le ballon avec les mains, les bras, la tête, le torse, les cuisses et les genoux (sont exclus : les jambes et les pieds)
2. Un joueur peut dribbler plusieurs fois, sur place ou en course avec une main et reprendre le ballon avec une ou deux mains. Dès qu'il a repris le ballon avec une ou deux mains, le joueur a le droit de faire 3 pas au plus, ou de le garder pendant 3 secondes au maximum, avant de le redonner
3. Seul le gardien a le droit de se tenir dans la zone de but, lui seul peut exécuter une parade et toucher le ballon avec les jambes ou les pieds
4. A la mi-temps, les équipes changent de camp. L'engagement est effectué par celle qui n'a pas eu cet avantage au début de la partie

#### **Début du jeu (engagement) :**

L'engagement a lieu au centre du terrain :

- Au début de chaque mi-temps (une fois chaque équipe)
- Après un but, par l'équipe contre laquelle le but a été marqué

#### **Remise en jeu :**

- Le ballon est hors-jeu lorsqu'il a dépassé complètement une limite du terrain, soit à terre, soit en l'air
- La remise en jeu est effectuée par l'équipe qui n'a pas touché le ballon juste avant qu'il ne sorte du terrain. Le ballon est remis en jeu à l'endroit même où il a franchi la ligne de touche.

#### **Coup de coin ou corner :**

- Lorsque le ballon (en l'air ou au sol) franchit entièrement la ligne de but, à côté ou au-dessus des buts, et qu'il a été touché en dernier lieu par un joueur de la défense, l'équipe attaquante a droit à un corner tiré près du fanion, depuis l'angle correspondant du terrain de jeu
- Seul le gardien de but, dans sa zone, n'est pas soumis à cette prescription

#### **Dégagement :**

L'équipe en défense a droit à un dégagement :

- Lorsque le ballon franchit complètement la ligne de but (en l'air ou au sol) à côté ou au-dessus des buts et qu'il a été touché en dernier lieu par un joueur de l'équipe attaquante
- Lorsque l'équipe attaquante a envoyé directement le ballon dans les buts adverses sur engagement, remise en jeu ou dégagement (le but n'est pas valable)

#### **Coup franc :**

En cas de fautes autres que celles provoquant un corner, une remise en jeu ou un penalty, l'équipe adverse bénéficie d'un coup franc tiré de l'endroit où la faute a été commise :

- lors de l'entrée en jeu ou de la sortie incorrecte d'un joueur
- lors d'un mauvais engagement
- lors d'une faute commise ballon en main

- (plus de 3 pas ou plus de 3 secondes, etc.)
- lors d'une mise hors-jeu intentionnelle du ballon
  - lors d'une faute sur un joueur (lui arracher le ballon, le ceinturer, le gêner, le frapper, le pousser, lui faire un croche-pied, se jeter devant lui, le pousser dans la zone de but, lancer intentionnellement le ballon contre lui, etc.)
  - lors d'une faute d'un joueur dans la zone de but réservée exclusivement au gardien
  - lors d'une passe en retrait intentionnelle d'un joueur dans la zone de but de son équipe
  - lors d'une faute du gardien
  - lors d'une faute commise dans une remise en jeu, un corner, un coup franc, un penalty (11 m et 7 m), une remise en jeu par l'arbitre
  - lors d'une interruption de jeu
  - lors d'un comportement antisportif ou en cas d'obstruction passive

#### Renvoi

- Le renvoi est effectué par le gardien de but lorsqu'il a retenu ou repris le ballon à l'intérieur de sa zone de but

#### Penalty (7 m):

Une équipe bénéficie d'un penalty :

- Lorsqu'un joueur adverse commet une infraction grave (charge irrégulière) dans son propre camp de défense
- Lorsqu'un joueur adverse provoque d'une manière antiréglementaire et à n'importe quel endroit sur le terrain,

l'échec d'une chance réelle de but

- Lorsqu'un joueur adverse pénètre intentionnellement dans sa propre zone de but pour en assurer la défense
- Lorsqu'un joueur adverse passe intentionnellement le ballon en retrait à son propre gardien
- Lorsque le gardien adverse amène lui-même le ballon dans sa propre zone de but ou lorsqu'il relance intentionnellement le ballon dans le terrain de jeu avec le pied
- Lorsque le gardien adverse provoque d'une manière antiréglementaire, l'échec d'une chance réelle de but
- Lorsque le changement du gardien ne se fait pas conformément au règlement

#### Remise en jeu par l'arbitre

(balle d'arbitre) :

L'arbitre remet le ballon en jeu en le lançant verticalement (chandelle) dans les cas suivants :

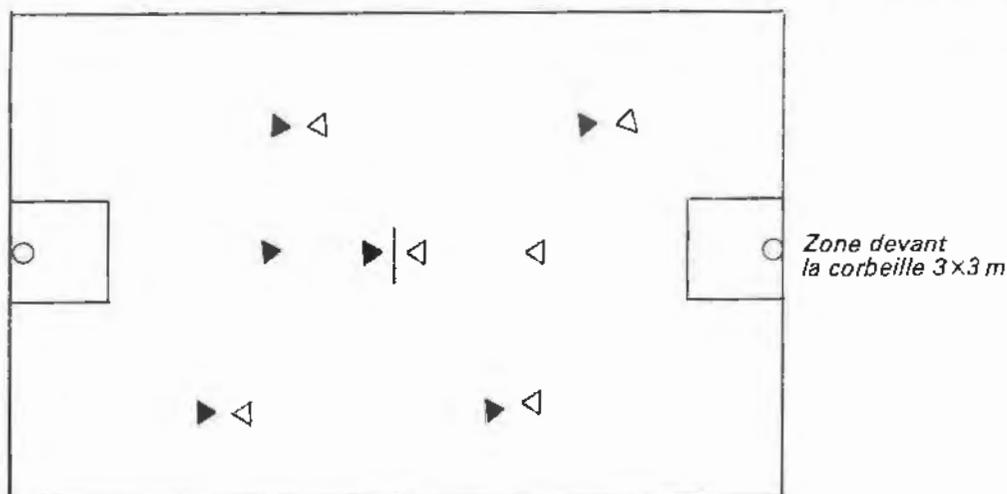
- Lorsque des joueurs des deux équipes commettent simultanément une faute ou si la détermination du joueur fautif est douteuse
- Lorsque le ballon touche le plafond ou des agrès fixes au-dessus du terrain
- Lorsque le jeu est interrompu sans qu'il y ait faute et qu'aucune des deux équipes n'est en possession du ballon

#### Remarque

Les règles de jeu complètes, illustrées par des croquis, figurent dans le classeur des documents didactiques

## Terrain de jeu

## Balle à la corbeille



### Idée du jeu

Deux équipes de 6 joueurs s'affrontent. Chacune s'efforce d'entrer en possession du ballon et, par des passes rapides et adroites, tente de progresser pour lancer le ballon dans la corbeille adverse, tandis que l'équipe qui n'a pas le ballon essaie d'intercepter les passes et les tirs en direction de son propre panier

### L'équipe

- Elle est formée de 6 joueurs + 2 remplaçants
- En salle, il est préférable de former des équipes de 5 joueurs

### Durée du jeu

- En classe: deux mi-temps de 10 à 15 minutes, avec une pause de 5 à 10 minutes
- Il est aussi possible de fixer la durée du jeu en fonction du temps à disposition dans chaque leçon

### Le ballon

- Il est de forme sphérique, en cuir, d'un poids de 500 à 550 grammes et d'une circonférence de 68 à 72 cm

### Règles de jeu

Le jeu est interrompu par un coup de sifflet de l'arbitre et la faute est sanctionnée par

un coup franc au bénéfice de l'adversaire :

1. Lorsqu'un joueur fait plus de 2 pas avec le ballon en main
2. Lorsqu'un joueur garde le ballon en main pendant plus de 3 secondes
3. Lorsqu'un joueur touche le ballon avec une partie du corps autre que les mains ou les avant-bras (Corps !) ou le frappe du poing
4. Lorsqu'un joueur retient le ballon sous lui ou le joue en étant au sol
5. Lorsqu'un joueur jette intentionnellement le ballon contre un adversaire
6. Lorsqu'un joueur lance le ballon en l'air par-dessus un adversaire et le reprend avant qu'il n'ait touché terre ou avant qu'il n'ait été touché par un autre joueur
7. Lorsqu'un joueur touche plus d'une fois le ballon des deux mains, sans qu'il ait été touché entre-temps par un autre joueur ou sans qu'il ait touché la corbeille lors d'un tir (doublé)

Comportement à l'égard de l'adversaire. Il est interdit :

1. De frapper, pousser, bousculer, retenir, bloquer, ceinturer, écarter un adversaire ou d'entrer intentionnellement en collision avec lui
2. D'arracher le ballon à un adversaire alors qu'il le tient, ou de frapper sur le ballon pour le lui enlever

---

### **Sanctions :**

Le ballon à la corbeille connaît deux formes de sanctions : le lancer libre et le lancer de pénalité (penalty)

Les infractions légères sont sanctionnées par un lancer libre en faveur de l'adversaire, à l'endroit même où la faute a été commise

Les infractions graves sont sanctionnées par un lancer de pénalisation (penalty) effectué sur la ligne correspondante, devant la corbeille

### **Coup franc et corner :**

- Le coup franc consiste en un lancer libre exécuté par l'adversaire, de la station, à l'endroit même où la faute a été commise
- Le corner est aussi un lancer libre tiré depuis le point d'intersection de la ligne de touche et de la ligne de fond, du côté où le ballon a quitté le terrain
- Lors de coups francs, remises en jeu, renvois, corners, aucun joueur ne doit se trouver à une distance inférieure à 1,5 m de celui qui exécute le lancer
- Lors d'un coup franc, d'une remise en

jeu, d'un corner, d'un renvoi, le ballon ne peut pas être lancé directement dans la corbeille

### **Remise en jeu :**

- Le joueur qui fait la remise en jeu se tient en dehors de la ligne de touche. Il lance le ballon à deux mains, par-dessus la tête, à un partenaire. Il ne peut déplacer les pieds que lorsqu'il a lâché le ballon

### **Renvoi :**

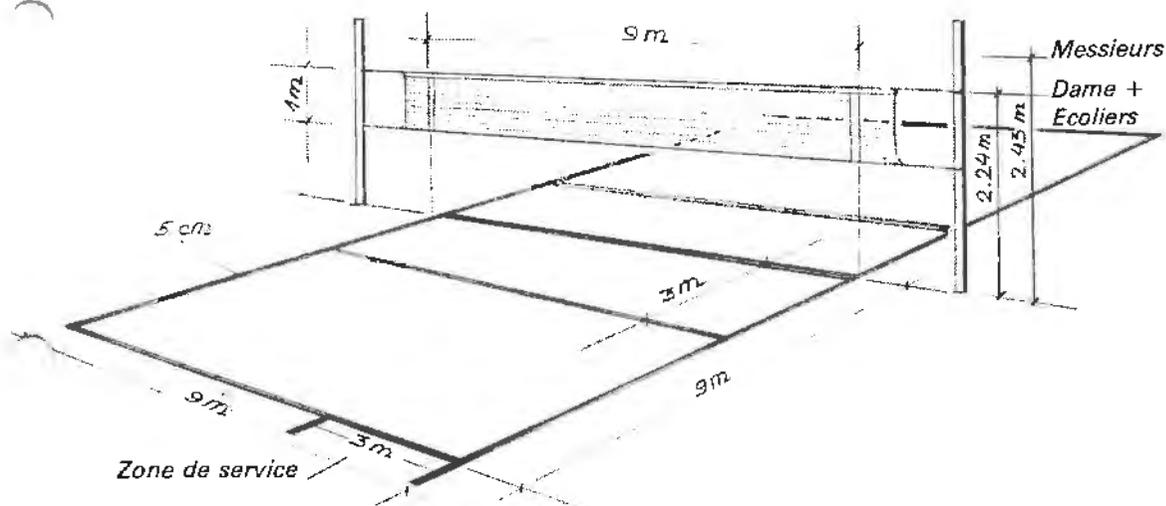
Si le ballon franchit la ligne de fond (en l'air ou au sol) après avoir été touché par un attaquant, l'autre équipe le remet en jeu par un renvoi depuis la zone devant la corbeille. Lors de l'exécution du renvoi, le joueur ne doit pas dépasser cette zone

### **Lancer de pénalisation (penalty) :**

- Ce lancer se fait librement, de la station, depuis la marque correspondante (3 m) devant la zone de but
- Les joueurs ne peuvent pénétrer dans la zone marquée devant la corbeille que lorsque le ballon a touché le cercle

## Terrain de jeu officiel

## Volleyball



### Idée du jeu

Deux équipes face à face, se renvoient le ballon par-dessus le filet tendu à hauteur réglementaire qui les sépare et partage le terrain en 2 parties égales. Dans son propre camp, chacune joue le ballon en l'air, tout en essayant de le faire tomber sur le sol dans le camp opposé ou de provoquer une faute de l'adversaire quand elle le joue par-dessus le filet. Pour parvenir à ce résultat, les joueurs se passent le ballon des mains (sur l'extrémité interne des doigts), en le frappant, sans jamais le tenir, et l'équipe qui sert marque seule des points sur fautes de l'équipe adverse

### L'équipe

– Normalement, chaque équipe est composée de 6 joueurs et de 6 remplaçants

### Durée du jeu

- Un match normal se joue en 3 sets gagnants à 15 points (avec au moins 2 points de différence)
- A l'école, il est aussi possible de jouer au temps

### Le ballon

- Il est de forme sphérique, en cuir fin et tendre, d'un poids de 260 à 280 grammes et d'une circonférence de 65 à 67 cm
- Avec des débutants (spécialement les filles), nous utiliserons de préférence des ballons plus légers (ballon de plage, etc.) pendant un certain temps

---

## Règles de jeu

Remarque :

Les règles de jeu qui concernent la technique s'apprennent automatiquement en exerçant chacun des éléments de base : passe haute, manchette, service, smash, contre. Nous introduirons progressivement les autres règles, en fonction des aptitudes générales de la classe

### 1. Décompte des points :

- Seule l'équipe qui effectue le service peut marquer des points. Ces points sanctionnent en somme les fautes commises par l'équipe adverse
- Lorsque l'équipe qui effectue le service commet elle-même une faute, elle perd le service, mais sans que l'adversaire marque un point
- Un set se termine en général lorsqu'une équipe a réélisé 15 points, pour autant qu'il y ait une différence de 2 points entre les équipes (par exemple : 15 - 8 ; 15 - 13 ; 19 - 17)
- Le match est terminé lorsqu'une équipe a gagné 3 sets (3 - 0 ; 3 - 1 ; 3 - 2). A l'école, nous nous limiterons à 2 sets gagnants.

### 2. Service :

- Le ballon est mis en jeu par l'arrière droit de l'équipe, derrière la ligne de fond, dans la zone réservée au service
- Le ballon doit franchir le filet sans le toucher, pour parvenir directement à l'intérieur des limites du camp adverse
- Lors du service, le ballon est lancé en l'air verticalement de la main gauche, avant d'être frappé, en l'air, de la main droite (le ballon ne doit pas être tenu d'une main lorsqu'il est frappé de l'autre)
- Le joueur qui sert ne doit pas toucher la ligne de fond avec une partie quelconque de son corps et ne peut pénétrer dans le terrain que lorsqu'il a effectué son service
- Le service ne peut être exécuté qu'après le coup de sifflet de l'arbitre
- Le même joueur continue de servir tant que son équipe ne commet pas de faute
- Chaque fois qu'une équipe obtient le service, elle effectue une rotation. Tous les joueurs changent de place dans le sens des aiguilles d'une montre.

### 3. Ballon en jeu

#### 3.1 Façons de jouer le ballon :

- Le ballon doit être joué sur l'extrémité interne des doigts (passe) ou frappé avec la paume et les doigts (service, smash, contre). Il est interdit de le tenir, de le saisir, de l'accompagner, de le pousser ou de le lancer
- Le ballon ne peut être touché que trois fois au sein de la même équipe (deux passes, puis passe ou frappe en direction du camp adverse). Au 3^e touché, il doit absolument être renvoyé par-dessus le filet
- Le ballon ne peut être touché deux fois consécutivement par le même joueur (exception : immédiatement après le contre)
- Le ballon peut être joué avec n'importe quelle partie du corps au-dessus de la ceinture

#### 3.2 Le ballon touche le sol ou les agrès :

- Le ballon ne doit toucher ni le sol, ni le plafond, ni les parois
- Si le ballon touche un agrès fixe, aucune faute n'est comptée. Le service est simplement répété
- Le ballon peut toucher le filet, sauf lors du service

#### 3.3 Fautes au filet :

- Il est absolument interdit de toucher le filet
- Les joueurs ne peuvent dépasser le filet avec les mains que lors d'un contre ou d'un smash réussis
- Un joueur peut reprendre un ballon hors des limites du terrain, mais doit le redonner correctement dans son camp à un partenaire, ou par-dessus le filet, à l'intérieur des lignes de touche
- La ligne médiane constitue une limite commune pour les deux équipes. Un joueur au filet peut marcher sur la ligne, mais n'a pas le droit de la traverser
- Lors des passes, des smashes et des contres, le ballon peut toucher le filet et reste en jeu. Par contre, lors du service, le ballon ne doit pas toucher le filet. Il doit passer directement au-dessus.

---

#### 3.4 Position des joueurs :

- Les joueurs d'une même équipe doivent se succéder au service dans un ordre donné, fixé par leur propre position lors de chaque rotation. Cet ordre ne peut être modifié, une fois établi
  - Lorsqu'une équipe n'effectue pas de rotation au moment où elle reprend le service, elle commet une faute qui entraîne la perte du service
  - Lors du service, chaque joueur doit se trouver à sa place. Dès que le ballon est joué, chacun peut se déplacer librement
- Les joueurs de la ligne arrière ne peuvent participer à un contre au filet
  - Lorsque l'équipe est en position pour reprendre le service adverse, les joueurs de la ligne arrière ne peuvent se trouver devant leurs joueurs du camp d'attaque
  - Les joueurs de la ligne arrière qui se trouvent, au cours du jeu, dans la zone d'attaque, ne peuvent renvoyer directement le ballon dans le camp adverse, s'ils le reprennent au filet (par exemple : le smash leur est interdit)

---

## Équipement des salles de gymnastique et installations sportives

Les équipements de salle de gymnastique et les installations sportives énumérés ci-après permettent de réaliser aisément le programme de base contenu dans le présent manuel. Pour la construction et l'aménagement des installations de gymnastique et de sport, il faut se référer aux normes fédérales publiées par l'École fédérale de gymnastique et de sport, Macolin.

### Salle de gymnastique

1. Barres fixes	6-7 montants/5-6 barres fixes
2. Anneaux balançants	5-6 paires
3. Cordes à grimper	6 cordes
4. Portique à grimper (perches)	8 perches: 4 verticales/4 obliques
5. Espaliers	10 échelles
6. Installation de volleyball	1 terrain
7. Installation de basketball	1 terrain
8. Panneaux de basketball d'exercice sur les longs côtés de la salle	2 panneaux de chaque côté
9. Buts de handball en salle	2 buts
10. Barres parallèles réglables	4 paires
11. Barres asymétriques avec tendeurs	1 paire
12. Moutons	3 moutons
13. Caissons à roulettes	3 caissons
14. Petits tremplins durs	3 tremplins
15. Tremplins souples et élastiques	3 tremplins
16. Minitrampoline	3 minitrampolins
17. Bancs suédois (largeur de la poutrelle d'équilibre: 10 cm)	5-8 bancs suédois
18. Tapis	12 tapis
19. Chariot pour transporter les tapis	1-2 chariots
20. Tapis de saut 330 x 180 x 50 cm	2 tapis
21. Montants de saut mobiles	4 montants
22. Lattes de saut en hauteur	2 lattes
23. Cordelettes élastiques	4 cordelettes
24. Caissettes à magnésie	2 caissettes
25. Corde pour tractions	1 corde
26. Corde longue à sauter	2 cordes
27. Cordelettes magiques	2 cordelettes
28. Chevillère 30 m sur dévidoir	1 chevillère/1 dévidoir
29. Piquets de 2 couleurs, avec socle en fonte	8 piquets
30. Témoins pour courses d'estafettes	8 témoins
31. Tambourin avec battant	2 tambourins/2 battants
32. Chronomètres	2 chronomètres
33. Pompe pour gonfler les ballons	2 pompes
34. Enregistreur à bandes magnétiques	1 enregistreur + 1 amplificateur (évent.)
35. Tableau magnétique	1 tableau

### Ballons et petits agrès pour l'enseignement en salle

1. Ballons de handball	15 ballons
2. Ballons de volleyball	15 ballons
3. Ballons de basketball	15 ballons
4. Ballons de football	15 ballons

5. Balles élastiques	30 balles
6. Ballons lourds (Medizinball) 2 kg	15 ballons lourds
7. Balles de tennis ou balles en caoutchouc mousse	30 balles
8. Filets pour petites balles (ou caissettes)	
9. Cordes à sauter	30 cordes
10. Cerceaux Ø 80 cm	30 cerceaux
11. Quilles 40 cm	60 quilles
12. Bâtons 1 m	30 bâtons
13. Haltères sphériques de 6 kg	10 haltères
14. Haltères sphériques de 8 kg	10 haltères
15. Haltères sphériques de 10 kg	10 haltères
16. Sautoirs de couleurs pour le jeu (3 couleurs)	20 sautoirs de chaque couleur

### **Ballons, balles et petits engins pour l'enseignement en plein air**

1. Ballons de handball	15 ballons
2. Ballons de volleyball	15 ballons
3. Ballons de basketball	15 ballons
4. Ballons de football	15 ballons
5. Balles de tennis	30 balles
6. Balles en cuir B0 g	30 balles
7. Balles à lancer 200 g	30 balles
8. Filets ou caissettes pour petites balles	
9. Témoins pour courses d'estafettes	8 témoins
10. Piquets avec socle en fonte	8 piquets
11. Piquets avec pointe en fer	20 piquets
12. Chevillère sur dévidoir	4 chevillères
13. Chevillère large sur dévidoir (30 m)	1 chevillère
14. Sautoirs de couleurs pour le jeu (3 couleurs)	20 sautoirs de chaque couleur
15. Rubans métriques 10 m et 20 m	1 de 10 m/1 de 20 m
16. Numéros de départ (25 numéros)	1-2 jeux
17. Pompe pour gonfler les ballons	1 pompe
18. Sardines	12 sardines

#### **1. Terrain de jeu (gazon)**

1. Buts de football (dimensions réglementaires)	2 buts
2. Buts de handball (3 m × 2 m)	2 buts

#### **2. Places en terre battue ou avec revêtement spécial**

3. Terrain de basketball avec installations conformes	1 terrain
4. Terrain de volleyball avec installations conformes	1 terrain
5. Buts de handball (3 m × 2 m)	2 buts

#### **3. Pistes de course**

6. Plaquettes indiquant les distances	
7. Blocs de départ	4 blocs

#### **4. Saut en longueur (2 emplacements)**

8. Fosse à sol mou avec sable de quartz	
9. Piste d'élan avec poutre d'appel et marquage de la zone	

#### **5. Saut en hauteur (3 emplacements: 1 installation fixe, 2 installations mobiles)**

10. Tapis de saut superposés sur claie en bois, 2 montants fixes	
11. Tapis de saut recouverts d'une housse imperméable	2 tapis

---

12. Montants de saut transportables	4 montants
13. Lattes de saut en hauteur	6 lattes
14. Élastiques de saut	3 élastiques
<b>6. Portique à grimper (perches)</b>	
15. Perches obliques (4) et perches verticales (4) à l'intérieur de la fosse à sol mou	8 perches

---

## V. Thèmes d'enseignement

- Le programme de base de chaque semestre est subdivisé en cinq thèmes conçus sous forme d'unités complètes d'enseignement
- Chaque unité d'enseignement fournit au maître la matière et les indications nécessaires pour composer cinq à six leçons séparées.
- Chaque unité d'enseignement tient compte du déroulement normal d'une leçon et se subdivise en deux parties: mise en train et partie principale.
- Le maître choisit librement les exercices en adaptant leur nombre aux temps réservés à chaque partie de la leçon.
- Normalement, les leçons séparées tirées d'un thème d'enseignement doivent être conçues pour elles-mêmes, comme unités complètes.
- Il est évidemment possible d'interrompre de temps à autre l'étude d'un thème d'enseignement par des leçons spéciales consacrées au programme à choix individuel (par exemple: leçons de natation, leçons de jeu ou leçons dans le terrain).
- Le maître observera de préférence l'ordre de succession des exercices adopté dans chaque unité d'enseignement, afin de respecter une judicieuse construction méthodique.
- Les thèmes d'enseignement sont de plus en plus différenciés pour garçons et filles, au fur et à mesure qu'ils sont destinés à des élèves plus âgés.
- Il est naturellement possible d'intervertir l'ordre des thèmes, voire même au besoin d'en prolonger l'étude au-delà du semestre ou peut-être de l'année scolaire. Il est cependant recommandé d'observer sans lacune la succession proposée, afin de respecter une progression continue et d'assurer une bonne coordination, spécialement lors du passage au degré supérieur.

### 5^e année scolaire Semestre d'été

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G + F	Avec cerceau	<p>Course sur petites distances:</p> <p>Départ, debout et course : 60 m</p> <p>Balle au chasseur</p> <p>Grimper : Grimper 5 m en exécutant le moins possible de brasses</p>	53
2	G + F	Avec corde à sauter	<p>Lancer : Lancer de la petite balle avec 3 pas d'élan</p> <p>Course d'endurance</p>	60
3	G + F	Avec ballons	<p>Saut en hauteur : Ciseau simple avec 5 pas d'élan</p> <p>Balle brûlée</p>	65
4	G + F	Education du mouvement et de la tenue	<p>Basketball : Etude des éléments de base : la passe et le tir au panier</p> <p>Basketball</p>	71
5	G + F	Course et sautilllements	<p>Anneaux : Balancer avec demi-tour et saut en arrière à la station</p> <p>Basketball Test</p>	80

**Mise en train****Avec cerceau****Idée directrice**

La course et les sautilllements permettent de varier la mise en train et de rendre la leçon intéressante dès le début. Parmi les trois formes d'organisation proposées ci-après, nous nous limiterons au choix d'une seule par leçon, afin de gagner du temps. Chaque exercice peut s'exécuter directement dans sa forme finale.

**A. Course et sautilllements**

1. Organisation : les cerceaux sont posés sur le sol, ici et là, dans toute la salle

- a) – Courir en slalom entre les cerceaux, individuellement ou en petits groupes  
 – Franchir les cerceaux en saut de course  
 – Alternner la course légère autour des cerceaux avec un double sautilllement à l'intérieur de l'un d'eux

(Course : rythmée sur la peau du tambourin)

Double sautilllement : rythmé sur le bord du tambourin)

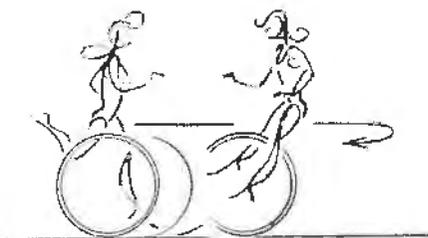
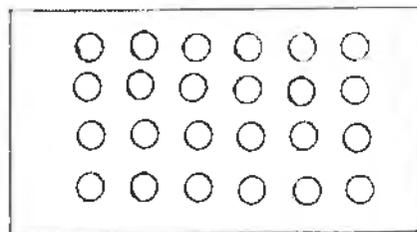
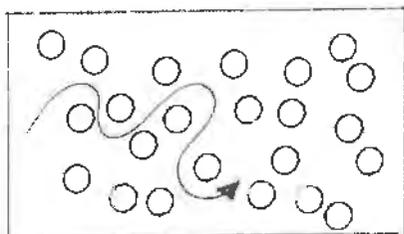
- b) Avec deux cerceaux de moins que d'élèves dans la classe : les élèves évoluent librement entre les cerceaux. Au signal (coup sur le tambourin), chacun se précipite pour prendre place à l'intérieur de l'un d'eux. Qui, au cours de 10 répétitions de l'exercice, a toujours pu trouver un cerceau disponible?

2. Organisation : les cerceaux, distants d'un mètre l'un de l'autre, sont alignés au sol, sur 4 rangées.

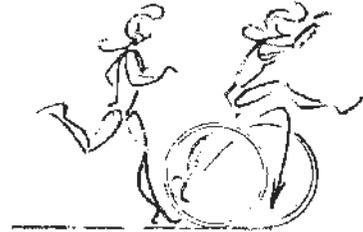
En colonne par un : passer d'un cerceau dans l'autre, en sautillant une fois ou deux fois (double sautilllement) sur une jambe, sur les deux jambes, en saut de course, soit en longueur, en travers ou en zig-zag.

3. Organisation : en rangs par 4, chaque élève avec un cerceau

- Rouler le cerceau dans le sens de la longueur de la salle. Le premier rang commence, les autres suivent, aussitôt qu'ils disposent d'un espace suffisant  
 – Poursuivre le cerceau et le contourner pendant qu'il roule  
 – Dépasser le cerceau qui roule, faire demi-tour et sauter par-dessus en saut écarté  
 – Sauter en ciseau, alternativement de gauche et de droite, par-dessus le cerceau qui roule



Ces exercices peuvent aussi s'exécuter en deux groupes travaillant alternativement dans la diagonale de la salle



**B. Education du mouvement et de la tenue**

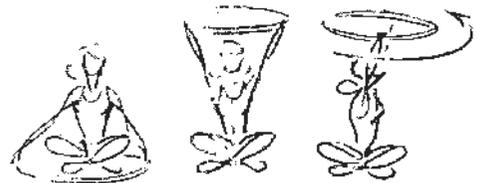
**Exemple 1**

1. Position assise en tailleur dans le cerceau :
  - Saisir le cerceau, à deux mains dans le diamètre, et l'élever à bout de bras tendus au-dessus de la tête (redresser le bassin en poussant les hanches en avant) (1-3)
  - Abaisser le cerceau (4)
2. Position assise, jambes tendues, serrées, cerceau posé et tenu verticalement à côté des jambes : passer les jambes tendues l'une après l'autre, ou les deux ensemble, par-dessus le cerceau, et les abaisser
3. Position couchée ventrale, cerceau posé et tenu verticalement à deux mains (diamètre), à bout de bras tendus en avant : rouler le cerceau à gauche et à droite, sans lâcher les prises
4. Cerceau posé sur le sol : double sauttement dans et hors du cerceau, en avant, en arrière, de côté



**Exemple 2**

1. Position assise en tailleur dans le cerceau :
  - Saisir le cerceau à deux mains (diamètre), l'élever à bout de bras tendus au-dessus de la tête (1-2)
  - Tourner le torse à gauche, mouvement de ressort (3-4)
  - Tourner le torse à droite, mouvement de ressort (5-6)
  - Abaisser le cerceau (7-8)
2. Position assise, jambes tendues, serrées, cerceau tenu à deux mains, à bout de bras tendus en avant : fléchir et tendre plusieurs fois les jambes à travers et sous le cerceau, puis les reposer au sol (Mouvement lent ou rapide)



3. Se glisser 10 fois à travers le cerceau posé et tenu verticalement, sans jamais lâcher la prise



4. Faire tourner le cerceau comme une toupie. Lorsque sa vitesse de rotation diminue et qu'il s'incline, sauter le plus souvent possible dans et hors du cerceau, jusqu'à ce qu'il s'immobilise



**Exemple 3** (exercices avec partenaire)

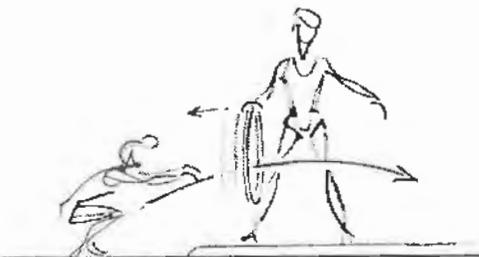
1. A en position couchée ventrale tient le cerceau horizontal, à deux mains, bras tendus en avant, à 30–40 cm au-dessus du sol (les coudes ne sont pas appuyés)  
B sautille 8 fois dans et hors du cerceau



2. A et B tiennent le même cerceau verticalement devant eux, chacun d'une main :  
Ils se glissent à tour de rôle à travers le cerceau, sans lâcher la prise



3. De la position accroupie, A saute à 4 pattes, comme le lion au cirque, à travers le cerceau tenu verticalement par B à 30–40 cm au-dessus du sol. B facilite le saut en déplaçant le cerceau à la rencontre du mouvement



4. A et B, à environ 5 m de distance l'un de l'autre, font pivoter leur cerceau sur le sol, comme une toupie. Ils permutent et relancent la rotation du cerceau, avant de changer à nouveau de côté, etc.



## Partie principale Course sur petites distances/Grimper

### Education du mouvement

#### But

Exécution correcte du départ debout, et course 60 m ; estafettes-navettes

#### Idée directrice

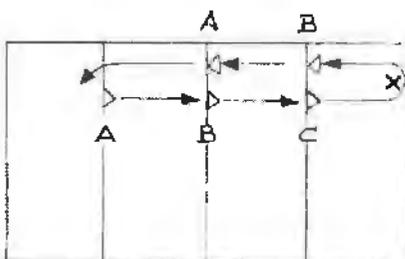
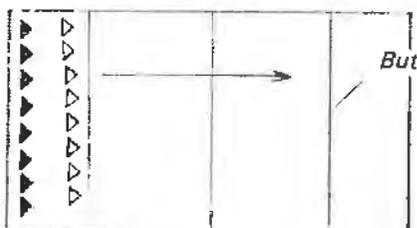
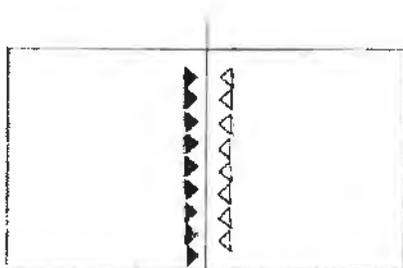
L'expérience montre qu'à cet âge, les meilleurs résultats sont obtenus en utilisant le départ debout. Ce qui a été étudié sommairement dans les quatre premières années sera maintenant affiné. Les premiers exercices conçus sous forme de jeux-concours amèneront progressivement l'élève à la course de vitesse. L'organisation de la leçon doit permettre une participation intensive de toute la classe. Les exercices suivants donnent la possibilité de travailler le départ, plus particulièrement le sprint et finalement la course d'estafettes. Le grimper inclus dans cette leçon doit être considéré comme exercice récréatif et complémentaire.

#### Attention

- Ne pas fléchir les hanches
- Ne pas « pousser » le ventre en avant
- Le coude doit former constamment un angle droit
- Rester décontracté, même lors d'un grand effort

#### A. Course sur petites distances

1. La classe est disposée sur deux rangs face à face (debout, couché, à genoux) au milieu de la salle, à deux mètres environ l'un de l'autre. Au cri « Jour », le parti ainsi désigné s'enfuit et tente de franchir une ligne fixée préalablement, derrière lui, sur le petit côté de son camp, avant d'être rejoint par l'autre parti qui le poursuit. Chaque coureur atteint avant qu'il ait franchi la ligne fixée donne un point au parti poursuivant. Répéter plusieurs fois en alternant les rôles et compter les points
2. Course poursuite : la classe se place sur deux rangs, l'un derrière l'autre à environ deux mètres de distance. Au signal, le deuxième rang tente de rejoindre le premier avant le but fixé. Position de départ : debout, assis, couché, à genoux
3. Course relais : la classe est subdivisée en équipes de trois élèves. A court vers B, B vers C, C jusqu'à un piquet, le contourne et revient vers B qui court vers A. Celui-ci va contourner un piquet ou éventuellement recommence la course dans l'autre sens. (Position de départ de A, B et C : assis, à genoux, couché)



## 4. Départ debout :

- «A vos marques» : l'élève se place derrière la ligne de départ, dans la position d'un petit pas en avant, pieds parallèles, poids du corps principalement sur la jambe avant. Le haut du corps reste droit et décontracté
- «Prêt» : le haut du corps s'incline en avant et les bras arrivent en position asymétrique par rapport aux jambes, les coudes formant un angle droit
- «Hop» : les deux jambes se tendent fortement et le corps tombe en avant. La jambe avant donne l'impulsion, tandis que l'autre est tirée rapidement en avant pour déclencher les premiers pas

*A vos marques – prêt – hop !*

## Etude élémentaire de la course :

- Dix à quinze élèves se placent sur une même ligne
- Tous partent simultanément
- Distance: 10 m
- Correction générale après la course

## Affinement du style :

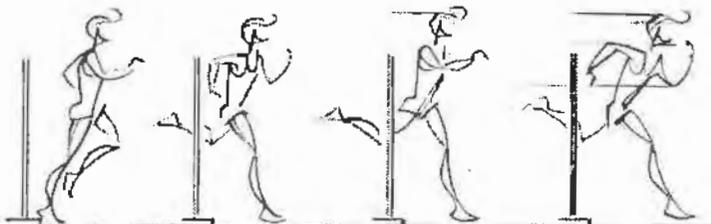
- Trois à quatre élèves partent en même temps
- Les groupes se succèdent à tour de rôle
- Correction individuelle après la course de chaque groupe (position de départ et style)

## 5. Concours de sprint par équipes :

La classe est disposée en plusieurs colonnes : un élève de chaque colonne court jusqu'à un but fixé. Des points sont attribués par ordre d'arrivée individuelle et additionnés pour l'équipe. Quelle équipe aura le moins de points après que tous ses coureurs aient effectué un parcours ?

6. « Changements de vitesse » ou course avec accélérations successives :  
Quatre fanions ou piquets délimitent les 4 distances à parcourir à vitesses diffé-

rentes. Quel élève est capable d'augmenter 4 fois sa vitesse ? En groupes : quel groupe au complet peut accomplir toute la progression ?

*env. 25 m**env. 25 m**env. 25 m**env. 25 m*

7. Concours: 60 m chronométré  
 Organisation: deux ou quatre élèves courent par série (selon le nombre de chronomètres à disposition)  
 Un élève donne les départs. (Commandement: «A vos marques!» «Prêt!» «Hop!» accompagné du mouvement de bras).  
 Chaque série se prépare à tour de rôle  
 – Performance individuelle (calculer la moyenne de la classe)  
 – Concours: performance d'équipe

**Tablette d'estimation de la course  
 60 m, garçons et filles**

Très bien	9,0 s
Bien	9,6 s
Suffisant	10,5 s

**B. Grimper**

Toutes les perches sont marquées à 2 m, 3 m, 4 m et 5 m avec une bande adhésive de couleur vive

- (Chaque élève grimpe au moins 3 fois, puis selon ses possibilités)
- Qui atteint le point le plus haut en un saut de départ et une seule extension?
  - Qui utilise le moins de brasses pour atteindre une hauteur de 3 m, 4 m, 5 m?
  - Equipes de 4 ou 5 élèves rangées à 3–4 m devant les perches: quelle équipe utilise le moins de brasses pour grimper 60 m?
  - Equipes de 4 ou 5 élèves: quelle équipe grimpe le plus haut, chaque élève grim pant 4 fois et accomplissant 4 brasses? (Ne compter que les mètres complets et les additionner pour chaque équipe)

**Attention**

Au début, il faut conseiller aux élèves faibles d'accomplir des brasses courtes

**Condition physique générale**

**Balle au chasseur**

**Idée directrice**

Le jeu sera organisé de manière à permettre une participation très active de toute la classe. La grandeur et la composition des équipes (5 à 8 élèves) sont d'une grande importance. Les jeux préparatoires seront exercés aussi longtemps qu'ils ne sont pas encore complètement assimilés par les élèves. Les règles de jeu seront également introduites progressivement. Nous chercherons à obtenir une passe et un tir corrects, rapides et précis.

**Formes diverses de jeux**

- Tous les lièvres sont répartis dans le terrain. Les chasseurs cernent un gibier par des passes si rapides et précises, que l'un d'eux pourra le toucher balle en main, sans tirer.

**Règles**

Le chasseur a le droit de faire un pas balle en main. Le même lièvre ne peut pas être touché deux fois consécutivement.

**Organisation**

- Quatre équipes (deux à deux, simultanément, dans chaque moitié de terrain)
  - Petit terrain (environ un tiers de la salle)
  - Utiliser un ballon de volleyball
  - Changement après deux minutes
  - Compter les touchés
  - Variantes: jouer au temps ou jusqu'à vingt touchés
- Tous les lièvres sont répartis dans le terrain. Les chasseurs tentent de les toucher

le plus souvent possible. Former 4 équipes, éventuellement d'après les aptitudes des élèves

### Règles

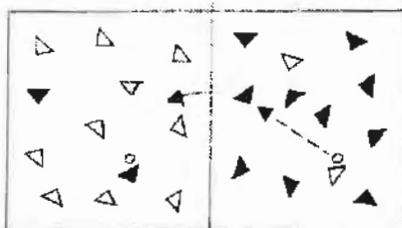
Un lièvre peut être touché deux fois consécutivement. Le touché ne compte que si le tireur a reçu directement la balle d'un partenaire (sans rebond sur le sol). Chaque tir manqué est décompté du nombre des touchés. Changement après deux minutes

3. L'équipe A et deux chasseurs du groupe B occupent une moitié de terrain. L'équipe B et deux chasseurs du groupe A se tiennent dans l'autre moitié. Au signal, les chasseurs commencent la chasse. Chaque

lièvre touché change de camp et devient chasseur. L'équipe gagnante sera celle qui, la première, aura éliminé tous les lièvres adverses

### Règles

Balle en main, le chasseur n'ose faire qu'un seul pas

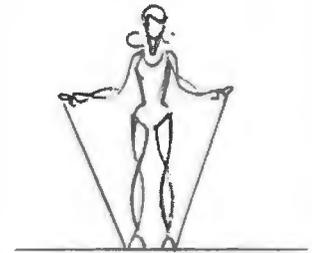


**Mise en train****Avec corde à sauter****Idée directrice**

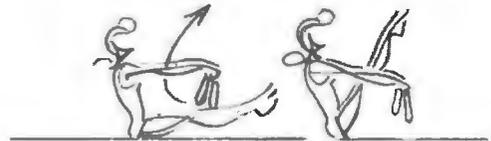
En règle générale, nous choisirons 1 ou 2 exercices sous forme de jeux et 3 exercices d'éducation du mouvement par leçon. Conseil d'organisation: préparer les cordes de telle manière qu'elles puissent être facilement et rapidement distribuées. L'élève qui a choisi sa corde, adaptée à sa grandeur, exécute aussitôt l'exercice indiqué. Les sautilllements doivent alterner avec des exercices plus calmes.

**A. Exercices sous forme de jeux**

1. Sauter à la corde en variant les formes de sautilllements
2. Quatre à cinq élèves forment un groupe. Les cordes sont étendues et disposées librement dans tout l'espace. Le groupe les franchit en courant ou en sautant, variant les évolutions. Chaque élève, à tour de rôle, conduit le groupe
3. Les cordes, lovées en cercle, sont réparties dans toute la salle. Les élèves courent en slalom entre les cordes. Au signal, ils se placent, debout ou assis, à l'intérieur des cercles

**B. Education du mouvement et de la tenue**

1. Position assise, jambes tendues, serrées, corde pliée en quatre, tenue à 2 mains, bras tendus devant le corps: fléchir et tendre les jambes par-dessus et par-dessous la corde. Répéter 3 fois, sans poser les pieds
2. Position couchée ventrale, corde pliée en deux, tenue à 2 mains et posée sur les cuisses: redresser le torse en arrière en tendant la corde (1-3), abaisser le torse (4)
3. Position assise sur les talons, corde pliée en quatre, tenue à 2 mains sur la nuque: se redresser à la position à genoux en tirant sur la corde (1-2), rotation du torse à gauche, mouvement de ressort (3-4), de même à droite (5-6). S'asseoir sur les talons en relâchant la corde sur la nuque (7-8)
4. Par couples: chaque élève, à tour de rôle, sautille à pieds joints (une fois par tour de corde). Après 10 sautilllements, le partenaire commence. Quel groupe réussit le plus de permutations pendant 1 ou 2 minutes?



5. Changements de rythme: deux doubles sautilllements alternés avec quatre sautilllements simples
- Double sautilllements, sur place (deux fois par tour de corde)
  - Sautilllement simple, sur place (une fois par tout de corde)
  - Courir en avant en sautant à la corde
6. Sautiller pendant 30 secondes, sans interruption :

## Partie principale

## Lancer

### Education du mouvement

#### But

Etude du lancer de la petite balle, avec 3 pas d'élan.

#### Idée directrice

Les formes de jeux introduisant le lancer sont conçues pour être travaillées en salle. L'affinement de la technique et les formes d'application se dérouleront en plein air. Pour tous les exercices, l'organisation devra permettre un entraînement aussi intensif que possible.

#### Agrès:

- Petite balle de 80 g
- Eventuellement balle à lancer de 200 g

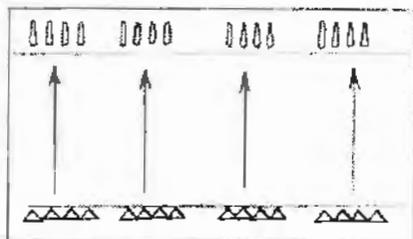
#### Attention

- Chaque lancer est exécuté de la position d'un pas en avant. La jambe opposée au bras de lancer se trouve en avant (lanceur droitier: jambe gauche en avant)
- Éviter le lancer-jet et le lancer par le bas

### A. Exercices sous forme de jeux

#### 1. « Le tir-pipes » :

La classe est divisée en 4 équipes. Chaque équipe dresse 4 quilles, à environ 1 mètre du mur, sur un long côté, dans la surface de salle qui lui est attribuée (1/4) et prend position en face, sur l'autre côté, pour viser et lancer. Une petite balle (balle mousse ou de tennis) pour chaque élève. Quelle équipe a, la première, abattu ses quilles?

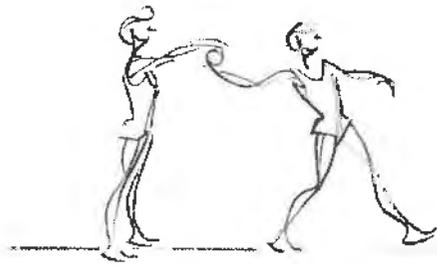


#### 2. « Jour et Nuit » avec petites balles :

La classe se place sur 2 rangs, face à face, à 2 mètres de distance l'un de l'autre, au centre de la salle. Une balle, entre 2 élèves, posée sur la ligne médiane. Au signal (coup de sifflet, nombre, couleur, jour et nuit), le parti désigné s'enfuit et tente de franchir une ligne fixée préalablement, derrière lui, sur le petit côté de la salle. Pendant ce temps, chaque élève de l'autre parti ramasse rapidement la balle au centre de la salle et essaie d'atteindre son partenaire qui s'enfuit.

## B. Technique

1. Position de lancer (sans élan, de la station) :
  - La classe se place sur 2 rangs, distants de 1,5 m environ l'un de l'autre. L'élève du premier rang (front du côté du bras de lancer) exécute un pas tombé de côté pour saisir la balle que lui tend son partenaire, puis vient en position de lancer
  - De la station, face à la direction de lancer, pas tombé en arrière avec rotation, bras tendu en arrière (balle tenue à hauteur d'épaules). Poids du corps sur la jambe arrière : venir en position de lancer
  - Lancer sur un but et en longueur, sans élan
  
2. Lancer avec 3 pas d'élan :
  - De la station, pieds joints, bras droit tendu en arrière: 3 pas d'élan pour lancer. Le bras droit reste tendu jusqu'au dernier moment avant le lancer
  - De la station, pieds joints, balle tenue bras levé, légèrement fléchi et souple, à hauteur de tête: 3 pas d'élan pour lancer. La balle est ramenée en arrière, bras tendu, souple, au deuxième pas seulement (pas croisé)



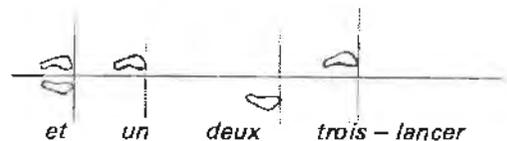
### Attention

- Le regard est toujours dirigé dans la direction du lancer
- L'élan est pris loin en arrière avec le bras de lancer

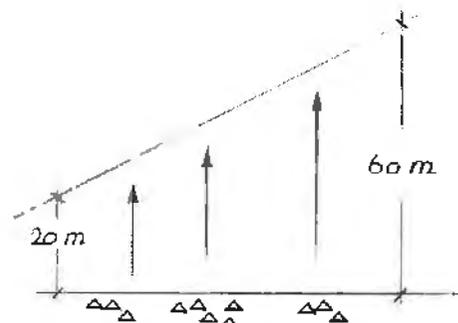


### Attention

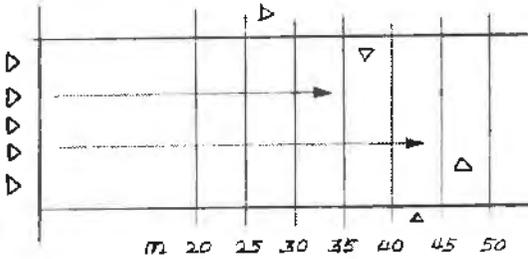
- Le deuxième pas (= pas croisé) est allongé
- Dans la position de lancer, le poids du corps se porte d'abord sur la jambe arrière



3. Sur un très grand terrain : lancer au-delà de deux vecteurs représentés par des cordes divergentes tendues sur le sol, et s'écartant de 20 m à 60 m. Les élèves se placent le long de l'une d'elles et chacun, de l'endroit qui lui convient selon ses aptitudes, tente de lancer sa balle au-delà de l'autre corde



4. Lancers en longueur: les distances sont marquées tous les 5 m, entre 20 et 50 m (balle de 80 ou 200 g)
- Par groupes de 3 élèves : un élève lance, un élève estime la distance, un élève ramasse les balles et se prépare à lancer. Après 10 minutes de lancer, quel groupe a atteint le meilleur résultat?



**Table de estimation pour le lancer de la balle avec 3 pas d'élan :**

Garçons	80 g	200 g
Très bien	38 m	35 m
Bien	32 m	25 m
Suffisant	25 m	15 m

Filles	80 g	200 g
Très bien	30 m	27 m
Bien	24 m	20 m
Suffisant	18 m	13 m

**C. Jeux de lancer**

Cibles diverses dispersées dans toute la salle (exemples)

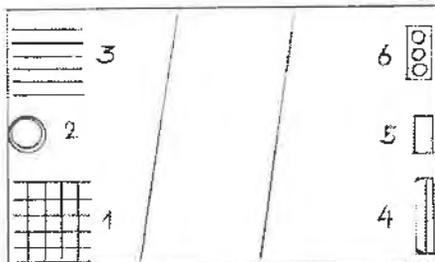
1. Echelle à grimper : espace entre deux échelons et deux montants (fenêtre), marqué par un sautoir
2. Cerceau fixé aux espaliers ou suspendu aux anneaux
3. Espace entre deux perches, marqué par un sautoir
- 4./5. Tapis, petit tremplin, élément de caisson, appuyés contre le mur
6. Ballons lourds placés sur un caisson

7. Quille suspendue à une cordelette magique tendue entre deux montants de saut en hauteur
8. Banc suédois dressé verticalement et appuyé contre le mur
9. Panneau de basketball

Les endroits d'où il faut lancer seront marqués avec des cordes ou des cordelettes magiques, de telle manière que les élèves soient absolument contraints de lancer par le haut

Manière de procéder :

- L'élève qui a réussi un tir sur chaque cible vient se placer au milieu de la salle
- Trois tirs sur chaque cible. Qui a réussi le plus de touchés?
- Après 30 secondes, changer de cible. Qui a réussi le plus de touchés?



## Condition physique générale

## Course d'endurance

### Idée directrice

Choix d'un bon parcours de course dans le terrain. Par exemple :

- Parcours circulaire, dans l'enceinte de l'école, dans le terrain ou dans la forêt (300 à 500 m)
- Chemin riverain (300 à 500 m) à parcourir plusieurs fois en aller-retour

Par un entraînement régulier et une augmentation progressive des exigences, les élèves parviendront à courir à leur rythme pendant 10 minutes, sans interruption. Nous veillerons particulièrement à ce qu'ils acquièrent une bonne technique respiratoire.

### A. Exercices préparatoires, méthodiques et progressifs

1. Sous la conduite du maître, toute la classe court à un rythme convenant aux plus faibles
2. La classe est divisée en 2 groupes, d'après les aptitudes : un élève capable dicte le rythme aux plus lents, un autre fait de même avec les plus rapides
3. La classe est divisée en plusieurs groupes, selon les aptitudes : parcours de longueurs variables, pouvant être accomplis en 2 minutes environ, d'après les capacités de performance (les distances imposées sont à couvrir plusieurs fois : progression de 2 à 5 passages)
4. Deux élèves partent en direction contraire sur un circuit et essaient toujours de se croiser au même endroit, du côté opposé. Cet exercice a pour but de développer le sens du rythme de course

### B. Buts à atteindre

1. Qui accomplit le plus de tours en 10 minutes de course ?
2. Qui couvre la plus longue distance pendant 10 minutes de course ?

### Attention

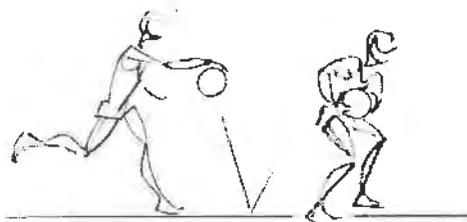
Les progrès individuels seront notés régulièrement sur une feuille de contrôle personnelle, afin que l'élève ressente ses succès comme un nouvel encouragement à persévérer

**Mise en train****Avec ballons****Idée directrice**

Nous habituerons les élèves, dès que possible, à jouer avec des ballons. Chacun d'eux doit disposer d'un ballon (plusieurs genres de ballons peuvent être utilisés). Nous conseillons de choisir chaque fois 2 à 3 exercices des chapitres A, B, C, par leçon.

**A. Avec la main**

1. Exercice avec partenaire: A court devant, tenant son ballon sous le bras; B le suit en dribblant de la main droite ou de la main gauche (changer de main)
2. Courir en dribblant: au coup de sifflet, s'arrêter immédiatement, hanches et genoux fléchis, en large station latérale écartée
3. Dribbler de la main gauche et de la main droite, en marchant, le regard fixé sur les autres élèves ou sur le maître qui interrompt les dribbles d'un signe de main. Dribbler ensuite à la station normale, les yeux fermés
4. Dribbler continuellement d'une main, en passant successivement par diverses positions: à la station normale, en position

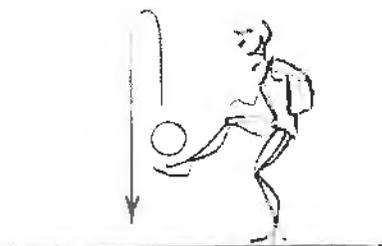


assise sur les talons, en position couchée dorsale, en position couchée ventrale, pour revenir enfin à la station normale

5. Courir en dribblant jusqu'au-delà d'une ligne fixée et revenir. Qui accomplit le plus de parcours en une minute? (Aussi comme exercice avec partenaire, chacun partant à tour de rôle)

**B. Avec le pied**

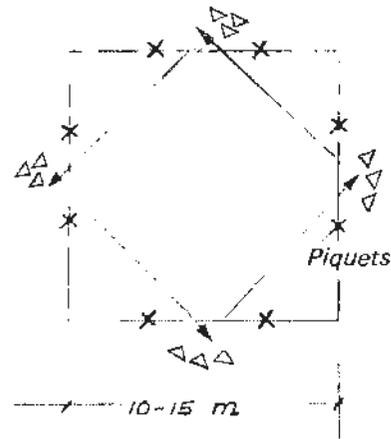
1. Marcher et courir en conduisant le ballon de l'intérieur ou de l'extérieur du pied, et en le conservant le plus près possible des pieds (max. 1 m). Au coup de sifflet, s'arrêter immédiatement en bloquant le ballon sous la semelle
2. Chaque élève tente d'enlever le ballon aux autres joueurs, tout en essayant de conserver le contrôle du sien qu'il conduit de l'intérieur ou de l'extérieur du pied. (Petit terrain de jeu)
3. Jouer le ballon en l'air avec le cou-de-pied, le laisser rebondir une fois sur le sol et le rejouer à nouveau en l'air. Qui réussit le plus longtemps, sans interruption?



4. Conduire le ballon de l'intérieur ou de l'extérieur du pied et le stopper sous la semelle à l'extérieur du terrain de jeu. Qui réussit le plus de dribbles en une minute?

(Organisation: voir dessin)

Les exercices n° 3 et n° 4 peuvent être exécutés alternativement

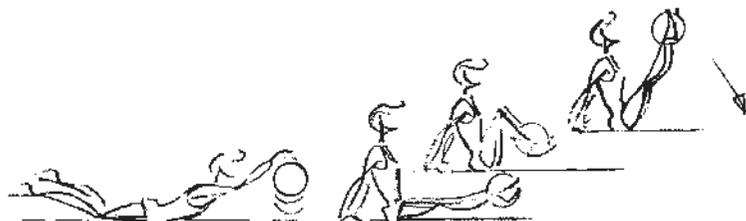


**C. Education du mouvement et de la tenue**

1. Position couchée ventrale, bras droit tendu de côté, ballon sous la main, main gauche derrière le dos: rouler le ballon à bout de bras tendu, en décrivant un grand demi-cercle, pour l'amener de l'autre côté du corps. Changer de main et même mouvement avec le bras gauche.
2. Sautiller de côté, en arrière, en avant, sur la jambe droite, tout en conduisant et en faisant rouler le ballon sous le pied gauche. Répéter inversement
3. Position couchée ventrale: dribbler des 2 mains à hauteur de tête, coudes levés, pendant 15 secondes. Alternner avec: posi-



tion assise, jambes tendues, mains en appui au sol en arrière du corps, ballon serré entre les pieds. Amener les genoux à la poitrine (1), tendre les jambes en les levant obliquement (2), puis les abaisser lentement (3-4). Répéter 3 fois, sans poser les pieds par terre



4. Position accroupie, jambes légèrement écartées: se déplacer en avant, en arrière, de côté, avec mouvements de ressort, tout en dribblant continuellement avec une main ou des deux mains



## Partie principale

## Saut en hauteur

### Education du mouvement

#### But

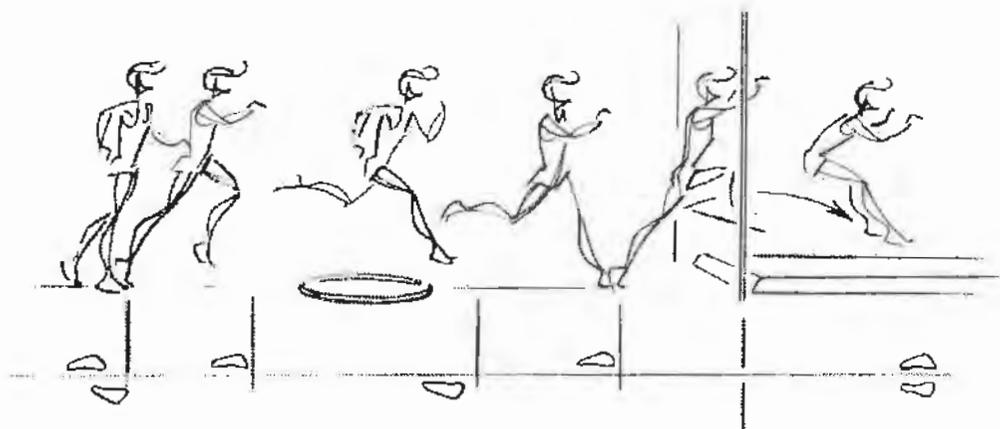
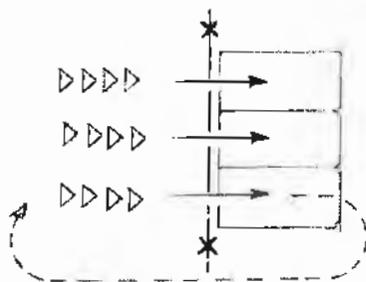
Étude du ciseau simple, avec 5 pas d'élan.

#### Idée directrice

Une étude approfondie de l'élan et de l'appel doit précéder l'entraînement systématique du saut en hauteur, ciseau simple. Les concours de saut ne seront organisés que lorsque l'élève aura en quelque sorte maîtrisé la technique. Il est absolument indispensable que les exercices préparatoires se déroulent sur des installations facilitant leur exécution (cordelles magiques, élastiques, tapis mousse).

#### A. Étude de l'élan et de l'appel

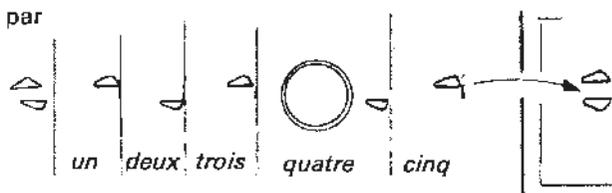
1. Saut avec élan direct, de face, par-dessus l'élastique, sans se préoccuper, ni de la technique, ni du nombre de pas d'élan. Hauteur : 50-70 cm
2. Introduction aux 3 pas d'élan : Élastique à une hauteur de 50 cm environ. Point de départ de l'élan à environ 5 pas marchés de l'élastique. De la station, pieds joints, 3 pas d'élan face à l'élastique, en commençant de la jambe d'appel (gauche-droite-gauche) et saut. Atterrissage sur les deux jambes



3. Introduction aux 5 pas d'élan :  
Elastique à une hauteur de 50–70 cm, point de départ de l'élan à environ 7 pas marchés de l'élastique. De la station, pieds joints, 5 pas d'élan face à l'élastique, en commençant de la jambe d'appel (gauche-droite-gauche-droite-gauche)

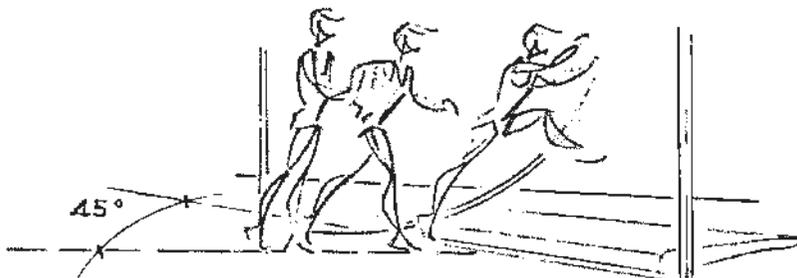
Organisation pour les exercices 1 à 3 :

- Au début, l'élastique est tendu obliquement
- Par la suite, varier les hauteurs sur chaque emplacement de saut
- Fixer et tendre solidement l'élastique
- 3 élèves travaillent simultanément par emplacement de saut



### B. Etude du saut en hauteur : ciseau simple

1. Saut en ciseau avec un pas d'élan, obliquement par rapport à la latte (45°) posée à une hauteur de 50 cm environ. La jambe d'élan est projetée énergiquement vers le haut et tendue. Franchissement de la latte en élevant rapidement la jambe d'appel, tendue également. Atterrissage sur la jambe d'élan



2. Comme n° 1, mais en augmentant la hauteur selon les aptitudes du groupe d'élèves (60–100 cm). Correction de la technique selon « Attention » (voir ci-dessous)
3. Sauts avec 5 pas d'élan. Point de départ de l'élan à environ 7 pas marchés de la latte : angle de 45° par rapport à la latte. Trois installations de saut : 60 cm, 75 cm et 90 cm. Correction individuelle selon « Attention » (voir ci-dessous)

### C. Concours de saut

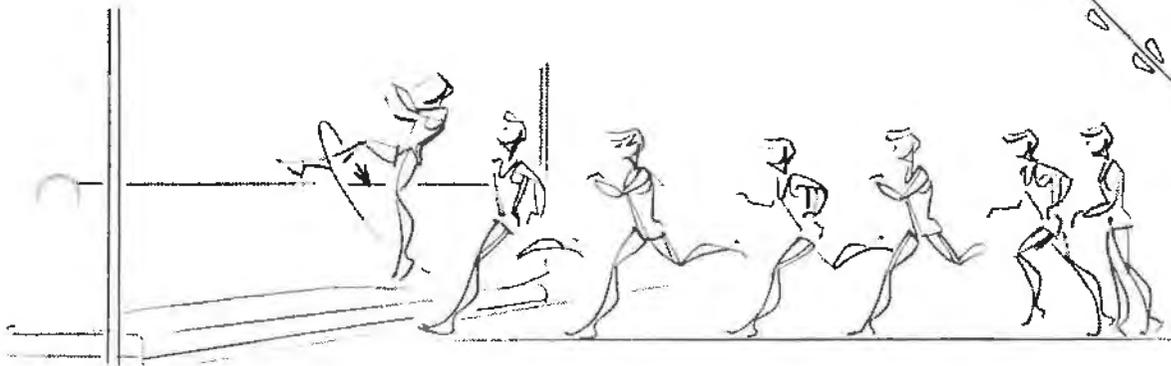
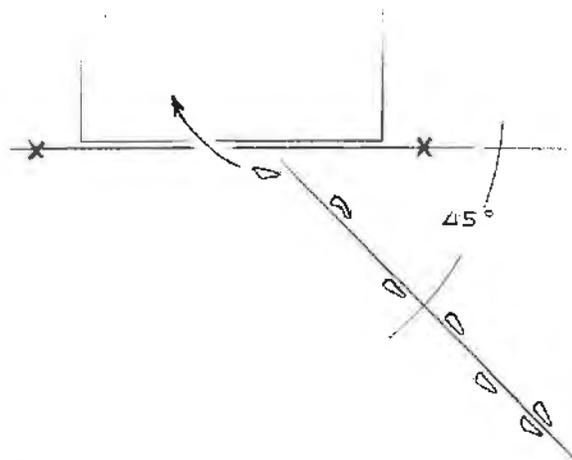
1. Exécuter 10 sauts avec 5 pas d'élan. Hauteur laissée au choix de l'élève. Concours entre 3 groupes formés selon les capacités de performance. Quel groupe manque le moins d'essais? (Trois installations: 60 cm, 75 cm et 90 cm)
2. Comme n° 1. Qui obtient le plus de points en un temps donné? 60 cm = 1 pt; 75 cm = 2 pts; 90 cm = 3 pts. Pour chaque essai manqué, retrancher 1, 2, 3 pts
3. Meilleure performance individuelle: Trois installations: hauteur de la latte 60 cm, 75 cm et 90 cm. Chaque élève exécute deux sauts à la hauteur choisie qui est ensuite augmentée de 5 cm, dès que tout le groupe a réussi. L'élève qui échoue 2 fois à une hauteur, passe sur l'emplacement de saut où la hauteur est immédiatement inférieure à celle qu'il a manquée

#### Attention

- L'élan se prend en ligne droite, selon un angle de 45° par rapport à la latte ou à l'élastique. Ne pas décrire un arc de cercle! (moyen auxiliaire: tracer une ligne sur le sol)
- Le mouvement en ciseau s'exécute parallèlement à la latte ou à l'élastique, avec la jambe d'élan tendue le plus possible. Pousser les hanches en avant et ramener la jambe d'appel, tendue le plus possible également
- Extension des hanches. Lors du franchissement de la latte ou de l'élastique, le sauteur se renverse en arrière, en poussant les hanches en avant, de façon à être couché plutôt qu'assis

### Tablette d'estimation du saut en hauteur, garçons et filles

Très bien	1,15 m
Bien	1,05 m
Suffisant	0,90 m



## Condition physique générale

## Balle brûlée

### Idée du jeu (voir dessin)

Les joueurs de l'équipe des coureurs–frappeurs se placent sur un rang, dans la zone qui leur est réservée, derrière la ligne de fond. Chacun, à tour de rôle, s'avance au bord du terrain, pour lancer ou frapper une balle légère, avec la main, le poing ou le pied, et l'envoyer le plus loin possible dans le terrain. Pendant que l'équipe des receveurs, dispersée sur le terrain, cherche à recevoir la balle et à la passer le plus rapidement possible au partenaire chargé de la poser en criant : « Brûlé ! » dans le cercle prévu à cet effet, les coureurs tentent d'accomplir un tour complet du terrain en passant d'un refuge à l'autre. S'ils se trouvent entre deux refuges au moment où la balle est déposée dans le cercle et où l'on crie « Brûlé ! », ils sont éliminés. Les receveurs peuvent également essayer d'atteindre les coureurs entre les refuges en leur lançant la balle. Tout coureur touché est éliminé. Chaque course réussie donne 1 pt à l'équipe des coureurs-frappeurs. Lorsque ces derniers ont tous été éliminés, les équipes permutent.

### 1. Forme initiale

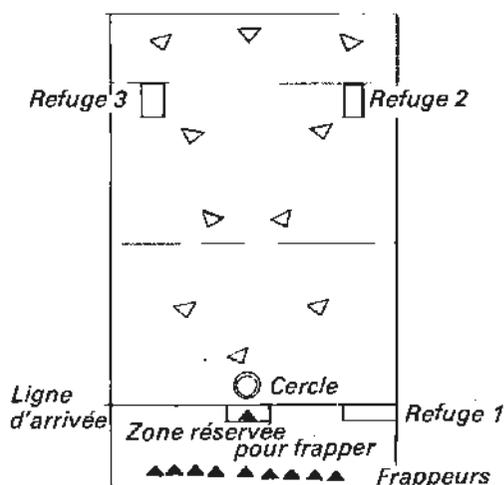
- Lancer ou frapper la balle avec le poing ou avec le pied
- Les joueurs « brûlés » ou touchés reviennent dans leur camp sans rapporter de points à leur équipe, mais peuvent à nouveau lancer ou frapper lorsque vient leur tour
- Changement toutes les 2 à 3 minutes

### 2. Deuxième forme

- Frapper la balle avec le poing
- Les joueurs « brûlés » ou touchés retournent à l'endroit d'où ils sont partis pour courir
- Chaque joueur « brûlé » ou touché donne un point à l'équipe des receveurs
- Changement toutes les 2 à 3 minutes

### 3. Troisième forme

- Chaque joueur de l'équipe des frappeurs a toujours le droit de courir
- Les frappeurs se succèdent librement, à volonté, et non dans un ordre donné
- Chaque joueur « brûlé » donne un point à l'équipe des receveurs et doit accomplir une course valable pour retrouver son droit de frapper
- Le droit de frapper à nouveau ne peut être acquis que par une course valable
- Changement après 2 à 3 minutes ou lorsqu'il n'y a plus de frappeurs à disposition



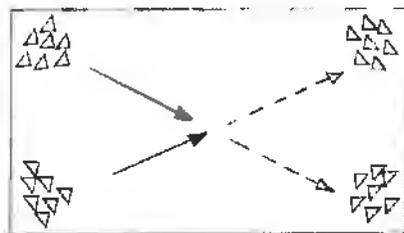
## Mise en train Education du mouvement et de la tenue

### Idée directrice

Les thèmes proposés en été sollicitent plus particulièrement la musculature des jambes. Dans la mise en train, nous chercherons donc à rétablir un juste équilibre en mettant l'accent sur le renforcement de la musculature des bras et des épaules. Les exercices suivants permettront de parvenir à ce but, tout en préparant également les élèves à la matière du thème n° 1, G + F, 5^e année, hiver.

### A. Course et sautilllements

1. Quatre groupes courent sur place, dans chaque coin de la salle ou du terrain de jeu. Au signal : sprint en convergeant vers le centre, ralentir, courir sur place, puis repartir en sprint vers l'angle opposé, courir sur place en faisant demi-tour, etc. (Les groupes se croisent sans se gêner)
2. Alternier : course sur place et sautilllements sur une jambe
3. Le maître et son chien : le chien cherche à rester constamment au côté de son maître qui se déplace librement
4. Exercice avec partenaire : chacun des partenaires tente de marcher sur les pieds de l'autre
5. Par deux : A court 8 pas sur place. Simultanément B court 8 pas en avant en décrivant une courbe. A suit en accomplissant le même parcours pendant que B court sur place. Alternier continuellement



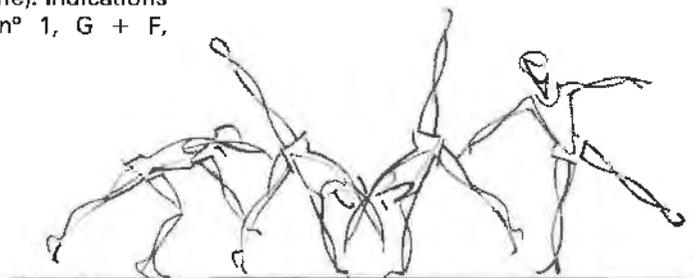
### B. Education du mouvement et de la tenue

#### Exemple 1

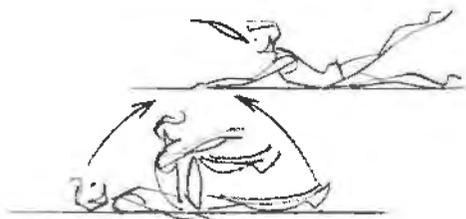
1. Position assise, jambe tendues serrées : laisser tomber le torse de côté en appui sur une ou deux mains et se repousser fortement du sol, deux fois de chaque côté. Exécuter ensuite une rotation autour de l'axe longitudinal du corps, en passant par l'appui facial tendu



2. La roue (à droite ou à gauche). Indications techniques: voir thème n° 1, G + F, 5^e année, hiver



3. Position couchée dorsale: se relever à la position assise groupée, jambes tendues obliques, et s'abaisser à nouveau à la position couchée dorsale (4 x). Alternier avec: Position couchée ventrale: lever simultanément le bras droit en avant en haut en extension et la jambe gauche en arrière en haut en extension. Abaisser, et alterner bras gauche, jambe droite



**Exemple 2**  
**(Exercices avec partenaire)**

1. Face à face, en appui facial sur un bras: les deux partenaires se touchent la main libre (main droite, main gauche, alternativement). Après 10 répétitions, exécuter une chandelle



2. Face à face, en position accroupie: les deux partenaires tentent de se repousser, paume contre paume, bras tendus en avant, tout en sautillant doucement en position accroupie (La poussée ne doit se faire que par le contact des paumes)



3. Appui renversé avec l'aide du partenaire

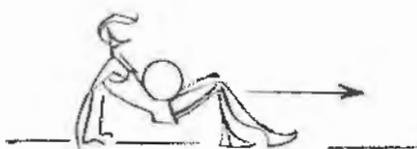
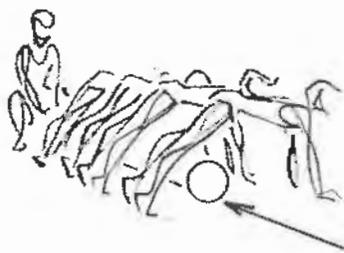


4. Le carrousel : par groupes de 4  
A et B sont debout, face à face. Chacun croise ses mains derrière la nuque du partenaire. C et D croisent leurs bras par-dessus ceux de A et B et se saisissent également derrière la nuque, mains croisées. A et B exécutent alors une rotation de plus en plus rapide et font tourner C et D, corps tendu à l'horizontale



### C. Estafettes

1. Le ballon sous le tunnel :  
Les élèves du groupe sont en position couchée ventrale, côte à côte. Au signal, tous se lèvent à l'appui facial pour former un tunnel sous lequel le premier roule le ballon que le dernier récupère avant de remonter la colonne en courant pour venir se placer en tête et rouler à nouveau le ballon sous ses camarades. A son signal, (Hop!) ceux-ci reprennent l'appui facial, car entre temps, après le passage du ballon, ils s'abaissent à la position couchée ventrale. Et ainsi de suite...
2. A 4 pattes, en appui dorsal (le crabe) : se déplacer en gardant un ballon sur le ventre



## Partie Principale

## Basketball

### Education du mouvement

Dans ce manuel, nous nous limitons intentionnellement à la présentation du basketball. Pour l'enseignement systématique de ce jeu, nous renvoyons au manuel spécial n° 8 « Jeux » et à d'autres sources. Nous trouverons cependant un résumé succinct des règles fondamentales au début du présent manuel, à la page 34. Le basketball doit absolument remplacer le ballon à la corbeille encore trop souvent enseigné et joué dans nos écoles.

### But

- Maîtrise des mouvements et des gestes fondamentaux, en attaque et en défense.
- Connaissance des éléments techniques de base : la passe et le tir au panier.

### Idée directrice

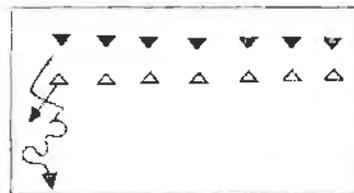
Lors de l'introduction d'un grand jeu, le ballon exerce chaque fois une attraction telle, que très souvent le comportement du joueur est entièrement conditionné par le désir d'être en sa possession. Sa position dans le jeu et sa réaction correcte face à l'adversaire sont alors perturbées par cette préoccupation essentielle. Une fois initié aux premiers exercices sans ballon, l'élève aura alors la possibilité d'apprendre et d'assimiler la technique du maniement du ballon et de se familiariser avec quelques règles tactiques. Ces éléments sont très souvent présentés sous forme de jeux, cette méthode permettant d'inculquer simultanément et progressivement les règles absolument nécessaires.

**A. Exercices sans ballon**

1. Classe disposée sur un ou deux rangs ou en essaim : courir en avant et en arrière. Au signal du maître : s'arrêter, pieds parallèles, écartés à la largeur des hanches, genoux fléchis, torse légèrement incliné en avant, bras souples tendus de côté, mains ouvertes
2. Classe disposée en essaim, tous les élèves en position de défense. Au signal du maître : se déplacer vers la gauche, la droite, en avant, en arrière, en pas glissé du défenseur (pas rompu sautillé)



3. Classe disposée sur deux rangs, face à face, à deux mètres de distance l'un de l'autre, A (= attaquants) contre B (= défenseurs). Les attaquants tentent de contourner et de dépasser en courant les défenseurs qui reculent en pas glissé, face à eux

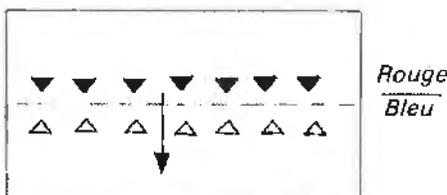


**Attention**

- A ne doit jamais toucher son adversaire
- B n'a pas le droit de gêner la progression de son adversaire en utilisant les bras, les mains, les jambes ou les pieds

4. La pantomime :

Les deux équipes sont disposées face à face, selon croquis. Le maître attribue une couleur à chacune d'elles. Au signal : « Rouge ! » chaque élève de l'équipe désignée tente de dépasser en courant le partenaire qui lui fait face et recule rapidement en pas glissé du défenseur



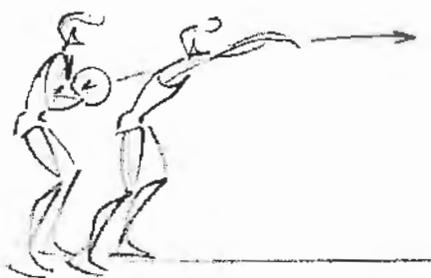
**Attention**

- Les attaquants tentent de feinter les défenseurs pour se créer une occasion favorable de les contourner et les dépasser en courant, sans les toucher
- Très important : les adversaires ne doivent pas se toucher !
- Les attaquants se tiennent toujours à deux mètres de distance, au minimum, l'un de l'autre et évitent, autant que possible, de rester en ligne
- Les attaquants s'efforcent d'atteindre la ligne de fond opposée

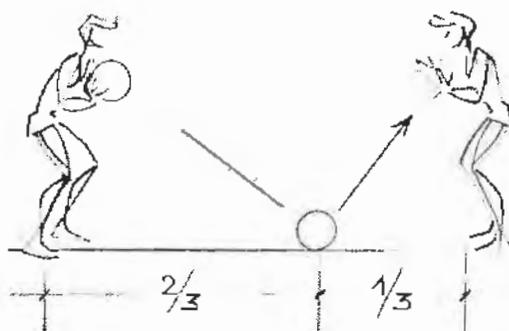
**B. La passe****1. Les passes fondamentales :**

Un ballon pour deux élèves, classe disposée sur deux rangs, face à face, à 4 mètres de distance l'un de l'autre :

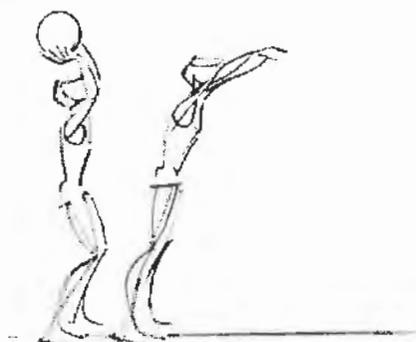
- La passe à deux mains à hauteur de poitrine



- La passe à rebond, à deux mains (distance du rebond:  $\frac{2}{3}$ - $\frac{1}{3}$ , voir dessin)



- La passe à deux mains, par le haut (au-dessus de la tête, à gauche, à droite. Alternner)
- Passes suivies. Entre chaque passe, exécuter 2-3 pas glissés de côté (répéter les différents types de passes)

**2. Le pivot :**

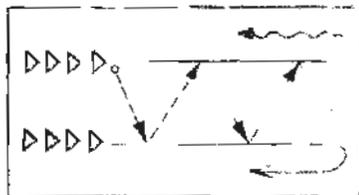
A passe à B qui réceptionne et exécute un pivot dans toutes les directions. Pendant ce temps, A court jusqu'à la paroi et, en sautant 3 fois à pieds joints, tente de toucher le mur des 2 mains, le plus haut possible. Alternner



### 3. La passe en mouvement :

Classe disposée en deux colonnes, à 4 mètres de distance l'une de l'autre :

A passe à B, d'abord en marchant, ensuite en courant



### 4. Forme de jeu : la lutte pour le ballon :

- Groupes de 3 élèves disposés en triangle : passe directe ou à rebond, à deux mains, avec et sans pivot
- 3 contre 1 : 3 élèves disposés en triangle, 1 défenseur au centre
- 4 contre 2 : 4 joueurs formant un carré, contre 2 défenseurs au centre
- 5 contre 3 : 5 joueurs disposés en cercle, contre 3 défenseurs au centre



## C. Le tir au panier

### 1. Tir à l'arrêt, des deux mains, pieds parallèles, légèrement écartés :

Un ballon par élève

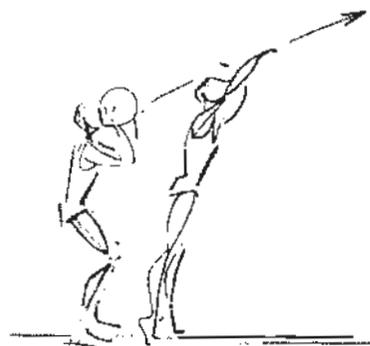
- En position, face au mur (3 à 4 m de distance), les joueurs lancent le ballon contre la paroi, à 3,5 m de hauteur environ
- Même exercice, face au panier (3 à 4 m de distance)
- Concours : une équipe de 5 élèves face à chaque panier  
Quelle équipe réussit le plus de tirs au panier, dans un temps donné ?  
Chaque équipe compte à haute voix les tirs réussis

### Attention

Après réception du ballon, le joueur a le droit de toucher le sol avec les deux pieds, puis il redonne le ballon (réceptionner le ballon – pas gauche – pas droit – redonner le ballon). Règle des 2 temps !

### Attention

- Quand un défenseur intercepte une passe, il prend la place de l'attaquant autour de la mauvaise passe
- Attaquants et défenseurs tentent de se feinter réciproquement, le plus possible
- Les adversaires ne doivent jamais se toucher



## 2. Tir en foulée :

Un ballon par élève. Le tir se fait d'une main (ou des deux mains)

- Face au mur (2 m de distance):

Ballon tenu à deux mains à hauteur de poitrine. Le joueur droitier se tient en position d'un pas en avant, pied droit en avant (le gaucher avec le pied gauche en avant). Il exécute un pas gauche en avant, en levant très haut le genou droit, tout en montant simultanément le ballon le long du corps jusqu'au-dessus du front, pour le lancer contre la paroi, bras tendu, avec un mouvement souple du poignet (fouetté). Il reprend ensuite le ballon et se place à nouveau dans la position de départ. Le mouvement complet sera répété continuellement jusqu'à ce qu'il devienne automatique

- Face au mur (3 m de distance):

Apprentissage du rythme des 2 temps à partir de la station. Pour le joueur droitier: pas droit, pas gauche, tir (pour le gaucher, l'inverse)

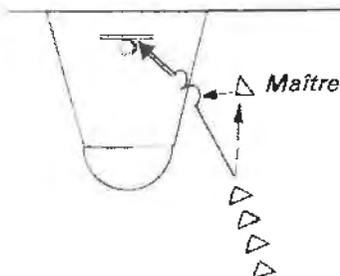
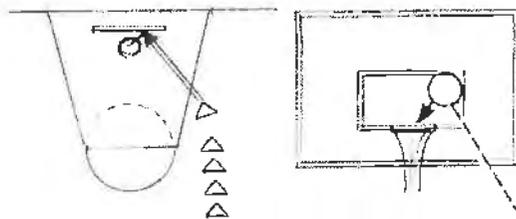
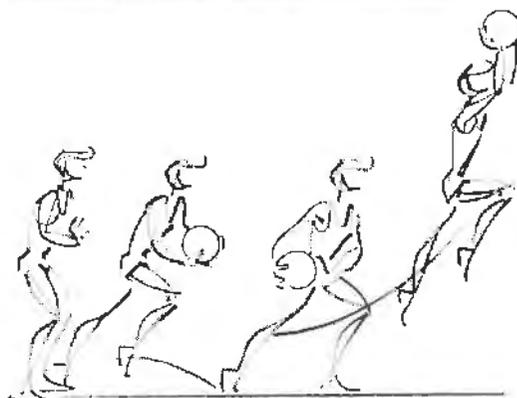
- Les élèves se placent en colonne par un, face au panier, du côté droit, à 3 ou 4 m de distance du panneau. En respectant la règle des deux temps (de la station - pas droit - pas gauche - tir), ils exécutent un tir au panier en utilisant le panneau. Le ballon doit rebondir dans l'angle supérieur droit du petit rectangle noir, avant de pénétrer dans le panier

- Même exercice en prenant le ballon présenté à bout de bras par le maître ou un camarade placé en avant de la colonne, légèrement sur la droite. L'élève qui tire au panier doit absolument respecter la règle des deux temps
- Même exercice en reprenant une passe du maître ou d'un camarade :

L'élève en tête de la colonne passe le ballon au maître ou à son camarade qui le lui redonne aussitôt. Il le réceptionne en pleine course et tire au panier en respectant la règle des deux temps (reprendre le ballon en foulée - droite - gauche - tir au panier)

**Attention**

- Les exercices seront d'abord exécutés de la droite (tir de la main droite), puis

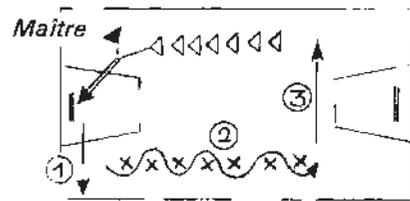


également de la gauche (tir de la main gauche)

- La vitesse d'exécution sera augmentée progressivement
  - Avec des classes nombreuses, il faut prévoir des exercices complémentaires
- Exemple :

Après son tir, l'élève récupère le ballon et le redonne à son camarade en tête de la colonne, puis il court vers la paroi et saute 3 fois à pieds joints pour toucher le mur des deux mains, le plus haut possible (1). Il passe ensuite en slalom entre des fanions ou des piquets disposés en ligne droite (2) et enfin va reprendre sa place en queue de colonne en exécutant le pas glissé du défenseur (3)

- Des concours ne seront organisés que lorsque les élèves posséderont des bases techniques suffisantes



## Condition physique générale

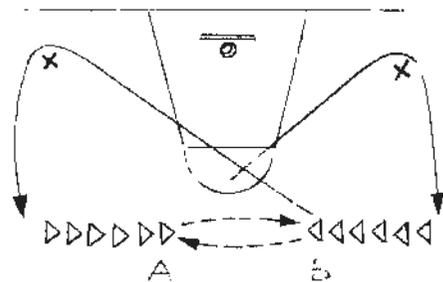
## Basketball

### Formes de jeux et de courses d'estafettes

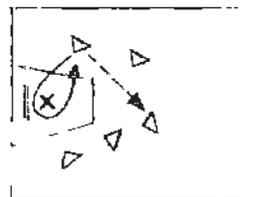
1. Deux équipes se placent face à face, en colonne par un, à 3 ou 4 mètres de distance, en avant de la raquette et parallèlement à la ligne de fond. A passe à B, va contourner en courant un fanion ou un piquet placé dans l'angle opposé du terrain, puis vient prendre place en queue du groupe B (voir dessin). Puis B passe à A, etc. Pendant ce temps, deux autres équipes, disposées de façon identique dans l'autre moitié de terrain, exécutent le même exercice

Quel groupe de 2 équipes réalise le premier 50 passes?

Quel groupe de 2 équipes réalise le plus de passes en 2 minutes? (passe directe ou à rebond)



2. Cinq joueurs sont disposés en fer à cheval, face à chaque panier. Ils se passent le ballon. Sa passe à un partenaire effectuée, chacun va contourner en courant un piquet placé sous le panier, puis revient à son point de départ pour réceptionner la passe

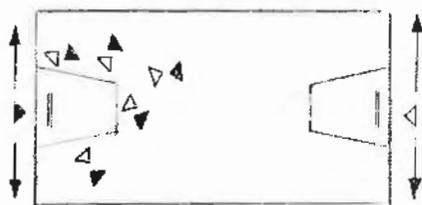


éventuelle d'un camarade, redonner à un autre et effectuer à nouveau le même parcours

3. Basketball axé sur un joueur mobile se déplaçant librement derrière la ligne de fond :

L'équipe A attaque à partir de la ligne médiane. Procédant par passes rapides, elle progresse en direction du panier personifié par un sixième joueur qui se déplace librement derrière la ligne de fond, sur toute la largeur du terrain, et auquel elle cherche à adresser une passe précise. Une équipe B, formée de 5 défenseurs, essaie d'empêcher que le ballon parvienne à ce 6^e joueur, en appliquant la défense individuelle (homme à homme). Si l'équipe des défenseurs réussit à intercepter le ballon, elle porte aussitôt le jeu dans l'autre moitié de terrain et les rôles sont inversés. Elle tente alors à son tour d'adresser une passe précise à son 6^e homme qui se déplace librement à l'extérieur du terrain, le long de l'autre ligne de fond

Chaque équipe compte les passes réussies à ce 6^e joueur



### Règles

- Respecter absolument la règle des 2 temps. Sanctionner tous les « marchers »
- Permettre le pivot
- Les adversaires ne doivent pas se toucher (jouer le ballon !)
- Une équipe ne peut passer directement le ballon à son 6^e homme depuis son propre camp
- Une passe réussie à partir du camp

adverse compte deux points (le joueur mobile sur la ligne de fond doit réceptionner directement le ballon)

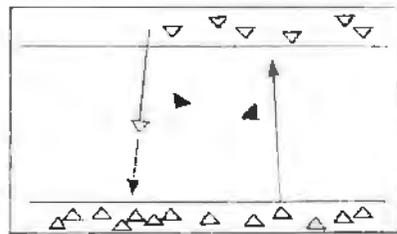
- Après une passe réussie, le jeu recommence à nouveau derrière la ligne de fond de l'adversaire
- Toutes les autres remises en jeu sont effectuées, d'une main ou des deux mains, sur les côtés du terrain
- Jouer au temps ou aux points

**Mise en train****Course et sautilllements****Idée directrice**

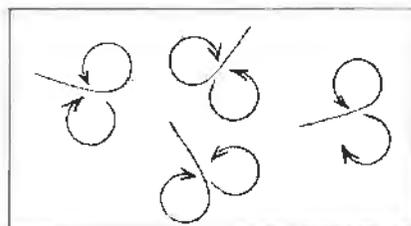
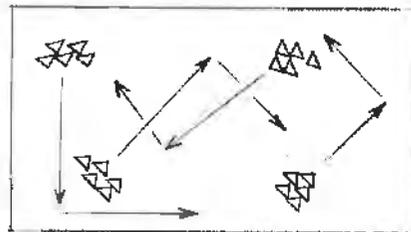
Le système cardio-vasculaire sera stimulé le plus rapidement possible par des formes de jeux exigeant une participation intensive et un effort plutôt prononcé. En revanche, les exercices sous lettres B et C sont conçus en fonction du rythme et de l'occupation de l'espace.

**A. Formes de jeux**

1. Course poursuite : trois joueurs portant un sautoir tentent d'attraper leurs camarades qui courent en tous sens. Celui qui est attrapé prend le sautoir de celui qui l'a rejoint. Qui réussit à ne pas se faire prendre pendant deux minutes?
2. Course poursuite en aller-retour (genre « Homme noir ») : deux élèves portant un sautoir se placent au centre de la salle ou du terrain. Tous les autres, partant d'une extrémité, tentent de traverser sans se faire attraper par leurs deux camarades. Celui ou ceux qui sont touchés au passage deviennent poursuivants et prennent un sautoir. Qui réussit le plus de courses aller-retour sans être attrapé?

**B. Course**

1. Courir alternativement en avant et sur place, (chaque fois 8 temps), librement, dans toute la salle
2. Comme n° 1, mais la classe est divisée en 4 groupes portant des sautoirs de couleurs différentes : 2 groupes commencent en courant en avant, 2 groupes en courant sur place. Un élève conduit chaque groupe, et, en courant sur place, exécute un changement de direction
3. Courir alternativement en ligne droite et en décrivant une courbe (chaque fois 8 temps)
4. Courir en décrivant un 8 en 2 x 8 temps

**C. Sautillements**

1. Classe disposée en essaim : pas chassés de côté en variant le rythme et la longueur des pas

2. Trois pas chassés de côté et saut à la station pieds joints. Répéter immédiatement en continuant dans la même direction ou en aller-retour continuél
3. Pas marchés sautillés, librement, dans toute la salle
4. Sept pas marchés sautillés en avant et saut à la station pieds joints
5. Combinaison des exercices n° 2 et n° 4.



## Partie principale

## Anneaux

### Education du mouvement

#### But

Mise au point et maîtrise du balancer avec demi-tour et introduction au saut à la station à la fin d'un balancer en arrière.

#### Idée directrice

Ce thème, conçu avant tout comme programme pour les jours de mauvais temps (les exercices qu'il contient ne peuvent se dérouler qu'en salle), sera sans autre échelonné sur une assez longue période, selon les circonstances. Les exercices méthodiques d'initiation seront répétés plus ou moins fréquemment, en fonction du degré de préparation des élèves.

Principes fondamentaux à appliquer dans la conception d'une leçon :

- Ajouter aux exercices techniques, un ou deux exercices de musculation
- Intensifier l'enseignement en prévoyant des exercices supplémentaires

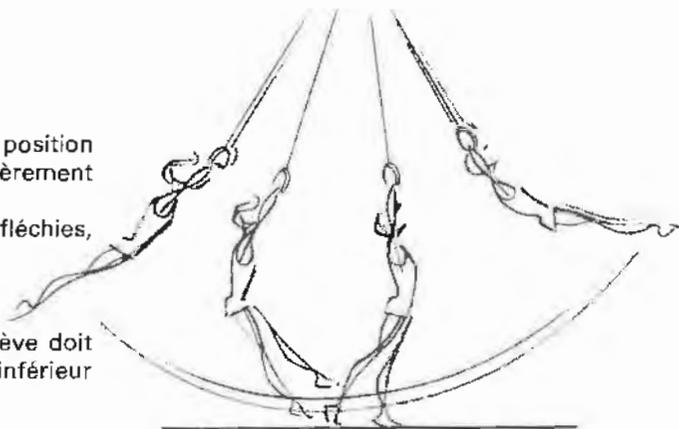
### A. Balancer

#### Attention

- Le premier élan se donne de la position d'un pas en avant, le corps légèrement cambré en arrière
- Les hanches sont légèrement fléchies, les bras légèrement ouverts

Hauteur des anneaux :

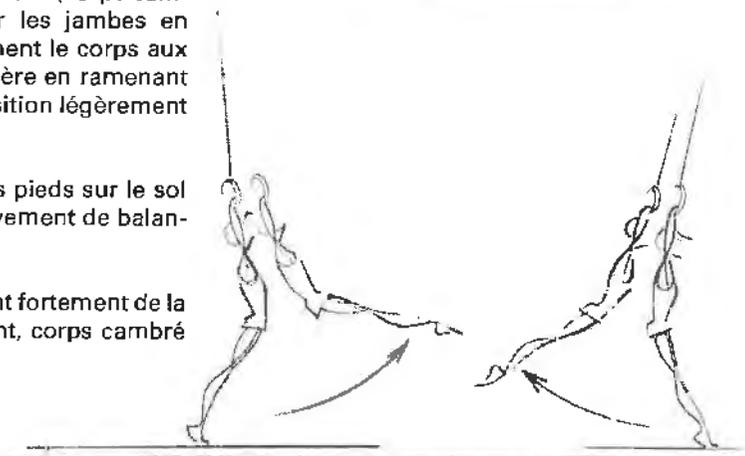
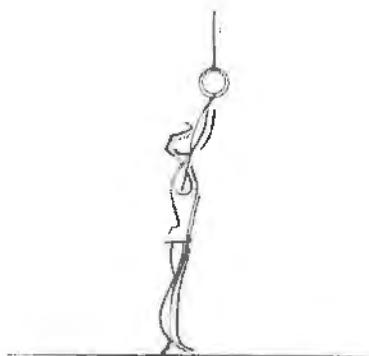
Debout à la station normale, l'élève doit toucher du bout des doigts le bord inférieur des anneaux



Utilisation des tapis :

- En principe, les tapis ne seront pas utilisés lors de l'étude du balancer sans saut à la station
- A la rigueur, les plus petits élèves, réunis en un même groupe, peuvent s'élancer sur un tapis, pour compenser la hauteur des anneaux

1. Pousser les hanches en avant et en arrière, les pieds restant fixés au sol
2. Pousser les hanches en avant (corps cambré en arrière), balancer les jambes en avant en cassant légèrement le corps aux hanches, balancer en arrière en ramenant les jambes en arrière (position légèrement cambrée)
3. Accentuer la poussée des pieds sur le sol pour commencer le mouvement de balancer
4. Prise d'élan en se poussant fortement de la position d'un pas en avant, corps cambré en arrière



## B. Demi-tour

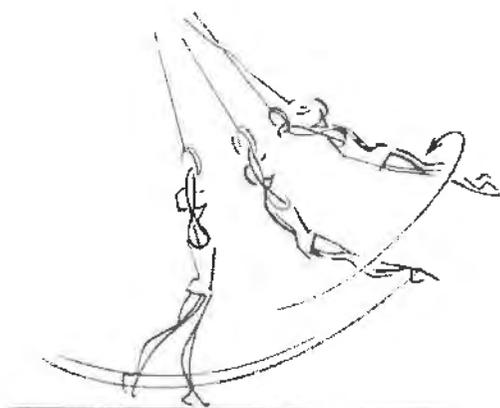
### Attention

- Pour exécuter le demi-tour, il faut tendre et tourner simultanément les hanches, en même temps que les épaules accomplissent le mouvement de rotation

1. Balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à droite. Alternier continuellement
2. Balancer en arrière, demi-tour à gauche, balancer en arrière, demi-tour à droite. Alternier continuellement
3. Combinaison des exercices n° 1 et n° 2

### Conseil

La première rotation se fait, en règle générale, après le 2^e ou le 3^e élan

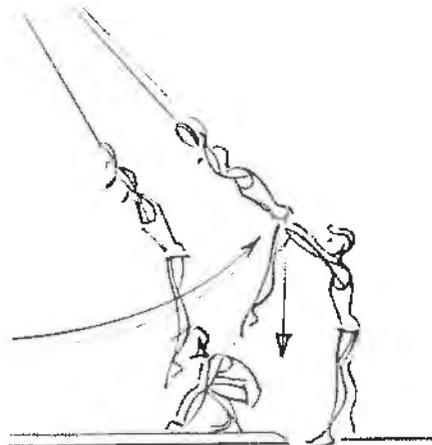
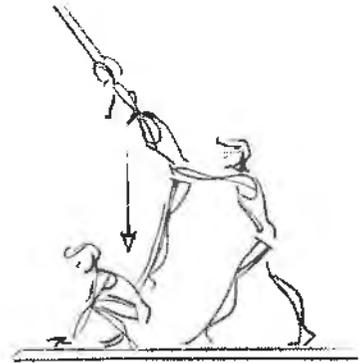
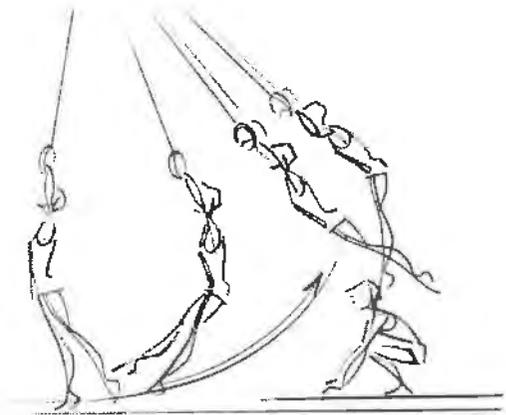


### C. Saut à la station à la fin d'un balancer en arrière

#### Attention

- Avant la fin du balancer en arrière, fléchir légèrement les hanches et les bras pour sauter à la station. Lâcher les anneaux « au point mort » (= position des anneaux entre deux balancers inverses et point de rotation)
- Le corps est légèrement fléchi aux hanches, le regard est dirigé vers les pieds et le tapis

1. De la station sous les anneaux, en suspension bras tendus: un partenaire amène l'élève suspendu aux anneaux en position « point mort » en le tirant par les hanches. L'élève en suspension regarde ses pieds (= hanches fléchies). Saut à la station
2. Balancer en avant, balancer en arrière, sans se pousser au sol, mais avec les hanches légèrement fléchies (regarder ses pieds), sauter à la station au « point mort ». Surveillance par un camarade!
3. Forme finale, en balançant légèrement



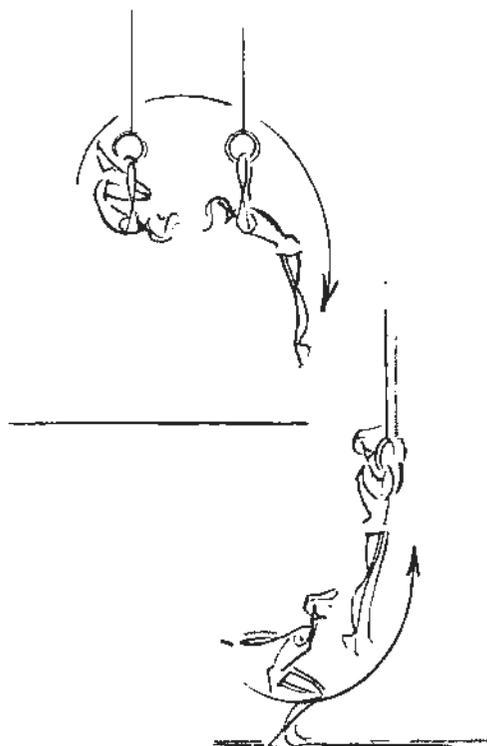
### D. Enchaînements d'exercices

1. Exercice B1 avec saut en arrière à la station
2. Exercice B2 avec saut en arrière à la station
3. Exercice B3 avec saut en arrière à la station

### E. Exercices pour renforcer la musculature

Anneaux à hauteur de suspension :

1. Tourner en arrière à la station (cet exercice peut aussi s'exécuter sous forme de course d'estafettes)
2. Suspension renversée accroupie : s'abaisser lentement à la suspension renversée en arrière, sauter à la station ou remonter à la position de départ
3. S'élever à la suspension renversée accroupie, bras tendus, si possible sans se pousser avec les pieds
4. Sauter à la suspension fléchie et s'y maintenir pendant 5 secondes. Répéter 3 fois l'exercice
5. S'élever à la suspension fléchie, sans se pousser avec les pieds (traction). Répéter plusieurs fois l'exercice
6. En suspension, genoux fléchis à angle droit : tendre les jambes en avant à l'équerre, d'abord alternativement l'une après l'autre, ensuite les deux ensemble



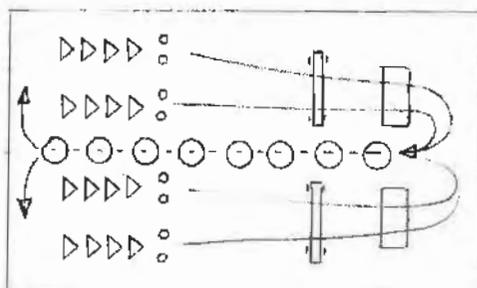
### F. Exercices supplémentaires

Choix de la matière	Buts recherchés	Agrès utilisables
<ul style="list-style-type: none"> <li>- En complément de la gymnastique aux anneaux</li> <li>- Doit convenir à tous les élèves</li> <li>- Ne doit présenter aucun danger</li> <li>- Exécution possible sans la surveillance du maître</li> <li>- Ne doit pas gêner le travail aux anneaux</li> </ul>	<p>Développer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La détente (sauts dans des cerceaux)</li> <li>- La coordination (chandelle, culbute)</li> <li>- L'agilité (sauts à la corde)</li> <li>- L'équilibre (demi-tour ou tour complet sur la poutrelle d'équilibre d'un banc suédois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cerceaux</li> <li>- Cordes à sauter</li> <li>- Bancs suédois</li> <li>- Caisson</li> <li>- Mouton</li> <li>- Piquets</li> <li>- Tapis</li> <li>- Barres (fixes, parallèles, asymétriques)</li> </ul>

**Formes possibles d'organisation****Exemple 1**

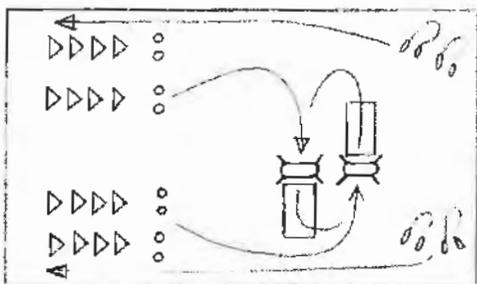
Après avoir terminé son exercice aux anneaux, l'élève accomplit un parcours (selon 1-3), pendant lequel il exécute les exercices supplémentaires fixés et démontrés préalablement. Puis il reprend sa place dans sa file, derrière les anneaux.

1. Poutrelle d'équilibre : tour complet sur soi-même (3 fois à gauche et 3 fois à droite)
2. Tapis : de la station, rouler en arrière en levant les jambes à la position de chandelle, revenir à la position accroupie. Répéter 3 fois
3. Cerceaux alignés : sautiller sur une jambe, d'un cerceau dans l'autre

**Exemple 2**

Chaque groupe s'exerce à l'agrès supplémentaire jusqu'au moment où le suivant arrive des anneaux pour le remplacer.

1. Mouton : saut écarté
2. Corde à sauter : sautiller sans arrêt, en variant les formes de sautilllements

**Condition physique générale****Idée directrice**

Les 5 exercices faciles ci-après permettent à l'élève de prouver les progrès accomplis jusqu'à présent. Ce petit test peut être réparti sur plusieurs leçons ou concentré sur une seule. Le maître commentera les résultats obtenus, qui seront éventuellement affichés en classe. Il est également recommandé de préparer une première forme élémentaire de jeu d'équipe au moyen de ces quelques petits exercices techniques.

**A. Test****Organisation**

- Deux élèves accomplissent simultanément l'exercice
- Deux autres comptent les points et notent les résultats
- Temps de travail : 30 secondes
- Les groupes commencent simultanément à chaque station
- Les permutations se font au commandement du maître
- Le maître conserve les résultats sur une feuille de contrôle (le modèle figure dans le classeur des documents didactiques)

**Basketball**

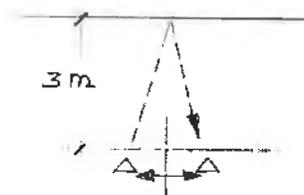
**Exercice 1 : tir au panier**

- Pendant 30 secondes, l'élève tente de réussir le plus possible de tirs au panier
- Technique libre: avec une main, avec les deux mains, à gauche, en face ou à droite du panier
- Position de départ: ballon tenu à deux mains, à proximité du panier
- Estimation: un tir réussi = 2 points



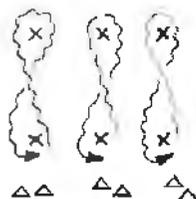
**Exercice 2 : passe contre la paroi**

- Pendant 30 secondes, l'élève tente de réussir le plus possible de passes contre la paroi
- Exécution: passe à deux mains, à hauteur de poitrine, en poussant horizontalement le ballon. Après chaque passe, l'élève se déplace latéralement, à gauche et à droite alternativement (pas glissé)
- Distance: à 3 m du mur (marquer une ligne au sol et sur la paroi)
- Estimation: 1 passe = 1 point



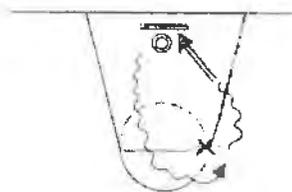
**Exercice 3 : dribble**

- Pendant 30 secondes, l'élève tente de dribbler le plus rapidement possible en décrivant un 8 entre 2 piquets et en les contournant. Les piquets sont distants de 6 m l'un de l'autre
- Exécution: dribbler d'une main. Changer chaque fois de main entre les deux piquets, tout en décrivent le 8
- Estimation: 1 évolution complète en 8 = 2 pts  
1 piquet contourné en plus = 1 pt



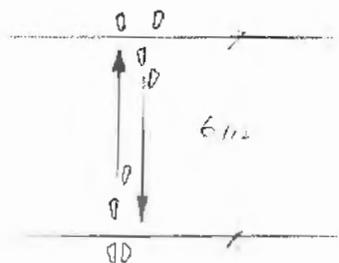
**Exercice 4 : dribble et tir en foulée (2 temps)**

- Pendant 30 secondes, l'élève tente de réussir le plus possible de tirs au panier, dans la foulée, en respectant la règle des 2 temps
- Exécution: départ près d'un piquet placé à l'angle de la raquette, sur l'extrémité de la ligne des lancers francs. Dribbler de la main droite, tirer au panier avec une main ou les deux mains, en respectant la règle des 2 temps, reprendre le ballon et aller à nouveau contourner le piquet en dribblant, etc.
- Estimation: un panier réussi = 2 pts (si les 2 temps n'ont pas été respectés, le panier réussi est annulé)
- Conseil: les élèves gauchers exécutent l'exercice du côté gauche



### Exercice 5 : démarrage et jeu de jambes (exercice sans ballon)

- Pendant 30 secondes, l'élève tente de se déplacer le plus possible de fois en aller-retour, entre deux lignes distantes de 6 mètres
- Exécution : au coup de sifflet, l'élève démarre de derrière la première ligne, court sur 6 m et bloque sa course au-delà de la 2^e ligne, en s'arrêtant en 1 temps, pieds parallèles, écartés à la largeur des hanches, puis revient immédiatement derrière la ligne de départ en se déplaçant en pas glissé du défenseur, etc.
- Estimation : 1 parcours complet aller-retour (sprint et pas glissés) = 2 points  
1 aller seul (jusqu'à l'arrêt, pieds parallèles derrière la 2^e ligne) = 1 pt
- Conseil : le pas glissé doit s'exécuter en position correcte (un bras tendu en avant en haut, l'autre de côté en bas)



### Estimation globale du test

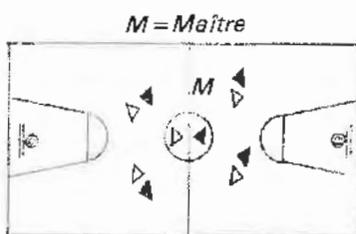
Très bien	45 pts et plus
Bien	36 à 44 pts
Suffisant	30 à 35 pts

Le modèle de la feuille de contrôle figure dans le classeur des documents didactiques

### B. Première forme du jeu de basketball

#### Règles

- Voir thème n° 4, G+F, 5^e année, été Jeu n° 3 : basketball axé sur un joueur en mouvement derrière la ligne de fond
- Un panier réussi = 2 points
- Si le ballon touche le cercle = 1 pt
- Le joueur gêné ou bousculé, arrêté irrégulièrement au moment de tirer au panier, a droit à deux lancers francs  
Chaque lancer franc réussi = 1 pt  
(Après le 2^e lancer franc, les joueurs ont le droit de pénétrer dans la raquette, dès que le ballon a touché le cercle)
- Les fautes consécutives à d'autres phases de jeu donnent lieu à une remise en jeu par l'équipe lésée, sur la ligne



latérale, à hauteur et du côté où elles ont été commises

- Les attaquants n'osent pas stationner plus de 3 secondes dans la raquette (zone des lancers francs)

### 5^e année scolaire Semestre d'hiver

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G + F	Education du mouvement et de la tenue, en musique	Gymnastique au sol : Enchaînements d'exercices avec culbute, appui renversé et roue	89
2	G + F	Exercices préparatoires au basketball	Basketball : Dribble, arrêt en 1 ou 2 temps, rebond Concours : exercices pour développer la force (musculature)	97
3	G + F	Exercices avec balle élastique	Barre fixe : Tourner en arrière en suspension par les 2 jarrets, petit Napoléon, s'établir en avant à l'appui	104
4	G + F	Education du mouvement et de la tenue, en musique	Minitrampoline : Introduction : Etude des sauts fondamentaux	111
5	G + F	Mise en train aux agrès	Piste d'agrès : Mouton et caisson	118

**Mise en train Education du mouvement et de la tenue**

**Musique:** Bande magnétique n° 1 (Tempo 60/min, 2 temps)

**Idée directrice**

La musique recommandée comme accompagnement peut être utilisée pour l'ensemble de la mise en train.

Nous pourrions procéder de deux manières différentes:

1^{re} façon:

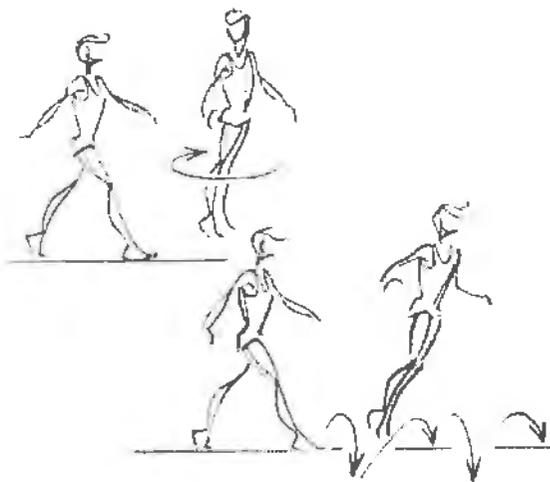
- Introduire un nouvel exercice sans musique, à l'aide du tambourin comme instrument d'accompagnement
- Indiquer les corrections générales et individuelles
- Utiliser l'accompagnement musical, seulement lorsque l'exercice est exécuté correctement sur le plan technique
- Choisir judicieusement sa matière pour chaque leçon:  
Course et sautilllements: 1 à 2 exercices  
Education du mouvement et de la tenue: 3 à 5 exercices

2^e façon:

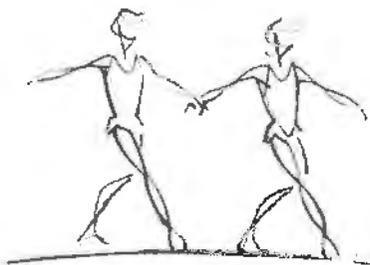
- Démontrer – imiter
- Exécuter toute la mise en train avec l'accompagnement musical
- Indiquer les corrections importantes pendant l'exécution des exercices
- Choisir judicieusement sa matière pour chaque leçon:  
Course et sautilllements: 2 à 3 exercices  
Education du mouvement et de la tenue: 6 à 8 exercices

**A. Course et sautilllements**

1. En essaim: 4 pas marchés en avant, alternés avec 4 sautilllements sur place en exécutant un tour complet sur soi-même



2. En plusieurs colonnes sur des lignes parallèles marquées au sol: 8 pas marchés en avant, alternés avec 8 sautilllements à pieds joints, avec déplacement latéral de part et d'autre de la ligne (godille)



3. En cercle, prise des mains: 7 pas croisés de côté (alternativement devant et derrière). Au 8^e temps, fermer le pas à la station. Répéter en sens inverse

4. Sautiller alternativement à la station latérale écartée, à la station normale, à la station transversale écartée et de nouveau à la station normale
5. Lier en alternance les exercices n° 3 et n° 4



## B. Education du mouvement et de la tenue

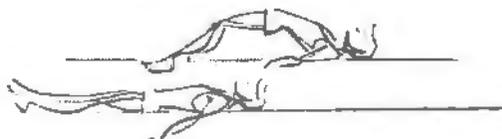
### Mobilité des hanches

1. Position à genoux: s'asseoir à droite et à gauche, à côté des pieds



### Allongement de la musculature du torse

2. Position couchée dorsale, bras tendus de côté, genoux légèrement fléchis: lever le bassin (1), mouvements de ressort (2-3), abaisser le bassin (4)



### Allongement de la musculature abdominale

3. Position couchée ventrale, mains jointes sous le front: lever alternativement la jambe gauche (1-2), puis la jambe droite (3-4) en extension en arrière en haut, puis les 2 jambes à la fois (5-7), les abaisser (8)



### Allongement de la musculature des hanches et des jambes

4. Lancer la jambe gauche en avant en haut, en levant simultanément le bras droit en avant pour toucher la pointe du pied gauche à hauteur de tête. Répéter inversement



### Renforcement de la musculature des bras et des épaules

5. A genoux, avec appui des mains sur le sol: fléchir les bras en levant simultanément une jambe tendue en arrière, tendre les bras en ramenant la jambe en position initiale (alterner: jambe gauche, jambe droite)



### Renforcement de la musculature abdominale

6. Assis, jambes tendues serrées, mains en appui en arrière du corps: lever obliquement les jambes tendues, les écarter et les



fermer plusieurs fois, ou exécuter continuellement un mouvement de ciseau vertical en gardant les jambes tendues

Mobilité des hanches

7. Appui facial: mouvements de ressort en sautillant en position d'un grand pas en avant et en alternant chaque fois, jambe gauche, jambe droite en avant, entre les bras (les hanches décrivent un ample mouvement)



Assouplissement de la musculature des jambes

8. Alterné: double sautillement sur la jambe gauche, puis sur la jambe droite, en fléchissant et allongeant doucement la jambe libre balancée en décontraction



## Partie principale

## Gymnastique au sol

### Education du mouvement

#### But

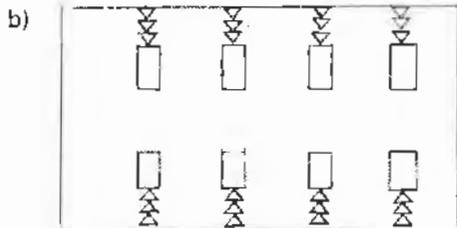
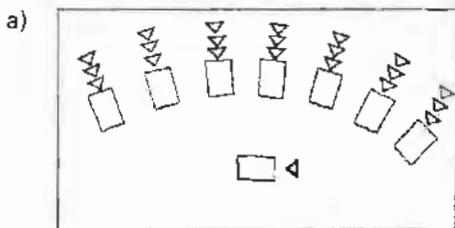
Etude et maîtrise des éléments de base: culbute, appui renversé et roue. Introduction de ces éléments dans une suite d'exercices.

#### Idée directrice

Les exercices méthodiques préparatoires travaillés séparément, sont à considérer comme partie intégrante de l'ensemble. Nous leur consacrerons plus ou moins de temps selon les capacités des élèves, mais nous mettrons avant tout l'accent sur une exécution correcte et rythmée des combinaisons.

#### Conseil pour l'organisation du travail

Les exercices seront exécutés plus aisément sur des tapis.  
Dispositions recommandées:

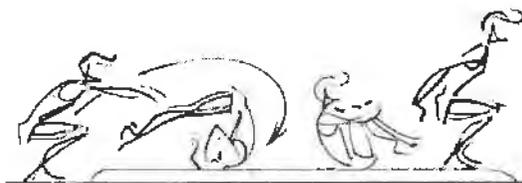


### A. Culbute en avant

#### Attention

- Poser les mains en appui de chaque côté de la tête, à la largeur des épaules
- Les doigts sont dirigés en avant

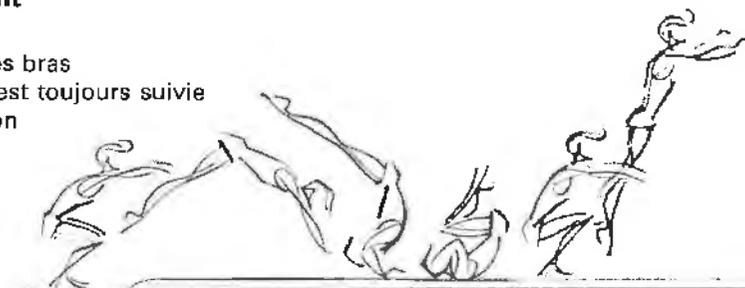
1. De la position accroupie : culbute en avant et saut en extension
2. Un à trois pas d'élan, saut d'appel pieds joints à la position accroupie, culbute en avant et saut en extension
3. Comme exercices n° 1 et n° 2, mais en exécutant un saut en extension avec demi-tour



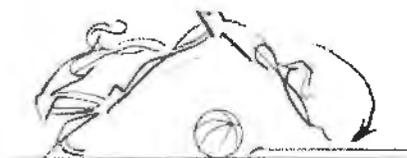
### B. Saut roulé en avant

#### Attention

- Amortir l'élan avec les bras
- La culbute en avant est toujours suivie d'un saut en extension



1. De la position accroupie : culbute en avant en gardant les jambes tendues
2. Comme n° 1, mais en augmentant la distance d'appel devant le tapis
3. Comme n° 2, mais par-dessus un obstacle très bas (camarade couché à plat ventre, ou en boule, ou à 4 pattes, ou encore par-dessus un ballon lourd)
4. Trois pas d'élan, appel pieds joints et saut roulé en avant



### C. Culbute en arrière

#### Attention

- Garder le dos rond
- Poser les mains de chaque côté de la tête, sur le tapis
- S'appuyer sur les mains pour se repousser légèrement du tapis

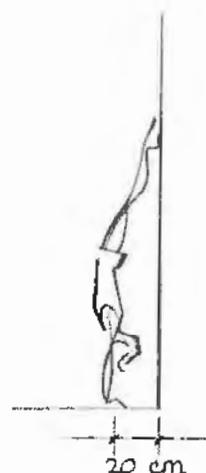
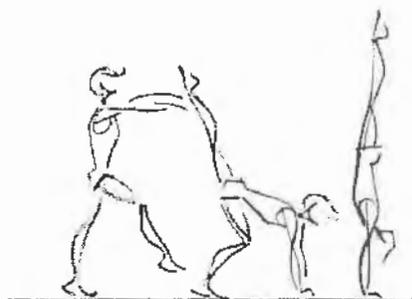


1. Basculer en arrière sur le dos, ramener les mains de chaque côté de la tête, doigts dirigés en arrière (3 élèves par tapis, en travers)
2. De la position accroupie : culbute en arrière à la position accroupie
3. De la position accroupie : culbute en arrière et saut en extension
4. Comme n° 3, mais saut en extension avec demi-tour

#### D. Appui renversé

##### Attention

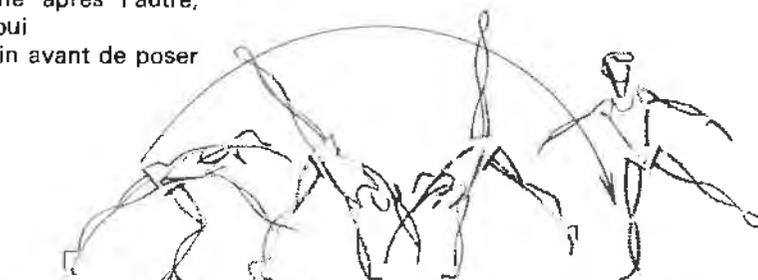
- Poser les mains au sol, à la largeur des épaules
  - Le regard est dirigé vers les mains
  - Contracter la musculature, éviter de cambrer le dos
1. Appui facial, devant les espaliers, pieds sur l'échelon inférieur : en restant en appui sur les mains, grimper les échelons avec les pieds pour arriver en position d'appui renversé (aide d'un partenaire)
  2. Appui renversé avec l'aide de deux camarades :
    - De la position d'un pas en avant : élan des bras en avant en haut, balancer le torse en avant en bas en posant les mains sur le sol et lancer les jambes en arrière en haut
    - A exécute l'appui renversé. B et C, dans le dos de A, bloquent ses épaules avec un genou et le saisissent à hauteur des cuisses pour maintenir et contrôler sa position
  3. Elan comme n° 2 et appui renversé contre la paroi : rester en position pendant plusieurs secondes (poser les mains à 20 – 30 cm de la paroi). Un partenaire aide et surveille
  4. Appui renversé, surveillé par un camarade



**E. La roue** (l'appui renversé en est la préparation)

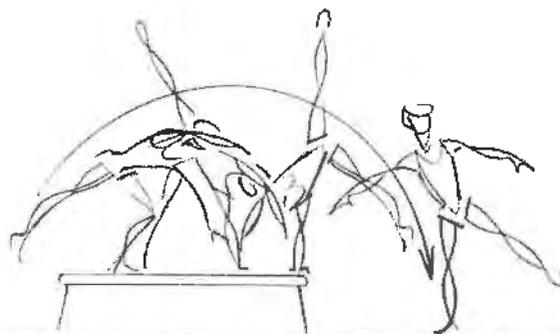
**Attention**

- Élan vigoureux de la jambe d'élan, vers le haut
- Poser les mains l'une après l'autre, devant la jambe d'appui
- Lever la première main avant de poser la jambe d'élan



1. Répétition de l'appui renversé contre la paroi

2. Roue sur un couvercle de caisson (éventuellement sur un banc suédois). L'exécutant est aidé par un camarade placé dans son dos et qui le soutient aux hanches. Qui peut exécuter directement une roue sur le couvercle et prendre pied sur le sol, à l'extrémité du caisson?



3. Roue au sol (sans caisson, ni banc suédois)

4. Un pas d'élan avec sautiellement et roue (pendant le sautiellement, le corps reste incliné en avant)

5. Etude de l'élan: premier pas, deuxième pas, sautiellement (répéter plusieurs fois pour acquérir le rythme)

6. Roue avec élan (pas gauche – pas droit – sautiellement gauche – roue à droite, ou l'inverse)



**F. Enchaînements d'exercices**

1. Culbute en avant, saut en extension, culbute en arrière
2. Culbute en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en avant et saut en extension
3. Rouler en arrière en levant les jambes à la position de chandelle, rouler en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en avant et saut en extension
4. Culbute en arrière et saut en extension avec demi-tour, rouler en arrière en levant

- les jambes à la position de chandelle, rouler en avant et saut en extension
5. Appui renversé contre la paroi ou avec l'aide d'un partenaire, abaisser les jambes à la position accroupie, culbute en arrière et saut en extension avec demi-tour, culbute en avant et saut en extension
  6. Comme nos 1 à 4, mais en commençant chaque fois par l'appui renversé contre un partenaire pour s'abaisser à la position accroupie
  7. Comme nos 1 à 6, mais en remplaçant chaque fois la culbute en avant par un saut roulé en avant
  8. Culbute en avant et saut en extension, élan et roue
  9. Culbute en avant et saut en extension, culbute en arrière et saut en extension, élan et roue
  10. Élan et saut roulé en avant, saut en extension, rouler en arrière en levant les jambes à la position de chandelle, rouler en avant, saut en extension, élan et roue

## Condition physique générale

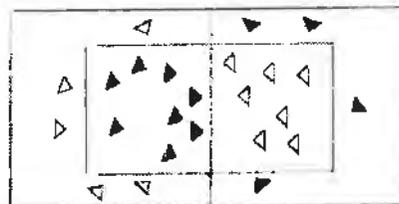
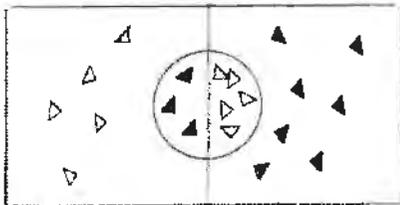
## Balle à deux camps

### Idée directrice

Ce jeu ne prend véritablement tout son sens que lorsque les élèves les plus faibles peuvent également y participer activement, grâce à un choix habile du terrain et à l'application de formes de jeux et de règles appropriées, en fonction de leurs capacités. (Ne pas utiliser de balle dure ! Éviter à tout prix d'atteindre l'adversaire à la tête !)

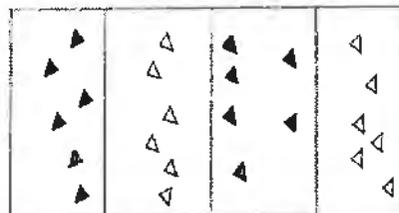
### 1. Balle à deux camps autour d'une zone circulaire

- Un grand cercle (éventuellement aussi le terrain de volleyball) sert de terrain de jeu
- Les joueurs touchés se répartissent dans toute la zone extérieure au demi-cercle (ou à la moitié du terrain de volleyball)



### 2. Balle à deux camps aux points

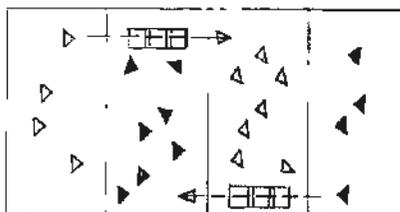
- Chaque demi-équipe joue dans un terrain (v. croquis)
- Les deux équipes tentent de toucher les joueurs adverses dans le camp intérieur et dans le camp extérieur
- Chaque tir réussi vaut un point. Le joueur touché reste dans son camp



- Compter les touchés jusqu'à un nombre fixé ou pendant un temps donné, puis les équipes permutent du camp intérieur au camp extérieur
- Combiner éventuellement les formes 1 et 2

### 3. Le pont (v. dessin)

- Un joueur du camp extérieur peut tenter de regagner le camp intérieur en passant par un pont constitué par 2 ou 3 tapis alignés dans le camp adverse. Ce pont est surveillé par certains joueurs de l'autre équipe. Si le joueur réussit à traverser le pont sans être touché par les gardes, il s'est racheté et peut reprendre sa place dans son camp intérieur. S'il est touché au cours de sa tentative, il retourne dans le camp extérieur. (Deux essais de passage sont permis)
- L'équipe gagnante sera celle qui, dans un temps donné, aura éliminé tous les joueurs adverses, ou celle qui comptera encore le plus de joueurs dans son camp intérieur



#### Autres règles possibles

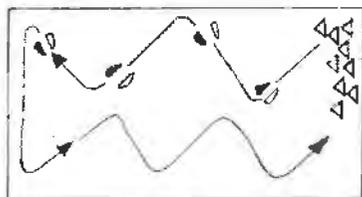
- Un joueur ne peut tirer que s'il a reçu une passe directement des mains d'un partenaire
- Un joueur en possession de la balle ne peut faire qu'un seul pas avant de tirer ou passer
- Pour la forme de jeu n° 1 : un tir réussi contre un adversaire du camp extérieur permet de délivrer un partenaire touché. (Jeu au temps)

**Mise en train****Exercices préparatoires au basketball****Idée directrice**

Les exercices préparatoires sous forme de jeux permettent de stimuler et d'échauffer les élèves. De plus, ils tendent à développer la maîtrise du corps et la vitesse de réaction. Nous choisirons de préférence peu d'exercices, mais nous les répéterons le plus souvent possible.

**Exercices**

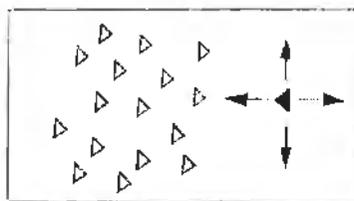
1. Courir librement à travers la salle. Au signal : s'arrêter en 2 temps, en posant d'abord le pied droit et en amenant le pied gauche à même hauteur (les deux pieds sont parallèles, écartés à la largeur des hanches, les genoux fléchis). Exercer également : poser gauche – ramener droit
2. Courir en zig-zag :  
En se déplaçant vers la gauche, s'arrêter en 2 temps : pied droit – pied gauche. En se déplaçant vers la droite, s'arrêter en deux temps : pied gauche – pied droit



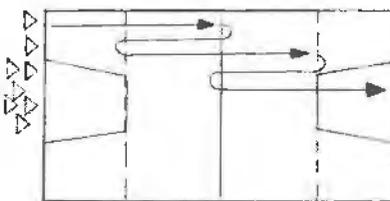
3. Par deux, face à face, à un mètre de distance, genoux fléchis, prise d'élan des bras en arrière. Au signal : détente verticale en amenant les bras en avant en haut et se toucher, paumes contre paumes



4. Les élèves sont disposés en essaim face au maître. Celui-ci se déplace en pas glissé, tantôt à droite, tantôt à gauche ou en avant, en arrière. Les élèves imitent tous ses mouvements et suivent tous ses déplacements. Par la suite, un élève remplace le maître, face à ses camarades



5. Courir en avant et en arrière :  
Les élèves sont rassemblés derrière la ligne de fond, dans un angle du terrain et partent l'un après l'autre. Sprint jusqu'à la ligne médiane, s'arrêter en 1 ou 2 temps, reculer en pas glissé du défenseur jusqu'à la hauteur de la ligne des lancers francs, s'arrêter à nouveau en 1 ou 2 temps, sprint en avant jusqu'à la ligne des lancers francs



dans l'autre moitié de terrain, s'arrêter en 1 ou 2 temps, reculer en pas glissé jusqu'à la ligne médiane, sprint jusqu'à la ligne de fond. (Parcours : voir dessin)

Les élèves peuvent éventuellement démar-

rer tous ensemble, sur un rang, derrière la ligne de fond et exécuter leurs déplacements en avant et en arrière, en ligne droite, jusqu'à l'autre bout du terrain. Qui atteint le premier la ligne de fond opposée ?

## Partie principale

## Basketball

### Education du mouvement

#### But

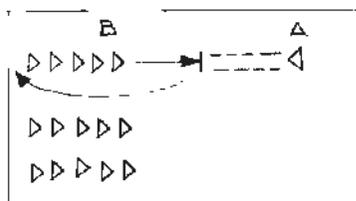
Apprentissage des principaux éléments techniques du basketball (dribble, arrêt en 2 temps, rebond).

#### Idée directrice

Si l'on ne dispose que de deux paniers ou d'un nombre limité de ballons, la classe sera divisée en deux et l'on organisera simultanément deux exercices n'exigeant pas le même espace et le même nombre de ballons.

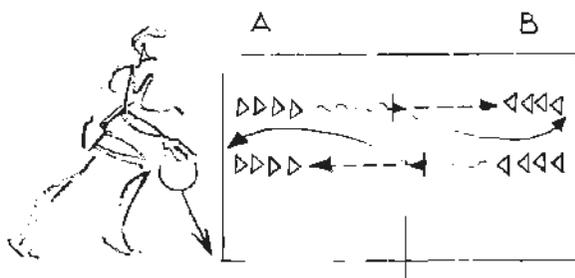
#### A. Réceptionner une passe – s'arrêter en un ou deux temps

1. La classe est disposée en plusieurs colonnes par un. En face de chaque colonne, à environ 6 mètres de distance, un élève en possession d'un ballon. Cet élève (A) adresse une passe à un camarade (B) qui monte en courant à sa rencontre. Au moment où B réceptionne le ballon, il s'arrête en 1 temps (pieds à la même hauteur, écartés à la largeur des hanches), puis il redonne le ballon à A et va se placer en queue de sa colonne.
2. Comme exercice n° 1, mais B s'arrête en deux temps (en position d'un pas en avant), exécute ensuite un pivot et redonne à A (Pied de pivot: pied arrière ou du premier temps)



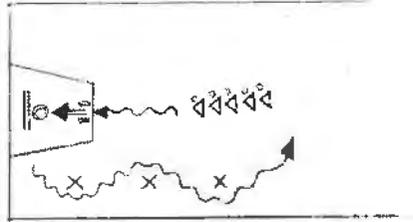
#### B. Dribbler – s'arrêter en 1 ou 2 temps – passer

Le départ en dribble est très important. Afin d'éviter un « marcher » au début du dribble, il faut faire rebondir le ballon avant que le pied arrière ait quitté le sol. A dribble jusqu'à la ligne médiane, s'arrête en 1 ou 2 temps, passe à B qui part à son tour en dribble pendant que A court se placer en queue de la colonne B.



### C. Dribbler – s'arrêter en 2 temps – tirer au panier de la station (tir arrêté)

Un ballon par élève. Les élèves se placent en colonne par un, dans l'axe central du terrain, face au panier. A tour de rôle, chacun part en dribble, s'arrête en 2 temps à environ 4 mètres du panier et tire. L'élève suit son tir, reprend le ballon et dribble en slalom entre des piquets pour revenir se placer en queue de la colonne (veiller à ce que le dribble se fasse toujours de la main extérieure)

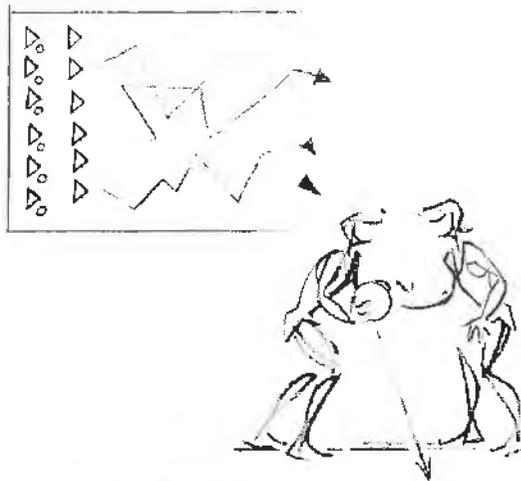


### D. Dribble

Un ballon par élève. Si ce n'est pas possible, nous travaillerons en 2 groupes, qui alterneront travail et pause toutes les 60 à 90 secondes. La classe est disposée en essaim :

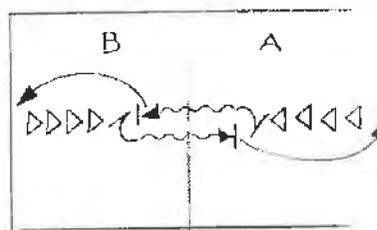
1. Dribbler sur place, de la main droite, puis de la main gauche
2. Dribbler en avançant, puis en reculant (changer de main)
3. Dribbler en se déplaçant alternativement vers la droite, puis vers la gauche (changer de main)
4. Dribble-poursuite :

Un ballon pour 2 élèves. Les élèves du premier rang avancent en courant ou en sautillant. Deux mètres derrière eux, ceux du 2^e rang tentent de les suivre en dribblant. L'élève qui court devant indique, du bras tendu de côté, de quelle main le poursuivant doit dribbler

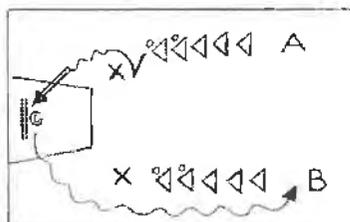


### E. Exercices combinés

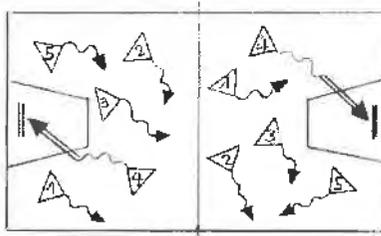
1. Dribble : A exécute une feinte à gauche en avançant le pied droit, le ramène aussitôt et démarre par la droite en dribblant de la main droite et en protégeant bien son ballon avec le corps. Il s'arrête en un ou deux temps devant le joueur B et lui passe le ballon de main à main. B exécute alors la même feinte devant A resté sur place, puis dribble jusqu'à C auquel il remet le ballon. Etc.



2. Dribble et tir au panier : devant un piquet A exécute une feinte vers la gauche, puis démarre en dribble par la droite pour tirer au panier dans la foulée. Après son tir, A reprend le ballon et, tout en dribblant, vient se placer en queue de la colonne B. A son tour, B exécute la feinte à droite et démarre en dribble par la gauche, tire au panier, reprend le ballon, dribble en venant se placer en queue de la colonne A. Et ainsi alternativement et avec coordination. Un ou deux ballons par colonne. (voir dessin)



3. Jeu-concours de dribble : deux équipes, chacune jouant sur un panier ; un ballon par élève. Dans chaque équipe, chaque élève porte un numéro. Tous dribblent simultanément en tous sens dans leur moitié de terrain, en évitant de rester plus de 3 secondes dans la raquette. Soudain, le maître crie un numéro. Le joueur ainsi désigné tente alors de réussir un panier le plus rapidement possible. Celui qui le premier réussit son tir, donne deux points à son équipe. (Les classes nombreuses sont divisées en plusieurs équipes et l'on joue par intervalles de 2 minutes)

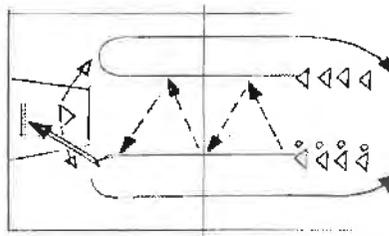


#### F. Passes face à un adversaire.

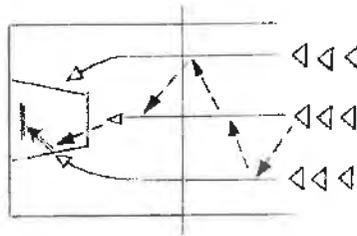
##### Jeu en supériorité numérique

(Préparation à la contre-attaque)

1. Deux contre un, sur un petit terrain : A joue statique et tente de passer à B qui, en se déplaçant dans tous les sens, essaie d'échapper au marquage du défenseur C
2. Attaque sur un panier : les élèves sont disposés en 2 colonnes, face au panier ; un défenseur se trouve dans la raquette. A et B progressent en direction du panier en multipliant les passes et tentent de réussir un tir en foulée. Le défenseur essaie d'intercepter une passe ou le tir et de s'emparer du ballon. S'il y parvient, il prend la place de l'attaquant autour de la mauvaise passe. Les joueurs retournent en queue de leur colonne en remontant sur les côtés du terrain

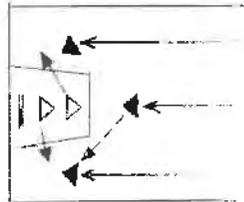


3. Attaque à 3: les 3 joueurs A, B et C progressent parallèlement, en ligne droite, en direction du panier. Le joueur du centre se tient légèrement en retrait de ses deux camarades auxquels il passe alternativement le ballon pour donner finalement à l'un d'eux la possibilité de réaliser un tir en foulée, dès qu'il se trouve aux abords de la raquette. Après chaque attaque, les élèves changent de position en permutant dans un ordre donné. Chaque groupe d'attaquants part au signal du maître



Variantes:

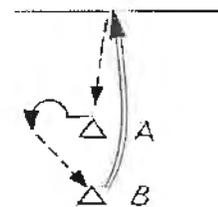
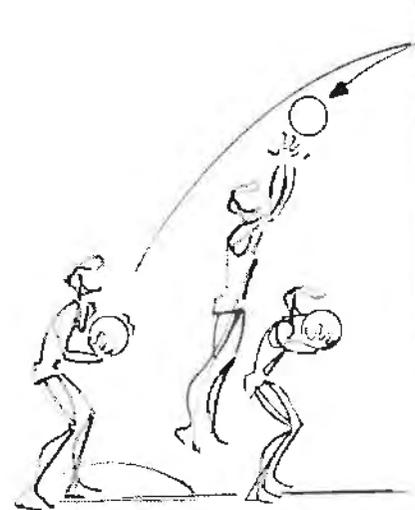
- Sans défenseur
- Avec un défenseur qui n'ose pas s'avancer au-delà de la ligne des lancers francs
- Avec 2 défenseurs placés l'un derrière l'autre. Si l'un des défenseurs parvient à intercepter le ballon, il prend la place de l'attaquant auteur de la mauvaise passe



### G. La prise du rebond en défense

Après un tir manqué de l'équipe adverse, il est extrêmement important pour un défenseur de capter le rebond, ce qui permet à son équipe de reprendre possession du ballon et de déclencher immédiatement la contre-attaque

1. Un ballon par groupe de 2 élèves: A lance le ballon contre le mur (hauteur: 3,5 m environ). Pour le reprendre, il exécute un pas en avant et saute verticalement. Dès qu'il l'a saisi, il l'amène immédiatement devant sa poitrine pour le protéger. L'atterrissage se fait en équilibre sur les deux pieds. L'exercice sera répété plusieurs fois, au commandement. Puis l'élève B exécute le même exercice.
2. A se place face à la paroi, à environ 3 mètres de distance. B se tient à 1 mètre derrière lui environ. B lance contre le mur le ballon que A, sautant verticalement, face au rebond, tente de reprendre en l'air, des deux mains. A retombe en équilibre sur les deux pieds, exécute ensuite un pivot et redonne le ballon à B. Après 10 répétitions de l'exercice, les rôles sont inversés



## Condition physique générale

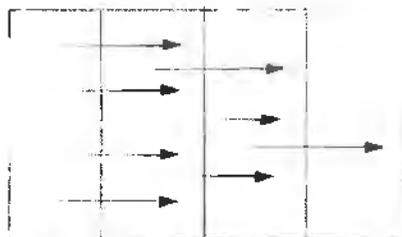
## Concours : exercices pour développer la force

### **Idée directrice**

La salle ou la place de jeu est divisée en 4 terrains de mêmes dimensions. Toute la classe commence sur le premier terrain par l'exercice « Lutter en tirant et poussant ». L'élève qui, sur le même terrain, a vaincu deux adversaires, passe sur le terrain suivant et cherche un nouvel adversaire. De cette façon, les meilleurs parviendront jusqu'au 4^e terrain. Celui qui a perdu trois fois consécutivement sur le même terrain retourne sur le terrain précédent. Après un certain temps, le maître forme des groupes sensiblement égaux et les exercices 2 à 5 peuvent se dérouler sur chaque terrain, dans le cadre des 4 groupes ainsi sélectionnés.

#### **1. Lutter en tirant et poussant**

Les deux adversaires se placent en large station latérale écartée, mais tournés en sens inverse, chacun appuyant l'extérieur de son pied droit contre celui de l'autre. Ils se saisissent par la main droite et, en tirant et poussant dans toutes les directions, ils tentent mutuellement de se déséquilibrer. Celui qui doit déplacer les pieds ou lâche la prise a perdu. Exercer également à gauche



#### **2. Retourner son adversaire sur le dos**

Les deux adversaires sont en position couchée ventrale, face à face, tenant tous les deux, à deux mains, un témoin ou une quille. Chacun tente de retourner l'autre sur le dos. Changer d'adversaire sur le même terrain



#### **3. La lutte en ciseaux avec les jambes**

Les deux adversaires sont assis face à face, jambes tendues levées obliquement, légèrement écartées. Les jambes de B sont entre celles de A, en contact à hauteur des chevilles. Malgré la résistance de B, A cherche à serrer les jambes, tandis que B tente d'écarter celles de A qui résiste. Changer les rôles



#### **4. La combat de reines**

Les deux adversaires sont en position à genoux, face à face, avec appui des mains sur le sol. Chacun d'eux appuie sa tête contre l'épaule droite de l'autre et cherche à le faire reculer. Lequel réussit à pousser l'autre hors des limites du terrain ?



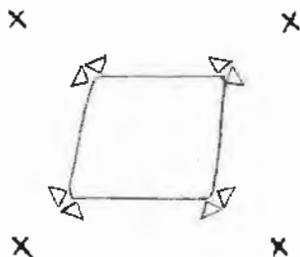
**5. La lutte par traction dans le cercle**

4 à 6 élèves forment un cercle en se tenant par la main. Chacun est responsable de la prise de sa main droite. Au centre du cercle sont dressées trois quilles (éventuellement 1 ballon lourd). Au signal, chacun tente de tirer les autres sur les quilles. Celui qui fait tomber une quille, touche le ballon lourd ou lâche la prise de sa main droite reçoit un point de pénalisation ou est éliminé. L'élève qui, à la fin, a le moins de points ou reste le dernier en jeu, est déclaré vainqueur.

**6. Traction sur la corde**

Former 4 équipes de même force, en choisissant des groupes de deux élèves dans chacun des terrains :

- a) Concours par élimination (principe de coupe) :
  - Tirer en tenant la corde au départ
  - Partir de la position couchée ventrale, de chaque côté du terrain et venir saisir la corde, puis tirer
- b) Nouer ensemble les extrémités de la corde et traction en carré. Former 4 groupes de même force. Un groupe de deux élèves se place à chaque angle. Quelle équipe tire assez vigoureusement pour parvenir à toucher un fanion ou un piquet situé trois mètres en arrière ?



**Mise en train****Avec balle élastique****Idée directrice**

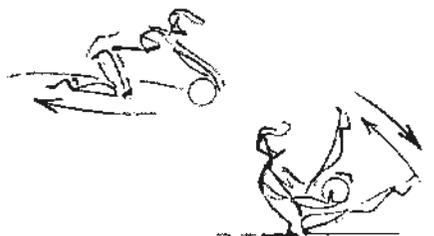
Les exercices avec la balle élastique développent énormément les capacités de coordination. Nous choisirons avant tout des exercices dans lesquels la balle rebondit, roule ou vole.

**A. Course et sautilllements**

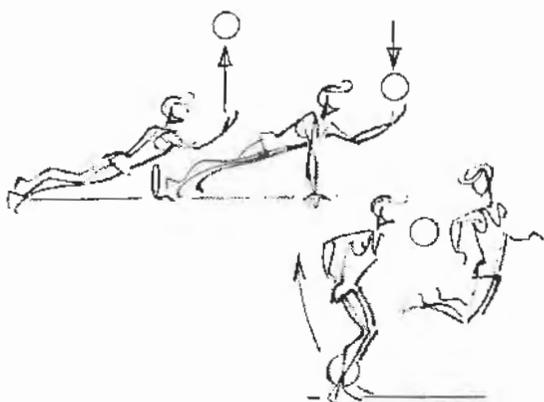
1. Laisser les élèves jouer librement avec la balle élastique, pendant deux minutes environ
2. Courir librement en dribblant, dans toute la salle. Au signal, la classe entière se rassemble sans cesser de dribbler et essaie d'adopter un rythme commun indiqué par le maître. A un nouveau signal, chacun dribble à nouveau à son rythme personnel, en courant librement. Lorsque la classe dribble en commun, il faut tenter de varier les rythmes lors de chaque rassemblement: dribbler lentement, doubler la cadence, dribbler en adoptant le rythme imposé par un élève
3. Balle dans la main droite: élan du bras en bas en arrière et, tout en accomplissant un pas gauche en avant, rouler la balle sur le sol, sans la faire rebondir, la laisser rouler quelques mètres, la poursuivre et la rattraper pour la reprendre d'une seule main, de diverses manières
4. Sautiller sur une jambe en se déplaçant en arrière. Tout en sautillant, tirer la balle élastique en arrière en la faisant rouler sous l'autre pied  
Sous forme de concours: qui réussit à amener la balle de cette façon, derrière une ligne fixée préalablement?
5. Estafette avec 3 balles:
  - Former le plus possible de colonnes de 2 ou 3 élèves
  - Le premier élève de chaque colonne a 3 balles
  - Chaque élève, à tour de rôle, va contourner un piquet ou fanion dressé à quelques mètres devant sa colonne, en roulant simultanément les 3 balles au sol
6. Estafette en roulant la balle et en dribblant:
  - Former le plus possible de colonnes de 2 ou 3 élèves
  - Le dernier élève de chaque colonne a une balle
  - Il roule la balle en direction de la moitié de salle opposée
  - Aussitôt que la balle franchit la ligne médiane, le premier élève de la colonne démarre en courant. Il poursuit la balle, la rattrape et la ramasse
  - Il revient, en dribblant d'une main, se placer en queue de sa colonne
  - Il roule ensuite la balle pour le camarade suivant, vers l'autre extrémité de la salle

**B. Education du mouvement et de la tenue avec balle élastique****Exemple 1**

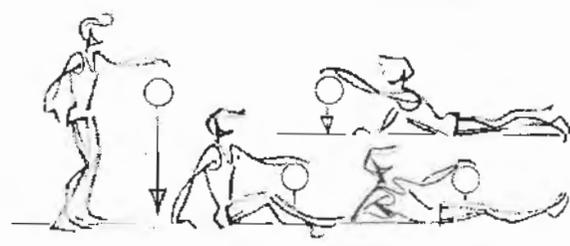
1. A genoux avec appui d'une main sur le sol: rouler la balle en large cercle tout autour du corps



2. Assis, jambes tendues, levées obliquement : exécuter un mouvement continu de ciseau vertical en passant la balle d'une main dans l'autre, entre les jambes tendues



3. Appui facial sur le bras gauche, balle dans la main droite : lancer la balle en l'air de la main droite et la reprendre de l'autre main en changeant simultanément l'appui. Répéter 10 fois l'exercice et alterner avec le n° 4



4. A la station normale, balle prise entre les pieds : sauter à pieds joints en projetant la balle en l'air devant ou derrière le corps et la reprendre des 2 mains

5. Dribbler continuellement, alternativement de la main gauche et de la main droite : à la station normale, en position assise, en position couchée ventrale, en position assise, à la station normale (passer d'une position à l'autre sans cesser de dribbler)

### Exemple 2

1. Position assise en tailleur : déposer la balle derrière le dos en la tenant des deux mains et venir la reprendre des deux mains également, par l'autre côté



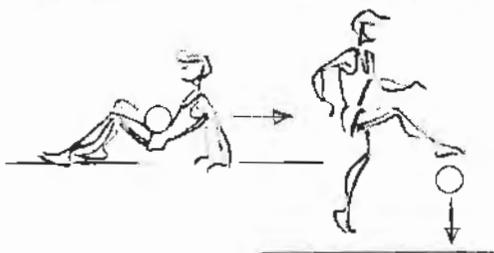
2. Position couchée ventrale, bras tendus de côté, balle dans la main droite : rouler la balle d'une main dans l'autre sous le torse redressé, fléchi en arrière



3. Position assise, jambes tendues, balle prise entre les pieds : rouler en arrière et déposer la balle derrière la tête. Revenir au siège, faire demi-tour



4. Marche du crabe (en appui dorsal manuel et pedestre) avec la balle élastique en équilibre sur le ventre



5. Laisser tomber la balle sur le sol et, tout en sautillant sur une jambe, la faire rebondir sous le pied de la jambe libre (dribbler avec la semelle)

## Partie principale

## Barre fixe

### Education du mouvement

#### But

Introduction ou répétition de diverses parties d'exercices : tourner en arrière en suspension par les deux jarrets, petit Napoléon, s'établir en avant à l'appui. Application dans des combinaisons et enchaînements d'exercices à la barre fixe à hauteur de poitrine – hauteur d'épaules.

#### Idée directrice

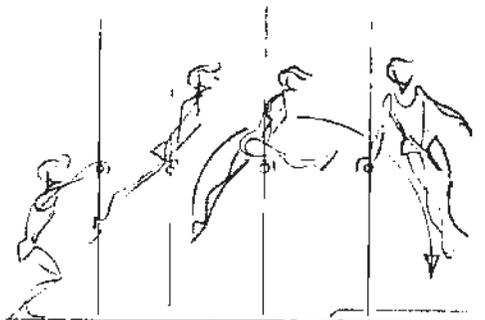
Le petit Napoléon et le tour en arrière en suspension par les jarrets, mettent l'articulation du genou à rude épreuve. Nous veillerons donc à ce que ces exercices alternent régulièrement avec des exercices d'appui et de musculation pour les bras, qui permettront de décontracter cette articulation.

#### Organisation

- Dans chaque groupe de travail, nous intégrerons au moins deux élèves robustes et absolument dignes de confiance, qui apporteront aide et sécurité à leurs camarades
- Plusieurs exercices permettent de faire travailler simultanément deux ou même trois élèves par barre fixe
- Former des groupes d'après la taille des élèves

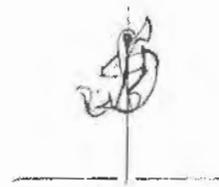
### A. Appui, demi-tour au siège, passer la jambe par-dessus la barre (barre à hauteur de poitrine)

1. Sauter à l'appui, passer les jambes l'une après l'autre par-dessus la barre pour s'établir au siège, sauter en avant à la station
2. Sauter à l'appui, passer la jambe droite, puis la jambe gauche par-dessus la barre, et quart de tour à droite en sautant à la station
3. Sauter à l'appui, demi-tour au siège entre les mains, sauter en avant à la station
4. Sauter à l'appui, demi-tour au siège entre les mains, s'abaisser en arrière à la station
5. De l'appui, demi-tour au siège entre les mains et revenir à l'appui. Répéter l'exercice plusieurs fois consécutivement
6. Sauter à l'appui, demi-tour au siège entre les mains, s'abaisser en arrière en suspension par les jarrets, lâcher les prises et poser les mains au sol, abaisser les jambes à la position accroupie, pieds joints entre les mains



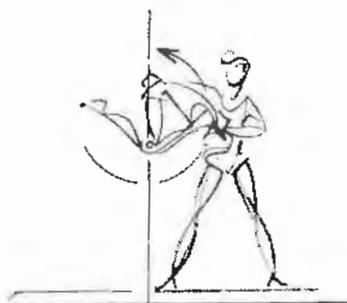
### B. Exercices pour développer la force (barre fixe à hauteur de poitrine)

1. Culbute en arrière : tourner en arrière à la station en passant le corps entre les bras
2. Suspension renversée accroupie (bras tendus). Rester dans cette position pendant quelques secondes
3. De la position à genoux sous la barre fixe : se tirer plusieurs fois en suspension fléchie, menton juste au-dessus de la barre (tractions)
4. Sauter à l'appui, s'abaisser en avant à la suspension renversée accroupie
5. De la suspension bras fléchis, à la station : lever les pieds au-dessus du sol, jambes tendues. Maintenir la position pendant 2 à 3 secondes



### C. Tourner en arrière en suspension par les deux jarrets (barre fixe à hauteur de poitrine)

1. Avec aide : un élève de chaque côté de celui qui exécute l'exercice. Chacun d'eux saisit le poignet du camarade, par-dessous la barre, avec la main la plus proche de l'agrès, afin d'assurer la rotation. Avec l'autre main, ils maintiennent les genoux à la barre. Vers la fin de la rotation, ils soutiennent leur camarade sous l'aisselle
2. Tourner en arrière en suspension par les deux jarrets, mais seulement avec soutien sous l'aisselle à la fin de la rotation
3. Forme finale : tourner en arrière en suspension par les deux jarrets



### D. Petit Napoléon (barre fixe à hauteur de tête)

(barre fixe à hauteur de tête)

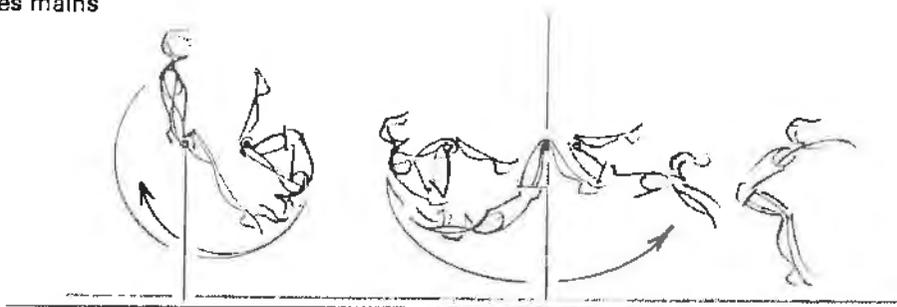
Du siège sur la barre, entre les deux mains, élan circulaire en arrière en suspension libre par les jarrets, et sauter en avant à la station

1. Balancer en suspension libre par les deux jarrets, sauter en avant à la station, avec aide de deux camarades  
A la fin de chaque élan en avant, la tête est relevée, le corps est droit  
Aide : deux camarades placés l'un à droite, l'autre à gauche assurent l'élève qui accomplit l'exercice en lui plaquant les



genoux à la barre, puis en le soutenant sous le ventre pour le redresser à la fin du balancement

2. Comme n° 1, mais sans aide
3. Balancer deux fois en suspension par les jarrets, avec l'aide de deux partenaires. Lâcher les prises en balançant en avant en suspension libre par les jarrets et saut en avant à la station (Avec aide, comme sous n° 1)
4. Petit Napoléon: forme finale, depuis le siège entre les mains



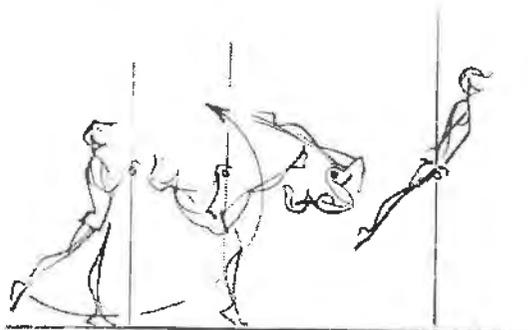
### E. S'établir en avant à l'appui (barre fixe à hauteur d'épaules)

Attention :

- Garder les bras fléchis
- Se pousser fortement avec la jambe d'appui



1. S'établir en avant à l'appui avec l'aide d'un partenaire (Prise aux hanches et aux épaules)
2. S'établir en avant à l'appui, librement
3. Pour les bons élèves :  
S'établir en avant à l'appui, sans poussée de la jambe d'appui sur le sol et en gardant les jambes tendues et serrées pendant tout l'exercice



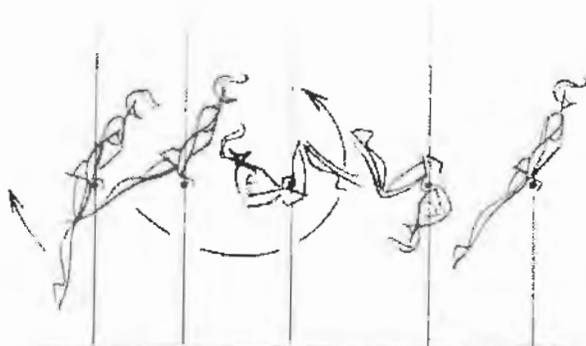
**F. Exercices supplémentaires**

(barre fixe à hauteur de poitrine)

- Tour d'appui en arrière (tourner en arrière à l'appui, jambes fléchies)

Attention :

- Maintenir le ventre contre la barre, bras fléchis
- Petit mouvement d'élan en arrière avec les jambes
- Prendre rapidement la position groupée accroupie (en tirant les genoux à la poitrine)



1. Tour d'appui avec l'aide d'un partenaire (prises aux hanches et aux cuisses)
2. Tour d'appui sans aide
3. De l'appui : fléchir légèrement les bras pour amener la barre à hauteur de ceinture, en cassant légèrement le corps (mouvement d'élan), élaner les jambes en arrière et sauter à la station
4. Tourner en arrière à l'appui, hanches fléchies et jambes tendues
5. Tourner en arrière à l'appui, corps tendu

**G. Enchaînements d'exercices**

1. Sauter à l'appui, demi-tour au siège entre les bras, s'abaisser en arrière en suspension libre par les jarrets, balancer en suspension par les jarrets, sauter en avant à la position accroupie en posant les mains au sol
2. Sauter à l'appui, demi-tour au siège entre les bras, petit Napoléon
3. Sauter à l'appui, demi-tour au siège entre les bras, tourner en arrière en suspension par les jarrets, petit Napoléon
4. Comme n^{os} 1 à 3, mais au lieu de sauter à l'appui, s'établir en avant à l'appui
5. S'établir en avant à l'appui, tour d'appui en arrière, hanches et jambes fléchies, demi-tour au siège entre les bras, petit Napoléon

**Condition physique générale****Balle brûlée / Balle frappée**Terrain de jeu et idée du jeu : voir thème n° 3, G + F, 5^e année, été**Balle brûlée avec tir sur les coureurs entre les refuges****1. Forme simple**

Lorsque l'équipe des receveurs réussit un tir contre un joueur de l'équipe des coureurs, les deux équipes permutent. Si, dans

un temps de 2 à 3 minutes, fixé préalablement, aucun coureur n'est atteint, le maître ordonne la permutation

**2. Forme plus difficile**

Un joueur de l'équipe A (frappeurs-coureurs) est-il touché, aussitôt tous les joueurs de l'équipe B (receveurs) gagnent en courant la zone réservée aux frappeurs, pour devenir frappeurs à leur tour. Les joueurs de l'équipe A tentent alors de récupérer la balle pour tirer sur les joueurs de l'équipe B, tant qu'ils se trouvent encore dans le terrain délimité. S'ils parviennent à en atteindre un, les rôles sont immédiatement inversés, et ce sont les joueurs de l'équipe B qui essaient de toucher un joueur de l'équipe A. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les joueurs d'une équipe aient pu gagner la zone des frappeurs sans avoir été touchés. Si, après plusieurs permutations rapides dues à des tirs réussis, le même parti reste frappeur-coureur, nous procéderons tout de même à un changement de rôle au bout de 2 à 3 minutes

Cette forme de jeu peut aussi se combiner avec la forme 3 décrite au thème n° 3, G + F, 5^e année, été

La progression suivante est décrite au thème n° 1, filles, 6^e année, hiver

**3. Variante permettant de préparer la balle frappée**

- Comme refuge, nous placerons deux piquets (fanions) à environ 5 m l'un de l'autre, à quelques mètres (3 à 5 m) en avant de la ligne de fond du terrain
- En salle, le frapper se fera avec la main (éventuellement le pied).
- Les coureurs restent sur place lorsque le frapper est manqué (balle « morte »)
- Les équipes permutent immédiatement, si les receveurs réussissent un tir sur un coureur
- Estimation :

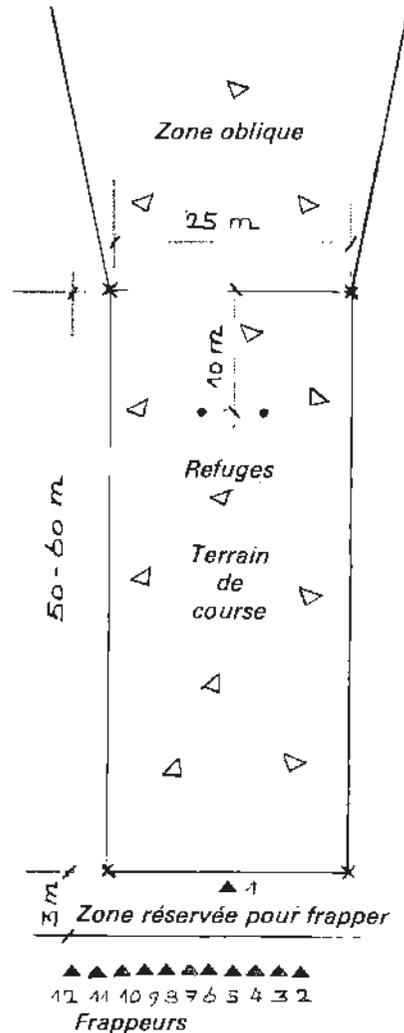
Equipe des coureurs-frappeurs :  
 1 course jusqu'au refuge = 1 pt  
 1 aller-retour = 2 pts

Equipe des receveurs :

1 reçu = 1 pt

1 tir réussi sur un coureur = 2 pts

- Jeu sur le terrain, en plein air (voir croquis) Les frappeurs qui parviennent au-delà de la ligne de fond, dans la zone oblique, donnent 1 pt à l'équipe



**Mise en train Education du mouvement et de la tenue****Musique d'accompagnement:** Bande magnétique n° 1 (Tempo 70-74/min., 4 temps)**Idée directrice**

La musique recommandée comme accompagnement peut être utilisée pour l'ensemble des exercices de la mise en train

Nous pourrions procéder de deux manières différentes :

1^{re} façon :

- Introduire un nouvel exercice sans musique, à l'aide du tambourin comme instrument d'accompagnement
- indiquer les corrections générales et individuelles
- Utiliser l'accompagnement musical, seulement lorsque l'exercice est exécuté correctement sur le plan technique
- Choisir judicieusement sa matière pour chaque leçon :  
Course et sautilllements: 1 à 2 exercices  
Education du mouvement et de la tenue: 3 à 5 exercices

2^e façon :

- Démontrer – imiter
- Exécuter toute la mise en train avec accompagnement musical
- Indiquer les corrections importantes pendant l'exécution des exercices
- Choisir judicieusement sa matière pour chaque leçon :  
Course et sautilllements: 2 à 3 exercices  
Education du mouvement et de la tenue: 6 à 8 exercices

**A. Mise en train**

1. En essaim : traverser la salle dans le sens de la longueur, en alternant la course en avant et la course en arrière
2. Courir librement, dans tous les sens, sans se toucher et sans couper la route à un camarade
3. Comme n° 2, mais en colonnes de 4 à 6 élèves
4. Alternier : 8 pas courus en avant avec 8 pas courus sur place
5. Comme n° 4, mais en courant sur place, changer de direction
6. Alternier : 8 pas croisés (alternativement devant et derrière) de côté, avec 4 pas courus en avant et 4 pas courus en arrière

**B. Education du mouvement et de la tenue**

Assouplissement de la musculature des bras et des épaules

1. A la station normale ou en position assise, jambes tendues, serrées : fléchir les bras et décrire des cercles en avant ou en arrière avec les coudes

Renforcement de la musculature abdominale

2. Assis, jambes tendues :  
- Pédales (8 fois)



- Mouvement de ciseau vertical avec les jambes tendues (8 fois)  
Alterner avec l'exercice n° 3



Renforcement de la musculature dorsale

3. Position couchée ventrale: lever et abaisser asymétriquement bras gauche, jambe droite; bras droit, jambe gauche



Renforcement de la musculature du torse

4. Appui latéral sur le bras droit, corps tendu, oblique, pieds au sol, main gauche sur la hanche: lever la jambe gauche latéralement, pédaler quelques fois puis changer de côté



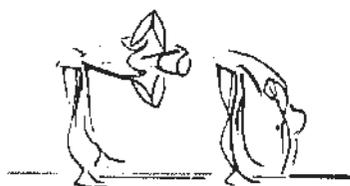
Renforcement de la musculature des bras et des épaules

5. A genoux, avec appui des mains sur le sol: fléchir et tendre les bras. En repoussant le corps, frapper dans ses mains



Renforcement de la musculature dorsale  
Allongement de la musculature des hanches et des jambes

6. Station latérale écartée, torse incliné en avant, mais redressé, mains croisées derrière la nuque: rotation du torse à droite (1-2), puis à gauche (3-4), en alternance avec flexions du torse en avant en bas, avec mouvements de ressort (5-7). Revenir à la position de départ (8)



Allongement de la musculature des hanches et des jambes

7. Grand pas tombé en avant (pas de géant), et mouvement de ressort accentué (aussi latéralement)



Assouplissement de la musculature des jambes

8. Alternier continuellement:
  - Courir sur place en se frappant le derrière avec les talons (4 fois). Poids du corps en avant
  - Courir sur place en lançant les jambes tendues en avant (4 fois). Poids du corps en recul



## Partie principale

## Minitrampoline

### But

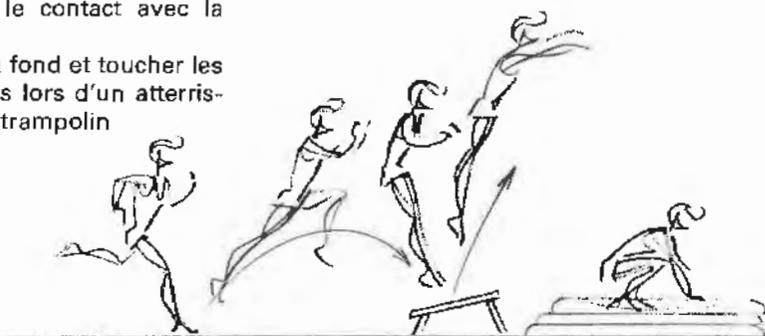
Introduction aux sauts fondamentaux.

### Idée directrice

L'étude de chaque saut exécuté à l'aide du minitrampoline exige d'abord une maîtrise parfaite des éléments de base : sautiller, sautiller avec un quart de tour, sautiller en écartant latéralement ou transversalement les jambes, etc. Les espaliers servent de sécurité et d'aide pour conserver l'équilibre. Nous travaillerons particulièrement la position d'atterrissage sur la toile : jambes tendues, pieds parallèles, légèrement écartés à la largeur des hanches, toute la plante entrant en contact avec la toile. Les premiers exercices d'accoutumance comprennent des sauts simples, bien liés. L'atterrissage à côté du minitrampoline doit se faire au moins sur deux tapis superposés, ou sur d'épais tapis mousse utilisés pour le saut en hauteur.

### Attention

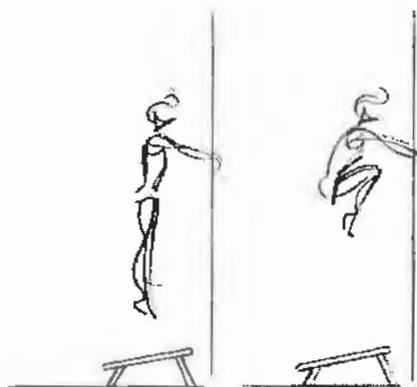
- Lors du saut d'appel, rechercher l'élévation pour tomber verticalement sur le minitrampoline
- Accélérer le mouvement en utilisant activement l'élasticité de la toile et en s'aidant de la suspension à l'espalier
- Les bras sont tendus obliquement en avant en haut, le corps est complètement tendu (bloquer hanches, genoux, chevilles, pendant le contact avec la toile)
- Fléchir les jambes à fond et toucher les tapis avec les mains lors d'un atterrissage à côté du minitrampoline



Conseil pour l'organisation du travail : Afin d'intensifier l'étude des exercices, l'élan, le saut en extension et ses variantes, l'atterrissage, peuvent s'exécuter aussi sans minitrampoline, à partir d'un banc suédois ou d'un couvercle de caisson

### A. Sautilleme sur le minitrampoline

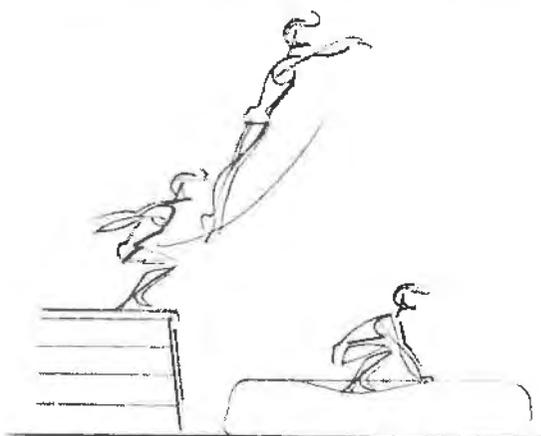
Placer le minitrampoline devant les espaliers (l'échelle verticale ou les perches). A la station sur le minitrampoline, saisir un échelon légèrement au-dessus de la hauteur des épaules :



1. Tendre rapidement les chevilles et les genoux pour commencer à sautiller (pieds parallèles, légèrement écartés à la largeur des hanches)
2. Comme n° 1, mais sautiller en fermant les jambes au point culminant du saut et écarter à nouveau les pieds en retombant sur la toile, pour utiliser son élasticité
3. Sautiller 3 fois en position groupée au point culminant du saut (tirer les genoux sur la poitrine, le torse restant le plus droit possible)
4. Sautiller 3 fois en écartant latéralement les jambes au point culminant du saut

### B. Appel sur le minitrampoline

1. De la station sur un couvercle de caisson (sans minitrampoline): pas gauche en avant, appel gauche et saut à la station pieds joints en ramenant la jambe droite en avant, atterrissage en position accroupie (fléchir les jambes à fond en touchant le sol avec les mains)
2. Minitrampoline placé devant les espaliers.  
De la station sur le couvercle de caisson :
  - Saut sur le minitrampoline pour sautiller 3 fois (saisir l'échelon de l'espalier au premier rebond sur la toile). Pour arrêter le mouvement après le 3^e saut, fléchir les genoux quand les pieds entrent en contact avec la toile
  - Saut sur le minitrampoline pour sautiller 3 fois en position groupée (tirer les genoux à la poitrine au point culminant du saut, le torse restant le plus droit possible). Après le 3^e saut, arrêter le mouvement comme ci-dessus



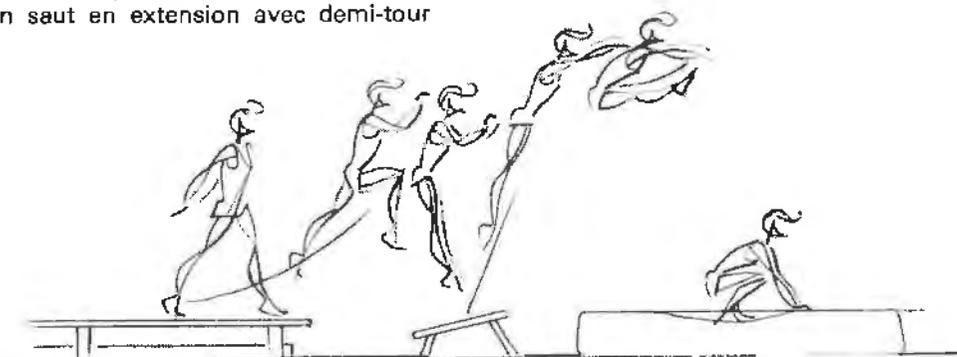
### C. Envol (sans minitrampoline)

1. Station accroupie sur le caisson : Saut en extension (le corps se tend en avant en haut; les bras, d'abord en arrière en bas, s'élèvent en avant en haut, en mouvement d'élan pour augmenter la hauteur du saut)
2. De la station sur le couvercle de caisson ou sur un banc suédois : pas gauche en avant,

détente en levant très haut le genou droit, pour atterrir à pieds joints sur le caisson et exécuter un saut en extension ou un saut groupé ou un saut en écartant latéralement les jambes, ou encore un saut en extension avec demi-tour

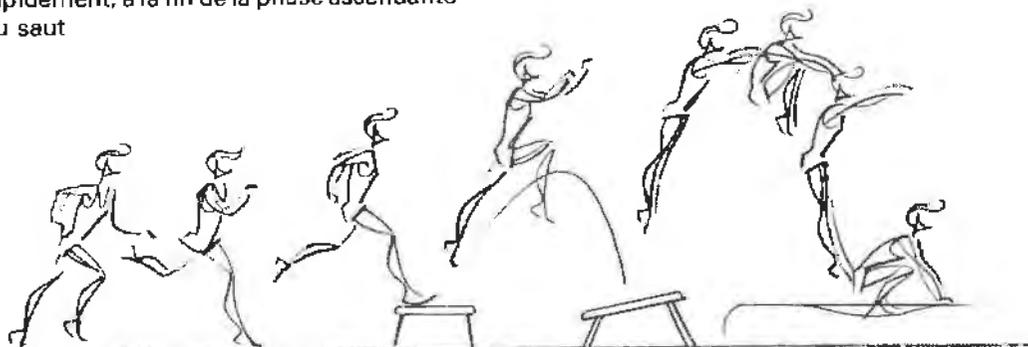
**D. Sauts fondamentaux**

1. Un pas d'élan sur le banc suédois ou sur le couvercle de caisson pour exécuter :
  - Un saut en extension
  - Un saut en écartant latéralement les jambes
  - Un saut groupé (en tirant les genoux à la poitrine)
  - Un saut carapé écarté
  - Un saut carapé tendu
  - Un saut en extension avec demi-tour



2. Exécuter tous les sauts cités sous n° 1, mais avec 3 pas d'élan sur le banc suédois
3. Comme n° 2, mais avec élan sur le sol, appel sur le couvercle de caisson et saut sur le minitrampoline
4. Comme n° 2, mais avec élan sans moyen auxiliaire

Remarque pour tous les sauts cités sous n° 1 et répétés sous les formes 2, 3, 4 : Le mouvement indiqué (écarter latéralement les jambes, tirer les genoux à la poitrine, carper, demi-tour) s'accomplit rapidement, à la fin de la phase ascendante du saut



## Condition physique générale

## Basketball

### Idée directrice

Les explications techniques et tactiques seront données brièvement en fonction des situations de jeu, mais nous veillerons à ce que le plaisir de jouer ne soit pas diminué par des interruptions trop fréquentes.

### Organisation et exécution

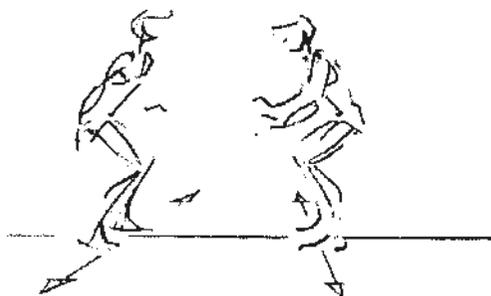
- Former 4 équipes de 5 à 8 joueurs
- Les changements de joueurs peuvent se faire lors de chaque interruption du jeu. Le joueur qui sort indique à son remplaçant le nom ou le numéro de l'adversaire qu'il doit marquer. Plusieurs joueurs peuvent être changés simultanément
- Fixer un temps de jeu précis entre chaque changement de joueurs

### Attention

Les points suivants seront constamment rappelés aux élèves, et, si nécessaire, expliqués à nouveau par des exemples sur le terrain ou des dessins au tableau noir

### A. Défense

1. Surveillance d'un joueur adverse n'étant pas en possession du ballon :
  - Avant l'engagement, chaque joueur cherche à marquer, si possible, un adversaire de sa taille et de sa force
  - Lorsque le ballon est en possession de l'équipe adverse, chaque joueur revient immédiatement en courant au milieu de son camp, pour marquer son adversaire désigné en se plaçant entre lui et le panier (distance: 1 à 2 m), surveillant d'un œil ses déplacements, suivant de l'autre les évolutions du ballon
2. Surveillance d'un joueur adverse en possession du ballon :
  - Prendre la position correcte de défense (genoux fléchis, pieds parallèles écartés, un bras levé en avant en haut, l'autre tendu de côté en bas, et se déplacer en pas glissé du défenseur, toujours face à l'adversaire)
  - Reculer en pas glissé devant l'élève qui dribble. Ne pas vouloir à tout prix lui prendre le ballon, mais l'obliger à cesser son dribble



- Lorsque l'élève a cessé de dribbler, se rapprocher de lui et tenter d'empêcher ou d'intercepter son tir au panier ou sa passe à un partenaire
- Si le défenseur ne peut empêcher le tir, il tente d'en gêner la précision en sautant et en levant rapidement les bras, puis il se retourne face au panneau pour réceptionner le rebond

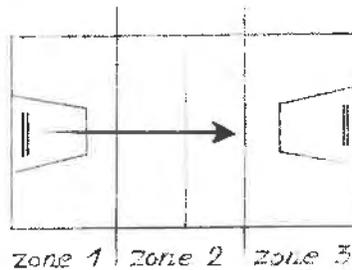


## B. Attaque

Tactique à adopter selon la zone d'action (endroit où se déroule la phase de jeu)

Expliquer au tableau les 3 zones d'action

- Zone 1 :  
Si l'équipe entre en possession du ballon dans la zone 1, elle tente de pénétrer aussi rapidement que possible dans la zone 2, par les ailes. Si c'est nécessaire, le joueur qui a le ballon s'ouvre le passage au moyen d'un pivot et d'un dribble
- Zone 2 :  
Si l'équipe récupère le ballon dans la zone 2, elle tente de pénétrer aussi rapidement que possible dans la zone 3, en avançant le long des lignes latérales. S'il n'a plus d'adversaire devant lui, l'élève en possession du ballon tente bien sûr le tir au panier, après avoir dribblé
- Zone 3 :  
Ayant pénétré dans la zone 3, les attaquants se placent aussitôt en fer à cheval autour de la raquette. Dès qu'un joueur en possession du ballon n'est plus marqué, il tente le tir après avoir dribblé. Si le joueur en possession du ballon est marqué, il passe à un partenaire, puis se démarque immédiatement. Si une pénétration vers le panier ne réussit pas, le ballon est redonné en arrière et les attaquants recommencent à se le passer rapidement pour provoquer une rupture dans la défense adverse.



**Mise en train****Idée directrice**

Pour la mise en train, nous utiliserons les agrès nécessaires dans la partie principale de la leçon. Celle-ci étant très chargée, la mise en train sera particulièrement brève.

**A. Course et sautilllements autour des agrès**

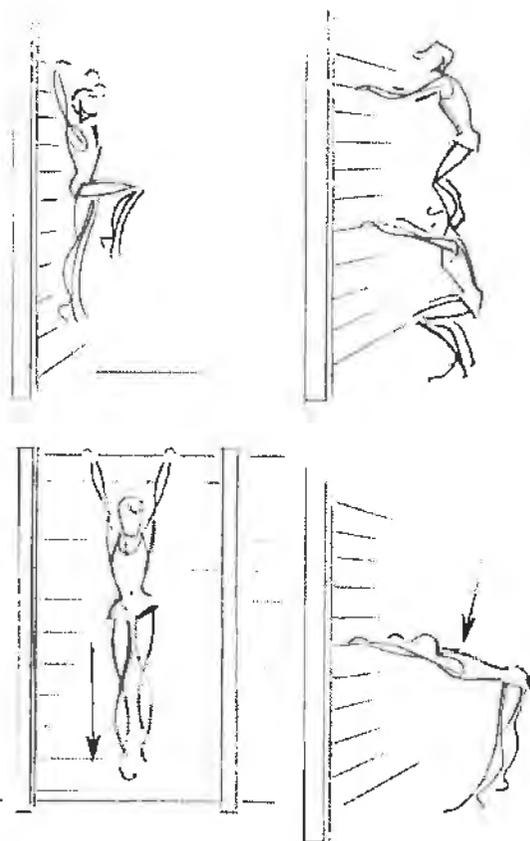
1. Courir en slalom autour des agrès
2. Par couples ou en petits groupes, 1 élève conduit les évolutions. Au signal : changement de rôle
3. Pas marchés sautillés et pas chassés de côté autour des agrès. Par exemple :
  - Pas chassés de côté, aussi avec demi-tour
  - 2 pas marchés sautillés, 2 pas chassés de côté

**B. Course et saut par-dessus les agrès**

1. Seutiller ou sauter d'un tapis sur l'autre. Varier les formes de sautilllements et de sauts
2. Petit saut en longueur sur le tapis suivant
3. Sautiller et sauter dans ou par-dessus des éléments de caisson. Par exemple :
  - Sauts de course en travers, par-dessus des éléments de caisson
  - Sauts de course dans les éléments de caisson (selon le rythme des 2 temps appliqué en basket)
4. Sauts de course par-dessus le couvercle du caisson
5. Du caisson à hauteurs variables: saut en extension

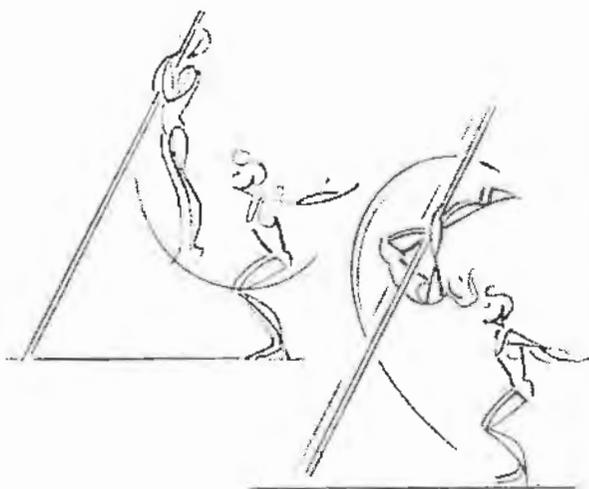
**C. Exercices aux espaliers**

1. Suspension dorsale à l'échelon supérieur: élever les genoux serrés à l'équerre et maintenir cette position pendant 3 secondes. Répéter plusieurs fois l'exercice
2. Face à l'espalier, pieds légèrement écartés (largeur des hanches) et un peu dirigés vers l'extérieur, prise des mains assez large

**Mise en train aux agrès**

à un échelon à hauteur de la ceinture, avec un partenaire assis ou debout sur les épaules : fléchir les genoux à fond, fesses sur les talons et se redresser à la station. Répéter plusieurs fois l'exercice (dos vertical !)

3. Suspension dorsale à l'échelon supérieur : extension alternative du pied gauche et du pied droit vers le bas
4. Face à l'espalier (à 1 m environ) à la station normale ou latérale écartée, prise des mains large, à hauteur de la ceinture : plusieurs mouvements de ressort. (Aide éventuelle d'un partenaire qui appuie légèrement sur les épaules pour accentuer les flexions avec mouvement de ressort)



#### D. Perches

1. Sauter à la suspension fléchie à une perche
2. Sauter pour s'élever à la suspension renversée à deux perches

## Partie principale

## Piste d'agrès

### Education du mouvement

#### But

Enchaînement aisé de 2 ou 3 exercices tirés des chapitres : sauts avec appui et culbutes

#### Idée directrice

Les diverses parties d'exercices doivent d'abord être maîtrisées séparément avec aisance. En variant les distances d'un agrès à l'autre, il est possible d'exercer divers rythmes d'élan. Des suites semblables d'agrès seront installées parallèlement dans la salle, en tenant compte que les bons élèves utilisent des distances d'élan et de saut plus grandes que les autres. Les exigences pourront également être différenciées en réglant la hauteur des agrès selon les capacités de performance des groupes formés.

#### Exemple d'une succession d'agrès

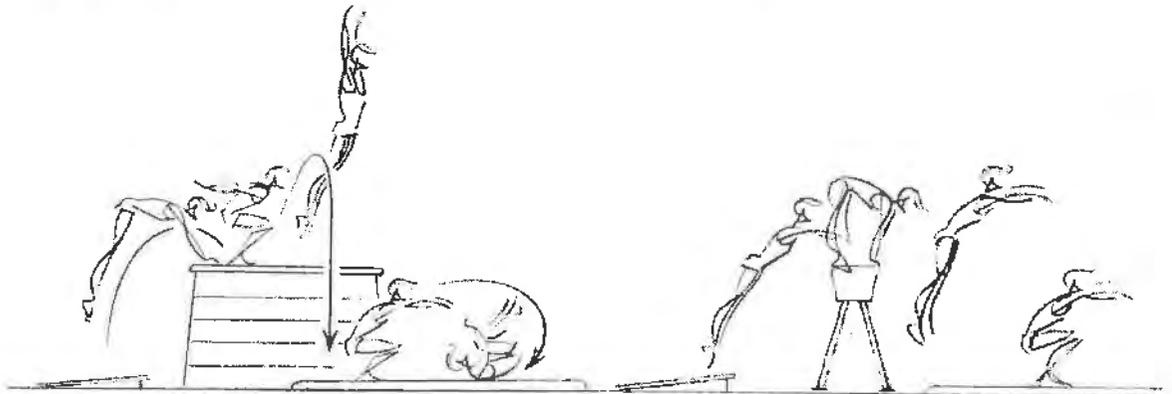


**Caisson en longueur** (2 à 5 éléments)

**Mouton en largeur** (2^e au 4^e trou)

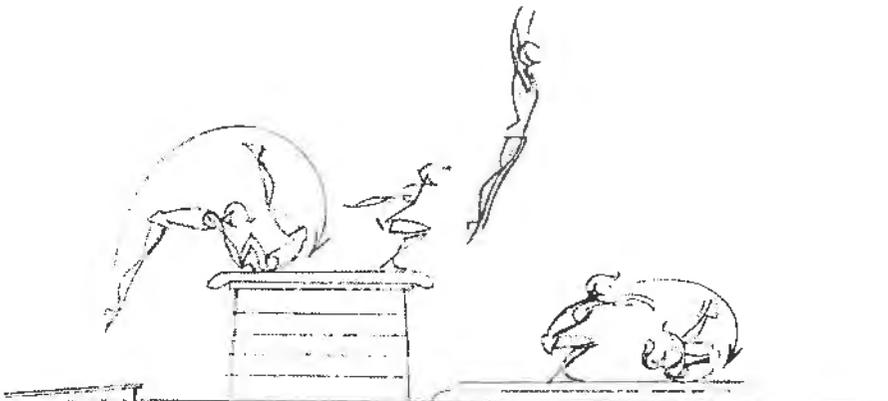
**Caisson en longueur (2 à 5 éléments)**

**Mouton en largeur (2^e au 4^e trou)**



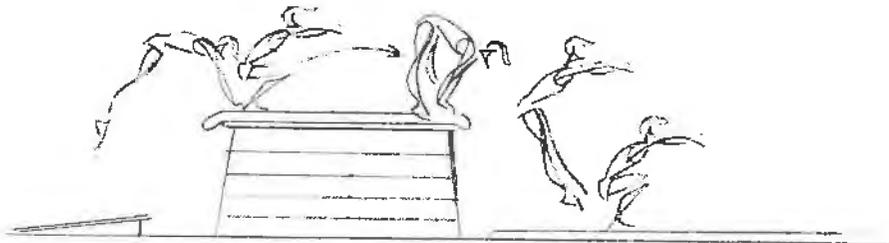
1. Saut à la position accroupie sur le caisson, saut en extension de côté sur des tapis à gauche ou à droite du caisson, culbute en avant

Saut écarté, culbute en avant



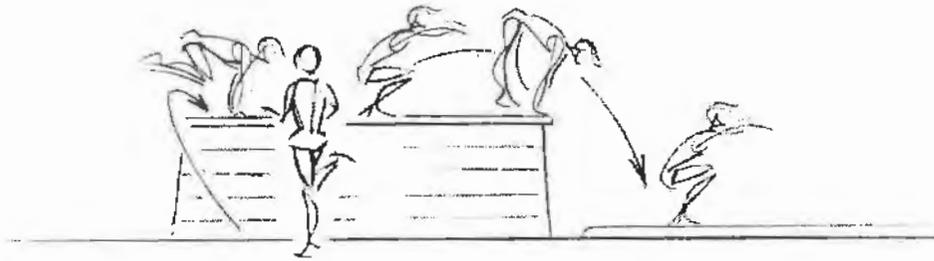
2. Culbute en avant sur le caisson et saut en extension sur des tapis, culbute en avant

Saut écarté, culbute en avant



3. Saut à la position accroupie sur le caisson, poser les mains à l'extrémité et saut écarté à la station

Saut écarté, culbute en avant

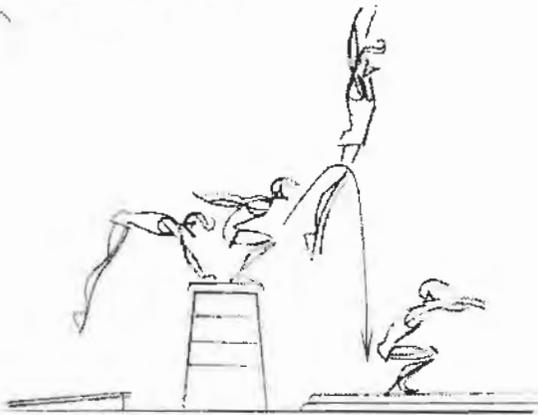


4. Elan perpendiculaire au caisson, saut facial groupé avec un quart de tour à la position accroupie sur le caisson, poser les mains à l'extrémité et saut écarté à la station

Saut écarté, culbute en avant

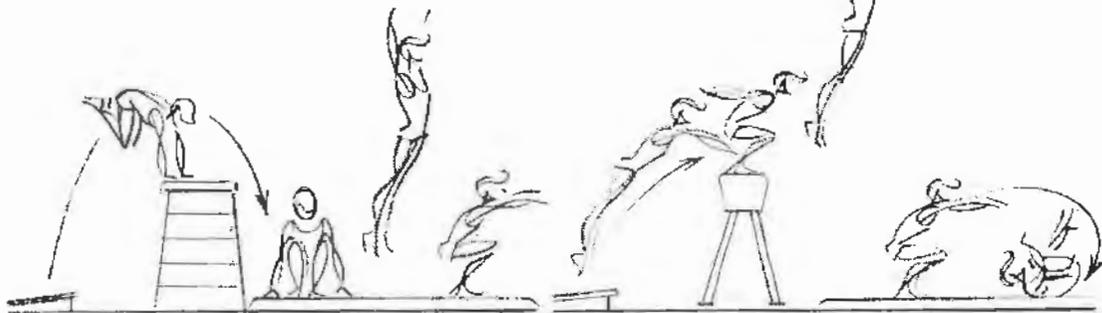
**Caisson en largeur** (2 à 5 éléments)

**Mouton en longueur** (1^{er} au 3^e trou)



5. Saut à la position accroupie sur le caisson et saut en extension à la station

Saut écarté



6. Saut facial groupé par-dessus le caisson, saut en extension avec un quart de tour à la station

Saut à la position accroupie sur le mouton, saut en extension à la station, culbute en avant

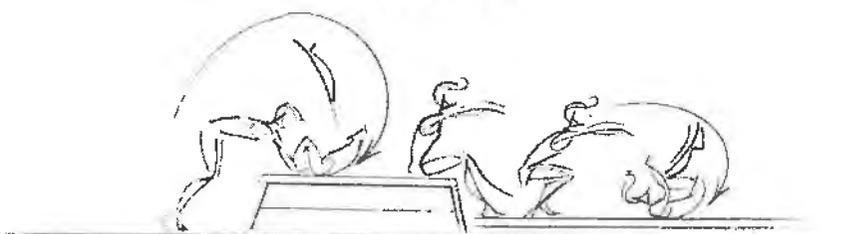


7. Comme exercice n° 6

Saut accroupi entre les bras

**Mouton en largeur** (2^e au 4^e trou)

**Caisson en longueur** (2 à 3 éléments)



8. Saut écarté

Culbute en avant sur le caisson à la position assise à l'extrémité, culbute en avant sur des tapis



9. Saut accroupi entre les bras

Culbute en avant sur le caisson, saut en extension avec demi-tour à la station, culbute en arrière sur des tapis

**Mouton en largeur** (2^e au 4^e trou)

**Caisson en largeur** (2 à 3 éléments)

10. Saut écarté, culbute en avant

Saut à la position accroupie sur le caisson, saut en extension à la station, culbute en avant sur des tapis

11. Saut accroupi entre les bras, culbute en avant

Saut facial groupé

## Condition physique générale

## Basketball

### Idée directrice

En basket, l'application de la défense individuelle (homme à homme) exige que le joueur soit continuellement en mouvement. Afin de maintenir constamment le rythme et la rapidité du jeu, il faut donc procéder à des changements de joueurs, ce qui oblige à former des équipes de plus de 5 joueurs. Les permutations doivent bien entendu se faire dès les premières parties disputées au cours des leçons. Lors d'une interruption de jeu, le joueur sortant s'annonce et indique à son remplaçant la place qu'il doit tenir au sein de l'équipe, ainsi que le nom ou le numéro de l'adversaire qu'il doit marquer.

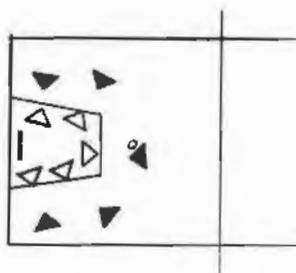
### Conseils tactiques

#### A. Défense

- Lors de l'engagement, chaque joueur cherche à marquer, si possible, un adversaire de sa taille et de sa force
- Si l'équipe perd le ballon ou réussit un panier, tous les joueurs reviennent immédiatement se placer en défense, dans leur propre camp
- En défense, le joueur se place toujours entre l'adversaire et son propre panier :  
Face à l'adversaire  
Dos au panier défendu

#### B. Attaque

- Lorsqu'une équipe intercepte le ballon, elle le passe immédiatement en avant, sur les côtés du terrain, pour développer sa contre-attaque
- Ne jamais rester passif ! Après une passe, se démarquer !
- Ne pas suivre le ballon partout, mais occuper les espaces libres afin de créer des possibilités de passes pour ses coéquipiers
- Toute l'équipe ne doit jamais attaquer en ligne
- Aider immédiatement un partenaire marqué de près en lui offrant une possibilité de passe
- Un dribble se justifie pleinement :
  1. Pour échapper au marquage d'un adversaire
  2. Pour aller au panier et tirer en foulée, lorsqu'il n'y a plus de défenseur devant soi
- En attaque, toute l'équipe se place en fer à cheval autour de la raquette (zone des lancers francs)
- Si l'attaque ne peut se conclure par un tir au panier, le ballon doit être ressorti de la raquette, et toute l'équipe recommence de le faire tourner rapidement pour tenter de provoquer une nouvelle rupture dans la défense adverse



### 6^e année scolaire Semestre d'été

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G + F	Exercices préparatoires au basketball	Basketball: Passe, dribble, tir au panier, rebond	125
2	G	Avec ballons	Saut en hauteur: Rouleau ventral avec 5 pas d'élan	132
	F	Exercices avec bâton	Education du mouvement et de la tenue	138
3	G + F	Education du mouvement et de la tenue	Saut en longueur: Saut en longueur avec 13 pas d'élan.	143
4	G + F	Petits jeux: formes diverses	Lancer: Lancer de la petite balle avec 3 pas d'élan	149
5	G + F	Education du mouvement et de la tenue, en musique	Piste d'obstacles: Basketball	153

**Mise en train****Exercices préparatoires au basketball****Idée directrice**

Les exercices permettant d'améliorer des facteurs de condition physique spécifiques au basketball, comme la vitesse et l'adresse, servent également à la préparation au jeu. Dans chaque leçon, nous nous limiterons à quelques exercices que nous répéterons souvent.

**A. Attitude et jeu de jambes en attaque et en défense (sans ballon)**

1. Pas glissé en avant, (en levant nettement le talon, en déroulant le pied), avec poussée prononcée sur la pointe du pied arrière. Au signal, s'arrêter en un temps: les pieds sont écartés à la largeur des hanches, parallèles et à même hauteur, les genoux sont fléchis, les bras écartés. Plus la course est rapide, plus les genoux seront fléchis lors du blocage



2. Comme n° 1, mais en courant en arrière: s'arrêter en un temps, en posant d'abord la pointe du pied. (Combiner finalement les exercices 1 et 2). Position des bras en défense: un bras est tendu de côté ou en avant en haut, l'autre est tendu de côté en bas.



3. Courir et s'arrêter: Course rapide, arrêt en deux temps, en position d'un pas en avant, puis pivot dans toutes les directions sur le pied arrière (pied du premier temps), tout en simulant la prise du ballon et sa protection



4. A 4 ou 5 mètres, face à la paroi: quelques pas d'élan, arrêt en un temps, pieds parallèles, genoux fléchis. Lors de l'arrêt, et en fléchissant les genoux, les bras amorcent un mouvement d'élan en arrière et sont ramenés en avant en haut pour accentuer la détente verticale. En sautant, l'élève simule la prise d'une balle haute et sa protection



5. En position genoux fléchis devant l'épallier:

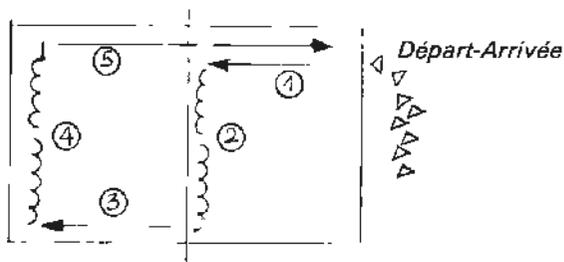
Qui peut sauter 12 fois verticalement très haut et toucher des deux mains l'échelon supérieur? (Lors de chaque saut, les bras amorcent un mouvement d'élan en bas en arrière, synchronisé avec une flexion des genoux permettant une vigoureuse détente, puis sont balancés en avant en haut)



## B. Entraînement de l'arrêt et du pas glissé (sans ballon)

Parcours selon croquis :

1. Sprint en avant jusqu'à la ligne médiane
2. Arrêt devant la ligne médiane; déplacement latéral à gauche, en pas glissé, jusqu'au milieu de la salle; toucher le sol avec les 2 mains; demi-tour et déplacement latéral à droite, en pas glissé, jusqu'au bord du terrain
3. Reculer en pas glissé du défenseur jusqu'à la ligne de fond
4. Arrêt avant la ligne de fond; déplacement latéral à gauche, en pas glissé, jusqu'au milieu de la salle; toucher le sol avec les 2 mains; demi-tour et déplacement latéral à droite, en pas glissé, jusqu'au bord du terrain
5. Arrêt, demi-tour et sprint en avant, sur le côté du terrain, jusqu'à la ligne de fond



## C. Jeu sans ballon

Voir thème n° 4, G + F, 5^e année, été (A 4 : la pantomime)

## Partie principale

## Basketball

### Education du mouvement

#### But

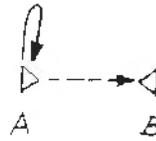
Amélioration des gestes fondamentaux par des exercices simples sous forme de jeux.

#### A. Passe

Les élèves se placent sur 2 rangs, face à face, à environ 4 ou 5 mètres l'un de l'autre.  
Un ballon pour 2 élèves

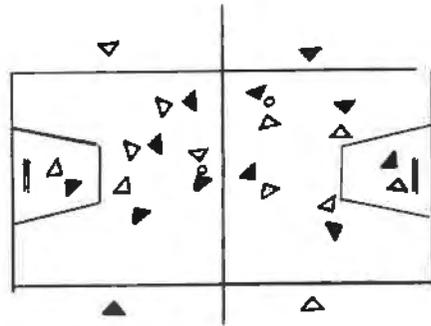
1. Passe à 2 mains, à hauteur de poitrine, au-dessus de la tête, ou à rebond
2. Passer le ballon au partenaire, exécuter 2-3 pas glissés latéralement, à droite ou à gauche, puis revenir au point de départ
3. Passe et démarrage :  
A passe à B puis démarre en sprint vers la gauche ou la droite, sur 2 ou 3 pas. Il

s'arrête, revient en courant à son point de départ pour reprendre le ballon redonné par B. Celui-ci se déplace comme A. Lors de la réception du ballon, l'élève exécute une feinte dans la direction opposée à son démarrage



4. Basketball axé sur un joueur se déplaçant librement derrière la ligne de fond et représentant le panier (voir thème n° 4, G + F, 5^e année, été, formes de jeux et d'estafettes, ex. n° 3)

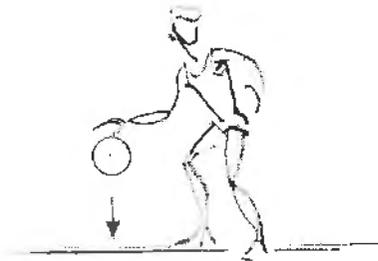
Quatre équipes jouent simultanément, deux à deux, dans chaque moitié de terrain. Elles appliquent la défense individuelle (homme à homme). Il est interdit de dribbler ou de toucher l'adversaire. Les 2 équipes gagnantes et les 2 équipes perdantes sont ensuite opposées l'une à l'autre pour déterminer un classement final



## B. Dribble

La classe est disposée librement dans toute la salle; un ballon pour chaque élève

1. Dribbler librement, de la main droite et de la main gauche, dans toute la salle. Sur un signe du maître, changer de main ou de direction (signal acoustique ou optique)
2. Comme n° 1, mais en variant la hauteur et le rythme du dribble, selon l'exemple donné par le maître ou un élève, (même exercice en groupes)
3. La chasse en dribblant:  
Un ballon pour chaque élève. De 1 à 5 élèves sont désignés comme chasseurs (sautoir). Tout en dribblant pendant un temps donné, ils essaient de toucher le plus possible de lièvres



### Variantes:

- Le lièvre touché devient chasseur. Qui sera le dernier lièvre capturé? Combien de temps les chasseurs mettront-ils pour attraper tous les lièvres?
- Combien de lièvres les 5 chasseurs captureront-ils en 1 minute? (1 1/2 minute, 2 minutes).

### C. Tir à mi-distance :

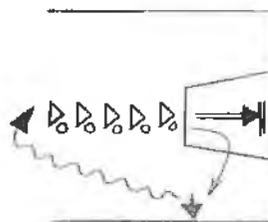
Tir arrêté, des deux mains (évent. d'une main), au-dessus de la tête

Tir à deux mains, ballon tenu au départ à hauteur de poitrine

#### Attention

- Pieds écartés, largeur des hanches
- Genoux fléchis
- Hanches bloquées

1. Position de tir, à environ 2 mètres, face à la paroi : chaque élève exécute plusieurs tirs contre le mur. Veiller à une bonne coordination du mouvement des jambes et des bras (mouvement d'allongement vertical coulé, à travers tout le corps)
2. Comme n° 1, mais à 4-5 mètres de distance, face au mur
3. Les élèves se placent en colonne par un devant chaque panier. Un ballon pour chaque élève. Le premier élève tire, suit et reprend son ballon, dribble jusqu'à la paroi sur le côté du terrain, exécute 3 tirs en hauteur contre le mur (exemple 1) puis, toujours en dribblant, retourne prendre place en queue de sa colonne, etc.
4. Comme n° 3, mais le tir se fait depuis la gauche du panier (ensuite, même exercice depuis la droite du panier)

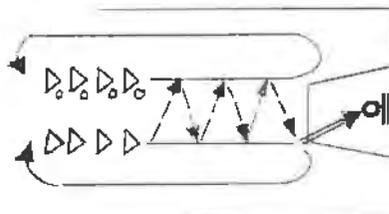


#### Attention

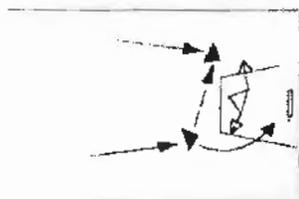
Ne pas s'aider du panneau ! Le tir doit pénétrer directement dans le panier

### D. Passe en mouvement et tir au panier

1. Les élèves se placent en 2 colonnes parallèles, à 3-4 mètres de distance l'une de l'autre, face au panier. Partant de la ligne médiane, les premiers de chaque colonne progressent en direction du panier en se passant le ballon. A quelque distance du panier, l'un des deux tente le tir en foulée en respectant le rythme des 2 temps



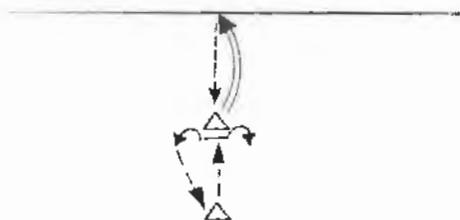
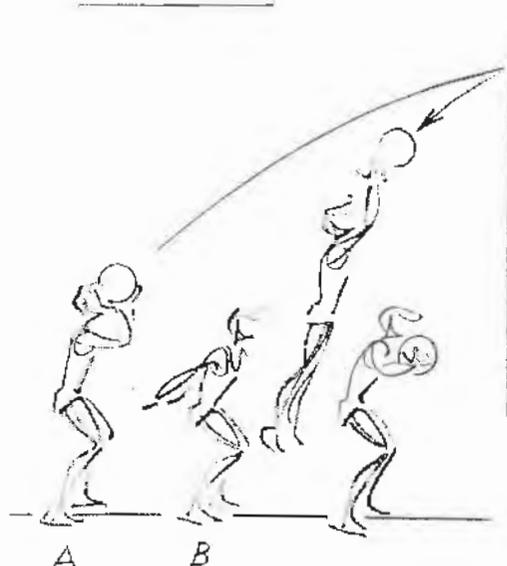
2. Attaque à deux contre un :  
Même disposition que pour l'exercice n° 1.  
Un défenseur se place dans la raquette  
Voir aussi thème n° 2, G + F, 5^e année,  
hiver (F 2: attaque sur un panier)



### E. Reprise du rebond en défense

Un ballon pour 2 élèves. Chaque groupe de 2 se place à environ 2 mètres de distance, face à la paroi :

1. A lance le ballon contre la paroi et B, en sautant verticalement le plus haut possible, le reprend en l'air, des deux mains, pour l'amener immédiatement devant sa poitrine et le protéger en écartant latéralement les coudes. Répéter l'exercice 5 fois consécutivement et changer les rôles
2. A lance le ballon contre la paroi, B le reprend en l'air, exécute un pivot à droite et à gauche pour passer ensuite à A. Répéter l'exercice plusieurs fois en changeant chaque fois le pied de pivot. Puis inverser les rôles
3. B se tient derrière A et lance le ballon contre la paroi par-dessus son partenaire qui saute et tente de réceptionner le rebond pour redonner à B.

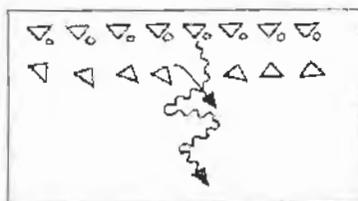


### F. Formes diverses de jeux

1. Un contre un :  
Les élèves se placent sur 2 rangs (A et B), face à face, à environ 2 mètres de distance l'un de l'autre. Un ballon pour 2 élèves. Les élèves A, en dribblant rapidement, tentent de déborder leurs partenaires B en position de défenseurs

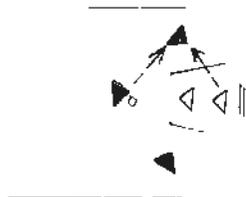
#### Attention

L'élève qui dribble démarre, s'arrête, feinte, change de direction, recule au besoin. Les 2 adversaires doivent éviter de se toucher



2. Trois contre deux :

Les 2 défenseurs se placent l'un derrière l'autre dans la raquette et tentent d'annihiler l'attaque en empêchant le tir ou en interceptant le ballon



**Attention**

- Le maître doit indiquer exactement les mouvements et veiller à ce qu'ils se déroulent avec ordre. Les élèves attendent son signal pour commencer l'exercice
- Lors de chaque nouvelle attaque, les élèves changent de place au sein du groupe de 3, dans un ordre donné
- La zone d'action des défenseurs peut être limitée, si nécessaire

## Condition physique générale

## Grimper

### **Idée directrice**

La maîtrise de la technique du croisement des jambes, la force acquise dans les mains et les bras, et une musculature abdominale suffisamment développée doivent permettre aux élèves de grimper 5 m en quelques brasses rapides.

### **A. Exercices de musculation.**

#### **Répétition du croisement des jambes**

1. Perches obliques : sauter en suspension à une perche, se tirer avec les bras en croisant correctement les jambes et en amenant les genoux le plus haut possible
2. Perches obliques : sauter en suspension fléchie à une perche, le visage arrivant au-dessus des prises. En restant dans cette position, grimper avec la seule force des bras, en ramenant chaque fois la main inférieure au-dessus de l'autre
3. Perches verticales : sauter en suspension à une perche, se tirer avec les bras en croisant correctement les jambes et en amenant les genoux le plus haut possible. Qui réussit le mieux l'exercice ?



### **B. Concours par groupes**

1. Deux perches pour chaque groupe : l'élève n° 1 grimpe jusqu'à la marque des 5 mètres. Aussitôt qu'il l'a touchée, l'élève

n° 2 grimpe à l'autre perche. Et ainsi de suite, alternativement

- Quel est le premier groupe dont tous les élèves atteignent la marque des 5 mètres?
- Combien de « grimpers » chaque groupe effectue-t-il en 2 minutes?

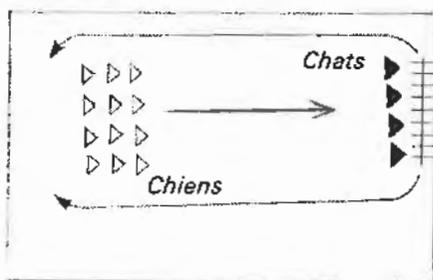
2. Pendant qu'un groupe accomplit une estafette navette, les élèves de l'autre groupe grimpent le plus possible de fois jusqu'à la marque des 5 mètres

3. Chiens et chats: (voir croquis)

Les chats se tiennent devant les perches, prêts à grimper. Les chiens prennent position au fond de la salle. Au signal, les chats grimpent immédiatement le plus haut possible, tandis que les chiens sprintent pour arriver au pied des perches et essayer de toucher les chats (sans grimper!)

Les chats qui ont grimpé vont se placer au fond de la salle, derrière les chiens qui attendent. Les chiens qui ont couru jusqu'au pied des perches deviennent chats. Les groupes se succèdent ainsi, à tour de rôle

Chaque rangée de chiens obtient 1 point par chat rejoint. Si la distance de course des chiens est trop courte, nous disposerons quelques obstacles sur le parcours (par exemple: contourner un piquet,



slalom entre des piquets, culbute sur un tapis, etc.)

Accomplir plusieurs parcours en permutant les groupes, de manière à ce que tous concourent l'un contre l'autre

### C. Meilleure performance individuelle

Grimper chronométré: 5 mètres

Organisation:

Le maître chronomètre simultanément 2 élèves (deux chronomètres)

Le signal du départ est donné par un élève (comme pour la course)

Exercices supplémentaires pour occuper les élèves qui attendent leur tour:

- Basketball: entraînement du tir au panier
- Entraînement de la détente en utilisant divers moyens auxiliaires (banc suédois, corde à sauter, etc.)
- Gymnastique aux agrès

### Tablette d'estimation du grimper: 5 mètres

Garçons	
Très bien	6,0 s
Bien	8,5 s
Suffisant	12,0 s

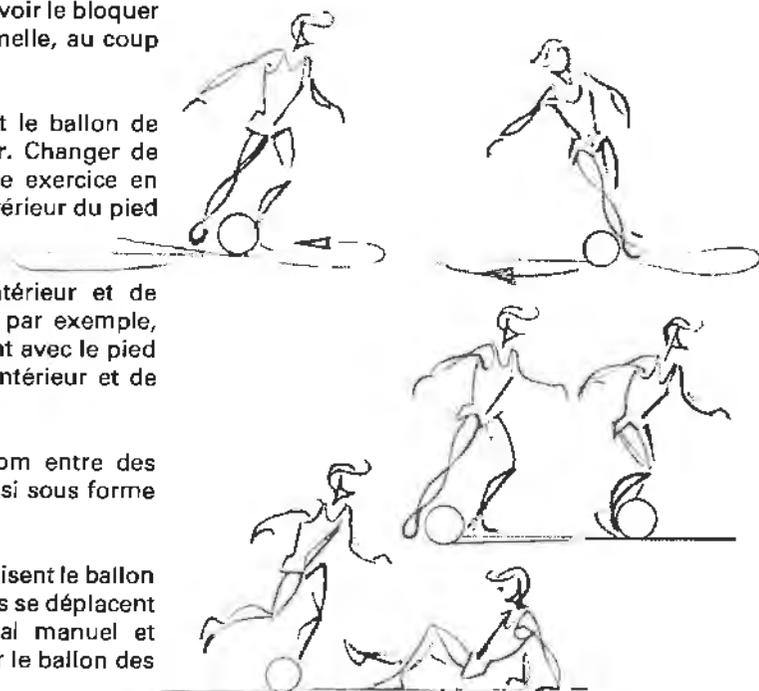
Filles	
Très bien	8,0 s
Bien	12,0
Suffisant	grimper 5 m

**Mise en train****Avec ballons****Idée directrice**

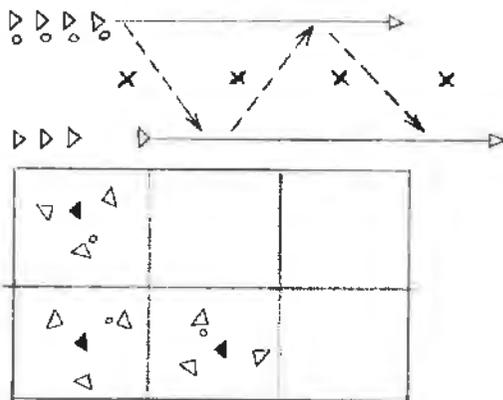
Les élèves doivent recevoir la préparation technique leur permettant de jouer au football par petits groupes. Nous nous limiterons à quelques exercices de conduite du ballon et de passe horizontale au sol. Puis, par quelques exercices d'éducation du mouvement et de la tenue, nous préparerons les élèves au saut en hauteur: le rouleau ventral.

**A. Conduite du ballon** (un ballon pour chaque élève)

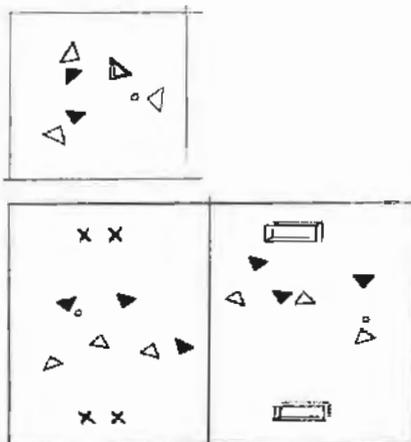
1. Courir en tous sens, en se croisant et en conduisant le ballon, le plus près possible des pieds, de manière à pouvoir le bloquer immédiatement sous la semelle, au coup de sifflet du maître
2. Décrire un 8 en conduisant le ballon de l'intérieur du pied extérieur. Changer de pied au milieu du 8. Même exercice en conduisant le ballon de l'extérieur du pied intérieur
3. Conduire le ballon de l'intérieur et de l'extérieur du cou-de-pied: par exemple, conduire le ballon seulement avec le pied droit, alternativement de l'intérieur et de l'extérieur du cou-de-pied
4. Conduire le ballon en slalom entre des piquets ou des fanions; aussi sous forme de course d'estafettes
5. Une moitié des élèves conduisent le ballon dans tous les sens; les autres se déplacent à 4 pattes, en appui dorsal manuel et pédestre et tentent d'enlever le ballon des pieds de leurs camarades

**B. Passe**

1. Par couples: passes entre des piquets ou des fanions, en se déplaçant en avant
2. Jeu: 3 contre 1. L'auteur d'une mauvaise passe remplace le défenseur  
Avec des élèves dont les progrès techniques sont rapides, nous formerons des groupes de 4 élèves. Concours entre les groupes opposés 2 à 2. Chaque groupe fournit un défenseur à l'autre. Quel défenseur s'empare le premier du ballon!



3. Jeu : 4 contre 2. Un joueur désigné du groupe des attaquants distribue le jeu et ne doit pas être marqué ou gêné par les défenseurs. Ce joueur reste sur place
4. Jeu : 3 contre 3. Les buts sont marqués par des piquets ou un couvercle de caisson. Largeur : environ 1 m, sans gardien. Les buts peuvent être également tentés et obtenus de l'arrière



### C. Education du mouvement et de la tenue

1. Position assise, jambes tendues, serrées : rouler le ballon autour des jambes, avec la main droite d'abord, puis avec la main gauche, en conservant les jambes tendues le plus possible, et en fléchissant le torse en avant



Position couchée dorsale : rouler le ballon, d'une main dans l'autre, par-dessous les hanches cambrées (s'élever au pont, épaules et pieds en appui au sol)

2. Jouer le ballon verticalement en l'air, de la tête, exécuter immédiatement une culbute en avant et reprendre le ballon des mains avant qu'il ne touche le sol (éventuellement, le laisser rebondir une fois sur le sol)



3. Conduire le ballon avec les pieds, tout en se déplaçant à 4 pattes, en appui dorsal manuel et pédestre (le crabe)



4. Dribbler continuellement de la main gauche et de la main droite, en faisant rebondir le ballon alternativement sous la jambe gauche et la jambe droite tendue horizontalement

## Partie principale

## Saut en hauteur

### Education du mouvement

#### But

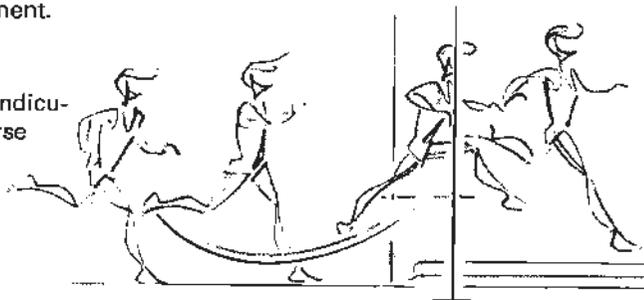
Etude élémentaire du rouleau ventral avec 5 pas d'élan

#### Idée directrice

Avant d'étudier les premiers éléments de la technique du rouleau ventral, nous répéterons à fond l'élan et l'appel. L'initiation au rouleau ventral doit se faire en franchissant de faibles hauteurs ou des obstacles bas. Dans l'organisation de la leçon, nous veillerons à obtenir une bonne intensité de l'effort, soit en multipliant les installations de saut, soit en réduisant le nombre des élèves par emplacement.

#### A. Etude de l'élan et de l'appel

1. Elan direct, en ligne droite, perpendiculaire, face à l'obstacle : saut de course



2. Comme n° 1, mais franchir l'obstacle en prenant l'appel du pied gauche et en atterrissant sur le pied gauche (atterrissage sur la jambe d'appel)



3. Répétition des 3 pas d'élan (voir thème n° 3, G+F, 5^e année, été, éducation du mouvement A 2)

4. Répétition des 5 pas d'élan (voir thème n° 3, G+F, 5^e année, été, éducation du mouvement A 3)

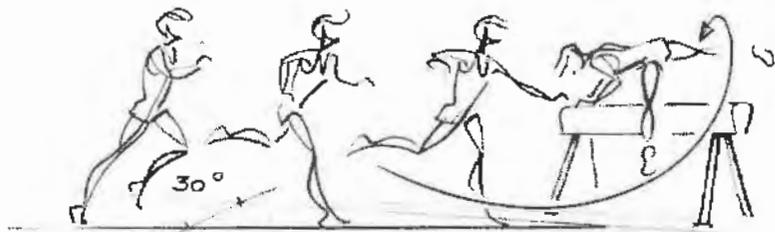
#### B. Introduction à la technique du rouleau ventral

1. Saut ventral avec rotation, de la position d'un pas en avant, par-dessus poutre, barre fixe, partenaire en position de saut-mouton, bancs suédois superposés, etc. Détente de la jambe d'appel, atterrissage sur la jambe d'élan, regard fixé sur l'obstacle. Au début, s'appuyer sur les deux mains, par la suite, sur une main seulement (main du côté du saut)



2. Comme n° 1, mais avec 3 pas d'élan : angle d'élan de 30° environ par rapport à l'obstacle (par exemple barre fixe). Au début, s'appuyer sur les deux mains, plus

tard, sur une main seulement. Le sauteur qui prend son appel sur la jambe gauche s'élanç de la gauche de l'obstacle haut de 60–80 cm



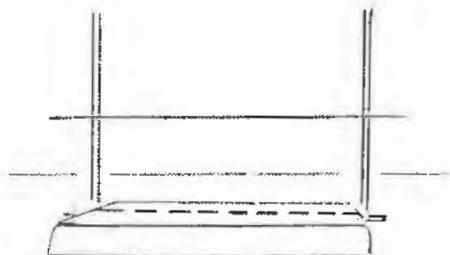
3. Comme n° 2, mais sans s'appuyer sur les mains. L'obstacle solide peut être remplacé par un élastique tendu à une hauteur de 60–80 cm
4. Comme n° 3, mais sur une installation de saut en hauteur
5. Mêmes exercices, mais en prolongeant l'élan de 3 à 5 pas

#### Attention

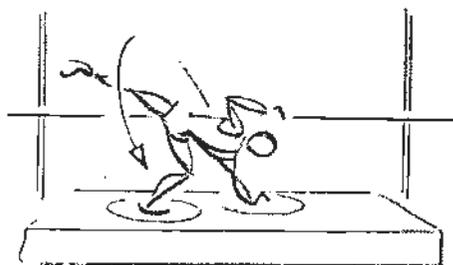
- La jambe d'élan et la main correspondante touchent le sol simultanément
- Le mouvement de rotation se continue après l'atterrissage (se laisser rouler)
- La ligne d'atterrissage, qui relie les points de contact de la jambe d'élan et de la main, avec le sol, est parallèle à la latte
- Pendant la rotation sur la latte, le menton est effacé et le regard toujours dirigé vers l'obstacle
- Au début, la latte est remplacée par un élastique ou une corde

### C. Concours de saut

1. Saut avec atterrissage précis:
  - Dans le sable, et parallèlement à la latte (environ 40 cm en avant), tracer une ligne, ou tendre une corde sur le sol. Qui, lors de tous ses sauts, atterrit à l'intérieur de cette ligne? (Trois emplacements de saut à des hauteurs différentes: saut sans élan, saut avec 3 pas d'élan, saut avec 5 pas d'élan)
  - Marquer les points d'atterrissage de la main et du pied de la jambe d'élan au moyen d'un cercle dessiné à la magnésie



(sur les tapis) ou d'un sautoir (sur le sable). Chaque atterrissage exact avec la main et le pied dans les cercles correspondants vaut 2 points. (La main seule ou le pied seul = 1 point). Qui obtient le plus de points après 10 sauts? (Trois installations de saut à des hauteurs différentes: saut sans élan, saut avec 3 pas d'élan, saut avec 5 pas d'élan)

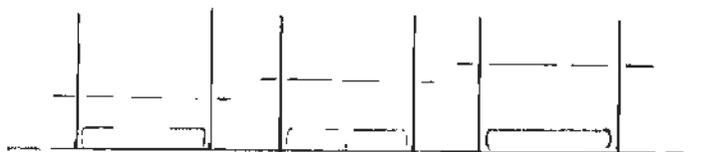


## 2. Concours individuels:

Trois emplacements de saut: au début, latte à 70 cm, 85 cm, 100 cm. Chaque élève exécute 2 sauts à une hauteur librement choisie, qui est ensuite augmentée de 5 cm, dès que tout le groupe a accompli ses essais. L'élève qui échoue 2 fois consécutivement à une hauteur, passe sur l'emplacement où la hauteur est immédiatement inférieure à celle qu'il a manquée

### Tablelle d'estimation pour le saut en hauteur, garçons et filles

Très bien	1,20 m
Bien	1,10 m
Suffisant	1,00 m



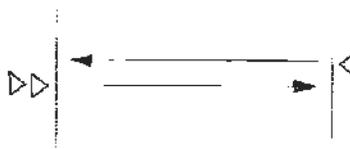
## Condition physique générale Formes diverses de courses d'estafettes

### Idée directrice

Une habile organisation permettra de mettre à contribution plusieurs fois en peu de temps et intensément, le système cardio-vasculaire de l'élève, l'effort étant répété après de courtes interruptions.

#### 1. Estafette navette à 3

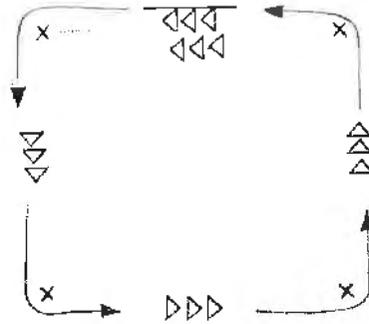
- Sur parcours de 15 à 20 m
- Accomplir 5 parcours ou le plus possible de courses en 1 minute



#### 2. La locomotive à 3 (en carré)

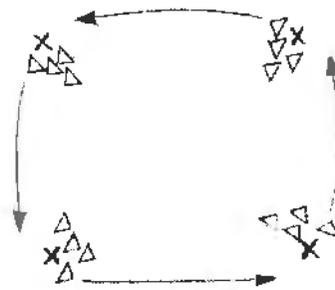
- L'équipe est partagée en groupes de 3 élèves

- Chaque équipe comprend un groupe de coureurs de plus que de parcours à effectuer (deux équipes au point de départ)
- Les 3 élèves de chaque groupe courent ensemble en portant une latte de saut (une corde à sauter, un piquet) qu'ils transmettent à leurs camarades. Chaque groupe accomplit 4 parcours et se retrouve finalement à son point de départ
- Deux équipes accomplissent le même circuit, l'une après l'autre. Elles peuvent aussi courir simultanément sur deux emplacements identiques. Leurs temps sont chronométrés



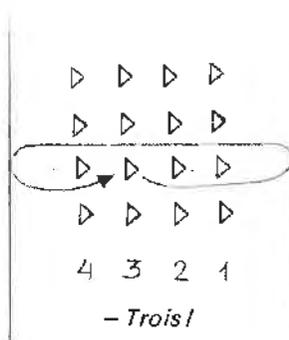
### 3. Course poursuite (en carré)

- 4 à 5 élèves se tiennent prêts à courir à tour de rôle, derrière des piquets placés à des distances égales
- Les premiers coureurs de chaque groupe partent simultanément, accomplissent un tour complet et transmettent le témoin au coureur suivant de leur équipe
- Quel groupe accomplit le plus de parcours en 5 minutes?
- Quel groupe a le premier, accompli 20 parcours?
- Longueur totale du parcours : 80 à 120 m



### 4. Course par numéros

- Colonnes de 5 élèves, numérotés de 1 à 5
- Position de départ: assis, couché à plat ventre, debout
- Courir en slalom entre les camarades de sa colonne
- Courir en sautant par-dessus les camarades couchés à plat ventre
- Se glisser et ramper sous les camarades à la station latérale écartée ou à l'appui facial
- Courir à cloche-pied (sautiller sur une jambe) par-dessus les camarades couchés



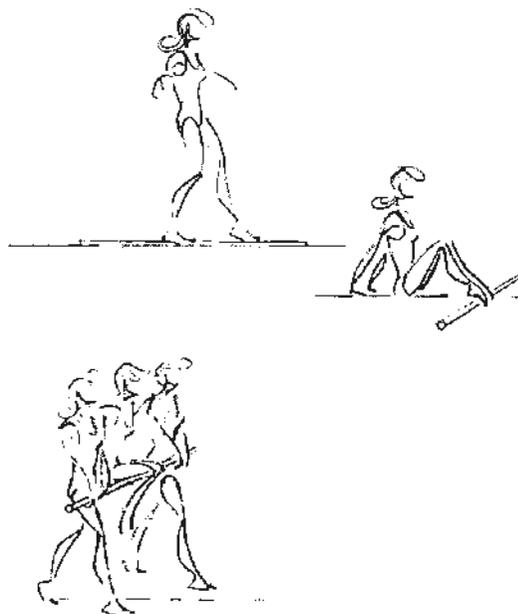
Le maître crie les numéros en veillant à ce que chacun soit appelé le même nombre de fois. Des points sont attribués d'après l'ordre de retour à la position de départ. L'équipe qui a le moins de points à la fin du jeu, est gagnante

**Mise en train****Avec bâton****Idée directrice**

Les exercices d'agilité doivent contribuer à rendre la leçon joyeuse et animée dès le début. Ils conviennent aussi admirablement comme exercices de décontraction et de détente, pouvant s'intercaler dans le déroulement de la partie principale de la leçon qui exige une grande concentration et un effort continu et soutenu.

**A. Exercices d'agilité**

1. Poser le bâton sur le sol : marcher en équilibre sur le bâton, avec ou sans aide
2. Tenir le bâton verticalement, en équilibre sur la paume de la main gauche, puis de la main droite
3. Position assise, jambes fléchies, genoux contre la poitrine, bâton posé au sol, transversalement, sous les pieds : le rouler en avant avec les pieds, puis le ramener à nouveau à soi, de la même manière
4. Saisir le bâton avec les orteils et, en sautant sur l'autre jambe, le porter à un endroit fixé
5. Deux élèves saisissent chacune à deux mains une extrémité du bâton pour transporter une camarade assise sur le bâton (aussi sous forme de concours)
6. Bâton tenu par deux élèves, comme ci-dessus, mais la 3^e élève :
  - S'établit en avant à l'appui
  - Grimpe sur le bâton et s'y tient en équilibre
 Permuter dans un ordre fixé, afin que chaque élève puisse exécuter à son tour les exercices indiqués

**Partie principale****Enchaînement d'exercices avec bâton****Education du mouvement****But**

Assimiler et maîtriser une suite de mouvements, en la répétant plusieurs fois consécutives, en une exécution harmonieuse et techniquement correcte.

**Idée directrice**

Les exercices compris dans cette suite concernent principalement la colonne vertébrale, les ceintures scapulaire et pelvienne. Les divers éléments doivent être introduits progressive-

ment l'un après l'autre, et corrigés avec beaucoup de soin. La musique peut déjà être utilisée pour accompagner les exercices méthodiques. Comme ceux-ci obligent les élèves à rester assises longtemps au même endroit et ne sollicitent que très peu le système cardio-vasculaire, il serait donc judicieux d'intercaler quelques courses d'estafettes dans la partie consacrée à l'éducation du mouvement et de la tenue.

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 1

### Premier élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Position assise en tailleur, dos rond, bâton tenu à deux mains :

- Elever lentement le bâton à bout de bras tendus au-dessus de la tête, tout en redressant simultanément la colonne vertébrale
- Revenir à la position initiale

(1-2)  
(3)



*Musique 1: 16 x 3 temps*

2. Comme n° 1, mais en tenant le bâton à deux mains, sur la nuque, l'élever bras tendus et l'abaisser à nouveau sur la nuque

*Musique 1: 16 x 3 temps*

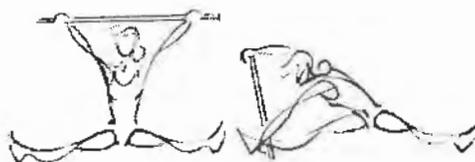
3. Position assise, jambes écartées :  
même exercice

*Musique 1: 16 x 3 temps*

4. Position assise, jambes écartées, bâton tenu à bout de bras tendus au-dessus de la tête, prise des mains large :

- Rotation et flexion du torse à gauche pour toucher le sol près du pied gauche avec l'extrémité du bâton tenue de la main droite, mouvement de ressort (les bras restent tendus)
- Redresser le torse
- Répéter l'exercice inversement (le dos reste le plus droit possible; fléchir le torse aux hanches)

(1-2)  
(3-4)  
(5-8)



#### B. Forme finale

Position assise, jambes écartées, dos rond, bâton tenu à deux mains, prises larges :

- Tenir le bâton près du corps, l'élever à bout de bras tendus au-dessus de la tête, en redressant

*Musique 2: 6 x 8 temps*

- simultanément la colonne vertébrale (1-2)
- Toucher le sol près du pied gauche avec l'extrémité du bâton tenue de la main droite, mouvement de ressort (3-4)
- Répéter l'exercice inversement (5-8)

## Deuxième élément

### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Position assise, jambes écartées : rouler le plus loin possible en avant le bâton posé transversalement entre les jambes écartées, puis le ramener à nouveau à soi. (Incliner le torse en avant en conservant la colonne vertébrale le plus droit possible) (1-2)



2. Position à genoux, assise sur les talons, bâton tenu à deux mains, bras tendus en avant, torse penché en avant, colonne vertébrale redressée : décrire un grand mouvement circulaire en avant en haut avec le bâton, en ramenant le torse à la verticale et en abaissant le bâton devant la poitrine pour incliner à nouveau le torse très loin en avant en allongeant les bras et recommencer le mouvement (1-2)



Musique 3: 16 x 2 temps

3. Même exercice en position assise, jambes écartées

### B. Forme finale

Position assise, jambes écartées:

- Rouler le plus loin possible en avant le bâton posé transversalement entre les jambes écartées (1)
- Le ramener à soi et le saisir à deux mains, prises larges (2)
- Décrire un grand mouvement circulaire en avant en haut avec le bâton et l'abaisser devant la poitrine (3-4)

Musique 4: 8 x 4 temps

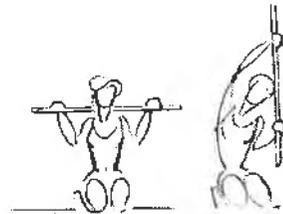


**Troisième élément****A. Exercices méthodiques et progressifs**

1. Position à genoux, assise sur les talons, bâton derrière la nuque, tenu à 2 mains, bras fléchis, mains aux épaules:
  - Elever lentement le bâton au-dessus de la tête, en tendant les bras (1-2)
  - Abaisser le bâton en position initiale sur la nuque (3-4)
2. Comme n° 1, mais en se relevant à la position à genoux en poussant les hanches en avant (traction dans la musculature des cuisses)

*Musique 5: 12 × 4 temps**Musique 5: 12 × 4 temps*

3. Position à genoux, assise sur les talons, bâton derrière la nuque, tenu à 2 mains, bras fléchis, mains aux épaules:
  - Tendre le bras droit au-dessus de la tête en amenant le bâton à la verticale à gauche du corps. La main gauche reste à l'épaule (charnière). Abaisser la main droite à l'épaule (1-2)
  - Répéter inversement l'exercice (3-4)

*Musique 5: 12 × 4 temps***B. Forme finale**

Position à genoux, assise sur les talons, bâton derrière la nuque, tenu à deux mains, bras fléchis, mains aux épaules:

- Tendre le bras droit au-dessus de la tête en amenant le bâton à la verticale à gauche du corps. Abaisser la main droite à l'épaule (1-2)
- Tendre le bras gauche au-dessus de la tête en amenant le bâton à la verticale à droite du corps. Abaisser la main gauche à l'épaule (3-4)
- Se relever lentement à la position à genoux en élevant simultanément le bâton à bout de bras au-dessus de la tête (5-6)
- Revenir à la position de départ (7-8)

*Musique 6: 6 × 8 temps*

### **Enchaînement des mouvements**

Premier élément :

- Forme finale (8 temps) 2 × (1–16)

Deuxième élément :

- Forme finale (4 temps) 4 × (1–16)

- A la 4^e répétition: rouler le bâton en avant, en arrière, quart de tour à gauche, ramener la jambe gauche et se relever à la position à genoux, assise sur les talons, placer le bâton sur la nuque

Troisième élément :

- Forme finale (8 temps) 2 × (1–16)

- Au 16^e temps, s'asseoir à droite à côté des pieds, quart de tour à gauche, tendre les jambes en les écartant

*Musique 7: 3 × 48 temps*

Répéter deux fois le tout. Après chaque répétition complète de la suite des mouvements, l'élève se retrouve assise dans la direction opposée à la position de départ. Lors d'une démonstration, nous pourrions envisager et concevoir un mouvement chorégraphique d'ensemble, dans lequel divers groupes exécutent simultanément les exercices, face à des directions différentes

## **Condition physique générale**

**Voir thème n° 2, G, 6^e année, été**

## **Formes diverses de courses d'estafettes**

**Mise en train****Education du mouvement et de la tenue****Idée directrice**

Les exercices destinés à assouplir et à allonger la musculature des bras et des épaules, des hanches et des jambes, conviennent particulièrement comme préparation au saut en longueur. Le renforcement de la musculature du tronc et des jambes aura été travaillé dans les leçons précédentes.

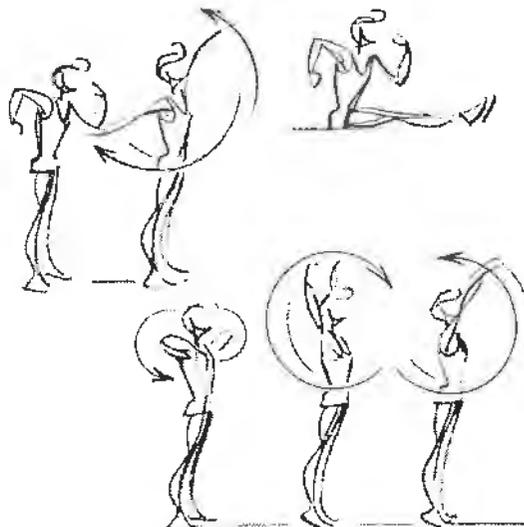
**A. Course**

1. Courir légèrement et souplement, pendant 2 à 3 minutes
2. Gravier une petite déclivité, faire demi-tour et se laisser redescendre, sans effort, emporté par l'élan
3. Par groupes de 4 élèves, en colonne par un, 3 m environ entre chacun : au coup de sifflet, le dernier élève remonte la colonne en courant, et vient se placer en tête
4. Même exercice, mais en remontant la colonne en slalom
5. Même disposition : le dernier élève vient se placer en tête du groupe en se déplaçant en pas chassés de côté, pendant que ses camarades marchent sur place

**B. Education du mouvement et de la tenue**

Exercices pour les bras et les épaules

1. Position assise, jambes tendues serrées : mouvement asymétrique des bras, comme en course, rapide et intensif (coudes pliés à angle droit, mouvement dans l'axe de la course, mains remontant vers le menton)
2. A la station normale : mouvement asymétrique des bras, comme en course (8 fois). Alternier avec : balancer asymétriquement les bras tendus, un bras en avant en haut, l'autre en arrière en bas (4 fois)
3. A la station normale : bras fléchis, décrire des cercles en avant avec les coudes (4 fois). Alternier avec : cercles des bras tendus, en avant (4 fois), puis en arrière (8 fois)



Exercices pour les hanches et les jambes

4. Tout en sautillant sur la jambe gauche, tourner la jambe droite vers l'intérieur en posant la pointe du pied au sol, puis vers l'extérieur, en posant le talon (8 fois) (Danse du clown)



5. Station latérale écartée, mains jointes derrière le dos :
  - Incliner le torse en avant avec mouvements de ressort (1-3)
  - Fléchir le torse en avant avec mouvements de ressort, en touchant le sol des mains, à l'extérieur des pieds (4-6)
  - Redresser le torse, mains jointes derrière la nuque (7-8)



6. Large station latérale écartée: mouvements de ressort portant le poids du corps sur une jambe fléchie (haut du corps le plus droit possible, mains en appui sur le genou fléchi)

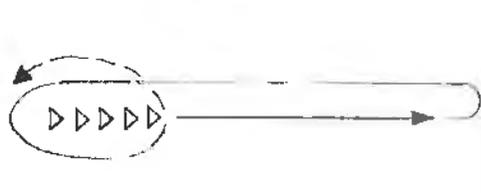


7. Position couchée ventrale, bras tendus de côté: ramener le pied gauche derrière le dos pour toucher la main droite. Répéter inversement



### C. Estafette aller-retour

Plusieurs groupes, en colonne par un: le premier élève part, va toucher le mur au fond de la salle, revient vers son groupe, le contourne complètement par l'arrière, frappe dans la main du camarade suivant avant d'aller se placer en queue de colonne



## Partie principale

## Saut en longueur

### Education du mouvement

#### But

Etude élémentaire du saut en longueur avec 13 pas d'élan

#### Idée directrice

L'étude préparatoire au saut doit amener l'élève à transmettre sa détente au centre de gravité. Il ne faut pas oublier que la vitesse d'élan est extrêmement déterminante pour une bonne performance au saut en longueur. De ce fait, il sera nécessaire de travailler continuellement des jeux de course et de sprint, en alternance avec la préparation spécifique au saut. Après l'introduction soignée de la technique du saut et de l'élan (par exemple: 13 pas), les concours de saut doivent motiver l'élève pour une étude plus approfondie destinée à le faire progresser encore.

#### A. Etude préparatoire au saut

1. Qui accomplit le moins de sauts pour traverser la pelouse ou une lignée de tapis posés bout à bout?
  - En sautant sur une jambe
  - En saut de course (droite, gauche, droite, gauche)

## 2. Combat de coqs:

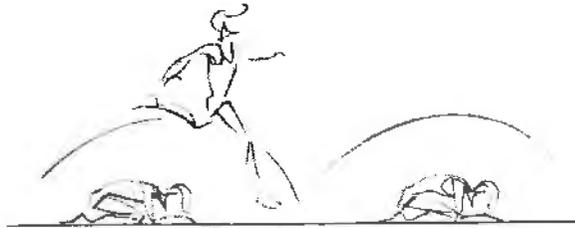
En sautillant sur une jambe, mains croisées derrière le dos, les élèves, répartis par groupes de deux (à peu près de même taille et de même poids), tentent de se déséquilibrer mutuellement à coups d'épaules, en sautant l'un contre l'autre

3. Classe disposée en 4 à 6 colonnes, deux mètres de distance entre chaque élève pelotonné sur les genoux et les coudes, dos rond, fesses sur les talons, front sur les genoux. Le dernier de chaque colonne vient se placer en tête en sautant ou en sautillant par-dessus ses camarades et reprend la position en boule. Chacun passe à tour de rôle

4. Qui parvient le plus loin en accomplissant 5 sauts de course consécutifs enchaînés l'un à l'autre? (Sur la pelouse ou sur des tapis alignés bout à bout)

5. De la position accroupie, sauts en extension sur place. Qui réussit 10, 15, 20 sauts en extension consécutifs, à un rythme accéléré?

6. Qui accomplit le moins de sauts en extension pour franchir une distance donnée?



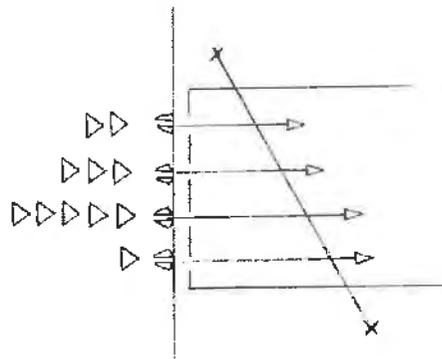
### B. Introduction à la technique du saut en longueur

1. De la station au bord de la fosse: saut en longueur à pieds joints, sans élan, dans le sable

2. Qui saute le plus loin, sans élan, en franchissant une corde tendue obliquement sur le sol?

3. Dix mètres d'élan: qui saute le plus loin en franchissant la corde tendue obliquement? (Atterrissage sur les deux pieds)

4. Cinq pas d'élan, appel sur un petit tremplin pour faciliter la détente: exécuter un saut de course accentué, très haut et très long (atterrir sur la jambe d'élan pour continuer sa course)



5. Comme n° 4 : élan, appel, chute, poursuivre sa course, mais accentuer encore l'élévation en recherchant une extension complète de la jambe d'appel qui est ramenée rapidement et vigoureusement en avant à côté de la jambe d'élan au tout dernier moment, juste à temps pour atterrir sur les deux pieds

### Attention

- Mouvement énergique de la jambe d'élan en avant en haut (tirer le genou en avant en haut et lancer la jambe en avant)
- Longue poussée et extension complète de la jambe d'appel. Elle n'est ramenée en avant que tout à la fin de la phase d'envol
- Atterrissage en souplesse, en équilibre, sans saut carpé en avant pour finir le mouvement. L'élève poursuit simplement sa course s'il atterrit sur une jambe, se redresse en un saut en extension s'il atterrit sur les deux pieds

### C. Introduction à l'élan

Nous choisissons comme exemple l'élan de 13 pas

1. Par groupes de deux, les élèves déterminent leur distance d'élan :
  - De la station sur la poutre d'appel, A sprinte sur 13 pas, en sens inverse, sur la piste d'élan (partir du pied d'appel = 1^{er} pas)
  - B observe où son camarade pose son pied d'appel à la 13^e foulée
  - Trois essais permettent de déterminer avec une bonne exactitude le point de départ de l'élan
  - Durant toute cette phase de travail, la piste d'élan n'est utilisée qu'en sens inverse
2. Contrôle de l'élan
  - A s'élanche maintenant en même position, du point de départ qui a été déterminé lors des 3 essais. Il sprinte sur 13 pas pour prendre son appel dans la zone de 80 cm
  - B observe et corrige la pose du pied d'appel dans la zone et le sauteur déplace sa marque de départ, selon l'erreur commise
  - Chaque sauteur exécute au moins 3 courses de contrôle
3. Forme finale
  - Saut en longueur avec élan de 13 foulées (utilisation de la zone d'appel de 80 cm)

### Attention

- Les 13 pas sont courus complètement, sans ralentir, en accélérant plutôt progressivement
- Le dernier pas n'est pas allongé, mais plutôt raccourci
- Lors de l'appel, le regard est dirigé en avant en haut

**D. Concours de saut**

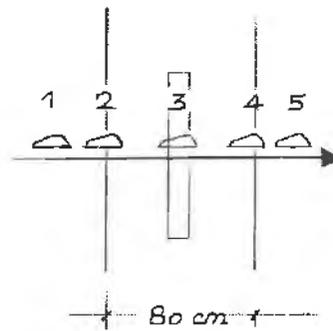
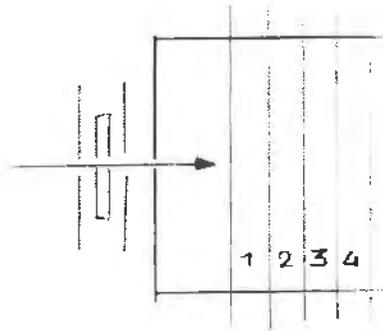
- Attribution de points par saut :
  - Quatre cordes sont tendues sur le sable, parallèlement à la poutre d'appel
  - 2,50 m = 1 point
  - 3,00 m = 2 points
  - 3,50 m = 3 points
  - 4,00 m = 4 points
  - Treize pas d'élan, appel dans la zone de 80 cm
  - Sur chaque emplacement de saut, un élève contrôle l'appel et note les points
  - Qui réalise le plus de points en six sauts ?
- Comme n° 1, mais sous forme de concours par équipes
- Meilleure performance individuelle : mesurer exactement la longueur du saut

**Prescriptions de mensuration**

- Un saut n'est valable que si l'appel a lieu dans la zone de 80 cm (Voir croquis)
  - 1, 4, 5 = saut non valable
  - 2, 3, = saut valable
- La distance de la pointe du pied d'appel, à l'intérieur de la zone de 80 cm, jusqu'à la marque la plus arrière du point de chute dans le sable (en direction de la poutre d'appel), donne la longueur du saut

**Organisation**

- Quatre élèves avec des fonctions bien précises par installation de saut. Les autres sautent
- A prépare la fosse. Il ratisse le sable
- B place le point 0 du ruban métrique au bord de la marque la plus arrière du point d'atterrissage dans le sable
- C concentre son attention sur la pose du pied d'appel du sauteur à l'intérieur de la zone et lit la distance sur le ruban métrique tendu perpendiculairement à la poutre d'appel (à l'endroit où le sauteur a posé la pointe de son pied)
- D note la distance sur la feuille de performance

**Tablette d'estimation du saut en longueur, garçons et filles :**

Très bien :	4,00 m
Bien :	3,60 m
Suffisant :	3,10 m

## Condition physique générale

## Basketball

### **Idée directrice**

Les éléments techniques et tactiques suivants seront inculqués aux élèves, chaque fois que l'occasion se présentera, en fonction de situations concrètes de jeu. Lors de chaque leçon, nous mettrons l'accent sur un ou deux principes fondamentaux, en utilisant au besoin le croquis au tableau noir.

### **Organisation**

- La classe est subdivisée en plusieurs équipes de même force
- Chaque équipe compte 5 joueurs + 1 ou 2 remplaçants
- Toutes les équipes jouent l'une contre l'autre, ou bien, l'équipe qui perd un match est éliminée (système de coupe)
- Chaque match doit durer au moins 5 minutes

### **A. Eléments techniques**

1. Sans ballon :
  - Maîtriser les pas et les diverses façons de se déplacer
  - Etre capable de marquer un adversaire sans le toucher
  - Etre capable de se démarquer habilement ou de se libérer d'un marquage, sans toucher l'adversaire
2. Avec ballon :
  - Passes à l'arrêt ou en mouvement (sans « marcher »)
  - Tirs en foulée, en respectant la règle des 2 temps
  - Tirs à mi-distance, en position arrêtée
  - Reprise du rebond en défense, pour adresser immédiatement une passe précise de contre-attaque à un partenaire
  - Reprise du rebond en attaque, pour continuer l'attaque
  - Feintes pour tromper l'adversaire ou s'en libérer

### **B. Eléments tactiques**

1. En défense :
  - Défense individuelle (homme à homme) attentive et inlassable dans le camp de défense
  - Position de défense en triangle, après une tentative de tir adverse
2. En attaque :
  - Position d'attaque en fer à cheval autour

de la raquette avec pénétrations vers le panier adverse

- Si l'attaque échoue, ressortir le ballon de la raquette vers les espaces libres et le faire tourner à nouveau rapidement pour provoquer une rupture dans la défense adverse

### **C. Règles**

Voir p. 34

## Mise en train

## Petits jeux

### Idée directrice

Ces petits jeux conviennent admirablement pour motiver et stimuler une classe. Chaque élève peut participer selon ses aptitudes physiques et psychiques.

### Poursuite par équipes

La classe est divisée en 3 ou 4 équipes. Chaque équipe, à tour de rôle, poursuit les 2 ou 3 autres équipes qui courent librement dans la salle, passant d'un refuge à l'autre. Exécution sous forme de concours par équipes :

- Chaque coureur attrapé donne un point à l'équipe des poursuivants
- Changer le parti des poursuivants après 3 ou 4 passages d'un refuge à l'autre

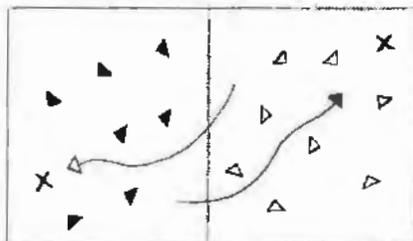
Exécution sous forme de concours individuel :

- Chaque coureur compte toutes ses courses réussies d'un refuge à l'autre pendant un temps donné (1 point pour chaque passage au cours duquel il ne s'est pas fait attraper)
- Chaque poursuivant marque un point toutes les fois qu'il rejoint un coureur
- Qui obtient le plus de points après les différentes permutations?

### Poursuite par équipes sur deux terrains

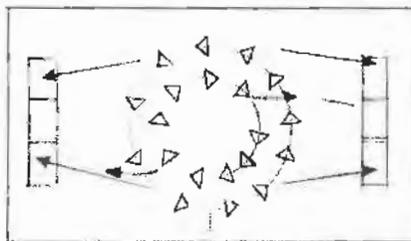
Deux équipes. Subdivision du terrain et répartition des joueurs dans le terrain selon croquis :

- Un joueur tente, en traversant le terrain adverse, d'atteindre le refuge et de regagner son propre camp sans être attrapé. S'il réussit, il donne deux points à son équipe
- Le parti adverse fait de même simultanément, de sorte que chaque joueur peut être poursuivant dans son propre camp, coureur dans le camp adverse
- Celui qui attrape un coureur adverse obtient un point pour son équipe



### Cercle contre cercle

- Les élèves se disposent en deux cercles au centre du terrain de jeu. Les deux cercles marchent (courent, sautillent) en direction opposée (en tournant sur eux-mêmes)
- Au coup de sifflet du maître, les élèves du cercle extérieur courent vers les refuges pendant que les élèves du cercle intérieur tentent d'en attraper le plus possible. (Les refuges sont constitués par des tapis ou marqués par une corde ou une ligne au sol)



## Partie principale

## Lancer

### But

Mise au point et maîtrise du lancer avec 3 pas d'élan

### Idée directrice

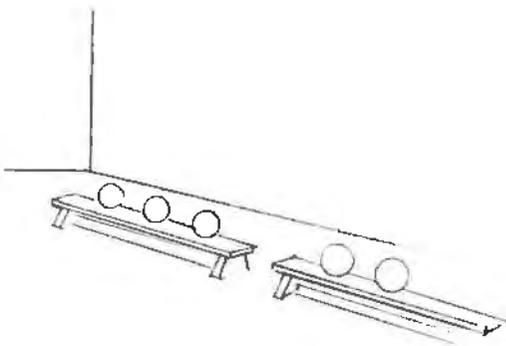
Dans une première leçon en salle, nous chercherons à développer le sens du lancer par divers exercices sous forme de jeux. Le lancer avec 3 pas d'élan sera répété en détail et avec soin. De petits concours, intégrés dans l'étude technique, permettront de maintenir l'intérêt et de favoriser la meilleure performance individuelle. Nous utiliserons de préférence des balles en cuir, des balles mousse ou des balles de tennis (80 g), éventuellement des balles à lancer de 200 g.

### A. Formes de jeux

#### 1. Tir sur les ballons lourds :

4 équipes, 4 bancs suédois disposés dans le sens de la longueur de la salle, à environ 1 m de la paroi. Sur chaque banc, 3 ballons lourds. Une petite balle pour chaque élève. Les équipes se placent à une certaine distance, face aux bancs (marquer la ligne de lancer)

- Quelle équipe réussit la première à abattre les 3 ballons lourds ?
- A chaque répétition, augmenter de 2 m la distance de tir de l'équipe gagnante

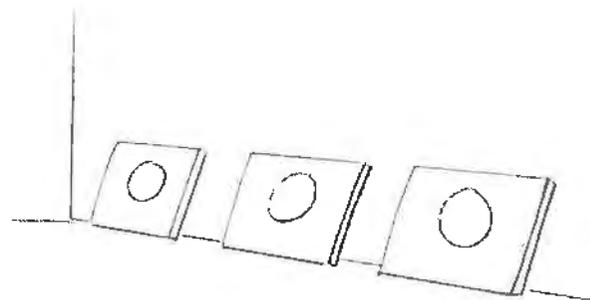


#### 2. Le ballon visé (Rollmops) :

2 équipes prennent place à 6-10 m l'une de l'autre dans chaque moitié de salle, sur les petits côtés. Un ballon est posé au centre du terrain. Chaque élève a une petite balle :

- Quelle équipe, mitraillant avec les petites balles le ballon placé au centre, réussit à le faire rouler derrière la ligne de lancer de l'adversaire ?

- Avec de bons lanceurs, il est préférable de fixer une ligne de but et une ligne de lancer



#### 3. Tir sur cibles :

Plusieurs tapis, sur lesquels nous aurons dessiné un cercle de 80 cm de diamètre, à la magnésie ou à la craie, sont alignés contre le mur, sur un des longs côtés de la salle. Une équipe face à chaque cible. Une ou deux balles par élève. Fixer la ligne de lancer

Tir dans le cercle = 2 points

Tir sur le tapis = 1 point

Concours individuels

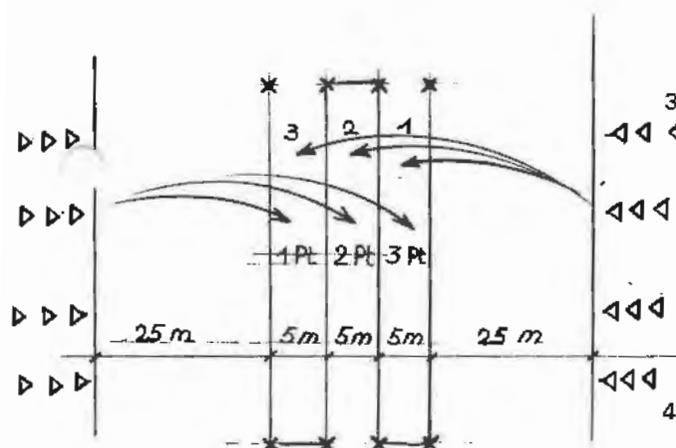
- Qui réussit le plus de points en 10 lancers ?

- Qui, le premier, obtient 20 points ?
  - Qui réussit le plus de points en 1 minute ?
- Concours par équipes
- Quelle équipe obtient le plus de points en 3 lancers de chaque joueur ?
  - Quelle équipe réussit la première 50 points ?
  - Quelle équipe réussit le plus de points en 2 minutes ?
  - Quelle équipe ne réalise aucun tir nul, chaque joueur lançant une fois sur toutes les cibles ? (Tir nul = hors du cercle)



### B. Exercices : étude des 3 pas d'élan

1. Répétition du lancer sans élan, à la station : prendre l'élan loin en arrière avec l'avant-bras tendu et conserver le poignet souple lors du lancer (fouetté)
2. Répétition du lancer avec 3 pas d'élan : de la station, bras fléchi, coude dirigé vers l'avant, balle tenue à hauteur de tête, 3 pas d'élan. Ramener la balle, bras tendu en arrière, au 2^e pas. En position de lancer, le poids du corps porte sur la jambe arrière, la jambe avant bloque le mouvement



3. Répétition du lancer sur un but : tir sur un but avec 3 pas d'élan. Le lancer se fait de derrière une latte de saut en hauteur posée au sol, perpendiculairement à la direction de lancer. Des points sont accordés selon la zone atteinte

Matériel : une balle pour chaque élève, 8 piquets ou sardines, 4 lattes de saut en hauteur, 2 chevillères, 1 ruban métrique. Installation selon croquis

4. « Balle chassée à deux »

Deux à deux et face à face, de part et d'autre du terrain, des élèves de force sensiblement égale, disputent entre eux un petit concours de lancer avec 3 pas d'élan. Chacun relance la balle à la hauteur du point où elle a touché le sol, lancée par le partenaire

Variante : le partenaire peut reprendre la balle en l'air

Matériel : une balle pour deux élèves  
Celui des deux qui réussit à faire reculer son partenaire hors des limites du terrain obtient 1 point

### Tablettes d'estimation du lancer de balle

<b>Garçons</b>	80 g	200 g
Très bien :	40 m	38 m
Bien :	33 m	30 m
Suffisant :	26 m	22 m

<b>Filles</b>	80 g	200 g
Très bien :	32 m	30 m
Bien :	26 m	22 m
Suffisant :	20 m	15 m

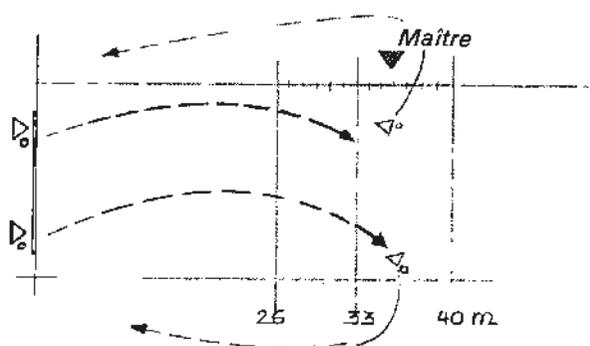
### C. Meilleure performance individuelle

Estimation de la distance à 1 m près  
Installation selon croquis

Organisation :

- Deux élèves lancent simultanément côte à côte
- Le lancer n'est pas valable si le lanceur marche sur la ligne de lancer ou la franchit
- Le maître estime la distance à 1 m près
- Deux élèves renvoient ou rapportent les balles sur les côtés du terrain

- Exercices supplémentaires pour occuper les élèves attendant leur tour de lancer : marquer une distance de 20 m. Qui exécute le moins de sauts ou de sauttillements sur une jambe ou sur les deux jambes pour franchir cette distance ?
- Matériel : 2 chevillères, 12 sardines, 2 lattes de saut en hauteur ou 2 piquets pour marquer la ligne de lancer, un ruban métrique, une balle pour chaque élève



## Condition physique générale

### Idée directrice

L'élève doit apprendre à doser son rythme de course, de telle manière qu'il puisse le maintenir régulièrement pendant 12 minutes. En améliorant par l'entraînement le fonctionnement du système cardio-vasculaire, il est possible d'atteindre une cadence très élevée

### A. Installations possibles

1. Terrain de jeu : marquer un parcours avec des fanions ou des piquets
2. Etablir un parcours dans l'enceinte de l'école : le subdiviser en tronçons de 100 m environ, marqués par des fanions
3. En terrain légèrement accidenté, sur des chemins de campagne permettant d'établir un circuit fermé. Placer un fanion tous les 100 m environ
4. En forêt : tracer un circuit sur des chemins forestiers ou à travers des obstacles naturels ou des points de repère bien visibles dans le terrain (ruisseau, buissons, haies, etc). Un fanion tous les 100 m environ

## Course d'endurance

### B. Progression

Alterner la course et la marche pendant 12 minutes

	Course	Marche
1 ^{re} leçon	300 m	100 m
2 ^e et 3 ^e leçons	600 m	100 m
4 ^e et 5 ^e leçons	1200 m	100 m
6 ^e leçon	courir pendant 12 minutes 2 à 3 km	

Les élèves courront par groupes homogènes, formés d'après les capacités de performance, par couples ou individuellement. Les départs seront donnés à de courts intervalles

**Mise en train****Education du mouvement  
et de la tenue**

**Musique d'accompagnement :** Bande magnétique n° 3 (Tempo 80/min., 2 temps)

**Idée directrice**

La musique recommandée comme accompagnement peut être utilisée pour l'ensemble de la mise en train.

Nous pourrions procéder de deux manières différentes :

1^{re} façon :

- Introduire un nouvel exercice sans musique, à l'aide du tambourin comme instrument d'accompagnement
- Indiquer les corrections générales et individuelles
- Utiliser l'accompagnement musical, seulement lorsque l'exercice est exécuté correctement sur le plan technique
- Choisir judicieusement sa matière pour chaque leçon :  
Course : 1 à 2 exercices  
Education du mouvement et de la tenue : n°s 1 à 4 ou 5 à 8

2^e façon :

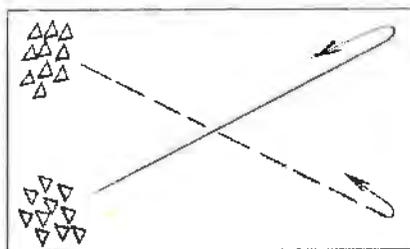
- Démontrer – imiter
- Exécuter toute la mise en train avec accompagnement musical
- Indiquer les corrections importantes pendant l'exécution des exercices
- Choisir judicieusement sa matière pour chaque leçon :  
Course : 2 à 3 exercices  
Education du mouvement et de la tenue : n°s 1 à 8

**A. Mise en train**

1. Classe en 2 groupes, chacun dans un coin de salle :

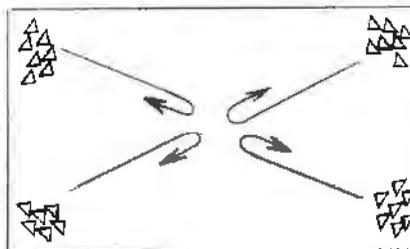
- Courir vigoureusement, en essaim, en traversant la salle dans la diagonale, en direction du coin opposé. Courir sur place en faisant demi-tour, courir en sens inverse

Le groupe A commence. Après 16 temps (8 temps si la diagonale est courte), le groupe B enchaîne



2. Classe divisée en 4 groupes; un dans chaque angle de la salle :

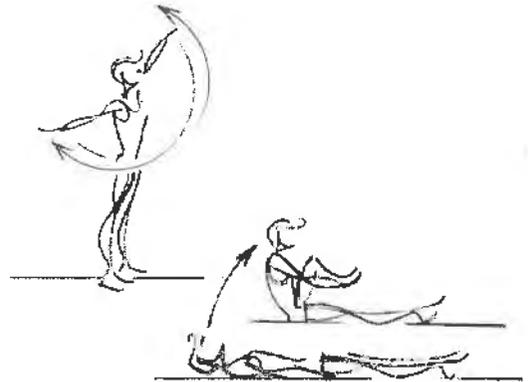
- Courir 8 temps en avant et 8 temps en arrière, en levant les genoux très haut
- Tous les élèves commencent ensemble dans le coin. Les 4 groupes avancent vers le milieu de la salle, puis reculent
- Deux groupes commencent dans l'angle, en avant, les deux autres commencent au centre, en arrière



### Education du mouvement et de la tenue

Allongement de la musculature des bras et  
des épaules

1. Station normale: balancer asymétrique-  
ment les bras tendus, l'un en avant en haut,  
l'autre en bas en arrière (avec ou sans  
mouvement de ressort)



Renforcement de la musculature abdomi-  
nale

2. Position couchée dorsale: redresser le  
torse en levant et ramenant la jambe  
gauche près du corps pour toucher l'inté-  
rieur du pied gauche avec la main droite.  
Répéter inversement. (Mouvement lent ou  
rapide, ou alternativement lent/rapide)



Coordination – Mobilité

3. Sautillement avec contre-vissage. Les bras  
accompagnent et accentuent le mouve-  
ment



Allongement de la musculature du torse

4. Petite station latérale écartée, mains  
posées sur la tête, coudes tirés en arrière:  
fléchir le torse latéralement avec mouve-  
ments de ressort

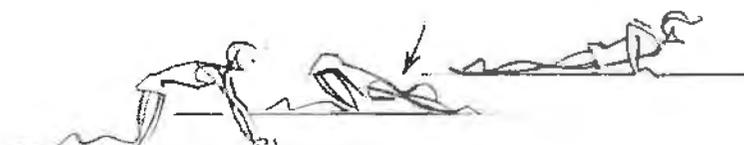
Allongement de la musculature des han-  
ches et des jambes

5. En position accroupie, mains au sol: tendre  
complètement les jambes, les mains  
restant au sol. (Tendre les jambes en 2 ou  
4 temps, s'accroupir en 2 ou 4 temps)



Allongement et renforcement de la mus-  
culature des bras et des épaules

6. A genoux, avec appui des mains sur le sol,  
bras tendus le plus loin possible en avant:  
mouvements de ressort en utilisant le  
poids du torse (1-3), puis glisser le torse en  
avant tout près du sol, pour arriver en appui  
facial bras fléchis, tendre à nouveau les  
bras et revenir à la position de départ



Renforcement de la musculature des jambes

7. Marcher en position accroupie avec mouvements de ressort: 4 temps en avant, 4 temps de côté, 4 temps en arrière, en conservant toujours le même front



Renforcement de la musculature dorsale

8. Position couchée ventrale, bras tendus en avant dans le prolongement du corps: lever les bras (1), tirer les coudes en arrière en redressant légèrement le haut de la colonne vertébrale (2), tendre à nouveau les bras (3), décontraction en position couchée ventrale (4)



## Partie principale

## Piste d'obstacles

### Education du mouvement

#### But

Développer la force, l'agilité et l'endurance

#### Idée directrice

Nous concevrons la piste d'obstacles de telle manière que :

- le franchissement de chaque obstacle exige à peu près le même temps
- les espaces entre les obstacles soient aussi longs que possible
- en installant 2 à 4 pistes, nous obtenions un effort rationnel et intensif

#### A. Manière générale de procéder

La piste d'obstacles complète ne sera pas installée en une seule fois. Les élèves perdent en effet tout intérêt, s'ils doivent consacrer un quart d'heure à transporter et disposer des agrès. Ceux-ci seront placés l'un après l'autre dans le circuit complet

1. Marquer d'abord tout le parcours avec des piquets et prévoir l'emplacement des obstacles successifs. Installer le premier obstacle. Puis tous les élèves le franchissent 2 ou 3 fois en courant
2. Installer tout à tour d'autres agrès et les franchir à nouveau 2 ou 3 fois en même temps que les obstacles déjà en place

Exemple :

- a) Banc suédois, passer sous le banc
  - b) Mouton-caisson, à 1 m de distance l'un de l'autre :  
mouton : saut écarté  
caisson : saut facial
  - c) Barre fixe-tapis  
Barre fixe : de l'appui, tourner en avant à la station  
Tapis : culbute en avant
3. Eventuellement : entraîner les exercices indiqués à chacune des stations a, b, c, en groupes permutant régulièrement
  4. Franchir tous les obstacles, en colonne par un, plusieurs fois consécutives (effort 50%)
  5. Piste d'obstacles complète, sous forme de concours par groupes

6. Concours individuel: deux élèves de même force courent ensemble

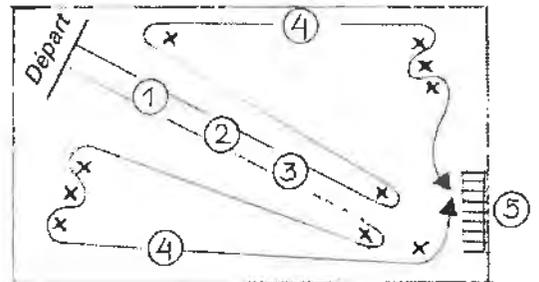
**B. Exercices à éviter dans une succession d'obstacles**

- Culbute en avant en pleine course
- Exercice d'équilibre sur la poutrelle du banc suédois
- Saut à la station, de haut, sur une jambe
- Saut en avant par-dessous la barre fixe ou par-dessus la barre basse aux barres asymétriques
- Grimper, inclus dans la piste d'obstacles (seulement à la fin de la piste, avec arrivée au haut des perches. Neutraliser la descente!)

- Accomplir une fois le parcours au pas de course tranquille, afin de le mémoriser, de s'y habituer
- Deux élèves partent ensemble à chaque coup de sifflet du maître. Augmenter l'intensité de l'effort en accélérant la cadence des départs
- Qui, le premier, touche une ligne fixée préalablement?
- Installer successivement 5 obstacles et les franchir tous à la suite l'un de l'autre

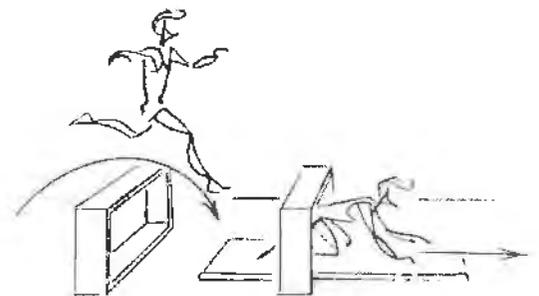
**C. Exemple de piste d'obstacles**

Marquer d'abord tout le parcours avec des piquets et prévoir l'emplacement des obstacles successifs:



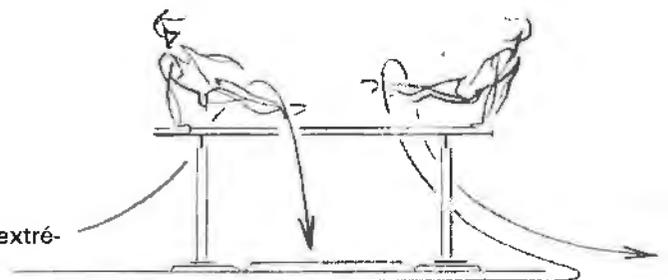
**Obstacle n° 1**

Deux éléments de caisson posés au sol sur leur long côté:  
Passer par-dessus le premier et à l'intérieur du second (placer un tapis dans le 2^e élément)



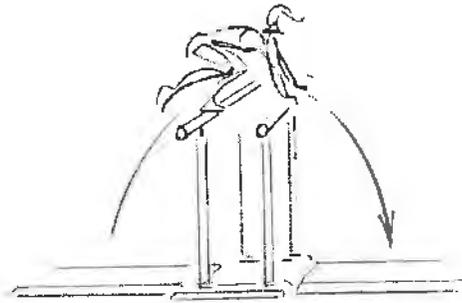
**Obstacle n° 2**

1 paire de barres parallèles, 2 tapis  
Saut dorsal, 2 fois (une fois à chaque extrémité)



**Obstacle n° 3**

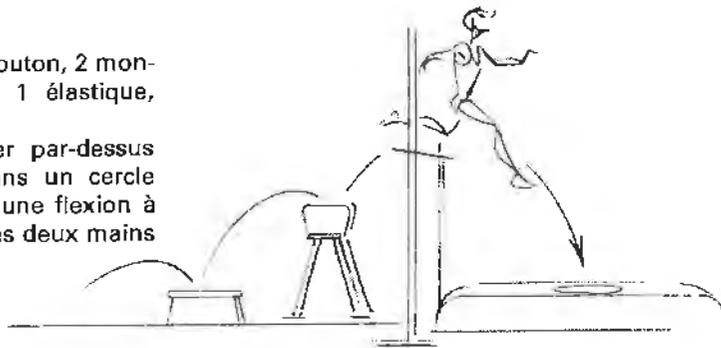
1 paire de barres parallèles, 2 tapis  
Passer par-dessus et sauter en profondeur



**Obstacle n° 4**

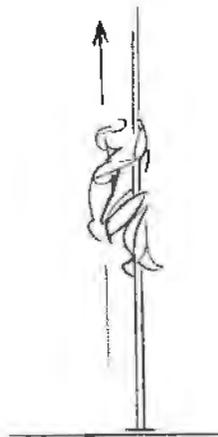
1 couvercle de caisson, 1 mouton, 2 montants de saut en hauteur, 1 élastique, 2 tapis:

Grimper l'escalier et sauter par-dessus l'élastique pour atterrir dans un cercle dessiné sur les tapis, avec une flexion à fond en touchant le tapis des deux mains



**Obstacle n° 5**

Perches: grimper et toucher la barre transversale  
(Neutraliser la descente! Elle ne compte pas dans le concours!)



**Condition physique générale**

**Basketball**

**Idée directrice**

Les formes de jeux suivantes permettent d'entraîner spécialement l'organisation collective en attaque et en défense. Leur application exige une défense individuelle correcte. Il est recommandé de consacrer quelques leçons à la même forme de jeu.

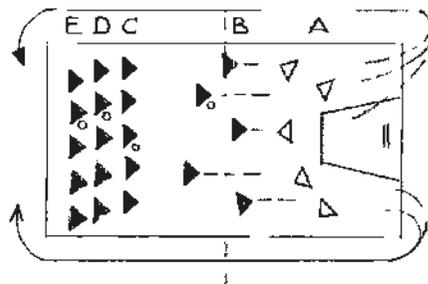
## Formes de jeu

### A. Le jeu d'attaque par vagues successives

- La classe est subdivisée en équipes de 5 joueurs (4 à 6 selon les circonstances). Chaque équipe porte un sautoir de couleur différente
- L'équipe A joue en défense, les équipes B, C, D, E, etc. prennent place dans l'autre moitié de la salle
- L'équipe B franchit la ligne médiane et attaque. Aussitôt chaque joueur de l'équipe A choisit de marquer un adversaire déterminé, dont il crie le nom ou le numéro à ses coéquipiers
- L'attaque est interrompue :
  - Lors d'un tir au panier réussi
  - Lorsque les défenseurs interceptent le ballon
  - Lorsqu'un défenseur commet une faute quelconque. Le ballon est alors remis en jeu par l'équipe B, sur le côté du terrain, à la hauteur où la faute a été commise
  - Lorsque l'équipe qui attaque commet une faute quelconque
  - Lorsque l'équipe B a terminé son attaque (tir au panier réussi ou perte du ballon), l'équipe A sort du terrain (avec le ballon) et va rejoindre les équipes qui attendent dans l'autre moitié de la salle
  - L'équipe B prend sa place en défense et attend l'attaque de l'équipe C
  - Chaque équipe passe à tour de rôle, plusieurs fois

### Manière de procéder

- Le jeu est expliqué et introduit à l'aide de croquis au tableau noir
- Les vagues d'attaque se succèdent sur un signe du maître
- Le rythme du jeu et l'intensité de l'effort seront augmentés progressivement, mais lentement
- Ces exercices peuvent finalement se dérouler sous forme de concours lorsqu'ils ont été introduits avec soin et qu'ils sont bien assimilés et maîtrisés par les élèves



### Variantes

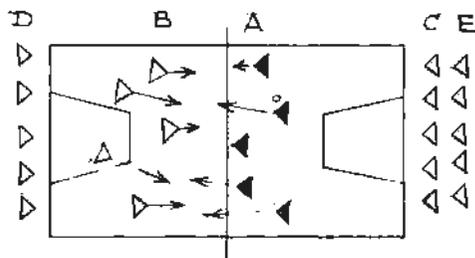
- Quelle équipe obtient le plus de points (2 points par panier réussi) après 5 passages ?
- Quelle équipe obtient la première 10 points ?

### B. Le jeu d'attaque par vagues successives sur deux côtés

- L'équipe A (en possession du ballon) attaque contre l'équipe B (Appliquer les mêmes règles que pour la forme de jeu décrite sous A)
- Lorsque l'attaque est terminée (tir au panier réussi ou perte du ballon), l'équipe A se place derrière l'équipe D et l'équipe B attaque contre l'équipe C
- Les équipes se succèdent selon le principe de la course d'estafette navette

### Manière de procéder

Comme pour la forme de jeu décrite sous A



### 6^e année scolaire Semestre d'hiver

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G	Jeux de course	Barres parallèles : Elancer en appui, saut dorsal et saut facial	159
	F	Jeux de course	Barres asymétriques : Entrées et sorties. S'établir en avant à l'appui, enchaîné à d'autres exercices	
2	G + F	Basketball	Basketball : La passe et le blocage (écran)	169
3	G + F	Avec bancs suédois	Barre fixe : Enchaînements d'exercices	174
4	G	Basketball Test	Anneaux : Sauts avec appui : Enchaînements d'exercices Saut écarté, saut entre les bras	180
	F	Avec balle élastique	Education du mouvement et de la tenue Enchaînement d'exercices avec balle élastique, en musique	
5	G + F	Education du mouvement de la tenue, en musique	Test aux agrès :	189

**Mise en train****Jeux de course****Idée directrice**

En considération de la partie principale (le football par petits groupes exige beaucoup de temps), la mise en train sera raccourcie.

**1. Poursuite hôpital**

Celui qui est rejoint devient poursuivant, mais doit garder une main sur la partie du corps qui a été touchée

- Plusieurs groupes, chacun sur un petit terrain
- En sautillant sur une jambe

**2. Poursuite en chaînes**

Les élèves attrapés se tiennent par la main en poursuivant leurs camarades

- Sur un grand terrain
- Commencer le jeu avec 2 à 4 poursuivants individuels
- Former des chaînes de 3 au maximum

**3. Poursuite « clouée »**

Celui qui est attrapé reste sur place, bras levés de côté

- Sur un grand terrain
- Un tiers des élèves sont poursuivants
- Les joueurs qui ne sont pas attrapés peuvent tenter de délivrer ceux qui sont « cloués » en les touchant
- Les poursuivants tentent d'empêcher la délivrance de ceux qui sont « cloués » en les surveillant et en essayant simultanément d'attraper les joueurs encore libres

**4. La chasse aux « scalps »**

Concours par équipes

- La classe est divisée en 4 équipes jouant 2 à 2 dans chaque moitié de salle. Les joueurs de chaque équipe portent un sautoir de couleur passé dans la ceinture, derrière le dos et pendant à moitié, à la façon d'une queue
- Au signal du maître, chacun cherche à s'emparer du sautoir de l'adversaire, tout en veillant à ne pas se faire dérober le sien. Le joueur qui perd son sautoir est éliminé
- Après une ou deux minutes de jeu, le parti vainqueur est celui qui a enlevé le plus grand nombre de sautoirs à l'adversaire

Règles:

- Avec ou sans élimination
- Le parti qui, en un temps donné, a enlevé le plus grand nombre de « scalps » à l'adversaire, est déclaré vainqueur
- Le sautoir ne doit pas être tenu solidement ou attaché à une partie du corps
- Les joueurs ne peuvent arracher le sautoir que de la main droite (ou gauche), l'autre main restant sur la hanche

**Partie principale****Barres parallèles****Education du mouvement****But**

Saut dorsal et saut facial après un élan en appui correct

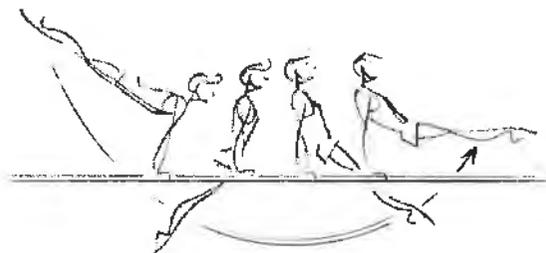
**Idée directrice**

En appui, des efforts courts, mais répétés, sont préférables à un effort unique et de longue durée. La gymnastique exécutée avec un accompagnement rythmique sonore (tambourin, musique, frapper dans ses mains) garantit une bonne intensité de cet effort. Selon les possibilités, deux élèves travailleront simultanément à la même paire de barres parallèles.

### A. Elancer en appui

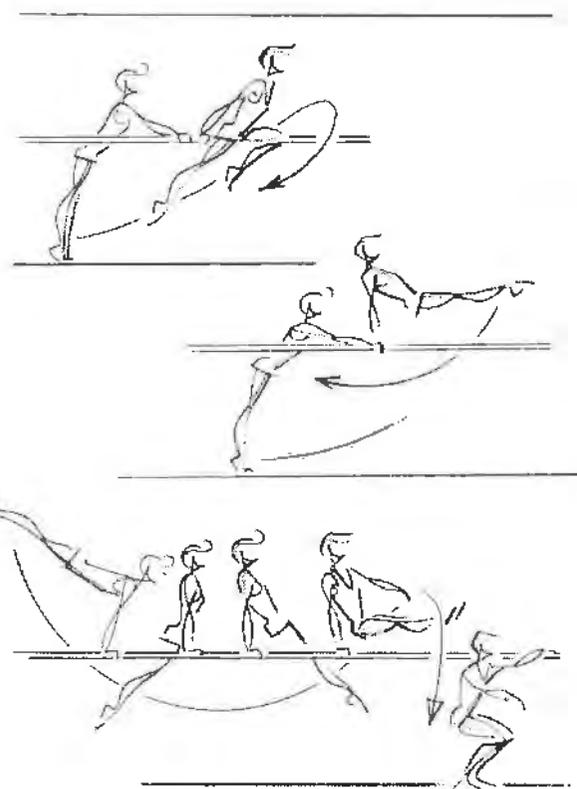
#### Attention

- En appui, tourner les coudes vers l'intérieur
- Lors de l'élancer en avant, les hanches sont très légèrement fléchies
- Lors de l'élancer en arrière, le corps est tendu (ne pas cambrer)



#### Trois pas d'élan

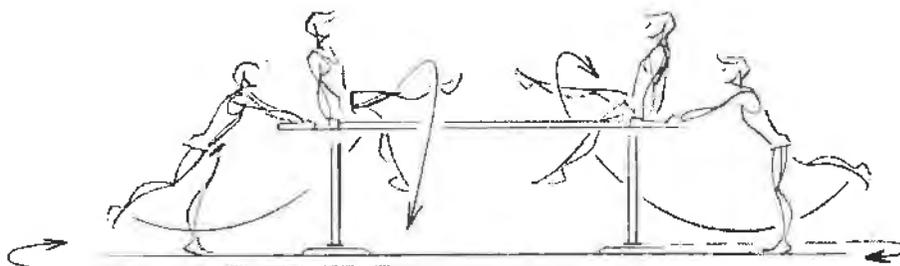
1. Sauter à l'appui, élancer en avant au siège transversal devant la main gauche, sauter à la station (exercer des 2 côtés)
2. Sauter à l'appui, élancer en avant au siège transversal extérieur, élancer en arrière et sauter à la station transversale entre les barres, courir en avant pour sortir des barres
3. Sauter à l'appui, élancer en avant, en arrière, et sauter à la station transversale entre les barres
4. Sauter à l'appui, élancer en avant, en arrière à la station accroupie derrière la main gauche ou la main droite, saut facial groupé à la station
5. Sauter à l'appui, élancer en avant au siège transversal devant la main gauche, élancer en arrière à la station accroupie sur la barre, saut facial à la station



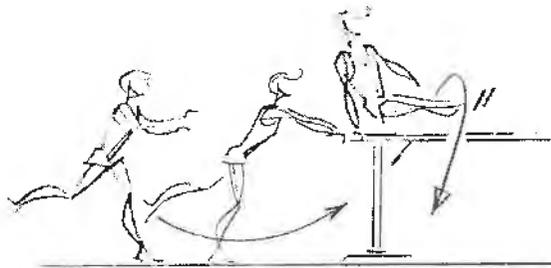
### B. Elancer en avant et saut dorsal

#### Attention

- Se repousser latéralement avec le bras opposé au côté de sortie
- Exercer toutes les formes des 2 côtés



1. Quelques pas d'élan: saut dorsal en lançant les jambes en ciseau par-dessus une barre (aussi par 2, comme course poursuite, 2 à 5 fois)

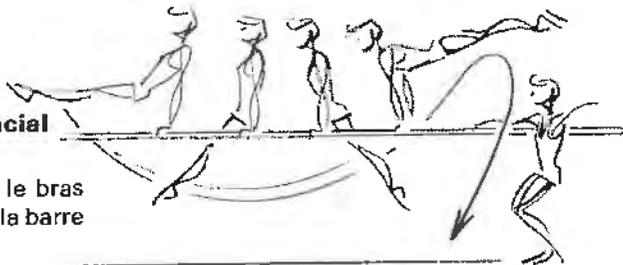
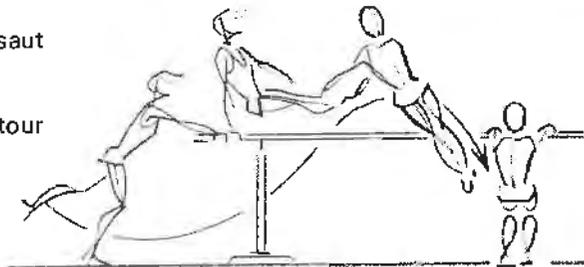


2. Quelques pas d'élan: saut dorsal à la station

3. Quelques pas d'élan: saut dorsal à la station avec un quart de tour face à la barre

4. Sauter à l'appui, élaner en avant, saut dorsal

5. Comme n° 4, mais avec un quart de tour face à la barre

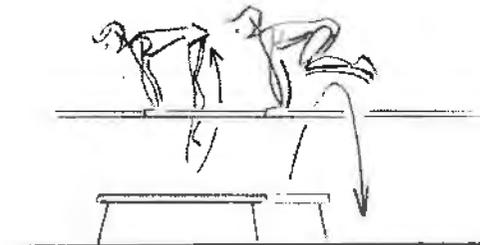


### C. Elancer en arrière et saut facial

#### Attention

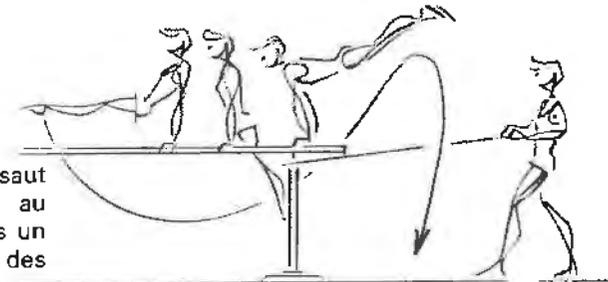
- Se repousser latéralement avec le bras opposé au côté de sortie et saisir la barre de la main, à la station

1. Placer un couvercle de caisson entre les barres. Sautiller deux fois à pieds joints sur le caisson et saut facial groupé par-dessus la barre gauche ou droite



2. Sauter à l'appui, élaner en avant, élaner en arrière et saut facial à la station

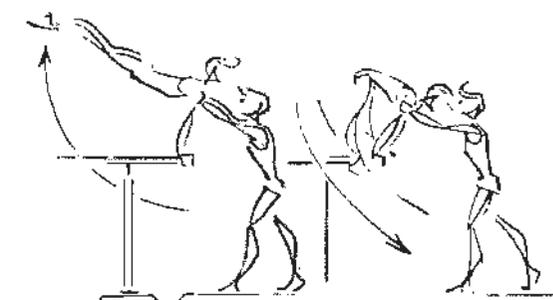
3. Elancer en avant, élaner en arrière et saut facial à la station (éventuellement au début, sauter facialement, par-dessus un élastique tendu dans le prolongement des barres)



### D. Exercices supplémentaires

#### Saut écarté à l'extrémité des barres

1. De la station transversale à l'intérieur des barres, prises des mains aux extrémités: sauter à l'appui, élaner en avant, élaner en arrière à la station accroupie écartée derrière les prises (1 pied sur chaque barre), sauter latéralement à la station par-dessus la barre droite ou la barre gauche
2. Sauter à l'appui, élaner en avant, élaner en arrière et saut écarté en avant par-dessus une barre
3. Sauter à l'appui, élaner en avant, élaner en arrière et saut écarté en avant à la station à l'extrémité des barres (corps penché en avant, hanches levées)



Exercice méthodique et progressif facilitant l'étude du saut écarté à l'extrémité des barres:

- Saut écarté à l'extrémité du caisson

## Condition physique générale

## Football

### Idée directrice

Le sens du jeu ne peut être développé qu'en travaillant par petits groupes. Afin que le système cardio-vasculaire soit néanmoins mis à contribution de façon intensive et répétée, il faut:

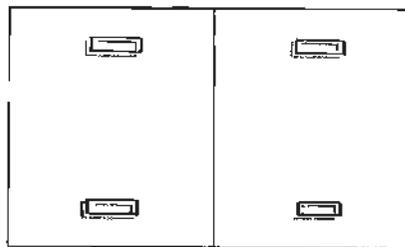
- fixer des temps de jeu courts
- organiser rationnellement les permutations des équipes (voir sous A)
- occuper éventuellement les équipes qui attendent par des exercices supplémentaires (voir sous B)

### A. Football sur 2 terrains, en travers, dans la salle

- Comme buts, nous utiliserons des éléments de caisson posés sur les longs côtés
- Placer les buts à 3 m du mur
- Les buts peuvent être marqués de l'avant et de l'arrière
- Pas de gardien de but

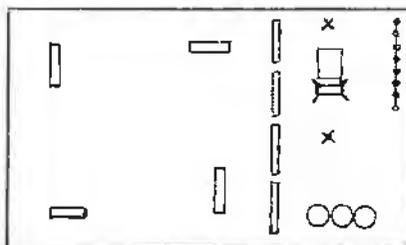
Organisation:

Former 4 équipes de 6 joueurs (ou 8). Trois joueurs de chaque équipe jouent, les 3 autres attendent dans un coin. Les joueurs permutent toutes les 3 minutes, sans interruption du jeu



### B. Football sur 4 buts, combiné avec entraînement de la condition physique

- Comme buts, nous utiliserons des éléments de caisson posés sur les longs côtés
- Former des équipes de 4 à 5 élèves
- Equipe 1 contre équipe 2: football
- Equipes 3 et 4: entraînement de la condition physique
- Equipes 5 et 6: au repos (les élèves comptent les points de ceux qui exécutent l'entraînement de condition physique)



Exemple d'un entraînement de condition physique :

1. Grimper  
Chaque mètre = 1 point
2. Saut écarté au mouton, aller contourner un piquet placé à 3 mètres en avant, puis un autre placé 3 mètres en arrière du mouton, saut écarté, etc.  
Chaque saut écarté = 2 points
3. Position couchée dorsale, pieds fixés sous l'échelon inférieur de l'espalier, un ballon lourd tenu à deux mains bras tendus derrière la tête: redresser le torse pour toucher l'espalier avec le ballon et revenir à la position couchée dorsale  
Chaque redressement = 1 point

Exécution :

- Football : 3 minutes
- Entraînement de la condition physique :  
Travail : 30 secondes  
Repos : 30 secondes (permutation des groupes incluse)

### Comparaison des résultats

- Entre deux élèves de force sensiblement égale
- Entre deux équipes
- Sous forme de concours par équipes, se déroulant éventuellement sur plusieurs leçons : établir un classement sur la base des résultats obtenus dans l'entraînement de condition physique et dans les matches de football

**Mise en train****Jeux de course****Idée directrice**

En considération de la partie principale de la leçon, la mise en train sera raccourcie.

**Voir au thème n° 1, G, 6^e année, hiver,** la description détaillée des diverses formes de jeux :

1. Poursuite hôpital
2. Poursuite en chaînes
3. Poursuite « clouée »
4. La chasse aux « scalps »

**Partie principale****Barres asymétriques****Education du mouvement****But**

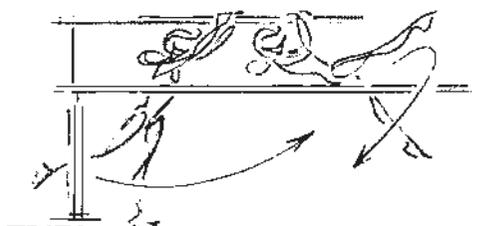
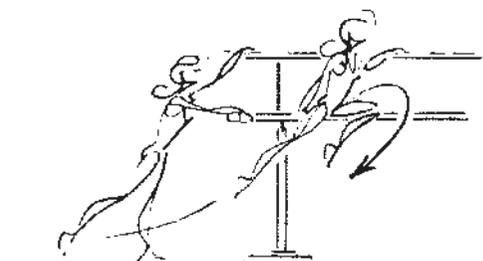
Maîtriser avec sûreté quelques « entrées » et « sorties », s'établir en avant à l'appui. Insérer ces divers éléments dans des enchaînements d'exercices.

**Idée directrice**

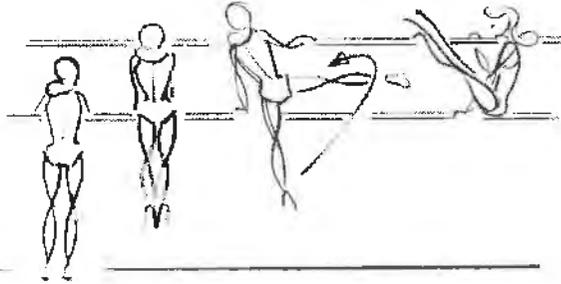
A ce degré, nous utiliserons les barres parallèles scolaires habituelles, dont la hauteur variera entre 100 et 160 cm. Comme suspension et appui se présentent en alternance, cet agrès convient particulièrement bien aux filles. Mais les garçons peuvent sans autre exécuter les mêmes exercices.

**A. Entrées**

1. Station transversale à l'extrémité des barres : élaner en avant au siège transversal sur la barre basse. (Deux élèves travaillent simultanément à chaque extrémité des barres ; les petites élèves prennent leur élan sur un couvercle de caisson)
2. Elan oblique, prise mixte, main droite palmaire, à la barre haute : saut dorsal avec ciseau des jambes par-dessus la barre basse, au siège transversal sur la barre basse
3. Station transversale à l'extrémité des barres : élaner en avant à la station latérale sur la barre basse avec prise des mains à la barre haute

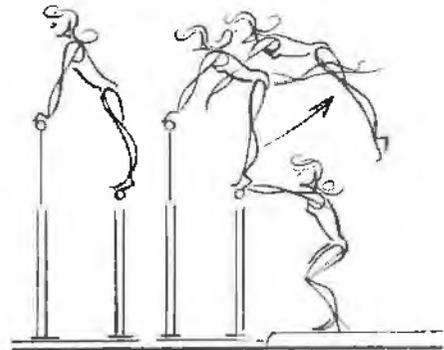


4. Station latérale à l'extérieur devant la barre basse : sauter à l'appui sur la barre basse, saisir la barre haute de la main droite, passer la jambe droite de côté par-dessus la barre basse avec un quart de tour à gauche au siège transversal, au siège à cheval, ou au siège passager en levant obliquement les jambes tendues et serrées

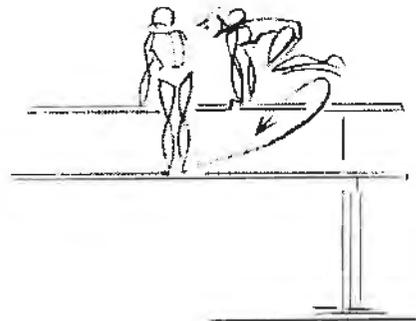


### B. Sorties

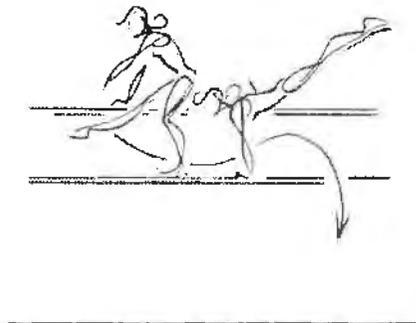
1. Station latérale sur la barre basse avec prise des mains à la barre haute : lancer la jambe gauche en arrière pour sauter en arrière à la station (se repousser avec les bras en changeant rapidement les prises de la barre haute à la barre basse)



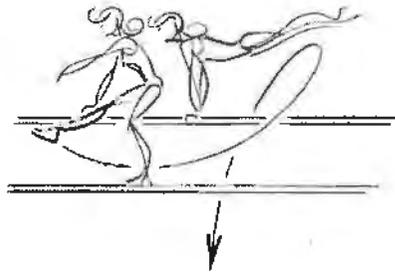
2. Station latérale sur la barre basse avec prise mixte, main droite palmaire, à la barre haute : saut facial groupé à la station avec un quart de tour à gauche par-dessus la barre haute (lâcher les prises, se recevoir doucement avec flexion à fond)  
Au début, l'exercice peut s'exécuter en posant le pied de la jambe extérieure sur la barre haute



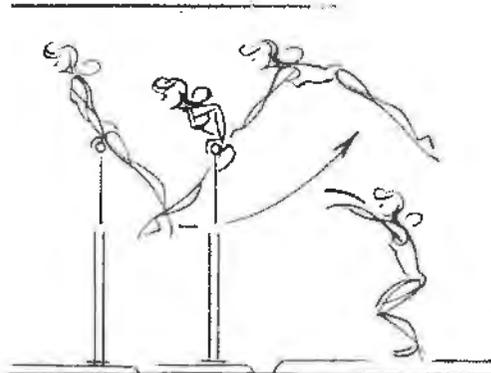
3. Station transversale sur la jambe gauche sur la barre basse, prise droite à la barre haute : balancer la jambe droite en avant, en arrière, pour sauter facialement par-dessus la barre basse, en saisissant la barre basse de la main gauche au passage (la main droite lâche la barre haute et saisit la barre basse à la station)



4. Comme n° 3, mais en exécutant le saut facial par-dessus la barre haute



5. Appui latéral à l'extérieur de la barre haute: prise d'élan en cassant légèrement le corps, élaner en arrière et sauter en arrière à la station

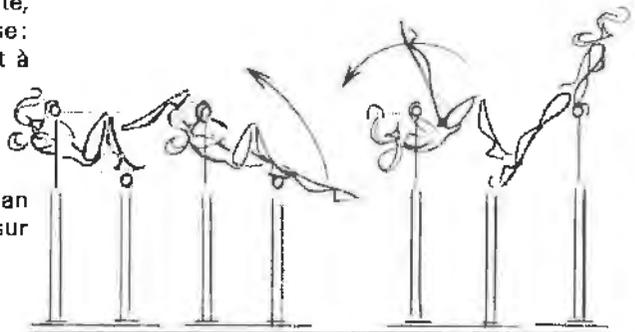


**C. S'établir en avant à l'appui par-dessus la barre haute**

De la suspension fléchie à la barre haute, avec appui d'un pied sur la barre basse: tourner en arrière et s'établir en avant à l'appui sur la barre haute

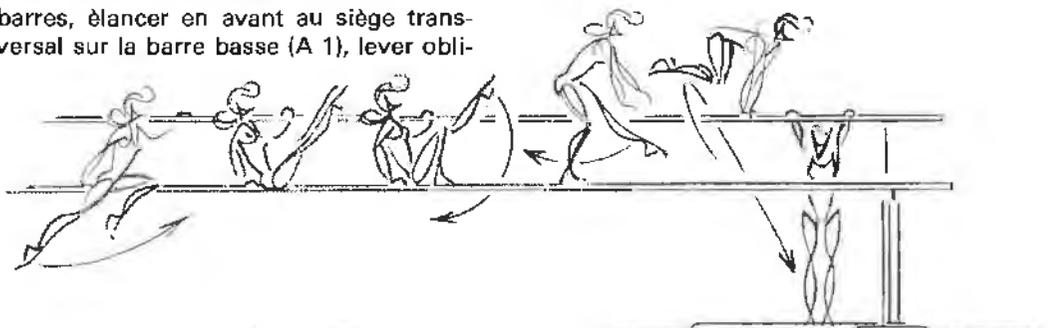
**Attention**

- Garder les bras fléchis
- Vigoureuse impulsion de la jambe d'élan et forte poussée de la jambe d'appui sur la barre basse



**D. Enchaînements d'exercices (possibilités)**

1. Station transversale à l'extrémité des barres, élaner en avant au siège transversal sur la barre basse (A 1), lever obli-



quement les jambes tendues serrées, poser le pied extérieur devant la prise, sur la barre basse, balancer la jambe intérieure tendue en arrière entre les barres à la station latérale sur la barre basse et saut facial groupé à la station avec  $\frac{1}{4}$  de tour, par-dessus la barre haute (B 2)

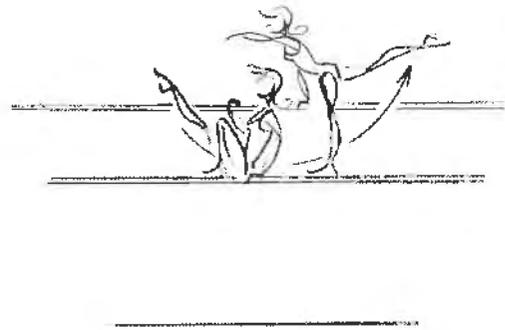
2. Divers enchaînements peuvent être combinés avec la partie centrale de l'exercice n° 1 ci-dessus (du siège transversal, élaner à la station sur la barre basse). Nous pourrions également choisir d'autres entrées correspondantes dans la partie A, de même que d'autres sorties dans la partie B
3. Station latérale devant la barre haute: sauter à la suspension fléchie avec appui d'un pied sur la barre basse, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute, prise d'élan et élaner en arrière pour sauter en arrière à la station
4. Entrée au siège transversal extérieur (voir partie A), siège passager en élevant obliquement les jambes tendues serrées, poser le pied extérieur sur la barre basse devant la prise, balancer l'autre jambe tendue en arrière, en position de balance faciale sur la barre basse. Balancer à nouveau la jambe intérieure en avant, en arrière, pour sauter facialement par-dessus la barre basse ou la barre haute

#### Conseil d'organisation :

Pour exécuter un enchaînement d'exercices, une seule élève utilise longuement les barres. De ce fait, il faut prévoir des exercices supplémentaires afin d'occuper celles qui attendent leur tour

#### Possibilités :

Poutrelle d'équilibre (équilibre, détente)  
Corde à sauter (détente, endurance)  
Perches obliques (grimper, suspension et balancer)



#### Exemple

L'élève qui a terminé son exercice aux barres asymétriques, passe à la poutrelle d'équilibre, exécute un exercice, puis saisit une corde à sauter et sautille 100 fois

Pour d'autres exemples: voir aussi thème n° 5, G + F, 5^e année, été

## Condition physique générale

## Balle brûlée

### **Idée directrice**

La forme de jeu suivante exige d'excellentes aptitudes à la course et une grande compréhension tactique du jeu.

Idée de base du jeu : voir thème n° 3, G+ F, 5^e année, été.

### **Jeu avec 2 refuges de permutation**

(2 ballons lourds placés au centre du terrain, à 3 m l'un de l'autre, et gardés par un joueur de l'équipe des frappeurs)

### **Equipe des frappeurs**

Un chef d'équipe désigné fixe combien de joueurs doivent frapper avant de courir et combien peuvent courir avant de frapper. Il décide également l'ordre dans lequel ses équipiers devront frapper ou courir. Cette succession est maintenue pour toute la durée du jeu et le responsable veille à ce que son équipe compte toujours suffisamment de frappeurs. Un joueur de l'équipe garde les 2 ballons lourds afin d'empêcher une permutation selon les indications ci-après

Des points sont attribués au parti des frappeurs-coueurs :

- Un point par course terminée
- Trois points pour un parcours complet, effectué en une seule fois, sans arrêt sur l'un des refuges
- Un point pour un frapper long, retombant dans la zone au-delà de la ligne de fond du terrain

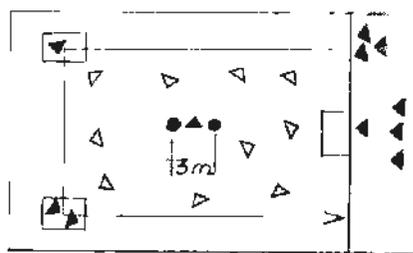
### **Equipe des receveurs**

Elle peut supprimer le droit de courir des frappeurs, lorsque la balle est posée par un de ses joueurs, dans le cercle prévu à cet effet (un seul pas est permis balle en mains)

Des points sont attribués au parti des receveurs :

- Un point pour chaque balle rattrapée au vol
- Un point pour l'élimination d'un coureur adverse « brûlé »
- Trois points pour un changement de rôle provoqué par épuisement de l'équipe des frappeurs (il n'y a plus de frappeurs à disposition) ou comme décrit ci-après

Une permutation des équipes peut également avoir lieu lorsque les receveurs amènent



rapidement la balle à proximité des ballons lourds et peuvent la poser sur l'un d'eux en la tenant à deux mains. Le joueur de l'équipe des frappeurs tente d'empêcher le changement de rôle en touchant le receveur qui est en possession de la balle, avant qu'il ne la pose sur un ballon lourd. La permutation ne peut se faire que si des frappeurs sont en train de courir entre les refuges

Les receveurs doivent laisser libre le couloir de course d'un refuge à l'autre. Il va de soi qu'ils peuvent le traverser pour aller rechercher la balle, mais sans gêner les coureurs (nombreux coureurs = danger d'accident)

La direction du jeu et l'attribution des points exige une grande concentration de la part du maître qui notera immédiatement les résultats intermédiaires au fur et à mesure que la partie se déroule

**Balle :**

Un ballon de volleyball, léger, pas trop dur, convient parfaitement pour ce jeu

**Mise en train****Basketball****Idée directrice**

Les élèves seront échauffés au moyen de petits exercices techniques très simples exécutés en mouvement et sous forme de jeux. Comme tous seront en action presque simultanément, il convient de prévoir une organisation judicieuse et rigoureuse.

**Exercices**

- Attaque à deux :  
Un ballon pour deux élèves
  - Passe directe, à deux mains
  - Passe indirecte (à rebond), à deux mains
  - Même exercice, mais en marchant
  - Même exercice, mais en courant (augmenter progressivement la vitesse d'exécution)
  - S'arrêter correctement en deux temps pour passer ou tirer au panier
- Attaque à trois :  
Mêmes variantes et même progression qu'à l'exercice n° 1
- Poursuite « Boule de neige » avec ballons de basket, en dribblant :  
Un ballon pour chaque élève  
Un poursuivant portant un sautoir tente d'attraper ses camarades. Celui d'entre eux qui est rejoint passe à son tour un sautoir et devient poursuivant
- Poursuite par groupes avec ballons de basket, en dribblant :  
Un ballon pour chaque élève. Quatre équipes  
Quelle équipe attrape le plus d'adversaires en 1 minute ?

**Partie principale****Basketball****Education du mouvement****But**

Amélioration du maniement du ballon. Exercices combinés et prêtactiques.

**Idée directrice**

Les phases de jeu suivantes seront d'abord expliquées au tableau noir, à l'aide de croquis et de symboles. Au début, elles seront exercées lentement, puis à une cadence de plus en plus rapide. A cause du circuit-training prévu dans le cadre de cette leçon, nous ne pourrions malheureusement pas leur consacrer beaucoup de temps. Nous limiterons donc notre choix à un ou deux exercices.

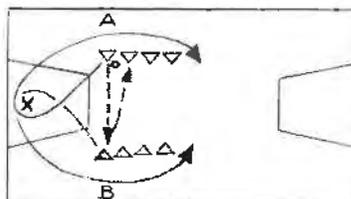
**A. Maniement du ballon**

Disposition :

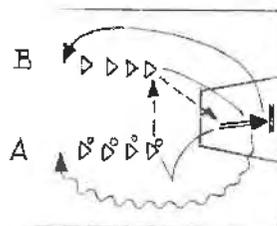
Élèves deux à deux, face à face ; un ballon pour 2 élèves

- Tourner le ballon en cercle autour des hanches (à gauche ou à droite), puis passer à son partenaire
- Tourner le ballon en cercle autour des jambes écartées (à gauche ou à droite), puis passer à son partenaire

3. Passer et courir en direction du panier :  
Sur 2 rangs, face à face, à 4–5 m de distance l'un de l'autre : A passe à B, puis en courant, va contourner un piquet sous le panier, avant de revenir prendre place à la fin de sa rangée (v. croquis). Pendant ce temps, B passe à C et accomplit le même parcours. Puis C passe à D, etc. Passe directe ou indirecte (à rebond)

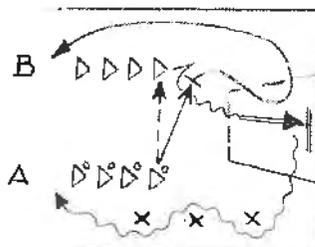


4. Passer, recevoir et tirer au panier :  
A passe à B, feinte vers la droite, puis court en direction du panier, réceptionne le ballon redonné par B et tire au panier. B suit le tir, reprend le ballon (rebond) et, en dribblant, vient se placer à la fin de la colonne A. Pendant ce temps, A regagne l'extrémité de la colonne B (même exercice à gauche)



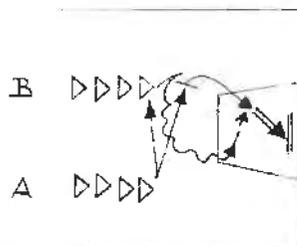
### B. Passe et blocage (écran)

1. A donne à B et suit sa passe pour venir se placer en écran devant B. Celui-ci feinte un départ vers la gauche, dépasse A en dribblant par la droite et tire au panier en respectant la règle de 2 temps. Après la feinte de B vers l'extérieur, A se retourne et suit le dribble de B pour reprendre un éventuel rebond et tirer à son tour. L'action terminée, il va se placer en queue de la colonne B. Pendant ce temps, B reprend le ballon et, tout en dribblant entre des piquets, va prendre place en fin de colonne A (même exercice à gauche)



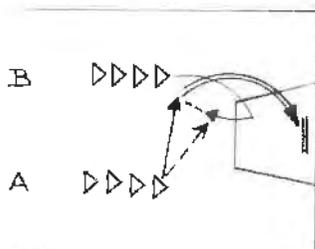
2. Passe, blocage (écran) et réception du ballon :

A donne à B et va se placer en écran devant lui. B feinte à gauche, puis part en dribble par la droite en direction du panier. A suit l'action, réceptionne le ballon que lui rend B, et tire au panier. B reprend le ballon et vient se placer en queue de la colonne A



3. Passe et tir au panier derrière l'écran :

A donne à B qui feint de partir en direction du panier, s'arrête, se retourne et revient en arrière vers A venu se placer derrière lui. A prend le ballon des mains de B qui lui fait écran et tire au panier. B suit le tir, reprend le ballon et va se placer en queue de la colonne A



## Condition physique générale

## Circuit-Training

### Idée directrice

Avec le présent circuit-training (autre appellation : entraînement par stations), nous mettrons à contribution le système cardio-vasculaire et nous chercherons à développer plus particulièrement l'agilité et la force musculaire. Une succession judicieuse des exercices nous permettra d'atteindre un effort prononcé et bien dosé.

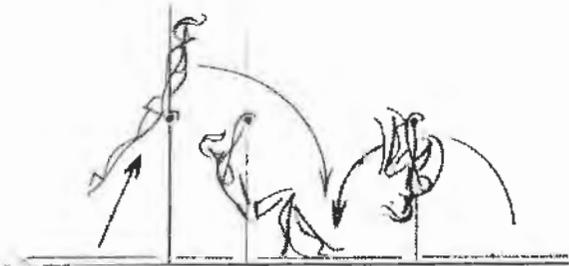
Etant donné que les agrès fixes (barre fixe, perches) peuvent être disposés différemment selon la salle, il est impossible d'indiquer une forme générale d'organisation. L'exemple suivant, conçu en fonction des buts recherchés peut être adapté aux conditions locales.

### A. Stations

#### Station 1

Deux barres fixes à hauteur de poitrine, un tapis sous chacune :

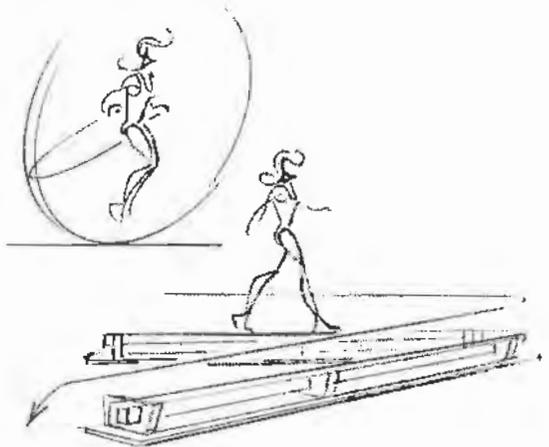
- Sauter à l'appui, tourner en avant à l'appui, culbute en arrière en passant le corps groupé entre les bras tendus
- Chaque exercice exécuté complètement = 2 points



#### Station 2

Corde à sauter :

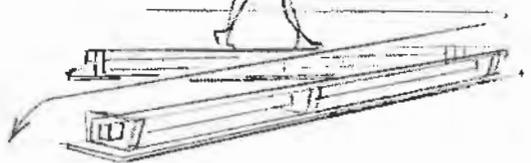
- Sautiller librement
- Chaque dizaine commencée = 2 points



#### Station 3

Deux bancs suédois retournés (poutrelle d'équilibre en dessus) formant un angle aigu (en V) :

- Marcher en équilibre sur les deux poutrelles
- Chaque passage complet = 1 point



#### Station 4

Mouton au trou inférieur, un tapis, deux piquets disposés selon croquis :

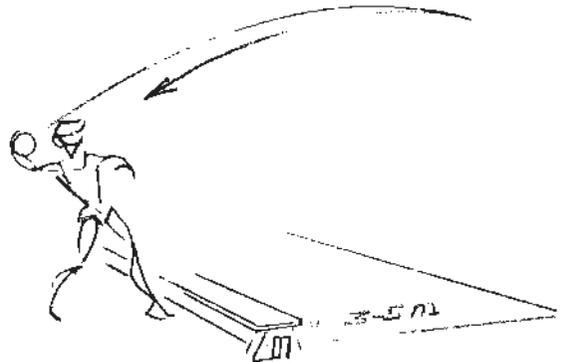
- Départ près du piquet à 3 m environ devant le mouton, saut écarté par-dessus le mouton, aller contourner en courant l'autre piquet à 3 m environ au-delà du mouton, revenir au point de départ, contourner le piquet et recommencer continuellement le circuit
- Chaque saut écarté = 2 points



### Station 5

Ballon de volley ou de handball, un banc suédois placé transversalement à 4-5 m du mur :

- Debout derrière le banc suédois, lancer le ballon contre la paroi et reprendre le rebond
- Chaque rebond repris directement = 1 point



### Station 6

Perches verticales ou obliques :

- Grimper le plus possible de fois consécutivement, jusqu'à la marque des 4 m ou 5 m
- Chaque mètre grimpé = 1 point



## B. Exécution

1. Sous forme de concours par groupes :
  - Former 6 groupes de force sensiblement égale et désigner un chef de groupe
  - Répartir les groupes à chacune des 6 stations
  - Chaque groupe travaille simultanément, à chaque station, pendant 30 à 40 secondes
  - Chaque élève compte personnellement ses points
  - Le chef de groupe additionne les résultats individuels et indique au maître le total des points obtenus par son groupe
  - Les groupes passent d'une station à l'autre dans un ordre donné
  - Quel groupe réalise le plus de points après un passage à toutes les stations ?
  - Répéter 1-2 fois le circuit
2. Sous forme de concours avec partenaire :
  - Former des couples d'élèves dont les capacités de performance sont sensiblement égales

- Plusieurs couples travaillent simultanément à la même station
  - A exécute l'exercice pendant 30 à 40 secondes, pendant que B compte les points
  - Après une pause de quelques secondes, B exécute l'exercice et A compte les points
  - Celui des deux qui obtient le meilleur résultat à une station marque 1 point
  - Qui réalise le plus de points après un passage à toutes les stations?
  - Répéter le circuit, éventuellement avec un nouveau partenaire
3. Sous forme de contrôle de la performance individuelle :
- Répartir les élèves en nombre égal à chaque station
  - Tous les élèves commencent simultanément l'exercice et comptent eux-mêmes leurs points pendant 30 secondes
- Après chaque exercice: pause de 30 secondes, dans laquelle est incluse la permutation des groupes
  - Chaque élève additionne les points qu'il réalise à chaque station
  - Le nombre de points obtenus après un passage aux 6 stations est noté sur une feuille de contrôle
  - Une ou deux semaines plus tard, reconstituer le circuit, de façon absolument identique. Répéter tous les exercices dans les mêmes conditions et comparer les résultats obtenus

**Remarque**

Le modèle de la feuille de contrôle pour un tel circuit figure dans le classeur des documents didactiques.

**Mise en train****Avec bancs suédois****Idée directrice**

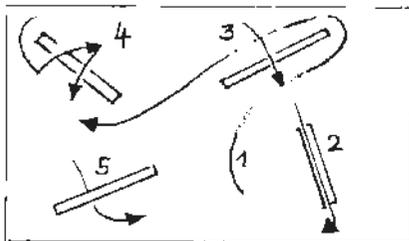
Afin de ne pas nuire au déroulement de la leçon par une organisation trop poussée et des explications superflues, les exercices des groupes A et B sont conçus selon le principe : démontrer – imiter. Nous choisirons avant tout ceux pour lesquels la disposition des agrès n'offre pas de différence fondamentale. Ainsi ne serons-nous pas obligés de déplacer les bancs suédois durant la mise en train.

**A. Course et sauts (autour et par-dessus les bancs suédois)**

Organisation :

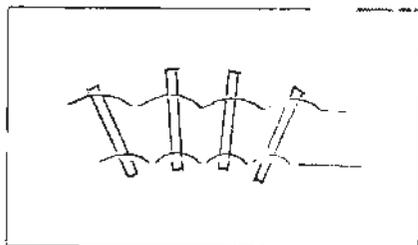
- Répartir librement les bancs dans toute la salle, de manière à disposer du plus large espace possible pour évoluer entre eux
- Indiquer la direction de course par-dessus les bancs en fixant un sautoir
- Les élèves restent toujours en mouvement. Le maître démontre les exercices les uns après les autres, sans explications

1. Courir en contournant les bancs suédois
2. Marcher sur les bancs suédois (en longueur)
3. Franchir les bancs suédois en courant (en travers)
4. Courir et sauter 2 fois par-dessus les bancs suédois (en aller-retour immédiat)
5. Ramper sous les bancs suédois
6. Saut avec appui : poser toujours les mains en appui avant de sauter

**B. Course et sauts rythmés. Agilité**

Organisation :

- Disposer régulièrement 4 bancs suédois, légèrement en éventail, de manière à ce que petits et grands élèves puissent courir selon leurs aptitudes
- Laisser d'abord les élèves trouver eux-mêmes différents rythmes de course et de saut
- Imposer ensuite un choix de rythmes à tous. Par exemple :



1. Un – deux – saut et un – deux – saut, etc.  
Gauche – droite – saut et gauche – droite – saut, etc.

2. Supplément à l'exercice 1 :

- Au dernier saut, réceptionner une passe de basket, de face, s'arrêter correctement en deux temps et redonner le ballon
- Au dernier saut, réceptionner une passe de basket, s'arrêter en deux temps, dribbler 1–3 fois en mouvement, s'arrêter, reprendre le ballon, faire demi-tour (pivot) et passer à l'élève suivant



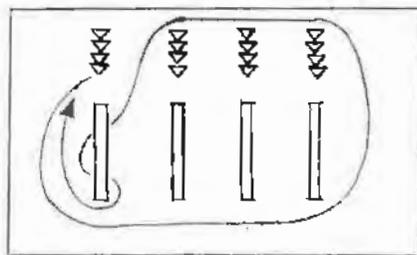
Poutrelle d'équilibre (banc suédois retourné) :

3. Elan légèrement oblique: sauter sur la poutrelle et s'immobiliser à la station normale

4. Marcher en équilibre, en avant et en arrière, sur la poutrelle (éventuellement en fermant les yeux)

5. Concours par groupes :

Position de départ: 4 groupes assis, chacun derrière un banc suédois (voir croquis)  
A tour de rôle, chaque élève du groupe contourne en courant tous les bancs et tous les autres groupes, puis rampe 2 fois (en S) sous le banc en face de sa propre équipe, vient frapper dans la main du camarade suivant, avant de prendre place à la queue de sa colonne  
(Aussi sous forme de course par numéros)



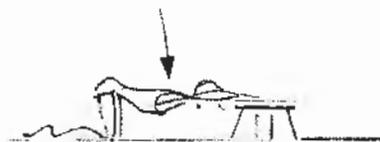
### C. Education du mouvement et de la tenue

1. Position à genoux, avec appui des mains sur le banc suédois, bras tendus obliques, cuisses verticales :

- 3 mouvements de ressort (1-3)
- S'asseoir sur les talons (en boule) (4)

2. Position assise, face au banc suédois :

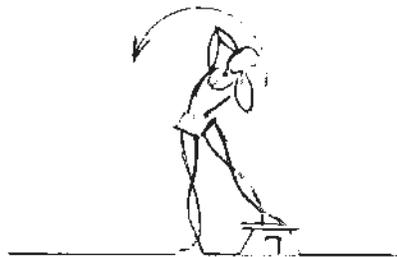
- Fléchir et tendre les jambes par-dessus et par-dessous le banc suédois



3. Debout, face au banc suédois, un pied sur le banc, jambe tendue :
- Fléchir le torse en avant avec deux mouvements de ressort pour toucher le banc avec les paumes (1-3)
  - Redresser le torse (4)



4. Station transversale à côté du banc suédois, un pied sur le banc, jambe tendue, mains croisées derrière la nuque, coudes tirés en arrière :
- Fléchir le torse latéralement du côté du banc, avec mouvement de ressort (1-2)
  - Rotation du torse de l'autre côté avec mouvement de ressort (3-4)  
(Après 16 temps, demi-tour et répéter inversement)

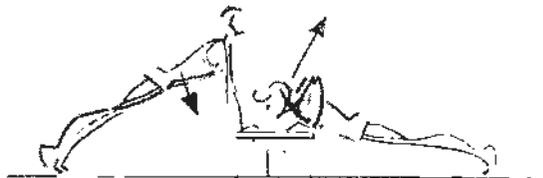


5. Combinaison des exercices n° 3 et n° 4

6. Position couchée ventrale transversale sur le banc suédois :
- Redresser le torse en levant simultanément les jambes tendues et serrées (1-3)
  - Abaisser le torse et les jambes (4)



7. Appui facial, mains sur le banc suédois, pieds au sol :
- Fléchir et tendre plusieurs fois les bras (1-2)
  - Le corps reste tendu



## Partie principale

## Barre fixe

### But

Répétition et maîtrise d'éléments connus, inclus dans des enchaînements simples d'exercices.

### Idée directrice

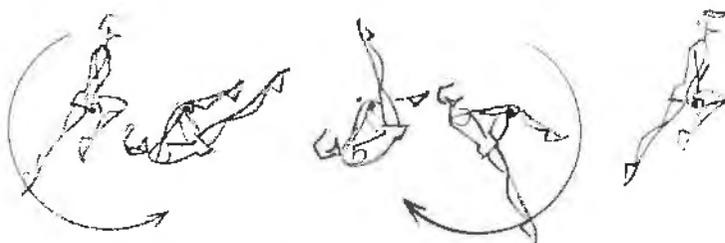
Une façon simple de procéder, mais répétée et techniquement correcte, de bonnes corrections judicieuses et nécessaires, conduisent plus sûrement au but recherché qu'une très habile construction méthodique. Les élèves sont aussi aptes à motiver une amélioration de leur tenue. L'organisation doit être telle qu'elle permette le plus possible de répétitions des différentes parties d'exercices choisis.

### A. S'abaisser en arrière en suspension par le jarret. En suspension par le jarret, s'établir au siège sur la cuisse

#### Attention

- S'abaisser lentement à la suspension par le jarret

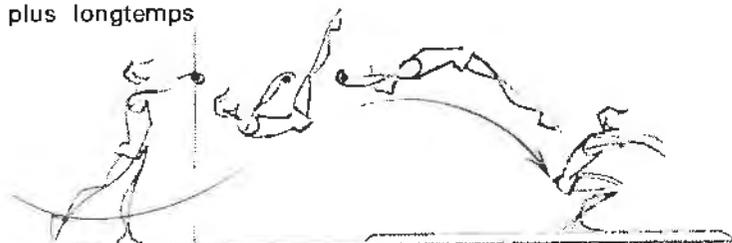
- Pour remonter au siège sur la cuisse, balancer la jambe d'élan tendue en arrière et se tirer avec les bras légèrement fléchis
- Aider à s'établir au siège sur la cuisse en tenant la jambe d'élan au genou pour accompagner le balancement par une poussée vers le haut (éventuellement en soutenant aux hanches)



### B. Sauter en avant par-dessous la barre

#### Attention

- Prise d'élan en position d'un pas en avant
- Bras tendus au départ
- Pousser les jambes et les hanches en avant en haut, seulement après la phase de suspension fléchie sous la barre
- Garder les prises le plus longtemps possible



### C. Sauter en avant par-dessus la barre avec demi-tour

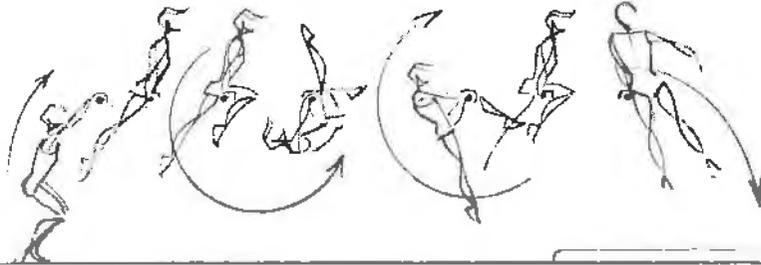
#### Attention

- Commencer le demi-tour en poussant les jambes et les hanches en avant en haut
- Lâcher un peu plus tôt la prise de la main extérieure

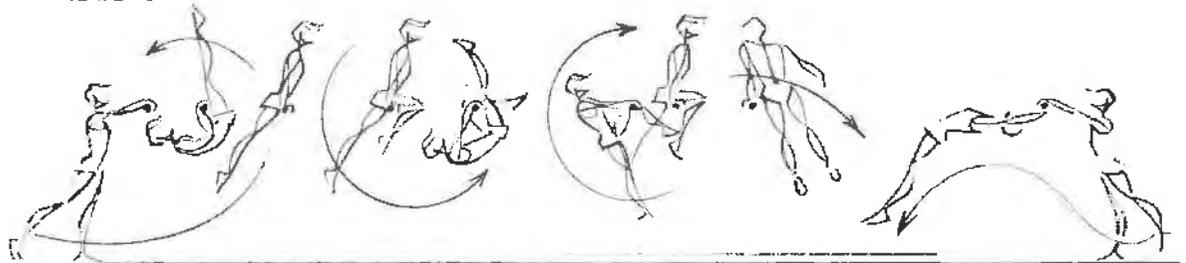


### D. Enchaînements d'exercices

1. Sauter à l'appui, passer la jambe gauche par-dessus la barre, s'abaisser lentement à la suspension par le jarret, s'établir au siège sur la cuisse, ramener la jambe droite par-dessus la barre et sauter à la station avec un quart de tour à gauche



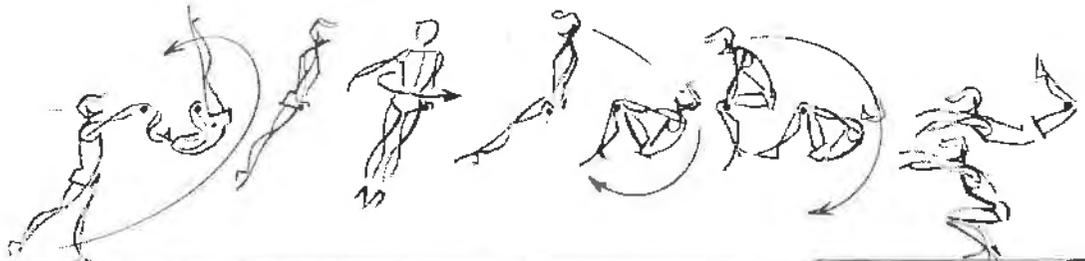
2. S'établir en avant à l'appui, passer la jambe gauche par-dessus la barre, s'abaisser lentement à la suspension par le jarret, remonter au siège sur la cuisse, ramener la jambe droite par-dessus la barre et sauter à la station avec demi-tour à gauche, sauter en avant par-dessous la barre



3. S'établir en avant à l'appui, sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessous la barre avec demi-tour



4. S'établir en avant à l'appui, demi-tour au siège entre les bras, tourner en arrière en suspension par les 2 jarrets, petit Napoléon



**Organisation**

- Deux élèves travaillent simultanément à la même barre fixe, chaque fois que l'exercice le permet
- Pour exercer les combinaisons, il est préférable de travailler par groupes et de prévoir des exercices supplémentaires pour les élèves qui attendent de passer à la barre fixe

**Exercices supplémentaires possibles**

- Exercices pour entraîner et développer la détente
- Franchir des éléments de caisson en escalier et sauter par-dessus un élastique. Se réceptionner avec une flexion à fond, en touchant les tapis avec les mains
- Sauter à la corde: sautiller une fois ou deux fois par tour de corde, courir en sautant à la corde
- Bancs suédois: sauts avec appui, doubles sautilllements, exercices d'équilibre
- Exercices avec ballon: passes, remises en jeu, tirs au panier, etc.

**Condition physique générale****Idée directrice**

Sans grande installation de matériel, en recourant simplement aux agrès utilisés précédemment dans la partie principale de la leçon, il est relativement facile d'organiser des courses d'estafettes qui mettront à contribution le système cardio-vasculaire. Ces courses peuvent même très bien s'intercaler entre les divers exercices à la barre fixe.

**Courses d'estafettes****1. Avec tapis**

Trois à quatre élèves, debout ou assis sur un tapis. Au signal :

- Traverser la salle en portant le tapis, le déposer à l'autre extrémité et reprendre place dessus
- Traverser la salle en portant le tapis, le déposer à l'autre extrémité, aller ensuite contourner en courant un montant de reck et revenir prendre place sur le tapis
- Transporter le tapis derrière une ligne fixée, à l'autre extrémité de la salle, revenir contourner en courant un montant de reck, aller rechercher le tapis pour le déposer à nouveau devant la barre fixe et s'asseoir dessus

**2. Avec barre fixe**

Deux groupes par barre fixe. Point de départ de la course: aussi loin que possible de la barre fixe :

- Courir jusqu'à la barre fixe, sauter à l'appui, tourner en avant à l'appui et revenir en courant frapper dans la main du camarade suivant
- Même exercice mais après avoir tourné en avant à l'appui, tourner en arrière à la station en passant par la suspension renversée groupée entre les bras

- Même exercice, mais sous forme de concours par groupes, les élèves se suivant l'un après l'autre, le plus rapidement possible

**3. Avec montant de reck et tapis**

Un groupe par barre fixe. Les tapis sont disposés au sol, à quelques mètres en avant des montants de reck :

- Courir, contourner le montant de reck et revenir frapper dans la main du camarade suivant. A l'aller et au retour, sauter par-dessus les tapis
- Même exercice, mais à l'aller et au retour, tourner autour des tapis
- Répéter les deux formes précédentes en concours par groupes complets, tous les élèves courant en même temps, très près, l'un derrière l'autre

**Attention**

- En exécutant les formes citées sous n° 2 et n° 3, les élèves peuvent courir plusieurs fois consécutivement
- Il est aussi possible de compter toutes les courses effectuées pendant 2 minutes

**Mise en train****Basketball****Idée directrice**

La partie principale ne comportant pas de jeu, la mise en train devra donc combler cette lacune en offrant tout de même à l'élève la possibilité de jouer. Par leçon, nous entraînerons 2 à 3 exercices du test.

**A. Jeu**

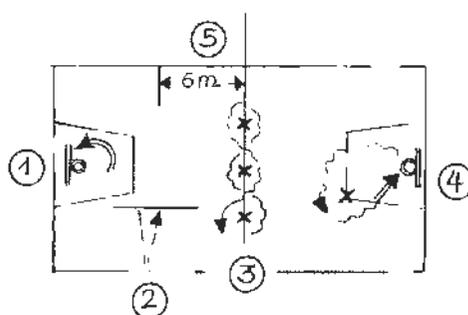
Jeu sous sa forme la plus simple. Quatre équipes jouent simultanément, deux à deux, en travers de la salle

Par exemple: la lutte pour le ballon, le ballon derrière la ligne ou le ballon au mur, éventuellement basketball (première forme de jeu: voir thème n° 5, G+F, 5^e année, été)

**B. Test**

(Description des exercices: voir thème n° 5, G+F, 5^e année, été)

Cinq stations. Temps de travail à chaque station: 30 secondes

**Exercice 1**

Tir au panier

1 panier réussi = 2 points

**Exercice 2**

Passe contre la paroi (distance 4 m)

1 passe = 1 point

**Exercice 3**

Dribble en slalom aller-retour entre 2 piquets (en 8)

Le 8 complet = 2 points

Demi-parcours = 1 point

**Exercice 4**

Drîbble et tir en foulée

1 panier réussi = 2 points

**Exercice 5**

Démarrage et jeu de jambes

1 aller simple = 1 point

1 aller-retour = 2 points

**Estimation du test**

Très bien = 55 points et plus

Bien = 46-54 points

Suffisant = 35-45 points

**Feuille de contrôle**

Le modèle figure dans le classeur des documents didactiques

## Partie principale

## Anneaux/Sauts avec appui

### Education du mouvement

#### But

Etude du balancer en suspension fléchie aux anneaux.  
Réunion d'éléments connus dans un enchaînement d'exercices.

#### Idée directrice

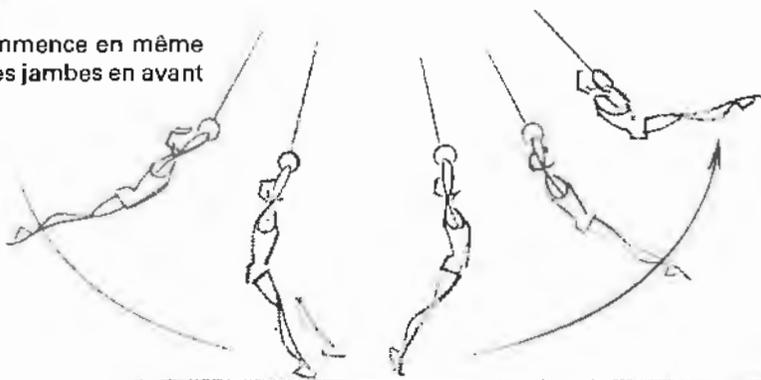
La condition première pour exécuter un enchaînement d'exercices consiste à maîtriser d'abord chaque élément. Avant d'exiger des enchaînements d'exercices, nous répéterons les éléments séparément, puis nous les lierons l'un à l'autre pour constituer des parties d'exercices. Lors de l'exécution d'un enchaînement d'exercices, les anneaux sont occupés assez longtemps par un seul élève. Il s'agit donc de prévoir une organisation permettant tout de même d'obtenir une bonne intensité de l'effort. Nous partagerons la classe en deux groupes, l'un travaillant aux anneaux sous la surveillance du maître, l'autre exerçant librement au mouton des sauts avec appui connus.

### Anneaux

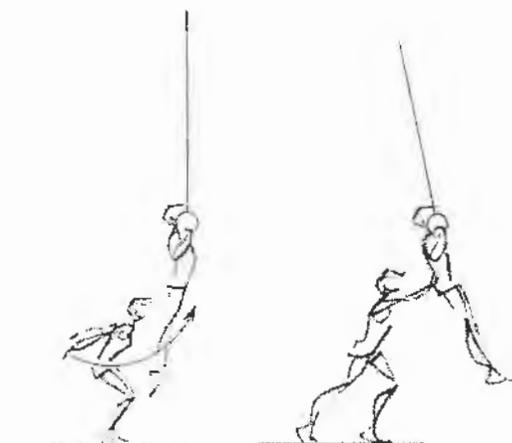
#### A. Balancer et s'élever à la suspension fléchie

##### Attention

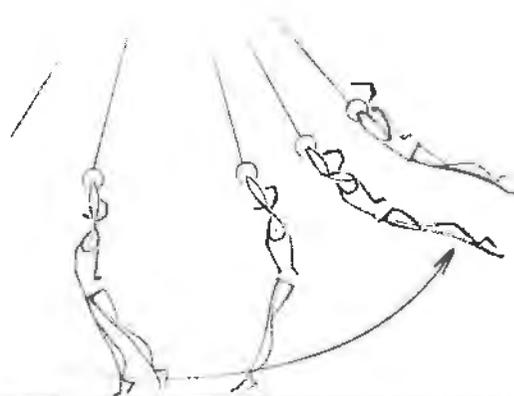
La traction des bras commence en même temps que le balancer des jambes en avant en haut



1. Sauter à la suspension fléchie, s'y maintenir durant 5 secondes
2. Sauter à la suspension fléchie, balancer 1 ou 2 fois en avant et en arrière en suspension fléchie (un partenaire pousse l'élève en suspension à hauteur des hanches)



3. Au deuxième balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière en suspension fléchie, tendre les bras, balancer en avant, courir en avant en lâchant les anneaux. (Pour courir en avant, lâcher les anneaux au moment où les pieds touchent le sol)
4. Comme n° 3, mais en s'élevant 2 fois à la suspension fléchie
5. Qui peut s'élever à la suspension fléchie à la fin d'un balancer en arrière?



### B. Eléments connus

1. Balancer en avant, en arrière
2. Balancer en avant, demi-tour, balancer en avant
3. Balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière
4. Saut à la station à la fin d'un balancer en arrière

### C. Enchaînements d'exercices

1. Au 3^e balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière et sauter à la station à la fin du balancer en arrière
2. Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière en suspension fléchie, tendre les bras à la fin du balancer en arrière, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant et lâcher les anneaux pour courir en avant
3. Au 3^e balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière en suspension fléchie, tendre les bras à la fin du balancer en arrière, balancer en avant, balancer en arrière et sauter à la station à la fin du balancer en arrière

### Sauts avec appui

#### A. Mouton

1. Saut écarté
2. Saut accroupi entre les bras
3. Saut écarté par-dessus le mouton en longueur

#### B. Caisson en largeur

1. Saut à la position accroupie sur le caisson et saut en extension
2. Saut facial groupé

#### C. Caisson en longueur

1. Culbute sur le caisson et saut en extension
2. Saut à la position accroupie sur le caisson et saut écarté en posant les mains à l'autre extrémité

#### D. Piste d'agrès: Mouton / Caisson

Combinaison des exercices sous lettres A, B, C

(Voir aussi thème n° 5, G + F, 5^e année, hiver)

Les sauts avec appui, répétés de nombreuses fois consécutives, permettent aussi d'améliorer la condition physique générale en activant le fonctionnement du système cardio-vasculaire

**Mise en train****Exercices d'agilité avec balle élastique****Idée directrice**

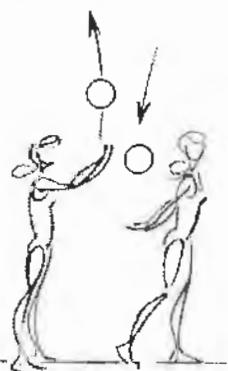
Ces exercices de mise en train faisant appel à l'agilité conviennent particulièrement pour habituer les élèves au maniement de la balle élastique. Ils peuvent s'insérer dans l'éducation du mouvement et de la tenue qu'ils complètent et enrichissent remarquablement. Chaque élève doit avoir une balle à disposition.

**Exercices**

1. Laisser jouer librement les élèves avec la balle, pendant quelques instants: lancer, attraper, faire rebondir, dribbler, etc.



2. Lancer la balle contre la paroi: saut écarté par-dessus la balle retombant sur le sol



3. Lancer la balle en l'air, la reprendre à deux mains derrière le dos et la lancer à nouveau par-dessus la tête pour la reprendre à deux mains devant le corps



4. Jouer la balle en l'air avec le pied, le genou ou la tête (jongler)
5. Balle tenue dans la main droite: balancer le bras droit derrière le dos en lançant la balle contre la paroi ou verticalement en l'air et la reprendre des deux mains

**Conseil**

Selon les possibilités, le maître incitera les élèves à trouver elles-mêmes d'autres exercices

## Partie principale

## Enchaînement d'exercices avec balle élastique

### Education du mouvement

#### But

Affiner l'habileté à saisir la balle et développer la coordination des mouvements.

#### Idée directrice

La suite d'exercices est limitée aux variantes suivantes: dribbler avec la balle et la rouler. Pour atteindre le but fixé, les 4 parties seront travaillées parallèlement. Il est possible d'introduire immédiatement l'accompagnement musical.

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 1

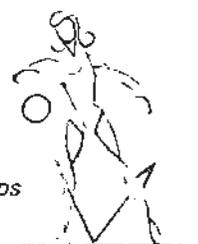
### Premier élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Poser la balle sur le sol: la frapper avec la main pour la faire rebondir et dribbler le plus bas possible, à un rythme régulier. (Accompagner le mouvement de la balle en la poussant doucement avec la main, sans la frapper)
2. Par couples, face à face: se passer la balle en la faisant rebondir. (La balle doit rebondir obliquement)
3. Dribbler, alternativement de la main gauche et de la main droite, à hauteur du visage. Accompagner le mouvement en fléchissant et tendant légèrement les genoux, en rythme
4. Dribbler de la main gauche, à gauche devant le corps, faire passer la balle dans la main droite en la faisant rebondir obliquement, dribbler de la main droite, à droite devant le corps. Le changement de main se fait en rythme. Par exemple:
  - Gauche, gauche, gauche, changement de main (1-4)
  - Droite, droite, droite, changement de main (5-8)
5. Comme n° 4, mais en faisant passer la balle vers la droite, lancer la jambe droite en cercle intérieur par-dessus la balle qui rebondit. Répéter inversement



Musique 1



Musique 1: 10 x 8 temps



Musique 1: 10 x 8 temps

**B. Forme finale**

- Dribbler 3 fois à gauche devant le corps.  
La 4^e fois, faire passer la balle dans la main droite en la faisant rebondir obliquement (1-4)  
Répéter inversement (5-8)
- Même exercice, mais en faisant passer la balle vers la droite, lancer la jambe droite en cercle intérieur par-dessus la balle qui rebondit (9-12)
- Répéter inversement (13-16)

*Musique 2: 4 × 16 temps***Deuxième élément****A. Exercices méthodiques et progressifs**

1. Courir librement en avant et en arrière en dribblant d'une main

2. En rythme : deux pas courus – dribbler une fois

Attention : malgré le dribble, la course doit rester régulière (dribbler de la main droite en posant le pied gauche, et l'inverse)

*Musique 3***B. Forme finale**

- 8 pas courus en avant, en dribblant 4 fois de la main droite (1-4)
- 8 pas courus en arrière en dribblant 4 fois de la main droite, demi-tour à droite (5-8)
- 8 pas courus en avant en dribblant 4 fois de la main gauche (9-12)
- 8 pas courus en arrière, en dribblant 4 fois de la main gauche, demi-tour à gauche (13-16)

*Musique 4: 4 × 16 temps***Troisième élément****A. Exercices méthodiques et progressifs**

1. Position assise, jambes tendues, serrées : rouler la balle autour du corps, les jambes restant tendues

2. Position assise, jambes tendues, serrées, balle à côté du corps : rouler la balle le plus loin possible en avant et en arrière (en inclinant le torse en avant, redresser le plus possible la colonne vertébrale ; ne fléchir qu'aux hanches) (1-2)

*Musique 5: 24 ×*

3. Position assise, jambes tendues, serrées :  
rouler la balle latéralement derrière le  
corps, d'une main dans l'autre

Musique 5: 24 x



**B. Forme finale**

- Position assise, jambes tendues, serrées :
- Rouler la balle avec la main droite, le long des jambes tendues, jusqu'aux pieds, et la ramener en arrière (1-2)
  - Rouler la balle latéralement derrière le corps, de la main droite dans la main gauche (3)
  - Ramener la balle vers soi en la roulant de la main gauche (4)
  - Répéter tout l'exercice inversement (5-8)

Musique 5: 6 x 8 temps

**Quatrième élément**

**A. Exercices méthodiques et progressifs**

1. Position à genoux, assise sur les talons : dribbler des deux mains (bras souples, mouvements de ressort avec le corps). Varier le rythme
2. Position assise, jambes écartées : dribbler à deux mains, entre les jambes. (Bras souples et décontractés)
3. Position assise, jambes tendues, serrées : dribbler d'une main à côté des jambes. Alternier gauche et droite



Musique 6



Musique 6

Musique 6



**B. Forme finale**

- Position assise, jambes écartées : dribbler entre les jambes, 4 x. Après la 4^e fois, ramener la jambe droite près de la jambe gauche, par-dessous la balle qui rebondit (1-4)
- Dribbler 4 x à droite à côté des jambes. Après la 4^e fois, écartier à nouveau les jambes (5-8)
- Répéter l'exercice inversement (9-16)

Musique 7: 4 x 16 temps

**Enchaînement des mouvements**

- Premier élément:
- Forme finale (1-16) 1 x (1-16)
- Deuxième élément:
- Forme finale (1-16) 1 x (1-16)

Musique 8: 2 x 70 temps + passages

- Saisir la balle et s'asseoir, jambes tendues, serrées (1-2)

Troisième élément:

- Forme finale (1-8) 2 x (1-16)
- Au 16^e temps, saisir la balle des 2 mains et écarter les jambes tendues

Quatrième élément:

- Forme finale (1-8) 2 x (1-16)
- Faire rebondir fortement la balle de la main gauche, se relever à la station et reprendre la balle des deux mains (1-4)

Répéter le tout

## Condition physique générale

## Danse

### Idée directrice

En principe, lors de l'étude de toute ronde, la décomposition des pas ne se fera pas en cercle, mais en ordre ouvert ou en rangs. En travaillant en cercle, l'exécution opposée de la camarade placée en face ajoute une difficulté supplémentaire. Dans une première leçon, nous introduirons séparément les différents pas, puis nous les exercerons longuement avant de les réunir, plus tard seulement, en une danse complète. La disposition en cercle serré exige que chaque élève maîtrise les pas avec sûreté et aisance.

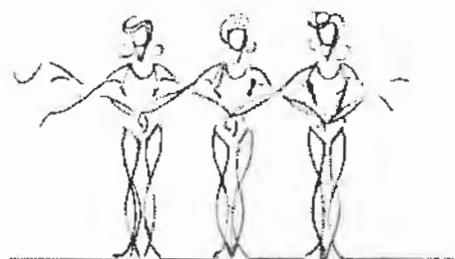
**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 1

### Description de la danse

« **Jugo** » (Musique: Roumanian Hora)

Formation: en cercle étroit et serré, front vers l'intérieur

- Au début, prise des mains normale. Lorsque la danse sera assimilée, prise des mains croisées. (La première élève saisit de sa main gauche la main droite de la troisième élève, à hauteur du ventre de la deuxième élève. De même pour la deuxième et la quatrième devant la troisième, et ainsi de suite). Les propres bras de chacune ne sont pas croisés. Bras gauche dessous, bras droit dessus, pour chacune



### Première partie

Un quart de tour à droite (regard dirigé dans le sens contraire des aiguilles d'une montre):

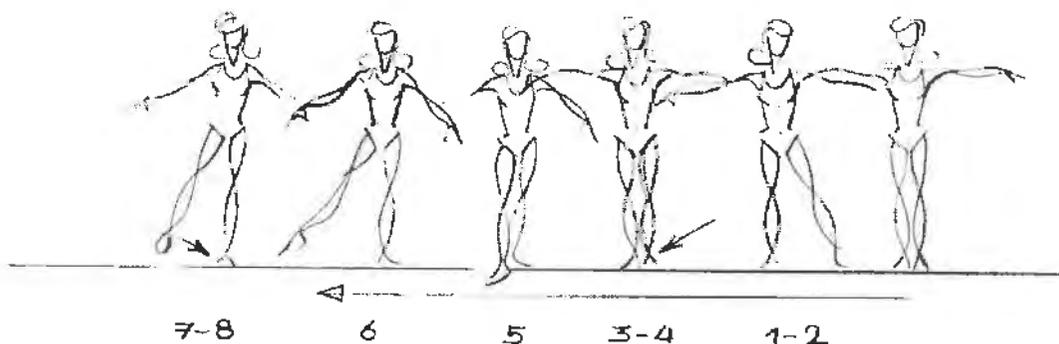
- Deux pas en avant (gauche-droite), demi-tour à gauche sur le pied gauche, piaffer du pied droit (1-4)

- Répéter inversement en direction contraire (dans le sens des aiguilles d'une montre) (5-8)
- Répéter 3 fois le tout (9-32)

### Deuxième partie

Face au centre du cercle :

- Pas à droite de côté (1-2)
- Ramener le pied gauche (3-4)
- Pointer du pied droit, en avant (5)
- Pointer du pied droit, de côté (6)
- Ramener le pied droit et pause (7-8)
- Répéter 3 fois le tout (9-32)



### Troisième partie

Face au centre du cercle :

- Lancer la jambe droite en avant pour décrire un cercle extérieur et saut à droite
- Croiser la jambe gauche derrière la jambe droite et saut à droite (atterrissage sur la jambe gauche pour lancer à nouveau immédiatement la jambe droite en avant en cercle extérieur) et saut à droite (2)

- Répéter 15 fois le tout (3-32)

Répéter toute la danse depuis le début



**Mise en train Education du mouvement et de la tenue****Musique :** Bande magnétique n° 1 (Tempo 56/min (112), 2 temps)**Idée directrice**

La musique recommandée comme accompagnement peut être utilisée pour l'ensemble de la mise en train.

Nous pourrions procéder de deux manières différentes :

**1^{re} façon :**

- Introduire un nouvel exercice, sans musique, à l'aide du tambourin comme instrument d'accompagnement
- Indiquer les corrections générales et individuelles
- Utiliser l'accompagnement musical, seulement lorsque l'exercice est exécuté correctement sur le plan technique
- Choisir judicieusement sa matière pour chaque leçon :  
Sautillements : 1-2 exercices  
Education du mouvement et de la tenue : n°s 1 à 4 ou 5 à 8

**2^e façon :**

- Démontrer – imiter
- Exécuter toute la mise en train avec accompagnement musical
- Indiquer les corrections importantes pendant l'exécution des exercices
- Choisir judicieusement sa matière pour chaque leçon :  
Sautillements : 2-3 exercices  
Education du mouvement et de la tenue : n°s 1 à 8

**A. Mise en train**

Pas marché sautillé – pas chassé de côté

**1. Classe disposée en essaim :**

- 4 pas marchés sautillés en avant
- 4 pas chassés de côté

Laisser trouver aux élèves des façons variées d'évoluer et d'utiliser l'espace à disposition

**2. Classe en colonne par 2 :**

- 7 pas marchés sautillés en avant et saut à la station pieds joints
- 3 pas chassés à gauche/à droite de côté et saut à la station pieds joints (les 2 élèves s'écartent l'un de l'autre)
- 3 pas chassés à droite/à gauche de côté et saut à la station pieds joints (les 2 élèves reviennent côte à côte)

**3. Classe en essaim :**

- 3 pas marchés sautillés en avant et saut à la station pieds joints
- 3 pas chassés à gauche de côté et saut à la station pieds joints
- 3 pas marchés sautillés en arrière et saut à la station pieds joints
- 3 pas chassés à droite de côté et saut à la station pieds joints

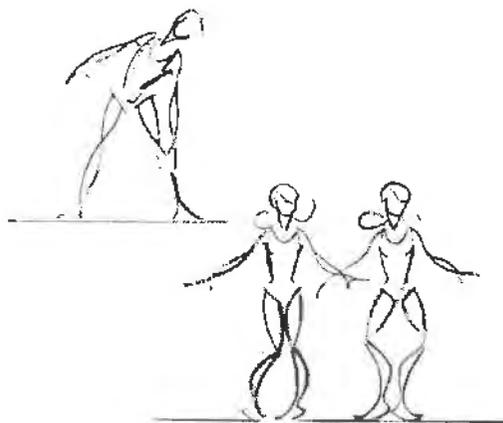
Laisser trouver aux élèves des façons variées d'évoluer et d'utiliser l'espace à disposition. Par exemple :

- 2 groupes, face à face (disposition et exécution symétriques)
- 4 groupes, commençant dans diverses directions, à volonté

## B. Education du mouvement et de la tenue

Allongement de la musculature du torse

1. Petite station latérale écartée, haut du corps droit: fléchir alternativement le torse à gauche et à droite de côté (sans mouvement de ressort). Le bras du côté de la flexion «tire» vers le bas, le plus loin possible



Mobilité des hanches

2. Sautiller en tournant alternativement la pointe des pieds et les genoux vers l'intérieur et vers l'extérieur

Renforcement de la musculature des bras et des épaules

3. Assis, jambes tendues serrées: laisser tomber le torse de côté et se recevoir sur les mains en appui au sol. Se repousser vigoureusement et se laisser tomber de l'autre côté



Renforcement de la musculature dorsale

4. Position couchée ventrale, mains croisées sous le front: redresser et abaisser le torse, les pieds restant au sol. Redresser le torse en 3 temps – l'abaisser en 1 temps, ou redresser le torse en 2 temps – l'abaisser en 2 temps



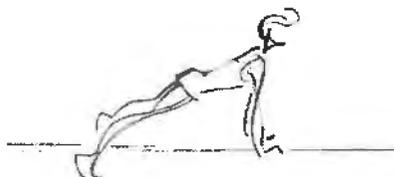
Allongement de la musculature du torse

5. Station normale: fléchir latéralement le torse avec mouvements de ressort, (un bras est balancé par-dessus la tête, l'autre derrière le dos)



Renforcement de la musculature des bras et des épaules

6. Appui facial, jambes écartées, hanches levées: fléchir et tendre les bras (rythme rapide ou lent). En écartant plus ou moins les jambes, chaque élève peut adapter la difficulté de l'exercice à ses propres capacités de performance



Allongement de la musculature du tronc et des hanches

7. Position couchée ventrale, mains croisées sous le front: lever la jambe gauche, genou plié à angle droit et toucher le sol à droite à côté du corps avec le pied gauche, tout en gardant les coudes au sol. Répéter inversement l'exercice



Mobilité des hanches. Coordination

8. Danse du clown: sautiller sur une jambe en posant l'autre jambe alternativement sur le talon (tourner le genou et le pied vers l'extérieur) et sur la pointe (tourner le genou et le pied vers l'intérieur)



## Partie principale

## Test aux agrès

### Education du mouvement Condition physique générale

#### But

Répétition concentrée du programme complet de gymnastique aux agrès de 5^e et 6^e années scolaires. Contrôle et estimation des résultats de l'enseignement.

#### Idée directrice

La matière étudiée et répartie sur une longue période doit être répétée une fois encore, sous forme concentrée, vers la fin du semestre. Lorsque les déroulements des mouvements et les prises de sécurité utiles et nécessaires ont été démontrés, les élèves s'exercent eux-mêmes en observant et en se basant sur des dessins agrandis (format affiche). A chaque agrès, les exercices comportent 3 degrés de difficulté. Ainsi, l'élève peut se fixer un but personnel adapté à ses capacités de performance. L'exercice n° 2 de chaque discipline sera considéré comme but à atteindre pour toute la classe. Les exercices accomplis dans le cadre du test permettent au maître d'estimer la performance en fonction du degré de difficulté et de la qualité de l'exécution.

#### Possibilité d'estimation

- |                                             |          |                                             |              |
|---------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|--------------|
| 1. Degré de difficulté :                    |          | 3. Appréciation globale de la performance : |              |
| - Exercice n° 1                             | 1 point  | - Très bien :                               | 22-24 points |
| - Exercice n° 2                             | 2 points | - Bien                                      | 17-21 points |
| - Exercice n° 3                             | 3 points | - Suffisant                                 | 12-16 points |
| 2. Exécution :                              |          |                                             |              |
| - Exercice exécuté                          | 1 point  |                                             |              |
| - Exercice exécuté correctement             | 1 point  |                                             |              |
| - Exercice exécuté avec aisance et facilité | 1 point  |                                             |              |

### **Possibilité d'exécution**

Première leçon :

Gymnastique au sol / Anneaux

Démontrer – exercer – corriger

Deuxième leçon :

Barres parallèles (barres asymétriques) /  
barre fixe

Démontrer – exercer – corriger

Les bons élèves qui, après une ou deux leçons déjà, obtiennent 6 points, fonctionnent comme responsables de groupes dès les leçons suivantes. Ils seront particulièrement initiés à aider, assurer et corriger leurs camarades

Troisième leçon :

Exercer à tous les agrès

Le maître seconde les chefs de groupes en surveillant et en complétant au besoin leur activité

Quatrième à sixième leçons :

Exercer à tous les agrès

Apprécier et estimer simultanément l'exécution de tous les exercices du test

### **Remarque**

- Un modèle de la feuille de contrôle, ainsi que les croquis décomposant chaque exercice du test, figurent dans le classeur des documents didactiques
- Les affiches représentant le déroulement de chaque exercice du test seront placées à proximité de l'agrès concerné

### **A. Gymnastique au sol**

1. Appui renversé avec l'aide d'un camarade, abaisser les jambes à la position accroupie, culbute en avant, saut en extension avec demi-tour, rouler en arrière en levant les jambes à la position de chandelle, rouler en avant et saut en extension
2. Appui renversé contre la paroi ou avec l'aide d'un camarade, abaisser les jambes à la position accroupie, culbute en arrière, saut en extension avec demi-tour, culbute en avant, saut en extension, élan et roue

3. Trois pas d'élan, appel pieds joints et saut roulé en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en arrière à la station sur une jambe, demi-tour, élan et roue

### **B. Barre fixe**

1. Sauter à l'appui, passer la jambe droite par-dessus la barre, s'abaisser en arrière en suspension par le jarret, s'établir à nouveau au siège sur la cuisse, passer la jambe gauche par-dessus la barre et sauter à la station avec un quart de tour à droite, sauter en avant par-dessous la barre
2. S'établir en avant à l'appui, passer la jambe droite par-dessus la barre, s'abaisser en arrière en suspension par le jarret, s'établir à nouveau au siège sur la cuisse, passer la jambe gauche par-dessus la barre et sauter à la station avec un quart de tour à droite, sauter en avant par-dessous la barre
3. S'établir en avant à l'appui, tourner en arrière à l'appui (tour d'appui), élaner en arrière et sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessous la barre avec demi-tour à gauche ou à droite

### **C. Anneaux**

#### **Filles**

1. Au 3^e balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en arrière, sauter en arrière à la station (éventuellement courir en avant en lâchant les anneaux)
2. Au 3^e balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière, sauter en arrière à la station
3. Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie, balancer en arrière en suspension fléchie, tendre les bras, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, balancer en arrière, sauter en arrière à la station

#### **Garçons**

1. Au 3^e balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant,

balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière, sauter en arrière à la station

2. Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie, balancer en arrière en suspension fléchie, tendre les bras, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, balancer en arrière, sauter en arrière à la station
3. Au 3^e balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie, balancer en arrière en suspension fléchie, tendre les bras, balancer en avant, balancer en arrière, sauter en arrière à la station

### C. Barres asymétriques

#### Filles

1. Station transversale à l'extrémité des barres: élaner au siège transversal extérieur, lever obliquement les jambes tendues serrées, élaner en position de balance faciale, quart de tour à la station latérale avec prise des mains à la barre haute, saut facial groupé à la station avec un quart de tour par-dessus la barre haute
2. Station latérale à l'extérieur des barres devant la barre haute: sauter à la suspension fléchie avec appui d'un pied sur la barre basse, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute, élaner en arrière pour sauter en arrière à la station, prise mixte à la barre haute, saut dorsal avec ciseau des jambes au siège transversal extérieur sur la barre basse, lever obliquement les jambes tendues serrées, élaner en position de

balance faciale, balancer la jambe intérieure en avant, en arrière, et saut facial par-dessus la barre basse

3. Station latérale à l'extérieur des barres devant la barre basse: sauter à l'appui sur la barre basse et saisir la barre haute de la main droite, passer la jambe droite par-dessus la barre basse avec un quart de tour à gauche au siège transversal extérieur, lever obliquement les jambes tendues serrées, élaner en position de balance faciale, balancer la jambe intérieure en avant, en arrière, sauter facialement à la station par-dessus la barre haute, sauter à la suspension fléchie avec appui d'un pied sur la barre basse, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute, élaner en arrière et sauter en arrière à la station

#### Barres parallèles

#### Garçons

1. Sauter à l'appui, élaner en avant au siège transversal extérieur, élaner en arrière en position accroupie sur une barre, élaner en avant, élaner en arrière et saut facial par-dessus une barre
2. Sauter à l'appui, élaner en avant au siège transversal extérieur, élaner en arrière à la station accroupie sur une barre, élaner en avant et saut dorsal avec un quart de tour face aux barres.
3. Sauter à l'appui, élaner en avant, élaner en arrière à la station accroupie sur une barre, élaner en avant au siège transversal extérieur, élaner en arrière et saut facial par-dessus une barre

## 7^e année scolaire Semestre d'été

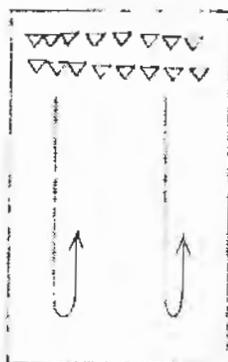
N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G	Avec haltères	Football : Passe et contrôle du ballon (blocage)	195
	F	Avec balle élastique	Enchaînement d'exercices avec balle élastique, en musique	202
2	G + F	Entraînement de la condition physique	Lancer : Course de vitesse : Lancer de la balle avec 5 pas d'élan Départ accroupi	208
3	G	Football	Saut en hauteur : Mise au point et maîtrise de la technique du rouleau ventral	215
	F	Basketball Test	Saut en hauteur : Mise au point et maîtrise de la technique du ciseau simple	223
4	G	Avec ballon lourd	Football : Tir au but après une passe	228
	F	Danse	Basketball : Maîtrise des éléments techniques de base	234
5	G + F	Balle au chasseur	Saut en longueur : Mise au point et maîtrise de la technique du saut en longueur (élan et appel)	240

**Mise en train****Avec haltères****Idée directrice**

Au début de chaque leçon, après une ou deux minutes de course légère pour stimuler le système circulatoire et réchauffer la musculature, les élèves exécutent 4 à 6 exercices avec haltères. Le nombre des répétitions sera augmenté de leçon en leçon.

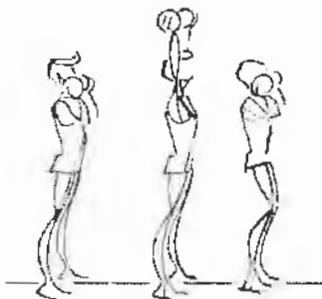
**A. Mise en train**

1. Courir librement en occupant l'espace. Au commandement :
  - S'asseoir
  - Se coucher (à plat ventre, sur le dos)
  - Faire demi-tour
  - Grimper rapidement sur un agrès quelconque (espaliers, perches, poutre d'appui, etc.). Les pieds doivent être au moins à 2 mètres du sol
2. Courir sur place, puis en avant, en course légère d'abord, puis rapidement et vigoureusement, enfin en sprintant. Chaque changement de rythme est marqué sur le tambourin
3. Sur deux rangs : courir en avant, de côté. Aussi en pas marché sautillé

**B. Exercices avec haltère**

(Chaque élève dispose d'un haltère de 6 à 10 kg)

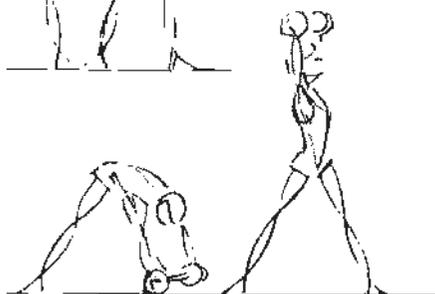
1. Petite station latérale écartée, haltère tenu à deux mains par les boules, à hauteur de poitrine :
  - Elever l'haltère verticalement à bout de bras tendus au-dessus de la tête
  - Abaisser l'haltère avec une légère flexion des genoux
2. Position assise, jambes tendues, haltère tenu à deux mains par les boules, près de la poitrine :
  - Tendre les bras en avant, horizontalement, haltère en mains
  - Rester un bref instant dans cette position
3. Position couchée ventrale, haltère tenu à deux mains par les boules, sur la nuque, jambes maintenues par un partenaire :
  - Redresser le torse en tirant les coudes en arrière
  - Rester 3 secondes dans cette position



4. Petite station latérale écartée, haltère tenu d'une main, bras fléchi à l'épaule :
- Elever l'haltère verticalement à bout de bras tendu
  - Après 3 à 6 extensions, changer l'haltère de main en position bras fléchi



5. Station latérale écartée, haltère tenu à deux mains par les boules, bras fléchis, mains aux épaules :
- Fléchir le torse en avant vers le pied droit, avec mouvements de ressort (descendre l'haltère le long du corps, jusqu'au pied)
  - Se redresser en passant l'haltère près du corps pour l'élever à bout de bras tendus au-dessus de la tête
  - Répéter inversement



6. Station normale, pieds joints, haltère dans la main droite :
- Fléchir le torse à gauche en fléchissant le bras droit pour amener l'haltère dans le creux de l'aisselle
  - Répéter quelques fois, et même exercice inversement



## Partie principale

## Football

### Education du mouvement

#### But

Passer précise au ras du sol et contrôler le ballon (blocage)

#### Idée directrice

Tous les buts fixés sous le thème « Football » seront atteints, si possible, au moyen d'exercices sous forme de jeux, de petits concours, de tournois qui intéressent les élèves et apportent une émulation certaine dans la leçon. Quand cela n'est vraiment pas possible, nous travaillerons d'abord les rudiments techniques sous une forme élémentaire et générale. Chaque leçon doit en principe se terminer par 15 à 20 minutes de jeu.

#### Conseil

Par mauvais temps, et avec des classes de plus de 20 élèves, le thème « football » doit être interrompu

Avec des classes comptant jusqu'à 20 élèves, la plupart des exercices et des jeux, légèrement modifiés, peuvent également se dérouler en salle

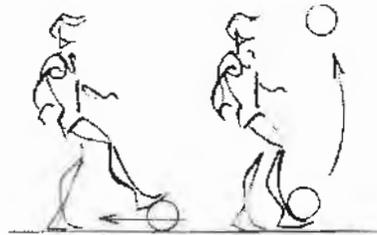
### A. Exercices d'accoutumance au ballon

Un ballon par élève (ballon de football ou de handball)

1. Petite station latérale écartée : en sautillant d'une jambe sur l'autre, pousser le ballon d'un pied à l'autre, de l'intérieur du pied
2. Comme n° 1, mais en se déplaçant légèrement en arrière ou en avant
3. Se déplacer en arrière en sautillant sur une jambe, tout en conduisant le ballon sous l'autre pied. Alternier gauche et droite
4. Comme n° 3, mais en se déplaçant en avant



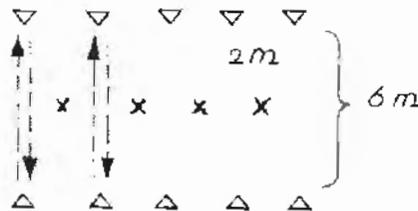
5. Tirer le ballon en arrière avec la semelle (traction de la pointe du pied), en le faisant rouler d'un coup sec, l'attirer sur le cou-de-pied et le jouer en l'air pour le reprendre des mains. Qui réussit souvent ce petit tour d'adresse en 1 minute, 2 minutes, 3 minutes?



### B. Technique de balle

Un ballon pour deux élèves :

1. Passe horizontale, au ras du sol, de l'intérieur du pied (pousser le ballon)  
Ballon posé. Au début, sans élan ; ensuite, avec élan



#### Attention

- Le pied d'appui est posé à proximité du ballon
  - La jambe d'appui se fléchit légèrement, la pointe du pied indique la direction de la passe
  - Le pied qui pousse le ballon est tourné vers l'extérieur, la jambe est balancée doucement d'arrière en avant, décontractée, genou fléchi
  - Le haut du corps, légèrement incliné en avant, couvre le ballon
2. Comme n° 1, mais en augmentant la distance (5 m, 7 m, 9 m)
  3. Les 2 élèves se passent le ballon sans arrêt, en le renvoyant directement, de l'intérieur du pied. Distance : 3 m, au début, puis



l'augmenter progressivement jusqu'à 10 mètres. Quel couple réussit le plus de passes valables en 1, 2, 3 minutes?

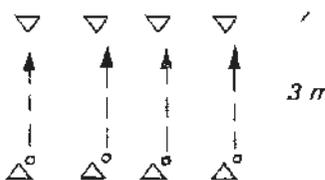
4. « L'accordéon »

Comme n° 3, mais après chaque passe, le joueur fait un pas en arrière, jusqu'à ce que la distance entre les deux partenaires s'élève à dix mètres. Ensuite, après chaque passe, un pas en avant, pour réduire la distance jusqu'à 3 mètres



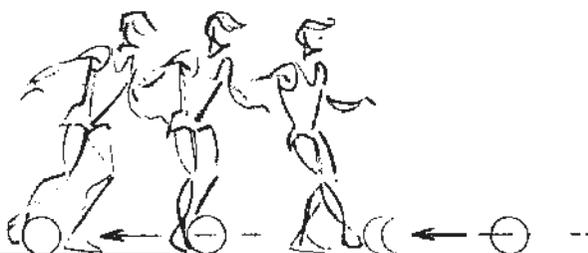
5. Contrôle, amorti et blocage du ballon, de l'intérieur du pied

Passe de l'intérieur du pied: distance 3 mètres



**Attention**

- La jambe d'appui est légèrement fléchie, la pointe du pied dirigée vers le ballon qui roule en direction du joueur prêt à le réceptionner
- Le pied qui contrôle et arrête le ballon est dirigé vers l'extérieur
- La jambe fléchie va à la rencontre du ballon, prend doucement contact avec lui de l'intérieur du pied, l'accompagne pour l'amortir, le contrôle en souplesse et l'immobilise

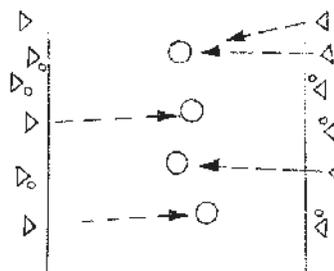


6. Comme n° 5, mais en augmentant la distance de la passe jusqu'à 10 mètres

## Condition physique générale

### C. Formes de jeux

1. « Rollmops-Football » (le ballon visé)  
Appliquer les règles usuelles, mais avec 1 à 5 rollmops (ballons lourds)  
Attention: les ballons lourds immobiles sont bien sûr plus faciles à atteindre que ceux qui roulent



2. **Le jeu des couloirs**

Organisation :

5 à 7 élèves par équipe. Chaque équipe occupe un terrain

Terrain :

Cercle d'un diamètre de 8 à 12 mètres, avec à l'intérieur, 3 à 5 piquets disposés irrégulièrement. (Au lieu de piquets, nous

## Football: Concours

pourrons aussi utiliser des ballons lourds).  
Le cercle est délimité par une chevillère

Idee du jeu :

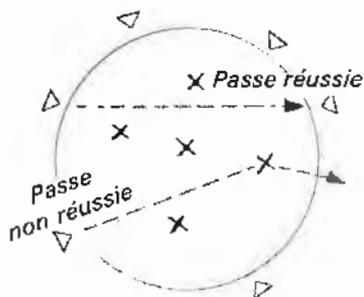
Les joueurs, répartis sur tout le périmètre, à l'extérieur du cercle, se passent le ballon avec précision. Chaque passe du pied doit parvenir au partenaire sur le côté opposé, sans toucher les obstacles disséminés à l'intérieur du cercle (Une passe réussie = 1 point)

Quelle équipe réussit le plus de passes valables en 1, 2, 3, 4, 5 minutes?

Attention :

Forme facile: chaque passe se fait en contrôlant et en immobilisant préalablement le ballon

Forme difficile: passe directe, sans arrêter préalablement le ballon

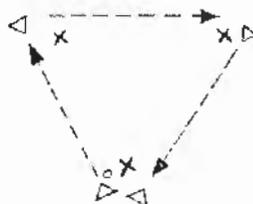


### 3. Passes en triangle

Chaque passe est contrôlée et bloquée, avant de redonner le ballon

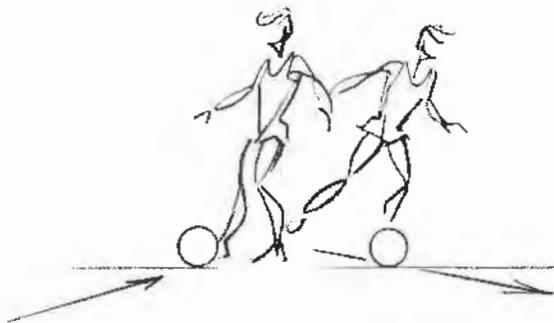
**Attention**

- Le joueur qui se prépare à contrôler la passe est tourné dans la direction du ballon qui roule vers lui
- Le joueur qui passe se tourne dans la direction de sa propre passe vers un nouveau partenaire

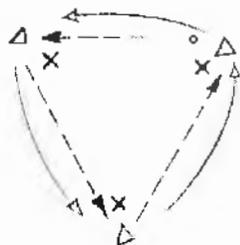


Nous exercerons les 4 possibilités suivantes :

- a) avec le pied droit, dans le sens des aiguilles d'une montre
- b) avec le pied droit, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre
- c) avec le pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre
- d) avec le pied gauche, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre



4. Comme n° 3, mais avec transmission directe (déviation) du ballon vers un partenaire (sans blocage préalable)



5. Comme n° 4, avec transmission directe et course (sprint) pour prendre la place du destinataire de la passe

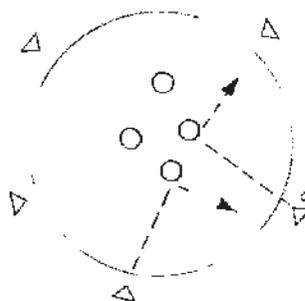
## 6. Entraînement de la passe sous forme de circuit

Organisation :

- 3 stations avec 2 emplacements de jeu
- 4 à 5 élèves par équipe
- Démontrer d'abord les exercices séparément à chaque station
- Temps de passage à chaque station : 2 à 3 minutes
- Permutation : 1 minute

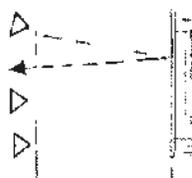
### Station 1 : Les touchés dans le cercle

- Diamètre du cercle : 8 à 12 m
- Dans le cercle, quelques ballons lourds ou quelques piquets (fanions) disposés irrégulièrement
- Les joueurs se tiennent à l'extérieur du cercle et se passent le ballon
- Chaque touché (ballon lourd ou piquet) donne un point



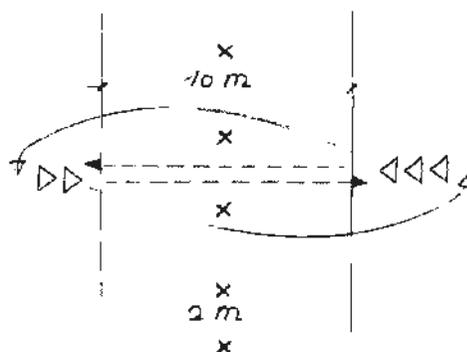
### Station 2 : Les touchés contre un banc suédois renversé et posé au sol, planche verticale, face aux joueurs

- Les joueurs se tiennent à 4-6 mètres du banc suédois
- Chaque ballon qui touche le banc et rebondit derrière la ligne d'où la passe est faite, donne un point



### Station 3 : Passe et changement de côté en suivant sa passe

- Deux colonnes, face à face, à 10 m de distance l'une de l'autre
- A passe à B et suit sa passe pour aller se placer en queue de la colonne B. Puis B redonne directement à A' qui passe à B', etc. (La passe faite, changer de côté en courant)

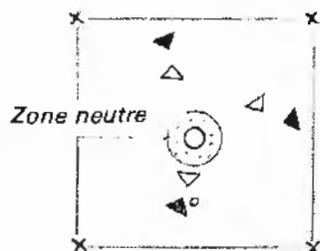


### Attention

- Le ballon ne doit être joué que de l'intérieur du pied
- Le bon joueur peut reprendre directement le ballon
- Le joueur plus faible doit d'abord le contrôler et l'arrêter avant de le redonner

**7. Le ballon dans le cercle**

- Terrain de jeu : 15 m × 15 m
- Au centre, un **ballon lourd**. Autour du ballon, une **zone neutre** circulaire, de 3 mètres de diamètre
- Les joueurs n'ont pas le droit de pénétrer dans cette zone neutre
- Deux équipes de 3 à 4 élèves jouent l'une contre l'autre
- But : le ballon lourd posé au centre du cercle. Chaque touché = 1 point
- L'équipe qui protège le ballon lourd applique la défense individuelle (homme à homme)



**Mise en train****Avec balle élastique****Idée directrice**

Les exercices de mise en train avec balle élastique font aussi partie du chapitre « Education du mouvement ». Ils le complètent et l'enrichissent de façon remarquable, permettant à l'élève de s'habituer à la balle et de développer son agilité.

Ils peuvent aussi s'intercaler séparément comme décontraction et détente entre d'autres exercices d'éducation du mouvement.

Parmi le choix suivant, nous retiendrons 1 à 3 exercices par leçon.

1. Tir au panier dans toutes les corbeilles suspendues dans la salle. Récupérer la balle et revenir à son point de départ. Qui est le plus rapide?
2. Lancer la balle contre la paroi et exécuter un saut jambes écartées par-dessus le rebond au sol
3. Comme n° 2, mais par-dessus la balle qui rebondit après avoir été lancée verticalement en l'air
4. Frapper la balle avec force sur le sol pour la faire rebondir très haut. Passer et repasser (ou ramper) sous la balle à chacun de ses rebonds successifs  
Qui réussit 5 fois l'exercice sans toucher la balle?
5. Lancer la balle verticalement jusqu'au plafond, s'asseoir aussitôt et la reprendre en position assise pour la lancer à nouveau verticalement en l'air à deux mains; se relever à la station et reprendre la balle des deux mains  
Qui, la première, réussit 10 × (20) l'exercice sans laisser échapper la balle?
6. Par couples: A dribble sans interruption de la main gauche ou de la main droite. B tente de lui enlever la balle. Changer les rôles
7. Par couples: A dribble simultanément avec 2 balles et compte les rebonds réussis pendant que B accomplit en courant un parcours déterminé (Exemple: B va toucher une fois chaque coin de la salle avant de revenir à son point de départ, près de sa partenaire). Changer les rôles
8. Par couples:
  - Se rouler la balle au sol (avec 1 ou 2 balles)
  - Se lancer la balle (passe à 1 ou 2 mains)
  - Se passer la balle avec un rebond
  - Combinaisons: par exemple A lance à B et simultanément B roule la balle vers A, etc.

## Partie principale

## Balle élastique

### Education du mouvement

#### But

Etude systématique d'un enchaînement d'exercices, en musique

#### Idée directrice

Les divers éléments d'une suite de mouvements seront d'abord travaillés séparément, jusqu'à ce qu'ils soient exécutés harmonieusement. Alors seulement, nous pourrons les lier l'un à l'autre.

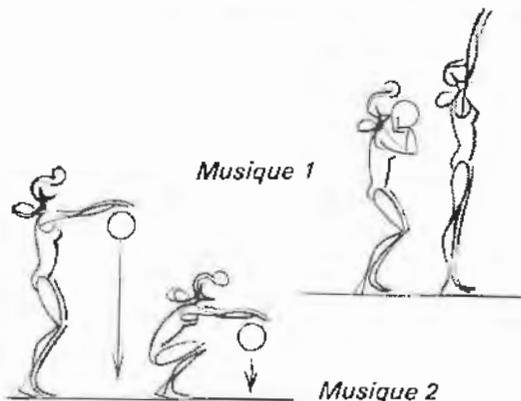
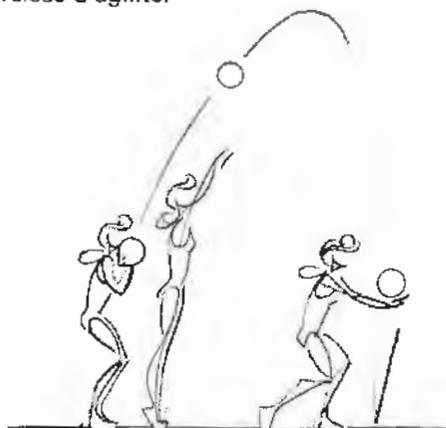
Pour éviter que l'étude d'une suite de mouvements ne devienne trop monotone et lassante pour les élèves, il est possible de l'interrompre de temps à autre, en organisant des courses d'estafettes avec balle, ou en introduisant des exercices d'agilité.

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 2

#### Premier élément

##### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Balle tenue à deux mains, à hauteur du menton : la lancer en l'air un peu obliquement en la poussant (bonne extension du corps), la laisser retomber sur le sol et la reprendre doucement
2. Lancer la balle verticalement en l'air, à deux mains, en la poussant (bonne extension du corps) (1), la recevoir doucement (2)
3. Dribbler à deux mains devant le corps, en fléchissant et tendant légèrement les jambes, au même rythme :
  - Faire rebondir la balle au sol et la laisser monter en accompagnant le rebond pour la reprendre doucement au point culminant, avec une bonne extension du corps et des bras
  - Dribbler continuellement, à hauteur du visage
  - Dribbler en position accroupie
  - Dribbler 3 fois à hauteur du visage (la 3^e fois plus fort, et reprendre la balle des deux mains)



##### B. Forme finale

- Lancer la balle en l'air verticalement, en la poussant à deux mains et la recevoir doucement (1-2)
- Répéter le mouvement (3-4)
- Faire rebondir 3 fois la balle jusqu'à

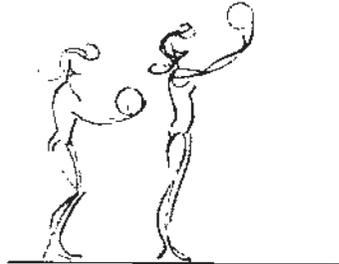
*Musique 3: 4 x 8 temps*

hauteur du visage et la recevoir doucement avec une légère flexion des genoux (5-8)  
(Le 3^e rebond doit être exécuté avec plus de force, et la balle est reprise avec une bonne extension du corps)

## Deuxième élément

### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Jongler avec la balle sur la main droite, sur la main gauche, devant le corps, en changeant de main. (Aussi bras tendus de côté.) La balle roule sur les doigts et revient dans la main



2. Poids du corps sur la jambe droite, jambe gauche posée de côté, balle dans la main droite tendue de côté, corps incliné du côté de la balle :

- Déplacer le poids du corps sur la jambe gauche en balançant le bras droit de côté en haut, jusqu'à l'extension maximale du corps, lancer la balle de la main droite dans la main gauche par-dessus la tête, recevoir la balle dans la main gauche tendue de côté, en accompagnant le mouvement vers le bas avec une inclinaison du corps et un mouvement de ressort (1-2)
- Répéter inversement (3-4)



Musique 4: 8 x 4 temps

3. Même position de départ que pour l'exercice n° 2 :

- Déplacer le poids du corps sur la jambe gauche en balançant la balle en arc de cercle par le bas devant le corps avec le bras droit et la reprendre dans la main gauche avec mouvement de ressort
- Répéter inversement



Musique 5: 8 x 4 temps

4. Combiner les exercices n° 2 et n° 3, en alternance :

- Par le haut et par le bas (chaque mouvement deux fois de suite)
- Par le haut et par le bas (chaque mouvement une fois) (1-4)

Musique 6: 8 x 4 temps

5. Dribbler d'une main :

- 4 fois de la main droite, 4 fois de la main gauche

Musique 7: 8 x 8 temps

- 2 fois de la main droite, 2 fois de la main gauche
- Dribbler 3 fois de la main droite, à droite, devant le corps. Au 4^e rebond, faire passer la balle sur le côté gauche du corps pour la reprendre de la main gauche (1-4)
- Répéter inversement (5-8)
- Dribbler alternativement d'une main et des deux mains

### B. Forme finale

- Exercice n° 2, de droite à gauche (1-2)
- Exercice n° 3, de gauche à droite (3-4)
- Exercice n° 2, de droite à gauche (5-6)
- Dribbler 3 fois de la main gauche, à gauche devant le corps et reprendre la balle de la main gauche en fléchissant légèrement les genoux (7-8)
- Répéter le tout inversement (9-16)

Musique 8: 3 × 16 temps

### Troisième élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Rouler la balle en avant ou en arrière ou de côté (laisser rouler la balle hors de la main, puis à nouveau dans la main)
2. Rouler la balle en avant, la poursuivre et la dépasser, se baisser pour la reprendre en la laissant rouler dans la main (doigts dirigés en arrière)



#### B. Forme finale

- Balle dans la main droite, élan du bras en arrière
- Rouler la balle en avant, la poursuivre et la dépasser (1-2)
- La reprendre en la laissant rouler dans la main (3)
- Balle dans la main gauche, élan du bras en arrière (4)

Musique 9: 8 × 4 temps

### Quatrième élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Dribbler d'une main en variant le rythme et la façon de dribbler
2. Dribbler d'une main en courant en avant

Musique 10



3. Comme n° 2, mais en dribblant 1 fois tous les 2 pas courus
4. En dribblant sur place, courir en avant en décrivant un cercle autour de la balle qui rebondit

### B. Forme finale

- Dribbler 6 fois sur place de la main droite, tout en accomplissant 12 pas courus en avant, en tournant autour de la balle qui rebondit (1–6)
- Faire rebondir la balle une fois fortement (7)
- Reprendre la balle en extension maximale du corps à la station (8)

*Musique 11: 6 × 8 temps*

### Enchaînement des mouvements

Premier élément :

- Forme finale (8 temps) 2 × (1–16)
- Au 16^e temps, élan à droite de côté

Deuxième élément :

- Forme finale (16 temps) 1 × (1–16)
- Au 15^e temps, faire rebondir la balle au sol
- Au 16^e temps, la reprendre et élaner en arrière

Troisième élément :

- Forme finale (4 temps) 2 × (1–8)

Quatrième élément :

- Forme finale (8 temps) 1 × (1–8)
- Répéter à nouveau tout l'ensemble (1–48)

*Musique 12: 2 × 48 temps*

### Conseil

En exerçant les divers mouvements, nous enchaînerons d'abord les éléments 1 et 2, puis 2 et 3, puis 3 et 4, etc. pour arriver progressivement à la synthèse des 4 éléments

## Condition physique générale

## Danse

### Idée directrice

Comme pour la plupart des danses, les différentes parties seront introduites séparément et exercées méthodiquement et continuellement.

### Par exemple

Partie A :

1. Trois pas chassés de côté et saut à la station pieds joints. Répéter en sens inverse
2. Comme n° 1, mais en exécutant d'abord 2 piqués-pointés (talon – pointe)

Partie B :

1. Pas marchés sautillés en avant. Au 4^e temps, sauter à la station pieds joints

2. Pas marchés sautillés en décrivant un cercle, coude croché à celui de la partenaire. (Au 4^e temps, saut à la station pieds joints)
3. 8 pas marchés sautillés en avant, 8 pas marchés sautillés en décrivant un cercle, le coude croché à celui d'une partenaire rencontrée au hasard des évolutions
4. Rythmer les sautillements en frappant dans ses mains. Répéter plusieurs fois



### Description de la danse : Klapptanz

**Musique d'accompagnement :** bande magnétique n° 5 (ou Editions Kögler, EP 57 605 «Danse»)

#### Formation

En cercle, par couples, face à face. La danseuse intérieure tourne le dos au centre du cercle. Prise des mains de côté

#### Partie A :

Piqué – pointé (2 x) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Talon : posé de côté. Pointe : posée près de la jambe d'appui (1-4)

3 pas chassés de côté et saut à la station pieds joints, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (5-8)

Répéter dans le sens des aiguilles d'une montre (9-16)

#### Partie B :

Les deux partenaires se frappent mutuellement dans les mains :

3x : main droite contre main droite (1-2)

3x : main gauche contre main gauche (3-4)

3x : contre les 2 simultanément (5-6)

3x : sur leurs propres cuisses (7-8)

Les deux partenaires se crochent le coude droit et exécutent 4 pas marchés sautillés en tournant (la danseuse intérieure jusqu'au saut à la station pieds joints, puis reste sur place) (9-12)

La danseuse extérieure se déplace en 3 pas marchés sautillés vers sa prochaine partenaire, dans le sens des aiguilles d'une montre (9-15)

Saut à la station pieds joints et position de départ face à la nouvelle partenaire (16)

Répéter alternativement la partie A et la partie B

**Mise en train****Entraînement de la condition physique****Idée directrice**

Les différents exercices suivants seront d'abord introduits séparément et avec soin. Dans les deux premières leçons, il est préférable de se limiter aux n^{os} 1 à 6, avant de travailler la série complète.

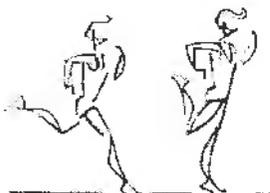
**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 2. Durée: 10 minutes

**1. Course**

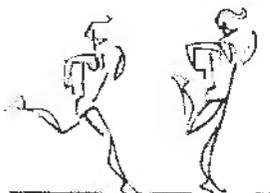
- Rapide, vigoureuse, en avant
- De côté, en pas croisés (devant et derrière alternativement)

**2. Station normale, pieds joints**

- Balancer les bras en avant, en arrière (à chaque balancement en avant, fléchir les jambes à fond et les tendre)

**3. Course**

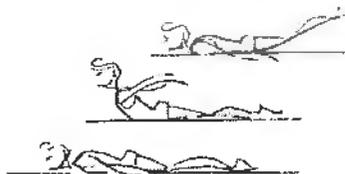
- En avant
- Sur place, en se frappant les fesses avec les talons

**4. Position assise, jambes tendues, serrées, légèrement levées**

- Fléchir les jambes et les tendre avec un vigoureux mouvement contraire des bras (ramer: vigoureusement et rapidement)
- Repos (poser les pieds par terre)

**5. Position couchée ventrale (bras le long du corps)**

- Lever le torse et les bras en arrière, mouvement de ressort (1-2)
- Lever les jambes, mouvement de ressort (3-4)

**Attention**

Eviter de cambrer le dos!

Repos: décontraction en position couchée dorsale

**6. Course**

- En avant
- Sur place, en levant les genoux



**7. Station latérale écartée**

Fléchir le torse en avant avec un mouvement de ressort

- Vers le pied droit (1-2)
- Au centre (3-4)
- Vers le pied gauche (5-6)
- Repos: redressé, décontracté (7-8)

**8. A genoux, avec appui des mains sur le sol**

- Fléchir et tendre les bras (mouvement rapide)
- Repos: s'asseoir sur les talons et décontracter les bras en les secouant

**9. Sautillement**

- Sautiller deux fois sur le pied gauche (double sauttillement), en lançant la jambe droite de côté. Répéter inversement
- Sauttillement alternatif: sauttillement rapidement d'un pied sur l'autre, en lançant l'autre jambe de côté

**10. Position à genoux, avec appui des mains sur le sol**

Répéter l'exercice n° 8

**11. Sauttillements**

Répéter l'exercice n° 9

**Partie principale****Lancer / Sprint****Education du mouvement****But**

1. Lancer avec 5 pas d'élan (maîtrise de la technique)
2. Départ accroupi et sprint court

**Idée directrice**

Le sens du lancer peut être développé par quelques exercices sous forme de jeux se déroulant en salle. Avant de prolonger l'élan à 5 pas, il faut d'abord répéter à fond toute l'étude du lancer à la station et avec trois pas d'élan.

L'étude du départ accroupi compense le manque relatif d'intensité dans l'effort exigé pendant l'entraînement du lancer. De ce fait, elle doit se dérouler parallèlement, en alternance, dès le début de la leçon.

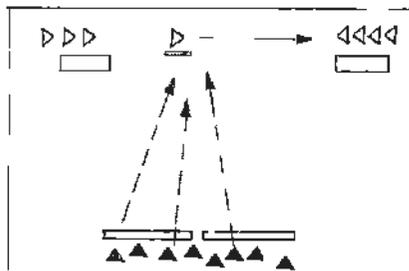
**Agrès:**

- Balle à lancer (200 g)
- Eventuellement petite balle (80 g)

### A. Formes diverses de jeux

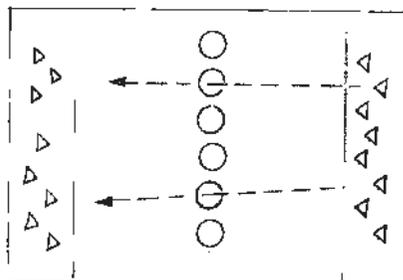
#### 1. « Le lièvre pourchassé »

- 2 équipes, 40 balles de tennis ou mousse, 1 bouclier pour se protéger (petit tremplin ou tapis léger), 2 caissons, 2-4 bancs suédois
- Equipe A: estafette-navette en courant, en aller-retour en largeur au fond de la salle. Les élèves se succèdent un à un, à tour de rôle, en se transmettant le bouclier
- Equipe B: tirs nourris et groupés sur les lièvres qui se déplacent en portant le bouclier. Compter les touchés. La ligne de lancer est marquée par des bancs suédois
- Les équipes permutent après un passage de tous les lièvres. L'équipe qui réalise le plus de touchés est gagnante



#### 3. Tirs de précision

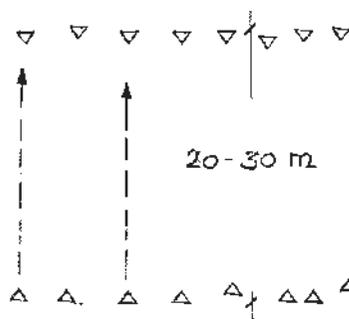
- 2 groupes, 40 balles de tennis ou mousse, 6 cerceaux (suspendus aux anneaux remontés)
- Le premier groupe lance à travers les cerceaux
- Le deuxième groupe renvoie les balles en les roulant
- Quel groupe, en 1 minute, réussit le plus de tirs précis à travers les cerceaux? Distance: 8 à 12 m
- Qui, ayant réussi à traverser le cerceau, parvient encore à toucher la paroi au fond de la salle? (Précision et puissance!)



### B. Introduction aux 5 pas d'élan

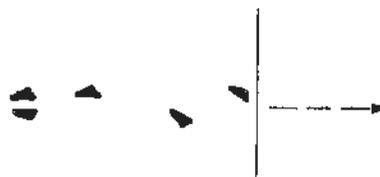
#### 1. Répétition du lancer à la station

- Deux à deux, les élèves se lancent la balle. Distance: 20 à 30 m
- Veiller à ce que les élèves lancent avec une bonne extension du corps (position cambrée)
- Avec la balle de 200 g, le lancer ne sera exécuté que dans une seule direction



#### 2. Répétition du lancer avec 3 pas d'élan

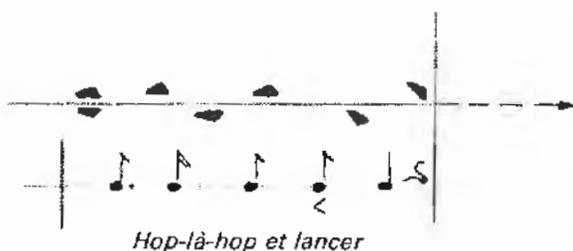
- Organisation: voir sous 1
- Veiller à ce que le dernier pas conduise au blocage du mouvement en avant. (L'élève ne doit pas simplement continuer à courir!)



- Conseil : le lancer à la station et avec 3 pas d'élan sera déjà travaillé en détail en 5^e et en 6^e années scolaires. Voir :  
Thème n° 2, G + F, 5^e année, été  
Thème n° 4, G + F, 6^e année, été

### 3. Etude du lancer avec 5 pas d'élan

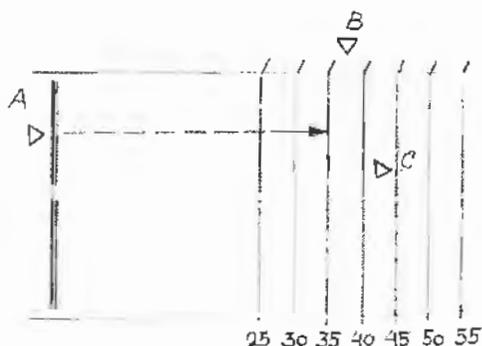
- Nous ajouterons deux pas courus avant les 3 pas d'élan primitivement étudiés. Au deuxième pas, la balle est ramenée en arrière, à bout de bras
- Moyens auxiliaires :
  - Accentuer le rythme en frappant dans les mains ou sur le tambourin
  - L'élève accompagne le mouvement en scandant le rythme : hop - là - hop et lancer
  - Organisation :  
Tous les élèves lancent simultanément (correction d'ensemble, générale)  
Trois élèves lancent simultanément. Les groupes de 3 se succèdent à tour de rôle (correction individuelle, détaillée)



### C. Exercices pour l'étude du lancer avec 5 pas d'élan

#### 1. Lancer en longueur

- Par groupes de 3 élèves : A lance 3 balles avec 5 pas d'élan, B estime la longueur du lancer et C ramasse les balles pour se préparer à lancer
- Matériel : 30 balles, 1 ruban métrique, des fiches numérotées, 4 chevillères pour marquer les distances de 5 m en 5 m, 2 lattes de saut en hauteur



#### 2. Meilleure performance individuelle

- Organisation : voir thème n° 4, G + F, 6^e année, été

#### Attention

- Malgré l'élan plus rapide, le poids du corps reste sur la jambe arrière lors du dernier pas (blocage)
- Au deuxième pas, le bras est tendu en arrière et reste allongé jusqu'au dernier pas
- Le bras de lancer, plus particulièrement le poignet, reste tendu et décontracté jusqu'au fouetté

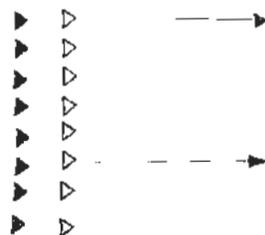
**Table de l'estimation du lancer de la balle**

<b>Garçons</b>	80 g	200 g
Très bien	47 m	42 m
Bien	37 m	34 m
Suffisant	28 m	25 m

<b>Filles</b>	80 g	200 g
Très bien	34 m	32 m
Bien	28 m	24 m
Suffisant	21 m	15 m

**D. Introduction à l'étude du départ accroupi****1. Courses poursuites**

- Deux équipes, sur un rang, l'une derrière l'autre, à environ 2 m de distance. Les élèves du 2^e rang tentent de rejoindre ceux du premier. Qui rattrape son partenaire? (Départ debout)
- Comme ci-dessus, mais au coup de sifflet, chaque élève se baisse pour toucher le sol sur sa ligne de départ, avant de démarrer
- Comme ci-dessus, mais les deux rangées d'élèves partent en position couchée ventrale, en se repoussant sur les mains en appui au sol, de chaque côté du corps, à hauteur de poitrine

**2. Technique : le départ accroupi**

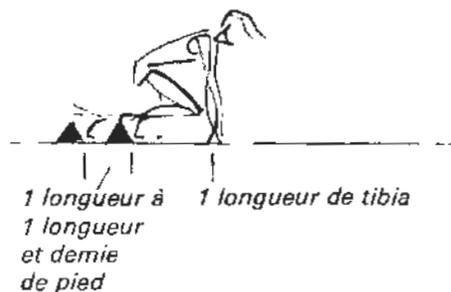
(explication du déroulement du mouvement)

«A vos marques!» :

- **Pieds** : le pied de la jambe la plus forte (jambe d'appel ou de poussée) est placé à une longueur de tibia en arrière de la ligne de départ et à 20-25 cm devant l'autre pied
- **Mains** : en appui juste derrière la ligne, les pouces et les index tendus formant une voûte d'appui
- **Bras** : tendus
- **Poids du corps** : en avant, épaules à peu près à la verticale des mains. Genou de la jambe arrière au sol

«Prêt!»

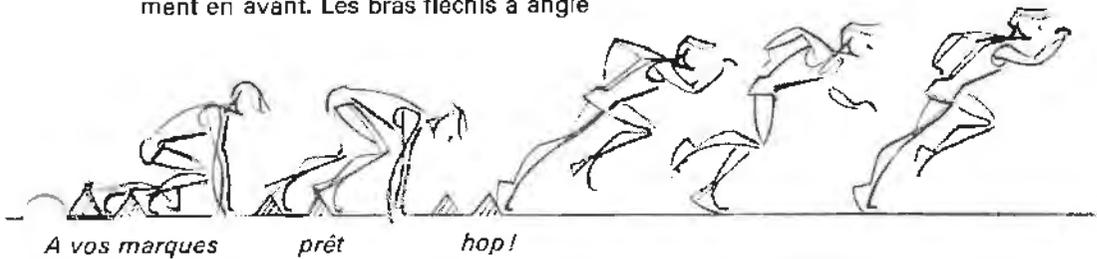
- **Bassin** : à hauteur des épaules ou légèrement plus haut
- **Poids du corps** : en avant, soutenu par les bras tendus, les mains et la jambe de poussée (jambe avant)



- Corps: absolument immobile. Le coureur se concentre pour déclencher son premier pas aussitôt que le «Hop!» retentira
- «Hop!» (ou coup de sifflet)
- Jambes – bras: le corps bondit obliquement en avant en haut. La jambe avant pousse énergiquement jusqu'à l'extension complète, l'autre est tirée rapidement en avant. Les bras fléchis à angle

droit commencent un mouvement puissant et asymétrique par rapport aux jambes

- Poids du corps: maintenu en avant. Le corps est oblique, mais sans cassure aux hanches. Les premiers pas sont courts et rapides. Le corps se redresse peu à peu et le coureur passe à la course de vitesse proprement dite



### 3. Entraînement du départ accroupi sur 10 à 15 m

- Les élèves travaillent par groupes de deux (l'un d'eux place ses pieds comme bloc de départ derrière ceux de son camarade qui exerce le départ accroupi)
- Lors de chaque départ, l'élève dirige son regard en avant, se concentrant sur un point précis durant tout le déroulement de l'action

### 4. Courses avec départ accroupi, sur 10 m, 20 m, 30 m, avec toute la classe

- Le vainqueur de chaque course commande le départ suivant
- Veiller à ce qu'il s'écoule environ deux secondes entre «Prêt!» et «Hop!» (ou coup de sifflet)

## Condition physique générale

## Américaine

### Idée directrice

A la fin de chaque leçon de gymnastique, nous courrons une américaine, chaque fois que ce sera possible.

#### A. Principe

Cette forme de course d'estafettes exige un effort intense et un engagement à intervalles réguliers, de tous les élèves. Nous établirons un circuit très varié autour de la place de gymnastique ou dans l'enceinte de l'école et nous le subdiviserons en 5 à 7 parcours de 30 à 60 m

Chaque équipe comprendra un coureur de plus que de relais. (Deux coureurs de chaque équipe sur la ligne de départ!). Un élève accomplit un parcours, transmet le témoin à son coéquipier et attend, à cet endroit, que le témoin lui soit retransmis après un tour complet du circuit. La course

d'estafettes dure jusqu'à ce que tous les élèves se retrouvent à leur premier point de départ, c'est-à-dire, jusqu'à ce que tous aient accompli successivement tous les parcours, soit le circuit complet

#### B. Manière de procéder

- Le principe de l'estafette à l'américaine sera préalablement expliqué en classe, au tableau noir. Puis nous formerons des équipes définitives. Nous fixerons également avec précision l'ordre de succession des coureurs de chaque équipe.

Qui transmet le témoin et à qui le transmet-il?

- Nous établirons ensuite un circuit très varié, mais sans danger, qui restera fixé pour tout l'été
- Tous les élèves accompliront d'abord une fois le parcours complet, puis le discuteront pour le modifier au besoin
- La première course donnera le temps de base pour toutes les estafettes futures (noter ce temps!)
- Il sera aussi possible d'organiser un championnat scolaire en plus des concours dans le cadre des classes. Le meilleur temps de chaque équipe et de chaque classe figurera sur un tableau d'affichage et constituera très certainement un encouragement, une stimula-

tion pour tous les élèves. Nous pourrions bien sûr former une équipe avec les meilleurs coureurs de chaque classe

- Afin que cette forme de course d'estafettes présente un intérêt égal pour tous les élèves, le maître accordera aux groupes plus faibles, un avantage de 20 à 50 m, choisi de telle manière qu'il exige, pour être comblé, un engagement total des coureurs les plus rapides

### **Conseil**

Par mauvais temps, en lieu et place de l'américaine, nous organiserons quelques concours avec des exercices pour développer la force (exercices de musculation), d'après le thème n° 3, G, 7^e année, été

## Mise en train

## Football

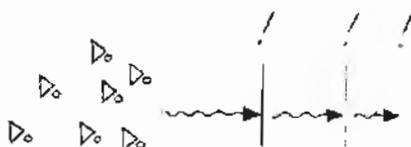
## Idée directrice

La technique du football peut être aussi étudiée au moyen de diverses formes de jeux de mise en train, permettant de développer le sens du ballon et l'habileté dans sa conduite. Chaque élève doit avoir un ballon à sa disposition (ballon de football ou de handball). Par laçon, nous choisirons 3 à 6 des exercices suivants.

1. Pousser le ballon devant soi avec les pieds, mais en le conservant toujours sous contrôle

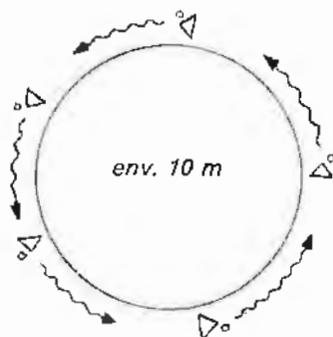


2. Comme n° 1, mais au coup de sifflet: stopper immédiatement le ballon sous le pied (avec la semelle). Qui doit encore poursuivre son ballon?



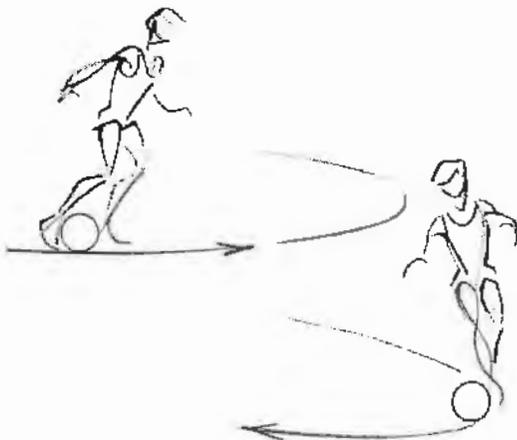
Au deuxième coup de sifflet: conduire à nouveau le ballon

3. Conduire le ballon de l'intérieur du pied droit sur le périmètre d'un cercle marqué au sol ( $\varnothing$  environ 10 m), dans le sens contraire des aiguilles d'une montre



4. Comme n° 3, mais du pied gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre

5. Comme nos 3 et 4: conduire le ballon de l'intérieur du pied droit, en sens contraire des aiguilles d'une montre. Au coup de sifflet: stopper le ballon sous le pied (avec la semelle), faire demi-tour et conduire le ballon de l'intérieur du pied gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre

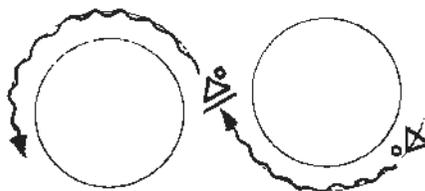


6. Sur le périmètre d'un cercle marqué sur le sol ( $\varnothing$  environ 10 m): conduire le ballon du pied droit, de l'extérieur du cou-de-pied, dans le sens des aiguilles d'une montre

7. Comme n° 6, mais du pied gauche, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre

8. Comme nos 6 et 7: conduire le ballon du pied droit, de l'extérieur du cou-de-pied (3 fois), puis du pied gauche, de l'extérieur du cou-de-pied (3 fois), et ainsi de suite, en alternance

9. Conduire le ballon en décrivant un 8:  
 Du pied droit: de l'extérieur du cou-de-pied, dans le sens des aiguilles d'une montre; de l'intérieur du pied, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre  
 Du pied gauche: de l'intérieur du pied, dans le sens des aiguilles d'une montre; de l'extérieur du cou-de-pied, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre



10. Conduire le ballon du cou-de-pied:  
 Course rapide, vigoureuse, en poussant chaque fois le ballon de 5 à 10 m devant soi  
 Attention: effacer la pointe du pied qui frappe le ballon!



11. Comme n° 10, mais en ne poussant le ballon qu'à 2-3 m devant soi

12. Comme n° 11, mais au coup de sifflet: bloquer le ballon sous le pied (avec la semelle) en le tirant à soi, faire demi-tour et continuer à conduire le ballon en sens opposé



13. Combinaison des exercices 3-12:

Grandeur du terrain: au début 30 m x 30 m; plus tard 10 m x 10 m (en salle: pas plus de 15 élèves). Chaque joueur conduit le ballon à volonté, du pied gauche ou du pied droit, de l'intérieur du pied, du cou-de-pied, de l'extérieur du cou-de-pied. Qui peut exécuter l'exercice sans perdre le contrôle du ballon, sans perturber le jeu des autres et sans entrer en collision avec eux?

14. Comme n° 13, mais au coup de sifflet: bloquer le ballon sous le pied (avec la semelle) en le tirant à soi, faire demi-tour et continuer de conduire le ballon en direction opposée

Le coup de sifflet peut être remplacé par un

signe de la main, afin d'habituer l'élève à conduire son ballon sans le fixer des yeux, tête levée

15. Installer deux terrains de jeu de 10 m × 10 m, distants de 30 m l'un de l'autre : conduire librement le ballon sur le terrain n° 1. Au coup de sifflet ou sur un signe de la main : sprint en conduisant le ballon vers le terrain n° 2 et, à l'intérieur de celui-ci, conduire le ballon comme sur le terrain n° 1



## Partie principale

## Saut en hauteur

### Education du mouvement

#### But

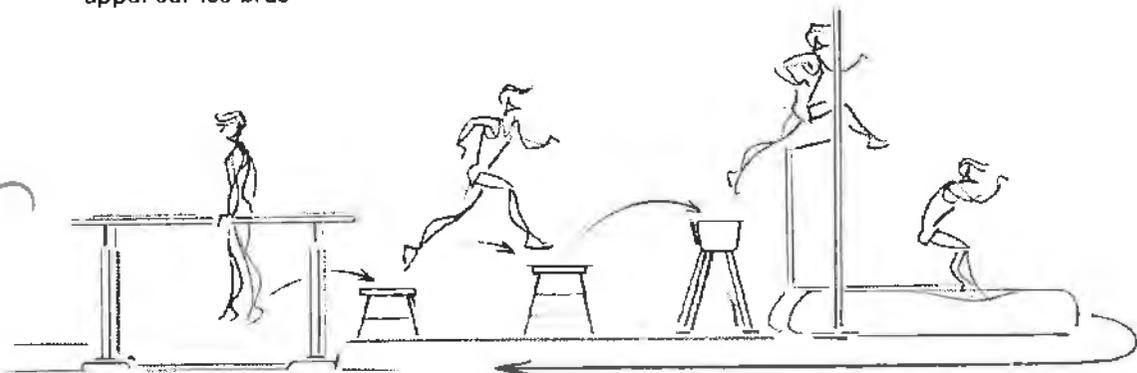
Mise au point et maîtrise de la technique du rouleau ventral.

#### Idée directrice

Le sens du saut et la détente doivent être améliorés par une étude approfondie de l'élan et de l'appel. En répétant la technique du rouleau ventral, nous conserverons l'élan court (3 pas), aussi longtemps que toutes les fautes fondamentales ne seront pas corrigées. Les concours de saut seront organisés de manière à exiger une participation intensive de tous les élèves.

#### A. Etude de l'élan et de l'appel

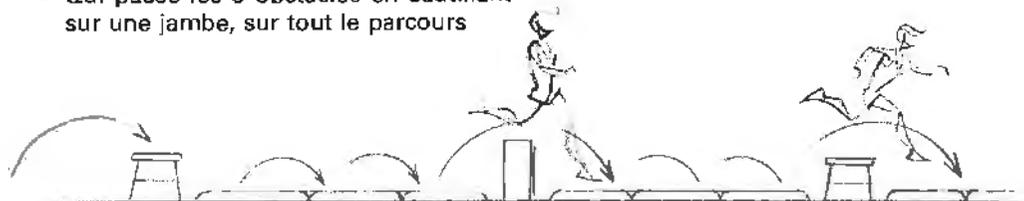
- « L'escalier »  
Avec 3 pas d'élan, monter l'escalier et sauter par-dessus la corde ou l'élastique. Atterrissage sur d'épais tapis mousse! Après 3 passages, l'élastique est élevé de 10 cm. Au retour : traverser les barres parallèles en se déplaçant en avant, en appui sur les bras



2. «La piste d'obstacles»

Installer 3 obstacles successifs. Derrière chacun d'eux, placer 3 tapis bout à bout sur le sol

- 3 sauts de course: poser un pied sur le premier obstacle et franchir les deux suivants en saut de course
- Qui réussit à sauter sur ou par-dessus les obstacles, en sautillant sur la jambe d'appel?
- Qui passe les 3 obstacles en sautillant sur une jambe, sur tout le parcours



3. Saut avec 3 pas d'élan, contre une paroi.

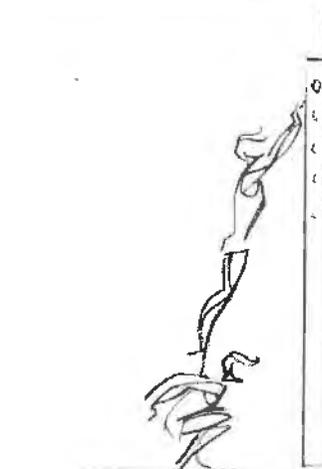
Élan perpendiculaire, en ligne droite:  
Qui touche le point le plus élevé avec la jambe d'élan? (Commencer prudemment)

4. Comme n° 3, mais avec 5 pas d'élan



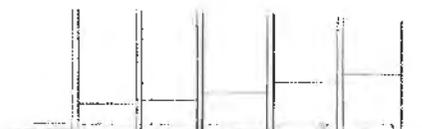
5. Saut en extension devant l'escalier:

- En sautant verticalement, de la position accroupie, toucher l'échelon supérieur.
- Qui réussit 10 x, 15 x, 20 x l'exercice?



**B. Répétition de la technique du rouleau ventral**

1. De la station: saut ventral avec rotation par-dessus la barre fixe. Les deux mains en appui saisissent la barre



2. Comme n° 1, mais avec appui sur une seule main
3. Comme n° 1, mais sans s'appuyer sur les mains. Remplacer la barre fixe par un élastique
4. Sauts d'essai pour contrôler l'élan : 3 pas d'élan pour franchir différentes hauteurs fixes

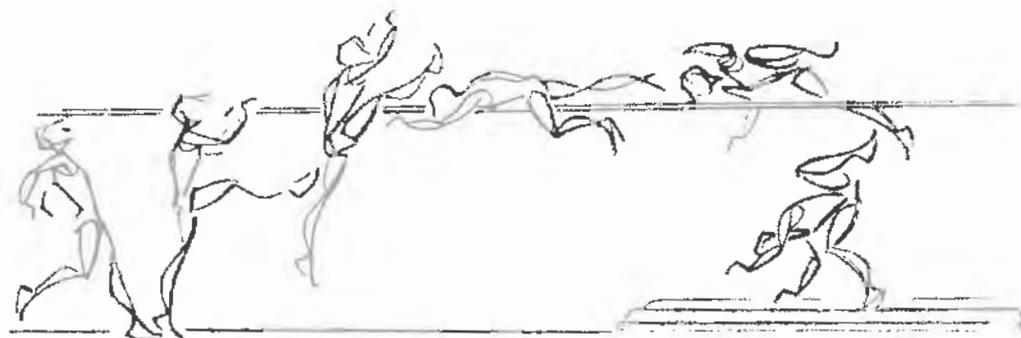


#### Attention

- Accentuer le mouvement de la jambe d'élan vers le haut
- Arrondir le dos lors de la rotation sur la latte
- Soigner la précision de l'atterrissage : le pied de la jambe d'élan et la main

correspondante touchent le sol simultanément

la ligne joignant ces deux points de contact avec le sol (main/pied) est parallèle à la latte



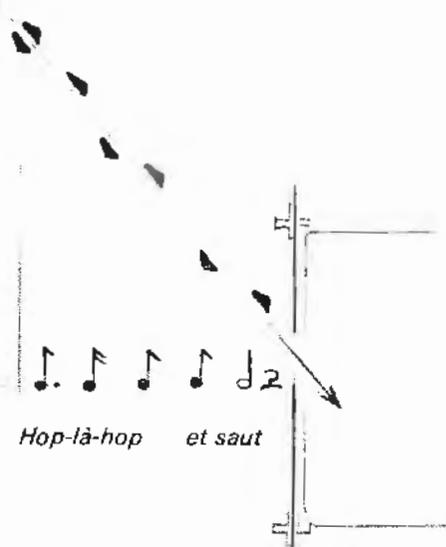
5. Répéter l'exercice n° 4 sur des installations de saut en hauteur, avec 5 pas d'élan. Hauteurs : 75 cm, 90 cm, 110 cm

#### Moyens auxiliaires pour faciliter l'étude de l'élan

Accompagnement rythmique : en frappant dans les mains, sur le tambourin ou en scandant de la voix : Hop-là-hop-et saut

#### Conseil :

Si nécessaire, il est possible de compléter avec d'autres exercices mentionnés dans le thème n° 2, G, 6^e année, été



### C. Concours de saut

1. Sauts avec atterrissage précis (voir thème n° 2, G, 6^e année, été)
2. Concours individuel :
  - 3 installations de saut: 75 cm, 90 cm, 110 cm, au début
  - Chaque élève a droit à six sauts
  - La hauteur ne doit jamais être abaissée, mais augmentée
  - L'élève qui manque deux essais consécutifs est éliminé
3. Trois installations de saut à hauteurs fixes :
  - 75 cm = 1 point; 95 cm = 2 points; 110 cm = 3 points
  - Qui, dans un temps donné (10 minutes), exécute le plus de sauts et obtient le plus de points?
  - Les essais manqués sont sanctionnés par une déduction de points correspondant à la hauteur

**Tablelle d'estimation pour le saut en hauteur, garçons**

Très bien	1,30 m
Bien	1,20 m
Suffisant	1,05 m

## Condition physique générale

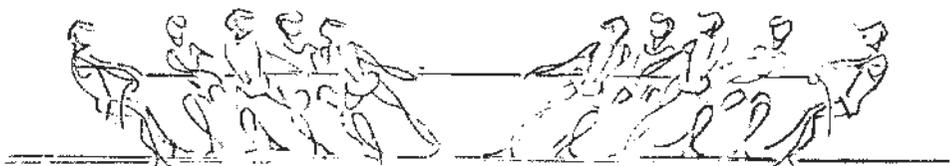
## Exercices pour développer la force (muscultation)

### **Idée directrice**

Les joutes suivantes peuvent donner lieu à un petit concours portant sur plusieurs leçons. Le choix des exercices et le dosage de l'effort sont laissés à la libre appréciation du maître. Il suffit d'exiger une participation intensive des élèves. De préférence, nous formerons 5 équipes (les plus petits élèves peuvent choisir leurs partenaires)

### 1. **Traction à la corde**

- Corde tendue perpendiculairement à une ligne tracée sur le sol
- Au départ : milieu de la corde au-dessus de cette ligne
- Deux équipes égales tirent pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'une extrémité de la corde ait franchi la ligne fixée



**2. Grimper avec attribution de points**

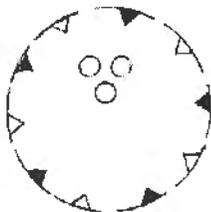
- Toute l'équipe grimpe ensemble:
  - a) aux perches obliques
  - b) aux perches verticales
  - c) à la corde
- Qui, dans un temps donné (par exemple jusqu'au coup de sifflet), réussit à grimper 5 m? Celui qui réussit obtient 1 point pour son équipe
- Grimper en un temps donné, jusqu'au coup de sifflet:
  - Premier grimper en 8 secondes
  - Second grimper en 7 secondes, etc.

**3. La lutte dans le cercle ou dans le carré**

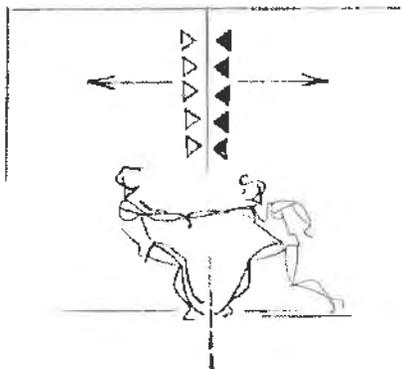
- Deux équipes se tiennent dans un espace délimité (cercle ou carré). Chaque équipe tente de tirer, pousser, porter l'adversaire hors de la surface délimitée
- Celui qui touche le sol à l'extérieur du cercle ou du carré, avec une partie quelconque de son corps, est éliminé

**4. La lutte par traction dans le cercle**

- Deux équipes forment un cercle, un élève de l'équipe A à côté d'un élève de l'équipe B. Prise des mains
- Au centre du cercle ainsi formé: 3 ballons lourds
- L'élève qui touche les ballons ou lâche la prise donne un point de pénalisation à son équipe
- Jeu: pendant 2 à 3 minutes
- Chaque élève est responsable de la prise de sa main droite

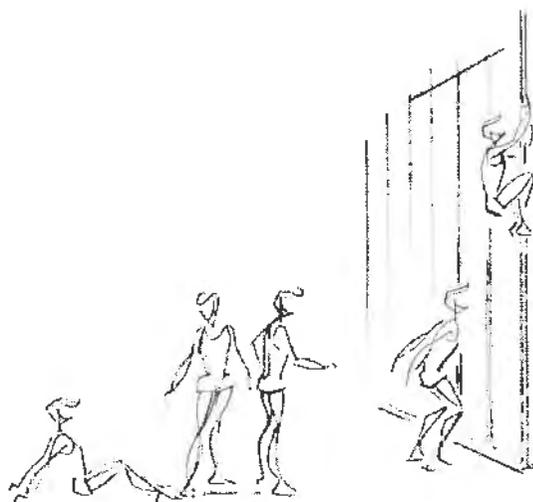
**5. Traction par-dessus la ligne**

- Deux équipes, face à face, de part et d'autre d'une ligne
- Au signal, chacun cherche à tirer son adversaire par-dessus la ligne
- Celui qui franchit la ligne avec les deux pieds est éliminé ou fait prisonnier
- Jeu: pendant deux minutes. Le nombre d'adversaires éliminés ou prisonniers décide de la victoire



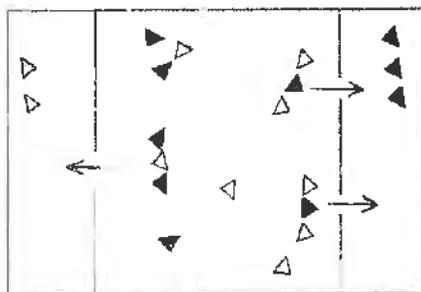
**6. Grimper (distance)**

- Chaque équipe tente, en deux minutes, de grimper le plus possible de mètres
- Aussitôt qu'un élève a atteint la marque à 5 m, le suivant peut partir (Les équipes au repos comptent les mètres)



**7. La guerre des tribus**

- Chaque équipe tente, en 3 minutes, d'attirer le plus possible d'adversaires dans son camp, en les tirant, les poussant ou les portant, pour les faire prisonniers



**Conseil:**

En lieu et place de ces concours, nous pourrions aussi organiser une américaine (Voir thème n° 2, G + F, 7^e année, été), pour autant que le temps le permette ou qu'elle puisse se dérouler en salle

**Mise en train****Basketball****Idée directrice**

Nous continuerons l'étude progressive du jeu de basketball introduit en 5^e et 6^e années scolaires. Il s'agira d'abord pour le maître, avant de commencer son entraînement, de se rendre compte exactement jusqu'à quel point les éléments techniques enseignés précédemment, sont maîtrisés par les élèves. Celles-ci, de leur côté auront la possibilité de comparer leurs capacités du moment avec les résultats obtenus antérieurement en 5^e année. (Voir thème n° 5, G + F, 5^e année, été).

Un jeu simple, choisi parmi les formes suivantes permettra de stimuler les élèves tout en échauffant leur musculature.

**A. Formes de jeux simples avec ballons de basketball**

- La lutte pour le ballon (4 équipes, deux à deux, dans chaque moitié de salle)
- La poursuite «Boule de neige» avec ballons de basket (Voir thème n° 2, G + F, 6^e année, hiver)
- La poursuite par groupes avec ballons de basket (Voir thème n° 2, G + F, 6^e année, hiver)
- Le jeu d'attaque par vagues successives ininterrompues (Voir thème n° 5, G + F, 6^e année, été)

**B. Test****Exécution**

5 stations à chacune desquelles les élèves travaillent pendant 30 secondes (Voir thème n° 5, G + F, 5^e année, été)

Exercice 1 :

**Exercice 1 : Tir au panier**

1 tir réussi = 2 points

**Exercice 2 : Passe contre la paroi**

(Distance : 4 m)

1 passe = 1 point

**Exercice 3 : Dribble en décrivant un 8 entre 2 piquets**

Un 8 complet = 2 points

Demi-parcours = 1 point

**Exercice 4 : Tir en foulée**

1 tir réussi = 2 points

**Exercice 5 : Démarrage et jeu de jambes**

1 aller-retour = 2 points

1 aller seul = 1 point

Attention : Il est recommandé d'exécuter deux essais à chaque station et de prendre en considération le meilleur résultat

**Estimation**

Très bien	55 points et plus
Bien	46-54 points
Suffisant	35-45 points

**Feuille de contrôle**

Le modèle de la feuille de contrôle figure dans le classeur des documents didactiques

## Partie principale

## Saut en hauteur

### Education du mouvement

#### But

Mise au point et maîtrise de la technique du ciseau simple.

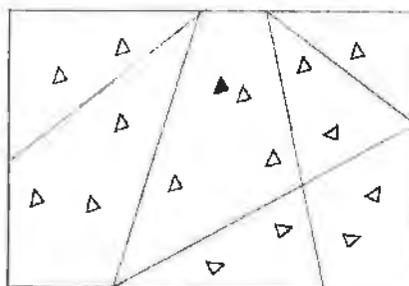
#### Idée directrice

Lorsque la technique sera suffisamment connue, nous mettrons l'accent sur l'étude de la détente et sur le développement du sens du saut. Les concours devront inciter les élèves à s'entraîner le plus intensément possible.

#### A. Étude de l'élan et de l'appel

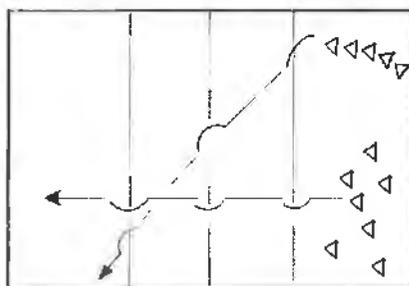
1. Sauts par-dessus des cordes magiques, des cordes ou des élastiques tendus en long, en large, en diagonale à travers la salle, à une hauteur de 50 cm environ (fixer les cordes aux espaliers, à des montants de barre fixe, etc.):

- Formes diverses de poursuites
- Formes diverses de course et de sautilllements
- Une élève suit une camarade comme son ombre (en marchant ou courant)



2. Plusieurs cordes magiques sont tendues à 3,5 m – 4 m de distance l'une de l'autre, en travers de la salle, à environ 50 cm de hauteur :

- Franchir les cordes en saut de course ou en sautillant. Elan perpendiculaire, en ligne droite
- Même exercice avec élan oblique, librement ou en colonnes
- Courses d'estafettes en courant ou en sautillant



3. Saut avec 3 pas d'élan, contre une paroi. Elan perpendiculaire, en ligne droite :

- Qui touche le point le plus élevé avec la jambe d'élan? (Commencer prudemment)

4. Comme n° 3, mais avec 5 pas d'élan



5. Comme n° 4, mais en prenant l'élan obliquement

- Qui touche le point le plus élevé avec la jambe d'élan?



*Hop*



*là*



*hop*

## B. Répétition de la technique du ciseau simple

1. Répétition du ciseau simple avec 1 pas d'élan:

Trois installations, trois groupes. Hauteur de l'élastique: selon les aptitudes de chaque groupe

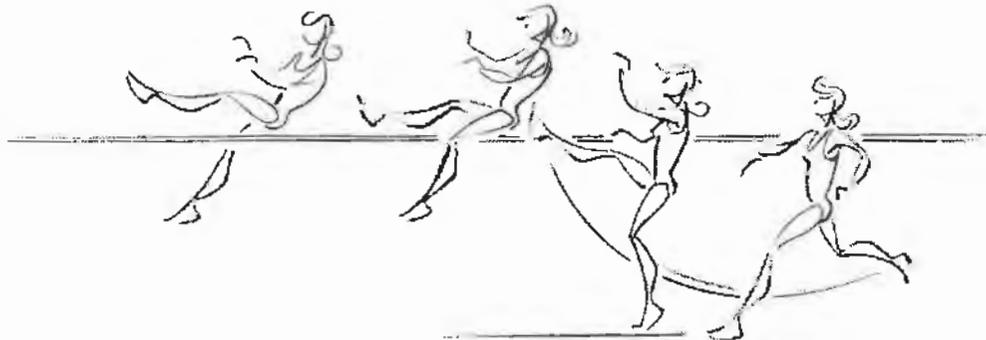
2. Saut en ciseau avec 5 pas d'élan: Trois installations à différentes hauteurs. Les élèves exécutent 3 à 5 sauts en se concentrant plus particulièrement sur l'un des points suivants:

### Attention

- Elan dynamique
- Elan direct, en ligne droite. Ne pas décrire un arc de cercle devant la latte
- Mouvement énergique, vers le haut, de la jambe d'élan tendue parallèlement à la latte



- Extension des hanches. Lors du franchissement de la latte, l'élève se renverse en arrière, en poussant les hanches en avant, de façon à être couchée, plutôt qu'assise
- Lors de l'atterrissage, le haut du corps se tourne vers la latte



## C. Concours de saut

1. « Assurer son saut »

- 3 installations: 75 cm, 90 cm, 105 cm
- Chaque élève accomplit 10 sauts sur l'installation de son choix, en fonction de ses aptitudes
- Qui ne manque aucun essai?

2. « Sauts avec attribution de points »

- 3 installations à hauteurs fixes (80 cm = 1 point, 95 cm = 2 points, 110 cm = 3 points)
- Qui, en un temps donné (10 minutes), réalise le plus de points?
- Les essais manqués sont pénalisés par 1, 2, 3 points en moins, selon la hauteur

3. Concours individuel

- 3 installations. Hauteurs, au début: 75 cm, 90 cm, 105 cm
- Chaque élève a droit à 6 sauts. Les hauteurs ne doivent jamais être abaissées, mais augmentées progressivement, chaque fois de 5 cm
- L'élève qui manque deux essais consécutifs est éliminé

### Tablette d'estimation pour le saut en hauteur, filles

Très bien	1,20 m
Bien	1,10 m
Suffisant	1,00 m

## Condition physique générale

## Concours de grimper

### Idée directrice

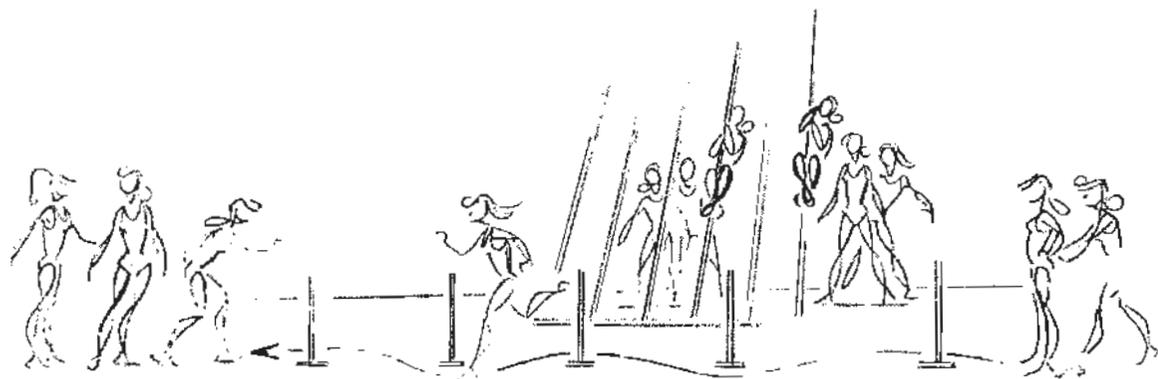
Ces formes diverses de concours permettent aux élèves d'exercer intensément le grimper. Dans chaque leçon, le maître choisira un des exercices suivants. Il le placera, soit dans le cours de la leçon, pour varier son programme, soit après l'étude du saut en hauteur.

#### 1. Grimper avec attribution de points

- 6 à 8 élèves grimpent ensemble
- Chaque élève a droit à 5 essais. Celle qui, en un temps donné, atteint la marque des 4 m, obtient des points. (Perches obliques: 1 point, perches verticales: 2 points)
- Grimper jusqu'au coup de sifflet: en 10, 8, 6, 5, 4 secondes

#### 2. Grimper – Course d'estafettes

- (par comparaison)
- Deux équipes (A/B)
  - L'équipe A court une estafette navette (en slalom)
  - Pendant ce temps, l'équipe B, subdivisée en groupes de 3 élèves, grimpe aux perches obliques. Elle essaie, pendant la durée de la course d'estafettes de réaliser le plus possible de grimpers jusqu'à une hauteur de 4 m
  - Une seule élève de chaque groupe grimpe à la fois. La suivante attend qu'elle ait atteint la marque des 4 m ou qu'elle abandonne
  - La permutation des équipes a lieu à la fin de la course d'estafettes

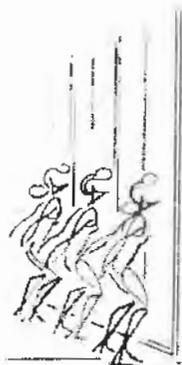


#### 3. « Chiens et chats »

- Les « chiens » sont couchés à plat ventre à 10–15 m des perches
  - Les « chats » sont au pied des perches, prêts à grimper
  - « Chiens » et « chats » partent en même temps, au coup de sifflet. Les « chiens » courent vers les perches et tentent de toucher les « chats » avant qu'ils n'aient grimpé hors de portée (Les « chiens » ne grimpent pas, mais peuvent sauter pour toucher les « chats »)
- (Voir thème n° 1, G + F, 6^e année, été)



10 - 15 m.



**4. Grimper dans un temps donné (5 m)**

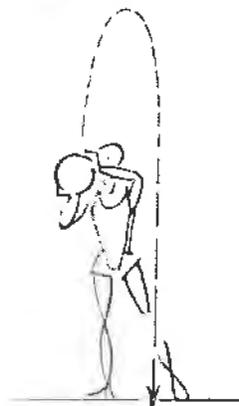
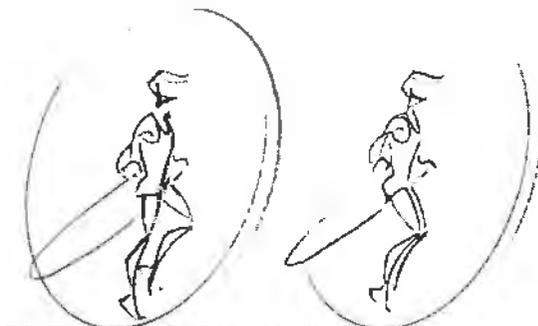
- 6 à 8 élèves grimpent ensemble
- Le maître siffle après 5, 6, 7, 8, 9, 10 secondes
- Une partenaire contrôle chaque élève qui grimpe
- Temps total après 3 essais

**Mise en train****Avec ballon lourd****Idée directrice**

La classe est partagée en deux groupes. Pendant que l'un d'eux exécute quelques exercices avec ballon lourd sous la direction du maître, l'autre saute à la corde. La série terminée, les deux groupes permutent. Par leçon, nous choisirons 4 à 5 exercices avec ballon lourd, mais une seule forme de saut à la corde.

**A. Avec corde à sauter**

1. Double sautiller sur la jambe droite, sur la jambe gauche ou sur les deux pieds
2. Sautiller alternativement sur la jambe gauche, sur la jambe droite, ou à pieds joints (un sautillerment par tour de corde)
3. Sauter à la corde en courant sur place
4. Combinaison :  
Exercice n° 3 (10 fois)  
Exercice n° 1 (10 fois)
5. Combinaison :  
Exercice n° 1 (10 fois)  
Exercice n° 2 (10 fois)
6. Combinaison libre des différentes formes en fixant le nombre de sautilllements ou de tours de corde : 30, 40, 50, 60

**B. Avec ballon lourd**

1. Lancer le ballon verticalement en le poussant avec une main, le laisser rebondir une fois sur le sol et le reprendre des deux mains. Alternier gauche et droite
2. Position assise, jambes tendues, serrées, levées obliquement : faire tourner le ballon autour des deux jambes, à hauteur des genoux, en le passant d'une main dans l'autre
3. Tourner le ballon en 8 à gauche et à droite du corps, puis s'accroupir pour frapper à hauteur des genoux, avec mouvements de ressort
4. Station latérale écartée, ballon lourd tenu à deux mains : fléchir le torse obliquement en avant vers le pied gauche, puis vers le pied droit, avec mouvement de ressort,



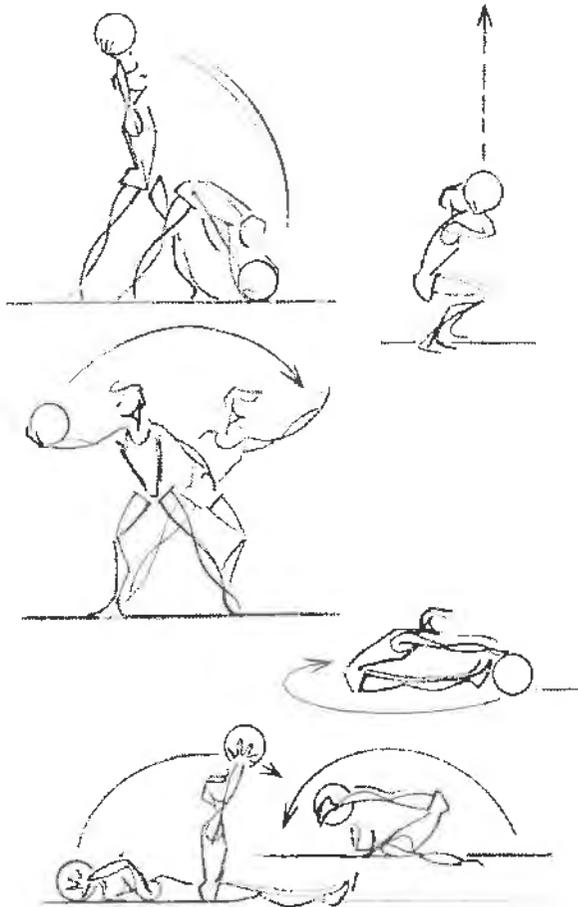
tout en tenant le ballon à bout de bras  
Entre les flexions, redresser le torse en extension complète, ballon levé à deux mains, à bout de bras, au-dessus de la tête, un mouvement de ressort (en accentuant l'extension)

5. De la position accroupie à fond, se redresser en extension complète, lancer le ballon verticalement en le poussant à deux mains, et le reprendre

6. Station latérale écartée, bras tendus de côté, ballon sur la main droite; lancer le ballon, bras tendu, par-dessus la tête et le recevoir de l'autre côté sur la main gauche, avec une flexion latérale et un mouvement de ressort. Répéter inversement.

7. Position assise, jambes tendues, serrées: rouler le ballon des deux mains, tout autour des pieds et du corps. (Garder les jambes tendues!)

8. Position assise, jambes tendues, ballon pris entre les pieds: rouler en arrière pour amener le ballon derrière la tête et le déposer au sol. Revenir en position assise, s'allonger à nouveau sur le dos et reprendre le ballon des deux mains, pour le ramener entre les pieds en passant par la position bras tendus au-dessus de la tête



## Partie principale

## Football

### Education du mouvement

#### But

Tir au but après une passe

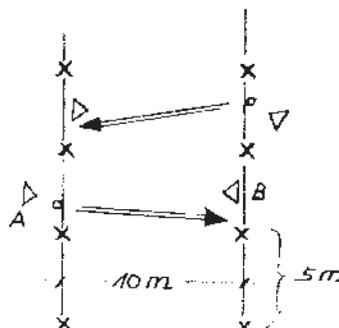
#### Idée directrice

Chaque adolescent rêve de marquer des buts ou de parer des tirs au but. Le concours à deux : gardien contre attaquant, constitue le point de départ de tous les exercices suivants. L'élève tirera avec le cou-de-pied ou avec l'intérieur du cou-de-pied. (Le tir de l'intérieur du pied (pousser le ballon) a été étudié dans le thème n° 1, G, 7^e année, été. Nous aurons avantage à respecter l'ordre de succession des exercices ci-après.

#### 1. Penalty

- 2 élèves, 2 buts, 1 ballon
- Chaque élève est tour à tour attaquant et gardien

- Les buts, face à face, à 10 m de distance, sont marqués par des piquets ou des fanions. Largeur: 5 m. Hauteur: celle des piquets
- A pose le ballon sur sa ligne de but et tire avec le cou-de-pied. B, gardien dans le but en face, tente de retenir le tir
- Changer les rôles après chaque tir
- Qui gagne ce concours à deux?



**Attention**

- Jambe d'appui légèrement fléchie, pied à proximité du ballon, pointe dirigée dans la direction de tir
- La jambe qui joue le ballon est balancée souplesment, décontractée, la pointe du pied est effacée vers le bas
- Le haut du corps est légèrement incliné en avant, au-dessus du ballon



**2. Organisation : comme sous n° 1, mais l'élève conduit le ballon avant de tirer au but**

- A conduit le ballon en direction des buts de B. Il tire avec le cou-de-pied, de sa propre ligne de but (10 m)
- B est gardien et tente de retenir le tir
- Changer les rôles après chaque tir

**3. Comme n° 1 et n° 2, mais tirer au but avec l'extérieur du cou-de-pied**

**Attention**

- Jambe d'appui légèrement fléchie, pied posé à côté du ballon
- La jambe qui joue le ballon est balancée souplesment, décontractée. La pointe du pied est effacée vers le bas et tournée vers l'intérieur
- Poids du corps entièrement sur la jambe d'appui



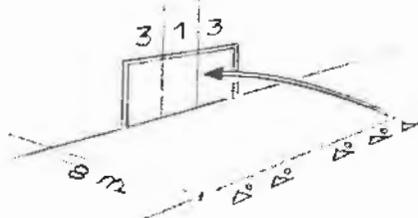
#### 4. Entraînement par stations: tir au but

Organisation:

- 4 stations: 5 minutes à chaque station
- Chaque but (but de football ou banc suédois) est partagé en 3 parties égales par des piquets ou des fanions
- Chaque tir réussi donne 1 point (partie centrale) ou 3 points (extrémités)
- Qui réussit le plus de points?
- Seul est permis le tir du cou-de-pied ou de l'extérieur du cou-de-pied
- Chaque élève va lui-même rechercher son ballon après le tir

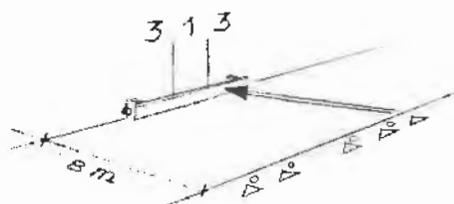
**Station 1:** Tir au but. Distance: 8 m (but de football)

- Ballon posé, immobile au moment du tir
- Tir réussi: le ballon doit franchir directement la ligne de but, au-dessus du sol



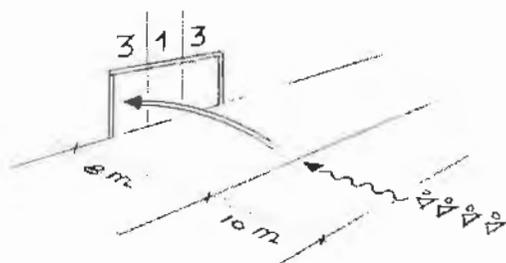
**Station 2:** Tir au but au ras du sol. Distance: 8 m (banc suédois)

- Ballon posé, immobile au moment du tir
- Tir réussi: le ballon doit rebondir au moins 2 mètres en arrière, après avoir frappé la planche verticale du banc suédois



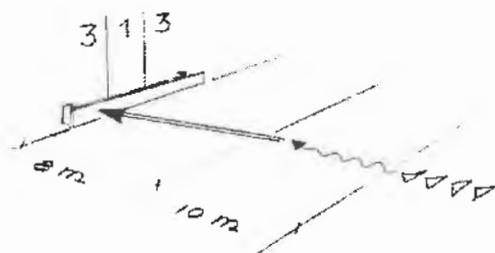
**Station 3:** Tir au but. Distance: 8 m (but de football)

- Conduire le ballon sur une dizaine de mètres avant de tirer au but
- Tir réussi: le ballon doit franchir directement la ligne de but, au-dessus du sol



**Station 4:** Tir au but au ras du sol. Distance: 8 m (banc suédois)

- Conduire le ballon sur une dizaine de mètres avant de tirer au but
- Tir réussi: le ballon doit rebondir au moins 2 mètres en arrière, après avoir frappé la planche verticale du banc suédois

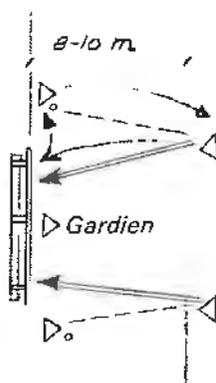


**5. Tir au but en reprenant une passe arrivant de face**

- Former des groupes de 5 élèves
- Deux ballons par groupe
- But: un banc suédois renversé, planche verticale
- Distance de tir: 8-10 m

**Attention**

- Une passe correcte et précise est la condition primordiale pour réussir un bon tir au but
- La passe doit être exécutée avec l'intérieur du pied
- Le tir au but doit être exécuté avec le cou-de-pied ou l'extérieur du cou-de-pied

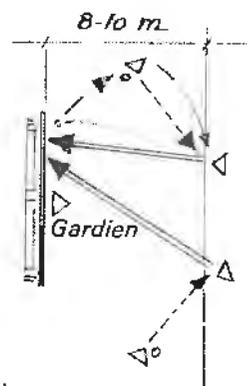


**6. Tir au but en reprenant une passe arrivant obliquement de l'avant**

Organisation de l'exercice: comme sous n° 5

**Attention**

- Passe arrivant obliquement de droite: tir du pied droit
- Passe arrivant obliquement de gauche: tir du pied gauche

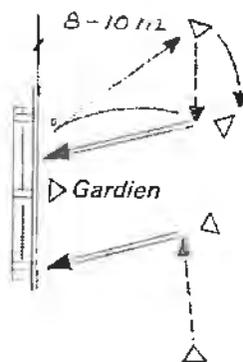


**7. Tir au but en reprenant une passe latérale**

Organisation de l'exercice: comme sous n° 5

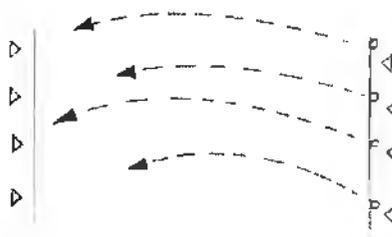
**Attention**

- Passe arrivant de droite: tir du pied droit ou du pied gauche (exercer alternativement)
- Passe arrivant de gauche: tir du pied gauche ou du pied droit (exercer alternativement)



**8. Dégagement: ballon posé**

- 1 ballon pour 2 élèves
- Ballon posé sur la ligne de fond. Elan (au commandement) et tir (= dégagement)
- Qui réussit le plus long dégagement? (en ligne droite)



**Attention**

- Frapper le ballon avec le cou-de-pied
- Le haut du corps est légèrement penché en arrière (afin que le ballon monte!)

**Condition physique générale****Tournoi de football****Idée directrice**

Les 10 à 15 dernières minutes de la leçon sont consacrées à l'organisation d'un petit tournoi. La composition des équipes de 5 à 7 joueurs reste définitive pour toute la durée de la compétition. Chaque équipe se donne un nom. Un élève désigné tient une statistique exacte des résultats et établit le classement.

- Organisation :
- 4 équipes de 5 à 7 joueurs
  - Terrain de jeu : 20 m x 40 m (2 terrains)
  - Largeur des buts : 5 m
  - Hauteur des buts : hauteur des piquets ou des fanions

- Tournoi A :
- Le tournoi se déroule sur trois leçons. Deux matches sont disputés simultanément en fin de chaque leçon
  - Toutes les équipes jouent l'une contre l'autre
  - Par victoire, une équipe obtient 2 points; par match nul : 1 point; par défaite : 0 point
  - L'équipe gagnante du tournoi est celle qui obtient le plus de points à l'issue de toutes les rencontres
  - Si deux équipes obtiennent le même nombre de points à la fin du tournoi, elles se départagent aux penalties (chaque équipe a droit à 3 tirs)
  - Plan de jeu : 1^{re} leçon    A-B            C-D  
                   2^e leçon    A-C            B-D  
                   3^e leçon    C-B            A-D

- Tournoi B :
- Le tournoi se déroule sur deux leçons
  - Deux matches ont lieu simultanément en fin de chaque leçon
  - Plan de jeu : 1^{re} leçon    A-B            C-D  
                   2^e leçon    Le perdant du match A-B contre le perdant du match C-D (3^e et 4^e places)  
                                           Le gagnant du match A-B contre le gagnant du match C-D (1^{re} et 2^e places)

**Conseil**

Il est aussi possible de consacrer parfois une leçon entière au jeu. Dans ce cas, nous jouerons pendant 3 x 15 minutes, selon le plan de jeu du tournoi A.

## Mise en train

## Danse

### Idée directrice

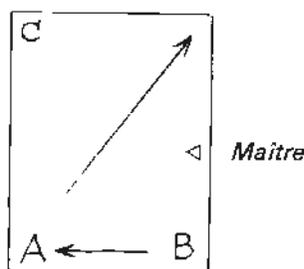
La danse « Troïka » se compose uniquement de pas courus. Avant de la danser dans sa forme finale, nous travaillerons systématiquement la course normale libre. Cela peut très bien se faire en utilisant la musique de la danse, ou mieux encore, avec accompagnement d'une autre musique similaire (Tempo : 160–168/min.)

Nous subdiviserons de préférence la classe en deux ou trois groupes, afin d'alterner rapidement les phases de travail et de récupération.

### Organisation en 3 groupes

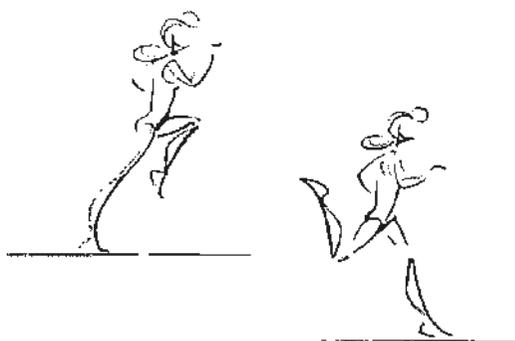
(Voir croquis)

- Chacun des 3 groupes se place dans un coin de la salle
- **Le groupe A** traverse la salle en diagonale, vers le coin opposé libre, en exécutant l'exercice indiqué par le maître
- Simultanément, **le groupe B** va (au pas) occuper le coin quitté par A, libérant du même coup le coin opposé à C
- A son tour, **le groupe C** se dirige en diagonale, en exécutant l'exercice indiqué, vers le coin primitivement occupé par le groupe B
- En même temps, le groupe A vient, au pas, occuper le coin libéré par C. Etc. etc. en synchronisant les évolutions
- Diagonale : travail. Petit côté de la salle : récupération (au pas)
- Le maître se tient sur un grand côté (milieu). Bonne vue d'ensemble pour régler les évolutions et indiquer les corrections



### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Courir à grands pas, en déroulant le pied, spécialement sur le bord extérieur
2. Courir en levant les genoux très haut
3. Courir en ramenant la jambe pliée haut en arrière
4. Courir vigoureusement en levant légèrement le genou en avant et en ramenant doucement la jambe pliée en arrière en haut
5. Courir en variant les évolutions à travers l'espace : décrire de petits ou de grands cercles, des courbes, des spirales ou des 8.



6. Par groupes de 3 : courir en exécutant séparément les diverses figures de la danse

### B. Description de la danse

**Musique d'accompagnement :** bande magnétique n° 5 (ou Troïka : Editions Kögler SP 23 019)

#### Formation

Groupes de 3 élèves formés librement et disposés en cercle, l'un derrière l'autre. Les 3 élèves sont côte à côte et les 2 danseuses extérieures donnent la main à celle du milieu

#### Partie A :

16 pas courus en avant dans la direction de la danse (sens contraire des aiguilles d'une montre) (1-16)

#### Partie B :

La danseuse du centre et la danseuse intérieure lèvent le bras, sans lâcher leur prise de mains, et forment une voûte sous laquelle passe la danseuse extérieure pour revenir à sa place de départ en 8 pas courus. La danseuse du milieu accomplit un tour complet sur

elle-même et sur place, en 8 pas courus, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, sans lâcher la prise des mains (1-8)

La danseuse du centre exécute la même figure avec la danseuse extérieure, puis les 3 élèves forment le cercle en se tenant par la main (9-16)

#### Partie C :

1. Douze pas courus à gauche (le cercle tourne sur lui-même, dans le sens des aiguilles d'une montre) (1-12)

Piaffer 3 fois sur place, en changeant chaque fois de pied (13-15)

Pause (16)

2. Comme n° 1, mais le cercle tourne sur lui-même dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis s'ouvre et les 3 danseuses reviennent à leur position de départ (cette dernière doit être reprise avant de piaffer) (17-32)

Recommencer 5 fois la danse dès le début

## Partie principale

## Basketball

### Education du mouvement

#### But

Mise au point et maîtrise des éléments techniques les plus importants.

#### Idée directrice

Nous augmenterons progressivement la difficulté des exercices étudiés en 5^e et 6^e années scolaires. Cependant, avec des élèves faibles, voire moyennes, il sera préférable de les répéter encore et toujours sous leur ancienne forme. En limitant notre choix à quelques exercices par leçon, nous pourrons mieux les travailler dans le détail, les répéter plus souvent et les entraîner plus intensément.

Dans le cadre de chaque leçon également, nous consacrerons un temps suffisant au déroulement d'un petit tournoi qui offrira aux élèves de fréquentes possibilités de jouer, leur permettant ainsi d'améliorer la qualité du jeu.

#### A. Exercices sans ballon

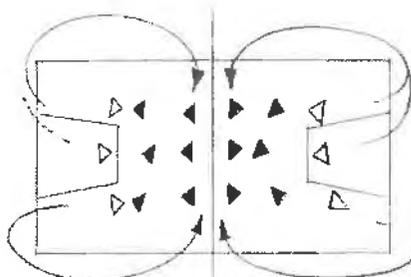
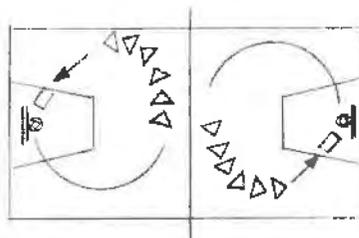
(Démarrages avec changements de direction et de vitesse)

1. Courir et s'arrêter en 1 temps: feinter un départ à gauche ou à droite et démarrer dans l'autre direction
2. Courir et s'arrêter en 1 temps: exécuter un pivot, puis une feinte à gauche ou à droite, et démarrer en direction opposée
3. Courir et s'arrêter en 2 temps: exécuter un pivot sur le pied arrière (pied du 1^{er} temps), feinter un départ à gauche ou à droite et démarrer en direction opposée
4. Par couples: B se place en position de défenseur, A tente de le passer en démarrant, s'arrêtant, feintant, changeant de direction, etc. B cherche à maintenir constamment la bonne distance face à son adversaire (1 à 2 m)
5. Pas glissé du défenseur en se déplaçant latéralement, en avant, en arrière
6. Courir et s'arrêter en 1 temps: saut avec demi-tour
7. Comme n° 6, mais en s'arrêtant en 2 temps
8. En sautant librement ou en prenant l'appel sur un petit tremplin dur, les élèves tentent de toucher le filet ou le cercle du panier



### B. Passes et feintes

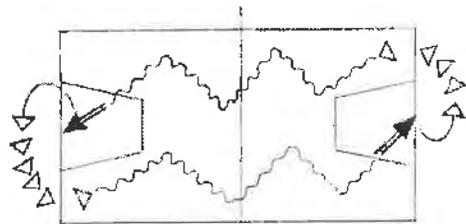
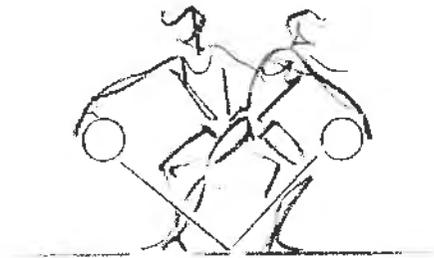
1. Par groupes de trois élèves, en triangle, à 3-4 m l'un de l'autre: répétition intensive de tous les types de passes étudiés
2. Comme n° 1, mais avec un défenseur à l'intérieur de chaque triangle. Si le défenseur réussit à s'emparer du ballon ou à intercepter une passe, il est remplacé par l'auteur de la mauvaise passe
3. Comme n° 2, mais avec deux défenseurs à l'intérieur du triangle
4. Attaque à 3 contre 3: les groupes de 3 élèves se placent en nombre égal dans chaque moitié de terrain, face au panier. Un groupe commence en position de défense, et tente d'intercepter l'attaque du premier groupe qui cherche à marquer un



panier en passant, dribblant, feintant. Durée de l'attaque: 30 secondes au maximum. Celle-ci terminée par un tir réussi ou non, les défenseurs vont se placer derrière les groupes d'attaquants qui attendent, et les premiers attaquants deviennent défenseurs, face au 2^e groupe, etc. (Le jeu se déroule sur chaque moitié de terrain)

### C. Dribble

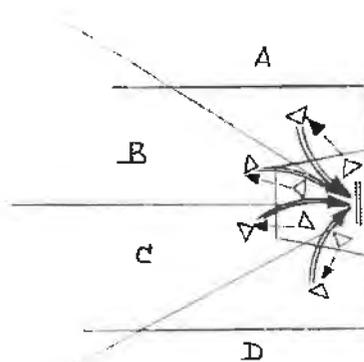
1. Dribbler de la main droite, puis de la main gauche, au pas, puis en courant librement dans la salle (Éviter les collisions!)
2. En position de basket: dribbler d'une main devant le corps en faisant rebondir obliquement le ballon de gauche à droite et de droite à gauche
3. En position de basket: dribbler d'une main à côté du corps, en faisant rebondir le ballon obliquement d'avant en arrière et d'arrière en avant
4. Combinaison des 2 exercices précédents
5. La classe est divisée en 2 groupes. Au commandement ou sur un signe du maître, chaque groupe, à tour de rôle et pendant 30 secondes, exécute successivement les exercices suivants: démarrer en dribblant s'arrêter et dribbler sur place, reculer en dribblant, changer de main, faire demi-tour, s'asseoir, se coucher à plat ventre, se redresser à la station, sans cesser de dribbler, etc.
6. Former plusieurs colonnes de 5 ou 6 élèves: chaque colonne dribble en progressant en zig-zag. Le premier élève indique les changements de direction. Déplacement vers la gauche: dribble de la main droite. Déplacement vers la droite: dribble de la main gauche



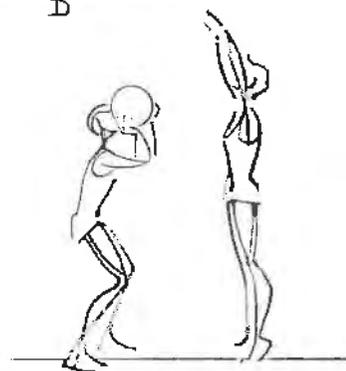
### D. Tir à mi-distance

Le choix des exercices dépend évidemment du nombre des paniers à disposition dans la salle. Il est très important que les élèves puissent s'exercer intensément, en multipliant les tirs

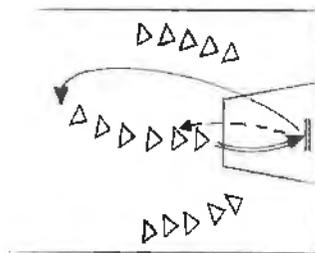
1. Les tireurs (4 ou 5) se placent face au panier, à une distance de 5 ou 6 mètres, chacun dans une zone bien délimitée d'où il effectuera 10 tirs consécutifs, de pieds fermes (zones A, B, C, D...) Devant chaque tireur, un partenaire récupère le ballon et le lui redonne. Changer les rôles. Lors d'une répétition de l'exercice, les tireurs changent de zone (ou d'angle de tir)



2. Comme n° 1, mais après lui avoir redonné le ballon, B se place devant A en position de défenseur (un bras levé en avant en haut, l'autre de côté en bas)

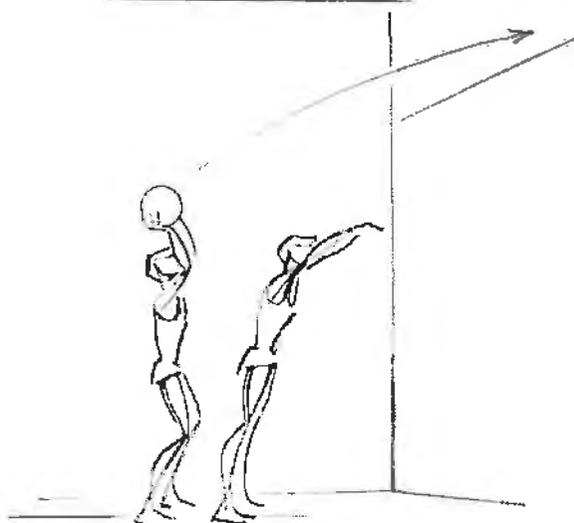


3. En 3 colonnes, face au panier : le premier élève de chaque colonne tente le tir, suit, récupère le ballon et le passe au suivant de sa colonne, puis va se placer en queue. Etc.



#### E. Rebond offensif (poussette)

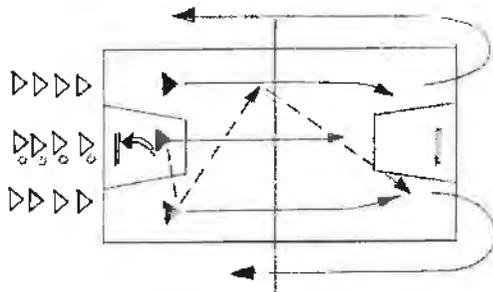
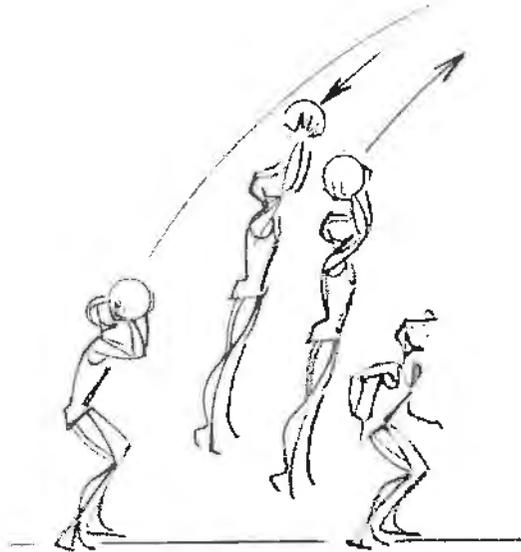
1. Un ballon par élève : Bras souples levés, ballon tenu à deux mains à la verticale du front : chaque élève le joue contre la paroi, au-dessus d'une ligne tracée à 3 m de hauteur. Le lancer est accompagné d'un mouvement souple et décontracté du poignet. Le ballon n'est pas frappé contre le mur, mais poussé doucement et soûplement. Séries de 10 à 15 répétitions



- Comme n° 1, mais le ballon est repris en sautant et repoussé immédiatement contre la paroi (poussette). Augmenter progressivement le nombre des répétitions: 2, 3, 5 poussettes consécutives contre la paroi

### F. Contre-attaque

- Un ballon par groupe de 3 élèves.  
L'élève au centre lance le ballon contre le panneau, le reprend et passe immédiatement à un partenaire. Les 3 joueurs développent une attaque en direction du panier opposé et la terminent par un tir, avant de revenir sur les côtés du terrain pour reprendre place dans la succession des groupes et se préparer à une nouvelle attaque en permutant leurs positions. Chaque groupe part sur un signe du maître
- Comme n° 1, mais avec un défenseur qui tente de s'emparer du ballon ou d'intercepter les passes des attaquants. S'il y parvient, il est remplacé par l'auteur de la mauvaise passe
- Comme n° 2, mais avec 2 défenseurs qui sont remplacés régulièrement



## Condition physique générale

### Idée directrice

Les élèves seront habituées à coopérer d'elles-mêmes au sein du groupe. Le maître dirige le jeu et corrige les fautes éventuelles. Dans chaque équipe, une responsable désignée organise le jeu, place ses camarades, et décide des changements de joueuses.

### Première variante

- Former 4 équipes de 5 à 8 joueuses
- Veiller à ce que les équipes soient de force sensiblement égale
- Toutes les équipes jouent l'une contre l'autre

## Tournoi de basketball

### Deuxième variante

- Former deux groupes en fonction des aptitudes des élèves
- Les meilleures joueuses forment la catégorie A, les autres, la catégorie B
- Former ensuite deux équipes avec les joueuses de chaque catégorie
- Les 2 équipes A jouent l'une contre l'autre
- Les 2 équipes B jouent l'une contre l'autre

**Mise en train****Balle au chasseur****Idée directrice**

Une brève partie de balle au chasseur, avec un ballon de volleyball léger et tendre, peut très bien servir d'introduction à la leçon.

**1. Tous contre tous**

Celui qui est touché exécute aussitôt un des exercices suivants pour se qualifier à nouveau :

- Position assise, jambes fléchies : tendre et fléchir 6 × les jambes (sans poser les pieds par terre)
- Grimper aux perches : 4 m (filles : 3 m)
- Appui facial : fléchir et tendre 4 × les bras (filles : position à genoux, avec appui des mains sur le sol)
- Suspension dorsale à l'échelon supérieur des espaliers : tirer 5 × les genoux sur la poitrine
- Perches obliques : rester pendant 5 secondes en suspension fléchie à 2 perches

**Conseil**

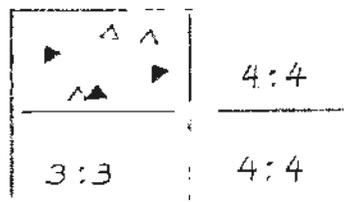
Pour animer et intensifier le jeu, nous jouerons avec deux ballons

**2. Chasse à courre**

- Deux équipes : A (lièvres) contre B (chasseurs). Après deux minutes, les rôles sont inversés. Laquelle des 2 équipes réussit le plus de touchés dans le temps donné ?
- Le même lièvre ne peut être touché 2 fois consécutivement
- Le lièvre touché 2 fois est éliminé

**3. Toucher le gibier balle en main**

- Comme n° 2, mais en petites équipes sur de petits terrains
- Le chasseur doit toucher le gibier balle en main
- Il ne peut faire qu'un pas lorsqu'il est en possession de la balle

**4. Changement de rôle après un tir manqué**

- Comme n° 2, mais les équipes changent de rôle lorsqu'un chasseur a manqué son tir
- Temps de jeu : 2 × 4 minutes

**Partie principale****Saut en longueur****Education du mouvement****But**

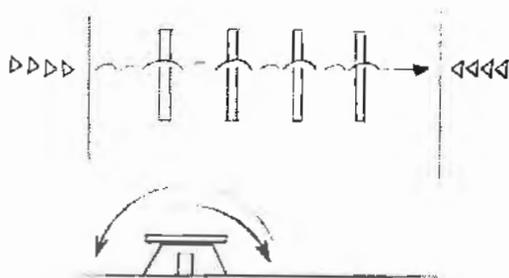
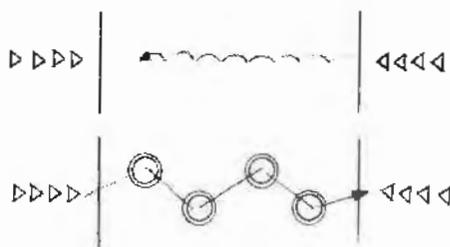
Mise au point et maîtrise de la technique du saut en longueur (élan et appel).

**Idée directrice**

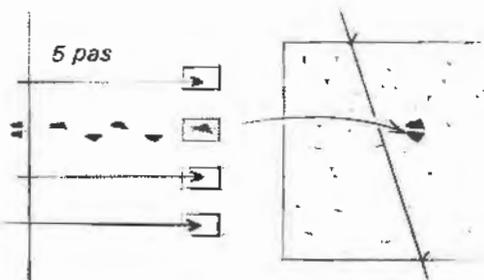
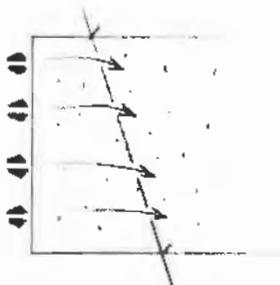
Pour obtenir les meilleures chances de succès, il faut accorder une importance primordiale à l'étude générale préparatoire au saut. Les bases techniques travaillées précédemment seront brièvement répétées, reprises méthodiquement et progressivement dans des concours variés.

**A. Etude préparatoire au saut**

1. Courses d'estafettes en sautillant sur une distance de 10 à 15 m
2. Courses d'estafettes en sautillant ou en exécutant des sauts de course par-dessus ou dans des cerceaux disposés sur le sol
3. Sauts de course ou sautilllements par-dessus des bancs suédois
4. Sautiller latéralement sur une jambe ou sur les deux jambes, par-dessus un banc suédois. D'abord sur place, puis en se déplaçant en avant
5. Estafettes navettes en sautant ou en sautillant par-dessus des bancs suédois
6. Qui, en une minute, sautille le plus de fois à pieds joints par-dessus un banc suédois?

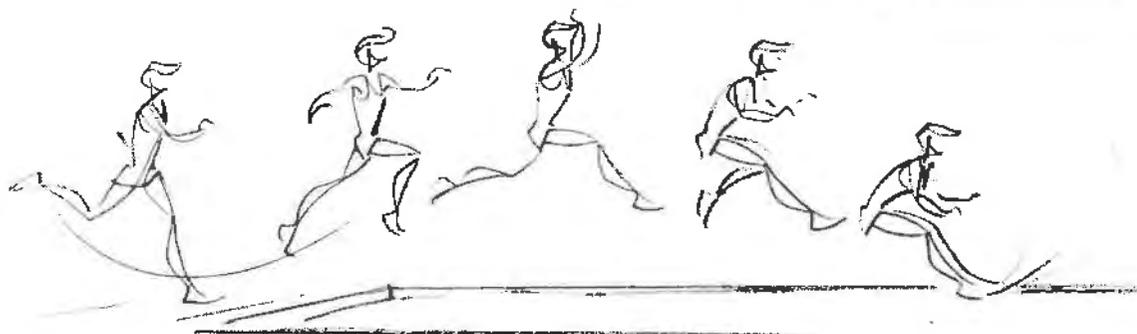
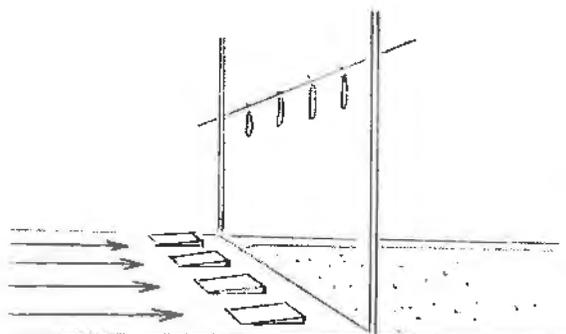
**B. Répétition de la technique du saut en longueur (élan et appel)**

1. Sauts de la station, sans élan, à pieds joints, par-dessus une corde tendue obliquement sur le sol. Qui saute le plus loin?
2. Quatre installations de saut avec petits tremplins pour l'appel, corde oblique sur le sol:  
Saut avec 5 pas d'élan, en prenant l'appel sur le petit tremplin. Atterrissage sur les deux pieds. Qui saute le plus loin, au-delà de la corde?
3. Installations comme sous n° 2, mais au-dessus des tremplins, légèrement en avant de ceux-ci, tendre une corde oblique à laquelle seront attachés 4 sautoirs:  
Qui, en sautant avec appel sur le tremplin, réussit à toucher le sautoir le plus haut avec la tête? (Cinq pas d'élan. Ne pas cambrer le corps! Atterrissage sur les deux pieds)
4. Installations comme sous n° 2, sans corde.  
Cinq pas d'élan en concentrant successivement son attention sur les points suivants :



**Attention**

- Lors de l'appel, le haut du corps reste droit, le regard est dirigé en avant en haut
- Le genou de la jambe d'élan est tiré fléchi en avant en haut
- Lors de l'atterrissage, les deux jambes se tendent énergiquement le plus loin possible en avant



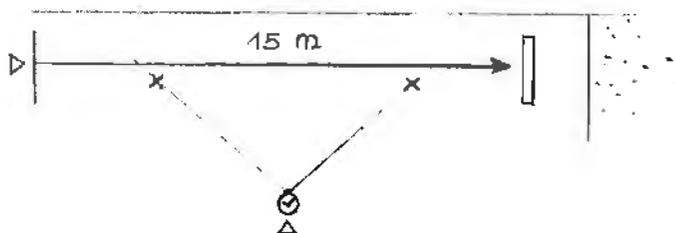
**C. Introduction à l'élan (12 à 14 pas)**

1. Par groupes de 2, les élèves déterminent la longueur de l'élan (Voir thème n° 3, G+F, 6^e année, été)

Chacun accomplit 3 courses pour fixer le point de départ de l'élan et corriger la pose du pied d'appel. Après observation et correction réciproques, chacun effectue encore 3 élan de contrôle



2. Sur chaque piste de saut, un élève chronomètre la vitesse d'élan entre deux piquets distants de 15 m environ. Qui réussit l'élan le plus rapide? Chaque élan doit conduire à l'appel et au saut



3. Sauts en longueur après 12 à 14 foulées d'élan (appel dans la zone de 80 cm)

#### Attention

- Sprint rapide en redressant le torse dans la phase finale
- Courir en accentuant le mouvement des genoux en avant en haut
- Ne pas ralentir, mais plutôt accélérer progressivement

#### D. Concours de saut

1. Qui réussit le meilleur saut, de la station, sans élan, à pieds joints?
- Former des groupes de 6 élèves
  - Trois élèves sautent, 2 mesurent les sauts, 1 ratisse et aplanit le sable
  - Chaque élève a droit à 3 fois 3 essais
  - Matériel : 1 latte de mensuration de saut en hauteur ou 1 ruban métrique, 1 râteau
2. «Le kangourou» (entraînement de la détente):
- Sauts de course suivis sur la piste d'élan. Au dernier saut, atterrissage dans la fosse à sol mou, sur les deux pieds
  - Qui accomplit le moins de sauts pour parcourir toute la longueur de la piste d'élan?
  - Qui accomplit le moins de sautilléments?
3. Meilleure performance individuelle  
Mensuration et organisation : voir thème n° 3, G+F, 6^e année, été

#### Tablette d'estimation pour le saut en longueur, garçons

Très bien	4,30 m
Bien	3,90 m
Suffisant	3,40 m

#### Tablette d'estimation pour le saut en longueur, filles

Très bien	4,00 m
Bien	3,70 m
Suffisant	3,30 m

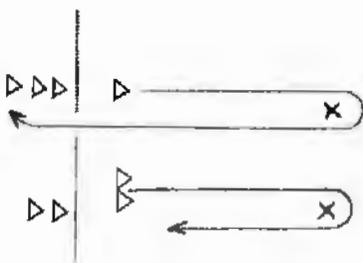
### Condition physique générale

#### Idée directrice

Dans chaque leçon, les 10 ou 15 dernières minutes seront consacrées au développement de l'endurance.

#### 1. Course d'estafettes par groupes

- Former des équipes de 4 élèves
- Parcours de 20 à 25 m
- Le n° 1 court, accomplit un aller et retour, vient prendre le n° 2 par la main. Tous deux ensemble accomplissent un aller et retour pour venir chercher le n° 3, et ainsi de suite



### Course d'endurance

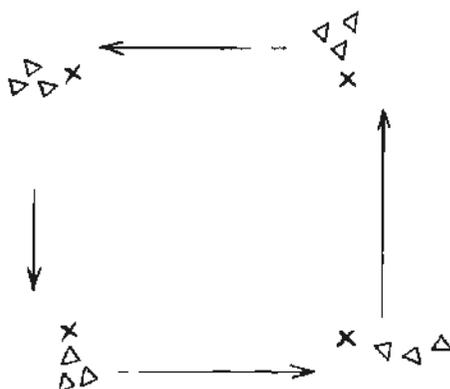
- Lors de la répétition de la course d'estafettes, l'ordre des coureurs est modifié : le n° 4 commence, puis le n° 3, et ainsi de suite

## 2. Poursuite à trois

- Former plusieurs groupes de 3 élèves de force sensiblement égale
- Grandeur du terrain : 30 m × 30 m
- Pendant 30 secondes, A tente d'attraper B : s'il n'y parvient pas, il reçoit un point de pénalisation
- Après un repos de 30 secondes, B tente d'attraper C, puis C tente d'attraper A, et ainsi de suite (Poursuite : 30 secondes. Repos : 30 secondes)
- L'élève qui a 4 points de pénalisation est éliminé
- Les intervalles de 30 secondes sont indiqués par coups de sifflet
- Plusieurs groupes de 3 élèves jouent simultanément

## 3. Course par élimination

- Former 4 équipes
- Chacune d'elles prend le départ dans un angle d'un carré de 30 m × 30 m
- Au coup de sifflet, les 4 équipes parcourent la longueur d'un côté du carré, dans un temps donné
- Les élèves qui arrivent trop tôt dans l'autre coin du carré doivent attendre le prochain coup de sifflet près du piquet d'angle
- Les élèves rejoints par ceux du groupe suivant sont éliminés
- Après chaque tour complet (4 parcours), les temps sont raccourcis !
- Par exemple : 4 × 10 sec., 4 × 9 sec., 4 × 8 sec., etc. jusqu'à 4 × 5 sec.



## 4. Course au temps

- Les élèves courent pendant 10 minutes, sans interruption, sur un circuit de 250 à 400 m
- Chaque élève choisit lui-même son rythme, mais tente de couvrir la plus grande distance possible en 10 minutes, selon ses aptitudes
- Qui couvre 2000 m ?

## 7^e année scolaire Semestre d'hiver

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G + F	Entraînement de la condition physique (avec bancs suédois)	Gymnastique au sol : Enchaînements d'exercices Sauts fondamentaux combinés avec gymnastique au sol	Courses d'estafettes avec balle ou ballon
		Handball	Lancer et recevoir	Circuit-training
2	F	Education du mouvement et de la tenue	Basketball : Maîtrise des éléments techniques de base	Tournoi de basketball
		Avec corde à sauter et chambre à air élastique	Barres parallèles : Appui renversé sur les épaules, saut facial groupé Sauts avec appui : Elan de 5 pas et appel	Ballon roulé
3	F	Avec quilles	Education du mouvement et de la tenue	Balle à deux camps
		Entraînement de la condition physique	Handball : Tir d'une main, par le haut, tir en sautant (aussi avec rotation)	Formes diverses de jeu
4	F	Exercices aux espaliers	Basketball : Dribble, passe et tir au panier	Tournoi de basketball
		Gymnastique au sol	Barre fixe : Tourner en arrière à l'appui, la fusée, enchaînements d'exercices	Handball
5	F	Danse	Anneaux : Barres asymétriques : Enchaînements d'exercices	Corde à sauter Courses d'estafettes

**Mise en train****Entraînement de la condition physique****Idée directrice**

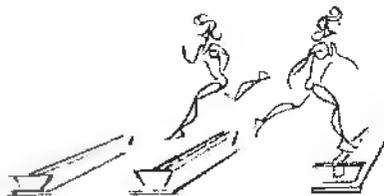
Le programme, caractérisé par de nombreuses permutations, permet de maintenir une constante intensité dans l'effort et d'indiquer des corrections pendant le déroulement de la leçon, la classe étant, pour plusieurs exercices, divisée en deux groupes qui travaillent alternativement, en musique.

**Musique d'accompagnement**

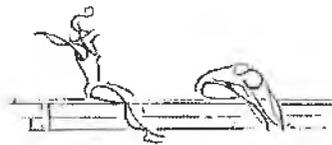
Bande magnétique n° 2. Durée :  
10 1/2 minutes

**1. Course**

- Courir librement, entre et par-dessus les bancs suédois disposés dans toute la salle
- Lorsque la mélodie cesse, sauter chaque fois à la station pieds joints sur la poutrelle d'équilibre d'un banc suédois, et y rester jusqu'à ce que la musique recommence

**2. Position assise, jambes écartées (à cheval sur le banc)**

- Balancer les bras tendus de côté, avec mouvement de ressort (1-2)
- Fléchir le torse obliquement en avant vers le pied gauche ou le pied droit (changer chaque fois de côté), avec mouvement de ressort (3-4)

**3. Station transversale (un pied en avant posé sur le banc)**

- Sautillements alternatifs
- Deux groupes se relaient tous les 8 sautillements

**4. En appui facial (mains sur le banc, pieds au sol)**

- Fléchir les bras: le corps reste tendu
- Tendre les bras: le corps reste tendu
- Deux groupes se relaient tous les 4 appuis faciaux

**5. Au siège transversal sur le banc (mains en appui en arrière du corps)**

- Lever et abaisser les jambes tendues, serrées, sans poser les pieds par terre
- Deux groupes se relaient tous les 8 temps



6. **Position assise, jambes écartées** (à cheval sur le banc)

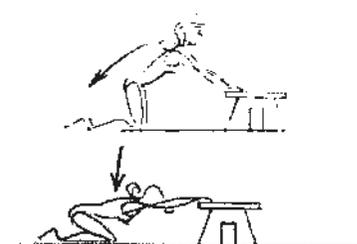
Bras fléchis, mains jointes derrière la nuque :

- Rotation du torse à gauche, avec mouvement de ressort (1-2)
- Rotation du torse à droite, avec mouvement de ressort (3-4)



7. **Position à genoux sur le sol, avec appui des mains sur le banc** (distance jusqu'au banc la plus grande possible)

- Trois mouvements de ressort dans les épaules en exécutant un balancement vertical du torse, tout en s'asseyant presque sur les talons (1-3)
- Déplacer le poids du corps en avant pour revenir à la position à genoux et décontracter les épaules (4) (les bras restent tendus pendant tout l'exercice)



8. **Course**

Courir librement autour et par-dessus les bancs, mais toujours en mesure

## Partie principale

## Gymnastique au sol / Minitrampoline

### Education du mouvement

#### But

1. Gymnastique au sol : appui renversé, rouler en avant, sans l'aide d'un partenaire.
2. Minitrampoline : application et combinaisons des sauts fondamentaux avec des exercices au sol.

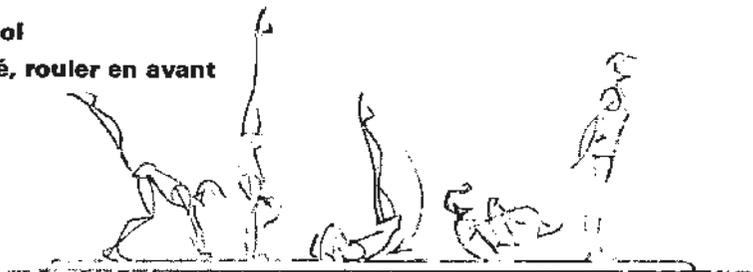
#### Idée directrice

L'introduction et l'étude de l'appui renversé et rouler en avant, seront toujours entrecoupées régulièrement par la reprise d'exercices variés, composés d'éléments connus.

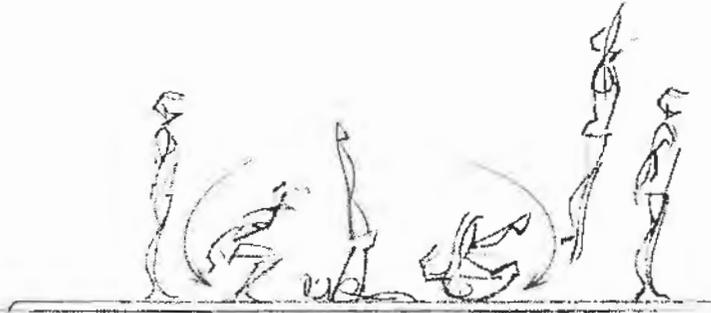
La gymnastique au sol et le minitrampoline peuvent, selon l'effectif de la classe et le matériel à disposition, être entraînés simultanément ou successivement au cours de la même leçon, ou en alternance toutes les deux leçons.

### Gymnastique au sol

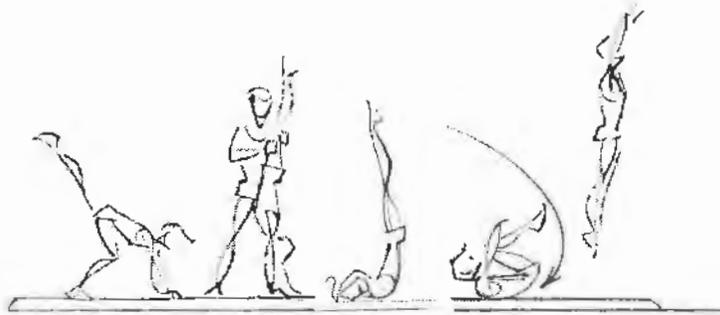
#### A. Appui renversé, rouler en avant



1. Rouler en arrière en levant les jambes à la position de chandelle, rouler en avant, saut en extension



2. Avec l'aide d'un partenaire: appui renversé, s'abaisser à la position de chandelle, rouler en avant, saut en extension

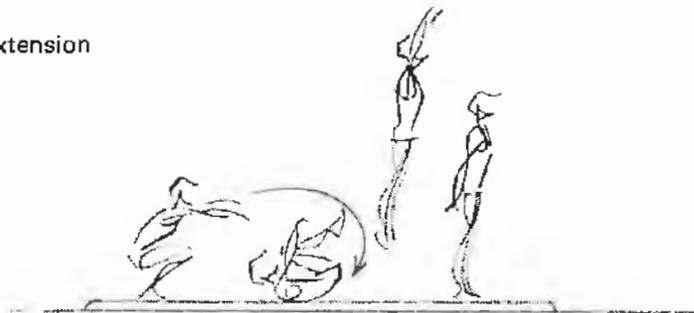


3. Appui renversé, rouler en avant, saut en extension (avec aide d'un partenaire)
4. Forme finale, comme n° 3, sans l'aide d'un partenaire

### B. Enchaînements d'exercices composés d'éléments connus

Sur un tapis:

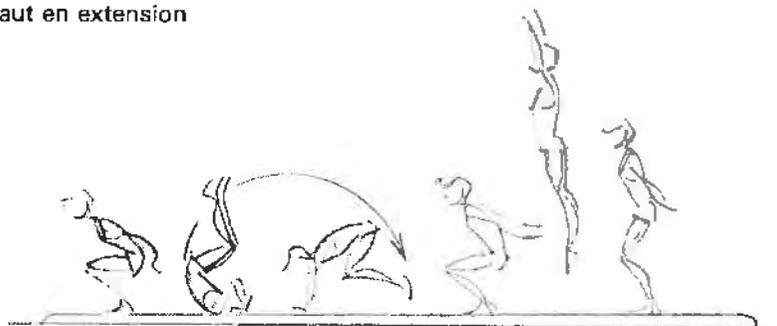
1. Culbute en avant, saut en extension



2. Culbute en avant, saut en extension avec demi-tour



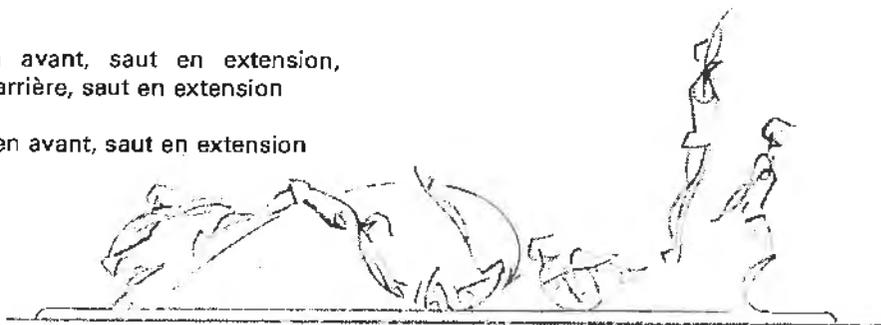
3. Culbute en arrière, saut en extension



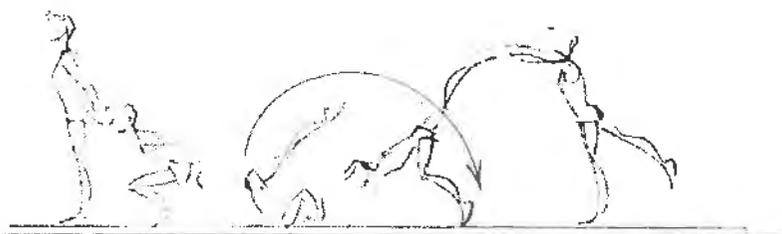
4. Culbute en arrière, saut en extension avec demi-tour

5. Culbute en avant, saut en extension, culbute en arrière, saut en extension

6. Saut roulé en avant, saut en extension

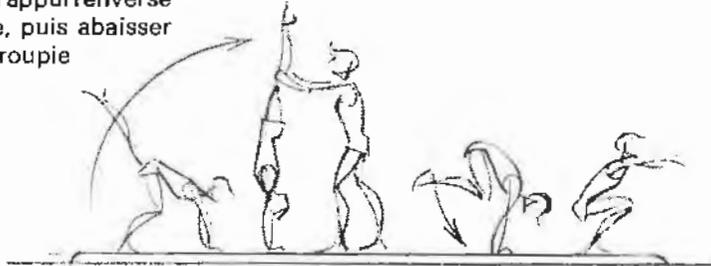


7. Culbute en arrière à la station sur une jambe

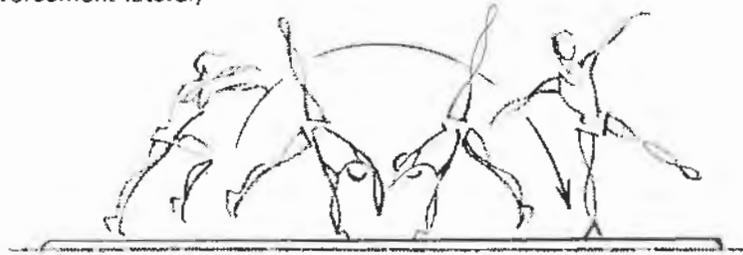


8. Appui renversé avec aide d'un partenaire

9. Répéter les exercices 1 à 7, mais en commençant chaque fois par un appui renversé avec l'aide d'un partenaire, puis abaisser les jambes à la station accroupie



10. Avec élan: la roue (renversement latéral)

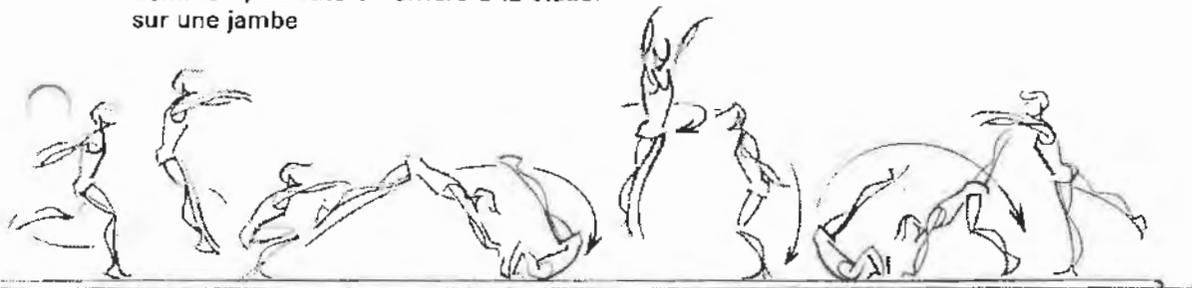


11. Culbute en arrière à la station sur une jambe, demi-tour, élan et roue (renversement latéral)



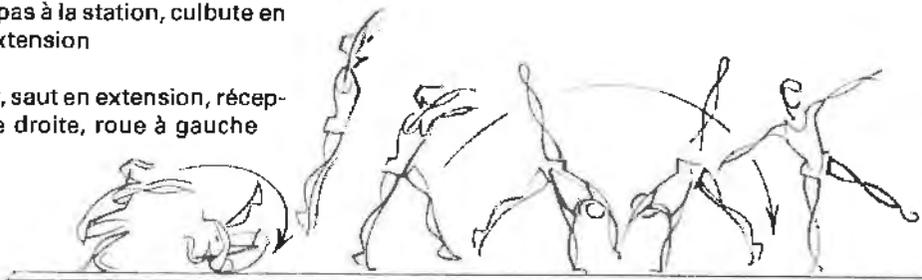
Sur deux tapis:

12. Trois pas d'élan, appel pieds joints, saut roulé en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en arrière à la station sur une jambe



13. Avec élan : roue à droite, quart de tour à droite, fermer le pas à la station, culbute en avant, saut en extension

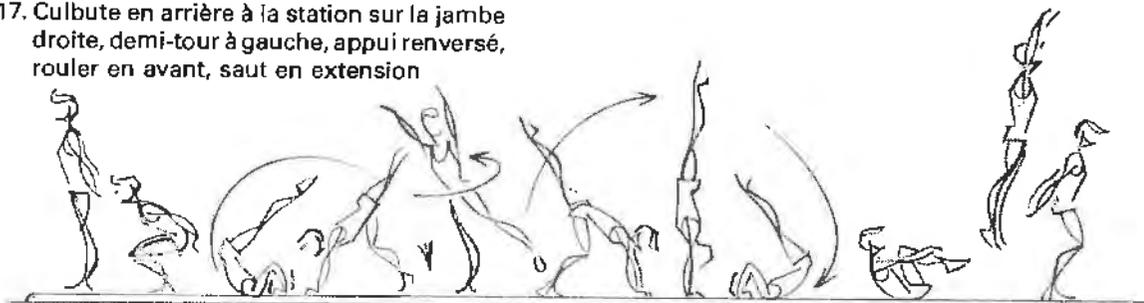
14. Culbute en avant, saut en extension, réception sur la jambe droite, roue à gauche



15. Appui renversé, rouler en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en arrière

16. Appui renversé, rouler en avant, saut en extension, élan et roue

17. Culbute en arrière à la station sur la jambe droite, demi-tour à gauche, appui renversé, rouler en avant, saut en extension



## Minitrampoline

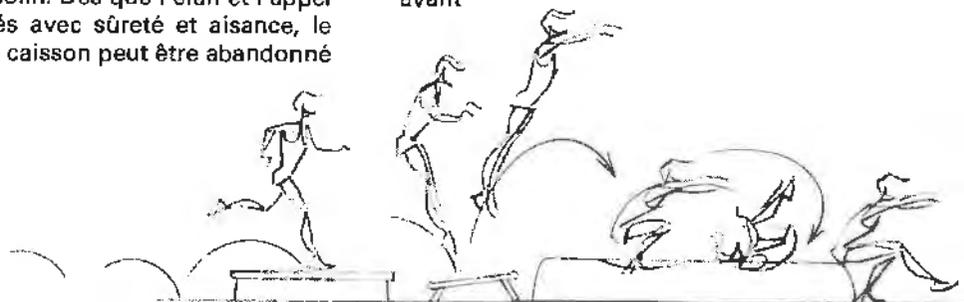
### C. Répétition des sauts fondamentaux

(Introduction au minitrampoline : voir thème n° 4, G + F, 5^e année, hiver)

Les 5 pas d'élan :

Le cinquième pas (amenant l'appel sur le minitrampoline) doit d'abord être exercé sur un couvercle de caisson, de manière à préparer et à faciliter par la suite le saut sur le minitrampoline. Dès que l'élan et l'appel sont exécutés avec sûreté et aisance, le couvercle de caisson peut être abandonné

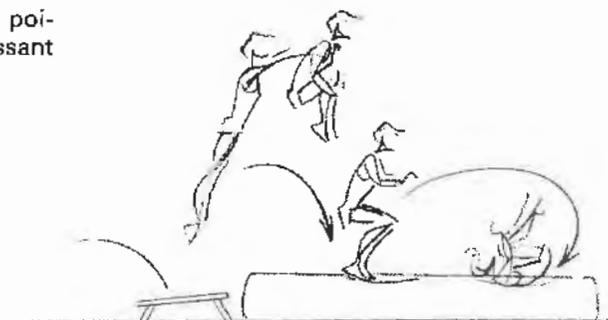
1. Saut en extension, réception sur les tapis en fléchissant les jambes à fond, culbute en avant



2. Saut en écartant latéralement les jambes, réception sur les tapis en fléchissant les jambes à fond, culbute en avant



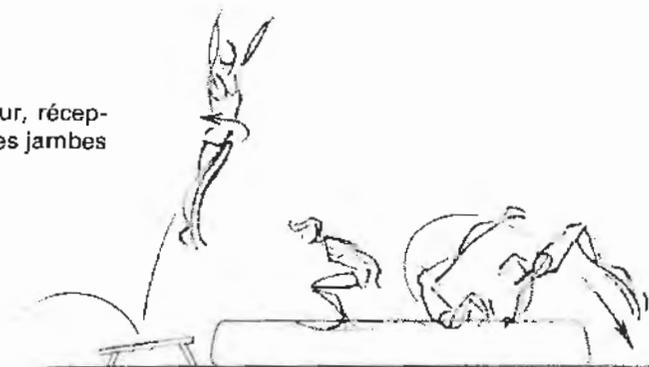
3. Saut groupé (tirer les genoux sur la poitrine), réception sur les tapis en fléchissant les jambes à fond, culbute en avant



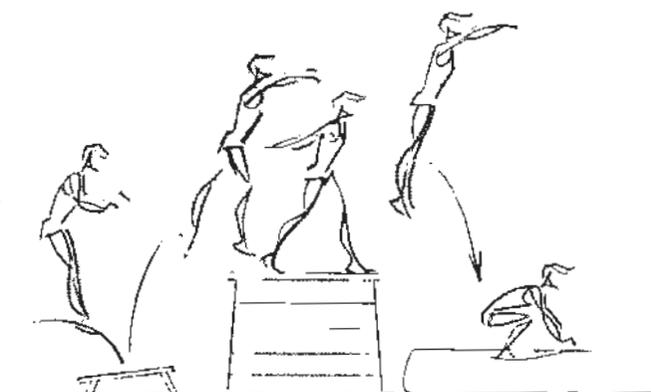
4. Saut carpé écarté, réception sur les tapis en fléchissant les jambes à fond, culbute en avant



5. Saut en extension avec demi-tour, réception sur les tapis en fléchissant les jambes à fond, culbute en arrière



6. Saut en extension sur le caisson en longueur (hauteur: 100–120 cm), un pas en avant, saut en extension du caisson sur les tapis en fléchissant les jambes à fond à la réception
7. Saut en extension sur le caisson en longueur, réception sur la jambe droite, pas gauche en avant et saut en extension du caisson sur les tapis, en fléchissant les jambes à fond à la réception



#### D. Combinaison: Minitrampoline – Gymnastique au sol

1. Sauts fondamentaux C 1 à 4, avec:
  - Culbute en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en arrière
  - Saut roulé en avant, saut en extension, réception sur la jambe droite, roue à gauche
2. Saut en extension avec demi-tour:
  - Culbute en arrière, saut en extension avec demi-tour, saut roulé en avant
  - Culbute en arrière à la station sur une jambe, demi-tour et roue

#### Conseil

Les sauts à la station seront toujours exécutés sur des tapis très épais et avec une flexion à fond des jambes

### Condition physique générale

#### Idée directrice

Des équipes de 4 à 5 élèves, formées définitivement pour un certain temps, disputent successivement plusieurs courses d'estafettes. Un classement final est établi par addition des points obtenus séparément dans chaque course qui peut être répétée plusieurs fois en employant différentes sortes de balles (de la petite balle au ballon lourd).

### Estafettes avec balles ou ballons

### 1. Le ballon sous le tunnel

- a) – Les élèves de chaque équipe se placent en colonne par un, en large station latérale écartée, distance d'un bras tendu entre chacun. Au signal, le premier roule le ballon entre les jambes de ses camarades. Le dernier le récupère, remonte la colonne en courant pour venir se placer en tête, et tous reculent d'un rang quand leur camarade a roulé le ballon entre leurs jambes
- L'estafette est terminée lorsque le premier élève est revenu pour la cinquième fois en tête de sa colonne
- b) – Les élèves de chaque équipe sont en position couchée ventrale transversale, à un mètre de distance l'un de l'autre. Au signal, le premier du groupe roule le ballon sous le ventre de ses camarades qui se lèvent en appui facial ou à la position à genoux avec appui des mains sur le sol. Après le passage du ballon, chacun reprend la position couchée ventrale. Le dernier élève récupère le ballon et remonte la colonne en courant, pour venir se placer en tête. Il crie :

«Hop!» et tous ses camarades se lèvent à nouveau, afin qu'il puisse rouler la balle sous eux, puis tous se déplacent d'un rang pour lui permettre de reprendre sa place dans la colonne, et ainsi de suite

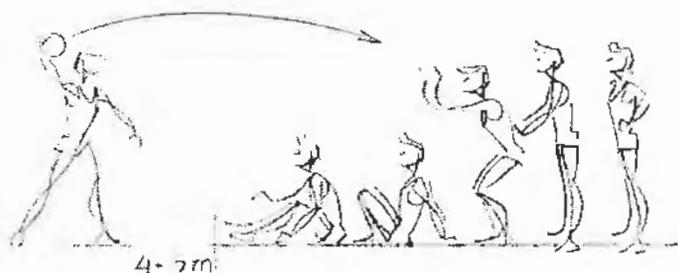
Variante:

- L'élève en possession du ballon peut remonter la colonne en sautant ou en sautant par-dessus ses camarades couchés. Dès qu'il est arrivé en tête, il roule le ballon et prend la même position que ses camarades, sitôt qu'ils se sont décalés d'un rang



### 2. «Le ballon du roi»

- Le «roi» se tient à 4 ou 6 mètres devant son groupe. Il passe le ballon successivement à chacun de ses camarades placés en colonne par un en face de lui. Celui qui reçoit le ballon du «roi» le lui redonne aussitôt et s'assied
- Dès qu'il est en possession du ballon, le dernier de la colonne court prendre la place du «roi». Celui-ci vient se placer devant ses camarades qui reculent d'un rang

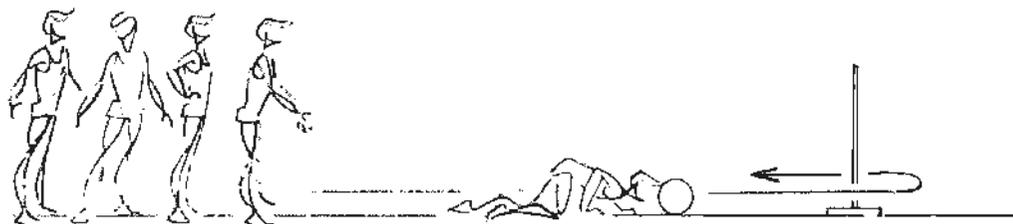


**3. La course aux 3 balles**

- Former plusieurs colonnes de 4 à 6 élèves
- Devant chaque colonne se trouve un cerceau avec, à l'intérieur, 3 petites balles
- A 10, 15 et 20 m en avant de chaque groupe, se trouvent 3 autres cerceaux posés au sol
- Au signal, le premier élève de chaque colonne saisit une balle et, en courant, va la déposer dans le premier cerceau à 10 m. Il revient ensuite chercher la deuxième balle qu'il va déposer dans le deuxième cerceau à 15 m, etc.
- Le deuxième élève va rechercher les 3 balles, une à une, et les rapporte dans le cerceau devant sa colonne
- Le 3^e élève les reporte, une à une, dans les cerceaux disposés à 10, 15 et 20 m en avant des groupes, etc.
- Chaque élève accomplit 2 à 3 parcours

**4. Estafette aller-retour avec ballon**

- Le premier élève de chaque groupe va contourner en courant un piquet placé à une dizaine de mètres en avant de sa colonne, puis revient faire le tour de son groupe et transmet le ballon par derrière au deuxième élève, qui accomplit le même parcours
- Chaque élève court 5 fois
- Variantes :
  - a) en dribblant continuellement sur tout le parcours
  - b) en roulant le ballon
  - c) en conduisant le ballon du pied
  - d) comme variante b) mais en roulant deux ballons simultanément
  - e) en marchant à 4 pattes, tout en poussant un ballon lourd de la tête, devant soi



**Mise en train****Handball****Idée directrice**

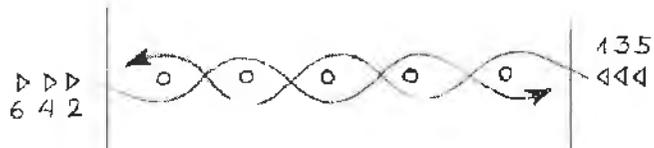
Le handball exige de chaque joueur une infinité de formes de mouvements : flexions, extensions, sauts, feintes, sprints, arrêts, etc.

Toutes ces formes de mouvements seront exercées et répétées sans cesse, en variant habilement agrès, groupes et formes de jeux.

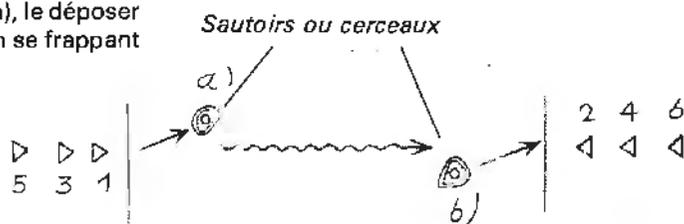
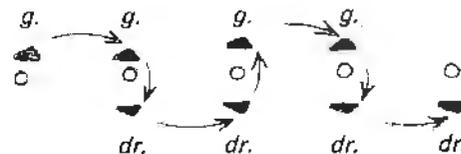
**A. Course**

Groupes de 6 élèves (3 à chaque extrémité de la rangée de ballons posés au sol)

1. Courir en slalom entre les ballons alignés (distance entre les ballons : 1,5 m)
2. Courir en slalom entre les ballons alignés, en commençant des deux extrémités à la fois (difficulté supplémentaire : croisement avec le partenaire arrivant en sens inverse)

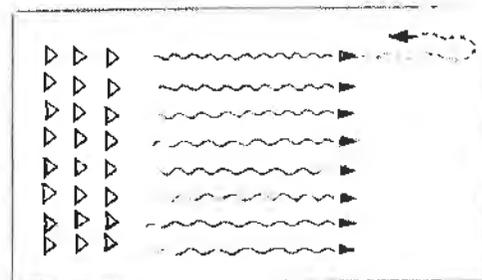


3. Doubles sautilllements : gauche / gauche – droite / droite, en slalom par-dessus les ballons (dessin)
4. Reprendre les exercices 1 et 2 sous forme de course d'estafettes
5. Estafette navette avec ballon : départ sans ballon, ramasser le ballon en a), le déposer en b). Les élèves se relaient en se frappant dans la main

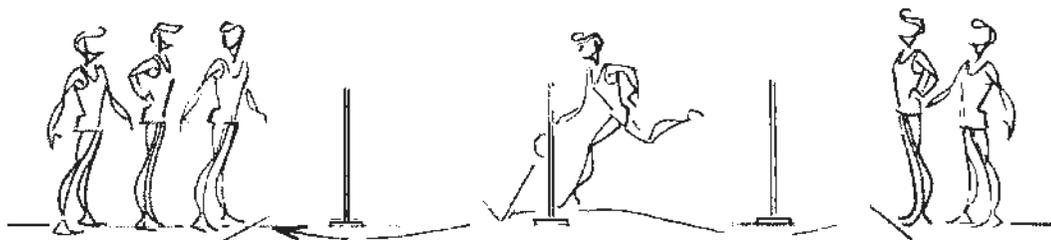
**B. Dribble**

Un ballon de handball ou de football pour chaque élève

1. Dribbler d'une main, sur place
2. Dribbler sur place : alternativement de la main droite et de la main gauche
3. Dribbler en marchant ou en courant légèrement (tous les élèves dans la même direction)



- Comme n° 3, mais en serpentant et en se croisant librement dans toute la salle (éviter les collisions!)
- Course d'estafettes en dribblant : contourner des fanions, des piquets, des tapis, des partenaires, etc., en deux groupes face à face



- Dribbler tout en sautant : par exemple, sur place, sur la jambe gauche, sur la jambe droite, en écartant et fermant les jambes, en tournant sur soi-même, en décrivant un cercle, en position accroupie

**Conseil technique :** position de dribble  
Pied gauche en avant, corps en position basse, épaule gauche effacée vers l'avant, bras gauche protégeant le ballon, regard dirigé en avant : repousser doucement le ballon de la main droite (ne pas le frapper ou le « gifler ») en le faisant rebondir à proximité du pied gauche, jusqu'à hauteur des hanches (position inverse pour dribbler de la main gauche)



## Partie principale

## Handball

### Education du mouvement

#### But

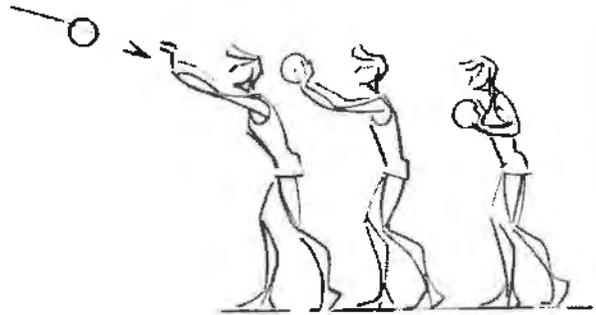
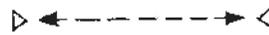
Apprendre à lancer et recevoir le ballon avec aisance et sûreté, en variant la distance et la hauteur.

#### Idée directrice

A côté des diverses formes de mouvements citées précédemment, la précision du lancer et l'habileté à réceptionner le ballon, sont d'une importance primordiale. En plus de la technique pour lancer et recevoir, nous enseignerons simultanément le jeu de position simple (savoir tenir sa place), en défense et en attaque. D'après les dimensions d'une salle de gymnastique normale, il est indiqué de former des équipes de 5 joueurs et un gardien.

**A. Par groupes de deux élèves (un ballon par groupe)**

1. Passe rapide, tendue, à courte distance (2 mètres), à l'aide du poignet (pratiquement sans mouvement d'élan du bras)
2. Comme n° 1, mais en variant la distance (l'augmenter progressivement de 2 à 10 m, puis la diminuer à nouveau)
3. En position assise, jambes écartées: passer le ballon à son partenaire (contrôler spécialement le mouvement du poignet)
4. Comme n° 2: bloquer le ballon à bout de bras tendus et le tirer à soi rapidement (mouvement sec, sans à-coup)



5. Lancer d'une main, bras fléchi: à hauteur de tête, à hauteur des hanches, à hauteur des genoux



6. Entre 2 passes, exécuter un mouvement, par exemple: toucher le sol des deux mains, appui facial, s'asseoir et se relever, accomplir un tour complet sur soi-même (pivoter)



7. Quel groupe réussit le plus de passes en 1 minute? (Varier la distance)

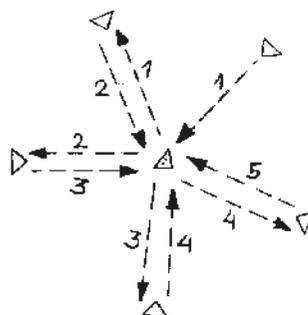
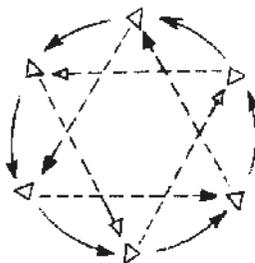
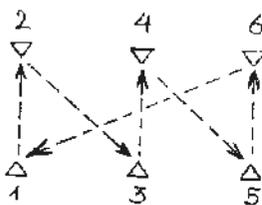
8. Toutes les deux passes: poser le ballon sur le sol et changer de place (aussi sous forme de concours). Quel groupe réussit le premier 5 permutations?



### B. Par groupes de 6 élèves

Les équipes formées resteront constituées pour tout le trimestre

1. Passes rapides, tendues, en variant la distance (aussi de la main la plus faible). Un ballon par groupe
2. Comme n° 1, avec changement de place après chaque passe. Sitôt la passe effectuée, le joueur va prendre la place de celui à qui il a passé le ballon, etc. (Exception : le n° 6 court avec le ballon, à la place du n° 1, et le cycle recommence)
3. Le ballon chassé dans le cercle (2 ballons) : numérotés par 2, les élèves se disposent en cercle. Distance entre chacun : 1 à 3 m. Un élève n° 1 et un élève n° 2 sont en possession d'un ballon. Au signal, les ballons sont passés en cercle entre joueurs de même numéro, jusqu'à ce que l'un rattrape l'autre
4. Avec 2 ballons : un élève au centre passe un ballon successivement à chacun de ses camarades formant le cercle. Simultanément le 2^e ballon lui est redonné. Les 2 ballons sont donc passés en même temps, l'un de l'intérieur vers l'extérieur, l'autre de l'extérieur vers l'intérieur. (Le joueur central regarde toujours dans la direction du ballon qui revient vers lui)
5. Comme n° 3 ou n° 4, mais les élèves du cercle se déplacent et tournent en marchant ou en courant légèrement



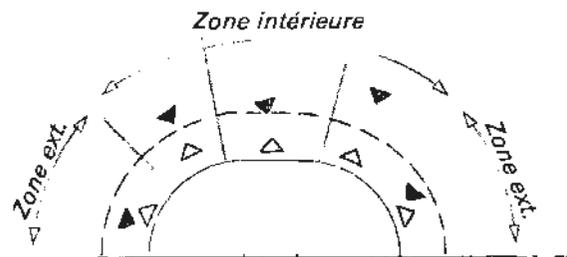
### C. Défense

1. « Défense zone » à 5 joueurs. Les 2 défenseurs extérieurs n'abandonnent jamais la ligne des 6 mètres. Les 3 joueurs intérieurs se meuvent dans leur zone, jusqu'à la ligne des lancers francs (9 m), à la rencontre du ballon (dessiner les zones sur le sol)

Joueur extérieur ←△→

Joueur intérieur ←△→

2. Défense individuelle (homme à homme) : système extrêmement efficace pouvant s'exercer au moyen du jeu connu : « La lutte pour le ballon »



**D. Formes de jeux**

3. Une équipe joue en défense pendant 5 minutes, selon le système C 1. Lorsque les attaquants perdent le ballon, ils doivent recommencer leurs combinaisons en partant de derrière la ligne médiane
2. Comme n° 1, mais en appliquant le système C 2 (défense individuelle). Plus tard, réduire l'espace de jeu
3. Comme n° 1, mais en changeant de système de défense à chaque coup de sifflet

**E. Attaque**

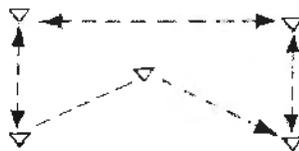
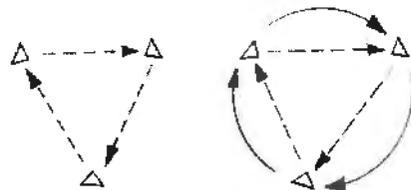
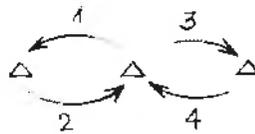
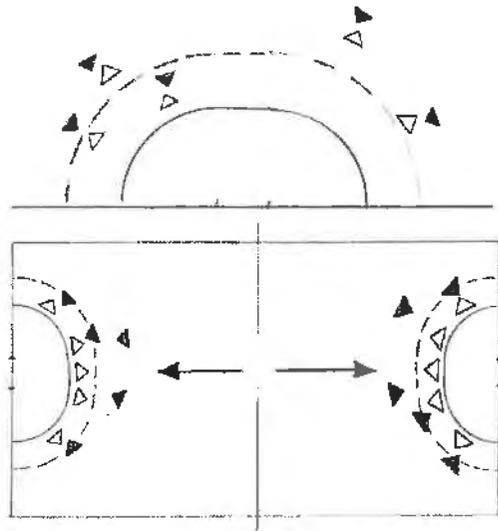
En attaque comme en défense, il s'agit pour chaque joueur de tenir sa place dans le cadre du système de jeu adopté, qui dépend aussi, naturellement, de celui appliqué en défense par l'adversaire

**Principe**

- Chaque position doit être, à chaque instant, occupée par un joueur
- Les changements de position s'exécutent toujours du milieu vers l'extérieur

**F. Formes de jeux**

1. En triangle :
  - Avec 1 ballon
  - Avec 2 ballons
  - Avec permutation après avoir effectué la passe
2. A 5 joueurs: passes en positions normales d'attaque
3. Comme n° 2, mais avec changement des positions (de l'intérieur vers l'extérieur)
4. Une équipe attaque pendant 5 minutes. Dans la première minute, la défense s'organise à 3 joueurs, puis, toutes les minutes, un nouveau joueur entre en jeu pour la compléter. Les défenseurs appliquent le système de la « défense zone ». Chaque fois que les attaquants perdent le ballon, ils recommencent leurs combinaisons en repartant de derrière la ligne médiane
5. Handball : application des principes introduits et exercés (défense et attaque) dans le jeu normal



## Condition physique générale

## Circuit-training

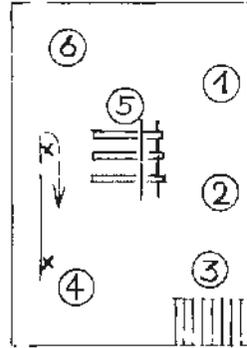
### Idée directrice

Le circuit-training permet un renforcement systématique et intensif du corps tout entier dans un temps relativement court.

A chacune des 5 à 8 stations, les élèves exécutent un exercice simple, à but bien précis. La série complète d'exercices doit être composée de manière à entraîner tous les groupes musculaires. Les exercices seront introduits avec soin, car une mauvaise exécution peut amoindrir considérablement leur effet.

### Organisation

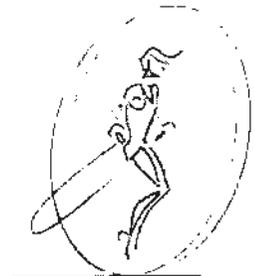
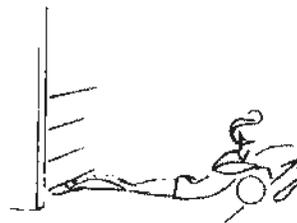
Les élèves sont répartis en groupes égaux à chacune des 6 stations. Au signal, tous commencent simultanément les exercices. Pendant 40 secondes, ils essaient d'atteindre l'un des 4 degrés de performance fixés pour chaque exercice à chaque station. Pendant les 20 secondes suivantes, les groupes permutent dans un ordre donné. Les 20 secondes écoulées, tous les groupes commencent simultanément le nouvel exercice à la nouvelle station. Ils cessent au bout de 40 secondes et les 20 secondes suivantes sont à nouveau utilisées pour les permutations. Il est recommandé d'enregistrer le signal du début des 40 secondes et des 20 secondes sur bande magnétique, pour toute la durée du circuit, afin que le maître puisse se consacrer entièrement à la surveillance des élèves.



En règle générale, chaque groupe passe deux fois à chaque station. L'élève choisit lui-même la meilleure performance qu'il désire atteindre, selon ses capacités et sa condition physique du moment. Pourtant, le maître veillera à ce que chacun tente en principe de réaliser le plus grand nombre possible de répétitions dans le temps donné.

### Stations

1. **Position couchée ventrale**, pieds fixés sous le dernier échelon de l'escalier, bras tendus de côté, une balle élastique dans la main droite, un sautoir posé sur le sol, à hauteur du menton :
  - Redresser le torse et rouler la balle élastique d'une main dans l'autre, mais toujours derrière le sautoir posé au sol
  - Compter chaque passage de la balle sous le corps
  - 16, 20, 24, 28 x
  
2. **Corde à sauter**
  - Sautiller librement (il n'est pas permis de courir)
  - Compter le nombre des tours de corde (chaque fois que la corde passe sous les pieds)
  - 50, 60, 70, 80 x



### 3. Perches obliques, couvercle de caisson

- De la station sur le couvercle de caisson, sauter à la suspension fléchie à deux perches et balancer en avant
- Balancer en arrière et sauter à la station sur le couvercle de caisson
- S'accroupir à fond et toucher le couvercle de caisson avec les deux mains
- Compter chaque exécution complète de l'exercice, lorsqu'on touche le caisson des deux mains
- 5, 6, 7, 8 x



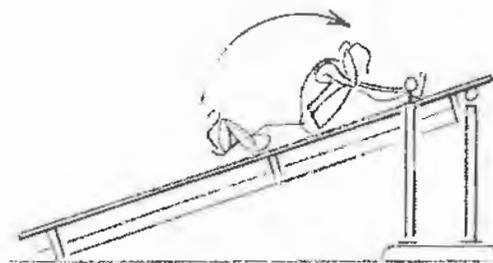
### 4. Avancer en sautant sur les 2 pieds, en position accroupie

- L'angle des genoux doit rester inférieur à 90 degrés!
- Mesurer en mètres la distance parcourue
- 15, 20, 25, 30 m



### 5. Barres parallèles au premier trou, banc suédois croché obliquement à une barre (voir dessin)

- De la position couchée dorsale sur le banc (tête vers le bas), genoux légèrement fléchis, pieds passés entre le banc et la première barre, mains croisées derrière la nuque
- Se redresser à la position assise et fléchir le torse en avant pour toucher les genoux légèrement fléchis avec les coudes et le front
- Revenir en position couchée dorsale
- 5, 6, 7, 8 x



### 6. A genoux avec appui des mains sur le sol, devant un tapis

- Fléchir les bras pour toucher le tapis avec le menton
- Tendre les bras
- 15, 18, 22, 25 x



#### Conseils

- Afin d'atteindre les buts physiologiques recherchés, l'entraînement doit être nécessairement régulier
- De ce fait, il est absolument judicieux de reprendre ce circuit-training dans le cadre du programme à choix
- Pour contrôler l'effort individuel, il

importe de connaître avec précision la fréquence du pouls (au repos – en performance – en récupération: 5 minutes après)

- Un modèle de la feuille de contrôle figure dans le classeur des documents didactiques

**Mise en train****Education du mouvement et de la tenue****Idée directrice**

Avant une leçon de jeu, les élèves seront également préparées brièvement, mais systématiquement à l'effort. Les exercices suivants se démontrent et s'exécutent directement, en musique.

**Musique d'accompagnement**

Bande magnétique n° 2. Durée : 8 minutes

**1. Sautillement**

- Ecart – fermé
- D'une jambe sur l'autre (en avant, en arrière, de côté, avec ou sans mouvement de ressort)

**2. Course**

- Vigoureuse, rapide
- Lorsque le maître frappe dans ses mains: courir en se frappant le derrière avec les talons

**3. Station normale**

Frapper dans ses mains:

- Près du soi, à droite à côté des pieds (position accroupie à fond) (1)
- Près du sol, à gauche à côté des pieds (position accroupie à fond) (2)
- Derrière le dos (à la station) (3)
- Bras levés verticalement au-dessus de la tête (extension complète) (4)

**4. Position assise, jambes écartées**

- Fléchir le torse en avant vers la jambe gauche, pour toucher le pied gauche des deux mains, et mouvement de ressort (très lent) (1-2)
- Bras tendus de côté: petits cercles des épaules (en arrière) (3-4)
- Répéter inversement

**5. Sautillement (mains sur les hanches)**

- Double sauttillement sur la jambe gauche en lançant la jambe droite de côté (2 fois)
- Sauttillement rapide, alternatif, d'une jambe sur l'autre, en lançant la jambe libre de côté (4 fois)



**6. Position assise, jambes tendues, serrées, légèrement au-dessus du sol**

- Pédaler (jambes à peine au-dessus du sol) (1-8)
- Rouler en arrière pour toucher le sol derrière la tête avec la pointe des pieds, les jambes restant tendues (1-4)
- Rouler en avant à la position initiale et pédaler à nouveau (5-8)

**7. Petite station latérale écartée**

- Fléchir le torse de côté avec mouvement de ressort (les bras accompagnent et accentuent le mouvement, l'un ramené par-dessus la tête, l'autre derrière le dos) (1-2)

**8. Course**

- Légère, décontractée

**Partie principale****Basketball****Education du mouvement****But**

Mise au point et maîtrise d'exercices techniques fondamentaux.

**Idée directrice**

Dans chaque leçon, nous choisirons un seul exercice de chacun des groupes A-D. Avec des classes dont les progrès techniques sont lents, nous nous contenterons des exercices les plus simples et les plus faciles.

**A. Passe en sautant**

Un ballon pour 2 élèves, face à face. Distance : 4-5 mètres

1. A passe à B qui, en sautant, reprend et renvoie immédiatement le ballon. Répéter 10 fois l'exercice et changer les rôles

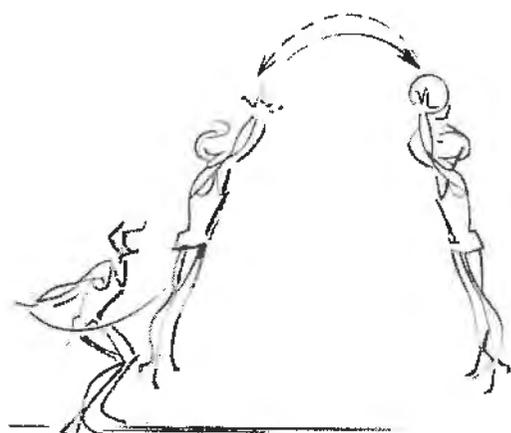
**Attention**

Le ballon n'est pas frappé, mais il est renvoyé immédiatement par un mouvement souple, décontracté des bras, des poignets et des doigts

2. Comme n° 1, mais A et B sautent à tour de rôle en se renvoyant directement le ballon. La réception et le renvoi du ballon se font pratiquement simultanément, dans le même saut (poussette)



3. En sautant, A essaie de jouer 10 fois le ballon contre la paroi. Puis B fait de même



### B. Criss-Cross

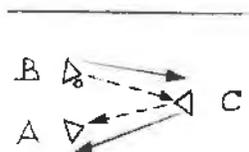
(Permutations avec croisements à 3 joueurs), etc.

#### 1. Exercice préparatoire

Un ballon pour 3 élèves (voir croquis)  
B passe à C et court se placer à côté de lui  
C passe à A et court se placer à côté de lui

#### Attention

Exercer successivement tous les types de passes en augmentant progressivement la vitesse d'exécution

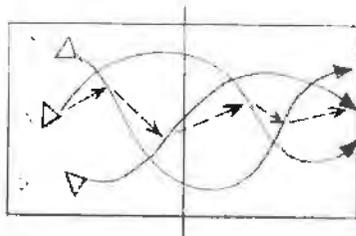


#### 2. Forme finale

Un ballon par groupe de 3 élèves. Au départ: le ballon est en possession de l'élève du centre

A passe à C qui coupe vers le centre, suit le ballon et croise derrière C, vers le côté du terrain

B coupe vers le centre, réceptionne la passe de C qui suit le ballon et croise derrière B, vers le côté du terrain



#### Principe

Donner le ballon devant et croiser derrière le partenaire. Synchroniser démarrages et passes

- Expliquer le principe des permutations à l'aide d'un dessin au tableau noir
- La première fois: exercer les permutations au pas, puis augmenter progressivement la vitesse
- Après chaque passage, les élèves changent de place
- L'élève qui arrive en meilleure position près du panier tente le tir en foulée
- Finalement, les passes sont exécutées sans sauter

#### Attention

Afin d'éviter la confusion, les groupes de 3 élèves partent sur un signe du maître, puis reviennent à leur position de départ en longeant les côtés du terrain

### 3. Criss-Cross sous forme de concours

La classe est subdivisée en groupes de 3 élèves :

- Quel groupe accomplit le premier 5 passages sans fautes ?
- Quel groupe réussit le premier 5 tirs en foulée à la fin d'un criss-cross sans faute ?

### C. Rebond offensif (poussette)

#### 1. Formes d'entraînement

Un ballon pour deux joueurs :

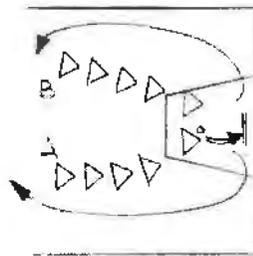
- a) Exécuter des séries de 10 rebonds contre la paroi, à une hauteur de 2,5 à 3 mètres. Alternier : travail – repos, en changeant les rôles
- b) Comme a), mais A exécute l'exercice pendant 20 secondes et B compte le nombre des rebonds valables réussis pendant le temps donné

#### 2. Avec tir au panier

Formation : en 2 colonnes, face au panier, une à droite, une à gauche. Un ballon  
A joue le ballon contre le panneau, suit et reprend le rebond en sautant pour rejouer immédiatement le ballon dans le panier (poussette). A reprend le ballon et passe à B avant d'aller se placer en queue de sa colonne. Puis B fait de même

Forme plus facile :

Après avoir repris le ballon, retomber au sol et sauter à nouveau immédiatement pour tirer au panier



### D. Tir en suspension

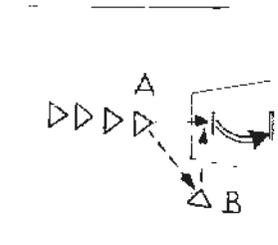
- Les genoux sont bien fléchis (pieds parallèles, écartés à la largeur des hanches, poids du corps sur toute la plante du pied, corps droit)
- Lors de la détente, le ballon est amené en avant en haut au-dessus du front (les bras sont fléchis)
- Le tir s'exécute d'une main ou des 2 mains. Les bras se tendent complètement et le ballon est accompagné d'un fouetté souple et décontracté des poignets et des mains
- Le joueur s'efforcera de retarder le tir le plus longtemps possible, de telle manière qu'il ait lieu seulement au point culminant du saut

- Au début : tirer des 2 mains, puis, le plus tôt possible, exercer le tir d'une main seulement

1. Contre la paroi :  
En sautant, lancer le ballon contre le mur en le poussant et en l'accompagnant d'un fouetté souple et décontracté des poignets et des mains
2. Comme n° 1, mais face au panier (à 2 ou 3 mètres de distance)

**Attention**

Le ballon doit être lancé directement dans le panier (Ne pas utiliser le panneau !)



3. Avec un passeur :  
A passe à B et court en direction de la raquette, B redonne à A qui s'arrête en un ou deux temps, saute verticalement très haut pour exécuter un tir en suspension (lâcher le ballon au point culminant du saut)
4. En position devant la paroi (environ 10 m) :  
dribbler de la main droite, s'arrêter en 2 temps (gauche – droite). Tir en suspension contre la paroi  
Même exercice en dribblant de la main gauche : s'arrêter en 2 temps (droite – gauche)
5. Comme n° 4, mais avec tir en suspension dans le panier

## Condition physique générale

## Tournoi de basketball

### **Idée directrice**

Un tournoi de basket convient parfaitement pour exercer et répéter à l'infini les gestes techniques nouveaux et difficiles appris, et dont la réussite dans le jeu sera récompensée par l'application de règles spéciales valables seulement pour la circonstance, dans le cadre de la leçon.

Exemples : – Un tir en suspension réussi : 3 points  
– Un tir réussi sur rebond offensif (poussette) : 4 points

Les élèves au repos comptent les réussites techniques ou tactiques.

Exemples : – Combien de fois une équipe réussit-elle un criss-cross parfait en déployant ses attaques ?  
– Quelle élève réussit le mieux le tir en suspension ?

Organisation du tournoi : voir thème n° 4, F, 7^e année, été.

**Mise en train****Corde à sauter /  
Chambre à air élastique****Idée directrice**

Les exercices avec la corde à sauter conviennent particulièrement bien pour développer la mobilité, la force de la musculature des jambes, et pour stimuler les systèmes respiratoire et circulatoire.

Les exercices avec les chambres à air permettent avant tout de renforcer la musculature du torse, des épaules et des bras.

Il est donc tout à fait indiqué d'utiliser les deux agrès, alternativement, dans le cadre de chaque leçon.

**A. Exercices avec la corde à sauter**

1. Sautilllements (formes diverses):
  - Courir sur place ou en avant
  - Double sautilllement (sautiller 2 × par tour de corde)
  - Sur une jambe (1 × par tour de corde)



2. Petite station latérale écartée:  
Corde pliée en 4, tenue à deux mains, bras levés au-dessus de la tête: fléchir le torse latéralement, avec ou sans mouvement de ressort



3. Position à genoux:  
Corde pliée en 4, tenue à deux mains, bras levés au-dessus de la tête: s'asseoir alternativement à gauche et à droite à côté des pieds.

4. Station normale:  
Corde pliée en 2, tenue à deux mains, bras levés au-dessus de la tête: en gardant les bras tendus, abaisser la corde derrière le dos et revenir en position bras levés au-dessus de la tête



5. Station normale:  
Double sautilllement, aussi en alternant: station normale – station latérale écartée.

6. Position assise, jambes écartées:  
Corde pliée en 4, tenue à deux mains, bras levés au-dessus de la tête; alterner:
  - Rotation du torse à gauche et à droite, avec et sans mouvement de ressort
  - Flexion du torse en avant ou obliquement en avant, avec ou sans mouvement de ressort



## B. Exercices avec chambres à air élastiques

1. Petite station latérale écartée :  
Chambre à air passée sous les pieds, une extrémité dans chaque main : lever alternativement le bras gauche, puis le bras droit en avant en haut ou de côté en haut. (Même exercice en levant simultanément les deux bras)



2. Position assise :  
Jambes serrées, genoux ramenés contre la poitrine, chambre à air passée sous les pieds, une extrémité dans chaque main : tendre les jambes en amenant simultanément les bras fléchis aux clavicules en écartant et en levant légèrement les coudes (ramer)



3. Petite station latérale écartée :  
Chambre à air simple ou pliée en 2, tenue à deux mains, derrière la nuque, bras fléchis, mains aux épaules : tendre les bras latéralement en tirant sur la chambre à air



## Partie principale

## Barres parallèles / Sauts avec appui

### Education du mouvement

#### But

1. Barres basses : élargissement et approfondissement des exercices étudiés antérieurement.
2. Sauts avec appui : étude de l'élan et de l'appel.

#### Idée directrice

La répétition de l'élaner sous diverses formes variées et l'introduction d'un nouvel élément (A-C) doivent s'interpénétrer et être menées de front. Le saut avec appui, avec appel sur le tremplin élastique, sera étudié systématiquement au cours de leçons spéciales ou travaillé par groupes.

### Barres parallèles

#### A. Appui renversé sur les épaules

1. L'élève se place en position à genoux sur un tapis posé sur les barres basses. Prise à chaque barre : s'élever à l'appui renversé sur les épaules en position groupée, s'abaisser à la position à genoux sur le tapis



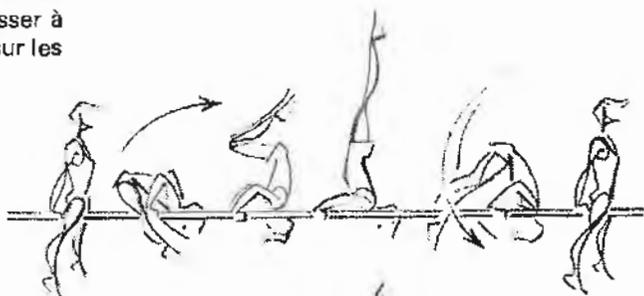
Avec aide et surveillance de 3 élèves :

Un élève debout entre les barres soutient aux hanches le camarade qui exécute l'exercice

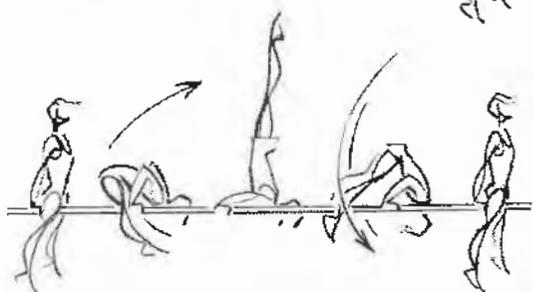
Deux autres élèves se placent de part et d'autre des barres et saisissent le bras de leur camarade en lui écartant les coudes et en les pressant vers le bas

- Position à genoux sur le tapis, prise des mains à chaque barre: s'élever à l'appui renversé sur les épaules en position groupée, tendre les jambes verticalement et les plier à nouveau, revenir à la position à genoux sur le tapis

- En position assise, jambes écartées, sur les barres: s'élever à l'appui renversé sur les épaules en position groupée, s'abaisser à la position assise, jambes écartées, sur les barres

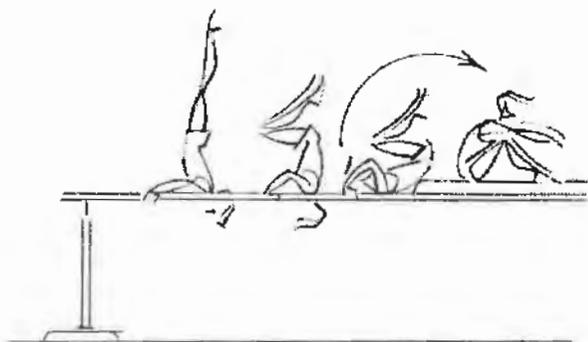


- Forme finale: de la position assise, jambes écartées, sur les barres, s'élever à l'appui renversé sur les épaules, s'abaisser à la position assise, jambes écartées, sur les barres

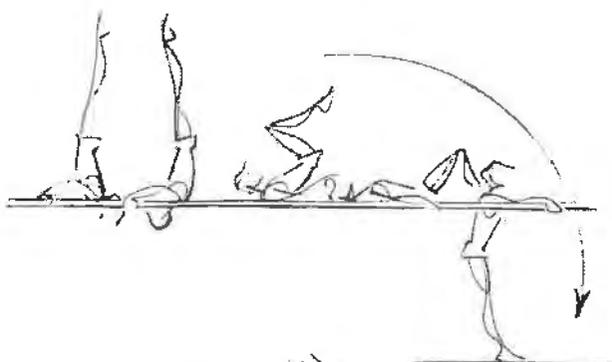


#### **B. Appui renversé sur les épaules – rouler en avant**

- Appui renversé sur les épaules, ramener les jambes en position groupée et rouler en avant au siège sur un tapis (lâcher les prises juste avant de rouler en avant)
- Appui renversé sur les épaules, ramener les jambes en position groupée, menton sur la poitrine, rouler en avant à la station entre les barres (toucher le sol sans bruit)



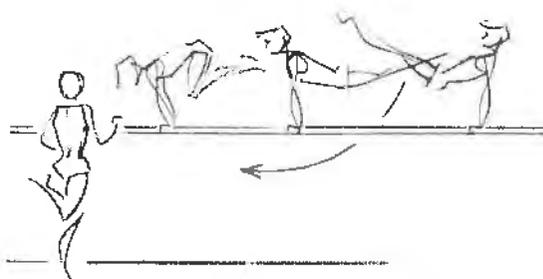
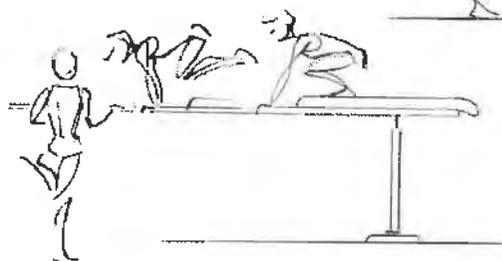
3. Forme finale: appui renversé sur les épaules, et rouler en avant à la station entre les barres



### C. Saut facial groupé avec 1/4 de tour

De la station latérale à l'extérieur des barres:

1. Quelques pas d'élan: saut facial groupé, avec 1/4 de tour, à la position accroupie sur un tapis posé sur les barres
2. Quelques pas d'élan: saut facial groupé avec 1/4 de tour à la station entre les barres
3. Quelques pas d'élan: saut facial groupé avec 1/4 de tour, élaner en avant

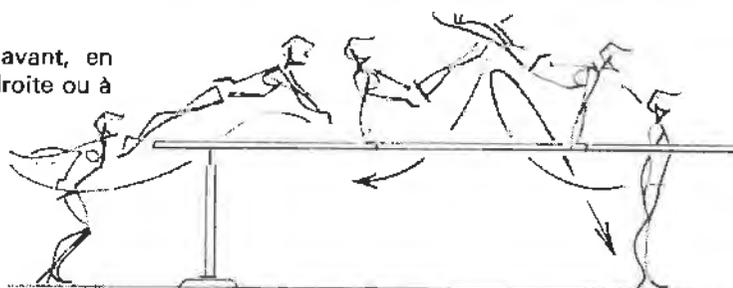


### D. Elancer en appui (formes diverses)

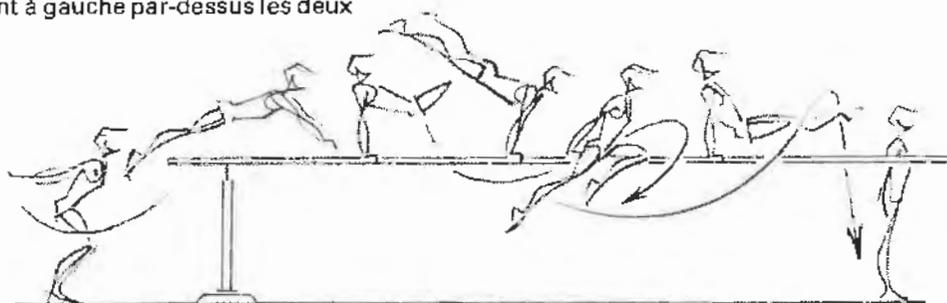
(Description de la technique: voir thème n° 1, G, 6^e année, hiver)

De la station transversale à l'extérieur des barres, 3 pas d'élan:

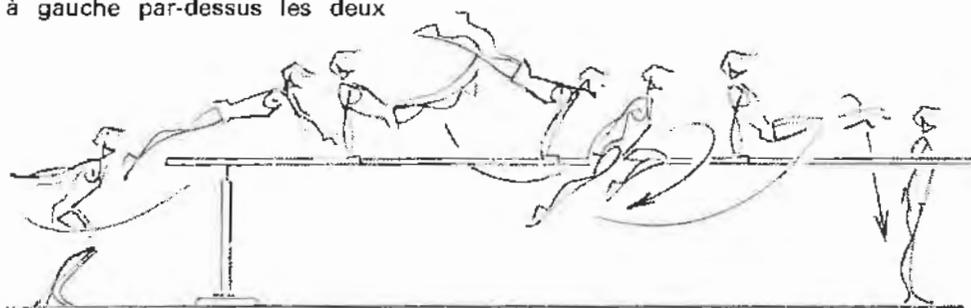
1. Sauter à l'appui, élaner en avant et sauter dorsalement à droite avec 1/4 de tour à gauche
2. Sauter à l'appui, élaner en avant, en arrière et sauter facialement à droite ou à gauche



3. Sauter à l'appui, élaner en avant en écartant et serrant les jambes, élaner en arrière et sauter à la station entre les barres
4. Sauter à l'appui, élaner en avant en écartant et serrant les jambes, élaner en arrière et sauter facialement à gauche ou à droite
5. Sauter à l'appui, élaner en avant, en arrière en écartant et serrant les jambes, élaner en avant au siège transversal extérieur devant la main droite, sauter dorsalement à gauche par-dessus les deux barres

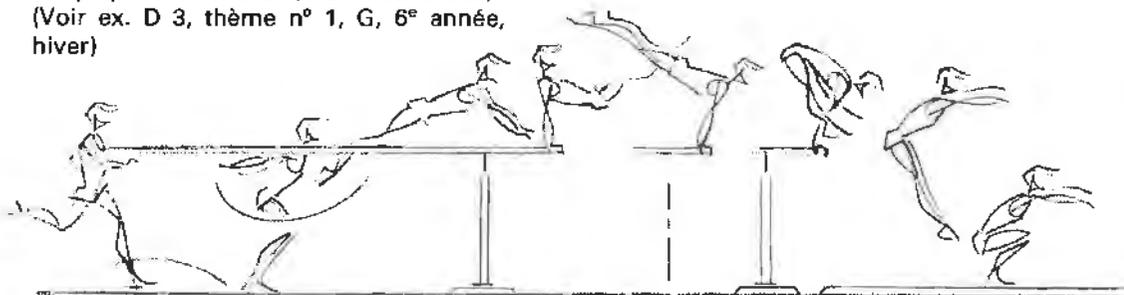


6. Sauter à l'appui, élaner en avant en écartant et serrant les jambes, élaner en arrière en écartant et serrant les jambes, élaner en avant au siège transversal extérieur devant la main droite et sauter dorsalement à gauche par-dessus les deux barres



7. Sauter à l'appui, élaner en avant en écartant et serrant les jambes, élaner en arrière en écartant et serrant les jambes, élaner en avant et sauter dorsalement à droite avec  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche
8. De la station transversale à l'intérieur des barres, face à l'extérieur, sauter à l'appui avec prises à l'extrémité des barres, élaner en avant, élaner en arrière et sauter en

avant à la station en écartant les jambes  
(corps penché en avant, hanches levées)  
(Voir ex. D 3, thème n° 1, G, 6^e année,  
hiver)



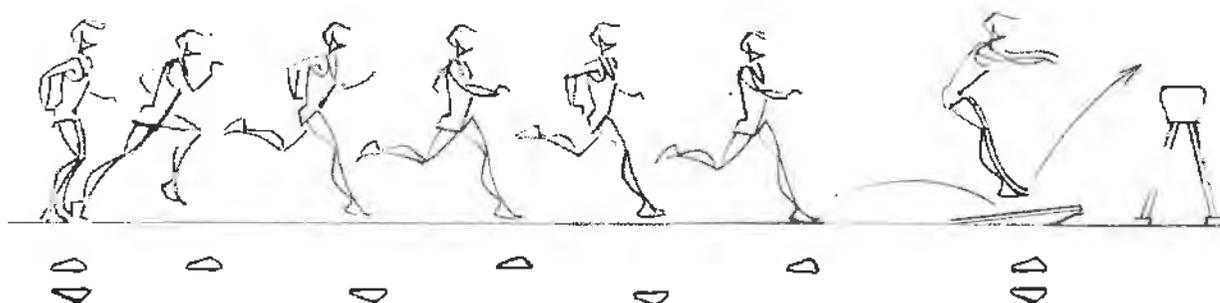
### Mouton

#### E. Sauts avec appui, en musique

Cinq pas d'élan

**Musique d'accompagnement:** bande  
magnétique n° 2

1. Introduire le rythme d'élan sans agrès
2. Cinq pas d'élan: saut en extension avec atterrissage sur des tapis
3. Cinq pas d'élan: saut écarté et saut entre les bras par-dessus le mouton en largeur



4. Comme n° 3, mais augmenter progressivement la performance en modifiant les hauteurs et les distances du tremplin au mouton

#### Organisation

Toutes les formes d'exercices doivent être exécutées avec fluidité, les élèves se succédant régulièrement, dans le rythme d'élan

## Condition physique générale

### Idée directrice

Chaque leçon doit en principe se terminer par un jeu de courte durée, mais exigeant une participation intense des élèves.

## Le ballon roulé

**Idée du jeu**

Chaque équipe tente de faire parvenir le ballon au-delà de la ligne de fond de l'adversaire, en le poussant et en le roulant au sol, avec la main ouverte (ne pas faire rebondir le ballon). Nous utiliserons un ballon de football ou un ballon lourd.

**Terrain de jeu**

- Toute la salle en longueur :  
Former des équipes de 6-8 joueurs.  
Un ou deux ballons
- Dans le sens de la largeur :  
Former des équipes de 3-4 joueurs. Un banc suédois peut très bien être utilisé comme but

**Temps de jeu**

De 8 à 12 minutes. Toutes les 2 à 3 minutes : opérer un changement volant

**Règles**

- Le ballon doit être poussé ou roulé, de la main seulement
- Il n'est pas permis de lancer, de porter le ballon, de le toucher ou de le propulser avec une autre partie du corps
- Le joueur lui-même ne doit pas être retenu, touché ou gêné dans son jeu

**Mise en train****Avec quilles****Idée directrice**

Quelques exercices récréatifs d'agilité ou sous forme de jeux avec les quilles peuvent apporter une joyeuse animation dès le début de chaque leçon. Tous les exercices suivants conviennent parfaitement comme décontraction dans le cadre de l'éducation du mouvement.

**Exercices**

1. Disposer toutes les quilles dans la salle :
  - Courir librement autour des quilles dressées (laisser les élèves trouver elles-mêmes leur cheminement dans l'espace, en évitant d'entrer en collision avec leurs camarades ou de bousculer les quilles)
  - Même exercice, en petits groupes
  - Même exercice, en sautillant autour des quilles ou en sautant par-dessus les quilles
  
2. Tenir la quille en équilibre, tête en bas, sur la main :
  - En restant pratiquement sur place
  - Qui peut traverser toute la salle en tenant la quille en équilibre sur la main ?
  
3. Petite course d'estafettes :
  - Former des groupes de 5 élèves qui se placent en colonne à quelque distance des quilles alignées
  - La première élève du groupe court le long de la rangée de quilles et les abat l'une après l'autre au passage, puis vient frapper dans la main de la suivante qui court à son tour et redresse les quilles, etc.
  - Chaque élève court 3 à 5 fois
  
4. Position assise, jambes fléchies, quille tenue entre les pieds :
  - Rouler en arrière et dresser la quille avec soin sur le sol, derrière la tête, sans s'aider des mains (précaution : se protéger le visage avec les mains)
  
5. Jongler :
  - Lancer une ou deux quilles en l'air et les rattraper
  - Même exercice en les faisant tourner sur elles-mêmes en l'air (un demi-tour ou un tour complet)



6. La lutte par traction dans le cercle :
- La classe est divisée en groupes de 5 élèves. Chaque groupe forme un cercle autour de 5 à 10 quilles dressées
  - Les élèves se tiennent par la main, chacune étant responsable de la prise de sa main droite
  - Au signal, elles se tirent, se poussent, sans lâcher les prises, jusqu'à ce que l'une d'elles fasse tomber une ou plusieurs quilles
  - L'élève qui fait tomber une quille ou lâche la prise de sa main droite est éliminé. La dernière en jeu est gagnante.
7. Qui est la plus rapide?
- Un certain nombre de quilles sont disposées librement dans toute la salle (2 de moins que la classe ne compte d'élèves). Les élèves courent individuellement ou en colonnes ordonnées de 4 ou 5, serpentant entre les quilles. Au coup de sifflet ou à l'arrêt du tambourin (ou de la musique) chaque élève se précipite pour saisir une quille. Les deux qui n'y parviennent pas reçoivent un point de pénalisation

## Partie principale

## Avec deux quilles

### Education du mouvement

#### But

Etude systématique d'un enchaînement d'exercices, en musique

#### Idée directrice

Dans tous les exercices, l'élève doit tenter de « sentir » et de « laisser agir » le poids des quilles. Il est indiqué d'utiliser la musique dès le début, déjà lors de l'étude des exercices méthodiques et progressifs.

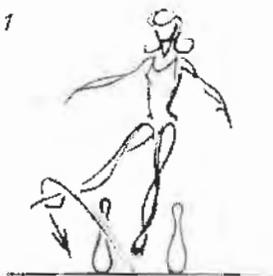
**Musique d'accompagnement :** bande magnétique n° 2.

#### Premier élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Deux quilles posées sur le sol devant chaque élève (à 40 cm environ l'une de l'autre):
  - Sautiller deux fois sur la jambe gauche en lançant la jambe droite en cercle extérieur par-dessus la quille de droite
  - Répéter inversement
  - Sautiller 2 fois sur la jambe gauche en lançant la jambe droite en cercle extérieur par-dessus la quille de droite, deux sautilllements intermédiaires sur les 2 pieds et répéter inversement
  - Alternner continuellement: sautiller sur la jambe gauche en lançant la jambe droite, avec sautiller sur la jambe droite en lançant la jambe gauche, sans sautilllement intermédiaire sur les deux pieds

Musique 1



2. Pas marchés sautillés en avant :
- 3 pas marchés sautillés, saut à la station pieds joints
  - 3 pas marchés sautillés, saut à la station pieds joints avec demi-tour

Musique 2



### B. Forme finale

Deux quilles posées sur le sol, à 40 cm environ l'une de l'autre, devant chaque élève :

- Sautiller deux fois sur la jambe gauche en lançant la jambe droite en cercle extérieur par-dessus la quille de droite (1-2)
- Répéter inversement (3-4)
- 3 pas marchés sautillés en avant, en passant entre les quilles (gauche - droite - gauche) et saut à la station pieds joints avec demi-tour (5-8)

Musique 3: 16 × 8 temps

### Deuxième élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

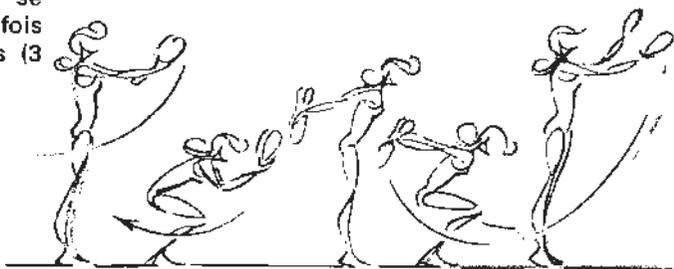
1. Une quille dans chaque main, tenue « au ventre », tête contre soi :
  - Elan des bras en avant, balancer en arrière, en avant, en fléchissant et tendant légèrement et doucement les genoux, tout en « laissant agir » le poids des quilles
2. Comme n° 1, mais lors du balancement en avant, fléchir les jambes à fond « en tirant » sur les quilles (les talons restent au sol)
3. Elan des bras en avant, balancer les bras en arrière en fléchissant les jambes à fond (talons au sol), balancer les bras en avant en fléchissant les jambes à fond, se redresser et frapper les quilles une fois l'une contre l'autre, devant le corps (3 temps)



Musique 4

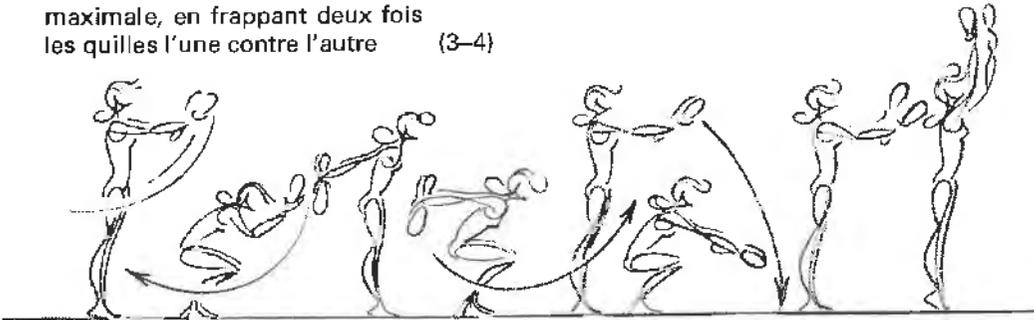
Musique 5

Musique 6

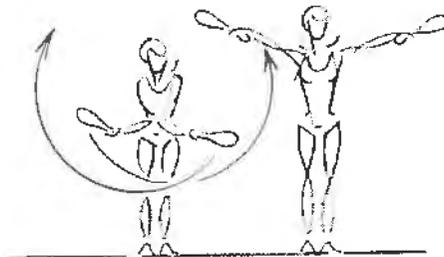


**B. Forme finale***Musique 7: 16 × 4 temps*

- Elan des bras en avant, balancer les bras en arrière, en avant, en fléchissant chaque fois les jambes à fond (1-2)
- S'accroupir à fond et frapper une fois sur le sol avec les quilles, se redresser ensuite en extension maximale, en frappant deux fois les quilles l'une contre l'autre (3-4)

**Troisième élément****A. Exercices méthodiques et progressifs**

1. Quilles tenues par le cou : balancer les bras en dedans, en dehors (fléchir et tendre légèrement et souplement les genoux, « sentir » et « laisser agir » le poids des quilles)



2. Comme n° 1 mais en alternant avec cercle des bras en dehors (1 1/2 ×). Au point culminant du cercle, ralentir légèrement et veiller à une bonne extension du corps!



3. Une quille tenue à deux mains, à bout de bras tendus au-dessus de la tête : fléchir le torse de côté, avec ou sans mouvement de ressort (pas de rotation de la colonne vertébrale)

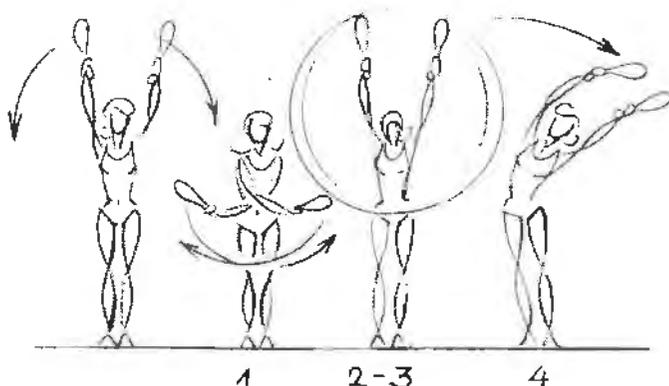


**B. Forme finale**

*Musique 9: 6 × 8 temps*

Quilles tenues par le cou, bras levés au-dessus de la tête:

- Elan des bras extérieur en bas en dedans (1)
- Cercle des bras extérieur, pour revenir à la position de départ, bras levés au-dessus de la tête (1³/₄ ×) (2-3)
- Flexion du torse à droite et retour à la position des bras levés au-dessus de la tête (4)
- Répéter, mais avec flexion du torse à gauche (5-8)



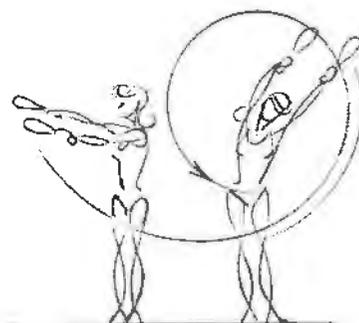
**Quatrième élément**

**A. Exercices méthodiques et progressifs**

1. Quilles tenues par le cou: balancer les deux bras parallèles, latéralement devant le corps
2. Comme n° 1, mais en alternant avec cercle des bras (1¹/₂ ×). Bonne extension lors des cercles

*Musique 5*

*Musique 8*



**B. Forme finale**

*Musique 8: 6 × 8 temps*

- Elan des deux bras à droite de côté, balancer à gauche et à droite latéralement (1-2)
- Cercle des bras à gauche (1¹/₂ ×) (3-4)
- Répéter inversement (5-8)

**Enchaînement des mouvements**

Premier élément :

- Forme finale (8 temps) 2 × (1-16)
- Au 16^e temps, saisir les quilles « au ventre » et élan des bras en avant

Deuxième élément :

- Forme finale (4 temps) 4 × (1-16)

Troisième élément :

- Forme finale (8 temps) 2 × (1-16)  
(au premier élan de côté en bas, laisser glisser les quilles dans la main pour les saisir au cou)

Quatrième élément :

- Forme finale (8 temps) 2 × (1-16)
- Au 16^e temps, poser les quilles

Répéter tout l'enchaînement des mouvements

Musique 10: 2 × 64 temps

**Attention**

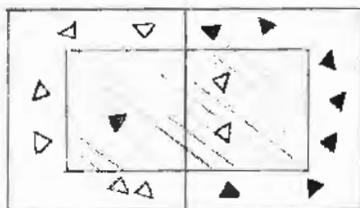
Avant d'exercer l'ensemble des mouvements, il est profitable et judicieux de répéter plusieurs fois les divers éléments en les liant deux à deux (1-2; 2-3; 3-4; 4-1)

**Condition physique générale****Idée directrice**

Une fois encore, la fin de la leçon sera consacrée à une partie de balle à deux camps. Nous veillerons particulièrement à ce que les élèves les plus faibles puissent également participer intensément au jeu.

**Formes diverses**

1. Nous jouerons simultanément avec deux ballons  
(Utiliser des ballons tendres et légers de volleyball)
2. Un terrain dans chaque moitié de salle, 2 équipes sur chaque terrain. Nous jouerons simultanément, en largeur, sur les deux terrains
3. Si une joueuse du camp intérieur atteint une adversaire placée dans le camp extérieur, elle délivre une de ses propres partenaires (dans l'ordre où elles ont été éliminées)
4. Balle à deux camps à l'envers  
Une seule élève de chaque équipe se trouve dans le camp intérieur. Toutes les autres commencent le jeu dans le camp extérieur qui s'étend jusqu'à la ligne médiane, comprenant ainsi les trois côtés du terrain

**Balle à deux camps**

La joueuse qui réussit un tir peut pénétrer dans le camp intérieur. Celle qui est touchée par une joueuse du camp intérieur adverse, passe à nouveau dans le camp extérieur. (NB: Il reste toujours une joueuse dans le camp intérieur)

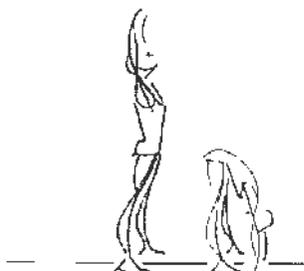
L'équipe gagnante sera celle qui, après 5 minutes, aura le plus de joueuses dans le camp intérieur

**Mise en train****Entraînement de la condition physique****Idée directrice**

Une classe de garçons du même âge peut être extraordinairement hétérogène sur le plan du développement général. L'entraînement systématique des aptitudes motrices est conditionné par certains facteurs particuliers et personnels, qui obligent peu à peu à individualiser le plus possible l'enseignement, ce que permet relativement bien le présent programme d'entraînement de la condition physique.

Afin d'en tirer largement profit, les exercices seront d'abord introduits progressivement dans la matière d'enseignement et corrigés en détail. Ensuite, nous augmenterons régulièrement le nombre des répétitions d'après les capacités de performance des groupes. Toute la série peut être recommandée comme entraînement à domicile pour les élèves plus faibles. (Cette liste d'exercices figure dans les documents didactiques et peut être distribuée aux élèves)

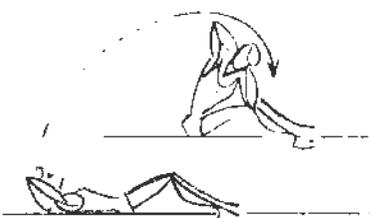
1. Station latérale écartée:
  - Lever les bras en avant en haut, mouvement de ressort (1-2)
  - Fléchir le torse en avant, mouvement de ressort (3-4)
  - 8, 10, 12, 14, 16 x



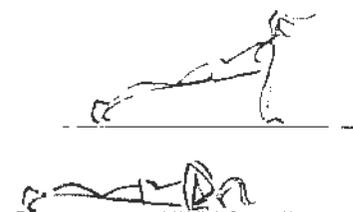
2. Position couchée ventrale, mains jointes sous le front:
  - Relever légèrement le haut du corps (1)
  - Tourner le torse à gauche en posant le coude droit au sol, puis à droite en posant le coude gauche au sol (2-3)
  - S'abaisser à la position couchée ventrale (4)
  - 8, 10, 12, 14, 16 x



3. Position couchée dorsale, mains jointes derrière la nuque, genoux fléchis à angle droit:
  - Se redresser à la position assise et toucher le genou gauche avec le coude droit (et l'inverse alternativement)
  - Revenir à la position couchée dorsale
  - 8, 10, 12, 14, 16 x



4. Appui facial, corps tendu (entre les mains en appui = largeur des épaules):
  - Fléchir les bras (le menton doit toucher le sol) (1)
  - Tendre les bras (2)
  - 8, 10, 12, 14, 16 x



6. Course :
- Courir sur place pendant 20 secondes environ
  - Inspirations et expirations conscientes pendant 10 secondes environ
  - 4, 5, 6, 7, 8 x



## Partie principale

## Handball

### Education du mouvement

#### But

Etude du tir d'une main, par le haut, également avec rotation et en sautant.

#### Idée directrice

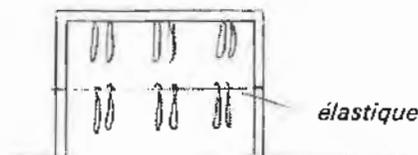
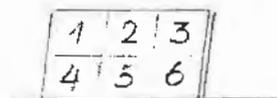
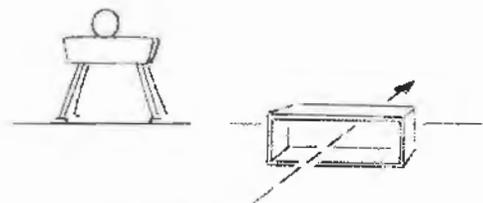
Dans le jeu de handball, le tir au but est aussi important que la passe et la réception du ballon.

Des formes rationnelles d'exercices, ainsi que l'utilisation de tous les moyens auxiliaires, permettent une étude intensive des diverses manières de tirer au but.

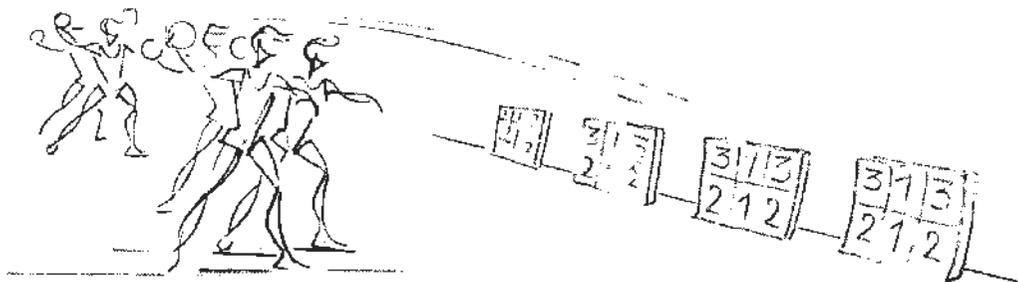
#### A. Tir d'une main, par le haut

Par groupes de 6 élèves, face à différents buts :

1. Tir d'une main, par le haut, contre un ballon lourd placé comme cible sur un mouton ou un caisson
2. Tir d'une main, par le haut, à travers un élément de caisson posé verticalement ou horizontalement sur le sol
3. Tir d'une main, par le haut, contre un tapis dressé devant la paroi. Dessiner sur le tapis des zones numérotées (indiquer le numéro qui doit être touché)
4. Tir d'une main, par le haut, sur des sautoirs de couleurs différentes suspendus dans un but de handball (indiquer la couleur des sautoirs à atteindre)



5. Tir d'une main, par le haut, sur un but fixé, sous forme de concours par groupes :  
Des zones numérotées sont dessinées à la magnésie sur tous les tapis. Elles donnent des points lorsqu'elles sont touchées. Fixer avec précision la distance de tir, le nombre des tirs et le temps pendant lequel chaque équipe peut tirer sur le but (additionner les points)



**B. Tir d'une main, par le haut, en sautant**

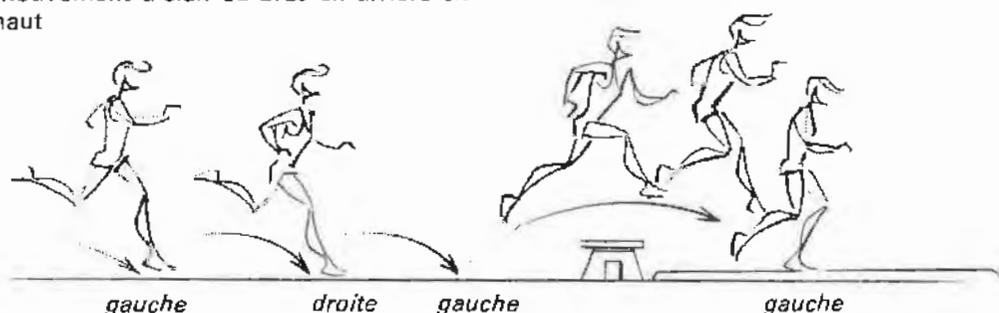
En groupes, sans ballon :



1. Exercer le mouvement en sautant d'un banc suédois sur un tapis (le mouvement d'élan du bras en arrière en haut et l'appel sur le banc se font simultanément et l'atterrissage a lieu sur la jambe d'appel)



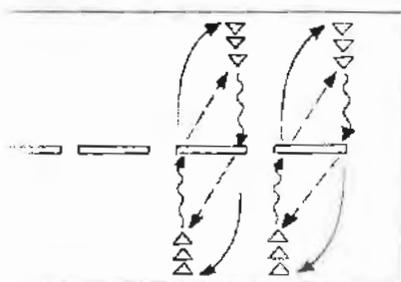
2. Etude du rythme des trois pas, sans mouvement d'élan du bras en arrière en haut



3. Comme n° 2, mais avec mouvement d'élan du bras en arrière en haut, en sautant par-dessus un banc suédois

En groupes, avec ballon :

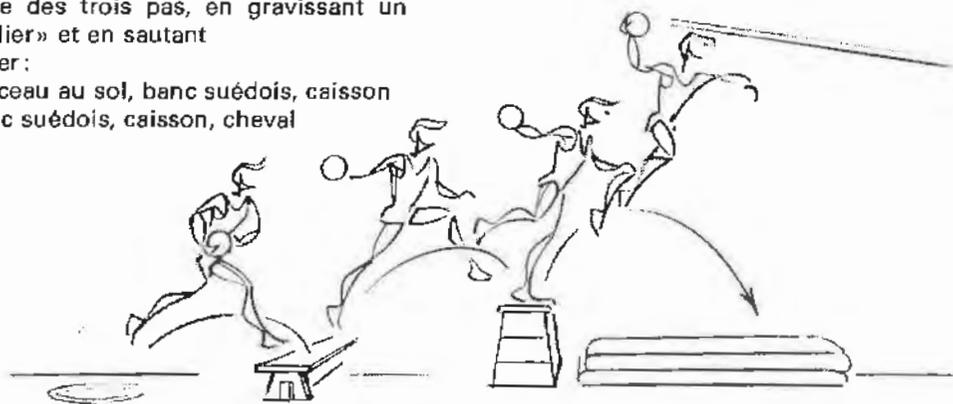
4. Tir d'une main, par le haut, en sautant par-dessus un banc suédois, après avoir réceptionné une passe



5. Tir d'une main, par le haut, sur un but, avec rythme des trois pas, en gravissant un «escalier» et en sautant

Escalier :

- Cerceau au sol, banc suédois, caisson
- Banc suédois, caisson, cheval



### Conseils

- En lieu et place d'un banc suédois, il est possible d'utiliser un sautoir posé au sol et par-dessus lequel le joueur saute en tirant d'une main, par le haut. Ce procédé est préférable avec les débutants
- Les gauchers et les droitiers seront entraînés séparément, mais les uns comme les autres, des deux côtés (main droite et main gauche)

### C. Tir d'une main, par le haut, avec rotation et en sautant

Sans ballon :

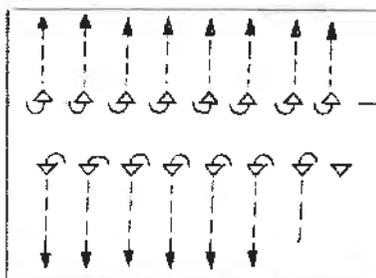
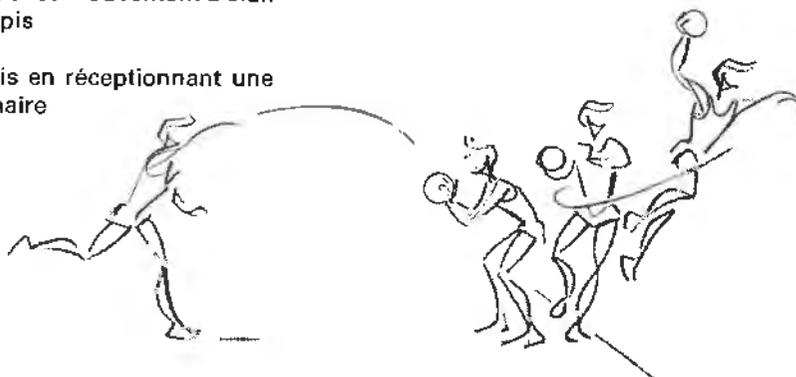
1. Devant une ligne marquée au sol, demi-tour et saut en avant. Les droitiers tournent à gauche et prennent leur appel sur le pied gauche. Mouvement contraire pour les gauchers
2. Comme n° 1, mais avec mouvement d'élan du bras en arrière en haut pour tirer par le haut

L'appel et le mouvement d'élan du bras se font simultanément



Avec ballon :

3. Comme n° 2, mais avec mouvement d'élan et tir contre un tapis
4. Comme n° 3, mais en recevant une passe d'un partenaire



#### Conseils

- Organisation : voir croquis
- Chaque entraînement au tir doit se dérouler contre des buts quelconques : ballon lourd sur caisson, tapis dressés contre les murs, buts normaux de handball, etc.
- Si les tapis ne sont pas utilisés comme véritables buts, ils doivent cependant être dressés derrière les buts pour amortir les tirs, afin de ménager les ballons

## Condition physique générale

## Formes diverses de jeux

### Idée directrice

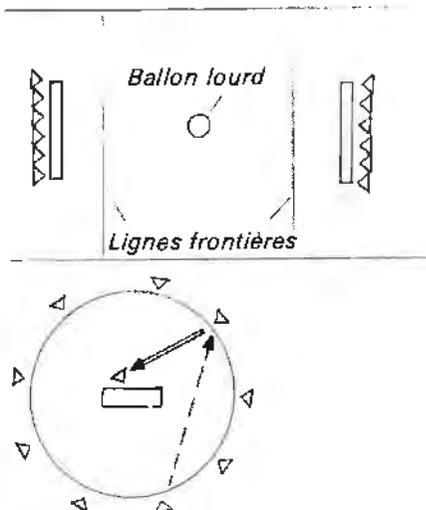
Les divers éléments introduits et exercés seront maintenant appliqués dans le jeu. Nous ne choisirons qu'une seule forme de jeu par leçon.

#### 1. Rollmops (le ballon visé) :

**Matériel :** 2 bancs suédois pour marquer la limite de tir, un ballon de handball par élève, si possible, et un ballon lourd comme cible

**Terrain :** Une moitié de salle pour chaque équipe (rectangle de 8 x 12 m environ)

La classe est divisée en deux équipes. Chacune prend place derrière le banc suédois et essaie d'atteindre un ballon lourd posé comme cible au centre de la salle, en le mitraillant avec les ballons de handball, afin de le faire rouler dans la direction du camp adverse. Les joueurs de chaque équipe peuvent ramasser les ballons qui se trouvent dans leur moitié de terrain, mais, pour tirer, doivent revenir derrière le banc suédois. Si le ballon lourd sort du terrain latéralement, le maître le remet en jeu. L'équipe qui, par ses tirs précis, parvient à faire rouler le ballon lourd au-delà de la ligne frontière de l'adversaire, a gagné la partie



Sur chaque terrain : une équipe de chasseurs, une équipe de lièvres, une équipe au repos. Les équipes permutent dans un ordre donné : chasseurs – au repos – lièvres – chasseurs – au repos – lièvres, etc. Quelle équipe de chasseurs élimine tous les lièvres dans le temps le plus bref?

(Le lièvre touché sort et s'assied en bordure du terrain)

**Sous forme de concours :**

- Quel temps utilisent les équipes pour réussir 15 touchés ?
- Combien de touchés chaque équipe réussit-elle en une minute ?

Il est possible d'organiser un petit tournoi se déroulant sur 2 ou 3 leçons

#### 2. Le ballon tiré dans le cercle

La classe est divisée en 3 groupes de 6 à 10 élèves. Chaque groupe forme un cercle de 5 m de diamètre environ, avec au centre un mouton, derrière lequel se cache un joueur. Par des passes rapides et précises, les joueurs du cercle cherchent à placer l'un des leurs en bonne position de tir. Celui qui atteint le joueur au centre obtient un point. Celui qui manque son tir le remplace.

#### 3. La balle au chasseur

**Emplacement :** la salle divisée en deux terrains de jeu

**Équipes :** sur chaque terrain, 3 équipes de 5 joueurs

**Matériel :** 1 ou 2 ballons par terrain, sautoirs de couleurs différentes pour chaque équipe

**Idée du jeu :** par des passes rapides et précises, les chasseurs cherchent à cerner le gibier, afin de le tirer à courte distance.

#### 4. Handball

- Pour l'instant, une équipe se composera de 5 joueurs + 1 gardien + 1 ou 2 remplaçants
- Nous formerons des équipes de force sensiblement égale. Elles resteront constituées pour toute la durée du trimestre

#### Principe fondamental

Une bonne performance d'équipe est bien plus importante qu'une victoire !

**Mise en train****Espalier****Idée directrice**

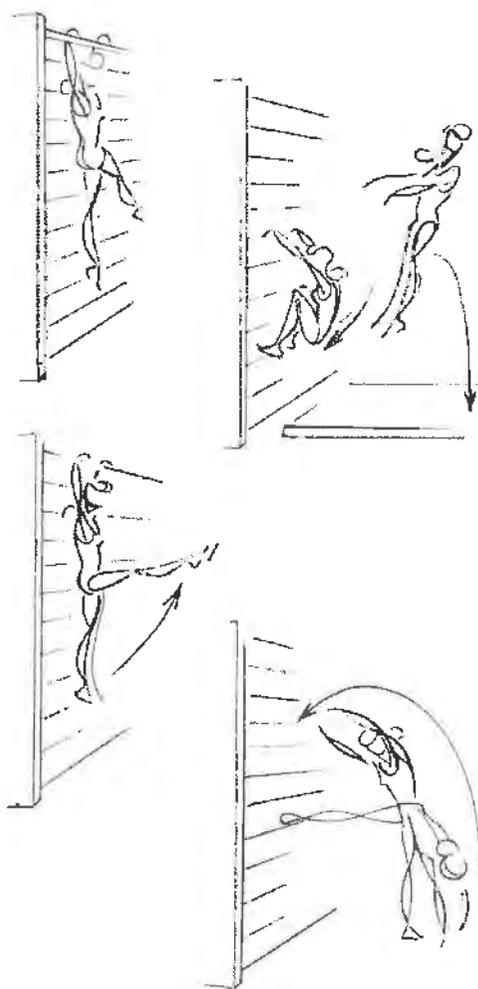
Nous combinerons les exercices à l'espalier avec un ou deux exercices avec corde à sauter ou banc suédois permettant de stimuler les systèmes respiratoire et circulatoire.

**Conseils d'organisation**

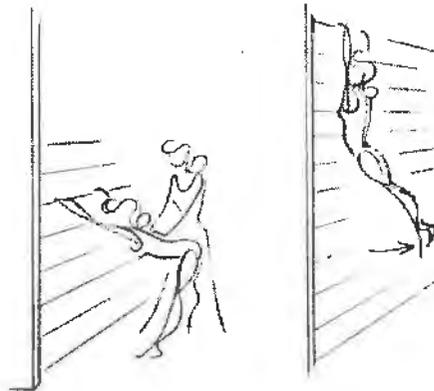
Les groupes sont assis sur les bancs suédois placés devant les espaliers. Le premier groupe exécute les exercices à l'espalier, puis les exercices complémentaires, dans un ordre donné, et enfin reprend place sur le banc devant les espaliers. Entre temps, le 2^e groupe a également travaillé à l'espalier avant de passer aux exercices complémentaires, dans le même ordre, avant de reprendre place sur le 2^e banc devant les espaliers.

**Exercices**

1. Suspension dorsale à l'échelon supérieur : S'allonger complètement (extension vers le bas), en laissant agir le poids du corps, puis sauter en avant à la station, avec  $\frac{1}{4}$  de tour
2. Suspension dorsale à l'échelon supérieur : Rotation des hanches à gauche en ramenant la jambe droite tendue à gauche du corps pour toucher l'espalier avec le pied droit. Répéter inversement
3. A la station sur le 3^e échelon, prise des mains à hauteur de ceinture : Fléchir plusieurs fois les jambes à fond, puis sauter en arrière à la station sur un tapis en passant par l'extension complète et rapide (aussi avec  $\frac{1}{4}$  de tour)
4. Suspension dorsale à l'échelon supérieur : Lever les jambes tendues horizontalement à l'équerre, puis les abaisser (éventuellement, lever la jambe gauche, puis la jambe droite et les abaisser ensemble)
5. A la station latérale, à 1 mètre environ de l'espalier, jambe intérieure tendue horizontalement de côté, pied posé sur un échelon à hauteur des hanches :
  - Lever les bras en avant en haut, fléchir le torse de côté, vers l'espalier, avec mouvement de ressort. Combiner avec :
  - Fléchir le torse en avant pour toucher des mains le pied de la jambe d'appui, avec mouvement de ressort

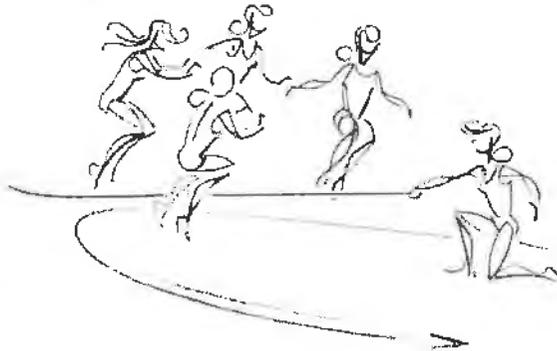


6. Station latérale écartée à un bon mètre devant l'espalier, prise des mains à hauteur des épaules environ :  
Fléchir le torse en avant, avec plusieurs mouvements de ressort. (Aussi avec l'aide d'une partenaire qui accentue le mouvement en appuyant entre les épaules)  
Même exercice en position à genoux devant l'espalier
7. Suspension faciale à l'échelon supérieur :  
Tendre les hanches et les jambes en les éloignant lentement de l'espalier



### Exercices complémentaires

1. Corde à sauter :  
– Courir sur place  
– Sautiller 2 fois par tour de corde  
– Sautiller 1 fois par tour de corde
2. Corde tournée en cercle :  
Une élève tourne la corde autour d'elle (environ 10 à 20 cm au-dessus du sol). Ses camarades placées en cercle sautillent à chaque passage de la corde. Celle qui touche la corde remplace l'élève au centre.
3. Banc suédois :  
– Tout le groupe porte un banc suédois jusqu'à une ligne fixée, le dépose, passe dessous en rampant, le reporte au point de départ et s'assied dessus (aussi sous forme de concours par groupes)  
– Double sautiller latéral, par-dessus le banc suédois, en se déplaçant d'un bout à l'autre



## Partie principale

## Basketball

### Education du mouvement

#### But

Amélioration du rythme et de la coordination des mouvements dans le dribble, la passe et le tir au panier.

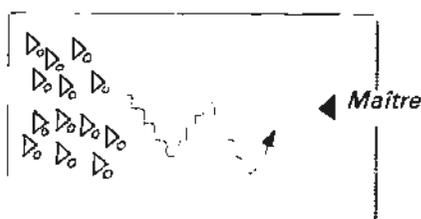
#### Idée directrice

Dans chaque leçon, nous exercerons à fond un élément déterminé du jeu de basketball. Il vaut la peine d'expliquer exactement chaque exercice (éventuellement par un dessin au tableau noir), puis d'exiger une exécution parfaite.

### A. Dribble

Formation libre. Un ballon pour chaque élève :

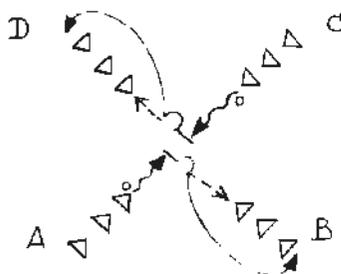
1. Dribbler de la main droite, saisir le ballon de la main droite, le passer derrière le dos dans la main gauche et dribbler de la main gauche
2. Même exercice en changeant continuellement de main, en passant le ballon derrière le dos après chaque dribble. Augmenter progressivement la vitesse d'exécution
3. Course en zig-zag :  
Déplacement vers la gauche = dribble de la main droite  
Déplacement vers la droite = dribble de la main gauche  
Changement au coup de sifflet du maître. A chaque changement: passer le ballon derrière le dos
4. Dribble et lutte pour le ballon :  
Les élèves dribblent librement dans tous les sens, dans la salle. Tout en dribblant, chacune tente, tout en protégeant son propre ballon, d'enlever celui de ses camarades. Celle qui perd le contrôle de son ballon s'assied (ou s'attribue un point de pénalisation)



### B. Dribble, pivot et passe

4 colonnes orientées vers le centre de la salle, comme les rayons d'une roue, deux ballons (A et C)

1. A et C dribblent simultanément de la main gauche en avançant l'une vers l'autre. Elles s'arrêtent en 1 temps, à environ 1 m de distance, exécutent un pivot en arrière sur la jambe droite. A passe à B et va se placer en queue de la colonne B. C passe à D et va se placer en queue de la colonne D.



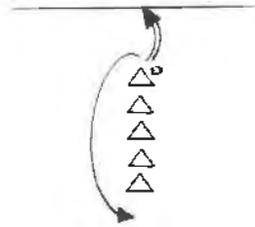
#### Attention

Les mouvements des 2 élèves doivent être synchronisés le plus possible

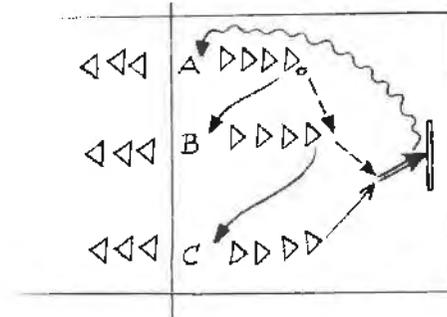
2. Comme n° 1, mais en dribblant de la main droite. Exécuter un pivot en arrière sur le pied gauche et passer à la colonne suivante.

**C. Le rebond offensif (poussette)**

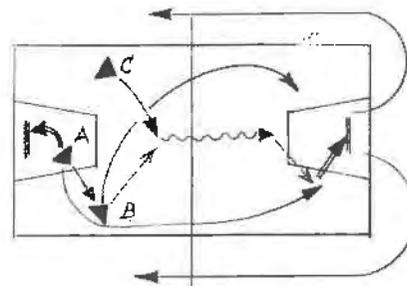
1. Former plusieurs colonnes de 4 à 6 élèves. Un ballon par groupe: A lance le ballon contre la paroi (hauteur 2,5 à 3 m) et va immédiatement se placer en queue de la colonne. Simultanément B court en avant, et en sautant verticalement très haut, repousse le ballon des deux mains contre le mur. Les élèves se suivent sans interruption

**D. Tir en suspension**

1. Un ballon pour chaque élève (éventuellement un ballon pour deux élèves: une élève passe, une tire au panier) Toutes les élèves sont réparties régulièrement devant toutes les corbeilles à disposition dans la salle. Elles exercent le tir en suspension individuellement ou par deux (dribble – déplacement – passe – tir en suspension)
2. A passe à B qui donne immédiatement à C croisant devant lui pour tirer au panier en suspension. A va se placer en queue de la colonne B et B en queue de la colonne C. C reprend le ballon après son tir et, tout en dribblant, va se placer en queue de la colonne A. Etc.  
Organisation: 3 colonnes face à chaque panier dans chaque moitié de salle. Plusieurs ballons en possession des élèves de la colonne A

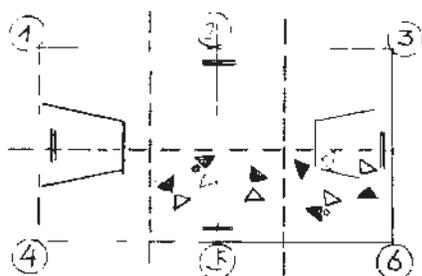
**E. Contre-attaque (principe du criss-cross)**

Un ballon pour 3 élèves: A lance le ballon contre le panneau (B et C démarrent au même instant), le reprend et passe à B (ou à C) qui passe à C (ou à B). C (ou B) avance en dribblant, franchit la ligne médiane, s'arrête à hauteur de la ligne des lancers francs, feinte et passe le ballon à sa partenaire de droite ou de gauche, qui tente le tir au panier en foulée ou en suspension. Si A fait la première passe à B, à sa droite, il part sur ce côté pour arriver en bonne position de tir. S'il a passé à C, à sa gauche, il monte par la gauche. C ou B (selon la première passe) se portent sur l'autre côté



### F. Jeu : 3 contre 3

La salle est subdivisée en 6 terrains dans chacun desquels jouent deux équipes de 3 élèves. Répétition de tous les éléments et de toutes les combinaisons connus et étudiés, en appliquant le principe du marquage individuel (homme à homme)



## Condition physique générale

## Tournoi de basketball

### Idée directrice

Chaque leçon doit en principe se terminer par une partie de basketball exigeant une participation intense des élèves. En organisant un petit tournoi sur une assez longue période (2 à 5 semaines) et en établissant chaque fois un classement des équipes, nous renforcerons encore l'engagement et l'intérêt des élèves.

Organisation du tournoi : voir thème n° 4, F, 7^e année, été

### Conseils tactiques

- Les schémas de contre-attaque doivent être connus, pour permettre d'attaquer en surnombre (2 : 1/3 : 1)
- Dans le jeu, nous chercherons toujours à créer la situation finale de l'attaque : passe et démarrage vers le panier adverse pour réaliser le tir

### Attention

- Lors de discussions tactiques du jeu, nous utiliserons le plus souvent possible et avec profit le croquis au tableau noir
- Le but principal du jeu consiste bien sûr à réaliser des paniers, mais seul le jeu collectif permet d'atteindre ce but et conduit au succès

**Mise en train****Gymnastique au sol****Idée directrice**

Toute la classe participe d'abord à quelques courses poursuites sous formes diverses, qui permettent d'échauffer la musculature et de stimuler le système cardio-vasculaire. Des groupes sont ensuite formés, et chacun d'eux, librement ou sous la direction du maître, exécute 2 ou 3 exercices de gymnastique au sol sur des tapis disposés dans la salle dès le début de la leçon.

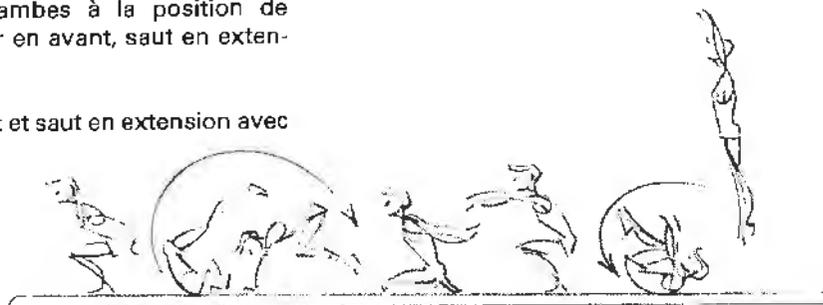
**A. Formes diverses de courses poursuites**

1. Formes diverses de courses poursuites, au cours desquelles il est interdit de marcher sur les tapis ou de sauter par-dessus
2. Courses poursuites en utilisant les tapis comme refuges :
  - L'élève qui occupe un tapis ne peut plus être attrapé
  - Un seul élève par tapis ! Si un élève poursuivi se réfugie sur un tapis déjà occupé, celui qui s'y trouve doit lui laisser la place
  - L'élève qui occupe un tapis doit sautiller continuellement sur place

**B. Gymnastique au sol**

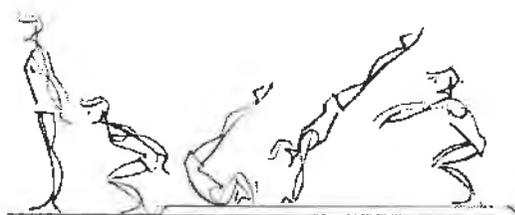
La classe est subdivisée en groupes de 3 ou 4 élèves qui travaillent sur tous les tapis à disposition

1. De la position accroupie au bord du tapis, rouler en arrière et en avant sur le dos, en position groupée
2. De la position accroupie, rouler en arrière en levant les jambes à la position de chandelle, rouler en avant, saut en extension
3. Culbute en avant et saut en extension avec demi-tour



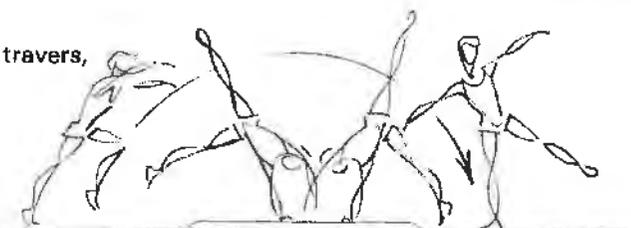
4. Culbute en arrière à la position assise sur les talons, saut à la position accroupie, culbute en arrière, saut en extension
5. Culbute en avant, saut en extension, culbute en arrière, saut en extension

6. Appui renversé avec l'aide d'un partenaire
7. Comme nos 2 à 4, mais en commençant par un appui renversé avec l'aide d'un partenaire, puis abaisser les jambes à la position accroupie
8. Appui renversé, rouler en avant, saut en extension



9. Culbute en arrière à l'appui renversé passager (streuli)

10. La roue sur le tapis (d'abord en travers, puis en longueur)



## Partie principale

## Barre fixe

### Education du mouvement

#### But

Mise au point et maîtrise d'exercices spéciaux de courage et d'agilité, à la barre fixe à hauteur de tête.

#### Idée directrice

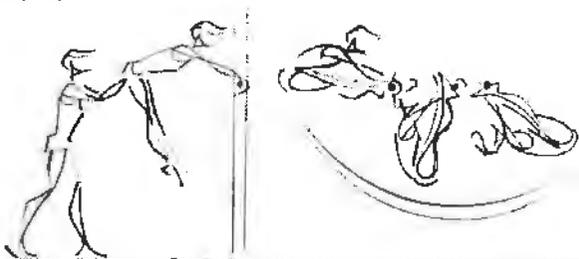
Pour garantir un engagement intensif dans l'exécution des exercices, il est nécessaire de bien organiser les permutations, l'aide et la prévention des accidents, etc.

Chaque fois que l'exercice le permet, 2 ou 3 élèves travailleront simultanément à la même barre.

Lors de l'étude des combinaisons d'exercices (partie D), il faut prévoir un exercice supplémentaire, afin de limiter les temps d'attente.

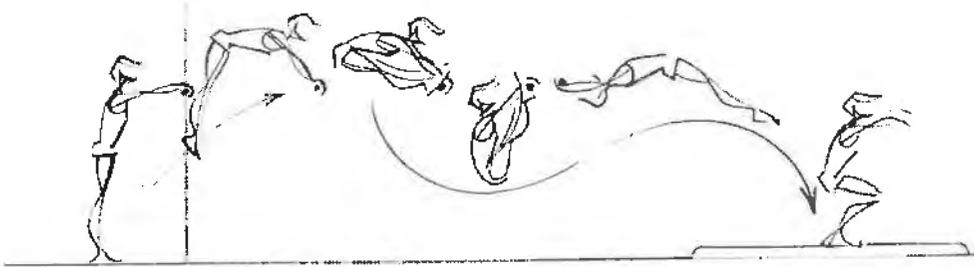
#### A. La fusée (de la station)

1. Sauter en suspension renversée, jambes écartées sur la barre, élaner en avant, en arrière et sauter en arrière à la station  
Lors du saut en arrière pour poser les pieds contre la barre, un partenaire aide l'exécutant en le soutenant aux hanches (levées le plus haut possible)



2. Sauter en suspension renversée, jambes écartées sur la barre, élaner en avant et sauter en avant par-dessous la barre en joignant les jambes à la station

Attention : l'atterrissage a lieu en position accroupie. Ne pas cambrer le dos !



3. Comme n° 2, mais avec un demi-tour (la rotation s'effectue simultanément à l'extension des hanches)

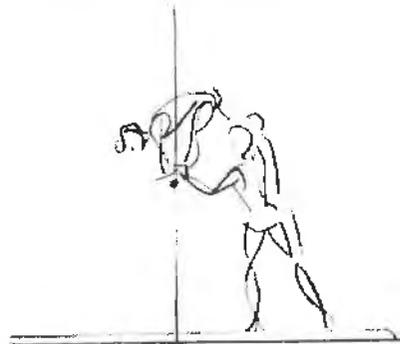
4. Exercice supplémentaire pour élèves doués :

De l'appui, élaner en arrière à l'appui jambes écartées sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station (fusée)



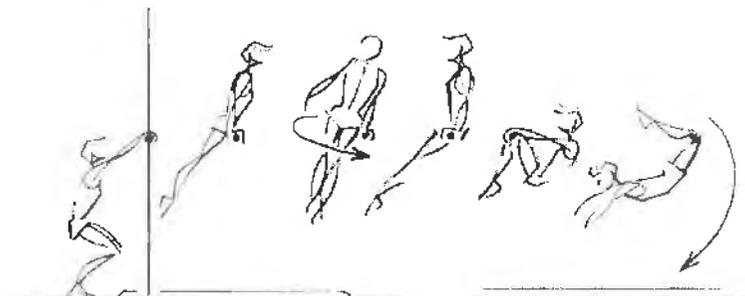
#### Construction méthodique :

- Barre fixe à hauteur des hanches : quelques pas d'élan, sauter en suspension renversée jambes écartées sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station
- Barre fixe à hauteur de tête : de l'appui jambes écartées sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station  
(Deux camarades placés de part et d'autre de l'exécutant freinent quelque peu la chute du corps en arrière)

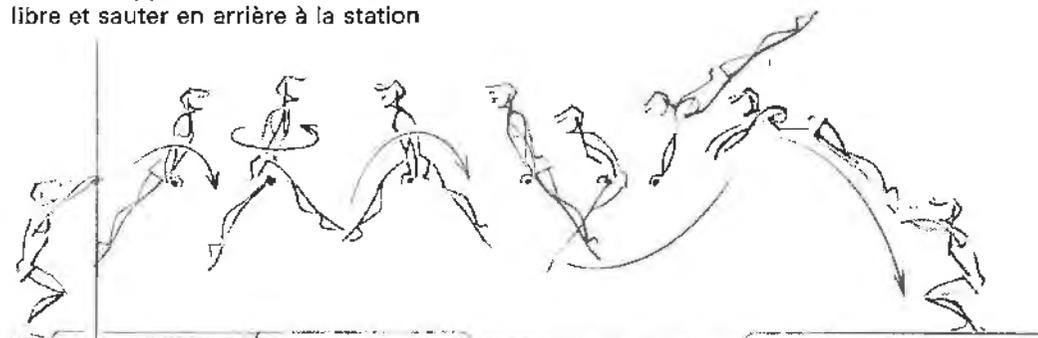


### B. Sauter à l'appui, passer la jambe, rotation

1. Sauter à l'appui, passer la jambe droite, puis la jambe gauche par-dessus la barre à l'appui dorsal et sauter en avant avec un quart de tour à droite à la station transversale
2. Sauter à l'appui, demi-tour au siège latéral, s'abaisser en arrière à la suspension par les jarrets, sorties diverses à volonté



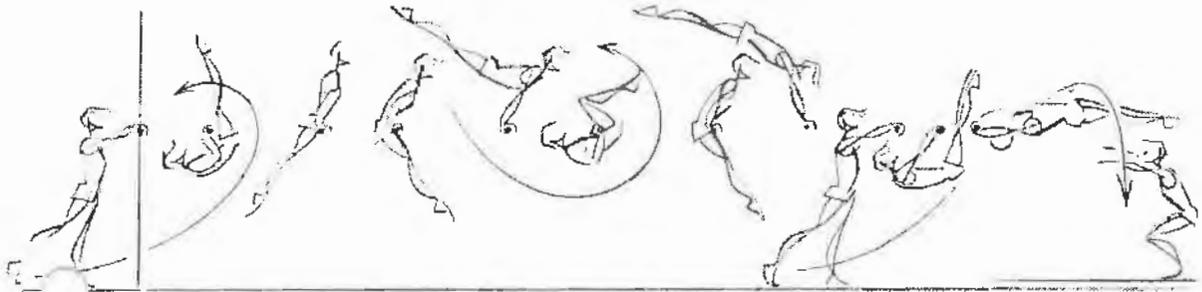
3. De la station faciale latérale, qui peut sauter directement avec demi-tour au siège latéral? (Avec aide et surveillance d'un partenaire placé derrière)
4. Sauter à l'appui, passer la jambe droite sous la prise droite au siège latéral sur la cuisse droite, demi-tour à gauche du siège latéral sur la cuisse gauche, passer la jambe gauche sous la prise gauche pour arriver à l'appui, élaner en arrière à l'appui libre et sauter en arrière à la station



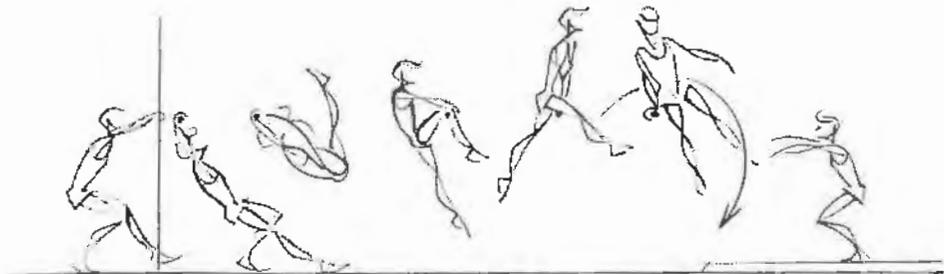
### C. Enchaînements d'exercices

1. S'établir en avant à l'appui, élaner en arrière en appui libre et sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessous la barre à la station

2. S'établir en avant à l'appui, tourner en arrière à l'appui en position groupée (tour d'appui groupé), élaner en arrière en appui libre et sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessous la barre à la station (aussi avec demi-tour)

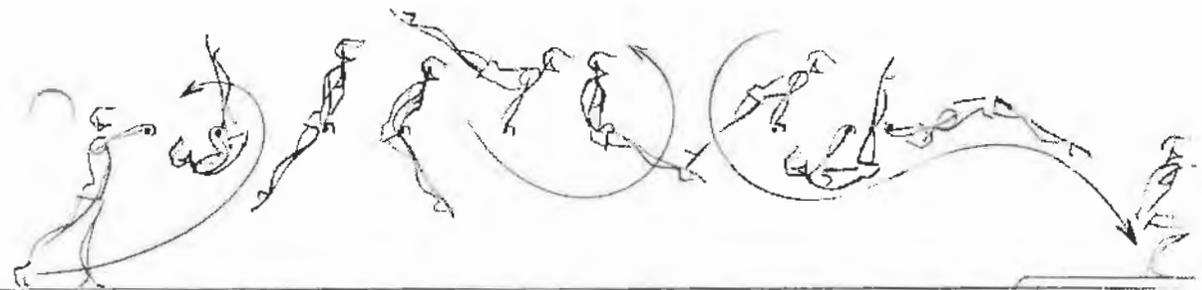


3. S'établir en avant à l'appui, élaner en arrière à l'appui libre et sauter en arrière à la station, sauter à la suspension renversée jambes écartées sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant en joignant les jambes à la station (aussi avec demi-tour)



4. Courir en avant en suspension, crocher le jarret droit et s'établir en avant au siège sur la cuisse droite, passer la jambe gauche par-dessus la barre et sauter avec demi-tour à la station, sauter en avant par-dessous la barre à la station (aussi avec demi-tour)

5. S'établir en avant à l'appui, tourner en arrière à l'appui (tour d'appui en arrière), élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station



### D. Combinaisons : barre fixe – gymnastique au sol

1. Sauter en avant par-dessous la barre, culbute en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en avant
2. Sauter en avant par-dessous la barre avec demi-tour, culbute en arrière, saut en extension avec demi-tour, culbute en avant ou saut roulé en avant
3. S'établir en avant à l'appui, élaner en arrière à l'appui libre et sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessous la barre, saut roulé en avant, saut en extension à la station sur la jambe droite, renversement latéral (roue) à gauche
4. Fusée, saut roulé en avant, saut en extension à la station sur la jambe droite, renversement latéral (roue) à gauche
5. Fusée avec demi-tour, culbute en arrière à la station sur la jambe droite, demi-tour à gauche et renversement latéral (roue) à gauche, ou demi-tour à gauche, appui renversé, rouler en avant

### Exercices supplémentaires

(à exécuter entre deux passages à la barre fixe)

Banc suédois:

1. Sautiller latéralement de part et d'autre sur les deux pieds, par-dessus le banc (20 fois)
2. Saut facial groupé de part et d'autre par-dessus le banc (20 fois)
3. Station latérale écartée, un pied de chaque côté du banc suédois: sauter alternativement à la station sur le banc et à la station latérale écartée, un pied de chaque côté (20 fois)

## Condition physique générale

## Handball

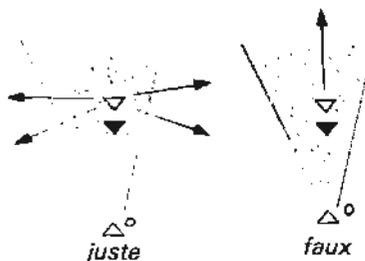
### Idée directrice

Se démarquer habilement constitue un élément tactique très important. Le jeu « la lutte pour la balle » convient particulièrement pour exercer le démarquage. Avant chaque partie de handball, nous choisirons donc encore une des diverses formes de ce jeu.

### A. La lutte pour le ballon

#### Attention

- L'équipe en possession du ballon doit en conserver le contrôle le plus longtemps possible
- Sous forme de concours: combien de fois une équipe perd-t-elle le contrôle du ballon en 30 s, 60 s?
- Seul l'élève démarqué (qui se libère de son adversaire et sollicite la passe) peut réceptionner le ballon



Se démarquer pour solliciter la passe

1. Jeu à 3 contre 2 sur un petit terrain (environ 7 × 7 m)
2. Jeu à 3 contre 3 sur un petit terrain (environ 7 × 7 m)
3. Jeu à 6 contre 6 dans une moitié de salle
4. Comme n^{os} 1 à 3, sans dribbler, en dribblant seulement 1 ou 2 fois, en appliquant les règles de handball
5. Comme n^{os} 1 à 4, sous forme de concours

### **B. Handball**

Petit tournoi s'échelonnant sur plusieurs leçons

#### **Règle spéciale**

Les buts obtenus sur un tir exécuté en sautant, comptent double

(Cette règle doit inciter les élèves à tenter fréquemment le tir en sautant qu'ils ont appris dans le thème n^o 4, G, 7^e année, hiver)

**Mise en train****Danse****Idée directrice**

Le pas chassé de côté et le pas changé seront d'abord exercés en de multiples variations, avant d'être réunis dans « Galopp-Polka », une joyeuse danse par couples.

**A. Exercices**

Formation : en essaim (avec une bonne distance entre chaque élève)

- Sept pas chassés de côté, saut à la station pieds joints, en aller-retour, continuellement
- Comme n° 1, mais avec demi-tour après le 4^e pas chassé de côté
- Trois pas chassés de côté, saut à la station pieds joints. Même exercice en sens inverse. Alternier régulièrement avec l'exercice n° 1 ou n° 2
- Comme n° 1 à 3, mais en deux groupes qui se relaient alternativement, l'un sautillant pendant que l'autre rythme les pas en frappant dans les mains
- Pas changé en avant (2 temps), alterné avec un piqué-pointé (2 temps). Le pied de la jambe libre se pose rapidement en avant (pose du talon) et en arrière (pose de la pointe) du pied de la jambe d'appui
- Comme n° 5, mais en posant pour la 4^e fois la pointe du pied de la jambe libre en arrière du pied d'appui, exécuter un demi-tour

**B. Description de la danse**

**Musique d'accompagnement :** bande magnétique n° 5 (ou « Galopp-Polka » Editions Kögler SP 23061)

Formation : par couples, librement disposés dans l'espace. Prise de danse ouverte, mains intérieures jointes à hauteur d'épaule

**1^{re} partie**

- Pas changé en avant (en commençant du pied extérieur) (1-2)
- Poser le pied de la jambe intérieure libre en avant et en arrière du pied de la jambe d'appui (piqué - pointé) et demi-tour, l'une vers l'autre. Changer la prise des mains (3-4)
- Comme 1-4, mais en sens inverse (5-8)
- Deux pas changés en avant (9-12)
- Quatre pas marchés en avant en s'éloignant l'une de l'autre et en décrivant un petit cercle (13-16)
- Répéter 1-16 (17-32)

**2^e partie**

- Elève A : trois pas chassés de côté (dans la direction de la danse), saut à la station pieds joints (1-4)
- puis revenir de même au point de départ (5-8)
- Elève B : rythme les pas en frappant dans ses mains
- Changer les rôles (9-16)
- Prise des mains de côté : 16 pas chassés de côté. Tous les 4 pas chassés, exécuter un demi-tour (alternativement en s'éloignant l'une de l'autre et en se rapprochant l'une de l'autre) (17-32)

**Attention**

Lors de la rotation, les bras, tendus au départ dans la direction de la danse, sont balancés en bas de l'autre côté, sans lâcher la prise des mains intérieures. La main extérieure reste libre

## Partie principale

## Anneaux/Barres asymétriques

### Education du mouvement

#### Buts

1. Anneaux: balancer en suspension fléchie et avec diverses rotations
2. Barres asymétriques: exécution aisée et harmonieuse d'un enchaînement d'exercices

#### Idée directrice

Aussi bien aux anneaux qu'aux barres asymétriques, les élèves ne peuvent travailler que l'une après l'autre. Cette nécessité provoque une assez grande perte de temps et exige donc une habile organisation, ainsi qu'une judicieuse répartition du travail et des exercices.

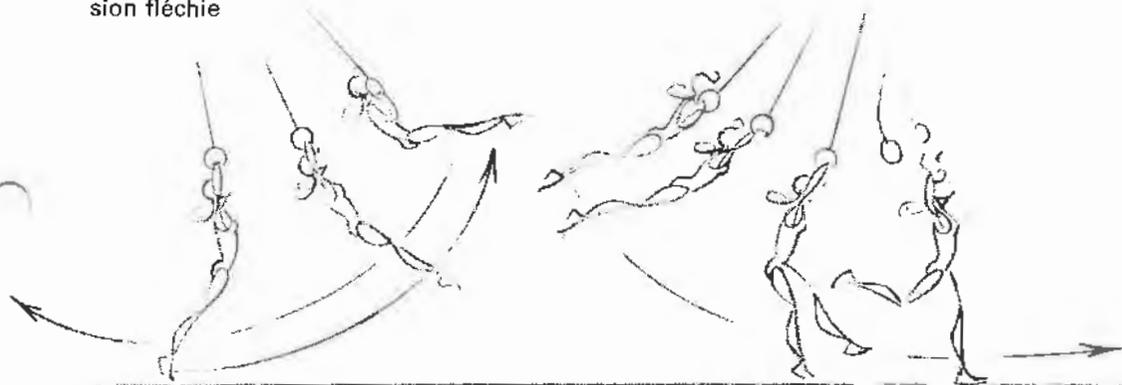
Possibilités d'organisation, toujours en fonction des agrès à disposition et du nombre d'élèves:

- Alternier régulièrement: une leçon complète aux anneaux et une leçon complète aux barres asymétriques. Indiquer des exercices supplémentaires: corde à sauter, gymnastique au sol, sauts d'appui, etc., afin d'occuper les élèves qui attendent leur tour pour travailler aux anneaux ou aux barres asymétriques.
- Dans la même leçon: travailler successivement aux anneaux, puis aux barres asymétriques. L'élève qui a terminé un exercice aux anneaux exécute l'exercice suivant aux barres asymétriques.
- Dans la même leçon: travailler simultanément aux deux engins, la classe étant subdivisée en deux groupes formés d'après les capacités de performance des élèves. Après un certain temps fixé, les deux groupes permutent.
- Le maître peut accorder plus d'importance à l'un des deux agrès, en introduisant, expliquant, surveillant et corrigeant lui-même les exercices, pendant que les élèves du deuxième groupe travaillent librement à l'autre engin, répétant des exercices déjà connus.

### Anneaux

#### A. Suspension fléchie

1. Sauter à la suspension fléchie aux anneaux immobiles, et se maintenir 10 à 15 secondes dans cette position
2. Sauter à la suspension fléchie aux anneaux immobiles. Poussée légèrement aux hanches par une partenaire, l'élève en suspension commence à balancer en suspension fléchie
3. Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière dans cette position. A la fin du balancer en arrière, s'abaisser à la suspension tendue, balancer en avant en suspension et courir en avant en lâchant les anneaux



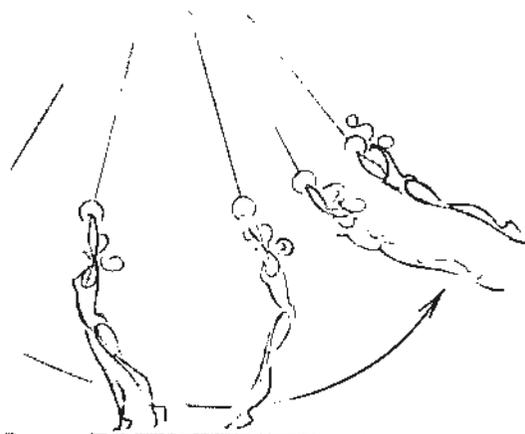
### Attention

A la fin du balancer en arrière, ne pas s'abaisser passivement à la suspension tendue, mais exécuter un mouvement d'élan actif en arrière, et balancer en avant

4. Comme n° 3, mais en répétant l'exercice 2 ou 3 fois l'une après l'autre
5. Après le 3^e balancer en arrière, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en avant en suspension fléchie. Qui réussit l'exercice?

### B. Rotations

1. Balancer en avant, balancer en arrière et sauter en arrière à la station
2. Balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, ...
3. Balancer en avant, balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière, ...
4. Balancer en avant,  $\frac{3}{4}$  de tour à droite ou à gauche, balancer latéralement,  $\frac{3}{4}$  de tour en sens inverse, balancer en avant, ...
5. Balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, tour complet à droite, balancer en arrière, ...
6. Balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à droite, balancer en avant,  $\frac{3}{4}$  de tour à gauche, balancer latéralement,  $\frac{3}{4}$  de tour à droite, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, tour complet à droite, balancer en arrière, demi-tour à gauche, balancer en arrière, demi-tour à gauche, balancer en arrière, tour complet à droite, balancer en avant et courir en avant en lâchant les anneaux

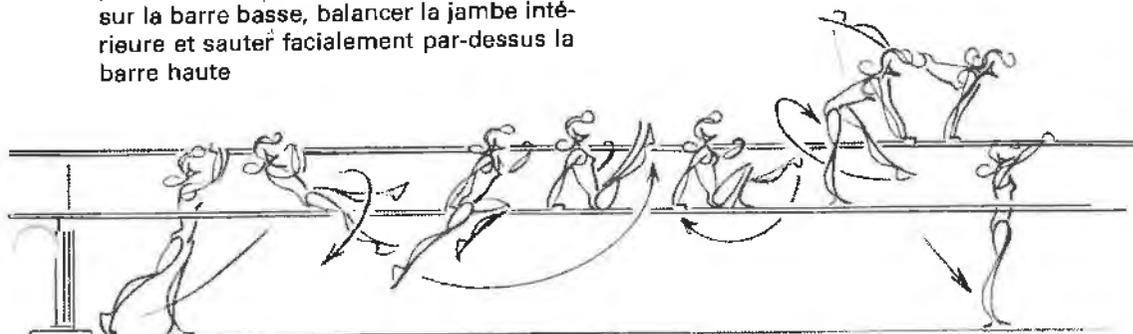


### C. Enchaînements d'exercices

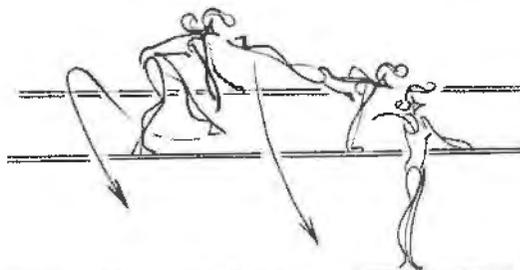
1. Au 3^e balancer en avant, demi-tour à droite, balancer en avant,  $\frac{1}{4}$  de tour à droite, balancer latéralement en aller-retour,  $\frac{1}{4}$  de tour à droite, balancer en avant, tour complet à gauche, balancer en arrière, sauter en arrière à la station
2. Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière en suspension fléchie, s'abaisser en arrière à la suspension tendue, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à droite, balancer en avant, balancer en arrière, sauter en arrière à la station
3. Au 3^e balancer en arrière, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en avant en suspension fléchie, s'abaisser en avant à la suspension tendue, balancer en arrière, balancer en avant,  $\frac{3}{4}$  de tour à gauche, balancer latéralement,  $\frac{3}{4}$  de tour à droite, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à droite, balancer en arrière, sauter en arrière à la station

**Barres asymétriques****D. Petits enchaînements d'exercices**

1. Station transversale entre les barres, prises mixtes à la barre haute : élaner en avant au siège transversal extérieur sur la barre basse, lever obliquement les jambes tendues serrées, balancer la jambe intérieure pour se redresser à la station transversale sur la barre basse, balancer la jambe intérieure et sauter facialement par-dessus la barre haute



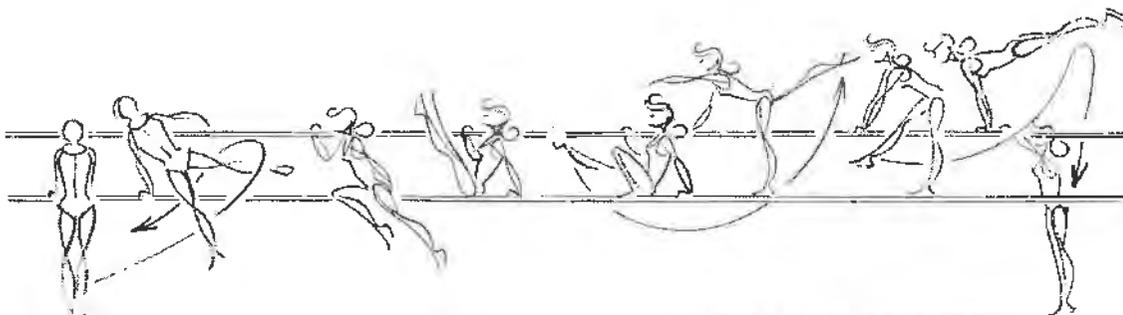
2. Comme n° 1, mais avec saut facial par-dessus la barre basse
3. Station latérale devant la barre haute : sauter à la suspension fléchie avec appui d'un pied sur la barre basse, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute, sauter en arrière à la station
4. Station latérale devant la barre haute : s'établir en avant à l'appui sur la barre haute en s'aidant d'un pied sur la barre basse, s'abaisser en arrière en crochant les genoux à la barre basse et en changeant les prises de la barre haute à la barre basse, tourner en arrière à la position accroupie, culbute en avant sur un tapis

**Attention**

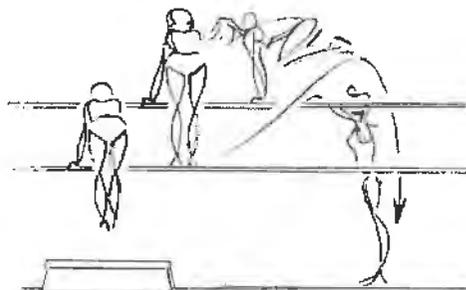
Cet exercice récréatif doit être exécuté sans arrêt et par deux élèves travaillant simultanément à la même barre

5. Station latérale devant la barre basse : sauter à l'appui et passer la jambe droite par-dessus la barre basse en saisissant la barre haute de la main droite avec  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche au siège transversal extérieur sur la barre basse, lever obliquement les jambes tendues serrées, balancer la jambe intérieure en position de balance

faciale sur la barre basse, balancer la jambe intérieure en avant, en arrière, et sauter facialement par-dessus la barre haute ou la barre basse



6. Commencer comme pour l'exercice n° 5, mais de l'appui, saisir la barre haute et exécuter un demi-tour à gauche au siège oblique avec suspension à la barre haute, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute en s'aidant d'un pied sur la barre basse, sauter en arrière à la station, sauter à la suspension fléchie avec appui d'un pied sur la barre basse, élaner pour sauter en avant par-dessus la barre basse (une partenaire, placée à l'intérieur des barres, aide sa camarade en la soutenant aux hanches pour sauter en avant par-dessus la barre basse)
7. Station latérale devant la barre basse (au début sur un couvercle de caisson, par la suite sur un petit tremplin souple) : sauter à la position accroupie entre les bras sur la barre basse, changer les prises à la barre haute et saut facial groupé par-dessus la barre haute avec  $\frac{1}{4}$  de tour à droite ou à gauche



## Condition physique générale

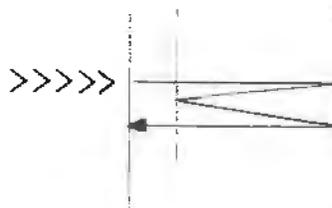
## Corde à sauter/Estafettes

### Idée directrice

Les exercices aux agrès (anneaux, barres asymétriques) ont principalement pour but une bonne exécution du mouvement et le développement de la force. Les programmes suivants sollicitent le système cardio-vasculaire et permettent d'atteindre une bonne condition physique générale.

### A. Estafettes

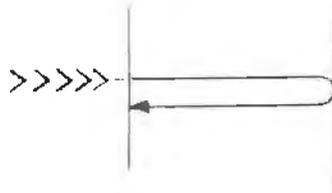
1. **Double estafette aller-retour**
  - Colonnes de 4 à 6 élèves
  - Distance de course : 10 à 20 mètres
  - Marquer le parcours au moyen de fanions, piquets ou lignes sur le sol



- Parcourir 4 fois la distance et transmettre le témoin (v. croquis)
- Accomplir 2 à 4 parcours

## 2. Estafette aller-retour

- Colonnes de 4 à 6 élèves
- Distance de course: 10 à 20 mètres
- Marquer le parcours au moyen de fanions, piquets ou lignes sur le sol
- Parcourir 2 fois la distance et ensuite transmettre le témoin (v. croquis)
- Durée: 3 à 4 minutes
- Quel groupe réussit le plus de courses pendant ces 3 à 4 minutes?
- L'ordre de succession des coureuses est fixé librement à l'intérieur du groupe



## B. Corde à sauter

### 1. Programme de 7 minutes

- 1 min.: courir sur place en sautant à la corde
- 1 min.: repos et récupération
- 1 min.: sautiller à pieds joints (une fois par tour de corde)
- 1 min.: repos et récupération
- 1 min.: sautiller sur une jambe (changer de jambe toutes les 15 secondes)
- 1 min.: repos et récupération
- 1 min.: sautiller librement en comptant les tours de corde (chaque fois qu'elle passe sous les pieds)

### 2. Programme de 11 minutes (Concours)

- 20 s: sautiller à pieds joints (une fois par tour de corde)
- 40 s: repos et récupération
- Répéter 3 fois
- 3 min.: repos et récupération
- 20 s: sautiller à pieds joints (une fois par tour de corde)
- 40 s: repos et récupération
- Répéter 3 fois

Estimation:

- Tours de corde par exécution
  - Total des tours de corde pour toutes les exécutions
- Chaque élève inscrit elle-même ses résultats sur une feuille de contrôle

## 8^e année scolaire Semestre d'été

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G	Football	Football : Passe latérale haute et contrôle du ballon (blocage) Remise en jeu par-dessus la tête	305
	F	Avec cerceau	Enchaînement d'exercices avec cerceau, Danse en musique	
2	G + F	Education du mouvement et de la tenue	Saut en hauteur : Course de vitesse : Forme élémentaire du Fosbury Mise au point et maîtrise : départ/sprint	319
			Concours : exercices pour développer la force (muscultation)	
3	G + F	Ballon par-dessus la corde	Saut en longueur : Lancer : Technique du saut en longueur Amélioration de la performance Lancer de la balle avec 7 pas d'élan	326
	G		Football : Passe, contrôle du ballon (blocage) tir au but	
4	G		Football : Passe, contrôle du ballon (blocage) tir au but	332
	F	Education du mouvement et de la tenue	Basketball : Forme finale du basketball scolaire	
5	G	Football		337
	F	Basketball	Athlétisme : Concours par équipes	
				341
				346

**Mise en train****Football****Idée directrice**

L'élève sera préparé pour la partie principale de la leçon au moyen d'exercices d'accoutumance au ballon. Le « jonglage » du ballon constitue l'élément nouveau de cette série d'exercices qui s'insèrent très bien dans toutes les leçons de football.

Nous choisirons chaque fois deux exercices des groupes A et B. L'ordre de succession adopté sera maintenu, en raison de la progression de la difficulté d'un exercice à l'autre.

Terrain de jeu: 15 × 15 m. Un ballon par élève.

**A. Conduite du ballon****1. Exercices récréatifs**

- Chaque élève conduit le ballon du pied droit ou du pied gauche, de l'intérieur ou de l'extérieur du pied, à volonté
- Au 1^{er} coup de sifflet: stopper le ballon sous le pied (blocage avec la semelle)
- Au 2^e coup de sifflet: continuer à courir en conduisant le ballon

2. Comme n° 1, mais en remplaçant le coup de sifflet par un signal optique (signe de la main, laisser tomber un ballon au sol)

**3. Conduite du ballon dans le terrain**

- Au 1^{er} coup de sifflet: sprint avec le ballon pour sortir du terrain délimité, continuer à conduire le ballon à l'extérieur du terrain
- Au 2^e coup de sifflet: sprint avec le ballon pour retourner dans le terrain délimité, continuer à conduire le ballon à l'intérieur du terrain

4. Comme n° 3, mais au coup de sifflet:

- Stopper le ballon sous le pied (avec la semelle)
- Sprint sans ballon autour d'un piquet à l'extérieur du terrain et revenir
- En rentrant dans le terrain, reprendre le ballon le plus proche et continuer à jouer

5. Comme n° 4:

- Les piquets sont reconnaissables et marqués par des sautoirs de couleurs différentes
- Le maître indique le piquet autour duquel l'élève doit sprinter

6. Comme n° 4 ou n° 5:

- Sur le terrain se trouvent 4 ballons de moins que d'élèves participant au jeu

- Celui qui, après le sprint autour du fanion ou du piquet, ne trouve plus de ballon à disposition, reçoit un point de pénalisation
- 5 à 10 répétitions
- L'élève qui obtient le moins de points de pénalisation après toutes les répétitions est vainqueur

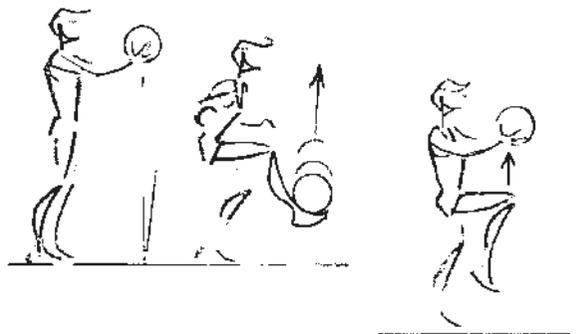
**B. Jongler avec le ballon****1. Exercices préparatoires**

- A la station, ballon en mains: laisser tomber le ballon sur le pied, de telle manière qu'il rebondisse verticalement
- Reprendre des deux mains le ballon qui rebondit
- Exercer, puis concours:  
Qui, en 1, 2, 3 minutes, fait rebondir le plus de fois le ballon avec précision et à une hauteur telle qu'il puisse le reprendre chaque fois des deux mains sans se déplacer?  
(Eventuellement, exécuter l'exercice à la station dans un cerceau)

**Attention**

- Bloquer la cheville
- Cou-de-pied horizontal

2. Laisser tomber le ballon sur le sol, reprendre le rebond sur le cou-de-pied et jouer le ballon verticalement en l'air, de manière à pouvoir le reprendre des deux mains. Qui réussit le plus de fois l'exercice en 1, 2, 3 minutes?
3. Laisser tomber le ballon sur la cuisse et reprendre le rebond des deux mains. Qui réussit à faire rebondir verticalement le ballon 2 fois, 3 fois, 5 fois avant de le reprendre des deux mains?
4. **Jongler avec le pied**
  - Jouer le ballon verticalement avec le pied, puis le laisser rebondir une fois sur le sol. Le rejouer avec le pied, et ainsi de suite
  - Qui réussit le plus de fois l'exercice en 1, 2, 3 minutes?  
(Compter les fois que le ballon est joué avec le pied)
5. **Jongler avec le pied et la cuisse**
  - Qui, en alternant rebond sur le pied et rebond sur la cuisse, conserve le ballon le plus longtemps en l'air?
  - Qui, le premier, réussit 5, 10, 15, 20 rebonds alternés, sans que le ballon tombe sur le sol?



6. **Jongler avec le pied et la cuisse**
  - Si le ballon tombe sur le sol, le joueur le reprend des mains et recommence l'exercice en le laissant tomber sur le pied pour continuer à jongler
  - Qui, en 1 minute, réussit le plus grand nombre de rebonds alternés, sur le pied et sur la cuisse?

## Partie principale

## Football

### Education du mouvement

#### But

Passé latérale (centre en retrait de l'aile)

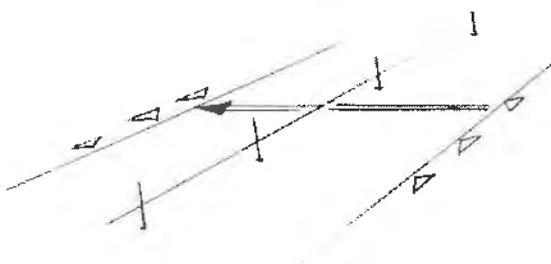
Contrôle d'une passe (blocage) et remise en jeu par-dessus la tête

#### Idée directrice

Courses sur l'aile – balles plongeantes vers le centre – reprise directe ou contrôle (blocage) du ballon pour tirer au but, constituent les caractéristiques d'un football moderne, dynamique et agressif. Nous enseignerons ces 2 éléments: la passe latérale et son contrôle, à l'aide des quelques exercices décrits ci-après. Dans l'exécution des exercices préparatoires simples, le ballon doit être lancé ou passé avec le plus de précision possible, de façon à ce que l'élève qui s'entraîne puisse se concentrer pleinement sur son contrôle (blocage). La succession des exercices doit être absolument maintenue, étant donné qu'ils sont classés par ordre de difficulté croissante.

### 1. Le ballon sous la corde

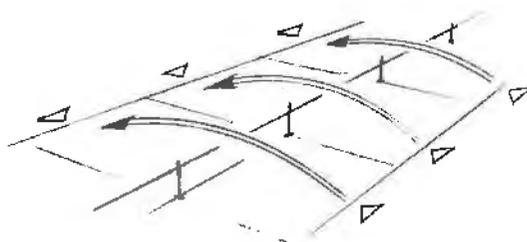
- Deux équipes (3 à 5 élèves) se placent face à face derrière les lignes de fond
- Terrain : 12 m de long sur 5 à 7 m de large. Une corde tendue à 50 cm de hauteur le traverse en son milieu
- Idée du jeu :  
Frapper le ballon du pied, librement, pour l'envoyer derrière la ligne de fond de l'adversaire en le faisant rouler sous la corde
- Une équipe obtient 1 point :  
Quand le ballon parvient derrière la ligne de fond de l'adversaire  
Quand l'adversaire joue le ballon par-dessus la corde au lieu de le rouler par-dessous



### 2. Le ballon par-dessus la corde

(passe latérale)

- Un ballon pour deux élèves, face à face, de part et d'autre du terrain, derrière les lignes de fond
- Idée du jeu :  
Faire passer le ballon dans la moitié de terrain du partenaire en le jouant par-dessus la corde tendue en travers du terrain, en son milieu



#### Attention

- Elan oblique, en décrivant un arc de cercle
- La jambe d'appui se place à côté du ballon, en arrière de celui-ci
- La pointe du pied qui joue le ballon est effacée vers le bas
- La cheville est bloquée
- Le poids du corps se porte sur la jambe d'appui
- Le ballon est joué avec l'intérieur du pied

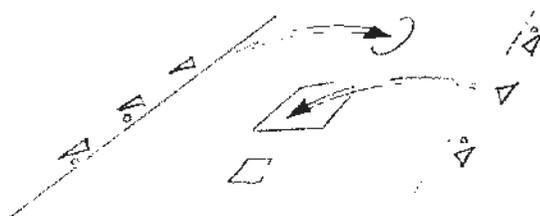


3. Comme n° 2, mais sous forme de concours:  
Qui, en 5 à 10 minutes de jeu, réussit le plus de passes latérales?

(Le ballon doit passer par-dessus la corde et toucher le sol devant la ligne de fond du partenaire placé en face)

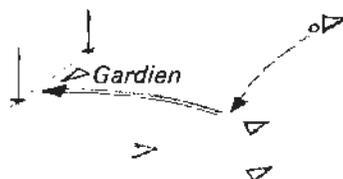
**4. Passe latérale dans une zone précise**

- Longueur du terrain de jeu: 40 à 50 m
- Des zones délimitées ( $\varnothing$  3 à 5 m, 2 x 2 m à 4 x 4 m) sont marquées au milieu du terrain par des chevillères ou des sautoirs de couleur
- Deux équipes se placent face à face, de part et d'autre du terrain, derrière les lignes de fond
- Un ballon pour deux élèves qui se font face
- Idée du jeu: le ballon est joué de derrière la ligne de fond, directement dans une des zones marquées au centre du terrain
- Une passe précise qui retombe directement dans une des zones donne 1, 2, 3 points, selon la grandeur de la zone



**5. Passe latérale devant un but**

- Former des groupes de 5 élèves
- Buts: largeur: 5 m; hauteur: celle des piquets; 1 gardien
- Au centre du terrain: 3 attaquants. Un ailier qui centre
- Les 3 attaquants tirent au but en reprenant directement les passes latérales de l'ailier qui centre. Chaque attaquant va rechercher lui-même le ballon qu'il a repris de volée et le redonne à l'ailier
- Changement toutes les deux minutes: le gardien devient ailier, l'ailier devient attaquant, l'attaquant de gauche remplace le gardien



**6. Contrôle du ballon en le bloquant sous le pied** (blocage avec la semelle)

- Un ballon pour deux élèves face à face, à 2 m de distance
- Augmenter progressivement la distance jusqu'à 10 m
- A lance le ballon à B qui le bloque sous le pied, le ramasse et lance à A, etc.



**Attention**

- Le pied de la jambe d'appui est dirigé dans la trajectoire d'approche du ballon
- La jambe d'appui est légèrement fléchie
- Le genou de la jambe qui réceptionne le ballon est plié, la pointe du pied est relevée (Le pied qui contrôle le ballon se pose obliquement sur lui)
- Un lancer précis facilite le contrôle du ballon au débutant

**7. Contrôle du ballon (blocage) de l'intérieur du pied**

- Un ballon pour deux élèves, face à face à 2 mètres de distance
- Augmenter progressivement la distance jusqu'à 10 m
- A lance le ballon à B qui bloque de l'intérieur du pied, le ramasse et lance à A, etc.

**Attention**

- Le pied de la jambe d'appui est dirigé dans la trajectoire d'approche du ballon
- La jambe d'appui est légèrement fléchie
- La jambe qui joue le ballon est tournée vers l'extérieur, la pointe du pied est relevée

**8. Comme n° 7 :**

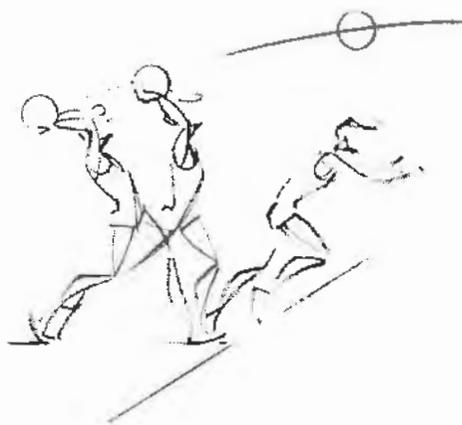
- Distances : de 3 à 10 m
- Les partenaires se font face, debout dans un cerceau
- Qui peut bloquer le ballon à l'intérieur du cerceau ?

**9. Remise en jeu sur la ligne de touche (à deux mains par-dessus la tête)**

- Un ballon pour deux élèves, face à face, à 5 m de distance
- Remise en jeu par A, B réceptionne, remise en jeu par B, A réceptionne, etc.

**Attention**

- Le ballon est lancé à deux mains par-dessus la tête
- Dans le mouvement d'élan, le haut du corps est très cambré en arrière
- Les pieds restent en contact avec le sol jusqu'à ce que le ballon a quitté les mains du joueur



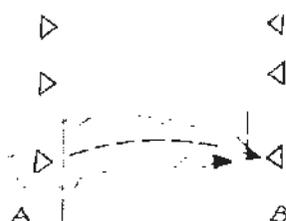
**10. Remise en jeu de la position à genoux**

- Un ballon par élève
- Lancer au commandement: chacun va rechercher son ballon
- Concours: qui lance le ballon le plus loin?



**11. Remise en jeu par-dessus la tête – blocage du ballon avec l'intérieur du pied ou avec la semelle – conduite du ballon – remise en jeu par-dessus la tête**

- Un ballon pour deux élèves, debout face à face. Distance: 5 à 10 m
- A lance à B en remise en jeu par-dessus la tête, B contrôle, bloque le ballon sous le pied ou avec l'intérieur du pied, puis conduit le ballon en contournant A pour revenir à son point de départ
- B ramasse le ballon et le lance à A en remise en jeu par-dessus la tête, A contrôle, etc.
- Concours: quel groupe de partenaires répète le plus de fois l'exercice en 2, 3, 4 minutes?



**Condition physique générale**

**Tournoi de football**

**Idée directrice**

Un petit tournoi de football s'échelonnant sur 5 à 6 leçons devra permettre aux élèves d'appliquer, d'expérimenter et de maîtriser dans le jeu, ce qu'ils ont appris jusqu'à présent.

**Organisation**

- Deux terrains de jeu de 20 m x 40 m
- Buts: buts de handball en salle ou bancs suédois
- Equipes: 5 à 7 joueurs (avec des noms de fantaisie)
- Les élèves tiennent eux-mêmes un contrôle des résultats et établissent le classement
- Durée du jeu: 2 x 5 minutes

**Plan de jeu**

Former 4 équipes et organiser un tournoi avec matches aller et retour. (Chaque équipe joue deux fois contre chacune des autres)

Première leçon:                    A-B   C-D  
 Deuxième leçon:                A-C   B-D  
 Troisième leçon:                A-D   B-C

Quatrième leçon:                B-A   C-D  
 Cinquième leçon:                B-C   A-D  
 Sixième leçon:                    B-D   A-C

Avec 5 équipes :

Première leçon : A-B C-D

Deuxième leçon : A-C D-E

Troisième leçon : A-D B-E

Quatrième leçon : A-E B-C

Cinquième leçon : B-D C-E

### Conseil

Ce tournoi sera repris une fois encore dans le thème n° 4, G, 8^e année, été. Organisé avec les mêmes équipes, il constituera en somme une revanche de celui-ci

Match gagné : 2 points

Match nul : 1 point

Défaite : 0 point

En cas d'égalité, les équipes peuvent être départagées par la différence de buts sur la totalité des matches

(Différence de buts = buts marqués, moins buts reçus)

**Mise en train****Avec cerceau****Idée directrice**

Les exercices d'agilité sous forme de jeux, doivent familiariser l'élève avec le cerceau. De tels exercices conviennent particulièrement, non seulement comme mise en train, mais aussi comme décontraction, dans la partie principale de la leçon.

**Exercices**

1. – Rouler le cerceau, le poursuivre et le reprendre en main
  - Sauter par-dessus le cerceau, en saut écarté ou en ciseau, pendant qu'il roule (des deux côtés)
  - Courir autour du cerceau pendant qu'il roule, en conservant toujours le même front
  - Courir à côté du cerceau qui roule en passant rapidement un pied à travers pour toucher le sol de l'autre côté
  - Se glisser à travers le cerceau pendant qu'il roule
  
2. Faire tourner le cerceau autour du pied, du cou, de la main, du corps
  
3. Faire pivoter le cerceau sur le sol, verticalement, comme une toupie :
  - Courir autour du cerceau
  - Double sautillerment sur la jambe gauche en lançant la jambe droite en cercle intérieur ou extérieur par-dessus le cerceau. Répéter inversement
  - Lorsque le cerceau perd de sa vitesse et s'incline, sauter le plus souvent possible à l'intérieur, à l'extérieur, jusqu'à ce qu'il s'immobilise
  
4. « Sauter à la corde » avec le cerceau (le faire tourner en avant ou en arrière)
  
5. Les cerceaux sont alignés sur le sol en plusieurs rangées : combinaisons de sautilllements pour passer de l'un à l'autre
  - Alternier : 2 fois sur la jambe gauche, 2 fois sur la jambe droite
  - Alternier : 2 fois sur la jambe gauche, 2 fois à pieds joints, 2 fois sur la jambe droite
  - Sautiller d'un cerceau à l'autre en alternant station normale à l'intérieur du cerceau et station latérale écartée, pieds à l'extérieur, de chaque côté du cerceau



6. Les cerceaux sont disposés sur le sol, irrégulièrement, dans tout l'espace :
  - Courir en contournant les cerceaux (cheminement libre : les élèves évoluent librement, de façon variée, en évitant d'entrer en collision)
  - Courir : 8 temps en avant et 8 temps en tournant autour d'un cerceau

## Partie principale

## Cerceau

### Education du mouvement

#### But

Etude systématique d'un enchaînement d'exercices, en musique.

#### Idée directrice

Pour tous les exercices avec cerceau, nous mettrons particulièrement l'accent sur la totalité du mouvement. Nous veillerons également à utiliser le plus grand espace possible, en recherchant l'amplitude du mouvement et en exigeant une participation intensive des élèves.

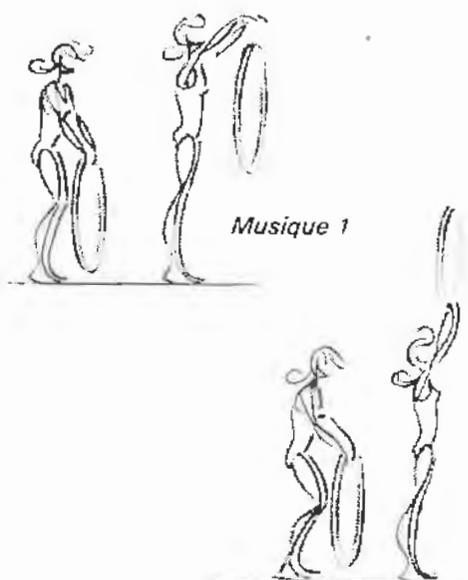
#### Musique d'accompagnement

Bande magnétique n° 3

#### Premier élément

##### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Cerceau tenu à 2 mains, en prise dorsale, par le haut, devant le corps : lever les bras en haut en lançant le cerceau (extension), le lâcher et le saisir à nouveau. Répéter continuellement au rythme de la musique, en fléchissant et en tendant doucement les genoux
2. Même position de départ : accentuer le lancer du cerceau vers le haut, le lâcher et le reprendre par-dessous, le lâcher à nouveau et le reprendre dans sa chute, par-dessus (bras et mains accompagnent le cerceau dans son mouvement)
3. Comme n° 2, mais en reprenant le cerceau par-dessous, l'élever verticalement jusqu'à l'extension complète du corps



##### B. Forme finale

Cerceau tenu verticalement à deux mains, en prise dorsale, devant le corps :

- Lever les bras en lançant le cerceau en l'air, le lâcher et le reprendre par-dessous (1-2)
- Elever verticalement le cerceau jusqu'à l'extension complète du corps (3)
- De la position en extension, laisser tomber le cerceau devant le corps et le reprendre à nouveau rapidement, par-dessus (4)

Musique 2: 12 x 4 temps

## Deuxième élément

### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. – Cerceau tenu verticalement à 2 mains, prises aussi larges que possible (diamètre), mouvement d'élan en bas à droite: balancer le cerceau en diagonale à gauche en haut, puis le balancer à droite en bas (bon mouvement de ressort dans les jambes et bonne extension)
  - Répéter inversement
  - Même exercice en changeant chaque fois de côté: élan en bas à droite, balancer le cerceau en diagonale à gauche en haut et élan en bas à gauche, balancer le cerceau en diagonale à droite en haut
2. Même exercice avec un pas de côté, en déplaçant le poids du corps d'une jambe sur l'autre pendant le balancement

### B. Forme finale

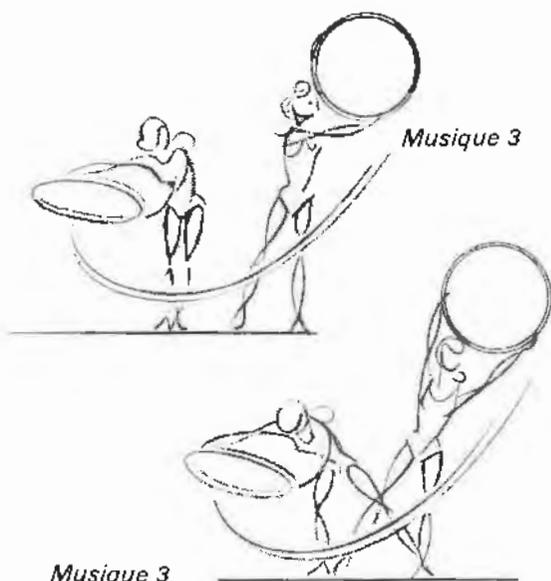
Poids du corps sur la jambe droite, pied gauche posé de côté, cerceau tenu verticalement à deux mains, prises aussi larges que possible (diamètre):

- Élan à droite en bas, balancer le cerceau en diagonale à gauche en haut en déplaçant le poids du corps sur la jambe gauche, balancer le cerceau à droite en bas en déplaçant le poids du corps sur la jambe droite (1-2)
- Balancer le cerceau en diagonale à gauche en haut en déplaçant le poids du corps sur la jambe gauche (3)
- Balancer le cerceau en bas en arrière (4)
- Répéter inversement (5-8)

## Troisième élément

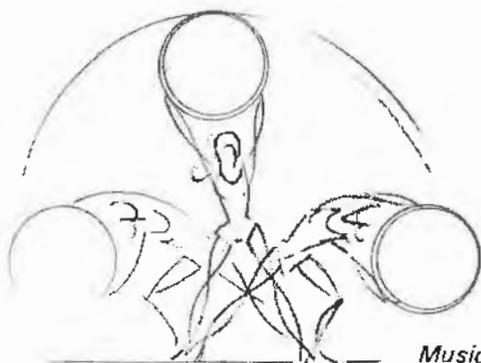
### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Cerceau tenu verticalement à deux mains, prises aussi larges que possible: décrire de petits et de grands cercles avec le cerceau, devant le corps, dans un plan vertical. Avec et sans déplacement du poids du corps d'une jambe sur l'autre (le cerceau reste toujours dans le même plan)



Musique 3

Musique 3: 8 x 8 temps



Musique 4

2. Poids du corps sur la jambe droite, pied gauche posé de côté, cerceau tenu verticalement à deux mains, élan à droite de côté : déplacement du poids du corps sur la jambe gauche et grand élan à gauche de côté, en passant par l'extension complète, bras levés au-dessus de la tête, et revenir (le cerceau reste toujours dans le même plan)
3. Comme n° 2, mais avec balancement en bas devant le corps, de gauche à droite

### B. Forme finale

Position de départ et élan, comme pour n° 2 :

- Balancer le cerceau à gauche de côté en passant par l'extension complète, bras tendus levés au-dessus de la tête, et revenir (1-2)
- Balancer le cerceau en bas devant le corps, et revenir (3-4)

### Quatrième élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

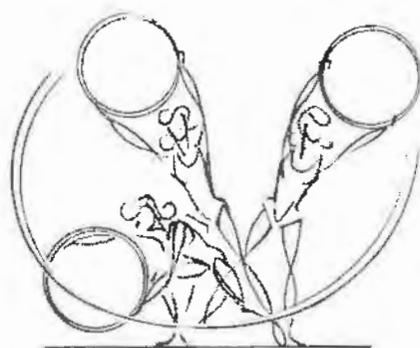
1. Cerceau tenu de la main droite, élan à droite de côté, jusqu'à l'horizontale : balancer le cerceau en bas en dedans devant le corps, le saisir de la main gauche en le lâchant de la main droite, balancer le cerceau en dehors à gauche de côté jusqu'à l'horizontale (1-2)  
Répéter inversement (3-4)



Musique 5: 8 x 4 temps

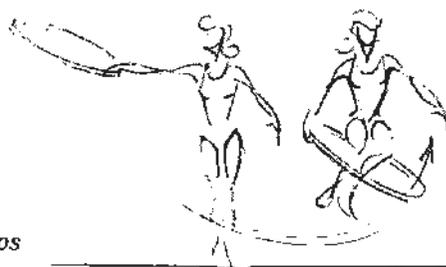
2. Élan comme pour n° 1 :  
En balançant le cerceau en bas en dedans, sauter doucement à l'intérieur du cerceau  
En balançant le cerceau en dehors

### Musique 4



Musique 4: 16 x 4 temps

de côté, sauter souplement à l'extérieur du cerceau (1-4)  
(Eventuellement: double sautiller pour entrer et sortir du cerceau)



Musique 6: 8 x 4 temps

### B. Forme finale

Élan comme pour l'exercice A 1:

- Balancer le cerceau en bas, sauter souplement à l'intérieur et le saisir de la main gauche (1)
- Sauter souplement hors du cerceau (2)
- Balancer le cerceau en dedans devant le corps, le saisir de la main droite en le lâchant de la main gauche et le balancer en dehors de côté (3-4)

Musique 6: 8 x 4 temps

### Enchaînement des mouvements

Premier élément:

- Forme finale (4 temps) 4 x (1-16)
- Au 16^e temps, saisir le cerceau dans son diamètre et élaner obliquement à droite en bas, poser le pied gauche de côté, poids du corps sur la jambe droite

Deuxième élément:

- Forme finale (8 temps) 2 x (1-16)
- Au 16^e temps, élan à droite de côté

Troisième élément:

- Forme finale (4 temps) 4 x (1-16)
- Au 16^e temps, fermer le pied gauche, lâcher le cerceau de la main gauche et élan à droite de côté (le cerceau change de plan)

Quatrième élément:

- Forme finale (4 temps) 4 x (1-16)
- Au 16^e temps (au lieu de balancer le cerceau à droite en dehors): saisir le cerceau devant le corps pour revenir à la position de départ de l'élément 1

Répéter tout l'enchaînement des mouvements (1-64)

Musique 7: 2 x 64 temps

**Condition physique générale****Danse****Idée directrice**

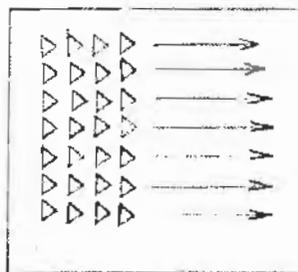
Les rythmes de « Jiffy-Mixer » seront d'abord étudiés et expérimentés séparément sous des formes extrêmement variées, avec l'ensemble de la classe, avant d'être associés dans une danse.

Les mélodies suivantes conviennent comme accompagnement :

- Medau : Editions Kögler, EP 60 123 « Federn »
- Casatchock
- Jiffy-Mixer

**A. Exercices****Formation**

La classe est disposée sur 4 rangs qui commencent l'un après l'autre, tous les 16 temps, s'intégrant dans la mélodie en se relayant à tour de rôle



1. - Huit pas courus en avant, huit pas courus sur place
2. - Huit pas courus en avant, huit pas courus sur place en se frappant le derrière avec les talons
  - Même exercice, mais exécuter deux tours complets sur soi-même en courant sur place en se frappant le derrière avec les talons
3. - Pas sautés en avant avec mouvement de ressort sur place, d'abord seulement sur le pied gauche, puis toujours sur le pied droit, puis finalement en alternant gauche et droit
  - Même exercice, mais obliquement en avant à gauche (4 x), puis obliquement en avant à droite (4 x)
  - Même exercice, mais de chaque côté (2 x ou seulement 1 x)
4. Huit pas courus en avant, quatre pas sautés de côté avec mouvement de ressort (en aller-retour)
5. - Mouvement de ressort en avant, en arrière (déplacement du poids du corps d'un pied sur l'autre)
  - Mouvement de ressort de côté, de part et d'autre, alternativement
  - Quatre pas courus en avant, mouvement de ressort en avant, en arrière, en avant, en arrière



(Travail par rangs qui se relaient en s'intégrant l'un après l'autre, dans le rythme donné)

6. Partie A de la danse
7. Partie B de la danse

## B. Description de la danse

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 5 (ou «Jiffy-Mixer»: Editions Kögler SP 23 100 a)

### Formation

Par couples, en cercle de flanc à gauche (la danseuse intérieure commence toujours du pied gauche, la danseuse extérieure commence toujours du pied droit)

#### Partie A:

- 8 pas courus en avant (1-8)
- Pas sauté, obliquement en avant (en s'écartant l'une de l'autre), avec mouvement de ressort (9-10)
- Comme 9-10, mais en se rapprochant l'une de l'autre (11-12)
- 4 pas courus sur place en se frappant le derrière avec les talons, tout en accomplissant un tour complet sur soi-même et vers l'extérieur (13-16)
- Répéter la partie A de la danse (17-32)

#### Partie B:

- 4 pas sautés rasants et longs en avant, avec mouvement de ressort (sauter d'abord sur le pied extérieur) (1-8)
  - Mouvement de ressort en avant, en arrière, en avant, en arrière (déplacement du poids du corps d'une jambe sur l'autre) (9-12)
  - Piaffer 3 x sur place (13-15)
  - Pause (16)
  - Répéter la partie B de la danse (17-28)
- A la fin:
- Danseuse extérieure: piaffer 3 x sur place et pause (29-32)
  - Danseuse intérieure: 4 pas courus en avant jusqu'à le partenaire suivante (29-32)
- Recommencer toute la danse, dès le début, avec la nouvelle partenaire

**Mise en train****Education du mouvement et de la tenue****Idée directrice**

La mise en train peut être conçue de diverses façons :

- Les exercices sont introduits sans musique, et étudiés ainsi, jusqu'à ce qu'ils soient exécutés correctement. Nous utiliserons ensuite l'accompagnement musical qui renforce l'impulsion du mouvement et la forme s'améliore d'elle-même.
- Les exercices sont appris directement en musique, le maître les démontrant et les exécutant l'un après l'autre avec les élèves qui commencent dès qu'ils en ont saisi le déroulement. Lorsque toute la suite des mouvements sera connue, nous mettrons l'accent sur la forme. La correction peut se faire dans le cours même de la leçon, par une simple observation, ou en reprenant séparément et spécialement certaines parties.

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 3. Durée: 9 minutes

**1. Course**

- Des groupes de 4 élèves, en colonne par un, courent librement dans tout l'espace à disposition
- Au signal, le dernier de chaque groupe passe en tête

**2. Petite station latérale écartée**

- Rotation du torse à droite avec mouvement de ressort (1-2)
- Rotation du torse à gauche avec mouvement de ressort (3-4)
- Flexion-rotation du torse à droite avec mouvement de ressort et flexion des jambes à fond (la main droite vient toucher le talon gauche en passant derrière le corps / bien s'accroupir à fond) (5-6)
- Même exercice, mais à gauche (7-8)

**3. Position assise, jambes fléchies près du corps, pieds levés**

- Tendre les jambes (1)
- Ecarter les jambes (2)
- Serrer les jambes (3)
- Fléchir les jambes (4)

D'abord tous ensemble, puis en deux groupes qui se relaient alternativement

**4. Sautillements (changer toutes les 30 secondes environ)**

- a) Pas sauté latéral à droite, avec réception souple en légère flexion sur la jambe droite, mouvement de ressort sur place et pas sauté latéral à gauche avec réception sur la jambe gauche.



- b) Sautillements alternatifs, légers et décontractés (mains sur les hanches)
- c) Double sautillement sur place, en levant le genou et en frappant dans ses mains, sous le genou levé

**5. Position assise, jambes tendues, serrées**

- Balancer les bras en arrière avec mouvement de ressort (1-2)
- Fléchir le torse en avant avec mouvement de ressort (3-4)

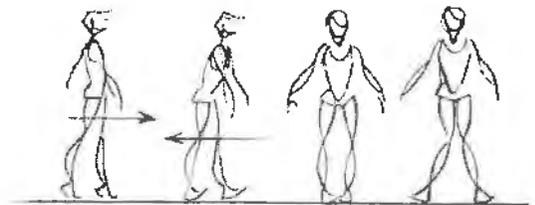


**6. Gymnastique pour les pieds**

- Quatre pas en avant sur l'extrême pointe des pieds (bras le long du corps)
- Quatre pas en arrière en marchant sur les talons (tirer les orteils vers le haut)

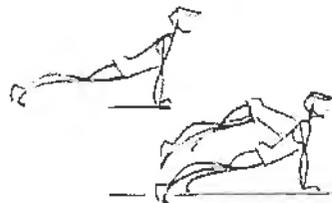
Alterner avec :

- Sautiller légèrement sur place, alternativement sur le bord extérieur du pied et sur le bord intérieur du pied (position des jambes: alternativement en O et en X)



**7. Appui facial**

- Mouvements de ressort du torse en écartant et en serrant alternativement les jambes
- D'abord avec, ensuite sans mouvement de ressort



**8. Sautillements** (changer en musique, toutes les 30 secondes environ)

a) Le pantin

(Sautiller alternativement de la station pieds joints à la station latérale écartée en levant les bras de côté ou de côté en haut)

b) Sautiller en twist

(Sautiller sur place, pieds fermés, en déplaçant les talons de part et d'autre, avec une bonne rotation des genoux et des hanches)

c) Sautiller à pieds joints, en avant, en arrière (ou de côté)



**Partie principale****Saut en hauteur / Sprint****Education du mouvement****But**

1. Etude du Fosbury (forme élémentaire).
2. Amélioration de la technique du départ accroupi et du sprint.

**Idée directrice**

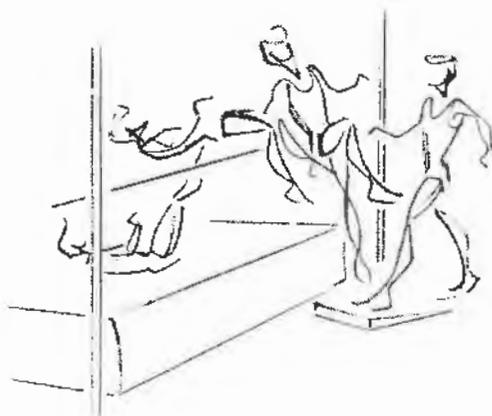
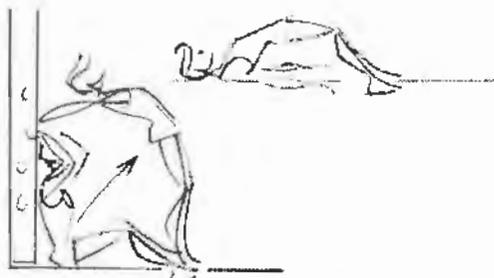
Lorsque nous aurons introduit avec soin cette nouvelle technique de saut en hauteur, nous donnerons à l'élève la possibilité de s'entraîner intensément au sein de petits groupes. La classe sera donc divisée en deux : une moitié, par petits groupes, reprendra la technique du Fosbury ; l'autre moitié, sous la direction du maître, exercera le départ accroupi et le sprint.

**Attention**

Tous les exercices préparatoires au Fosbury seront exécutés sur d'épais tapis mousse superposés ! Où cela n'est pas possible, nous répéterons et chercherons à améliorer la technique du rouleau ventral (Voir thème n° 3, G, 7^e année, été)

**A. Introduction au Fosbury**

1. Position couchée dorsale : se pousser au pont sur les épaules (pieds au sol, hanches poussées vers le haut, épaules au sol, menton sur la poitrine)
2. Position assise, dos à l'espalier : saisir un échelon à deux mains, un peu au-dessus de la tête et s'élever au pont
3. Debout à la station normale, dos aux tapis mousse superposés : saut en arrière. Au début, l'élève atterrit assis, plus tard, sur le dos. Les élèves sautent à tour de rôle et alternativement des deux côtés des tapis mousse, s'élançant au commandement du maître. A l'atterrissage, les jambes sont tendues et bloquées à la verticale
4. Comme n° 3, mais l'élève exécute un saut sans élan, de la station, en arrière et par-dessus un élastique. Dans cet exercice, il s'efforce d'améliorer la position de passage sur l'obstacle et d'atterrir correctement (voir ci-dessous : attention)
5. Position d'un pas en avant, dans un angle de 45° par rapport aux tapis mousse superposés, jambe d'appel sur un petit tremplin dur (pied d'appel gauche = élan à droite). Détente, et atterrissage sur le dos. L'élève essaie avant tout de s'élever et de se tourner dos à l'obstacle en amorçant

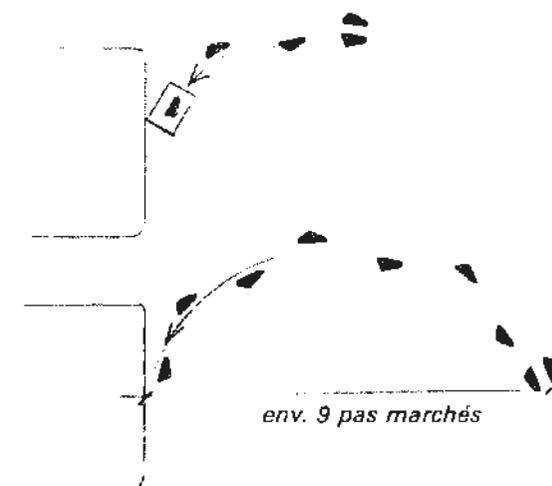


une rotation du corps déclenchée en élevant et tirant vigoureusement le genou de la jambe d'élan en direction de l'épaule opposée. Il atterrit sur le dos, dans le coin droit des tapis mousse (voir ci-dessous : attention)

6. Comme n° 5, mais avec 3 pas d'élan en arc de cercle (Rayon : 4 à 5 mètres)
7. Introduction aux 7 pas d'élan en arc de cercle : le point de départ de l'élan se situe à environ 9 pas marchés, mesurés dans l'axe central (bord antérieur) des tapis mousse
8. Saut avec 7 pas d'élan. La hauteur sera fixée en fonction des capacités techniques des élèves. Aussitôt qu'une faute apparaît dans le déroulement du mouvement, nous reprendrons immédiatement l'exercice d'initiation permettant de la corriger
9. Concours de saut  
Nous n'estimerons que la technique, sans tenir compte de la hauteur choisie librement par le sauteur. Constituer éventuellement un jury d'élèves (Notes 1, 2, 3)

#### Attention

- L'élan s'accomplit en foulées énergiques, rapides
- Le pied d'appel se pose exactement dans la direction de course (sans déviation vers l'extérieur)
- Le genou de la jambe d'élan est levé et tiré énergiquement en direction de l'épaule opposée (côté de la jambe d'appel)
- Lors de l'appel et pendant l'envol, le menton est maintenu sur la poitrine. En position de passage sur la latte, la tête n'est pas renversée en arrière
- La position de passage sur la latte, reins cambrés, doit être maintenue le plus longtemps possible
- Les tibias pendent verticalement jusqu'au moment où les hanches ont franchi la latte, puis sont ramenés énergiquement vers le haut
- L'atterrissage a lieu sur le dos, jambes tendues levées verticalement

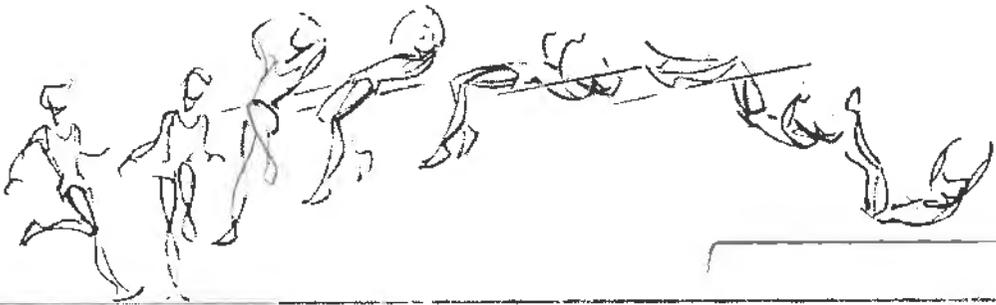


#### Tablette d'estimation du saut en hauteur (Fosbury), garçons

Très bien	1,35 m
Bien	1,25 m
Suffisant	1,10 m

#### Tablette d'estimation du saut en hauteur (Fosbury), filles

Très bien	1,25 m
Bien	1,15 m
Suffisant	1,00 m

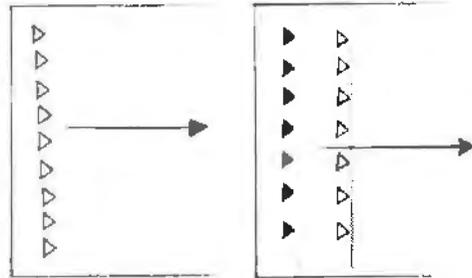


## B. Sprint

### 1. Exercices préparatoires au sprint

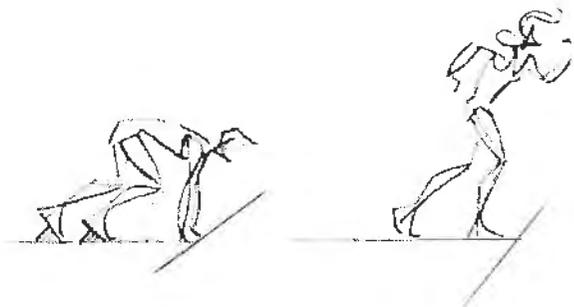
Exercices de réaction sous forme de concours en ligne ou sous forme de courses poursuites avec partenaire partant environ 2 mètres en arrière

- Sautiller sur place: au coup de sifflet, démarrer en sprint
- Sautiller sur place: au coup de sifflet, exécuter un tour complet sur soi-même et démarrer en sprint
- Position couchée ventrale: au coup de sifflet, démarrer en sprint
- Courir sur place: au coup de sifflet, se baisser pour toucher le sol des deux mains et démarrer en sprint



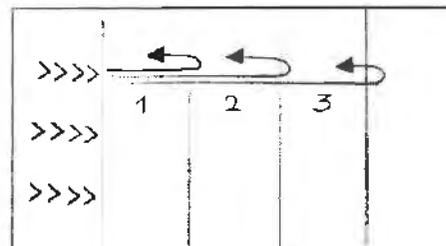
### 2. Répétition du départ accroupi et sprint (Filles: éventuellement départ debout)

- Démontrer à nouveau brièvement la position de départ (accroupi ou debout) et l'exercer plusieurs fois
- Sprints sur 20 m environ
- Sprints avec handicap, sur 30 m (les différentes séries partent plus près du but, selon leurs capacités de performance)
- Course avec handicap, sur 80 m (un avantage de 1,5 m correspond à  $\frac{2}{10}$  de seconde)



### 3. Formes de jeux pour entraîner le départ et le sprint

- « Estafette zig-zag » :  
Estafette navette, dans laquelle il s'agit, chaque fois que l'on franchit une ligne fixée, de faire demi-tour et de se baisser pour toucher le sol des deux mains avant de repartir en sens inverse (Mou-



vement conseillé: saut avec rotation (demi-tour) à la position de départ accroupi)

- Estafette navette pendant un temps fixé :  
 Temps : 3 minutes  
 Parcours : 20 m  
 Equipe : 7 coureurs  
 Quelle équipe accomplit le plus de parcours en 3 minutes? Chaque équipe tient un contrôle et le maître établit un classement (noter le meilleur résultat)



**Tablette d'estimation pour la course 80 mètres, garçons**

Très bien	11,4 s
Bien	12,0 s
Suffisant	13,0 s

**Tablette d'estimation pour la course 80 mètres, filles**

Très bien	11,9 s
Bien	12,5 s
Suffisant	13,5 s

## Condition physique générale

### Idée directrice

A la fin de chaque leçon, nous organiserons quelques exercices permettant de tester la force. L'élève pourra ainsi se rendre compte par lui-même, s'il est suffisamment développé dans ce domaine ou s'il doit encore travailler durant son temps libre, pour compenser ses faiblesses (Devoirs à domicile!)

### Organisation

Les exercices 1 à 4 sont exécutés par tous les élèves ensemble, sous la direction du maître. Le déroulement du 5^e dépendra du nombre de cordes ou de perches à disposition (faire travailler le plus possible d'élèves à la fois). Toute la série sera répétée après une pause de 3 minutes.

## Concours: exercices pour développer la force

Nous augmenterons légèrement et progressivement les exigences de leçon en leçon. Après chaque exercice, nous accorderons une petite pause pour reprendre haleine. Voici les exigences minimales à atteindre au cours des 5 premières leçons:

1. **«Le couteau qui se ferme»** 6, 7, 8, 9, 10 fois

Position couchée dorsale: soulever simultanément le torse et les jambes pour toucher les genoux tendus avec le front, Puis redescendre lentement à la position couchée dorsale



2. **Garçons: appui facial**  
**Filles: à genoux avec appui des mains sur le sol**

Fléchir et tendre les bras: 6, 7, 8, 9, 10 fois (rythme modéré)



3. **Sauts de grenouille en avant**

Garçons: 12, 14, 16, 18, 20 m  
Filles: 6, 7, 8, 9, 10 m

De la position accroupie sur les talons, pieds et genoux légèrement écartés, se détendre obliquement en avant en haut et retomber en position accroupie sur les deux pieds. Progresser ainsi rapidement, sans marquer de temps d'arrêt entre chaque saut



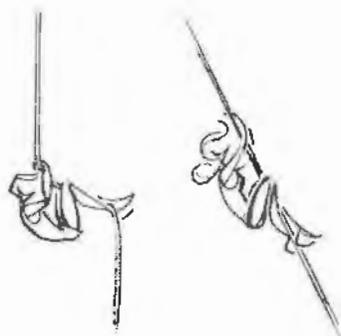
4. **Battements de crawl**

Battements doubles: 12, 14, 16, 18, 20 fois  
En position couchée ventrale: lever les bras et les jambes et exécuter un mouvement de battement asymétrique vertical, sans reposer bras et jambes sur le sol



5. **Grimper**

Garçons: corde	}	5, 5, 5, 10, 10 m
(ou perche)		
Filles: perches obliques		



### Conseil

Les élèves qui ne réussissent pas le test seront encouragés à s'entraîner régulièrement à la maison. Un programme d'entraînement de la condition physique figure dans le classeur des documents didactiques. Ces devoirs à domicile peuvent même être imposés à tous les élèves, afin qu'ils réalisent tous des performances maximales lors du 2^e test prévu au thème n° 4, G, 8^e année, été

## Mise en train

## Le ballon par-dessus la corde

### Idée directrice

Ce petit jeu convient fort bien comme introduction à une leçon de lancer. Il développe la précision dans le geste et la sûreté dans la réception du ballon. Il constitue donc une bonne préparation pour le handball, le basketball et surtout le volleyball que les filles commenceront à travailler systématiquement au semestre d'hiver.

### Idée du jeu

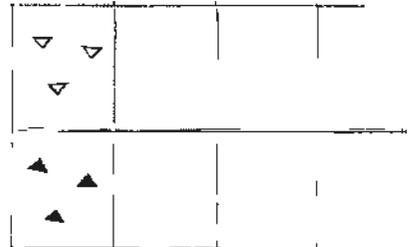
Deux équipes, face à face de part et d'autre d'une corde tendue à 2,3–2,5 m de hauteur, tentent de lancer le ballon dans le camp adverse de manière à ce qu'il ne puisse être repris et tombe sur le sol. Tout ballon qui ne passe pas par-dessus la corde ou qui touche celle-ci, qui n'est pas reçu directement ou qui est lancé hors des limites du terrain, constitue une faute. Il n'est pas permis non plus d'empiéter sur le camp adverse.

### Matériel

Une corde tendue à 2,3–2,5 m de hauteur  
Un ballon de volleyball ou de handball  
Il est aussi possible de jouer de temps en temps avec une petite balle (reprise et lancée d'une main)

### Équipes

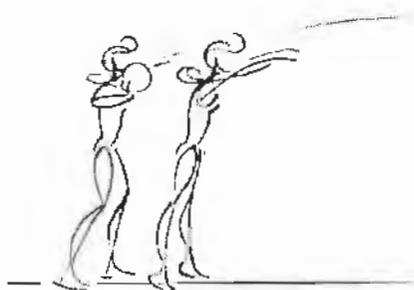
Deux à quatre joueurs par équipe. Nous pouvons très bien installer quatre terrains de jeu en tendant une corde pour partager la salle en deux dans le sens de la longueur (d'un panneau de basket à l'autre).



### Règles spéciales

1. Le lancer se fait sans élan; interdiction de marcher ou de courir ballon en main. Le joueur lance de l'endroit où il a reçu ou ramassé le ballon. La passe à un partenaire plus proche de la corde n'est pas permise.
2. L'engagement se fait dans le coin arrière droit de la zone de chaque équipe. Si, dans le cours du jeu, le ballon sort des limites, il est remis en jeu à l'endroit où il a franchi la ligne. L'élève qui a reçu un ballon doit le relancer lui-même. Le ballon qui n'a pas été reçu est remis en jeu par l'élève le plus proche ou l'élève qui occupe le coin arrière droit.

3. Un ballon lancé correctement par-dessus la corde et qui n'est pas reçu directement (qui touche le sol) compte comme faute pour l'équipe du joueur qui a manqué la réception. Chaque faute donne un point à l'adversaire. L'équipe qui atteint 15 points (avec au moins 2 points de différence) a gagné la partie
4. Il est éventuellement possible d'imposer une façon de lancer. Par exemple: lancer en poussant la balle à deux mains (comme préparation pour le volleyball)
5. Avec des classes bien entraînées, il est aussi possible de jouer avec deux ballons simultanément



## Partie principale

## Saut en longueur/Lancer

### Education du mouvement

#### But

1. Saut en longueur: amélioration de la technique et de la performance
2. Lancer: prolongation de l'élan de 5 à 7 pas

#### Idée directrice

Pour créer les meilleures conditions d'une bonne maîtrise de la technique fondamentale, il faut consacrer suffisamment de temps et réserver suffisamment de place à l'étude générale du saut. Lors de la répétition des éléments appris, nous déterminerons d'abord avec précision la longueur de l'élan, puis nous travaillerons séparément certains aspects de la technique.

En ce qui concerne le lancer, le nouvel élan de 7 pas sera d'abord introduit en salle et seulement ensuite, appliqué en plein air dans des formes simples de concours.

#### A. Etude générale préparatoire au saut

1. **Sauts successifs sur une rangée de tapis**
  - Progresser en sautillant sur la jambe gauche (ou droite)
  - Progresser en sautillant: 2 sautilllements par tapis, plus tard, un seul sautilllement
  - Progresser en sautillant par-dessus de petits obstacles: ballons lourds, éléments de caisson, élèves couchés...
  - Qui accomplit le moins de sautilllements pour parvenir jusqu'au dernier tapis? Départ pieds joints en bordure de la rangée de tapis, atterrissage sur les deux pieds sur le dernier tapis



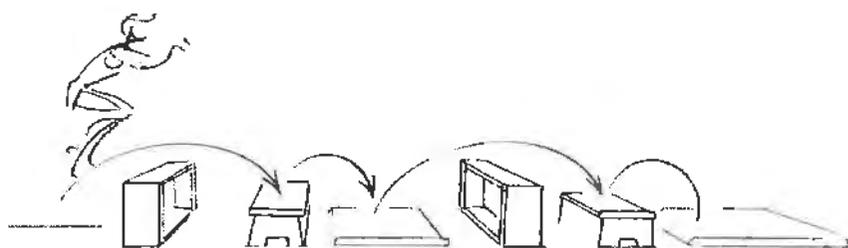
**Attention**

- Lever le genou de la jambe d'élan le plus haut possible
- Conserver le haut du corps droit

**2. Sauts de haies ou de petits obstacles**

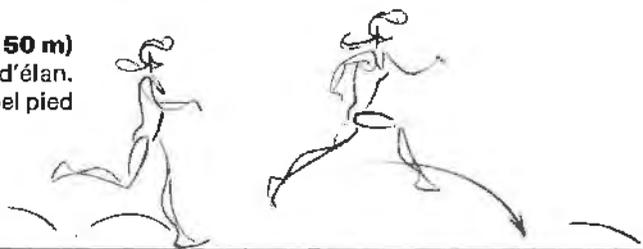
Sautiller sur une jambe ou sauter à pieds joints par-dessus des éléments de caisson (haies) ou sur des couvercles de caisson disposés en long ou en large. Chaque élève doit trouver son rythme et sa manière personnelle de franchir les obstacles

Au retour: 2 ou 3 fois la roue de côté



**3. Sauts successifs sur le pré (40 à 50 m)**

- Sauts de course, tous les 3 pas d'élan. S'élever très haut en alternant appel pied gauche - pied droit



- Sauts de course successifs. S'élever le plus haut possible. Après chaque saut (ou tous les deux sauts), atterrir en position accroupie à fond
- Pas marchés sautillés en levant très haut le genou de la jambe d'élan, jambe d'appel tendue et mouvement asymétrique énergique des bras
- Pas marchés sautillés, mais tous les deux sautilllements, accentuer particulièrement la détente
- Toute la classe sur un rang: qui arrive le plus loin en 5 sauts à pieds joints successifs?



**B. Répétition****1. Contrôle de l'élan**

Pour réaliser une bonne performance, le sauteur doit mesurer son élan, afin de poser correctement le pied d'appel sur la poutre. Partant de celle-ci (milieu de la zone d'appel), il remonte la piste d'élan en sens inverse, en courant 12 à 14 foulées. Un camarade observe la pose du pied d'appel. Après 3 courses d'essai, le point de départ de l'élan est déterminé avec assez d'exactitude. Le sauteur part toujours de la jambe d'élan (pied d'appel sur la poutre)

**Attention**

- Foulées régulières, bien enchaînées, en accentuant la levée du genou
- Noter les longueurs d'élan définitivement fixées et valables pour chaque élève

**2. Sauts en longueur**

- Elan de 12 ou 14 foulées
- Exécuter des séries de 3 sauts, en se concentrant sur une difficulté déterminée

**Attention**

- Se concentrer sur l'élan, la détente et le saut, non pas sur la pose du pied sur la poutre ou à l'intérieur de la zone d'appel (80 cm)

- Ne pas ralentir avant le saut, mais plutôt accélérer progressivement
- Lors du saut, le regard et la tête sont dirigés obliquement en avant en haut
- A l'atterrissage, les jambes se tendent énergiquement le plus loin possible en avant. La jambe d'appel est ramenée au dernier moment

**3. Meilleure performance individuelle**

Prescriptions de mensuration et organisation : voir thème n° 3, G + F, 6^e année, été

**Table de estimation pour le saut en longueur, garçons**

Très bien	4,50 m
Bien	4,10 m
Suffisant	3,60 m

**Table de estimation pour le saut en longueur, filles**

Très bien	4,10 m
Bien	3,75 m
Suffisant	3,35 m

**C. Lancer**

Agrès :

- Balle de 200 g
- Eventuellement petite balle en cuir de 80 g

**1. Tirs de précision sur les anneaux**

Cinq équipes tentent de toucher le plus possible de fois les anneaux suspendus à 1 m environ du plafond de la salle

**2. Tirs de précision dans l'espace entre deux perches**

Les perches entre lesquelles les élèves doivent tirer sont marquées d'un sautoir. Chaque élève lance 5 balles, de 10 m environ. Augmenter ensuite progressivement la distance. Qui est sacré roi du tir? (en salle)

**3. Répétition du lancer avec 3 et 5 pas d'élan (en salle)**

- Avec 3 pas d'élan : la balle est ramenée en arrière, à bout de bras tendu, mais souple, au deuxième pas
- Avec 5 pas d'élan : la balle est ramenée en arrière, à bout de bras tendu, mais souple, au deuxième pas

**4. Prolongation de l'élan de 5 à 7 pas (en salle)**

- Deux pas marchés, cinq pas courus, pendant lesquels la balle est ramenée en arrière, à bout de bras tendu, mais souple, lors du deuxième pas couru
- Plus tard, les deux pas marchés seront également accomplis en pas courus

**Attention**

- Le bras est ramené en arrière, tendu mais souple (le poignet reste décontracté)
- Lors du dernier pas (pas de lancer), le poids du corps ne doit pas passer immédiatement sur la jambe de blocage, mais rester sur la jambe arrière jusqu'au moment du lancer à l'extension
- Le regard est toujours dirigé en avant en haut pour suivre la trajectoire de la balle
- L'angle de lancer le plus favorable en salle se situe aux alentours de 30°

5. Pour déterminer et réaliser la meilleure performance individuelle, voir exercices et organisation au thème n° 4, G + F, 6^e année, été

**Tablette d'estimation pour le lancer de la balle, garçons**

	80 g	200 g
Très bien	50 m	48 m
Bien	40 m	38 m
Suffisant	30 m	28 m

**Tablette d'estimation pour le lancer de la balle, filles**

	80 g	200 g
Très bien	36 m	35 m
Bien	30 m	26 m
Suffisant	22 m	17 m



**Condition physique générale****Course d'endurance****Idée directrice**

A ce degré d'âge, il est particulièrement important de rechercher à développer l'endurance, afin d'améliorer le fonctionnement du système cardio-vasculaire. Chacune des 4 formes d'exercices indiquées ci-après convient très bien, à la fin d'une leçon d'athlétisme, pour provoquer un effort physiologique efficace du système circulatoire. Toutes permettent aussi une préparation systématique à l'examen d'aptitudes physiques de fin de scolarité.

**1. Course : 1200 m**

Cet exercice permet de préparer directement la course dans le terrain. A l'aide de piquets, nous marquerons un circuit de 200 m dans l'enceinte de l'école. Afin de former et de développer le sens du temps et du rythme chez l'élève, nous fixerons un temps idéal pour accomplir chaque tour de piste. Tout élève couvrant son tour dans un temps inférieur à celui préalablement fixé, devra attendre que le temps donné soit écoulé avant de repartir pour le tour suivant

1^{er} tour : 54 secondes  
(= cadence suffisante)

2^e tour : 50 secondes

3^e tour : 46 secondes  
(= bonne cadence moyenne)

4^e tour : 44 secondes

5^e tour : 42 secondes  
(= très bonne cadence)

6^e tour : 38 secondes  
(= cadence de sprint final)

Pour les filles, ces temps seront augmentés de 20% environ

La classe sera avantageusement subdivisée en 3 ou 4 groupes qui prendront le départ à des points différents (marquer les emplacements sur le circuit)

**2. Course au temps sur 2000 m**

Les élèves courront si possible sur un circuit où les parcours dans le terrain s'enchaînent facilement les uns aux autres. Avant la course, ils fixent eux-mêmes le

temps qu'ils désirent réaliser pour couvrir la distance (entre 7 et 10 minutes). Le vainqueur sera celui qui obtiendra le temps le plus proche de celui qu'il avait préalablement annoncé. Il n'est pas permis de ralentir dans les 50 derniers mètres

**3. Américaine**

Les formes d'exercices déjà travaillées dans le thème n° 2, G + F, 7^e année, été, seront répétées. Elles fourniront d'intéressants points de comparaison, pour autant qu'un contrôle du temps ait été effectué l'année précédente

**4. Exercice spécial pour garçons**

5000 m, couru sous forme de course d'estafettes, par équipes de 5 élèves

Les 5 élèves se transmettent un témoin à chaque relais. Ils peuvent subdiviser les 5000 m à volonté et se relayer, selon leurs capacités, comme ils le désirent. Les parcours seront établis de manière à ce que chacun puisse être couvert dans le temps le plus bref possible

Une comparaison avec le record du monde et le record suisse actuels sur 5000 m, donnera aux élèves une idée de la performance d'un athlète de pointe

– Record suisse 1975 : 13'35"0 *

– Record du monde 1975 : 13'13"0 *

(* réalisé naturellement par un seul coureur)

**Organisation**

Un circuit piqueté, de 250 m de longueur, à parcourir 20 fois, convient particulièrement au bon déroulement de cette épreuve. Nous tiendrons un contrôle écrit des tours accomplis. Les équipes porteront des sautoirs de couleur, permettant de les différencier

**Mise en train****Education du mouvement et de la tenue****Idée directrice**

Avec accompagnement musical, les exercices paraissent plus aisés, plus faciles. Cependant, par temps beau et sec, nous pourrions très bien exécuter la suite de mouvements ci-après en plein air, et pour une fois sans musique. (Voir thème n° 2, G + F, 8^e année, été, idée directrice)

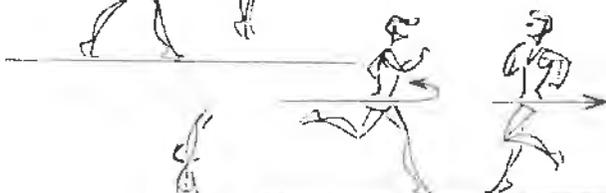
**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 3. Durée: 11 minutes

**1. Marche**

- 8 pas marchés en avant
- 8 sautilllements sur place en balançant les bras en avant et en arrière

**2. Course**

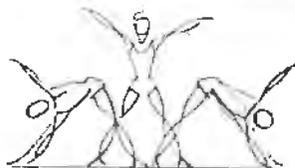
- 8 pas courus en avant, demi-tour
- 8 pas courus en arrière, dans la même direction

**3. A la station normale, pieds joints**

- Lever les bras en avant en haut en lançant la jambe gauche tendue (droite) en arrière, avec mouvement de ressort (1-2)
- Fléchir les jambes à fond avec mouvement de ressort (3-4)

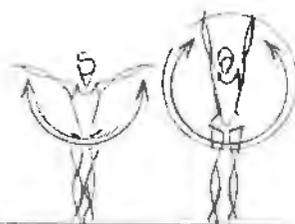
**4. Station latérale écartée** (bras tendus de côté)

- Tourner le torse à gauche avec mouvement de ressort (1-2)
- Tourner le torse à droite avec mouvement de ressort (3-4)
- Flexion-rotation du torse à droite pour toucher le pied droit avec la main gauche, mouvement de ressort (5-6)
- Flexion-rotation du torse à gauche pour toucher le pied gauche avec la main droite, mouvement de ressort (7-8)

**5. Sautillements**

Formes diverses de sautillements, par exemple :

- Sautiller alternativement à la station latérale écartée et à la station normale
- Sautillement en twist

**5. A la station normale, pieds joints**

- Elan des bras en dehors/en dedans
- Cercle des bras en dehors (1 1/2 x)
- Répéter le tout inversement

7. **Position couchée ventrale** (bras tendus en avant)

- Exécuter 16 fois un mouvement de ciseau horizontal avec les bras (croiser alternativement dessus-dessous), puis se tourner aussitôt en

**Position couchée dorsale**

- Exécuter 16 fois un mouvement de ciseau vertical avec les jambes



8. **Appui dorsal manuel et pédestre**

- a) Tendre la jambe gauche en avant en haut et la poser  
Même exercice avec la jambe droite
- b) Comme a), mais en exécutant les deux mouvements en 2 temps, très rapidement (comme un sautiller alternatif)



9. **Course**

Tout en courant légèrement et doucement, décontracter les épaules et les bras en les secouant

10. **Grands pas tombés en avant** (fente avant)

- a) Avec mouvements de ressort (mains posées sur le genou avant plié à fond)
- b) Sans mouvements de ressort (bras tendus de côté)

Passer d'un pas tombé à l'autre par la position en extension sur la pointe du pied arrière



11. **Course**

Courir légèrement, à petits pas, en accentuant le mouvement de la cheville

## Partie principale

## Football

### Education du mouvement

#### But

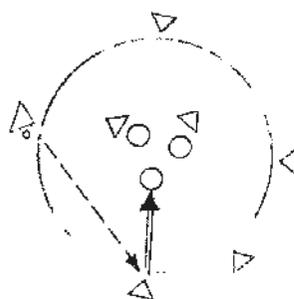
1. Passes – contrôle du ballon (blocage) – tirs (répétition)
2. Tir au but de volée, avec le cou-de-pied

#### Idée directrice

Dans chaque leçon, nous travaillerons avec soin et nous exercerons intensément un ou deux des exercices suivants :

### 1. Le ballon-château

- Un ballon de football par emplacement
- Terrain de jeu : un cercle (∅ 15 m), à l'intérieur duquel sont placés 3 ballons lourds
- A l'extérieur du cercle : 5 à 6 attaquants
- A l'intérieur du cercle : 2 défenseurs (gardiens du château)
- Idée du jeu :
  - Attaquants : tirs sur les ballons lourds
  - Défenseurs : interception des tirs
- Quel groupe de défenseurs intercepte le plus de tirs ou ne permet qu'un nombre minimum de tirs pendant 2, 3, 4 minutes ?
- Quel groupe d'attaquants réussit le plus de tirs sur les ballons lourds en 2, 3, 4 minutes ?

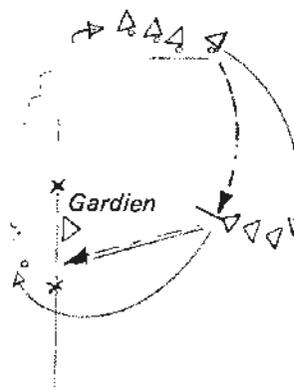


#### Attention

- Par des passes précises et rapides, les attaquants essaient de mettre les défenseurs hors de position
- Ils ne doivent tenter le tir que lorsqu'ils sont pratiquement certains d'atteindre un ballon lourd
- Ils peuvent contrôler ou jouer directement le ballon

### 2. Remise en jeu par-dessus la tête – contrôle du ballon (blocage) – tir au but

- Buts : marqués par des piquets. Largeur : 5 m. Hauteur : celle des piquets
- Distance de tir : 8 m
- Qui peut contrôler, bloquer le ballon et tirer au but dans un espace de 3 mètres ?



#### Attention

- Un lancer précis facilite le contrôle (blocage) du ballon avec la semelle ou avec l'intérieur du pied

### 3. Tir au but de volée (le ballon est repris directement en l'air)

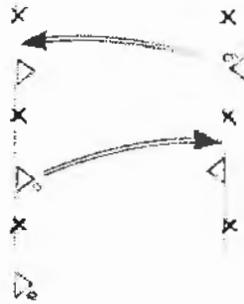
- Un ballon pour deux élèves, face à face, à 3 m de distance l'un de l'autre
- Laisser tomber le ballon des mains et le reprendre directement en l'air avec le cou-de-pied, pour le passer au partenaire. Par la suite, laisser rebondir le ballon de 1 à 3 fois sur le sol

**Attention**

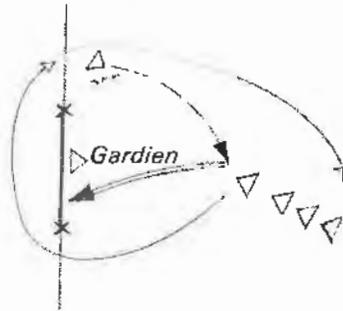
- La jambe d'appui est légèrement fléchie, la pointe du pied dirigée dans la direction du but
- La jambe qui joue le ballon (jambe technique) est balancée doucement, depuis la hanche, genou fléchi
- La pointe du pied est effacée vers le bas, la cheville bloquée pour frapper le ballon avec le cou-de-pied

**4. Concours à deux : attaquant – gardien**

- Un ballon pour deux élèves, face à face, dans des buts distants de 8 à 10 m, marqués par des piquets
- Largeur des buts : 5 m. Hauteur : celle des piquets
- Chaque élève est tour à tour attaquant et gardien
- A tire en volée de sa ligne de but. B, dans son but, tente de retenir le shoot, puis tire à son tour, etc.
- Façon de tirer : de volée, avec le cou-de-pied (voir exercice 3)
- Qui réussit le plus de buts en 3, 4, 5 minutes? (Variante: voir thème n° 4, G, 7^e année, été, exercice 1)

**5. Passe haute – tir au but de volée**

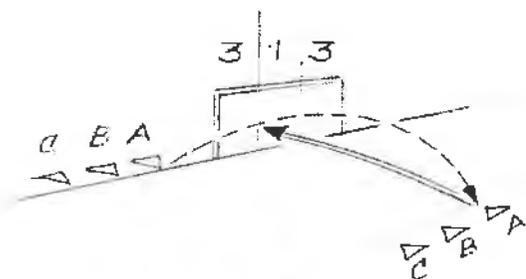
- Former des groupes de 6 élèves
- 4 attaquants, 1 passeur, 1 gardien (voir croquis)
- 4 ballons sont préparés à l'endroit d'où se fait la passe
- Buts : buts de football ou buts marqués par des piquets (largeur 5 m)
- Distance de tir : à 12 m des buts de football, à 8 m des buts marqués par des piquets
- La passe est faite de face ; laisser rebondir le ballon de 0 à 3 fois sur le sol avant de tirer
- Tir au but de volée, avec le cou-de-pied

**Attention**

- Les bons joueurs reprennent le ballon directement en l'air, de volée
- Les élèves plus faibles le laissent rebondir de 1 à 3 fois sur le sol avant de tirer au but

## 6. Comme n° 5 :

- Les élèves sont répartis par groupes de deux
- Trois groupes jouent sur un but
- Les buts sont partagés en 3 parties :  
Tir dans la partie centrale = 1 point  
Tir dans les tiers extérieurs = 3 points
- Le ballon doit franchir la ligne de but directement, sans toucher préalablement le sol
- Quel groupe de deux élèves réussit le plus de points en 3, 5, 7 minutes ?

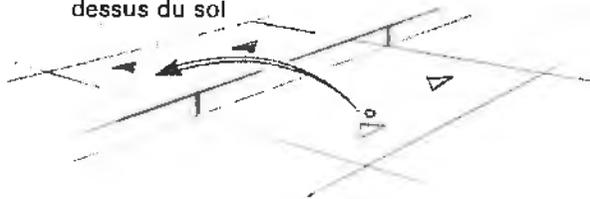


## 7. Le ballon chassé

- Lancer le ballon en l'air, le laisser rebondir une fois sur le sol, tirer
- L'adversaire peut reprendre le ballon des mains
- Si le ballon sort du terrain de jeu en franchissant les lignes latérales, il est remis en jeu à l'endroit même où il a quitté le terrain
- Variante pour bons joueurs: renvoi direct, sans reprendre le ballon des mains

## 8. Football-tennis

- Deux contre deux
- Terrain de jeu : 4 × 8 m, partagé en deux parties égales par une corde tendue entre deux piquets, à 50 cm-60 cm au-dessus du sol



- L'engagement s'effectue de derrière la ligne de fond, en volée ou en demi-volée, avec le cou-de-pied
- L'équipe qui a commis une faute remet le ballon en jeu
- Le ballon doit être renvoyé directement dans le camp adverse, par-dessus la corde (selon le principe du ping-pong)
- Le ballon ne doit rebondir qu'une seule fois sur le sol avant d'être renvoyé dans le camp adverse

## Fautes :

- Le ballon rebondit deux ou plusieurs fois sur le sol
- Le ballon n'est pas joué par-dessus la corde
- Le ballon est lancé directement hors des limites du terrain

## Variante :

- Le ballon peut être joué une ou plusieurs fois, de joueur à joueur, au sein de la même équipe
- Chaque fois qu'un joueur a touché le ballon, celui-ci doit rebondir une fois sur le sol, avant d'être joué à nouveau

## Condition physique générale

## Idée directrice

Le tournoi figurant au thème n° 1, G, 8^e année, été, sera répété en conservant les mêmes équipes.

## Conseil

Dans les premières leçons, nous reprendrons une fois encore, en augmentant l'effort, les exercices du test de musculation indiqués dans le thème n° 2 de cet été. Pour les élèves qui ne remplissent pas

## Tournoi de football

encore les exigences requises, nous organiserons un entraînement spécial de la force à la fin de chaque leçon. Pendant ce temps, le reste de la classe jouera au football

**Mise en train**      **Education du mouvement et de la tenue**

Voir thème n° 4, G, 8^e année, été

**Partie principale****Basketball****Education du mouvement****But**

Forme finale du basketball scolaire

**Idée directrice**

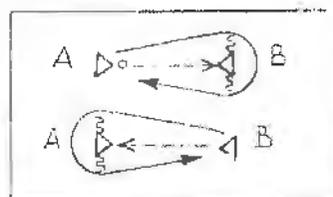
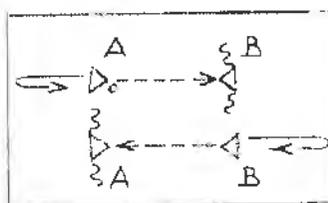
Il est pratiquement impossible d'inculquer aux élèves tous les gestes techniques fondamentaux et tous les concepts tactiques compliqués du basketball, dans le cadre des seules leçons de gymnastique scolaire. Nous nous fixerons donc pour but d'amener les élèves à un niveau de capacité moyen, mais suffisant, accessible à la majorité d'entre eux. Nous essaierons avant tout de leur communiquer le plaisir de participer à un jeu en se comportant correctement et sportivement.

Les séries d'exercices ci-après nous permettront de répéter brièvement, une fois encore, les bases les plus importantes, indispensables au bon joueur de basketball. S'il subsiste de grandes lacunes, nous reprendrons alors à nouveau des exercices semblables plus simples et déjà étudiés précédemment.

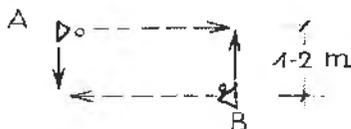
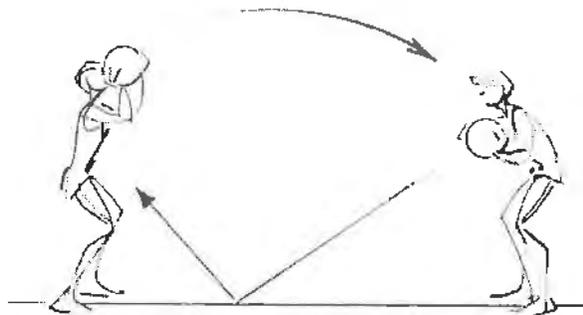
**A. Maniement du ballon et passes**

Par groupes de 2 joueuses. Un ou deux ballons par groupe, selon l'exercice :

1. A et B debout, face à face, à 4 ou 5 m de distance l'une de l'autre. A passe à B qui dribble sur place, de la main droite ou de la main gauche. Pendant ce temps, A court jusqu'à la paroi derrière elle et saute 3 fois verticalement, très haut, pour toucher le mur au-dessus d'une ligne marquée à 2 m au moins de hauteur, avant de revenir à sa place, toujours en courant. B lui redonne le ballon et court jusqu'à la paroi derrière elle pour exécuter ses 3 sauts pendant que A dribble à son tour.
2. A et B debout, face à face, à 4 ou 5 m de distance l'une de l'autre. A passe à B et vient la contourner en courant, pendant que B dribble sur place, de la main gauche lorsque A se trouve sur sa droite, de la main droite lorsque A arrive sur sa gauche et regagne sa place en courant. Puis B passe à A et accomplit le même parcours autour de A qui dribble à son tour de la même façon.

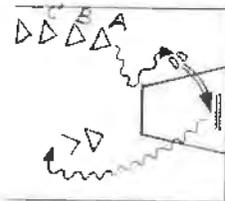


3. Un ballon par élève : A passe à B, des deux mains, directement, à hauteur de poitrine ou de tête. Simultanément B passe à A en rebond
4. Un ballon par élève : deux joueuses se font face avec un décalage de 1 à 2 m. Elles se passent simultanément les ballons, en ligne directe, droit devant elles. Pour réceptionner la passe, chacune se déplace rapidement en pas glissé de côté, alternativement à droite et à gauche, et redonne aussitôt le ballon à la partenaire



### B. Tir au panier

1. Tir en foulée  
A passe à C qui court vers le panier et tire en foulée. B reprend le ballon et passe à A1 pendant que A va se placer en queue de la colonne C, et C remplace B qui va se placer en fin de colonne A
2. Tir en suspension, de la station  
Un ballon par élève. A dribble, change de direction, s'arrête en 1 temps, tire en suspension et récupère son ballon. Puis B, C, etc. font de même. Aussitôt que toutes les élèves de la colonne ont accompli leur tir, A choisit un autre point de départ, et chacune, à tour de rôle, recommence l'exercice

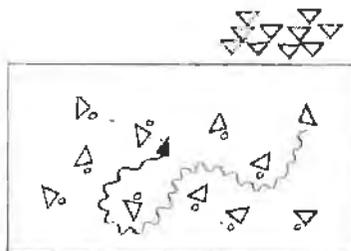


### Attention

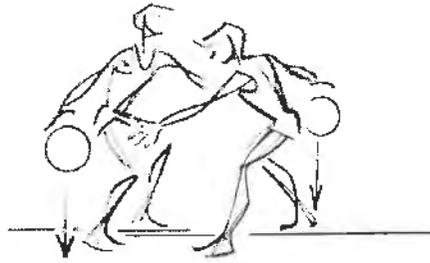
- Les exercices peuvent (et doivent) être exécutés sous forme de concours individuels ou de concours par groupes
- Les résultats peuvent être utilisés comme point de départ du jeu d'équipe suivant

### C. Dribble

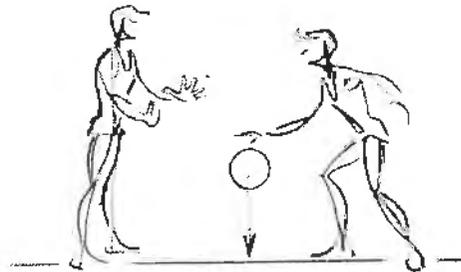
1. La classe est divisée en deux groupes. Au sein de chaque groupe, les élèves sont numérotés. Le groupe A est au repos. Le groupe B (un ballon par élève) dribble librement, en tous sens, dans toute la salle. Le maître crie un numéro. Les élèves



s'immobilisent et dribblent sur place, pendant que celle dont le numéro a été crié continue de dribbler en se déplaçant en slalom entre ses camarades. Sur un signe du maître, toutes dribblent à nouveau librement. Les groupes permutent toutes les deux minutes.

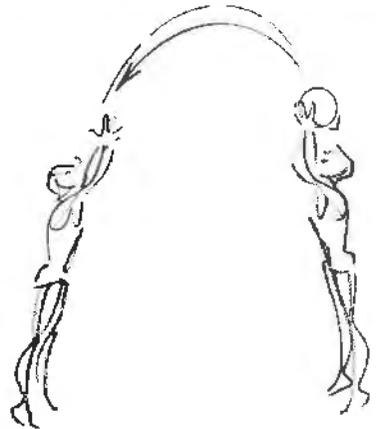


2. Par groupes de deux élèves, un ballon par élève : A et B dribblent simultanément en se déplaçant librement. Tout en dribblant d'une main, chacune tente, de sa main libre, d'enlever le ballon à sa partenaire



3. Par groupes de deux élèves, un ballon par élève : A et B dribblent sur place, simultanément, face à face, à environ 2 mètres de distance l'une de l'autre. De sa main libre, A montre un certain nombre de doigts que B doit aussitôt indiquer. Changer les rôles. (Eventuellement, additionner les doigts montrés en plusieurs fois)

4. Comme n° 3, mais en se déplaçant continuellement en pas glissé à gauche ou à droite

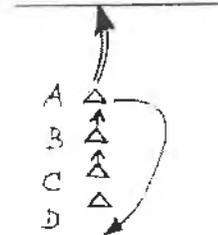


#### D. Rebond

1. Passes en suspension :  
A passe à B qui réceptionne et redonne immédiatement le ballon en sautant (éventuellement, pour bons joueurs, en aller-retour)



2. Rebonds successifs (en carrousel)  
A lance le ballon contre la paroi puis s'écarte, B suit et joue le rebond en suspension, C fait de même à son tour, etc. (poussette)



3. Comme n° 2, mais contre le panneau de basketball

4. Par groupes de deux élèves, préparation au test :

A tente pendant 30 secondes de jouer le plus souvent possible le rebond contre la paroi. B au repos compte les rebonds réussis en suspension (poussettes)

## Condition physique générale

## Tournoi de basketball

### Idée directrice

A ce degré d'âge, il est souhaitable que les élèves puissent organiser elles-mêmes un tournoi de basketball dans le cadre de leur classe. Le maître se limitera à les conseiller si elles le désirent, ou si cela s'avère nécessaire, dans les domaines suivants :

- La formation des équipes
- Le choix du chef d'équipe
- La forme du tournoi
- Les temps de jeu
- Les problèmes d'arbitrage

Les écolières doivent être capables d'assumer l'organisation générale d'un tournoi de ce genre dans le cadre de la classe. Dans le jeu même, le maître veillera à l'application des principes suivants :

### En défense

La défense individuelle impose à chaque élève la responsabilité de marquer un adversaire déterminée. L'efficacité de la défense sera encore renforcée par le marquage de l'adversaire sur toute la surface du terrain (= pressing)

Principe :

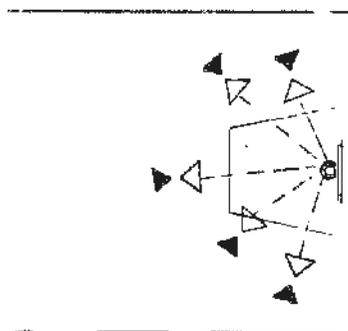
- Les défenseurs se placent en demi-cercle, toujours entre l'attaquant et le panier (dans l'axe attaquant-panier)

### En attaque

Après une tentative adverse de tir au panier, l'équipe se place immédiatement pour récupérer le rebond et déclencher une attaque par les ailes en sortant de son camp de défense. Nous exigerons également cette réaction lors d'un tir au panier réussi, afin de préparer aussitôt la contre-attaque correspondante

Principe :

- La passe est toujours plus rapide que le dribble
- Une contre-attaque rapide permet de se présenter en surnombre face à l'adversaire
- Lorsque défenseurs et attaquants sont en nombre égal, l'attaque se construit tranquillement, sans précipitation



### Possibilités tactiques

Principe :

- Si une attaque échoue sur un côté, elle sera tentée par l'autre (faire tourner le ballon !)
- Après une tentative manquée de tir au panier, l'équipe se place immédiatement pour essayer de récupérer le rebond ou bien elle se replie en position de défense

**Mise en train****Football****Idée directrice**

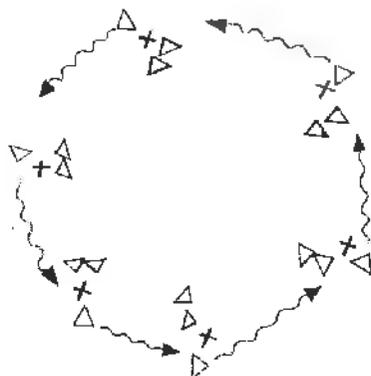
Les exercices appris jusqu'à maintenant seront répétés sous forme de jeux. Nous en choisirons 1 ou 2 par leçon. Il est recommandé de respecter l'ordre de succession des exercices et de ne passer à une nouvelle forme que lorsque la précédente est maîtrisée.

**1. Conduire le ballon et jongler**

- Un ballon par élève
- Terrain de jeu : 20 m × 40 m
- Conduire le ballon à volonté, du pied gauche ou du pied droit, avec l'intérieur du pied, le cou-de-pied, ou l'extérieur du pied
- Au signal (coup de sifflet, signe de la main) : contrôler (bloquer) le ballon sous le pied, le ramasser et jongler des deux pieds
- Nouveau signal : contrôler le ballon (blocage) sous la semelle, et le conduire à nouveau du pied
- Durée du jeu : 3 à 5 minutes
- Qui jongle le plus de fois avec le ballon ?

**2. Américaine : conduite du ballon**

- Six équipes de 3 à 5 joueurs
- Parcours hexagonal : chaque angle de l'hexagone est marqué par un piquet auprès duquel prend place une équipe. Distance d'un piquet à l'autre : 10 à 15 m
- Chaque joueur accomplit un tour complet en conduisant le ballon et le transmet ensuite à son coéquipier qui part à son tour
- Quelle équipe accomplit le plus de tours en 3, 4, 5 minutes ? Revanche en sens inverse

**3. Football-tennis (En salle)**

- Terrain de jeu : 1/4 de la salle partagée longitudinalement en deux par des bancs suédois bout à bout
- Deux équipes de 3 à 4 joueurs, face à face, de part et d'autre des bancs, dans chaque quart de salle
- Engagement : ballon en mains, le laisser tomber sur le pied et effectuer le service en volée, avec le cou-de-pied, à 3 m derrière les bancs
- Le ballon peut être passé à volonté, plusieurs fois, au sein de la même équipe (plus tard, nous limiterons les passes à 3)

- Après avoir été touché par un joueur, le ballon doit rebondir une fois sur le sol

**Fautes :**

- Le ballon touche un banc suédois
- Le ballon retombe hors des limites du terrain
- Le ballon rebondit plusieurs fois consécutives sur le sol avant d'être rejoué
- Le ballon est touché de la main par un joueur
- La remise en jeu est toujours effectuée par l'équipe qui a commis la faute
- Durée du jeu : 6 à 8 minutes ou jusqu'au moment où une équipe a commis 15 fautes

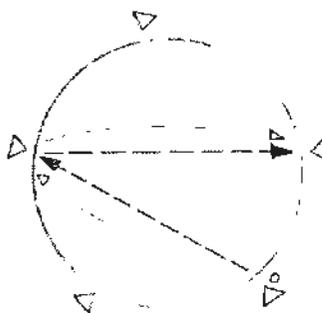
**4. Estafette : Conduite du ballon – passe de l'intérieur du pied – conduite du ballon**

- Equipes de 2 à 3 joueurs
- Dix parcours, face à 5 bancs suédois renversés, disposés perpendiculairement, planche verticale
- Départ derrière une ligne de fond, ballon posé sur la ligne, à l'intérieur d'un cerceau
- Conduire le ballon jusqu'à une ligne située à environ 3-4 m en avant du banc
- De cette ligne, effectuer une passe contre la planche verticale du banc suédois
- Reprendre le rebond en arrière de la ligne, conduire à nouveau le ballon jusqu'au point de départ et l'immobiliser dans le cerceau où il est repris par le joueur suivant
- Si, lors de la passe contre le banc, le ballon ne rebondit pas en arrière jusqu'à la ligne de démarcation, le joueur va le rechercher et répète la passe contre le banc
- Quelle équipe réussit le plus de parcours en 2, 3, 4 minutes?

5. Comme n° 4, mais le joueur exécute un tir au but au ras de terre avec le cou-de-pied, contre le banc suédois (Distance de tir: 5 m)

**6. Changements de place dans le cercle**

- Terrain de jeu : cercle (Ø 10 à 15 m)
- Une équipe de 5 à 7 joueurs par cercle
- Passer le ballon de l'autre côté du cercle et sprinter sans ballon pour aller prendre la place du destinataire de la passe. Ce dernier réceptionne, redonne aussitôt le ballon à travers le cercle, à un autre partenaire et suit sa passe, etc.
- Quelle équipe réussit le plus de passes et de permutations en 2, 3, 4 minutes?

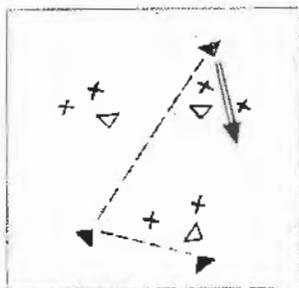


**Attention**

- D'abord en bloquant préalablement le ballon
- Plus tard: jeu direct

**7. Jeu sur plusieurs buts**

- Terrain de jeu: 20-30 m × 20-30 m
- Trois ou quatre buts répartis dans le terrain. Largeur: 1 m. Hauteur: celle des piquets
- Deux équipes de 3 à 6 joueurs sont opposées l'une à l'autre
- Idée du jeu: jouer le ballon, de n'importe quel côté, à travers les buts disposés dans le terrain
- Chaque tir réussi vaut 1 point (Pas de gardien)
- Variante: le tir n'est valable que lorsque le ballon est repris de l'autre côté du but par un joueur de la même équipe que le tireur

**8. La lutte pour le ballon**

- Terrain de jeu: 20-30 m × 20-30 m
- Deux équipes de 4 à 6 joueurs
- Quelle équipe conserve le plus longtemps le contrôle du ballon avant qu'un adversaire ne le touche?
- Quelle équipe réussit le plus de passes avant que l'adversaire ne s'empare du ballon?
- Variante: le ballon doit être joué directement

**Partie principale****Athlétisme: concours par équipes****Education du mouvement  
Condition physique générale****But :**

Répétition générale des disciplines de base de l'athlétisme, sous forme d'un concours par équipes

**Idée générale**

Les techniques étudiées jusqu'à ce jour doivent être répétées et mises en application. Pour cela, nous formerons des équipes de 7 élèves qui tenteront de réaliser le plus possible de points. Nous pourrions éventuellement conserver les équipes de jeu déjà constituées pour les tournois précédents. Six élèves prennent part à chaque discipline, le septième fonctionne comme juge et secrétaire dans les concours. Les 2 ou 3 premières leçons seront consacrées à un entraînement intensif, au cours duquel les bons élèves aideront les plus faibles en leur démontrant les exercices et en les conseillant. Le concours par équipes doit en effet développer le sens de la collaboration au sein d'un groupe. Cette forme de travail collectif peut stimuler les élèves mieux que la recherche exclusive de la performance individuelle.

**Programme**

- Course de vitesse 60 m
- Saut en hauteur
- Lancer (longueur et précision)
- Grimper 5 m (garçons), 4 m (filles)
- Estafette navette

**Disciplines de concours (exigences)**

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Course de vitesse :<br/>60 m, 2 essais, tous deux comptent</p> <p>2. Saut en hauteur :<br/>6 essais, tous comptent<br/>3 hauteurs possibles :<br/>Garçons : 100, 115, 130 cm<br/>Filles : 90, 105, 120 cm</p> <p>3. Lancer (longueur et précision) :<br/>6 essais (balle de 80 g), tous comptent</p> <p>3 buts : G : Distance 25 m<br/>          Grandeur du but 3 × 3 m<br/>          Distance 35 m<br/>          Grandeur du but 4 × 4 m<br/>          Distance 45 m<br/>          Grandeur du but 5 × 5 m<br/>          F : 15, 25, 35 m avec mêmes dimensions du but que pour les garçons</p> | <p>4. Grimper :<br/>3 essais, tous comptent<br/>Garçons : perches verticales 5 m<br/>Filles : perches obliques 4 m</p> <p>5. Estafette navette :<br/>6 × 40 m, 2 essais, tous deux comptent</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Organisation des concours**

1^{re} à 3^e leçon :

Chaque équipe est responsable de sa préparation pour le concours. Elle exerce intensément les diverses disciplines en se concentrant sur les principales difficultés techniques : départ accroupi, saut en hauteur, passage du témoin, lancer, grimper (4 brasses)

4^e à 6^e leçon :

Concours, selon le plan suivant :

1. Le maître chronomètre la course et le grimper pour tous les élèves
  2. Le saut en hauteur et le lancer se déroulent sous le contrôle d'un juge et secrétaire (= 7^e élève) d'une autre équipe que celle qui accomplit la discipline de concours
  3. L'estafette navette se déroule en fin de concours avec toutes les équipes
- Exemple :

	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4
4 ^e leçon	Course Grimper	Course Grimper	Saut hauteur Lancer	Lancer Saut hauteur
5 ^e leçon	Saut hauteur Lancer	Lancer Saut hauteur	Course Grimper	Course Grimper
6 ^e leçon	Estafette navette avec toutes les équipes			

#### Estimation des résultats

- Chaque élève reporte ses résultats sur une feuille de contrôle spéciale
- Pour chaque essai valable, il reçoit un nombre déterminé de points
- L'équipe gagnante sera celle qui aura obtenu le plus grand nombre de points

#### Feuille de contrôle

Seul l'établissement d'une feuille de contrôle pour chaque élève permet et facilite le déroulement correct d'un tel concours. Un modèle figure dans le classeur des documents didactiques

#### Conseil

En cas de mauvais temps, nous pourrions intercaler une leçon de jeu ou d'exercices dans le plan d'organisation des concours. Par exemple :

1. Départ accroupi, passage du témoin, estafettes
2. Exercices pour développer la détente
3. Lancer

La matière d'enseignement peut être reprise dans les thèmes de 7^e et de 8^e années

Discipline	Course 60 m (s)	Saut en hauteur (cm)	Lancer (m)	Grimper (s)
Performance:				
Garçons	10,0 9,2 8,6	100 115 130	25 35 45	9 7 5
Filles	10,5 9,7 9,0	90 105 120	15 25 35	12 9 6
Points	5 10 15	1 3 5	1 3 5	3 6 10

**Mise en train****Basketball****Idée directrice**

A la fin d'une période d'entraînement, nous testerons une fois encore les capacités techniques des élèves. Les exigences du test correspondent à celles posées pour le basketball, dans le cadre des examens d'aptitudes physiques de fin de scolarité. La collaboration des élèves est absolument nécessaire pour contrôler les résultats. Le maître chronomètre le temps de travail (30 secondes), le temps de récupération (2 minutes) et note sur les feuilles de test les résultats que lui communiquent les élèves contrôlant leurs camarades. Mais sa tâche principale consiste à surveiller l'exécution correcte des divers exercices du test.

Un 6^e exercice s'ajoute aux cinq déjà connus: le rebond. Etant l'un des plus difficiles, il nécessite un contrôle particulièrement attentif.

**Exécution**

Chacun des 6 exercices du test dure 30 secondes (voir thème n° 5, G+F, 5^e année, été)

**Exercice 1**

Tir au panier

Un panier réussi = 2 points

**Exercice 2**

Passé contre la paroi (distance : 4 m)

Une passe = 1 point

**Exercice 3**

Dribble en 8, en contournant trois piquets

Le 8 complet = 2 points

Demi-parcours = 1 point

**Exercice 4**

Dribble et tir en foulée

Un panier réussi = 2 points

**Exercice 5**

Démarrage et jeu de jambes

Un aller-retour = 2 points

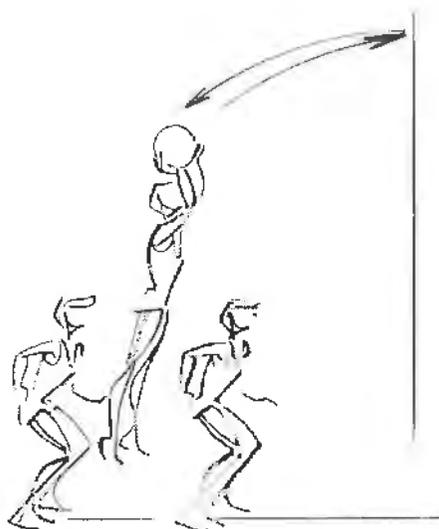
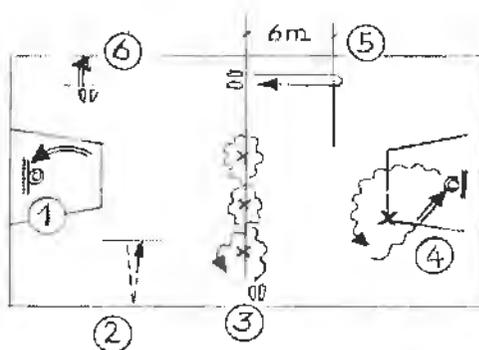
Un aller seul = 1 point

**Exercice 6**

Rebond (poussette)

Le ballon est joué le plus souvent possible, contre le mur, au-dessus d'une ligne marquée à 2,8 m de hauteur. Seuls les rebonds exécutés en sautant et au-dessus de la ligne sont valables

Deux rebonds = 1 point



**Estimation du test**

Très bien	70 points et plus
Bien	60–69 points
Suffisant	45–59 points

**Feuille de contrôle**

Le modèle figure dans le classeur des documents didactiques

**Partie principale****Athlétisme : concours par équipes**

**Education du mouvement**  
**Condition physique générale**

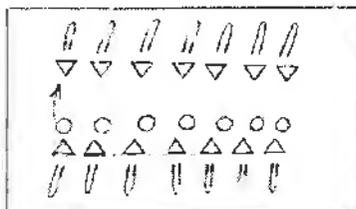
Voir thème n° 5, G, 8^e année, été

## 8^e année scolaire Semestre d'hiver

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G	Avec ballon lourd et corde à sauter	Handball: Formes diverses de tir au but	349
	F	Formes diverses de jeux	Volleyball: Passe, manchette, service	
2	G	Petits jeux	Sauts avec appui: Minitrampoline, mouton et caisson	366
	F	Danse	Sauts de gymnastique: Danse	
3	G + F	Exercices sur tapis, et avec partenaire	Anneaux: Suspension renversée Enchaînements d'exercices	379
	G	Entraînement de la condition physique	Handball: Entraînement général au tir. Tir tombé devant la zone de but	
4	G		Handball: Tournoi de handball Test I: handball	385
	F		Volleyball: Smash et contre (block)	
5	G	Handball	Test aux agrès	399
	F	Basketball		

**Mise en train****Ballon lourd / Corde à sauter****Idée directrice**

Une corde par élève et un ballon lourd pour deux élèves. Nous exécuterons alternativement un exercice avec corde à sauter et un exercice avec ballon lourd. (Ce dernier sous forme d'exercice avec partenaire.)

**Disposition**

**Exercices** (C = corde à sauter / B = ballon lourd)

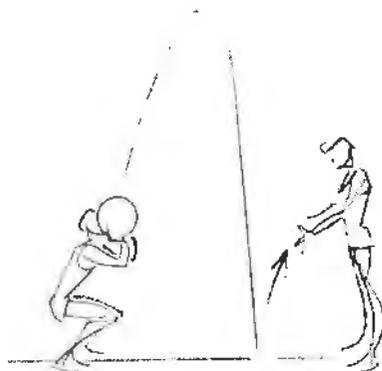
C 1 Courir sur place. Au coup de sifflet, courir sur place en levant les genoux très haut

B 1 Assis, jambes tendues, serrées, levées obliquement :  
Faire tourner 5 fois le ballon lourd autour des jambes tendues le plus possible, puis passer le ballon au partenaire en le poussant à deux mains



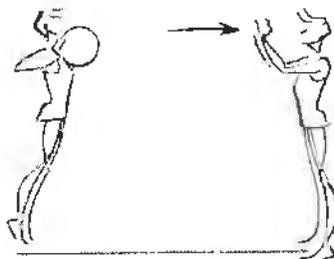
C 2 Sautiller à pieds joints: 2 fois avec sauttillement intermédiaire et 4 fois sans sauttillement intermédiaire, alternativement

B 2 De la position accroupie, se relever rapidement en poussant le ballon obliquement en l'air à deux mains (trajectoire en cloche). Le partenaire le laisse rebondir une fois au sol avant de le reprendre  
Ou bien: le partenaire reprend le ballon en l'air et descend en position accroupie en accompagnant sa chute, puis le repasse immédiatement à son camarade en se relevant jusqu'à l'extension

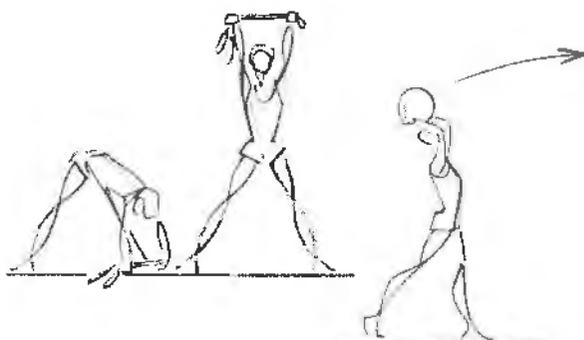


C 3 Comme C 2, mais en sautillant sur une jambe

B 3 Ballon tenu à deux mains à hauteur de poitrine: passer le ballon horizontalement au partenaire, en le poussant à deux mains et en accompagnant la passe d'un léger sauttillement (même exercice en position accroupie)



C 4 Corde pliée en 4, tenue à deux mains, bras levés en haut: fléchir le torse obliquement en avant vers le pied gauche, avec mouvement de ressort, se redresser en levant les bras au-dessus de la tête, avec mouvement de ressort. Répéter inversement



B 4 Un ou deux pas d'élan: lancer le ballon à deux mains par-dessus la tête en position d'un pas en avant (Remise en jeu au football!)

C 5 Corde pliée en 2: sautiller 20 x en restant constamment en position accroupie (le nain)



B 5 La lutte pour le ballon: les deux partenaires, face à face, saisissent le ballon à deux mains et, au signal, tentent de se l'arracher en le tournant, le tirant ou le poussant dans tous les sens



C 6 Sautiller librement: Compter le nombre de tours de corde en 30 secondes (chaque fois que la corde passe sous les pieds) (Bien = plus de 60 sautilllements!)

## Partie principale

## Handball

### Education du mouvement

#### But

Etude des diverses manières de tirer correctement au but au bon moment!

#### Idée directrice

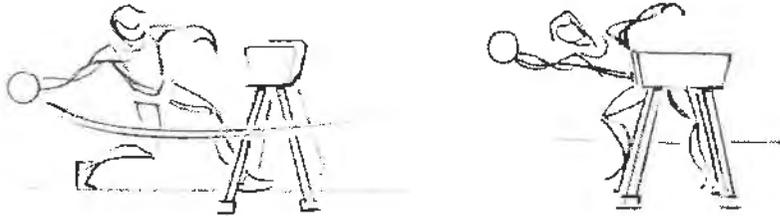
Les élèves répéteront intensément les trois façons de tirer au but exercées au thème n° 4, G, 7^e année, hiver. Puis, toujours en progressant méthodiquement, nous ajouterons des difficultés supplémentaires.

#### A. Tir d'une main, par le haut

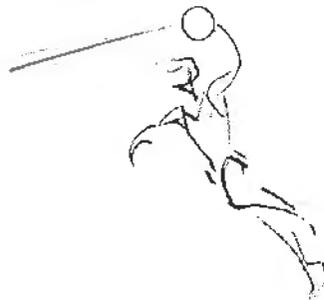
Par groupes de 6 élèves



1. Tir d'une main, par le haut, contre un tapis dressé devant la paroi, autour d'un agrès ou d'un partenaire immobile qu'il faut éviter de toucher en tirant (Le partenaire peut éventuellement esquisser un mouvement de parade)



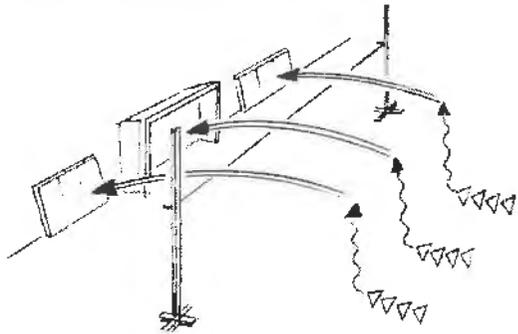
2. Comme n° 1, mais tir d'une main, par le haut, sur un but
3. Comme n° 1, mais avec un gardien qui tente de retenir les tirs (le but est constitué par des tapis dressés devant les parois sur les longs côtés de la salle)
4. Fixer la zone dans laquelle il faut tirer (tir haut : 1,5 à 2 m, tir à hauteur des hanches : environ 1 m, tir bas : au-dessous de 0,5 m)



### B. Tir d'une main, par le haut, en sautant

En groupes

1. Répétition des exercices de tir en sautant, avec ballon, d'après le thème n° 4, G, 7^e année, hiver. Il faut avant tout essayer d'augmenter la hauteur du saut
2. Tir d'une main, par le haut, en sautant, contre un but (tapis), en fixant les zones dans lesquelles il faut tirer
3. Comme n° 2, mais avec un gardien
4. Comme n° 2, mais tirer en sautant par-dessus un banc suédois (rythme des 3 pas!) pour s'élever davantage



5. Tir d'une main, par le haut, en sautant, par-dessus des obstacles hauts de 1,50 à 2,20 m, par exemple : filet de volleyball, corde ou élastique tendus entre deux montants de saut en hauteur, barres asymétriques avec épais tapis de saut en hauteur dressé devant la barre haute, etc. Il faut tirer par-dessus l'obstacle, sur des buts précis, en utilisant aussi le tir à rebond dans un cerceau posé sur le sol à 1 m environ devant le but. Avec un gardien

### C. Tir, avec rotation et en sautant

Répétition des exercices du thème n° 4, G, 7^e année, hiver

#### Attention

- Pour exercer le tir en sautant, nous éviterons d'utiliser des obstacles durs, car l'élève, emporté par son élan, risque de se blesser
- Les exercices avec un gardien dans les buts peuvent être exécutés sous forme de concours, afin d'en augmenter l'intensité et l'intérêt
- Chaque élève, dans le cadre de son groupe, joue une fois comme gardien et tous ses camarades lui adressent un certain nombre de tirs  
Qui retient le plus de tirs?  
Qui marque le plus de buts?
- Comme buts, il est préférable d'utiliser des tapis dressés contre les murs, plutôt que les buts normaux de handball



## Condition physique générale

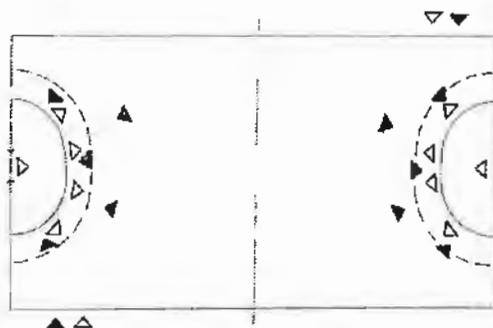
### 1. Handball dans une moitié de salle

- Former des équipes de 6 joueurs numérotés
- Cinq attaquants jouent contre quatre défenseurs + un gardien. Les défenseurs appliquent la « défense zone »
- Chaque équipe dispose d'un remplaçant qui permute en changement volant
- Après chaque but encaissé, le gardien sort et est remplacé dans l'ordre de numérotation. Le remplaçant entre en jeu
- Tout attaquant ayant tiré au but cède aussitôt sa place au remplaçant, en changement volant
- Après cinq minutes de jeu, les équipes permutent

### 2. Tournoi de handball

- Les équipes constituées resteront formées pour toute la durée du trimestre (Nous veillerons à ce qu'elles soient pratiquement de force égale, bons et moins forts joueurs étant mélangés, car les faibles apprennent beaucoup, simplement en jouant avec des camarades plus habiles. La formation d'équipes d'après les aptitudes des élèves n'interviendra que plus tard)
- Après un arrêt de six mois dans la pratique du handball, il est préférable de porter l'accent sur la qualité du jeu plutôt que sur l'obtention d'un résultat à tout prix. Principe: le beau jeu vaut mieux que la victoire!
- Les buts réussis sur un tir en sautant comptent double (L'application de telles règles particulières convient parfaitement pour une ou deux leçons. Ce moyen stimule les élèves et les incite à utiliser dans le jeu tous les éléments techniques exercés à l'entraînement)
- Le dribble ne sera autorisé que lorsqu'il permettra de progresser nettement en direction des buts

## Formes diverses de jeux



## Mise en train

## Formes diverses de jeux

### Idée directrice

Dans ce thème d'enseignement, nous commencerons l'étude méthodique et progressive du volleyball. Les diverses formes de jeux suivantes permettent d'accoutumer les élèves aux rudiments du volleyball, tout en les préparant physiquement à ce jeu.

### A. Formes diverses de courses d'estafettes

- Estafettes navettes dans le sens longitudinal de la salle
  - Former 4 à 6 équipes (2 à 2, face à face)
  - Tendre une corde en travers de la salle, à deux mètres de hauteur environ, au-dessus de la ligne médiane
1. - Courir avec le ballon dans les mains
    - Lancer le ballon par-dessus la corde et le reprendre de l'autre côté
    - Passer à la partenaire de l'équipe en face et aller se placer en queue de colonne
  2. - Courir en dribblant
    - Lancer le ballon par-dessus la corde et le reprendre de l'autre côté
    - Courir en dribblant, donner à la partenaire de l'équipe en face et aller se placer en queue de colonne
  3. - Courir avec le ballon dans les mains
    - Lancer le ballon en l'air devant la corde et le jouer en passe de volleyball, (voir partie principale A), par-dessus la corde, pour le reprendre de l'autre côté
    - Passer à la partenaire de l'équipe en face et aller se placer en queue de colonne

### B. Formes diverses de jeux

#### 1. Le ballon par-dessus la corde

- Une corde tendue dans le sens longitudinal partage la salle en deux
- Former 4 à 8 équipes de 3 ou 4 joueuses

- Le jeu se déroule en travers de la salle, dans le sens de la largeur, les équipes étant face à face, de part et d'autre de la corde
- Toutes les façons de lancer le ballon sont permises
- Avant de passer le ballon par-dessus la corde, les équipes le jouent deux fois dans leur propre camp

#### 2. Volleyball-tennis

- Une corde tendue dans le sens longitudinal partage la salle en deux
- Le jeu se déroule en travers de la salle, dans le sens de la largeur, les équipes étant face à face, de part et d'autre de la corde
- Former 4 à 8 équipes de 3 ou 4 joueuses
- L'engagement se fait au moyen d'un service bas (voir partie principale C 1)
- Le ballon est joué par-dessus la corde en passe haute de volleyball (voir partie principale A) ou en manchette (voir partie principale B)
- Chaque équipe peut jouer 3 fois le ballon dans son propre camp, avant de faire la passe par-dessus la corde
- La passe par-dessus la corde peut se faire par une reprise directe en l'air ou après avoir laissé rebondir le ballon une fois sur le sol
- L'adversaire peut aussi reprendre directement la passe en l'air ou alors laisser rebondir le ballon une fois sur le sol

## Partie principale

## Volleyball

### Education du mouvement

#### But

Etude et entraînement de la passe haute, de la manchette et du service.

#### Idée directrice

Le volleyball s'apprend avant tout en jouant. De ce fait, l'élève doit en posséder une idée globale le plus tôt possible. L'étude intensive des techniques fondamentales ne devra cependant pas restreindre les possibilités de jouer. Les jeux sont conçus et structurés selon le principe suivant :

1. Progression technique.
2. Augmentation du nombre des joueuses.

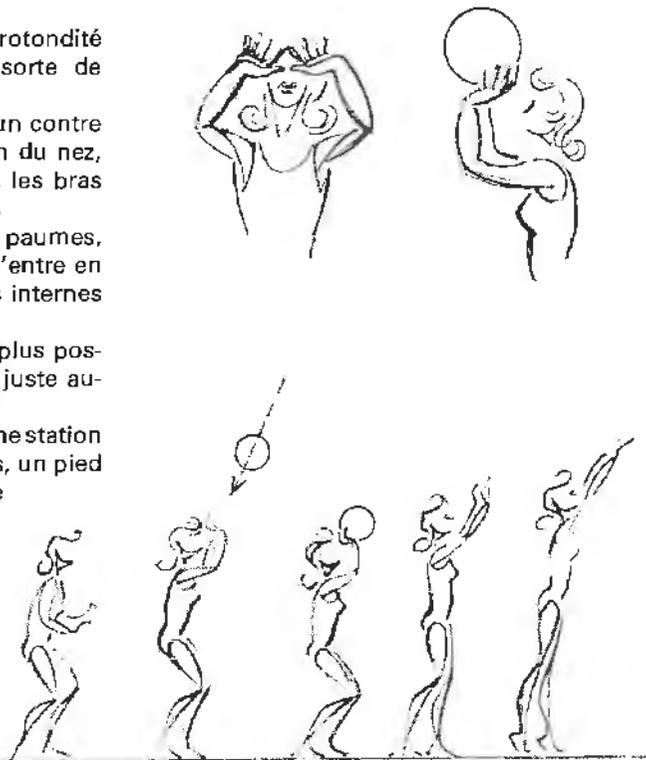
### A. La passe

#### Généralités

- La passe haute à deux mains constitue le premier et le plus important élément de base du volleyball
- La brièveté du touché permis, la surface de touche restreinte, en augmentent la difficulté
- Nous appliquerons sans cesse le principe : « courir sous le ballon »

#### Technique

- Les deux mains épousent la rotondité du ballon, en formant une sorte de « petite corbeille »
- Les deux index sont dirigés l'un contre l'autre, les pouces en direction du nez, les autres doigts sont écartés, les bras sont fléchis, coudes en dehors
- Le ballon ne doit ni toucher les paumes, ni s'attarder sur les mains. Il n'entre en contact qu'avec les extrémités internes des doigts
- Les mains sont renversées le plus possible en arrière et se trouvent juste au-dessus du front
- La position de jeu consiste en une station latérale écartée, genoux fléchis, un pied légèrement en avant de l'autre



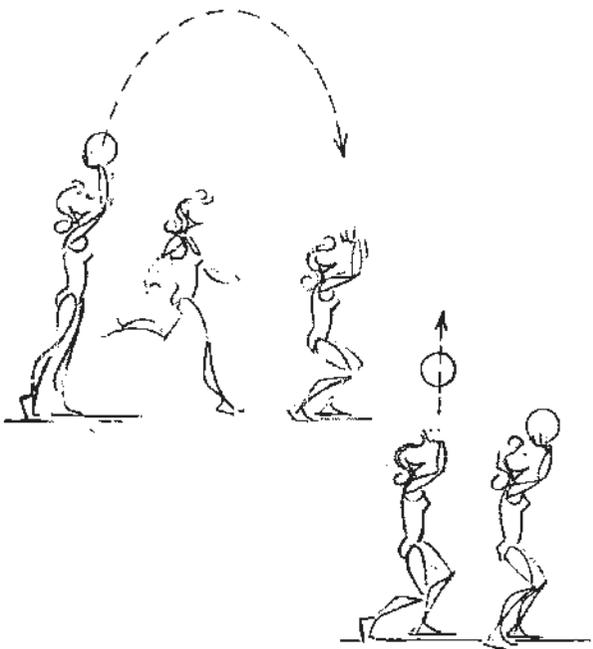
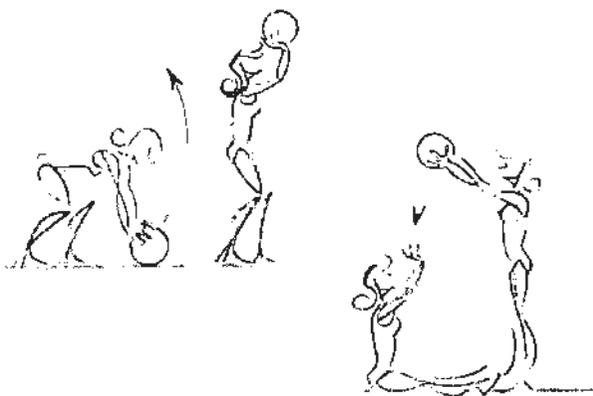
- Le frapper du ballon avec les extrémités internes des doigts est accompagné d'une extension complète de tout le corps

### Règles

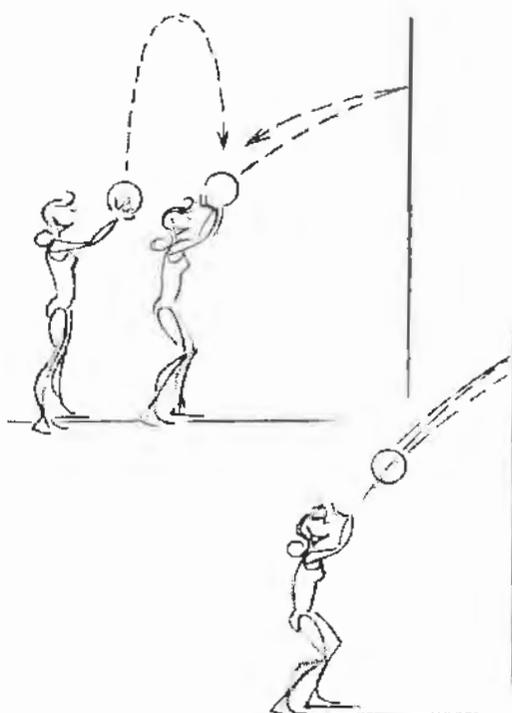
- Le ballon doit être frappé, et non pas tenu, poussé, accompagné ou porté
- La même joueuse n'a pas le droit de toucher le ballon deux fois consécutivement

### Exercices méthodiques et progressifs

1. - Ballon au sol: démonstration de la touche de balle, mains en forme de « petite corbeille »
  - Prendre le ballon en mains et se placer en position de jeu, mains en forme de « petite corbeille » fléchies en arrière, juste au-dessus du front, bras fléchis, coudes en dehors: laisser rouler le ballon hors des mains
  - Contrôler la position correcte des mains en forme de « petite corbeille »
2. - A en position assise, jambes tendues, bras et mains en position pour reprendre le ballon en passe haute
  - B laisse tomber le ballon avec précision dans les mains de A
  - A redonne le ballon à B en passe haute
3. - Lancer le ballon en l'air ou le faire rebondir très haut en le frappant sur le sol
  - Courir se placer sous le ballon, le reprendre sur les extrémités internes des doigts
  - Contrôler la position des mains en forme de « petite corbeille », juste au-dessus du front
4. Comme n° 3, mais:
  - Jouer le ballon une fois verticalement en l'air avant de le reprendre sur les extrémités internes des doigts
  - Contrôler la position des mains en forme de « petite corbeille », juste au-dessus du front



5. – Face à la paroi : lancer le ballon verticalement en l'air pour le jouer en passe haute contre la paroi, le réceptionner sur les extrémités internes des doigts
- Exécuter également cet exercice en position à genoux, en position accroupie, en position assise et en position couchée dorsale

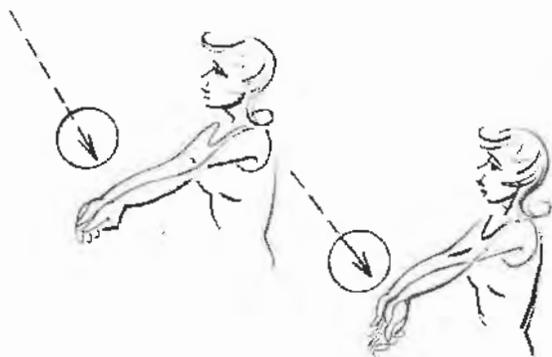


6. – Jouer continuellement et directement le ballon en passe haute contre la paroi

## B. La manchette

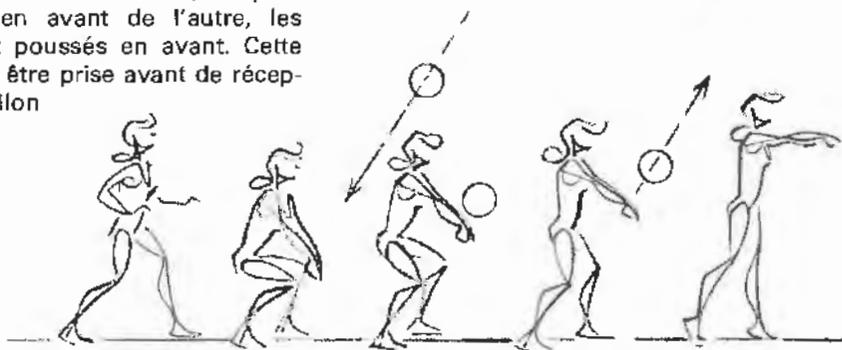
### Généralités

- La manchette seule permet de reprendre correctement les balles à trajectoire tendue ou basse, en les relevant, pour préparer et faciliter la passe suivante
- Il ne faut cependant pas utiliser systématiquement la manchette pour reprendre toutes les balles. Nous jouerons normalement la passe haute sur les extrémités internes des doigts, chaque fois qu'il sera possible de courir se placer sous le ballon



### Technique

- Les jambes sont fortement fléchies, en large station latérale écartée, un pied légèrement en avant de l'autre, les genoux sont poussés en avant. Cette position doit être prise avant de réceptionner le ballon



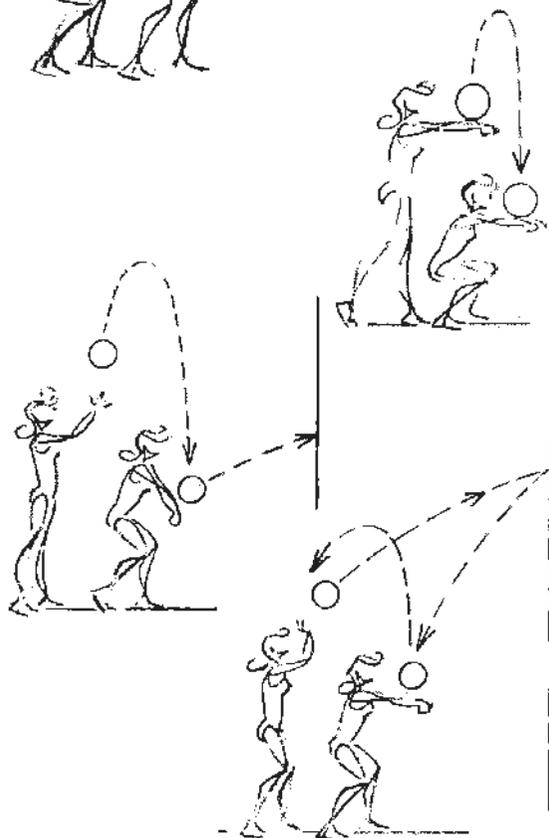
- Les bras sont tendus en avant, les mains jointes dirigées vers le bas pour rapprocher les avant-bras et fermer le plus possible les coudes
- Le ballon est repris sur les avant-bras (au-dessus du poignet), les deux mains l'une dans l'autre étant rabattues en avant en bas pour accentuer l'extension des bras et le rapprochement des coudes
- Tout le mouvement est accompagné d'une extension complète du corps (pieds, jambes, hanches, épaules, bras), permettant de relever le ballon dans la direction désirée

### Règles

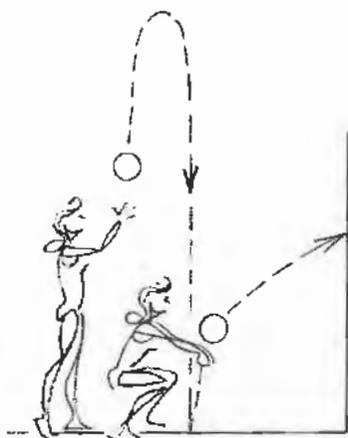
- Soulever le ballon, le reprendre sur les paumes dirigées vers le haut (comme sur une pelle), le pousser et le porter, sont des procédés non admis et sifflés comme fautes

### Exercices méthodiques et progressifs

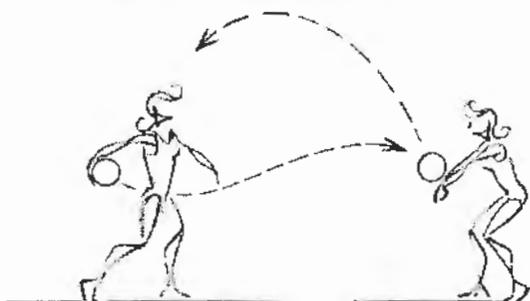
1. Démonstration de la manchette, sans ballon (mouvement souple, coulé, se déroulant à travers tout le corps)
2. En position correcte : jambes fortement fléchies en large station latérale écartée, un pied légèrement en avant de l'autre, jouer le ballon en manchette, doucement, sans le lancer trop haut (reprendre le ballon en position accroupie)
3. Face à la paroi : lancer le ballon en l'air, le reprendre en manchette pour le jouer contre la paroi et saisir le rebond des deux mains
4. Face à la paroi : jouer le ballon en passe haute contre la paroi, reprendre le rebond en manchette verticale haute et saisir le ballon des deux mains



5. Face à la paroi: lancer le ballon en l'air, le laisser rebondir une fois sur le sol, le reprendre en manchette pour le jouer contre la paroi



6. Par couples: A fait une passe basse à B qui relève le ballon et le lui renvoie en manchette
7. Par couples: A fait une passe basse à B qui relève le ballon en manchette et le lui renvoie en passe haute



### C. Le service

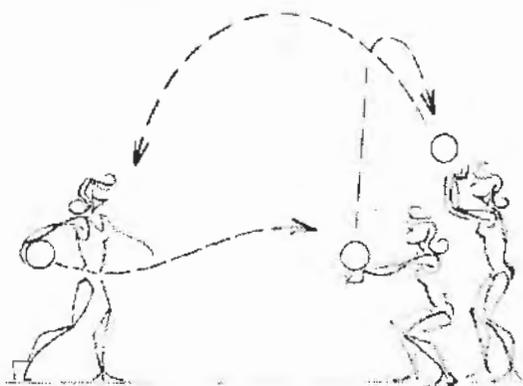
#### Généralités

- Le service est le premier acte du jeu, l'engagement
- Il existe diverses formes de services
- Le service sera exercé jusqu'à ce que l'élève ait acquis une sûreté et une précision suffisantes lui permettant de lancer chaque fois le ballon au-delà du filet, afin de rendre le jeu possible

#### Technique

##### 1. Le service bas

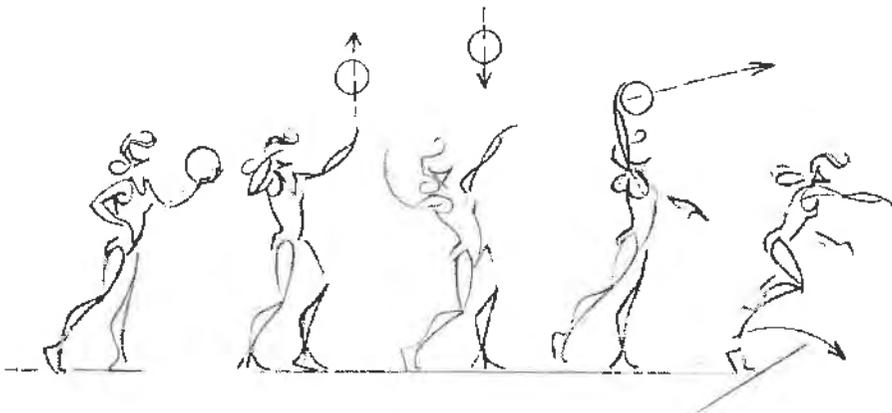
- Ballon dans la main gauche, en petite station transversale légèrement écartée, corps plutôt ramassé sur lui-même (position mi-fléchie, un pied en avant de l'autre)
- Le bras droit qui frappe le ballon se balance transversalement sur le côté du corps, et la main tendue, doigts serrés, vient frapper le ballon obliquement par-dessous à hauteur des genoux - hauteur des hanches (l'autre main se retire aussitôt pour permettre le frapper)





## 2. Le service par le haut (service tennis)

- En position d'un pas en avant, lancer le ballon verticalement en l'air de la main gauche, au-dessus de la tête
- Le bras droit qui frappe le ballon prend son élan aussi loin que possible derrière la tête, coude plié à hauteur de tête, main tendue en arrière, doigts serrés
- La main, doigts serrés, frappe violemment le ballon lancé en l'air (au point culminant: environ 50 cm au-dessus de la tête)



### Règles

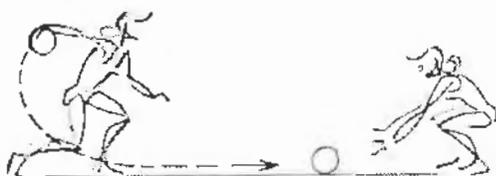
- La joueuse placée dans le coin arrière droit du terrain met le ballon en jeu, dans la zone réservée au service, derrière la ligne de fond
- Pendant son vol, le ballon ne doit rien toucher
- Il est permis de frapper le ballon d'une main (à plat ou doigts tendus, serrés), ou avec le bras (juste au-dessus du poignet). Le poing, le dos de la main, le côté de la main, peuvent également être utilisés. Mais ces façons de frapper le ballon ne sont pas recommandables, car elles ne permettent pas un service précis
- Le ballon doit être en l'air au moment du frapper
- Avant de servir, il faut attendre le coup de sifflet de l'arbitre. Lorsqu'il a retenti, le service doit être effectué dans les cinq secondes qui suivent

**Exercices méthodiques et progressifs**

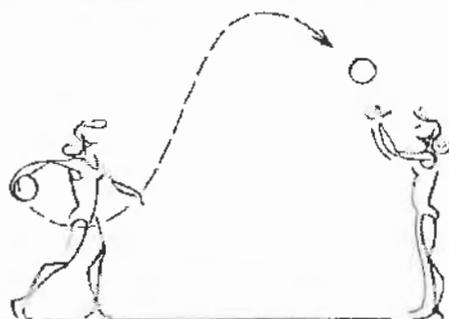
1. Démonstration du service bas

2. Sans ballon : balancer le bras qui frappe le ballon, transversalement d'avant en arrière, à côté du corps. Mouvement harmonieux, coulé, jusqu'au frapper fictif (le bras se balance comme pour jouer la boule sur un jeu de quilles)

3. Par couples, avec ballon : balancer le bras en arrière et passer le ballon à la partenaire, en le roulant sur le sol, comme une boule de quilles (le ballon ne doit pas sautiller, le rouler s'enchaîne sans heurt, de façon coulée, au balancer du bras)



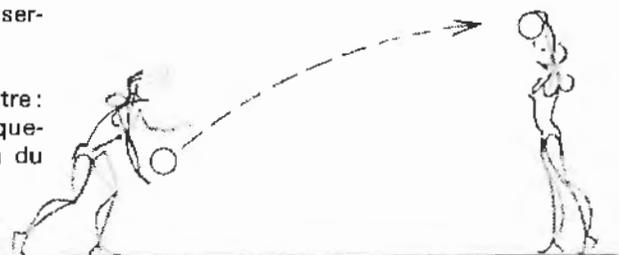
4. Par couples, avec ballon : balancer le bras en arrière et lancer le ballon en trajectoire haute (en cloche), avec précision, à la partenaire (Distance : 3 m – 6 m, par-dessus le filet ou une corde)



5. – Service bas, de l'intérieur du terrain de jeu  
– Service bas, par-dessus le filet ou une corde, de la zone réservée, derrière la ligne de fond

6. Démonstration du service par le haut (service tennis)

7. Par couples, à 6 m environ l'une de l'autre : redonner le ballon en le frappant obliquement vers le bas (mouvement d'élan du bras en arrière en haut)



8. – Service tennis, de l'intérieur du terrain de jeu  
– Service tennis, par-dessus le filet ou une corde, de la zone réservée, derrière la ligne de fond

**D. Formes diverses de jeux et de concours**

1. Qui, à la station normale, à la position à genoux ou assise, peut jouer le ballon en passe haute, verticalement jusqu'au plafond?

2. Qui réussit dix passes hautes correctes contre la paroi?
3. Quel groupe réussit le premier dix passes hautes précises dans un panier de basket-ball?
4. Quel groupe peut conserver le plus longtemps le ballon en l'air, en jouant, selon les circonstances, la passe haute ou la manchette?
5. Quel groupe, en 30 secondes, réussit le plus de services corrects par-dessus le filet ou une corde?
  - Chaque service manqué: un point en moins
  - Chaque service tennis réussi: 2 points

## **E. Jeu**

### **1. Généralités**

- Dès les premières leçons, les élèves doivent avoir la possibilité de jouer
- Au début, le jeu libre, par-dessus la corde ou le filet (2:2, 3:3, 4:4), entre seul en ligne de compte
- Il est préférable de ne pas jouer, encore pour l'instant, à 6 contre 6, sur un terrain normal
- La grandeur des terrains sera adaptée aux dimensions de la salle et à l'effectif de la classe
- Nous tendrons le filet ou la corde à 2 m – 2,5 m de hauteur, selon la taille et les aptitudes des élèves
- Il est recommandé de laisser jouer les écolières avec des ballons légers (ballon de plage) dont le temps de vol est prolongé (les ballons de volleyball sont encore trop lourds pour des débutantes)

### **2. Le ballon par-dessus la corde**

Equipes: 1 à 3 élèves

Terrain: sa grandeur est adaptée aux dimensions de la salle et à l'effectif de la classe. La corde est tendue à 2 m – 2,5 m de hauteur environ et partage la salle en deux, longitudinalement

Exécution:

Le ballon est lancé par-dessus la corde. L'adversaire le réceptionne avant qu'il ne tombe au sol et le redonne par-dessus la corde

Règles:

- Le ballon doit être relancé de l'endroit où il a été réceptionné
- Les passes au sein de l'équipe sont permises
- Il y a faute lorsque le ballon ou une joueuse touche la corde
- Le ballon doit passer par-dessus la corde
- Les ballons qui retombent à l'extérieur du terrain comptent comme faute pour l'équipe qui les a lancés

### 3. Même jeu, avec contrôle du ballon en deux temps

Équipes: 1 à 3 élèves

Terrain: comme ci-dessus pour le ballon par-dessus la corde

Exécution:

Le ballon est joué en passe haute par-dessus la corde. L'adversaire le reprend en passe haute, en le jouant verticalement, puis le saisit des deux mains

Règles:

- Ne compter comme fautes que les erreurs techniques les plus grossières (ballons portés ou poussés)
- Pour le reste, sanctionner les mêmes fautes qu'au ballon par-dessus la corde

Variantes:

- Le ballon ne peut être repris des deux mains qu'après avoir été joué deux fois verticalement en passe haute
- La manchette est permise
- Engagement par un service correct, de l'intérieur du terrain
- Engagement par un service correct, de la zone réservée, derrière la ligne de fond
- Au lieu d'être repris des deux mains après avoir été joué deux fois verticalement en l'air en passe haute, le ballon peut être redonné directement par-dessus la corde, dans le camp adverse

## Condition physique générale

## Circuit-training

### Idée directrice

Le circuit-training permet un renforcement systématique et intensif du corps tout entier, dans un temps très bref.

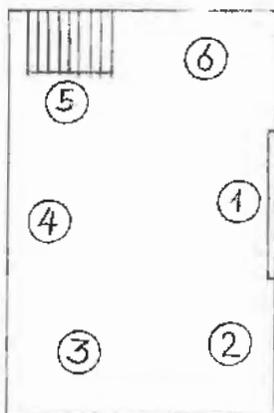
A chacune des 5 à 8 stations, les élèves exécutent un exercice simple, à but bien précis. La série complète d'exercices doit être composée de manière à entraîner tous les groupes musculaires. Les exercices seront introduits avec soin, car une mauvaise exécution peut amoindrir considérablement leur effet.

### Organisation

Les élèves sont réparties en groupes égaux à chacune des 6 stations, et toutes commencent simultanément l'exécution des exercices

Chaque élève dispose de 40 secondes pour atteindre, à son choix, un des 3 degrés d'effort fixés pour chaque exercice. Le maître veillera cependant avec soin à ce que chacune réalise le plus possible de répétitions, en fonction de ses capacités et de sa condition physique du moment. Un exercice terminé, les groupes permutent et, au signal, commencent à nouveau, tous ensemble, le nouvel exercice à la nouvelle station

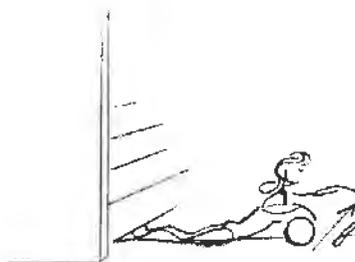
En règle générale, tous les groupes passent deux fois à chaque station. La tâche du maître peut être considérablement facilitée, si les intervalles: travail (40 secondes) et permutation-récupération (20 secondes) sont enregistrés sur bande magnétique. Il peut ainsi mieux surveiller tous les groupes et contrôler l'intensité de l'effort de chaque élève



### Exercices

#### 1. Position couchée ventrale

- Pieds fixés sous le dernier échelon de l'espalier, bras tendus de côté, une balle élastique dans la main droite, un sautoir posé sur le sol, à hauteur du menton
- Redresser le torse et rouler la balle élastique d'une main dans l'autre, mais toujours derrière le sautoir posé au sol
- Compter chaque passage de la balle sous le corps
- 10, 15, 20 x



#### 2. Position assise sur le sol, jambes fléchies, bras tendus en avant

- Tendre les jambes en amenant simultanément les bras tendus de côté, fléchir à nouveau les jambes près du corps en ramenant les bras à la position tendue en avant
- Pendant tout l'exercice, les pieds ne sont jamais posés au sol
- Compter chaque extension des jambes
- 12, 18, 24 x



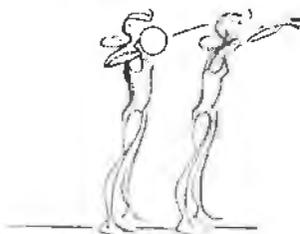
#### 3. Avancer en sautant sur les deux pieds, en position accroupie

- L'angle de flexion des genoux doit rester inférieur à 90°
- La distance parcourue est mesurée en mètres
- 12, 18, 24 m



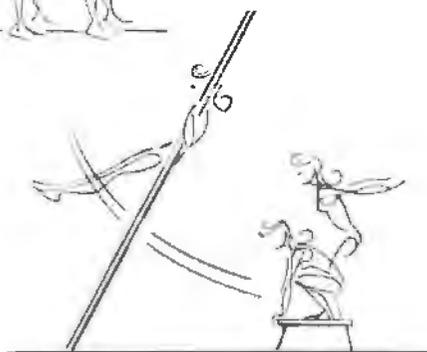
#### 4. Debout, face au mur, à 4 m de distance

- Lancer continuellement un ballon de basketball contre la paroi, en utilisant la passe à deux mains, horizontale
- Compter chaque passe horizontale (le ballon ne doit pas toucher le mur à plus de 2 m de hauteur)
- 18, 24, 30 x



#### 5. Perches obliques, couvercle de caisson

- De la station sur le couvercle de caisson, sauter à la suspension fléchie à deux perches et balancer en avant
- Balancer en arrière et sauter en arrière à la station sur le couvercle de caisson en s'accroupissant à fond pour toucher le couvercle de caisson avec les deux mains



- Compter chaque exécution complète de l'exercice (saut en suspension, balancer avant/arrière, saut à la station, flexion à fond en touchant des deux mains)
- 4, 6, 8 x

#### 6. Corde à sauter

- Sautiller librement sur place (il n'est pas permis de courir)
- Compter le nombre de tours de corde (chaque fois que la corde passe sous les pieds)
- 30, 45, 60 x



#### Conseils

- Pour atteindre les buts physiologiques recherchés, l'entraînement doit être nécessairement régulier
- De ce fait, nous répéterons fréquemment ce circuit-training, dans le cadre du programme à choix
- Pour contrôler l'effort, il importe aussi de connaître avec précision la fréquence du pouls de chaque élève (au repos – en performance – en récupération : 5 min. après l'effort)

#### Feuille de contrôle

La feuille de contrôle permet au maître de vérifier rapidement et exactement le niveau atteint par chaque élève dans le cadre des performances fixées et imposées. Elle indique à l'élève une façon précise d'estimer sa condition physique du moment et constitue également pour elle un témoignage concret d'une expérience individuelle vécue, lui donnant la possibilité d'observer ses progrès personnels, tout en lui faisant connaître et comprendre les rapports physiologiques certains qui existent entre l'intensité de l'effort et les variations de la fréquence du pouls. Le modèle de la feuille de contrôle figure dans le classeur des documents didactiques

## Mise en train

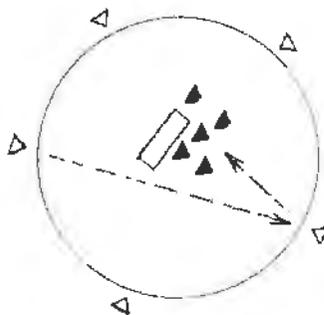
## Petits jeux

### Idée directrice

Au début de chaque leçon, nous organiserons un petit jeu, dans lequel nous utiliserons, selon les possibilités, les agrès déjà préparés pour la partie principale de la leçon.

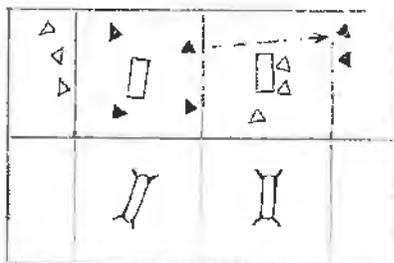
#### 1. Le ballon tiré dans le cercle

- Placer un caisson ou un (deux) moutons au centre d'un cercle ou d'un carré
- 4 à 5 élèves se répartissent à l'intérieur de l'espace ainsi délimité, se cachant derrière le caisson ou les moutons
- Ils servent de cibles à leurs camarades placés à l'extérieur du cercle ou du carré, et qui tentent, par des passes rapides, de se créer une occasion favorable pour tirer
- Compter les tirs réussis pendant deux minutes. Puis les équipes permutent (Un touché = 1 point)
- Utiliser un ballon de volleyball ou de handball



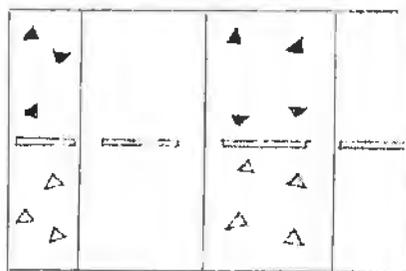
#### 2. La balle à deux camps

- Au centre de chaque camp : un caisson ou un mouton pouvant servir de protection contre les tirs violents
- Utiliser un ballon de handball
- Nous jouerons simultanément sur deux terrains



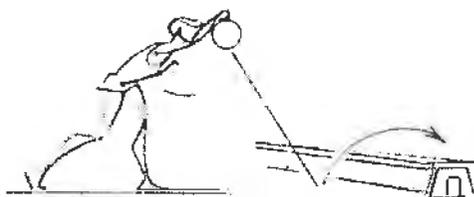
#### 3. Le ballon rebondissant

- Le terrain de jeu est partagé en deux parties égales par un banc suédois. Utiliser un ballon de volleyball
- Former des équipes de 3-4 élèves. Chaque joueur frappe le ballon du poing pour le faire rebondir par-dessus le banc suédois dans le camp opposé, en essayant de faire en sorte que l'adversaire ne puisse renvoyer la passe



### Règles

- Le ballon ne peut être frappé que du poing
- Chaque joueur ne peut frapper le ballon qu'une seule fois
- Entre deux coups de poing, le ballon peut rebondir une à deux fois sur le sol
- Le ballon peut être frappé 3 fois dans le même camp, mais par 3 joueurs différents



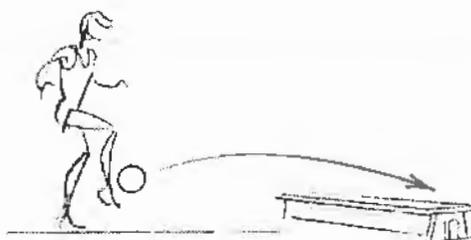
- Le ballon doit d'abord rebondir dans le camp de l'équipe en sa possession, avant de parvenir dans le camp adverse
- Un ballon renvoyé hors des limites du camp adverse n'est pas valable
- Chaque faute donne un point à l'adversaire. L'équipe qui a commis la faute remet le ballon en jeu de n'importe quel endroit, dans son camp

#### 4. Football-tennis

Organisation du jeu : comme pour le ballon rebondissant

##### Règles

- Le ballon ne peut être joué que du pied, du genou ou de la tête
- Chaque joueur ne peut frapper le ballon qu'une seule fois
- Le ballon ne peut rebondir qu'une seule fois sur le sol avant d'être rejoué directement dans le camp adverse
- Le joueur qui commet une faute remet le ballon en jeu au milieu de son camp, d'un coup de tête direct



##### Variante

- Combinaison avec le ballon rebondissant

## Partie principale

## Sauts avec appui

### Education du mouvement

#### But

Expérimentation, entraînement et développement de la capacité de coordination des mouvements.

#### Idée directrice

En organisant les sauts d'appui, nous veillerons particulièrement aux points suivants :

- Intensité de l'effort : 6 à 8 élèves par installation. Prévoir également des exercices supplémentaires ou travailler par groupes permutant régulièrement
- Sécurité dans l'exécution des exercices : les élèves qui aident leurs camarades seront instruits avec soin et précision
- Progression méthodique : ne pas vouloir brûler les étapes, mais fixer avec un soin particulier l'augmentation des exigences
- Unité dans le choix des exercices : au cours de la même leçon, le même élève ne devra pas sauter à l'aide du minitrampoline et sur le tremplin

### A. Minitrampoline

Nous chercherons principalement à améliorer la hauteur et la qualité d'exécution des sauts fondamentaux ci-après. (Voir thème n° 1, G + F, 7^e année, hiver)

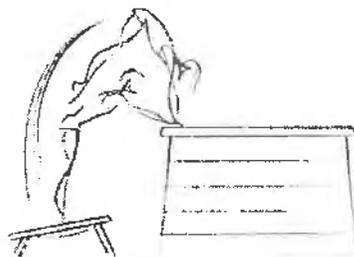
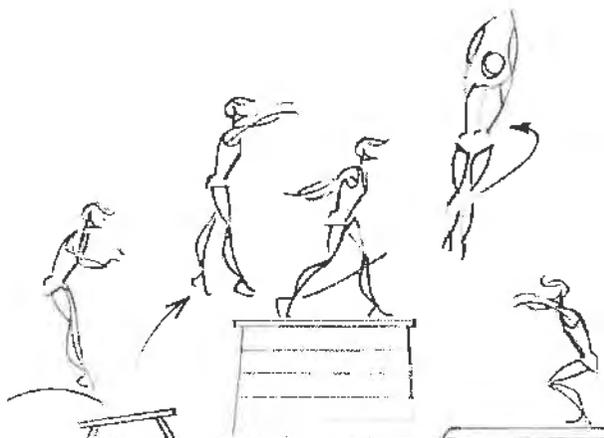
1. Saut en extension
2. Saut groupé (en tirant les genoux sur la poitrine)
3. Saut carpé écarté
4. Saut carpé
5. Saut en extension avec demi-tour

### B. Minitrampoline/Caisson

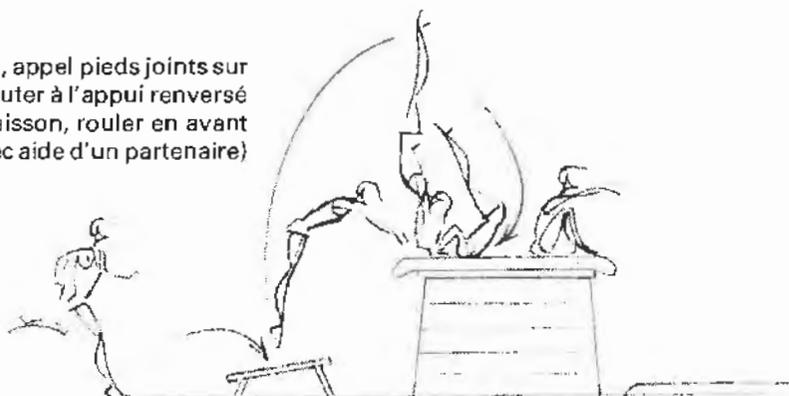
(Hauteur du caisson : 100–120 cm)

Avec 5 pas d'élan :

1. Saut en extension sur le caisson en longueur, un pas en avant et saut en extension avec réception sur des tapis au sol, en fléchissant les jambes à fond
2. Saut en extension sur le caisson en longueur, réception sur la jambe droite, pas gauche en avant et saut en extension sur des tapis au sol, en fléchissant les jambes à fond
3. Saut en extension sur le caisson en longueur, réception sur la jambe droite, pas gauche en avant et saut en extension avec demi-tour sur des tapis au sol, en fléchissant les jambes à fond
4. A la station sur le minitrampoline, mains en appui sur le caisson : sautiller continuellement en levant très haut les hanches
5. Comme n° 4, mais lorsque la hauteur est suffisante, tendre lentement les hanches et s'établir à l'appui renversé (Avec aide d'un partenaire placé sur le caisson)



6. Quelques pas d'élan, appel pieds joints sur le minitrampoline : sauter à l'appui renversé sur l'extrémité du caisson, rouler en avant sur le couvercle (Avec aide d'un partenaire)



7. Saut en extension sur le caisson, culbute en avant et bascule à la station (Construction méthodique selon C 1-3)

### C. Barres parallèles basses

1. Sur un tapis au sol : culbute en avant pour arriver en position mi-renversée (position initiale pour exécuter une bascule au sol)



2. Sur un tapis au sol : de la position de chandelle, abaisser les jambes à la position mi-renversée et basculer à la station avec l'aide d'un partenaire



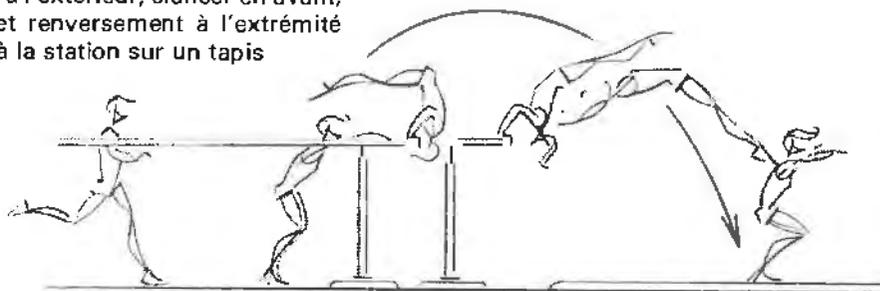
3. Caisson en longueur : culbute en avant sur le couvercle pour basculer à la station sur un tapis (Un partenaire aide l'exécutant en le soutenant aux hanches et aux épaules)



4. De la station accroupie, un pied sur chaque barre, face à l'extérieur, prise des mains à l'extrémité des barres : tourner en avant (culbute) à la station sur un tapis, en levant les hanches, en fléchissant les bras et en élançant les jambes en haut (Avec aide d'un partenaire)



5. Quelques pas d'élan à l'intérieur des barres, sauter à l'appui à l'extrémité des barres, face à l'extérieur, élaner en avant, en arrière et renversement à l'extrémité des barres à la station sur un tapis



#### D. Mouton/Caisson

##### Attention

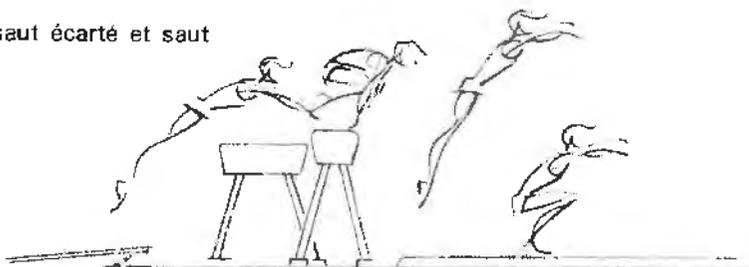
- Nous augmenterons graduellement les hauteurs et la longueur des sauts suivants
- Les hauteurs indiquées peuvent être considérées comme but à atteindre dans le cadre de la classe
- Chaque saut comporte une phase d'envol bien marquée. Les pieds du sauteur doivent avoir quitté le tremplin bien avant que ses mains ne se posent en appui sur le mouton

Cinq pas d'élan et appel sur un tremplin élastique:

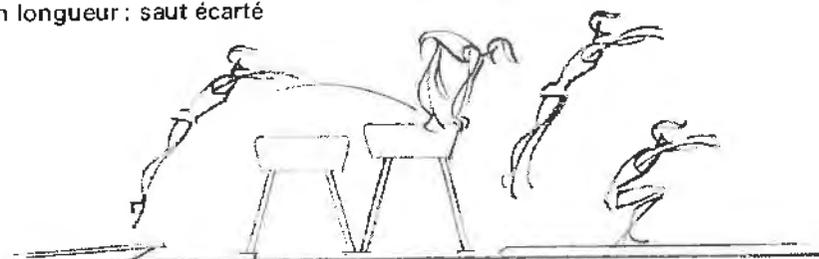
1. Mouton en largeur : saut accroupi entre les bras
2. Mouton en longueur : saut écarté
3. Deux moutons en largeur : saut écarté et saut accroupi entre les bras



4. Deux moutons en T : saut écarté et saut accroupi entre les bras



## 5. Deux moutons en longueur : saut écarté



6. Caisson en largeur : saut facial groupé  
 7. Caisson en longueur : saut accroupi sur l'extrémité du caisson, saut écarté à l'autre extrémité  
 8. Caisson en largeur :

- Saut facial groupé sur le caisson, saut écarté à l'autre extrémité du caisson
- Saut facial groupé sur le caisson, culbute en avant et bascule à la station sur un tapis

Hauteurs du mouton pour les exercices 1 à 5 : buts à atteindre dans le cadre de la classe

1.	7 ^e trou = environ	120 cm
2.	7 ^e trou = environ	120 cm
3.	1 ^{er} /6 ^e trou = environ	90/115 cm
4.	3 ^e /5 ^e trou = environ	100/110 cm
5.	3 ^e /5 ^e trou = environ	100/110 cm

## Condition physique générale

## Circuit-Training

### Idée directrice

A la fin de chaque leçon, nous organiserons un entraînement de la force, en nous fixant un but précis. La première fois nous y consacrerons une leçon complète afin d'introduire les différents exercices de façon correcte et soignée. Pour cela, nous commencerons le circuit-training sitôt après la mise en train.

### Organisation

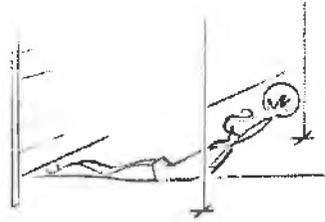
- A chaque station et pendant 30 secondes, les élèves accomplissent le plus possible de fois l'exercice indiqué
- Entre chaque exercice, la pause de 30 secondes est utilisée pour noter la performance sur la feuille de contrôle et pour changer de station
- Chaque élève contrôle lui-même sa performance et note lui-même le résultat sur sa feuille. Toute la classe travaille ou se repose en même temps
- Il est avantageux d'enregistrer les intervalles « travail-récupération » sur bande magnétique. Pendant la pause : musique
- En règle générale, les élèves passeront 3 fois à chaque station, ce qui donne un temps total de travail de 10 à 15 minutes

### Exercices à chaque station

#### 1. Espalier

En position couchée ventrale, pieds fixés sous le dernier échelon, bras tendus en avant, un ballon de basketball tenu à deux mains :

Redresser le torse et lever les bras pour toucher avec le ballon une corde tendue à 70–80 cm de hauteur. Exécuter deux fois l'exercice en extension complète, décontracter le corps et poser le ballon sur le sol



#### 2. Corde

Saisir la corde à deux mains, un peu au-dessus de la tête : s'élever à la suspension renversée pour toucher la corde avec les pieds, au-dessus des mains

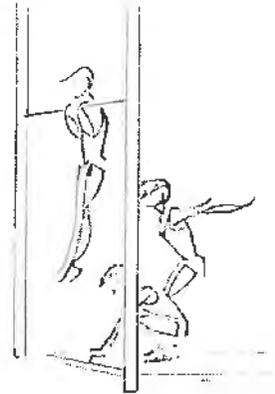


#### 3. Corde à sauter

Sauter à la corde (un sautillement par tour de corde)

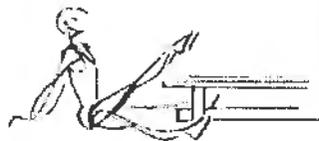
#### 4. Barre fixe à hauteur de suspension

Sauter à la suspension fléchie (menton au-dessus de la barre), sauter en arrière à la station et s'accroupir pour toucher le sol des deux mains



#### 5. En position assise sur le sol, jambes écartées, à l'extrémité d'un banc suédois

Lever les jambes tendues obliquement et les fermer au-dessus du banc, les écarter à nouveau et les abaisser, les poser brièvement et recommencer l'exercice



### Le contrôle du pouls

Afin de contrôler l'effort fourni par l'élève, nous mesurerons son pouls, sitôt le circuit-training terminé. Mieux, nous l'instruirons à le faire lui-même en plaçant son pouce et son index, pendant 10 secondes, sur son artère carotide. Le nombre des pulsations après l'effort devra se situer entre 25 et 30, ce qui correspond à 150–180 pulsations/minute. C'est ce que nous appelons le pouls de performance. Les différences pourront provenir de la constitution propre de l'élève, de la façon dont il s'est engagé, ou encore dépendre de l'intensité de l'effort à la dernière station. En faisant en

sorte que chaque élève commence et finisse chaque fois le circuit à la même station, une comparaison du nombre des pulsations fournira malgré tout une précieuse indication

Par exemple :

- pouls élevé, même performance = indisposition
- pouls bas, performance plus mauvaise = effort moindre
- pouls élevé, performance plus mauvaise = symptôme de maladie
- pouls élevé, meilleure performance = effort plus grand

Au cours de la leçon suivante, le maître mesurera une fois encore le pouls des élèves dont le nombre des pulsations aura excédé 200 à la minute lors du premier contrôle. Si ce nombre élevé persiste, l'élève devra consulter le médecin scolaire. Ceux dont le pouls ne s'est pas encore normalisé 20 minutes après l'effort seront l'objet d'une surveillance particulière lors du prochain entraînement

**Feuille de contrôle**

La feuille de contrôle permet au maître de vérifier l'exécution des exigences posées et les capacités de performance de ses élèves

De son côté, l'élève possède une méthode de contrôle de sa condition physique lui permettant d'observer personnellement et de vivre plus intensément ses propres progrès, tout en lui faisant saisir certaines dépendances physiologiques  
Le modèle figure dans le classeur des documents didactiques

**Conseil**

Il serait souhaitable et judicieux de répéter ce circuit-training dans le cadre du programme à choix

**Mise en train****Danse****Idée directrice**

«Swanee River» est une danse composée exclusivement de pas marchés. Les combinaisons de pas peuvent être exercées séparément avec une autre musique du même genre et de même rythme.

**A. Construction méthodique**

(en musique)

1. Marcher doucement et librement dans toute la salle
2. Comme n° 1, mais au signal, s'associer à une partenaire quelconque, se saisir réciproquement les deux mains et tourner en cercle. Lâcher ensuite les prises et dissocier les couples
3. Comme n° 2, mais tourner à droite en se tenant seulement par la main droite
4. Comme n° 3, mais en alternant 8 pas marchés, librement dans la salle, avec 8 pas marchés en cercle en tenant par la main une partenaire rencontrée au hasard. (Changer chaque fois de partenaire pour tourner en cercle en se tenant par la main)

**B. Description de la danse**

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 5 (ou Swanee River, Editions Calig 17 731)

**Formation**

Deux cercles : les élèves sont disposées par couples, face à face, à environ 3 m de distance, l'une dans le cercle intérieur, l'autre dans le cercle extérieur

**Partie A**

- 3 pas marchés en avant, fermer le pas et frapper dans les mains de la partenaire (1-4)
- 3 pas marchés en arrière, fermer le pas et frapper dans ses propres mains (5-8)
- 4 pas marchés en avant (9-12)
- Saisir la main droite de la partenaire et 4 pas en avant en cercle en se tenant par la main (sens des aiguilles d'une montre) (13-16)

**Partie B**

Prise de danse ouverte (la main gauche de la danseuse extérieure saisit la main droite de la danseuse intérieure)

- 4 pas marchés en avant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (1-4)
- Demi-tour, changer la prise des mains, 4 pas marchés en arrière en continuant dans la même direction (5-8)
- 4 pas marchés en avant dans le sens des aiguilles d'une montre (9-12)
- Lâcher la prise, exécuter un quart de tour (la danseuse intérieure vers l'extérieur, la danseuse extérieure vers l'intérieur), 3 pas marchés en arrière, fermer le pas et frapper dans ses mains (13-16)

**Conseil**

Il est possible de combiner les pas différemment. L'imagination permet de varier les combinaisons

## Partie principale

## Sauts de gymnastique

### Education du mouvement

#### But

Etude et combinaisons de pas sautés

#### Idée directrice

Afin d'acquérir une bonne aptitude au saut, il est absolument nécessaire de posséder de fortes articulations (pied, cheville, genou), ainsi qu'une bonne capacité d'extension de la musculature du talon et de la jambe. Les exercices suivants étant très astreignants, il est recommandé de travailler par groupes, afin d'alterner activité et repos. Les élèves au repos contrôlent l'exécution de leurs partenaires, ou rythment, en frappant dans leurs mains, la suite de sauts à exécuter.

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 3

#### A. Exercices préparatoires

1. Position d'un pas en avant, pieds parallèles, talon du pied arrière plaqué au sol : mouvement de ressort continu (oscillation d'avant en arrière et d'arrière en avant) en poussant le genou en avant jusqu'à la verticale des orteils, le poids du corps se portant sur le bord extérieur du pied
2. Comme n° 1, mais avec changement rythmé de la position d'un pas en avant (par exemple : permuter la position des pieds tous les 4 temps)
3. Face à la paroi : appuyer les mains contre la paroi, à hauteur des épaules, pieds au sol à quelque 50 cm du mur (selon possibilité d'extension du tendon d'Achille); pousser les genoux en avant en gardant les talons plaqués au sol. Le haut du corps reste droit
4. Comme n° 3, mais en alternant avec des extensions de la cheville
5. Sur place : fléchir et tendre la cheville (déroulement du pied)
  - Seulement jusqu'à l'articulation du gros orteil (position de danse classique : pointe)
  - Jusqu'à la pointe du pied
6. Comme n° 5, mais en se déplaçant légèrement en avant



Musique 1



7. Comme n° 6, mais en accentuant le mouvement jusqu'à la course sautée (au moyen d'une forte poussée du pied)
8. Combinaisons : par exemple
  - Course sautée (4 sauts), puis, sur place, mouvements de ressort (4 x) sur les deux pieds (extension de la cheville)
  - Course sautée (4 sauts), puis sur place, deux sauts en extension avec mouvement de ressort (sautillement intermédiaire)
  - Course sautée (4 sauts) et saut en extension avec  $\frac{1}{4}$  de tour ou  $\frac{1}{2}$  tour

### B. Pas de galop sauté (Rösslisprung)

#### Attention

- Lors du saut, les deux genoux sont levés en avant en haut
  - Le haut du corps reste toujours droit
1. **Exemples** (en variant le rythme)
    - Pas gauche, pas droit, pas de galop gauche
    - Pas de galop gauche, pas gauche, pas de galop droit, pas droit
    - Pas gauche, droit, gauche, pas de galop droit, pas droit, gauche, droit, pas de galop gauche

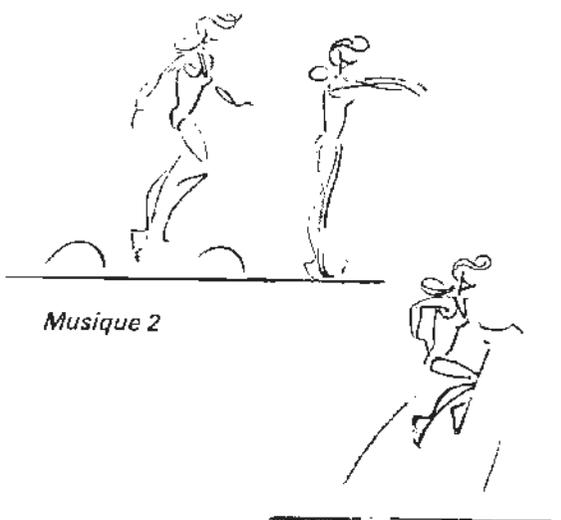
#### 2. Exercices correctifs

Par couples : les élèves se corrigent mutuellement à tour de rôle

- A la position assise, jambes tendues, serrées : amener un genou vers le front, la tête étant légèrement inclinée en avant, le dos reste droit, le torse vertical
- A la position assise, jambes tendues, serrées : amener le genou droit, puis le genou gauche vers le front en touchant légèrement le sol avec les orteils (un pied après l'autre, dans le rythme du pas de galop, position du corps comme ci-dessus)

### C. Saut avec ciseau des jambes

- Pas de galop en conservant les jambes tendues : lancer les jambes tendues en avant en haut, l'une après l'autre
- Dans le saut, le centre de gravité (hanches) doit aussi s'élever, pas seulement les jambes
- Le haut du corps reste droit (comme pour le pas de galop)



Musique 2

Musique 3

Musique 4

Musique 5



**Exemples**

Pour le saut avec ciseau des jambes, nous pourrons utiliser les mêmes formes d'exercices et les mêmes mélodies d'accompagnement que pour le pas de galop

**D. Combinaisons** (avec éléments de gymnastique au sol)

**Attention**

- Les éléments de gymnastique au sol ne seront introduits que lorsque les combinaisons de pas et de sauts seront complètement assimilées
- Dans la forme finale, la classe sera subdivisée en 4 groupes travaillant alternativement en se relayant dans un rythme donné

1. Pas gauche, droit, gauche, pas de galop droit, saut à terre droit et roue à gauche (ou, en commençant du pied droit, roue à droite)
2. Pas gauche, droit, gauche, saut avec ciseau droit, pas droit, saut à la position accroupie, saut roulé en avant
3. Pas gauche, droit, gauche, saut avec ciseau droit, saut à terre droit, appui renversé, rouler en avant (ralentir dans le saut à terre)
4. Appui renversé, rouler en avant, se relever, pas gauche, droit, pas de galop gauche, pas gauche avec demi-tour, saut à la position accroupie, culbute en arrière

*Musique 6*

*Musique 7*

**Condition physique générale****Danse****Idée directrice**

A la fin de la leçon, comme retour au calme, nous reprendrons, une fois encore, une petite danse du même genre que celle proposée dans la mise en train.

**Description de la danse**

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 5 (ou «Dancing in the street». Editions Kögler, SP 23403 a)

**Formation**

Par couples, en cercle de flanc à gauche, avec prise intérieure des mains (la danseuse intérieure commence toujours du

pied gauche, la danseuse extérieure du pied droit)

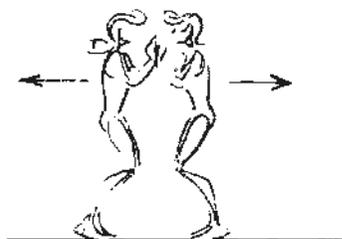
### Partie A

- 4 pas changés en avant avec légère rotation du corps vers l'extérieur et vers l'intérieur (1-8)
- 2 pas marchés en avant (9-10)
- Danseuse extérieure: 2 pas marchés en exécutant une rotation complète sous le bras de sa partenaire dont elle tient la main
- Simultanément la danseuse intérieure exécute deux pas marchés en avant (11-12)
- Quart de tour pour arriver face à face, deux pas de côté en ramenant chaque fois le pied libéré du poids du corps, en commençant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (Balance) (13-16)

### Partie B

Position « Butterfly » (Par couples, face à face, bras mi-fléchis en avant à hauteur d'épaules, paumes appuyées contre celles de la partenaire)

- Se repousser doucement de la partenaire et 4 pas en arrière en s'éloignant l'une de l'autre (1-4)
  - 4 pas marchés obliquement vers la droite en avant en direction d'une nouvelle partenaire (5-8)
  - Répéter 1 à 8 jusqu'au 2^e changement de partenaire (9-16)
- Recommencer toute la danse dès le début avec la nouvelle partenaire (1-32)

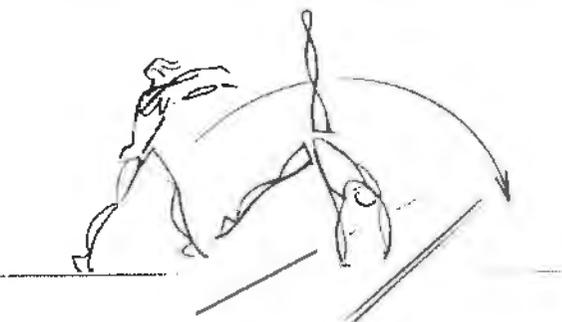
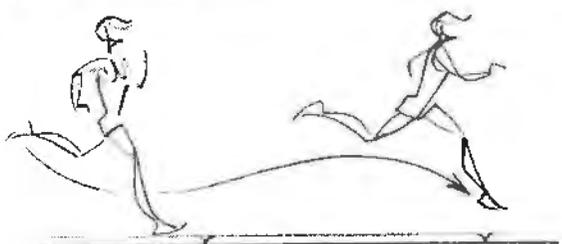
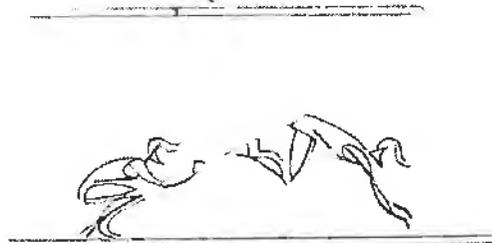


**Mise en train****Exercices sur des tapis  
Exercices avec partenaire****Idée directrice**

Nous exécuterons la mise en train sur tous les tapis tendres à disposition et alignés bout à bout dans le sens de la longueur de la salle. Entre les diverses formes de sauts, de sautilllements et de courses, nous intercalerons 2 ou 3 exercices avec partenaire.

**A. Sur les tapis alignés bout à bout**

1. – Courir légèrement et doucement en accomplissant 1, 2, 3 pas sur chaque tapis  
– Courir rapidement, en levant le genou très haut
2. Sautilllements :  
– Sur la jambe gauche ou sur la jambe droite  
– Une fois sur chaque tapis  
– Par-dessus des camarades couchés à plat ventre à la jonction des tapis  
– Sur les deux jambes  
– Sauts de grenouille  
– Sauts de lièvre
3. Courir rapidement à 4 pattes :  
– Exécuter une culbute en avant sur le 3^e, le 6^e, etc. tapis  
– Culbute en avant, aussi par-dessus de petits obstacles (ballons lourds, etc.)
4. Franchir d'un saut le 2^e, 4^e, 6^e, etc. tapis  
– En retombant chaque fois sur la jambe d'élan  
– En retombant chaque fois sur la jambe d'appel  
– Combinaisons diverses
5. Parcourir toute la lignée de tapis en accomplissant le moins possible de pas :  
– En sprintant  
– En sautant (de la station au bord du premier tapis : sauts de course)
6. En prenant son élan latéralement (sur le côté de la rangée de tapis) :  
– Saute-mouton  
– Appui renversé, rouler en avant  
– Culbute en arrière, du bord du tapis  
– La roue, en travers de la rangée de tapis  
– Élan en marchant, en courant, en sautillant : culbute en avant



### B. Exercices avec partenaire

1. A en position assise, jambes tendues écartées, légèrement au-dessus du sol, B debout entre les jambes de A : B sautille continuellement et alternativement à la station normale et à la station latérale écartée pendant que A ouvre et ferme alternativement les jambes, coordonnant ses mouvements avec les sautilllements de B



2. A en position couchée dorsale, bras tendus de côté maintenus au sol par B agenouillé à sa tête : lever les jambes tendues serrées verticalement, les hanches restant au sol, puis les abaisser alternativement à gauche et à droite de côté



3. A et B en position assise, face à face, jambes tendues écartées, pieds contre pieds, prise des mains : grand mouvement d'oscillation du torse, alternativement en avant et en arrière, rythmé, mais non saccadé. Celui qui se penche en arrière tire fortement sur les bras de son partenaire pour accentuer sa flexion en avant (garder les jambes tendues)



4. La danse cosaque : par couples, face à face, prise des mains, jambe droite fléchie à fond, jambe gauche tendue horizontalement en avant ou de côté, inverser la position des jambes en sautillant continuellement et de plus en plus vite



5. A et B en position assise, face à face, jambes tendues levées obliquement, A jambes tendues serrées entre les jambes tendues écartées de B : A et B exécutent un mouvement de rotation (cercles extérieurs) des jambes en les ouvrant et les fermant alternativement, sans se toucher



## Partie principale

## Anneaux

### Education du mouvement

#### But

Rotation aisée et sûre. S'élever et balancer à la suspension renversée. Sortie correcte.

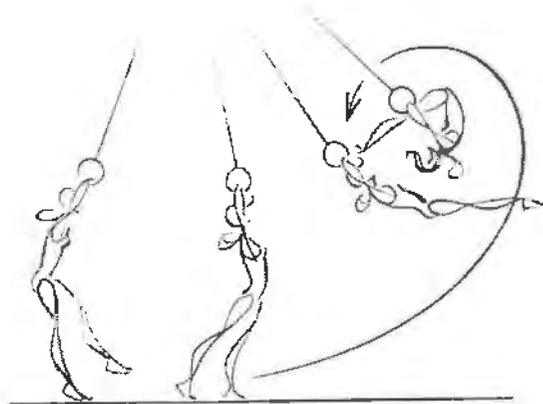
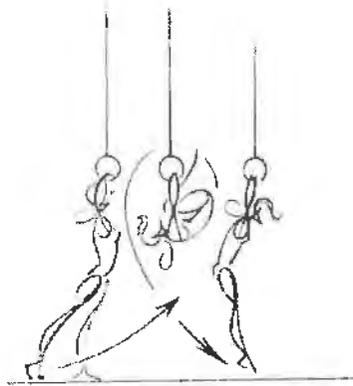
#### Idée directrice

Nous consacrerons les trois premières leçons à la construction méthodique du balancer à la position renversée et à la répétition de quelques exercices déjà connus, choisis parmi la quantité à disposition.

Au cours des leçons suivantes, nous mettrons l'accent sur les enchaînements d'exercices. Si nous sommes contraints de former plus de 3 groupes avec une classe, nous devons prévoir un exercice supplémentaire, afin de raccourcir les temps d'attente.

#### A. Suspension renversée

1. Anneaux à hauteur de tête, « la culbute » : tourner en arrière et en avant à la station, en se repoussant rapidement du sol (anneaux immobiles)
2. S'élever à la suspension renversée accroupie (anneaux immobiles), tendre les jambes vers l'arrière en suspension renversée, puis les abaisser en avant à la station. (Avec l'aide d'un partenaire, afin d'éviter que l'élève ne frappe trop violemment sur le sol avec les talons. Le partenaire soutient aux hanches et aux cuisses)
3. Comme n° 2, mais le partenaire pousse légèrement l'exécutant aux épaules pour commencer le balancer
4. Au premier, puis au second, enfin au troisième balancer en avant, s'élever à la position renversée accroupie, tendre les jambes vers l'arrière, balancer en arrière et en avant à la suspension renversée
5. Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension renversée, balancer en arrière et en avant dans cette position



#### Répétition d'exercices connus

1. Balancer en avant, en arrière, sauter en arrière à la station
2. Balancer en avant, demi-tour, balancer en avant...
3. Balancer en arrière, demi-tour, balancer en arrière...

4. Balancer en avant,  $\frac{3}{4}$  de tour à droite ou à gauche, balancer latéralement,  $\frac{3}{4}$  de tour à gauche ou à droite, balancer en avant
5. Balancer en avant, tour complet à droite ou à gauche, balancer en arrière, tour complet à gauche ou à droite
6. Sauter à la suspension fléchie et s'y maintenir pendant 15 secondes
7. Sauter à la suspension fléchie et balancer en suspension fléchie, poussé par un partenaire (5 fois)
8. Balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie et balancer en arrière dans cette position. A la fin du balancer en arrière, s'abaisser rapidement à la suspension tendue, balancer en avant, etc. (Attention : pour passer de la suspension fléchie à la suspension tendue, exécuter le mouvement très rapidement à la fin du balancer en arrière, au point mort)
9. Balancer en arrière, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en avant dans cette position, s'abaisser rapidement à la suspension tendue, balancer en arrière
10. Balancer en arrière, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en avant dans cette position, s'abaisser rapidement à la suspension tendue, demi-tour à droite, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, balancer en arrière

### **C. Enchaînements d'exercices**

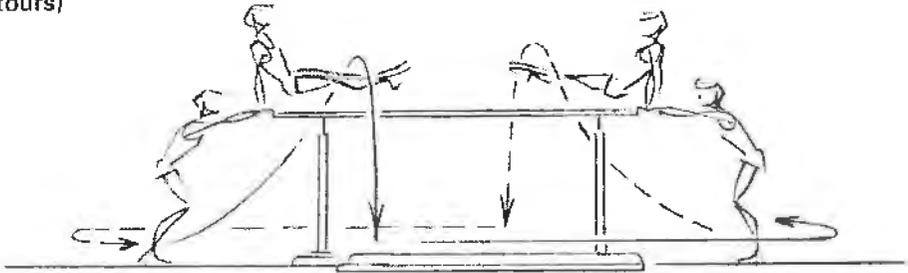
1. A la fin du 3^e balancer en avant,  $\frac{3}{4}$  de tour à gauche, balancer latéralement,  $\frac{3}{4}$  de tour à droite, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, tour complet à droite, balancer en arrière et sauter en arrière à la station
2. A la fin du 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière dans cette position, s'abaisser rapidement à la suspension tendue, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, tour complet à droite, balancer en arrière et sauter en arrière à la station
3. A la fin du 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière dans cette position, s'abaisser rapidement à la suspension tendue, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à droite, s'élever à la suspension renversée accroupie pour balancer à la suspension renversée, revenir à la suspension tendue, balancer en arrière et sauter en arrière à la station

### D. Exercices supplémentaires

Lorsque l'élève a terminé son exercice principal aux anneaux, il exécute l'exercice supplémentaire indiqué par le maître (préciser exactement le nombre des répétitions) puis rejoint son groupe en attente derrière les anneaux

Exemples :

1. Minitrampoline :
  - Sauts fondamentaux (5 x)
2. Gymnastique au sol :
  - Appui renversé, rouler en avant (4 x)
  - La roue (4 x)
3. Barres parallèles :
  - Appui renversé sur les épaules (3 x)
  - Saut dorsal à l'extrémité des barres, sous forme de course poursuite circulaire (5 tours)



## Condition physique générale

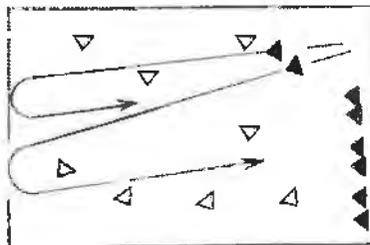
## Balle au chasseur

### Idée directrice

Une ou deux formes de balle au chasseur, spécialement adaptées aux possibilités des élèves, nous permettront de mettre intensément à contribution leur système cardiovasculaire. Des ballons tendres de handball ou de volleyball conviennent très bien pour ces diverses formes de jeux.

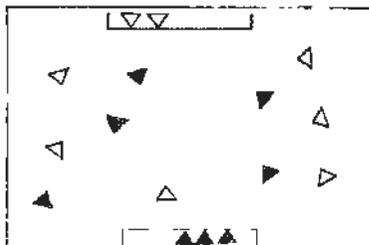
#### 1. Estafette des lièvres

- Par groupes de deux, les lièvres traversent tout le terrain dans lequel sont disséminés les chasseurs, pour aller toucher la paroi au fond de la salle et revenir à leur point de départ
- Pendant leur parcours aller-retour, les chasseurs tentent de les toucher le plus possible de fois
- Aussitôt qu'un groupe de deux lièvres est de retour, un nouveau groupe de deux part à son tour
- Chaque groupe accomplit 4 parcours



2. « **La délivrance** »

- Deux équipes sont disséminées sur le terrain
- Aussitôt qu'une équipe entre en possession du ballon, ses joueurs deviennent automatiquement chasseurs
- Seul le joueur qui a reçu directement le ballon d'un partenaire (sans rebond au sol), a le droit de tirer sur un lièvre
- Le lièvre touché est éliminé et va s'asseoir sur le banc réservé à son équipe
- Le joueur qui réussit un tir délivre simultanément un de ses partenaires assis sur le banc
- L'équipe dont tous les joueurs sont éliminés a perdu la partie

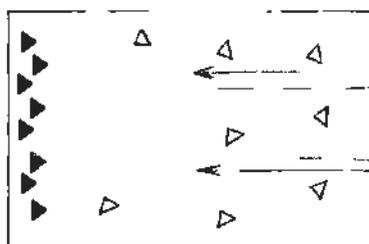


**Variante**

Chaque tir manqué délivre un joueur de l'équipe adverse

3. « **La fuite en équipe** »

- Former deux équipes
- L'équipe des chasseurs est répartie sur tout le terrain
- L'équipe des lièvres est assise au fond de la salle, sur un petit côté
- Au coup de sifflet, l'équipe des lièvres traverse tout le terrain pour aller toucher le mur opposé avant de revenir à son point de départ. Chaque lièvre accomplit ainsi 4 parcours aller-retour
- Pendant que les lièvres traversent le terrain, les chasseurs tentent de les toucher le plus souvent possible. Chaque lièvre peut être ainsi touché plusieurs fois
- Le lièvre qui a accompli 4 parcours aller-retour s'assied à nouveau au fond de la salle
- Quelle équipe réussit le plus grand nombre de touchés?



**Conseil**

Lorsque l'équipe compte plus de 6 lièvres, elle est partagée en deux groupes qui courent à tour de rôle. Le 2^e groupe part dès que le dernier lièvre du premier groupe a accompli ses 4 parcours aller-retour et s'est assis

4. « **Chasse à courre** »

Voir thème n° 5, G + F, 7^e année, été

**Mise en train****Entraînement de la condition physique****Idée directrice**

Les exercices ci-après ont pour but essentiel d'améliorer la tenue. Chacun d'eux doit d'abord être expliqué, puis exercé avec soin. Ils seront ensuite exécutés les uns après les autres, de façon liée. Nous veillerons constamment à ce que la tenue des élèves soit bonne en la contrôlant régulièrement.

**Musique d'accompagnement**

Bande magnétique n° 3. Durée: 7 minutes

**1. Course**

- Courir légèrement, en avant
- Courir légèrement, en arrière
- Courir latéralement vers la gauche (en pas croisé, alternativement devant et derrière)
- Courir latéralement vers la droite (en pas croisé, alternativement devant et derrière)

**2. Position assise, jambes tendues, serrées** (dos redressé, bras tendus de côté)

- Allonger les bras vers l'extérieur (extension jusqu'au bout des doigts) (1-2)
- Elever lentement les bras de côté en haut, jusqu'à la verticale (le dos reste droit) (3-4)
- Abaisser les bras latéralement à la position tendue de côté (5-6)
- Fléchir le torse en avant avec mouvement de ressort (éventuellement, saisir les jambes tendues et tirer fortement pour toucher les genoux avec le front) (7-8)

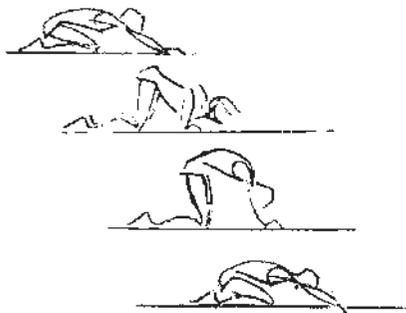
**3. Position couchée dorsale** (bras tendus au-dessus de la tête, dans le prolongement du corps)

- S'asseoir rapidement en ramenant les genoux sous le menton et en saisissant les jambes avec les mains (1)
- Tendre les bras obliquement de côté en levant obliquement les jambes tendues et serrées (2)
- Fléchir à nouveau les jambes en les tirant au corps avec les mains (3)
- Tendre à nouveau bras et jambes, comme ci-dessus (2^e temps) (4)
- S'abaisser lentement à la position couchée dorsale (5-8)



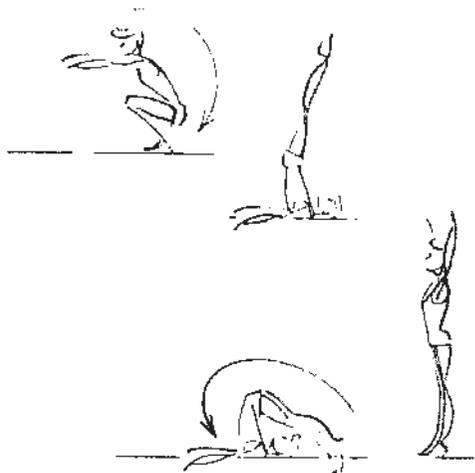
**4. Position à genoux, assise sur les talons** (torse fléchi sur les cuisses, bras tendus en avant, mains en appui sur le sol)

- Glisser lentement le torse en avant, en fléchissant les bras et en creusant les reins, le menton près du sol. Relever le torse en appui sur les bras tendus et marquer l'extension du corps (les mains et les genoux restent toujours sur place) (1-4)
- En appui sur les bras tendus, cuisses verticales, faire le « gros dos » comme le chat et revenir à la position de départ au siège sur les talons, torse fléchi sur les cuisses, front près des genoux, pour recommencer le mouvement d'ondulation continu (5-8)



**5. En position accroupie à la station**

- Rouler en arrière en levant les jambes tendues à la position de chandelle (1-2)
- Abaisser les jambes en arrière en les écartant, pour toucher le sol avec les pieds derrière la tête, les genoux restant tendus le plus possible (3-4)
- Rouler en avant et se relever à la station (sans s'aider des mains!) (5-6)
- Lever les bras obliquement en haut (bonne extension du corps) (7-8)



**6. Sautillements**

- Sautiller sur placé, en variant les sautillements, mais toujours légèrement et souplement

**Construction méthodique**

1. Apprendre avec soin et exécuter correctement les exercices n^{os} 2 à 5, en répétant plusieurs fois consécutivement le même exercice (10 à 15 fois)
2. Exécuter les exercices n^{os} 2 à 5 en les liant les uns aux autres (attention au nombre de répétitions fixé!)
3. Forme finale :
  - Exercice n^o 1
  - Exécuter deux fois les exercices n^{os} 2 à 5, chacun d'eux étant répété 4 fois consécutivement
  - Exercice n^o 6

**Attention**

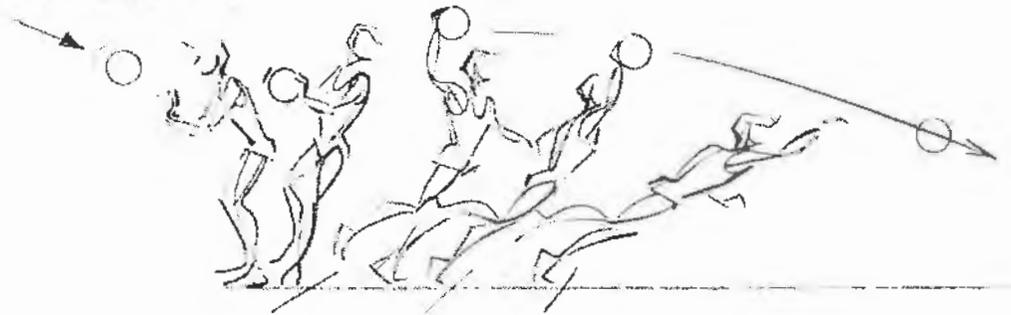
Il est possible de doubler la cadence d'exécution des exercices n^{os} 2 et 4, afin de les répéter 8 fois consécutivement

**Partie principale****Handball****Education du mouvement****But**

Amélioration de la technique des différentes façons de tirer au but. Etude de la technique du tir tombé à l'orée de la zone de but.

**Idée directrice**

Lorsque les élèves auront bien assimilé la technique du tir tombé, nous répéterons, sous forme d'un entraînement par stations, les différentes façons de tirer au but déjà connues et exercées antérieurement. Puis, quelques petites combinaisons de jeu permettront de placer les élèves dans des situations assez semblables à celles pouvant se présenter au cours d'un match. Finalement, nous contrôlerons par un test, toutes les formes de tir au but exercées.

**A. Tir tombé (avec rotation) à l'orée de la zone de but**

1. A la position à genoux : se laisser tomber en avant et se réceptionner doucement au sol sur les mains et les bras



2. Comme n° 1, mais en terminant la chute par une culbute en avant (rouler plutôt sur l'épaule)

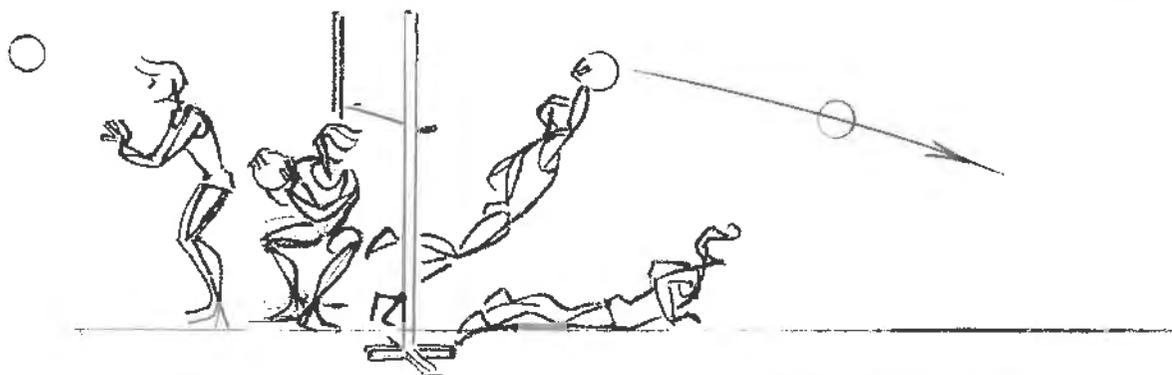
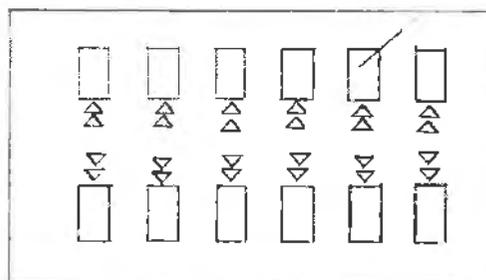


3. Comme nos 1 et 2, mais de la station normale, en terminant la chute par une culbute en avant

Avec ballon :

4. Répéter les exercices n^{os} 1 à 3 avec un ballon
5. Tir au but, avec et sans gardien: dos au but en bordure de la zone, demi-tour et tir tombé (les droitiers accomplissent la rotation sur le pied gauche, les gauchers sur le pied droit)
6. Comme n^o 5, mais de divers endroits, sur le pourtour de la zone de but
7. Après réception d'une passe: tir tombé en se glissant et en plongeant par-dessous un élastique tendu à 1 m-1,2 m de hauteur

*Tapis*

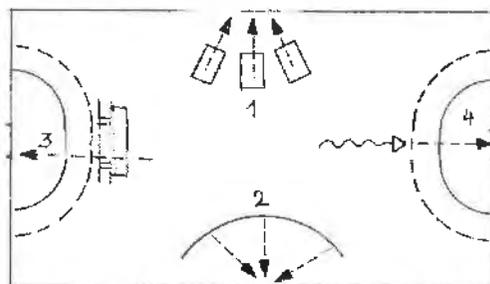


**Conseils**

- Afin d'éviter des blessures, les différents exercices seront toujours exécutés sur des tapis
- Dans le jeu, nous placerons des tapis à l'intérieur de la zone de but

**B. Entraînement au tir (par stations)**

Former 4 équipes. Les équipes passent à toutes les stations: permutation toutes les 5 minutes

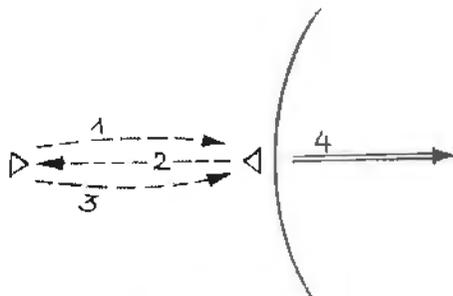


**1. Tir tombé (avec rotation)**

- a) De chaque position: un tir dans chaque surface chiffrée
- b) Au cri d'un numéro: qui réussit le premier un tir dans la surface ainsi désignée?



- c) Le ballon est passé à l'élève au bord de la zone de but. Il le redonne promptement à son partenaire. Après un certain nombre de passes rapides fixé préalablement, ou à un signal : tir tombé dans la surface chiffrée désignée

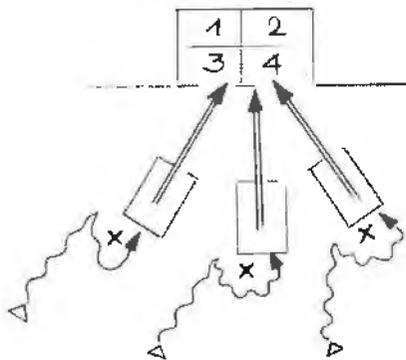


## 2. Tir avec rotation et en sautant

- a) Exercices 1a et 1b, mais tirer en sautant  
 b) Dribbler 1 à 3 fois sur place avant la rotation et le tir en sautant  
 c) Dribbler 1 à 3 fois en progressant, contourner un piquet et tirer en sautant

### Conseil

Fixer avec précision l'ordre de permutation, afin que tous les élèves puissent s'exercer de chaque position de tir



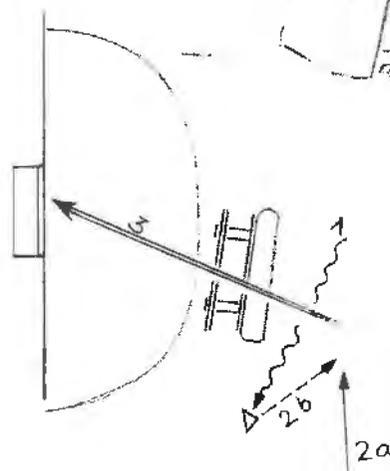
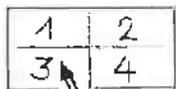
## 3. Tir direct en sautant (en pleine course)

- a) Après réception d'une passe: tir en sautant, par-dessus les barres asymétriques, contre lesquelles nous aurons dressé un grand tapis de saut en hauteur, afin d'éviter les blessures  
 b) Après une permutation de joueurs: comme ci-dessus  
 c) Exercice b, en dribblant une fois



## 4. Tir d'une main, par le haut

- a) De 12 m, avec 2 ou 3 pas d'élan, tir précis et violent  
 b) Après réception d'une passe, tir sans élan. Distance de tir: 9 m  
 c) Tir par le haut, après un dribble en slalom



## Condition physique générale

## Tournoi de handball

### Idée directrice

Jusqu'à présent, nous avons toujours eu soin de former des équipes de force sensiblement égale. Cette fois, nous pourrions organiser ce tournoi en divisant la classe en deux catégories de joueurs (Groupes A et B).

### Organisation

- Le groupe A comprendra les meilleurs joueurs, le groupe B, les autres
- Au sein de chaque groupe, nous formerons deux ou plusieurs équipes.
- Dans le cadre de chaque groupe, toutes les équipes joueront l'une contre l'autre.
- Le vainqueur du groupe A jouera ensuite contre le vainqueur du groupe B.
- Temps de jeu recommandé : 5 minutes.

### Conseil

A la fin du programme proposé dans le présent thème, nous pourrions également organiser le test I de handball. Nous consacrerons une ou deux leçons à l'exécution de ce test.

## Handball: Test I

Ce test s'exécute sous forme de concours par groupes (équipes de jeu). Chaque élève joue une fois comme gardien et chacun de ses camarades lui adresse deux tirs. Cette règle est valable pour les 4 stations.

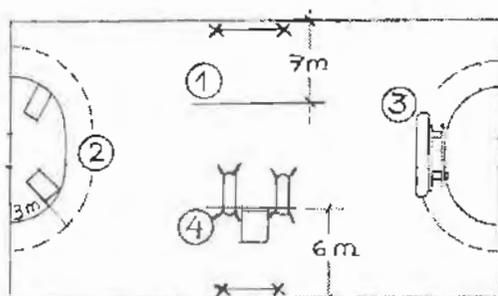
### Stations

1. Penalties (tir d'une main par le haut)  
Le but est constitué par deux montants de saut en hauteur distants de 3 m, et une corde tendue à 2 m de hauteur  
Distance de tir : 7 m. Le pied gauche reste au sol jusqu'au moment du tir
  
2. Tir avec rotation, et en sautant (à l'orée de la zone de but) :  
De côté, à 3 m de la ligne latérale, de la main gauche ou de la main droite, selon le côté d'où l'on tire (but de handball en salle)
  
3. Tir en sautant (en pleine course) :  
A l'orée de la zone des 9 m, par-dessus les barres asymétriques, contre lesquelles on aura dressé un épais tapis de saut en hauteur (but de handball en salle)

4. Tir tombé avec demi-tour, à l'orée de la zone de but :

Du milieu de la zone à 6 m de distance face au but, en se glissant et en plongeant par-dessous une corde tendue à 1 m de hauteur (But : comme ci-dessus, sous n° 1)

### Organisation



### Estimation

La somme des buts réussis et des tirs retenus détermine le total des points. La table d'estimation se fonde sur des groupes de 6 joueurs

Très bien	60 points
Bien	40-59 points
Suffisant	25-39 points

### Conseils

- Temps à chaque station : 10 à 15 minutes
- Chaque élève note ses résultats sur sa propre feuille de contrôle dont un modèle figure dans le classeur des documents didactiques
- Les stations 1 et 4 peuvent être installées côte à côte, devant la même paroi
- Dans une salle de dimensions réduites, nous diviserons la classe en deux groupes, ce qui facilitera l'exécution du test

**Mise en train****Entraînement de la condition physique**

Voir thème n° 4, G, 8^e année, hiver

**Partie principale****Volleyball****Education du mouvement****Condition physique générale****But**

Etude technique, mise au point et maîtrise du smash et du contre (block).

**Idée directrice**

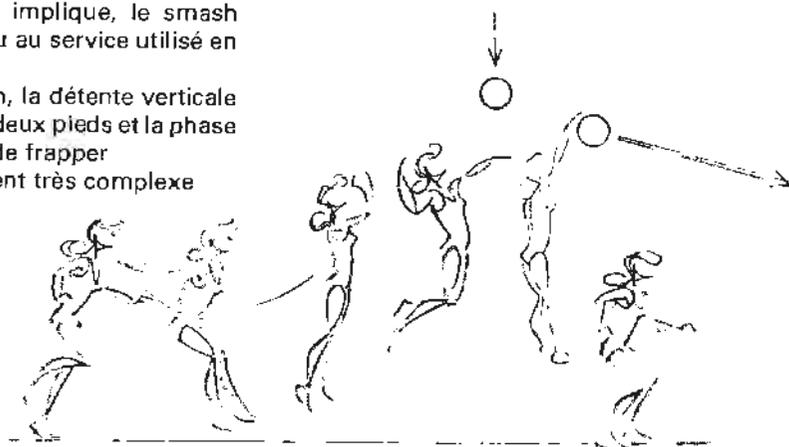
La passe, la manchette, le service, l'estimation exacte de la trajectoire du ballon, le mouvement pour se placer sous le ballon, la position correcte pour le reprendre en passe haute ou en manchette, tels sont toujours les principaux éléments techniques qui constituent l'essentiel de notre étude. Pourtant, le smash et le contre (block) sont si attrayants, si spectaculaires et si connus par des images du championnat ou de la télévision, que nous n'hésiterons pas à en inculquer les rudiments le plus tôt possible à nos élèves.

**A. Le smash****Généralités**

- Le smash est l'arme d'attaque par excellence du volleyball. Les deux premiers touchés (reprise et passe) ont pour but essentiel de préparer la position du ballon pour le smash
- Les 3 touchés successifs (passe en triangle) au sein d'une même équipe, constituent les bases tactiques élémentaires
- La hauteur du filet doit être adaptée à l'âge et aux capacités des élèves

**Technique**

- Par le geste qu'il implique, le smash s'apparente un peu au service utilisé en tennis
- S'y ajoutent: l'élan, la détente verticale avec appel sur les deux pieds et la phase de suspension et de frapper
- C'est un mouvement très complexe

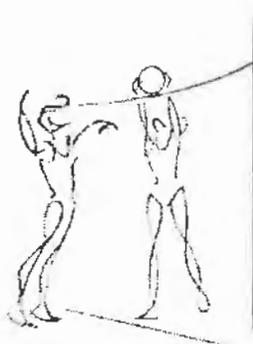


**Règles**

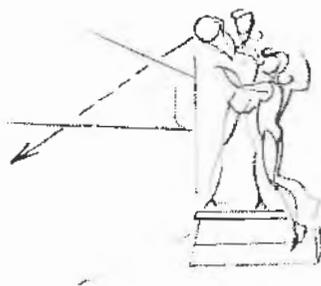
- Le ballon doit être frappé violemment, d'une main, et non accompagné ou porté (touche de balle sèche et brève)
- Après le smash, il est permis de dépasser le filet avec la main, mais sans le toucher
- En retombant, le joueur peut toucher la ligne médiane, mais n'ose pas la franchir

**Exercices méthodiques et progressifs**

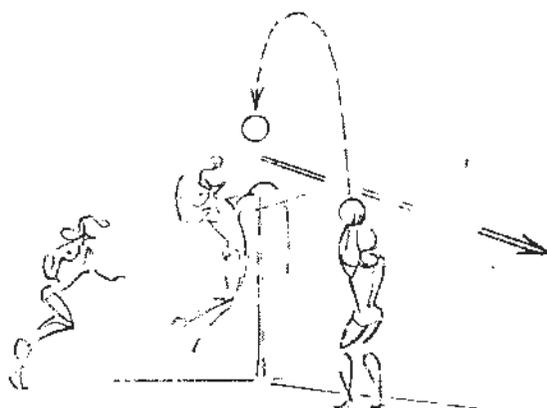
1. Dribbler: de temps à autre, frapper une fois le ballon violemment de la main
2. Face à une corde ou au filet tendu un peu au-dessus de la tête :
  - A tient le ballon à bout de bras, un peu au-dessus du filet
  - B frappe le ballon de manière à ce qu'il touche le sol dans le camp adverse, le plus près possible, derrière le filet

**Attention**

- Corps tendu ! S'allonger le plus possible en se haussant sur la pointe des pieds
  - La main qui frappe le ballon se prépare derrière l'oreille, paume tournée vers le haut
  - Le coude du bras qui frappe le ballon est levé et tourné vers l'extérieur
3. En groupes, sans ballon, face au filet :
    - Elan depuis la ligne de la zone d'attaque
    - Appel sur les deux pieds, détente verticale
    - Mouvement du bras pour frapper le ballon au-dessus du filet (d'abord de la gauche, puis de la droite)
  4. Une élève se tient debout sur un couvercle de caisson ou sur un banc suédois. Elle présente le ballon à bout de bras, au-dessus et environ 50 cm en avant du filet. La camarade qui smashe prend son élan, saute verticalement et frappe violemment le ballon pour l'envoyer dans le camp adverse (si possible, encore dans la zone d'attaque)



5. Une élève lance le ballon en l'air, parallèlement au filet et à environ 30–50 cm en avant: à tour de rôle, les camarades smashent avec élan



### B. Le contre (block)

#### Généralités

- Le contre constitue la parade la plus efficace pour neutraliser le smash
- Il peut être exécuté par une, deux ou trois joueuses
- Il ne se justifie que pour neutraliser un smash adverse

#### Technique

- La joueuse qui contre saute au bon moment (pas trop tôt, mais anticipe tout de même le smash), juste derrière le filet, à partir d'une petite station latérale écartée, avec appel sur les deux pieds
- Lors de la détente, les bras sont balancés énergiquement en avant en haut et tendus, mains ouvertes, pour former au-dessus du filet, une sorte d'écran, un éventail, contre lequel le ballon viendra se heurter pour retomber ensuite dans le camp adverse
- Sitôt le contre réussi, les mains sont retirées, afin d'éviter de toucher le filet



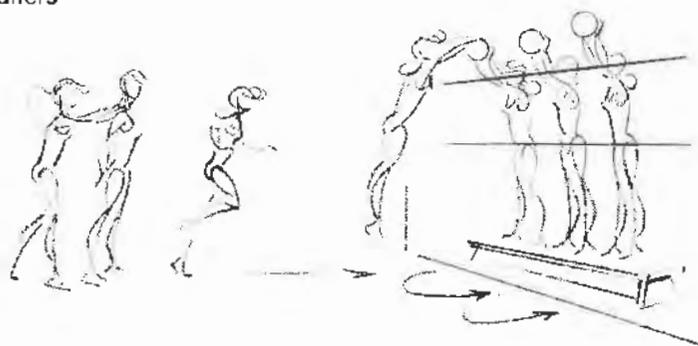
#### Règles

- Lors du contre, il est permis de dépasser le filet avec les mains, mais le ballon ne peut être touché qu'après le smash de l'adversaire
- Toutes les joueuses qui smashent peuvent être contrées
- Chaque joueuse ayant contré et touché le ballon lors du contre, a le droit de toucher le ballon une seconde fois, immédiatement après le contre

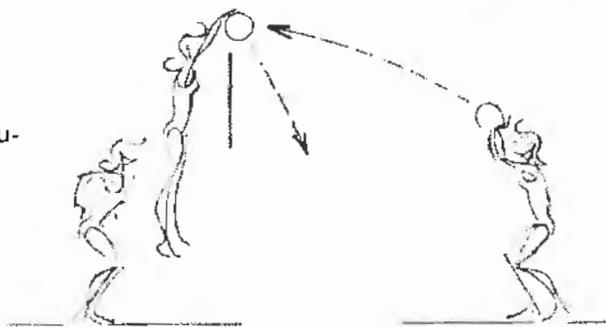


**Exercices méthodiques et progressifs**

1. En position pour sauter en contre, devant la paroi sur laquelle nous marquerons d'un trait la hauteur du filet: la joueuse saute et touche le mur des deux mains, au-dessus du trait
2. A se tient debout sur un couvercle de caisson ou un banc suédois et présente le ballon à bout de bras à sa camarade, au-dessus du filet. B saute pour contrer et touche le ballon des deux mains
3. Comme n° 2, mais A tient le ballon légèrement et B, en contrant, le lui pousse hors de la main
4. En groupes:
  - Un groupe se tient sur un banc suédois et chaque élève présente un ballon à bout de bras au-dessus du filet
  - Le 2^e groupe se prépare en face, en colonne par une: la première élève prend son élan et saute en contre face au premier ballon, se déplace ensuite latéralement, saute à nouveau en contre face au 2^e ballon, et ainsi de suite, devant tous les ballons. Les élèves se suivent à intervalles réguliers
  - Les groupes permutent



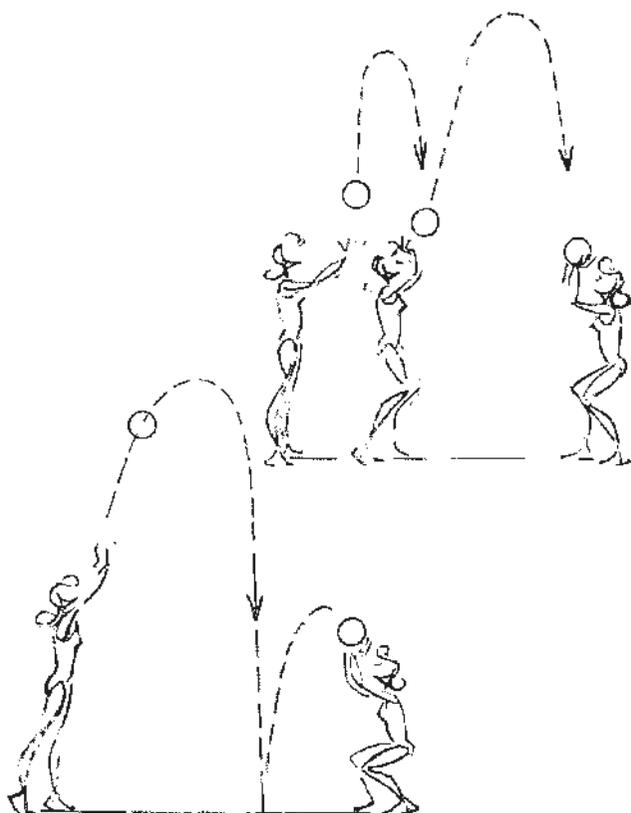
5. A et B de part et d'autre du filet: A lance le ballon horizontalement, juste au-dessus du filet B saute au bon moment en contre



### C. Exercices à répéter régulièrement

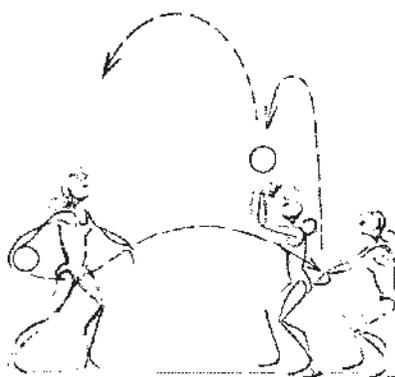
#### Passé

1. Par couples :  
A lance le ballon verticalement au-dessus d'elle et le donne en passe haute à B qui le reçoit sur les extrémités internes des doigts écartés, mains au-dessus du front, pouces dirigés l'un vers l'autre (mains formant une « petite corbeille »), et contrôle simultanément sa position sous le ballon, jambes fléchies, coudes en dehors, mains renversées en arrière
2. Comme n° 1, mais de temps à autre, B retire ses mains au dernier moment. Le ballon doit tomber exactement sur son front!
3. Par couples :  
A joue le ballon en passe haute (trajectoire en cloche). B le laisse retomber une fois sur le sol, puis se place immédiatement en position correcte sous le rebond  
– B reprend d'abord le ballon comme dans l'exercice n° 1  
– B redonne ensuite directement à sa partenaire, en passe haute
4. Comme n° 3, mais de façon ininterrompue



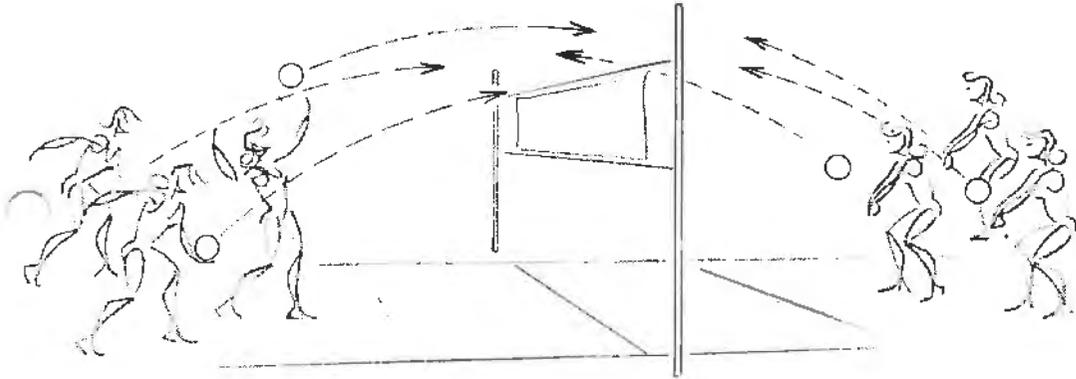
#### Manchette

1. Tous les exercices ci-dessus (passe), peuvent également être exécutés en manchette (veiller particulièrement au bon écartement des jambes)
2. Par couples :  
A lance le ballon à B, avec précision  
B reprend le ballon en manchette pour le relever verticalement et le saisir ensuite des deux mains
3. Comme n° 2, mais après la manchette, B doit pouvoir reprendre le ballon des deux mains, sans se déplacer
4. Comme n° 2, mais au lieu de saisir le ballon des deux mains après l'avoir relevé verticalement en manchette, B le redonne directement en passe haute à sa partenaire

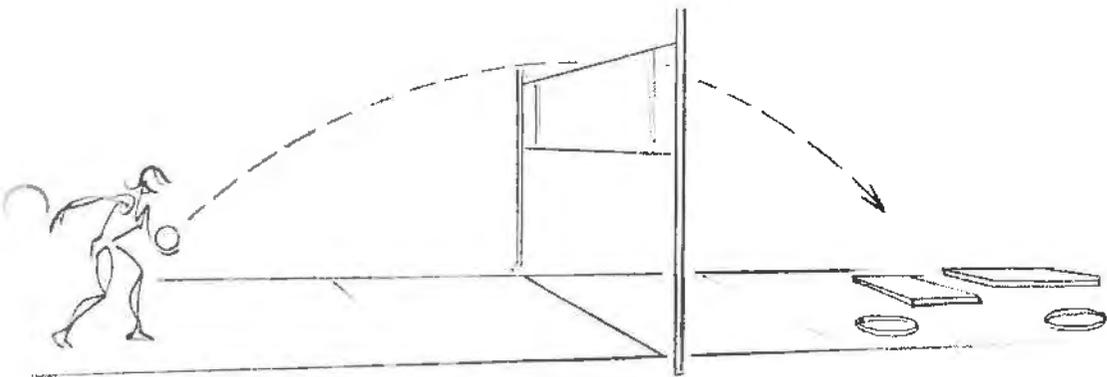


**Service**

1. Par couples :
  - A sert par-dessus la corde ou le filet
  - B reprend le ballon en manchette, le relève verticalement et le saisit des deux mains
  - B reprend le ballon en manchette, le relève verticalement et redonne à A en passe haute



2. Des zones de superficies variables (cerceaux, tapis) sont délimitées dans un camp. Les élèves servent de l'autre camp, en essayant d'atteindre avec précision l'une ou l'autre des zones ainsi disposées
  - En servant d'abord de l'intérieur du terrain de jeu
  - En servant ensuite de derrière la ligne de fond



#### **D. Formes diverses de jeux et de concours**

1. Quel couple réussit 10, 20, 30 passes consécutives correctes, en ne laissant tomber le ballon qu'une fois sur le sol?
2. Qui, ayant relevé le ballon en manchette, réussit à le reprendre des deux mains sans avoir à se déplacer d'un seul pas? (Répéter 10, 20, 30 fois l'exercice)
3. Qui peut jongler le ballon le plus longtemps en passe haute?
4. Qui peut jongler le ballon le plus longtemps en manchette?
5. Quel groupe, en deux minutes, réussit le plus de services précis dans les zones de superficies variables disposées dans le terrain opposé?
  - Modifier la superficie des zones
  - Varier l'endroit d'où se fait le service

#### **E. Jeu**

##### **Volleyball-tennis**

Equipe : 1 à 2 joueuses

Terrain de jeu : il sera adapté à la grandeur de la salle et à l'effectif de la classe

Tendre une corde dans l'axe longitudinal de la salle (d'un panier de basket à l'autre), le plus haut possible, selon la taille et les capacités des élèves

Exécution : laisser retomber le ballon une fois sur le sol, se placer sous le rebond en position correcte et redonner le ballon en passe haute par-dessus la corde (éventuellement filet)

Règles :

- Seule la passe haute est permise

Variantes :

- Seule la manchette est permise
- La passe haute et la manchette sont permises

##### **Les 3 touchés du ballon dans la même équipe**

Equipe : 3 à 6 joueuses

Terrain de jeu : il sera adapté à la grandeur de la salle et à l'effectif de la classe. Ce jeu peut également se dérouler sur un terrain normal de volleyball

Exécution : le jeu débute par un service. Les équipes essaient de se renvoyer le ballon par-dessus la corde (ou le filet) après l'avoir touché 3 fois dans leur propre camp (deux passes préparatoires avant de redonner (3^e touché) dans le camp adverse) Règles : les fautes techniques seront comptées en fonction des capacités des joueuses. Nous pourrions par la suite, attribuer 1 point à l'équipe qui redonne le ballon dans le camp adverse après l'avoir touché 3 fois dans son propre camp. L'équipe réussissant la première 15 points est gagnante (2 points de différence au moins)

Variantes :

- Seule la passe haute est permise
- Le service peut se faire de n'importe quel endroit à l'intérieur du terrain
- Le service se fait dans la zone réservée, dans le coin droit du terrain, derrière la ligne de fond
- Si le 3^e touché est un smash, il vaut 2 points

## Mise en train

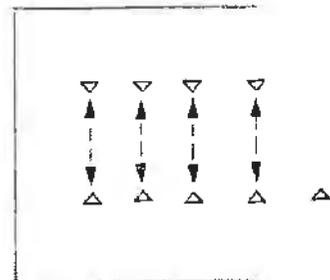
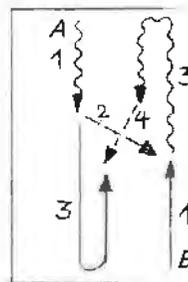
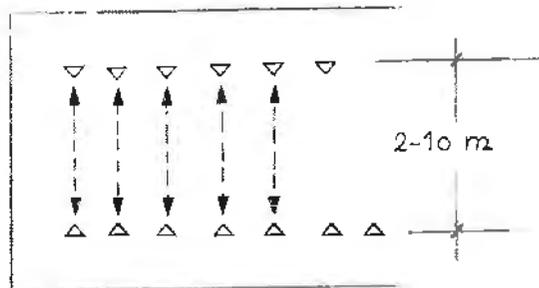
## Handball

### Idée directrice

Les exercices suivants nous permettront de préparer les élèves à la partie principale de la leçon et, simultanément, de répéter certains éléments techniques du jeu de handball.

### A. Exercices par couples

1. Lancer d'une main, par le haut: passe haute, passe à hauteur de poitrine, passe à hauteur des genoux, passe latérale à hauteurs diverses
2. Comme n° 1, mais en variant la distance de 2 à 10 m
3. Passe à rebond (le ballon doit rebondir à hauteur des hanches)
4. Se rouler le ballon et le reprendre au sol
5. Passe en se laissant tomber en avant (de la position à genoux)
6. Passe avec rotation et en sautant
7. Passe de la main droite: 1 fois avec rebond au sol, 1 fois à hauteur de poitrine
8. Passe pendant que les deux partenaires se rapprochent ou s'éloignent l'un de l'autre en courant
9. Les deux partenaires courent l'un vers l'autre. A part en dribble, puis A passe à B qui termine sa traversée de la salle en dribblant jusqu'au mur, fait demi-tour et continue à dribbler jusqu'au centre où il redonne à A qui revient en sens inverse après être allé toucher le mur de l'autre côté de la salle (les deux élèves vont et viennent continuellement, traversant la salle en largeur, et se passent le ballon lorsqu'ils courent l'un vers l'autre)
10. A 6 m de distance: Quel groupe de deux réussit le plus de passes en 2 minutes? (Varier la manière de passer et la distance)



### Conseil

Les exercices n^{os} 1 à 6 peuvent également se dérouler en groupes de 6 élèves disposés en cercle

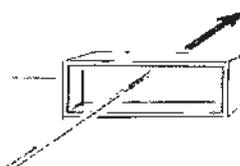
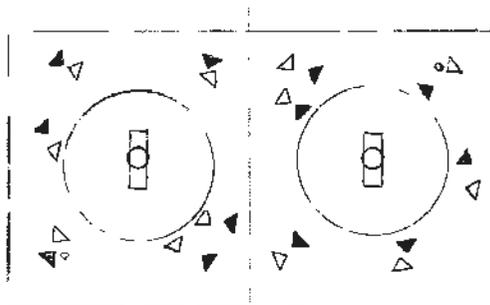
### B. Formes diverses de jeux

#### 1. La lutte pour le ballon

- a) A 3 contre 2 sur un terrain de 7 × 7 m environ
- b) A 3 contre 3 dans 1/4 de salle

#### 2. Le ballon tiré dans le cercle

- a)
  - Former des équipes de 5 à 6 joueurs
  - Terrain de jeu : la moitié de la salle
  - Un ballon lourd posé sur un caisson au centre du terrain sert de cible (varier la hauteur du caisson)
  - Autour du caisson, tracer un cercle de 3 à 5 m de diamètre, dans lequel les joueurs n'ont pas le droit de pénétrer
  - Par des passes rapides et précises, l'équipe en possession du ballon tente de placer un de ses joueurs en bonne position pour tirer sur le ballon lourd. L'autre équipe essaie d'empêcher le tir et d'intercepter les passes pour s'emparer du ballon et tirer à son tour sur la cible
- b) Comme ci-dessus, mais le ballon lourd et le caisson sont remplacés par un élément de caisson dressé verticalement sur son long côté, et au travers duquel les joueurs ajustent leurs tirs (Entraînement au tir bas)



## Partie principale

## Test aux agrès

### Education du mouvement

#### But

Introduction des éléments appris dans des enchaînements d'exercices. Estimation, critique personnelle et objective, par l'élève lui-même, de ses propres capacités. Aide, conseil et assistance spontanée et désintéressée aux camarades de classe.

#### Idée directrice

Nous soumettons les élèves à un test aux agrès afin d'apprécier la qualité de l'exécution finale des divers exercices. Chaque élève mentionnera lui-même, sur une feuille de contrôle personnelle, les exercices qu'il est capable d'exécuter deux fois consécutivement, sans aucune aide et avec aisance. Grâce à ce test, maître et élèves obtiendront ainsi une bonne vision d'ensemble du niveau général de la classe, en gymnastique aux agrès. Les exercices marqués d'un astérisque correspondent aux exigences requises à l'examen d'aptitudes physiques de fin de scolarité et ne font pas partie du test.

**Organisation**

- Dans chaque leçon, nous offrirons aux élèves la possibilité de s'exercer à 3 agrès différents, par exemple :
  - a) barres parallèles, anneaux, sauts avec appui (petit tremplin souple)
  - b) gymnastique au sol, barre fixe, sauts avec appui (minitrampoline)
- Les élèves passent librement d'un agrès à l'autre
- Les élèves s'aident mutuellement par des conseils, des démonstrations, des explications, des corrections et des prises de sécurité
- L'élève qui accomplit deux fois et correctement un exercice, marque cet exercice d'une croix sur sa feuille de contrôle personnelle
- Après deux ou trois leçons, afin de varier l'enseignement, nous intercalerons une leçon complète de jeu

**Conseils**

- Les croquis indiquant le déroulement de tous les exercices du test se trouvent dans le classeur des documents didactiques
- Ils peuvent être affichés dans la salle auprès de chaque agrès
- Leur utilisation facilite considérablement la tâche du maître

**Exercices du test****A. Barres parallèles basses (garçons)**

1. Quelques pas d'élan: sauter à l'appui, élaner en avant en écartant et serrant latéralement les jambes, élaner en arrière et sauter facialement à gauche ou à droite à la station
2. De la station faciale latérale devant une barre: saut facial groupé avec un quart de tour à la station transversale entre les barres, sauter à l'appui à l'extrémité des barres, élaner en avant, en arrière, et sauter en écartant les jambes à la station dorsale transversale
3. Quelques pas d'élan: sauter à l'appui et élaner en avant au siège transversal écarté devant les prises, changer les prises et s'élever à l'appui renversé sur les épaules, rouler en avant à la station transversale entre les barres

4. Quelques pas d'élan: sauter à l'appui à l'extrémité des barres, élaner en avant, en arrière, et renversement en avant à l'extrémité des barres pour sauter à la station dorsale transversale

- * De la station faciale latérale, quelques pas d'élan: saut facial groupé avec un quart de tour à l'appui, élaner en avant au siège transversal écarté devant les prises, s'élever à l'appui renversé sur les épaules, rouler en avant à la station transversale entre les barres, sauter à l'appui à l'extrémité des barres, élaner en avant, en arrière, puis:

- Sauter en écartant les jambes à la station dorsale transversale, ou
- Renversement en avant à l'extrémité des barres pour sauter à la station dorsale transversale

**B. Barres asymétriques (filles)**

1. De la station transversale: élaner au siège transversal extérieur sur la barre basse, lever obliquement les jambes tendues et serrées, élaner à la station latérale sur la barre basse avec prises à la barre haute, saut facial groupé avec un quart de tour à la station, par-dessus la barre haute
2. De la station latérale devant la barre haute: sauter à la suspension fléchie avec appui d'un pied sur la barre basse, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute, élaner en arrière pour sauter en arrière à la station
3. De la station transversale à l'extérieur de la barre haute: saut en lançant les jambes en ciseau au siège transversal extérieur sur la barre basse, lever obliquement les jambes tendues et serrées, s'élever à la position de balance faciale sur la barre basse, élaner pour sauter facialement par-dessus la barre haute
4. De la station latérale devant la barre basse: sauter à l'appui, changer la prise droite à la barre haute en passant la jambe droite avec un quart de tour à gauche par-dessus la barre basse au siège transversal extérieur sur la barre basse, lever obliquement les jambes tendues et serrées, s'élever à la

position de balance faciale sur la barre basse, élaner pour sauter facialement par-dessus la barre basse

- * De la station faciale latérale devant la barre basse : sauter à l'appui et changer la prise droite à la barre haute en passant la jambe droite avec un quart de tour à gauche par-dessus la barre basse au siège transversal extérieur, lever obliquement les jambes tendues et serrées, s'élever à la position de balance faciale sur la barre basse, élaner pour sauter facialement par-dessus la barre haute, quart de tour, sauter à la suspension fléchie avec appui d'un pied sur la barre basse, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute, élaner en arrière pour sauter en arrière à la station

### **C. Barre fixe à hauteur de tête** (garçons et filles)

1. Sauter à l'appui, passer la jambe droite par-dessus la barre, s'abaisser en arrière en suspension par le jarret droit, s'établir au siège sur la cuisse droite, passer la jambe gauche par-dessus la barre et sauter en avant à la station avec un quart de tour à droite
  2. S'établir en avant à l'appui, élaner en arrière pour sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessus la barre
  3. S'établir en avant à l'appui, tour d'appui en arrière, demi-tour au siège transversal, s'abaisser en arrière en suspension par les deux jarrets, poser les mains en appui sur le sol, abaisser les jambes à la position accroupie
  4. S'établir en avant à l'appui, tourner en arrière à l'appui (tour d'appui en arrière), élaner en arrière pour sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessus la barre avec demi-tour
- * Garçons  
S'établir en avant à l'appui, passer la jambe droite par-dessus la barre, s'abaisser en arrière en suspension par le jarret droit, s'établir au siège sur la cuisse droite, demi-tour à gauche en ramenant la jambe gauche par-dessus la barre, tourner en

arrière à l'appui (tour d'appui en arrière), sauter directement en avant par-dessus la barre ou élaner en arrière pour sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessus la barre

### * Filles

S'établir en avant à l'appui, passer la jambe droite par-dessus la barre, s'abaisser en arrière en suspension par le jarret droit, s'établir au siège sur la cuisse droite, ramener la jambe droite par-dessus la barre ou demi-tour à gauche, ramener la jambe gauche par-dessus la barre, élaner en arrière pour sauter en arrière à la station, sauter en avant par-dessus la barre

### **D. Gymnastique au sol** (garçons et filles)

1. Culbute en avant, saut en extension, culbute en arrière, saut en extension
2. Trois pas d'élan, appel pieds joints, saut roulé en avant, saut en extension, élan et roue
3. Appui renversé sur les mains, rouler en avant, saut en extension
4. Trois pas d'élan, appel pieds joints et saut avec demi-tour à la position accroupie, culbute en arrière à la station sur la jambe droite, un quart de tour à gauche et roue à gauche

### * Garçons

Trois pas d'élan, appel pieds joints, saut roulé en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en arrière à la station sur une jambe, demi-tour, un pas en avant, appui renversé sur les mains, rouler en avant, saut en extension, élan et roue

### * Filles

Deux ou trois pas d'élan, pas de galop (droite, gauche), pas droit et saut avec ciseau des jambes à la station avec demi-tour à droite à la position accroupie, culbute en arrière à la station sur la jambe droite, demi-tour à gauche, pas gauche et saut avec ciseau des jambes à la station, saut roulé en avant, saut en extension, élan et roue

**E. Anneaux** (garçons et filles)

1. Au 3^e balancer en avant, demi-tour à droite, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, balancer en arrière, sauter en arrière à la station
  2. Au 3^e balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, tour complet à droite, balancer en arrière, sauter en arrière à la station
  3. Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière dans cette position, tendre les bras, balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière dans cette position, sauter en arrière à la station de la suspension fléchie
  4. Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension renversée pour balancer en arrière et en avant dans cette position, revenir en suspension tendue, balancer en arrière, balancer en avant, s'élever à la suspension renversée pour balancer en arrière et en avant dans cette position, revenir en suspension tendue, balancer en arrière, sauter en arrière à la station
- * Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière dans cette position, tendre les bras, balancer en avant, demi-tour à droite, balancer en avant, demi-tour à gauche, balancer en avant, s'élever à la suspension renversée en passant par la suspension renversée groupée, balancer en arrière et en avant en suspension renversée, revenir en suspension tendue, balancer en arrière, sauter en arrière à la station

**F. Sauts avec appui** (garçons et filles)

1. Mouton en largeur, hauteur 110 cm : saut accroupi entre les bras
2. Mouton en longueur, hauteur 110 cm : saut écarté
3. Minitrampoline : saut carpé écarté

4. Minitrampoline/Caisson en longueur : saut en extension sur l'extrémité du caisson (réception sur la jambe droite), pas gauche et saut en extension avec demi-tour, du caisson sur des tapis, culbute en arrière sur les tapis au sol

*** Garçons**

- Deux moutons en largeur, hauteur 90/120 cm : saut accroupi entre les bras
- Deux moutons en T, hauteur 90/120 cm : saut écarté
- Deux moutons en longueur, hauteur 90/110 cm : saut écarté
- Minitrampoline : saut carpé écarté
- Minitrampoline/Caisson : saut en extension sur l'extrémité du caisson (réception sur la jambe droite), pas gauche et saut en extension avec demi-tour, du caisson sur des tapis au sol, culbute en arrière sur les tapis
- Minitrampoline/Caisson : saut en extension sur le caisson, culbute en avant sur le caisson et bascule dorsale à la station sur des tapis au sol

*** Filles**

- Mouton en longueur, hauteur 120 cm : saut écarté
- Deux moutons en largeur, hauteur 90/110 cm : saut accroupi entre les bras
- Deux moutons en T, hauteur 90/120 cm : saut écarté
- Minitrampoline : saut groupé (en tirant les genoux sur la poitrine)
- Minitrampoline : saut carpé écarté
- Minitrampoline/Caisson : saut en extension sur l'extrémité du caisson (réception sur la jambe droite), pas sauté gauche et saut en extension, du caisson sur des tapis au sol, culbute en avant sur les tapis

**Feuille de contrôle**

Le modèle figure dans le classeur des documents didactiques

## Mise en train

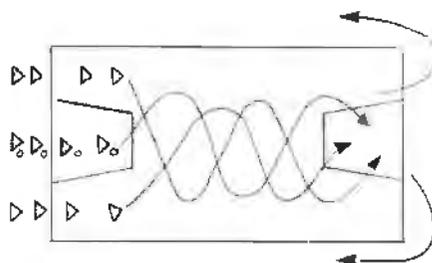
## Basketball

### Idée directrice

Les mises en train avec ballon de basket permettent de répéter et de renouveler agréablement l'étude de certains éléments techniques. Afin de rendre les exercices plus attrayants pour les élèves, nous les organiserons sous forme de jeux ou de concours. Par leçon, nous choisirons 2 ou 3 variantes d'un même exercice.

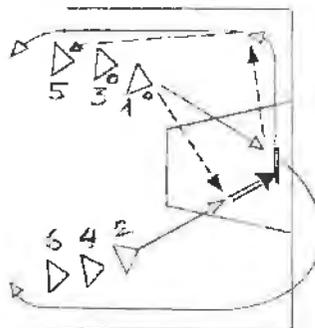
### A. Criss-Cross sous forme de concours par groupes

- Les élèves se placent sur 3 colonnes à une extrémité de la salle
  - Un ballon par groupe de 3 élèves
  - Les groupes de 3 élèves partent à tour de rôle, sur un signe du maître. Ils exécutent le criss-cross selon le croquis, jusqu'à l'autre extrémité de la salle, puis regagnent leur point de départ en revenant le long des lignes latérales
  - A chaque nouveau départ, les élèves permutent dans un ordre donné au sein du groupe
  - L'exercice se déroule durant 5 à 10 minutes
1. Les groupes se succèdent en courant, plusieurs fois consécutivement, d'abord sans tirer au panier, puis en terminant leurs combinaisons par un tir au panier
  2. Chaque passage sans fautes donne un point au groupe. Quel groupe obtient le plus de points après un certain nombre de passages?
  3. Chaque passage sans fautes donne un point au groupe. Un tir au panier réussi donne deux points. Quel groupe obtient le plus grand nombre de points après un certain nombre de passages?



### B. Passes et tir au panier en foulée

- Face à chaque panier, un groupe de 6 joueuses sur deux colonnes, les n^{os} 1, 3, 5 d'un côté, les n^{os} 2, 4, 6 de l'autre
  - Deux ballons par groupe, en possession des n^{os} 1 et 3
1. La joueuse n^o 1 passe à sa camarade n^o 2 qui tente de réussir un panier dans la foulée, puis va se placer dans le coin opposé. La joueuse n^o 1 suit le tir de sa



partenaire, récupère le ballon et le lui redonne dans l'angle du terrain, avant d'aller se placer derrière la joueuse n° 6, en faisant le tour par l'extérieur. Pendant ce temps, la joueuse n° 2, de son coin, donne le ballon à la joueuse n° 5, puis vient se placer derrière elle, en queue de colonne. Quel groupe réussit le premier 5 ou 10 paniers en foulée?

Quel groupe, dans un temps donné, réussit le plus de paniers en tirant en foulée? (La joueuse n° 1 compte les paniers)

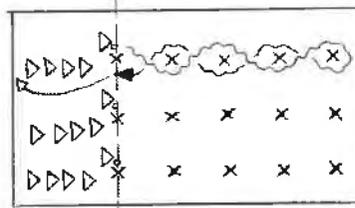
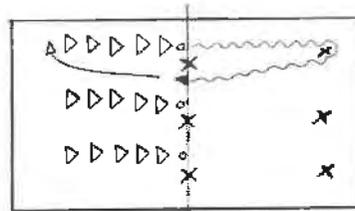
2. Comme n° 1, mais en tentant le tir au panier de l'autre côté (de la main gauche)

La rotation des groupes se fait dans un ordre donné, sur un signe du maître, de manière à ce que chacun d'eux exécute l'exercice devant chaque panier pendant 1 minute, 1 1/2 minute, 2 minutes

Quel groupe réussit le plus de paniers (au total)?

### C. Dribble (sous forme de concours)

1. Les équipes de 3 à 5 joueuses (former le plus possible d'équipes) se placent, en colonne par une, derrière la ligne médiane, à hauteur d'un piquet. En dribblant de la main droite, chaque joueuse va contourner un piquet placé en face à l'extrémité du terrain, puis revient à son point de départ en dribblant de la main gauche, pour donner le ballon, de main à main, à la suivante. L'élève qui a terminé son parcours prend place ensuite en queue de sa colonne



2. Course d'estafettes en slalom :

Dribbler en slalom entre 2, 3, 4 piquets, en changeant de main, chaque fois que l'on contourne un piquet

3. Estafette zig-zag :

Des équipes de 3 joueuses prennent place, en colonne par une, derrière la ligne, à l'extrémité du terrain. La première part en dribblant jusqu'à la ligne médiane, dépose le ballon à l'intérieur d'un cerceau au sol, revient en courant jusqu'à la hauteur de la ligne des lancers francs, repart en sprint jusqu'à la ligne des lancers francs dans l'autre moitié de terrain, revient vers la

ligne médiane, reprend son ballon dans le cerceau et accomplit la fin du parcours en dribblant pour donner le ballon, de main à main, à la suivante, etc. Le concours est terminé lorsque chaque joueuse a repris sa place de départ dans la colonne

### D. Entraînement libre

Un ballon par élève :

Les élèves s'entraînent absolument librement, selon leurs préférences, à tirer au panier, à passer, à dribbler, etc. Individuellement ou en groupes

## **Partie principale**

## **Test aux agrès**

### **Education du mouvement**

**Voir thème n° 5, G, 8^e année, hiver.**

### **Feuille de contrôle**

Le modèle figure dans le classeur des documents didactiques

### **Conseil**

- Les croquis indiquant le déroulement de tous les exercices du test se trouvent dans le classeur des documents didactiques
- Ils peuvent être affichés dans la salle auprès de chaque agrès
- Leur utilisation facilite considérablement la tâche du maître

## 9^e année scolaire Semestre d'été

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G	Gymnastique aux agrès	Piste d'obstacles:	407
	F	Pas de danse	Education du mouvement et de la tenue Enchaînement d'exercices avec balle élastique, en musique Danse	
2	G	Entraînement de la condition physique	Football: Jeu de tête Marquer, se démarquer Formes diverses de jeux	420
	F	Avec corde à sauter	Volleyball: Maîtrise des éléments techniques de base. Formes diverses de jeux Test I de volleyball	
3	G	Avec chambre à air élastique	Football	433
	F	Danse	Course de vitesse: Sprint sur 100 m et passage du témoin Volleyball- course aux refuges	
4	G + F	Basketball	Olympiade d'été	441
5	G	Gymnastique au sol	Football: Répétition sous forme de test Tournoi de football	444
	F	Education du mouvement et de la tenue	Volleyball: Les 3 passes en triangle Circuit-training	

**Mise en train****Agrès****Idée directrice**

Les agrès nécessaires dans la partie principale seront disposés dans la salle au début de la leçon. Pour la mise en train, nous choisirons des exercices faciles, n'exigeant pas d'efforts violents et qui peuvent être exécutés aux divers agrès déjà installés. Dans ce thème, il est loisible et même préférable de renoncer à une mise en train proprement dite.

**Partie principale****Piste d'obstacles**
**Education du mouvement**  
**Condition physique générale**
**But**

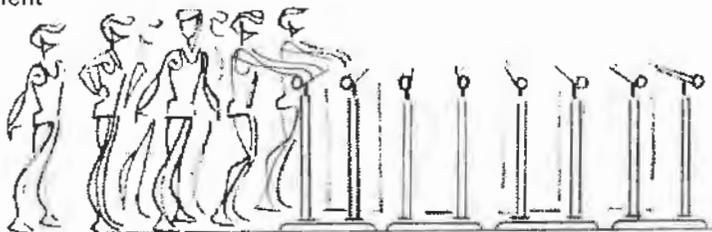
Développement de l'agilité, des capacités de coordination, de l'endurance et de l'activité spontanée

**Idée directrice**

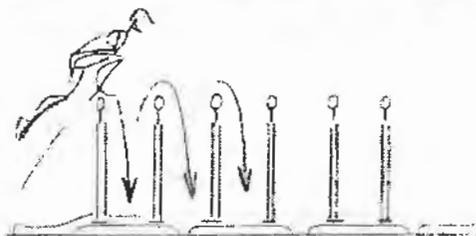
Dans chaque leçon, nous choisirons une combinaison d'agrès et nous en exploiterons toutes les possibilités d'utilisation. En règle générale, les divers exercices seront introduits avec soin et séparément, avant d'être exercés intensément.

**A. Première combinaison**

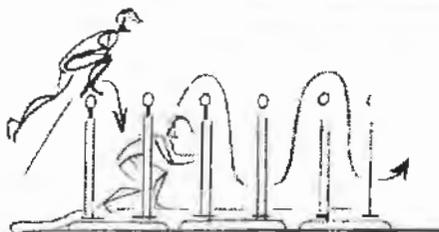
Toutes les paires de barres (au 3^e trou) sont placées côte à côte, parallèlement

**Possibilités**

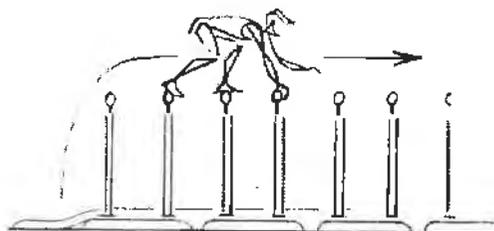
1. Franchir chaque barre en posant le pied gauche dessus (ou le pied droit)



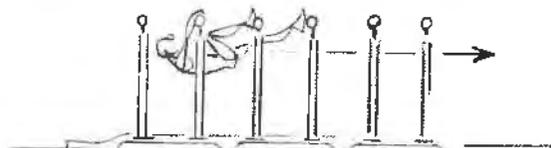
2. Franchir les barres, par-dessus et par-dessous, alternativement



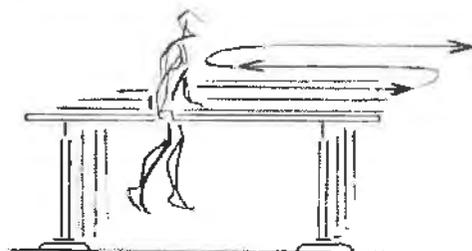
3. Passer sur les barres, en travers, d'un bout à l'autre (à 4 pattes, debout), en marchant sur chacune



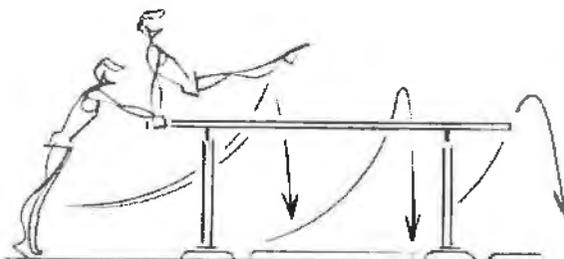
4. Passer les barres, en travers, en se glissant par-dessous en suspension (Sans toucher le sol! Poser les pieds en changeant les prises des mains, d'une barre à l'autre)



5. Traverser les barres en longueur, en appui sur les bras (déplacer les mains alternativement ou simultanément)



6. Sauter à l'appui, élaner en avant et sauter à la station (élaner et sauter 3 fois à la station pour traverser les barres en longueur)



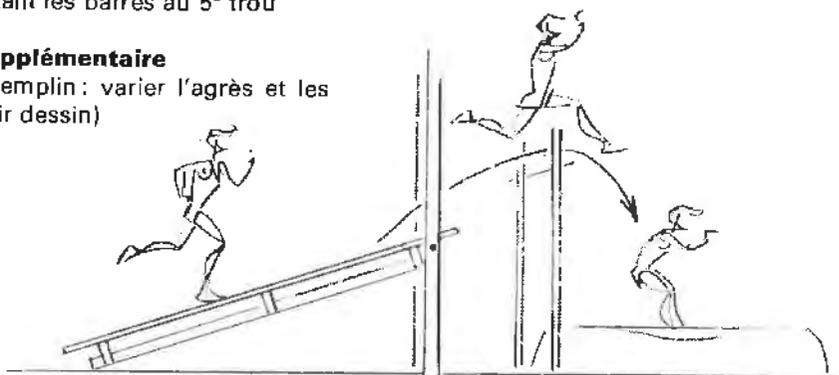
7. Sauter à l'appui, élaner en avant, élaner en arrière et sauter facialement à la station entre les deux barres suivantes, etc.

8. Sauter à l'appui, élaner en avant, élaner en arrière et sauter facialement entre les deux barres suivantes en changeant les prises pour élaner directement en avant, etc.

9. Répéter à nouveau tous les exercices n^{os} 1 à 4, en montant les barres au 5^e trou

#### Exercice supplémentaire

Saut avec tremplin : varier l'agrès et les hauteurs. (Voir dessin)



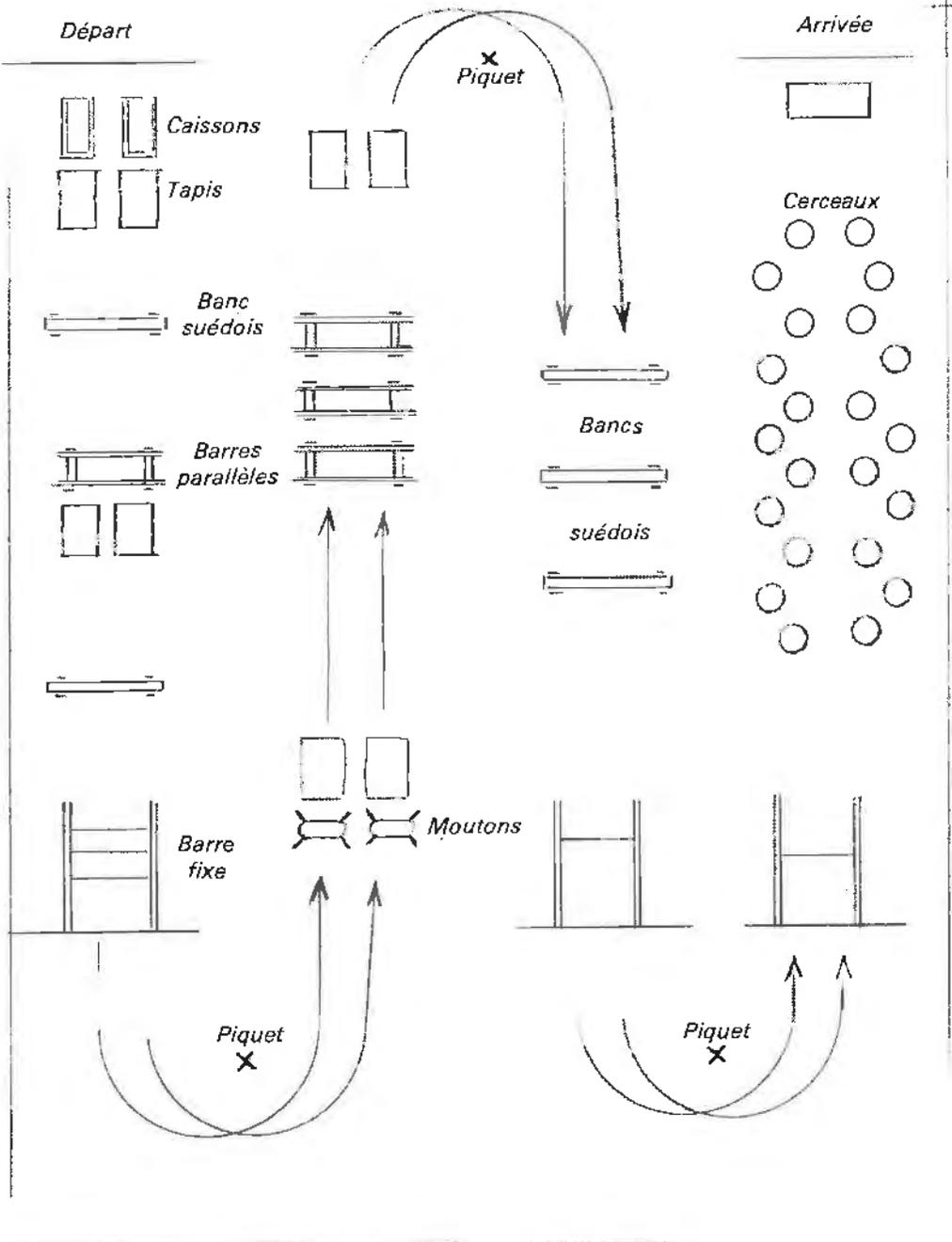
**B. Deuxième combinaison**

Course d'obstacles sur pistes parallèles

1. En 4 groupes : exercer librement les difficultés du parcours sur les 4 tronçons. Permutation des groupes toutes les 4 minutes

2. Course poursuite :

- Former 2 équipes : A et B
- A 15 secondes d'intervalle partent alternativement 2 élèves de l'équipe A puis 2 élèves de l'équipe B



- Chaque groupe de 2 élèves tente de rattrapper le groupe précédent, sans être rejoint lui-même. (L'élève qui rejoint son camarade parti avant lui le touche dans le dos)
- L'élève rejoint s'écarte immédiatement

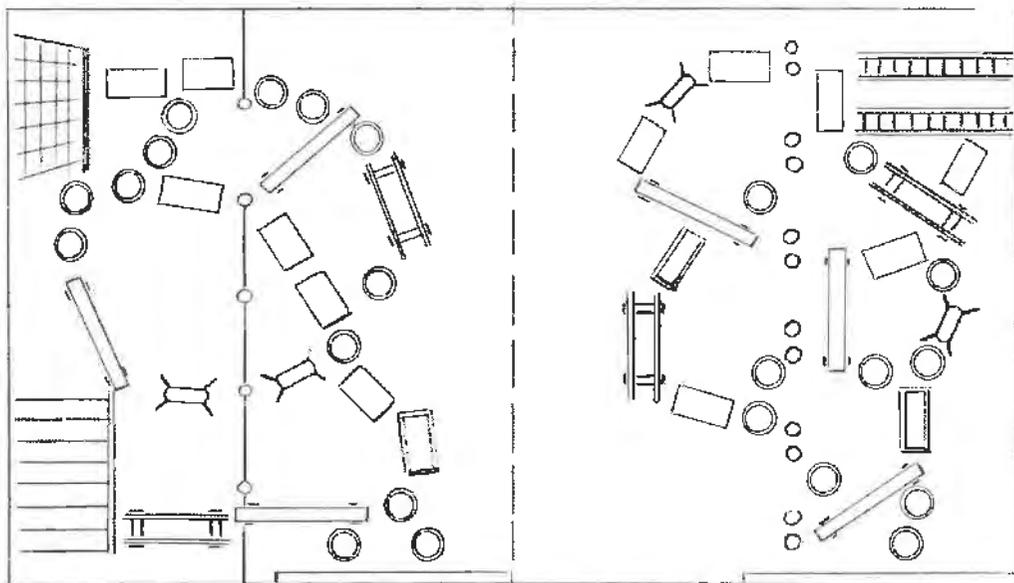
- Combien d'élèves de chaque groupe parviendront-ils à la fin du parcours sans avoir été rejoints? (Le groupe le plus nombreux a gagné)

### C. Troisième combinaison

Tous les agrès à disposition sont utilisés et disposés de manière à constituer une véritable « forêt vierge », dans laquelle les élèves (= singes) peuvent s'ébattre librement, sans jamais toucher le sol de la salle (= marais).

### Conseil

Nous éviterons absolument de concevoir des combinaisons dangereuses d'agrès. Les élèves, rendus attentifs à cette nécessité, n'imagineront, ne choisiront et ne construiront que des variantes n'offrant aucun risque. Le maître est finalement seul juge pour apprécier et accepter la difficulté d'une combinaison d'agrès



1. La classe est divisée en deux groupes qui se partagent les agrès mobiles (barres parallèles, moutons, tapis, etc) ou fixes (barres fixes, cordes, perches, espaliers, etc.) à disposition. Chaque groupe, dans une moitié de salle, construit une « forêt vierge » selon ses goûts et son imagination. Quel groupe, en 15 minutes, réussit-il à construire la « forêt vierge » la plus intéressante, comportant de nombreuses variantes et le plus possible de cheminements?
2. Dix minutes d'activité intense! Chaque groupe parcourt sa « forêt vierge » pour en reconnaître tous les cheminements et en exploiter toutes les possibilités. Au bout de 10 minutes, les groupes permutent, chacun allant explorer la « forêt vierge » imaginée et construite par l'autre
3. A l'aide de cerceaux, tapis, etc., établir des chemins de liaison entre les 2 « forêts vierges »

4. Former des groupes de 3 élèves aux aptitudes sensiblement égales. Durant 3 minutes, l'un d'eux (= chef des singes) indique le cheminement. Les deux autres le suivent en l'imitant exactement. Après une minute de pause, le groupe reprend ses pérégrinations sous la conduite d'un autre chef
5. La poursuite des singes :  
Avec les mêmes groupes qu'à l'exercice n° 4 : A poursuit B, puis B poursuit C, etc. L'élève au repos surveille si l'un des deux autres touche le sol de la salle. Si le poursuivant « tombe dans le marais », il exécute aussitôt 3 appuis faciaux avant de continuer sa poursuite. S'il s'agit du fuyard, il devient immédiatement poursuivant

**Mise en train****Pas de danse****Idée directrice**

Le présent thème nous permettra d'étudier deux nouvelles danses américaines. Dans la mise en train, nous préparerons, en les variant sans cesse, les différents pas de danse qu'elles contiennent. Comme musique d'accompagnement, nous recommandons les mélodies concernées ou les autres mélodies du même disque.

**Organisation**

- Marcher librement en musique
- Au signal, les élèves se groupent par couples ou forment un cercle (sans prise des mains)
- Au signal suivant, elles exécutent un pas de danse connu et imposé, jusqu'au moment où le maître indique une autre forme de pas, etc.

**Musique d'accompagnement :** bande magnétique n° 5

- « The Saints »
- « Salty Dog Rag »

**A. Formes simples**

1. Alternner :
  - Marcher librement
  - Former un grand cercle de flanc, marcher en avant
  - Quart de tour vers le centre du cercle, quatre pas en avant, quatre pas en arrière
2. Alternner :
  - Marcher librement
  - S'associer par couples, prise des mains ouverte, « promenade » (= marcher en avant par couples)
3. Comme n° 2, mais avec 8 pas en avant, demi-tour pour se trouver face à face, changer la prise des mains, 8 pas en arrière dans la même direction, dissocier les couples en lâchant les prises
4. Marcher librement, s'associer par couples, prise de la main droite à hauteur d'épaule : marcher en décrivant un petit cercle à droite. Exercer aussi en tournant à gauche

**B. Pas contenus dans les deux nouvelles danses****Pas de swing**

Par couples, face à face, de la main gauche, saisir la main gauche de la partenaire, poser la main droite sur son épaule droite, pieds droits posés l'un près de l'autre, sur

le bord extérieur, haut du corps légèrement incliné en arrière: tourner sur place dans le sens des aiguilles d'une montre en conservant toujours le poids du corps sur la jambe droite, et tout en déplaçant le pied gauche de côté en tournant (Petit pas rompu)

1. Chaque fois 16 pas:
  - Marcher librement
  - Tourner à gauche en se tenant par la main gauche. Au 16^e temps, abaisser les mains gauches prises, poser la main droite sur l'épaule droite de la partenaire, changer de direction
  - Pas de swing
2. Grand cercle de flanc, prise des mains, élèves numérotées par 2:
 

Chaque fois 16 temps

  - Marcher en avant. Au 16^e temps tous les numéros 1 exécutent un demi-tour
  - Pas de swing avec n° 2. Au 16^e temps, les couples se séparent pour reformer le cercle de flanc
3. Grand cercle de front, prise des mains, élèves numérotées par 2:
  - 4 pas en avant, 4 pas en arrière, les n^{os} 1 et les n^{os} 2 exécutent ensemble 8 fois le pas de swing, puis les couples se séparent pour reformer le cercle de front

### Chug

Saut rasant en arrière, en déplaçant simultanément les deux pieds (glisser!)

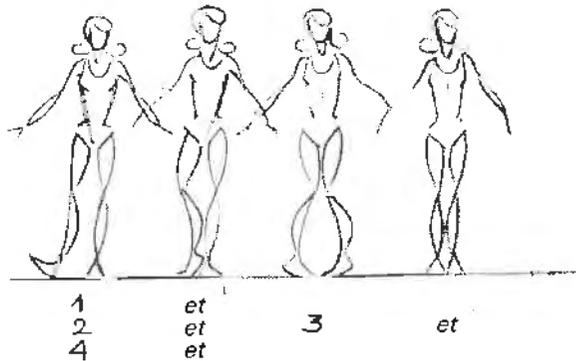


4. Marcher librement: 8 pas en avant. Chug en arrière (4 x)
5. En cercle, de flanc, prise des mains:
  - 8 pas en avant, quart de tour vers le centre du cercle
  - 3 pas en avant, fermer le pas à la station, Chug en arrière (4 x)

### Piquer – pointer

Poids du corps sur la jambe gauche, poser le talon droit en avant ou de côté, ramener immédiatement le pied et pointer près du pied gauche, répéter. Ouvrir – fermer les deux talons, piquer – pointer

(1-4)



6. En cercle de front, prise des mains :  
 – 4 pas en avant, 4 pas en arrière (1–4)  
 – Piquer talon/pointe (voir ci-dessus) (1–4)
7. Alterner :  
 – Marcher librement 16 pas (1–8)  
 – Par couples, prise des mains croisées devant le corps, 16 pas (1–8)  
 – Piquer talon/pointe (2 ×) (1–8)
- Pas rompu sautillé**  
 – Pas droit de côté (1^{er} temps), sautiller sur le pied droit et ramener le pied gauche (2^e temps) (pas sautillé rasant sur le pied droit) (1–2)  
 – Répéter inversement (3–4)
8. Par couples, côte à côte, en cercle de flanc à gauche, prise des mains croisée :  
 – Pas rompu sautillé droit, gauche (1–4)  
 – Pas en avant et pas sautillé rasant (4 ×) (5–8)
9. Par couples, face à face, sans prise des mains :  
 – Pas rompu sautillé droit, gauche (en s'éloignant – en se rapprochant l'une de l'autre) (1–4)  
 – Tourner à droite en se tenant par la main droite en 4 pas marchés sautillés (5–8)
10. Par couples, face à face, sans prise des mains :  
 – Pas rompu sautillé droit (en s'éloignant l'une de l'autre) (1–2)  
 – Trois pas à gauche de côté avec un tour complet à gauche, ramener le pied droit pour fermer le pas à la station et frapper dans ses mains (en se rapprochant l'une de l'autre) (3–4)  
 – Tourner à droite en se tenant par la main droite en 4 pas marchés sautillés (5–8)

## Partie principale

## Balle élastique

### Education du mouvement

#### But

Etude systématique d'une suite de mouvements exécutés en groupe, avec balle élastique.

#### Idée directrice

L'expérience prouve que la balle élastique est l'agrès préféré des filles. C'est pourquoi nous proposons à nouveau de l'utiliser dans le présent thème. L'enchaînement des mouvements exige une concentration intense et une exécution soignée de la part de chaque élève. A cette condition seulement, nous atteindrons le résultat désiré au niveau du groupe.

### Musique d'accompagnement

Bande magnétique n° 4

#### Premier élément

##### A. Exercices méthodiques et progressifs

- 1 Balancer la balle latéralement devant le corps en la passant chaque fois d'une main dans l'autre. (La balle, balancée vers l'intérieur, devant le corps, est reprise de l'autre main, par-dessous, pendant sa chute, les coudes étant fléchis et dirigés vers l'extérieur)



Musique 1

Avec un pas de côté et un déplacement du poids du corps d'une jambe sur l'autre, le mouvement est plus facile, étant plus ample

2. Comme n° 1, mais en alternant un grand et un petit mouvement (adapter l'amplitude du mouvement au rythme de la musique)

3. Comme n° 2, mais de temps à autre, balancer la balle de la même façon derrière le dos (ne pas cambrer le haut du corps en arrière !)

4. Exercer sur des rythmes différents, par exemple :

- Balancer la balle devant le corps de droite à gauche, et derrière le corps, de gauche à droite
- Répéter inversement
- Balancer la balle 3 fois devant le corps, 1 fois derrière
- Balancer la balle 2 fois devant le corps, 1 fois derrière

5. Exercice d'agilité et d'adresse :

- Faire rouler la balle autour de la main, vers l'extérieur et vers l'intérieur (la main reste toujours en contact avec la balle)
- Même exercice avec mouvements de petite et de grande amplitude : dans les mouvements amples, la balle tourne autour de son propre axe et décrit en plus un cercle (exercer alternativement de la main gauche et de la main droite)

6. Exercer sur des rythmes différents, par exemple :

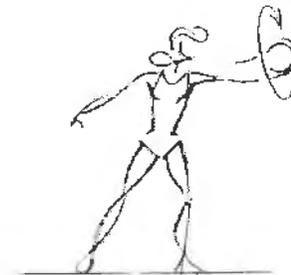
- Faire rouler la balle autour de la main (2 x), la reprendre doucement (sur la paume)
- Faire rouler la balle autour de la main, la reprendre doucement
- Faire rouler la balle autour de la main, la reprendre doucement sur la paume, la balancer de l'autre côté, la reprendre de l'autre main et répéter inversement

Musique 2

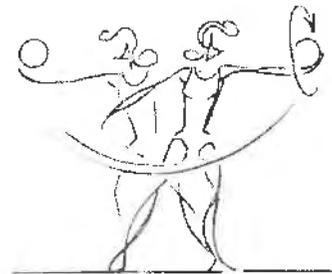


Musique 1

Musique 3: 24 x 3 temps



Musique 4: 16 x 4 temps



**B. Forme finale**

- Balle dans la main droite : mouvement d'élan à droite de côté, pas gauche de côté en déplaçant le poids du corps sur la jambe gauche et en balançant la balle à gauche devant le corps, changer la balle de main et répéter inversement à droite (1-2)
- Balancer la balle à gauche, derrière le corps (3)
- Répéter inversement (4-6)
- Balancer la balle à gauche, la reprendre de la main gauche et la rouler autour de la main (attention : le changement de main intervient entre le 3^e et le 4^e temps) (7-8)
- Répéter inversement (9-10)
- Répéter (7-10) (11-14)

*Musique 5: 4 x 14 temps*

**Deuxième élément**

**A. Exercices méthodiques et progressifs**

1. Balle posée sur les deux mains, paumes vers le haut : lancer légèrement la balle en l'air en l'accompagnant des deux bras, la laisser rouler hors des paumes, puis la laisser rouler à nouveau sur les paumes (mouvement souple et coulé)
2. Lancer la balle à deux mains en avant en haut (extension !), la reprendre en fléchissant et tendant les genoux (léger mouvement de ressort). Laisser rouler doucement la balle dans les mains, puis l'attirer à soi en accompagnant son mouvement vers le bas.
3. Comme n° 2, mais sans mouvement de ressort ou alternativement avec et sans mouvement de ressort (fléchir et tendre les genoux)
4. Dribbler des deux mains à hauteur du visage, en fléchissant et tendant légèrement les genoux (pousser la balle vers le bas, ne pas la frapper !)
5. Dribbler rapidement et bas

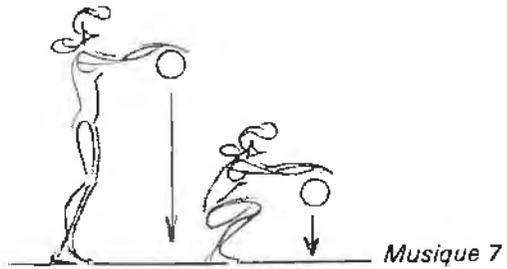


*Musique 6*

*Musique 7*



6. Exercer le dribble à des rythmes différents, par exemple :
- Haut - haut - bas - bas - bas - bas
  - Haut - bas - bas
  - Haut - bas - haut - reprendre la balle des deux mains (haut = debout à la station / bas = en position accroupie)



7. Rouler la balle dans diverses directions : en avant - en arrière - de côté (laisser rouler la balle hors de la main - la laisser rouler dans la main)



8. Rouler la balle, mais seulement latéralement : de la main droite dans la main gauche, aussi avec un pas de côté en déplaçant le poids du corps latéralement d'une jambe sur l'autre

9. Dribbler d'une main, alternativement de la main gauche et de la main droite



### B. Forme finale

Formation : en cercle, front vers l'intérieur

- Lancer la balle des deux mains en avant en haut, la reprendre doucement (1-2)
- Dribbler 3 fois des deux mains et reprendre la balle avec mouvement de ressort (flexion souple des genoux) (3 et 4)
- Répéter et à (8), mouvement d'élan à droite de côté (5-8)
- Rouler la balle à gauche de côté vers la partenaire de gauche (9)
- Laisser rouler dans la main gauche la balle qui parvient de la partenaire de droite. (10)
- Dribbler 3 fois de la main gauche (la 3^e fois obliquement vers la droite), reprendre la balle de la main droite et mouvement d'élan à droite de côté (11 et 12)
- Répéter (9-12) (13-16)

Musique 8 : 6 × 16 temps

### **Enchaînement des mouvements**

*Musique 9: 4 × 60 temps*

Formation : en cercle, de front

Premier élément :

Forme finale (14 temps), 2 ×

Au 14^e temps, reprendre la balle des  
deux mains, devant le corps (1–28)

Deuxième élément :

Forme finale (16 temps), 2 × (1–32)

### **Conseil**

La suite complète des mouvements peut être répétée 4 fois consécutivement d'après «Musique 9». Avec des élèves douées et habiles, nous pourrions, dans le 2^e élément, lancer la balle en l'air obliquement vers la droite à la partenaire de droite, et reprendre la balle provenant de la voisine de gauche (1–2) et (5–6)

## **Condition physique générale**

## **Danse**

### **Idée directrice**

Aussitôt que les pas de danse étudiés séparément dans la mise en train seront connus et assimilés, nous pourrions commencer de structurer la danse entière en les associant.

La deuxième danse «Salty Dog Rag» exige vraiment de réelles aptitudes et un véritable effort, de sorte que nous ne l'introduirons qu'en dernier lieu.

### **Description de la danse : «The Saints»**

#### **Musique d'accompagnement**

Bande magnétique n° 5 (ou «The Saints»,  
Edition Kögler SP 23 204)

Formation : en grand cercle, front vers l'intérieur, prise des mains, élèves numérotées par deux

#### **Partie A**

- 3 pas en avant vers le centre du cercle, fermer le pas à la station (1–4)
- Chug (4×) en arrière, pour revenir à la position de départ (5–8)
- Répéter le tout (9–16)

#### **Partie B**

Toutes les élèves n° 1 font demi-tour à droite, toutes les élèves n° 2 font demi-tour à gauche, en position et prise des mains pour le pas de swing

- 8 pas de swing (en tournant 2 ×) dans le sens des aiguilles d'une montre (1–8)

Lâcher la prise du pas de swing  
pour la prise de danse ouverte

- 8 pas en avant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, en décrivant un grand cercle (9-16)

Répéter 6 × toute la danse

**Description de la danse: «Salty Dog Rag»**

**Musique d'accompagnement**

Bande magnétique n° 5 (ou «Salty Dog Rag» Decca 27 981)

Formation : par couples, en cercle de flanc à gauche, prise des mains croisées :

**Partie A**

- Pas rompu seutillés (droite, gauche) (1-4)
- 4 pas sautillés (droite, gauche, droite, gauche) (5-8)
- Répéter le tout. Au 16^e temps, la danseuse extérieure permute en contournant par-devant la danseuse intérieure et toutes deux lâchent les prises (9-16)

**Partie B**

- Pas rompu sautillé droit (en s'écartant l'une de l'autre) (1-2)
- 3 pas à gauche de côté avec un tour complet (en se rapprochant l'une de l'autre), fermer le pas à la station en ramenant le pied droit et frapper dans ses mains (3-4)
- Tourner à droite en se tenant par la main droite, en 4 pas sautillés (5-8)
- Répéter le tout. Au 16^e temps, les élèves reforment le cercle de flanc à gauche avec prise des mains croisées (9-16)

**Partie C**

- Piquer talon/pointe (1-4)
- 4 pas sautillés en avant (5-8)
- Répéter le tout. Au 16^e temps, la danseuse extérieure permute en contournant par-devant la danseuse intérieure, et toutes deux lâchent les prises (9-16)

**Partie D**

- = partie B (1-16)

**Mise en train****Entraînement de la condition physique****Idée directrice**

Nous démontrerons correctement les exercices suivants et nous les ferons exécuter directement, sans longues explications.

**Musique d'accompagnement**

Bande magnétique n° 4. Durée : 9 minutes

**1. Course**

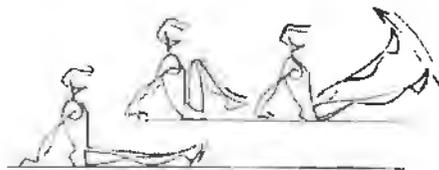
Courir librement, dans tous les sens, en se croisant

**2. Station normale**

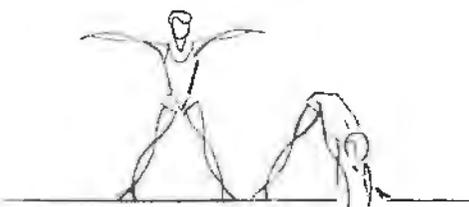
- Extension complète – accentuer l'extension
- S'accroupir – mouvement de ressort

**3. Position assise, jambes tendues, serrées (mains en appui en arrière du corps)**

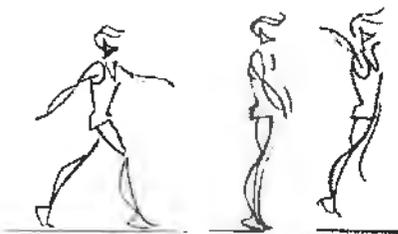
- Ramener les jambes fléchies près du corps – les tendre à nouveau (4 x)
- Jambes tendues : exécuter un mouvement de ciseau vertical (8 x)

**4. Station latérale écartée (bras tendus de côté)**

- Mouvement de ressort en arrière avec les bras tendus de côté (2 x)
- Flexion du torse vers le pied gauche (2 x) (en répétant l'exercice, fléchir le torse vers le pied droit, puis alterner continuellement)

**5. Marche et sautilllements**

- 8 pas marchés en avant
- Sautiller sur place : écart – fermé (au 8^e temps, exécuter un demi-tour!)

**6. Position couchée ventrale (bras le long du corps)**

- Lever le haut du corps en tirant les bras en arrière (1-3)
- Abaisser bras et torse en décontraction (4)



### 7. Gymnastique pour l'articulation du pied (sur place)

a) A la position accroupie (angle des genoux 90° environ), alterner :

- Station sur toute la plante du pied - station sur le talon
- Station sur toute la plante du pied - station sur la pointe des pieds (orteils)

b) Courir sur place, en déroulant le pied (le pied libéré du poids du corps ne quitte jamais le sol et reste posé sur la pointe)

c) Courir rapidement sur place en levant légèrement les genoux (2 pas par temps)

d) Comme a)



### 8. Double sautissement

- Sautiller deux fois sur le pied gauche en balançant la jambe droite de côté en décontraction
- Enchaîner immédiatement le même exercice sur le pied droit



## Partie principale

## Football

### Education du mouvement Condition physique générale

#### But

1. Technique : jeu de tête
2. Tactique : marquer - se démarquer.

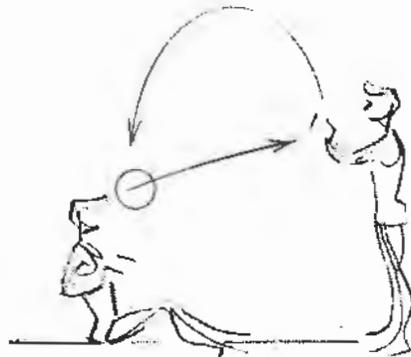
#### Idée directrice

Les coups de tête et les tirs réussis comptent parmi les plus beaux succès vécus par les élèves, auxquels nous inculquerons progressivement quelques éléments tactiques très simples sous forme de jeux qui reproduiront toutes les situations pouvant se présenter plus tard dans un match. Dans chaque leçon, nous choisirons d'abord de préférence un exercice pour entraîner le jeu de tête, puis un petit jeu permettant une étude tactique.

#### A. Exercices pour entraîner le jeu de tête

##### 1. Jeu de tête, de la position assise, jambes écartées

- Un ballon pour 2 élèves
- Distance : 2 mètres
- A debout face à B lui lance le ballon avec précision
- B en position assise, jambes écartées, lui renvoie le ballon de la tête



2. Comme n° 1, mais B renvoie le ballon de la tête, en position à genoux



3. **Jeu de tête, debout à la station**

- Un ballon pour 2 élèves
- Distance: 3 mètres
- A lance le ballon avec précision à B qui, de la tête, le renvoie à son partenaire

**Attention**

- Station latérale écartée (largeur des hanches)
- Frapper le ballon avec le front (à la naissance des cheveux)
- La tête et le cou restent bloqués
- Avant de frapper le ballon, exécuter un mouvement d'élan en fléchissant le haut du corps en arrière (cambrure = détente!)

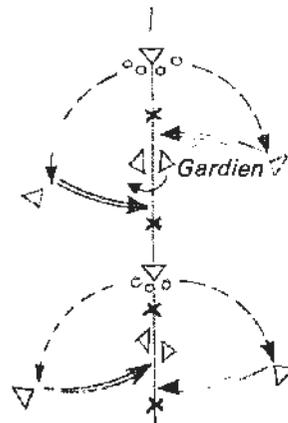


4. **Jeu de tête, debout à la station**

- Un ballon pour 2 élèves
- Distance: 5, 7, 10 mètres
- Les élèves sont debout dans un cerceau
- Le ballon, joué de la tête, doit parvenir directement au partenaire, sans que celui-ci soit obligé de quitter son cerceau pour le reprendre (précision!)
- Quel couple réussit le plus de «têtes» valables en 2, 3, 5 minutes?

3. **Jeu de tête sur un but**

- Un ballon pour 3 élèves + 1 gardien
- But: marqué par des piquets. Largeur: 5 mètres
- Distance pour le jeu de tête: 5 à 8 mètres
- A lance le ballon alternativement à B et à C qui le jouent de la tête en direction du but gardé
- B et C tentent de reprendre tous les ballons de la tête, même s'ils sont lancés avec plus ou moins de précision (courir en avant et sauter!)
- Changer les rôles en permutant dans un ordre donné



## B. Formes diverses de jeux

### 1. Handball – lutte pour le ballon

- Se démarquer, solliciter, réceptionner et passer le ballon sont des principes déjà connus et exercés en handball. Afin de les répéter sans y ajouter les difficultés techniques du football, nous jouerons le jeu sous forme de handball – lutte pour le ballon
- Idée du jeu : l'équipe en possession du ballon cherche à réussir le plus grand nombre possible de passes rapides et précises, tandis que l'adversaire tente d'intercepter le ballon. Les joueurs doivent sans cesse se démarquer en occupant les espaces libres
- Former 2 équipes de 4 à 6 joueurs
- Dimensions du terrain de jeu : 20/30 × 20/30 mètres
- Appliquer le principe de la défense individuelle : suivre un adversaire comme son ombre, partout sur le terrain
- L'équipe A est en possession du ballon. L'équipe B tente d'intercepter les passes. Si elle y parvient, elle marque un point et redonne le ballon à l'équipe A qui continue à compter les passes valables
- Durée du jeu : 3 à 5 minutes. Après le temps donné, les équipes permutent. A la fin, nous additionnons passes et interceptions réussies. L'équipe gagnante est celle qui obtient le plus de points (total des passes et interceptions)  
Variante : lorsqu'une équipe a réussi à s'emparer du ballon, elle le garde et multiplie les passes, jusqu'à ce que l'adversaire parvienne à le lui reprendre. Un élève additionne les passes réussies par son équipe, toutes les fois qu'elle a repris possession du ballon

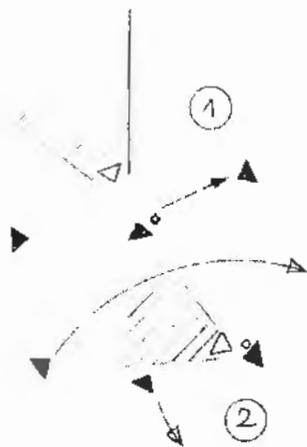
### 2. Football – lutte pour le ballon

Se joue comme le handball – lutte pour le ballon

### 3. Lutte pour le ballon à 3 contre 1

Etude : se démarquer, solliciter la passe, la réceptionner et donner le ballon transversalement à un partenaire

- 3 attaquants, 1 défenseur
- Dimensions du terrain de jeu : 15 × 15 m



- Idée du jeu : l'attaquant en possession du ballon doit toujours avoir deux possibilités de passer, l'une à sa gauche, l'autre à sa droite
- Pour chaque interception réussie, le défenseur obtient 1 point
- Durée du jeu : 3 minutes au maximum.  
Changer les rôles

#### Attention

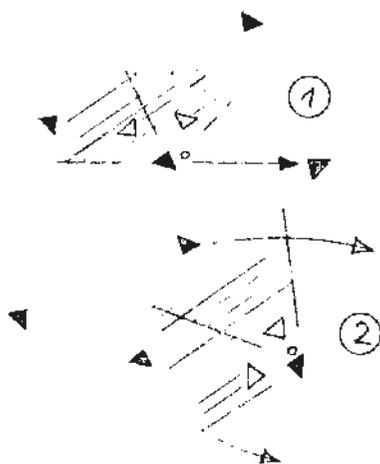
Cette forme de jeu sera introduite méthodiquement et avec soin :

- A l'aide de croquis au tableau noir ou au tableau magnétique
- Au pas, avec un défenseur passif
- Au sprint, avec 1 défenseur passif
- Forme finale : le défenseur cherche à intercepter les passes

#### 4. Lutte pour le ballon à 4 contre 2

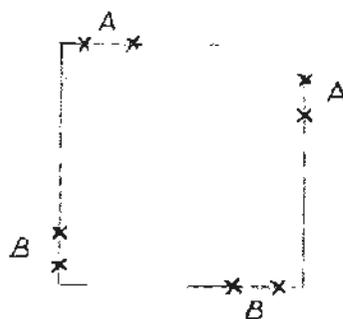
Etude : se démarquer, solliciter la passe, la réceptionner et redonner en profondeur à un partenaire

- 4 attaquants, 2 défenseurs
- Dimensions du terrain de jeu : 20 x 20 mètres
- Idée du jeu : le joueur en possession du ballon doit toujours avoir une possibilité de passer (voir croquis !)
- Pour chaque interception réussie, les défenseurs obtiennent 1 point
- Durée du jeu : 3 minutes au maximum.  
Changer les rôles



#### 5. Jeu sur 4 buts

- Former 2 équipes de 5 à 6 joueurs
- 2 buts pour chaque équipe (piquets, fanions), d'une largeur de 2 mètres (pas de gardien)
- Dimensions du terrain de jeu : 20 x 20 mètres
- L'équipe A défend les 2 buts A, l'équipe B défend les 2 buts B (voir croquis)
- Mise en jeu sur la ligne de but. Sans cela, appliquer les règles normales du football
- Le déplacement soudain du jeu vers le 2^e but crée un instant de surprise qui embarrasse et déconcerte l'adversaire



**Mise en train****Avec corde à sauter****Idée directrice**

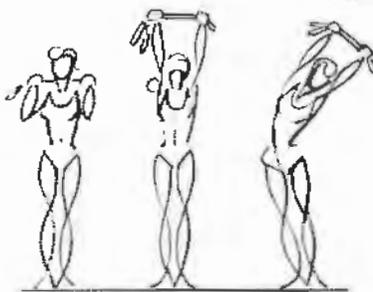
Afin de ne pas surcharger le système cardio-vasculaire dès le début de la leçon, nous intercalerons toujours des exercices d'éducation du mouvement et de la tenue parmi les exercices de course et de saut à la corde exigeant un grand effort. Au saut à la corde, nous mettrons d'abord l'accent sur une bonne exécution, avant de prolonger la durée.

**A. Course et sautilllements**

1. Courir sur place ou en avant en sautant à la corde : un tour de corde tous les un, deux ou trois pas
2. Sautilllements : sautiller plusieurs fois sur la jambe gauche, puis plusieurs fois sur la jambe droite. Aussi en alternant immédiatement gauche – droite
3. Double sautilllement à pieds joints à chaque tour de corde. Sautilllement à pieds joints à chaque tour de corde
4. Dans un temps fixé (par exemple 1/2 minute), exécuter le plus possible de sautilllements et de tours de corde
5. Qui peut exécuter deux tours de corde à chaque sautilllement?

**B. Education du mouvement et de la tenue**

1. Corde pliée en 2, tenue à deux mains :
  - En gardant les bras le plus tendus possible, faire passer la corde par-dessus la tête et la descendre derrière le dos, sans lâcher les prises à chaque extrémité
  - Même exercice en rapprochant toujours plus les prises
2. Corde pliée en 4, tenue à deux mains, bras fléchis, poings aux épaules :
  - Lever les bras verticalement au-dessus de la tête, corde tendue
  - Fléchir latéralement le torse avec mouvement de ressort
  - Revenir en position bras fléchis, poings aux épaules



3. Comme n° 2, mais à la position assise en tailleur ou à la position assise sur les talons en se redressant à la position à genoux

4. Position couchée ventrale, corde pliée en 4, passée derrière la nuque et tenue à deux mains, bras vers l'avant: redresser la tête et le haut du corps en s'opposant à la traction exercée sur la corde par les bras tendus en avant



5. Exercice avec partenaire. Même position de départ que pour l'exercice n° 4. La partenaire maintient au sol les pieds de l'exécutante :

- Redresser légèrement le haut du corps et les bras en exerçant une traction latérale sur la corde passée derrière la nuque
- Flexion latérale avec mouvement de ressort



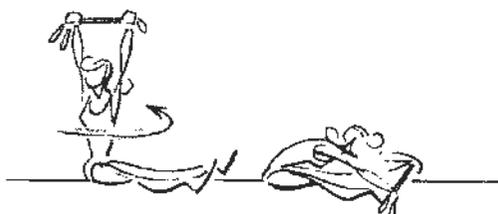
6. Position assise, jambes tendues, serrées, corde pliée en 4, tenue à deux mains, bras tendus en avant:

- Lever obliquement les jambes tendues et serrées
- Fléchir et tendre alternativement les jambes en les passant par-dessus et par-dessous la corde constamment tendue



7. Position assise, jambes écartées, corde pliée en 4, tenue à deux mains, à bout de bras levés verticalement au-dessus de la tête:

- Tourner le torse à gauche et à droite, avec et sans mouvement de ressort
- Alternier avec: flexion du torse en avant (toucher les pieds avec les mains, la corde restant constamment tendue)
- Même exercice en fléchissant le torse obliquement en avant



8. Position à genoux, corde pliée en 4, tenue à deux mains, bras tendus en avant:

- S'asseoir alternativement à gauche et à droite à côté des pieds, en se relevant chaque fois à la position à genoux



## Partie principale

## Volleyball

### Education du mouvement Condition physique générale

#### But

Mise au point et maîtrise définitive des éléments de base exercés jusqu'à ce jour.

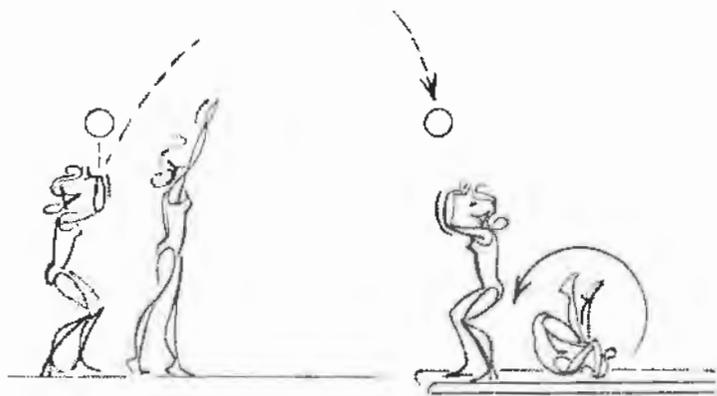
#### Idée directrice

Un ballon joué plutôt que lancé par une partenaire, manque parfois de précision. Le double touché du ballon par la même joueuse facilite considérablement son contrôle et sa reprise. Bien que le doublé soit interdit par les règles en vigueur, il peut pourtant rendre de remarquables services pour l'étude de la technique.

#### A. Variantes des éléments techniques de base

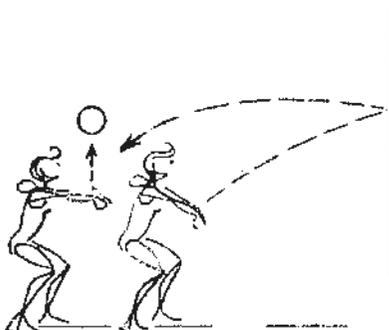
##### Passe

- Par couples :
  - A utilise le double touché, relevant d'abord le ballon en passe haute ou en manchette, avant de le redonner à B
  - B varie sa façon de passer, lance tour à tour le ballon directement, « en cloche », en « chandelle », ou avec rebond
- Les deux partenaires se passent le ballon en utilisant le double touché
- Une des partenaires passe directement le ballon, l'autre utilise le double touché
- Pendant qu'une des partenaires joue deux fois le ballon, l'autre exécute un exercice, par exemple :
  - Appui facial
  - S'asseoir - se relever
  - Courir toucher la paroi et revenir
  - Culbute en avant ou en arrière



### Manchette

1. Comme n° 1 ci-dessus (passe)
2. Face à la paroi : jouer le ballon en manchette contre la paroi, reprendre le rebond en manchette pour relever le ballon et le jouer à nouveau en manchette contre la paroi
3. Comme n° 2, mais laisser le ballon rebondir 1 à 3 fois sur le sol, avant de le rejouer en manchette contre la paroi
4. Comme n° 2, mais relever verticalement le rebond, en manchette, puis reprendre le ballon en passe haute pour le jouer à nouveau contre la paroi



### B. Répétition

1. Le service : voir thème n° 1, F, 8^e année, hiver
2. Le smash : voir thème n° 4, F, 8^e année, hiver
3. Le contre : voir thème n° 4, F, 8^e année, hiver

### C. Formes diverses de jeux et de concours

1. Quel couple réussit le premier 30 passes par-dessus une corde ou le filet, en utilisant le double touché ?
2. Quel couple réussit le premier 30 passes par-dessus la corde ou le filet ? (L'élève A utilise le double touché, B la passe haute directe)
3. Quel couple réussit le premier 10, 20, 30 passes directes par-dessus la corde ou le filet ?
4. Quel couple réussit le premier 10, 20, 30 passes en utilisant le double touché : manchette – passe ?
5. Quel groupe place le plus de services dans une zone précise et bien délimitée ? (Subdiviser le terrain de volleyball en 2 à 6 parties égales)

### D. Jeu

#### Volleyball en utilisant le double touché du ballon

Equipes : 1 à 3 joueuses

Terrain : fixer ses dimensions en fonction de la grandeur de la salle et de l'effectif de la classe

Règle : reprendre chaque ballon en utilisant le double touché

Variantes :

- Le ballon doit être passé au moins 1 fois au sein de la même équipe
- La mise en jeu se fait d'un point quelconque dans le terrain
- La mise en jeu se fait derrière la ligne de fond
- Chaque passe au sein de la même équipe doit être exécutée en utilisant le double touché, mais la passe par-dessus le filet ou la corde se fait directement

**E. Volleyball: Test I****1. Passe haute à deux mains contre la paroi**

Organisation :

Marquer une ligne sur le mur, à 3 m de hauteur (à la craie ou à l'aide d'une bande adhésive de couleur vive)

Exécution :

La joueuse tente de réussir correctement le plus possible de passes hautes à deux mains. Le ballon doit toucher le mur au-dessus de la ligne marquée

L'essai est considéré comme terminé lorsque :

- Le ballon touche le sol
- Le ballon touche le mur au-dessous de la ligne marquée
- Le ballon n'est pas joué correctement selon les règles
- Le maximum de 20 passes est atteint

Estimation :

Pour chaque ballon repris et joué correctement des deux mains contre la paroi : 1 point

Compter le nombre de passes réussies lors de chaque essai

Trois essais : le meilleur compte

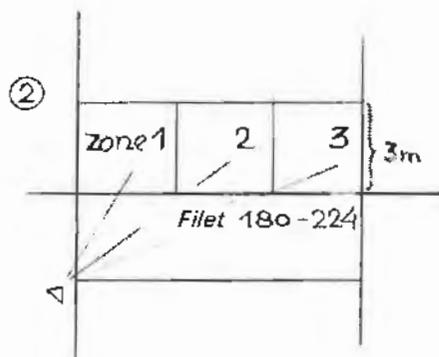
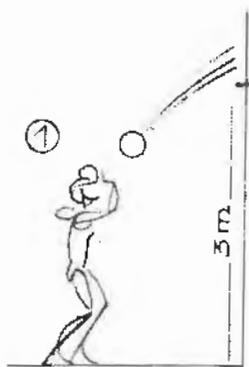
**2. Passe précise par-dessus le filet, dans une zone fixée**

Organisation :

La joueuse se place hors du terrain, sur le côté, juste derrière la ligne des 3 m prolongée au-delà de la ligne latérale. Elle ne peut franchir cette ligne des 3 m que lorsqu'elle a joué le ballon

Exécution :

- 3 passes dans la zone 1
  - 3 passes dans la zone 2
  - 3 passes dans la zone 3
- Toutes les passes se font consécutivement et l'ordre indiqué doit être absolument respecté. La passe n'est pas valable lorsque :
- Le ballon n'est pas joué dans la zone fixée (la ligne est incluse dans la zone)
  - La passe n'est pas exécutée correctement des deux mains, selon les règles



Estimation :

Pour chaque passe réussie avec précision, des points sont attribués, selon la zone fixée :

- Zone 1 : 1 point
- Zone 2 : 2 points
- Zone 3 : 4 points

Un seul essai : total 9 passes (3 dans chaque zone 1-3)

### 3. Passe précise entre les anneaux

Organisation :

Descendre une paire d'anneaux devant le filet tendu à une hauteur variant entre 1,80–2,24 m

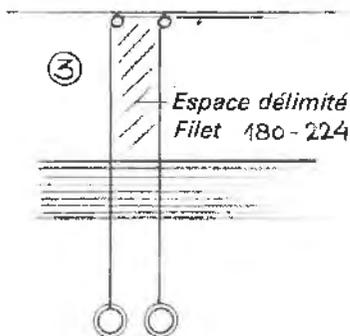
Exécution :

En position devant la ligne du camp d'attaque (3 m), lancer le ballon en l'air pour le jouer en passe haute correcte à deux mains, par-dessus le filet, à travers l'espace délimité par les cordes et le bord supérieur du filet. La joueuse exécute 20 passes consécutives. Si le ballon touche les cordes ou le filet, la passe n'est pas valable

Estimation :

Pour chaque passe haute réussie et jouée correctement, selon les règles, dans l'espace délimité : 1 point

Un seul essai : total 20 passes



### 4. Reprise en manchette

Organisation :

Hauteur du filet : 1,80 m à 2,24 m. La joueuse se place au centre de son camp. Une partenaire lui lance le ballon par-dessus le filet, de derrière la ligne d'attaque (3 m) du camp adverse divisé en 4 zones d'égale superficie

Exécution :

La joueuse reprend en manchette chaque passe de sa partenaire, de telle manière que le ballon franchisse le filet et retombe dans la zone fixée du camp opposé :

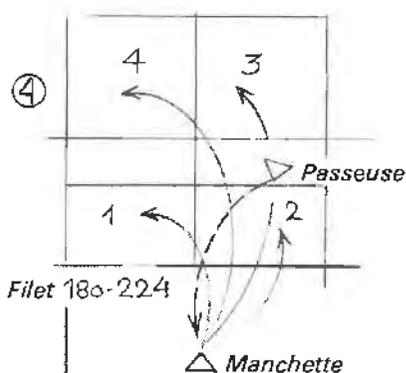
- 3 manchettes dans la zone 1
- 3 manchettes dans la zone 2
- 3 manchettes dans la zone 3
- 3 manchettes dans la zone 4

Toutes ces passes sont exécutées consécutivement et l'ordre de succession doit être absolument respecté

Estimation :

Pour chaque ballon joué correctement et avec précision dans la zone fixée : 2 points  
Les ballons mal lancés par la partenaire ne sont pas repris et la passe est répétée

Un seul essai : total 12 manchettes (3 dans chaque zone)



**5. Service bas**

Organisation :

Sur le terrain de volleyball

Hauteur du filet : 2,24 m

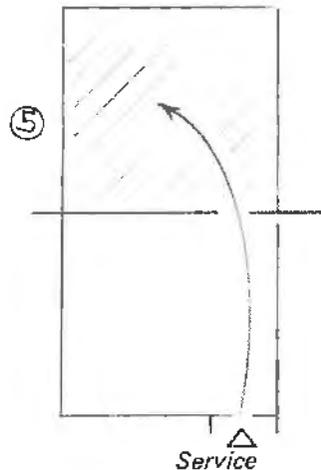
Exécution :

Le ballon est joué par-dessus le filet, dans le camp opposé, depuis la zone réservée au service, derrière la ligne de fond

Estimation :

Pour chaque service joué correctement par-dessus le filet dans le camp adverse :  
2 points

Un seul essai : total 10 services

**6. Jeu dans l'angle de la salle**

Organisation :

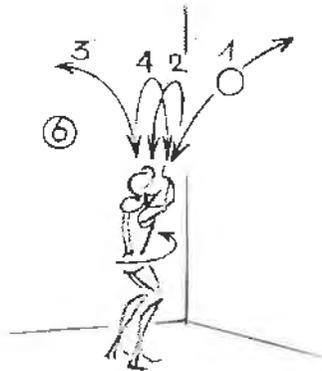
Choisir un angle de la salle où les murs sont absolument dégagés (pas d'agrès à proximité)

Exécution :

Le ballon est d'abord joué en passe haute à deux mains contre une paroi. La joueuse reprend le rebond en passe haute verticale pour elle-même, puis exécute une nouvelle passe haute à deux mains, mais contre l'autre paroi, relève à nouveau le rebond en passe haute pour elle-même, et ainsi de suite, alternativement. Il faut veiller à ce que la joueuse se tourne chaque fois face à la paroi contre laquelle elle fait la passe haute

L'essai est considéré comme terminé lorsque :

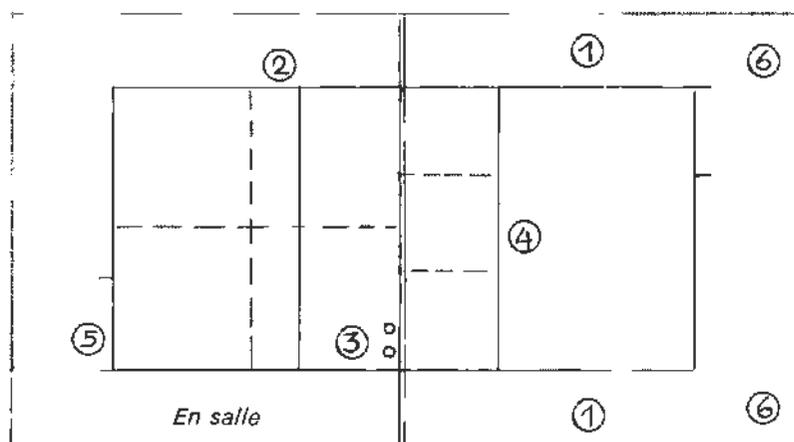
- Le ballon touche le sol
- L'ordre de succession des diverses passes n'est pas respecté
- Le ballon n'est pas joué correctement, selon les règles
- Le maximum de 20 enchaînements de passes est atteint



Estimation :  
Pour chaque enchaînement de passes  
(passe contre la paroi + passe à soi-même  
+ passe contre l'autre paroi + passe à soi-même) : 1 point

Remarque : Le modèle de la feuille de  
contrôle pour le test I de volleyball figure  
dans le classeur des documents didac-  
tiques

Trois essais : le meilleur compte



**Mise en train****Avec chambre à air élastique****Idée directrice**

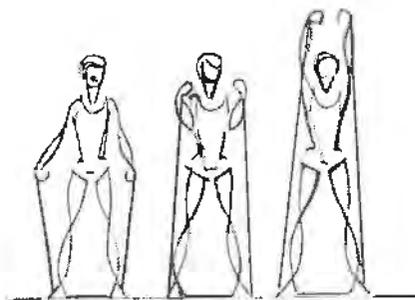
Les garçons de 9^e année scolaire ne désirent pas seulement que nous leur offrions des possibilités de mouvement, mais ils sont déjà capables de manifester de l'intérêt pour un entraînement méthodique et systématique, cela d'autant plus que la plupart d'entre eux participent certainement à une activité sportive pendant leurs loisirs, dans le cadre d'une organisation de jeunesse. Les chambres à air élastiques constituent un moyen auxiliaire adapté à tous les degrés, aussi bien pour les filles que pour les garçons. Par leçon, nous choisirons avec profit 1 ou 2 des exercices de chacun des chapitres ci-dessous. Le nombre des répétitions dans l'exécution d'un exercice dépendra évidemment de la condition physique individuelle des élèves.

**A. Entraînement général de la condition physique**

1. A la station normale, corps droit, bras le long du corps, chambre à air pliée en 2, tenue à deux mains, tendue devant le corps : lever simultanément les deux bras verticalement au-dessus de la tête et les abaisser en arrière en gardant la chambre à air constamment tendue. Mouvement inverse pour ramener la chambre à air devant le corps



2. A la station normale (éventuellement à la position à genoux) sur la chambre à air dont les extrémités sont enroulées autour des poings et tenues solidement : amener les bras fléchis, poings aux épaules (1), puis les lever verticalement en tirant fortement sur la chambre à air et en marquant un léger temps d'arrêt à l'extension (2), fléchir à nouveau les bras, poings aux épaules (3) et les abaisser le long du corps (4)

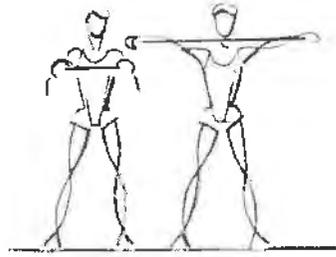


3. Comme n° 2, mais de la position bras levés en haut, abaisser lentement les bras tendus latéralement à la position le long du corps

4. Position assise, jambes fléchies, genoux à la poitrine, chambre à air passée sous les pieds, extrémités enroulées autour des poings et tenues solidement : tendre les jambes en fléchissant les bras (répéter 10 x, puis poser les pieds au sol et repos de quelques secondes en position assise). Trois à quatre répétitions



5. Bras tendus en avant, chambre à air simple ou pliée en 2, tenue à deux mains, tendue devant le corps: écarter latéralement les deux bras tendus en tirant sur la chambre à air (mouvement lent, le plus « coulé » possible, sans saccades)



6. Position assise, jambes écartées et fléchies, chambre à air passée sur la nuque et sous les pieds, extrémités enroulées autour des poings et tenues solidement: extension complète du corps et des jambes jusqu'à la position couchée dorsale, puis revenir à la position assise de départ



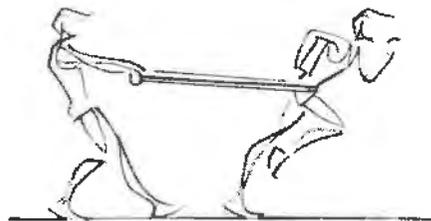
### B. Entraînement spécifique pour la course

1. Les chambres à air sont alignées sur le sol, à environ 2 mètres l'une de l'autre: les franchir en saut de course ou en sautillant sur une jambe

2. Fixer solidement deux chambres à air à un échelon de l'espalier (hauteur de poitrine). Placer un pied à l'intérieur de chacune d'elles, pencher le corps en avant en s'appuyant des mains à l'espalier: courir sur place avec une vigoureuse extension des jambes en arrière



3. Passer deux chambres à air autour du corps (hauteur de ceinture ou de poitrine). Les extrémités sont tenues par un partenaire ou fixées solidement à l'espalier: courir sur place en levant les genoux très haut et en exécutant correctement le mouvement asymétrique des bras en course. Le corps est incliné en avant, mais sans cassure aux hanches. (Répéter 3 à 4 fois l'exercice pendant 20 à 30 secondes)



4. Comme n° 3, mais en courant en avant pendant que le partenaire retient le mouvement en dosant sa traction: suffisante pour exiger un effort de celui qui court, assez relâchée pour lui permettre tout de même de progresser

## Partie principale

## Sprint / Passage du témoin

### Education du mouvement

#### But

Maintenir une cadence de sprint sur 80 m et 100 m. Technique du passage du témoin.

#### Idée directrice

Dans les premières leçons, nous travaillerons les bases du sprint sous forme de jeux de course et d'exercices techniques avec corde à sauter, préparant à l'étude du départ accroupi. Les éléments acquis seront progressivement appliqués en courant véritablement la distance. L'introduction du passage du témoin donnera un nouvel attrait à l'américaine.

#### A. Exercices préparatoires au sprint

- Jeux de course :  
« Le jour et la nuit », « Courses poursuites », « Course par numéros », « L'Homme noir », « Deux c'est assez, trois c'est trop » etc.
- Par couples : A retient B avec une corde à sauter ou une chambre à air élastique passée autour du corps (à hauteur de poitrine). B sprinte pendant que son partenaire freine son avance en dosant sa traction sur la corde ou la chambre à air. Au début, A retient fortement, puis accompagne le mouvement en avant, enfin laisse démarrer son camarade en lâchant une extrémité de la corde ou de la chambre à air
- A tient à deux mains une corde à sauter ou une chambre à air tendue à hauteur des hanches, devant B qui court sur place pendant une minute, en levant les genoux le plus haut possible pour toucher la corde ou la chambre à air
- Brève répétition de la position de départ debout et accroupi. Démonstration et exécution selon thème n° 2, G + F, 7^e année, été
- Deux élèves travaillent ensemble, se corrigeant réciproquement à tour de rôle. L'un d'eux cale les pieds de son partenaire avec les siens, faisant office de blocs de départ. Exécuter plusieurs sprints sur 10, 20, 30 m

#### B. Exercices méthodiques et progressifs préparatoires au 100 m

- « Les 4 changements de vitesse », accélérations successives sur 80 m : 20 m en course légère, 20 m en cadence moyenne, 20 m avec effort assez prononcé, 20 m en sprintant à vitesse maximale (puis 20 m en course décontractée, en ralentissant progressivement)
- Sur piste circulaire subdivisée en intervalles de 20 m : tous les 40 m, un groupe d'élèves court sur place. Au coup de sifflet, tous les groupes sprintent sur 20 m, jusqu'au prochain fanion, puis ralentissent progressivement en course décontractée sur 20 m. Ils courent à nouveau légèrement, sur place, en attendant le prochain coup de sifflet
- Départ accroupi et sprint sur 20 m, puis courir sur 30 m en décontraction et en ralentissant progressivement, enfin sprinter à nouveau sur 50 m
- Sprints chronométrés sur 50, 80 m
- Sprints chronométrés sur 100 m (Noter les temps !)
- Sprint avec handicap : pour chaque 2/10 de seconde de retard à l'arrivée, sur un camarade meilleur, l'élève plus faible avancera son point de départ de 1,5 m (ces normes ne sont valables que pour le 100 m)

**Table de d'estimation pour la course de 100 m, garçons :**

Très bien	13,5 s
Bien	14,0 s
Suffisant	14,5 s

**Table de d'estimation pour la course de 100 m, filles :**

Très bien	14,0 s
Bien	15,0 s
Suffisant	16,5 s

**C. Américaine**

1. «Suivre un camarade comme son ombre» Associer, autant que possible, 2 élèves de même force à la course. A court derrière B, sans le toucher, le suivant partout, accompagnant toutes ses évolutions. Commencer lentement et augmenter progressivement la vitesse
2. Démonstration du passage du témoin de l'arrière

**Attention**

- Le coureur porteur du témoin ordonne au camarade qui attend de se préparer en criant : Main !
- Le coureur qui attend le témoin se prépare à le recevoir, main droite largement ouverte, bras tendu loin en arrière (position de départ debout)
- Le coureur qui attend le témoin ne regarde pas en arrière
- Le coureur porteur du témoin tient ce dernier dans la main gauche et, par un

balancement du bras tendu en avant, le transmet au coureur qui attend en le plaquant fortement dans la fourchette formée par le pouce et les autres doigts serrés qui se referment aussitôt solidement sur lui

3. Par couples, en courant légèrement, les élèves s'exercent au passage du témoin (utiliser un bâton, une règle ou tout autre objet similaire)
4. B attend A qui sprinte vers lui à toute vitesse. Aussitôt que A se trouve à 5 m de lui, B démarre en sprint. Le passage du témoin se déroule comme indiqué ci-dessus sous n° 2. Si cela est nécessaire, cette distance de 5 m sera corrigée et adaptée à la vitesse des deux coureurs
5. Application du passage du témoin dans une américaine (Voir thème n° 2, G + F, 7^e année, été)

## Condition physique générale

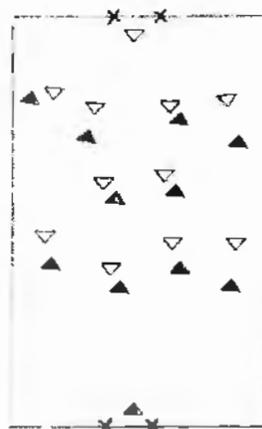
## Football

### Idée directrice

Cette fois, les élèves évolueront sur un terrain de grandes dimensions, ce qui est considérablement plus difficile que de jouer en petites équipes sur un espace restreint. Selon les possibilités, nous pourrions à l'occasion consacrer toute une leçon au jeu sur un véritable terrain de football.

### Football sur un grand terrain

- Former 2 équipes de 11 joueurs + 1 remplaçant (ou plus)
- Dimensions du terrain de jeu : au moins 40 m × 60 m
- Buts : buts normaux de football ou buts marqués par des montants de saut en hauteur (largeur : 7 m)
- Formation de jeu : 4 attaquants, 2 joueurs du milieu du terrain, 4 défenseurs + 1 gardien
- Défense individuelle : chaque joueur marque un adversaire désigné (homme à homme)
- Règles : voir p. 37
- Durée du jeu : 10 à 15 minutes



### Attention

- Chaque joueur doit tenir constamment sa place
- Les dribbleurs incorrigibles peuvent être neutralisés en ne permettant qu'un seul dribble (sinon un coup franc sera accordé à l'adversaire)

### Changement de joueurs :

- Après un temps fixé préalablement
- Lorsqu'un joueur proteste, conteste, critique un camarade, crie, jure, etc.
- Lorsqu'un joueur commet une charge irrégulière (foul, faute de main volontaire, etc.)
- Chaque fois, faire sortir le coupable

## Mise en train

## Danse

### Idée directrice

L'attrait de cette danse américaine «Steppin'out» réside avant tout dans le fait suivant :

- Au cours de la 1^{re} répétition, les instruments principaux cessent de jouer ; seul subsiste l'accompagnement rythmique.
- Au cours de la 2^e répétition, l'accompagnement rythmique disparaît à son tour, de sorte que les élèves doivent continuer à danser en s'efforçant de maintenir la bonne cadence.
- Lorsque la musique reprend, elles constatent si elles ont ou non conservé le bon rythme. Cette préoccupation essentielle de rester dans le rythme suscite toujours chez elles un grand intérêt.

### Description de la danse

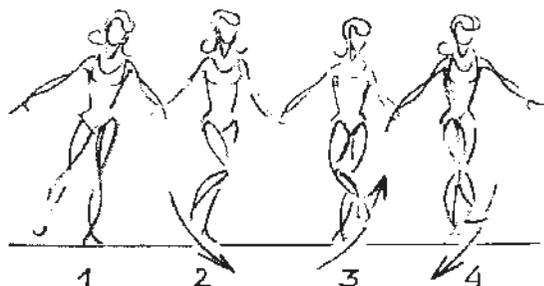
**Musique d'accompagnement :** bande magnétique n° 5 (ou «Steppin'out», Editions Kögler, SP 23 4009)

### Formation

En essaim ouvert, en rangs ou par couples, en cercle de flanc, avec prise de danse ouverte. Il est cependant conseillé d'introduire la danse en essaim ouvert, cette disposition permettant d'éviter la difficulté supplémentaire que suscite la présence d'une partenaire qui exécute en face des mouvements contraires

### Première partie

- Pas gauche de côté (1), glisser le pied droit au sol obliquement vers la gauche en avant (2), le ramener en arrière par-devant le pied gauche (3), puis de nouveau obliquement en avant (4) (1-4)
- 4 pas croisés à droite de côté (en croisant derrière) (5-8)
- Répéter (1-8) en sens inverse (9-16)
- 4 pas marchés en décrivant un cercle à gauche (à chaque pas : poser le pied sur la pointe (1), appuyer le talon au sol (2) (17-24)
- Répétition des premiers pas (1-4) (25-28)
- Piaffer 3 x sur place (dr., g., dr.,) (29-32)



### Deuxième partie

- 4 pas marchés en avant (à chaque pas : poser le pied sur la pointe (1), appuyer le talon au sol (2), balancer asymétriquement les bras tendus en avant (1-8)

- Saut à gauche de côté avec demi-tour, la pointe du pied droit dessinant un demi-cercle sur le sol (lors du saut, les bras sont levés en haut, les mains se touchant au-dessus de la tête) (9-12)
- Piaffer 3 x sur place (dr., g., dr.,) et pendant le piaffement, abaisser les bras le long du corps (13-16)
- Deuxième partie (1-16) en sens inverse (17-32)



#### Forme de danse

1, 1, 2, 1	1, 1, 2, 1	1, 1, 2	1
Avec musique	Avec accompagnement rythmique seulement	Sans accompagnement	Avec musique

### Partie principale

### Sprint/Passage du témoin

#### Education du mouvement

Même programme qu'au thème n° 3, G, 9^e année, été.

### Partie principale

### Volleyball – Course aux refuges

#### Condition physique générale

#### Idée directrice

Cette forme de jeu permet d'insérer les éléments de base du volleyball dans un jeu connu (variante de la balle brûlée et de la balle frappée)

#### A. Equipes

Une équipe compte normalement de 10 à 15 joueuses

#### B. Terrain de jeu

- Les dimensions du terrain de jeu dépendent des conditions locales et du nombre des élèves
- Terrain normal : dimensions d'une salle de gymnastique
- En plein air, les refuges seront marqués par des fanions, en salle, par des tapis
- En plein air, le cercle prévu pour déposer

le ballon sera marqué par un sautoir de couleur; en salle, ce sera le cercle des lancers francs à la tête de la raquette d'un terrain de basketball

- Une corde est tendue à environ 3 m en avant de la ligne des frappeurs, à une hauteur adaptée à la taille des élèves et à leurs capacités techniques

### C. Exécution

- L'équipe des frappeuses se tient sur un rang dans l'espace qui lui est réservé. A tour de rôle, chacune d'elles tente, par un frapper adroit, de permettre à celles qui courent, de passer d'un refuge à l'autre
- Les receveuses dispersées dans tout le terrain, tentent de reprendre le ballon en manchette ou en passe haute sur l'extrémité interne des doigts et de le passer le plus rapidement possible à la partenaire qui se tient près du cercle où il doit être déposé
- Si le ballon tombe sur le sol, la joueuse la plus proche le ramasse et le remet en jeu en passe haute. Il est absolument interdit de le lancer
- Au moment où le ballon est déposé dans le cercle, le maître siffle ou crie : « Brûlé ! ». Les élèves qui, à cet instant, sont en train de courir entre deux refuges, sont éliminés
- Nous comptons les courses terminées du parti des frappeuses et les ballons correctement joués, parvenant à la partenaire qui les dépose dans le cercle  
1 course terminée = 1 point pour les frappeuses  
1 ballon amené dans le cercle = 1 point pour les receveuses
- L'équipe gagnante sera celle qui aura obtenu le plus de points au total, après permutation

### D. Règles

#### 1. Le service

Les joueuses utilisent le service bas ou le service tennis. Elles se succèdent pour servir dans un ordre fixé. Si l'une d'elle est en train de courir, la suivante la remplace sans autre

Le service n'est pas valable :

- Lorsque le ballon ne passe pas par-dessus la corde
- Lorsque le ballon retombe au-delà des lignes latérales du terrain ou lorsqu'il touche le plafond
- Lorsque le ballon n'est pas touché lors du service. Celui-ci n'est pas répété. La joueuse maladroite a cependant le droit de courir

#### 2. « Brûlé ! » (ou coup de sifflet)

- Le cri « Brûlé » ou le coup de sifflet retentit au moment où le ballon parvient à la joueuse placée près du cercle où il doit être déposé (la joueuse doit avoir au moins un pied dans le cercle)

#### 3. Attribution des points

- Chaque course terminée donne 1 point à l'équipe des frappeuses-coureuses (une course effectuée complètement, sans arrêt aux refuges donne 2 points)
- Chaque ballon correctement joué en manchette ou en passe haute et qui parvient à la partenaire placée près du cercle vaut 1 point pour l'équipe des receveuses. Le ballon ne doit ni tomber sur le sol, ni toucher le plafond ou les parois de la salle

#### 4. Durée du jeu

- 2 × 5 minutes

### E. Variantes

1. Les joueuses « brûlées » ne sont pas éliminées. Elles reviennent simplement dans le camp des frappeuses, mais leur course ne compte pas. Elles ont à nouveau le droit de servir lorsque leur tour arrive
2. Comme n° 1, mais il ne doit jamais y avoir plus de deux coureuses à chaque refuge
3. Les joueuses « brûlées » retournent à l'endroit d'où elles sont parties pour courir. Pour chaque joueuse « brûlée », l'équipe des receveuses marque 1 point
4. Les élèves qui courent entre les refuges peuvent être atteints par un smash. Si l'une d'elles est touchée, les équipes permutent (changement de rôle)

**Mise en train****Basketball****Idée directrice**

Cette mise en train préparant à l'Olympiade d'été peut très bien se dérouler sous forme d'entraînement libre :

Chaque élève est en possession d'un ballon et peut, pendant 10 minutes environ, soit seul, soit en groupe, s'entraîner absolument librement à tirer au panier, à passer, à dribbler, à reprendre des rebonds, à pivoter, etc. Il va de soi que de petits groupes peuvent se former selon les affinités, pour organiser des jeux tels que « la lutte pour le ballon » (2 contre 2, 3 contre 3). Si les élèves manquent d'initiative personnelle ou se montrent indisciplinés, nous répéterons la série déjà connue des exercices du test.

**Organisation du test**

- La classe est subdivisée en 6 groupes d'égale grandeur
- Chaque groupe exécute un exercice du test à chaque emplacement
- A chaque station, les groupes disposent de 1 à 2 minutes pour s'exercer
- Les exercices du test sont décrits au thème n° 5, F, 8^e année, été

**Partie principale****Olympiade d'été**
**Education du mouvement**  
**Condition physique générale**
**But**

Répétition et amélioration de quelques disciplines sportives

**Idée directrice**

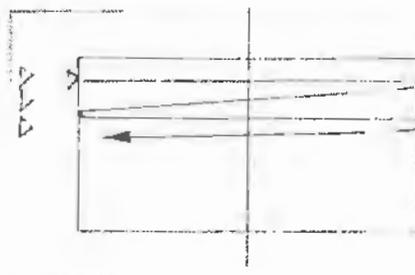
Les diverses disciplines étudiées jusqu'à ce jour seront répétées d'une façon originale, intéressante et variée, et cette fois, le centimètre et le dixième de seconde ne constitueront plus des critères décisifs pour différencier les élèves.

**1. Estafette navette**

- Parcours : 4 x 18 m
- Départ couché
- Au point de virage, toucher une ligne au sol avec la main (ligne de démarcation du terrain de volleyball)
- 2 essais
- Chronométrage : à la seconde près

**2. Sauts de grenouille**

- 5 sauts de grenouille consécutifs et liés (pas d'arrêt entre chacun)
- Pieds parallèles



- Nombre illimités d'essais durant 10 minutes (le meilleur compte)
- Mensuration : à 50 cm près



### 3. Course d'endurance

(Avec obstacles : bancs suédois, éléments de caisson, haies, etc.)

Garçons : course de 2000 m

Filles : course de 1200 m

- Un essai
- Chronométrage : à 15 secondes près



### 4. Natation : 500 m

- Style libre
- Un essai
- Chronométrage : à 30 secondes près

### 5. Grimper de corde

- Garçons : 5 m
- Filles : 4 m
- 2 essais
- Chronométrage : à une seconde près

### 6. Lancer à distance

- Utiliser un ballon de handball
- Façon de lancer libre
- 3 essais
- Mensuration : à 2 m près

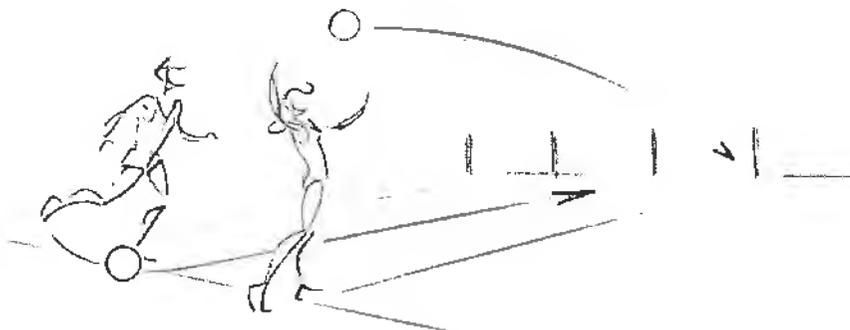
### 7. Saut en hauteur

- Elan de face, en ligne droite
- Élastique ou latte de saut
- Préparer le plus possible d'installations de saut
- Nombre illimité d'essais durant 15 minutes (le meilleur compte)
- Mensuration : à 5 cm près

### 8. Garçons : football

#### Filles : volleyball

- Garçons : 10 tirs
- Filles : 10 smashes
- But : un piquet
- Distance : 9 m
- Le tir n'est valable que si le piquet est atteint directement
- Compter le nombre de touchés



**Organisation** (exemple)

Première et deuxième leçons :  
Introduction et entraînement libre des  
exercices n^{os} 1, 2, 5, 6, 7 et 8

Troisième leçon :  
Exécution des exercices n^{os} 1 et 2 en deux  
groupes de travail

Quatrième leçon :  
Exécution de l'exercice n^o 4. Toute la classe  
travaille simultanément

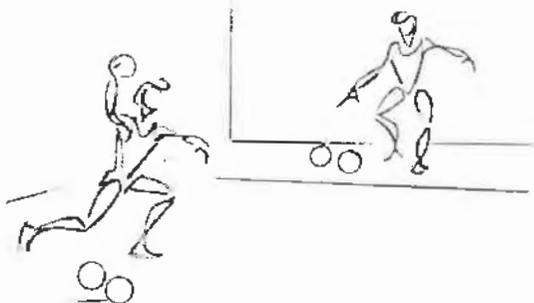
Cinquième leçon :  
Groupe 1 : exercices n^{os} 5 et 6  
Groupe 2 : exercice n^o 7  
Permutation des groupes après 15 minutes  
environ

Sixième leçon :  
Exercice n^o 8. La classe est subdivisée en  
plusieurs groupes qui se succèdent régu-  
lièrement

Exercice n^o 3. Toute la classe travaille  
ensemble

Septième leçon (éventuellement):  
Duel avec ballons de handball pour départ-  
ager les élèves à égalité de points

- Deux élèves à égalité de points, munis  
chacun de 4 ballons, se déplacent dans  
la salle en s'observant
- Duel au temps: 1 minute
- Lequel des deux touche le premier son  
camarade?
- Tous deux peuvent se déplacer libre-  
ment, tirer, feinter, esquiver à volonté  
durant le temps donné

**Estimation**

Chaque discipline donne des points, en  
nombre croissant plus les résultats sont  
inférieurs. Tous les élèves dont le résultat  
se situe dans la même unité de mesure  
reçoivent le même nombre de points  
(1 point de différence d'une unité adoptée à  
l'autre)

L'élève qui obtient le plus faible total de  
points est déclaré vainqueur. En cas d'éga-  
lité de points, le duel avec ballons de hand-  
ball permet de départager les concurrents

**Proposition**

Les 3 meilleurs élèves ne participent pas au  
concours suivant et se voient confier des  
tâches spéciales de contrôle et d'organisa-  
tion

**Feuille de contrôle**

Chaque élève reporte lui-même sa per-  
formance sur une feuille de contrôle dont le  
modèle figure dans le classeur des docu-  
ments didactiques

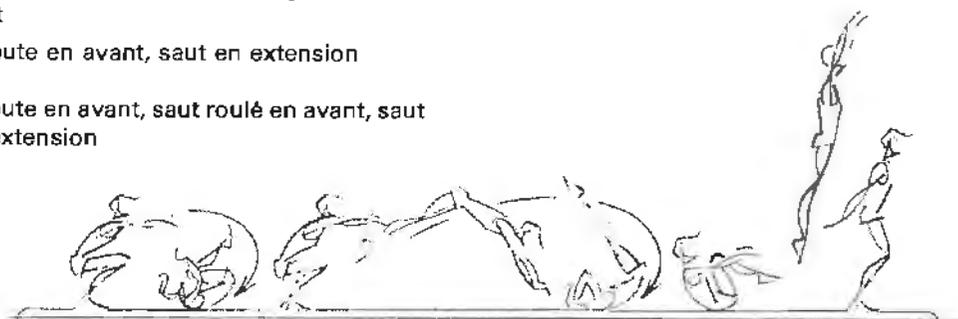
**Mise en train****Gymnastique au sol****Idée directrice**

Dans chaque leçon, après une brève mise en train (échauffement en course légère pendant une à deux minutes), nous exécuterons, à la suite l'un de l'autre, sans démonstration ou explication particulières, quelques-uns des exercices ci-dessous. Il s'agit d'une répétition du programme de l'hiver dernier.

**A. 4 emplacements :**

Sur chacun d'eux 3 tapis alignés bout à bout

1. Culbute en avant, saut en extension
2. Culbute en avant, saut roulé en avant, saut en extension

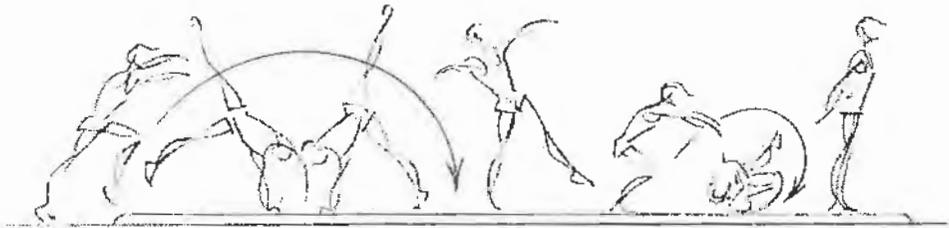


3. Culbute en avant, saut en extension avec demi-tour, rouler en arrière en levant les jambes à la position de chandelle, rouler en avant, saut en extension
4. Culbute en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en arrière
5. Culbute en arrière, à la station sur la jambe droite, demi-tour à gauche en fermant le pas à la station, saut roulé en avant



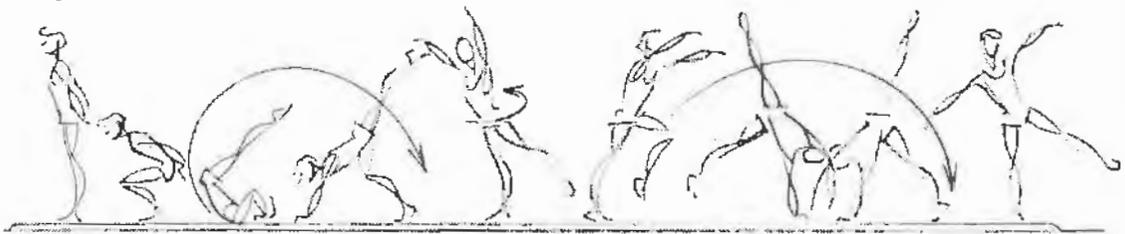
6. Avec élan (2 pas, un sautilleme nt) : la roue
7. Appui renversé, abaisser les jambes à la station, culbute en avant, saut en extension
8. Culbute en arrière à l'appui renversé passager (avec et sans l'aide d'un partenaire)

9. Quelques pas d'élan : la roue, quart de tour en avant en fermant le pas à la station, culbute en avant



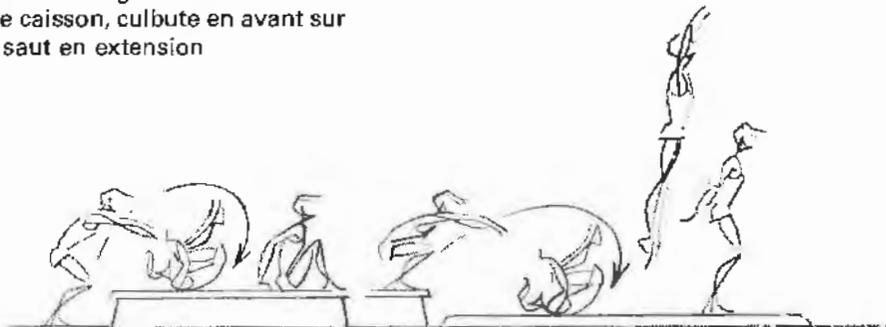
10. Appui renversé, abaisser les jambes à la station, culbute en avant, saut en extension, élan et roue

11. Culbute en arrière à la station sur la jambe droite, quart de tour à gauche et roue à gauche



**B. 3 couvercles de caisson en longueur, deux tapis bout à bout à l'extrémité de chacun d'eux**

1. Rouler en avant au siège sur l'extrémité du couvercle de caisson, culbute en avant sur les tapis et saut en extension



2. Rouler en avant sur le couvercle de caisson, saut en extension à la station sur les tapis (avec une flexion à fond), culbute en avant
3. Rouler en avant sur le couvercle de caisson, saut en extension avec demi-tour à la station sur les tapis, culbute en arrière
4. De la station sur le couvercle de caisson : roue sur le couvercle de caisson et enchaîner immédiatement par une 2^e roue sur les tapis



## Partie principale

## Test de Football

### Education du mouvement

#### But

Mise au point et maîtrise définitive, puis contrôle de certaines aptitudes techniques.

#### Idée directrice

Nous contrôlerons les capacités techniques des élèves au moyen d'un petit test dans lequel la condition physique ne joue pas un rôle primordial, mais où la technique avant tout, sera déterminante pour l'obtention d'un bon résultat. Par leçon, nous exercerons et jugerons un exercice du test, tandis que deux autres seront préparés. Afin d'obtenir un engagement intensif des élèves, nous installerons le plus possible d'emplacements.

Le test terminé, nous organiserons un grand tournoi de football, étalé sur 6 leçons.

1^{er} exercice du test :

#### Estafette navette avec ballon

- Matériel par emplacement :  
4 cerceaux, 2 ballons, 1 chronomètre
- Installation : au point A, placer deux cerceaux sur le sol avec un ballon à l'intérieur de chacun d'eux  
Au point B, placer deux cerceaux sur le sol  
Distance A-B : 10 mètres
- Exécution :  
Au signal, les ballons sont conduits l'un après l'autre, avec le pied, des cerceaux A au centre des cerceaux B. L'élève



revient ensuite en courant poser un pied à l'intérieur d'un cerceau A, puis repart immédiatement chercher les ballons qu'il ramène séparément des cerceaux B dans les cerceaux A, en les conduisant avec le pied. L'exercice est terminé lorsque les deux ballons sont à nouveau placés à l'intérieur des cerceaux A

- Estimation :  
Nous chronométrons le temps utilisé pour accomplir l'exercice. Deux essais sont accordés : le meilleur compte  
L'essai n'est pas valable, lorsqu'un ballon n'est pas placé à l'intérieur du cerceau ou roule à nouveau hors de celui-ci

3^e exercice du test :

#### Passé précise

- Matériel par emplacement :  
1 banc suédois partagé en 3 parties par des piquets ou des bandes collantes de couleur  
2 chevillères pour marquer les lignes, celle d'où l'on part et celle d'où se fait la passe contre le banc
- Installation :  
Le banc suédois est posé sur le flanc. Sa planche verticale est divisée en 3 zones par les piquets ou les bandes collantes (1 m, 2 m, 1 m)
- Exécution :  
L'élève prend le départ derrière une ligne marquée au sol (chevillère) à 15 m du banc. Il conduit le ballon avec le pied sur 5 m, jusqu'à une seconde ligne d'où il effectue une passe précise contre la planche du banc suédois (10 m), reprend le rebond et revient à son point de départ. Répéter 6 fois consécutivement l'exercice. La passe s'exécute avec l'intérieur du cou-de-pied (meilleur pied)
- Estimation :  
Nous comptons les points obtenus en 6 passes. Une passe dans la zone médiane du banc donne 3 points ; une

2^e exercice du test :

#### Jongler avec le ballon

- Matériel et organisation :
  - Former des groupes de 2 élèves
  - 1 ballon par groupe de 2
  - 1 élève jongle avec le ballon pendant que le partenaire compte
- Exécution :  
Le ballon est jonglé aussi souvent que possible, pendant une minute. Toutes les parties du corps, à l'exclusion des bras et des mains, peuvent être utilisées. Le ballon peut rebondir une fois sur le sol entre deux contrôles. S'il roule par terre, il doit être ramassé avec les mains, puis l'on recommence à jongler
- Estimation :  
Chaque contrôle du ballon avec une partie quelconque du corps (sauf bras et mains) donne 1 point  
Trois essais sont accordés : le meilleur compte



passer dans les zones latérales, 1 point seulement. Lorsque le ballon touche le banc à la limite des zones, nous accorderons le nombre de points supérieur. Les 6 passes se font consécutivement

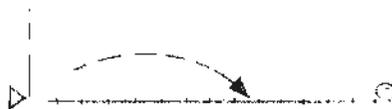
4^e exercice du test :

**Remise en jeu par-dessus la tête**

- Matériel par emplacement :
  - 1 piquet, 1 ruban métrique, 6 ballons, 1 chevillère
- Exécution :
 

L'élève, à genoux derrière une ligne marquée sur le sol (chevillère) exécute 6 remises en jeu consécutives. Un partenaire lit la distance atteinte (à 1 m près environ) sur le ruban métrique déroulé au sol, perpendiculairement à la ligne de lancer. Après chaque remise en jeu, l'élève peut se laisser tomber à plat ventre au-delà de la ligne de lancer
- Estimation :
 

Le meilleur lancer est seul pris en considération



5^e exercice du test :

**Penalties**

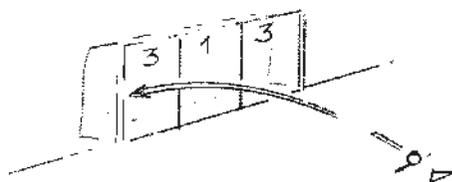
- Matériel et organisation :
 

Buts normaux de football (largeur : 7,32 m). Si de tels buts ne sont pas à disposition, nous installerons des buts plus petits, mais nous réduirons proportionnellement la distance de tir. Par exemple :  
Largeur des buts : 5 m. Distance de tir : 8 m
- Installation :
 

Les buts de football sont divisés en 3 zones d'égale grandeur, à l'aide de cordes solidement fixées à la transversale et pendant verticalement
- Exécution :
 

Chaque élève tire 6 penalties consécutivement. Le ballon doit franchir directement la ligne de but
- Estimation :
 

1 tir dans la zone médiane des buts donne 1 point ; 1 tir dans les zones latérales donne 3 points. Si le tir touche les cordes délimitant les zones, nous accorderons le nombre de points supérieur. Un essai (6 tirs)



Cet exercice étant le dernier du test, nous pourrons très bien l'exécuter avec deux équipes, tandis que les 2 autres disputent déjà le premier match du tournoi de football

### **Feuille de contrôle et tablelle d'estimation**

La feuille de contrôle, combinée à la tablelle d'estimation du test, figure dans le classeur des documents didactiques.

## **Condition physique générale**

## **Tournoi de football**

### **Idée directrice**

Nous veillerons à former des équipes de force sensiblement égale, et nous jouerons simultanément sur deux terrains, afin que tous les élèves participent et s'engagent intensément.

### **Organisation**

- Dimensions du terrain: jusqu'à 30 m × 50 m
- Former 4 équipes de 6 joueurs + 1 ou 2 remplaçants
- Direction du jeu: le maître dirige une mi-temps sur chaque terrain

### **Plan de jeu**

1 ^{er} leçon	A-B	C-D
2 ^e leçon	A-C	B-D
3 ^e leçon	A-D	B-C
4 ^e leçon	A-B	C-D
5 ^e leçon	B-D	A-C
6 ^e leçon	B-C	A-D

**Mise en train****Education du mouvement et de la tenue****Idée directrice**

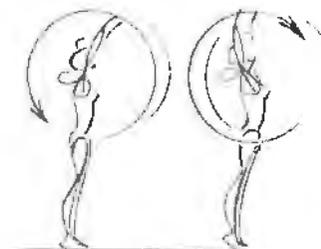
Ce bref échauffement exige un effort intense à cause de la rapidité de passage de l'un à l'autre de ces quelques exercices simples et déjà connus. Nous commencerons de préférence avec 2 ou 3 d'entre eux, ajoutant progressivement les suivants, mais en reprenant chaque fois toute la série dès le début.

**Musique d'accompagnement**

Bande magnétique n° 4. Durée: 4 minutes

**1. Course**

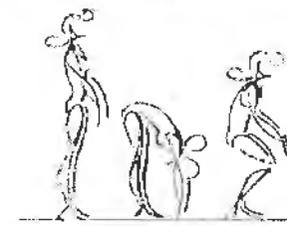
- Courir librement dans toute la salle
- Vers la fin du temps fixé, les élèves se rangent rapidement en essaim

**2. Station normale**

- Cercles de bras en avant (1-2)
- Cercles de bras en arrière (3-4)
- Total: 4 x

**3. Station normale**

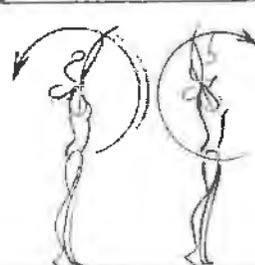
- Fléchir les jambes à fond et les tendre en balançant les bras en avant (1)
- Balancer les bras en arrière (2)
- Total: 8 x (la 8^e fois: frapper des mains à plat sur les cuisses = passage au 4^e exercice)

**4. Station normale**

- Fléchir le torse en avant avec mouvements de ressort (1-3)
- Se redresser et frapper des mains à plat sur les cuisses (4)
- Total: 4 x (la 4^e fois: balancer les bras en arrière = passage au 5^e exercice)

**5. Station normale (combinaison des exercices n°s 2 et 3)**

- Fléchir les jambes à fond et les tendre en balançant les bras en avant (1)
- Balancer les bras en arrière (2)
- Répéter ces 2 mouvements (3-4)
- Cercle des bras en avant (5-6)
- Cercle des bras en arrière (7-8)
- Total: 3 x (lors de la 3^e exécution: cercle des bras en avant seulement, puis aux 7^e et 8^e temps, passer à la position à genoux avec appui des mains sur le sol)



6. **Position assise sur les talons** (haut du corps fléchi sur les cuisses, front près des genoux, bras tendus en avant, mains au sol)

- Glisser le torse en avant, tout près du sol, en s'appuyant sur les bras fléchis, relever le haut du corps en appui sur les bras tendus (1-3)
- Revenir à la position assise sur les talons en gardant les bras tendus et en faisant le gros dos comme le chat, le menton sur la poitrine (mouvement d'ondulation continu) (4-6)

Total : 4 x



7. **A genoux avec appui des mains sur le sol** (balance à genoux)

- Tirer le genou gauche vers le front (dos rond) (1-3)
- Tendre la jambe gauche en arrière (relever la tête, creuser les reins) (4-6)

Total : 4 x



8. Comme n° 6

Total : 4 x

9. Comme n° 7, mais avec la jambe droite

Total : 3 x + 6 temps pour se relever (= passage à l'exercice suivant)

10. **Course et sautilllements**

- Courir en avant
- Courir sur place en levant les genoux
- Courir en avant
- Sautiller sur place, en twist



## Partie principale

## Volleyball

### Education du mouvement

#### But

Les 3 passes en triangle (3 touchés au sein de la même équipe)

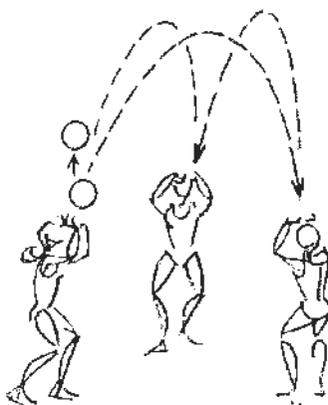
#### Idée directrice

En principe, le ballon n'est jamais renvoyé immédiatement et directement dans le camp adverse. L'équipe en sa possession a droit à 3 touchés successifs qui constituent le premier élément tactique du volleyball. La manchette permet généralement de reprendre le service et de relever le ballon à l'intention de l'une des 3 joueuses au filet. Celle-ci tente alors d'adresser une passe haute précise à l'une de ses partenaires qui, si possible, smashe par-dessus le filet.

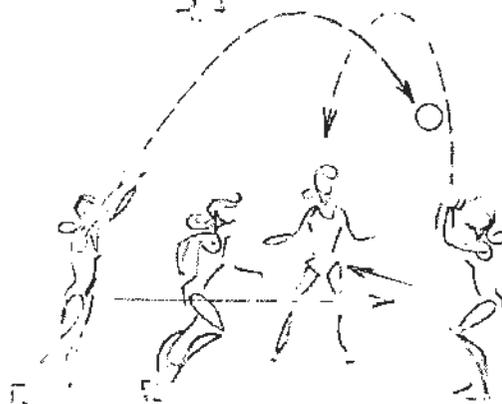
Les divers exercices à trois exigent plus de place que les exercices par couples et présentent déjà quelques difficultés techniques.

#### A. La passe

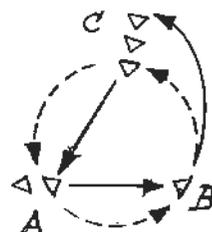
1. Trois élèves placées en triangle se passent le ballon en utilisant le double touché
2. Une seule élève du groupe utilise le double touché; les deux autres passent directement. Changer les rôles
  - Exécuter les passes, toujours dans la même direction
  - Passer librement



3. Jeu en triangle avec permutations:  
La joueuse exécute sa passe, suit en courant, pour aller occuper la place de la partenaire à qui elle a adressé la passe (4 joueuses sont nécessaires pour exécuter cette forme d'exercice)



4. Par groupe de 6: voir croquis
  - A exécute une passe haute vers B, suit sa passe en courant et va prendre place derrière B
  - B exécute une passe haute vers C et va se placer en queue de colonne C
  - C exécute une passe haute ou une manchette et court se placer derrière A



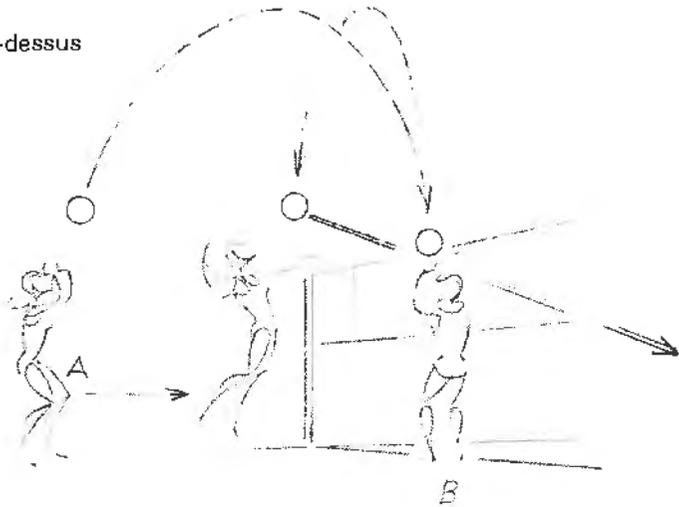
**B. La manchette**

Combinaisons diverses à 3 :

- Manchette - double touché - double touché
- Passe haute - double touché - manchette
- Double touché - manchette - double touché

**C. Le smash**

- A donne à B en passe haute
- B joue le ballon en passe haute, parallèlement au filet
- A court au filet et smashe par-dessus

**Attention**

- Les pieds sont parallèles au filet
- L'axe des épaules et du corps est perpendiculaire au filet
- Le bras qui frappe le ballon se prépare derrière la tête
- Le ballon est frappé avec la paume, les doigts serrés
- Un violent fouetté du poignet permet de diriger le ballon vers le sol

**D. Formes diverses de jeux et de concours**

1. Quel groupe de 3 élèves réussit 30 passes sans fautes?
  - En utilisant le double touché
  - En passe directe
  - En manchette
  - En utilisant librement ces diverses formes de passes (combinaisons)

2. En groupes de 6 à 9 élèves disposées en cercle: Le ballon est joué en passe haute verticale au centre du cercle. L'élève qui exécute la passe crie le nom de celle qui devra reprendre le ballon en s'avançant dans le cercle. Au départ du jeu, chaque joueuse possède une réserve de points. Chaque reprise manquée lui coûte 1 point
  - Les élèves peuvent aussi se succéder librement, celle qui désire reprendre le ballon le signalant par un cri

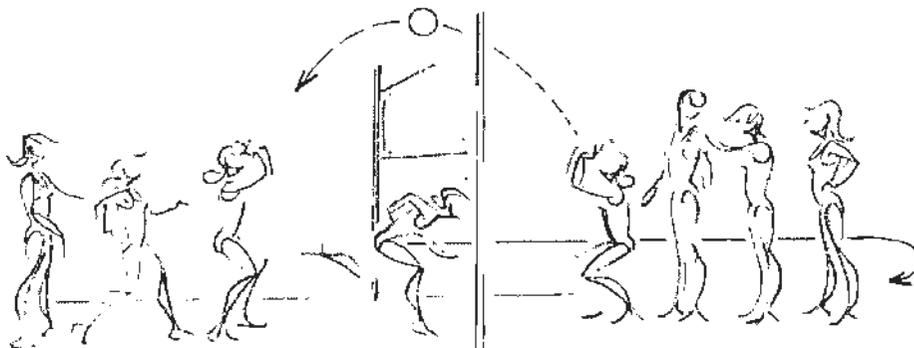
3. En groupes de 6 à 9 élèves disposés en cercle, avec une élève au centre. La joueuse du milieu passe à tour de rôle à chacune de ses camarades qui lui redonnent aussitôt le ballon

- Celle qui ne peut reprendre ou qui reprend mal le ballon remplace la joueuse au centre du cercle
- Les élèves du cercle se déplacent en tournant autour de la joueuse qui est au centre. Seule celle qui reprend le ballon s'arrête une fraction de seconde et redonne à sa camarade
- Quel groupe conserve le plus longtemps le ballon en l'air?



4. Chaque groupe est partagé en deux demi-groupes qui se placent en colonne par une de part et d'autre du filet. Le ballon est joué en passe haute par-dessus le filet. L'élève qui a fait sa passe court sous le filet et rejoint la queue de la colonne en face

- Quel groupe réussit le plus de passes?
- L'élève qui commet une faute doit accomplir un exercice supplémentaire (20 passes hautes correctes contre la paroi, 10 sauts en contre (block) face à la paroi, etc.) puis regagne son groupe



5. Trois quilles sont dressées au milieu d'un cercle de 8 à 10 m de diamètre formé par 6 à 9 joueuses. A l'intérieur du cercle, se tiennent deux élèves ayant pour mission de protéger les quilles. En multipliant les passes hautes, les élèves du cercle essaient

de placer l'une des leurs en bonne position pour tenter d'abattre les quilles au moyen d'un smash puissant et précis. Les élèves au centre du cercle s'efforcent de reprendre les smashes en manchette, empêchant ainsi que les quilles soient abattues

## Condition physique générale

## Circuit-training

### Idée directrice

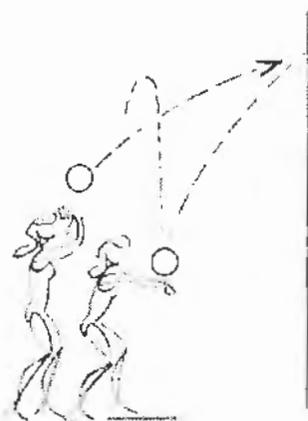
Si le présent circuit-training permet d'améliorer la condition physique générale, il vise également et surtout à renforcer et développer la musculature spécifiquement mise à contribution dans le volleyball. Spécialement conçu en fonction de ce jeu, il est absolument normal que chacun des exercices mette aussi l'accent sur la technique de balle.

### Organisation

- Former des groupes de 3 élèves
- Chaque groupe travaille à chaque station pendant 3 minutes. A la première station, toutes les élèves du groupe exécutent simultanément l'exercice. A toutes les autres stations, elles travaillent à tour de rôle pendant 1 minute.
- Les points obtenus par le groupe permettent de comparer les performances sur le plan collectif. Un contrôle du pouls de chaque élève rend possible la comparaison des performances individuelles.

#### Station 1

- Les 3 élèves sont debout, face à la paroi
- Elles jouent le ballon en passe haute contre la paroi, reprennent le rebond en manchette verticale et le jouent à nouveau en passe haute contre la paroi
- Chaque manchette réussie donne 1 point
- La joueuse qui commet une faute recommence de compter
- Le meilleur essai est pris en considération



#### Station 2

- La joueuse A saute à pieds joints par-dessus un banc suédois et court se placer en position correcte pour reprendre et redonner en manchette le ballon que B lui lance doucement et avec précision. Sa passe effectuée, elle se

- retourne immédiatement, franchit à nouveau à pieds joints le banc suédois et exécute le même exercice face à C
- Chaque manchette réussie donne 1 point



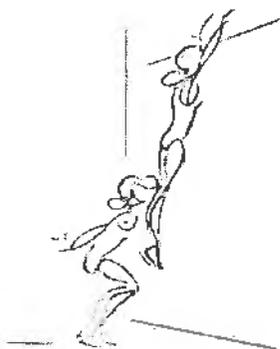
### Station 3

- La joueuse se tient debout derrière une ligne tracée sur le sol, à 3 mètres de la paroi
- Une autre ligne est marquée sur le mur, à environ 2,5 m de hauteur
- Combien de passes hautes correctes au-dessus de cette ligne chaque élève du groupe réussit-elle en 1 minute?
- Les deux autres partenaires peuvent se reposer, compter les passes de leur camarade ou déjà s'exercer à la passe haute



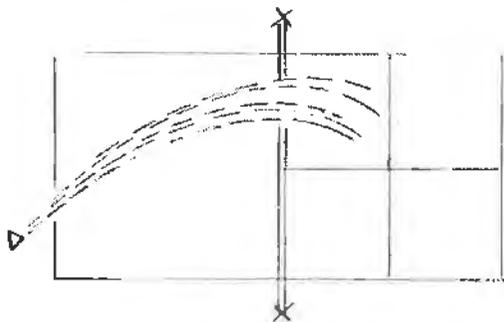
### Station 4

- Une ligne est marquée sur le mur, à 20 cm au-dessus de la longueur totale de l'élève (haussée sur la pointe des pieds, bras tendus)
- Sautant verticalement, face à la paroi, l'élève simule un contre en touchant le mur des deux mains au-dessus de la ligne tracée
- Chaque touché correcte des deux mains au-dessus de la ligne donne 1 point



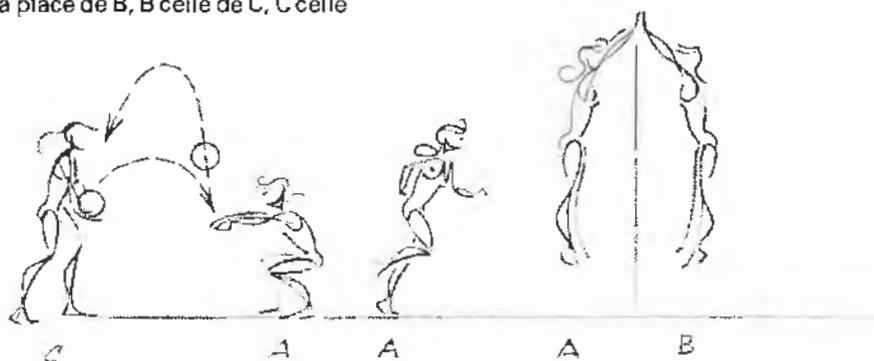
### Station 5

- Le camp adverse est divisé en 4 zones d'égale grandeur
- De l'emplacement réservé au service, dans le coin droit du terrain, derrière la ligne de fond, chaque élève du groupe exécute 5 services dans chacune des zones ainsi délimitées
- Ses 2 partenaires lui renvoient les ballons
- Chaque service précis réussi dans une zone déterminée donne 1 point



**Station 6**

- A et B se tiennent debout, face à face, de part et d'autre du filet. Toutes deux exécutent simultanément un contre, en sautant verticalement et en se touchant les mains au-dessus du filet (la hauteur du filet doit être proportionnée à la taille des élèves, si possible 2,24 m)
- C se trouve à 6 m derrière A qui, sitôt le contre exécuté, se retourne pour reprendre et redonner en manchette le ballon que C lui lance doucement et avec précision, à hauteur de la ligne des 3 m
- Chaque manchette réussie donne 1 point
- A prend la place de B, B celle de C, C celle de A



## 9^e année scolaire Semestre d'hiver

N°	G/F	Mise en train	Partie principale	Pages
1	G	Football	Examen final I aux agrès	459
	F	Basketball		463
2	G	Handball	Handball : Entraînement du gardien Contre-attaque	465
	F	Danse	Enchaînement d'exercices avec bâton, Danse moderne mouvement et de la tenue :	
3	G + F	Espalliers/ Piste d'obstacles	Examen final II aux agrès	479
			Balle au chasseur	
4	G	Entraînement de la condition physique	Handball : Buts divers à atteindre successivement dans le cadre d'une leçon Test II de handball	483
	F		Volleyball : Mini-volleyball Test II de volleyball	
5	G	Football	Concours aux agrès par équipes	494
	F	Danse		

**Mise en train****Football****Idée directrice**

Les diverses formes de jeux ci-après doivent se dérouler en salle. Elles conviennent particulièrement pour préparer les élèves à la partie principale de la leçon et sont conçues dans ce but. Lors de chaque leçon, nous choisirons une seule forme de jeu.

**Exercices****1. Conduite du ballon**

- Les élèves se répartissent librement dans toute la salle. Chacun d'eux est en possession d'un ballon
- Chaque élève conduit librement son ballon, à volonté, du pied gauche ou du pied droit, avec l'intérieur du pied, l'extérieur du pied ou le cou-de-pied
- Au signal (coup de sifflet, signe de la main) : stopper le ballon sous la semelle et sprinter vers un autre ballon à proximité pour continuer à le conduire du pied

**2. Comme n° 1, mais avec 2 à 4 ballons de moins que d'élèves**

- L'élève qui ne réussit pas à s'emparer d'un nouveau ballon reçoit chaque fois un point de pénalisation, mais a le droit de continuer le jeu
- Qui, après 2, 3, 4 minutes de jeu obtient le moins de points de pénalisation ?

**3. Football par intervalles**

- Former deux équipes, subdivisées elles-mêmes en 2 à 3 groupes de 4 à 5 joueurs
- Terrain de jeu : toute la salle. Buts : deux bancs suédois placés sur les petits côtés
- Les groupes de chaque équipe se succèdent à intervalles réguliers, toutes les 1 à 2 minutes
- Les changements sont commandés par coups de sifflet, mais le jeu n'est jamais interrompu
- Dès le coup de sifflet, le groupe relayé n'ose plus toucher le ballon (sinon il reçoit un but de pénalisation) et doit quitter le terrain immédiatement
- Les groupes attendant le coup de sifflet pour entrer en jeu sont assis sur un banc placé sur les longs côtés de la salle. Aucun joueur n'a le droit de se lever avant le coup de sifflet

#### 4. Football-estafette

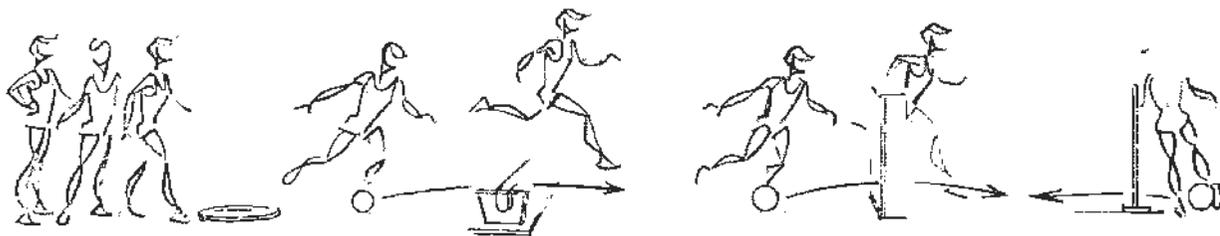
- Former 5 à 6 équipes de 5 joueurs
- Terrain de jeu: toute la salle; buts de handball en salle
- Le jeu dure jusqu'à ce que l'une des deux équipes en jeu a réalisé un but
- L'équipe qui a encaissé le but quitte immédiatement le terrain
- Le vainqueur joue contre une nouvelle équipe qui entre en jeu
- Si aucun but n'est marqué en deux minutes de jeu au maximum, les 2 équipes sont remplacées
- Quelle équipe a disputé le plus de parties ou marqué le plus de but?

#### 5. Dribbler et empêcher de dribbler

- Un ballon par élève
- Chaque élève conduit son ballon librement, à volonté, dans toute la salle. En dribblant, chacun tente d'enlever le ballon à ses camarades, tout en s'efforçant de conserver lui-même le contrôle de son propre ballon
- Chaque ballon perdu donne 1 point de pénalisation
- Durée du jeu: 3 à 5 minutes

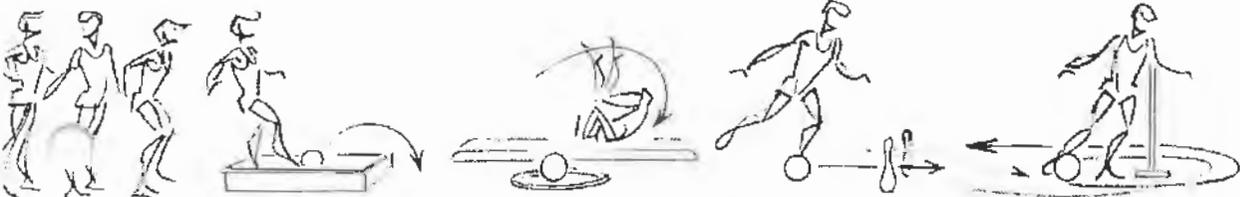
#### 6. Estafette avec obstacles (A)

- Former des équipes de 3 élèves
- A l'aller et au retour, le ballon ne peut être joué qu'avec les pieds
- Au départ, le ballon est placé dans un cerceau
- Premier obstacle: un banc suédois retourné. Le ballon doit être joué sous la poutrelle et le joueur franchit le banc d'un saut
- Deuxième obstacle: un élément de caisson dressé transversalement et verticalement sur le petit côté. Le ballon doit être joué à travers l'élément que le joueur contourne à gauche ou à droite à l'extérieur
- Troisième obstacle: un piquet. Le joueur le contourne en courant, tout en conduisant le ballon du pied et revient en sens inverse
- Quatrième et cinquième obstacles: comme ci-dessus, le second et le premier
- En fin de parcours, le joueur place à nouveau le ballon à l'intérieur du cerceau; alors seulement, le suivant peut partir
- Quelle équipe accomplit le plus de parcours en 2, 3, 4 minutes?



**7. Estafette avec obstacles (B)**

- Même organisation que pour l'estafette A
- Au départ, le ballon est placé dans un élément de caisson
- Premier obstacle : un cerceau et un tapis, côte à côte. Du pied, le joueur sort le ballon de l'élément de caisson et le conduit à l'intérieur du cerceau, puis exécute une culbute en avant sur le tapis
- Deuxième obstacle : un but marqué par deux quilles (50 cm). Le joueur reprend le ballon dans le cerceau et le fait passer entre les deux quilles qu'il contourne à gauche ou à droite à l'extérieur (les quilles abattues doivent être redressées immédiatement)
- Troisième obstacle : un piquet. Le joueur accomplit un tour complet en courant autour du piquet tout en conduisant le ballon du pied, puis revient en sens inverse
- Quatrième et cinquième obstacles : comme ci-dessus, le second et le premier
- En fin de parcours, le joueur place à nouveau le ballon à l'intérieur de l'élément de caisson ; alors seulement, le suivant peut partir

**Partie principale****Finale I aux agrès****Education du mouvement****But**

Répétition, mise au point et maîtrise définitive de divers enchaînements d'exercices aux agrès (programmes de 5^e à 8^e années), et estimation objective de la performance d'un camarade

**Idée directrice**

Exigences : bonne attitude et exécution technique correcte. Les exercices présentant des difficultés techniques supérieures (Or et Argent) ne seront démontrés que lorsque les plus faciles auront été accomplis

Chaque élève possède sa propre feuille de contrôle sur laquelle un camarade atteste, par sa signature, le niveau de performance atteint dans l'accomplissement de l'exercice.

### Organisation

Les exercices seront introduits, répétés et mémorisés en une ou deux leçons. Le concours pourra ensuite se dérouler sur trois ou quatre leçons, dans le cadre de groupes formés librement

Présentation des exercices (contrôle pour le maître) :

En conclusion de l'étude proposée par le présent thème, les exercices seront exécutés une nouvelle fois et simultanément par plusieurs élèves ayant atteint le même niveau de performance. Par exemple : 6 élèves « médailles d'or » présentent l'exercice aux anneaux, etc.

Nous consacrerons d'abord deux à trois leçons à cette finale aux agrès, puis nous intercalerons avec profit une leçon complète de jeu, afin de varier l'enseignement et de renouveler l'intérêt

### Remarques

1. Les croquis indiquant le déroulement de chaque exercice du test se trouvent dans le classeur des documents didactiques.
2. Ils seront affichés dans la salle auprès de chaque agrès, facilitant ainsi considérablement la tâche du maître.
3. Le modèle de la feuille individuelle de contrôle figure également dans le classeur des documents didactiques
4. La finale II aux agrès, suite du présent thème, se trouve au thème n° 3, G+F, 9^e année, hiver

### Exercices

#### A. Barre fixe

**Bronze :** S'établir en avant à l'appui, passer la jambe droite par-dessus la barre au siège sur la cuisse droite, s'abaisser en arrière en suspension par le jarret, s'établir en avant au siège sur la cuisse droite, passer la jambe gauche par-dessus la barre et sauter avec un quart de tour à droite à la station, élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station

**Argent :** Même exercice plus : sauter à l'appui, tourner en arrière à l'appui (tour d'appui en arrière), élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station

**Or :** Même exercice plus : élan, crocher la jambe droite et s'établir en avant au siège sur la cuisse droite, ramener la jambe droite par-dessus la barre à l'appui facial, élaner en arrière à l'appui jambes écartées sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant en joignant les jambes à la station

#### B. Gymnastique au sol

**Bronze :** 3 pas d'élan : appel pieds joints, saut roulé en avant, saut en extension avec demi-tour, culbute en arrière à la station sur une jambe, demi-tour, un pas en avant, appui renversé, rouler en avant, saut en extension, élan et roue

**Argent :** Même exercice plus : appui renversé, rouler en avant, saut roulé en avant, saut en extension

**Or :** Même exercice plus : culbute en arrière à l'appui renversé passager (streuli)

#### C. Mouton

**Bronze :** 2 moutons en largeur, 90 / 120 cm : saut accroupi entre les bras

**Argent :** Même exercice plus : 2 moutons disposés en T, 90 / 120 cm : saut écarté

**Or :** Même exercice plus : 2 moutons en longueur, 90 / 120 cm : saut écarté

**Mise en train****Basketball****Idée directrice**

Un jeu, bref et animé, mettra les filles dans l'ambiance de la finale aux agrès.

**Formes diverses de basketball**

- La classe est subdivisée en 4 équipes de même grandeur et de force sensiblement égale (5 à 8 joueuses)
- A joue contre B, C joue contre D
- Ensuite, revanche entre les deux mêmes équipes
- Chaque joueuse en possession du ballon ne peut dribbler qu'une seule fois
- Au cours des leçons suivantes les diverses équipes jouent tour à tour l'une contre l'autre

**Partie principale****Finale I aux agrès****Education du mouvement****But**

Répétition, mise au point et maîtrise de divers enchaînements d'exercices aux agrès (programmes de 5^e à 8^e années), et estimation objective de la performance d'une camarade.

**Idée directrice**

Exigences : bonne attitude et exécution technique correcte. Les exercices présentant des difficultés techniques supérieures (Or et Argent) ne seront démontrés que lorsque les plus faciles auront été accomplis.

Chaque élève possède sa propre feuille de contrôle sur laquelle une camarade atteste, par sa signature, le niveau de performance atteint dans l'accomplissement de l'exercice.

**Organisation**

Voir thème n° 1, G, 9^e année, hiver

**Remarques**

Voir thème n° 1, G, 9^e année, hiver

**Exercices****A. Barre fixe**

Bronze : S'établir en avant à l'appui, passer la jambe droite par-dessus la barre au siège sur la cuisse droite, s'abaisser en arrière en suspension par le jarret, s'établir en avant au siège sur la cuisse droite, passer la jambe gauche par-dessus la barre et sauter

avec un quart de tour à droite à la station, élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station

Argent: Même exercice plus: sauter à l'appui, élaner pour tourner en arrière à l'appui (tour d'appui en arrière), sauter en arrière à la station

Or: Même exercice plus: s'établir en avant à l'appui, tourner en arrière à l'appui (tour d'appui en arrière), élaner en avant par-dessous la barre et sauter en avant à la station

### **B. Gymnastique au sol**

Bronze: 2 à 3 pas d'élan et pas de galop (Rössli, droite, gauche), pas droit en avant et saut en ciseau à la station, demi-tour à droite à la position accroupie, culbute en arrière à la station sur la jambe droite, demi-tour à gauche, pas gauche en avant et saut en ciseau à la station, saut roulé en avant, saut en extension, réception sur la jambe gauche, élan et roue

Argent: Même exercice plus: appui renversé, rouler en avant, saut en extension

Or: Même exercice plus: culbute en arrière à la station sur une jambe, quart de tour à droite ou à gauche, roue

### **C. Mouton**

Bronze: Mouton en longueur, 110 cm: saut écarté

Argent: Même exercice plus: 2 moutons en largeur, 90 /110 cm: saut accroupi entre les bras

Or: Même exercice plus: 2 moutons disposés en T, 90 /110 cm: saut écarté

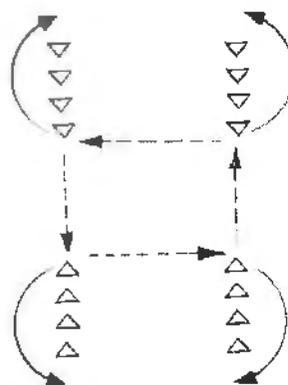
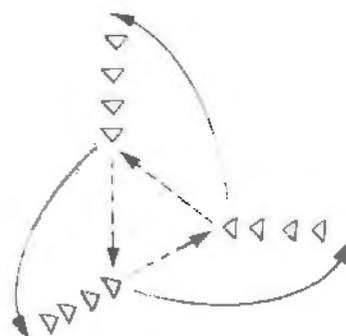
## Mise en train

## Handball

### Idée directrice

Après la pause d'été, nous exercerons à nouveau intensément la passe et la réception du ballon, afin de réhabituer les élèves au handball.

1. Répétition des exercices A, n^{os} 1 à 6, du thème n^o 5, G, 8^e année, hiver
2. Par groupes de 6 (3 élèves en colonne par un, face à face, à quelques mètres de distance): A passe à B et va se placer en queue de sa propre colonne, etc.
3. Même disposition: A passe à B et va aussitôt se placer en queue de la colonne B, etc.
4. Trois équipes, en colonne par un, disposées en triangle: A passe à B et court aussitôt se placer en queue de sa propre colonne. B passe à C, qui passe à A, etc.
5. Trois équipes en colonne par un, disposées en triangle: A passe à B et court immédiatement se placer en queue de la colonne B  
B passe à C, qui passe à A, etc. Sitôt après la passe, chacun va se placer en queue de la colonne suivante
6. Quatre équipes, en colonne par un, disposées en carré: A passe à B et court immédiatement se placer en queue de sa propre colonne. B passe à C, qui passe à D, qui passe à A. Chacun, sa passe faite, va aussitôt se placer en queue de sa colonne
7. Quatre équipes, en colonne par un, disposées en carré: A passe à B, et court immédiatement se placer en queue de la colonne B  
B passe à C, qui passe à D, qui passe à A, et chacun va aussitôt se placer en queue de la colonne suivante



### Attention

- Tous ces exercices seront d'abord exécutés lentement. Le rythme ne sera augmenté que lorsque tous les élèves auront assimilé exactement le parcours du ballon et leur propre déplacement
- Aussitôt qu'ils seront bien assimilés et entraînés, la plupart de ces exercices

- pourront aussi se dérouler sous forme de courses d'estafettes
- Tous ces exercices seront exécutés en variant les façons de passer (passe d'une main, haute, basse, à hauteur des hanches, en sautant, etc.), aussi bien de la main gauche que de la main droite

## Partie principale

## Handball

### Education du mouvement

#### But

Parade correcte du gardien et passe précise de contre-attaque.

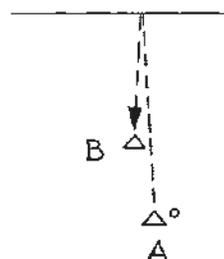
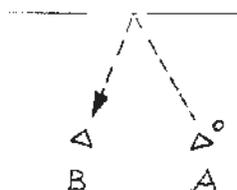
#### Idée directrice

Les exercices suivants permettent d'entraîner le gardien et d'introduire une forme simple de contre-attaque. Les élèves auront simultanément une nouvelle possibilité de contrôler leur niveau de préparation.

#### A. Entraînement du gardien

Par deux: en utilisant la paroi comme «partenaire»:

1. A lance le ballon obliquement contre la paroi, de manière à ce qu'il rebondisse vers B qui le lui redonne de la même façon (passe haute, basse, à hauteur des hanches)
2. A et B se placent l'un derrière l'autre, face au mur: A lance le ballon contre la paroi, B reprend le rebond  
(Distance de B à la paroi: 2 mètres. Passe haute, basse, à hauteur des hanches. Diminuer progressivement la distance)



Deux partenaires, face à face:

3. Passes à courte distance (2 mètres): à gauche, à droite, haute, basse, alternativement. Chaque joueur est tour à tour gardien et attaquant
4. Comme n° 3, mais le gardien est accroupi, ou à genoux, ou assis jambes écartées



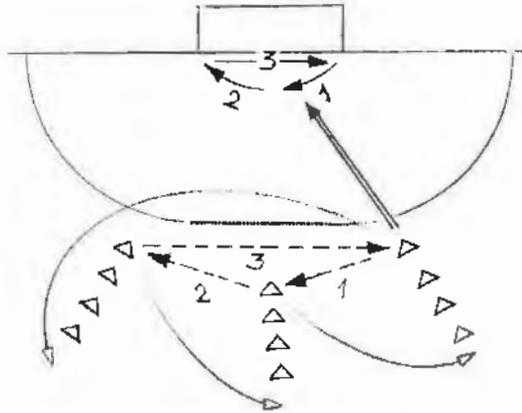
Par trois:

5. Le gardien se tient devant un tapis dressé contre le mur: ses deux partenaires tentent d'atteindre le tapis en lui adressant des tirs d'une main. Varier la distance: 5 à 2 mètres
6. Avec deux ballons: le gardien se place entre A et B. Il tente de retenir alternativement les tirs de A et de B: tir haut, bas, à hauteur des hanches



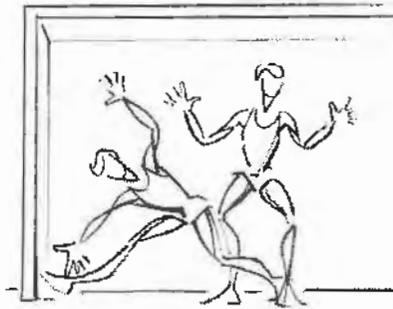
Trois groupes, en colonne par un, à hauteur de la zone de but:

7. Passes en triangle, avec tir d'une main, par le haut, après la 3^e passe. Le gardien se déplace latéralement, de part et d'autre de son but, suivant les évolutions du ballon passé d'un groupe à l'autre



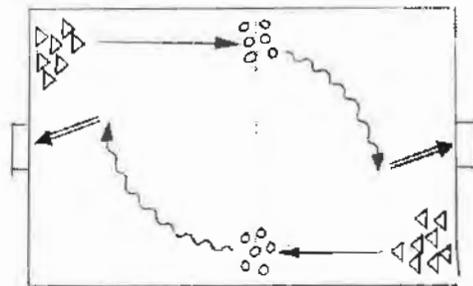
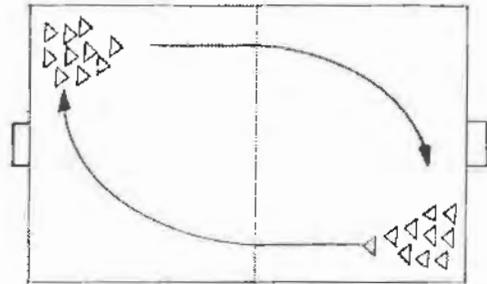
#### Attention

- Le gardien doit constamment tenter de retenir le ballon des deux mains
- Sur les tirs bas, il doit combiner parade avec les jambes et parade avec les mains

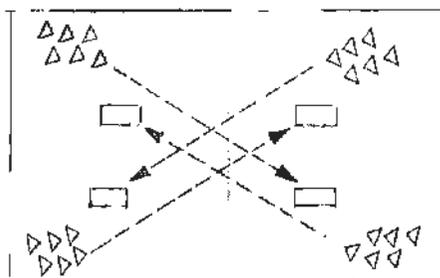


#### B. La contre-attaque

1. Courir, sans ballon, le long de la ligne latérale. Dès la ligne médiane, revenir vers l'intérieur du terrain en regardant en arrière
2. Comme n° 1, mais avec ballon : le joueur ramasse le ballon sur la ligne médiane, puis dribble une ou deux fois et tire au but



3. En groupes, exercices de tir au but :
- Sur des tapis posés au sol
  - Sur un partenaire

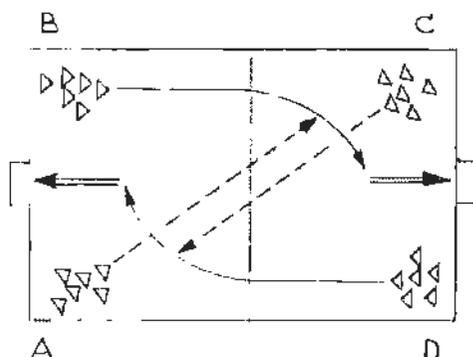


4. Un groupe dans chacun des 4 coins de la salle :

Les groupes A et C (face à face dans la diagonale) sont en possession d'un ballon. Les joueurs des groupes B et D (face à face dans l'autre diagonale), courent comme dans l'exercice n° 1 et réceptionnent les passes des autres groupes (B reçoit de A et D reçoit de C). Ils conduisent la contre-attaque par un tir au but

Après chaque action, les élèves permutent : A passe en queue du groupe B, qui passe en queue du groupe C, etc.

L'exercice peut aussi s'exécuter en sens inverse, en changeant les rôles des groupes



### Attention

- L'exercice n° 3 doit s'exécuter sur grandes distances. Le succès de la contre-attaque dépend avant tout de la précision et de la rapidité de la passe initiale
- Il serait intéressant de répéter le test I de handball (voir thème n° 4, G, 8^e année, hiver), et de comparer les résultats

## Condition physique générale

### Organisation

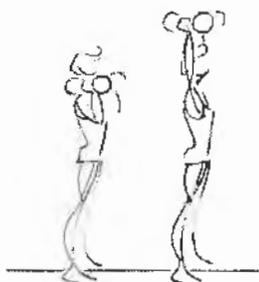
Les 7 stations seront disposées approximativement en cercle. A chacune d'elles, nous indiquerons sur un panneau, l'exercice à exécuter et le nombre prescrit de répétitions. L'élève qui aura terminé correctement l'exercice imposé à une station, passera sans autre à la suivante. Nous distinguerons 3 degrés de perfor-

## Circuit-training

mance. Chaque élève commencera par l'exigence inférieure. Aussitôt qu'il pourra accomplir 3 parcours dans le temps idéal de 10 minutes environ, il tentera de réaliser le 2^e degré de performance, enfin le 3^e degré, lorsqu'il aura rempli les mêmes conditions. Les temps seront reportés sur une feuille de contrôle

**Exercices**

1. Haltères de 8 à 10 kilos:  
Un haltère dans chaque main, tenu à hauteur d'épaules, les lever simultanément, à bout de bras tendus en haut. Nombre de poussées verticales: 8, 10, 12



2. Corde à sauter: courir sur place  
Nombre de tours de corde: 30, 40, 50 (compter chaque fois que la corde passe sous les pieds)



3. Barre fixe, à hauteur de suspension:  
Tractions (se tirer avec les bras jusqu'à ce que le menton arrive à la hauteur de la barre, puis s'abaisser de nouveau à la suspension bras tendus)  
Nombre de tractions: 2, 3, 4



4. Position couchée ventrale, face à la paroi, un ballon lourd tenu à deux mains, bras tendus en avant:

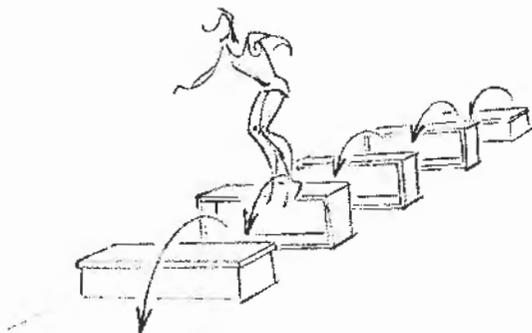
Lancer le ballon lourd en le poussant à deux mains contre la paroi et reprendre le rebond (Tracer une ligne à 1,5 m de la paroi. Le menton est à hauteur de cette ligne)

Nombre de lancers: 4, 6, 8



5. Sautiller en avant, à pieds joints, jambes serrées, par-dessus une rangée de petits obstacles alignés:

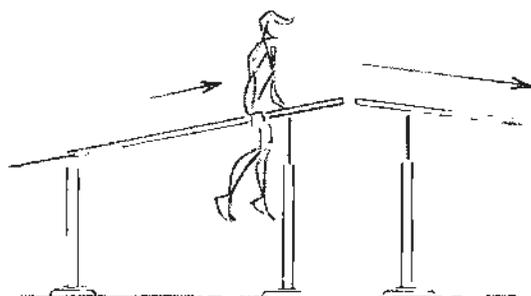
Nombre de passages: 2, 3, 4



6. Deux paires de barres parallèles placées bout à bout et fixées obliquement (montée-descente: 2^e trou à une extrémité, 5^e trou à l'autre):

Traverser les barres en avançant en appui (déplacer alternativement la main gauche et la main droite)

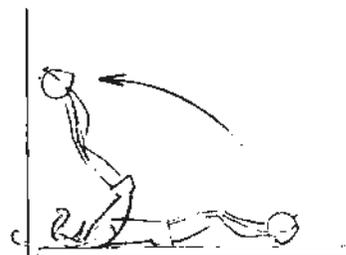
Nombre de passages (montée-descente):  
1, 2, 3



7. Position couchée dorsale, prise des mains à l'échelon inférieur de l'espalier, un ballon de football tenu entre les pieds:

Lever les jambes tendues pour toucher l'espalier avec le ballon, au-dessus du 8^e échelon marqué d'un sautoir de couleur. Abaisser les jambes tendues en position initiale.

Nombre d'exécutions: 4, 6, 8



### Conseils

1. Comme en 7^e et 8^e années scolaires, nous répéterons 5 à 6 fois cette forme de circuit-training, dans le cadre du programme à choix de fin d'année. Afin de rendre l'entraînement encore plus intensif et plus intéressant, nous pourrions, dès la 2^e ou 3^e leçon, reformer des groupes d'après le niveau de performance des élèves. En consultant les feuilles de contrôle, il est aisé de réunir par 4 ou 5, ceux dont les résultats sont sensiblement égaux. Par ce moyen, une comparaison directe et immédiate s'avère possible et provoque de ce fait une émulation certaine
2. En organisant l'entraînement sous une telle forme, il est aussi possible et relativement simple d'établir un classement. Le temps total d'un élève pour passer aux 7 stations, dans le cadre du même degré de performance, donne des états successifs de sa condition physique générale. Pour évaluer exactement les résultats par des notes, il faudrait établir un barème et un classement précis. C'est possible lorsque la moitié de la classe accomplit le circuit et que l'autre moitié contrôle les performances
3. Il serait intéressant aussi de déterminer à nouveau la fréquence du pouls après l'effort. Chaque élève mesure son pouls pendant 10 secondes, immédiatement après avoir accompli le circuit dans son ensemble. Le nombre des pulsations pourra s'élever entre 25 et 33 approximativement. Après un temps de repos de 5 minutes, chacun effectue un nouveau contrôle pendant 10 secondes. Le nombre des pulsations devra alors être inférieur à 20, sinon l'élève aura trop forcé dans son parcours
4. Feuille de contrôle:  
Le modèle de la feuille de contrôle individuelle figure dans le classeur des documents didactiques

**Mise en train****Danse****Idée directrice**

Une simple danse, avec course et sautilllements, permettra d'ouvrir la leçon de façon vivante et joyeuse (Letka Yenka).

**A. Construction méthodique**

(avec musique originale)

1. Position assise : frapper dans ses mains (8 temps), frapper sur le sol avec les pieds (8 temps)
2. Course : courir en avant (8 temps), courir sur place (8 temps)
3. Première partie de la danse (voir description). La permutation est exécutée en 8 pas courus
4. Deuxième partie de la danse, seulement en courant
5. Première et deuxième parties de la danse, alternativement, deux fois chacune
6. Première partie de la danse, forme finale
7. Deuxième partie de la danse, forme finale

**B. Description de la danse****Musique d'accompagnement**

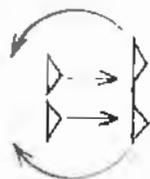
Bande magnétique n° 5 (ou Letka Yenka, Polydor 52 456 L)

**Formation**

Par groupes de 4 élèves, avec prise des mains en carré, répartis dans tout l'espace à disposition (les deux premières élèves, se tenant par la main intérieure, tendent le bras extérieur en arrière pour saisir la main extérieure des deux camarades placées derrière elles, et qui se tiennent également par la main intérieure)

**Première partie**

- Groupe de 4 élèves se tenant par la main, comme ci-dessus : 8 pas courus, rapidement, en avant (1-8)
- Le premier couple lâche sa prise des mains intérieures et, tout en exécutant 4 doubles sautilllements



en tournant vers l'extérieur, vient se placer derrière le deuxième couple pour se reprendre par la main intérieure (9-16)

- Pendant que le premier couple accomplit ce qui est décrit ci-dessus, le deuxième couple exécute 4 doubles sautilllements en avant (9-16)

### Deuxième partie

- Groupe de 4 élèves se tenant par la main, comme ci-dessus : 8 pas courus, rapidement, en avant (1-8)
- Le premier couple, tout en exécutant 4 doubles sautilllement en arrière, se glisse sous les mains intérieures prises et levées du deuxième couple (9-16)
- Le deuxième couple exécute 4 doubles sautilllements en avant et pendant les deux derniers sautilllements, un tour complet sur lui-même, par-dessous ses propres mains prises (9-16)  
Durant toute l'exécution de la deuxième partie, les partenaires ne lâchent jamais les prises



## Partie principale

## Avec bâton

### Education du mouvement

#### But

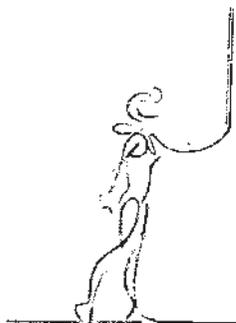
Etude systématique d'une suite de mouvements, en musique.

#### Idée directrice

L'étude sérieuse et attentive doit, de temps à autre, se relâcher quelque peu pour faire place à une forme de jeu libre ou à des exercices de renforcement de la musculature. Nous veillerons particulièrement à la disposition de la classe, afin d'éviter les accidents.

#### Formes de jeux

1. Tenir le bâton verticalement en équilibre sur la paume de la main (exercer gauche et droite)
2. Comme n° 1, mais en lançant le bâton en l'air et en le reprenant sur la main pour continuer à jongler



3. Comme n° 1, mais en traversant toute la salle. Celle qui laisse tomber son bâton revient en arrière et recommence son parcours
4. « La lutte pour le bâton » : deux élèves face à face saisissent un bâton à deux mains et tentent de se l'arracher mutuellement en tirant, poussant, tournant, etc.



### Education du mouvement et de la tenue

5. Position assise, jambes tendues, serrées, bâton tenu à deux mains, bras tendus en avant: fléchir et tendre alternativement la jambe gauche et la jambe droite par-dessus et par-dessous le bâton, puis les deux jambes simultanément
6. Position couchée ventrale, bâton posé sur la nuque et tenu bras fléchis, mains aux épaules: redresser le torse avec rotation à gauche pour toucher le sol avec l'extrémité droite du bâton, puis rotation à droite pour toucher le sol avec l'extrémité gauche du bâton. Abaisser le torse en décontraction
7. Position assise en tailleur, bâton posé sur la nuque et tenu bras fléchis, mains aux épaules: lever le bâton à bout de bras tendus au-dessus de la tête, fléchir le torse en avant avec mouvement de ressort



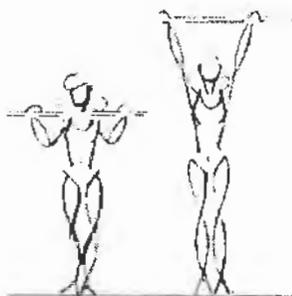
### Enchaînement des mouvements Musique d'accompagnement

Bande magnétique n° 4

#### Premier élément

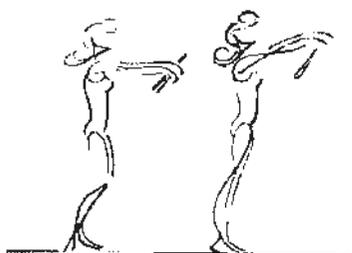
#### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Bâton tenu horizontalement à hauteur du menton, bras fléchis mains aux épaules, prises larges: élever le bâton à bout de bras en le poussant jusqu'à l'extension maximale, puis l'abaisser en fléchissant et tendant légèrement les genoux
2. Comme n° 1, mais à l'extension, lancer le bâton en l'air et le reprendre, avec ou sans mouvement de ressort.



Musique 1

3. Bâton tenu horizontalement à deux mains, en prises dorsales, bras tendus en avant : lever et abaisser régulièrement les bras tendus en lâchant et en rattrapant doucement le bâton (accompagner le mouvement en fléchissant et tendant légèrement les genoux)



4. Même position de départ que pour l'exercice n° 1 :

Avec le bâton tenu horizontalement à deux mains, décrire un large cercle en avant en bas à l'intérieur (1) et même mouvement en sens inverse (2-3). Le bâton est tenu légèrement avec les doigts décontractés



Musique 2

### B. Forme finale

Bâton tenu horizontalement à deux mains, bras fléchis, à hauteur du menton :

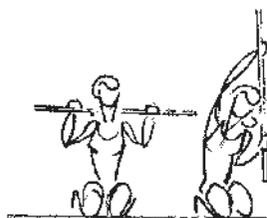
- Décrire un large cercle en avant en bas en dedans (1)  
Même mouvement en sens inverse pour revenir à hauteur du menton (2)
- De la position à hauteur du menton, lever les bras en lançant le bâton en l'air en le poussant, le reprendre doucement (3-4)

Musique 3

### Deuxième élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Position assise sur les talons, bâton posé sur la nuque, tenu à deux mains en prises dorsales larges, bras fléchis, mains aux épaules : fléchir le torse à gauche de côté, la main droite élevant verticalement l'extrémité du bâton, tandis que la main gauche reste à hauteur de l'épaule gauche. Abaisser le bras droit et répéter le mouvement inversement



Musique 4

2. Même exercice à la station normale
3. A la station normale, bâton posé sur la nuque, tenu en prises dorsales larges, bras fléchis, mains aux épaules : la main droite élève l'extrémité du bâton et lâche prise, la

Musique 4

main gauche (bras tendu) décrit un large cercle en dehors en bas en dedans avec le bâton, le ramène devant le corps et par-dessus la tête à la position de départ sur la nuque

Exercer plusieurs fois consécutivement du même côté, et ensuite seulement de l'autre côté

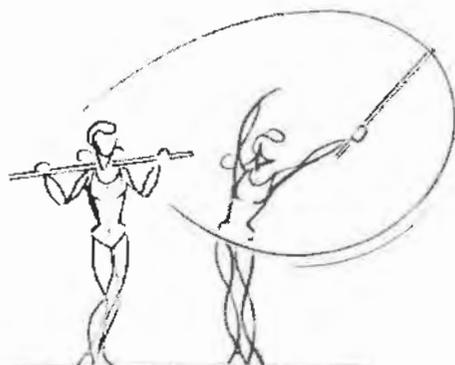
4. Comme n° 3, mais en alternant gauche et droite, deux fois de chaque côté

5. Comme n° 4, mais en déplaçant latéralement le poids du corps sur la jambe extérieure (grand pas de côté, puis fermer le pas)

Musique 5

Musique 5

Musique 5

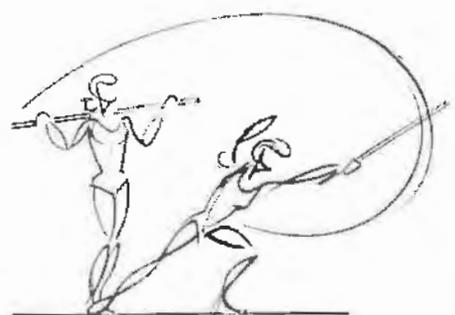


### B. Forme finale

Bâton posé sur la nuque, tenu à deux mains en prises dorsales larges, bras fléchis, mains aux épaules:

- La main droite élève l'extrémité du bâton et lâche prise, la main gauche (bras tendu) décrit un large cercle extérieur en bas en dedans avec le bâton, le ramène devant le corps et par-dessus la tête à la position de départ sur la nuque (1-2)
- Même mouvement avec le bras droit (3-4)
- Répéter tout l'exercice, mais avec un grand pas de côté en déplaçant le poids du corps sur la jambe extérieure, puis fermer le pas (5-8)

Musique 5



### Troisième élément

#### A. Exercices méthodiques et progressifs

1. Bâton tenu de la main droite, à une extrémité, bras tendu obliquement en avant en bas: courir en avant en poussant le bâton devant soi et en faisant glisser l'autre extrémité sur le sol

Les élèves se succèdent en rangs, tous les 8 pas courus

2. Comme n° 1, mais en exécutant un saut en ciseau par-dessus le bâton (pendant le saut, changer le bâton de main, derrière le dos)

Exercer des deux côtés



Musique 6

3. Bâton tenu de la main droite, à une extrémité, bras tendu obliquement en avant en bas (l'autre extrémité du bâton glisse sur le sol) :

- Pas gauche, droit, saut en ciseau avec appel gauche par-dessus le bâton (pendant le saut, passer le bâton de la main droite dans la main gauche, derrière le dos)
- Pas gauche, droit (passer le bâton de la main gauche dans la main droite, devant le corps, pendant les deux pas), saut en ciseau avec appel gauche

Enchaîner continuellement



Musique 7

### B. Forme finale

Bâton tenu à une extrémité, de la main droite, l'autre extrémité dirigée obliquement en avant en bas glisse sur le sol :

- Pas gauche, droit, saut en ciseau avec appel gauche par-dessus le bâton (changer le bâton de main, pendant le saut, derrière le dos) (1-2)
- Pas gauche, droit (changer le bâton de main devant le corps), saut en ciseau avec appel gauche par-dessus le bâton revenu dans la main droite (3-4)
- Répéter (3-4) (5-6)
- Pas gauche et demi-tour, fermer le pas à la station (7-8)

Musique 7

### Enchaînement des mouvements

Premier élément :

Forme finale (4 temps) 4 × (1-16)

Deuxième élément :

Forme finale (8 temps) 2 × (1-16)

Au 16^e temps, saisir le bâton de la main droite, quart de tour à gauche et tenir le bâton devant soi, obliquement, la pointe au sol

Troisième élément :

Forme finale (8 temps) 2 × (1-16)

Au 16^e temps, quart de tour à gauche, amener le bâton à hauteur du menton et le saisir des deux mains

Musique 8

L'enchaînement complet des mouvements peut être répété à volonté (selon musique 8 : 3 fois)

**Condition physique générale****Danse moderne****Idée directrice**

Cette danse permet d'initier les filles à la musique moderne et de satisfaire leur besoin et leur désir d'apprendre à danser.

Les pas sont indiqués d'avance, mais nous laisserons toutefois libre cours à l'imagination et à l'inspiration des jeunes filles, particulièrement en ce qui concerne le mouvement des bras. Chacune d'elles peut ainsi s'exprimer librement et de façon originale, selon son tempérament et son sens du mouvement.

**Construction méthodique**

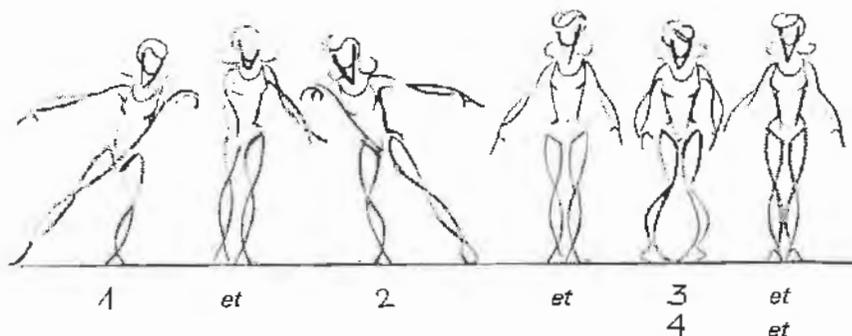
- Chaque pas s'exerce séparément et continuellement, jusqu'à ce qu'il soit assimilé (2 temps ou 4 temps)
- Plus tard seulement, les pas peuvent être combinés, deux à deux, à volonté, selon les goûts et les préférences
- En règle générale, les bras exécutent un mouvement opposé à celui du corps
- Les pas seront toujours exercés en musique

**Description de la danse**

**Musique d'accompagnement:** bande magnétique n° 5 (ou Mama Loo, ou encore toute autre musique semblable; tempo: environ 80/min)

**Première partie**

- Poser la jambe droite de côté (le poids du corps reste sur la jambe gauche, le haut du corps s'incline à gauche), ramener la jambe droite pour fermer le pas à la station (1)
- Même mouvement, inversement (2)
- Ecarter les talons, les fermer, les écarter, les fermer (3-4)



### Deuxième partie

- Poser le talon droit obliquement à droite en avant (le haut du corps s'incline obliquement à gauche en arrière), ramener le pied droit pour fermer le pas à la station (1)
- Même mouvement inversement (2)
- Écarter les talons, les fermer, les écarter, les fermer (3-4)



### Troisième partie

- Trois pas en avant (droite, gauche, droite). Poser d'abord chaque fois le talon avec le poids du corps sur le pied avant, ensuite poser le pied tout entier (1-3)
- Fermer le pas à la station (4)



### Quatrième partie

- Chug – pause (= saut rasant en arrière, en glissant simultanément avec les deux pieds) (1)
- Chug – pause (2)
- Chug – chug (3 et)
- Chug – pause (4)



### Cinquième partie

A la station normale, genoux légèrement fléchis :

- Quart de tour à droite avec le haut du corps en balançant très rapidement les bras à droite en haut (mouvement coulé). Les talons restent au sol (1)
- Même mouvement à gauche (2)
- Répéter (1-2) (3-4)



### Sixième partie

- Pousser les genoux fermés et fléchis vers la droite de côté (les talons restent au sol) (1)
- Même mouvement en poussant les genoux à gauche (2)
- Même mouvement en doublant la cadence, vers la droite et vers la gauche (3 et)
- Pousser les genoux vers la droite (4)



### Conseil

Avant le premier chug (quatrième partie), il est possible d'exécuter un quart de tour

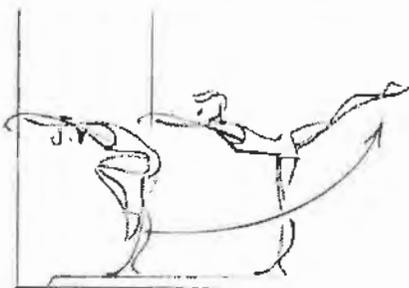
**Mise en train****Espalier / Piste d'agrès****Idée directrice**

En règle générale, les exercices à l'espalier mettent peu à contribution les systèmes respiratoire et circulatoire. De plus, étant donné le nombre limité de places à disposition, nous pourrions difficilement éviter que de nombreux élèves attendent leur tour. Pour toutes ces raisons, nous devons donc prévoir une piste d'agrès qui permettra de combler ces lacunes.

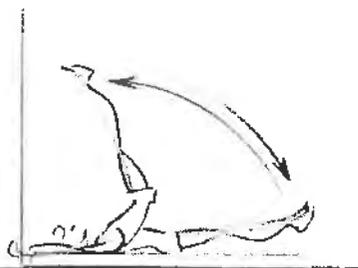
Dès qu'un groupe d'élèves aura terminé son exercice à l'espalier, il accomplira aussitôt un parcours sur la piste d'agrès, puis viendra reprendre sa place devant l'espalier pour exécuter un nouvel exercice. Nous utiliserons de préférence les agrès déjà préparés, si possible, pour le test prévu dans la partie principale de la leçon. Si la température est plutôt fraîche, les élèves, en file indienne, parcourront d'abord deux ou trois fois la piste d'agrès, afin de s'échauffer progressivement.

**A. Espalier**

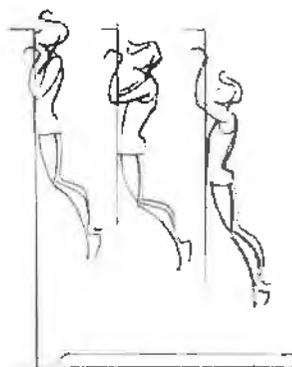
1. A la station devant l'espalier, prise des mains à hauteur des épaules: sauter à la station sur le premier, le deuxième ou le troisième échelon, fléchir les jambes à fond avec mouvement de ressort et sauter en extension en arrière à la station
2. Position assise à côté de l'espalier, haut du corps face à la paroi, prise des mains à hauteur des épaules: lever les jambes tendues et serrées et les passer devant l'espalier en décrivant un cercle, pour les poser de l'autre côté (au passage, lâcher et reprendre successivement les prises des deux mains)
3. A la station devant l'espalier, tête baissée entre les bras, torse horizontal, prise des mains à hauteur des hanches environ: amener le genou gauche contre la poitrine (dos rond), puis allonger la jambe gauche en arrière jusqu'à l'extension (dos légèrement cambré) en position de balance faciale sur la jambe droite, puis ramener à nouveau le genou contre la poitrine, etc...
4. Position assise, jambes tendues, serrées, pieds sous l'échelon inférieur: fléchir le torse en avant avec mouvements de ressort (la traction des bras sur un échelon permet d'accentuer la flexion et de renforcer l'effet de l'exercice)



5. Position couchée dorsale, bras tendus, prise des mains à l'échelon inférieur : lever les jambes tendues et les hanches jusqu'à la position de chandelle et les abaisser à nouveau jusqu'à 10 cm du sol (mouvement lent).



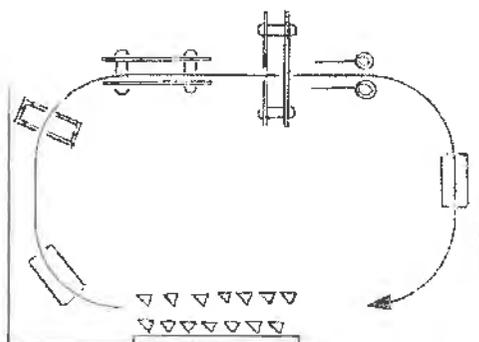
6. S'élever et se maintenir en suspension fléchie durant 5 à 10 secondes (à 3 hauteurs différentes, sans appui des pieds: voir croquis)



### B. Pistes d'agrès

#### Premier exemple

1. = tapis : culbute en avant
2. = caisson 90 cm : saut facial groupé
3. = barres parallèles : traverser en appui sur les bras
4. = barres asymétriques : s'établir en avant à l'appui
5. = anneaux : culbute en arrière
6. = tapis : culbute en avant



#### Deuxième exemple

1. = plusieurs tapis placés bout à bout : sauts de lièvre
2. = barres parallèles au premier trou :
3. = barres parallèles au deuxième trou : franchir les barres : par-dessus la première barre
4. = barres parallèles au troisième trou : par-dessous la deuxième, etc., alternativement
5. = barres parallèles au quatrième trou :
6. = caisson 60 cm : culbute en avant
7. = caisson 90 cm : saut à la position accroupie sur le caisson et saut en extension à la station

**Partie principale****Finale II aux agrès****Education du mouvement****Conseil**

Le présent thème constitue la suite des thèmes n° 1, G et n° 1, F, 9^e année, hiver. Le but et l'idée directrice en sont les mêmes et sont formulés aux références indiquées.

**Barres parallèles (garçons)**

**Bronze:** Quelques pas d'élan: sauter à l'appui, élaner en avant, en arrière, élaner en avant au siège écarté devant les prises, s'élever à l'appui renversé sur les épaules, rouler en avant à la station entre les barres, sauter à l'appui à l'extrémité des barres, élaner en avant, en arrière et saut écarté en avant à la station

**Argent:** Même exercice plus: quelques pas d'élan, sauter à l'appui à l'extrémité des barres, élaner en avant, en arrière et renversement en avant à la station

**Or:** Même exercice plus: appui renversé sur les épaules, élaner en avant et sauter dorsalement à droite avec 1/4 de tour à gauche

**Barres asymétriques (filles)**

**Bronze:** Station faciale latérale extérieure devant la barre haute: sauter à la suspension fléchie avec appui d'un pied sur la barre basse, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute, élaner en appui en arrière et sauter en arrière à la station, saut en ciseau par-dessus la barre basse au siège transversal extérieur, élaner en avant et s'élever à la position de balance faciale sur la barre basse, sauter facialement par-dessus la barre basse.

**Argent:** Même exercice plus: station faciale latérale extérieure devant la barre basse, sauter à l'appui en changeant la prise droite à la barre haute, passer la jambe

droite avec demi-tour à gauche par-dessus la barre basse au siège oblique avec suspension à la barre haute, poser un pied sur la barre basse et, de la suspension fléchie avec appui d'un pied, s'établir en avant à l'appui sur la barre haute, élaner en arrière et sauter en arrière à la station

**Or:** Même exercice plus: de l'appui facial latéral extérieur sur la barre haute: saut facial élevé ou renversement latéral par-dessus la barre basse

**Anneaux (garçons et filles)**

**Bronze:** Au 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension fléchie pour balancer en arrière dans cette position, s'abaisser à la suspension tendue, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, s'élever à la suspension renversée, balancer en arrière et en avant dans cette position, balancer en arrière en suspension tendue et sauter en arrière à la station

**Argent:** Même exercice plus: à la fin du 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension renversée, balancer en arrière et en avant dans cette position, revenir en suspension fléchie, balancer en arrière, tendre les bras, balancer en avant, balancer en arrière et sauter en arrière à la station

**Or:** Même exercice plus: à la fin du 3^e balancer en arrière, s'élever à

la suspension fléchie, balancer en avant dans cette position, tendre les bras, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, balancer en arrière et sauter en arrière à la station

**Caisson en longueur et minitrampoline**  
(garçons et filles)

**Bronze :** De l'élan, saut en extension sur l'extrémité du caisson, réception sur la jambe droite, pas gauche en avant et saut en extension avec demi-tour à gauche, du caisson sur les tapis à l'autre extrémité, culbute en arrière sur les tapis

**Argent :** Même exercice plus : de l'élan, saut en extension sur le caisson, culbute en avant sur le caisson et bascule dorsale à l'autre extrémité pour sauter à la station sur les tapis

**Or :** Même exercice plus : de l'élan, saut en extension sur le caisson, appui renversé sur le caisson et renversement latéral avec  $\frac{1}{4}$  de tour

**Remarques**

- Le modèle de la feuille de contrôle individuelle figure dans le classeur des documents didactiques
- Les croquis indiquant le déroulement de chaque exercice se trouvent également dans ce classeur
- Ils seront affichés auprès de chaque agrès, facilitant ainsi considérablement la tâche du maître

## Condition physique générale

## Balle au chasseur

**Idée directrice**

Afin de varier un peu notre enseignement et pour ranimer l'intérêt, nous organiserons de temps à autre, en fin de leçon, une partie de balle au chasseur. A l'exception des anneaux, nous laisserons en place tous les agrès disposés dans la salle. Habilement utilisés, ils pourront offrir de bonnes possibilités de protection contre les tirs violents et précis.

**Balle au chasseur**

- Former 2 équipes
- Les 2 équipes sont à tour de rôle « lièvres » et « chasseurs » pendant 3 minutes
- Quelle équipe réussit le plus de touchés ?
- Le même lièvre ne peut être touché deux fois consécutivement
- Le lièvre touché deux fois est éliminé

D'autres formes de balle au chasseur, particulièrement bien adaptées, figurent au thème n° 5, G + F, 7^e année, été, ainsi qu'au thème n° 3, G + F, 8^e année, hiver

**Mise en train****Entraînement de la condition physique****Idée directrice**

La musique moderne doit stimuler l'élève, entraîner et soutenir le mouvement. Le maître laisse simplement se dérouler la bande magnétique et concentre son attention sur les corrections individuelles.

**Musique d'accompagnement**

Bande magnétique n° 4. Durée: 10 minutes.

**1. Course**

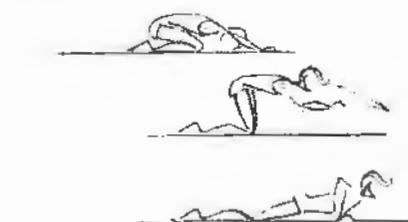
Courir rapidement en décrivant de grands 8

**2. Course**

- 8 pas courus en avant
- 8 pas courus sur place

**3. A genoux, avec appui des mains sur le sol**

- Déplacer le corps en arrière pour s'asseoir sur les talons, torse sur les cuisses, front près des genoux, deux mouvements de ressort (1-3)
- Se laisser tomber en avant en appui des mains sur le sol et fléchir les bras (menton près du sol, entre les mains) (4)
- Pause (décontraction des bras en les secouant)
- Répétition de l'exercice

**4. Position couchée dorsale** (tête redressée, menton près de la poitrine)

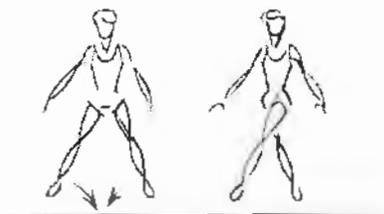
- Jambes tendues et serrées: ciseau vertical en battement de crawl dos (musique forte)

Alterner avec:

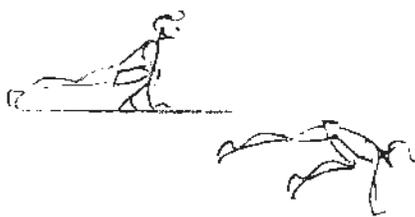
- Jambes pliées, cuisses verticales: battement du bas de la jambe en accentuant alternativement l'allongement et la flexion de la cheville (musique douce)

**5. Sautillements**

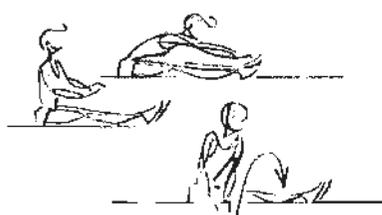
- Station écartée - station normale
- En croisant latéralement les jambes (aussi directement, avec et sans mouvement de ressort)



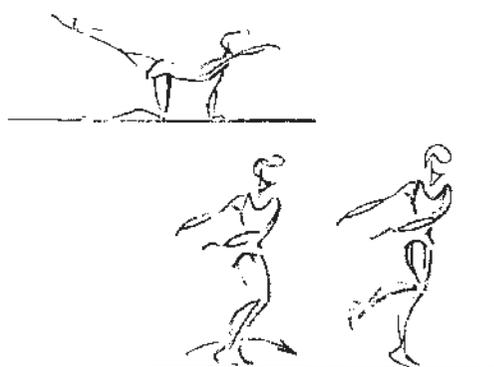
6. **Grand pas tombé en avant** (fente)  
 – En appui sur les bras, sautiller en changeant le pas tombé, avec un mouvement de ressort intermédiaire  
 – Pause et décontraction en position couchée dorsale (sans musique)  
 – Comme ci-dessus mais sans mouvement de ressort



7. **Position assise, jambes tendues, serrées**  
 – Fléchir rapidement le torse en avant pour frapper dans ses mains au-dessus du cou-de-pied (1)  
 – Redresser le torse et frapper dans ses mains au-dessus des cuisses (2)  
 – Frapper des mains sur le sol, à gauche à côté du corps (3)  
 – Frapper des mains sur le sol, à droite à côté du corps (4)



8. **A genoux, avec appui des mains sur le sol**  
 – Lever simultanément et asymétriquement la jambe droite en arrière et le bras gauche en avant, mouvement de ressort (en accentuant l'allongement). Mouvement lent! (1-2)  
 – Répéter inversement (3-4)



9. **Sautillement en twist**  
 Varier librement les sautilllements, sur une jambe ou sur les deux jambes.

## Partie principale

## Handball

### Education du mouvement

### Conditions physique générale

#### But

Application correcte de principes tactiques dans le cadre de l'équipe.

#### Idée directrice

- Au cours de ces dernières leçons de handball, nous organiserons un tournoi final, de même qu'un test de handball.
- Dans chaque leçon, nous mettrons l'accent sur un point précis que nous atteindrons dans le jeu, en fixant pour la circonstance, une règle particulière.
- Dans chaque leçon également, au début ou à la fin de la partie principale, nous consacrerons 10 à 15 minutes au contrôle d'un exercice du test II de handball

**Buts à atteindre dans le cadre d'une leçon**

1. Passer rapidement, « faire courir le ballon »
2. Occupation concentrée de l'espace
3. Éviter de tirer au but de façon irréfléchie, inconsidérée
4. Vue d'ensemble, vision périphérique du jeu
5. Fair-play
6. Jeu contre une équipe « défensive » (bons défenseurs)
7. Jeu contre une équipe « offensive » pratiquant une défense ouverte et active

**Règles particulières**

- Il n'est permis de dribbler que lors d'une contre-attaque
- Il n'est permis de défendre qu'à l'intérieur de la ligne des 9 m
- Le joueur qui ne réussit pas un tir au but est remplacé
- Le joueur qui crie pour appeler la passe est remplacé
- Le joueur qui commet un foul est remplacé
- Les buts marqués par les demis et les arrières comptent double
- Les buts marqués par les avants comptent double

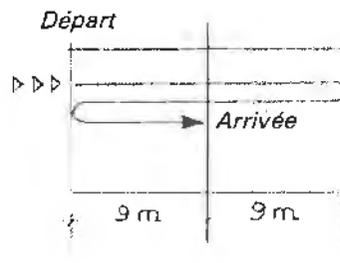
**Test II de handball****Idée directrice**

Ce test permet de contrôler les qualités suivantes : vitesse, puissance de tir, détente, rapidité avec le ballon, coordination des mouvements.

**1. Sprint**

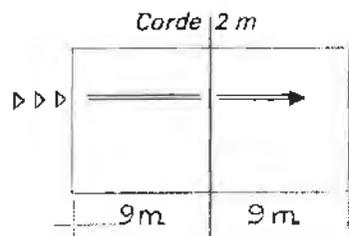
Course en salle : 45 m. Un essai (parcours : voir croquis)

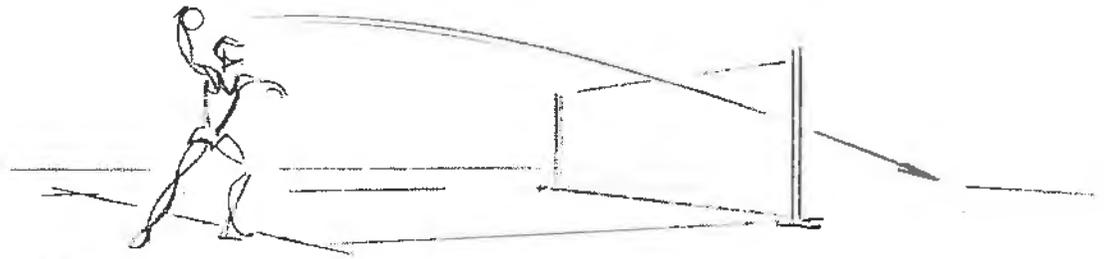
- Départ : debout, derrière la ligne de fond du terrain de volleyball
- Chaque fois qu'il a parcouru une longueur de terrain, le coureur touche la ligne de fond d'une main
- L'arrivée se juge sur la ligne médiane

**2. Lancer en longueur**

Avec un ballon de handball. Cinq essais, le meilleur seul est pris en considération

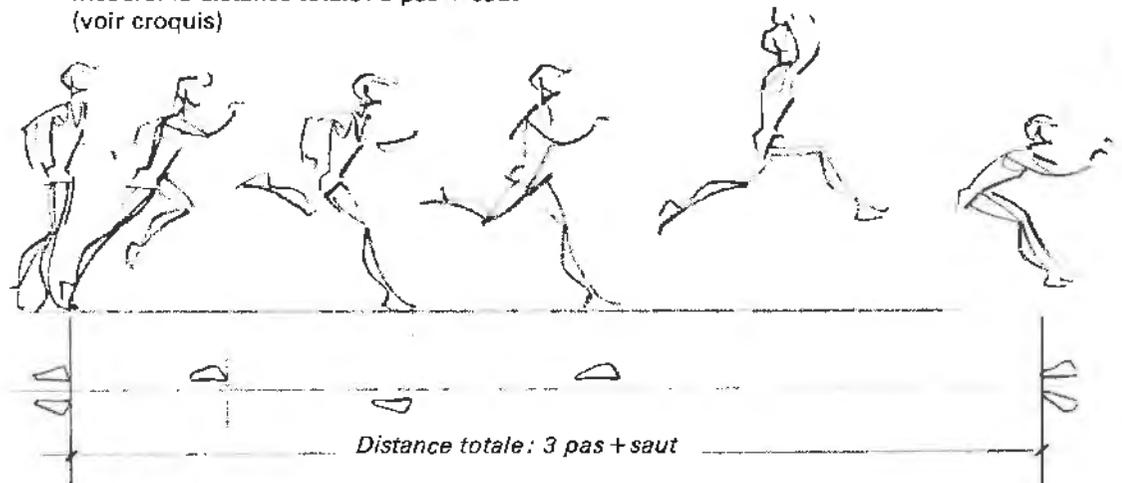
- Corde tendue à 2 m de hauteur, au-dessus de la ligne médiane d'un terrain de volleyball
- Le lanceur se place derrière la ligne de fond du terrain de volleyball et lance par-dessous la corde
- Façon de lancer : d'une main, par le haut, à hauteur de tête, sans élan





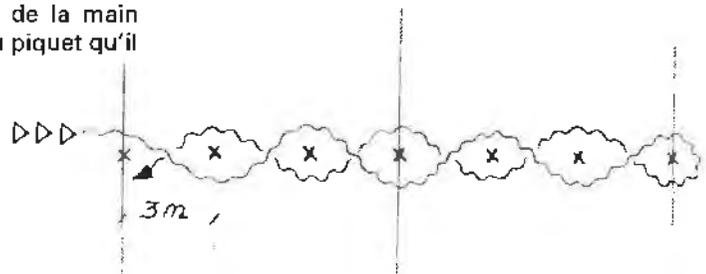
### 3. Saut de course

- Trois essais, le meilleur seul est pris en considération
- Atterrissage sur les 2 pieds
- Mesurer la distance totale : 3 pas + saut (voir croquis)



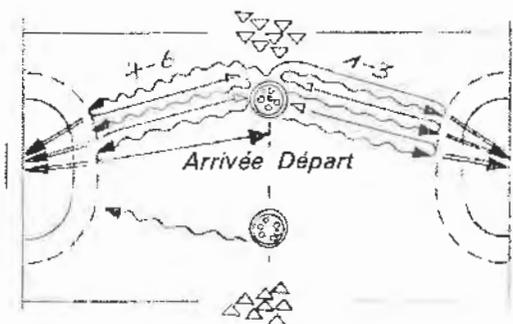
### 4. Dribble en slalom

- Parcours :  $2 \times 18$  m (terrain de volleyball).  
Deux essais, répartis sur deux leçons. Le meilleur seul est pris en considération
- Disposer 7 piquets, à 3 m de distance l'un de l'autre, sur toute la longueur du terrain de volleyball
  - Dribbler d'une main, en slalom, à l'aller et au retour
  - Changer de main entre chaque piquet. Le joueur dribble toujours de la main « extérieure » par rapport au piquet qu'il contourne



**5. Exercice avec 6 ballons** (voir croquis)

Un essai. Deux élèves peuvent travailler simultanément, un de chaque côté du terrain. Un gardien dans chaque but. Six ballons de handball sont posés sur la ligne médiane, à l'intérieur d'un cerceau, à 12-13 m de distance de chaque but. Au signal, le joueur part sur le côté du terrain, à hauteur de la ligne médiane, saisit un premier ballon dans le cerceau, dribble au moins 3 fois en direction d'un but, tire au but en sautant dans l'espace des lancers-francs (9-6 m), revient ensuite prendre un 2^e ballon dans le cerceau et répète l'exercice vers l'autre but. Et ainsi de suite avec les 6 ballons, alternativement vers un but et vers l'autre. Le temps final est pris lorsque l'élève franchit la ligne médiane après avoir exécuté son 6^e tir.



- Chaque joueur tirera 3 fois dans chacun des deux buts. Il peut le faire alternativement, comme décrit ci-dessus ou consécutivement, selon croquis
- Chaque tir réussi donne droit à une déduction de 3 secondes
- Si le joueur franchit la ligne lors du tir ou commet une autre faute, le but réussi est annulé
- Il est préférable de conserver les mêmes gardiens de but pendant tout le déroulement du test
- L'élève qui exécute l'exercice est contrôlé chaque fois par deux camarades

**Estimation**

Très bien	32 points
Bien	18-31 points
Suffisant	10-17 points

**Feuille de contrôle**

Le modèle de la feuille de contrôle individuelle figure dans le classeur des documents didactiques

**Mise en train                      Entraînement de la condition physique**

Voir thème n° 4, G, 9^e année, hiver

**Partie principale****Volleyball****Education du mouvement  
Condition physique générale****But**

Etude et application dans le jeu de quelques combinaisons tactiques élémentaires (terrain normal).

**Idée directrice**

Toute notre étude technique doit finalement conduire l'élève à la pratique du volleyball de compétition. Mais même dans la forme finale du volleyball, les règles officielles peuvent, dans une première phase, être adaptées aux capacités des élèves. Si la maîtrise technique s'avère encore vraiment insuffisante, nous jouerons alors de préférence un volleyball simplifié ou au mini-volleyball (3:3) sur un terrain de dimensions réduites.

**A. Mini-volleyball**

1. Equipe: en règle générale, une équipe compte 3 joueuses
2. Terrain:  
Largeur: 5 à 6 m. Longueur: 4 à 6 m
3. Exécution: deux joueuses au filet, la troisième se place en arrière, au milieu. Les équipes ainsi constituées resteront formées le plus longtemps possible, afin d'obtenir à la longue, une amélioration notable du jeu d'équipe
4. Règles: les règles officielles les plus importantes peuvent, dès maintenant, être introduites progressivement dans le cours du jeu, pour autant que les capacités techniques des élèves permettent de les appliquer et de les respecter

**B. Volleyball**

1. Equipe: 6 joueuses + 0 à 6 remplaçantes
2. Terrain: voir p.45
3. Idée du jeu: voir p.45
4. Règles: voir p.46

### C. Les positions tactiques

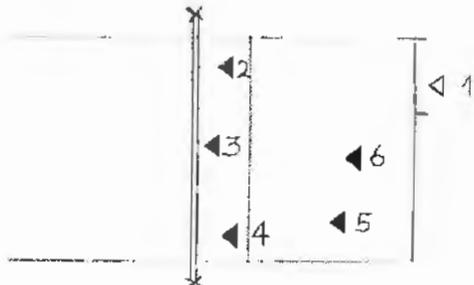
#### 1. Formation de base

N^{os} 4, 3, 2 : attaquants

Tactique la plus simple : n^o 3 distribue le jeu en passant aux n^{os} 2 ou 4

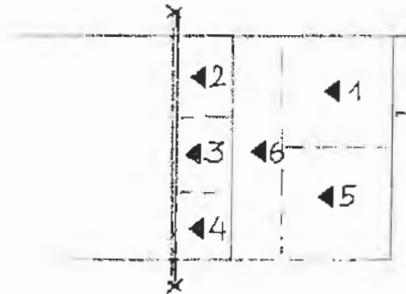
N^{os} 5, 6, 1 : défenseurs

N^o 1 au service, dans le coin droit, derrière la ligne de fond



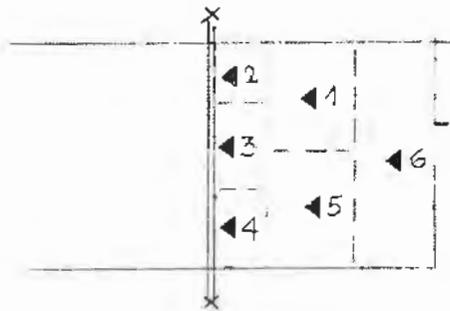
#### 2. Les zones de défense

3-1-2 (n^o 6 en position avancée)



3-2-1 (n^o 6 en arrière)

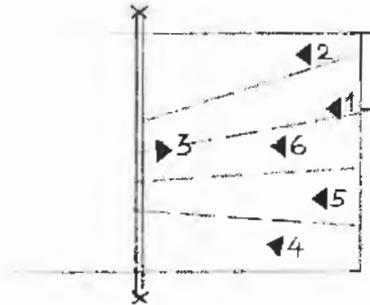
Chaque joueuse est avant tout responsable de sa propre zone et doit reprendre absolument tous les ballons qui parviennent dans l'espace qui lui est attribué



#### 3. Reprise du service

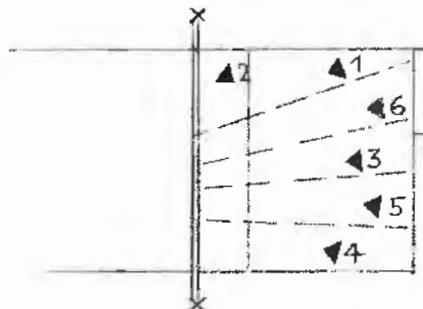
Première possibilité

N^o 3 distribue le jeu en passant aux n^{os} 2 et 4 (n^o 3 en avant, au centre, près du filet)



Deuxième possibilité

N^o 2 distribue le jeu en passant aux n^{os} 3 et 4 (n^o 2 en avant, à droite, près du filet)



### D. Volleyball: Test II

#### 1. Passe haute à deux mains contre la paroi

**Organisation :** tracer une ligne sur le sol, à 2 m du mur. Eventuellement, placer un banc suédois à 2 m devant la paroi

**Exécution :** de la station devant la ligne (ou le banc), la joueuse tente de réussir correctement le plus possible de passes hautes consécutives à deux mains contre la paroi. L'essai est considéré comme terminé lorsque :

- Le ballon touche le sol
- Le ballon n'est pas joué correctement selon les règles
- La joueuse franchit la ligne (ou le banc)
- Le maximum de 20 passes est atteint

**Estimation :** pour chaque passe haute à deux mains jouée correctement selon les règles : 1 point

Trois essais : le meilleur compte



#### 2. Passe correcte et précise dans une zone fixée

**Organisation :** la joueuse se place hors du terrain, sur le côté, en arrière de la ligne des 3 m prolongée à l'extérieur de la ligne de touche. Elle n'ose franchir cette ligne que lorsqu'elle a joué le ballon. Le camp opposé est divisé en 4 zones d'égale superficie. Filet à 2,24 m (voir croquis)

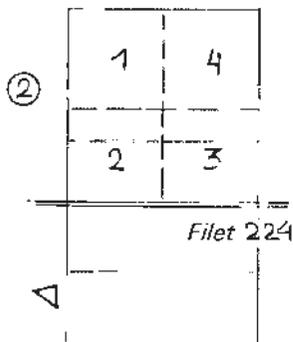
**Exécution :** l'élève joue le ballon 3 fois, en passe haute correcte et précise, dans chacune des zones ainsi marquées dans le camp opposé

- 3 passes dans la zone 1
- 3 passes dans la zone 2
- 3 passes dans la zone 3
- 3 passes dans la zone 4

Toutes ces passes sont exécutées consécutivement et obligatoirement dans l'ordre indiqué

La passe n'est pas valable lorsque :

- Le ballon n'est pas joué dans la zone préalablement fixée (la ligne est incluse dans la zone)
- Le ballon n'est pas joué correctement des deux mains, selon les règles



**Estimation :** pour chaque passe correcte et précise, des points sont attribués selon la zone :

- Zones 2 + 3 : 1 point
- Zone 1 : 2 points
- Zone 4 : 3 points

Un seul essai : total 12 passes (3 dans chaque zone)

### 3. Combinaison : passe haute – manchette contre la paroi

Organisation : face à la paroi (pas d'agrès à proximité)

Exécution : la joueuse commence par une passe haute contre la paroi, reprend le rebond en manchette pour relever le ballon verticalement avant de le rejouer en passe haute à deux mains contre la paroi

L'essai est considéré comme terminé lorsque :

- Le ballon touche le sol
- La manchette et la passe haute n'alternent pas régulièrement
- La manchette ou la passe haute n'est pas exécutée correctement, selon les règles
- Le maximum de 20 manchettes est atteint

Estimation : pour chaque reprise en manchette : 1 point. Une manchette correcte doit être exécutée bras tendus, sinon elle n'est pas valable

Trois essais : le meilleur compte



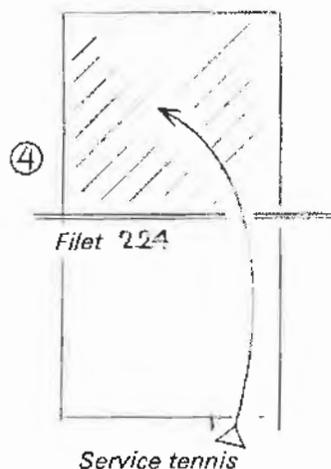
### 4. Service tennis (par le haut)

Organisation : sur le terrain de volleyball.  
Hauteur du filet : 2,24 m

Exécution : de la zone réservée, derrière la ligne de fond, exécuter 10 services tennis consécutifs. Le ballon doit franchir le filet sans le toucher et retomber dans le camp opposé

Estimation : pour chaque service exécuté correctement et retombant à l'intérieur du camp adverse : 2 points

Un seul essai : 10 services tennis consécutifs exécutés de la meilleure main



### 5. Service précis dans une zone fixée

Organisation : sur le terrain de volleyball.  
Hauteur du filet : 2,24 m

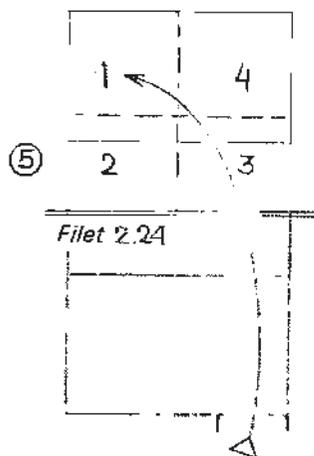
Exécution : de la zone réservée au service, derrière la ligne de fond, la joueuse adresse tour à tour 3 services dans chacune des 4 zones de même surface, délimitées dans

le camp opposé. Technique à choix: service bas ou service-tennis. Tous les services sont exécutés consécutivement et obligatoirement dans l'ordre indiqué ci-après:

- 3 services dans la zone 1
- 3 services dans la zone 2
- 3 services dans la zone 3
- 3 services dans la zone 4

Estimation: pour chaque service réussi correctement et avec précision dans la zone fixée: 2 points. (La ligne est incluse dans la zone)

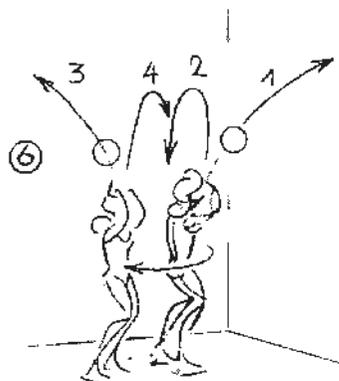
Un seul essai: total 12 services (3 dans chacune des zones délimitées) Somme des services réussis = résultat valable



#### 6. Jeu dans l'angle de la salle

Organisation: choisir un angle de la salle où les murs sont complètement dégagés (pas d'agrès à proximité)

Exécution: le ballon est d'abord joué en passe haute à deux mains contre une paroi. La joueuse relève le rebond verticalement pour elle-même, puis exécute un quart de tour et rejoue le ballon en passe haute à deux mains, en arrière, contre l'autre paroi, à laquelle elle tourne le dos, relève à nouveau le rebond verticalement pour elle-même, et ainsi de suite alternativement. (Pour relever le ballon pour elle-même, elle peut utiliser la manchette ou la passe haute à deux mains)



Estimation: pour chaque enchaînement de passes (passe contre la paroi + passe haute à soi-même + passe en arrière contre l'autre paroi + passe haute à soi-même): 1 point

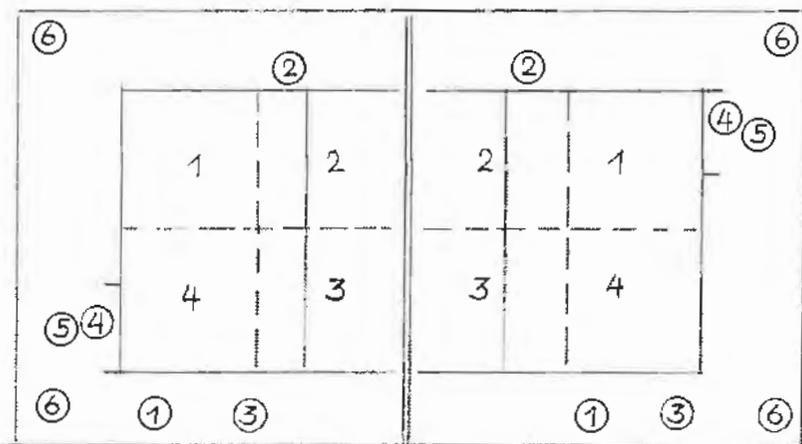
Trois essais: le meilleur compte

**Remarque**

Les élèves plus faibles exécuteront de préférence l'exercice n° 6 comme il est décrit au test I de volleyball (sans passe en arrière).

**Feuille de contrôle**

Le modèle figure dans le classeur des documents didactiques



**Mise en train****Football****Idée directrice**

Un jeu court, captivant, exigeant une participation intense, nous permettra de préparer les élèves pour la partie principale. Après 3 leçons, nous changerons de jeu et nous formerons de nouvelles équipes.

**1. Football par intervalles**

- Former 2 équipes, subdivisées elles-mêmes en 2 à 3 groupes de 3 à 5 joueurs
- Terrain de jeu : toute la salle. Buts : deux bancs suédois placés sur les petits côtés
- Un seul groupe de l'équipe A joue contre un seul groupe de l'équipe B. Les groupes de chaque équipe se succèdent à intervalles réguliers, toutes les 1 à 2 minutes
- Les changements sont commandés par coups de sifflet et se déroulent sans interruption du jeu
- Dès le coup de sifflet, le groupe relayé ne peut plus toucher le ballon (sinon il reçoit un but de pénalisation) et doit quitter immédiatement le terrain
- Les groupes qui attendent le coup de sifflet pour entrer en jeu sont assis sur un banc placé sur un des longs côtés de la salle. Aucun joueur n'a le droit de se lever avant le coup de sifflet

- Le gardien et les deux défenseurs de l'équipe A jouent contre les 3 attaquants de l'équipe B, dans une moitié de salle. Le gardien et les deux défenseurs de l'équipe B sont opposés aux 3 attaquants de l'équipe A dans l'autre moitié de salle. Les attaquants, toujours en surnombre, peuvent ainsi élaborer de bonnes combinaisons en assurant leurs passes
- Durée du jeu : 2 x 3 minutes

**Règles particulières****2. Buts au centre de la salle**

- Former des équipes de 6 joueurs
  - Deux bancs suédois sont placés comme buts au centre de la salle
- Aucun joueur n'a le droit de quitter la moitié de salle dans laquelle il doit jouer
  - Lors d'une interception des défenseurs ou du gardien ou lorsqu'ils ont marqué un but, les 3 attaquants doivent recommencer leurs combinaisons de derrière la ligne de fond du terrain
  - En cas de tir au plafond, l'adversaire a droit à un coup-franc indirect
  - Il n'y a pas de remise en jeu, ni de corner
  - Le gardien a le droit de prendre le ballon des mains dans une zone de 2 m devant les buts

**Partie principale****Concours aux agrès (par équipes)****Éducation du mouvement****But**

Recherche de la maîtrise totale du mouvement et travail collectif dans le cadre d'un groupe

**Idée directrice**

Nous terminerons notre étude de la gymnastique aux agrès en organisant un test d'agilité. Afin d'inciter les élèves à réussir des performances lors des deux finales aux agrès, nous formerons 3 (éventuellement 6) groupes de force sensiblement égale. Pour chaque exercice réussi (1-4), le groupe marque un point. Le meilleur gymnaste de chaque équipe estime si l'exercice a été accompli correctement et peut être considéré comme réussi.

**Organisation**

Chaque groupe travaille à un seul agrès durant toute une leçon. Ainsi, en 6 leçons, chacun d'eux passera deux fois à chaque agrès

**Feuille de contrôle**

Le modèle de la feuille de contrôle figure dans le classeur des documents didactiques

**Remarque**

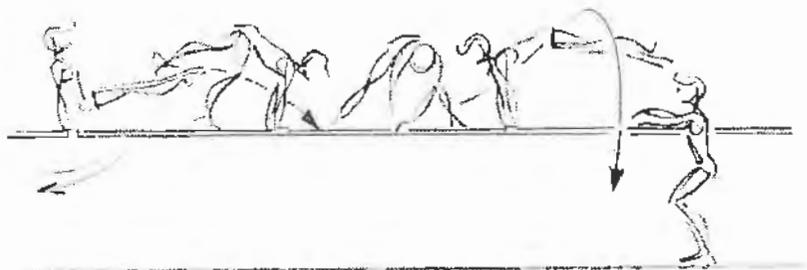
Des dessins agrandis, indiquant le déroulement des exercices du test à chaque agrès, se trouvent également dans ce classeur

**A. Barres parallèles (basses)**

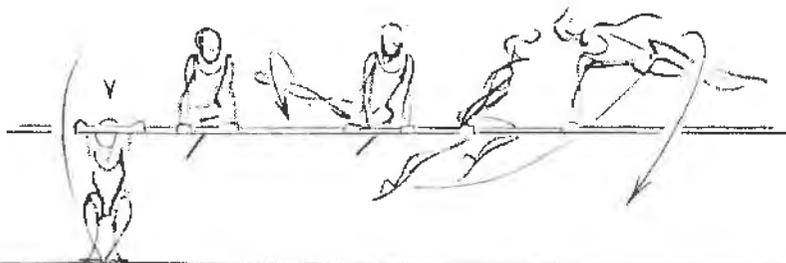
1. Station faciale transversale à l'extrémité des barres : sauter à l'appui et avancer en appui (une main après l'autre) jusqu'au milieu des barres, exécuter un tour complet sur soi-même, en appui, sans toucher le sol, avancer à nouveau en appui jusqu'à l'extrémité des barres (les deux mains doivent arriver au bout des barres) et sauter en avant à la station



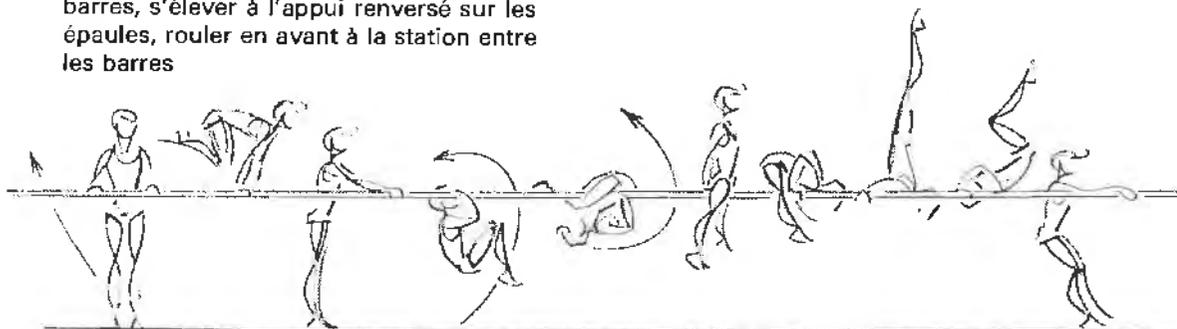
2. Sauter à l'appui, élaner en avant, élaner en arrière et poser le pied droit, puis le pied gauche sur la barre gauche, en exécutant un quart de tour à droite à la station écartée sur la barre gauche, changer les prises et sauter facialement à la station



3. Station faciale latérale accroupie: s'établir en avant à l'appui en passant les jambes pliées entre les barres, passer la jambe droite par-dessus la barre en exécutant  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche au siège transversal extérieur, sauter costalement à droite à la station

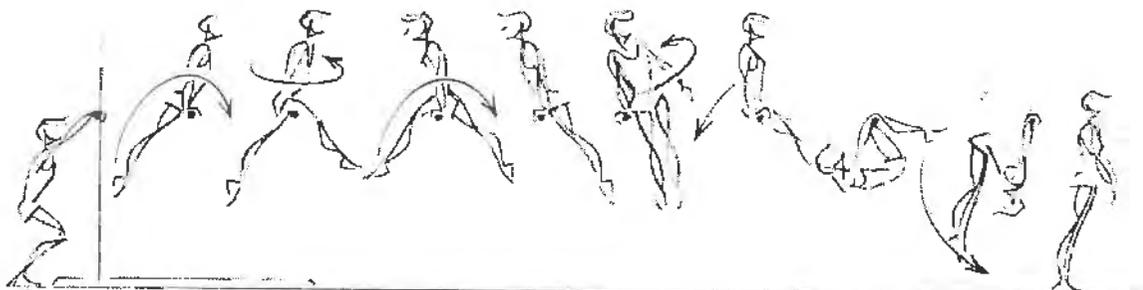


4. Station faciale latérale: saut facial groupé avec  $\frac{1}{4}$  de tour à la station entre les barres, s'établir en avant en tournant en arrière (s'aider en crochant une jambe sous chaque barre) au siège écarté sur les deux barres, s'élever à l'appui renversé sur les épaules, rouler en avant à la station entre les barres

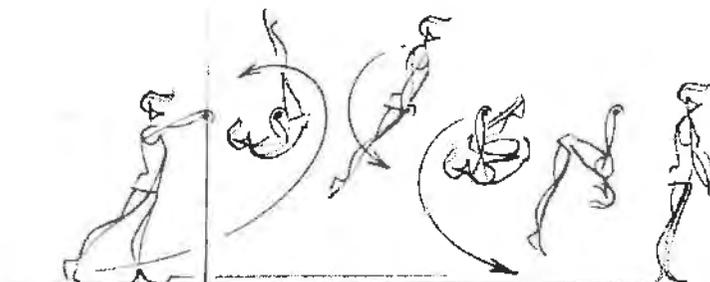


#### B. Barre fixe (hauteur de tête)

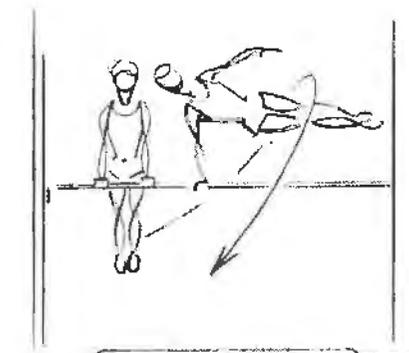
1. Sauter à l'appui, passer la jambe droite par-dessus la barre, demi-tour à gauche à l'appui en ramenant la jambe gauche par-dessus la barre, demi-tour à gauche au siège sur la barre, s'abaisser en arrière en suspension par les deux jarrets et tourner en arrière à la station



2. S'établir en avant à l'appui, s'abaisser en arrière à la suspension renversée accroupie, tourner en arrière à la station

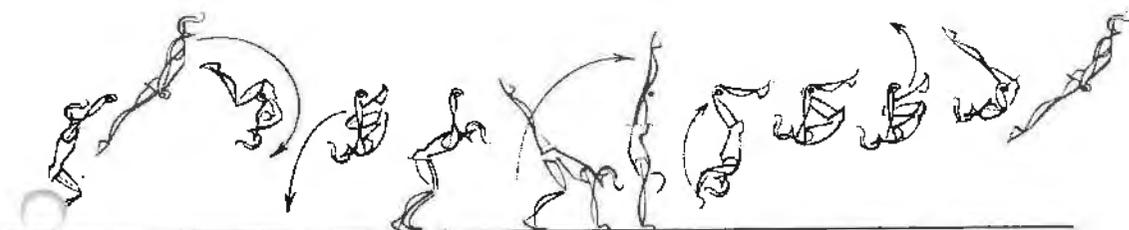


3. De l'appui : sauter costalement à droite ou à gauche à la station



4. « Aller et retour » : sauter à l'appui, s'abaisser en avant à la suspension renversée accroupie, tourner en arrière à la station, en passant les jambes entre les bras, appui renversé au sol, contre la barre, crocher les

genoux, fléchir le torse et saisir la barre à la suspension renversée accroupie, s'établir en avant à l'appui en passant les jambes entre les bras



### C. Sauts avec appui

1. Mouton en longueur, 120 cm : saut écarté
2. Deux moutons en T, 90/120 cm : saut écarté
3. Caisson en longueur: appel pieds joints, saut roulé en avant à la station sur le caisson, puis saut en extension du caisson sur un tapis, par-dessus un élastique tendu à 50 cm au-dessus de la hauteur du caisson (fléchir les jambes à fond à la réception sur le tapis)



4. Caisson en largeur, tremplin élastique: bascule dorsale à la station



**Mise en train****Danse****Idée directrice**

Au début (et éventuellement à la fin) de chaque leçon, nous répéterons une des danses étudiées au cours des 7^e à 9^e années scolaires

**Musique d'accompagnement :** bande magnétique n° 5.

**Nous suggérons**

1. Yenka  
Thème n° 2, F, 9^e année, hiver, p. 471
2. Troïka  
Thème n° 4, F, 7^e année, été, p. 235
3. Klapptanz  
Thème n° 1, F, 7^e année, été, p. 207
4. The saints  
Thème n° 1, F, 9^e année, été, p. 418
5. Steppin'out  
Thème n° 3, F, 9^e année, été, p. 438
6. Jiffy-Mixer  
Thème n° 1, F, 8^e année, été, p. 318

**Remarque**

Les autres danses étudiées au cours de ces 3 dernières années sont décrites dans les thèmes suivants :

1. Galopp-Polka  
Thème n° 5, F, 7^e année, hiver, p. 298
2. Swanee River  
Thème n° 2, F, 8^e année, hiver, p. 374
3. Dancing in the street  
Thème n° 2, F, 8^e année, hiver, p. 377
4. Salty dog rag  
Thème n° 1, F, 9^e année, été, p. 419
5. Mama Loo  
Thème n° 2, F, 9^e année, hiver, p. 477

**Partie principale****Concours aux agrès (par équipes)****But**

Développement de l'agilité et du sens du travail collectif dans le cadre d'un groupe

**Idée directrice**

Nous terminerons notre étude de la gymnastique aux agrès en organisant un test d'agilité. Afin d'inciter les élèves à réussir des performances lors des deux finales aux agrès, nous formerons 3 (éventuellement 6) équipes de force sensiblement égale. Pour chaque exercice réussi, le groupe marque un point. La meilleure gymnaste de chaque équipe estime si l'exercice a été accompli correctement et peut être considéré comme réussi.

**Organisation**

Chaque groupe travaille à un seul agrès pendant toute une leçon. Le concours est terminé lorsque chacun d'eux a passé deux fois à chaque agrès

**Remarque**

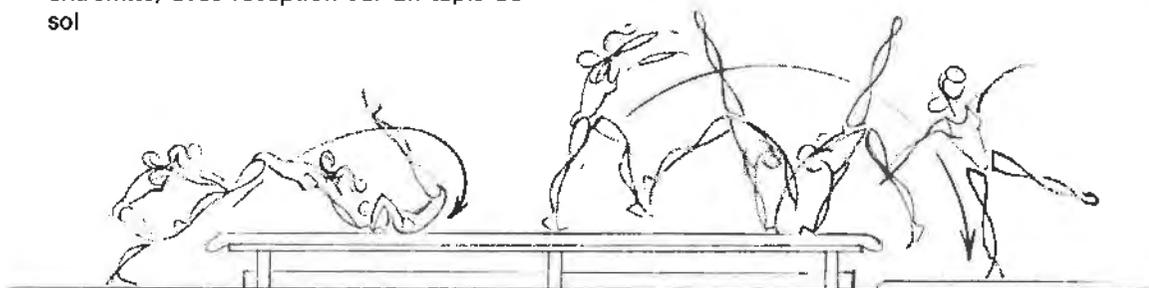
Des dessins agrandis, décomposant le déroulement de chaque exercice à tous les agrès, se trouvent également dans ce classeur

**Feuille de contrôle**

Le modèle de la feuille de contrôle figure dans le classeur des documents didactiques

### A. Gymnastique au sol

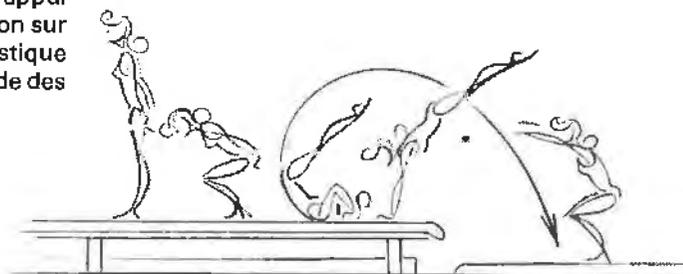
1. Deux bancs suédois l'un à côté de l'autre et recouverts de tapis : rouler en avant à la station sur les bancs, élan et roue à l'autre extrémité, avec réception sur un tapis au sol



2. Deux tapis en longueur et espacés d'un mètre : exécuter deux roues consécutives, une sur chaque tapis



3. Deux bancs suédois l'un à côté de l'autre et recouverts de tapis : de la station au centre des bancs, culbute en arrière à l'appui renversé passager et sauter à la station sur un tapis au sol, par-dessus un élastique tendu à 50-60 cm (se repousser à l'aide des bras)

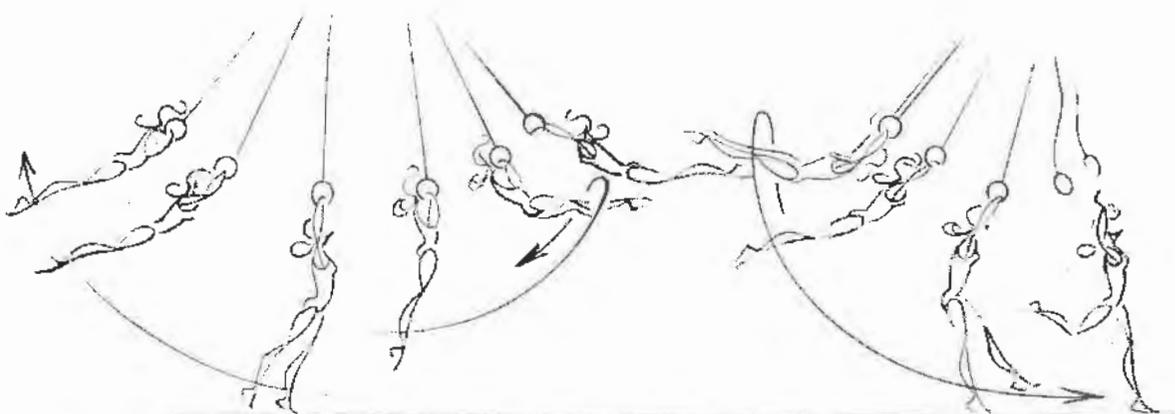
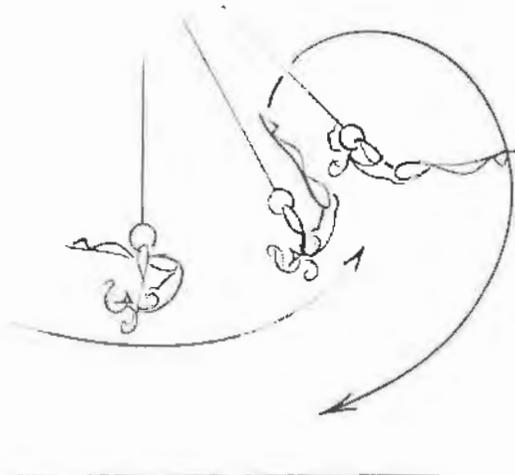


4. Appui renversé sur la tête, sur un couvercle de caisson (avec aide d'une partenaire)

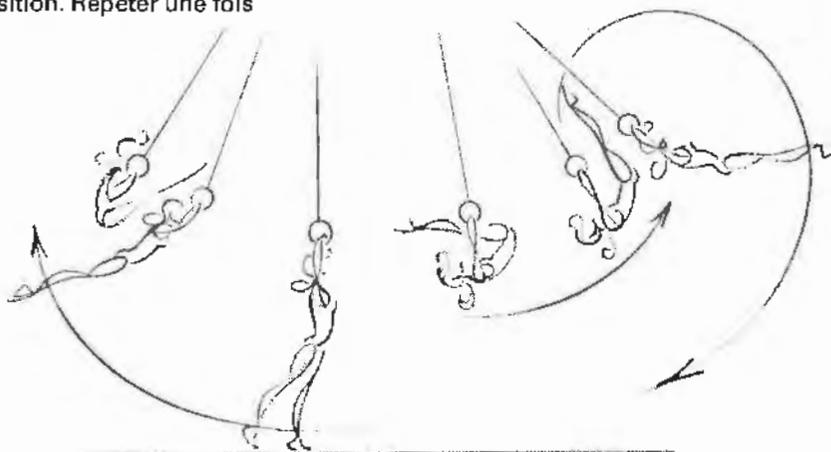


**B. Anneaux**

1. Au 4^e balancer en arrière, exécuter un tour complet, balancer en avant et tour complet en sens inverse. Répéter 2 fois l'exercice
2. A la fin du 3^e balancer en avant, s'élever à la suspension renversée, balancer en arrière, en avant, dans cette position, s'abaisser à la suspension fléchie pour balancer en arrière dans cette position. Répéter 2 fois
3. A la fin du 3^e balancer en arrière, s'élever à la suspension fléchie, balancer en avant en suspension fléchie, tendre les bras, demi-tour, balancer en avant, demi-tour, balancer en avant, courir en avant en lâchant les anneaux

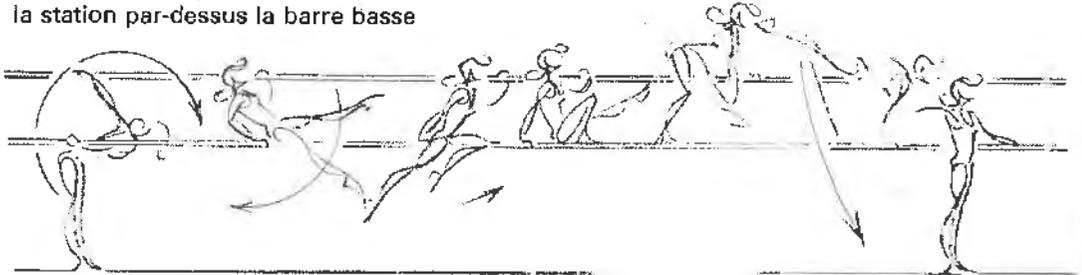


4. A la fin du 3^e balancer en arrière, s'élever à la suspension renversée pour balancer en avant dans cette position. Répéter une fois l'exercice

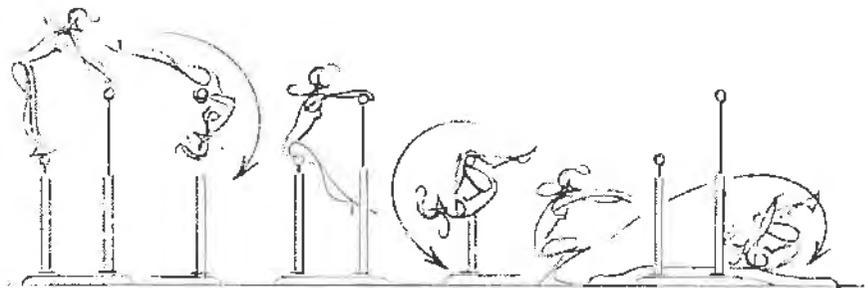


### C. Barres asymétriques

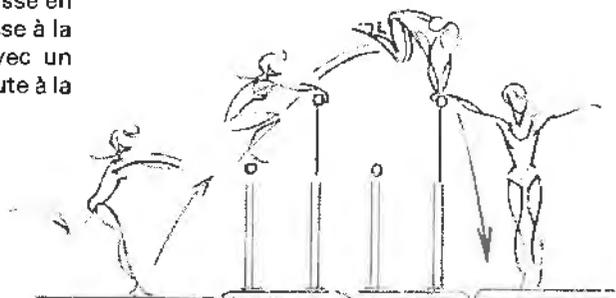
1. Station transversale à l'intérieur des barres, torse incliné en avant, bras tendus en arrière avec prise des mains à chaque barre : tourner en avant au siège transversal extérieur devant la main droite, s'élever à la station transversale sur la jambe droite sur la barre basse, élaner la jambe gauche entre les barres pour sauter facialement à la station par-dessus la barre basse



2. Station transversale à l'intérieur des barres : s'élever à la station latérale sur la barre basse, tourner en avant à l'appui sur la barre haute au siège latéral sur la barre basse, s'abaisser en arrière en suspension par les deux jarrets, tourner en arrière à la station accroupie, culbute en avant sur des tapis, par-dessous les deux barres



3. Station latérale à quelque distance de la barre basse : quelques pas d'élan et sauter à la station accroupie sur la barre basse en changeant les prises de la barre basse à la barre haute, saut facial groupé avec un quart de tour par-dessus la barre haute à la station



4. Station transversale intérieure à l'extrémité des barres: élaner au siège transversal extérieur devant la main droite sur la barre basse, tourner en arrière sur la barre basse en projetant les jambes par-dessus la barre haute avec un quart de tour à l'appui latéral extérieur sur la barre haute, sauter en arrière à la station

