

Planification annuelle 7H

Brochure 2 Vivre son corps, s'exprimer, danser	Brochure 3 Se maintenir en équilibre, grimper, tourner	Brochure 4 Courir, sauter, lancer	Brochure 5 Jouer	Brochure 6 Plein air	Brochure 7 Autres aspects
--	---	--------------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------------

Thèmes		Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / Juin
	Courir longtemps CM21	Soulager et renforcer son dos CM21	Préparer et diriger une partie d'échauffement CM21	Danser (hip hop) CM22	Renforcer ses pieds - équilibre CM21	
	Lancer loin (élan) CM23	Sauter au minitrampoline: CM23	Réaliser des acrobaties au sol CM23	Se balancer et tourner CM23	Sauter haut CM23	
	Appliquer les fondamentaux du jeu CM24	Jouer au handball CM24	Apprendre les gestes techniques du volley- ball CM24	Jouer au football CM24	Jouer au basketball CM24	

Options		Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / Juin
	Course d'orientation CM23	Jeux dans la neige CM24				
	Natation CM23 Mini Morat-Fribourg	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23
		Jeux en forêt CM24 Piscine Motta CM23				

Courir longtemps (endurance)

Compétence : adapter son rythme de course pour courir son âge (en minutes) sur un parcours balisé (CM 21/1-2-3-4).

Les objectifs de la course longue :

- ▷ Etre capable de courir longtemps en aisance respiratoire sans se fatiguer.
- ▷ Etre capable de courir régulièrement à son rythme personnel.

Mais aussi :

- ▷ Etre capable de suivre momentanément un rythme différent (+ lent ou + rapide) puis de retrouver son rythme personnel.
- ▷ Etre capable de s'adapter aux accidents de terrain (descentes, montées) tout en conservant son rythme personnel.



Elément technique :

- Position du torse : légère inclinaison en avant
- Longueur de la foulée : plutôt courte
- Pose du pied : tout le pied
- Amplitude du mouvement du genou : peu importante



Remarque : la course s'apprend en courant !!!

Quelques repères pour conduire un module d'apprentissage

Amener l'élève à :

- ▷ Percevoir les notions de durée, de distance, d'allure et d'allure optimale pour réaliser une performance.
- ▷ Prendre conscience de ses capacités du moment pour doser son effort.
- ▷ Améliorer ses capacités physiologiques, et, de là, sa performance.

Prévoir des séances rapprochées dans le temps

⇒ Percevoir et améliorer la qualité du mouvement

1. Par 2 (n°1 et n°2) : les couples courent librement. A l'appel d'un numéro, celui-ci s'enfuit et l'autre essaie de le rattraper dans les 30 secondes qui suivent.
2. Alternier course légère, décontractée, en avant, avec course en levant très haut les genoux.
3. Passer de la course en arrière à la course en avant : courir en avant et en arrière en levant les genoux très haut : le passage de la course avant à la course arrière se fait par une inclinaison du corps dans la direction de course.
4. Courir en posant d'abord le talon et percevoir le déroulement de tout le pied.
5. Courir en levant la tête (fixer un point au loin), en regardant ses pieds.
6. Alternier course en position basse (petit nain) et course en sautant (bassin haut et bassin bas).
7. Effectuer des sauts de course et percevoir l'élévation du bassin.
8. Courir en gardant le bassin toujours à la même hauteur et stable.
9. Courir en croisant les bras devant, derrière.

Acquérir de l'endurance également et surtout à travers quelques jeux

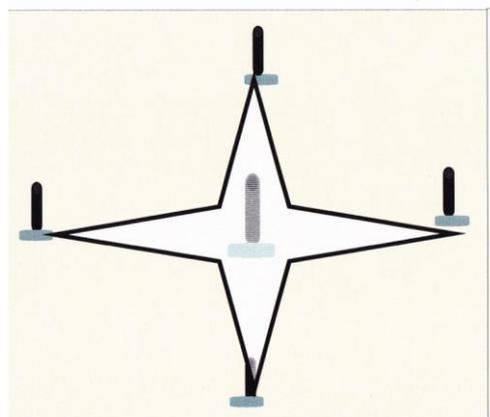
⇒ La chasse aux balises

Organisation : un espace de plein air, un terrain de football par exemple.

Des balises sont disposées en étoile : une au centre et quatre formant les branches de l'étoile. Sur deux balises sont fixées des objets que les élèves pourront facilement décrocher à leur passage (pincettes à linge, élastiques, etc.).

Tous les élèves sont regroupés au point de ralliement. Au signal, s'élancer pour courir 5 à 7 minutes, à son rythme, sans fatigue excessive. Réaliser le circuit en parcourant chaque branche de l'étoile et en prélevant un objet sur les balises croisées.

A la fin, le nombre d'objets récupérés permet de reconstituer le parcours effectué et de connaître la distance parcourue.



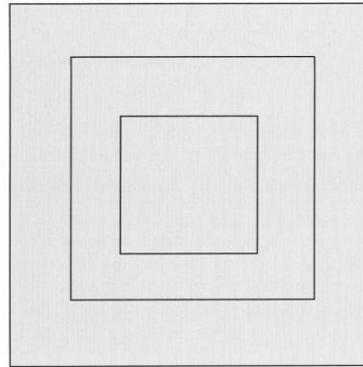
⇒ Les 3 pistes

3 pistes (carrés de 25, 30 et 35 m de côtés) matérialisées par des cônes situés aux angles.

Choisir sa piste pour courir 3 minutes : à chaque coup de sifflet (toutes les 15 secondes), il faudra se trouver à proximité d'un cône.

Après un temps de récupération, renouveler l'expérience sur chaque parcours. Le rythme donné par l'enseignant d'atteindre des allures de 100, 120 ou 140 mètres par minute.

L'enfant peut apprécier celle correspondant le mieux à ses capacités.

**⇒ Estimer ses capacités**

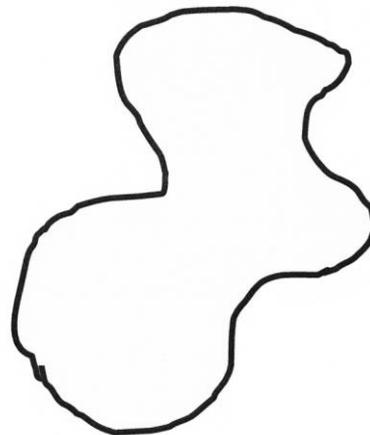
Organisation : baliser à l'aide de fanions un circuit de deux minutes.

Les élèves doivent effectuer une fois le parcours à une vitesse régulière et de moyenne intensité. Insister sur l'importance de courir de manière individuelle et de ne pas présenter des signes d'essoufflement à l'arrivée. Le temps obtenu va servir de temps de référence et va permettre de grouper les élèves en 4 groupes de même capacité.

Les groupes effectuent un nouveau tour en approchant le temps de référence.

Répéter plusieurs fois le circuit en corrigeant la cadence. Pause de 2 minutes entre les séries.

Les groupes indiquent le temps qu'ils aimeraient réaliser pour faire deux ou trois tours. Qui s'approche le plus du temps indiqué ?



⇒ Mémoire **Mobile n°30, 3/07, p.5**

Après chaque tour, le groupe (2 à 4 coureurs) retourne deux cartes de mémoire. Si elles correspondent, l'équipe en retourne deux nouvelles. Si elles ne vont pas ensemble, on les retourne et on effectue encore un tour.

Quel groupe a trouvé le plus de paires après trois minutes (par ex.) ? Le parcours peut être combiné avec des exercices techniques, un slalom, des obstacles, etc.

Variante : chaque groupe a un mini-set de cartes. Qui retourne toutes les cartes en premier ?

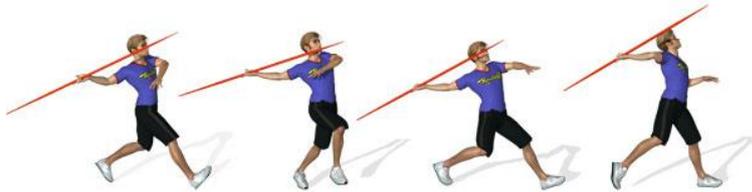
⇒ Montre vivante **Mobile n°30, 3/07, p.5**

Deux groupes s'affrontent. Pendant que le premier effectue 10 tours de salles (en huit), le second enchaîne les tirs au basket en course en alternance sur les deux paniers. Inverser les rôles.

Quel groupe a marqué le plus de paniers ?

Lancer loin

Compétence : lancer loin avec élan (CM 23 / 3 et 4).



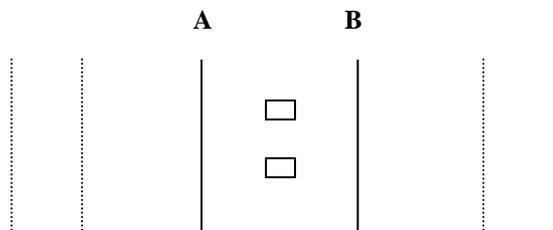
Le mouvement est semblable avec une balle



Élément technique :

Les trois derniers appuis sont primordiaux : il s'agit de reproduire le rythme tam-ta-tam (gauche-droite-gauche pour les droitiers) et de « bloquer » sur le dernier appui.

⇒ **Va et vient (terrain extérieur)**



Deux équipes, dont l'une est en pause. Les lanceurs prennent une balle à la fois dans l'une des deux caisses au milieu. Ils courent vers la ligne A qu'ils ne doivent pas dépasser et lancent le plus loin possible, puis reprennent une balle et lancent dans l'autre direction depuis la ligne B, etc. Après 30 secondes, le jeu s'arrête et l'équipe en pause compte les points en ramassant les balles. Première zone = 1 point,... max. 3 points. Changement d'équipe.

Distance : entre les lignes A et B : 15m ; entre les zones (marquées par des cônes) : env. 10-15m.

⇒ **Catapulte**

Cet exercice permet d'améliorer le rythme de l'élan et la capacité d'équilibre.

Les premiers pas de l'élan sont exécutés en direction de l'élément supérieur du caisson. Le pas d'impulsion (engagement dynamique du pied gauche) se fait juste devant le caisson (« tam »), les deux derniers appuis (« ta-tam ») sur le caisson. De cette position d'équilibre, l'élève lance la balle.

Variante plus difficile : deux derniers appuis sur le banc ou sur le banc retourné.



⇒ **Tam-ta-tam**

L'objectif de cet exercice est d'intérioriser le rythme des trois derniers pas et d'améliorer la vitesse au sol après le pas d'impulsion.

Les trois derniers pas sont accompagnés rythmiquement : « tam » = pas d'impulsion, « ta-tam » = pas rapide au ras du sol (droite-gauche pour les droitiers), puis simuler le mouvement de lancer. Tous les élèves en ligne exécutent l'exercice sur le rythme dicté par l'enseignant.

Variante plus difficile : ajouter deux pas supplémentaires et accompagner vocalement (« gauche-droite-tam-ta-tam »).

⇒ **Reculé toi-même (extérieur)**

L'objectif de cet exercice est de lancer loin. Qui est capable de faire reculer l'équipe adverse derrière une ligne à l'aide de longs tirs ?

Deux groupes face à face. Un joueur lance une balle dans le camp adverse. Son adversaire la récupère et la lance à son tour de cet endroit. Chacun essaie, en lançant loin, de faire reculer son adversaire. La concentration est requise pour éviter de recevoir l'objet à la tête.

Variante : idem avec un pneu, un frisbee, un volant de badminton (possible en salle) ou encore un ballon lourd.

⇒ **Fossé**

Cet exercice consiste à lancer après avoir franchi le tapis/le fossé dans l'objectif d'acquiescer le rythme de l'élan et d'accentuer le pas d'arrêt.

Se tenir debout face au tapis, les deux jambes parallèles. Préparer le bras vers l'arrière et effectuer le premier pas en direction du tapis (« tam »), puis sauter par-dessus le tapis pour placer les deux derniers appuis (« ta-tam »). De cette position, lancer.

Plus facile : sauter par-dessus un cerceau / une zone délimitée par deux cordes au sol.

Variante 1 : idem, mais avec cinq pas d'élan.

Variante 2 : face à face, les élèves se lancent une balle de tennis avec les trois pas d'élan.

⇒ **Tchoukball**

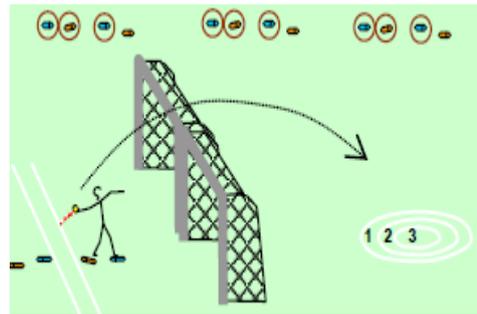
Cet exercice entraîne la précision et l'intensité des lancers. L'équipe qui attaque lance le ballon sur le filet du cadre de tchoukball. L'équipe qui défend essaie de la récupérer avant qu'elle ne tombe au sol. Interdiction de gêner les tireurs. Adapter la grandeur de la zone devant le cadre selon le niveau des élèves.



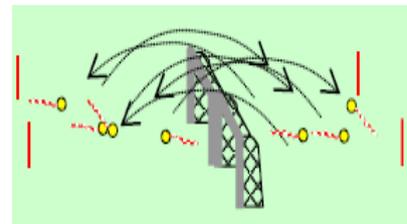
⇒ **Suivre une trace**

Illustrer les pas d'impulsion avec des cerceaux au sol (rythme : tam-ta-tam, gauche-droite-gauche et/ou droite-gauche-droite).

Tous les enfants essaient 4-5x pour trouver le rythme qui leur convient. Ensuite, après chaque série de pas d'impulsion, lancer un objet (balle de tennis, volant de badminton,...) en franchissant un fossé de 50 cm avant les deux derniers appuis. Les jambes précèdent le haut du corps et le bras de lancer est tendu en arrière au départ !

⇒ **Loin de moi**

Deux buts de foot sont disposés au centre d'un terrain délimité (en salle : barres parallèles, chariot de gros tapis ou filet de volley). Les balles sont réparties équitablement entre l'équipe A, à gauche, et l'équipe B, à droite. Quelle équipe parvient à lancer le plus de balles dans le terrain adverse en un temps donné ? Les balles doivent être lancées par-dessus les obstacles.



⇒ **Lancer en position debout M4, br4, p.30**

⇒ **Etude du rythme M4, br4, p.30**

⇒ **Lancer avec trois pas d'élan M4, br4, p.31**

⇒ **Lancer et mesurer à l'extérieur M4, br4, p.31**

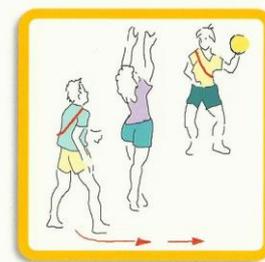
Appliquer les fondamentaux du jeu : se déplacer sans la balle, jouer vite et de manière précise.

Compétence : se positionner de façon utile pour le fonctionnement du jeu. Se faire des passes rapides et précises (CM24 / 1 à 5).

⚠ Technique :

Marquer un adversaire, c'est se placer pour intercepter les passes.

Se démarquer, c'est se déplacer pour qu'un coéquipier puisse nous faire une passe.

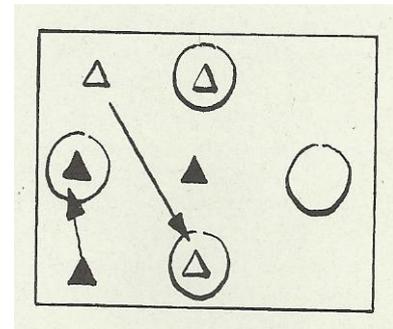


Jeux:

⇒ **Balle au cerceau**

Former des petites équipes de 3 à 4 joueurs. Placer dans le terrain plusieurs cerceaux (2 de plus que le nombre de joueurs d'une équipe).

Au signal, les attaquants essaient, pour faire 1 point, de déposer le ballon dans l'un des quatre cerceaux. Les défenseurs essaient de les en empêcher en mettant le pied dans le cerceau. Si un élève a un pied dans le cerceau, les attaquants doivent poser la balle dans un autre cerceau. Après 3 minutes, changer les rôles.



M4, br5, p.11

Variantes :

- **Plus difficile**

Idem que plus haut, mais les équipes peuvent défendre en mettant le pied dans un cerceau ou en interceptant le ballon. Dans ce cas, ils peuvent tout de suite attaquer et tenter de marquer un point.

M4, br5, p.11

- **L'enfilage de perles**

Même principe, mais on remplace les cerceaux par des piquets, la balle par des anneaux ou des cônes plats. Il faut enfiler l'objet sur le piquet. Pour empêcher de marquer un point, le défenseur met la main sur le piquet.



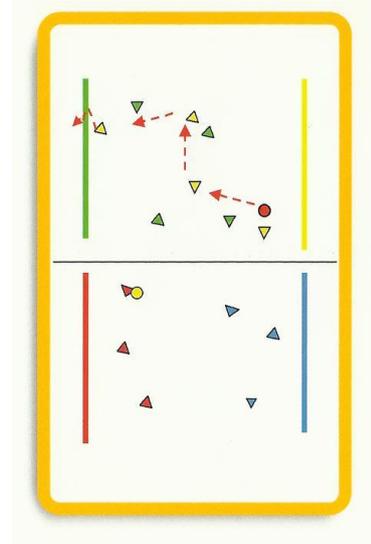
CADEV 8-10 n°71

⇒ **Ballon derrière la ligne**

Par des passes rapides et précises, chaque équipe doit poser la balle derrière la ligne adverse pour obtenir un point. L'équipe qui défend peut intercepter la balle et construire à son tour une attaque.

Points importants pour ce jeu :

- Petites équipes
- Petits terrains
- Ne pas marcher avec la balle
- Ne pas arracher la balle des mains de l'adversaire
- Garder la balle dans les mains au maximum 3 secondes
- Eventuellement ajouter un nombre minimal de passes avant de pouvoir marquer.



M3, br5, p.30
CADEV 8-10 n°78

Variantes :• **Balle au banc (balle au roi)**

CADEV 8-10 n°79

Même principe que la balle derrière la ligne. Ici, pour faire un point, l'équipe doit faire une passe à son roi / sa reine, qui se trouve debout sur un banc. Lorsqu'un point est marqué, l'élève qui a fait la passe de but devient roi / reine.

• **Balle au caisson**

M4, br5, p.11

Idem que la balle au banc, mais le roi / la reine se trouve sur un caisson.

• **Balle aux cônes**

CADEV 8-10 n°79

Idem que les précédents. Pour marquer un point, les élèves tirent sur des cônes (3 à 5 cônes) placés sur la ligne de fond de chaque équipe.

⇒ **Balle au chasseur**

2 équipes de 3-4 joueurs par terrain (on peut faire jusqu'à 3 terrains par salle). Une des deux équipes possède la balle. Les joueurs sont donc les chasseurs et essaient de toucher un maximum d'adversaires (les lièvres) en la lançant. 1 point par adversaire touché. Les enfants qui ont la balle n'ont pas le droit de marcher. Après 2 ou 3 minutes, échanger les rôles.

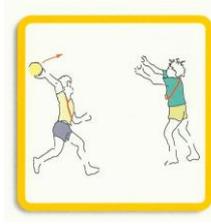


Ce jeu est placé dans cette rubrique, pour autant que l'on rende attentifs les enfants qu'ils doivent réfléchir à leur position dans le jeu.

BUT : orienter ses déplacements et effectuer des passes rapides pour s'approcher des adversaires (se positionner proche d'eux mais de manière à recevoir une passe - ne pas être caché) et ainsi orienter la construction du jeu.



M4, br5, p.29
CADEV 6-8 n°73 et 74



Fais une passe à un coéquipier mieux placé !

- Variante 1 : Tous contre un **CADEV 8-10 n°73**
- Variante 2 : Le jardin **CADEV 8-10 n°74**

 Cette variante est très ludique, mais elle ne permet pas vraiment de travailler le déplacement sans le ballon.

⇒ **Balle interceptée 2-1, 3-1, 3-2 / La mouche**

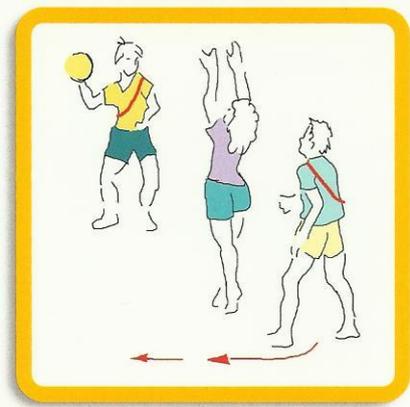
Par petits groupes (de 3 à 5) : 1 élève au centre, les autres autour.

Les élèves autour doivent se faire des passes. Celui qui est au centre doit toucher la balle (au sol, en l'air ou dans les mains d'un lanceur) pour changer de rôle.

⇒ **10 passes = 1 point**

2 équipes de 2 à 4 joueurs s'affrontent. Lorsqu'une des 2 équipes parvient à se faire 10 passes (éventuellement à adapter à 5 ou 6 passes), elle obtient 1 point et donne la balle à l'autre équipe. L'équipe qui n'a pas le ballon défend en essayant d'intercepter une passe. Dans ce cas, elle peut essayer de faire 1 point.

Règle : si la balle tombe par terre, elle revient à l'équipe qui était en train de défendre.



M4, br5, p.14
CADEV 8-10 n°64

Soulager et renforcer son dos

Compétences :

- 1) Prendre les bonnes postures pour soulager son dos dans la vie de tous les jours (CM 21 / 2, 3 et 5).
- 2) Maîtriser quelques exercices renforçant la ceinture abdominale et le dos (CM 21 / 4).

Objectifs d'apprentissage :

A la fin de la période, les élèves devraient être capables de :

- répertorier des photos de positions du dos dans « juste » ou « faux »
- nommer la règle de base pour soulever un objet du sol
- montrer 4 exercices de renforcement de la ceinture abdominale et/ou du dos
- déplacer correctement des éléments de caisson et des bancs à deux
- se réceptionner correctement après un saut

⇒ Deux groupes :

A) Gainage : tester tous les exercices des fiches ci-après (pages 2 à 4) renforçant la ceinture abdominale et le dos. Par deux, A fait l'exercice durant minimum 15 secondes et B compare avec la photo. Chaque élève reçoit une copie de ces exercices qu'il ramène à la maison.

B) Deux équipes : prendre une carte-photo (pages 5-6 ci-après) à la fois sur le caisson et la mettre dans « juste » ou « faux » vers son équipe. Puis retourner... jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de carte.

Variante : faire le trajet en dribblant un ballon / sous forme d'estafette.

Expliquer les 5 points indispensables à connaître pour soulever une charge du sol :

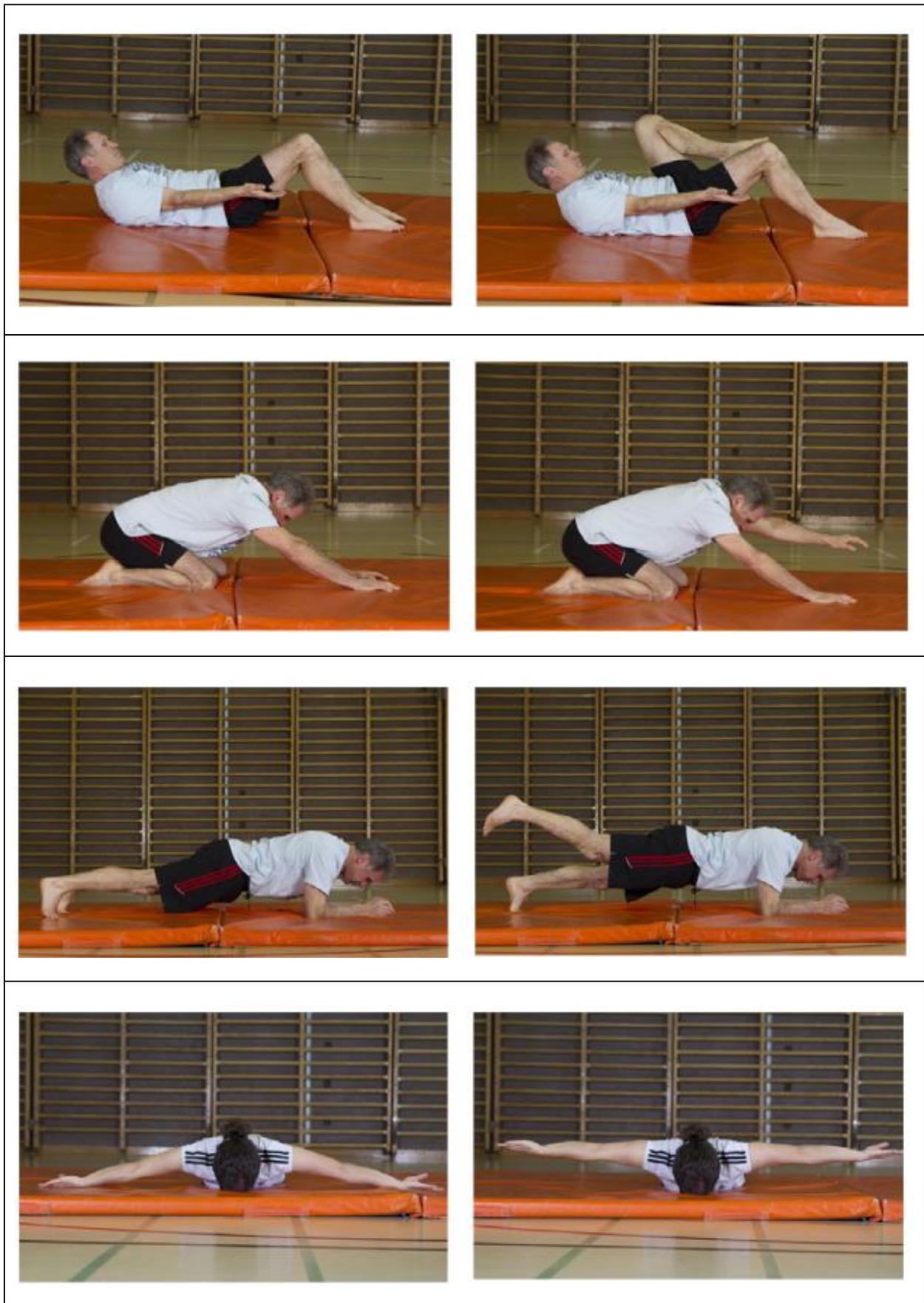
- pieds légèrement écartés
- jambes pliées
- objet à soulever tout près du corps
- regard devant soi
- dos droit (pendant toute la montée)

Possibilité de changer les cartes de place. Discussion au sein des groupes. Contrôle de l'enseignant, puis changement de groupe.

⇒ Transport de matériel :

D'un cerceau à un autre, transporter un gros ballon / une caisse ; par deux, A observe B dans toute sa démarche, puis donne son feed-back. L'élève imagine que c'est une charge de 50 kg !

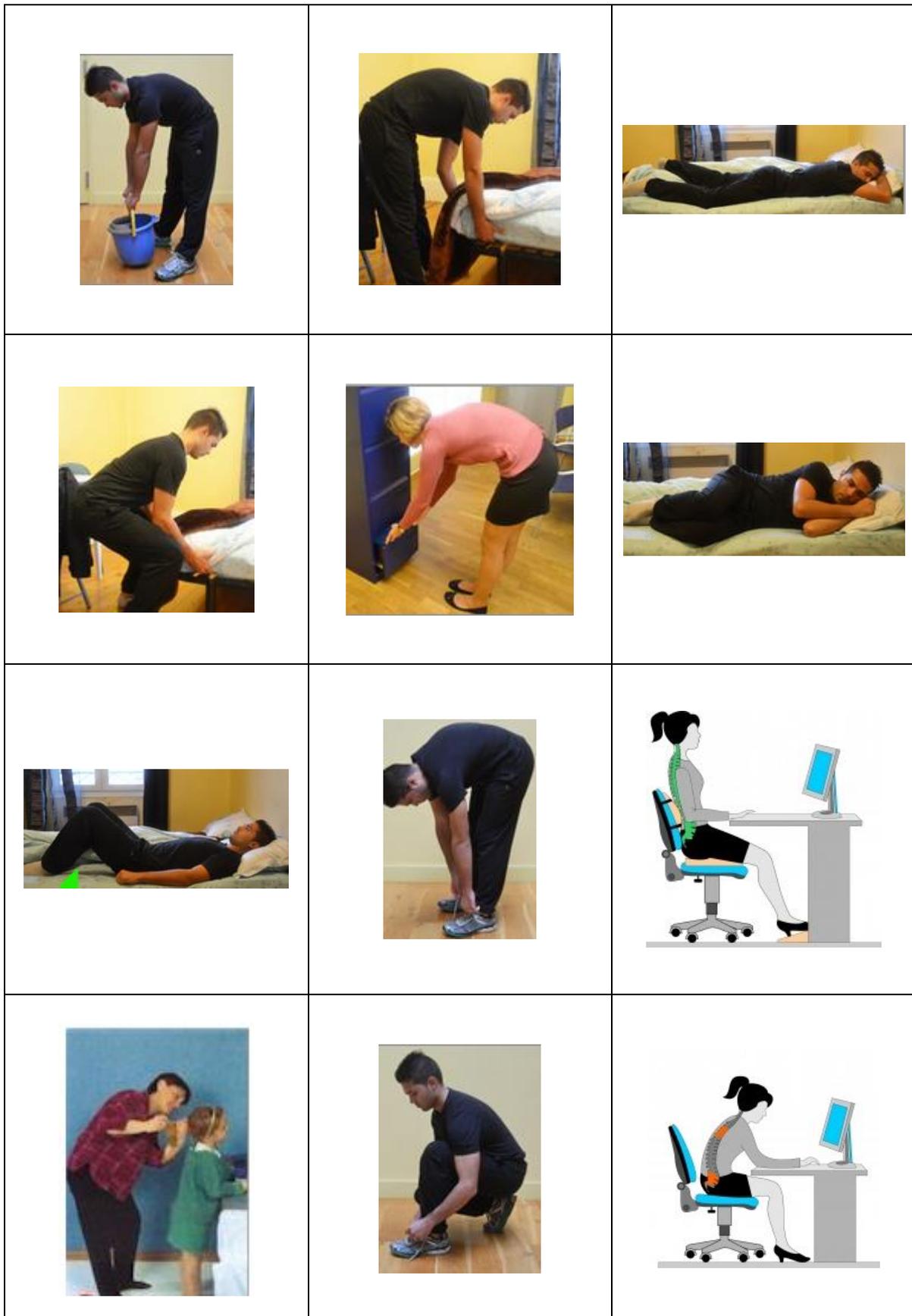
Transport d'éléments de caissons, à deux ou à quatre.

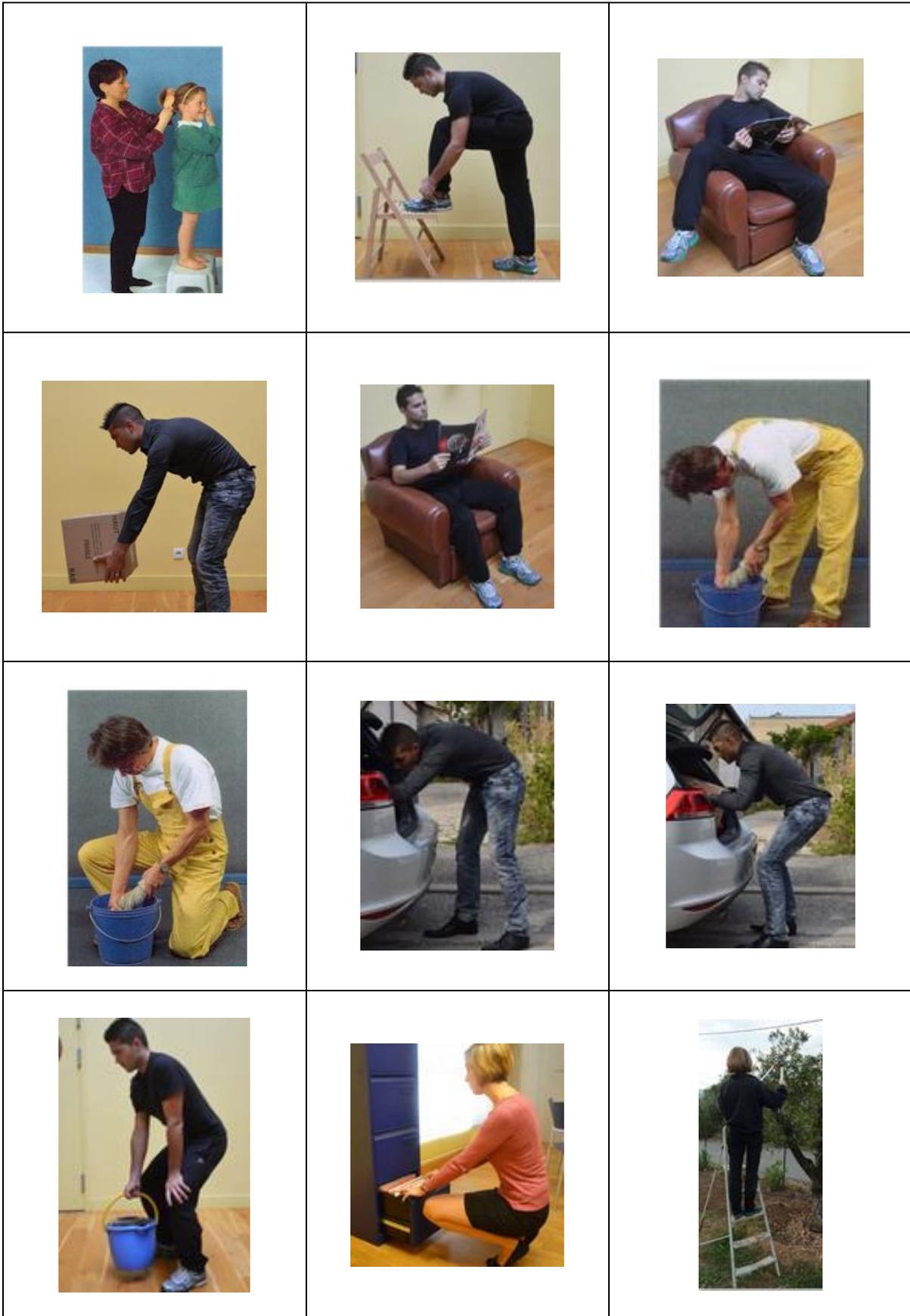
⇒ **Fiche d'exercices : renforcement de la ceinture abdominale et du dos**





⇒ Cartes à découper : positions du dos juste/faux





JUSTE

FAUX

⇒ Placer les engins selon un plan :

Transport de matériel : par groupe de 4 à 6, les élèves transportent quatre engins différents : 2 caissons, 4 barres fixes, 4 bancs et 4 tapis.

La classe doit disposer le matériel selon le plan montré par l'enseignant. Chaque groupe est responsable d'un type d'engins (4 plans différents pour que chaque groupe passe à chaque engin).

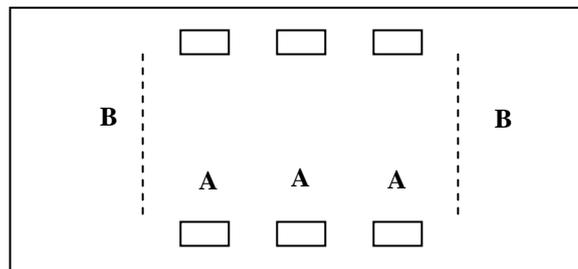
L'enseignant contrôle le transport des caissons à chaque tournus. A chaque nouvelle configuration, proposer un exercice ou un jeu.

Exemple : *balle piquée avec obstacles ; 1 c'est assez, 2 c'est trop...*

Estafette en cercle avec 4 bancs formant une croix. Chaque équipe est assise sur un banc : le premier fait un tour, s'assied à l'arrière de son banc, tape la main de celui de devant qui tape la main de celui de devant... jusqu'au premier qui s'en va, etc.

Balle au camp à deux ballons avec matériel servant de protection/cachette aux joueurs.

⇒ Les flingueurs de chars :



Deux équipes. Les A sont répartis par deux dans chaque char (élément de caisson) posé sur un tapis. Ils font des allers-retours en posant à chaque fois leur char sur le tapis d'en face, où ils sont protégés. S'ils ne se sont pas fait toucher le char par les B durant la traversée (ballons en mousse), ils marquent un point, sinon ils tentent à nouveau leur chance. Additionner les points de l'équipe après 1 min et changer les rôles.

⇒ Un peu de théorie :

Les élèves lisent les feuilles scotchées au mur (pages 10 à 16 ci-après) et retiennent un max. d'infos, puis remplissent le questionnaire individuellement. Correction collective.

Variante : sous forme d'échauffement. Les feuilles sont scotchées un peu partout sur les 4 murs de la salle. Par groupe, les élèves lisent une première feuille, puis font un tour de course pour aller vers la feuille suivante, etc. Le style de course doit être à chaque tour différent (pas chassés, sautillés, en arrière, sur un pied,...).

⇒ Dans la vie de tous les jours :

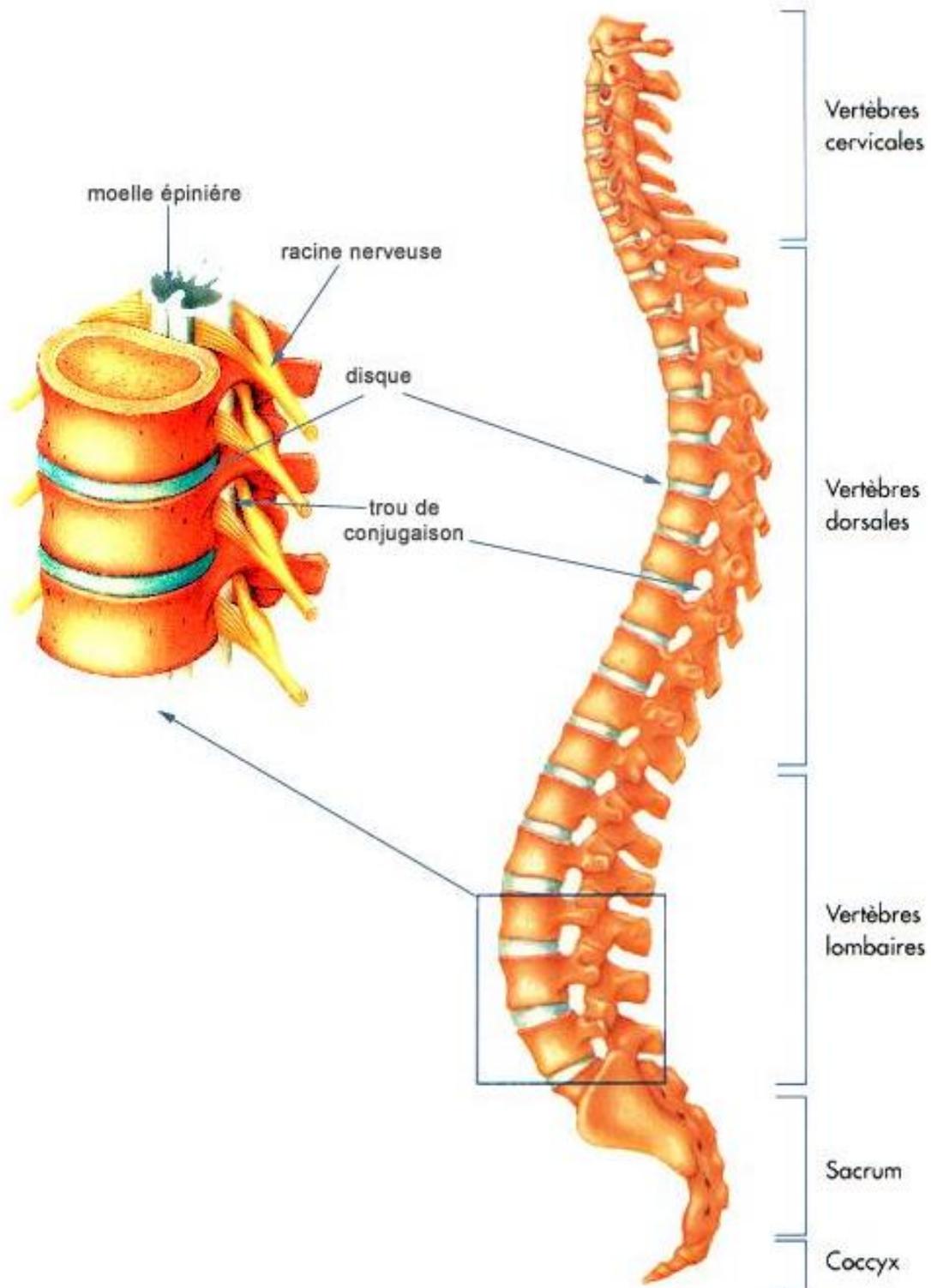
Divers postes :

- essayer différentes manières de porter des sacs à commissions (1 sac, 2 sacs)
- passer le balai (grand balai, petit balai)
- passer la brosse et la ramassoire
- ramasser des objets sur le sol
- sauter d'un muret (cadre suédois / caisson)
- écrire debout sur un bureau trop bas
- être assis sur une chaise

⇒ Foot - caisson :

Deux équipes s'affrontent dans un match de foot (faire deux blocs d'élèves (éventuellement par niveau) et changement toutes les 2 min). Pour marquer un but, il faut que le ballon touche le caisson, à n'importe quel endroit (longueur = 1 point ; largeur = 3 points ; couvercle = 5 points). A chaque but encaissé, l'équipe doit enlever un étage du caisson et remettre le couvercle, en pensant à son dos !

La colonne vertébrale

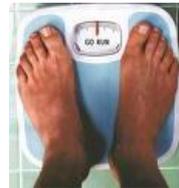


Quelles sont les causes des maux de dos ?

- les chocs répétitifs / les mauvais gestes répétés pendant des années



- la surcharge pondérale



- les mauvaises postures



- le manque d'exercices physiques



Comment traiter les maux de dos chroniques (qui durent pendant plusieurs mois) ?

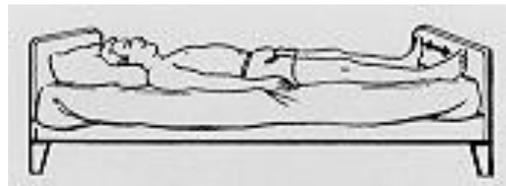
- renforcer la musculature du tronc (ventre et dos)
- ménager son dos au quotidien (école du dos)
- consulter un médecin
- éventuellement prendre des médicaments, anti-inflammatoires prescrits par le médecin

Quelques « trucs » pour la vie de tous les jours :

Quand je dors :



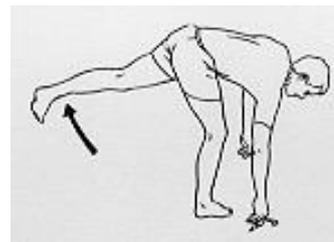
ou



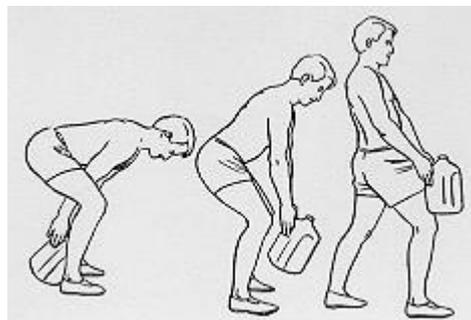
Quand je ramasse quelque chose par terre :



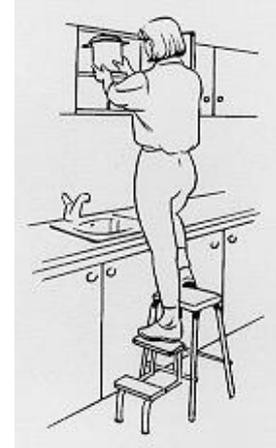
ou



Quand je dois porter quelque chose :



Quand je dois mettre quelque chose en hauteur :

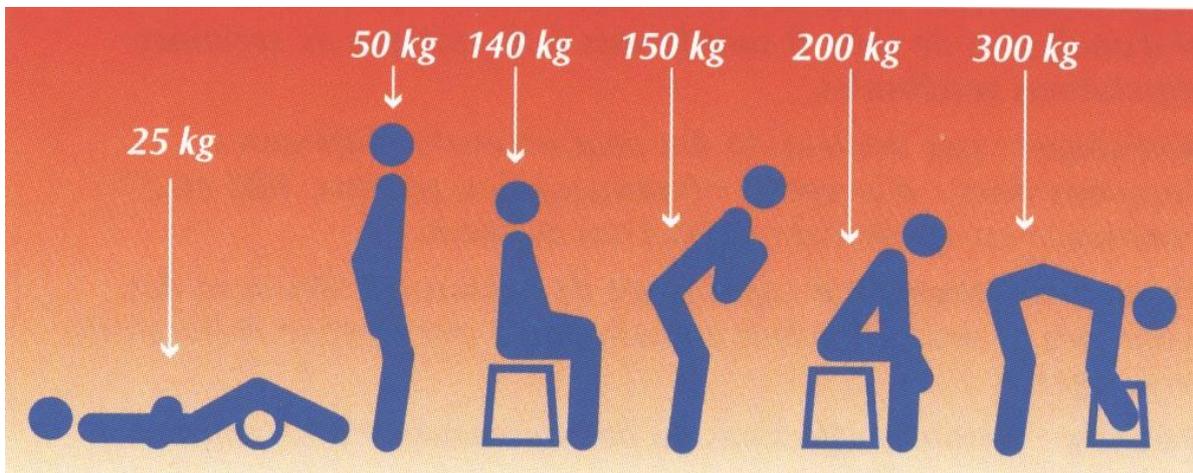


Dans différentes situations à la maison :



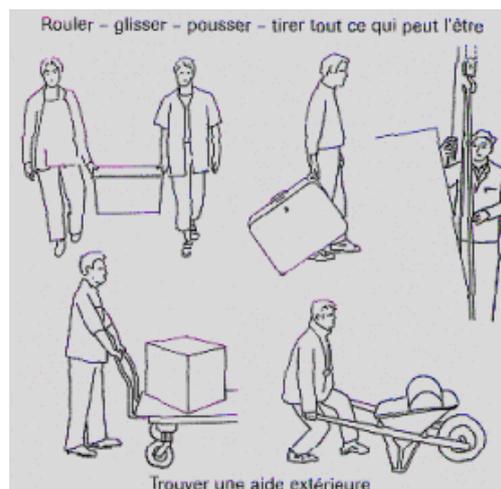
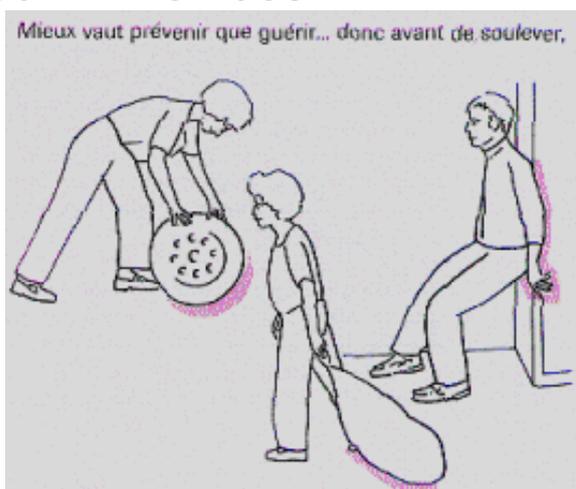
Pourquoi tous ces « trucs » ?

Regarde le schéma ci-dessous, qui indique les pressions exercées sur le bas de la colonne vertébrale (disque L5-S1) :

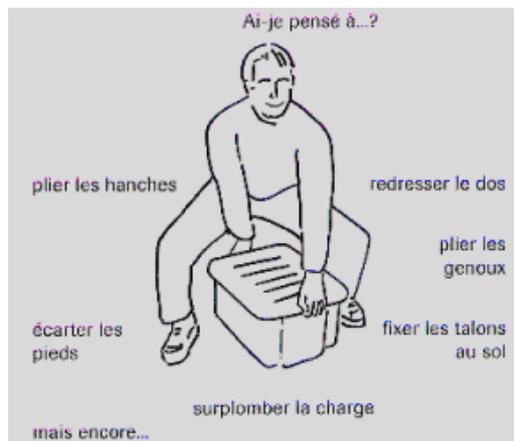
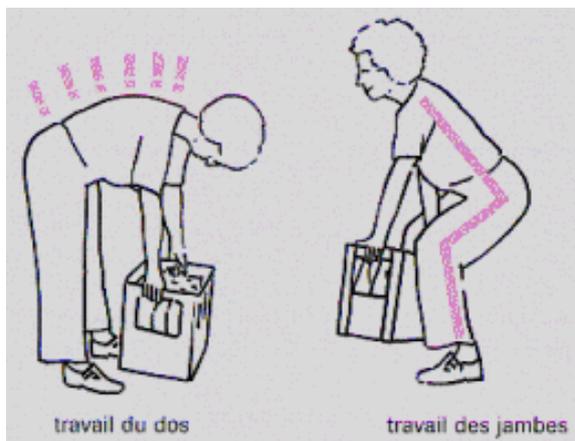


Alors, quand je dois porter quelque chose de lourd :

N'y a-t-il pas une autre solution que de porter ?
Peut-être rouler, glisser, pousser ou tirer fera moins souffrir mon dos !



Si je dois quand même le porter, alors :



Règle de base :

1. Pieds écartés
2. Jambes pliées
3. Bas du dos toujours plat
4. Objet à porter tout près de soi

Questionnaire « école du dos »

Prénom : _____

Questions :	Vrai	Faux
1. La colonne vertébrale est formée de plusieurs os appelés les vertèbres.		
2. La colonne vertébrale va des fesses à la tête.		
3. Faire du sport (la natation par exemple), c'est bien pour le dos !		
4. Si je passe l'aspirateur, c'est mieux pour mon dos d'être courbé en deux.		
5. Si j'ai souvent mal au dos, il n'y a qu'une chose à faire : opérer.		
6. Il est possible qu'en faisant des exercices pour renforcer mes muscles du ventre et du dos, les douleurs disparaissent.		
7. Pour ramasser un objet sur le sol, c'est mieux de garder les jambes tendues.		
8. C'est mieux de porter un sac à dos plutôt qu'un sac à commissions.		
9. Quand je suis couché sur le dos, mon dos peut se reposer et se fatiguer moins que quand je suis assis sur une chaise.		
10. Si je dois transporter une valise lourde avec des roulettes, c'est mieux de la soulever et de la porter tout près de moi.		

Questionnaire « école du dos » : réponses

Prénom : _____

Questions :	Vrai	Faux
1. La colonne vertébrale est formée de plusieurs os appelés les vertèbres.	X	
2. La colonne vertébrale va des fesses à la tête.	X	
3. Faire du sport (la natation par exemple), c'est bien pour le dos !	X	
4. Si je passe l'aspirateur, c'est mieux pour mon dos d'être courbé en deux.		X
5. Si j'ai souvent mal au dos, il n'y a qu'une chose à faire : opérer.		X
6. Il est possible qu'en faisant des exercices pour renforcer mes muscles du ventre et du dos, les douleurs disparaissent.	X	
7. Pour ramasser un objet sur le sol, c'est mieux de garder les jambes tendues.		X
8. C'est mieux de porter un sac à dos plutôt qu'un sac à commissions.	X	
9. Quand je suis couché sur le dos, mon dos peut se reposer et se fatiguer moins que quand je suis assis sur une chaise.	X	
10. Si je dois transporter une valise lourde avec des roulettes, c'est mieux de la soulever et de la porter tout près de moi.		X

Sauter au Minitrampoline

Compétences :

- Accomplir un saut tendu au minitrampoline et contrôler sa réception.
- Réaliser un saut périlleux en avant sur un plan incliné (CM 23/ 1, 2, 4 et 5).

Aptitudes de départ : fluidité entre course d'élan et saut à pieds joints sur le minitrampoline. Contraction de la musculature, vitesse de réaction pour se mettre « en boule ».



Réduction des charges : au moment de la réception, l'angle de flexion des genoux détermine la charge : plus les genoux sont tendus, plus la charge est importante. Il faut obtenir une légère flexion des genoux. Après avoir posé les pieds sur le sol, il est possible d'amortir le choc en ajoutant une culbute avant.

⚠ Technique : durant le mouvement de réaction du trampoline, le corps est maintenu en position verticale, la musculature est contractée. Extension du corps et mouvement d'élan des bras en avant en haut pour l'envol. Flexion profonde à la réception.

Exercices :

Rebondir plusieurs fois sur le minitrampoline avec prise des mains à l'espallier, aux perches ou à la barre fixe.



Saut en profondeur depuis différentes hauteurs et différents engins en amortissant la réception (caisson, mouton, espaliers...).

Flexion profonde à la réception et enchaîner avec un mouvement en avant (pas ou roulade).



1-2 pas d'élan sur le banc et sauter sur le minitrampoline – saut – phase d'envol, le corps tendu – réception amortie sur un gros tapis.



Station accroupie sur un caisson : saut en extension avec une réception amortie. Attention à la position des bras et à la tenue du corps.

Idem, mais saut groupé, écarté ou avec demi-vrille.

Elan depuis un banc, saut tendu depuis le minitrampoline et toucher avec les deux mains un objet (corde / sautoir / cerceau) suspendu aux anneaux balançant au-dessus du gros tapis.

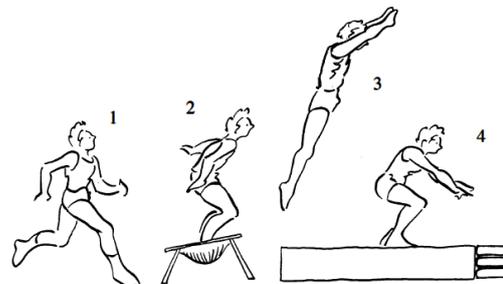
Saut tendu : quelques pas d'élan et appel sur le minitrampoline en posant d'abord un pied sur le couvercle d'un caisson.



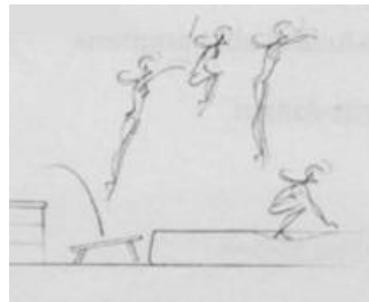
Idem, mais sans caisson.

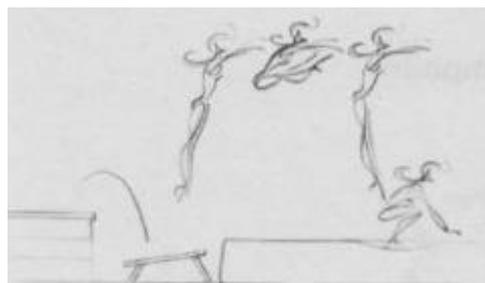
Saut tendu avec le minitrampoline

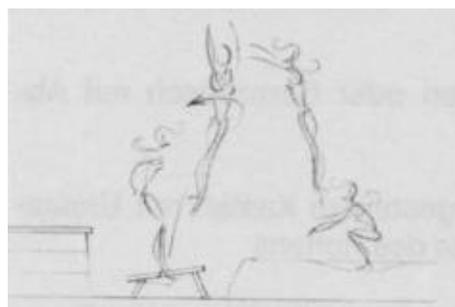
1. Elan contrôlé
2. Saut : corps tendu, bras en arrière (« prendre l'élan »)
3. Lever les bras, corps tendu – pas de cambrure (« serrer les fesses, rentrer le ventre »)
4. Réception amortie (« se baisser et toucher le tapis »)



M4, br3, p. 11

Saut groupé

Saut carpé écarté

Saut avec un demi-tour ou tour complet

Exercices pour le saut périlleux :

Culbute avant : tourner très lentement en respectant les critères de la culbute avant.

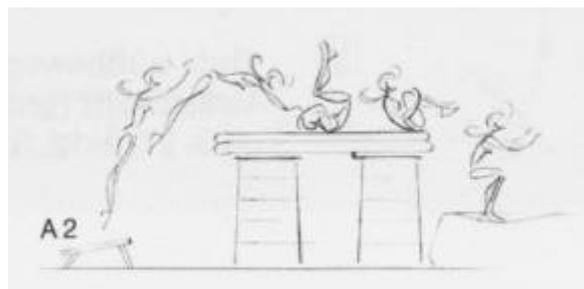
Saut roulé avec appel des deux pieds.

Saut roulé par-dessus un obstacle (balle médicinale).

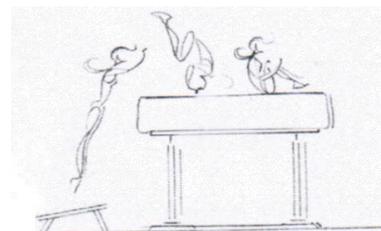


M4, br3, p. 15

Saut roulé sur deux caissons.



Saut roulé sur un plan surélevé pour rechercher la hauteur (les bras se trouvent tendus vers le haut lors du contact avec le minitrampoline !).

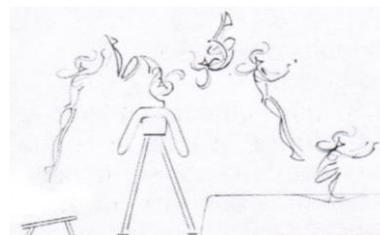


Saut roulé et saut périlleux sur plan incliné (idem pour les bras) pour l'évaluation.



Exercice avec l'aide du maître :

Saut périlleux avant groupé par-dessus un mouton ou caisson avec un léger appui des mains (surveillance de l'enseignant !).



Jouer au handball

Introduction d'une forme simplifiée du handball, mais conforme aux règles du jeu. Maîtriser les habiletés techniques et tactiques élémentaires du handball

Compétence : dribbler main gauche et main droite (CM24 / 4).

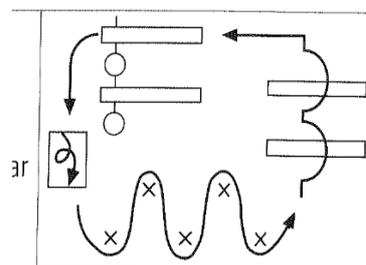
! Élément technique :

Presser le ballon sur le sol avec la main arrondie et à l'aide de l'avant-bras. Conduire le ballon sans le regarder directement (vision périphérique).

⇒ Parcours en dribblant

1. Slalom autour de cônes ou piquets.
2. Passer de petits obstacles en dribblant.
3. Dribbler en marchant sur un banc.

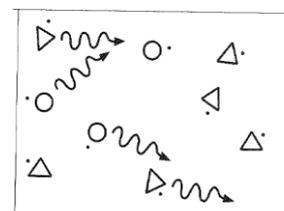
App. à jouer au handball p. 29



⇒ Balle au chasseur en dribblant

Tous les joueurs dribblent avec un ballon de handball. Les chasseurs dribblent avec un ballon de basket. Celui qui est touché par un chasseur reçoit le ballon de basket.

App. à jouer au handball p. 29



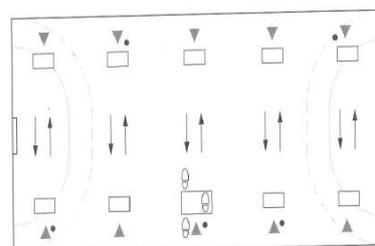
Compétence : passer précis avec 3 pas d'élan (CM24 / 4).

⇒ Passes à deux

Deux joueurs face à face (à env. 6 mètres de distance) avec une balle pour deux. Un tapis est placé devant chacun d'eux. Les élèves effectuent les trois pas d'élan (gauche-droite-gauche pour les droitiers) de manière à terminer avec le pied droit sur le tapis en position de lancer. Le joueur passe ensuite la balle à son partenaire.

Variante : possibilités de viser des cibles sur des caissons.

Mobile cahier pratique n° 22



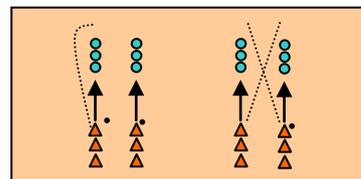
Compétence : maîtriser de nombreuses techniques de passes en déplacement, comme base du jeu de handball (CM24 / 4).

⚠ Elément technique :

Balle au-dessus de la tête, jambe opposée à la main, mouvement d'élan ample en s'appuyant sur la jambe avant.

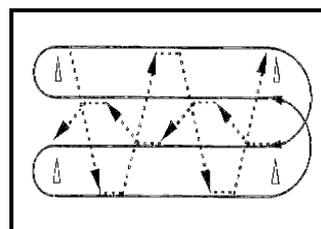
⇒ **Passes et court**

Passer la balle à un partenaire et se déplacer immédiatement après la passe (démarquage).



⇒ **Passes en mouvement**

2 élèves courent à travers la salle, séparés par 3-5 mètres, et se passent le ballon. Point à observer, sûreté de réception du ballon, restitution du ballon en courant, maintien du nombre de pas.

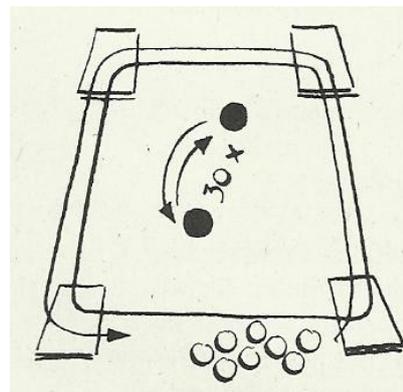


⇒ **L'horloge humaine**

M3, br5, p.27

La classe est divisée en deux équipes, les passeurs et les relayeurs. Les passeurs sont disposés sur un grand cercle (cercle de gymnastique) avec un pied dans un cerceau. L'équipe des passeurs fait circuler la balle d'un élève à l'autre pendant la course-relais de l'équipe adverse. Combien de tours d'horloge l'équipe des passeurs a-t-elle fait après 30 relais ou pendant un certain temps (3 minutes) ?

Pour faire une passe, il faut avoir un pied dans le cerceau. Inverser les rôles.



Compétence : apprendre le tir de base (CM24 / 4).

⚠ Elément technique pour le tir de base :

Mouvement d'élan ample, balle au-dessus de la tête, jambe opposée en avant, s'appuyer sur la jambe avant.

M4, br5, p.31

⇒ **Postes de tirs :**

Les élèves tirent sur des cibles différentes avec des ballons de handball :

- Viser des carrés marqués à la paroi.
- Atteindre des cônes posés sur un banc suédois.
- Atteindre des objets suspendus au but.
- Faire avancer des objets par des touches.

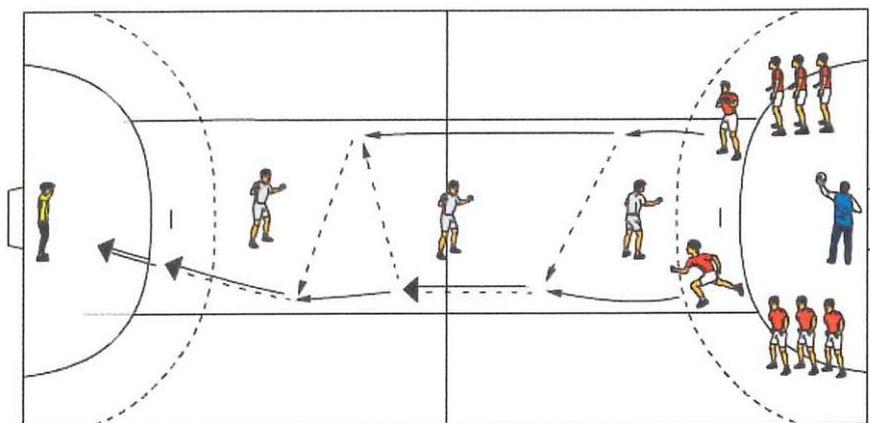


⇒ **Entraîner le tir en situation de jeu****Mobile n° 53**

Deux joueurs démarrent de la ligne de surface de but avec la passe de leur gardien. Ils traversent le plus vite possible le terrain et concluent leur contre-attaque par un tir au but. En chemin, ils doivent éviter trois défenseurs placés dans trois zones différentes.

Plus facile : d'abord sans défenseur, puis en introduisant un défenseur dans chaque zone délimitée au préalable.

Plus difficile : sans dribble.



Compétence : tirer en suspension (CM24 / 4).



Élément technique pour le tir en suspension

Saut d'appel rapide sur la jambe opposée. Mouvement ample et tendre le bras libre en direction du but. Extension du corps et lancer par le haut. Amortir la réception.

⇒ **Tir en suspension par-dessus une corde**

M5, br5, p.20

Effectuer un tir en suspension par-dessus une corde tendue dans le sens de la longueur. 1 ballon par élève. Tous font des tirs en suspension par-dessus la corde et visent des cerceaux disposés au sol.

- Combien de réussites après 5 essais ?
- Viser des cibles au mur après un rebond au sol.

⇒ **Tir en suspension depuis le banc**

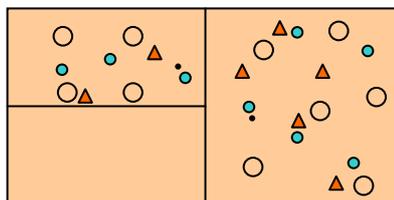
Sauter depuis le banc et tirer contre un tapis ou un caisson. Lancer après l'appel au point culminant du saut.



Compétence : développer les notions de vision périphérique, d'anticipation et de soutien, prendre conscience de son rôle dans un système de jeu (CM24 / 1 à 5).

⇒ **3 contre 2 avec 4 cerceaux puis 5 contre 5 avec 6 cerceaux**

3 attaquants cherchent à déposer le ballon dans l'un des quatre cerceaux disposés en carré. 2 défenseurs les en empêchent en attrapant le ballon ou en défendant les cerceaux (fermer l'accès en posant 1 pied à l'intérieur). Les attaquants ne doivent ni marcher avec le ballon, ni dribbler. Forme finale : 5 contre 5 dans une demi-salle avec 6 cerceaux.

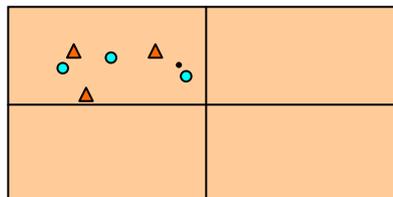


⇒ **Ballon dérobé à 2-2 ; 3-3 ; 4-4**

Deux équipes tentent de garder le ballon en leur possession, règles de handball sans dribble. Par une défense homme à homme, on cherche à s'approprier le ballon.

- Quelle sera l'équipe qui aura effectué le plus de passes en quatre minutes ?
- L'équipe qui a réussi 5 passes marque 1 point.
- Ajouter des consignes : par exemple, seules les passes au sol sont autorisées, le point compte uniquement si la passe a été effectuée en l'air, passes aller-retour interdites.
- Jouer avec des passeurs répartis autour du terrain. Chaque équipe peut les solliciter lorsqu'elle est en difficulté.

Mobile n° 53

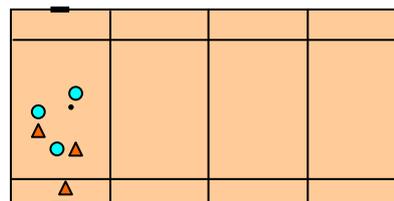


⇒ **Attaque en supériorité numérique**

La salle est divisée en 4 terrains avec deux buts par terrain (tapis).

L'équipe A attaque avec ses trois joueurs de champ, B compte 2 joueurs de champ et un gardien en position dans les buts. Après un tir ou une perte de ballon, l'équipe A revient en défense avec 1 gardien et 2 joueurs de champ, l'équipe B attaque avec ses trois joueurs de champ.

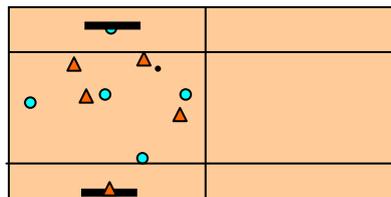
Mobile n° 53



⇒ **Balle au banc**

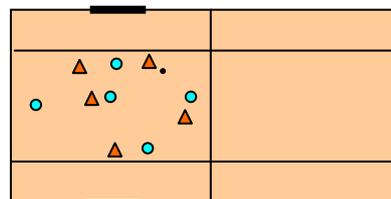
L'équipe attaquante cherche à passer la balle à un partenaire qui se trouve sur le banc suédois sans pénétrer dans la zone de but.

Décompte des points : un point est obtenu quand le coéquipier sur le banc peut attraper la balle sans tomber. Les attaquants ne doivent ni marcher avec le ballon, ni dribbler. 3 passes minimum avant de marquer.

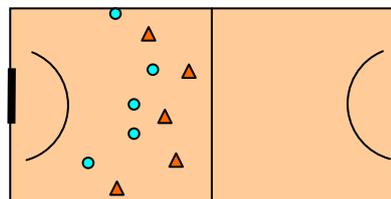
Mobile n° 53⇒ **Handball contre des tapis**

Former 4 équipes de 5 joueurs au maximum. Deux équipes par demi-salle. Des tapis appuyés contre les murs servent de buts. Pas de gardien.

Les attaquants construisent une action en un minimum de 5 passes afin de positionner un partenaire pour le tir. Le but est marqué si la balle touche le tapis après un rebond au sol.

M4, br5, p.35⇒ **Street-handball**

4 équipes, deux par demi-salle avec un but. Si les défenseurs interceptent le ballon, ils remettent en jeu derrière la ligne centrale avant de lancer une attaque à leur tour.

M4, br5, p.35

Préparer et diriger une partie d'échauffement

Compétence : connaître les composantes de la capacité de coordination (CM 22 / 2).



Théorie du mouvement et de l'entraînement :

Pour l'élève, un des critères de la régulation motrice est sa capacité de coordination. Si cette capacité est bien développée, elle est une aide précieuse dans la maîtrise de mouvements complexes et dans l'acquisition de nouvelles techniques sportives. Entre 10 et 12 ans, les élèves sont très ouverts à l'apprentissage de nouvelles aptitudes. Ils ont l'âge idéal pour développer la capacité de coordination.

Les composantes de la capacité de coordination selon Hirtz :

La réaction :

est la capacité de réagir vite et juste à des signaux visuels, tactiles ou acoustiques.

L'équilibre :

est la capacité de tenir son équilibre durant un mouvement (tenir un équilibre sur un rouleau) ou de le retrouver immédiatement (par ex. réception après un saut).

Le rythme :

est la capacité de créer une suite de mouvements rythmés ou de saisir un rythme donné (par ex. exécuter des pas de danse adaptés à la musique).

La différenciation :

est la capacité d'adapter un mouvement à la situation présente et de l'exécuter d'une manière économique.

L'orientation :

est la capacité d'adapter sans cesse son propre mouvement à des changements de situation dans le temps et dans l'espace (par ex. estimer la trajectoire d'un ballon).

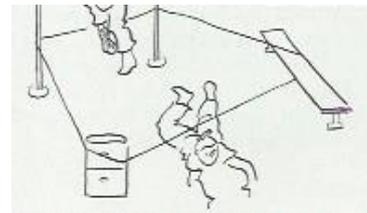
Compétence : par groupe de 4 élèves, préparer un échauffement contenant des exercices de coordination, de renforcement et d'étirement musculaire (CM 21 / 1 à 7).

⇒ **Orientation : jardin d'élastiques**

M4, br2, p.26

Les élastiques sont fixés aux bancs, aux espaliers ou à d'autres objets. Les élèves courent, sautent, rampent ... dans ce jardin d'élastiques.

- A deux : A montre une forme, B l'imité.
- Les élèves courent librement dans le jardin d'élastiques. Au signal, ils doivent accomplir une tâche : atterrir avec les deux pieds sur un élastique, avec un seul pied, faire une rotation et atterrir avec les deux pieds sur un élastique, etc...
- Faire de multiples expériences de saut après un court élan : en extension, $\frac{1}{2}$ tour, tour complet, grouper les jambes sous le corps, ciseau, toucher une chaussure avec la main durant le saut.
- Faire de multiples expériences de saut à pieds joints ou sur un pied : latéralement, en avant et en arrière, $\frac{1}{2}$ tour, tour complet.



⇒ **Différenciation : dribbler avec deux balles**

M4, br2, p.14

L'emploi de diverses sortes de balles permet d'affiner la capacité de différenciation et la faculté d'adaptation indispensables dans tous les jeux. Le choix de la balle permet de moduler le degré de difficulté de l'exercice.

- Duo aérien : lancer simultanément deux balles en l'air et les rattraper ou les dribbler. Variante : dribbler d'une main et lancer la balle en l'air de l'autre.
- Jonglage : une balle dans chaque main. Les lancer simultanément d'une main vers l'autre (elles se croisent en l'air). Lancer la balle en l'air de manière décalée.
- Toc, toc, toc : dribbler deux balles simultanément contre le mur. Qui réussit le plus de dribbles sans laisser tomber une balle ? Au début, la balle peut être très brièvement gardée en main avant de repartir.



- Trafic aérien : A lance une balle vers le haut pendant que B lui fait une passe. A doit retourner la passe avant de rattraper sa propre balle. Variante : les deux joueurs jonglent avec leur balle tout en échangeant un troisième ballon

⇒ **Rythme : sauter à la corde sur place et en se déplaçant****M4, br4, p.20**

Sauter à la corde sur place : les élèves essaient de sauter en gardant une bonne position du corps : le torse bien droit, la tête levée, les épaules détendues

- Varier et adapter le rythme sur place (musique, partenaire).
- Sauter sur 1 pied, 3 x gauche / 3 x droit.
- Varier et adapter le rythme en se déplaçant (musique, partenaire).
- Pas marchés sautillés en sautant à la corde.
- Sauter à la corde en sauts de course sur le 1^{er}, le 2^{ème} ou le 3^{ème} temps.

⇒ **Réaction : vol des sautoirs****M4, br4, p.10**

A et B se font face au milieu du terrain. Les deux essaient de prendre le sautoir qui se trouve sur la ligne du milieu. Un point pour celui qui atteint la ligne de fond sans être touché, respectivement un point pour celui qui touche l'autre avant la ligne.

⇒ **Equilibre sur des bancs mobiles****M4, br3, p.5**

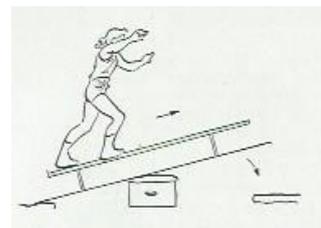
Banc roulant : poser le banc sur des bâtons de gymnastique. Mettre un tapis de chaque côté pour limiter l'amplitude du balancement. Les élèves essaient différentes manières pour traverser le banc (en avant, en arrière, à quatre pattes, avec des objets etc.) Enchaîner les différents mouvements : sauter, tourner, sautiller.

Banc basculant : poser un banc avec le côté large sur la partie supérieure d'un caisson pour créer une bascule. Poser des tapis sous le banc. En traversant lentement le banc, il bascule de l'autre côté.

2 élèves essaient de garder le banc en équilibre.

Trouver l'équilibre à l'aveugle.

Traverser la bascule en lançant une balle ou en dribblant.

**Théorie du mouvement et de l'entraînement :**

La force participe au maintien d'une bonne posture et à la réalisation de performances sportives. A l'école, on développera principalement la force-endurance, définie comme la capacité de résistance des muscles à la fatigue durant un effort de moyenne ou longue durée. Un corps bien échauffé est plus performant et moins sujet aux blessures. La méthode utilisée est la méthode dynamique, c'est-à-dire l'entraînement de la force par le mouvement : sautiller, sauter, grimper, gymnastique aux agrès, se tenir en équilibre et des exercices spécifiques de renforcement.

La mobilité ou souplesse est la capacité d'effectuer des mouvements en impliquant les articulations dans leur amplitude maximale. Les exercices de mobilité destinés aux enfants doivent se faire en mouvement et si possible sous forme ludique. Ils doivent non seulement améliorer l'amplitude articulaire mais aussi la perception corporelle : tenue du corps, gainage, positionnement des segments. L'échauffement améliore dans un premier temps l'élasticité des muscles et des tissus.

Réaliser des acrobaties au sol

Compétence : par groupe, présenter un enchaînement comprenant au moins quatre exercices d'acrobatie. Collaborer dans un groupe et accepter le contact des autres. S'aider, s'assurer et faire confiance à l'autre. Garantir une charge adéquate pour le(s) porteur(s) (CM 23 / 1 à 4).

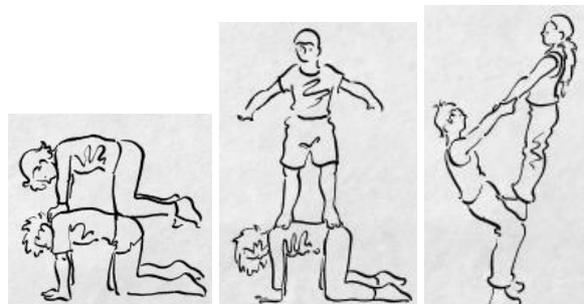
Aptitudes de départ : équilibre et tension corporelle (tonus).

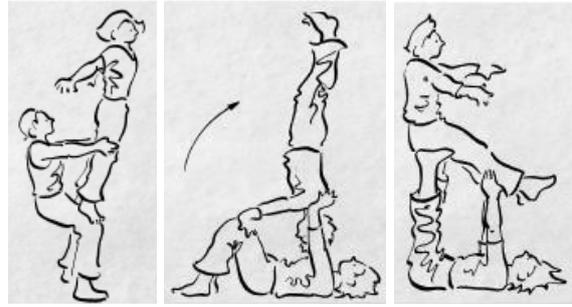


⚠ Technique : poser des tapis et faire enlever les chaussures. Pour monter et descendre, faire des mouvements lents et charger doucement. Pas de pression sur la colonne. Dès qu'un élève ressent une douleur, il faut intervenir. Le départ d'une position surélevée (éléments de caisson, bancs) peut être une aide précieuse pour la construction de pyramides. Garder la concentration et la tension corporelle.

Exercices :

Exercices à trois : A et B exécutent l'une des positions, C aide à la construction en évitant les chutes.



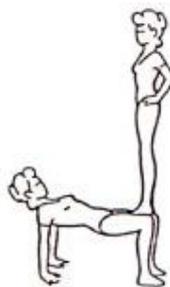
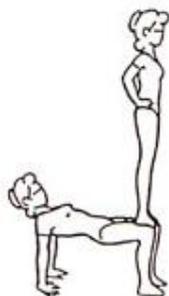
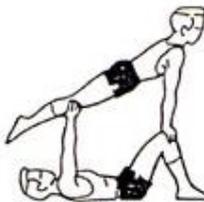
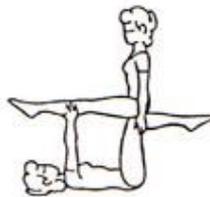
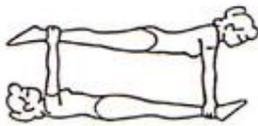
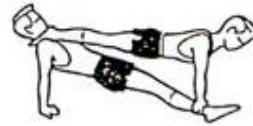
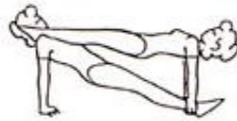
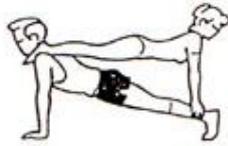


En groupe : essayer différentes pyramides

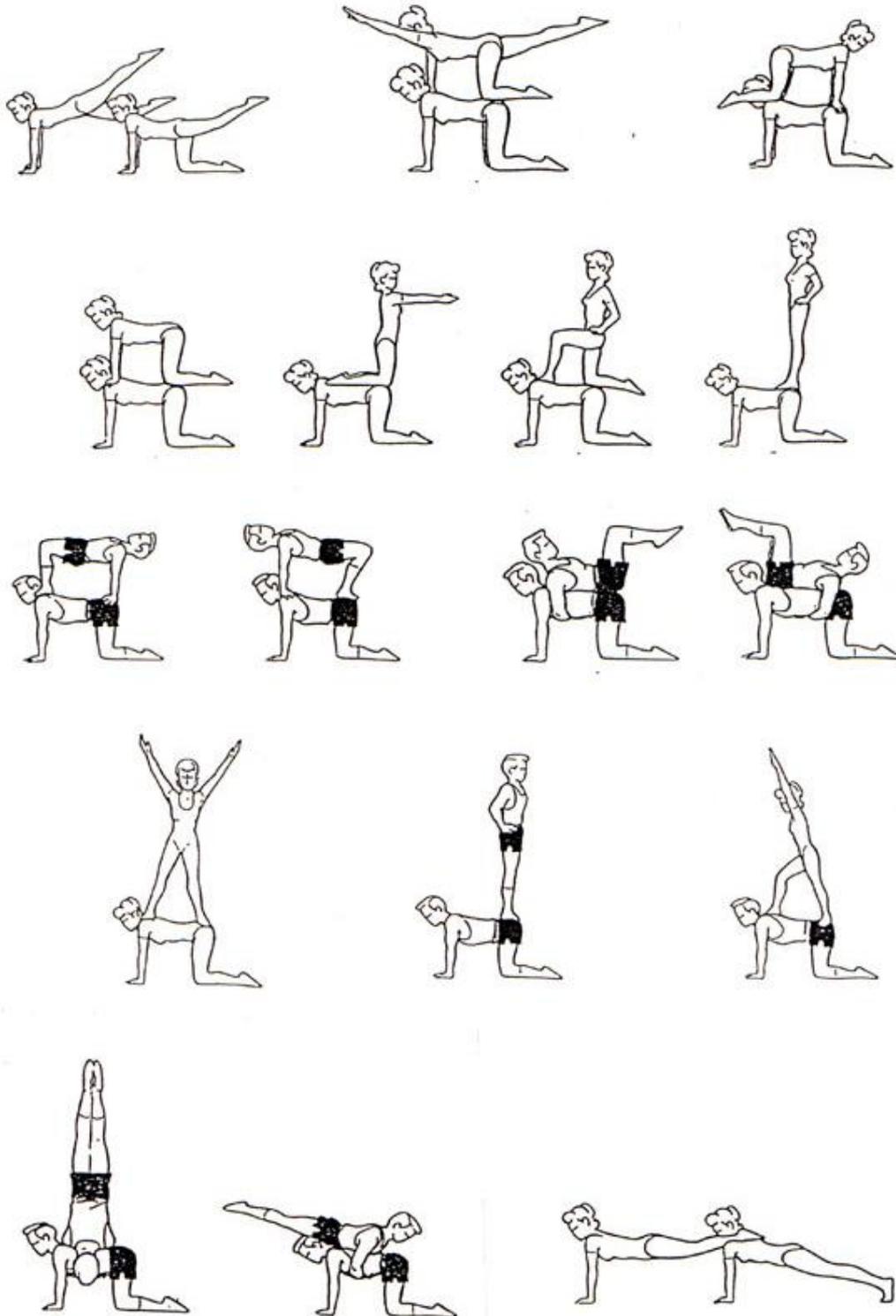
- ➔ Voir exemples ci-après ou
- ➔ <http://patrick.messin.free.fr/>

Créer une chorégraphie avec au moins quatre pyramides : la pyramide est tenue pendant 3 secondes. Trouver les liaisons pour passer d'une position à l'autre.

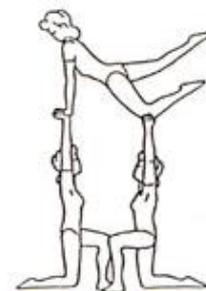
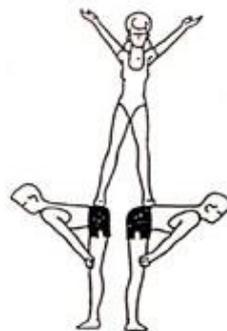
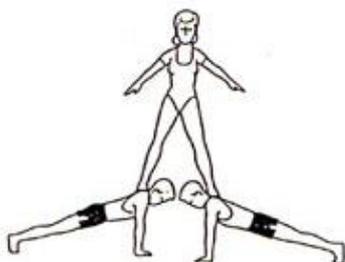
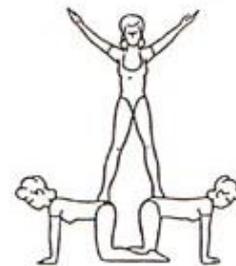
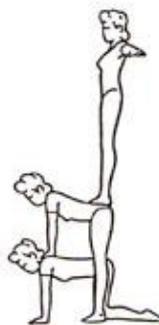
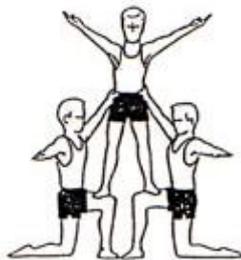
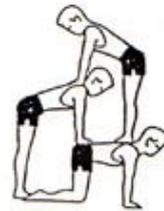
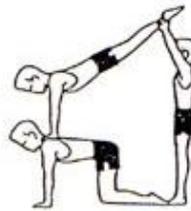
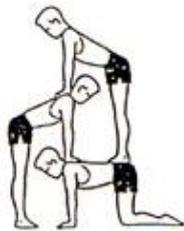
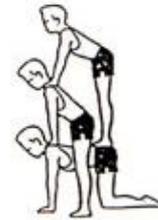
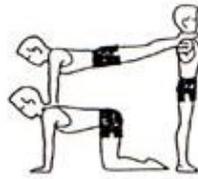
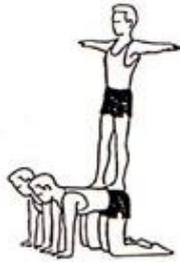
Exercices à deux



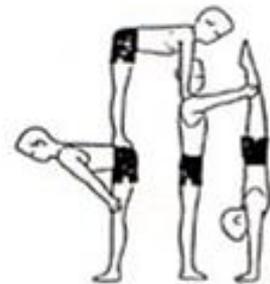
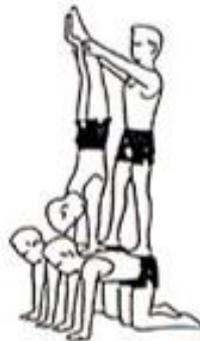
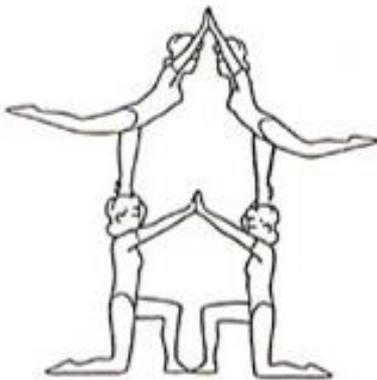
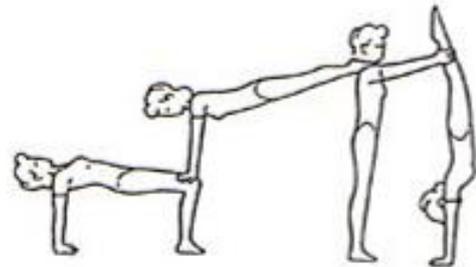
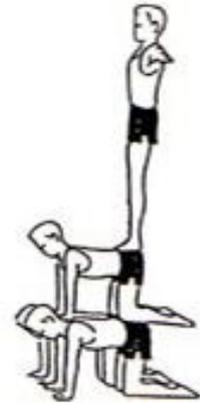
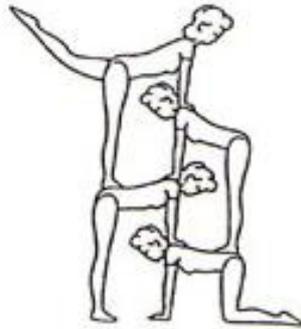
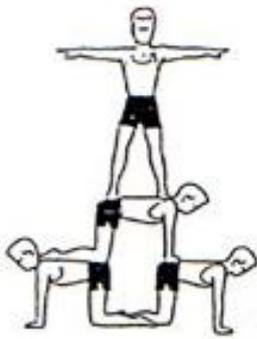
Exercices à deux



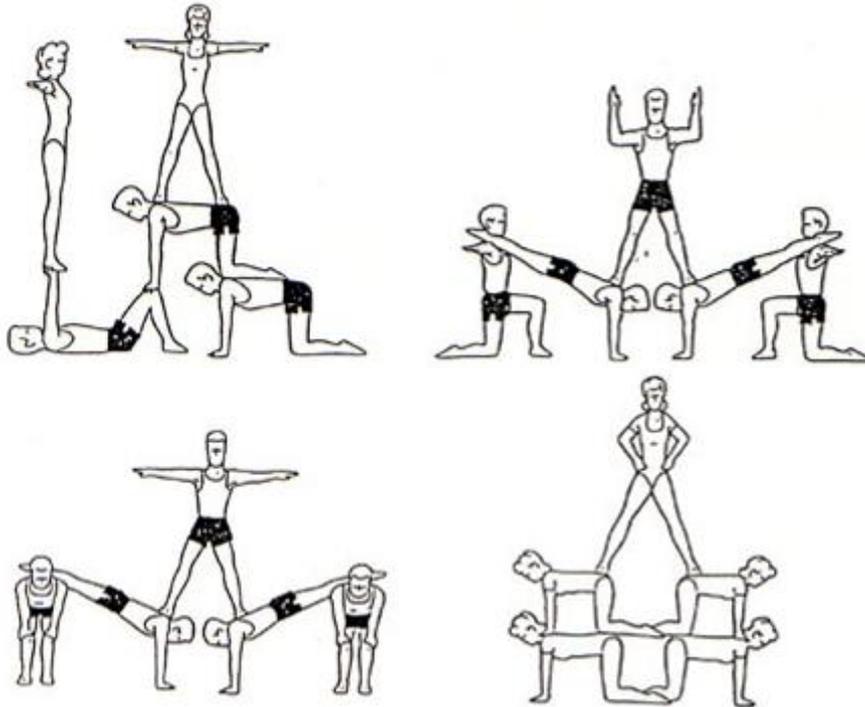
Exercices à trois



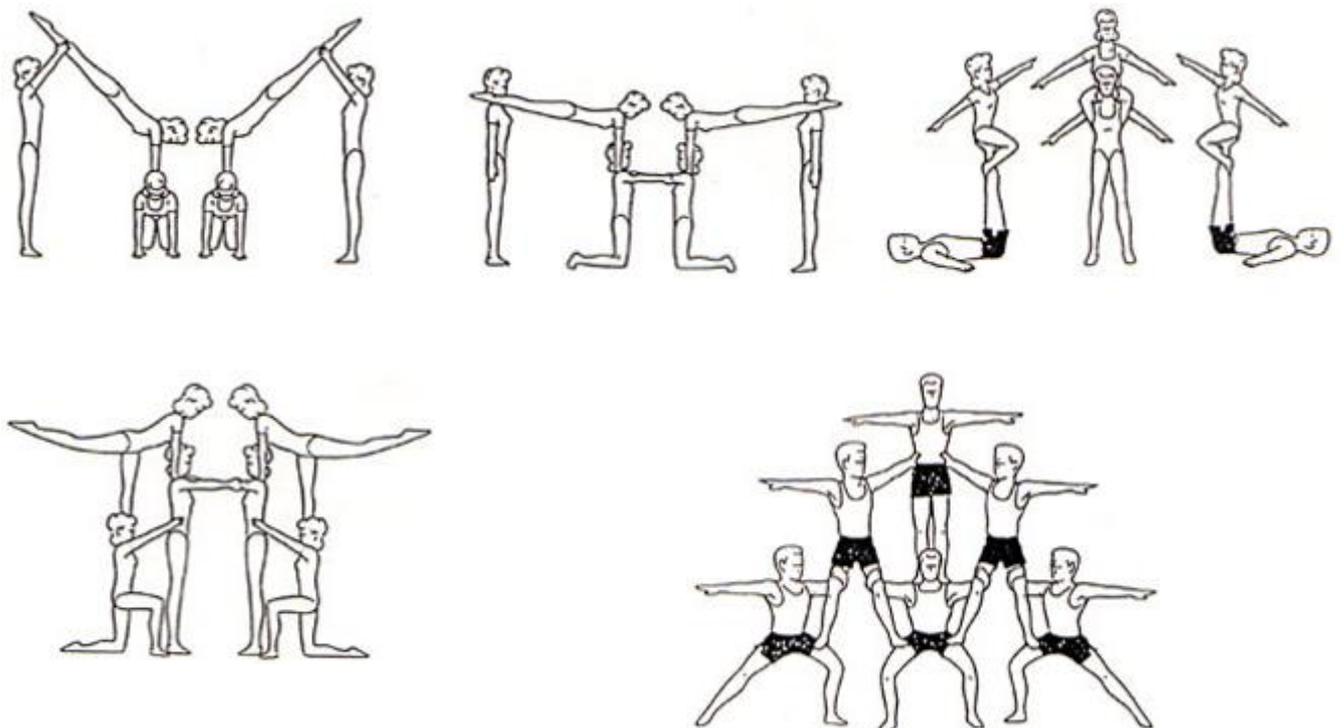
Exercices à quatre



Exercices à cinq



Exercices à six



Jouer au volley-ball

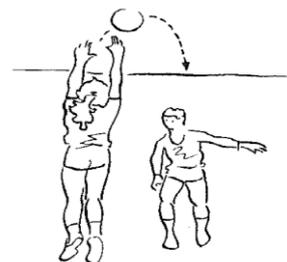
Introduction d'une forme simplifiée du volley-ball mais conforme aux règles du jeu. Maîtriser les habiletés techniques et tactiques élémentaires du volley-ball

Compétence : passer précis, réceptions sûres (CM24 / 4).

⇒ **Ballon par-dessus la corde – à 2**

Deux élèves se font des passes par-dessus la corde

- Frapper dans les mains quand la balle est au point culminant de sa trajectoire.
- Attraper, retourner la balle en sautant.
- Alternner une passe de la main droite, une passe de la main gauche et une passe des deux mains.
- Accomplir une tâche supplémentaire après la passe (toucher le mur, une ligne).
- Se déplacer pour attraper la balle toujours avec les deux mains au-dessus de la tête.



M4, br5, p.16

Compétence : apprendre la passe haute en volley-ball (CM24 / 4).

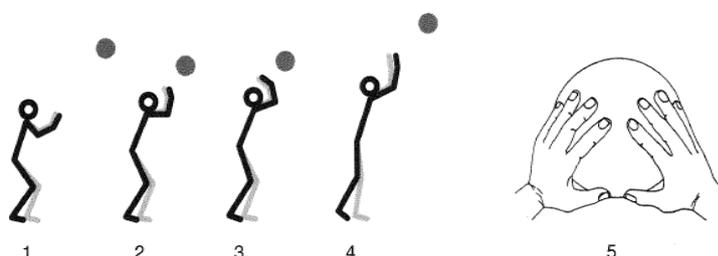


Elément technique pour la passe

Position de départ, genoux pliés, poids sur l'avant des pieds (figures 1 et 2).

Amener les mains au-dessus du front, doigts en coupole, les pouces et index forment un triangle (figures 3 et 5).

Extension du corps : tendre les bras et le corps entier dans la direction de la passe. Exécuter une extension complète du corps vers l'avant et vers le haut (figure 4).



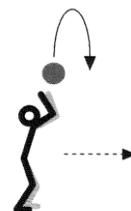
⇒ Jongler en se faisant des passes à soi-même

Les élèves enchaînent des passes hautes en se déplaçant d'une paroi à l'autre dans la largeur de la salle.

Variante : jongler en position assise, sur un pied, en se déplaçant en arrière, de côté etc.

Variante : jongler en variant la hauteur des passes.

Qui parvient à jongler le plus longtemps possible sans interruption ?

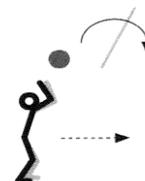


M4, br5, p.50

⇒ Passes par-dessus la corde :

Les élèves lancent le ballon en l'air, font une passe par-dessus la corde et attrapent le ballon de l'autre côté.

- Attraper le ballon au-dessus de la tête.
- Qui réussit 10 x de suite sans que le ballon tombe ?
- Faire une passe avant d'attraper le ballon de l'autre côté de la corde.



M4, br5, p.49

⇒ Passes contre le mur

Les élèves se mettent face au mur avec le ballon au-dessus de la tête. Ils plient les genoux et poussent le ballon contre le mur en tendant le corps et les bras.

- Les élèves lancent le ballon en l'air, plient les genoux et lèvent les mains sur la tête. Dès que le ballon touche les mains, ils se tendent et poussent le ballon aussi haut que possible contre le mur.
- A 1 mètre du mur, repousser le ballon sans s'arrêter contre le mur à env. 1 mètre au-dessus de la tête.
- Qui arrive à jouer pendant 20 secondes ?
- Prendre conscience de l'extension du corps et des bras. Un partenaire vérifie.
- Augmenter la distance.



Contrôle :

Les élèves effectuent 15 passes sans interruption à environ 1 mètre au-dessus du niveau de la tête.

⇒ Suivre la balle

A et B sont face à C. A lance la balle et fait une passe sur C. Il suit la balle et se met derrière C. C fait une passe sur B et suit la balle.

- Se faire une passe à soi-même avant la passe haute.
- Si nécessaire, bloquer la balle avant d'effectuer la passe haute.
- Faire les passes par-dessus le filet et passer dessous.

Compétence : se déplacer pour réceptionner la balle (CM24 / 2).

⇒ **Rebond**

Deux équipes de 2 à 3 joueurs sont chacune dans une moitié de terrain. L'élève qui possède le ballon le fait rebondir dans son camp de manière à ce qu'il retombe dans le camp adverse. Le ballon doit être joué depuis l'endroit où il a été attrapé. Attraper le ballon plus haut que le front.

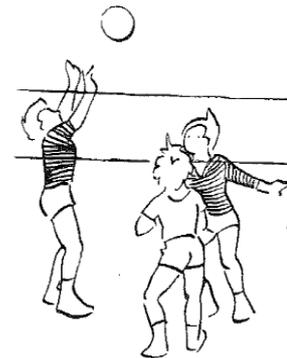
M4, br5, p.17

⇒ **Ballon par-dessus la corde 1:1, 2:2, 3:3**

Lancer la balle par-dessus la corde ; un point chaque fois que la balle tombe dans le camp adverse. Si la balle est attrapée, elle doit être relancée immédiatement par-dessus la corde.

- Celui qui a lancé la balle doit accomplir une tâche avant de revenir dans le jeu.
- Tous les membres de l'équipe doivent se passer la balle avant de la lancer par-dessus la corde.
- Jouer avec deux balles.
- Avec 3 balles : une balle est jouée par-dessus la corde. De plus, chaque équipe joue avec une balle qui ne doit pas tomber par terre. Celui qui la tient doit la passer à un coéquipier avant d'attraper la balle qui est en jeu.

M4, br5, p.16

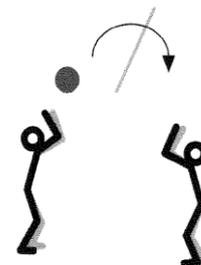


⇒ **Jeu 1 avec 1**

A et B enchaînent le plus grand nombre de passes par-dessus la corde. Quelle paire parvient à enchaîner 10 passes sans interruption ?

Plus facile : rattraper le ballon à deux mains au-dessus du niveau des épaules, faire une passe verticale et adresser une passe par-dessus la corde

Le volley-ball, un jeu d'enfant p. 20
M4, br5, p.50



⇒ **Jeu 1 contre 1**

Deux élèves jouent l'un contre l'autre en se faisant des passes et cherchent à pousser l'adversaire à la faute. Règles du jeu :

- Comptage des points simplifié : chaque faute donne un point à son adversaire.
- 1 point lorsque le ballon retombe hors des limites du terrain.
- 1 point lorsque l'élève joue le ballon en dessous du niveau des épaules.

Le volley-ball, un jeu d'enfant p. 20
M4, br5, p.50

Compétence : réceptionner en manchette (CM24 / 4).



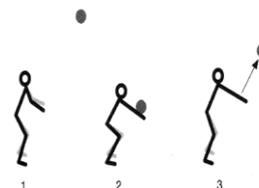
Elément technique pour la manchette

Position de base, genoux fléchis et corps penché vers l'avant (figure 1).

Tendre les bras serrés vers l'avant, faire le poing d'une main et l'envelopper de l'autre main (figure 2).

Extension du corps vers le haut et l'avant, l'angle bras-haut du corps reste fixe, les bras sont complètement tendus (figure 3).

Le volley-ball, un jeu d'enfant p. 20
M4, br5, p.50



⇒ **Jouer le ballon en manchette**

M4, br5, p.52

Les élèves effectuent une manchette verticale, laissent rebondir le ballon 1x au sol et répètent la séquence.

⇒ **Manchette au partenaire**

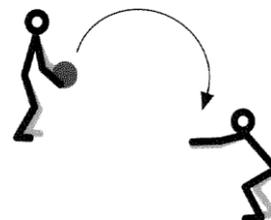
M4, br5, p.52

A et B sont distants de 3 à 4 mètres. A lance le ballon à B qui retourne en manchette. Un élève observe un critère du mouvement de son partenaire et lui indique s'il est respecté.

⇒ **Autres exercices pour la manchette**

A se tient près du filet. Il lance la balle à B qui est assis sur un banc. B renvoie la balle en manchette en se levant (travail des jambes).

Même exercice sans le banc.



M5, br5, p.36

⇒ **Jeu 2 avec 2**

Deux équipes essaient de faire durer l'échange en construisant en 3 touches de ballon. Pour simplifier l'exercice, à la deuxième touche de ballon, il est permis de l'attraper. L'élève reçoit le ballon, se le lance et exécute une passe près de la corde à son coéquipier.

Le volley-ball, un jeu d'enfant
p. 26⇒ **Construction du jeu 2 : 2**

A fait une passe haute sur B. B réceptionne en passe haute (plus facile que la manchette) sur C. C se déplace au centre et fait une passe haute parallèle au filet ou à la corde. B conclut l'action par une passe dans le terrain de A.

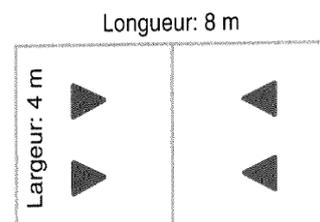
Plus facile : B ou C bloque la balle, lance la balle en l'air avant de faire une passe haute.

Le volley-ball, un jeu d'enfant
p. 26⇒ **Jeu 2 contre 2**

Deux équipes s'affrontent et cherchent à pousser l'adversaire à la faute. Pour simplifier l'exercice, la première touche de ballon peut être bloquée. 1 point supplémentaire si la construction se fait en trois touches.

Règles du jeu :

- Comptage des points simplifié : chaque faute donne un point à son adversaire.
- 1 point lorsque le ballon retombe hors des limites du terrain.
- 1 point lorsque l'élève joue le ballon en dessous du niveau des épaules.



Danser (hip hop)

Compétence : exécuter une suite de pas de base sur le rythme de la musique (CM 22 / 1 à 7).

Pour la musique, se référer au support audio annexé.

Proposition pour 5-6 leçons

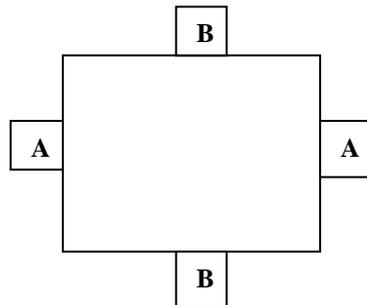
Leçon 1 :

⇒ Exercices en groupe :

Avec des tapis formant un grand carré (éventuellement des bancs) :
Tous les élèves sont répartis à l'extérieur des tapis :

Piste 4 :

- Pas de base en utilisant le tapis comme un step (marché avant-arrière ; talon-pointé ; de côté ; en arrière ; 1-2-3 et 4 sur tapis, 5-6-7 et 8 au sol, ...)
- 2x8 temps V step, puis 2x8 temps traversée des tapis en ligne droite (croisement avec l'autre groupe). Les A commencent par le V step, les B par la traversée :



- Idem avec piste 1 (tempo plus rapide).

Sans tapis cette fois-ci, les élèves sont répartis dans la salle :

Piste 9 :

- 1 : accroupi ; 2 : appui facial ; 3 : accroupi ; 4 : debout ; 5-6-7-8 : marcher sur place.
- Déplacement latéral sans décoller les pieds (transfert du poids sur pointes - talons - pointes...). Idem avec un seul pied et l'autre fixe.
- Bras (en marchant sur place) : 1 : bras horizontaux, avant-bras verticaux vers le bas ; 2 : bras horizontaux, avant-bras verticaux vers le haut ; 3 : bras et avant-bras horizontaux ; 4 : pointer la main gauche vers le haut, main droite vers le bas.
- Marcher en avançant avec orientation du corps du côté du pied qui s'avance : 1-2-3 et 4, 5-6-7 et 8. D'abord sur place !

Piste 7 :

- 1 : saut écart ; 2 : saut en croisant les jambes ; 3 : ½ tour sans décoller les pieds ; 4 : fermer ; 5-6-7-8 : marcher sur place.
- Grapevine : 1 : ouvrir jambe dr. ; 2 : croiser jambe g. derrière jambe dr. ; 3 : ouvrir jambe dr. ; 4 : fermer jambe gauche ; 5-6-7-8 : idem avec jambe g.
Variante : en s'abaissant pendant le déplacement ; en ouvrant et fermant les bras.

Leçon 2 :⇒ **4 X 8 :**

Enchaîner des éléments connus sur 4x8 temps et les répéter, par groupe de 2 élèves (musique avec tempo plutôt lent → piste 4 à 10).

Leçon 3 :⇒ **Mise en train (piste 1-2) :**

- 3 colonnes d'élèves. A chaque temps 1, le premier de la colonne part et traverse toute la longueur de la salle (marché ou pas sautillés).

- idem mais en alternant toujours 8 pas sautillés, 8 sauts écarts (jambes et bras pareils) sur place, etc.

- 4 temps marchés, 4 temps pointés sur le côté en frappant des mains (droite-gauche).

- piste 4 : idem en alternant 8 step touch en avançant, 4 sauts pieds joints avec rotation $\frac{1}{4}$ de tour vers la dr. à chaque saut, 4 haussements d'épaule alternés droite-gauche.

⇒ **Exercices à deux :**

1) saut écart 2) fermer 3) shooter un pied 4) fermer.

D'abord entraîner seul, puis :

Face à face (éventuellement se tenir les épaules) : A part sur le temps 1, B sur le temps 3.

Variante : au signal de l'enseignant, changer de partenaire (les sautoirs rouges commencent au temps 3 par exemple).

⇒ **Avec ballon de basket (d'abord piste 10, puis 9-8) :**

Divers exercices de dribble debout/assis sur le rythme de la musique (piste 6).

Enchaînement, départ assis sur le ballon, mains au sol en arrière :

1) lever jambe droite

2) baisser jambe droite

3) lever jambe gauche

4) baisser jambe gauche

5) lever jambe droite

6) baisser jambe droite et lever jambe gauche

7) baisser jambe gauche et lever droite

8) tout baisser

1) tendre la jambe droite en avant et lever bras gauche en l'air

2) légère rotation sur le côté droit

3) retour

4) poser jambe droite et bras gauche

5) tendre la jambe gauche en avant et lever bras droit en l'air

6) légère rotation sur le côté gauche

7) retour

8) poser jambe gauche et bras droit

1-2) depuis la position assise sur le ballon, glisser en arrière pour s'asseoir par terre, ballon entre les jambes

3-4) faire rouler le ballon sous la jambe droite et le prendre contre soi

5-6-7-8) faire un tour complet sur les fesses avec ballon porté et s'asseoir jambes pliées légèrement écartées, ballon dans les deux mains

1) assis par terre jambes pliées légèrement écartées : lâcher le ballon entre les jambes

2) rattraper avec les 2 mains qui passent sous les genoux depuis l'extérieur

3) dribbler

4) rattraper avec les mains au-dessus des genoux

5) idem 1)

6) idem 2)

7-8) s'asseoir sur le ballon.

Leçon 4 :

⇒ **En groupe :**

Par groupes (4), les élèves inventent une suite de 4X8 temps (éventuellement avec ballons) qu'ils sont capables d'enchaîner plusieurs fois.

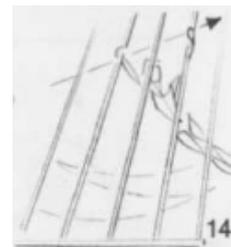
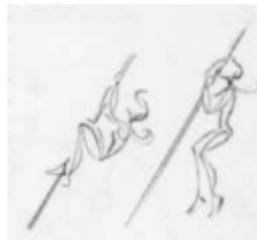
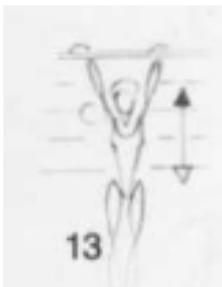
Leçon 5-6... :

Les élèves proposent des variantes de disposition : en colonne, en ligne, en carré, en miroir, en question-réponse (2 élèves dansent sur 8 temps pendant que les 2 autres sont inactifs, puis changement), en canon (1 élève commence la choré, puis le 2^{ème} élève à la 2^{ème} phrase musicale, puis le 3^{ème}, etc. → canon).

Se balancer et tourner

Compétence : réaliser trois éléments techniques aux anneaux balançants (CM 23 / 1 à 5).

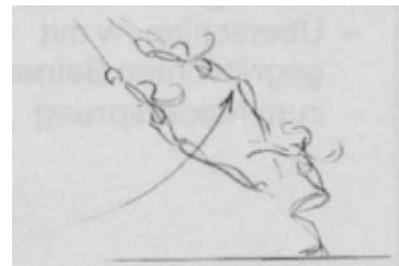
Aptitudes de départ : force de suspension.



⚠ Technique balancé rythmé : pousser avec un pied devant l'autre à chaque contact avec le sol («ta – tam»). A la fin du balancé avant, le corps est en position C+ et I au balancé arrière.

Exercices :

Sauter en arrière à la station : à la fin du balancé en arrière, tirer sur les anneaux et fléchir les hanches (regarder les pieds). Lâcher au point mort.



Identifier le point mort : l'enseignant fait balancer les anneaux. Les enfants frappent dans leurs mains lorsque les anneaux se trouvent au point mort à leur retour.

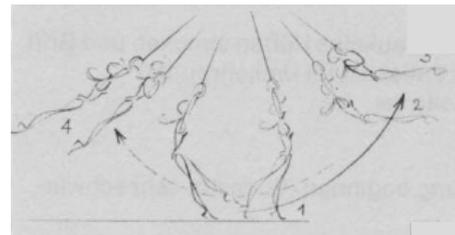
Balancer pieds joints serrées pour accentuer C+ / C- avec poussée simultanée des deux pieds sous les anneaux.

Entraîner le « fouetter » : balancer pieds joints serrées pour accentuer C+ / C- avec poussée simultanée des deux pieds sous les anneaux. Essayer les yeux fermés.

A pousse B aux hanches vers l'avant. B à un ballon coincé entre ses pieds. Lors du prochain balancé avant, il fléchit un peu ces jambes et en position légèrement cintrée, il fouette ses jambes vers le haut juste avant le point mort. Le ballon est lâché afin qu'il passe par-dessus une corde tendue pour que C puisse l'attraper de l'autre côté.

 **Technique demi-tour** : balancés rythmés pour prendre de l'élan et lors du balancé avant « fouetter » les jambes juste avant le point mort. Commencer la rotation le plus tard possible du côté opposé de la jambe d'élan et la terminer au point mort. Extension du corps et rotation des pieds, des hanches, des épaules et de la tête.

 **Technique suspension fléchie à la fin du balancé en avant** : de la position légèrement cintrée, élan marqué (fouetté) des jambes en avant en haut. Au point mort, fléchir rapidement les bras. S'abaisser à la fin du balancé en arrière ; allonger activement le mouvement en lançant les jambes en arrière.



Exercice :

A se trouve en suspension fléchie aux anneaux. B le pousse aux hanches et le laisse balancer en arrière. S'abaisser à la fin du balancer en arrière.

Exercer la forme finale.

Jouer au football

Découvrir les propriétés de la balle en jouant seul ou avec des partenaires au football

Compétence : dribbler sa balle des deux pieds sans en perdre le contrôle (CM24 / 4).

⇒ **Course en huit**. Deux enfants se poursuivent en contournant deux cônes. Celui qui se fait toucher ou qui renverse un cône a perdu et va chercher un nouveau partenaire.

Variante : réaliser un slalom autour des cônes en conduisant sa balle avec les pieds.



M3, br5, p.19

⇒ **Nains** : des cônes et des quilles sont dressés comme des nains dans le terrain. Conduire sa balle avec les pieds en essayant d'éviter de renverser les nains. Au signal, bloquer sa balle avec les pieds.

- Faire passer la balle à la droite d'un nain et courir en passant à sa gauche sans le toucher et vice-versa.
- Faire un tour complet d'un nain en conduisant sa balle avec le pied (gauche-droite).
- Réaliser avec la balle aux pieds un parcours autour des objets et augmenter la vitesse.



M3, br5, p.19

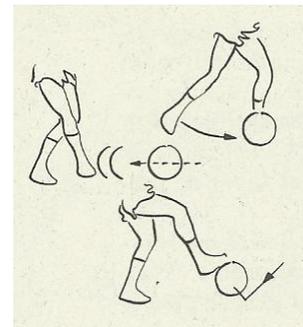
Compétence : passer selon plusieurs techniques (CM24 / 4).



Technique :

Passes avec l'intérieur ou l'extérieur du pied : la jambe d'appui à côté du ballon, le genou légèrement plié. La jambe qui touche le ballon est tournée, le pied est tourné à env. 90°. Se pencher un peu en avant.

Bloquer : avec la semelle ou avec l'intérieur du pied (mouvement de recul pour amortir).



⇒ **Passes contre le mur** : les élèves se mettent à 2-3 mètres du mur et exercent diverses techniques de passes et d'amorties.

M4, br5, p.37

- Les élèves essaient de passer de différentes manières. Y arrivent-ils du pied gauche et du pied droit ?
- Alternier les passes de l'intérieur et de l'extérieur.
- Bloquer le ballon avec la semelle, l'intérieur du pied.
- Passer de l'intérieur du pied et amortir de l'intérieur.
- Passer de l'extérieur du pied et bloquer la balle avec la semelle.
- Lancer le ballon avec les mains et l'amortir du pied, du genou, de la tête.

⇒ **Passes à deux** : deux élèves se font face (3 à 5 mètres) et se font des passes.

M4, br5, p.37

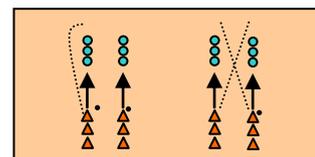
- Passer de l'extérieur ou de l'intérieur, bloquer le ballon de l'intérieur du pied.
- Passes directes.
- Bloquer le ballon d'un pied et passer de l'autre.
- Rouler le ballon à son partenaire qui le renvoie par une passe directe dans les mains.
- Lancer le ballon à son partenaire qui le renvoie par une passe directe.



Exercice incontournable :

⇒ **Passe et va**

Passer à un partenaire, se déplacer derrière la colonne en face ou en diagonale. Exercent principalement la passe de l'intérieur du pied.



CADEV 6-8 n°65
M4, br5, p.37

⇒ **Rollmops** : deux équipes se font face derrière deux lignes. Ils tirent avec des ballons de foot sur une balle de physiothérapie, de plage ou médicinale jusqu'à ce qu'elle ait franchi la ligne de l'adversaire.

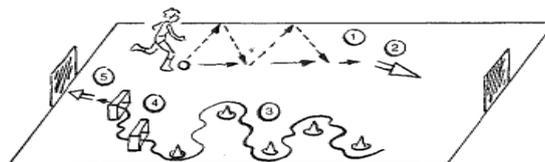
M4, br5, p.38

⇒ **Parcours technique**

M4, br5, p.38

Les élèves se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre et accomplissent les tâches suivantes :

1. Courir parallèlement au mur et tirer contre.
2. Tir contre le tapis.
3. Slalom entre les cônes.
4. Passer le ballon à travers les éléments de caisson.
5. Tir contre le tapis.



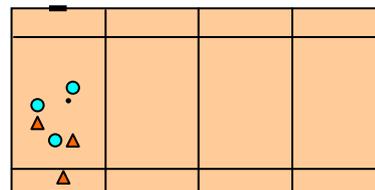
Compétence : par leur position en supériorité numérique, les joueurs se mettent en position de tir au but (CM24 / 1 à 5).

⇒ **Jouer à 3 contre 2 avec gardien :**

La salle est divisée en 4 terrains avec deux buts par terrain (tapis).

L'équipe A attaque avec ses trois joueurs de champ, B compte 2 joueurs de champ et un gardien en position dans les buts. Après un tir ou une perte de ballon, l'équipe A revient en défense avec 1 gardien et 2 joueurs de champ, l'équipe B attaque avec ses trois joueurs de champ.

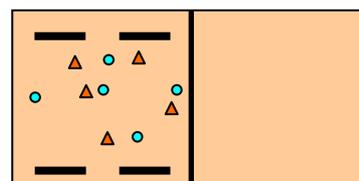
M4, br5, p.39

⇒ **Football avec caissons :**

Former 4 équipes de 5 joueurs au maximum. Deux équipes par demi-salle. Deux éléments de caisson distants de 3 à 4 mètres servent de buts. Pas de gardien.

Les attaquants construisent une action en un minimum de 3 passes afin de positionner un partenaire pour le tir. Pour marquer un but, le ballon peut traverser les éléments de caisson depuis n'importe quel côté.

M4, br5, p.41



Renforcer ses pieds - équilibre

Compétence : *renforcer ses pieds par divers exercices pieds nus (CM 21 / 1, 2 et 4).*

Le pied est à l'Homme ce que le pneu est à la voiture de formule 1. Sans un bon entretien, pas de performance et surtout sécurité déficiente !

Tous les exercices suivants se font pieds nus :

⇒ **Avec balles de tennis (1 balle par élève) :**

- se déplacer en conduisant sa balle, sans collision.
- en équilibre sur sa balle, sur un pied : balle sous la pointe, puis sous le talon.
- en équilibre sur un pied, faire tourner sa balle avec l'autre pied autour de la jambe d'appui.
- par deux, chacun avec sa balle coincée entre ses pieds, essayer de faire perdre l'équilibre à son adversaire. Départ mains dans le dos.
- jeu « tire-moi dessus » : trois équipes (jaune, rouge, verte), avec chacune une réserve de 10 sautoirs dans un cerceau; 6-7 balles de tennis en jeu ; l'enseignant annonce l'équipe à toucher et les autres élèves shootent les balles avec les pieds. Quand un élève est touché, il doit aller retirer un sautoir de son cerceau. Quelle équipe a le plus de sautoirs après 5 min ? Changement toutes les 30 sec. (sans arrêt de jeu).

⇒ **Avec une corde à sauter :**

Les élèves forment une lettre avec leur corde au sol, uniquement à l'aide des pieds.

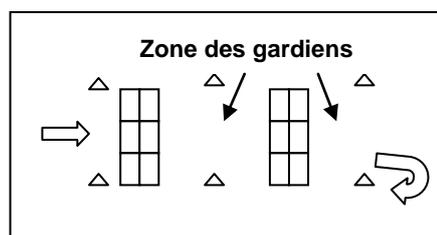
Variante : par deux, A ferme les yeux, puis marche sur la corde de B et doit deviner de quelle lettre il s'agit.

⇒ **1, 2, 3 soleil :**

Les élèves se déplacent sur un pied. A « soleil », ils doivent être en équilibre ; si le pied d'appui bouge → retour. Possibilité de changer de pied à chaque nouvelle avancée.

⇒ **Gardiens – prisonniers (variante douanier-contrebandier) :**

Les prisonniers tentent de s'évader sans se faire toucher par les gardiens – un dans chaque zone - situés entre les zones de tapis. Sur celles-ci, les élèves sautent/se tiennent uniquement sur un pied. Un point par traversée réussie sans s'être fait toucher.



⇒ Exercices avec journaux (une feuille par élève) :

- Traverser une lignée de différents tapis avec la feuille posée sur le ventre (toujours plus petite).
- Faire une boulette uniquement à l'aide des doigts de pieds.
- Mettre sa boulette dans une poubelle (cerceau) en la pinçant avec les doigts de pied et en sautant sur l'autre pied.
- Vol de boulettes : 4 équipes disposées en carré (10m de côté) avec chacune un cerceau. Au signal aller voler avec les pieds une boulette à la fois dans les autres cerceaux. Quelle équipe en a le plus après 1 min ? Interdiction de déchirer les boulettes !
- Concours : en 20 sec, qui arrive à déchirer sa feuille en le plus de morceaux possible, uniquement à l'aide des pieds ?

⇒ Estafette – dessin :

Équipes de 2 ; le premier court jusqu'au poste dessin où se trouve une feuille avec un dessin simple à colorier (cf ci-après). Il saisit le crayon entre ses doigts de pied et commence le coloriage. Au coup de sifflet, il pose le crayon et s'en va donner le relais au suivant. Quelle équipe a réalisé le plus beau dessin après 5 min ?

⇒ Les îles de la sécurité

Divers tapis sont répartis dans la salle. Les élèves y sautillent sur un pied au son de la musique. À l'arrêt de celle-ci, chacun doit changer de tapis sans se faire attraper par l'un des 3 chasseurs qui tient un cône plat (il ne peut pas toucher sur les tapis). L'élève attrapé devient chasseur.

Qui ne s'est jamais fait attraper après 2 min ?

⇒ Traversée instable :

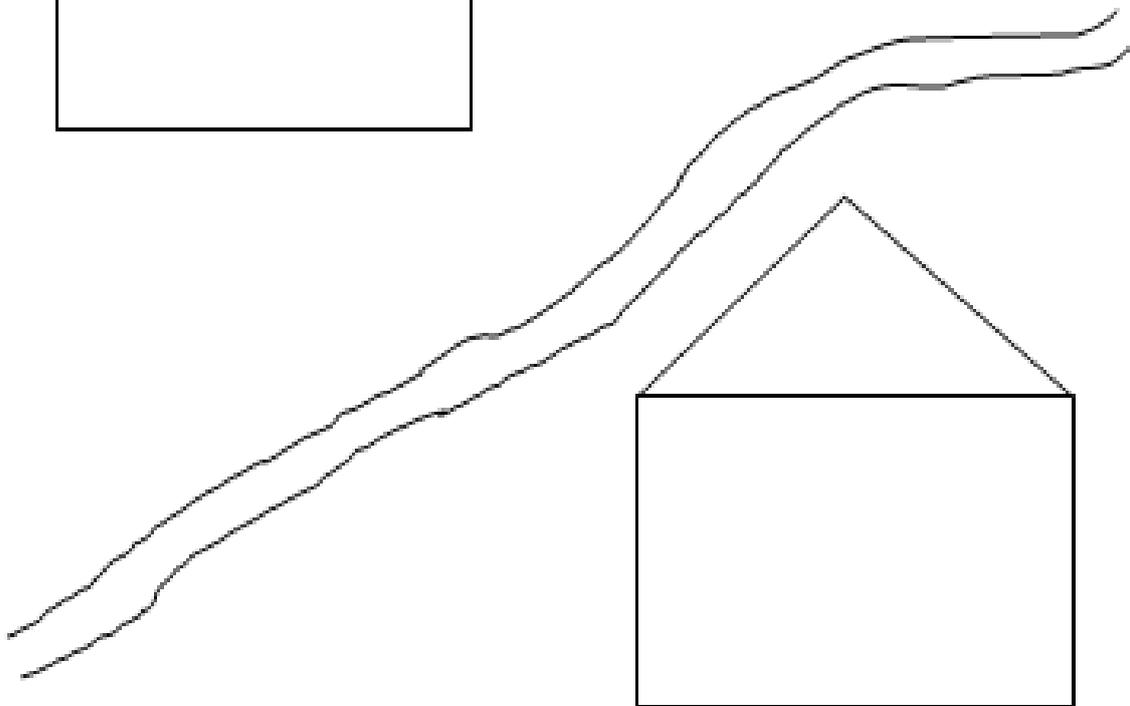
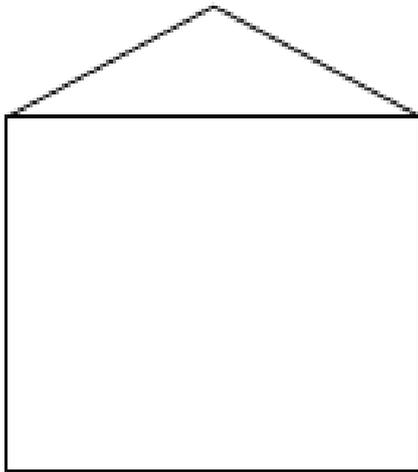
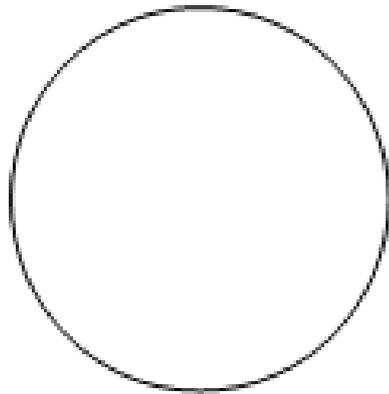
Divers tapis (40 cm, 16 cm et petits tapis) forment un grand carré au centre de la salle. Les élèves traversent sans se faire toucher par le chasseur (1 point) et reviennent par les côtés. Éventuellement sur un pied. Chacun compte ses points.

Variante : Avec 4 bancs retournés, répartis de chaque côté du carré ; quatre groupes d'élèves debout sur leur banc, avec un numéro chacun. Un chasseur au milieu. Au numéro crié, les élèves concernés traversent pour aller se mettre en face sans se faire attraper (4 élèves en même temps ; 1 par banc).

⇒ Postes :

- 1) Sauts de grenouille / sauts à la corde sur le gros tapis (difficile) ou tapis de 16cm.
- 2) Transport du bâton de dynamite (canne suédoise) : marche sur les talons avec la canne qui tient sur les pieds sans toucher le sol (écarter les pieds).
- 3) La marche des géants, bras au ciel (pointe des pieds).
- 4) L'enrouleur de linge : talons au sol, enrouler un linge de cuisine uniquement par le travail des doigts de pieds.
- 5) En équilibre sur un medizin ball / ballon de basket, éventuellement avec l'aide des espaliers.
- 6) La grande traversée sur 1 pied sur une lignée de 6-7 tapis.
- 7) Combat d'équilibre sur un banc retourné.
- 8) Marelle dans des cerceaux : cerceau à gauche = pied g. ; cerceau à droite = pied dr.

Dessin à colorier avec les pieds !



Sauter haut

Compétence : sauter avec la technique du Fosbury-flop (CM 23/2-3-4).



Élément technique :

C'est un saut visant à un franchissement dorsal de la barre avec atterrissage sur un gros tapis

Description du saut

Le saut en hauteur est, actuellement, réalisé principalement par la technique du *Fosbury-flop*. C'est une technique de saut visant à un franchissement dorsal de la barre.

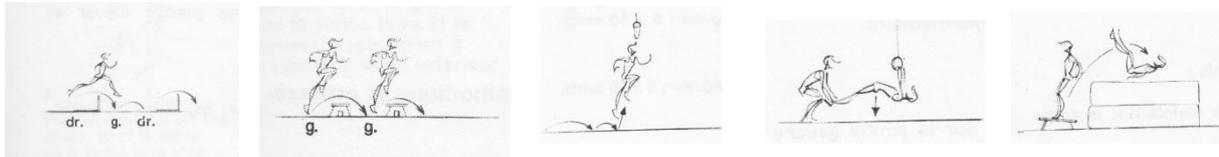


La *course d'élan* est rectiligne dans sa première partie puis se transforme en course curviligne. La fréquence des appuis au sol s'accélère nettement lorsque l'athlète aborde la partie courbe de la course d'élan.

Au moment de l'*appel*, les bras et les épaules sont soulevés vivement vers le haut en même temps que la jambe libre est lancée vers le haut. Cette action entraîne le bassin du sauteur. La jambe d'appel pousse fortement vers le haut.

Au moment du *franchissement*, le sauteur adopte une position très arquée, les épaules semblant plonger au-delà de la barre tandis que les talons se rapprochent des fesses.

La réception de la *chute* se fait généralement sur un tapis de mousse.

Exercices préparatoires de base : détente, agilité et souplesse

⇒ Sauter en jouant

CADEV 8-10 ans, n° 46

⇒ Sauter en hauteur

CADEV 8-10 ans, n° 50

Formes ludiques de sauts

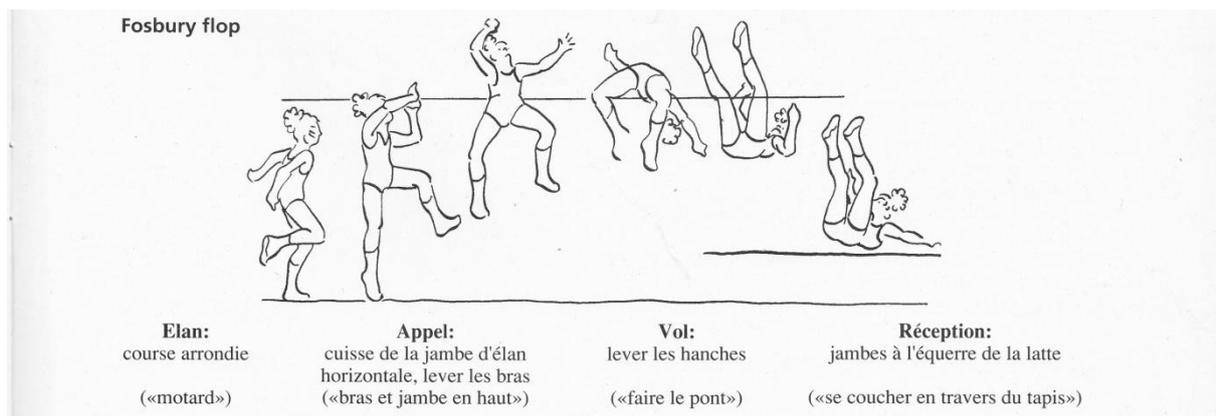
M4,br4, p.24-25

⇒ **Du saut en ciseaux au fosbury flop**

M4,br4,p.25

Ciseaux avec la jambe d'élan fléchie.

Attention : se pencher vers l'intérieur durant l'élan (« motard »).

Aide didactique : Démonstration de l'enseignant ou d'un élève

Explorer l'espace arrière et s'y lancer pour franchir un élastique

⇒ Courir en avant, se retourner et continuer sa course en arrière.

⇒ Rigide comme une planche

M4, br3, p.26

⇒ A l'arrêt, dos au tapis, corps droit, se laisser chuter en arrière sur un tapis mousse, avec le contrôle des jambes tendues (comme une planche).

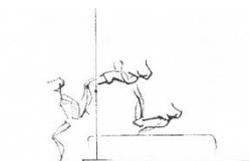
⇒ A l'arrêt, dos au tapis, sauter en arrière avec une ondulation du dos avant de se réceptionner entièrement sur le dos, sur un tapis mousse.



⇒ Caissons dispersés dans la salle : course d'élan, se réceptionner en position assise sur le caisson (plusieurs hauteurs ; sans prendre appui avec les mains).

⇒ Par deux : un enfant fait « le pont » pendant que l'autre passe dessous sans le toucher.

⇒ A l'arrêt, dos au tapis, sauter en arrière en élançant les bras, franchir un élastique en faisant le « pont » avec réception dorsale sur un tapis mousse.

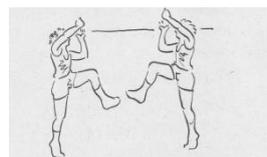


Aides d'apprentissage et de construction sur plusieurs chantiers

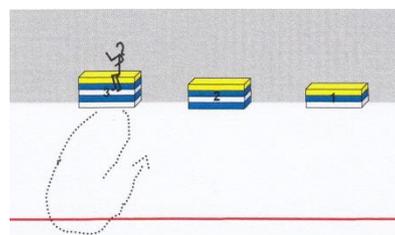
M4,br4,p.25

⇒ Saut avec $\frac{1}{4}$ de tour en position assise sur le tapis.

⇒ Flop sans élan avec $\frac{1}{4}$ de tour en l'air.



⇒ Caissons dispersés dans la salle : course d'élan (3 ou 5 pas d'élan), se réceptionner en position assise sur le caisson avec rotation après l'appel sur une jambe (plusieurs hauteurs ; sans prendre appui avec les mains).



⇒ Sauter en hauteur pour attraper des objets : travail des bras et de la jambe d'appel.

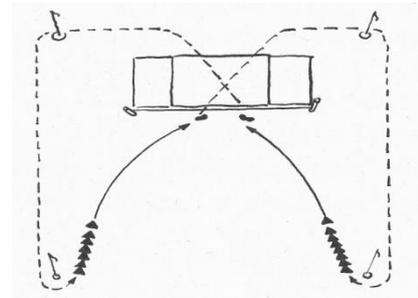
⇒ Dessiner la courbe de l'élan avec des cordes ou des cônes.

⇒ Sauts de ciseaux avec trois pas d'élan tam – ta – tam.

⇒ Tir en foulée avec un ballon de basket tam – ta – tam.

Entraînement de la latéralité

⇒ L'entraînement des deux côtés (jambe droite et jambe gauche) est très important en athlétisme, car il permet d'améliorer la motricité fine en stimulant les deux hémisphères cérébraux.



Exercices incontournables

⇒ **Concours par-dessus l'élastique : forme libre**

Sauts sans élan, de la station, en recherchant la performance

Sauts avec 3 à 5 pas d'élan en recherchant la performance

Remarques méthodologiques

- Privilégier l'élastique plutôt que la barre, car cela permet de gagner du temps et d'offrir plus d'occasions de sauter aux élèves. L'idée est de placer la corde assez haut afin d'inciter les élèves à rechercher la hauteur.
- Adapter la hauteur aux différents niveaux des élèves.
- Marquer la course d'élan avec une craie, des cônes, une corde (éventuellement poser des cerceaux pour les 3 derniers appuis).

Jouer au basketball

Entraîner les gestes techniques du basketball : dribbler, passer, s'arrêter, tirer au panier.

Compétence : dribbler une balle sans en perdre le contrôle (CM24 / 4).



Technique :

- Les doigts sont écartés sur le ballon, la paume ne touche pas le ballon. Ne pas frapper, mais accompagner sa balle.
- Maintenir les jambes écartées afin d'éviter un déséquilibre.
- Dribbler à hauteur des hanches. Quitter la balle du regard.
- Toujours utiliser la main qui se trouve à l'extérieur : se placer entre la balle et l'adversaire.

Entraîner chaque main et varier les balles utilisées.



CADEV 8-10n° 61

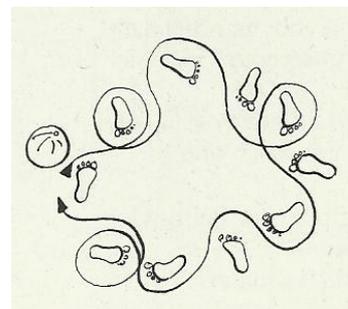
Progression méthodologique : dribbler sur place, puis en mouvement.

⇒ Dribbleur-acrobate

Debout, les enfants dribblent autour de leur corps avec les deux mains, puis d'une main (entraîner les 2 mains). Dribbler en 8 autour des jambes écartées. Qui arrive s'asseoir et se relever sans arrêter de dribbler ?

Qui arrive dribbler et sauter dans le même rythme ?

Qui arrive passer la balle entre les jambes ? Qui arrive passer la balle entre les jambes en marchant ?



M3, br5, p.10

⇒ Dribbler sur des lignes

Suivre des lignes au sol : changer les exercices selon les couleurs des lignes (dribbler main droite / main gauche, dribbler en arrière, lancer son ballon, ...)

CADEV 6-8 n°64

⇒ Parcours

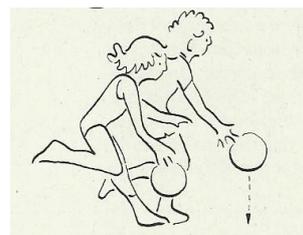
Créer des parcours et les réaliser en dribblant : piquets, autour d'objets posés au sol, dribbler sur une feuille ou sur un banc (CADEV 8-10 n°61), seul ou en suivant un partenaire (M3, br5, p.11 Jumeaux / CADEV 6-8 n°65), traverser un banc en dribblant (CADEV 8-10 n°61)

⇒ **Dribble du siamois**

Un chef dribble dans la salle, le suivant imite le chef.
Par exemple : se baisser, changer de main, en avant, arrière, montrer un itinéraire.

2 élèves se tiennent par la main et dribblent chacun un ballon de la main libre.

Difficile : Les 2 élèves dribblent le même ballon chacun leur tour en se tenant la main.



M4, br5, p.25

⇒ **Dribbler avec 2 ballons**

CADEV 8-10 n°61

⇒ **Noir-blanc**

M3, br5, p.11

⇒ **Balle bondissante**

M3, br5, p.12

⇒ **Changement de camp**

M4, br5, p.6

⇒ **Course sur la ligne**

M4, br5, p.6

⇒ **Le chef d'orchestre**

Tous les élèves sont face à l'enseignant et dribblent. Celui-ci montre une direction avec la main. Les élèves se déplacent selon ses indications. Lever la tête, regarder l'enseignant !

Variante : l'enseignant montre des chiffres avec les doigts : les élèves disent les chiffres.

⇒ **Bonjour**

Les joueurs se déplacent librement dans la salle en dribblant. A chaque fois qu'un joueur croise un autre joueur, il se présente en indiquant son prénom et en serrant la main de l'autre, toujours en dribblant.

Variante 1: différencier le salut selon le sexe de l'enfant ou la couleur de cheveux ou des yeux.

Variante 2 : échanger son ballon avec un rebond après avoir salué.

Tous ces exercices peuvent être combinés et proposés sous forme de postes.

Jeux :⇒ **Piquer le ballon**

Les élèves dribblent dans un terrain défini. S'ils parviennent à toucher le ballon d'un autre élève ils comptabilisent 1 point.

Quelques conseils...

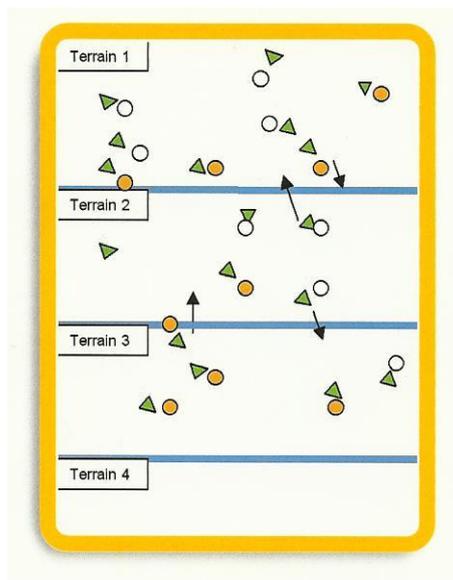
- Continue de dribbler même si tu essaies de toucher.
- Ne regarde pas seulement ton ballon.
- Protège ton ballon avec ton corps.



M4, br5, p.7

⇒ **Dribbler par ligue**

Même idée de jeu. Cette fois, tous les élèves commencent dans le terrain 1. Lorsqu'un élève touche le ballon d'un camarade, il passe dans le terrain supérieur. S'il se fait toucher son ballon, il doit redescendre dans le terrain inférieur.



CADEV 8-10 n°62
M4, br5, p.7

⇒ **Chasse dribblée**

M3, br5, p.11
CADEV 8-10 n°62

⇒ **Course-poursuite avec dribble**

CADEV 8-10 n°63

Compétence : effectuer des passes sèches et précises à un camarade, sur place et en mouvement (CM24 / 4).



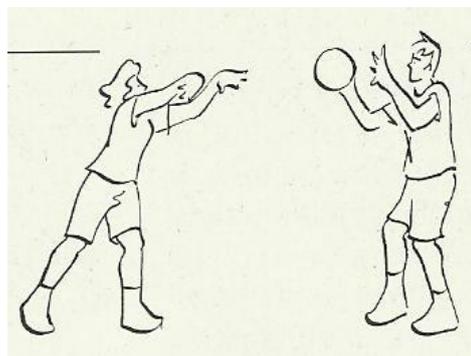
Technique :

Critères de la passe :

1. Une jambe en avant : la passe se fait en général dans le mouvement.
2. Les deux mains tiennent la balle à hauteur de poitrine et la poussent en direction du camarade.
3. Après la passe, les deux bras sont tendus, les mains regardent vers l'extérieur.

Critères de la réception :

Tendre les bras en direction du ballon, les pouces et les index forment un triangle, freiner la vitesse du ballon avec les bras.

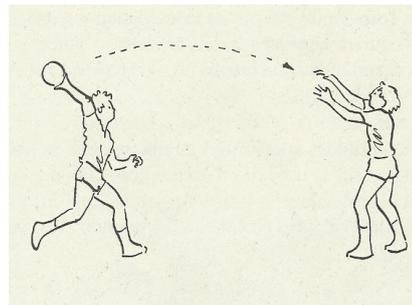


M5, br5, p.16

⇒ **A deux avec un ballon**

Les partenaires cherchent différentes façons de se lancer le ballon.

- Passer le ballon sous la jambe pour le lancer au partenaire.
- Frapper la balle du plat de la main comme au ping-pong ou au tennis, la laisser tomber une fois par terre.
- Les élèves se déplacent dans la salle et se font des passes avec une main, à 2 mains, avec les pieds...
- Se faire des passes à travers un cerceau qui roule.
- Se faire des passes en faisant un rebond contre le mur.



Varié le type de passes : à 1 main, à 2 mains, etc.

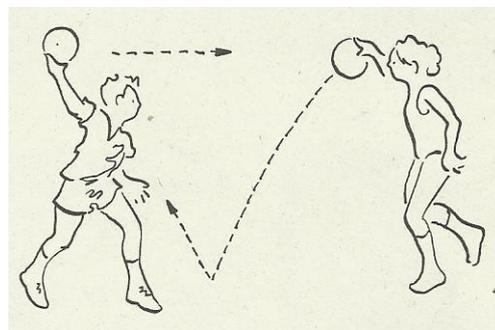
M4, br5, p.10

⇒ **A deux avec deux ballons**

Les partenaires cherchent différentes façons de se lancer les ballons.

- Les 2 lancent en l'air.
- 1 ballon fait un rebond par terre, l'autre est lancé en l'air.
- Les 2 ballons font un rebond au sol.

Plus difficile : lancer son propre ballon en l'air, attraper le ballon que lance le partenaire placé à 3-4m et le lui retourner, puis attraper son propre ballon avant qu'il ne tombe.



M4, br5, p.10

Jeux :

Tous les jeux expliqués dans la rubrique 7H « Fondamentaux du jeu » et cités ci-dessous peuvent être appliqués pour améliorer la passe et la vision du jeu. Ils constituent un très bon échauffement.

⇒ **Ballon derrière la ligne**

- Balle au banc (balle au roi)
- Balle au caisson
- Balle aux cônes

⇒ **Balle aux cerceaux**⇒ **Balle interceptée**

M3, br5, p.30

CADEV 8-10 n°78

CADEV 8-10 n°79

M4, br5, p.11

CADEV 8-10 n°79

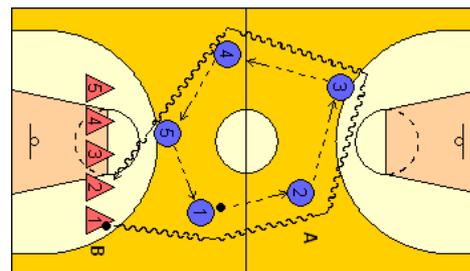
M4, br5, p.11

M4, br5, p.14

Autres jeux :**L'horloge**

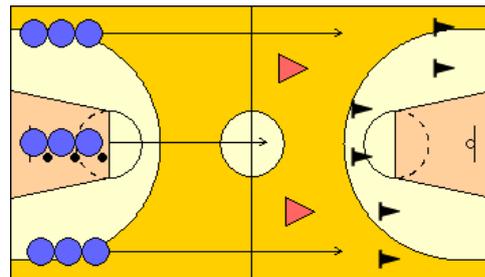
L'équipe A fait un maximum de passes alors que l'équipe B fait le même parcours en dribble. Le concours s'arrête lorsque toute l'équipe B a effectué le parcours. L'enseignant note alors le nombre de passes effectuées par l'équipe A.

Les rôles sont ensuite inversés. Est déclarée vainqueur l'équipe qui aura réalisé le plus de passes.



Les portes

3 attaquants essaient de passer par l'une des 3 portes disponibles. La progression des attaquants se fait uniquement en passes. 2 défenseurs essaient de les empêcher. Chaque équipe qui parvient à passer par une porte marque un point. L'équipe qui a marqué le plus de points à la fin du temps déterminé l'emporte.



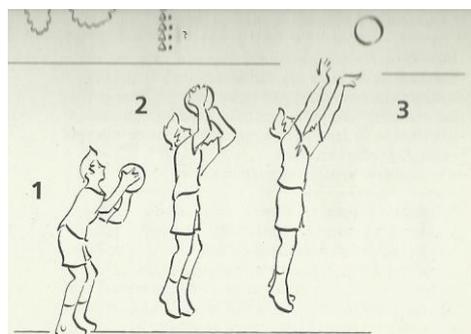
Compétence : effectuer un tir au panier en utilisant les critères techniques (CM24 / 4).



Technique :

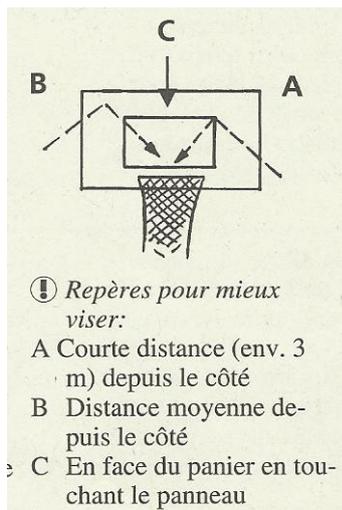
Critères du tir au panier :

1. Pieds parallèles et jambes fléchies. La main qui tire est derrière le ballon, le coude est plié à angle droit en direction du panier. La main qui guide et protège est de côté.
« Une seule main donne la force pour tirer. L'autre ne fait que guider et protéger la balle ».
2. Plier le poignet en arrière jusqu'à l'angle droit
Pousser sur les jambes, sauter.
3. Plier le poignet en avant et donner une rotation arrière au ballon. Le corps est en extension (l'élève n'est pas obligé de sauter comme sur l'image).



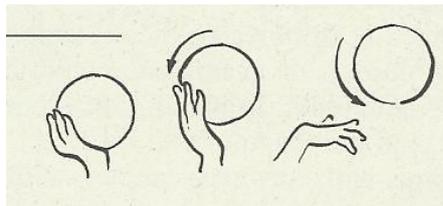
Exercices – Proposition de méthodologie

M4, br5, p.26



1. Démonstration du mouvement. Demander aux élèves de citer les critères techniques → voir critères ci-dessus.
2. Autre proposition : les élèves effectuent des tirs au panier, le maître les guide par des questions :
Est-ce plus facile quand...
 - On lance debout, droit comme une bougie ou lorsque le mouvement part des genoux ?
 - Le ballon tourne sur lui-même en avant ou en arrière ?
 - On lance avec une ou deux mains ?

3. Ressentir le cassé du poignet pour faire rouler la balle en arrière. Avec la main droite (gauche pour les gauchers), lancer le ballon au-dessus de la tête et faire tourner le ballon en arrière en « cassant » le poignet.
4. Entraînement au panier. Les élèves s'entraînent seuls sur les paniers à disposition, l'enseignant passe d'un élève à l'autre et corrige.
Variante : les élèves travaillent par deux et se corrigent mutuellement



5. Idem, mais dribble, arrêt un-temps et shoot. Lorsque les élèves ont compris le mouvement, petit concours par équipe : combien de paniers sont marqués en 2 minutes ?
6. Autre exercice / concours : les élèves doivent passer d'un panier à un autre en dribblant et shootent au panier. Un essai par panier.
Variante : par deux, dribbler et se faire des passes. Quand un panier est libre, shooter, puis changer de panier.

Vocabulaire

Arrêt un-temps :
Le joueur s'arrête avec les deux pieds en même temps après le dribble.

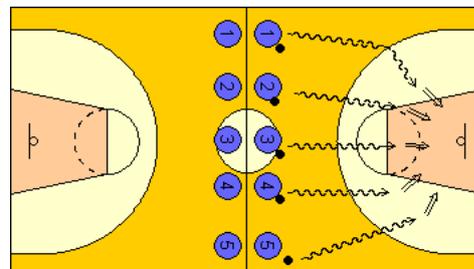


Jeux :

Tir en couples

Les couples se trouvent au milieu du terrain. Le 1er joueur du couple choisit un camp et essaie de marquer un panier (une seule tentative). Il récupère ensuite son ballon, dribble jusqu'au milieu, le donne à son coéquipier qui essaie de marquer dans l'autre camp.

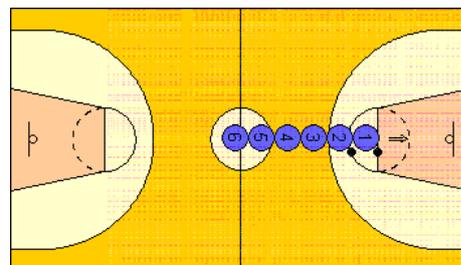
Chaque panier marqué rapporte 1 point. La première équipe à 10 points l'emporte.



Bump-out

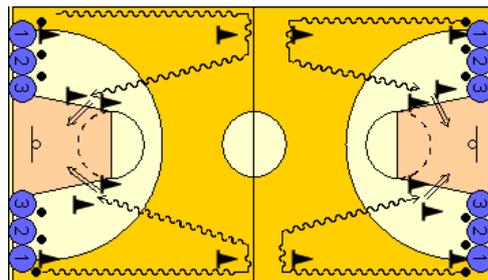
Les joueurs sont en colonne sur la ligne de lancer franc. Les deux premiers joueurs ont un ballon. Le 1er joueur tire. S'il marque, il passe la balle au joueur No 3 et se place à la fin de la colonne. Si le joueur No 1 ne marque pas, il prend son rebond et essaie de marquer avant le joueur No 2. S'il y parvient, il récupère son ballon, le passe au joueur No 3 et va à la fin de la colonne. S'il n'y parvient pas, il est éliminé et reçoit une tâche à effectuer. Le dernier joueur en jeu est déclaré vainqueur.

Variante: les joueurs éliminés font un bump out sur l'autre panier. Le dernier joueur en jeu sur le premier panier est déclaré vainqueur.

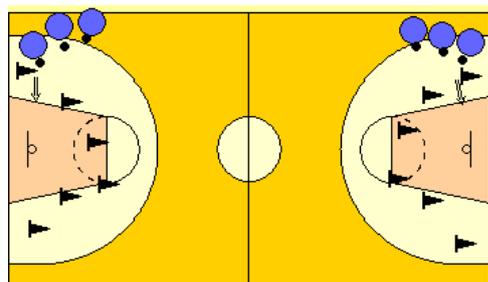


Dribble et tir

Former 4 équipes, une par quart de terrain. Les joueurs n° 1 dribblent, contournent le cône, s'arrêtent à l'endroit indiqué et tirent. Le joueur suivant peut démarrer lorsque le joueur précédent se trouve au premier cône. Terminer avec un concours.

**Le tour du monde**

Les enfants sont en colonne, chacun avec un ballon. Le 1er tire au panier. S'il marque, il passe à la position suivante. S'il manque son tir, il se place à la fin de la même colonne. Le 1er joueur qui marque à la dernière position remporte le concours.



Compétence : s'arrêter après un dribble en utilisant l'arrêt un temps (pieds joints) ou l'arrêt deux temps (pieds décalés) et effectuer un mouvement de pivot (CM24 / 4).



Technique : (M4, br5, p.25)

Règle des 2 pas : au basket, le joueur a le droit de faire 2 pas sans dribbler avant de passer ou de tirer au panier. Il existe 2 manières de s'arrêter :

Arrêt un temps :

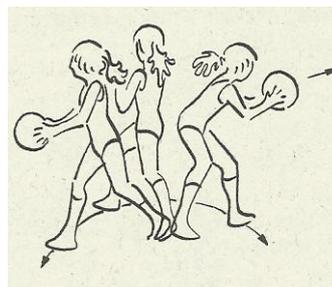
Après le dribble, léger saut et retomber sur les 2 pieds en même temps. Cet arrêt compte pour un pas. Le joueur peut ainsi choisir quel pied il veut encore bouger.



Ici, la fille peut choisir quel pied elle veut encore bouger (pied de jeu).

Arrêt deux temps :

Après le dribble de la main droite, poser d'abord le pied droit puis le pied gauche (tam(dribble)-ta-tam). Le pied de derrière s'appelle le **pied de pivot** : il doit toujours rester au sol. Le pied de devant s'appelle le **pied de jeu** : on peut le bouger comme on veut.



Exercices :**M4, br5, p.25**⇒ **Arrêt :**

Chaque élève a un ballon et dribble dans la salle.

- Arrêt deux temps : s'arrêter en 2 pas après le dernier dribble.
- Dribbler librement, s'arrêter en un ou deux temps, se faire une passe (lancer le ballon en l'air et rattraper) et continuer de dribbler.
- Lorsque le maître donne le signal, les élèves s'arrêtent selon la consigne : arrêt un temps ou deux temps.

⇒ **Mouvement de pivot :**

Les élèves dribblent avec un ballon. Ils font un arrêt deux temps, s'orientent vers un mur en utilisant leur pied de pivot, lancent leur ballon contre le mur, le rattrapent et continuent de dribbler.

Les élèves dribblent. Au signal, ils s'arrêtent en un temps ou deux temps selon la consigne, et échangent leur ballon avec un camarade après contact visuel.

A dribble, B le suit sans ballon. A s'arrête en un ou deux temps, se retourne et passe la balle à A.

Jeux :

Consigne pour tous ces jeux : faire 2 pas maximum, utiliser le pied de pivot (ces jeux sont expliqués dans « fondamentaux du jeu », période septembre / octobre).

⇒ **Ballon derrière la ligne****M3, br5, p.30****CADEV 8-10 n°78****CADEV 8-10 n°79**

- **Balle au banc (balle au roi)**

- **Balle au caisson**

M4, br5, p.11⇒ **Balle aux cerceaux****M4, br5, p.11**⇒ **Balle interceptée****M4, br5, p.14****CADEV 8-10 n°64**

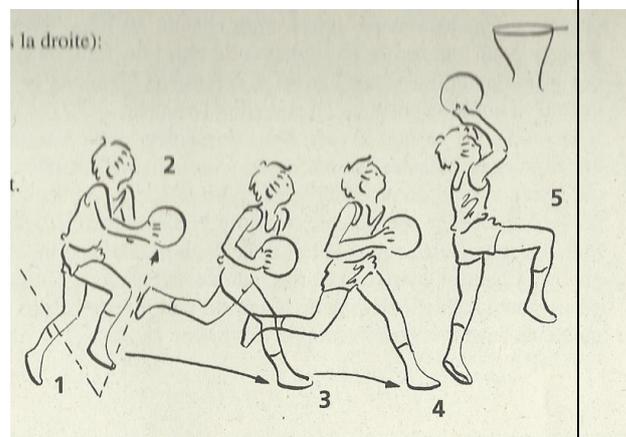
Compétence : effectuer un tir en foulée en respectant la règle des deux pas (CM24 / 4).

Critères du tir en foulée :

1. Poser le pied gauche en même temps que le dernier dribble.
2. Prendre le ballon dans les mains pendant le saut.
3. Poser le pied droit...
4. Appel sur le pied gauche.
5. Lever le genou de la jambe droite et lancer le ballon au-dessus de la tête.

⇒ Rythme : tam-ta-tam

Entraîner depuis la droite (g-d-g puis conclusion avec la main droite), et depuis la gauche (d-g-d puis conclusion avec la main gauche).



Exercices – proposition de méthodologie**M4, br5, p.24**

1. Démonstration du mouvement. Demander aux élèves de citer les critères techniques → voir critères ci-dessus. Faire remarquer que le rythme du tir en foulée est le même que l'arrêt deux temps.
2. Poser 2 cerceaux au sol en diagonale sur la droite et 2 sur la gauche des paniers. Les élèves gardent le ballon dans les mains. Ils effectuent les 2 derniers pas (1 pas dans chaque cerceau) et tirent au panier (n°3 à 5 sur l'image).
3. Idem mais l'élève doit cette fois-ci effectuer le dernier dribble en posant le pied devant les cerceaux, puis faire les 2 derniers pas en gardant le ballon dans les mains et tirer (n°1 à 5 sur l'image).

Attention ! Effectuer le mouvement de chaque côté : 2 tirs en foulée depuis la droite (g-d-g puis conclusion avec la main droite), et 2 tirs en foulée depuis la gauche (d-g-d puis conclusion avec la main gauche).

4. Idem mais les élèves dribblent librement avant de se lancer dans le tam-ta-tam.

Qui réussit un tir en foulée depuis l'arrêt ? après deux pas d'élan ? après le dribble libre ?

Autres exercices :⇒ **Concours individuel ou en équipe****M4, br5, p.29**

Qui arrive à faire le plus de paniers en 2 minutes ? Qui arrive à faire mieux que l'enseignant ? Quelle équipe marque le plus de paniers ?

⇒ **Tir en foulée au bon moment****M4, br5, p.28**

Les élèves dribblent à l'extérieur de la raquette. De temps en temps, ils pénètrent à l'intérieur de la raquette et tirent au panier. Attention : attendre que la raquette soit libre. Accent sur la technique !

⇒ **Tir en foulée à 2****M4, br5, p.29**

Les élèves dribblent et se passent un ballon à deux sur le terrain de volley-ball. De temps en temps, ils se dirigent vers le panier et tirent au panier en foulée. Ils récupèrent le ballon au rebond et retournent sur le terrain de volley-ball.

Compétence : jouer en équipes au basketball (CM24 / 1 à 5).⇒ **2 contre 1 sous un panier**

2 attaquants essaient de conclure en quelques secondes malgré un défenseur.

Après 5 attaques, ils changent de rôle.

Quels « trucs » aident les attaquants, respectivement le défenseur, pour accomplir leur tâche avec succès ?



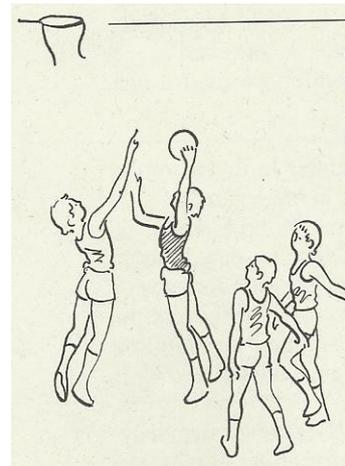
M4, b5, p.27

⇒ Streetball

2 groupes de 3 jouent l'un contre l'autre sous un panier.

Règles possibles :

- Avant de tirer au panier, au moins 2 joueurs d'une équipe doivent avoir touché le ballon (c'est-à-dire au moins une passe).
- Après chaque panier, le ballon change d'équipe.
- Avant de continuer le jeu après un panier, une faute ou une sortie de balle, un défenseur doit toucher le ballon.
- Si l'équipe qui défend intercepte le ballon (même durant le jeu), elle doit sortir le ballon derrière la ligne des 3 points (l'autre équipe n'intervient pas) avant de lancer son attaque.
- Après chaque faute ou sortie de balle, l'équipe adverse entre en possession du ballon derrière la ligne des 3 points.



M4, b5, p.27

⇒ Jeu 3 contre 3

2 groupes de 3 joueurs jouent l'un contre l'autre avec 2 paniers.

Règles :

- On n'a pas le droit de toucher les autres.
- Une fois qu'on a dribblé et qu'on s'est arrêté, on n'a plus le droit de dribbler.
- On a le droit de garder le ballon 5 secondes maximum sans bouger.

Règles possibles :

- Les joueurs n'ont pas le droit de dribbler : favoriser la passe et le placement.
- Un maximum de dribbles est admis.
- Avant de tirer au panier, au moins 2 joueurs d'une équipe doivent avoir touché le ballon (c'est-à-dire au moins une passe).
- Points : si la balle ...
 - Touche le cercle = 1 point
 - Entre dans le panier = 2 points