



# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## COURSE CONTRE LA BALLE



**Nombre de joueurs/joueuses :** 4 équipes de 3 élèves.

**Matériel :** 1 ballon au choix par équipe, 1 sifflet, 40 coupelles et 8 bandes de marquage.

■ **Utilisation du matériel :** pour lancer, pour courir.

**But du jeu :** courir plus vite que le ballon qui roule.

■ **Activités repères :** lancer loin et lancer précis

**Organisation :** s'organiser en trinômes. Délimiter un départ, une arrivée avec les bandes de marquage. Placer les coupelles pour former 4 couloirs. Un lanceur et un réceptionneur sont éloignés d'au moins 15 m, le coureur se place à côté du lanceur.

### Règle

Au coup de sifflet :

■ Le **lanceur** fait rouler le ballon en direction du **réceptionneur** dans son couloir.

■ Le **coureur** s'élance et doit franchir la ligne d'arrivée avant que le **réceptionneur** récupère le ballon.

Puis changer les rôles. Chaque joueur doit avoir couru.

**Variables :** utiliser les différents types de ballon, varier les modes de course, augmenter ou diminuer la distance.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### PARCOURS BALLON

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière, quatre équipes.

**Matériel :** 1 balle par équipe, 40 coupelles, des mini-haies, 20 cônes, quelques cordes, 1 sifflet, 4 bandes de marquage.

■ **Utilisation du matériel :** pour manipuler de manières diverses en se déplaçant.

**But du jeu :** slalomer entre des coupelles, en relais, en variant les passages : balle au pied, lancer/rattraper, en dribblant, etc.

■ **Activités repères :** parcours individuels et parcours en relais

**Organisation :** placer des coupelles au sol, des mini-haies, des cônes, des cordes, etc., le long du parcours et un objet signalant la fin du parcours. Les équipes se placent derrière une bande de marquage placée au sol.

### Règle

- Au coup de sifflet, le premier de chaque équipe s'élance avec une balle, soit balle au pied, soit en lancer/rattraper, soit en dribblant.
- Il se déplace en slalomant entre les coupelles et autres objets placés au sol jusqu'au bout du parcours.
- Il revient toujours en slalomant et passe la balle au deuxième et ainsi de suite.

**Variables :** organiser sous forme de course, varier les modes de déplacement, les modes de manipulation des ballons, tourner plusieurs fois autour de la dernière coupelle...

## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

### LE BALLON DE GR



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière, 4 groupes de 6 élèves.

**Matériel :** 1 ballon par groupe.

■ **Utilisation du matériel :** pour des manipulations variées

**But du jeu :** enchaîner au moins 3 mouvements différents avec le ballon chacun son tour ; puis composer une phrase chorégraphique à partir de 6 propositions (1 proposition retenue par élève).

■ **Activités repères :** danse, cirque GR : manipuler un ou plusieurs ballons : faire tourner, rebondir, à une main, à deux mains, lancer/rattraper, rouler au sol, sur le corps, sur place/en déplacement, utiliser tous les espaces (bas, haut, avant, arrière), etc.

**Organisation :** par groupe de 6 avec un ballon dans un espace leur permettant les mouvements et déplacements.

### Règle

- Dans chaque groupe, les élèves proposent, chacun leur tour, 3 mouvements différents avec le ballon.
- Un mouvement de chacun est retenu et associé aux autres mouvements choisis pour créer un enchaînement de 6 actions différentes avec le ballon.
- Chaque élève reproduit la phrase chorégraphique.
- Trouver une façon pour se donner le ballon de manière esthétique.

**Variables :** manipuler avec ou sans musique ; explorer des mouvements avec le ballon dans l'espace haut, bas, côté, arrière ; donner un ballon à chaque élève.

## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### LE BALLON SONORE

**Nombre de joueurs/joueuses :** 2 équipes de 4 élèves, 1 lanceur, 2 ramasseurs de ballon.

**Matériel :** 8 foulards pour bander les yeux, 1 ballon sonore contenant des grelots, 4 plots pour délimiter le terrain, 5 cerceaux.

■ **Utilisation du matériel :** pour pratiquer collectivement des jeux variés.

**But du jeu :** marquer au moins 1 but dans chaque terrain.

■ **Activités repères :** Jeux traditionnels de ballons, Cécifoot - Torball

**Organisation :** délimiter un terrain de 25 m sur 25 m partagé en 2. Au centre du terrain, sur une ligne placer cinq cerceaux. À chaque extrémité, placer un but avec 2 plots.

Le silence absolu est nécessaire pendant la durée de jeu.

### Règle

- Le lanceur debout se place dans le cerceau de son choix. Sur chaque partie du terrain, 4 joueurs (défenseurs) sont à genoux ou assis les yeux bandés.
- Le lanceur essaie de marquer un but en faisant rouler le ballon sonore au sol.
- Les défenseurs doivent essayer de l'intercepter en se concentrant sur le bruit du ballon.
- À chaque but ou à chaque interception, le ballon est ramassé et rendu au lanceur. Le lanceur peut changer de cerceau à chaque lancer.

Répéter l'action jusqu'à ce qu'un but soit mis dans chaque cage.

**Variables :** varier le nombre de joueurs, de buts, le nombre de ballons.