

Planification annuelle 6H

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

Thèmes	Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / Juin
Courir longtemps CM21	Vivre des séquences de rythme en musique CM22	Renforcer et assouplir sa musculature avec des massues CM21 Apprendre une chorégraphie CM22	Développer l'agilité avec des cerceaux Prendre conscience de son corps avec un drapeau CM22	Jouer avec le rythme avec cordes à sauter et grandes cordes CM22	
Sauter loin CM23	Se balancer CM23	Réaliser l'appui renversé CM23	Franchir des obstacles en appui Sauter au minitrampoline CM23	Franchir des obstacles (courir vite) CM23	
Perfectionner les fondamentaux du jeu CM24	Appliquer les fondamentaux du jeu: Introduction au handball CM24	Conduire, passer, tirer une balle avec une canne: introduction au unihockey CM24	Jouer au football CM24	Jouer à des variantes de jeux traditionnels CM24	

Options	Course d'orientation CM23	Jeux dans la neige CM24	Jeux en forêt CM24 Piscine Motta CM23
	Natation CM23 Mini Morat-Fribourg	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Joutes sportives

Courir longtemps (endurance)

Compétence : courir « son âge » exprimé en minutes, à allure régulière (CM 11/1-2).



Elément technique :

- Chercher son rythme respiratoire = peux-tu sentir ton pouls ?
- Inspiration par le nez et expiration par la bouche de façon régulière

Formes ludiques de course dans M3, br4, p.13-14

Acquérir de l'endurance à travers des jeux surtout

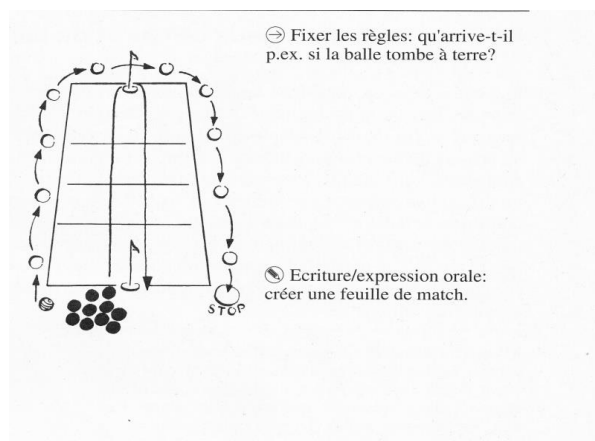
⇒ Balle brûlée à rebours

M3, br5, p.27

Les coureurs se déplacent sur le terrain de volley-ball, les lanceurs sont à l'extérieur. Les coureurs se préparent derrière la ligne de départ-arrivée (ligne de fond de volley-ball). Au signal, ils vont contourner un piquet qui se trouve à 18 m. et reviennent au départ pendant que les lanceurs se passent une balle le plus vite possible autour du terrain de volley-ball. Si le coureur a franchi la ligne d'arrivée (2^{ème} piquet) avant la balle, il obtient 2 points.

Les coureurs redémarrent sitôt la 2^{ème} balle partie pour les passes et ainsi de suite jusqu'à ce que les lanceurs se soient passés 10 balles. Changer les rôles après 10 balles lancées.

Matériel : 10 balles/2 piquets/sautoirs

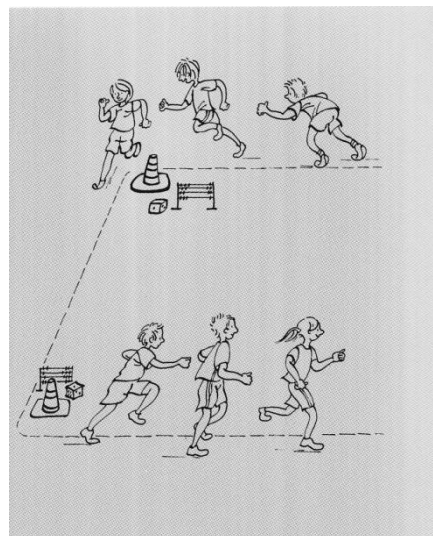


⇒ **Amener le compteur à 100**

4 groupes. Chaque groupe part du coin de la salle où il a un dé et un boulier. Chacun des membres peut, après avoir fait un tour en courant, lancer le dé et comptabiliser le nombre de points sur le boulier.

Quel groupe parviendra le premier à 100 pts ?

Quel groupe a le plus de points après 8 min. ?

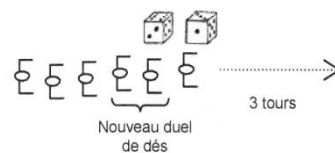
**Le top 100 des jeux (volume 2)
p.38****Variante :**

Chaque chiffre indique une forme de course différente : par ex. 1 = courir de côté, 2 = courir en arrière, 3 = courir en sautillant, 4 = courir en frappant un ballon au sol, 5 = courir en poussant un ballon du pied, 6 = joker (course à choix).

⇒ **Duel des dés**

Deux enfants jouent aux dés. Celui qui a le plus grand nombre a gagné, le perdant court la différence en tours de salle. Le gagnant joue contre un autre de la colonne.

Celui qui revient de la course se remet dans la colonne.

⇒ **Montre humaine avec sauts à la corde**

Former des équipes de 2. Un enfant court 3 tours sur un parcours défini. Pendant ce temps le deuxième enfant saute à la corde un nombre maximal de fois. Répéter 2 à 3 fois !

Le nombre de tours détermine l'intensité.

Variante :

Au lieu de fixer le nombre de tours, on peut fixer un certain temps, changement après 60 ou 90 sec.



⇒ Estafette avec accrochage et décrochage

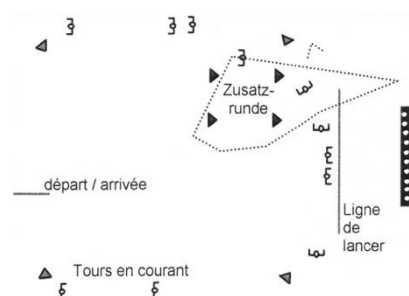
A court une distance définie (env. 100 m.) Après un tour, A accroche B pour le trajet, puis ensuite C, D,... etc.

Lorsque tous sont accrochés, A décroche, puis B, puis C et ainsi de suite.



⇒ Biathlon

Un parcours de course est défini (env. 20-30 sec.). Entre deux, une tâche supplémentaire doit être réalisée avec succès (par ex. stand de tir avec des quilles à faire tomber). En cas d'insuccès, il faut d'abord effectuer un tour de punition (10 sec.) avant de courir le parcours normal.



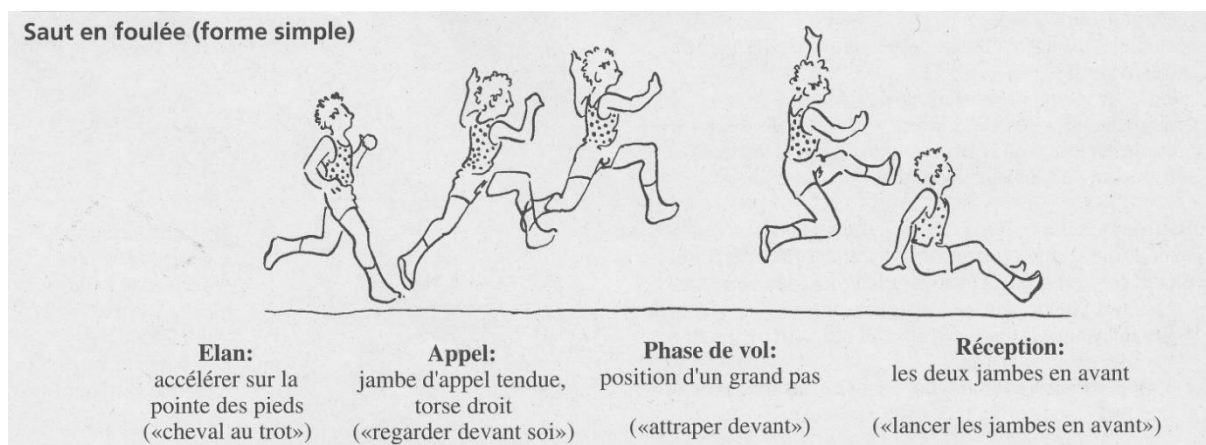
Qui réussit en premier 10 tours ?

Variante :

Peut aussi être joué sous forme d'estafette avec départ groupé, jusqu'à ce que toutes les quilles soient tombées.

Sauter loin

Compétence : coordonner la course d'élan et le saut groupé (CM 11/1-2-3).



Cf. M4, Br4, p.23

Effectuer des sauts en utilisant les appuis sur la jambe droite et la jambe gauche

- ⇒ Franchir des obstacles bas dispersés dans la salle comme des bâtons tenus par des camarades



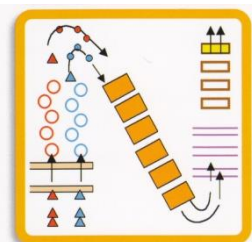
CADEV 8-10 ans, n°43

- ⇒ Traverser les différentes pistes sans toucher les obstacles



CADEV 8-10 ans, n°43

- ⇒ Effectuer un parcours en parallèle sans s'arrêter



CADEV 8-10 ans, n°43

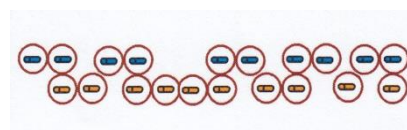
⇒ **S'envoler à deux****M3, br4, p.18**

Les enfants se déplacent par deux en faisant des petits pas synchronisés. A allonge progressivement ses pas, B s'y adapte jusqu'à ce que les deux « volent » en faisant des sauts de course.

Les enfants installent des « pistes d'atterrissage » avec des cerceaux, des tapis ou autres. L'un après l'autre, ils essaient p. ex. de retomber sur une piste après 4 sauts de course.

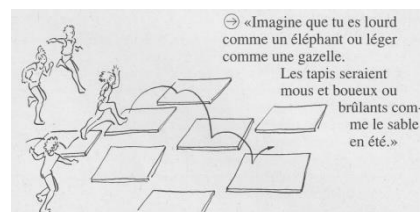
⇒ **Sauter dans les cerceaux****CADEV 8-10 ans, n°47**

20 cerceaux sont juxtaposés et se suivent de manière régulière. Sauter de cerceau en cerceau de manière rythmée, demi-tour au dernier cerceau. Cerceau à gauche : sauter sur la jambe gauche et étendre le bras gauche ; cerceau à droite : idem avec la jambe et le bras droits ; 2 cerceaux contigus : sauter à pieds joints, bras étendus sur les côtés.

**M3,br4, p.17****Sauts de tapis**⇒ **Traversée des îles****Mobile 6/09, n°60, p.4**

Disposer des tapis sur le sol avec un écart qui permet aux enfants de sauter de l'un à l'autre.

- Sur une jambe (droite et gauche).
- Former des duos : le premier montre le chemin, le second le suit.
- Dans un deuxième temps, le poursuivant reproduit non seulement le chemin mais aussi le rythme adopté par le premier (gauche-gauche-droite-gauche, gauche, etc.).

**Dessin, M4,br4,p.22****Variante :**

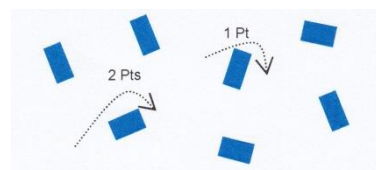
- Rythme : deux ou trois contacts autorisés par tapis.
- Poursuite : deux lions (avec sautoir) chassent sur les îles à la recherche de nourriture. S'ils touchent leur proie ou se trouvent sur la même île qu'elle, ils échangent leur rôle.

⇒ **Sauter par-dessus les flaques d'eau = pieds au sec****Mobile 6/09, n°60, p.5**

Des tapis, représentant de petites mares, sont répartis dans la salle. Les enfants doivent les enjamber sans se mouiller les pieds. S'ils franchissent la mare en largeur, ils récoltent un point, en longueur, deux points.

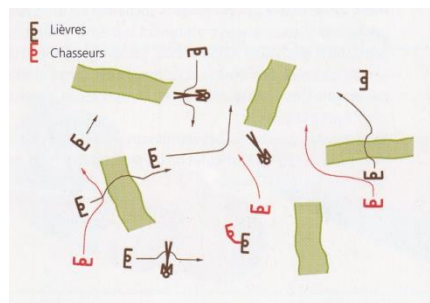
Variante :

Effectuer quatre pas (cinq appuis) entre les tapis, ce qui favorise le rythme, la différenciation et la latéralité (= sauter aussi sur sa jambe « faible »).



⇒ **Fosses mouvantes****Mobile 6/09, n°60, p.5**

Former des fosses avec deux cordes posées parallèlement sur le sol (50 cm à 100 cm de largeur). Deux ou trois chasseurs essaient de toucher les lièvres. Ces derniers peuvent sauter par-dessus les fosses, contrairement aux chasseurs qui doivent les contourner. Lorsqu'un lièvre est touché, il se couche au sol (sur le ventre). Il est libéré si un coéquipier réussit à l'enjamber (1, 2 ou 3 fois selon la durée du jeu voulue par l'enseignant). Les chasseurs ont gagné s'ils réussissent à « enterrer » tous les lièvres après deux à trois minutes. Dans le cas contraire, ce sont les lièvres qui remportent la manche.

**Connaître sa jambe d'appel**

- Petits jeux de poursuite à cloche-pied.
- Sauter à la corde à sauter sur une jambe au moins pendant 15 sec. puis changer.

Sauter le plus loin possible en engageant fortement la jambe d'élan et en utilisant l'élan des bras

- Franchir une piste de tapis en effectuant le moins de sauts possible. En sauts à pieds joints, en sauts de course et en sauts à cloche-pied (attention à la stabilité du haut du corps, regard dirigé droit devant soi).
- Pas marchés-sautillés : varier les amplitudes pour prendre conscience de l'importance de l'engagement de la jambe d'élan et des bras.
- Concours : traverser la salle en longueur en effectuant le moins possible de pas marchés-sautillés.
- Idem avec les mains derrière le dos pour prendre conscience de l'aide que peut apporter l'élan des bras.
- Utiliser les bras pour s'aider dans le saut !

**CADEV 8-10 ans, n°43****Prendre ses marques**

•	Au début, 7 à 8 doubles foulées suffisent. Compter chaque fois que l'on pose le pied d'appel au sol.

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

Ce document reprend les mêmes exercices et jeux qu'en 5H, avec quelques variantes plus difficiles.

Compétence : se positionner de façon utile pour le fonctionnement du jeu. Faire des passes rapides et précises à ses camarades (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.

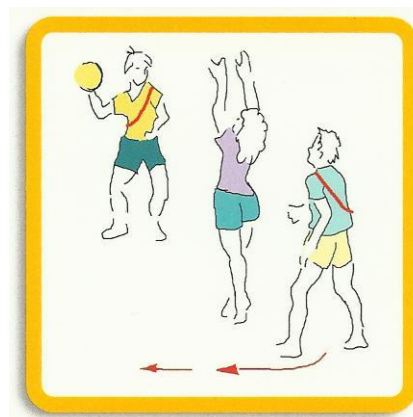


Jeux :

⇒ **Balle 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.

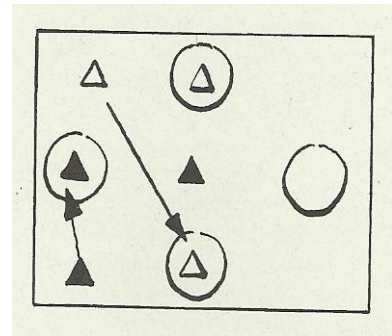
Règle : si la balle tombe par terre, elle revient à l'équipe qui était en train de défendre.

M4, br5, p.14
CADEV 8-10 n°64

⇒ **Balle au cerceau**

Former des petites équipes de 3 à 4 joueurs. Placer dans le terrain plusieurs cerceaux (1 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. Il faut enfiler l'anneau sur le piquet. Pour empêcher de marquer un point, le défenseur met la main sur le piquet.



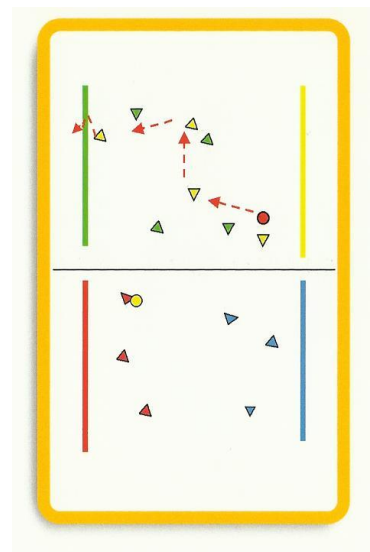
CADEV 8-10 n°71

⇒ **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**

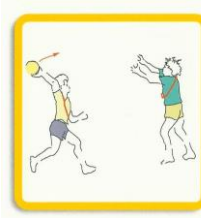
2 équipes de 3-4 joueurs par terrain (on peut faire jusqu'à 3 terrains par salle). Une des deux équipes possède la balle. Les joueurs sont donc les chasseurs et essaient de toucher un maximum d'adversaires (les lièvres) en la lançant. 1 point par adversaire touché. Les enfants qui ont la balle n'ont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

Vivre des séquences de rythme

Compétence : par petits groupes, présenter une suite de mouvements connus en respectant la phrase musicale (CM22/5-6-7).

Démontrer des formes rythmiques comportant différents degrés de difficulté

⇒ **Cuisses-pieds-mains-doigts :**

Disposition en cercle. Le maître introduit un rythme et les élèves imitent : taper sur les cuisses, avec un pied, frapper dans les mains, claquer des doigts.

Créer des phrases de 4 temps avec son corps. Par groupe de 2, se donner la réplique et composer son morceau de musique.

Par exemple :

A 4 temps, B 4 temps, A 4 temps, B 4 temps = couplet

A+B 4 temps, A+B 4 temps = refrain



M3, br2, p.19

⇒ **Répertoire des mouvements :**

Les élèves se déplacent dans un espace restreint sur une musique rap.

- Le maître impose le thème : p.ex. « Imaginez-vous en train de danser en pleine rue ».
- Le maître montre des mouvements possibles adaptés au style de la musique : marcher en levant les genoux, flexions des genoux sur place, frapper dans les mains, sautiller, en avant, en arrière, sur une ou deux jambes, rotations....

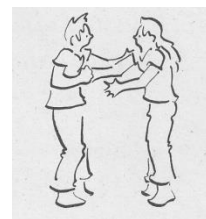


M4, br2, p.28

⇒ **Bonjour – au revoir :**

Sauter et danser librement. Quand deux élèves se croisent, ils doivent se saluer et se dire au revoir.

- Reprendre les idées des élèves, les adapter à la musique et les répéter avec tout le groupe.
- Se saluer avec des sautillés, en se donnant la main, se dire au revoir avec des gestes...

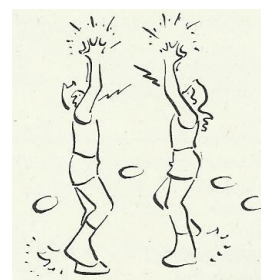


M4, br2, p.28

Repérer et définir la phrase musicale

⇒ **Rap des prénoms :**

- Marquer le tempo avec les pieds et composer avec la voix, la tête, les mains. etc.
- Sur une musique binaire, marcher (tempo) et trouver un petit changement d'attitude tous les 8 temps (ex. lever un bras, incliner la tête...).
- Ecouter une musique de hip-hop (binaire dont la phrase musicale est de 8 temps) et marquer chaque 1^{er} temps des phrases en tapant sur ses genoux. Idem en fermant les yeux.



M3, br2, p.19

Effectuer une suite de mouvements imposés de 4 x 8 temps puis trouver différentes variations

⇒ **Danse par couples :**

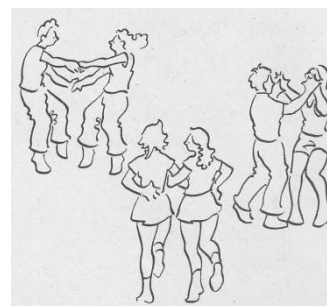
Suite de mouvements de 4 x 8 temps. Les partenaires se font face.

1-8 Ecarter les jambes (1), retour (2), écarter les jambes (3), pause (4), retour (5), écarter les jambes (6), retour (7), pause (8).

1-8 Marcher sautiller en cercle en se donnant le bras.

1-8 Taper dans les mains du partenaire, une fois gauche, une fois droite (1,2) ; une fois dans les deux mains (3), pause (4) ; répéter 1- 4 (= 5-8).

1-8 Marcher sautiller seul, librement et revenir.



M4, br2, p.28

⇒ **Du break-mixer au hip-hop par groupe de 3 à 4 élèves**

- Le maître ou un élève impose 4 x 8 temps. Apprentissage de la suite imposée par toute la classe.
- Former des groupes de 3 à 4 élèves. Chaque groupe crée de 2 à 4 x 8 temps, à la suite de la partie imposée.

M3, br2, p.30

Par groupe, adapter sa chorégraphie à l'espace et la définir dans le temps par une introduction et un final

- Par groupe de danse, se déplacer librement sur la musique. Chaque fois que la musique s'arrête, les élèves prennent une pose qui ressemble à un « final ». Après chaque pose, se déplacer en groupe dans une configuration différente (en carré, en colonne, en ligne, en cercle, etc.)
- Entraîner sa chorégraphie par groupe en y ajoutant une introduction, un final et au moins deux configurations différentes.

Entraînements

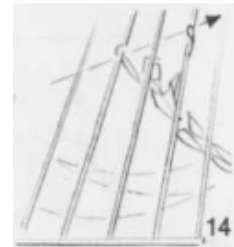
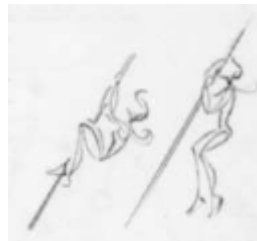
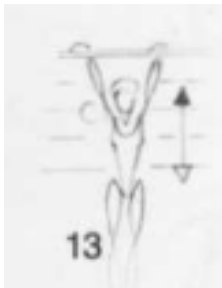
- Une moitié de classe danse, l'autre regarde.
- Chaque groupe danse l'un après l'autre sans interrompre la musique.
- Filmer les groupes. Se visionner, s'auto-évaluer.
- Apporter ou porter un objet commun dans le groupe (T-shirt, casquette, etc.)


Se balancer

Compétences :

- Rythmer son balancé aux anneaux puis sauter en arrière.
- Réaliser un demi-tour à la fin du balancé en avant (CM 23 / 1 à 5).

Aptitudes de départ : force de suspension.



 **Technique** : pousser avec un pied devant l'autre, corps légèrement cintré. A la fin du balancé avant le corps est en position « C+ » et à la fin du balancé arrière en position « I ». A la fin du balancé arrière, fléchir les hanches (regarder les pieds) et lâcher les anneaux au point mort.

Exercices :

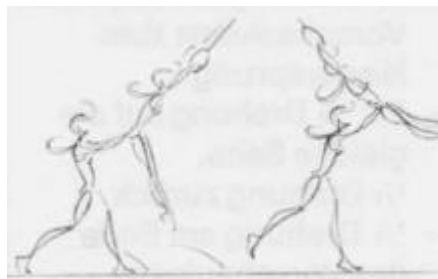
A pousse B aux hanches et passe sous ses jambes écartées. B lâche les anneaux à la fin du balancer arrière.

Atterrir dans un cerceau posé sur le tapis.

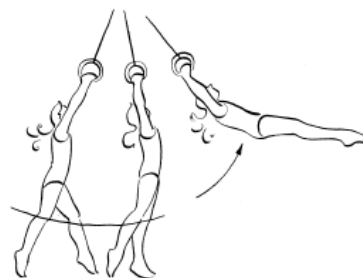
Concours : quelle équipe atterrit dix fois dans le cerceau le plus rapidement ?



Un élève est suspendu aux anneaux, jambes écartées. Un camarade le pousse vers l'avant en le tenant aux hanches et en passant sous ses jambes. L'élève suspendu se laisse balancer en arrière et, lors du balancé en avant, pose les pieds alternativement sur le tapis (marques) en lâchant les anneaux pour courir en avant.



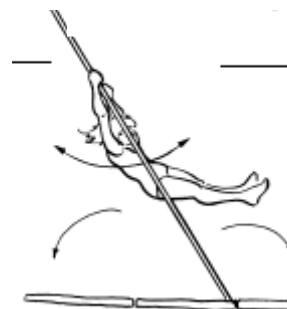
Les élèves se balancent aux anneaux en avant et en arrière. Ils freinent au dernier retour et, à la fin du balancé arrière, fléchir les hanches (regarder les pieds) et lâcher les anneaux au point mort.



Marquer le sol à l'endroit où il faut pousser « ta-dam ».

M4, br3, p.18

Attraper les perches en hauteur. Se balancer en avant et en arrière. Sortie en arrière après un léger balancement; réception sur les tapis.



M4, br3, p.17

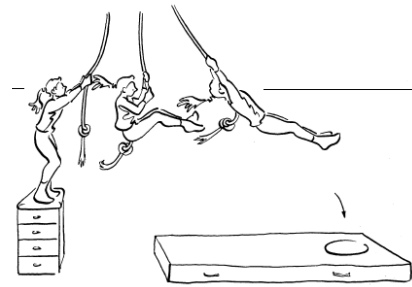
A deux : A se balance à la barre fixe haute. Il tient une balle entre les pieds et la lance à B.



M4, br3, p.17

A l'aide d'une corde, les élèves se balancent d'un caisson à l'autre, sans toucher le sol.

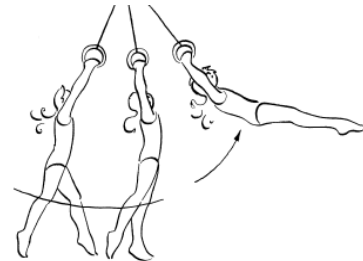
Départ sur le caisson : se balancer et sauter en avant sur le gros tapis.



M4, br3, p.17

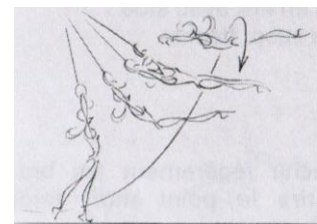
Un élève est suspendu aux anneaux avec un ballon tenu entre les pieds. Un camarade le tire en arrière en le tenant aux hanches. Lors du balancé en avant l'élève propulse le ballon qui doit décrire une grande courbe. Le ballon peut être lancé par-dessus un élastique, à un autre élève, dans une cible (lâcher le ballon après le fouetté, juste avant le point mort).

Fléchir les hanches (regarder ses pieds), saisir les anneaux à hauteur de suspension et s'élancer simultanément, balancés rythmés à deux temps (ta-dam). Fouetter l'air avec les jambes avant le « point mort ».



M3, br3, p.23

⚠ Technique demi-tour : déclencher la rotation par un fouetté des jambes 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.



Exercices :

- A un seul anneau : courir en avant et faire un demi-tour.
- Idem, mais avec léger balancer.
- Croiser les cordes deux fois : balancer en avant et faire un demi-tour jusqu'à ce que les cordes soient décroisées.
- Idem, sans croiser les cordes.

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 : maîtriser le dribble comme base du jeu de handball (CM24 / 4).



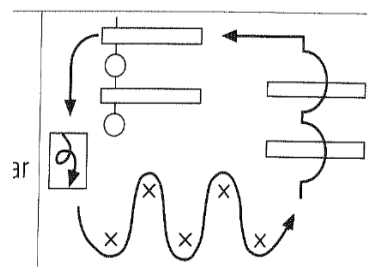
Elément technique :

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.

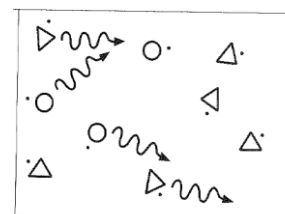
App. à jouer au handball p. 29



⇒ 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



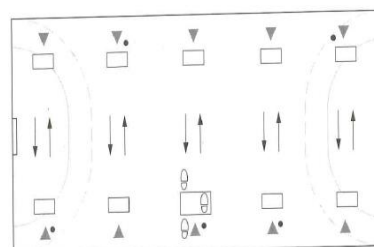
Compétence : passer précis avec 3 pas d'élan (CM24 / 4).

⇒ 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).

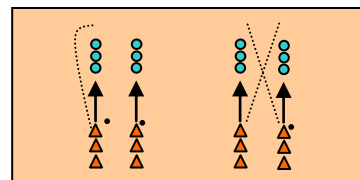


Elément technique :

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

⇒ **Passe et court**

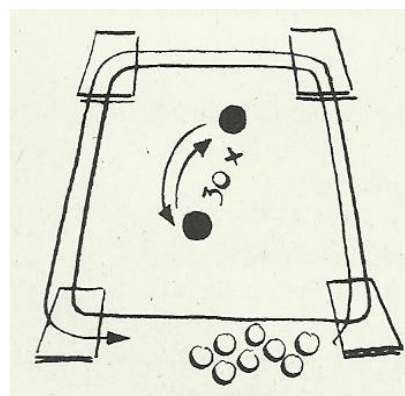
Passer la balle à un partenaire et se déplacer immédiatement après la passe (démarquage).



⇒ **L'horloge humaine**

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.

M3, br5, p.27



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.

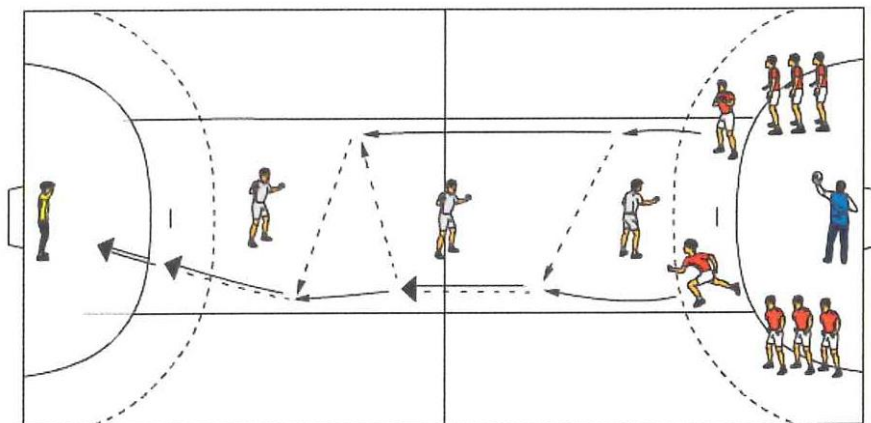


⇒ **Entraîner le tir en situation de jeu****Mobile n° 53**

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.

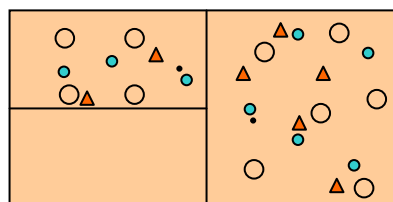
Plus difficile : sans dribble



Compétence : 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**

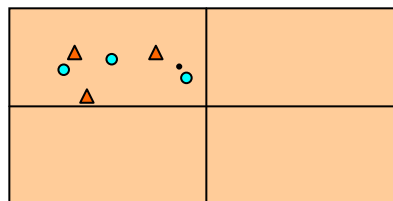
3 attaquants cherchent à déposer le ballon dans l'un des quatre cerceaux disposés en carré. 2 défenseurs les en empêchent en attrapant le ballon ou en défendant les cerceaux (fermer l'accès en posant 1 pied à l'intérieur). Les attaquants ne doivent ni marcher avec le ballon, ni dribbler. Forme finale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



⇒ **Ballon dérobé à 2-2 ; 3-3 ; 4-4**

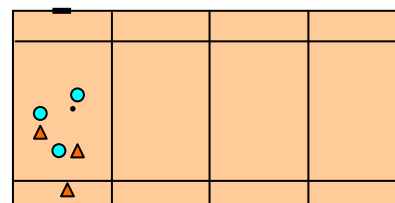
Deux équipes tentent de garder le ballon en leur possession, règles de handball sans dribble. Par une défense homme à homme, on cherche à s'approprier le ballon.

- 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**

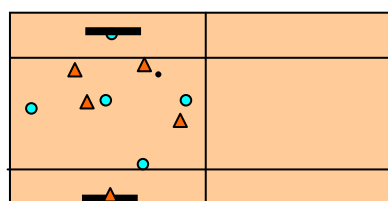
La salle est divisée en 4 terrains, jouer avec deux buts par terrain (tapis).

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

Renforcer et assouplir sa musculature avec des massues

Compétence : manier la massue avec aisance et efficacité tout en étirant, renforçant et assouplissant sa musculature. CM 22/1-2-3-4

Petits jeux de mise en train et exercices récréatifs

⇒ Forêt vierge

Disposer des massues dans la salle. Les élèves se déplacent, en avant, en arrière, en sautillant, etc. sans les faire tomber.

Celui qui fait tomber une massue reçoit un gage.

Variante : se déplacer dans la forêt et aller toucher l'orée du bois en choisissant le chemin le plus court - le plus long - ... etc.) toujours sans faire tomber les massues.



Mobile 3/07, p.6

⇒ Garde à vous !

Un nombre égal de massues sont couchées dans les deux demi-terrains. Quelle équipe redresse les siennes le plus vite possible ?



Mobile 3/07, p.6

⇒ Cyclone

Deux équipes face à face, chacune avec sa collection de massues dressées dans son demi-terrain. Au signal, les joueurs vont dérober les massues adverses pour les placer (debout) dans leur terrain. Après deux minutes, qui a le plus de massues en place ?

Variante : les massues sont placées dans le terrain de l'équipe A : les joueurs B les couchent sur le sol pendant que l'équipe A les redresse. Changement de rôle après deux minutes.



Mobile 3/07, p.6

⇒ Course-relais

Former plusieurs équipes. Course-relais où la massue est le passage du témoin.

⇒ **Gardiens de massues**

Former un cercle de cinq lanceurs, chacun avec une balle. Au milieu se trouvent des massues protégées par trois gardiens. Lorsqu'une massue tombe, son gardien est éliminé et doit sortir du cercle. Espacer suffisamment les massues.

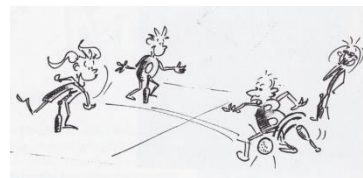


Mobile 2/06, p.7

⇒ **Bowling**

Deux équipes, un à deux ballons. Chaque joueur dispose d'une massue qu'il veille à garder debout. Le but est d'abattre les massues de l'équipe adverse le plus vite possible. Le joueur dont la massue tombe rejoint l'équipe adverse (avec sa massue qu'il replace). Quelle équipe a le plus de joueurs après deux minutes ?

Variante : si la massue tombe, le joueur sort momentanément du jeu. Il peut revenir dès que la massue d'un joueur adverse tombe à son tour.



Mobile 3/07, p.9

- ⇒ Saisir la massue avec les orteils, traverser la salle dans sa largeur en sautillant sur l'autre pied.

Coordination

⇒ **Arc-en-ciel**

Lancer la massue d'une main à l'autre latéralement par-dessus la tête.

Variante : idem avec 2 massues



Mobile 3/07, p.8

⇒ **Jonglage**

Lancer la massue d'une main à l'autre en la faisant tourner dans l'air.



Mobile 3/07, p.8

Assouplissement

- ⇒ Tourner une jambe en cercles progressifs en dehors ou en dedans, jusqu'au balancement en cercle par-dessus la massue posée sur le sol.

Variante : en sautillant

⇒ **Big Ben**

Deux massues par élève. Balancer les bras devant soi, comme les aiguilles d'une grande horloge qui se serait déréglée.



Mobile 3/07, p.7

⇒ **Majorettes**

Deux massues par élève. Balancer les bras d'avant en arrière ou latéralement, de manière symétrique puis asymétrique.

Variante : tenir la massue entre le pouce et l'index, sans la serrer. La faire tourner en avant, en arrière, autour du poignet, des avant-bras, sur le côté, par-dessus la tête, etc.



Mobile 3/07, p.7

⇒ **Percussions**

Expérimenter différents rythmes, en tenant la massue par la tête ou par le fond et en la frappant contre le sol, une autre massue ou la paroi.

Variante :

- L'enseignant donne le rythme, les élèves suivent.
- Un élève après l'autre donne le rythme pour la classe.
- Exercer des petites séquences puis les combiner.



Mobile 3/07, p.7

- ⇒ Une massue dans chaque main : frapper le col des massues l'un contre l'autre, devant et derrière le corps, avec de légers mouvements de ressort des genoux et des hanches.

- ⇒ Faire tourner la massue autour du torse en alternance avec un lancer par-dessous une jambe levée.

⇒ A genoux, assis sur les talons, tête près des genoux : balancer la massue en un large arc de cercle de gauche à droite. Augmenter l'ampleur du balancement jusqu'à la position à genoux.

⇒ Couché sur le dos, massue tenue à deux mains au-dessus de la tête : balancer souplement bras, torse et jambes vers la gauche, puis vers la droite, en passant par l'extension.

⇒ A genoux, massue tenue à une ou à deux mains : balancer légèrement le torse et les bras à gauche et à droite avec des mouvements de ressort dans les hanches et les genoux.

⇒ Par deux, une massue tenue par les deux partenaires : chercher à passer en même temps sous la massue avec une rotation.

Variante : en balançant

⇒ Assis en tailleur : tourner la massue en huit devant le corps et au-dessus de la tête.

⇒ Assis, jambes fléchies ou station normale : rouler la massue en va-et-vient avec le pied et les orteils. Tout le pied doit rester en contact avec la massue (corps et col de l'engin).

⇒ **Au cirque**

Trouver différentes manières de tenir la massue en équilibre.
Qui réussit à se déplacer en la tenant sur son front ? Et sur son pied ?



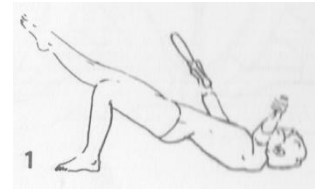
Mobile 3/07, p.7

Renforcement de la musculature

⇒ **Hanches**

- Couché sur le dos, jambes fléchies : s'élever à la position du pont sur la nuque, faire tourner la massue trois fois autour du corps, revenir lentement à la position de départ.

Variante : lever une jambe dans la prolongation du torse.

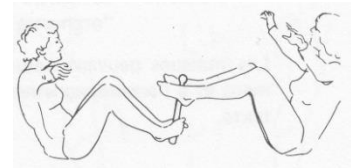


⇒ **Ventre et dos**

- Assis, jambes fléchies, massue tenue à deux mains devant le corps : tendre alternativement les jambes par-dessus la massue. Aussi les deux jambes simultanément (assis en équilibre).
- Assis comme dans un canoë : tenir la massue à deux mains et pagayer, en avant et en arrière.
- Assis, massue posée à côté des jambes tendues : passer les jambes par-dessus la massue, avec ou sans appui des mains.
- Couché sur le dos, les jambes repliées. Rouler la massue le long des cuisses, en avant et en arrière.
- A genoux : incliner le tronc vers l'avant en tenant l'agrès à bout de bras.

Variante : pivoter légèrement le corps vers la droite puis vers la gauche.

- A deux, assis face à face : A saisit la massue entre ses pieds et la soulève. B cherche à la lui prendre également avec les pieds.
- A plat ventre : décrire un large cercle avec la massue, en la passant d'une main dans l'autre à quelques centimètres au-dessus du sol et du dos. Trouver une forme analogue, mais avec deux massues.



⇒ **Jambes et pieds**

- Renverser doucement la massue avec le genou et la redresser avec les orteils, sans l'aide des mains.

⇒ **Bras et épaules**

- Par deux, de chaque côté de la massue. Au signal, essayer de faire toucher l'objet à son adversaire en le tirant par la main.
- Par deux : se repousser en se tenant aux épaules.

Etirement

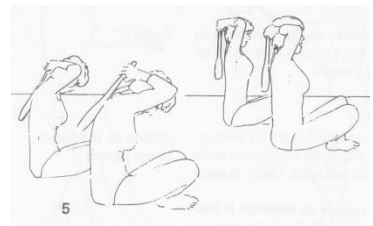
⇒ **Hanches**

- Assis, jambes écartées et tendues, massue posée entre les jambes : toucher la massue successivement du front, du menton et de la poitrine, en redressant progressivement le bassin. Idem, massue posée à droite (gauche) près du genou.



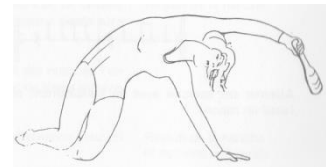
⇒ **Torse et dos**

- A deux, assis dos à dos, jambes légèrement fléchies, A tient sa massue à deux mains par les extrémités : transmettre la massue en arrière à B, en passant par une extension complète et en la suivant des yeux le plus longtemps possible.
- Assis en tailleur, la massue, tenue à deux mains en son extrémité par-dessus la tête, repose contre le dos : redresser le corps en laissant pendre la massue, puis chercher à l'éloigner du corps (avant-bras horizontaux).



⇒ **Etirement latéral**

- A genoux, assis à gauche des pieds, appui de la main gauche sur le sol, massue tenue dans la main droite : se redresser à la position à genoux en conservant l'appui gauche, balancer le bras droit de côté en haut et fléchir le torse à gauche de côté.
- Debout, massue dans la main gauche : balancer le bras gauche de côté en haut et fléchir le torse à droite en fléchissant les genoux lentement.

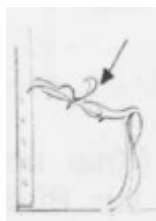


Réaliser l'appui renversé

Compétence : s'établir à l'appui renversé avec l'aide de deux camarades
(CM23 / 1 à 3 et 5).

Aptitudes de départ : mobilité de la ceinture scapulaire et des poignets, musculature de la ceinture scapulaire, des abdominaux et fessiers.

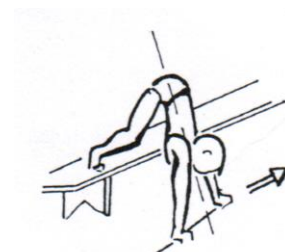
Garder le corps droit et rigide dans des situations différenciées.



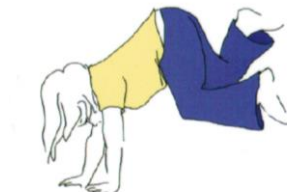
! Technique : poser les mains au sol, bras parallèles, doigts dirigés vers l'avant, poussée énergique de la jambe d'appui et impulsion de la jambe d'élan (le regard est fixe sur les mains). Le corps est en extension complète lors de l'appui renversé.

Exercices :

Se déplacer, mains-bras-tronc-hanches alignés, (par exemple en traçant une ligne proche du banc). Regard sur les mains.



Faire des ruades comme les ânes. Toujours garder les bras tendus et regarder devant ses mains.



CADEV 6-8 ans n°23

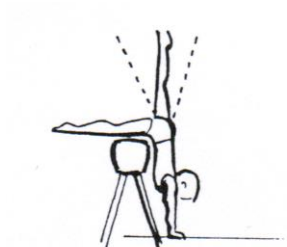
Un enfant en appui facial se fait lever jusqu'à l'appui renversé tendu par deux à quatre camarades. De cette position, rouler en avant avec soutien des aides.

Monter à l'appui renversé en s'agrippant à l'espalier. Essayer de rapprocher ses mains de l'espalier. Eviter de cambrer le dos.

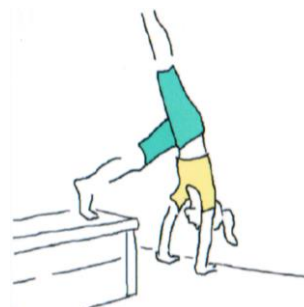


CADEV 6-8 ans n°23

Placer une ou deux jambes à la verticale, l'aligner sans la voir... des observateurs confirment.



Poser les mains près du mur, puis monter à l'appui renversé en s'aidant du caisson (1 ou 2 éléments).

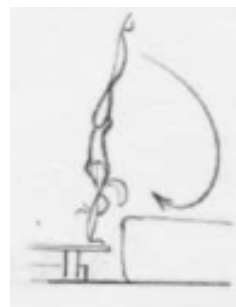


CADEV 8-10 ans n°21

S'élancer à l'appui renversé contre la paroi (une partenaire corrige la position du corps à l'appui renversé).



Départ depuis deux éléments de caisson, passer par l'appui renversé et se laisser tomber sur le gros tapis.



Monter à l'appui renversé avec l'aide d'un ou de deux camarades. Lancer la jambe d'élan tendue vers le haut.

Aide : saisir la cuisse du camarade.



CADEV 8-10 ans n°21

Jouer au unihockey

Compétence : conduire sa balle dans l'espace et augmenter la vitesse sans perdre la balle (CM24 / 4).

Technique :

L'élève tient-il correctement sa canne (main supérieure : paume contre soi et main inférieure : l'inverse) ?

L'élève utilise-t-il les 2 côtés de sa canne (coup droit et revers), sans changer la position des mains ?

Quitter la canne du regard !



CADEV 8-10 n°69

⇒ Parcours

Eléments utilisables dans un parcours :

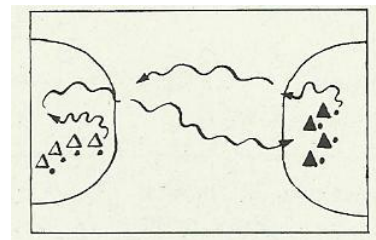
- Piquet couché : l'élève doit soulever la balle en couchant pratiquement sa canne et en la passant sous la balle.
- Élément de caisson : faire passer la balle à l'intérieur, la rattraper de l'autre côté.
- Cerceau : effectuer un tour entier.
- Deux petits tapis disposés à 15 cm : faire passer la balle entre deux.



CADEV 8-10 n°69
M4, br5, p.45

⇒ Changer de camp

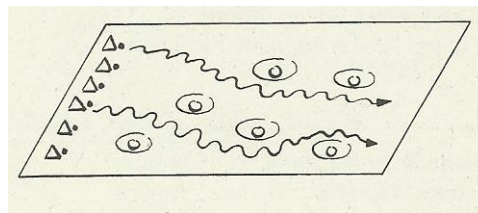
Les équipes A et B se trouvent chacune dans la raquette de basketball. Au signal, chaque équipe change de camp le plus vite possible. Quelle équipe termine la première ?



M5, br5, p.32

⇒ **Traverser la forêt**

Les membres de l'équipe A se placent dans les cerceaux dispersés dans toute la salle. Les membres de l'équipe B essaient de traverser la salle sans se faire prendre la balle par un des membres de l'équipe A. Combien de traversées réussissent-ils en 2 minutes ? Ensuite, changer les rôles.

⇒ **Suivre le guide****M4, br5, p.46**

2 élèves avec chacun une canne et une balle. Le 2^{ème} joueur suit le 1^{er} et copie les mouvements et les feintes.

Variante : un élève est la locomotive et a 3 wagons. La locomotive doit faire attention de ne perdre aucun wagon !

⇒ **Faire ses provisions****Mobile n°1/05, p.2**

Toutes les balles d'unihockey sont réparties dans 2 éléments de caisson au milieu de la salle. Les deux groupes commencent derrière leur ligne et essaient aussi vite que possible de remplir leur dépôt (cerceaux). Une seule balle ose être transportée par trajet. Différentes formes de déplacement : sauté, groupé, sur 1 jambe, à 4 pattes, etc.

⇒ **Jonglage****Mobile n°1/05, p.2**

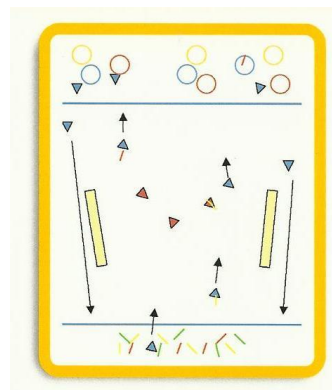
Une balle par élève. Essayer de déposer la balle sur la canne et la garder en équilibre. Pour cela, descendre la canne à hauteur des genoux et hisser la balle sur la spatule.

Plus facile : poser la balle directement sur la spatule tenue à plat.

⇒ **Les trafiquants d'or**

Deux gardes se tiennent au milieu de la salle avec leur canne. Les joueurs ont pour mission d'aller chercher le trésor (une balle) dans la demi-salle en face et de le ramener intact (sans qu'un des gardes ne le touche avec sa canne). Les balles sont déposées dans un élément de caisson au retour. Si la balle a été touchée, le joueur doit la ramener au départ avant de retenter sa chance. Qui ramène le plus de balles ? Qui n'a jamais été touché ? Combien de balles les gardes ont-ils touchées ?

Variante : les gardes n'ont pas de canne, ils touchent les joueurs avec leur main.



CADEV 4-6 n°41

Compétence : faire des passes rapides et précises à ses coéquipiers (CM24 / 4).

Exercices :

⇒ Passes à travers buts ouverts :

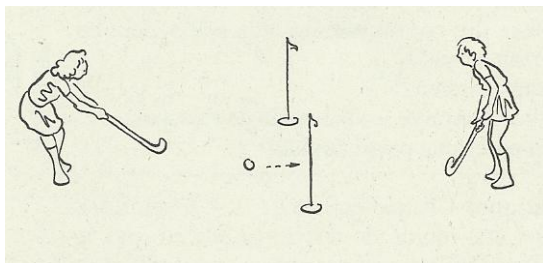
Deux élèves se trouvent en face d'un but ouvert, distants de 5 mètres environ. Ils se font des passes à travers le but.

Alternativement coups droits et revers.

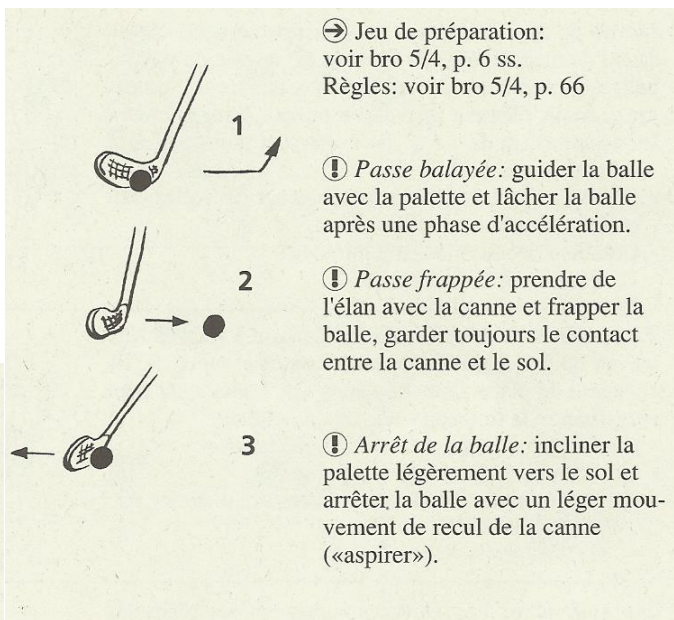
Arrêter la balle de la canne.

Passes avec 2 balles.

Passes en mouvement à travers les buts. Combien de passes réalise le couple en 1 minute ? Changer de but après chaque passe.



⚠ Technique :



M4, br5, p.43

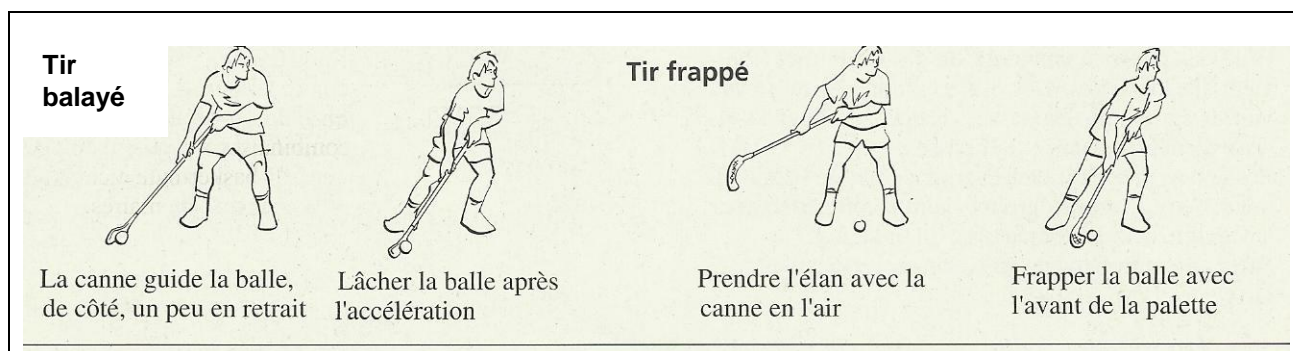
⇒ Passe entre les caissons :

Chaque élève a une balle. Il se déplace entre les éléments de caisson disposés dans la salle.

- Tirer contre un caisson, continuer de conduire sa balle.
- Combien de passes contre le caisson en 1 minute, en changeant à chaque fois de caisson ?
- A deux, courir entre les obstacles en se passant la balle dès que le partenaire a accéléré pour se démarquer (indiquer avec la canne où on veut la passe).
- Un élève se place dans chaque élément de caisson. Il essaie de gêner les passes des autres. En cas de réussite, il y a changement de rôle.
- 1 avec 1 et 1 contre 1 : 2 élèves contournent les obstacles et se font des passes. Au signal de l'enseignant, ils jouent l'un contre l'autre et chacun essaie de marquer le plus de buts possible (balle traversant un élément de caisson ou touches contre les caissons. Au prochain signal de l'enseignant, ils jouent de nouveau ensemble.

Compétence : tirer au but (CM24 / 4).

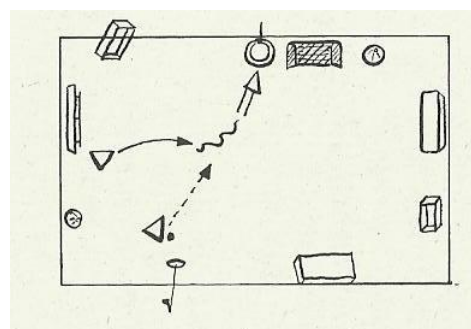
Technique :



⇒ **Tout est bon à viser !**

Les élèves sont par 2 avec une balle, ils se font des passes. Dès que A accélère pour se dégager, il reçoit la passe. Il tire sur une des cibles disposées autour de la salle.

Exercice qui peut être combiné avec l'exercice « passe entre les caissons ».

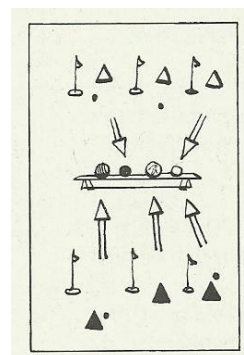


M5, br5, p.31

⇒ **Stand de tir**

Poser des objets légers sur un banc (cônes, quilles, ballons de volley-ball). De leur stand de tir respectif, deux groupes essaient de les atteindre. Un point par objet touché, deux par objet tombé.

Variante « handicap » : dès que l'équipe fait tomber un objet, elle recule d'une ligne.

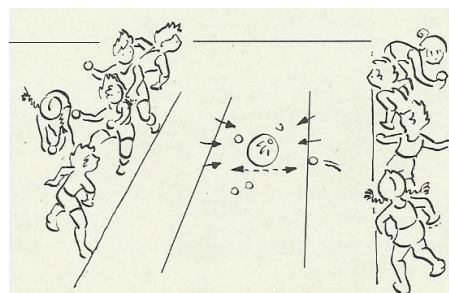


M5, br5, p.31

⇒ **Rollmops**

Deux équipes se font face à une distance d'environ 15 mètres derrière des cônes. Un ou plusieurs ballon(s) de volley est posé au milieu. Les joueurs essaient de repousser, avec leur tir, le ballon de l'autre côté de la ligne adverse.

Mobile 1/05, p.8



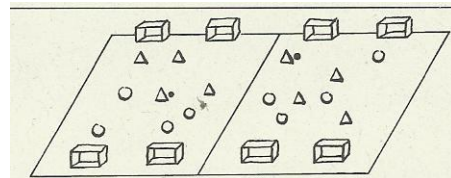
Même principe que le jeu pour les petits, mais avec les cannes et les balles d'unihockey!

Compétence : jouer au unihockey dans différentes formes (CM24 / 1 à 5).

En jouant sur de petits terrains, les élèves développent des capacités d'adaptation à la situation de jeu, de même qu'en situation de surnombre (jouer à 3 contre 2 par exemple). Voici quelques variantes de jeu :

⇒ **Hockey avec caissons**

Terrain : moitié de la salle ; 2 équipes de 4-5 joueurs ; buts : éléments de caissons posés à 3-4 m de distance ; jeu : sans gardien.

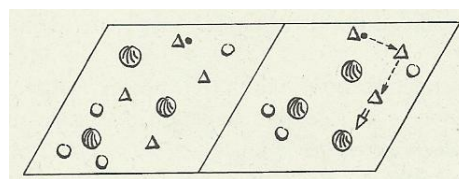


M4, br5, p.47

⇒ **Hockey avec balles médicales**

Terrain : moitié de la salle. 2 équipes de 3-4 joueurs. Buts : 3 à 5 balles médicales dispersées sur le terrain. Chaque touche d'une balle donne un point. Continuer le jeu sans arrêt. On ne peut pas marquer 2 points de suite contre la même balle.

Préparation : jouer les uns contre les autres et tirer de temps en temps sur les balles médicales.



M4, br5, p.47

⇒ **Buts à l'envers**

Terrain : moitié de la salle. Equipes de 4 à 5 joueurs. Les buts sont placés à l'envers sur la ligne du milieu de terrain. Chaque équipe doit donc contourner le but pour marquer.

Variante : chaque équipe marque indifféremment dans les 2 buts. En cas de but ou d'arrêt du gardien, remise en jeu sous forme d'entre-deux dans le coin du terrain.

Développer l'agilité avec des cerceaux

Compétence : utiliser le cerceau pour répertorier des variations de mouvements connus.
Développer l'agilité en lançant le cerceau, en sautant avec, en se balançant et en se déplaçant de différentes manières (CM 22/1-2-3-4).

Petits jeux de mise en train et exercices récréatifs

⇒ Un c'est assez, deux c'est trop

Poursuite avec 2-3 chasseurs (tiennent un cône plat dans la main). Les lièvres peuvent se cacher dans des maisons = cerceaux, mais dès qu'un autre lièvre arrive, ils doivent partir. Le lièvre touché devient chasseur et il doit attraper quelqu'un d'autre. Qui n'a pas été touché après 2 min ?

Variante : chaque lièvre dans un cerceau sauf 3 chasseurs. Au signal, tous les lièvres doivent changer de maison sans se faire attraper. Max. 1 lièvre dans chaque maison.

⇒ Une place au soleil

Des cerceaux sont répartis dans la salle (deux à trois cerceaux de moins que de joueurs). Au signal (visuel, acoustique), les élèves cherchent un cerceau libre après avoir touché au préalable une (ou deux) paroi(s). Un gage pour les joueurs sans cerceau.

⇒ Poules, renards, vipères

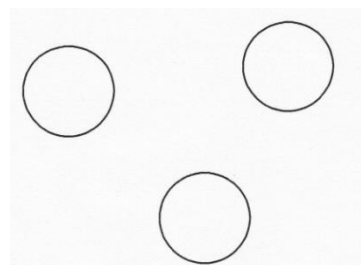
Les poules ne mangent que les vipères, les vipères ne mordent que les renards et les renards ne mangent que les poules. La prise se fait par simple toucher.

Après le signal de départ, les animaux sortent de leur camp, mais peuvent brièvement y revenir à l'abri.

Un animal qui ramène un prisonnier ne peut être pris.

Les prisonniers forment une chaîne dont un élément à un pied dans le camp du prédateur.

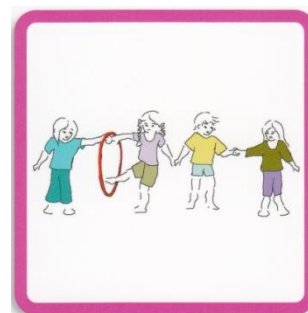
Toute la chaîne est délivrée si l'un d'eux est touché par un partenaire.



3 équipes différenciées qui sont les poules, les renards et les vipères

⇒ La chaîne humaine

Sans se lâcher les mains, passer l'un après l'autre à travers le cerceau sans qu'il ne touche jamais le sol.



⇒ **Rouler son cerceau**

Rouler son cerceau dans la longueur de la salle en évitant les collisions; d'une main, de l'autre.

⇒ **Tourner autour de son cerceau**

En courant, tourner autour du cerceau qui roule ; lui sauter par-dessus, passer au travers.



⇒ **Faire « danser » son cerceau**

Par une vive rotation de la main, faire pivoter sur lui-même le cerceau posé verticalement sur le sol.

- Sauter à l'intérieur et à l'extérieur jusqu'à son immobilisation.
 - Les enfants courent librement dans la salle et réaniment les cerceaux en perte de vitesse afin que tous dansent.
-

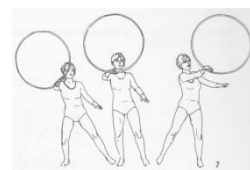
⇒ **Lancer et recevoir son cerceau**

Cerceau tenu à une main par le haut : léger élan, lancer le cerceau en haut et le rattraper; aussi avec partenaire.

⇒ **Tourner son cerceau**

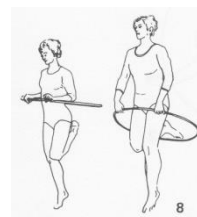
Faire tourner son cerceau autour de la main, de la jambe, des hanches... (hula-hop).

Variante : tracer des cercles de différentes grandeurs avec diverses parties du corps (hanche, tête, jambes, pieds, genoux, poignets) et sur différentes surfaces.



⇒ **Sauter avec le cerceau**

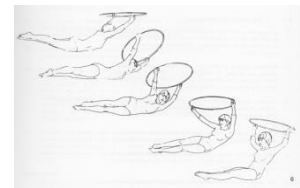
Cerceau tourné à deux mains devant le corps, prises dorsales : sauter par-dessus le cerceau balancé en avant et en arrière ou tourné comme une corde à sauter.



Renforcement de la musculature

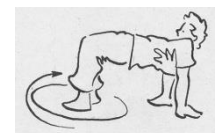
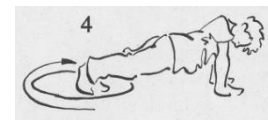
⇒ Ventre et dos

- Assis dans le cerceau : toucher le sol alternativement avec les orteils en avant à l'extérieur et avec les talons à l'intérieur du cerceau ; les deux jambes travaillent soit simultanément, soit en opposition. Qui peut faire l'exercice sans l'appui des mains et en gardant le torse bien droit ?
- Assis, jambes écartées : amener une jambe contre l'autre en la passant au-dessus du cerceau.
 - Serrer les jambes au-dessus du cerceau et les reposer écartées.
 - Faire passer les deux jambes serrées d'un côté à l'autre du cerceau. Aussi sans appui des mains, mais avec un mouvement opposé des bras.
- Assis, jambes levées, cerceau tenu horizontalement à deux mains par l'extérieur : rouler un tour de côté en passant par la position couchée sur le ventre. Le cerceau doit être maintenu continuellement en position horizontale. Aussi en tenant l'engin verticalement.



⇒ Bras et épaules : cerceau posé au sol

- Entrer et sortir avec des sauts de lièvre. Franchir l'engin d'un seul saut de lièvre.
- Appui des mains à l'intérieur : passer les jambes de l'autre côté du cerceau par un saut facial ou une roue.
- En appui facial, les pieds au centre du cerceau : faire le tour complet en marchant sur les mains.
- Appui des mains à l'intérieur : par deux, donner l'heure indiquée par le maître tout en déplaçant les jambes à l'extérieur du cerceau. Un élève marquera l'aiguille des heures et l'autre celle des minutes.
- En appui dorsal, les pieds au centre du cerceau : faire un tour complet en marchant sur les mains.



⇒ Jambes

- A deux, assis face à face, jambes fléchies, un cerceau posé sur le sol entre les partenaires : saisir le cerceau à deux mains, se lever rapidement et se rasseoir.
- Cerceaux dispersés sur le sol : chaque élève cherche diverses possibilités de saut pour entrer dans le cerceau ou en sortir : sur un pied, à pieds joints, d'un pied sur l'autre; en avant, en arrière, de côté.

Assouplissement

- ⇒ Le cerceau est tenu d'une main et est posé verticalement sur le sol : faire passer les jambes par-dessus sans le toucher.
- ⇒ Le cerceau est tenu d'une main et est posé verticalement sur le sol : passer à travers ou par-dessus sans le toucher. Par couple, passer ensemble à travers le cerceau tenu verticalement.
- ⇒ Le cerceau est tenu horizontalement à deux mains au-dessus des épaules : le jeter en l'air et le reprendre en changeant de prise (intérieure / extérieure).



Prendre conscience de son corps avec un drap

Compétence : prendre conscience de son corps avec un matériel ludique tel que le drap (CM 22/3-4-5-7).

Remarque : de par sa grande surface, sa légèreté et sa plasticité, le tissu requiert une collaboration très étroite entre les élèves. La palette des jeux possibles est vaste et la nature même du jeu permet à l'enfant d'explorer des thèmes totalement nouveaux.

⇒ S'attraper

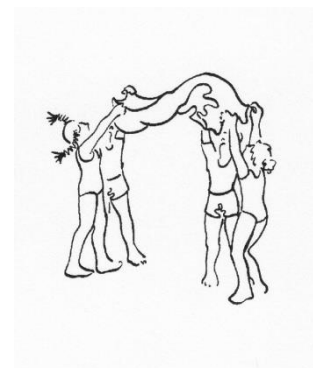
Deux enfants tiennent le drap, chacun par un coin, et courent à une vitesse permettant de le faire flotter horizontalement. Ils essaient d'attraper les autres élèves. L'enfant ayant été touché par le drap saisit un coin du tissu et participe à la chasse. Aussitôt qu'un quatrième enfant est pris, on forme une seconde paire de chasseurs avec un autre drap. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous soient touchés.



M3, br2, p.12

⇒ Se déplacer

Par quatre, courir dans la salle en tenant le drap aux quatre coins à la hauteur des hanches, de la tête, des genoux, etc... selon le signal d'un chef de groupe.



⇒ A l'arrêt

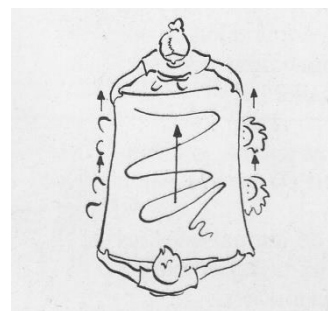
- Secouer le drap pour « créer des vagues ».
- Gonfler le drap.
- Gonfler le drap et faire le parachute.
- Gonfler le drap et se coucher dessous en le laissant retomber sur les « dormeurs ».

⇒ **En déplacement**

Deux enfants tiennent le drap plié en deux et tendu, deux autres se placent dessous : déplacer le drap transversalement ; les deux enfants au sol suivent les mouvements du drap comme s'ils étaient attirés par une force magnétique. Les mouvements du tissu ne doivent pas être trop rapides.

Varier les modes de déplacements des élèves au sol (à quatre pattes, en crabe, en rampant). Changer les rôles.

Traverser des obstacles sans rien toucher.



M3, br2, p.12

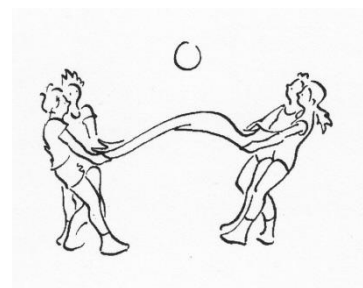
⇒ **Le tunnel**

Les équipes se placent de façon à former une « ligne de draps ». Une équipe, au signal, tente de courir sous toute la longueur des draps que les autres lèvent au bon moment.

⇒ **Garder sa balle**

Drap tenu aux quatre coins :

- Rattraper un ballon.
- Secouer le drap pour faire rebondir le ballon sans qu'il ne tombe.
- Se déplacer en courant et en transportant une/des balles sur le drap (variante : course d'obstacles).
- Faire des passes d'un drap à un autre (d'une équipe à une autre).



M3, br2, p.12

⇒ **Le traîneau**

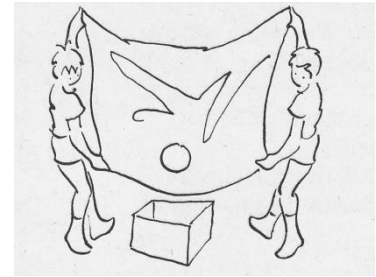
Tirer un camarade assis ou à plat ventre sur le drap. Changer les rôles au signal.



CADEV 6-8 ans, n°6

⇒ **La course d'estafettes**

Vider différentes balles (ballon lourd, basket, volley, petite balle) dans un élément de caisson.



M3, br2, p.12

⇒ **La course en musique**

Trois ou quatre draps sont posés par terre. Au rythme de la musique, les enfants évoluent comme des pingouins. Dès que la musique s'arrête, tous se réfugient sur des morceaux de banquise. Musique et mouvements reprennent et on plie les draps une fois. C'est la fonte des glaces, l'espace se restreint ; la foule est de plus en plus comprimée.

Franchir des obstacles en appui Sauter au minitrampoline

Compétences : effectuer une combinaison de sauts d'appuis et savoir surveiller un camarade (CM 23 / 1 à 5).

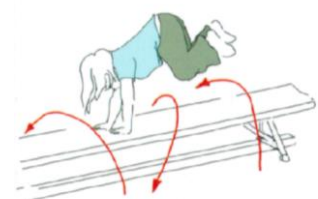
Aptitudes de départ : course d'élan, saut à pieds joints sur le tremplin ou le minitrampoline, force d'appui.



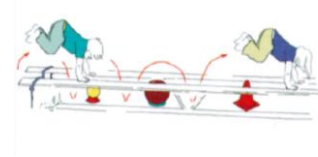
! Technique : course décontractée, vitesse progressive, dernier pas sur la jambe d'appel avant le saut à pieds joints sur le tremplin ou le minitrampoline, extension énergique, phase d'appui la plus courte possible.

Banc

- traverser le banc à quatre pattes.
- saut facial, enchaîner saut écart jambes à côté du banc et jambes serrées sur le banc.
- déplacement en appui facial pieds sur le banc, mains au sol.
- suite de sauts d'appui rythmés entre deux bancs en passant les jambes par-dessus des obstacles.



CADEV 6-8 ans n°24



CADEV 6-8 ans n°24

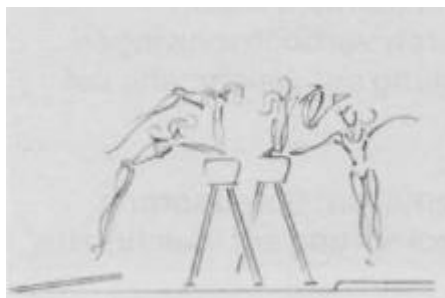
Caisson en long

- sauter à la station à genoux ou accroupie.
- saut en extension (1/2, 1/1 tour) au bout du caisson.
- saut écart au bout du caisson depuis la position accroupie.
- enchaîner saut à la station accroupie avec saut écart.



Mouton

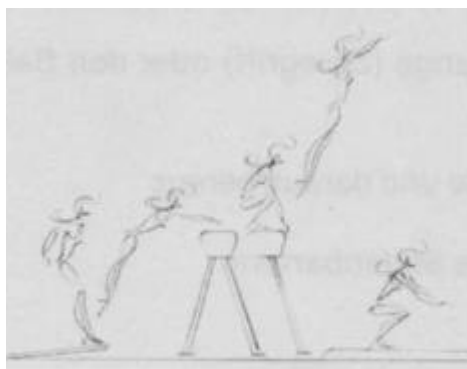
- saut facial



- saut à la position accroupie entre deux moutons ou caissons



- saut sur le mouton avec saut en extension



- saut groupé par-dessus un élastique
- saut écart par-dessus le mouton



Minitrampoline

Sautiller sur un minitrampoline et prendre appui sur un mouton. Exécuter un saut écart ou un saut entre-bras avec deux aides qui tiennent par les bras.

Idem, mais en prenant de l'élan sur un banc.



M3, br3, p. 13

Aide :



CADEV 6-8 ans n°22

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

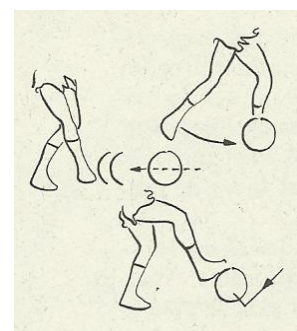
Compétence : passer selon plusieurs techniques (CM24 / 4).



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

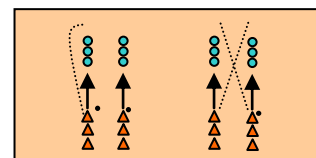
- Passer de l'extérieur ou de l'intérieur, bloquer le ballon de l'intérieur du pied.
- Passes directes.
- Bloquer le ballon d'un pied et passer de l'autre.
- Rouler le ballon à son partenaire qui le renvoie par une passe directe dans les mains.
- Lancer le ballon à son partenaire qui le renvoie par une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

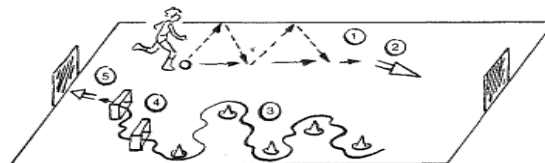
⇒ **Rollmops** : deux équipes se font face derrière deux lignes. Ils tirent avec des ballons de foot sur une balle de physiothérapie, de plage ou médicinale jusqu'à ce qu'elle ait franchi la ligne de l'adversaire.

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.

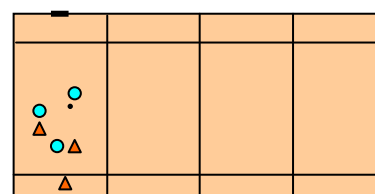


Compétence : par leur position en supériorité numérique, les joueurs se mettent en position de tir au but (CM24 / 1 à 5).

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

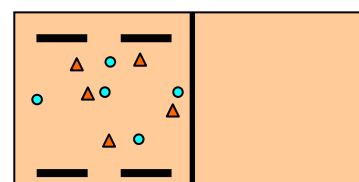
La salle est divisée en 4 terrains avec deux buts par terrain (tapis).

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

Jouer avec le rythme avec des cordes à sauter et des grandes cordes

Compétence : développer ses capacités de coordination et son sens créatif (CM 22/1-2-5).

Petits jeux de mise en train

⇒ **Queues de renard**

Chaque renard a une queue (corde à sauter dans le training) au départ. Pour prendre une nouvelle queue, le renard doit piler avec le pied sur une autre queue ; il peut ensuite la rajouter à la sienne. Les renards ne peuvent piquer qu'une seule queue à la fois.

Variante : les renards, au départ contre un mur, doivent rejoindre l'autre mur sans se faire attraper par les bergers qui sont dans leur prairie à tenter de leur piler sur la queue. Quand un renard est attrapé, il devient berger. Qui sera le dernier renard attrapé ? Départ au signal du maître.

⇒ **Chiens de traîneau**

Assis sur un morceau de tapis (traîneau), un enfant se tient à une corde tirée par un camarade (= chien).

Variantes :

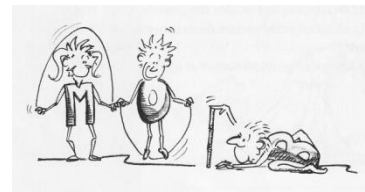
- A genoux, couché, debout.
- Fixer des cordes à un tapis (côté antiglisse en haut) pour faire un traîneau. Un ou deux enfants s'installent dessus et se font tirer par plusieurs camarades.
- Effectuer un parcours avec le traîneau.

⇒ **Estafettes**

Le premier élève de chaque colonne court en sautant à la corde jusqu'aux espaliers, noue sa corde à un échelon et revient donner le départ au deuxième, qui court dénouer la corde, revient en sautant pour la donner au troisième et ainsi de suite.

Renforcement des os⇒ **Saut de base**

Sur place, enchaîner des sauts, sans s'arrêter. Tous les cinq sauts, décoller un peu plus haut (5 cm).

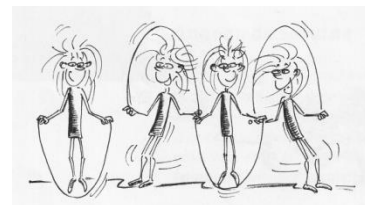


Mobile 5/07, p.14

⇒ **Slalom**

Sauter légèrement à droite, puis au milieu et enfin à gauche. Trouver un rythme régulier. Les pieds restent parallèles.

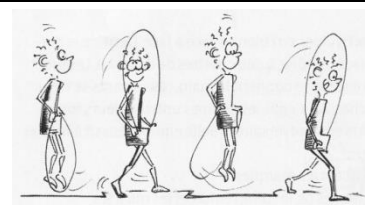
Variante : passer directement de gauche à droite, sans saut intermédiaire.



Mobile 5/07, p.14

⇒ **Pantin**

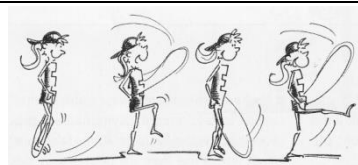
Enchaîner quelques sauts de base, puis décaler les jambes, une vers l'avant, l'autre vers l'arrière. Inverser la position des jambes à chaque saut. Garder le centre de gravité toujours au milieu et veiller à poser les deux pieds simultanément au sol.



Mobile 5/07, p.14

⇒ **Coup de pied**

Sauter et tendre toujours la même jambe vers l'avant pour y faire passer la corde. Changer après dix passages de jambe.



Mobile 5/07, p.14

⇒ **Croisé**

Sauter pieds joints (saut de base), puis croiser les bras (et la corde) devant la poitrine pour sauter dans ce nouvel espace. Veiller à bien tirer les bras de côté pour laisser assez de place au milieu de la corde.



Mobile 5/07, p.14

Coordination et rythme**⇒ Coordination avec une corde pour deux**

En tenant chacun un bout de la corde, sauter ensemble !
Attention à bien coordonner le départ.



CADEV 8-10 ans, n°8

⇒ Adaptation au rythme

Sauter en variant sa position (de face, de profil, de dos) !



CADEV 8-10 ans, n°8

Entraînement à la coordination**⇒ Débutants**

- Je saute pieds joints en tournant la corde en avant (20) et en arrière (10).
- J'avance en faisant 2 pas entre chaque saut, idem en arrière.

⇒ Exercices faciles

- Je saute 10 fois de suite sur chaque pied.
- J'avance en faisant 3 pas entre chaque saut, idem en arrière.
- Je saute à la corde en franchissant de droite à gauche et de gauche à droite une ligne à chaque saut (20).
- Je tourne la corde en avant pour reculer, j'avance en tournant la corde en arrière.

⇒ Moyens

- Je saute sur le pied gauche, les 2 pieds, le droite, les 2, le gauche, les 2, ... (20).
- Je saute pieds joints, pieds écartés, pieds joints,... (20)

Assouplissement

- ⇒ Corde tenue par les extrémités. À une ou deux mains : tourner la corde en un grand cercle alternativement au-dessus de la tête et devant le corps, en tournant le torse en cercle et en le fléchissant en avant et en arrière.
-
- ⇒ Corde pliée ou non, tenue à deux mains devant le corps, bras tendus : faire passer la corde derrière le corps par-dessus la tête et la ramener en avant.
-
- ⇒ Corde pliée en trois, tenue à deux mains devant le corps : faire passer la corde derrière le corps par-dessus la tête, un bras après l'autre, et la ramener en avant.
-
- ⇒ Corde pliée en deux tenue d'une main : enchaîner des cercles frontaux devant et derrière le corps.
-

Chorégraphie de sauts

⇒ **Danse carrée**

Sur le pied droit seulement :

- Sautez sur place 4 fois.
 - Faites 4 sauts en avant.
 - Faites 4 sauts en arrière.
 - Faites 4 sauts à droite.
 - Faites 4 sauts à gauche.
- Recommencez avec le pied gauche.

⇒ **Suivez le rythme**

- Sautez à gauche et à droite 8 fois (comme si on faisait du ski alpin).
- Faites 8 sauts avant sur les deux pieds.
- Faites 8 sauts arrière (changez de pied après 4 sauts).
- Sautez rapidement sur place 8 fois (2 sauts par temps).

⇒ **Saut animal**

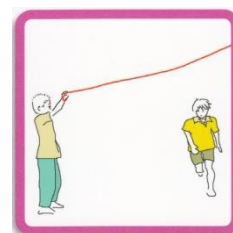
A l'aide des cordes, dessinez des formes diverses sur le sol. Créez une chorégraphie en s'inspirant des formes.

- Faites 8 sauts avant en zigzaguant comme un kangourou.
- Sautez comme une grenouille 8 fois.
- Sautez en cercle comme un lapin 8 fois.
- Sautez sur place comme un singe 8 fois.

Compétence : *développer le sens du rythme avec une grande corde tournée (CM 22/6).*

⇒ **Course simple**

Courir sous la longue corde sans la toucher. Trouver le bon moment pour démarrer.



CADEV 8-10 ans, n°9

⇒ **Course en huit**

Deux enfants courent en huit autour des deux camarades qui font tourner la corde. Ils peuvent soit franchir la corde, soit passer dessous, selon la situation.

- Les enfants essaient de stabiliser leur vitesse de course de manière à pouvoir franchir ou passer sous la corde sans aucune hésitation, ni accélération.



M3, br2, p.20

⇒ **Rangées de corde**

Toutes les cordes tournent au même rythme et sont à égale distance l'une de l'autre.

- Les enfants essaient de passer sous les cordes tournées sans s'arrêter.
- Les enfants essaient de franchir les cordes tournées sans s'arrêter (rythme de pas régulier et toujours identique, p.ex. pas – pas – saut ...).

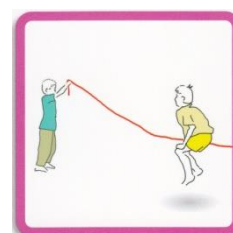


M3, br2, p.20

⇒ **Sauts**

Sauter plusieurs fois de suite à la longue corde. Sauter au rythme de la corde tournée.

- Qui réussira le plus grand nombre de sauts ?
- Essayer d'exécuter les tâches dictées ou récitées par leur camarade (p.ex. : fais demi-tour, recourbe-toi, montre-nous un pied, où habites-tu...etc.)
- En sautant, réceptionner une balle lancée par un camarade et la lui relancer.



CADEV 8-10 ans, n°9

⇒ **Sauts par deux**

Sauter par deux (groupes de 4) : deux enfants tournent la longue corde. Deux enfants essaient de franchir la corde le plus souvent possible.

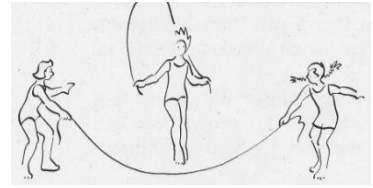
- Essayer de coordonner l'entrée et la sortie.
- Se crocher par un bras et exécuter une série de sauts en rythme.
- Ensemble, exécuter un rythme frappé, p.ex. : se taper sur les cuisses, puis taper dans les mains du partenaire en alternance.



M3, br2, p.20

⇒ **Acrobatie**

- Tourner sur soi, s'accroupir en sautant...
- Sauter à la corde à l'intérieur de la corde tournée.
- Lancer une balle en l'air, puis la rattraper.
- Renvoyer une balle lancée par un camarade.
- Et pour les pro : dribbler une balle !



M3, br2, p.20

Franchir des obstacles (courir vite)

Compétence : franchir des obstacles avec un rythme régulier (CM 23 / 1 à 5).

⇒ **Même rythme CADEV 6-8 n°44**



Franchis une suite d'obstacles sur le même rythme !
L'élève réussit-il son parcours sans piétiner ?

⇒ **Franchissement de corde CADEV 6-8 n°54**



Cours dans toute la salle et franchis les cordes oscillantes !
L'élève franchit-il au moins 3 cordes sans marquer d'arrêt ?
Et si les élèves qui balancent les cordes se déplacent (en marchant) ?

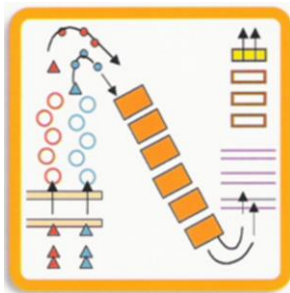
Progression : les élèves font osciller les cordes dans un premier temps, puis ils les balancent de gauche à droite et de droite à gauche sur le sol, puis ils les tournent lentement.

⇒ **Franchir des obstacles CADEV 8-10 n°43**

Franchis tous les bâtons tenus par tes camarades !
L'élève choisit-il un itinéraire en respectant les autres coureurs ?
Après 10 franchissements, le coureur remplace un camarade.



Traverse les différentes pistes sans toucher les obstacles !
L'élève retourne-t-il au départ en marchant entre les pistes et sans gêner ses camarades ?



Par 2 : effectuez un parcours en parallèle sans vous arrêter !
 Parcours en N avec : bancs, cerceaux, ballons, tapis, cordes, éléments de caisson.
 Le duo arrive-t-il au bout sans avoir ralenti ?

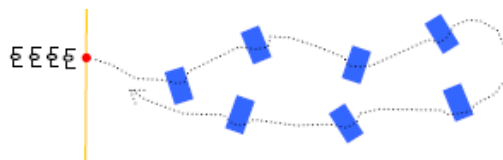
⇒ Poursuite avec obstacles humains :

Avec 2-3 chasseurs. L'élève attrapé doit attendre en position accroupie qu'un coéquipier le délivre en lui passant par-dessus. Les chasseurs comptent leurs points.



⇒ Marcher dans les gouilles :

Des tapis éparpillés représentent des flaques d'eau. Chaque enfant essaie en passant dessus de faire gicler fortement l'eau sans être mouillé. Un seul contact sur le tapis (pose active du pied).

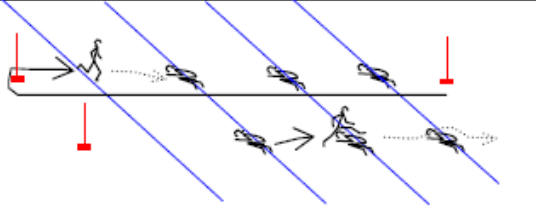
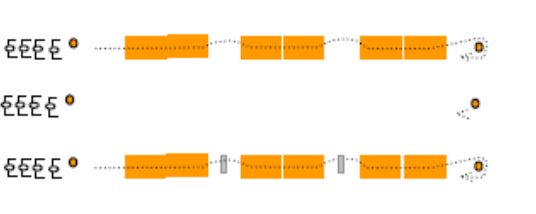
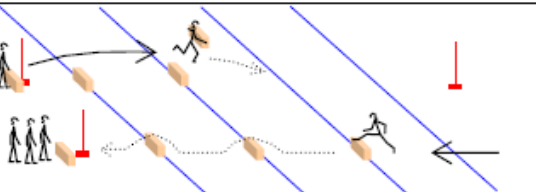
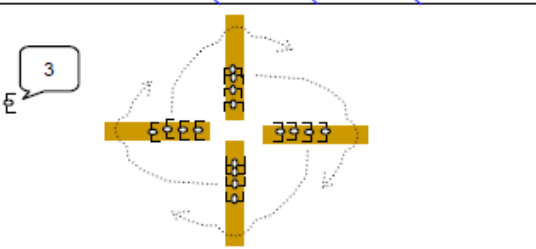



⇒ Passer par tous les tapis :

Forme d'estafette : quelle équipe a franchi le plus rapidement tous les tapis (chronométrage) ? Avec 2 installations, déterminer une tactique d'équipe (suite des tapis à franchir) et confrontation en direct.



⇒ **Etafettes-obstacles :**

<p>Etafette libératrice 4 à 5 enfants sont accroupis à intervalles réguliers. Au signal, le premier enfant part et passe par-dessus les autres, il tourne autour des piquets change de position avec le suivant (en le touchant), jusqu'à ce que le dernier coureur, après son tour, touche le piquet.</p>	
<p>Franchir la fosse Tapis avec des espaces. D'abord libre, puis toujours franchir la fosse avec la même jambe. Changer de jambe. Perfectionnement du rythme Variantes: - A deux; passeurs de fosses contre sprinter. - Obstacles dans la fosse.</p>	
<p>Course d'obstacles en construction 4-5 cartons sont transportés chacun par un coureur vers une marque définie. Après le tour du piquet, les cartons sont franchis en courant. Démontre le parcours (en courant par-dessus et enlever le dernier, etc.).</p>	
<p>Course en cercle par-dessus les bancs 4 bancs sont disposés en étoile et les équipes sont assises dessus, numérotées depuis le centre. A l'appel d'un nombre, les coureurs font un tour en sautant par-dessus les bancs à l'arrière de ceux-ci et reviennent à leur place. Points pour l'équipe du vainqueur.</p>	
<p>Pêle-mêle 4 bancs sont répartis pêle-mêle de telle manière que les espaces soient différents. Les enfants essaient (individuellement ou par équipe) de trouver l'espace idéal pour eux afin de les franchir le plus rapidement possible et avec un bon rythme. <i>Espaces individuels, changement de rythme</i></p>	

⇒ **Lignes brûlantes** M3, br.4, p.11⇒ **Chasseurs de serpents** M3, br.4, p.11⇒ **Jeux de serpents** M3, br.4, p.11⇒ **Dans le tunnel** M3, br.4, p.11⇒ **Franchir des fossés** M3, br.4, p.11⇒ **La laisse du chien** M3, br.4, p.12⇒ **Paysage fluvial** M3, br.4, p.12⇒ **Franchir des collines** M3, br.4, p.26

Jouer à des variantes de jeux traditionnels

Compétence : respecter les règles et connaître son rôle dans le jeu (CM24 /1, 2, 3, et 5).

⇒ Balle brûlée

M3, br5, p.26

Idée du jeu : la classe est divisée en deux équipes, les coureurs et les receveurs. Après avoir lancé une balle, le coureur court de refuge en refuge. Chaque tour compte un point. Les receveurs essaient de faire parvenir la balle dans un but (balle brûlée).

Autres possibilités pour les coureurs :

Franchir des petits obstacles ou réaliser d'autres tâches tout au long du parcours.

Autres possibilités pour les receveurs :

Avant d'être brûlée, la balle doit être touchée par 3 joueurs de l'équipe.

Les receveurs marquent 1 point si l'un d'entre eux réussit à bloquer la balle.

⇒ Balle brûlée les trois balles

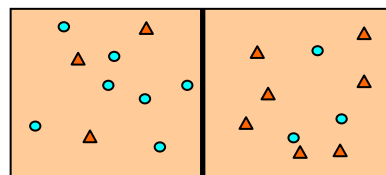
Règles

- 3 coureurs lancent leurs balles et partent faire le tour des cônes. Ils doivent faire 1 tour complet sans s'arrêter au refuge.
- Les receveurs doivent ramener les trois balles dans le cerceau.
- Au 3^{ème} ballon posé dans le cerceau, les receveurs crient « brûlé » et marquent 1 point par coureur n'ayant pas terminé son tour.
- Chaque coureur prend 3 fois le départ.

M4, br5, p.16

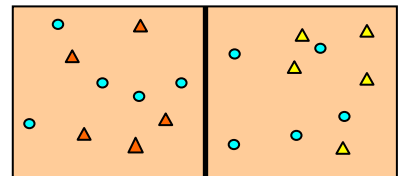
⇒ Lièvres- chasseurs

- La salle est divisée en deux terrains de chasse.
- 3 chasseurs oranges contre 7 lièvres blancs.
- 3 chasseurs blancs contre 7 lièvres oranges.
- Le lièvre touché change de terrain, de rôle et va aider ses chasseurs.
- Quelle équipe de chasseurs sera la première à avoir éliminé tous les lièvres de son terrain ?



⇒ **Chasseurs primés****M4, br5, p.16**

- La salle est divisée en deux terrains de chasse.
- 5 chasseurs oranges contre 5 lièvres.
- 5 chasseurs jaunes contre 5 lièvres.
- Le chasseur qui touche un lièvre vient chercher sa prime (sautoir, pincette).
- Quelle équipe de chasseurs possède le plus de primes à la fin de la partie ?

⇒ **Variante** : toucher avec le ballon tenu.⇒ **Balle à deux camps** : forme de base**M3, br5, p.28**⇒ **Balle à deux camps** : trouver refuge

1 caisson suédois derrière lequel les enfants menacés peuvent se mettre en sécurité est placé dans chacun des camps. Il est dorénavant indispensable de collaborer avec les enfants « au ciel ».