Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 8 (2006)
Heft: 16

Artikel: Objectif jeux : comme les grands
Autor: Owassapian, Dominic / Aeberhard, Christin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998880

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Objectif jeux

mobile
cahier pratique

16

2|06 OFSPO & ASEP

Comme les grands // Les jeux avec balles fascinent les enfants. Lancer, viser, se faire des passes... ça s'apprend déjà dans les petites classes. Ce cahier pratique donne un aperçu des exercices et formes de jeu qui conviennent aux petits pour développer leurs habiletés motrices.

Dominic Owassapian, Christin Aeberhard
Traduction: Véronique Keim; photos: Daniel Käsermann; illustrations: Leo Kühne; conception graphique: Monique Marzo

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:
OFSPO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

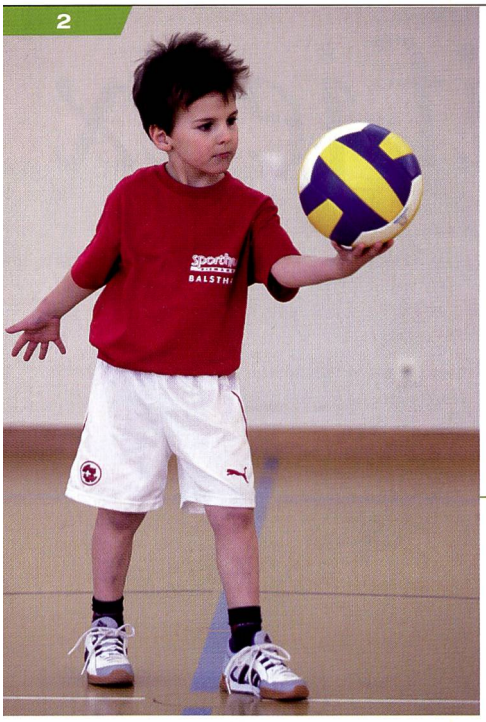
▶ L'apprentissage des mouvements clés tels que rouler, tirer, passer, conduire la balle, est indispensable pour, plus tard, maîtriser la complexité d'un jeu d'équipe. Souvent, pour faire plaisir aux enfants qui veulent «faire comme les grands», on les lance sur des terrains de basketball, de football ou encore d'unihockey trop vastes pour eux, avec des règles qu'ils ne peuvent encore maîtriser. On oublie parfois de travailler les bases sous forme de petits jeux et de tâches motrices adaptées à leur âge.

Des bases solides

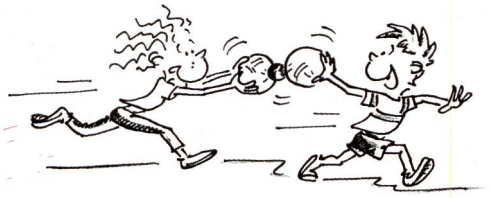
Dans ce cahier, les divers éléments clés essentiels pour l'apprentissage des jeux – porter, conduire, rouler, lancer, attraper, frapper, dribbler – sont exercés sous forme de petits jeux. L'accent est mis sur la diversité des situations, des balles et des terrains. Les enfants acquièrent, tout en jouant, les bases techniques essentielles à leur progression. Ils les appliquent au fur et à mesure au cours de petits jeux, apprennent à combiner différentes séquences et expérimentent aussi l'importance de la coopération pour mener à bien certaines tâches.

Guide ludique

La majorité des jeux, idées et exercices présentés dans ce cahier sont issus du nouvel ouvrage didactique «Spielfächer Basic – Spielen lernen», présenté plus loin. Conçu sous forme de feuillets, il permet aux enseignants du primaire de s'initier aux grands jeux grâce à une approche variée et ciblée. En allemand pour l'instant, il est cependant très accessible aux enseignants romands, grâce à sa simplicité et à ses nombreuses illustrations. //



Déménagements en tous genres



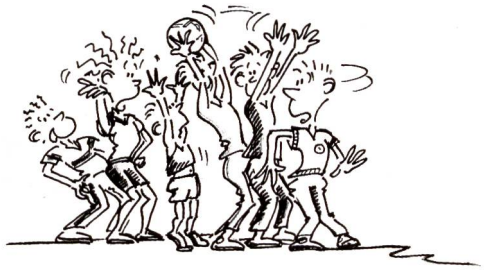
Pot-pourri

Comment? Tester différentes tâches motrices, seul ou à deux.

- Porter une, deux ou plusieurs balles de tennis sans l'aide des mains.
- Transporter avec deux quilles un ballon de volleyball ou une balle de tennis.
- Déplacer un ballon de gymnastique à l'aide d'un cône retourné ou d'une quille.
- Par deux, transporter une balle de tennis avec deux ballons de volleyball. La petite balle ne touche que les ballons, pas les élèves.
- Porter une balle de tennis ou de basket avec deux cannes suédoises.
- Transporter un ballon de basket à deux, en le coinçant contre le dos, les fesses, les genoux, le front, etc.

Organisation: sous forme de postes ou de parcours.
Pourquoi? Réunir des expériences motrices en rapport avec le thème du transport d'objets. Développer la coopération et la créativité.
Variantes:

- Sous forme d'estafettes ou de courses chronométrées.
- Ajouter des obstacles sur le parcours (bancs, massues, éléments de caisson, etc.).
- Varier les modes de déplacement: sautiller, marcher de côté, en arrière, courir, etc.



Serpent de terre

Comment? Concours d'équipes. Former des colonnes de six joueurs. La balle démarre du sommet de colonne. Le premier joueur la transmet, par-dessus la tête, au camarade derrière lui qui fait de même. Lorsque le dernier de la colonne la reçoit, il remonte la colonne en courant et recommence. Le jeu est terminé après trois passages complets, lorsque la balle revient devant au joueur du départ.
Pourquoi? Assurer la transmission du ballon et développer la coopération.

Variantes:

- Faire passer la balle entre les jambes ou par une rotation du haut du corps (sans bouger les pieds).
- La vague: la balle passe alternativement par le haut et par le bas, entre les jambes.
- Le dernier joueur remonte la colonne en passant sous le tunnel formé par les jambes.

Coco en stock

Comment? Deux équipes: les «cueilleurs» et les «singes». Les cueilleurs veulent récolter le plus de noix de coco (balles) possibles pour les ramener dans leurs grandes caisses (éléments de caisson). Les singes les en empêchent en vidant les caisses au fur et à mesure. Attention: rouler les balles hors des caisses, ne pas les lancer! Si un singe est touché par un cueilleur, il doit ramener la noix de coco dans la caisse et changer de stock.
Pourquoi? Porter et apprendre à exécuter d'autres tâches simultanément (toucher, ne pas être attrapé, viser des endroits libres, etc.).

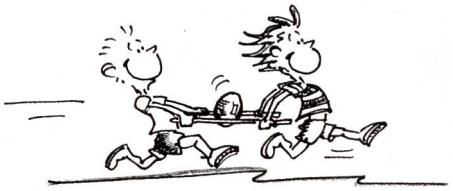
Variantes:

- La jungle est parsemée d'obstacles (différents agrès). Les cueilleurs et les singes doivent en surmonter trois avant de rejoindre les caisses.
- Les singes qui se sont fait toucher ont un gage: roulade avant, monter aux perches (jusqu'à la moitié), sauter à la corde (10 sauts), etc.
- Le singe qui est touché devient cueilleur. Il reçoit un sautoir.
- La noix du singe qui se fait toucher est mise en sécurité dans un coffre fort. On ne peut plus la voler.

Voleur d'œufs

Comment? Deux équipes. Chaque joueur dispose d'un «engin» de transport: canne d'unihockey, deux quilles, deux cannes suédoises, un cône, etc. Un nombre égal de balles est réparti dans les deux zones près des parois (une zone pour chaque équipe). Au signal, les joueurs s'élancent en direction du mur opposé pour ramener le trésor dans leur zone. Interdiction de gêner l'adversaire ni de toucher les balles avec autre chose que l'engin de transport. Les coéquipers doivent s'aider pour charger les balles. Si une balle tombe en route, elle est ramenée au départ et chargée à nouveau. Jouer au temps.
Pourquoi? Porter, garder en équilibre, coopérer.

Variantes:
- Transporter les balles à deux.
- Imposer le mode de déplacement (sautiller, sur une jambe, de côté, en arrière, etc.).
- Ajouter des tâches annexes durant le transport: s'asseoir au milieu, tourner deux fois sur soi-même, poser le ventre sur le sol, etc.



Balle courante

Comment? Former deux groupes de quatre joueurs et délimiter de petits terrains. Le but est de déposer la balle derrière la ligne du terrain adverse. Le joueur en possession de la balle peut courir. Dès qu'il est touché (dans le dos), il doit donner – et non lancer! – la balle à un coéquipier, dans les trois secondes qui suivent. S'il n'y parvient pas, la balle passe à l'autre équipe.
Pourquoi? Courir avec la balle et entraîner les capacités de réaction et d'orientation.

Variante: les joueurs accrochent un sautoir dans leur survêtement sur le côté. Si le porteur du ballon le perd, la balle passe à l'autre équipe.

L'éventail du mouvement

▶ Pour devenir un bon joueur de basketball, de volleyball ou de tout autre jeu d'équipe, le jeune doit apprendre les éléments techniques de base: dribble, lancer, réception, passe, conduite de balle, etc. Le manuel didactique «Spielfächer Basic–Spielen lernen», recense de nombreux exercices et formes de jeu qui mettent l'accent sur ces acquisitions et sur leur application dans diverses situations.
Elaboré sous la forme d'un éventail, le set propose quatre types de cartes pour chaque domaine: acquisition des mouvements clés, application des habiletés apprises, combiner des mouvements à travers des jeux simples et évaluer les habiletés au moyen de petits tests.

Les cartes contiennent aussi des indications techniques, des conseils méthodologiques et organisationnels, ainsi que des illustrations claires. Chaque carte peut être sortie du set pour l'affichage ou glissée dans la poche comme «mémo». Le set didactique existe aussi pour les degrés supérieurs, avec des exercices de plus en plus complexes, de nombreuses variantes, des astuces méthodologiques et des règles applicables à l'école. Avec l'objectif final de maîtriser les grands jeux!

Owassapian, D. (2006). «Spielfächer Basic–Spielen lernen». INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee.
Commande: Ernst Ingold+Co AG
3360 Herzogenbuchsee
062 956 44 44.
www.ingoldag.ch (voir aussi page 15).

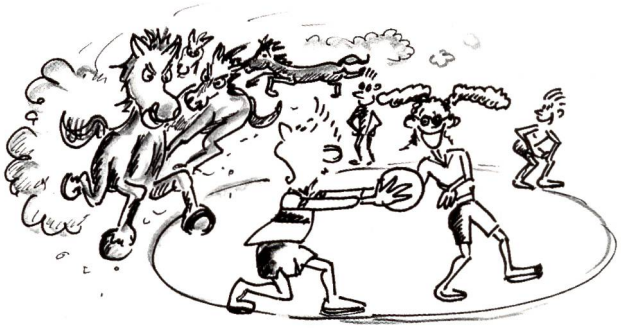
Garder le contrôle

Entre les gouttes

Comment? Un joueur essaie de traverser trois zones successives gardées par des poissons-volants sans se faire subtiliser la balle qu'il transporte. La balle est conduite avec la main (dribble), avec le pied ou la canne d'unihockey.
Pourquoi? Exercer la vision périphérique et les changements de rythme avec balle.
Variantes: deux joueurs traversent les zones en même temps.

Les horloges

Comment? Former deux groupes de cinq joueurs. Le groupe A se place en cercle et le groupe B à l'extérieur. Au signal, les joueurs du groupe A se transmettent la balle main à main en comptant le nombre de passages pendant que le groupe B court quatre fois autour du cercle. Inverser les rôles.
Pourquoi? Passer la balle correctement sous pression temporelle.
Variantes:
- Conduire la balle avec les mains, les pieds ou la canne d'unihockey.
- Une fois l'exercice maîtrisé, les élèves laissent un plus grand espace entre eux et ils se font des passes.



Libre passage

Comment? Deux équipes de deux joueurs s'affrontent, l'équipe A avec deux ballons, l'équipe B en défense. Trois à quatre buts (piquets, cônes) sont répartis dans le terrain. Les deux joueurs de l'équipe A essaient de conduire leur balle dans un but libre. Les joueurs B les en empêchent en occupant le goal. Changer les rôles après deux minutes.
Pourquoi? Conduire la balle en changeant de direction et en levant les yeux.
Variantes: l'équipe B peut s'emparer du ballon adverse. Elle passe ainsi en attaque.

Test

Course en huit

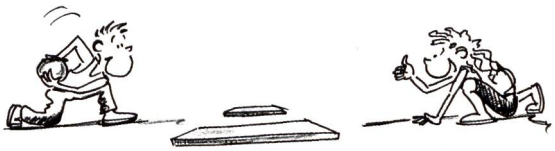
▶ L'élève conduit sa balle (avec le pied ou avec la canne d'unihockey) en huit autour des piquets.
- L'élève passe près des piquets (il dessine un huit étroit).
- L'élève ne perd pas le contrôle de la balle.
- L'élève lève les yeux et ne perd pas la balle.

Dans la ligne de mire

Courrier A

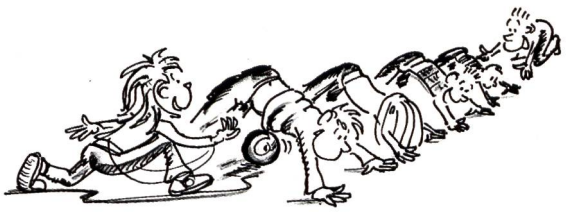
Comment? Par deux, les élèves échangent une balle dans un «couloir» délimité par deux tapis ou deux bancs. La balle ne doit pas toucher les murs.
Plus difficile: rapprocher les murs du couloir.
Pourquoi? Apprendre à rouler une balle en ligne droite, de manière précise.

Variantes:
- Rouler la balle avec les pieds.
- Le receveur attend la balle dos à son coéquipier, les jambes écartées. Le lanceur vise le «tunnel». Dès que le receveur voit passer la balle entre ses jambes, il essaie de l'arrêter avec le pied et joue à son tour.



Bout du tunnel

Comment? Six à huit élèves se couchent sur le sol, côte à côte, à deux mètres de distance les uns des autres. Deux élèves se tiennent debout à chaque extrémité. Dès que A crie «tunnel!», les élèves se soulèvent en appui facial. A roule alors la balle en direction de B sous le tunnel. Dès que ce dernier a réceptionné la balle, les élèves se recouchent. B remonte la colonne et lance à son tour le ballon après avoir crié «tunnel!». Le dernier de la ligne réceptionne le ballon et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le groupe ait roulé une fois le ballon.
Pourquoi? Maîtriser la trajectoire de la balle sur une distance assez grande.



Ca roule

Comment? Variante de la «passe à dix». Deux équipes s'affrontent. L'équipe en possession du ballon essaie de comptabiliser dix passes (ou six) en roulant la balle d'un joueur à l'autre. L'équipe B tente de l'intercepter et de faire de même.
Pourquoi? Exercer la vision périphérique et le démarquage.
Variante: celui qui a la balle ne peut pas se déplacer.

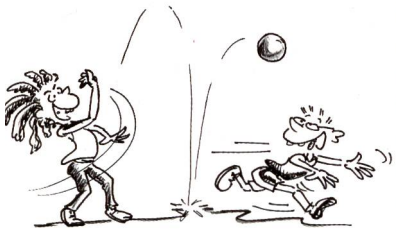
Test

Geste sûr

▶ A et B sont placés face à face, à trois mètres de distance. A roule la balle à B, alternativement à gauche et à droite. B la rattrape et la renvoie (A ne doit pas se déplacer pour la rattraper). Après dix passes, inverser les rôles.
Objectif: stopper la balle en équilibre et la renvoyer avec précision.

Trafic aérien

Balle fuyante



Comment? Deux joueurs se trouvent côte à côte. A lance la balle en l'air et B essaie de la rattraper directement ou après un impact au sol.
Pourquoi? Exercer la réception.
Variantes:
- Idem avec la mauvaise main (pour le lanceur et le receveur).
- Avant de rattraper la balle, le receveur exécute une tâche: toucher le sol, faire un tour sur soi-même, taper dans les mains, etc.
- Lancer la balle haut et à une certaine distance. Jusqu'où réussit-on à lancer tout en étant encore capable de la rattraper?
- Utiliser d'autres engins que des balles.

Tir aux pigeons

Comment? Former des groupes de six à dix joueurs que l'on numérote. Un élève, placé au milieu, lance un ballon-mousse (softball) en l'air et crie un numéro. Les joueurs non concernés s'éloignent le plus vite possible tandis que le porteur du numéro essaie de rattraper la balle. Dès qu'il l'a en mains, il crie «stop!» et tous les joueurs restent sur place. Il vise alors un camarade. S'il réussit à le toucher, il prend place au centre. S'il le manque, ce dernier devient lanceur.

Décompte des points: celui qui se fait toucher ou celui qui manque la cible reçoivent un point de pénalité. A la fin du jeu, celui qui a le moins de «minus» a gagné.
Pourquoi? Lancer avec précision et améliorer la capacité de réaction.

A la vie

Comment? Former des cercles de cinq à six joueurs. Chacun dispose de trois «vies». Les élèves se font des passes en essayant de mettre en difficulté le destinataire (balles hautes, basses, feintes, etc.). Attention: la balle doit être à portée du joueur! Le jeu s'arrête lorsqu'il reste deux joueurs.
Pourquoi? Entraîner le lancer et la réception sous plusieurs formes.
Variante: si un joueur commet une erreur, il poursuit le jeu à genoux. A la deuxième faute, il s'assied et à la troisième il se couche sur le ventre. S'il récupère une balle dans le cours du jeu, il peut se remettre debout.

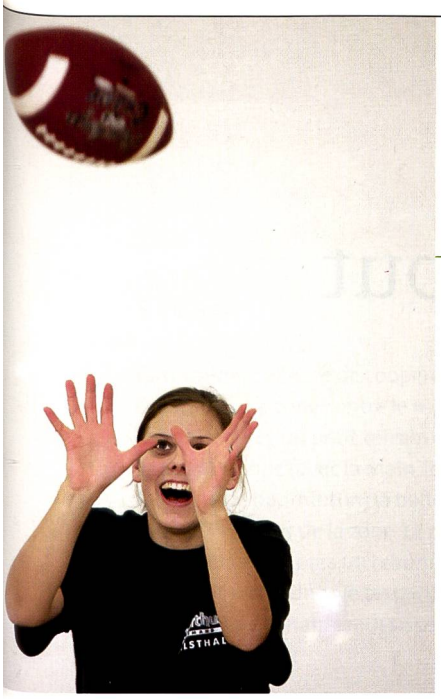
Tests

Lancer

▶ L'élève se tient derrière les barres asymétriques avec une main posée sur la barre inférieure. Il lance la balle par-dessus la barre haute contre le mur, de manière à ce qu'au retour elle rebondisse derrière lui.

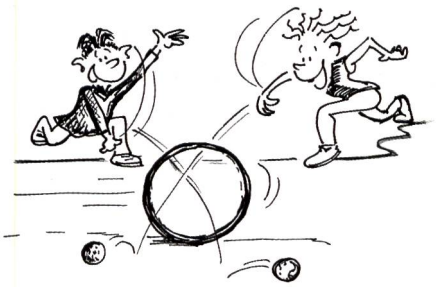
Viser

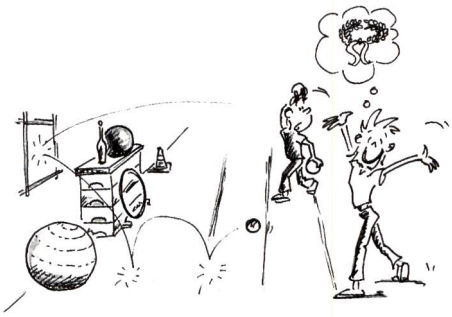
▶ L'élève tire à six reprises sur des quilles placées sur un caisson, de quatre positions différentes.



Tonneau roulant

Comment? Les lanceurs, placés sur une ligne, essaient de viser un cerceau roulant lancé par un camarade (ou le maître). Varier la distance selon le niveau des joueurs.
Pourquoi? Viser une cible mobile. Exercer le timing et la concentration.





Jeu de quilles

Comment? Former un cercle de cinq lanceurs, chacun avec une balle. Au milieu se trouvent des quilles protégées par trois gardiens. Lorsqu'une quille tombe, son gardien est éliminé et doit sortir du cercle. Espacer suffisamment les quilles.
Pourquoi? Lancer de manière précise et chercher la faille. Estimer les trajectoires et être capable de défendre.

Roi de la foire

Comment? Exercice de lancer par petits groupes. Plusieurs cibles sont disposées sur une ligne à différentes hauteurs: cônes, ballons lourds, ballons de gymnastique, cerceaux, quilles. etc. Les élèves visent les objets avec des balles de tennis, de handball et des ballons-mousse. Avec la «bonne» main d'abord, puis avec l'autre et enfin à deux mains.
Pourquoi? Exercer la précision du lancer à l'arrêt.
Variantes: trois zones de départ sont délimitées. Si un élève touche trois cibles sur cinq essais, il recule d'une ligne. Qui parvient à la troisième ligne?

Le modèle A-A-A

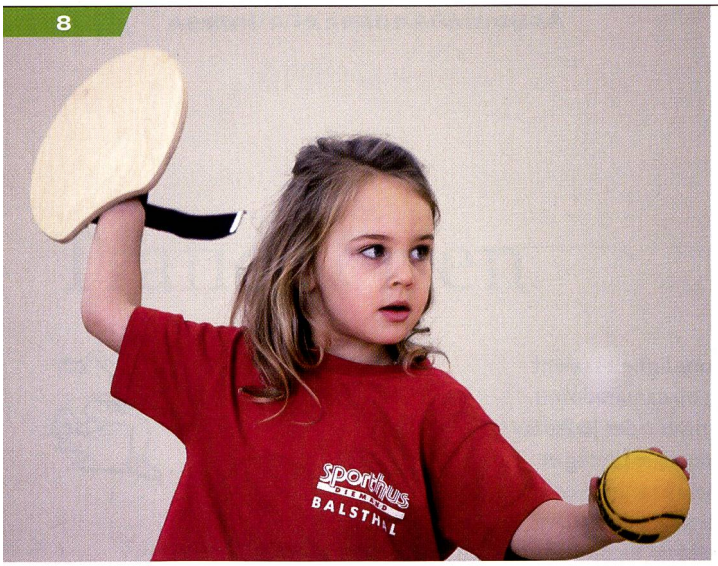
▶ Chaque habileté de jeu présentée dans le manuel didactique est construite sur le modèle A-A-A. Le processus d'apprentissage est découpé en trois phases: acquérir, appliquer et adapter. Le passage de l'une à l'autre est naturel et fluide. Cette division favorise une élaboration structurée des habiletés de jeu.

Acquérir
Dans cette première phase, les élèves apprennent les différents éléments et mouvements clés. Ils doivent essayer, explorer, découvrir par eux-mêmes et ainsi récolter le maximum d'expériences motrices.

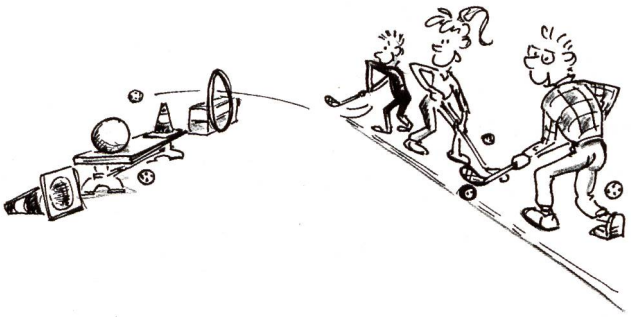
Appliquer
Là, les élèves exercent, combinent et mettent en pratique dans des formes plus codifiées les éléments et les mouvements appris. La complexité augmente, les éléments s'enchaînent et les élèves doivent être capables de reproduire correctement les mouvements malgré la difficulté croissante. La coordination s'affine.

Adapter
Les élèves apprennent dans cette phase à adapter leurs réponses motrices selon les situations changeantes. Ils s'entraînent à maintenir une grande qualité de mouvement malgré la complexité du jeu qui augmente.

Bibliographie
Hotz, A.: Anatomisch-physiologische und bewegungspsychologische Grundlagenaspekte des Techniktrainings. In: Weineck, J.: Manuel d'entraînement: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Balingen, Spitta Verlag, 2004.



Droit au but

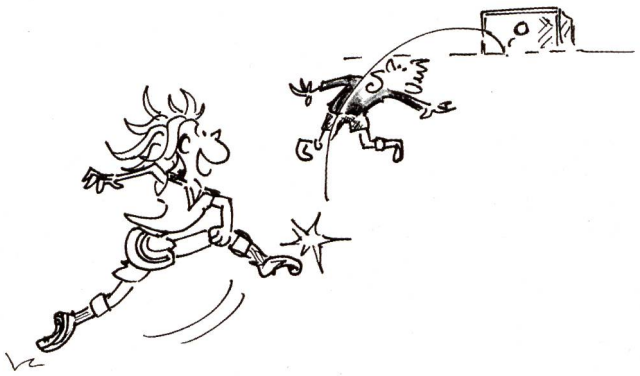


Stand de tir

Comment? Des cibles (cerceaux, quilles, balles) sont placées à différentes hauteurs. Les élèves essaient de les viser avec des cannes d'unihockey, des raquettes ou avec les pieds.
Pourquoi? Précision des frappes et des tirs.
Variantes:
- Tirer après un dribble ou un slalom.
- Jeu 3:3. Chaque équipe doit «abattre» des cibles placées sur un caisson. Quelle équipe a terminé en premier?

Boccia

Comment? Jeu de pétanque adaptée à la salle. Délimiter des couloirs où prennent place des équipes de deux ou trois joueurs. Placer une cible (ballon, quille, cône, etc.). Les joueurs des deux équipes lancent chacun à leur tour la balle pour approcher la cible ou pour chasser la balle gênante d'un adversaire. Lancer à la main ou avec la canne d'unihockey.
Pourquoi? Tirer avec précision et doser sa force.



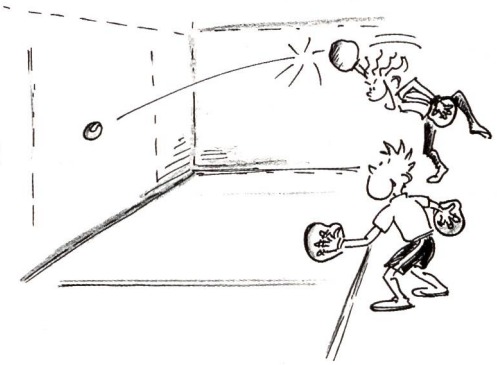
Tir à distance

Comment? Délimiter des petits terrains avec deux buts de chaque côté. Deux joueurs s'affrontent. L'objectif: viser le goal adverse, sans passer la ligne du milieu. Chaque joueur peut conduire sa balle librement dans sa zone pour déstabiliser l'adversaire. Avec le pied ou la canne d'unihockey.
Pourquoi? Exercer la précision du tir à distance.
Variante: tracer une zone interdite au centre du terrain.

Squash

Comment? Exercice de coopération. Délimiter une zone contre le mur (avec des scotchs) et un petit terrain de jeu. Le joueur A frappe (avec la main, le goba ou la raquette de badminton) la balle contre le mur, à l'intérieur de la zone. Le partenaire doit la relancer après un rebond au sol (la balle doit rester dans le terrain). Combien d'échanges gagnants réussissent-il à la suite?

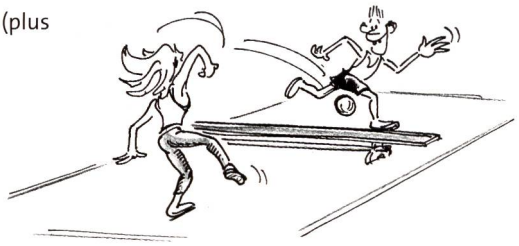
Pourquoi? Frapper ou lancer avec précision.
Variantes:
- Les balles sont rejouées directement.
- Sous forme de duel: chaque joueur a cinq vies. A chaque erreur, il en perd une.



Tennis-banquette

Comment? Le banc remplace le filet de tennis. Les élèves frappent la balle de volley avec le plat de la main ou une balle de tennis soft avec le goba ou la raquette de badminton. La balle peut toucher une fois le sol ou être jouée directement. Quel groupe réussit le plus de passes?
Pourquoi? Exercer la frappe précise avec la main ouverte ou une raquette.

Variantes:
- Bloquer la balle avant de la frapper (plus facile).
- Jouer non plus avec mais contre.



Cricket

Comment? L'enseignant installe un parcours de cricket avec des quilles ou des cônes qui forment les portes. Chaque joueur essaie de boucler le tour avec le moins de frappes possibles. Avec les cannes d'unihockey ou avec le pied. Les portes doivent être passées dans un ordre déterminé.

Pourquoi? Exercer la précision et le dosage de la force.

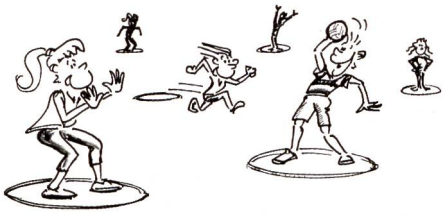
Test

Ping-pong

▶ Le joueur doit enchaîner des frappes directes de balles contre le mur. Plusieurs variantes: tirs avec le pied ou la canne d'unihockey; frappes de la balle soft avec goba ou paume de la main.
Objectif: réussir huit enchaînements directs pour les tirs (pied ou cannes) et quatre pour les frappes (main, goba).
Remarque: augmenter ou diminuer la difficulté en variant la distance au mur et/ou la grandeur du terrain de réception.

De toi à moi

Suis ta balle

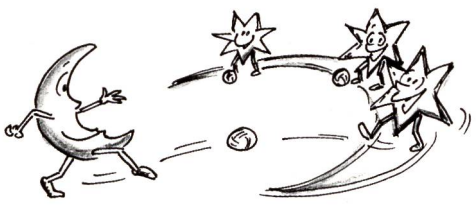


Comment? Former des cercles de six à dix joueurs qui prennent place dans un cerceau. Le joueur A passe la balle à B, il suit son ballon pour prendre la place du destinataire. B a transmis la balle à C et pris sa place. Ainsi de suite, sans interruption. Le principe est simple: prendre la place du joueur à qui on a fait la passe. Quel groupe enchaîne le plus grand nombre de passes sans qu'elle tombe au sol?
Pourquoi? Passer et se mettre en mouvement. Apprendre à établir un contact visuel avec les partenaires.
Variante: introduire une seconde balle lorsque le jeu est maîtrisé.

Robin des bois

Comment? Deux à quatre équipes de six joueurs s'affrontent sur un terrain délimité. Un Robin des bois est désigné dans chaque équipe. Sa mission: libérer ses camarades emprisonnés dans un cerceau en leur lançant un ballon. S'ils parviennent à le réceptionner sans sortir du cerceau, ils sont libres et viennent prêter main forte à leur sauveur. Quelle équipe libère tous ses joueurs en premier?
Pourquoi? Lancer avec précision malgré la pression temporelle (avec les pieds, la canne d'unihockey ou une raquette)..

Demi-lune



Comment? Former des groupes de quatre élèves. Un joueur est placé au centre, ses camarades en demi-cercle devant lui. Les trois joueurs extérieurs lui adressent des passes qu'il doit soit renvoyer directement, soit bloquer avant le retour. Jouer vite et dans un ordre aléatoire.
Pourquoi? Jouer des balles précises dans des angles différents.
Variantes:
- Mettre en difficulté le joueur du centre en lançant des balles à droite et à gauche.
- Passer en triangle.

Test

Une-deux

▶ Deux élèves, à trois mètres de distance l'un de l'autre, traversent la salle en se faisant le plus de passes possibles.
Objectifs:
- Aucun des joueurs ne doit freiner sa course pour réceptionner la balle.
- La balle reste toujours sous contrôle, à l'intérieur du couloir.
- Les élèves sont capables de lever les yeux pour observer leur camarade.

Lièvres farceurs

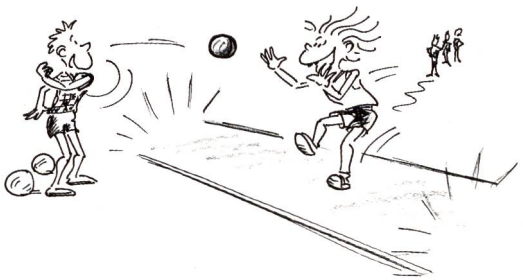
Comment? Balle au chasseur avec passes. Un à trois chasseurs essaient de toucher les lièvres. Ces derniers ont une balle (ou deux) en leur possession. Un lièvre qui a une balle en main ne peut pas être touché.

Pourquoi? Apprendre à observer le jeu et à passer la balle avec précision, en mouvement.

Retour à l'expéditeur

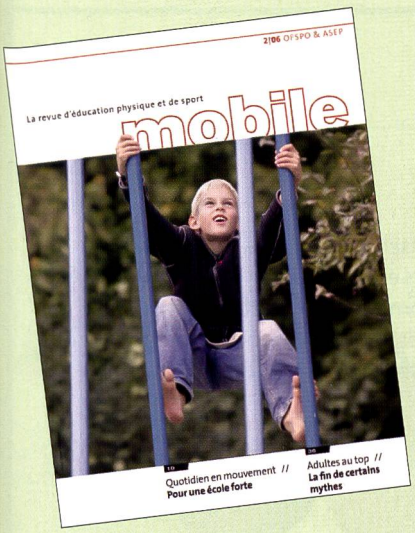
Comment? Former des groupes de quatre ou cinq joueurs, avec un passeur fixe, placé à l'extérieur de la zone de réception. Les coéquipiers passent (en courant) chacun à leur tour devant le passeur qui leur adresse un ballon. Ils essaient de le rattraper ou de le stopper dans la zone, avant de le renvoyer à l'expéditeur. Deux passages chacun avant le changement de passeur.

Pourquoi? Apprécier la trajectoire de la balle et anticiper. Exercer la capacité d'orientation.
Variantes:
- Redonner directement la balle, sans la contrôler.
- Après avoir réceptionné la balle, viser une cible ou tirer au but.



Heure de pointe

Comment? Des groupes de deux se font des passes en courant dans la salle. Ils doivent pour cela éviter les autres groupes et les ballons qui roulent ou qui volent. Varier la distance et le rythme de course.
Pourquoi? Exercer les passes et apprendre à regarder son coéquipier dans les yeux.
Variantes:
- Passer via la paroi.
- Placer des obstacles: piquets et bancs par exemple, pour augmenter la difficulté.

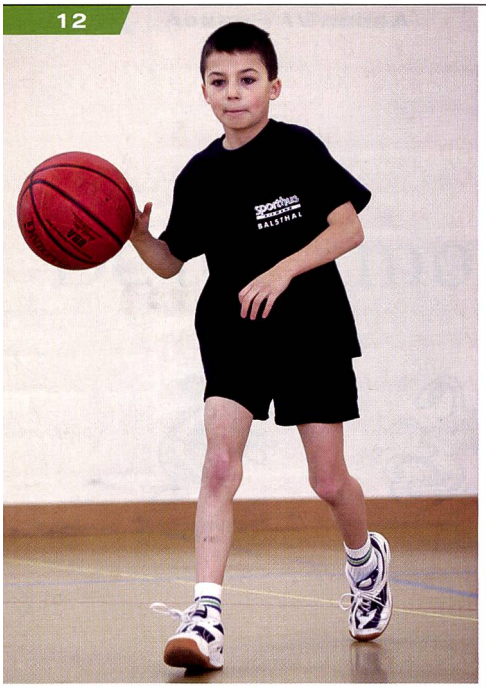


Rabais spécial pour «mobile»

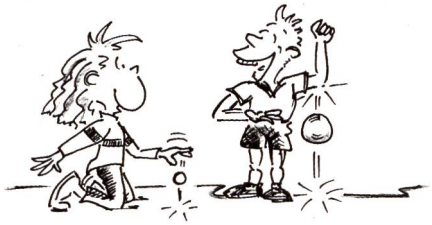
Ensemble, c'est moins cher!
Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:
- Dès cinq abonnements: Fr. 37.–/ abonnement
  → pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/ abonnement:
  → pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.–
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous: www.mobile-sport.ch



Maîtriser les rebonds



Cocktail

Comment? Exécuter diverses tâches motrices, seuls ou en groupes.
- Tout en dribblant avec différentes balles, s'asseoir, se mettre à genoux, tourner sur soi, etc.
- Dribbler deux balles en même temps, en avant, en arrière, de côté.
- Passer par-dessus des obstacles et dribbler sur des surfaces inhabituelles (tapis, trampoline, tremplin reuther, etc.
- Dribbler avec différentes parties du corps (coude, avant-bras, pied).

Pourquoi? Engranger plusieurs expériences de dribbling.

Orchestre symphonique

Comment? Former des cercles de cinq joueurs. Chacun dribble sur place. Au signal, ils se décalent sur la gauche pour rattraper la balle du voisin.
Pourquoi? Dribbler sur place et coopérer.
Variantes:
- Se décaler à droite ou à gauche selon l'indication de l'enseignant.
- Au signal, changer de main sans stopper le dribble.
- Idem que l'exercice de base, mais les élèves ont des ballons différents (capacité de différenciation).
- Dribbler sur le rythme de la musique.

Miroir

Comment? Les élèves dribblent face à l'enseignant. Ils imitent tous ses gestes et déplacements, en miroir. S'il avance, ils reculent, s'il va à droite, ils se décalent à gauche, etc.
Pourquoi? Entraîner le dribble en mouvement. Détacher le regard du ballon tout en dribblant.

Variante: l'enseignant montre un chiffre avec les doigts et les élèves l'annoncent à haute voix. Former des plus petits groupes avec des élèves qui jouent le rôle du maître, pour que personne ne se cache dans la «foule».

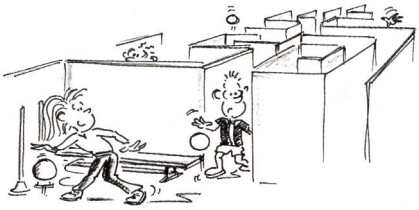
Balle magique

Comment? Par deux, face à face. Le terrain est délimité au milieu par un banc (ou autre obstacle). Le joueur A fait rebondir la balle dans son camp de manière à la faire passer de l'autre côté du banc. Le joueur B la récupère après un rebond (ou directement) et fait de même. D'abord sous forme de collaboration (réussir le plus d'échanges possibles), puis sous forme de duels (mettre en difficulté l'adversaire).
Pourquoi? Adapter la technique de driblle à la situation et exercer la réception.

Labyrinthe-aventure

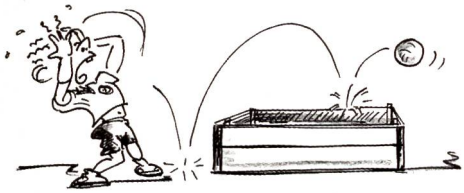
Comment? Les joueurs dribblent à l'intérieur d'un labyrinthe. On y trouve des arbres (piquets), des troncs couchés (bancs), des mares (tapis), des rochers (caisson) et autres racines (bâtons, cônes). Chacun essaie de circuler en dribble sans trébucher sur un obstacle, ni sur un autre promeneur. Au signal, les joueurs déposent leur balle sur le sol et en cherchent une autre le plus rapidement possible.

Remarque: prévoir différentes sortes de balles.
Pourquoi? Adapter son dribble aux conditions et exercer la différenciation.
Variante: au signal, les élèves font un tour sur eux-même, sans la balle, et reprennent le dribble ensuite.



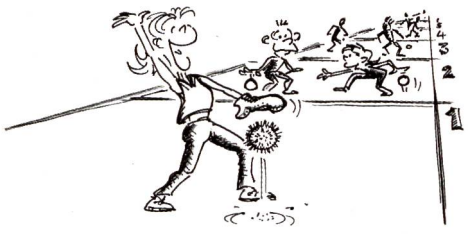
Nuit et jour

Comment? Les promeneurs se baladent dans la rue en dribblant. Lorsque la nuit tombe (signal du maître), les lutins qui attendaient leur heure, arrivent pour détrousser les promeneurs de la balle (ils la chassent avec la main). Au retour du jour, les promeneurs qui ont perdu leur bien deviennent lutins. Un lutin pour huit promeneurs au début du jeu.
Pourquoi? Apprendre à protéger sa balle tout en continuant le dribble.
Variantes:
- Les lutins ont aussi une balle à maîtriser.
- Un lutin pour quatre promeneurs. Celui qui perd sa balle doit effectuer un parcours annexe avant de réintégrer la rue. Combien de nuits sont nécessaires aux lutins pour mettre hors-jeu tous les promeneurs?



Loto

Comment? Former deux à quatre groupes et numéroter les joueurs. Tout le monde se déplace en dribblant. A l'appel d'un numéro, les joueurs concernés doivent aller marquer dans le but adverse formé de deux éléments de caisson superposés. Pour marquer, ils font rebondir la balle au sol de manière à ce qu'elle termine dans le réservoir. Le plus rapide donne un point à son équipe.
Pourquoi? Réagir et doser sa force, malgré la pression.
Variante: appeler plusieurs numéros en même temps.



Les ligues

Comment? Diviser la salle en six terrains. Tous les joueurs commencent dans le terrain 3, celui du milieu, avec une balle qu'ils dribblent. Le but: gagner la ligue supérieure en chassant la balle de ses adversaires. Interdiction de stopper le dribble. Celui qui «gagne» un ballon, passe au terrain 2, celui qui perd la maîtrise de sa balle se rend au terrain 4. Qui atteint la première ligue en premier?
Pourquoi? Dribbler en tenant compte des éléments extérieurs. Apprendre à protéger son ballon et à prendre des risques.

Test

Agilité-vitesse

▶ Dribbler à travers un parcours semé d'embûches: slalom autour des piquets, passage sur un banc, à travers un élément de caisson redressé et déposer la balle sur un anneau à la fin du trajet. Exercer les deux mains.
Objectifs:
- L'élève adapte sa vitesse à la difficulté du parcours.
- Il est capable de lever les yeux pour évaluer les obstacles et les maîtriser.

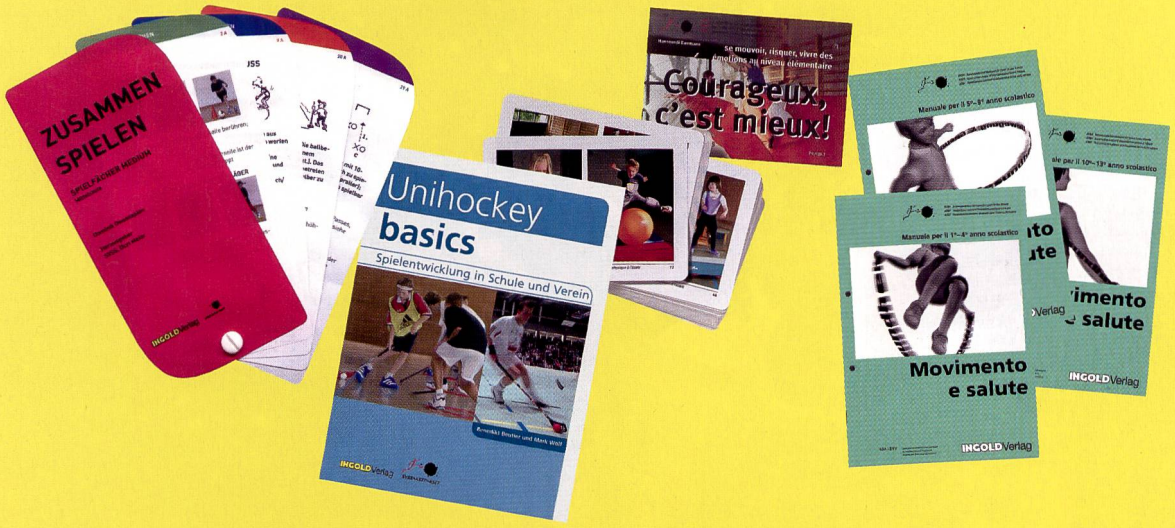
Bibliographie

Owassapian, D.: «Spielfächer Basic – Spielen lernen». INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee. 2006.
ISBN 3-03700-102-X
Commande: Ernst Ingold+ Co AG, 3360 Herzogenbuchsee.
062 956 44 44.
www.ingoldag.ch

Bucher, W. (Ed.): 1000 jeux et exercices d'échauffement. Hofmann, Schorndorf. 1996.

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis.
Sportverlag Berlin, Berlin. 1996.

Apprendre et enseigner



Nous vous soutenons.

Sur le thème mouvement et sport, INGOLDEditions publie en collaboration avec l'ASEP (Association suisse d'éducation physique à l'école) des livres spécialisés remarquables.
Enseignantes et enseignants, monitrices et moniteurs peuvent y trouver un soutien précieux pour leurs leçons d'éducation physique. Les sportives et les sportifs eux-mêmes acquièrent de nombreuses connaissances fondamentales pour améliorer leurs capacités sportives.

Ernst Ingold+Co. AG, INGOLDVerlag, CH-3360 Herzogenbuchsee
Tél. 062 956 44 44, Fax 062 956 44 54
E-Mail info@ingoldag.ch, Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag SVSS•ASEP•ASEF

Commande

Destinataire

Facture

No de client

Date

No d'article	Quantité	Article	Prix
20.031.7		Courageux, c'est mieux!	CHF 51.65
20.013.9		Mouvement et santé 1ère–4ème année scolaire	CHF 29.70
20.014.7		Mouvement et santé 5ème–9ème année scolaire	CHF 29.70
20.015.5		Mouvement et santé 10ème–13ème année scolaire	CHF 29.70
20.019.8		Jeux d'action avec musique	CHF 31.20

Merci de votre commande

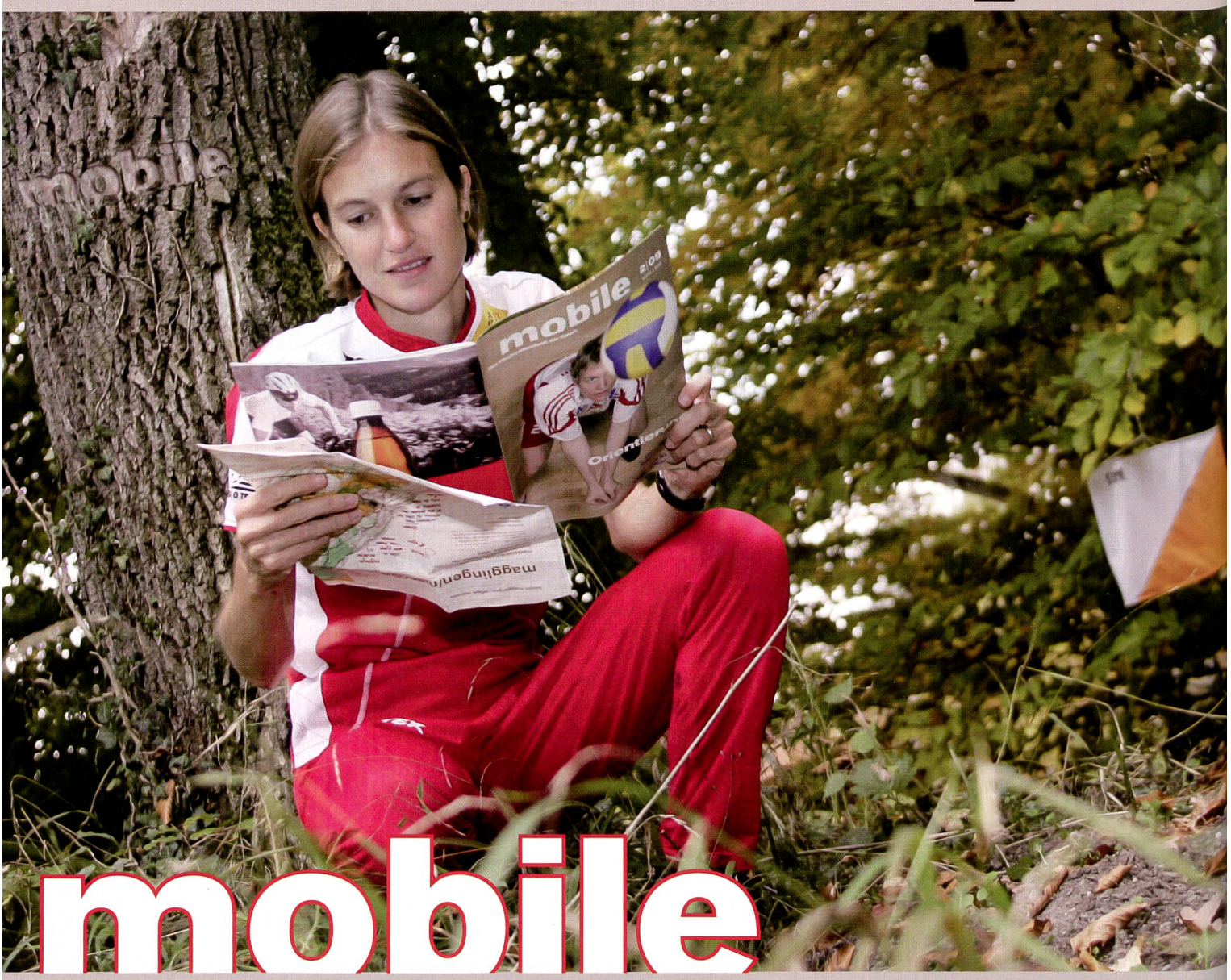
Ernst Ingold+Co. AG
Hintergasse 16
Postfach
CH-3360 Herzogenbuchsee

Tél. 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
Internet www.ingoldag.ch
E-Mail info@ingoldag.ch

Fournitures scolaires
Travaux manuels
Editions
Matériel didactique

INGOLD
leichter lehren und lernen
bien équipé pour apprendre et enseigner

Points de repère



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et mobile*plus* inclus à Fr. 10.–/ € 7.50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre

Numéro: Thème: Nombre:

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 57.– / Etranger: € 46.–)

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.– / Etranger: € 36.–)

❒ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **français** ❒ **deutsch** ❒ **italiano**

Prénom / nom:

Adresse:

NP / lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch