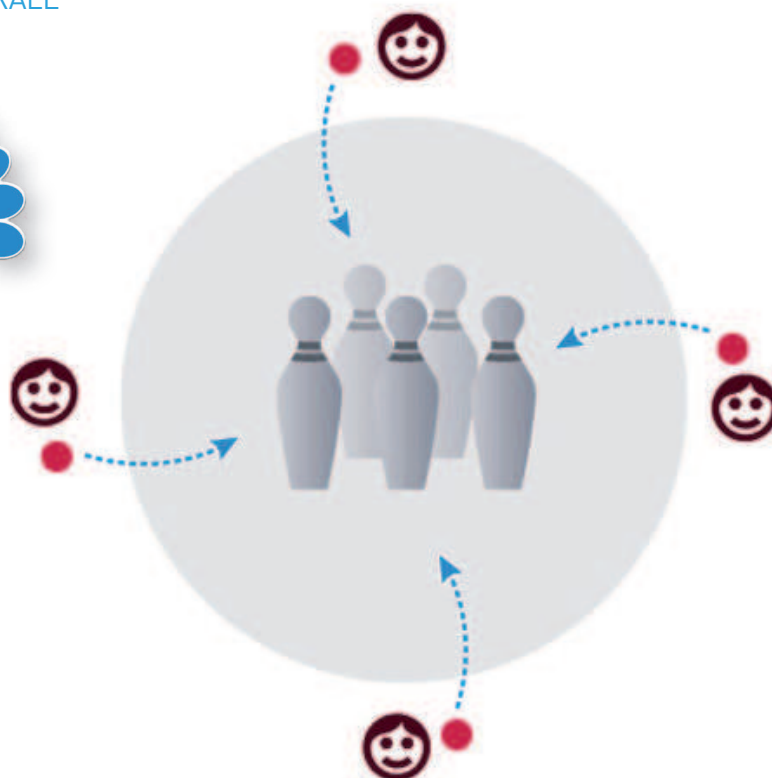


## Le jeu de quilles

MOTRICITÉ GÉNÉRALE



### Objectifs

Orienter la trajectoire de l'objet vers l'avant.  
Rechercher une amplitude gestuelle,  
dissociation des actions (haut et bas du corps).  
Jouer en équipe, accepter le résultat.

### But pour l'enfant

Faire tomber toutes les quilles (boîtes de volants)  
avant les autres groupes.

### Organisation pédagogique

#### Le groupe :

- Par équipe de 2.
- 1 arbitre.

#### Le matériel :

- 3 balles souples par élève.
- Boîtes de volants (les quilles).

### Consignes

Les élèves se placent à 3 / 4 mètres des quilles et lancent à tour de rôle. Les balles sont récupérées jusqu'à ce que toutes les quilles soient abattues.

### Variables

- Varier la distance.
- Demander à un élève de protéger les quilles en essayant de dévier les balles avec ou sans la raquette.

### Veiller à

- Se mettre de profil et effectuer une rotation autour de l'appui avant (une distance importante va contraindre l'élève à la réalisation de ce type de lancer).
- Fixer le coude haut pour effectuer un lancer « bras cassé ».
- Se relâcher et rechercher la vitesse du bras.

## Les jongles

MANIABILITÉ



### Objectifs

Se mettre à distance par rapport au volant.  
Lire la trajectoire du volant.  
Dissocier la tête et le tronc pour suivre le volant des yeux.  
Développer une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.

### But pour l'enfant

Réaliser le plus de jongles possibles. Etablir un record.

### Organisation pédagogique

#### Le groupe :

- Tout le groupe.
- Le groupe fonctionne en autonomie.

#### Le matériel :

- 1 raquette par joueur.
- Volants, balles en peluche, ballons de baudruche.

### Consignes

L'élève tente de faire un maximum de jongles.

### Variables

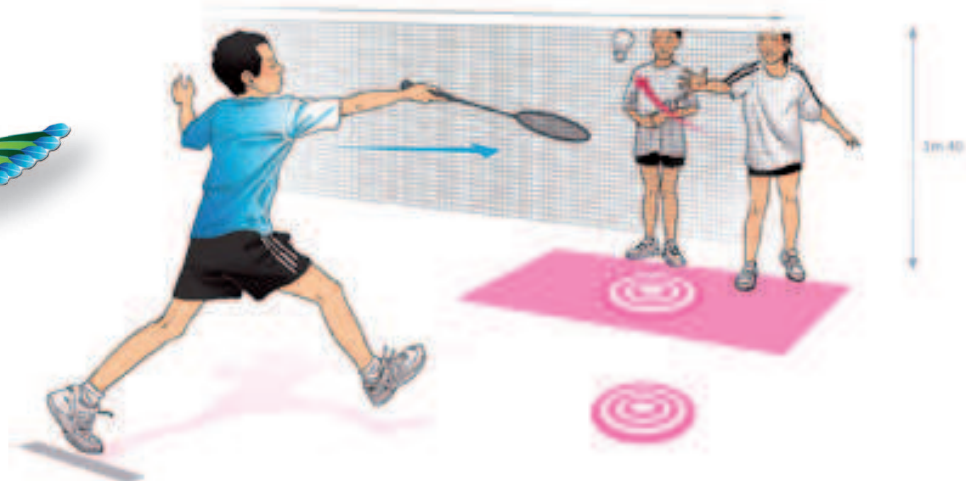
- Jongler en coup droit et en revers.
- Varier la hauteur des trajectoires.
- Réaliser des jongles à 2 avec une raquette (se décentrer du volant pour récupérer la raquette dans la main de son partenaire).

### Veiller à

- Eloigner le coude du buste et fléchir légèrement le bras.
- Utiliser la prise universelle en coup droit et la prise revers (positionnement du pouce sur le grand méplat).
- Relâcher la main sur le grip et utiliser les doigts.
- Réduire la préparation de frappe : la raquette ne passe pas en arrière du corps.
- Favoriser une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.

## Le jeu de la mitrailleuse au filet

MANIABILITÉ



### Objectifs

Construire des frappes variées dans l'espace proche du joueur.  
Améliorer la dissociation des bras ;  
la dissociation du haut et du bas du corps.  
Lire des trajectoires freinées.

### But pour l'enfant

Frapper le volant avec une raquette pour viser une cible derrière le filet.

### Organisation pédagogique

#### Le groupe :

- Par groupe de 3.
- Les groupes fonctionnent en autonomie : un relanceur, une aide et un joueur.

#### Le matériel :

- 1 terrain. Le filet est à 1 m 40.
- 2 raquettes par groupe (2 tailles différentes laissées au choix de l'enfant).
- 10 volants par groupe.
- 1 marque souple indique la position de départ.
- 1 cible à atteindre (1 m<sup>2</sup>).
- 1 cible pour le lanceur.

### Consignes

Le relanceur se place derrière le filet. Il lance les volants à la main de bas en haut en visant l'espace proche du filet (matérialiser une cible au sol pour faciliter).

L'aide passe les volants au relanceur au fur et à mesure.

Le joueur se positionne avec les pieds joints derrière la ligne de départ. Il avance en fente avant et tente d'envoyer le volant dans la cible avec sa raquette.

Le groupe réalise des séries de 10 volants. A chaque série, les enfants ramassent les volants et changent de rôle.

### Variables

- Varier la position de départ : déplacement plus ou moins important avant de jouer le volant.
- Varier la contrainte événementielle : lancer sur le côté revers, sur le coup droit, alterner revers et coup droit, mettre de l'incertitude.
- Demander au joueur de viser d'autres cibles.
- Varier la taille des cibles.

### Veiller à

- Différencier la prise coup droit et la prise revers.
- Relâcher la prise.
- Réaliser un geste court de préparation : la tête de raquette va directement au volant.
- Respecter les principes fondamentaux de la fente :
  - Poussée de la jambe non raquette.
  - Se mettre à distance par rapport au volant (coude libre et jeu d'angle).
  - Conserver l'équilibre du haut du corps.
  - Placer le pied avant dans l'axe du déplacement.
  - Attaquer le sol par le talon.

## Les parcours

MOTRICITÉ GÉNÉRALE



### Objectifs

Améliorer la motricité générale (coordination d'actions simples, équilibre, vitesse, endurance).  
Jouer en équipe, accepter le résultat.

### But pour l'enfant

Maîtriser l'exécution.  
Réaliser le parcours le plus vite possible.

### Organisation pédagogique

#### Le groupe :

- Composition variée : seul, par deux, en équipe.
- Définir un rôle d'arbitre pour faciliter le travail en autonomie.

#### Le matériel :

- Petit matériel pour réaliser les différents parcours (kit pédagogique).

### Consignes

L'enseignant compose un parcours varié qui va permettre aux enfants d'explorer :

- Différents types de déplacements : marcher, courir, sauter, petits pas, grands pas, pas chassés, pas croisés, cloche-pied.
- L'espace de jeu : en avant, en arrière, sur les côtés, zigzag...

### Variables

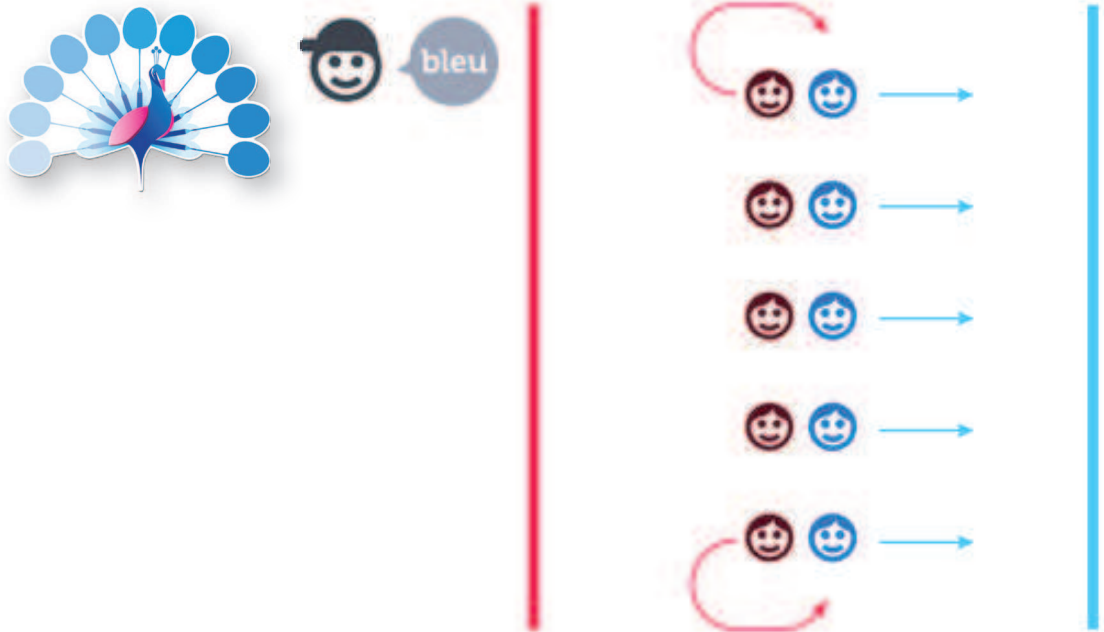
- Course au temps (chronométrée) seul ou en équipe.
- Course duelle par deux.
- Course relais par équipes.

### Veiller à

- Insister sur la bonne exécution des différents exercices avant d'augmenter la vitesse.

## Le jeu du gendarme et du voleur

MOTRICITÉ GÉNÉRALE



### Objectif

Réagir rapidement au signal.

### But pour l'enfant

Remporter le jeu.

### Organisation pédagogique

#### Le groupe :

- Par groupe de 2.
- 1 arbitre.

#### Le matériel :

- 5 volants par élève.

### Consignes

Les enfants se placent par deux, dos à dos, sur une ligne de départ. Lorsque l'arbitre annonce « bleu », les bleus courent jusqu'à leur camp et les rouges essaient de les toucher (inversement pour le mot « rouge »). Au début du jeu, chaque enfant possède 5 volants ; lorsqu'il est touché, il donne un volant à son poursuivant. Le vainqueur est celui qui aura gagné le plus de volants.

### Variables

- Varier le mode de déplacement : course, pas chassés...
- Varier la position de départ : assis, allongé, de face...
- Varier la distance de course.
- Varier le type de signal : sonore, visuel.

### Veiller à

- Être attentif.
- Respecter le règlement.
- Accepter le résultat.