Les

sports

!!!

Fiche 1

Le badminton

Description :

Le but du badminton consiste à envoyer le volant dans le camp adverse, par-dessus le filet, sans que l'autre ne puisse le renvoyer. Le contact du volant avec le sol n'est pas autorisé et achève donc tout échange. Un joueur gagne l'échange lorsque son adversaire ne réussit pas à frapper le volant avant que ce dernier touche le sol ou si l'adversaire envoie le volant soit dans le filet ou soit hors du terrain. Une partie se joue en deux manches gagnantes de 15 points chacune. Un seul point d'écart suffit pour gagner la manche.

Répartition des équipes

Le badminton se joue en simple ou en double.

Matériel standard	Alternatives
1 filet de badminton	1 filet de tennis surélevé ou 2 poteaux , 1 corde et 1 nappe
Raquettes de badminton	Aucune
1 volant de badminton	Balle de ping-pong

Le coin des tout-petits

- Réduire la grosseur du terrain.
- Favoriser des éducatifs d'initiation au sport.
- Bien montrer la prise de la raquette.
- Limiter le nombre de règlements afin de favoriser les échanges.
- Éviter les parties en double afin de réduire

Règlements

Tops

1. Au service, le joueur doit avoir les pieds au sol et frapper le volant en croisé sous le niveau de sa taille.
2. Le volant doit être frappé dans les limites du terrain.
3. Seul le joueur qui est au service peut marquer un point.
4. Le serveur sert du côté droit (pointage pair) et du côté gauche (pointage impair).
5. Le joueur ne peut toucher le filet avec sa raquette ou son corps, ni pénétrer dans le terrain adverse.

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- S'assurer que les raquettes ne sont pas brisées et qu'elles offrent une bonne prise.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Chaque joueur doit avoir assez d'espace pour s'élancer.
- Les jeunes doivent circuler à l'extérieur des limites des terrains.

Le coin des grands

- Diverses techniques à l'attaque et à la défensive peuvent être enseignées.
- Des mini-tournois et des défis peuvent être organisés.
- Initier les jeunes aux parties en double afin de favoriser le travail d'équipe.

Fiche 1

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 Frapper en avançant

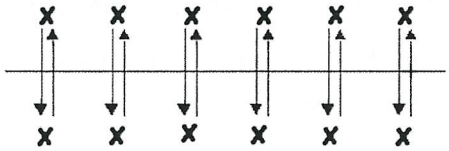
1. Faire deux rangées de joueurs à une extrémité du terrain.
2. Donner un volant et une raquette à chaque joueur.
3. Au signal du moniteur, le premier de chaque rangée doit traverser la salle en jonglant avec le volant sans qu'il tombe sur le sol.
4. On peut également placer les joueurs en équipe de deux (un volant pour deux) pour faire les échanges.

But du jeu : *Contrôler le volant afin de limiter le nombre de chutes.*

2 Échanger avec un partenaire

1. Mettre les joueurs en équipe de 2 et les placer face à face de chaque côté du filet.
2. Donner une raquette à chaque joueur et un volant par équipe.
3. Au signal du moniteur, les joueurs échangent entre eux et tentent de faire le plus d'échanges consécutifs sans que le volant touche le sol.
4. Au deuxième signal du moniteur, effectuer une rotation vers la droite des joueurs d'un côté du filet afin de changer les partenaires.

But du jeu: *Tenter de battre son record d'équipe .*



3 Le service

1. Placer plusieurs cerceaux d'un côté du filet.
2. Placer les joueurs en rangée à la position du service de l'autre côté du filet.
3. Donner une raquette à chaque joueur et placer un panier de volants au début de la rangée.
4. Au signal du moniteur, le premier joueur de la rangée prend un volant, exécute son service et tente de viser l'intérieur d'un cerceau.
5. L'équipe doit réussir à remplir chaque cerceau de deux volants en un temps alloué.
6. On peut lancer un défi aux jeunes (Temps, conséquences...).

But du jeu : *Pratiquer sa précision au service.*

Variantes farfelues

- ☺ Jouer seulement avec la main faible.
- ☺ Obliger des passes entre les joueurs d'une même équipe.
- ☺ Utiliser les limites d'une surface de jeu en double pour une partie en simple.
- ☺ Jouer en simple avec une raquette dans chaque main.

Site de référence sur le badminton: http://www.badmintonquebec.com/index.htm

Fiche 2

Le baseball

Description : Le baseball est un sport qui oppose deux équipes sur un terrain clos. Pour marquer un point, le joueur de l'équipe offensive doit frapper la balle, faire le tour des buts (3) et revenir au marbre sans se faire retirer. À chaque manche, l'équipe qui est à l'offensive alterne avec l'équipe qui est à la défensive. En temps normal, une partie comporte 9 manches.

Répartition des équipes

2 équipes de 9 joueurs

*Le sport peut aussi se jouer avec plus ou moins de joueurs par équipe.

Matériel standard	Alternatives
1 marbre et 3 buts	4 pastilles, cônes, cerceaux
1 bâton de baseball	Aucune
1 balle de baseball	1 balle de tennis ou ballon
9 gants de baseball	Casquettes, sacs de plastique

Le coin des tout-petits

- Réduire la distance entre chacun des buts.
- Utiliser une balle molle (balle de tennis).
- Initier les jeunes avec les règlements.

** Un ballon de soccer et un bâton peuvent être utilisés dans cette situation (Kick-ball)**

- Utiliser un tee ou faire lancer la balle par un moniteur.

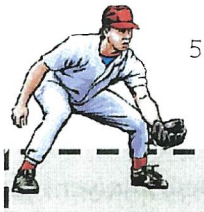
Règlements

Tops

1. Équipe défensive: un joueur derrière le marbre, un joueur sur le monticule du lancer, un joueur sur chacun des buts et les autres sont dispersés sur le terrain.
2. Équipe offensive: les joueurs viennent frapper au marbre à tour de rôle.
3. Le joueur qui réussit à frapper la balle court sur les buts dans le sens anti-horaire.
4. Pour effectuer un retrait, le joueur de l'équipe à la défensive peut attraper la balle au vol ou toucher le but en possession de la balle avant le coureur.
5. Faire passer tous les joueurs de l'équipe offensive avant d'effectuer une rotation.

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les joueurs de l'équipe qui frappe ne doivent pas circuler derrière le marbre lorsqu'ils attendent leur tour.
- S'assurer que les bâtons ne comportent pas de fissures et qu'ils offrent une bonne prise.
- Limiter les glissades au sol.
- Le frappeur doit porter un casque protecteur.
- Le receveur doit porter un plastron et un masque muni d'un protège gorge (si possible).



Le coin des grands

- Inclure des stratégies à l'attaque et à la défensive.
- Introduire la vraie balle de baseball.
- Laisser un jeune lancer la balle.

Fiche 2

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 Initier le jeune au sport

1. Former 2 équipes de 6 joueurs. Une équipe offensive (Roadrunners) et une défensive (Coyotes).

2. Les coyotes ont un receveur au marbre et les autres sont dispersés sur le terrain. Les Roadrunners ont 1 joueur qui frappe la balle sur un tee du marbre avec les autres qui attendent leur tour à une distance sécuritaire.

3. Au signal du moniteur, le Roadrunner frappe la balle et court autour des buts en essayant de compléter le circuit (tour complet) avant que les Coyotes retournent la balle à leur receveur.

- Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.
- Les joueurs défensifs ne peuvent pas courir avec la balle. La balle doit être lancée au marbre.

4. Compter le nombre de buts touchés par chaque Roadrunner avant que la balle n'atteigne le marbre et cumuler les points.

5. Inverser les rôles

But du jeu : *Toucher le plus de buts.*

2 Les déplacements

1. Désigner un nombre x de joueurs comme étant des chasseurs.

2. Remettre un gant à chaque chasseur.

2. Au signal du moniteur, les chasseurs doivent être en possession de la balle pour toucher les autres joueurs qui tentent de s'échapper dans les limites du terrain.

3. Les chasseurs doivent comptabiliser le nombre de joueurs touchées.

4. Inverser les rôles rapidement.

But du jeu : *Toucher les joueurs qui se sauvent.*

3 Le lancer et l'attraper

1. Mettre tous les joueurs en équipe de deux et les placer face à face sur une ligne à une distance de 3-4 mètres.

2. Donner une balle à un joueur de chaque équipe et un gant à chaque joueur.

4. Au signal du moniteur, les joueurs doivent essayer de faire le plus de passes consécutives sans que la balle ne touche le sol.

5. Varier les lancers (faire des lobes, des rapides...)

But du jeu : *Tenter de battre son record d'équipe à chaque*

Variantes farfelues

☺ Jouer au kick-ball.

☺ Inventer une façon différente de se déplacer entre chaque but.

Par exemple, on peut se déplacer de reculons ou faire des pas chassés.

☺ Faire porter un chapeau drôle à la personne qui s'amène au bâton.

☺ Faire attraper la balle avec différents objets par l'équipe défensive.

Par exemple, on peut utiliser une casquette, un sac de plastique ou un bol.

Site de référence sur le baseball: http://www.baseballquebec.com/

Fiche 3

Le basket-ball

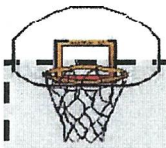
Description : L'objectif de chaque équipe est de marquer dans le panier de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de s'emparer du ballon ou de marquer. Le ballon peut être manié avec les mains seulement. Une rencontre est gagnée par l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points pendant le temps de jeu.

Répartition des équipes

2 équipes de 5 joueurs

*Le sport peut aussi se jouer en 3 vs 3 ou en 4 vs 4.

Matériel standard	Alternatives
2 paniers de basket-ball	2 poubelles ou cylindres
10 dossards (2 couleurs)	10 foulards (2 couleurs)
1 ballon de basket-ball	1 ballon en mousse ou rebondissant



Le coin des tout petits

- Augmenter la grosseur du ballon.
- Réduire la hauteur du panier.
- Accepter que les joueurs se déplacent parfois sans dribbler.
- Accepter que les jeunes dribblent parfois à deux mains.
- Favoriser les passes pour marquer un panier.

Règlements

Tops

1. Un joueur doit demeurer dans les limites du terrain avec le ballon.
2. Un joueur doit dribbler avec le ballon pour avancer.
3. Un joueur ne peut pas recommencer à dribbler s'il s'arrête avec le ballon.
4. Un joueur ne doit pas entrer en contact avec son adversaire.
5. Chaque fois qu'un règlement n'est pas respecté, par une équipe, le ballon est remis à l'autre équipe et on procède à une remise

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Les bijoux sont interdits.
- Aucun contact violent ne doit être toléré.
- Conseiller aux jeunes de toujours garder la tête haute avec le ballon.

Le coin des grands

- Exiger un minimum de passes avant de marquer.
- Demander d'utiliser seulement la main faible.
- Attribuer certains rôles aux joueurs à la défensive et à l'attaque.

Fiche 3

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 Le lancer

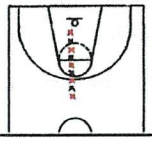
1. Disposer les joueurs en deux ou trois rangées égales à la même distance du panier.

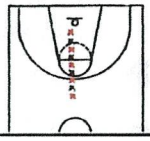
2. Donner un ballon au premier joueur de chaque rangée.

3. Au signal du moniteur, chaque joueur doit essayer de rentrer le ballon dans le panier.

4. Après son lancer (réussit ou pas), le joueur prend son rebond, remet le ballon au prochain joueur de la rangée et retourne derrière sa rangée.

But du jeu : Faire 15 paniers pour remporter la partie.





2 Le dribble

1. Délimiter un espace de jeu (carré).

2. Donner un ballon et installer un foulard à la taille de chaque joueur.

3. Au signal du moniteur, chaque joueur doit essayer d'arracher le foulard d'un partenaire tout en assurant la protection du sien.

4. Tous les joueurs qui perdent leur foulard ou que leur ballon sort des limites du terrain sont éliminés.

5. Les joueurs doivent se déplacer en dribblant en tout temps.

But du jeu : Être le dernier joueur avec un foulard.

3 La passe

1. Délimiter un espace de jeu comprenant 2 zones de but, comme au football.

2. Former 2 équipes au nombre égal de joueurs.

3. Au signal du moniteur, les joueurs doivent effectuer des passes afin de réussir à entrer avec le ballon dans la zone de l'équipe adverse.

- Attribuer un point à chaque fois qu'une équipe pénètre dans la zone de l'autre avec le ballon.

- Si le ballon touche le sol ou est intercepté, le ballon va à l'autre équipe et le jeu continu.

-Les règles du basket-ball s'appliquent, mais les joueurs ne peuvent pas se déplacer ni dribbler en possession du ballon.

But du jeu : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Variantes farfelues

☺ Attacher les mains de 2 partenaires ensemble et jouer avec un ballon en mousse.

☺ Jouer avec une balle de tennis.

☺ Lorsqu'un point est marqué en même temps que la musique joue, il peut valoir le double de points.

☺ Un joueur peut s'attribuer un pointage selon le niveau de difficulté de son panier.

☺ Un moniteur (joker) peut jouer avec les deux équipes en même temps (il redonne le ballon à l'équipe qui lui a fait la passe).

Site de référence sur le basket-ball: http://monteregie.rseq.ca/pdf/educatif_Mini-basketball.pdf

Fiche 4

Le DBL Ball

Description : L'objectif de chaque équipe est de compter dans le but de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de s'emparer du ballon et de faire un but. Le ballon peut être manipulé avec les mains (dribblé, lancé) ou les pieds (botté). Pour compter, les joueurs doivent uniquement marquer par l'arrière du but. La fin d'une partie est marquée par l'atteinte d'un pointage X et non par l'écoulement d'une période de temps fixe.

Répartition des équipes

2 équipes de 5 joueurs

* Le nombre de joueur peut varier.

Matériel standard	Alternatives
1 ballon de DBL Ball	1 ballon de mousse ou de soccer
2 buts de DBL Ball	2 buts de hockey sans filet, buts faits maison avec 3 planches assembées
10 dossards (2 couleurs)	10 foulards (2 couleurs)

Le coin des tout-petits

- Rapetisser la grandeur du terrain.
- Utiliser un ballon mou.
- Bien démontrer chacun des règlements et pratiquer la mise au jeu.
- Favoriser des éducatifs de dribble, de botter et de lancer, car le sport peut leur sembler complexe.

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Les bijoux sont interdits.
- Il est interdit de frapper, de pousser avec les mains, d'agripper et de faire trébucher.
- Limiter les glissades et les lancers trop puissants.

Règlements

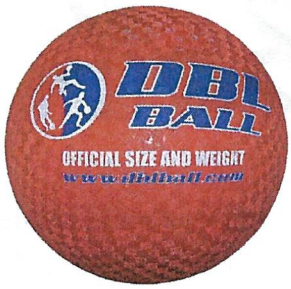
TOPS

1. Les joueurs doivent se déplacer en dribblant le ballon avec les mains ou les pieds. (Les doubles dribbles sont permis)
2. Il est interdit de marcher avec le ballon dans les mains.
3. Les joueurs peuvent prendre le ballon au sol ou déposer celui-ci au sol à n'importe quel moment.
4. Les joueurs de l'équipe à la défense peuvent passer à travers leur but, mais pas ceux qui attaquent.
5. À la suite d'un but, le jeu reprend au centre avec la mise au jeu.

Le coin des grands

- Attribuer un rôle aux joueurs à l'attaque et à la défensive.
- Enseigner diverses stratégies à l'attaque et à la défensive.
- Porter une attention particulière aux lancers des joueurs plus forts.

Fiche 4



Les petits plus

Exercices complémentaires

1 La mise au jeu

1. Former deux équipes égales et les placer de chaque côté du cercle de mise en jeu.

2. Faire venir un premier joueur de chaque équipe au centre pour la mise au jeu.

3. Au signal du moniteur, les joueurs au centre doivent frapper le ballon avec une seule main à la fois, tant que le ballon se trouve dans le cercle de mise en jeu. Les autres joueurs ne peuvent pas entrer à l'intérieur du cercle pour prendre le ballon.

4. L'équipe qui réussit à récupérer le ballon marque un point.

5. Faire passer chaque personne au centre.

But du jeu: *Se positionner stratégiquement et remporter le plus de mises au jeu par équipe.*

2 Botter et dribbler

1. Placer les joueurs sur une ligne en fond de terrain.

2. Donner un ballon à chaque personne.

3. Au signal du moniteur, les jeunes doivent réussir à traverser le gymnase en suivant certaines consignes.

- Avancer avec le ballon en dribblant
- Avancer en contrôlant le ballon avec les pieds

Toutefois, lorsque le moniteur siffle ou change sa consigne, le joueur doit s'immobiliser immédiatement avec le ballon sinon il est éliminé et doit sortir sur le côté du terrain.

Il est possible d'apporter plusieurs variantes dans la façon d'avancer avec le ballon.

** Prévoir une conséquence active pour les joueurs éliminés.**

3 Le lancer

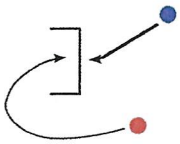
1. Former deux équipes au nombre égal de joueurs.

2. Placer une équipe derrière le point bleu (équipe défensive) et une équipe derrière le point rouge (équipe attaquante). Voir le schéma ci-bas.

3. Au signal du moniteur, le premier attaquant de sa rangée doit dribbler ou utiliser ses pieds pour avancer avec le ballon et tenter de marquer un but. Durant ce temps, le premier défenseur de sa rangée doit courir et passer à travers son filet afin de venir bloquer le lancer.

4. Inverser les rôles.

But du jeu: *Marquer le plus de but*



Variantes farfelues

☺ Interdire les pieds ou les mains selon l'objectif visé.

☺ Imposer un nombre de passes à atteindre avant de marquer.

☺ Alterner le côté où il est possible de marquer à chaque fois qu'il y a un point.

Site de référence sur le DBL Ball: http://dblball.wikidot.com/

Fiche 5

Le flag football

Description : L'objectif de chaque équipe est de marquer un touché dans la zone de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de même. L'attaquant prend la balle à sa ligne de 5 verges et dispose de 4 essais pour traverser le milieu du terrain. Une fois qu'elle le traverse, l'équipe a 4 essais supplémentaires pour marquer un touché. Si l'équipe ne marque pas ou ne parvient pas à franchir le milieu du terrain en 4 essais, le ballon revient à l'autre équipe qui attaque à son tour. Tout changement de possession, sauf en cas d'interception, commence à la ligne de 5 verges. L'équipe qui marque le plus de touchés remporte la partie.

Répartition des équipes

2 équipes de 5 joueurs

* Le nombre de joueur par équipe peut varier.

Matériel standard	Alternatives
8 cônes	8 objets
20 foulards (2 couleurs)	Tissu ou nappe de plastique
1 ballon de football	Autre ballon

Le coin des tout-petits

- Rapetisser la grandeur du terrain.
- Prendre un ballon de football plus petit, en mousse ou rond (plus facile à attraper).
- S'assurer que les jeunes comprennent bien le fonctionnement avant de jouer au flag football.
- Favoriser des exercice d'initiation au sport.
- Jouer au touch football (au lieu de retirer un foulard au porteur, il suffit de lui toucher).

Règlements

Tops

1. Lors d'une interception, le jeu arrête immédiatement et l'équipe débute à l'endroit où le ballon a été intercepté.
2. Une seule passe vers l'avant est permise.
3. Si le ballon touche le sol, le jeu s'arrête et est repris à la dernière ligne d'engagement.
4. Lorsqu'un joueur reçoit le ballon du quart-arrière, tous les joueurs peuvent converger vers lui, mais pas avant.
5. À la fin de chaque action, la ligne d'engagement est déplacée où les pieds du porteur se trouvaient lorsqu'il s'est fait enlever son foulard.

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les joueurs doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Les bijoux sont interdits.
- Aucun contact ne doit être toléré.

Le coin des grands

- Inventer certains tracés de courses avec les joueurs à l'attaque.
- Donner des rôles à la défensive et à l'attaque aux joueurs des équipes.
- Obliger un nombre de jeux par la passe ou par la course.

Fiche 5

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 Le tracé de course et la réception

1. Former une rangée de joueurs.

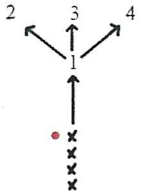
2. Placer des cônes ayant un numéro visible de 1 à 4 aux endroits illustrés sur le schéma.

3. Au signal du moniteur, le premier joueur de la rangée choisit sa destination (2,3,4) après avoir obligatoirement passé par le numéro 1. Ensuite, il débute sa course selon la trajectoire souhaitée et le moniteur lui lance le ballon vers la fin.

4. Après avoir passé le numéro 1, le joueur doit être en mesure de toujours garder les yeux en contact avec le ballon.

5. Lorsqu'il a effectué sa course, le joueur retourne derrière la rangée en passant sur les côtés et le prochain joueur peut débuter.

But du jeu: Attraper le ballon sans l'échapper.



2 Guerre de foulards

1. Former 4 équipes de nombre égal de joueurs.

2. Attribuer un numéro de 1 à X à chacun des membres de l'équipe.

3 Remettre deux foulards à chacun des joueurs pour qu'ils les installent de chaque côté de leurs hanches.

4. Délimiter un carré avec des cônes et placer les équipes de chaque côté.

5. Lorsque le moniteur nomme un numéro, les joueurs de chaque équipe qui ont ce numéro se présentent dans le carré. Les joueurs doivent enlever le foulard de l'autre, tout en essayant de garder le leur. Lorsqu'il ne reste qu'une personne avec un foulard, celle-ci reste sur le jeu et un autre numéro est appelé. Une équipe se retrouve donc avec deux joueurs et ainsi de suite.

But du jeu: Ramasser le plus de foulards par équipe.

3 Le lancer

1. Placer les jeunes en équipe de deux personnes.

2. Donner un ballon par équipe.

3. Au signal du moniteur, les jeunes s'échangent le ballon sur le terrain.

4. Lorsque les joueurs sont à l'aise, on peut ajouter des déplacements.

** Il est important, ici, d'aller voir chaque équipe et d'aider les jeunes à perfectionner leur façon de lancer un ballon de football.***

Variantes farfelues

☺ Varier l'emplacement des foulards.

☺ Effectuer les remises au jeu de façon autre que faire la poule.

☺ Jouer seulement avec une zone de but.

Site de référence sur le flag football: http://www.footballcanada.com/Players/FlagFootball/tabid/88/language/fr-CA/Default.aspx

Fiche 6

Le flag rugby

Description : L'objectif de chaque équipe est de marquer un touché dans la zone de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de faire un touché. Les deux équipes sont placées devant leur zone et la partie débute lorsqu'une équipe fait un botté d'engagement. L'autre équipe reprend alors le ballon et dispose de 3 chances pour se rendre dans l'autre zone. Après que les porteurs de ballon se soient fait enlever 3 fois leur foulard (placage), l'équipe qui défend reprend la possession du ballon, à l'endroit du dernier placage. L'équipe qui marque le plus de touchés remporte la partie.

Répartition des équipes

2 équipes de 7 joueurs

*Le sport peut se jouer avec plus ou moins de joueurs.

Matériel standard	Alternatives
1 ballon de rugby	1 ballon de football
10 ceintures de 2 flags	20 foulards (2 couleurs)
14 dossards	Autre façon de distinguer

Le coin des tout-petits

- Jouer avec un plus petit ballon.
- Placer les foulards sur le ventre.

Ceux-ci auront tendance à se tourner vers leur camp pour protéger le ballon!

- Varier le nombre de placages si c'est trop facile ou trop difficile pour une équipe de se rendre à une zone.
- Ignorer le botté d'envoi et donner la possession du ballon à une équipe (tirage au sort).

Règlements

TOPS

1. Le porteur de ballon peut seulement faire des passes vers l'arrière.
2. Si le ballon tombe au sol, le jeu se poursuit. Les 2 équipes peuvent reprendre le ballon.
3. Le porteur de ballon s'arrête à l'endroit où a eu lieu le placage et l'autre équipe recule de 5m.
4. Au 3e placage, c'est le joueur qui a effectué le placage qui reprend le ballon.
5. Lorsque le ballon sort sur le côté, l'équipe non responsable reprend le ballon

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les joueurs doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Les bijoux sont interdits.
- Aucun contact ne doit être toléré.

Le coin des grands

- Varier les dimensions du terrain.

Un terrain plus petit favorise une stratégie collective basée sur l'échange et la protection du ballon tandis qu'un terrain plus grand privilégie le jeu d'évitement!

- Donner des rôles à la défensive et à l'attaque.

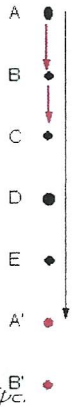
Fiche 6

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 La passe

1. Former des équipes de cinq joueurs.
2. Placer des cônes en ligne sur toute la longueur du terrain à distance égale.
3. Disposer les joueurs sur les cinq premiers cônes de la ligne.
4. Au signal du moniteur, le joueur A passe le ballon au joueur B et va se placer dans l'alignement sur le premier cône libre (A') . Durant ce temps, le joueur B passe le ballon au joueur C et va se placer dans l'alignement sur le deuxième cône libre (B').
5. Répéter la séquence jusqu'au bout.

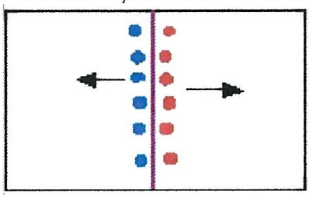


But du jeu: Traverser le terrain avant l'autre équipe.

2 #1: Enlever le foulard

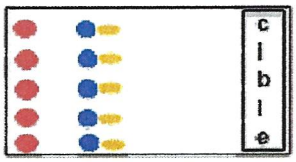
1. Former deux équipes égales
2. Donner des foulards à chaque joueur.
3. Placer les deux équipes de chaque côté d'une ligne à 1m de distance (debout, assis, couché...).
4. Le meneur de jeu raconte une histoire dans laquelle il dit le nom d'une des deux équipes (bleu ou rouge).
1. À l'annonce du nom de l'équipe, les joueurs courent vers leur ligne de but, tandis que les adversaires tentent d'arracher les foulards.
2. En situation de 1 vs 1 avec son vis-à-vis, les joueurs sont obligés de courir en ligne droite.
7. Chaque joueur qui perd son foulard donne un point à l'équipe défensive.

But du jeu: Arracher le plus de foulards à l'autre équipe.



3 La course

1. Former deux équipes égales.
2. Aligner les lions (rouge) et les gazelles (bleu) à leur ligne de départ. Les deux lignes sont séparées de 3m.
3. Donner un ballon et deux foulards à chaque gazelle.
4. Faire une zone cible placée à environ 20 m de la ligne de départ des lions.
5. Au signal du moniteur, les gazelles tentent d'atteindre la cible pour y déposer le ballon. Les lions poursuivent les gazelles pour leur enlever le foulard.
6. Inverser les rôles.



But du jeu: Enlever le plus de foulards à l'autre équipe..

Variantes farfelues

☺ Varier l'emplacement des foulards.

☺ Effectuer les remises au jeu de façon cocasse.

☺ Inventer une célébration d'équipe pour chaque touché compté.

Site de référence sur le flag rugby: http://www.rugbyalberta.com/clientuploads/Coaching/FlagRugbyManual.pdf

Fiche 7

Le handball

Description :

: L'objectif de chaque équipe est de se faire des passes afin de marquer dans le but de l'adversaire. Chaque équipe doit également empêcher l'équipe adverse de s'emparer du ballon ou de marquer. Le ballon peut être manipulé avec les mains seulement. Une rencontre est gagnée par l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points pendant le temps de jeu.

Répartition des équipes

2 équipes de 5 joueurs

* Le sport peut aussi se jouer avec plus ou moins de joueurs.

Matériel standard	Alternatives
2 buts de handball	2 buts de hockey ou soccer
1 ballon de handball	1 ballon en mousse
10 dossards (2 couleurs)	10 foulards (2 couleurs)

Le coin des tout-petits

- Augmenter le temps de possession maximum à 6 secondes.
- Accepter que les jeunes dribblent parfois à deux mains ou enlever le droit de dribbler.
- Favoriser les passes pour marquer un but.

Règlements

TOPS

1. Un joueur ne peut pas faire plus de 3 pas en possession du ballon. Il doit dribbler par la suite pour recommencer à bouger.
2. Un joueur ne peut pas garder le ballon plus de 3 secondes ni sortir du terrain avec le ballon.
3. Un joueur ne peut pas passer le ballon à son gardien de but.
4. Un joueur ne peut pas pénétrer dans la surface de but de l'équipe adverse, sauf pour un tir en suspension.
5. Lorsqu'une règle n'est pas respectée, le ballon va à l'autre équipe.

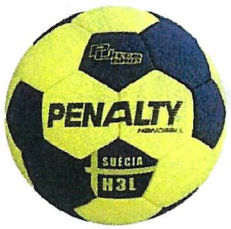
Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Les bijoux sont interdits.
- Aucun accrochage, ceinturage ou poussage n'est permis.
- Délimiter clairement une zone de protection pour le gardien de but.

Le coin des grands

- Exiger un minimum de passes avant de compter un but.
- Demander d'utiliser seulement la main faible pour lancer au but.
- Demander à chaque joueur de surveiller un joueur de l'équipe adverse à la défensive.
- Favoriser les passes pour marquer un but.

Fiche 7



Les petits plus

Exercices complémentaires

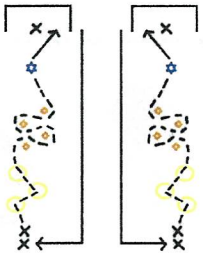
1 Le lancer

1. Placer différents cerceaux près du but.
2. Attribuer un cerceau par joueur et mettre un gardien dans le but.
3. Au signal du moniteur, les joueurs lancent chacun leur tour au filet et essayent de faire un but.
4. Lorsque tout le monde a lancé, les joueurs vont récupérer leur ballon et changent de cerceau.

But du jeu: Pratiquer son lancer à divers emplacements sur

2 Course à relais

1. Former deux rangées égales derrière le premier cône.
2. Donner un ballon au premier de chaque rangée.
3. Au signal du moniteur, le premier joueur de chaque rangée débute la course à relais.
   - Sauter dans les cerceaux avec le ballon en ayant les pieds joints (jaune).
   - Dribbler en contournant les cônes (orange).
   - Lancer au but (bleu).
4. Le joueur doit absolument cadrer son tir. S'il le ratte, il retourne prendre son ballon et recommencer à lancer au but (bleu).
5. Lorsque les joueurs terminent le parcours, ils reviennent, à la course, taper dans la main du prochain joueur pour qu'il débute, à son tour, le parcours.



But du jeu: Terminer la course avant l'autre équipe.

3 La passe

1. Délimiter un espace de jeu comprenant deux zones de but comme au football.
2. Former deux équipes égales.
3. Au signal du moniteur, les jeunes doivent effectuer des passes afin de réussir à entrer avec le ballon dans la zone de l'équipe adverse.
4. Attribuer un point à chaque fois qu'une équipe pénètre dans la zone de l'autre avec le ballon.
5. Si le ballon touche le sol ou est intercepté, le ballon va à l'autre équipe et le jeu continu.
6. Il est interdit de courir avec le ballon.

But du jeu: Faire le plus de points.

Variantes farfelues

☺ Jouer avec une balle de tennis.

☺ Attacher les mains de 2 partenaires ensemble et jouer avec un ballon en mousse.

☺ Un moniteur/jeune (joker) peut jouer avec les deux équipes en même temps.

Fiche 7

Les petits plus

Exercices complémentaires

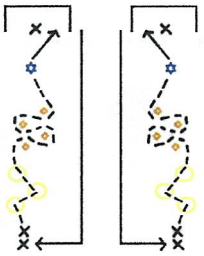
1 Le lancer

1. Placer différents cerceaux près du but.
2. Attribuer un cerceau par joueur et mettre un gardien dans le but.
3. Au signal du moniteur, les joueurs lancent chacun leur tour au filet et essayent de faire un but.
4. Lorsque tout le monde a lancé, les joueurs vont récupérer leur ballon et changent de cerceau.

But du jeu: Pratiquer son lancer à divers emplacements sur

2 Course à relais

1. Former deux rangées égales derrière le premier cône.
2. Donner un ballon au premier de chaque rangée.
3. Au signal du moniteur, le premier joueur de chaque rangée débute la course à relais.
   - Sauter dans les cerceaux avec le ballon en ayant les pieds joints (jaune).
   - Dribbler en contournant les cônes (orange).
   - Lancer au but (bleu).
4. Le joueur doit absolument cadrer son tir. S'il le ratte, il retourne prendre son ballon et recommencer à lancer au but (bleu).
5. Lorsque les joueurs terminent le parcours, ils reviennent, à la course, taper dans la main du prochain joueur pour qu'il débute, à son tour, le parcours.



But du jeu: Terminer la course avant l'autre équipe.

3 La passe

1. Délimiter un espace de jeu comprenant deux zones de but comme au football.
2. Former deux équipes égales.
3. Au signal du moniteur, les jeunes doivent effectuer des passes afin de réussir à entrer avec le ballon dans la zone de l'équipe adverse.
4. Attribuer un point à chaque fois qu'une équipe pénètre dans la zone de l'autre avec le ballon.
5. Si le ballon touche le sol ou est intercepté, le ballon va à l'autre équipe et le jeu continu.
6. Il est interdit de courir avec le ballon.

But du jeu: Faire le plus de points.

Variantes farfelues

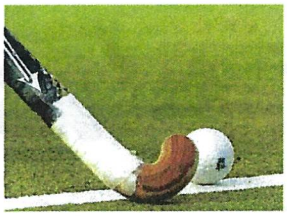
☺ Jouer avec une balle de tennis.

☺ Attacher les mains de 2 partenaires ensemble et jouer avec un ballon en mousse.

☺ Un moniteur/jeune (joker) peut jouer avec les deux équipes en même temps.

Site de référence sur le handball: http://www.handballcanada.ca/documents-fr.html

Fiche 8



Le hockey sur gazon

Description : L'objectif de chaque équipe est de marquer dans le but de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de s'emparer de la balle ou de marquer. Les joueurs évoluent sur le terrain en se passant la balle à l'aide d'une crosse (bâton). Une rencontre est gagnée par l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points pendant le temps de jeu.

Répartition des équipes

2 équipes de 6 joueurs

Matériel standard	Alternatives
2 buts de hockey	4 cônes ou objets
12 dossards (2 couleurs)	12 foulards (2 couleurs)
1 balle de hockey sur gazon	1 balle de tennis ou orange
12 crosses	Aucune

Le coin des tout-petits

- Réduire la surface du terrain.
- Accepter que les jeunes touchent parfois la balle avec les deux côtés de la crosse.
- Favoriser des exercices de contrôle de la balle.
- Bien expliquer les consignes de sécurité avec la crosse.
- On peut retirer le gardien de but et mettre un obstacle dans le but (faux gardiens).

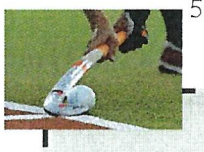
Règlements

TOPS

1. La balle ne peut pas être jouée avec la partie externe de la crosse. De plus, il est interdit de la faire lever.
2. Les joueurs ne peuvent toucher la balle avec aucune partie du corps, excepté le gardien.
3. Un but est validé uniquement si la balle a été frappée ou déviée par un attaquant placé dans le cercle.
4. Un joueur ne peut pas sortir du terrain avec la balle.
5. Un joueur ne doit pas rentrer en contact avec son adversaire.

Sécurité

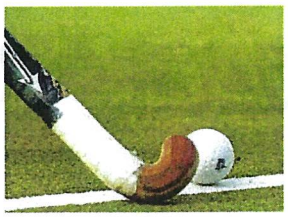
- Les gardiens de but doivent avoir un équipement de protection.
- Le bâton ne doit pas être levé plus haut que la taille.
- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles et les protège-tibias sont conseillés.
- Les bijoux sont interdits.
- Aucun contact violent ne doit être toléré.



Le coin des grands

- Attribuer certaines positions aux joueurs à la défensive et à l'attaque.
- Créer certaines tactiques défensives et offensives avec les équipes.
- On peut laisser tomber le gardien de but et mettre un obstacle dans le but.

Fiche 8



Les petits plus

Exercices complémentaires

1 Initiation à la crosse (bâton)

1. Placer des cônes (orange) sur le terrain pour former un parcours.

2. Former des équipes et donner un bâton au premier de chaque rangée.

3. Au signal du moniteur, le premier de chaque rangée débute le parcours et doit tenter de contourner les cônes. Il doit seulement toucher à la balle avec le côté plat de sa crosse.

4. Lorsque le joueur est à mi-parcours, le prochain peut débuter.

But du jeu: *Maîtriser la balle durant le parcours.*

2 #2 : La ringuette

1. Les règles du hockey sur gazon s'appliquent encore, mais cette fois-ci, la crosse est remplacée par un bâton et la balle est un anneau.

2. Former deux équipes de cinq joueurs et placer un gardien de but dans chaque équipe.

3. Donner un bâton à chaque joueur.

4. Le moniteur fait la mise en jeu et le jeu de ringuette commence.

La ringuette doit se jouer sur une surface plane et lisse.

But du jeu: *Se familiariser avec les règles du hockey sur gazon et varier les façons de manipuler un objet.*

3 #3 : L'appel de balle

1. Placer des pastilles sur le terrain.

2. Attribuer une pastille par joueur.

3. Donner un bâton à chaque joueur.

4. Au signal du moniteur, les jeunes doivent faire des passes aux autres joueurs de leur choix qui se retrouvent sur une autre pastille.

5. Il faut avoir un contact visuel avec la personne à qui on souhaite faire une passe.

** Possibilité de mettre plus d'une balle en jeu.**

But du jeu: *Bien faire appel à l'autre joueur pour avoir la possession du ballon.*

Variantes farfelues

- ☺ Une récompense peut être attribuée pour un nombre de passes réalisées.
- ☺ Chaque but marqué par une fille peut valoir le double de point.
- ☺ Utiliser différents bâtons (bâtons de ringuette, hockey sur glace...).
- ☺ Utiliser différentes grosseurs de balles.
- ☺ Lorsque la musique joue, les joueurs doivent jouer au ralenti.

Fiche 9

Jeux à la piscine

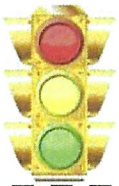
À travers ces jeux aquatiques structurés, les jeunes développeront leurs capacités motrices et auront du plaisir à la piscine.

Le chat et les souris

- Un joueur est un chat qui est reconnaissable par l'anneau qu'il tient dans sa main.
- Les autres joueurs sont des souris.

But du jeu : Le chat doit toucher les souris.

- Une souris touchée devient chat et elle prend l'anneau.
- Les souris deviennent intouchables si elles mettent la tête sous l'eau à l'approche du chat.



Feu rouge, feu vert

- Les joueurs s'alignent d'un côté de la piscine dans la partie peu profonde.
- L'un des joueurs, le chat, se tient de l'autre côté de la piscine face aux autres joueurs.

But du jeu: Les joueurs doivent atteindre l'autre côté de la piscine sans que le chat les voit bouger.

- De temps à autre, les yeux fermés, le chat dit «feu vert» et plonge dans l'eau. À ce signal, les autres joueurs tentent d'avancer vers l'autre côté de la piscine
- À n'importe quel moment, le chat peut remonter à la surface les yeux ouverts et crier «feu rouge». Tous les joueurs pris à se déplacer sont pénalisés et ils doivent retourner à la ligne de départ.
- Le premier joueur qui réussit à atteindre l'autre côté de la piscine (ou toute autre limite) est le gagnant et devient le chat.

Les sorciers

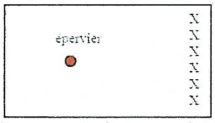
- Un joueur est un sorcier qui est reconnaissable par le bandeau qu'il porte.

But du jeu : Le sorcier doit toucher les autres joueurs qui se transforment alors en statue.

- Les statues lèvent les bras en l'air et écartent les jambes pour qu'on puisse les reconnaître.
- Les autres joueurs peuvent délivrer les statues en passant entre leurs jambes.

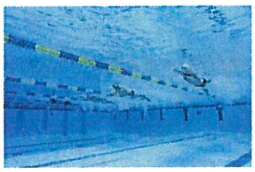
L'épervier

- Au signal du moniteur, tous les joueurs doivent traverser la piscine sans être touchés par l'épervier.
- Les joueurs touchés deviennent des éperviers.



Fiche 9

La suite



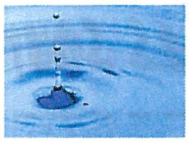
Les courses

- Les joueurs sont alignés d'un côté de la piscine.

But du jeu: Les joueurs doivent traverser le plus vite possible la piscine.

- Au signal du moniteur, les joueurs doivent traverser en:

- courant en avant
- courant de reculons
- sautant comme un kangourou , mains posées sur les hanches ou sur la tête , en avant ou en arrière
- passant sous un obstacle (ligne sur l'eau) etc...



Plouf a dit...

- Les joueurs sont alignés d'un côté de la piscine.

But du jeu : Obéir aux consignes données par le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de « Plouf a dit... ».

- Le moniteur indique ce que les joueurs doivent réaliser et ceux-ci doivent suivre les consignes sans se tromper. Par exemple, tenir le bord avec une main, sauter sur un pied, faire l'étoile sur le ventre, se mettre accroupi, faire des bulles etc...
- Le joueur qui réussit à traverser la piscine en premier gagne.

Le béret aquatique

- Les joueurs sont séparés en 2 équipes de 5 joueurs (chaque joueur est numéroté) et chaque équipe est placée d'un côté de la piscine.

But du jeu: Un joueur doit ramener un objet avant son adversaire.

- Le moniteur appelle 2 numéros en même temps. Ceux-ci doivent aller chercher un objet le plus rapidement possible.

Pour différencier, on peut mettre des objets flottants (ils valent 1 point) et au fond de l'eau (ils valent 3 points).

- La première équipe qui ramène son objet obtient les points et l'équipe qui obtient 15 points gagne la partie.

Le panier flottant

- Les joueurs sont séparés en 2 équipes de 5 joueurs et chaque équipe est placée d'un côté de la piscine.

But du jeu: Les joueurs doivent mettre le ballon dans le panier du camp adverse

(1 point pour l'équipe).

- Les joueurs peuvent se faire des passes, nager avec le ballon , lancer ou déposer le ballon dans le panier.
- Le joueurs ne peuvent pas s'arracher le ballon (il peut seulement être intercepté).

Sites de référence sur les jeux à la piscine: http://sylvain.obholtz.free.fr/canboost1/canboost_files/jeux%20natation.pdf, http://www.bafa.free.fr/jeux/aquatiques/aquatiques.htm, http://www.etab.ac-caen.fr/ecoles.caen-nord/eps14/private/docs/PEDA_NATATION_14.pdf

Fiche 10

Jeux coopératifs

Ces jeux vont permettre aux jeunes de bouger, de dépenser leur énergie et de développer leurs habilités motrices. Ils s'intègrent bien durant des moments de transition ou encore au service de garde !

Pacman

- Deux joueurs sont des « Pacmans » identifiées (pancartes d'arrêt, dossards...)

- Les autres joueurs se dispersent sur les lignes du sol dans un gymnase .

But du jeu : Les joueurs ne doivent pas se faire toucher par les Pacmans.

- Un joueur touché s'assied sur le sol où il a été touché et le passage est maintenant bloqué aux autres joueurs. Seuls les Pacmans peuvent passer par-dessus.
- En tout temps, les joueurs doivent rester sur les lignes du gymnase, sinon ils sont éliminés et doivent s'asseoir. Ils se déplacent à la marche rapide..

Accroche-décroche

- Un joueur est un chat et un autre est une souris.

- Les autres joueurs sont deux par deux (les bras formant des crochets) et dispersés aléatoirement sur le terrain.

But du jeu : Le chat doit toucher la souris.

- Un chat court après une souris.
- La souris peut s'accrocher à un crochet et la personne de l'autre côté du crochet devient le chat et court après la souris (le chat du début). Le jeu se poursuit.

Ballon frontière

- Les joueurs sont divisés en quatre équipes et le terrain est séparé en 4 espaces carrés.

But du jeu : Une équipe doit réussir à s'emparer des 4 territoires.

1	2
3	4

- Il y a 4 ballons de mousse en jeu (chaque équipe débute la partie avec un ballon).
- Un joueur qui se fait toucher devient membre de l'équipe qui le touche. Cependant, si ce dernier attrape le ballon, c'est le lanceur qui change d'équipe.
- Lorsque le dernier joueur d'une équipe se fait toucher, la zone appartient maintenant à l'équipe qui a touché le joueur.

Bricolage

Il est important de développer aussi le travail d'équipe et la motricité fine chez nos jeunes.

- Fabriquer une tour avec des spaghettis et des guimauves (en équipe).

- Fabriquer un objet en lien avec la thématique de la semaine ou les SHV (fusée, avion, bouclier, épée...).

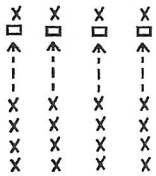
Fiche 10

La suite

Monsieur Patate

- Les joueurs sont disposés en 4 rangées et à 10 mètre devant eux, se retrouvent les quatre monsieur Patate.
- Un sac rempli d'accessoires et de vêtements est placé devant chaque monsieur Patate.

But du jeu : Une équipe doit équiper son monsieur Patate avec le bon vêtement ou accessoire nommé par le moniteur. Il n'y a qu'un seul exemplaire de l'item nommé parmi tous les sacs.



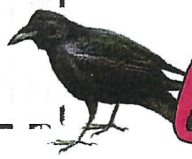
- Au signal du moniteur, le premier joueur de chaque rangée court et doit fouiller dans un des quatre sacs de linge afin de trouver avant les autres ce qui a été nommé par le moniteur.
- Le premier joueur qui trouve le bon vêtement/accessoire habille son monsieur Patate.
- Chaque joueur de la rangée passe à tour de rôle et l'équipe qui réussit à habiller le plus son monsieur Patate lorsque la liste du moniteur est finie remporte la partie.

Dernier debout

- Les joueurs sont dispersés aléatoirement sur le terrain.

But du jeu : Toucher les autres avec le ballon afin qu'ils s'assoient pour être le dernier debout.

- Il y a 3 ballons de mousse en jeu.
- Les joueurs ne peuvent pas marcher avec le ballon. Le ballon doit seulement être lancé.
- Un joueur qui se fait toucher, s'assied où il a été touché.
- Les joueurs qui sont assis peuvent se faire des passes et toucher un joueur debout pour revenir au jeu (le ballon ne doit pas toucher au sol entre les passes).



Le corbeau

- Le moniteur est le corbeau et les autres joueurs doivent lui toucher avec un doigt.

But du jeu : Les joueurs ne doivent pas se faire voir par le corbeau.

- Durant le décompte (10 secondes) du corbeau, les jeunes vont se cacher.
- Lorsque le décompte est fini, le corbeau ouvre ses yeux et nomme les joueurs qu'il voit.
- Lorsque le corbeau ne voit plus de joueurs, il crie le mot corbeau et tous les jeunes reviennent lui toucher pour le prochain décompte.
- À chaque tour, le décompte est de plus en plus court. Les joueurs doivent trouver des cachettes plus proches et être plus rapides.

Fiche 11

Le kinball

Description :

L'objectif de ce sport est, lorsque son équipe est nommée, d'attraper le ballon avec n'importe quelle partie du corps avant qu'il ne touche le sol . L'équipe qui a attrapé le ballon le relance à une autre équipe et le jeu se poursuit tant qu'il n'y a pas de faute commise. Si l'équipe nommée ne réussit pas à attraper le ballon ou si elle commet une faute selon les règles du jeu, un point est accordé aux autres équipes. L'équipe totalisant le plus de points à la fin de la partie est déclarée gagnante.

Répartition des équipes

3 équipes de 4 joueurs

*Le nombre d'équipes et de joueurs peut varier.

Matériel standard	Alternatives
12 dossards (3 couleurs)	12 foulards (3 couleurs)
1 ballon de kinball	Aucune

Le coin des tout-petits

- Bien démontrer la technique du lancer poussé à deux mains.
- Assister les jeunes lorsqu'ils doivent tenir le ballon, car il est difficile à stabiliser.
- Augmenter le temps accordé pour lancer le ballon.
- Bien expliquer aux jeunes les mots qu'ils doivent dire avant de frapper afin d'éviter les confusions.
- Favoriser une rotation des joueurs lors des lancers.

Règlements

TOPS

1. En tout temps, les lancers doivent être précédés du mot omnikin, suivi obligatoirement de la couleur de l'équipe qui doit attraper le ballon.
2. Si le ballon touche un mur ou un obstacle, la faute revient à l'équipe qui vient de lancer le ballon.
3. Lors d'un lancer, une partie de la trajectoire du ballon doit avoir une pente ascendante ou nulle.
4. Pour qu'un lancer soit accepté, les 4 joueurs de l'équipe doivent être en contact avec le ballon.
5. Chaque équipe dispose de 5 secondes pour lancer le ballon.

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucune obstacle dangereux.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Expliquer aux jeunes la façon de tenir le ballon sans danger (évite les coups à la tête).
- Attention aux objets pointus qui pourraient percer le ballon.

Le coin des grands

- Inclure des stratégies dans le jeu.
- Inclure la technique du lancer à deux mains liées.
- Favoriser une rotation des joueurs lors des lancers.

Fiche 11

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 L'échauffement

1. Faire coucher les jeunes sur le dos, épaules à épaules. Ils forment une voie ferrée pour la circulation du train et le ballon est le train qui doit rouler sur la voie.

- Toutefois, la voie ferrée n'est pas suffisamment longue pour permettre au train d'arriver à la destination prédéterminée.

-Par conséquent, dès que le ballon a passé sur un jeune, celui-ci doit se hâter et aller se recoucher au bout de la ligne pour continuer le chemin de fer.

2. Le moniteur fait rouler le ballon sur les jeunes.

*Les jeunes peuvent aussi tenir le ballon à bout de bras,

But du jeu: *Apporter le train à destination.*

2 La manipulation du ballon

1. Former deux cercles avec les jeunes. Un grand et un petit à l'intérieur du premier. Les enfants du cercle intérieur regardent ceux du cercle extérieur. La largeur de la couronne séparant les deux cercles doit être d'environ 2 mètres.

2. Au signal du moniteur, les jeunes doivent faire faire au ballon le plus de tours en 1 minute.

Variantes

- Introduire un joueur dans la couronne et lui demander de toucher le ballon.
- Introduire un joueur dans la couronne et essayer de le toucher avec le ballon.
- Bander les yeux des joueurs (ou leur demander de les fermer), ils doivent faire progresser le ballon au son et au toucher, le plus rapidement possible.

3 Se familiariser avec le ballon

1. Diviser les jeunes en équipes de deux joueurs.

2. Les joueurs des équipes tiennent le cerceau dans leurs mains.

3. Placer le ballon sur un cerceau d'une des équipes.

4. Au signal du moniteur, le jeu débute et un joueur doit frapper le ballon dans les airs avec ses pieds ou ses genoux. Une autre équipe doit attraper le ballon avec le cerceau avant qu'il ne touche le sol.

- Les mains doivent rester en contact avec le cerceau en tout temps.

-Une équipe doit attendre 2 tours avant de pouvoir attraper à nouveau le ballon.

** À faire avec les plus vieux seulement. **

But du jeu: *Attraper le ballon le plus de fois consécutives sans qu'il ne touche le sol.*

Variantes farfelues

☺ Le moniteur peut jouer dans les 3 équipes afin de les aider à complètement immobiliser le ballon.

☺ Attribuer des points bonus pour les belles frappes ou pour les réceptions réussies.

Site de référence sur le kinball: http://www.kin-ball.qc.ca/

Fiche 12

Le soccer

Description : L'objectif de chaque équipe est de marquer dans le but de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de s'emparer du ballon ou de marquer. Les joueurs évoluent sur le terrain en manipulant le ballon avec leurs pieds. Une rencontre est gagnée par l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points pendant le temps de jeu.

Répartition des équipes

2 équipes de 11 joueurs

* Le sport peut aussi se jouer avec moins de joueurs.

Matériel standard	Alternatives
2 buts de soccer	4 objets
22 dossards (2 couleurs)	22 foulards (2 couleurs)
1 ballon de soccer	1 ballon en mousse

Le coin des tout-petits

- Ne pas mettre d'emphase sur les positions.
- Laisser faire les touches et repartir le ballon aux pieds.
- Augmenter la grosseur du ballon.
- Réduire la grandeur du terrain.
- Aider les gardiens de but.
- Ignorer quelques mains.
- Attribuer un territoire aux jeunes sur le jeu.

Règlements

Tops

1. Un joueur ne peut pas sortir à l'extérieur des limites du terrain avec le ballon (touche pour l'équipe adverse).
2. Lorsque le ballon sort du terrain derrière le but, le ballon va à l'équipe qui n'avait pas possession du ballon (pied de but ou corner).
3. Un joueur ne doit pas entrer en contact avec son adversaire.
4. Les mains sont interdites, sinon le ballon va à l'autre équipe.
5. Lorsqu'une équipe marque, le ballon va à l'autre équipe et le jeu est repris au centre du terrain.

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Les bijoux sont interdits.
- Les contacts et les glissades sur le sol sont interdits.

Le coin des grands

- Exiger un minimum de passes avant de faire un but.
- Demander d'utiliser seulement le pied faible.
- Attribuer certains rôles aux joueurs à la défensive et à l'attaque.

Fiche 12

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 La passe et le contrôle du ballon

1. Former 2 équipes égales.

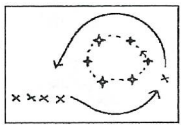
2. Placer une équipe en cercle et une autre en rangée.

3. Donner un ballon à chaque joueur de la rangée.

4. Au signal du moniteur, le premier joueur de la rangée effectue une passe au premier joueur du cercle et ce dernier lui remet aussitôt le ballon. Il effectue la même action avec chaque joueur du cercle.

5. Lorsqu'un joueur est rendu au troisième joueur du cercle, le joueur suivant dans la rangée débute l'exercice.

6. Inverser les rôles des deux équipes.



But du jeu: Réussir à faire des passes précises.

2 La protection du ballon

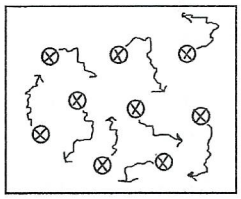
1. Délimiter un espace de jeu (carré).

2. Donner un ballon à chaque joueur.

3. Au signal du moniteur, chaque joueur doit essayer de botter le ballon d'un partenaire à l'extérieur du carré tout en assurant la protection du sien.

4. Les joueurs dont le ballon sort des limites du terrain sont éliminés.

But du jeu: Être le dernier joueur dans le carré avec un ballon.



3 Le tir de pénalité

1. Désigner deux gardiens de but (côté or et côté argent).

2. Placer les autres joueurs en rangée à environ 10 mètres du but (côté or).

3. Donner un ballon au premier de la rangée.

4. Au signal du moniteur, le premier joueur de la rangée effectue un tir de pénalité. S'il compte un but, il reste du côté or. Toutefois, s'il ne compte pas, il change de côté et il va tenter sa chance du côté argent.

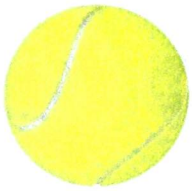
5. Si un joueur compte du côté argent, il revient du côté or.

But du jeu: Être le dernier joueur restant.

Variantes farfelues

- ☺ Attacher les mains de 2 partenaires ensemble.
- ☺ Mettre deux gardiens de but dans chaque but et lier ou pas leurs mains ensemble.
- ☺ Interdire au joueur d'avancer lorsqu'il a le ballon.
- ☺ Réduire la grandeur des buts et/ou mettre plus d'un but.
- ☺ Jouer avec plus de deux équipes.

Fiche 13



Le tennis

Description : Un match de tennis oppose des joueurs qui se tiennent de chaque côté du filet. Ils essaient de faire passer la balle de l'autre côté du filet, dans les limites du terrain, de façon à ce que l'adversaire ne puisse la renvoyer. L'équipe qui remporte le nombre de manches établi au départ gagne la partie.

Répartition des équipes

Le tennis se joue en simple ou en double.

Matériel standard	Alternatives
1 filet de tennis	1 banc surélevé, 2 poteaux , 1 corde et 1 nappe
2 ou 4 raquettes de tennis	Aucune
1 balle de tennis	1 balle en mousse

des

- Utiliser une balle plus grosse et en mousse.
- Réduire la grosseur du terrain.
- Réduire la hauteur du filet.

  L'utilisation d'un banc serait une bonne alternative ici!
- Favoriser les éducatifs d'initiation au sport.

Règlements

Tops

1. Le service doit s'effectuer en croisé en fond de terrain.
2. La balle doit passer au-dessus du filet et rester dans les limites du terrain..
3. Si la balle fait plus d'un bond du même côté du terrain, un point va à l'adversaire.
4. Le point est accordé à la personne qui gagne l'échange.
5. À la fin de chaque manche, on alterne le joueur qui sert.

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Lors des périodes de jeu, les joueurs doivent circuler à l'extérieur des limites du terrain.
- Chaque joueur doit avoir assez d'espace pour s'élancer.

Le coin des grands

- L'intégration de la balle de tennis au lieu de la balle en mousse peut se faire chez les plus habiles.
- Diverses techniques offensives (services, coups en croisé...) et défensives (déplacements sur le terrain, renvoi de balle...) peuvent être enseignées.
- Des mini-tournois et des défis peuvent être organisés.

Fiche 13

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 Initiation au sport

1. Disposer des pastilles sur le terrain.

2. Demander à chacun des joueurs de prendre place sur une pastille avec une raquette et une balle de mousse.

3. Au signal du moniteur, chaque joueur doit pousser la balle avec sa raquette, la laisser tomber pour qu'elle fasse un bond sur sol et la rattraper dans ses mains.

4. Durant cet exercice, il est important que les jeunes répètent à voix haute les termes pousser, tomber et attraper.

5. Il est possible de jumeler les joueurs deux par deux. Le deuxième joueur doit alors attraper la balle, la pousser et la faire tomber à son tour.

*Les enchaînement peuvent varier au augmentant le niveau de difficulté.

But du jeu: Familiariser avec le tennis tout en essayant que la balle tombe sur la pastille.

2 L'échange

1. Former des équipes de 2 et placer les pairs face à face à environ 3 mètres de distance.

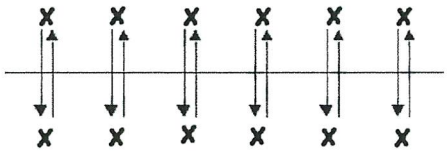
2. Donner une raquette à chaque joueur et une balle en mousse par équipe.

3. Au signal du moniteur, les joueurs échangent entre eux et tentent de réussir le plus de frappes consécutives en gardant le contrôle de leur balle.

- Pour les plus jeunes, il est possible de leur demander de seulement faire glisser la balle sur le sol et réussir à l'arrêter avec la raquette.

*On ne considère pas le nombre de rebonds que fait la balle.

But du jeu: Pratiquer les échanges.



3 Échauffement

1. Installer des quilles en rangée sur une ligne.

2. Donner une balle à chaque joueur qui sont placés sur une ligne à l'autre bout du terrain.

3. Au signal du moniteur, les joueurs font glisser la balle sur le sol et tentent de faire tomber les quilles à l'autre bout du terrain.

But du jeu: Faire tomber les quilles.

Variantes farfelues

☺ Jouer seulement avec la main faible.

☺ Jouer avec deux raquettes de tennis.

☺ Interdire le revers ou le coup droit.

☺ Permettre aux joueurs en double de se faire des passes.

☺ Pour les plus avancés, leur donner le défi de faire un tour sur eux-mêmes entre les

Fiche 14

L'ultimate frisbee

Description :

L'objectif de chaque équipe est d'attraper le frisbee dans la zone adverse et d'empêcher l'adversaire de faire la même chose. Pour commencer, chaque équipe est alignée face à face sur les lignes de buts intérieures et l'équipe défensive lance le disque vers l'équipe offensive. L'équipe offensive doit se faire des passes et marque un point à chaque fois qu'elle attrape le disque dans la zone de but de l'équipe défensive. Les équipes changent de côté après chaque point et l'équipe qui vient de marquer procède à la mise en jeu. C'est un sport où les jeunes apprennent à s'arbitrer seuls.

Répartition des équipes

2 équipes de 7 joueurs

* Le sport peut se jouer avec plus ou moins de joueurs.

Matériel standard	Alternatives
4 cônes (2 zones)	4 objets (2 zones)
14 dossards (2 couleurs)	14 foulards (2 couleurs)
1 frisbee	Anneau de caoutchouc

Le coin des tout-petits

- Diminuer la grandeur du terrain.
- Favoriser des éducatifs de déplacements et de lancers du frisbee.
- Bien démontrer la façon de lancer le frisbee avant de pratiquer le sport.

** Enseigner seulement le coup droit. **

Règlements

1. Le disque peut être lancé dans n'importe quelle direction.
2. Le joueur qui attrape le disque devient porteur et dispose de 10 secondes pour effectuer une passe (le défenseur fait le décompte).
3. Lorsqu'une passe n'est pas complétée (échappée, bloquée, interceptée, hors-jeu), l'équipe défensive prend immédiatement possession du disque là où il s'est immobilisé ou est sorti du terrain.
4. Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.
5. Le seul moyen de faire progresser le disque sur le terrain est par la passe.

Sécurité

- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les joueurs doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Les bijoux sont interdits.
- Aucun contact ne doit être toléré.
- Respecter la distance d'un bras qui sépare le porteur du disque et son défenseur.

Le coin des grands

- Inventer certains tracés de passes avec les joueurs à l'attaque.
- Attribuer des rôles aux joueurs à la défensive et à l'attaque.

Fiche 14

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 Initiation au frisbee

1. Disposer des pastilles sur le terrain.

2. Demander à chacun des joueurs de prendre place sur une pastille avec un frisbee (1 frisbee pour 2).

3. Les joueurs se trouvent un partenaire avec qui ils feront des échanges.

4. Au signal du moniteur, les joueurs doivent rester sur leur pastille et effectuer des échanges avec leur partenaire.

5. Il est important durant cet exercice de varier les façons de lancer le frisbee afin d'élargir les habiletés des jeunes. On début avec les coups droits et on termine avec les revers.

6. Lorsque les deux coups sont bien maîtrisés, on peut reculer les pastilles.

But du jeu: Pratiquer son lancer et de s'initier au frisbee.

2 La passe rapide

1. Placer 4 rangées de cônes sur toute la longueur du terrain.

2. Former des équipes de joueurs afin qu'ils remplissent tous les cônes.

3. Au signal du moniteur, le premier joueur de la rangée fait une passe au prochain de la rangée et ainsi de suite.

4. Il est bien important que chaque joueur soit sur le cône pour faire sa passe

5. Si la passe n'est pas attrapée, le joueur doit aller chercher le disque et revenir sur son cône avant de faire sa passe au joueur suivant.

6. Plus ils prennent leur temps, plus ils sont précis.

But du jeu: Parvenir à transporter le disque d'une bout à l'autre de la file, le plus rapidement possible.

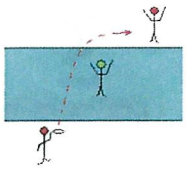
3 Le démarquage

1. Former des équipes de trois joueurs.

2. Former une zone de but.

3. Donner un rôle à chacun des joueurs (3)

- 1 passeur
- 1 joueur qui se démarque pour marquer un point
- 1 joueur qui tente d'intercepter le disque



4.Le joueur qui se démarque tente de recevoir la passe dans la zone de but.

5. Inverser les rôles après un temps donné.

But du jeu: Réussir à s'échanger le frisbee sans que le joueur au centre l'intercepte.

Variantes farfelues

☺ Chaque but fait par une fille peut valoir le double de point.

☺ Inventer une célébration que chaque équipe peut faire lorsqu'elle marque un point.

☺ Exiger que tout les joueurs d'une même équipe touchent au frisbee avant de marquer.

☺ Jouer à 3 équipes.

Site de référence sur l'ultimate frisbee:http://www.ultimatequebec.ca/news.php

Fiche 15

Le volley-ball

Description : Le volley-ball est un sport qui oppose deux équipes sur un terrain divisé par un filet placé à une distance d'environ 2 mètres du sol. Le but du jeu est de faire passer le ballon au-dessus du filet dans le camp adverse. L'échange se termine si le ballon touche le sol, est envoyé hors des limites du terrain ou si une équipe ne peut renvoyer le ballon de l'autre côté. L'équipe qui gagne l'échange marque un point. Il faut 25 points pour remporter une manche et trois manches pour remporter une partie.

Répartition des équipes

2 équipes de 6 joueurs

* Le sport peut se jouer à plus ou moins de joueurs.

Matériel standard	Alternatives
1 filet de volley-ball	1 filet de badminton placé
1 ballon de volley-ball	1 ballon de plage

Le coin des tout-petits

- Réduire la surface du terrain.
- Réduire la hauteur du filet.
- Favoriser les éducatifs qui pratiquent la manipulation du ballon (surtout la réception).
- Permettre d'attraper le ballon et de faire une passe (remplace la touche durant le jeu).
- Ne pas insister sur les 3 touches maximum.

Règlements

Tops

1. Le ballon est mis au jeu par un service en fond de terrain.
2. Chaque équipe dispose de trois touches pour retourner le ballon.
3. Les joueurs effectuent une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre avant chaque changement de serveur.
4. L'équipe qui gagne un échange prend possession du ballon pour le service.
5. Un même joueur ne peut pas effectuer deux touches consécutives.

Sécurité

- Ne pas laisser les jeunes manipuler les poteaux lors de l'installation du filet ni s'accrocher au filet..
- Le terrain ne doit présenter aucun obstacle dangereux.
- Les jeunes doivent posséder une bonne paire d'espadrilles.
- Les joueurs d'une même équipe n'ont pas le droit d'aller de l'autre côté du filet durant la partie.

Le coin des grands

- Diverses techniques à l'attaque et à la défensive peuvent être enseignées.
- Des mini-tournois et des défis peuvent être organisés.
- Exiger le maximum de 3 touches avant de traverser le filet.

Fiche 15

Les petits plus

Exercices complémentaires

1 La touche

1. Installer des pastilles/cônes correspondant au nombre de joueurs sur le terrain.

2. Demander aux joueurs de se répartir sur le terrain (un joueur par pastille/cône).

3. Donner un ballon de volley-ball à chaque joueur.

4. Au signal du moniteur, chacun des joueurs pratique les touches individuellement. Il doit faire une touche dans les airs et être capable de recommencer.

5. Les joueurs doivent essayer d'en faire le plus possible sans que le ballon n'arrête ou ne touche le sol.

6. Les joueurs peuvent aussi faire l'exercice au mur ou être jumelés 2 par 2.

But du jeu: *Essayer de battre son record personnel à chaque tentative et de perfectionner sa touche.*

2 La manchette

1. Placer tous les jeunes en équipe de 2 et les placer face à face sur une ligne à une distance de 3-4 mètres.

2. Remettre un ballon par équipe.

3. Au signal du moniteur, le joueur avec le ballon lance le ballon à son partenaire afin que celui-ci lui retourne en manchette. Ce dernier le rattrape et les joueurs reprennent la séquence.

4. Les joueurs doivent essayer de faire le plus de manchettes consécutives sans que le ballon ne touche le sol.

5. Après un certain temps, inverser les rôles.

But du jeu: Essayer *de battre son record d'équipe à chaque tentative et perfectionner sa manchette.*

3 Le service

1. Placer plusieurs de cerceaux d'un côté du filet.

2. Attribuer une conséquence comique à chaque cerceau (plus le cerceau est loin, plus la conséquence est grande).

3. Placer les jeunes en rangée à la position du service de l'autre côté du filet.

4. Au signal du moniteur, le premier joueur de la rangée exécute son service et tente de viser le cerceau de son choix. Si le jeune réussit, le moniteur doit effectuer la conséquence. Par contre, si le jeune manque son coup, c'est lui qui doit exécuter une conséquence.

But du jeu: *Pratiquer le service.*

Variantes farfelues

☺ Jouer avec une ballon de plage.

☺ Placer une grande pièce de tissu sur le filet de façon à ce que les équipes ne puissent plus se voir.

☺ Jouer au ballon bombe.

Chaque équipe se place d'un côté du filet. Le but du jeu est de faire traverser le ballon de l'autre côté pour qu'il touche le sol. Si le ballon touche le sol, l'équipe que se trouve de l'autre côté crie «BOOM !!». Le joueur qui se trouvait le plus près du ballon change d'équipe. Un joueur ne peut également pas tenir le ballon plus de 3 secondes dans sa main, sinon il « explose ». Les joueurs doivent se faire 3 passes avant d'envoyer le ballon de l'autre côté du filet.