

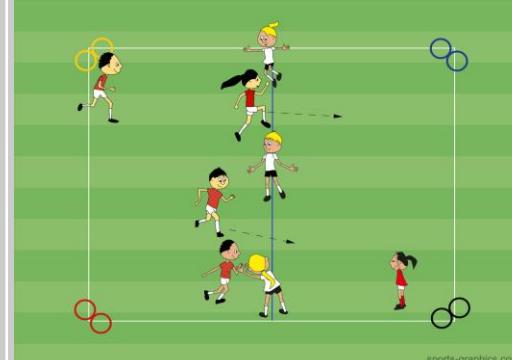
#1 COQS & PANDAS

Courir, sauter & jeux de lutte

Durée	Description	Organisation/ Esquisse	Matériel
10'	<p>Commencer librement</p> <p>Les enfants sont des coqs et se placent en deux rangées face à une ligne. Ils essaient de se déséquilibrer main dans la main. Lorsque le combat est terminé, les deux doivent courir jusqu'à leur cône et revenir immédiatement à leur position de départ.</p> <p>La victoire du combat rapporte un point et la victoire au cône et retour rapporte également un point.</p> <p>Exercer</p> <ul style="list-style-type: none"> – Maintenir l'équilibre – Varier l'utilisation de la force et du corps – Utiliser le centre de gravité du corps <p>Rivaliser</p> <p>Qui a accumulé le plus de points après 5 combats ?</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Ligne <p>→ Les règles générales de combat sont importantes: Mot de sécurité, ne pas mordre tirer les cheveux, etc.</p>

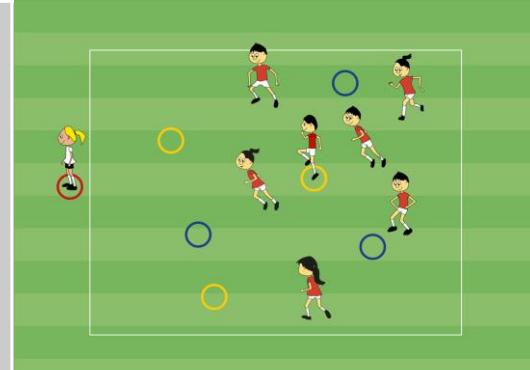
#2 ATTENTION À LA MÉDUSE

Danser, rythmer & jeux d'estafettes

Durée	Description	Organisation/ Esquisse	Matériel
10'	<p>Commencer librement Deux ou trois enfants se placent au milieu du terrain sur la ligne et se déplacent comme des méduses avec leurs tentacules sur la ligne. Les autres enfants sont des plongeurs qui se répartissent sur la ligne et doivent traverser la mer de méduses jusqu'au récif avec les cerceaux. Si les plongeurs ont été touchés par une méduse, ils doivent "plonger" une fois à travers un cerceau et revenir ensuite directement devant les méduses.</p> <p>Exercer Avec quelle stratégie les méduses attrapent-elles le plus de plongeurs ?</p> <p>Rivaliser Quelle équipe de méduses attrape le plus de plongeurs en une minute ?</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Ligne – Cônes – Pneus – Chasubles

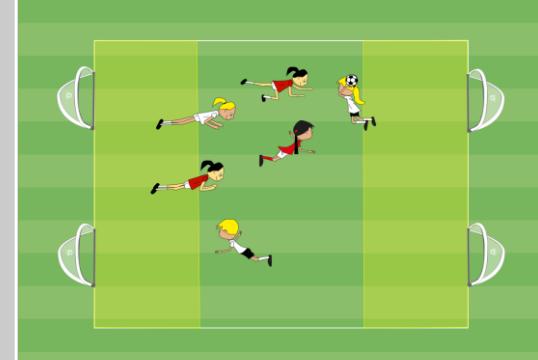
#3 LES CIGALES

Se tenir en équilibre & jeux de réaction

Durée	Description	Organisation/ Esquisse	Matériel
10'	<p>Commencer librement Un enfant lit le journal et dit à haute voix „Cigales, Cigales, stopp“ ! Il se tourne ensuite rapidement vers les autres enfants. Ceux-ci peuvent se rapprocher rapidement pendant que l'enfant parle. Dès qu'il se retourne, tous doivent se tenir en équilibre sur une jambe. Celui qui perd l'équilibre doit revenir au départ. Celui qui touche l'enfant peut ensuite lire le journal.</p> <p>Exercer</p> <ul style="list-style-type: none"> – Changement de jambe – Au moment du "stop", on ne peut se tenir en équilibre que sur une corde ou un pneu posé au sol. <p>Rivaliser Quelle est l'équipe de deux qui parvient la première, main dans la main, à toucher la personne qui lit le journal ?</p>	 <small>sports-graphics.com</small>	<ul style="list-style-type: none"> – Cordes – Pneus – Éventuellement journal

#4 BALLE D'APPUI

Grimper, prendre appui & Jeux de lancer

Durée	Description	Organisation/ Esquisse	Matériel
10'	<p>Commencer librement Dans le 3:3, les enfants ne peuvent se déplacer qu'en s'appuyant sur le dos ou le ventre. Ils ne peuvent se déplacer qu'en l'absence de ballon. L'équipe qui a le ballon doit essayer de marquer un but en le lançant habilement.</p> <p>Exercer</p> <ul style="list-style-type: none"> – Dribbler courageusement dans la dernière zone, se dégager, être démarquer (au soleil) et passer – Ouvrir et fermer la fleure <p>Rivaliser Qui marquera le plus de buts en 2 minutes avec deux ballons ?</p>	 <small>sports-graphics.com</small>	<ul style="list-style-type: none"> – 4 mini-buts – 2 balles

#5 ACROBATES DE CIRQUE

Lutter, bagarrer & jeux libres

Durée	Description	Organisation/ Esquisse	Matériel
10'	<p>Commencer librement Les enfants (acrobates) jouent dans le manège au son de la musique de cirque avec les différents objets (balles, cerceaux, anneaux, etc.) et s'entraînent les uns les autres. Au signal (arrêt de la musique), ils posent l'objet et se rendent à deux vers un cerceau. Là, ils se confrontent en duel en essayant d'attirer l'autre dans le cerceau.</p> <p>Exercer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir rapidement et correctement aux signaux - Lutter avec courage <p>Rivaliser Qui a tiré le plus d'adversaires dans le cerceau après 7 combats ?</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Balles - Pneus - Cerceaux - Box de musique

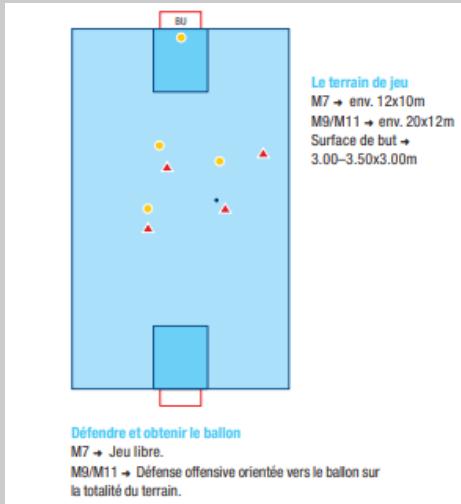
#6 Biathlon

Courir, sauter & Jeux de tirs au but

Durée	Description	Organisation/ Esquisse	Matériel
10'	<p>Commencer librement Les premiers enfants partent en même temps, l'enfant suivant peut partir après le slalom et effectue le parcours le plus rapidement possible. Pour les cerceaux, chaque enfant lance 3 balles à la main dans le but. Les balles doivent être récupérées et déposées à nouveau dans l'anneau. Ensuite, ils retournent au départ pour le prochain tour.</p> <p>Exercer</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sauter les obstacles en rythme – Tir au but de la main droite et de la main gauche <p>Rivaliser Quelle équipe marque le plus de buts en 3 minutes ?</p>		<ul style="list-style-type: none"> – 3 ballons par équipe – Buts – Cônes – Obstacles – Barres – Pneus – Chasubles

#7 SOFTHANDBALL

Lancer, attraper & Jeux de passes

Durée	Description	Organisation/ Esquisse	Matériaux
10'	<p>Commencer librement</p> <p>Débutant(e)s : Deux équipes jouent au handball 3:3 sur des buts d'unihockey. Ici, la zone de but peut être complètement supprimée et on peut jouer sans gardien(ne).</p> <p>Les joueurs avancés jouent en 4:4 et avec un joueur au but. Un petit carré suffit comme surface de but, dans lequel ne peut se trouver qu'un seul joueur/une seule joueuse au but. Le joueur/la joueuse au but participe à l'attaque.</p> <p>Exercer</p> <ul style="list-style-type: none"> – Arriver rapidement au but grâce à un jeu collectif précis <p>Rivaliser</p> <p>Quelle équipe marque le plus de buts en 2 minutes ?</p>	 <p>Le terrain de jeu M7 → env. 12x10m M9/M11 → env. 20x12m Surface de but → 3.00–3.50x3.00m</p> <p>Défendre et obtenir le ballon M7 → Jeu libre. M9/M11 → Défense offensive orientée vers le ballon sur la totalité du terrain.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Softhandball Taille 42cm (ne rebondit pas) – Buts d'unihockey – Alternative :<ul style="list-style-type: none"> – Tapis ou caisson suédois – Chasubles

Softhandball



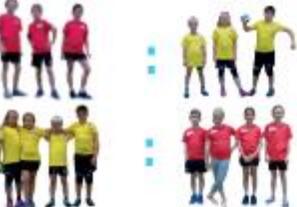
Le terrain de jeu
M7 → env. 12x10m
M9/M11 → env. 20x12m
Surface de but → 3.00-3.50x3.00m

Défendre et obtenir le ballon

M7 → Jeu libre.
M9/M11 → Défense offensive orientée vers le ballon sur la totalité du terrain.

L'équipe, le but, le ballon

L'équipe



M7 → 3:3

M9/M11 → 4:4

Le/La gardien(ne) de but (GB) participe à l'attaque.

Fair-play



-1 enfant

Dès une différence de 5 buts, l'équipe qui mène joue avec un enfant en moins.



Les tirs au but effectués avant la ligne médiane ne comptent pas.



Le but
but d'unihockey (BU)
1.60x1.15m



Il est interdit de toucher le ballon avec un pied ou la partie inférieure de la jambe.



La surface de but

Le ballon
Softhandball M7/M9 → 42cm
Softhandball M11 → 46cm

Un enfant est autorisé à sauter dans la surface de but et lancer le ballon pour marquer. Autrement, seul/e la/le GB est autorisé/e à pénétrer dans la surface de but.

L'engagement, le renvoi

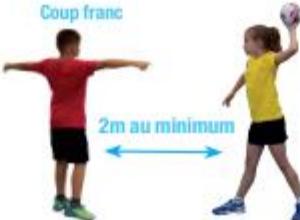
Après un but marqué, la/le GB engage directement depuis la surface de but. Lorsque le ballon est touché par l'équipe attaquante ou par la/le GB et atterrit derrière la ligne de but, celle/celui-ci renvoie le ballon depuis la surface de but. De même, lorsque la/le GB contrôle le ballon dans la surface de but, il effectue un renvoi.

La remise en jeu



La remise en jeu est effectuée par l'équipe qui n'a pas touché le ballon en dernier. L'enfant place un pied sur la ligne du terrain. Distance de 2m minimum entre l'enfant et l'adversaire.

La faute



Au lieu de l'infraction, une distance de 2m au min. avec l'adversaire.



Les actions irrégulières ne sont pas autorisées. Il n'est pas non plus autorisé d'arracher ou de frapper le ballon que l'adversaire tient dans les mains.

L'exclusion → pénalité de 2 minutes



Lorsqu'une infraction entraîne une action dirigée en priorité contre le corps de l'adversaire. L'équipe mise ainsi en minorité peut être complétée par un autre enfant.

Variantes du Softhandball

Softhandball sur terrain dur
Softhandball sur gazon
Beach-Softhandball
Street-Softhandball (1/2 terrain intérieur/extérieur)

En savoir plus

Les règles de jeu détaillées sont disponibles sur handball.ch.

#8 ATTRAPE-PINGOUIN

Rouler, tourner & jeux de poursuite et de cache-cache

Durée	Description	Organisation/ Esquisse	Matériel
10'	<p>Commencer librement Deux enfants (ours polaires) essaient d'attraper le plus d'enfants (pingouins) possible. Si un pingouin est touché par un ours polaire, il doit rouler une fois en travers d'une plaque de glace (dans la salle : tapis ; à l'extérieur : zone). Ensuite, le pingouin est à nouveau libéré.</p> <p>Exercer</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se dégager en effectuant une roulade avant sur la plaque de glace – Se dégager en effectuant une roulade arrière sur la plaque de glace <p>Rivaliser Quel ours polaire parvient à attraper tous les pingouins au moins une fois ?</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Cônes – Chasubles – Tapis ou zone de roulement