

# Balle assise :

## Balle assise 1

# balle rachat

### Objectifs:

- Accepter d'être touché
- Entraîner sa condition physique

### Descriptif:

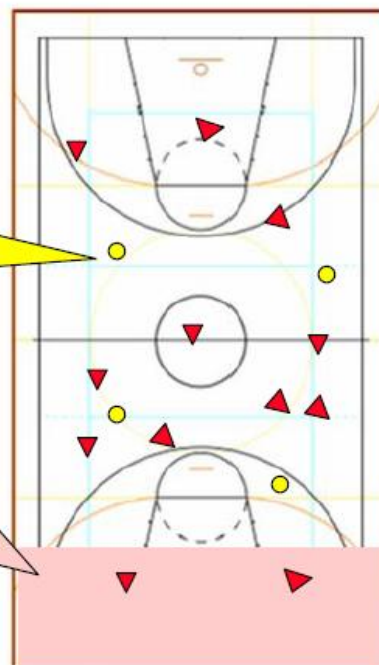
- Le jeu se déroule dans la partie libre de la salle, une zone étant attribuée aux activités de rachat
- L'élève touché ne s'assied pas, il rachète son droit de jouer en effectuant une tâche définie:
  - Un grimper de perche
  - 50 sauts à la corde
  - 20 abdominaux
  - Etc. selon la leçon, le niveau, le nombre de fois que l'élève se fait toucher

### Règles:

- Ne pas marcher balle en main
- Respecter la consigne de rachat
- Ne pas viser la tête.

Matériel:  
3-5 balles  
mousses

Zone de rachat:  
cordes à sauter, cônes,  
bancs, tapis,  
cerceaux,...



## Balle assise 2

# les rois

### Objectifs:

- Accepter d'être touché
- Vivre le changement de rôle

### Descriptif:

- Trois joueurs (les rois) sont à l'intérieur du château (cercle, rectangle,...)
- Les joueurs de l'extérieur tentent de les toucher
- Celui qui réussit à toucher un roi le remplace

### Règles:

- Respecter les limites
- Changer de rôle dès qu'il y a touché

### Remarque:

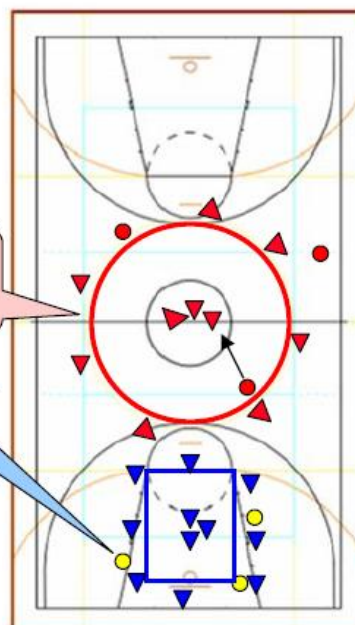
- Répartir les élèves par niveau (=environ 10 joueurs par château)

### Variante:

- Exiger au moins une passe avant le tir.

Château 1 :  
3 balles soft

Château 2 :  
2-3 balles  
mousse



**Balle assise 3****balle crocodile****Objectifs:**

- Améliorer sa vision périphérique
- Accepter le changement de rôle

**Descriptif:**

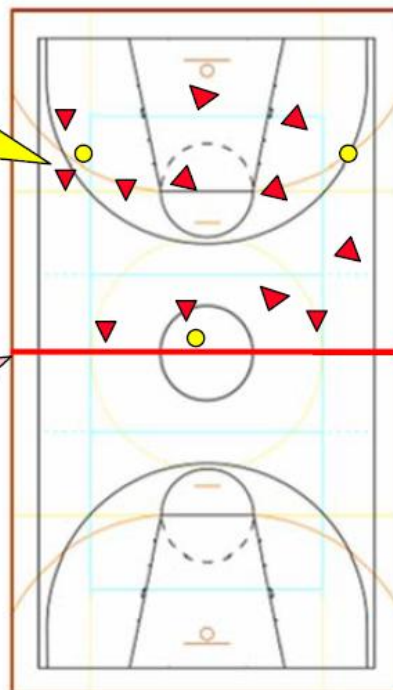
- Le jeu se déroule dans une moitié de salle
- L'élève touché doit se déplacer à 4 pattes (position dorsale)
- Il peut se relever si:
  - Il attrape la balle
  - Il attrape le mollet d'un joueur, ce dernier devient « crocodile à sa place »

**Règle:**

- Ne pas marcher balle en main, même si un crocodile s'approche.

Matériel:  
2-4 balles  
mousse

Limite du jeu:  
½ salle

**Balle assise 4****les médaillés****Objectif:**

- Vivre la réussite (réussir à toucher, réussir à bloquer la balle)

**Descriptif:**

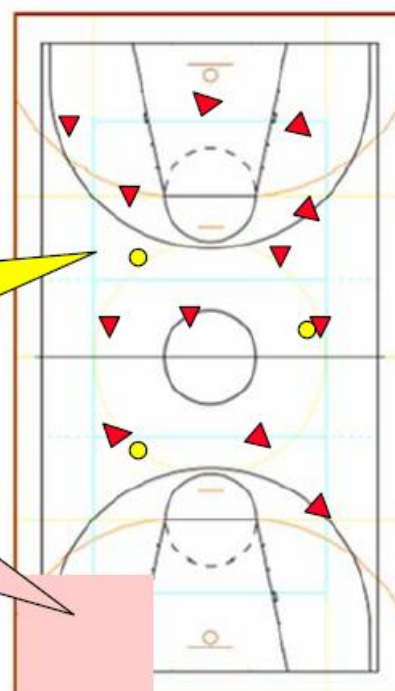
- L'élève touché ne s'assied pas, il continue de jouer
- L'élève qui réussit à toucher un joueur ou à bloquer la balle gagne une médaille (sautoir)

**Règles:**

- Respecter la zone de remise des médailles
- Rendre une médaille lorsque l'on se fait toucher.

Matériel:  
3-4 balles  
mousse

Zone de remise des médailles:  
sautoirs



**Balle assise 5****balle à 3 niveaux****Objectifs:**

- Participer au jeu
- Accepter de changer de niveau

**Descriptif:**

- La salle est partagée en trois zones
- La première zone représente le niveau 1 avec balle en mousse, tous les joueurs commencent dans cette zone
- Pour monter d'un niveau il faut:
  - Soit toucher un joueur
  - Soit bloquer la balle
- Le maître déplace les délimitations selon le nombre de joueurs évoluant dans chaque niveau

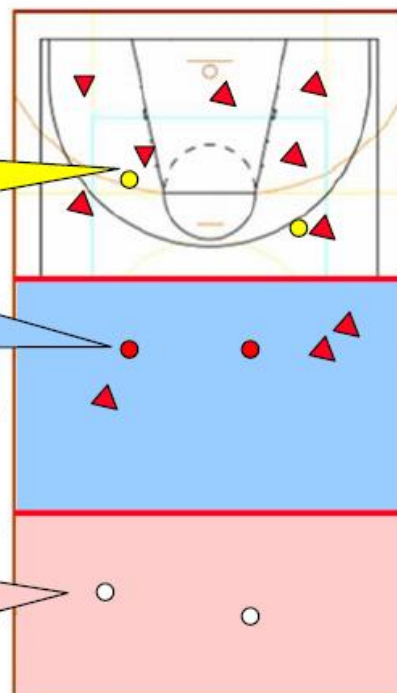
**Règle:**

- Si un joueur de niveau 2 ou 3 se fait toucher (ou bloquer), il descend d'un niveau.

Niveau 1 :  
1-2 balles  
mousse

Niveau 2 :  
1-2 balles soft,  
2 cordeaux

Niveau 3 :  
1-2 ballons  
de volley

**Balle assise 6****balle à 4 équipes****Objectif:**

- Collaborer au sein d'une équipe

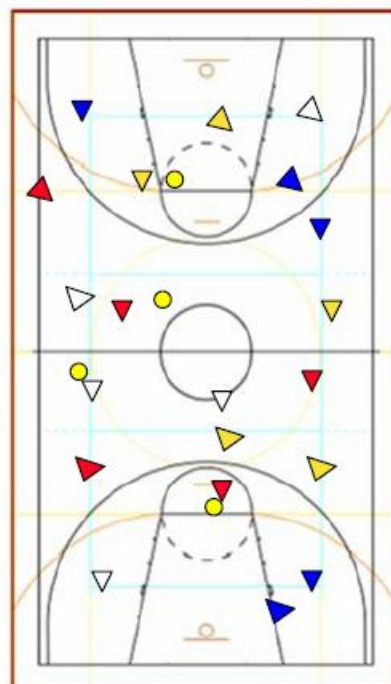
**Descriptif:**

- Les joueurs touchés doivent s'asseoir.
- Celui qui s'empare du ballon, vérifie avant de toucher un joueur adverse s'il ne peut pas racheter un coéquipier assis en lui donnant (roulant) la balle.
- A la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné.

**Règles:**

- Les membres d'une équipe peuvent se faire des passes
- Le maître interrompt la partie si une équipe entière est assise.

Matériel:  
4-5 balles soft,  
sautoirs de 3  
couleurs



# Balle au 2 camps :

## Balle à 2 camps 1

# les sauveteurs

### Objectifs:

- Favoriser l'entraide
- Trouver un rôle au sein d'une équipe

### Descriptif:

- La salle est divisée en deux camps
- L'élève touché doit se coucher sur le dos (blessé)
- Chacun peut soigner un partenaire en le tirant (par les mains) à l'hôpital

### Règles:

- Celui qui sauve un partenaire gagne une médaille verte (sautoir)
- Celui qui bloque la balle gagne une médaille jaune
- Celui qui touche un adversaire gagne une médaille rouge
- Ne pas marcher balle en main
- Pendant un sauvetage, on risque également de se faire toucher.

Zone hôpital :  
sautoirs verts,  
rouges, jaunes

Matériel:  
2 balles  
mousse,  
sautoirs bleus

Zone hôpital :  
sautoirs verts,  
rouges, jaunes



## Balle à 2 camps 2

# le joker

### Objectifs:

- S'entraider
- Élaborer une tactique d'équipe

### Descriptif:

- La salle est divisée en deux camps
- Un « joker » (ou plusieurs) est désigné (secrètement) dans chaque équipe
- Les joueurs « touchés » doivent s'immobiliser sur place (cloués)
- Le joker peut racheter la vie d'un coéquipier cloué en lui touchant l'épaule
- La partie se termine lorsque le joker est touché ou au temps (décompte des touchés)

### Règle:

- Ne pas marcher balle en main.

Matériel:  
2-3 balles  
mousse,  
sautoirs



## Balle à 2 camps 3

# les cibles

**Objectifs:**

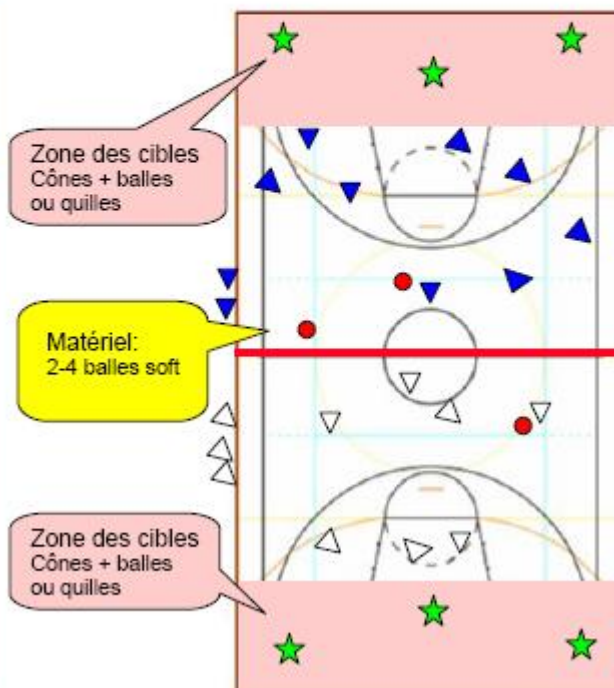
- S'entraider et participer à l'action de l'équipe
- Améliorer les techniques de tir et de « bloquage » de la balle

**Descriptif:**

- La salle est divisée en deux camps
- Les joueurs touchés doivent sortir provisoirement de l'aire de jeu
- Un « bloqueur » rachète la vie d'un coéquipier touché
- Celui qui atteint une cible rachète tous ses coéquipiers touchés

**Règles:**

- Ne pas marcher balle en main
- Ne pas pénétrer dans la zone des cibles (sauf pour rechercher une balle)



## Balle à 2 camps 4

# les immortels

**Objectifs:**

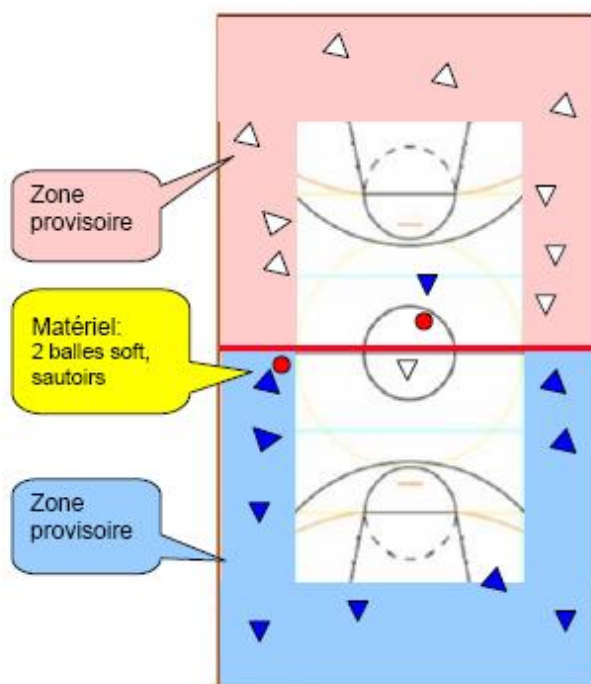
- Améliorer la vision périphérique
- Collaborer

**Descriptif:**

- La salle est divisée en deux camps entourés chacun par une zone provisoire adverse
- Tous les joueurs commencent dans la zone provisoire sauf 1 (2) « immortel »
- Il faut toucher un immortel adverse pour devenir immortel et rejoindre son camp
- Même s'il se fait toucher plusieurs fois, un immortel reste dans son camp.

**Règles:**

- Ne pas marcher balle en main sauf si on est seul dans le camp ou dans la zone provisoire
- L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont rejoint le camp.



## Balle à 2 camps 5

# les protecteurs

**Objectif:**

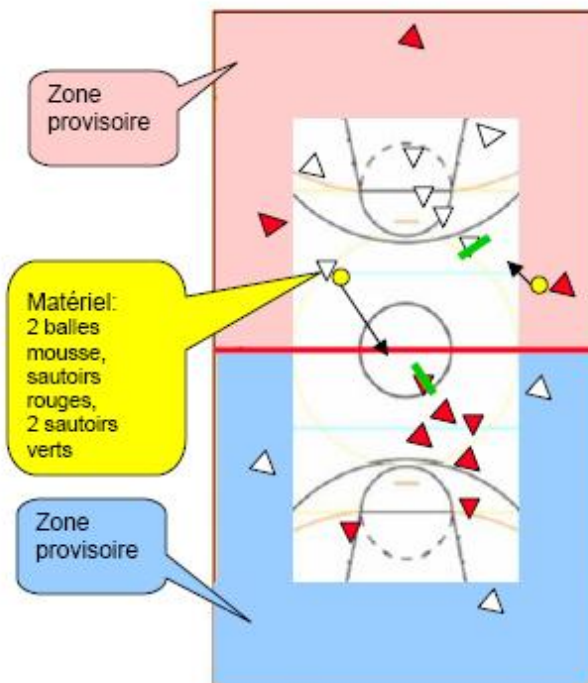
- Élaborer une tactique d'équipe

**Descriptif:**

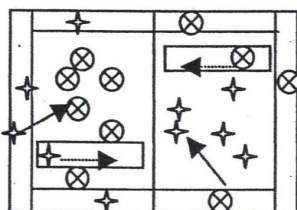
- La salle est divisée en deux camps entourés chacun par une « zone provisoire » adverse
- Tous les joueurs commencent dans le camp sauf un (zone provisoire)
- Un protecteur (sautoir vert) par équipe
- Une équipe est gagnante quand tous les joueurs adverses (sauf le protecteur) se trouvent dans la « zone provisoire »

**Règles:**

- Ne pas marcher balle en main
- Le protecteur ne peut pas être touché mais il n'a pas le droit de toucher
- Faire changer de protecteur (transmettre le sautoir) au signal ou à volonté.



## Balle à 2 camps avec *couloir de sauvetage*, (variante de la forme entourée)



Le couloir permet de rentrer dans son camp  
Les joueurs du camp peuvent empêcher le coureur de rentrer en le touchant avec la main

### Autres possibilités :

- Placer un caisson dans chaque camp (protection)
- Balle à deux camps panthère : 2 gros tapis au centre, si un joueur touche le panier de basket, tous les joueurs qui ont été touché peuvent revenir
- .....

# Balle brûlée :

## Balle brûlée 1

# I'horloge

### Objectifs:

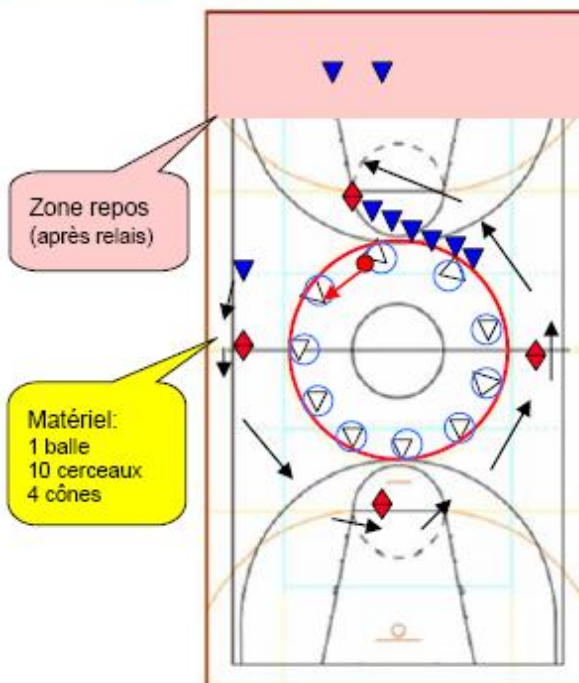
- Entraîner la vitesse de la passe-réception
- Respecter des règles simples

### Descriptif:

- L'équipe des passeurs fait circuler la balle de proche en proche pendant la course-relais de l'équipe adverse
- Une fois le jeu compris : créer deux jeux indépendants = 5 passeurs / 5 coureurs
- Combien de tours d'horloge la balle a-t-elle fait à l'arrivée du dernier relayeur ?

### Règles:

- Pour faire une passe, il faut avoir au moins un pied dans le cerceau
- Respecter la zone de relais (main sur le premier cône).



## Balle brûlée 2

# le zig-zag

### Objectifs:

- Améliorer la qualité de la passe-réception
- Entraîner le relais (aller-retour)

### Descriptif:

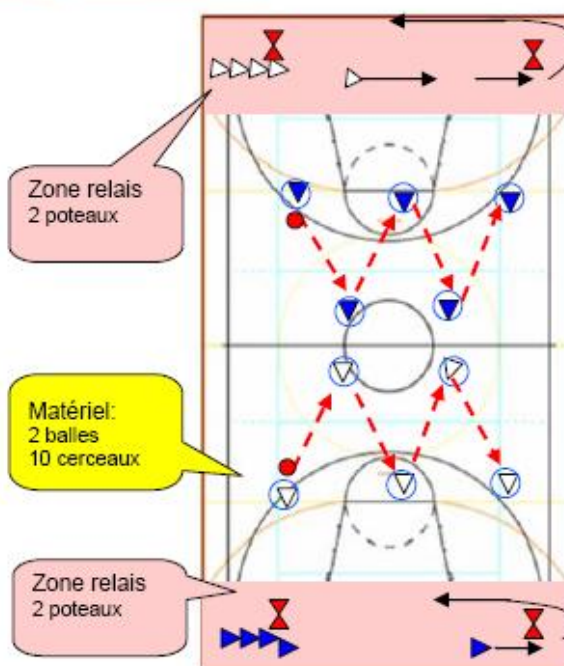
- Deux fois 2 équipes (niveaux) se confrontent dans une 1/2 salle
- L'équipe des passeurs fait circuler la balle de proche en proche en zig-zag pendant la course-relais de l'équipe rivale
- Combien de trajets (aller-retour) la balle a-t-elle fait à l'arrivée du dernier relayeur ?

### Remarque:

- Selon le niveau des passeurs, demander aux coureurs d'effectuer 2-3 courses chacun

### Règles:

- Pour faire une passe il faut avoir au moins un pied dans le cerceau
- Respecter la zone de relais (main derrière le poteau).



**Balle brûlée 3****les trois balles****Objectifs:**

- Améliorer la qualité de la réception et de la passe
- Entraîner la course de vitesse

**Descriptif:**

- 3 coureurs lancent leurs balles (hors de la zone de repos) et partent faire le tour des cônes sans s'arrêter
- Les receveurs (passeurs) doivent ramener les 3 balles dans le cerceau
- Au 3ème ballon posé dans le cerceau, les receveurs crient « brûlé » et marquent 1 point par coureur n'ayant pas terminé son tour
- Chaque coureur prend 3 fois le départ

**Règle:**

- Ne pas marcher balle en main.

Zone de repos

Matériel:  
3 balles,  
1 cerceau,  
4 cônes ou  
tapis**Balle brûlée 4****la balle tunnel****Objectifs:**

- Améliorer la collaboration
- Entraîner la course de vitesse

**Descriptif:**

- Un des 3 coureurs lance la balle (hors de la zone de repos) et tous les 3 partent faire le tour des cônes sans s'arrêter
- Le receveur lève la balle et tous ses coéquipiers doivent venir se placer en « colonne-tunnel » derrière lui, le receveur peut alors rouler la balle jusqu'au bout du tunnel: quand le dernier de la colonne peut brandir la balle, il crie « brûlé » et son équipe marque 1 point par coureur qui n'a pas fini son tour.

**Règles:**

- Le receveur peut se déplacer de 1-2 pas pour permettre la formation de la colonne
- Chaque coureur passe 3x avant le changement de rôle.

Zone de repos

Matériel:  
1 balle,  
4 cônes ou  
tapis

## Balle brûlée 5

# les tapis volants

**Objectifs:**

- Améliorer la collaboration
- Observer le jeu adverse et s'adapter

**Descriptif:**

- Les coureurs se déplacent par 2 en portant un petit tapis; s'ils sont assis sur leur tapis au moment du «brûlé», ils peuvent continuer leur tour
- Le « duo-tapis » marque 1 point par tour réussi
- Quelle équipe de coureurs marquera le plus de points en 3 minutes?

**Variantes:**

- Remplacer le tapis par un cerceau ou une corde fermée
- Courir en solo avec 1 foulard ou un sautoir en guise de refuge mobile.



## Balle brûlée 6

# les obstacles

**Objectifs:**

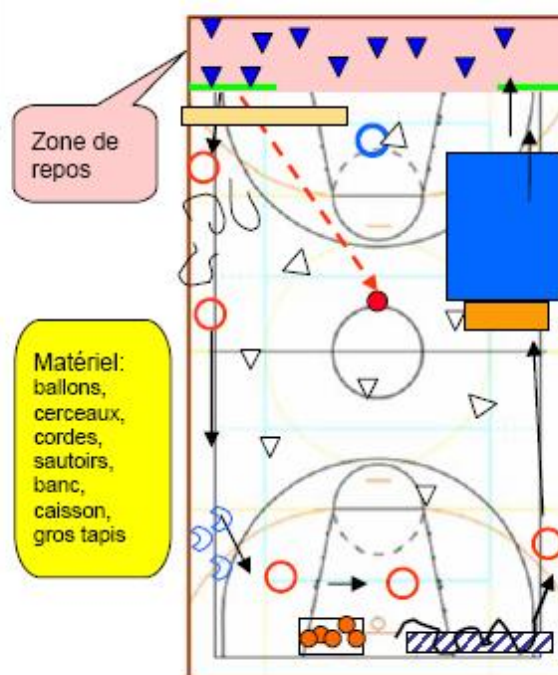
- Améliorer l'agilité, la coordination
- Exercer les passes

**Descriptif:**

- Les coureurs doivent franchir 1 obstacle ou réaliser une tâche avant de pouvoir se réfugier dans 1 cerceau
- Les receveurs doivent effectuer un certain nombre de passes (selon le niveau) avant de pouvoir «brûler»
- Quelle équipe de coureurs marquera le plus de points en 6 minutes?
- Exemples de tâches-obstacles: passer sous 1 banc, sauter 10x à la corde, passer dans 1 sautoir, réussir 1 panier (basket), slalomer entre les perches, franchir un caisson,...

**Remarque:**

- Compter les passes à haute voix.



# Former

## des groupes en jouant

Souvent, le traditionnel «tirage des équipes» effectué par quelques gymnastes repose sur des critères de force ou de copinage... Les suggestions décrites ici permettent généralement d'éviter les tensions, les injustices, les déséquilibres résultant de cet usage. Un pas de plus vers le fair play !

**A chacun de choisir une façon de faire convenant aux circonstances (temps, âge, équilibre, ...).**

### **Le train**

Se déplacer en ordre libre; au signal, les gymnastes forment plusieurs trains selon un nombre de wagons donné. Toujours en se déplaçant, modifier la longueur des trains ... donc le nombre des équipes. Variante: le moniteur appelle par leur prénom deux, trois, ... gymnastes qui seront les locomotives. Les autres -les wagons - forment des trains d'égale longueur.

### **L'histoire**

Les gymnastes se déplacent, le moniteur raconte une histoire comportant des nombres. Ceux-ci déterminent l'ampleur des groupes constitués. Ex.: ... 7 nains ... 3 petits cochons ... 4 saisons ... 5 doigts de la main.

### **Les balles**

Se déplacer en ordre libre; au signal, chaque gymnaste prend l'une des différentes balles réparties dans la salle. Introduire diverses activités avec les balles et répéter le jeu. Former les équipes par genre de balles.

### **La poursuite**

Le gymnaste touché vient chercher un sautoir de couleur auprès de le moniteur, qui forme ainsi des groupes équilibrés.

### ***Le sautoir***

Chaque gymnastes se déplace avec un sautoir placé en boule sur la tête et suit les indications du moniteur: marcher ,, accroupi, comme un géant, à petits pas, en levant les genoux... Au signal, échanger son sautoir avec un camarade. Répéter le jeu plusieurs fois; la couleur des sautoirs détermine les équipes.

### **Chercher un nid**

Des sautoirs de différentes couleurs sont répartis dans la salle. Les gymnastes se déplacent en ordre libre; au signal, chacun trouve un nid. Répéter le jeu plusieurs fois; la couleur détermine les équipes.

### **Les lignes**

A l'appel d'un nombre d'équipiers , les gymnastes forment des rangs sur les lignes de la salle. Répéter le jeu avant de distribuer des sautoirs, du matériel ou des tâches.

### **Les formes**

Se déplacer en ordre libre; à l'énoncé d'un nombre d'équipiers et d'une figure géométrique, les gymnastes se regroupent et forment la figure demandée. Ex.: 4 et carré; 5 et cercle ...

### **Les colonnes**

Se déplacer en ordre libre; à l'appel d'un nombre d'équipiers , les gymnastes se placent en colonnes et sont ainsi prêts pour diverses activités (estafette, ballon-tunnel, jeu, etc.).

<sup>1</sup> La consigne du nombre peut être:

verbale: trois! cinq!

visuelle: panneaux indicatifs(chiffres, dessins)

auditive: frapper x coups(tambourin, triangle, etc.)

## Quelques idées variées pour former les équipes de course ou de jeu

### **Gymnastes alignés**

- numéroter 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc.
- les 6 premiers, les 6 suivants, les 6 derniers
- numéroter 1,1 2,23,3 1,1 2,23,3

### **Par caractéristiques et particularités**

- date de naissance
- ordre alphabétique des prénoms
- taille
- pointure des chaussures
- commune de domicile, quartier contre quartier
- selon la couleur des cheveux

### **Choix libre**

- tirer les équipes, 3 par équipe, et "distribuer" ensuite les gymnastes "restants"
- 3 faibles tirent
- laisser former librement des groupes
- laisser former librement des groupes équilibrés (selon les niveaux reconnus)

### **A partir d'une activité**

- s'arrêter près d'un sautoir puis continuer
  - à un moment donné : s'arrêter => enfile le sautoir
- introduire un exercice de groupe dans lequel ils sont déjà à 4, 6 ou 8 => ce sont les équipes
- exercice par 2 : au moment où le moniteur arrête l'activité, celui qui a le ballon ou l'engin reçoit un sautoir
- par 2 : ils se placent sur 2 lignes opposées =\* 2 équipes
- jeux avec éliminations : le premier éliminé reçoit un sautoir rouge, 2e jaune, 3e vert, 4e rouge, 5e jaune, etc.
- ceux qui se trouvent dans telle partie de la salle sont ensemble, ceux dans une autre également, etc.

### **Par le moniteur**

- il distribue les sautoirs au hasard quand les gymnastes sont assis
- il distribue les sautoirs au hasard quand les gymnastes sont en activité
- il distribue les sautoirs selon ses connaissances des capacités des gymnastes
- selon une liste préparée (équipes fixes pour une période déterminée)
- selon les observations successives du moniteur

### **Par hasard**

- selon la couleur des T-shirts qu'ils portent
- selon la couleur des trainings, ou la marque des chaussures, etc.
- selon l'ordre dans lequel ils arrivent dans la salle
- tirer au sort grâce à un jeu de carte
- tirer un bout de ficelle

### **Libre/imposé : Critères de taille et autres critères**

- les gymnastes forment les groupes mais 3 grands, 3 moyens, 3 petits
- les gymnastes forment les groupes 4 garçons, 4 filles
- les gymnastes choisissent du sexe opposé
- Le premier choisit le deuxième qui choisit le troisième...
- 4 gymnastes désignés choisissent chacun une couleur, 4 autres font de même, et ainsi de suite