

Banque de sports

**Prendre contact et
créer un lien de sécurité
avec les enfants.**

**Favoriser une participation motrice efficace
des enfants en offrant des activités physiques
dynamiques et sécuritaires qui sont réalisées
dans un contexte social stimulant.**

Recueil de contenu

Table des matières

Projet AQUA	4
Routines de prise de présences.....	5
Suggestions pour la formation des équipes	7
Consignes générales de sécurité	10
Charte de l'esprit sportif	12
Basketball	14
Règles du jeu	15
Règles de sécurité spécifiques	20
Éducatifs.....	21
Cirque.....	41
Introduction.....	42
Règles de sécurité spécifiques	42
Éducatifs.....	43
Gymnastique	79
Règles de sécurité spécifiques	80
Éducatifs.....	82
Hockey / Ringuette / Ballon balai	101
Règles du jeu	102
Règles de sécurité spécifiques	110
Éducatifs.....	113
Kin-ball.....	125
Règles du jeu	126
Règles de sécurité spécifiques	127
Éducatifs.....	128
Patins à roues alignées / Planche à roulettes.....	145
Introduction.....	146
Règles de sécurité spécifiques	150
Éducatifs.....	152
Rugby / Flag Rugby	191
Règles du jeu	192
Règles de sécurité spécifiques	197
Éducatifs.....	198
Soccer	209
Règles du jeu	210
Règles de sécurité spécifiques	215
Éducatifs.....	216
Ultimate Frisbee.....	240

Règles du jeu	241
Règles de sécurité spécifiques	243
Éducatifs	244
Références	274

Projet AQUA

Améliorer la qualité de l'animation des activités de Québec en forme Prendre contact et créer un lien de sécurité avec les enfants.

1. Les constats qui font suite à l'observation et à l'analyse des activités :

- Augmenter la quantité d'engagement.
- Améliorer la qualité d'engagement.
- Resserrer la sécurité.
- Développer davantage l'aspect social.

2. La cible à viser pour améliorer la qualité de l'animation :

- Favoriser une participation motrice efficace des enfants en offrant des activités physiques dynamiques et sécuritaires qui sont réalisées dans un contexte social stimulant.

3. La banque de jeux, une réalité à développer :

- Le document qui vous est offert est un recueil de jeux, de routines et de règles qui proviennent de plusieurs sources. Ce recueil se veut un support pour accompagner les animatrices et les animateurs dans la planification de leurs interventions. Nous vous encourageons à l'utiliser, à l'adapter et à nous faire parvenir vos commentaires, suggestions, jeux, règles, routines, etc. afin de développer davantage le contenu de ce document de base.

4. La mise en garde, utiliser son bon jugement :

- Les règles de sécurité sont présentées à titre de suggestions à adapter dans chacun des milieux selon l'activité, l'environnement, le matériel, le ratio animateurs/enfants, l'âge des enfants qui participent, etc. La banque de jeux, les routines de prise de présences et de formation d'équipes sont proposées pour inspirer la programmation des activités à utiliser avec les enfants. L'animatrice et l'animateur devront également adapter ces contenus selon leur réalité spécifique. Certains jeux préconisent l'exclusion pour éliminer des participants. Nous vous suggérons de modifier la règle de manière à permettre un retour rapide dans le jeu. De plus, il est à noter que les besoins des enfants évoluent au fil du temps et du déroulement des activités. Il est donc nécessaire d'ajuster le fonctionnement des séances durant une session d'animation.

Routines de prise de présences

Avec l'aide d'un collaborateur

Lorsque l'intervenant ne connaît pas bien les jeunes de son groupe, demander à un collaborateur (un jeune du groupe) de regarder la liste avec lui et de cocher qui est présent ou non.

Avantages :

- accélère la prise de présence ;
- peut se faire en cours de jeu ;

Inconvénients :

- le jeune collaborateur doit connaître tout le monde ;
- plus difficile d'application dans un grand groupe ;
- il doit être capable de bien lire les différents noms.

À l'entrée

Lorsque les jeunes entrent dans la salle, l'intervenant leur demande leur nom et le coche sur la liste.

Avantages :

- permet à l'intervenant d'associer le nom avec le visage du jeune ;
- permet d'avoir le contrôle sur les participants qui entrent dans le gymnase ;

Inconvénients :

- peut être long si le groupe est nombreux ;
- plus difficile à réaliser si la circulation est libre dans le gymnase.

Suggestions pour la formation des équipes

Avant l'activité

L'intervenant prend la liste de présence et forme lui-même les équipes.

Avantages :

- formation des équipes rapide ;

Inconvénients :

- les équipes peuvent s'avérer être de forces différentes ;
- ne respecte pas les affinités interindividuelles ;
- peut créer du mécontentement parmi les jeunes.

Système de chiffres

L'intervenant attribue un chiffre à chaque jeune correspondant au nombre d'équipes désirées (ex. s'il désire deux équipes, il donnera le numéro 1 au premier, le 2 au deuxième, le 1 au troisième, etc.)

Avantages :

- formation rapide des équipes ;
- l'intervenant peut équilibrer les équipes s'il connaît bien les jeunes.

Inconvénients :

- les équipes peuvent s'avérer être de forces différentes ;
- ne respecte pas les affinités interindividuelles ;
- peut créer du mécontentement parmi les jeunes.

Roche papier ciseau

L'intervenant demande au groupe de se placer deux par deux. Il leur demande alors de jouer à roche papier ciseau. Une équipe est formée des gagnants et l'autre des perdants. Si l'intervenant désire avoir quatre équipes, refaire une autre fois le même procédé dans chaque équipe.

Avantage :

- stimulant pour les jeunes ;
- formation d'équipes rapide si bien exécutée.

Inconvénients :

- peut être long si les jeunes ne collaborent pas ;
- tous les jeunes doivent savoir jouer à roche papier ciseau ;

Sur la ligne

L'intervenant demande aux jeunes de se placer deux par deux, face à face, de chaque côté d'une ligne. Ceux qui sont d'un côté de la ligne forment une équipe et les autres, la deuxième équipe.

Avantage :

- formation d'équipes rapide ;

Inconvénient :

- peut créer du mécontentement parmi les jeunes qui ne seront pas placés avec leur partenaire.

Consignes générales de sécurité

Principes de base

Les facteurs de risque...

- **Reconnaître** Les risques peuvent être inhérents à l'activité, être causés par l'environnement, les équipements et/ou les partenaires.

- **Éliminer** Par exemple, réduire la surface de jeu si une portion de celle-ci est en mauvais état.

- **Contrôler** Lorsqu'il est impossible d'éliminer un facteur de risque, l'intervenant doit chercher à les contrôler, c'est-à-dire chercher à en diminuer l'incidence sur la sécurité des enfants.

- **Ne pas créer de nouveaux dangers** La disposition des enfants, l'ajout d'équipements supplémentaires, la création de nouveaux jeux, la pratique d'une activité dans un milieu qui n'est pas prévu à cet effet peut ajouter des risques.

Encadrement sécuritaire

1. Informer l'enfant :
 - des limites sécuritaires de base pour toutes les activités (mur, trou dans le plancher, colonne...);
 - des limites du jeu avant de commencer à faire jouer (règles, directives, consignes);
 - des directives spécifiques à l'intérieur d'une activité à facteurs de risques élevés.
2. Utiliser des moyens visuels faciles à repérer (cônes, lignes, cordes...);

3. Intervenir à *chaque fois* qu'un participant déroge à la conduite jugée sécuritaire ;
4. Assurer une présence auprès des enfants sous sa responsabilité ;
5. Garder la porte de l'entrepôt fermée et barrée ;
6. Disposer les installations nécessaires pour rendre l'activité sécuritaire (matelas au sol ou au mur,...) ;
7. S'assurer, en tout temps, de l'absence d'objets potentiellement dangereux sur la surface de jeu, aux abords de la surface de jeux, dans les entrées et les sorties d'urgence.

À travers toutes ces stratégies, le rôle de l'intervenant est de mettre l'accent sur une éducation à la sécurité auprès des participants quel que soit leur âge. C'est à lui de faire les interventions sécuritaires qui s'imposent puisque chacun a des conditions de travail qui lui sont propres. Tout au long de sa démarche d'apprentissage, c'est à lui d'exiger des participants qu'ils posent des gestes sécuritaires.

Il vaut mieux PRÉVENIR que GUÉRIR !



Tiré de: Commission Scolaire Régionale de Chambly, la Fédération du Sport Scolaire au Québec et la Régie de la Sécurité dans les Sports du Québec. (1989). Guide de sécurité et de prévention en activité physique.



Charte de l'esprit sportif

Les éducateurs, les parents, les entraîneurs, les athlètes, en fait tous les participants sont invités à faire preuve d'esprit sportif en mettant en pratique les 10 articles de la Charte de l'esprit sportif. Chacun doit faire sa part pour promouvoir une pratique sportive plus humaine et plus formatrice.

Article I

Faire preuve d'esprit sportif, c'est d'abord et avant tout observer strictement tous les règlements; c'est ne jamais chercher à commettre délibérément une faute.

Article II

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres s'avère essentielle à la tenue de toute compétition. L'officiel a un rôle difficile à jouer. Il mérite entièrement le respect de tous.

Article III

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.

Article IV

Faire preuve d'esprit sportif, c'est reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

Article V

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser son adversaire.

Article VI

Faire preuve d'esprit sportif, c'est savoir reconnaître les bons coups, les bonnes performances de l'adversaire.

Article VII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à son opposant dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.

Article VIII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.

Article IX

Faire preuve d'esprit sportif, pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

Article X

Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances; c'est démontrer que l'on a la maîtrise de soi. C'est refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus sur nous.

Banque de jeux
sportifs

Basketball



Règles du jeu

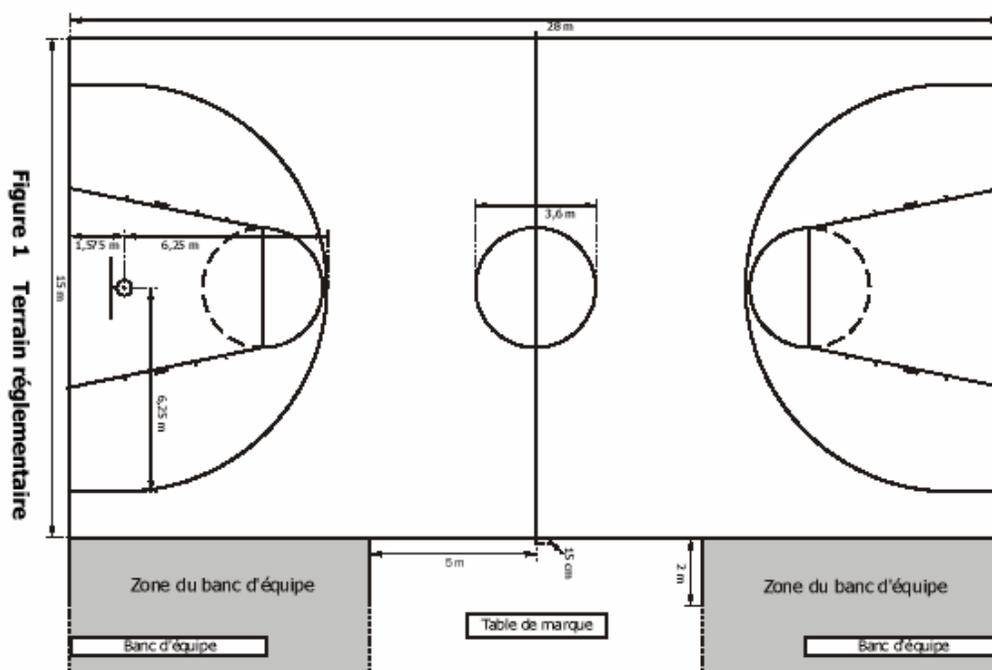
LE JEU

Une rencontre de basketball se dispute entre deux (2) équipes de cinq (5) joueurs chacune. L'objectif de chaque équipe est de marquer dans le panier de l'adversaire et d'empêcher celle-ci de s'emparer du ballon ou de marquer. Une équipe attaque le panier de l'adversaire et défend son propre panier. Le ballon peut être passé, lancé, frappé, roulé ou dribblé dans n'importe quelle direction dans les limites fixées par les règles qui suivent. Une rencontre est gagnée par l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points pendant le temps de jeu.

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

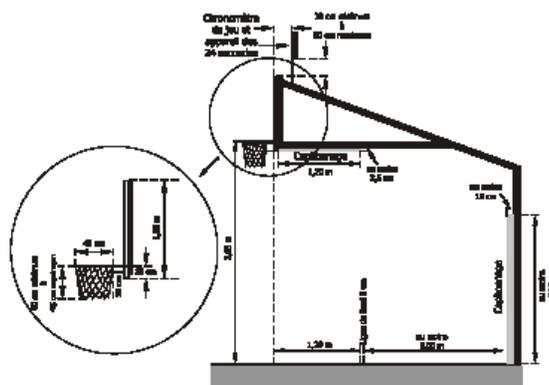
Terrain de jeu - dimensions

Le terrain de jeu est une surface rectangulaire, plane et dure, libre de tout obstacle. Les lignes délimitant le terrain dans le sens de la longueur sont appelées lignes de touche, celles le délimitant dans le sens de la largeur, lignes de fond. Une ligne médiane, parallèle aux lignes de fond, relie le point central de chaque ligne de touche. Une ligne de lancer franc est tracée parallèlement à chaque ligne de fond. Les zones restrictives sont les espaces délimités sur le terrain par les lignes de fond, les lignes de lancer franc et les lignes joignant les extrémités des lignes de lancer franc aux points de la ligne de fond situés à 3 m de chaque côté du milieu de celles-ci, mesures prises du bord externe de ces lignes. Les couloirs de lancer franc comprennent les zones restrictives prolongées à l'intérieur du terrain par un demi-cercle de 1,80 m de rayon dont le centre est situé au milieu de la ligne des lancers francs.



Équipement

Paniers



Ballon

Le ballon doit être sphérique et d'une couleur de nuance orangée homologuée. Il doit avoir la forme traditionnelle avec huit (8) panneaux. L'enveloppe extérieure doit être en cuir, en caoutchouc ou en matière synthétique.

LA COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE

Cinq (5) joueurs de chaque équipe doivent se trouver sur le terrain pendant le temps de jeu. Un membre d'équipe est considéré comme joueur, lorsqu'il se trouve sur le terrain de jeu et qu'il est autorisé à jouer.

Tout équipement utilisé par les joueurs doit être approprié au basketball. Tout équipement qui est conçu pour augmenter la taille du joueur ou sa détente ou qui, de toute autre manière, pourrait lui donner un avantage déloyal, ne doit pas être autorisé.

DÉROULEMENT DU JEU

DURÉE DU MATCH

Le temps de jeu se divise normalement en quarts de durée variable selon l'âge et le calibre de jeu des participants.

DÉBUT DE LA RENCONTRE

La rencontre ne peut commencer si l'une des équipes n'est pas sur le terrain avec cinq (5) joueurs prêts à jouer. Le jeu commence officiellement lorsque l'arbitre, avec le ballon, pénètre dans le cercle central pour effectuer l'entre-deux. La rencontre doit commencer par un entre-deux dans le cercle central. Les équipes doivent changer de panier pour la seconde mi-temps de toutes les rencontres.

RÈGLE DES TRENTE SECONDES

Lorsqu'un joueur prend le contrôle d'un ballon vivant sur le terrain, son équipe doit tirer au panier dans un délai de trente (30) secondes. Le manquement par l'équipe qui contrôle le ballon de tirer au panier dans le délai de trente (30) secondes est indiqué par le signal sonore de l'appareil des 30 secondes. Une infraction à cette règle est une violation.

ENTRE-DEUX

Il y a entre-deux lorsque l'arbitre lance le ballon entre deux joueurs adverses. Pour qu'un entre-deux soit légal, le ballon doit être frappé avec la/les main(s) par l'un ou deux

sauteurs. L'entre-deux doit avoir lieu dans le cercle le plus proche entre les deux joueurs impliqués chaque fois que:

- un ballon tenu est sifflé, c'est-à-dire lorsqu'un ou plusieurs joueurs adverses tiennent le ballon fermement à une ou deux mains de telle façon qu'aucun d'eux ne puisse en prendre possession sans rudesse excessive,
- le ballon a été mis hors jeu et
 - qu'il a été touché en dernier simultanément par deux adversaires, ou
 - si l'arbitre est dans le doute ou si les arbitres ne sont pas d'accord entre eux quant à celui qui l'a touché en dernier,
- une double faute est sifflée. Si plus de deux joueurs sont impliqués, l'entre-deux doit être effectué par deux adverses ayant approximativement la même taille, désignés par l'arbitre.

PANIER RÉUSSI ET SA VALEUR

Un panier est réussi lorsqu'un ballon vivant pénètre dans le panier par le haut, reste dedans ou passe à travers. Un panier réussi du terrain est crédité comme suit à l'équipe qui attaque le panier dans lequel le ballon est lancé:

- Un panier réussi à la suite d'un lancer franc compte un (1) point.
- Un panier réussi du terrain compte deux (2) points.
- Un panier réussi de la zone du panier à 3 points compte trois (3) points.

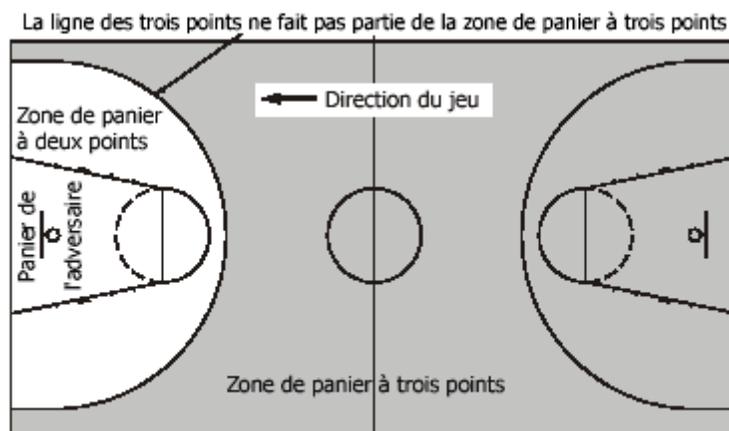


Figure 3 Zone de panier à deux points/trois points

REMISE EN JEU

Procédure:

Après un panier ou un dernier lancer franc réussi, tout adversaire de l'équipe qui vient de marquer a le droit de remettre le ballon en jeu de n'importe quel point sur ou derrière la ligne de fond du côté où le panier a été réussi. Ceci s'applique également après qu'un arbitre a remis le ballon au joueur ou l'a mis à sa disposition après un temps mort ou après tout arrêt de jeu à la suite d'un panier. Il peut le passer à un coéquipier se trouvant lui aussi sur ou derrière la ligne de fond mais le délai de cinq (5) secondes compte à partir du moment où le ballon est à la disposition du premier joueur derrière la ligne.

Après une infraction ou pour tout autre arrêt du jeu et que ce dernier doit reprendre par une remise en jeu de l'extérieur du terrain (excepté après un lancer franc ou un panier réussi).

Le joueur chargé de la remise en jeu doit se tenir hors du terrain à l'endroit désigné par l'arbitre, au point le plus proche de l'infraction ou de l'endroit où le jeu a été arrêté, excepté directement derrière le panneau.

JOUEUR HORS-JEU/BALLON HORS-JEU

Un joueur est hors-jeu lorsqu'une partie quelconque de son corps touche le sol ou tout objet autre qu'un joueur, sur, au-dessus ou en dehors des lignes délimitant le terrain.

Le ballon est hors-jeu lorsqu'il touche:

- un joueur ou toute autre personne qui se trouve hors des limites du terrain,
- le sol ou tout autre objet sur, au-dessus ou en dehors des limites du terrain,
- les supports, la face arrière des panneaux ou tout objet au-dessus et/ou derrière les panneaux.

Le responsable d'un ballon hors-jeu est le dernier joueur qui l'a touché ou qui a été touché par lui avant qu'il sorte des limites du terrain, même si le ballon sort en touchant tout autre élément qu'un joueur. Si le ballon sort des limites du terrain pour avoir touché ou avoir été touché par un joueur qui est sur ou en dehors des limites du terrain, ce joueur est responsable de la sortie du ballon hors-jeu. Une infraction à cet article est une violation.

RÈGLE DU DRIBBLE

Un dribble commence lorsqu'un joueur, ayant pris le contrôle du ballon, le lance, le frappe ou le roule au sol et le retouche avant qu'il touche un autre joueur. Le dribble est terminé dès l'instant où le joueur touche simultanément le ballon avec les deux mains ou qu'il laisse le ballon reposer sur une ou les deux mains. Il n'y a pas de limite quant au nombre de pas qu'un joueur peut faire quand le ballon n'est pas en contact avec sa main.

RÈGLE DU MARCHER

Un pivot a lieu lorsqu'un joueur en possession d'un ballon vivant déplace le même pied une plusieurs fois dans n'importe quelle direction alors que l'autre pied, appelé "pied de pivot", est maintenu à son point de contact avec le sol. Le "marcher" ou progression avec le ballon (à l'intérieur du terrain de jeu) est le fait de déplacer, alors qu'on détient le ballon, un ou les deux pieds dans n'importe quelle direction en dehors des limites soulignées dans cet article.

RÈGLE DES TROIS SECONDES

Alors que son équipe a le contrôle du ballon sur le terrain et que le chronomètre de jeu est en marche, un joueur ne doit pas rester plus de trois (3) secondes consécutives dans la zone restrictive adverse. Les lignes délimitant la zone restrictive font partie de celle-ci et un joueur touchant une de ces lignes se trouve dans la zone.

RÈGLE DES DIX SECONDES

Lorsqu'un joueur prend le contrôle d'un ballon vivant dans sa zone arrière, son équipe a un délai de dix (10) secondes pour l'amener dans sa zone avant. Un joueur dont l'équipe contrôle un ballon vivant dans sa zone avant ne doit pas le ramener dans sa zone arrière.

INTERVENTION SUR LE BALLON

Pendant le temps de jeu, lors d'un tir au panier du terrain, un joueur attaquant ou défenseur ne peut pas toucher le ballon alors que celui-ci est dans sa trajectoire descendante et qu'il est complètement au-dessus du niveau de l'anneau, ni le toucher après qu'il a touché le

panneau au-dessus du niveau de l'anneau. Cette restriction s'applique seulement jusqu'à ce que le ballon touche l'anneau, il soit évident que le ballon ne touchera pas l'anneau. Un joueur attaquant ou défenseur ne doit toucher ni le panier ni le panneau alors que le ballon est en contact avec l'anneau lors d'un tir au panier du terrain.

FAUTES PERSONNELLES

Une faute est une infraction aux règles impliquant un contact personnel avec un adversaire ou un comportement antisportif. Elle est enregistrée au compte du fautif et sanctionnée en conséquence selon les dispositions de l'article des règles s'y rapportant. À la cinquième faute enregistrée contre lui, le joueur est expulsé du match.

Contact

Le basketball est théoriquement un jeu sans contact. Néanmoins, il est évident que les contacts personnels ne peuvent être complètement évités lorsque 10 joueurs se déplacent avec une grande rapidité dans un espace limité.

Faute personnelle

Une faute personnelle est une faute de joueur qui implique un contact avec un adversaire, que le ballon soit vivant ou mort. Un joueur ne doit pas tenir, bloquer, pousser, charger, accrocher un adversaire ni empêcher sa progression au moyen de ses mains, bras, coudes, épaules, hanches, jambes, genoux ou de ses pieds ou en pliant son corps d'une façon anormale (à l'extérieur de son cylindre) ou encore en utilisant des moyens brutaux ou violents.

Un/des lancer(s) franc(s) sera(ont) accordé(s) à l'équipe non fautive, suivi(s) de la possession du ballon. Le nombre de lancers francs accordés doit être comme suit:

- si la faute a été commise sur un joueur qui n'est pas dans l'action de tirer, deux (2) lancers francs,
- si la faute est commise sur un joueur dans l'action de tirer, le panier, s'il est réussi, compte et en plus un (1) lancer franc,
- si la faute est commise sur un joueur tirant au panier et dont le panier n'est pas réussi: deux (2) ou trois (3) lancers francs, selon l'endroit d'où le tir a été tenté.

Pendant le/les lancer(s) franc(s) tous les autres joueurs doivent rester derrière la ligne de lancer franc prolongée et derrière la ligne des trois points jusqu'à ce que le/les lancer(s) franc(s) soit(ent) tiré(s). Après le/les lancer(s) franc(s), que le dernier soit réussi ou non, le ballon doit être remis en jeu par tout joueur de l'équipe du tireur, de l'extérieur du terrain, du point central de la ligne de touche faisant face à la table de marque.

Adapté de : <http://membres.lycos.fr/matdac/index.htm>

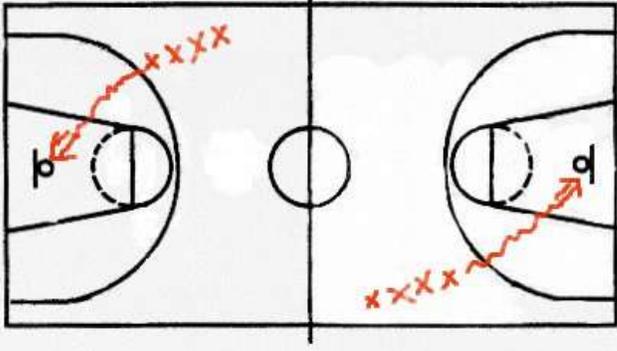
Règles de sécurité spécifiques

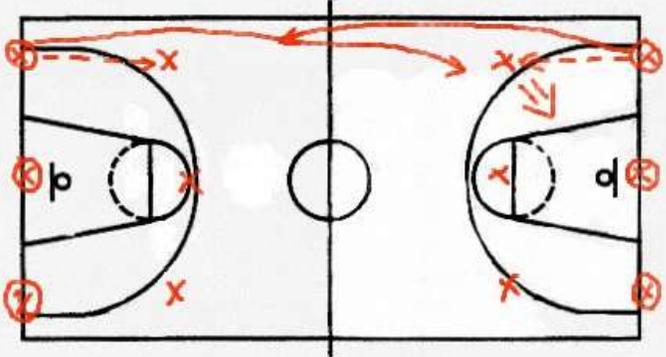
BASKETBALL

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Si les joueurs, en faisant leurs sauts vers le panier, risquent de toucher un mur d'extrémité ou une estrade, disposer des tapis d'exercice ou tout autre rembourrage protecteur derrière le panier.</p> <p>S'il y a une estrade près de la ligne de fond, placer des tapis d'exercice pour couvrir le Rebord de l'estrade jusqu'au plancher.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées</p> <p>Bijoux interdits, exception faite de boutons d'oreille recouverts de ruban adhésif.</p>	<p>Le gymnase ne doit présenter aucun obstacle dangereux (p. ex. matériel laissé dans les coins ou le long des lignes de touche).</p> <p>Seuls des adultes (ou des enfants sous surveillance visuelle constante) peuvent faire fonctionner les treuils à main pour abaisser ou relever les paniers.</p> <p>Seuls des adultes qualifiés peuvent faire fonctionner les treuils mécaniques.</p> <p>À l'intérieur comme à l'extérieur, la surface de jeu doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Aucune personne ni aucun matériel ne doit se trouver sous le panier que l'on est en train d'abaisser ou de relever.</p>	<p>Si le gymnase ne se prête pas au jeu en toute sécurité (p. ex. présence de portes ou de radiateurs sous les paniers ou d'un mur tout près d'une ligne de fond), modifier les règles en conséquence, par exemple en interdisant le lancer déposé.</p>	<p>Surveillance sur place</p>

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique - Programme d'études au primaire 2002 - Nouveau-Brunswick.

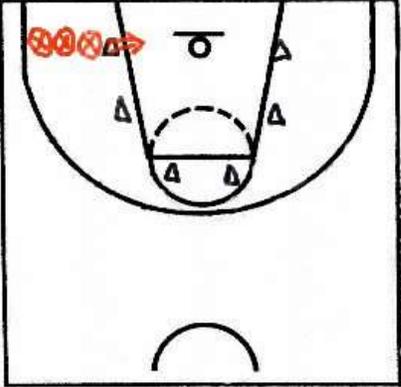
Éducatifs

Le Tir	
<u>Objectif</u> : Perfectionner le double pas avec contrainte temporelle	
Situation	Consignes
	<p>Privilégier l'efficacité plutôt que la vitesse.</p> <p>Même exercice en variant les types de tir.</p>
<p>2 équipes comme sur le schéma. Concours de tir entre les 2 équipes. L'équipe qui gagne est celle qui marque 10 double pas à droite, 10 double pas à gauche, 10 double pas au centre.</p>	<p>1 ballon pour chaque joueur.</p>

Le Tir	
<u>Objectif</u> : Perfectionnement du tir après course	
Situation	Consignes
	<p>Course rapide pour traverser le terrain.</p> <p>Enchaîner rapidement réception de balle et tir.</p> <p>Le tireur va à son propre rebond.</p>
<p>Les joueurs sont placés comme sur le schéma. Le passeur (ligne de fond) donne la balle puis va à l'opposé pour tirer. Une fois qu'il a tiré, il récupère son ballon puis le donne à celui qui arrive et repart de l'autre côté et ainsi de suite.</p>	<p>2 ballons pour 4 joueurs</p> <p>3 séries de 5 min.</p>

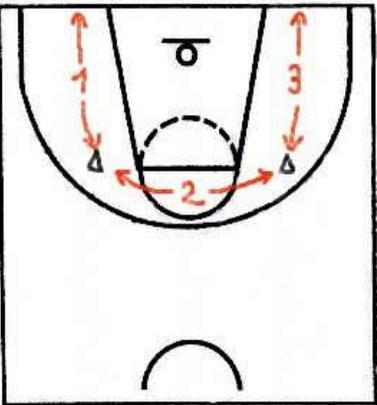
Le Tir

Objectif : Perfectionner l'efficacité et la vitesse du tir en suspension

Situation	Consignes
	<p>Réaliser 5 contrats le plus vite possible.</p>
<p>Les joueurs et les cônes placés comme sur le schéma. Pour réaliser un contrat, il faut marquer au niveau des 3 cônes consécutivement. Si un tir est raté au niveau du 2^e ou du 3^e cône, le joueur revient au cône n°1.</p>	<p>1 ballon par joueur. 3 cônes sur chaque 1/4 de terrain</p>

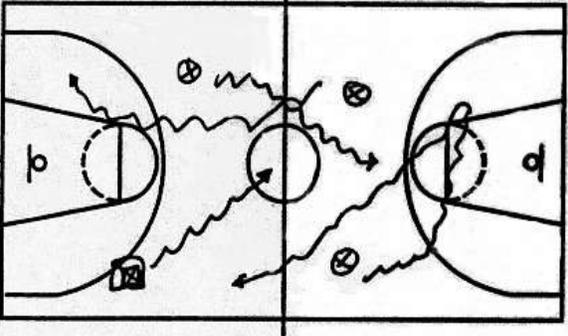
Le Tir

Objectif : Perfectionnement du tir avec opposition

Situation	Consignes
	<p>Il s'agit juste d'une gêne, il ne faut pas empêcher le tir.</p> <p>Enchaîner vite réception-tir sans dribble intermédiaire.</p>
<p>3 espaces délimités comme sur le schéma. 1 ballon pour 2 joueurs sur chaque espace. Le premier tire, va chercher son rebond, passe au suivant et vient gêner son tir.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs 2 séquences de 15 tirs tentés. Compter le nombre de tirs tentés sur le nombre de tirs réussis.</p>

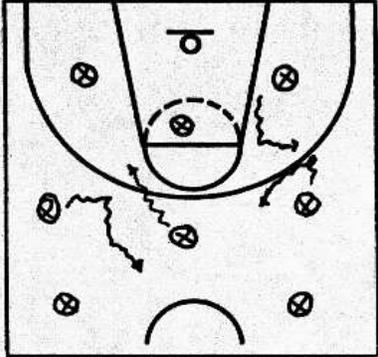
Le dribble

Objectif : Maîtrise du dribble

Situation	Consignes
	<p>Délimiter un espace de jeu</p> <p>Varié les consignes pour qu'un joueur poursuivi évite d'être touché.</p>
<p><u>Jeu du chasseur</u> : Un joueur (le chasseur) devra tenter de toucher les autres joueurs tout en dribblant. Pour éviter de se faire toucher, les partenaires devront être assis en continuant de dribbler. Le joueur touché devient chasseur.</p>	<p>3 séries de 4 min.</p> <p>1 ballon par personne</p>

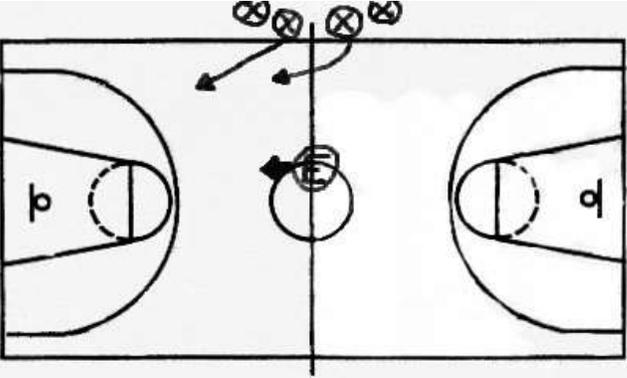
Le dribble

Objectif : Perfectionnement de la protection du ballon

Situation	Consignes
	<p>Délimiter un espace de jeu</p> <p>Évolution : Ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces d'accès (augmentation de l'incertitude)</p>
<p>Chaque joueur doit essayer d'intercepter le dribble d'un partenaire tout en assurant la protection du sien. Tous les joueurs qui se font intercepter le dribble ou qui sortent des limites du terrain sont éliminés, gagne le dernier restant.</p>	<p>1 ballon par personne</p> <p>Des cerceaux</p>

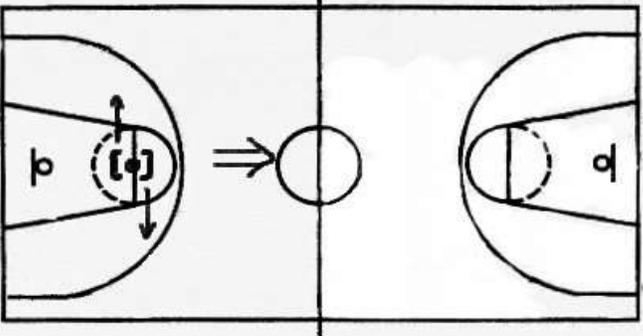
Le dribble

Objectif : Perfectionnement de la vitesse en dribble sous contrainte.

Situation	Consignes
	<p>Au départ, les joueurs dribblent sur place.</p> <p>5 passages, le joueur ayant marqué le plus de points gagne.</p>
<p>2 colonnes de joueurs et l'entraîneur sont placés comme sur le schéma. L'entraîneur lève son bras pour désigner le demi-terrain d'attaque. Le joueur situé de ce côté doit dribbler pour aller marquer avant de se faire toucher par le vis à vis.</p>	<p>1 ballon par personne</p> <p>Récupération de 3 min. entre chaque série.</p>

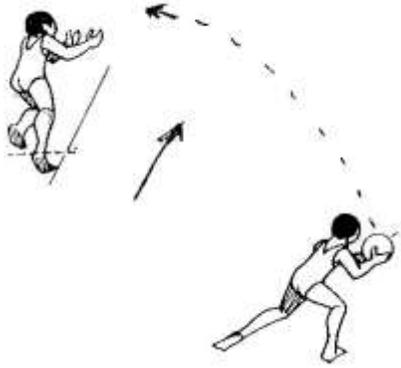
Le dribble

Objectif : Perfectionnement de la protection de balle avec opposition

Situation	Consignes
	<p>Au départ, les joueurs sont face à face</p> <p>5 passages, le joueur ayant marqué le plus de points gagne.</p>
<p>2 joueurs (1 et 2) et le ballon placés comme sur le schéma. 1 lorsqu'il le décide doit aller toucher une des lignes de touche et 2 celle opposée. Puis le joueur récupérant le ballon en premier, doit aller marquer sur le panier opposé, l'autre l'en empêchant.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Récupération de 3 min. entre chaque série.</p>

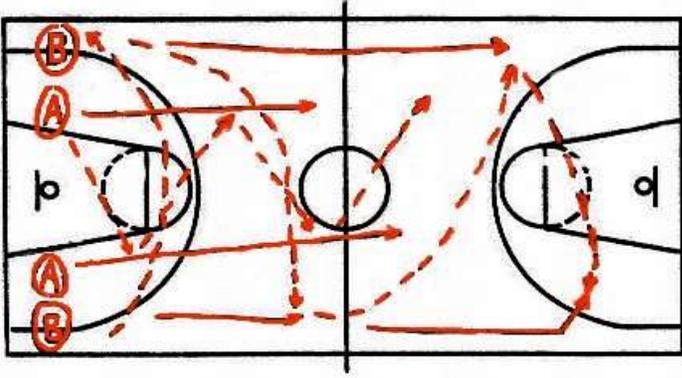
La Passe

Objectif : Améliorer la passe en mouvement

Situation	Consignes
	<p>Il est nécessaire de faire des passes en avant du partenaire.</p> <p>Interdire les déplacements en crabe.</p>
2 joueurs écartés de 5 à 6 m. progressent d'un panier à l'autre en se faisant des passes.	1 ballon pour 2 joueurs

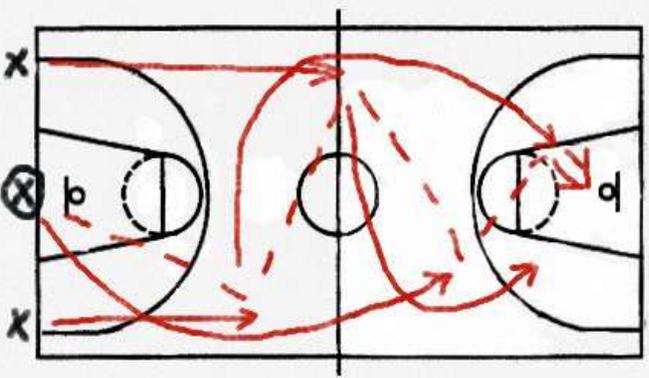
La passe

Objectif : Amélioration de la perception spatio-temporelle

Situation	Consignes
	<p>Arriver au bout du terrain les joueurs A reviennent sur le côté et font comme les joueurs B.</p> <p>Travailler en vagues</p>
Les joueurs A se font des passes de près en se déplaçant latéralement, les joueurs B font le même parcours avec des passes plus longues.	1 ballon pour 2 joueurs 10 longueurs 5 de chaque

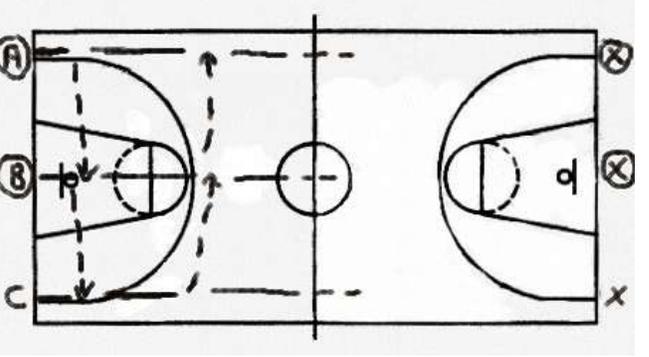
La passe

Objectif : Enchaîner différentes passes avec déplacement

Situation	Consignes
	Varier les types de passe Recevoir la balle en mouvement Orienter son corps vers la cible
Par 3 : Kriss-Kross 1 passe à 2, suit le ballon et passe derrière lui. 2 passe à 3, suit le ballon et passe derrière lui, et ainsi de suite... Au bout du terrain marquer.	1 ballon pour 3

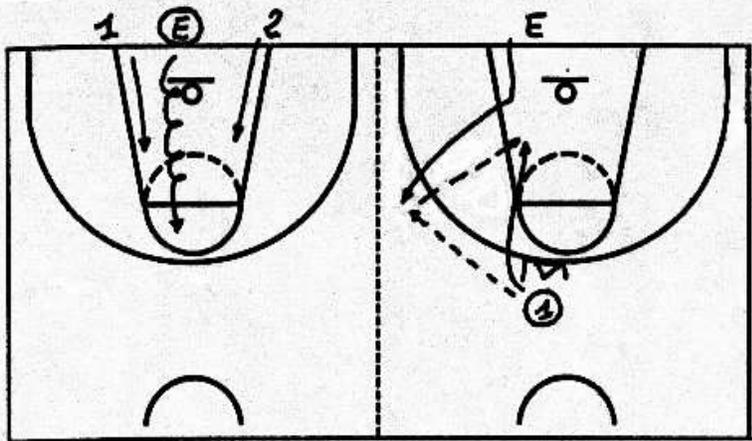
La passe

Objectif : Dissocier la passe et le regard

Situation	Consignes
	Les deux ballons doivent quitter simultanément les mains des deux joueurs. Le regard doit anticiper la réception de la balle (passe aveugle)
3 colonnes comme sur le schéma. Les joueurs se déplacent en ligne droite. A envoie la balle à B, B envoie l'autre balle à C avant de recevoir celle de A.	10 passages par groupe, passer au moins trois fois au centre.

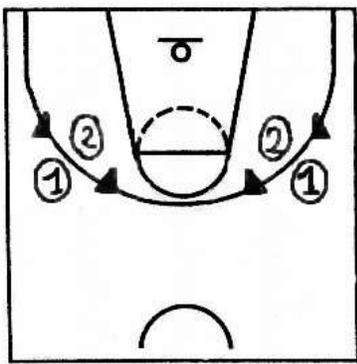
Le un contre un

Objectif : Être capable d'évaluer la réussite du 1c1 avec une passe d'appui (1c1) + 1

Situation	Consignes
	<p>12 passages, le joueur ayant marqué le plus de points gagne.</p> <p>Pas d'obligation au niveau du dribble si le niveau du joueur n'est pas suffisant.</p>
<p>L'entraîneur fait rouler la balle comme sur le schéma. Au signal, le joueur le plus rapide s'empare du ballon et dispute un 1 c 1.</p> <p>L'attaquant peut se servir de l'entraîneur comme appui. Au départ, les joueurs sont placés derrière la ligne de fond.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Récupération de 3 min. entre chaque passage.</p>

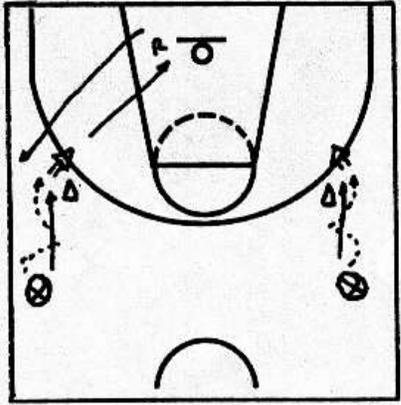
Le un contre un

Objectif : Perfectionnement de l'enchaînement des différentes menaces

Situation	Consignes
	<p>Le défenseur ne part qu'après l'attaquant.</p> <p>Seul l'attaquant a le droit de prendre le ballon.</p>
<p>1 et 2 sont placés comme sur le schéma. Quand 1 le décide, il choisi le cône autour duquel il va tourner avant de prendre la balle. 2 doit alors contourner le cône opposé avant de défendre.</p>	<p>2 cônes par équipe de 2 joueurs, sur $\frac{1}{4}$ de terrain.</p> <p>5 passages sur chaque $\frac{1}{4}$ de terrain</p>

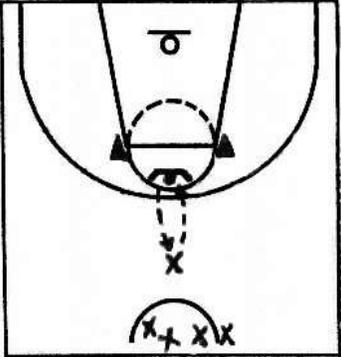
Le un contre un

Objectif : Perfectionner l'enchaînement triple menace-tir

Situation	Consignes
	<p>Rechercher l'équilibre et l'amélioration de la vitesse d'exécution dans les différentes menaces.</p> <p>Régler la distance de tir en fonction du niveau d'expertise.</p>
<p>Placés comme sur le diagramme. Les joueurs se font une passe en avant puis récupère la balle en même temps qu'il s'arrête. Ils doivent réaliser : feinte de passe et tir, feinte de départ et tir, feinte de tir et tir</p>	<p>Des cônes</p> <p>3 séries de 10 répétitions.</p>

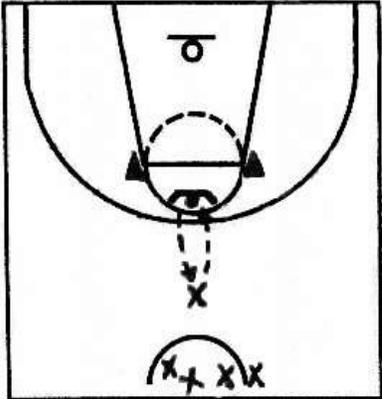
Le un contre un

Objectif : Perfectionner le dribble de percée

Situation	Consignes
	<p>Passer obligatoirement entre les 2 cônes.</p> <p>Celui qui vient d'attaquer, défend.</p>
<p>1 défenseurs et les attaquants placés comme sur le schéma. L'attaquant donne la balle au défenseur qui lui rend. Puis il doit passer entre les 2 cônes pour pouvoir marquer.</p>	<p>2 cônes</p> <p>2 ballons par demi-terrain</p>

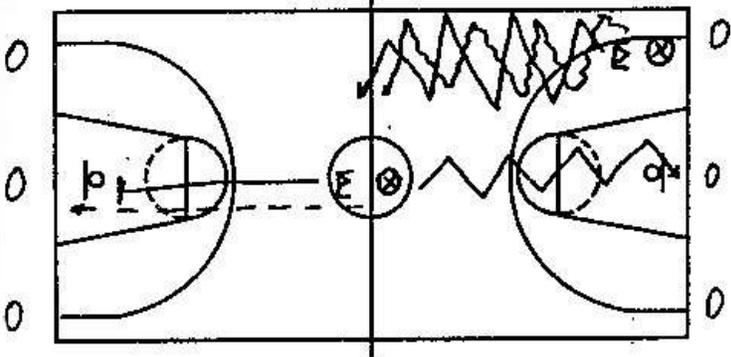
Le un contre un

Objectif : Perfectionner le dribble de percée

Situation	Consignes
	<p>Passer obligatoirement entre les 2 cônes.</p> <p>Celui qui vient d'attaquer, défend.</p>
<p>1 défenseurs et les attaquants placés comme sur le schéma. L'attaquant donne la balle au défenseur qui lui rend. Puis il doit passer entre les 2 cônes pour pouvoir marquer.</p>	<p>2 cônes</p> <p>2 ballons par demi-terrain</p>

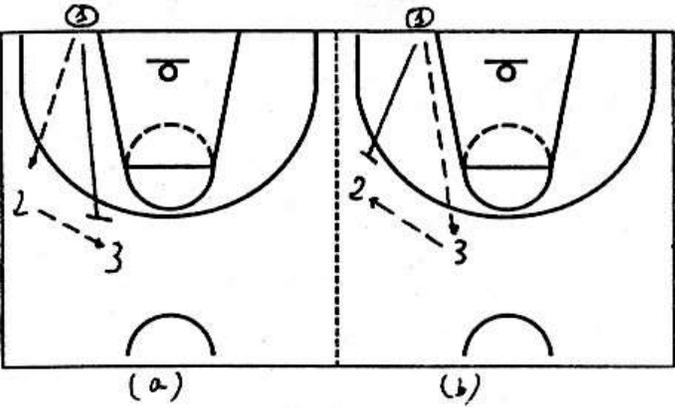
La Défense sur Porteur

Objectif : Perfectionnement des déplacements défensifs

Situation	Consignes
	<p>Séquences de 15'', 30'', 45''.</p> <p>Grande Intensité</p>
<p>Les joueurs sont placés comme sur le schéma. 1 c.1 de la ligne de fond à la ligne médiane sous forme de déplacements en zigzag. A la ligne médiane, l'attaquant fait la passe en face et revient en jeu de jambe défensif. Le défenseur continue de défendre sur le nouveau porteur.</p>	<p>1 Ballon pour 3 joueurs.</p> <p>2 répétitions par séquence de temps et par joueur.</p>

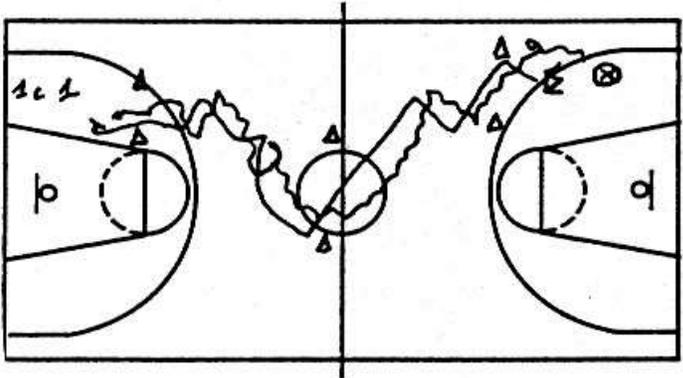
La défense sur Porteur

Objectif : Perfectionner la défense sur porteur

Situation	Consignes
	<p>Alterner les finitions par des tirs en course et des tirs en suspension.</p>
<p>Placé comme sur le schéma. Le joueur derrière la ligne de fond adresse une passe au joueur qu'il désire et pendant qu'il monte, celui-ci fait la passe à l'autre joueur. Puis ils jouent un 1 c. 1.</p>	<p>2 séries de 10 répétitions par joueur.</p>

La Défense sur Porteur

Objectif : Améliorer l'orientation et la contestation des déplacements de l'attaquant.

Situation	Consignes
	<p>Après la 3ème porte, jouer le 1 c. 1.</p> <p>L'attaquant dispose d'un certain temps ou d'un certain nombre de dribble pour y parvenir.</p>
<p>Les joueurs sont placés comme sur le schéma. Le défenseur doit orienter l'attaquant de façon qu'il n'aille pas vers les portes délimitées par les cônes. Il doit contester tout déplacement vers elles.</p>	<p>2 séries de 6 répétitions</p>

La Défense sur Non Porteur

Objectif : Perfectionnement de la défense sur non porteur par rapport au porteur de balle.

Situation	Consignes
	<p>Le défenseur doit empêcher les passes vers le panier (back-door).</p> <p>Rotation : Passeur - Attaquant - Défenseur</p>
<p>1 passeur, 1 attaquant, 1 défenseur sur 1/4 de terrain. L'attaquant essaye de se démarquer pendant que le défenseur l'empêche de recevoir le ballon. Une fois que l'attaquant a reçu le ballon, il joue le 1 c. 1.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>rotation après chaque tentative</p> <p>2 séries de 6 min.</p>

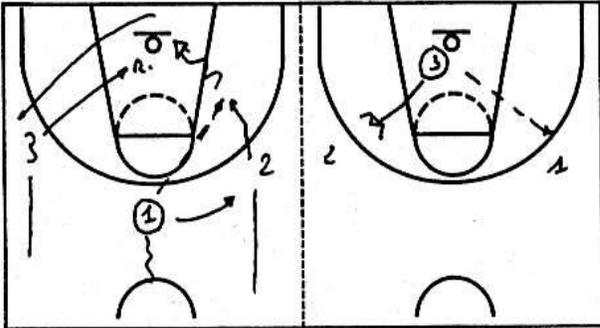
La Défense sur non Porteur

Objectif : Perfectionnement de la défense sur non porteur qui coupe vers le panier.

Situation	Consignes
	<p>On peut exiger la réception dans un espace clé afin de travailler par poste de jeu.</p> <p>Le défenseur ne doit pas autoriser les déplacements de l'attaquant sans l'avoir d'abord contrôlé.</p>
<p>Les joueurs placés au départ comme sur le schéma. 1 adresse une passe à 2 qui remonte, 2 fait une passe à 3 qui a touché la ligne de fond. A partir de là, 2 défend sur 1.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 séries de 6 répétitions chacun.</p>

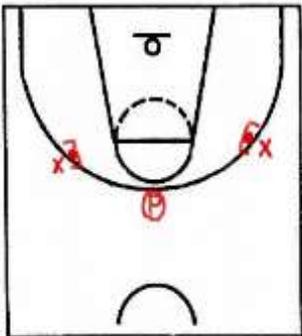
La Défense sur non Porteur

Objectif : Perfectionner le passage de la position de contestation à la réalisation de l'aide défensive.

Situation	Consignes
	<p>Exiger explosivité, conviction et vitesse d'exécution. Ne pas avoir de doutes.</p> <p>Autoriser la passe de 1 à 2 pour améliorer l'aider-reprendre</p>
<p>Les joueurs placés comme sur le schéma. 1 passe à 2 qui va au panier. 3 récupère le rebond redonne à 1 et va défendre sur 2. Contester la passe et si 1 va au panier, sauter en aide pour l'arrêter. 1 ne peut alors jouer avec son partenaire.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 séries de 6 répétitions par joueurs</p>

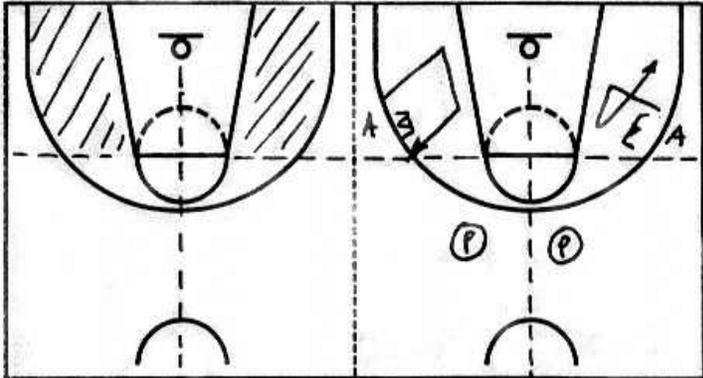
La Défense sur non Porteur

Objectif : Perfectionnement du placement sur non porteur

Situation	Consignes
	<p>Une fois que les défenseurs ont récupéré le ballon ils deviennent attaquants soit sur le même panier, soit sur le panier opposé</p>
<p>Sur terrain complet ou demi-terrain, à 2 c. 2 ou 3 c. 3. Le passeur, toujours attaquant, est libre de ses déplacements mais il n'a pas le droit de tirer. Les autres joueurs jouent normalement.</p>	<p>1 ballon pour 2 équipes de 2 ou 3 joueurs.</p> <p>3 séquences de 10 pts.</p>

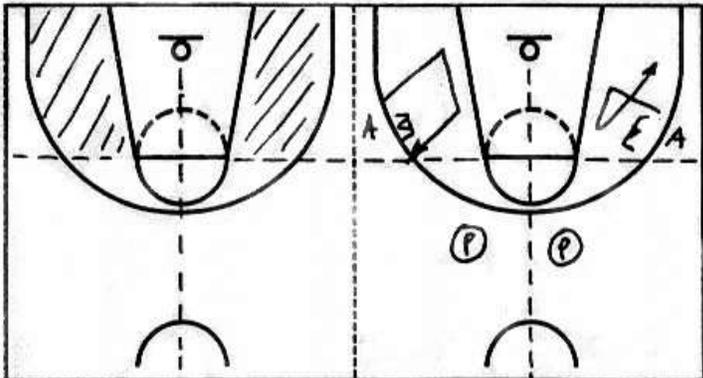
Le Jeu sans Ballon

Objectif : Être capable de se démarquer dans un espace restreint.

Situation	Consignes
	<p>Varié les types de démarquages.</p> <p>Autoriser ou interdire les passes dans la zone restrictive.</p>
<p>1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur dans chaque 1/4 de terrain. L'attaquant doit essayer de recevoir la passe dans les zones prévues. Après la réception, il joue le 1 c. 1.</p>	<p>1 ballon pour 3</p> <p>3 séries de 5 réceptions par joueur.</p>

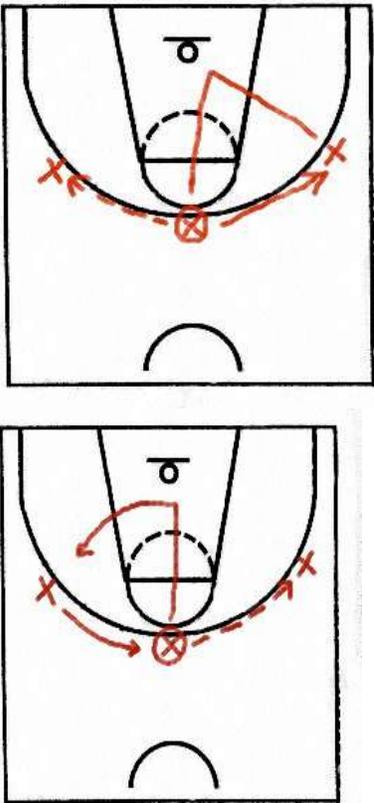
Le Jeu sans Ballon

Objectif : Etre capable de se démarquer dans un espace restreint.

Situation	Consignes
	<p>Varié les types de démarquages.</p> <p>Autoriser ou interdire les passes dans la zone restrictive.</p>
<p>1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur dans chaque 1/4 de terrain. L'attaquant doit essayer de recevoir la passe dans les zones prévues. Après la réception, il joue le 1 c. 1.</p>	<p>1 ballon pour 3</p> <p>3 séries de 5 réceptions par joueur.</p>

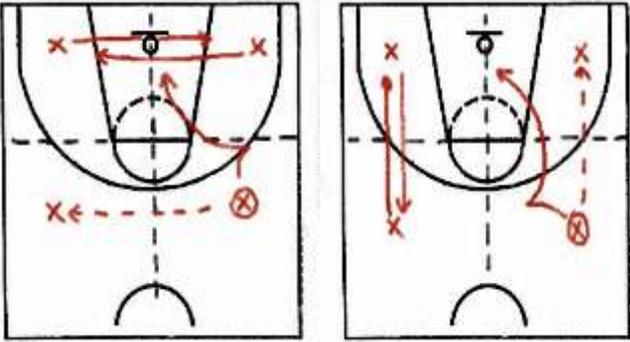
Le Jeu sans Ballon

Objectif : Perfectionnement des déplacements des joueurs extérieurs

Situation	Consignes
	<p>Après avoir couper vers le panier je vais à l'opposé.</p> <p>Être continuellement en mouvement : joueurs et ballon</p>
<p>Même exercice qu'au niveau 2. Introduire les notions de jeu à l'opposé du ballon, de démarquage en back-door (en ajoutant un cône au-dessus de chacun des espaces)</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

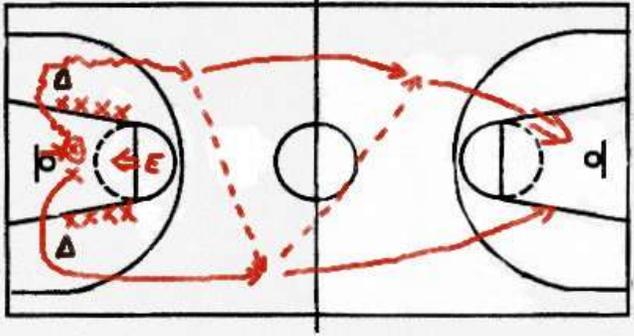
Le Jeu sans Ballon

Objectif : Perfectionnement de l'occupation de l'espace à 4 joueurs

Situation	Consignes
	<p>Jouer avec des joueurs intérieurs.</p> <p>Ne pas enfermer les joueurs dans un système, il faut leur apprendre à lire le jeu et à réagir en fonction des adversaires.</p>
<p>5 espaces délimités comme sur le schéma. Garder toutes les notions vues aux niveaux précédents. Peut être en ajoutant des défenseurs.</p>	<p>1 ballon pour 4 joueurs</p>

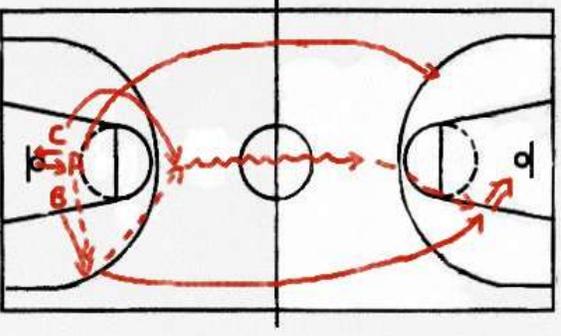
La Contre Attaque

Objectif : Perfectionner la contre attaque en passes courtes après rebond.

Situation	Consignes
	<p>Importance de la transition attaque-défense</p> <p>Être précis dans les passes pour ne pas perdre de temps et marquer en moins de 4" à 5"</p>
<p>2 files de joueurs comme sur le schéma. L'entraîneur lance le ballon sur le panneau. Les 2 joueurs se disputent le rebond. Celui qui obtient le ballon part en dribble faire le tour du cône, pendant que l'autre fait de même de l'autre côté. Puis ils vont tout deux à l'aide de passes marquer sur le panier opposé le plus rapidement possible.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 cônes</p> <p>2 séries de 10 répétitions chacun.</p>

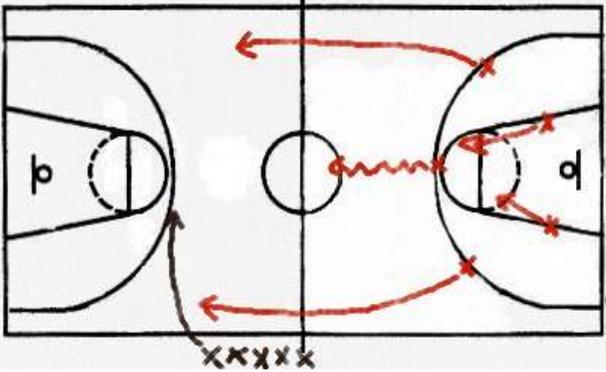
La Contre Attaque

Objectif : Améliorer l'enchaînement rebond - contre attaque à 3

Situation	Consignes
	<p>Enchaîner les passes le plus vite et le plus précisément possible.</p> <p>Ajouter 1 défenseur puis 2 défenseurs.</p>
<p>3 joueurs A, B, C sont côte à côte. A a la balle. Il la lance contre le panneau. Pendant ce temps B et C sortent sur le côté. A contrôle la balle, la passe à B qui la redonne à C. A et B cours alors dans les couloir latéraux, pendant que C va fixer en dribble pour donner à A ou à B.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>3 séries de 5 min</p>

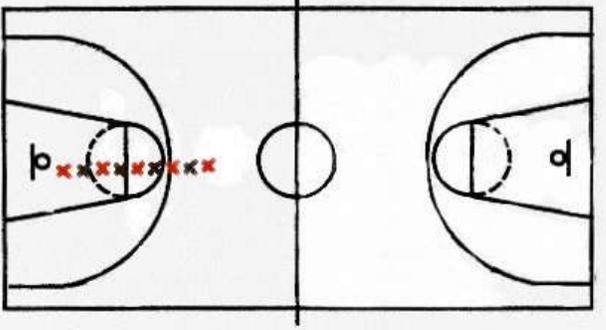
La Contre Attaque

Objectif : Perfectionner le développement de la contre attaque à 5 joueurs

Situation	Consignes
	<p>Le premier défenseur après avoir défendu, repart de l'autre côté pour défendre à nouveau, avec l'aide du 2^e défenseur qui vient d'entrer.</p> <p>Puis inverser les rôles de chaque équipe.</p>
<p>5 joueurs en défense. L'entraîneur lance la balle sur le panneau. les joueurs récupèrent et développe une contre attaque à 5 c. 0. Puis remettent en jeu immédiatement pour recommencer de l'autre côté pendant qu'un défenseur se met en place. A chaque nouvelle remise en jeu un défenseur vient s'ajouter.</p>	<p>1 ballon pour 10 joueurs</p> <p>6 séquences pour chaque équipe.</p>

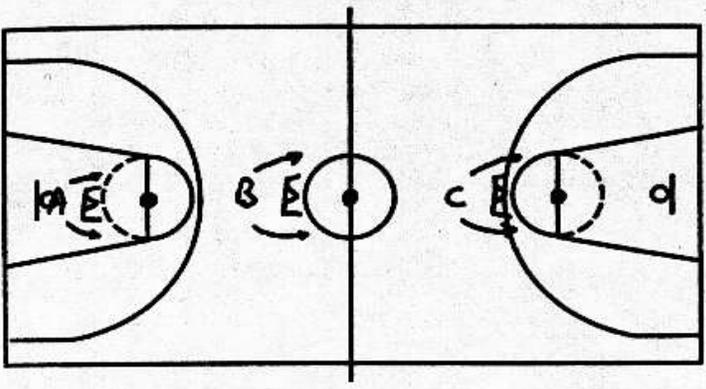
La Contre Attaque

Objectif : Perfectionnement de la contre attaque à 5 joueurs

Situation	Consignes
	<p>On alterne un joueur de chaque équipe à chaque fois.</p> <p>marquer le panier le plus rapidement possible.</p>
<p>2 équipes placées comme sur le schéma. Les joueurs lancent le ballon sur le panneau et au signal de l'entraîneur, l'équipe du joueur qui récupère le ballon attaque sur le panier opposé pendant que l'autre défend.</p>	<p>1 ballon pour 10 joueurs</p> <p>2 séries 10 répétitions</p>

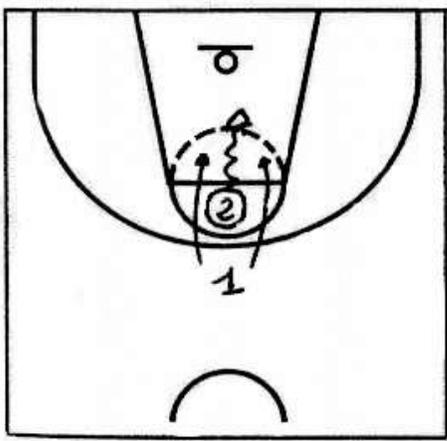
Le rebond

Objectif : Améliorer le travail de fixation

Situation	Consignes
	<p>En défense, ne pas faire de faute.</p> <p>Être entre le ballon et l'attaquant.</p>
<p>Placer des ballons comme sur le schéma. 1 doit essayer d'entrer dans le cercle pour récupérer la balle. Le défenseur doit l'en empêcher sans entrer dans le cercle.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>4 séries de 5 répétitions par personne.</p>

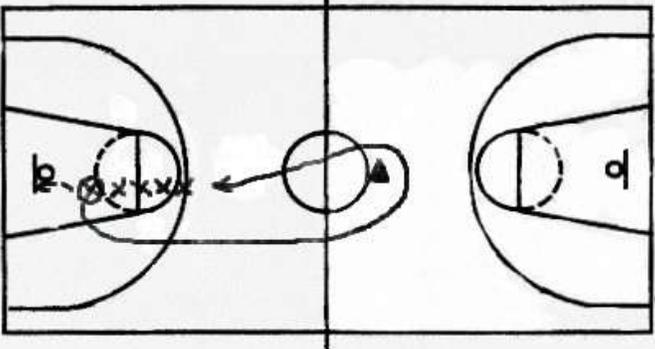
Le rebond

Objectif : Améliorer l'enchaînement prise de balle et tir

Situation	Consignes
	<p>Continuer jusqu'au panier marquer</p> <p>Vitesse d'exécution importante</p>
<p>Par 2, 2 dribbles vers le panier et fait un tir raté à droite ou à gauche. 1 récupère le ballon avant qu'il ne retombe au sol et tir.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>4 séries de 5 répétitions par personne.</p>

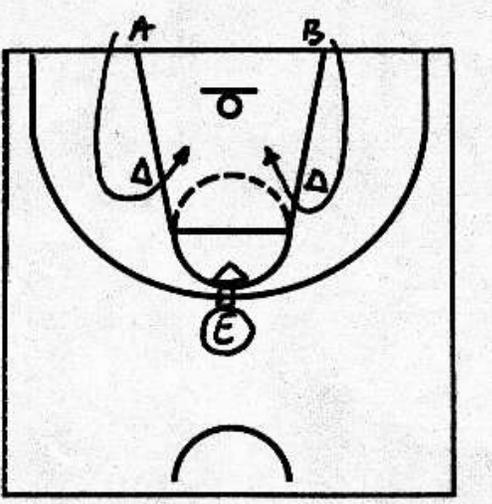
Le rebond

Objectif : Améliorer le saut et la prise de balle au rebond

Situation	Consignes
 <p>The diagram illustrates a basketball drill on a court. A ball is shown in the air, having just bounced off a player on the left. An arrow points from the ball to a player on the right, indicating the next player to catch it. A cone is placed on the court between the two players. Another arrow points from the cone towards the player on the right, indicating the direction of movement after the catch.</p>	<p>Prendre la balle le plus haut possible.</p> <p>S'équilibrer dans le saut</p> <p>Éloigner le cône au fur et à mesure</p>
<p>1 colonne de joueur comme sur le schéma. Le premier joueur envoie la balle sur le panneau, le suivant la prend en l'air et fait de même, et ainsi de suite. Après avoir envoyé la balle, le joueur fait le tour d'un cône situé dans le terrain.</p>	<p>1 cônes, 1 ballon</p>

Le rebond

Objectif : Développer l'agressivité au rebond

Situation	Consignes
	<p>Utiliser de bons appuis orientés pour prendre la position préférentielle.</p> <p>Continuer jusqu'au panier marqué</p>
<p>Les joueurs sont placés comme sur le schéma. Au signal, 1 et 2 sprint font le tour des cônes et se dispute la place préférentielle pour récupérer la balle et marquer.</p>	<p>2 séries de 8 répétitions par duo</p> <p>2 cônes, 1 ballon pour deux.</p>

Tiré de : <http://membres.lycos.fr/matdac/LesSitPeda.htm>

Cirque



Introduction

Les arts du cirque comportent plusieurs volets. Quatre disciplines de manipulation d'objets seront décrites pour les fins de ce guide, soit la jonglerie, les diabolos, les bâtons du diable et les rubans gymniques.

Règles de sécurité spécifiques

CIRQUE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
Trousse de premiers soins et téléphone accessible. Tout le matériel nécessaire pour l'activité en question (mouchoirs, balles, quilles, unicycle, cylindres, bâtons diable, diabolo, bâtons disques, bâton ballon...)	Vêtement n'empêchant pas les mouvements des bras et des jambes (déplacements).	Dans un gymnase où l'aire de jeu est dégagé. Rien au sol.	Veiller à ce que l'activité convienne au niveau approprié de chaque jeune. Prendre de la distance entre chaque participant.	Surveillance sur place.

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

Éducatifs

LA JONGLERIE

BUTS	VARIABLES	CONSIGNES
<p>Jongler avec 2 balles :</p> <ul style="list-style-type: none"> en les lançant l'une après l'autre, même main ou en changeant de main ; en les lançant en même temps ; en les lançant alternativement en faisant passer la balle d'une main dans l'autre par le haut ; en commençant par lancer main droite, puis main gauche ; en lançant par dessous l'autre bras. 	<ul style="list-style-type: none"> sur place, en déplacement ; par 2 jongler en parlant avec l'autre ; prendre la coordination de l'autre tout en discutant ; lancer la 2^{ème} balle plus haut et la rattraper main haute, paume par en dessous ; faire un tour quand la balle est en l'air ; seul en descendant au sol ; par 2 après plusieurs jonglages pour soi échange de balle avec le partenaire ; par 2 le n°2 a une seule balle et prend une balle au n°1 qui est entrain de jongler ; se construire une coordination en combinant les 4 types de jonglages, la répéter, faire un grand lancer entre chaque coordination. 	<ul style="list-style-type: none"> récupérer la balle sur la paume ("flop") ; être sur des appuis solides ; garder la verticalité ; conserver l'angle du coude fixe ; lancer à la verticale.
<p>Jongler avec 3 balles :</p> <ul style="list-style-type: none"> faire 3 lancers sans rattraper ; en 4 temps (4 lancers successifs) ; sans arrêt. 	<ul style="list-style-type: none"> sur place et en déplacement ; alterner marche et course sans arrêter de jongler ; laisser rebondir le 3^{ème} lancer, rattraper puis courir ; par 2 jongler à la même vitesse qu'un partenaire ; faire un lancer plus haut tous les 3 ou 6 temps ; rattraper à genou ; échanger à 2, le 1^{er} démarre avec sa seule balle, le 2^{ème} lui lance une 2^{ème} balle puis une 3^{ème}. 	<ul style="list-style-type: none"> la balle ne passe jamais d'une main dans l'autre directement, l'échange se fait par le haut ; appuis stables ; les jonglages ne doivent pas obliger à se déplacer ; fluidité des lancers.

BUTS	VARIABLES	CONSIGNES
<p>Jongler avec une massue :</p> <ul style="list-style-type: none"> seul, se lancer la massue. 	<ul style="list-style-type: none"> sans la faire tourner ; en la faisant tourner ; en déplacement, main droite et main gauche ; la faire passer sous le bras ou dans le dos ; 	<ul style="list-style-type: none"> la rattraper par le ventre ; doser la force de lancer ; accompagner le poids de la massue dans ses

	<ul style="list-style-type: none"> • par 2 se lancer la massue ; • alterner avec un lancer pour soi. 	<ul style="list-style-type: none"> • jambes ; • lui faire faire un tour ; • rotation précise.
<p>Jongler avec 2 massues :</p> <ul style="list-style-type: none"> • seul en successif ; • seul en alternatif ; • à 2 ; • jongler avec 3, puis 4 massues pour 2 comme avec les balles. 	<ul style="list-style-type: none"> • mêmes variables qu'avec les balles ; • avec un lancer pour soi intermédiaire. 	<p>Idem :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le même démarre avec les 2 massues, il se lance celle de la main gauche dans la main droite et celle de sa main gauche à l'autre.

Tiré de : <http://www.ac-poitiers.fr/eps/apsa/cirque/cirque.doc>



Tiré de : <http://www.teachcircus.com/>



Tiré de : <http://www.teachcircus.com/>

JEUX DE JONGLE

Quelques exemples :

Relais (niveau Débutant) : 2 équipes doivent faire progresser une balle d'un point à un autre, sans que les joueurs se déplacent. Les manipulations peuvent être variées.

Courses de vitesse : (niveau débutant à expert) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) : On ne peut se déplacer qu'en jonglant. Le mieux est de mettre une ligne de jongleurs partant en même temps. On peut aussi placer des obstacles ou difficultés supplémentaires (enjamber, monter des échelles, passer sur une poutre, s'accroupir pour passer dessous, course en sac, garder un oeuf sur une petite cuiller dans la bouche...).

Joueurs en file indienne : Celui placé en tête envoie derrière lui, par dessus sa tête. Le joueur derrière lui la récupère et la lance pareillement à son coéquipier derrière lui.

LE PASSING LE PLUS LONG (pré requis : passing (1 balle ou plus)) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) : Un classique des jeux de la jongle : 6 objets (ou moins pour les débutants) , une ligne de passeur fixe et un ligne de passeur qui recule. Le couple de passeur qui réalise le passing le plus long gagne la partie. Pour mettre tout le monde à niveau n'hésitez pas à organiser en parallèle des passing à 7 objets pour les jongleurs expérimentés. Décernez ensuite un couple vainqueur pour chaque catégorie.

LE PASSING LE PLUS GRAND (pré requis : passing (1 balle ou plus)) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) : Voici une oeuvre intéressante à réaliser avant le grand lancé final : réaliser un passing avec le plus grand nombre de jongleur. La formation est une formation classiques en forme de V puis les jongleurs viennent

s'ajouter un par un pour réaliser un N, puis un W et ainsi de suite jusqu'à la formation la plus grande.

La ronde : Joueurs en cercle, faire passer une balle de main à main le plus rapidement possible.

Variables :

- dos tourné vers le centre
- alternativement, 1 jongleur regarde le centre, l'autre regarde vers l'extérieur. Chacun donne donc à un jongleur face à lui.
- introduire une deuxième balle, et une deuxième équipe (alternance des joueurs équipe 1 - équipe 2). Chaque équipe fait passer sa balle de partenaire à partenaire. Chaque équipe essaie de rattraper l'autre équipe en faisant tourner sa balle plus rapidement.
- 2 balles chacun : B1 dans M.D., B2 dans M.G.. Je lance B1 vers M.G., B2 vers mon partenaire de gauche (mon partenaire de droite m'envoie à ce moment sa B2 vers ma M.D.), puis continuer en lançant toujours les balles dans la même direction.

LE CONCOURS D'ENDURANCE (niveau débutant à expert) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) : Un grand classique également, le vainqueur est le jongleur qui tiendra le plus longtemps ses objets en l'air. Vous vous en doutez ce genre de concours peut s'éterniser, surtout à trois balles. Une solution intéressante peu consister à faire concourir en parallèle les concours de 3, de 4 et de 5 objets. Les jongleurs devront choisir la catégorie qui leur convient. Et si le jeu dure encore l'on peut rajouter des épreuves : s'accroupir et se relever, se tourner sur soi-même, sautiller, puis sauter sur place à pied joint. Après ces épreuves toutes les balles devraient se retrouver par terre et un vainqueur devrait être désigné dans chaque catégorie. Si tel n'est pas le cas, arrêtez les concurrents restant et obligez-les à passer dans la catégorie suivante pour disputer une grande finale.

LE GRAND CHELEM (niveau débutant à confirmé) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) : Une invention du jour, qui n'en n'est pas vraiment une. Sur le même principe que le concours d'endurance, alignez les concurrents pour un concours de 3 à 5 objets puis proposez leur la suite de figures qui suit :

- cascade (3 & 5 objets) / fontaine (4 objets).
- demi-douche.
- cascade / fontaine inverse.
- douche complète.

Donnez vous un temps donné (par exemple 30s) et lancez le concours. Les chutes sont éliminatoires. Pour les transitions entre figures, vous avez le choix :

- tout est permis, y compris l'arrêt complet des objets.
- l'arrêt est obligatoires entre les figures, comme ça pas de jaloux.
- interdiction d'arrêter complètement les objets entre les figures.

Toutes ces figures sont des figures "classique" que chaque jongleur devrait connaître, mais il est possible de constituer des listes à thème différentes : mill's mess, rolling, passes autour du corps et siteswap sont de bon exemples. Si la liste de figure comporte des figures assez peu connue ou compliquée, n'hésitez pas à la diffuser dès le début de votre

convention. Cela constituera une motivation supplémentaire pour les jongleurs qui devront alors apprendre ces figures dans les ateliers proposés.

Combat (niveau confirmé - A.S.) : Toute la classe jongle à 3 balle, dans un terrain réduit. Objectif : gêner les camarades pour faire tomber leurs balles, tout en continuant soi-même de jongler. Le vainqueur est le dernier élève à ne pas avoir fait tomber ses balles. Tout joueur ayant fait tomber 1 balle ne peut plus participer, et n'a donc pas le droit de gêner ses camarades.

Patate chaude (Pré requis : cascade 3 balles) : (proposition de Manuel) chaque élève possède 2 balles. La patate chaude est une autre balle (si possible de couleur distinctive). Un premier élève la prend et jongle avec, puis la lance à un camarade, qui doit se mettre à jongler avec, avant de l'envoyer à un autre élève. On peut donner une forme compétitive en éliminant chaque élève qui fait tomber la patate, jusqu'au dernier.

Volley (niveau moyen, apprentissage du passing) : 2 balles par élève, + 1 balle de couleur différent (ce sera le "ballon"). Les élèves se répartissent de part et d'autre du filet de volley. On peut dans un premier temps jouer en 1 contre 1. Par la suite, on mettra 6 joueurs sur terrain officiel de volley, les joueurs se feront des passes.
Règles : 1 joueur jongle à 3 balles (les 2 lui appartenant, plus le "ballon"), puis envoie le "ballon" à un partenaire ou de l'autre côté du filet. Le joueur recevant le ballon doit donc se mettre à son tour à jongler à 3 balles. (Il doit en fait lancer sa première balle avant de recevoir le "ballon", afin de jongler immédiatement.) Si le ballon tombe au sol dans le terrain, ou qu'un joueur le fait tomber en jonglant, 1 point revient à l'équipe adverse.

Football (niveau moyen (2 balles) à confirmé (3 balles)) : matériel : 1 terrain de foot de taille réduite (15m*10m), le but est matérialisé par 2 cônes espacés de 2 m., il n'y a pas de gardien. 1 ballon de football.

Tous les joueurs jonglent (à 3 ou 2 balles, selon le niveau). Les règles sont celles du football : marquer un but en se faisant des passes. Les joueurs doivent jongler en permanence, tout en essayant de guider avec les pieds le ballon de foot. Si un joueur fait tomber une balle, il ne peut participer à l'action (interception ou manipulation du ballon) tant qu'il n'a pas ramassé sa balle et s'est remis à jongler.

Tiré de : <http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>

LES DIABOLOS



Tiré de : <http://www.teachcircus.com/>

Le soleil

On fait tourner le diabolo vite et on prend de l'élan de droite à gauche avec le diabolo (les 2 baguettes restent ensemble), et on fait un tour entier avec le diabolo, mais après il faut faire un soleil dans l'autre sens car le diabolo tournera dans le sens inverse.

c'est pour ça qu'il faut le faire tourner assez vite au départ.

Faire changer le diabolo de degré

Ce n'est pas une figure mais un petit truc au lieu de toujours recommencer à le faire tourner quand il est dans le mauvais sens.

d'abord on fait tourner le diabolo vite de préférence pour pas qu'il s'arrête pendant qu'on le fait, ensuite pour que le diabolo aille plus à droite: on lève la baguette gauche verticalement et on pousse (vers l'avant) avec cette baguette sur l'hyperbole qui est le plus près de nous, le diabolo tournera donc vers la droite.

Par contre pour aller plus vers la gauche, on lève la baguette gauche verticalement mais on pousse (vers nous) cette fois sur l'hyperbole qui est plus éloignée.

Ce petit truc très pratique permet de faire changer le degré de rotation du diabolo sans s'arrêter.

Prise de la ficelle

On prend les 2 baguettes dans la main gauche, en mettant l'index au milieu pour les séparer. On prend ensuite la ficelle à droite du diabolo avec la main droite, on lance alors le diabolo en tirant la ficelle. On le rattrape ensuite sur la ficelle (qui est alors double) comprise entre le doigt et les 2 baguettes.

Le $\frac{3}{4}$ de tour

On commence par faire tourner le diabolo à une vitesse normale, ensuite on prend de l'élan de gauche à droite avec le diabolo (les 2 mains restent ensemble) et on le fait faire un tour autour de la baguette droite pour qu'il atterrisse sur la ficelle.

L'ascenseur

Pour l'ascenseur il suffit de faire tourner le diabolo, ensuite on fait un tour avec la ficelle droite autour du diabolo, et on tend la ficelle verticalement, et le diabolo se fera un plaisir de monter et descendre. (pour faire descendre le diabolo on tend un peu moins les ficelles).

variante: au lieu d'avoir la baguette droite dans la main, on la place sous notre pied droit.

Satellite autour des jambes

On fait tourner le diabolo, ensuite on met la jambe au dessus de la ficelle et on le fait tourner autour de la jambe

La corde à sauter

On lance le diabolo très haut et une fois qu'il est en l'air avec la ficelle du diabolo on fait comme si on sautait à la corde et ensuite on le rattrape.

La puce

La puce consiste simplement à lancer le diabolo plusieurs fois d'affilé en gardant tout le temps la ficelle bien droite.

Attention: le diabolo ne doit pas être lancé très haut, +/- 50 cm de hauteur

Pirouette

On lance le diabolo et on fait 1 ou 2 ou 3... pirouettes et on le rattrape

La balançoire

on fait tourner le diabolo assez vite, ensuite on dépose la baguette droite avec la pointe de la baguette au centre du diabolo, qui restera pendu sans tomber.

Ensuite on peut le faire balancer de droite au gauche mais pas trop sinon il tombe

Le carrousel

Le carrousel est la "figures" de base du diabolo, elle consiste en quelque sorte à faire: excuser moi de m'exprimer ainsi, à faire roter le diabolo.

Pour ça il faut que votre main droite (si vous êtes droitier bien sûr) face un petit mouvement qui s'appelle:et mais en fait il n'a pas de nom ce mouvement, alors il faut que la main droite face des sortes de petits bon, elle monte, elle descend....

mais la main gauche reste immobile sinon vous pourrez vous vanter de faire du diabolo sur place.

Une fois qu'on pratique bien cette méthode, il y a pleins d'autres manières de faire tourner un diabolo, celle que je viens de vous expliquer n'est que pour les débutants. Mais ATTENTION, la main gauche reste toujours immobile

Après on peut par exemple bouger la main droite horizontalement ou bien on peut lui donner un tout petit peu de vitesse et ensuite le lancer mais pas haut du tout (10 cm) le faire faire rouler de la baguette droite jusqu'à la baguette gauche, et une fois qu'on est à la baguette gauche on le lance à nouveau vers la baguette droite à +/- 10 CM....

Satellite autour de la baguette

On fait tourner le diabolo, ensuite on prend la ficelle avec la main droite (avec le doigt du milieu, pour ça mettez la baguette verticalement) tout en tenant la baguette, puis on fait un tour avec la baguette droite par dessus la gauche et on se tourne de 90 ° vers la gauche. On obtient alors une sorte de triangle dont les cotés sont formés par la baguette droite, la baguette gauche et le diabolo. On prend alors la baguette droite, qui est toujours enroulée autour de la gauche, et on la rentre dans le triangle à droite du diabolo et on fait un satellite autour de la baguette droite.

La tour Eiffel

On fait tourner le diabolo, ensuite on prend avec la main droite la ficelle de la baguette droite (plus précisément avec le doigt du milieu), pour cela vous mettez la baguette verticalement et vous l'attrapez, et pareil avec la main gauche, ensuite on rentre la baguette droite dans la sorte de triangle qu'a fait la baguette le doigt et la ficelle, et de nouveau pareil pour la main gauche, vous voilà donc avec un diabolo qui est en bas d'une sorte de tour Eiffel et on peut le lancer pour le rattraper au dessus ou au milieu.

La rampe

On met le diabolo sur baguette, et ensuite on s'approche d'une rampe ou une barre... et on le dépose dessus le diabolo va donc rouler sur la barre.

Mais pour le reprendre c'est une autre histoire!

Rattraper le diabolo

Pour rattraper le diabolo, on le lance, et la pointe du bâton de la main droite doit viser le diabolo et la baguette gauche est plus basse.

on peut bien sûr le rattraper de différentes façons, en dessous de la jambe, les bras croisés en fouet...

Le satellite autour du bras

On fait tourner le diabolo, on lève son coude verticalement de façon à ce que la ficelle passe en dessous du coude et on fait tourner le diabolo autour du coude.

(quand vous passez le coude au dessus la ficelle, le diabolo est à votre droite si vous avez le coude droit au dessus de la ficelle)

Nœud magique 1

On fait tourner le diabolo (ça c'est facile), ensuite la baguette droite passe sa ficelle derrière la baguette gauche, elle tire le diabolo en revenant vers la droite au dessus de la baguette gauche, une fois ça fait vous faites 2 tours autour du diabolo toujours avec la ficelle de la main droite.

ensuite vous secouez un peu les baguettes et le nœud magique se défait mais vous avez les baguettes croisées donc vous devez changer les baguettes de main.

Couteaux

Figures très belle, très facile, MAIS douloureuse.

On fait tourner le diabolo très vite, on passe la ficelle de la baguette droite autour de notre cou, du côté gauche, on se tourne de 90° (on voit donc les cotés du diabolo) et puis on le lance d'une ficelle a l'autre, au moment ou il part d'un coté on le rattrape en faisant un geste du bas vers le haut avec les baguettes donc a peine il arrive, il est renvoyé.

et si vous exécutez correctement cette figure après vous avez super mal au cou a cause des brûlures de la corde.

L'horloge suisse

On fait tourner le diabolo très vite, ensuite on tourne la pointe de la baguette droite vers nous, on la passe au dessus de la baguette gauche, jusqu'a ce qu'on arrive en bas, ensuite on continue a faire le tour autour de la baguette gauche, et le diabolo ne s'arrête pas (car un moment il va être devant la ficelle ou est le diabolo) prend avec lui la ficelle. Ensuite on descend un eu la baguette gauche pour que le diabolo se retrouve au milieu d'une sorte de figures avec plein de triangles

2 Diabolistes

Si vous faites du diabolo en même temps que quelqu'un d'autre je vous conseil de faire des passes de diabolo, c'est très amusent on peut lancer le diabolo de pleins de manières différentes, en arrière, sous la jambe, en satellite autour du bras, on peut le mettre sur la baguette et le poser sur la ficelle de l'autre, un des 2 le lance et l'autre le fouette, on peut aussi s'amuser a le prendre de l'autre par en dessous....

$\frac{3}{4}$ de tour lâché

On fait un 3/4 de tour, ensuite on met sa baguette gauche (si le 3/4 de tour a été effectué vers la droite) perpendiculaire au sol, on la lâche tout en lui donnant un peu d'effet vers la droite pour qu'elle fasse elle aussi un 3/4 de tour et qu'elle atterrisse dans votre main.

Sur la baguette

On fait tourner le diabolo, on le lance a +-1 m, et on se tourne de 90° pour réceptionner le diabolo sur la baguette (oui je sais) le diabolo va partir en avant donc vous devez incliner votre baguette de façon a ce que la pointe soit vers le haut, et vous devez trouvez la bonne inclinaison en fonction de la vitesse du diabolo.

si vous le faites sur la baguette gauche, vous devez diriger la pointe vers le bas.

vous pouvez ensuite faire passer le diabolo de la baguette droite a gauche et vis versa. mais attention, quand vous changez de baguette, si vous incliniez votre baguette jusqu'a maintenant vers le bas, c'est vers le haut que vous devrez inclinez l'autre quand le diabolo viendra.

Satellite autour du corps

on fait tourner le diabolo ensuite on passe les 2 jambes au dessus de la ficelle, et donc le diabolo est derrière vous, ensuite vous vous penchez un peu en arrière et vous faites un satellite

La toupie

Le but de la toupie est de rentrer la pointe de la baguette dans l'hyperbole, et de le faire tourner quelques secondes dedans.

Comme je trouve que c'est une figure très dure, je vais vous donner plusieurs manières et j'espère que vous trouverez celle qui vous convient le mieux.

1) on fait tourner le diabolo, vous le mettez sur la baguette gauche, vous prenez la baguette droite et vous mettez la pointe de la baguette dedans tout en gardant la baguette droite bien verticale.

2) on fait tourner le diabolo et lorsqu'on le fait tourner on le laisse s'incliner (l'hyperbole le plus près de vous est vers le bas, sinon pas moyen de rentrer le bâton dedans) et une fois incliné, on le lance et on essaye de le réceptionner dans le bâton.

3) on fait tourner le diabolo, vous le mettez sur la baguette droite, et vous tournez la baguette (quand le diabolo est déjà dessus) pour faire bouger l'axe de rotation, ainsi il s'incline tout seul et il "suffit" de le lancer et de le réceptionner.

BONNE CHANCE !!!

Double satellite autour du bras

Le commencement est comme pour le satellite normale(sauf qu'au lieu que le diabolo soit à votre droite une fois le coude au dessus, il est à votre gauche) mais une fois le coude au dessus de la ficelle, on passe la pointe de la baguette en dessous de la ficelle du milieu, ça vous donne une sorte de noeud autour de votre bras, et vous faites sauter le diabolo autour de votre bras et vous continuez la rotation du diabolo qui devrait faire 1 tour entier autour de votre bras.

remarque: si vous voulez vous pouvez passer le bras plus qu'une fois en dessous de la ficelle pour que ça fasse plus de tours (il faut une ficelle plus longue)

La crêpe

On fait tourner le diabolo ensuite on le met sur la baguette droite, on tourne un peu la baguette droite vers la droite et l'axe du diabolo va changer et donc le diabolo va de plus en plus s'incliner, et au bon moment, on amène la baguette gauche et on le renverse dessus tel une crêpe.

Le fouet

Figure que je trouve très belle est assez facile.

on fait tourner le diabolo, on le lance (jusque la tout va bien?) et pendant qu'il est en l'air, vous prenez les 2 baguettes dans une mains, (le plus séparées possible a l'aide d'un de vos 6, je veux dire 5 doigts) et lorsque le diabolo redescend (espérons le) vous vous tourner de 90° et vous le fouettez!

conseil: le diabolo ne doit pas être lancé trop haut car c'est plus dur a le fouetter, et plus il y aura de l'écart entre vos 2 baguettes plus ce sera facile de le fouetter.

Bataille

Ce qui est marrant aussi c'est de faire une bataille de diabolo, ça consiste à faire tomber le diabolo de l'autre en faisant toutes sortes de figures.

2 diabolos

Pour 2 diabolos ce qui est dur ce sont les figures, on peut apprendre en 30 min. a faire avec 2 diabolos, mais les figures c'est autres chose.

La méthode la plus simple au début est : commencer avec un diabolo ensuite quelqu'un nous lance le 2ème, et si ce quelqu'un a correctement lancé le 2ème diabolo, sans rien faire on devrait avoir 2-3 rotations.

Comment lancer correctement un diabolo? On fait d'abord tourner le 1er diabolo ensuite quelqu'un vient a votre gauche, tourné de 90° à vous et vers vous, après il n'a plus qu'a lancer le diabolo sur la ficelle de la baguette droite en lui donnant une petite rotation vers lui, et si on ne touche à rien après ils font déjà plusieurs rotation, après il n'y a plus qu'a trouver le bon geste (tout petit) pour continuer.

On peut aussi le faire seule, par exemple on commence a faire tourner son premier diabolo et on prend en suite les 2 baguettes dans une des 2 mains, on lance le 2ème assez haut pour avoir le temps de bien le récupérer. Sinon on peut carrément commencer par terre avec les 2 diabolos mais je trouve que c'est le plus dur. Les figures viendront plus tard!

Diabolo et anneaux

Voici une manière très originale de mélanger le diabolo et les anneaux: on fait d'abord tourner le diabolo, ensuite on le rentre dans un anneau et il tourne dedans, vous pouvez ensuite lancer l'anneau en l'air, et ainsi le diabolo effectuera une superbe rotation a l'intérieur de l'anneau

Tiré de : http://users.swing.be/monde_du_jonglage

LE DIABOLO QUI MONTE (niveau : débutant diabolo) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) :Tendez une ficelle entre un point relativement bas et un point relativement haut avec un dénivelé de 4 à 5 mètres de hauteur. Demandez

aux concurrents d'accélérer leur diabolo puis de le poser sur cette ficelle, le diabolo qui aura le plus d'élan montera le plus haut et désignera le vainqueur.

LA TÊTE QUI TOURNE (niveau : moyen diabolo) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) : Un concours chavirant, le concours de lancé avec pirouette. Les concurrents doivent lancer le diabolo en l'air, exécuter une pirouette sur eux-mêmes, puis le rattraper avant de recommencer, le tout sans perdre le rythme bien entendu.

CONCOURS D'ENDURANCE (niveau : 2 diabolos) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) : Le concours d'endurance au diabolo se révèle de la même difficulté que le concours de 5 balles. Il s'agit de tenir le plus longtemps possible un grand carrousel à deux diabolos. Des complications peuvent être amenées au fur et à mesure : pirouette(s). Soleil entre chaque lancé. Augmentation ou diminution de la hauteur des lancements. Passage en colonnes saut de puces

LES ASTRES SOLAIRES (niveau : moyen diabolo) (idée extraite du site des [Cloon Brothers Band](#), de Sylvain GARNAVAULT) : Ceci est un concours du plus grand nombre de soleils réalisés sans reprise de vitesse (diabolo Yo-Ho interdit). Il peut se réaliser à un ou à deux diabolos, tout les types de soleils sont acceptés. Avec un diabolo vous pouvez obliger les concurrents à exécuter leurs soleils dans le sens inverse de leur sens de rotation afin d'accélérer le dénouement des choses.

Tiré de : <http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>

LES BÂTONS DU DIABLE



Tiré de : <http://www.teachcircus.com/>

pendule

- * Il s'agit de faire balancer le bâton verticalement de droite à gauche et vice versa.
- * Début: Se baisser et faire toucher le bâton par terre, puis balancer le bâton d'un côté puis de l'autre. Au mouvement de baguette, rajouter un peu de force vers le haut de façon à sentir le bâton accrocher et monter. Tout en gardant les mouvements du balancier se redresser lentement.
- * Attention il ne faut pas "taper" dans le bâton mais au contraire bien l'amortir à chaque contact. Aussi le point de contact doit être ni trop haut ni trop au milieu de la baguette. En effet, plus on amène la baguette haut plus le bâton tournera vite et si l'on tape au milieu la rotation sera plus lente mais le bâton partira plus sur le côté.

Les lancers

Il existe différentes façons de lancer un bâton du diable en voici quelques unes.

- 1) on fait une pendule et avec une des 2 baguettes, on lance le bâton, il peut faire un tour, 2-3-4....et on peut le rattraper sur le même bâton ou sur l'autre
- 2) on fait un hélicoptère et on lance le bâton, il sera donc en l'air et horizontale.

Passer sur un genou

- * Il s'agit de faire basculer le bâton sur le genou pendant le pendule normal.
- * Lorsqu'on envoie le bâton de la baguette droite (gauche) vers celle de gauche (droite) on lève le genou droit (gauche) et on fait "rouler" le bâton à partir du milieu et on donne un petit coup de genou vers le haut afin de bien pouvoir le rattraper à gauche (droite).

180

- * Il s'agit de faire faire un demi tour au bâton avant qu'il retombe sur la baguette opposée.
- * Pour cela il faut aller chercher le bâton assez sur la droite (gauche) puis lui mettre un bon petit coup (tjrs amorti!!) afin qu'il puisse faire un 180° et retomber à gauche (droite).
- * On peut enchaîner des 180° c'est déjà assez joli.

L'hélicoptère à deux baguettes

- * Pendant que le bâton oscille d'une baguette à l'autre il faut donner une petite impulsion de la baguette droite (gauche) vers votre ventre (vers face à vous). Le bâton va partir en tournant dans le sens des aiguilles d'un montre (ou l'inverse) puis en le rattrapant avec la baguette gauche (droite) il faudra alors donner une impulsion vers face à vous (vers votre ventre) puis ainsi de suite...
- * Le bâton devrait alors tourner dans le sens voulu avec une position quasi horizontale. Plus les mouvements seront rapides et plus le bâton sera horizontal

Démarrage

- 1)* Pour ceux qui savent jongler avec des massues, il s'agit de jongler avec les deux baguettes et le bâton du diable, et au moment où on a les deux baguettes dans les deux mains on enchaîne au bâton du diable quand celui-ci retombe.
- 2) Vous pouvez mettre le bâton sur un de vos 3 je veux dire 2 pieds et le lancer.
- 3) vous pouvez le mettre sur votre tête, le laisser tomber pour qu'il fasse un tour et vous le rattraper

360

- * Il s'agit de faire faire un tout complet donc 360° au bâton.
- * La démarche à suivre est la même que pour le 180° sauf que l'impulsion doit être plus forte.

Rebonds

On fait une pendule ou autre chose et on laisse tomber le bâton pour le faire rebondir du genou ou autre.

Pendule à une baguette

- * Il s'agit d'une pendule normale sauf qu'on utilise seulement une main et une baguette.
- * On prend une baguette dans la main droite (gauche) et on balance le bâton vers la gauche (droite) et on amène très rapidement la baguette vers la gauche (droite) pour récupérer le bâton venant donc par la droite (gauche). Et ainsi de suite...

L'hélice

- * Cette figure est assez impressionnante, surtout avec un bâton enflammé, mais assez difficile à maîtriser surtout au début. Elle consiste à faire tourner le bâton verticalement autour d'une baguette.
- Pour ça, vous faites une pendule normale, et lorsque le bâton vient sur une baguette, vous mettez votre baguette au milieu +/- et vous essayez de lui faire faire des tours en le poussant chaque fois d'un demi tour (avec la même baguette), pour commencer faites ça

doucement et haut et ensuite de plus en plus vite.

La pendule à 1 baguette + passer dans le dos

* Il s'agit d'un pendule normal a une baguette sauf que l'on passe la baguette du coté opposé par le dos.

L'hélicoptère à une baguette

* Il faut démarrer comme l'hélicoptère à deux baguettes et quand le bâton tourne assez vite il faut le faire "zapper" sur la baguette droite ou gauche en le faisant sauter légèrement lorsque la tête du bâton arrivent au niveau des bout de la baguette (c à d quand le bâton est parallèle a la baguette)

Passer sur deux genoux

* Il s'agit de faire basculer le bâton sur les deux genoux successivement pendant le pendule normal.
 * On procède au passé sur un genou normal mais lorsque le bâton a franchit le premier genou, alors on lève le second et on fait rouler le bâton de même sur celui-ci. Puis on le rattrape.
 * Cette figure est assez acrobatique...

Tiré de : http://users.swing.be/monde_du_jonglage

LES RUBANS GYMNIQUES

Situation n°1

Objectif :

- Découvrir les rubans
- Repérer les formes produites et les mettre en relation avec les mouvements du corps par verbalisation

Organisation Les enfants sont dispersés dans la salle	Matériel 1 ruban de 1m60 par élève Magnétophone+cassette de mini enchaînement de GRS
---	---

Consignes Faire bouger le ruban pour produire des formes. Tout le ruban est un dessin. (supposez que votre ruban soit une vague, un serpent,...). Maintenant, trouver tous les dessins possibles (mouvement du bras, du poignet) Dispersez vous dans la salle, lorsque je dirai un mouvement, il faudra le faire. Variante : placez-vous en ligne sur la longueur de la salle. Traversez la salle en faisant des serpentins.	Critères de réussite Plusieurs formes de dessins de ruban sont trouvées Les enfants peuvent expliquer comment ils sont parvenus à les réaliser
	Critères de réalisation Pagaie Le serpent Des huit Etc.

Comportements des enfants	Interventions du maître
Nœuds; rubans qui claquent ou qui s'emmêlent	Suggestions de situations pour augmenter le nombre de formes Verbalisation
Formes peu variées	Modifier les consignes, introduire des contraintes

Situation n°2

Objectif : Mettre en relation les formes produites et les mouvements du corps

Premier temps

Objectif :

Prendre conscience des plans de manipulation

Organisation Les enfants sont dispersés dans la salle	Matériel 1 ruban de 1m60 par élève Magnétophone+cassette de mini enchaînement de GRS
---	---

Consignes	Critères de réussite
------------------	-----------------------------

<p>Nous allons essayer de retrouver tous les dessins que nous avons faits la dernière fois. Nous allons essayer de les refaire tous ensemble</p> <p>Nous allons faire un jeu pour voir si vous vous souvenez bien de tous les noms, il y a deux groupes, je chuchote le nom d'un mouvement à l'un et il doit le mimer. L'autre imite et doit retrouver le nom du mouvement.</p> <p>Vous êtes deux par deux et vous avez chacun un ruban. Un enfant doit faire des dessins et l'autre doit l'imiter comme un miroir.</p>	<p>Les enfants retrouvent tous les éléments vus la semaine précédente.</p> <p>Mouvements assez lents pour que l'autre puisse imiter</p> <hr/> <p>Critères de réalisation</p> <p>Connaître le nom des figures</p> <p>Faire des gestes amples et lents</p> <p>Imiter les autres après avoir reconnu la figure</p> <p>Etc.</p>
---	---

Comportements des enfants	Interventions du maître
<p>Ceux qui créent le mouvement ne tiennent pas compte des autres</p>	<p>Faire verbaliser les enfants (les mouvements trop rapides ne peuvent être imités, il faut bien regarder l'autre)</p> <p>Demander aux enfants de travailler à l'intérieur d'un cerceau</p>

Deuxième temps

Objectif : Pouvoir enchaîner deux mouvements

<p>Consignes</p> <p>Vous allez enchaîner deux dessins différents sans s'arrêter : un grand et un petit. Ce travail se fait par deux, l'un travaille l'autre observe puis on change. Celui qui regarde doit aussi dire si c'est joli et si la consigne est respectée.</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Les enfants sont capables d'enchaîner et d'observer l'autre objectivement</p> <hr/> <p>Critères de réalisation</p> <p>Enchaîner les deux mouvements sans s'arrêter</p> <p>Observer son camarade puis prendre la relève</p> <p>Faire des gestes fluides</p>
--	---

Troisième temps

Objectifs :

- Se déplacer en réalisant une action avec le ruban
- Structurer l'espace d'action, prendre des repères

<p>Consignes</p> <p>Reculez en faisant des serpentins, vous faites un aller-retour (Faire de même en faisant des tourbillons)</p> <p>Faites voler le ruban en courant pour traverser la salle (la même chose à deux en se tenant la main)</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Les élèves parviennent à se déplacer avec aisance</p> <hr/> <p>Critères de réalisation</p> <p>Faire des serpentins, un aller-retour, faire des tourbillons, des pagaies...</p>
---	---

Retour au calme. On se déplace lentement dans la salle en faisant des grands ronds avec les bras (inspiration, on lève les bras, expiration, on les redescend

Situation n°3

Mise en train :

Après un temps de manipulation libre, demander aux enfants de traverser la salle en faisant voler les rubans puis en faisant de grands ronds.

Objectifs :

- Reprendre les acquis des séances précédentes en musique afin de donner de l'amplitude ou de la vitesse aux différents mouvements
- Écouter, s'adapter au tempo, être imaginatif et créatif

<p>Organisation Deux groupes travaillent alternativement, l'un réalise et l'autre observe. Le groupe qui agit est en cercle</p>	<p>Matériel 1 ruban de 1m60 par élève Magnétophone+cassette de mini enchaînement de GRS</p>
--	--

<p>Consignes Écouter la musique en fermant les yeux puis faites des dessins en suivant le rythme. On peut se déplacer. Sur la musique un élève commence un mouvement de son choix. Lorsqu'il s'arrête un autre reprend un autre mouvement. Il ne faut pas que ça s'arrête En musique, reculez en faisant des serpents au sol</p>	<p>Critères de réussite Évolution en musique Pas de temps mort, les enfants arrivent à enchaîner les mouvements Parvenir à un déplacement en musique coordonné avec de petits gestes rapides de la main</p> <p>Critères de réalisation Les enfants doivent verbaliser, chanter la musique dans leur tête.</p>
---	---

<p>Comportements des enfants</p>	<p>Interventions du maître</p>
<p>Manque d'idées et imitation des camarades</p>	<p>Demander aux enfants de faire tous le même mouvement, l'un après l'autre comme une vague Réduire les groupes à 4 enfants</p>

Situation n°4

Objectifs :

- Coordination et enchaînement des actions
- Travailler en musique
- Reconnaître ce que l'on fait et l'organiser en musique
- Mémoriser

<p>Organisation Deux par deux, un ruban pour deux</p>	<p>Matériel 1 ruban de 1m60 par élève Magnétophone+cassette de mini enchaînement de GRS</p>
--	--

<p>Consignes On travaille par deux et en musique : l'un fait de grands ronds avec son ruban et l'autre essaye de passer dans le rond. Il faut que ce soit comme une danse.</p>	<p>Critères de réussite Capacité d'enchaîner deux mouvements avec aisance</p>
---	--

On est par deux, l'un travaille, l'autre regarde et dira ce qu'il a vu. Avec la musique enchaîner deux mouvements différents sans s'arrêter entre les deux

Situation n°6

Objectifs :

- Coordination et enchaînement des actions
- Travailler avec la musique
- Organiser au moins deux mouvements ou déplacements différents
- Entrer en relation avec un autre
- Mémoriser

Premier temps

<p>Organisation Travail par groupe de deux, chacun a son ruban</p>	<p>Matériel 1 ruban de 1m60 par élève Magnétophone+cassette de mini enchaînement de GRS</p>
<p>□ Consignes Sur la musique, vous allez inventer une petite danse avec les rubans. En premier, l'un fait et l'autre imite Les enfants montrent à l'ensemble de la classe ce qu'ils ont fait</p>	<p>Critères de réussite Mémoriser son enchaînement et être capable de le réaliser devant l'autre</p> <p>Critères de réalisation Avoir un début et une fin Choisir des figures, les enchaîner Répéter plusieurs fois l'enchaînement</p>

Retour au calme

Les enfants s'allongent dans la salle, ils écoutent une musique douce et à l'appel de leur prénom se lève et vont se ranger.

Deuxième temps

<p>Organisation En demi classe, un groupe observe et l'autre agit en faisant un aller retour On travaille par vagues successives</p>	<p>Matériel 8 cônes alignés de façon à se que les enfants puissent slalomer Une cassette avec une succession de rythmes différents et bien marqués</p>
<p>□ Consignes Vous allez faire voler le ruban en traversant la salle mais il faudra suivre le sens du parcours. Attention la musique change et il faudra que les mouvements aillent avec la musique. On travaille par deux. Sur la musique, un élève commence à inventer une petite danse et l'autre lui répond avec son ruban. Vous montrerez ensuite aux autres ce que vous avez fait</p>	<p>Critères de réussite Mémoriser son enchaînement et le présenter aux autres</p>

	<p>Critères de réalisation</p> <p>Avoir un début et une fin</p> <p>Choisir des figures, les enchaîner</p> <p>Répéter plusieurs fois l'enchaînement</p>
--	--

Retour au calme

Assis en cercle, on détend les muscles du cou en effectuant des tours de tête lentement.

On respire ensuite profondément en mettant la main sur la poitrine pour prendre conscience de sa respiration.

Situation n°7

Premier temps

Objectifs :

- Réinvestir de nouveaux mouvements repérés lors de la séance précédente et consolider les anciens,
- Mémoriser au moins deux mouvements
- Se rappeler, refaire, se structurer sur la musique.

<p>Organisation</p> <p>Les élèves sont deux par deux un ruban chacun</p>	<p>Matériel</p> <p>De la craie de 4 couleurs</p> <p>1 tambourin</p>
--	---

<p>Consignes</p> <p>Nous allons jouer au jeu du mémoire, en musique un élève propose deux mouvements à suivre, l'autre imite, puis on alterne</p> <p>Voici un nouveau jeu</p> <p>Dans la zone bleue, on fait des tourbillons devant soi</p> <p>Dans la zone rouge, on fait des mouvements en haut</p> <p>Dans la zone jaune, on fait des mouvements sur le coté</p> <p>Dans la zone blanche, on fait des mouvements au sol</p> <p>Au rythme de la musique, on fait les mouvements correspondant à sa couleur, et au signal du tambourin on change de couleur en courant et en faisant voler son ruban</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Les enfants réagissent au signal</p> <p>Ils effectuent les bons mouvements selon la zone correspondante</p> <p>Les mouvements sont harmonieux et suivent la musique</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <p>Attendre le signal</p> <p>Mémoriser les mouvements</p> <p>Savoir que dans la zone bleue on fait des tourbillons devant soi; que dans la zone jaune, on fait des mouvements en haut; dans la zone blanche, des mouvements au sol.</p> <p>Suivre le rythme de</p>
<p>□ Comportements des enfants</p>	<p>Interventions du maître</p>
<p>Les enfants ne mémorisent pas les 4 mouvements</p>	<p>Retirer une ou deux zones puis les réintroduire progressivement</p> <p>Faire travailler la classe en demi groupe</p>

Deuxième temps

Objectifs :

- Coordination et enchaînement des actions

- Travailler avec la musique
- Organiser au moins deux mouvements ou déplacements différents
- Entrer en relation avec un autre
- Savoir porter un jugement sur les productions vues
- Mémoriser

<p>□ Organisation</p> <p>En demi classe, un groupe observe et l'autre agit en faisant un aller retour</p> <p>On travaille par vagues successives</p>	<p>Matériel</p> <p>10 cônes disposés en 2 lignes</p> <p>5 plots disposés entre les cônes pour que les enfants sautent par dessus</p>
--	--

<p>□ Consignes</p> <p>En faisant voler les rubans vous allez effectuer le parcours ; on slalome entre les cônes et on saute par dessus les plots</p> <p>A deux sur la musique, vous allez créer une petite danse avec les rubans, un élève commence et l'autre lui répond. Écoutez bien la musique et réfléchissez bien à quoi elle vous fait penser</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Les rubans ne traînent pas par terre</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <p>Slalomer entre les cônes</p> <p>Sauter par-dessus les plots</p> <p>Créer une dans e où l'un fait la question et l'autre la réponse</p> <p>Avoir un début et une fin</p> <p>S'aider de la musique et exprimer ce que l'on ressent lors de son écoute</p>

- Retour au calme

Les enfants sont allongés par terre, la main sur le coeur. Ils écoutent battre leurs cœurs en fermant les yeux.

Situation n°8

Premier temps

Objectifs :

- Créer un enchaînement collectif expressif et esthétique,
- S'engager dans une action collective visant à communiquer aux autres un sentiment ou une émotion
- Être imaginatif et créatif
- Mémoriser l'enchaînement.

<p>□ Organisation</p> <p>La classe est organisée en groupe de 4.</p> <p>Les élèves définissent les éléments de leur enchaînement.</p> <p>Définition du rôle de chacun, mémorisation de la chronologie des actions, répéter pour la représentation</p>	<p>Matériel</p> <p>1 ruban de 1m60 par élève</p> <p>Magnétophone+cassette de mini enchaînement de GRS</p>
---	---

<p>Consignes</p> <p>" Par groupe, imaginer une petit enchaînement avec un début et une fin."</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Chaque enfant parvient à s'entendre pour effectuer un petit enchaînement varié</p>
--	---

	Critères de réalisation Avoir un début et une fin Enchaîner des actions
☐ Comportements des enfants	Interventions du maître
Certains n'ont pas d'idées et sont bloqués	Incite, valorise, aide à formuler et à structurer les idées A quoi fait penser la musique, à la mer, au vent,...

Après 15 minutes de travail, chaque groupe présente son enchaînement, les autres observent puis émettent une opinion.

Demander à chacun de bien se souvenir de son enchaînement.

☐ Deuxième temps

Objectifs :

- ☐ Se remémorer l'enchaînement trouvé lors de la séance précédente
- ☐ Choisir parmi ses mouvements et ceux proposés par les autres, les mouvements les plus adaptés à l'enchaînement collectif
- ☐ Savoir juger et observer

☐ Organisation Chaque groupe à un moment pour retrouver son enchaînement et le répéter. Le groupe après présentation générale en sélectionne 2. On représente sur une feuille ceux qui plaisent le plus. Demander à chacun d'indiquer les repères qu'il prend pour retenir la danse	Matériel Feuilles Selon les demandes des élèves
---	---

Situation n°9

Objectifs :

- ☐ Accepter de coopérer pour créer un enchaînement collectif
- ☐ Mémoriser cet enchaînement
- ☐ Observer et juger

☐ Organisation Refaire l'enchaînement en musique Une partie de la classe évolue, l'autre observe et émet un avis, on alterne	Matériel Selon les besoins des élèves
Consignes Idem que la situation précédente	Critères de réussite Cf. les situations précédentes
	Critères de réalisation Cf. les situations précédentes

Pour les comportements et les interventions du maître, se référer aux situations préalables.

Situation n°1

Objectifs :

- Trouver trois actions différentes avec le ruban, les nommer.
- Accepter de montrer aux autres l'action trouvée avec le ruban.
- Reproduire une action avec le ruban.

Premier temps

Objectifs : Trouver différentes façons de jouer avec le ruban.

<p>Organisation</p> <p>Le groupe classe est dispersé sur le terrain de handball dans le gymnase.</p> <p>Chaque enfant cherche seul.</p>	<p>Matériel</p> <p>Rubans</p>
---	-------------------------------

<p>Consignes</p> <p>Trouvez au moins trois façons différentes de jouer avec le ruban.</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>L'enfant trouve deux actions différentes avec le ruban.</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <p>L'enfant accepte de jouer avec le ruban.</p> <p>Lorsqu'il trouve une action, l'enfant accepte d'en chercher une autre.</p>

Comportements des enfants	Interventions du maître
La consigne n'est pas bien comprise par certains enfants.	Il intervient ponctuellement en faisant reformuler la consigne.
Certains enfants (notamment des garçons) peuvent refuser de faire l'activité.	Il rappelle à ceux-ci le contrat didactique à savoir qu'en début d'année, l'enseignant a proposé un certain nombre d'activités à la classe et que celle-ci s'est engagée à faire toutes ces activités.
Certains enfants manipulent le ruban avec timidité.	Il les encourage.
Certains enfants trouvent un mouvement et n'en cherchent pas d'autres	Il leur rappelle la consigne et les encourage à trouver d'autres mouvements en valorisant ceux déjà trouvés

Deuxième temps

Objectifs :

- Accepter de montrer une action trouvée avec le ruban au reste de la classe.
- Verbaliser l'action trouvée.
- Reproduire un mouvement donné.

<p>Organisation</p> <p>Dans la phase de regroupement, l'enseignant demande à plusieurs enfants de montrer les mouvements intéressants qu'ils ont trouvés (par exemple : les serpentins, les cercles et les balancés).</p> <p>Le reste de la classe observe, verbalise et imite au cours d'une phase de relance</p> <p>Le groupe classe est dans le même lieu.</p>	<p>Matériel</p> <p>Rubans</p> <p>Massues</p>
---	--

Consignes Nous allons tous faire le mouvement d'un tel (on répète cette consigne pour trois mouvements différents).	Critères de réussite L'enfant exécute au moins un des mouvements demandés.
	Critères de réalisation Il regarde comment fait son camarade et demande éventuellement des explications. Il trouve le mouvement de bras adapté au mouvement demandé.

Comportements des enfants	Interventions du maître
La consigne n'est pas bien comprise par certains enfants.	Il intervient ponctuellement en faisant reformuler la consigne.
Certains enfants refusent d'imiter le mouvement de leur camarade parce que l'enseignant n'a pas choisi le leur (par exemple).	Il valorise les mouvements que ces enfants avaient trouvés et les encourage à faire les actions demandées.
Certains enfants n'arrivent pas à reproduire le mouvement demandé.	Il montre le mouvement à faire avec le bras ou une partie du bras pour réaliser l'action demandée.

Troisième temps

Objectifs :

- Associer un mouvement à son nom.
- Retenir le nom de trois mouvements.

Organisation Le groupe classe est dans le même lieu. Dans la phase de regroupement, l'enseignant nomme les mouvements intéressants trouvés au fur et à mesure qu'ils sont exécutés par un enfant.	Matériel Selon les besoins
□ Consignes Nous allons tous faire tel mouvement (on répète cette consigne pour trois mouvements différents).	Critères de réussite L'enfant associe au nom de l'action, le mouvement adéquat.
	Critères de réalisation Il associe le mouvement à son nom et se souvient des bons mouvements de bras ou de poignet.
□ Comportements des enfants	Interventions du maître
La consigne n'est pas bien comprise par certains enfants.	Il intervient ponctuellement en faisant reformuler la consigne.
Certains enfants ne se souviennent plus du mouvement correspondant au nom cité.	Il demande à ces enfants d'observer le mouvement fait par un élève.

Situation n°4

Objectifs :

- Adapter son action selon le tempo.
- Faire une action en se déplaçant lentement.

Premier temps

Objectif : Faire une action en se déplaçant.

Organisation Le groupe classe est dispersé sur le terrain de handball dans le gymnase. Les enfants, toujours individuellement, choisissent une action à faire avec le ruban.	Matériel Rubans Supports musicaux
---	--

Consignes Faîtes votre mouvement en suivant le tempo de la musique et en vous déplaçant.	Critères de réussite L'enfant fait une des six actions et se déplace.
	Critères de réalisation L'enfant arrive à faire le mouvement (action du bras ou du poignet) tout en se déplaçant (action des pieds).

Comportements des enfants	Interventions du maître
La consigne n'est pas bien comprise par certains enfants.	Il intervient ponctuellement en faisant reformuler la consigne.
Certains enfants refusent de se déplacer.	Il leur rappelle la consigne et les encourage à se déplacer.
Certains enfants ont du mal à coordonner les mouvements de leurs pieds et celui de leur ruban.	Il exploite cette difficulté au cours de la situation suivante.

Deuxième temps

Objectifs :

- Faire une action en se déplaçant lentement.
- Faire de grands gestes avec ses bras pour exécuter son action.
- Accepter de perdre ses repères visuels proches en se déplaçant sans regarder ses pieds.

Organisation Le groupe classe est dans le même lieu. Au cours d'une phase de regroupement, l'enseignant met en évidence le besoin de faire de grands mouvements avec le ruban et de les faire loin du corps et de regarder devant soi. Les enfants choisissent de nouveau un mouvement. Dans un premier temps, l'enseignant propose de travailler sur de la musique avec un tempo lent (l'éléphant). Le groupe classe est dans le même lieu. Au cours d'une phase de regroupement, l'enseignant met en évidence le besoin de faire de grands mouvements avec le ruban, de les faire loin du corps et de regarder	Matériel Support musical
---	------------------------------------

<p>devant soi. Les enfants choisissent de nouveau un mouvement. Dans un premier temps, l'enseignant propose de travailler sur de la musique avec un tempo lent (l'éléphant).</p>	
--	--

<p>Consignes Fâtes votre mouvement en suivant le tempo de la musique et en vous déplaçant.</p>	<p>Critères de réussite L'enfant arrive à faire l'action qu'il a choisie tout en se déplaçant.</p>
	<p>Critères de réalisation Il fait de grand geste avec ses bras. Il fait son mouvement suffisamment loin de son corps. Il regarde dans la direction où il va.</p>

Comportements des enfants	Interventions du maître
La consigne n'est pas bien comprise par certains enfants.	Il intervient ponctuellement en faisant reformuler la consigne.
Certains enfants se prennent les pieds dans leur ruban.	Il leur suggère de faire de grands gestes loin du corps.

Situation n°5

Objectifs :

- Faire une action en se déplaçant rapidement.
- Adapter son action selon le tempo.

Premier temps

Objectif : Faire une action en se déplaçant rapidement.

Remarque: Séance identique à situation 4 premier temps

Musique de Camille Saint-Saëns

La difficulté ici, est de se déplacer rapidement tout en réalisant des actions avec le ruban.

<p>Organisation Le groupe classe est dans le même lieu. L'enseignant leur propose de faire des cercles. Les enfants passent par vague. Ils se mettent le long du terrain. Les enfants font un premier passage en exécutant la consigne un, puis, en exécutant la consigne deux.</p>	<p>Matériel Support musical</p>
---	-------------------------------------

<p>Consignes 1) Fâtes des cercles au-dessus de votre tête en suivant le tempo et en vous déplaçant. 2) Fâtes des cercles à côté de vous en suivant le tempo et en vous déplaçant</p>	<p>Critères de réussite L'enfant arrive à faire l'action tout en se déplaçant.</p>
	<p>Critères de réalisation Il fait de grand geste avec ses bras. Il fait son mouvement suffisamment loin de son corps. Il regarde dans la direction où il va.</p>

Deuxième temps

Objectifs :

- Faire une action en se déplaçant rapidement.
- Faire de grands gestes avec ses bras pour exécuter son action.
- Faire deux actions simultanément sans se focaliser sur l'une d'entre elles.

Troisième temps : évaluation

Objectifs :

- Faire une action en se déplaçant selon un tempo donné.
- Faire de grands gestes avec ses bras pour exécuter son action.
- Accepter de perdre ses repères visuels proches en se déplaçant sans regarder ses pieds.

<p>Organisation</p> <p>Le groupe classe est dans le même lieu.</p> <p>L'enseignant explique aux enfants qu'il va leur proposer des musiques à tempo différents et qu'il va falloir tenir compte de tout ce qu'ils ont déjà travaillé.</p> <p>Par une phase de questionnement, on rappelle les points importants.</p> <p>Les enfants choisissent un des six mouvements.</p>	<p>Matériel</p> <p>Musique</p>
--	--------------------------------

<p>Consignes</p> <p>Faites le mouvement de votre choix en suivant le tempo de la musique et en vous déplaçant.</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Faites le mouvement de votre choix en suivant le tempo de la musique et en vous déplaçant.</p> <hr/> <p>Critères de réalisation</p> <p>Il fait de grand geste avec ses bras.</p> <p>Il fait son mouvement suffisamment loin de son corps.</p> <p>Il regarde dans la direction où il va.</p>
--	--

Comportements des enfants	Interventions du maître
La consigne n'est pas bien comprise par certains enfants.	Il intervient ponctuellement en faisant reformuler la consigne.
Certains enfants se prennent les pieds dans leur ruban.	Il leur suggère de faire de grands gestes loin du corps.
Certains enfants changent d'action quand il y a changement de tempo.	Il rappelle à ceux-ci la consigne mais valorise leur trouvaille en disant que l'on travaillera ceci dans une séance ultérieure.

Situation n°6

Objectifs :

Enchaîner deux actions puis 3 actions sur des musiques contrastées en se déplaçant de différentes façons.

Premier temps

Objectif :

Enchaîner deux actions sur une musique contrastée.

<p>Organisation</p> <p>L'enseignant explique aux enfants qu'il va passer la même bande sonore que d'habitude.</p> <p>Le groupe classe est dispersé sur le terrain de handball dans le gymnase.</p>	<p>Matériel</p> <p>Musique</p> <p>Rubans</p>
--	--

<p>Consignes</p> <p>Faites 2 actions avec votre ruban en suivant le tempo de la musique.</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>L'enfant fait bien deux actions différentes.</p> <hr/> <p>Critères de réalisation</p> <p>L'enfant enchaîne deux actions différentes</p>
--	--

Comportements des enfants	Interventions du maître
<ul style="list-style-type: none"> - Des enfants ne comprennent pas la consigne. - Des enfants ne font qu'une action. - Certains enfants s'arrêtent entre les deux actions. - Certains enfants s'arrêtent entre les deux actions. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il intervient ponctuellement et fait reformuler celle-ci. - Il leur rappelle la consigne. - Un travail à cet effet est prévu lors de la séance 6 modifiée. - Même remarque que ci-dessus.

Deuxième temps

Objectifs :

Enchaîner deux actions imposées en suivant le tempo de la musique ; d'abord en étant statique, puis en marchant, puis en se déplaçant plus vite.

<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans un premier temps, il y a une phase de regroupement dans laquelle, l'enseignant fait émerger les difficultés rencontrées. - Les enfants sont statiques face à un miroir. - L'enseignant impose deux actions d'abord en étant statique (consigne 1), puis en marchant (consigne 2), puis en se déplaçant plus vite (consigne 3). - Si les enfants sont en difficultés, une phase de verbalisation sera prévue entre chaque consigne. 	<p>Matériel</p> <p>Musique</p> <p>Rubans</p>
--	--

<p>Consignes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Faites les deux actions en suivant le tempo de la musique. 2- Faites les deux actions en suivant le tempo de la musique et en marchant. 3- Faites les deux actions en suivant le tempo de la musique et en vous déplaçant plus vite. 4- Enchaîner trois actions sur différentes musiques. 	<p>Critères de réussite</p> <p>L'enfant enchaîne les deux actions sans temps mort d'abord en étant statique, puis en marchant, puis en se déplaçant plus vite.</p> <hr/> <p>Critères de réalisation</p> <p>Il anticipe le changement de tempo et l'action suivante.</p>
--	---

Comportements des enfants	Interventions du maître
La consigne n'est pas bien comprise par certains enfants.	Il intervient ponctuellement en faisant reformuler la consigne.
Certains enfants ont des difficultés à enchaîner les deux actions.	Même consigne, mais les enfants enchaînent un cercle et un huit. Il demande à un enfant qui a réussi d'aider son camarade en difficulté en lui expliquant comme il fait.

Situation n°7

Objectifs :

- Enchaîner deux actions en suivant le tempo de la musique sans se déplacer à deux.
- Réagir à un changement de tempo par un changement d'action (à deux).

Premier temps

Objectif :

Par binôme, enchaîner deux actions de façon simultanée sur une musique contrastée.

<p>Organisation</p> <p>L'enseignant explique aux enfants qu'il va passer la même bande sonore que d'habitude.</p> <p>Les enfants choisissent deux actions.</p> <p>Les enfants se mettent par deux, face à face. Chaque binôme est immobile.</p>	<p>Matériel</p> <p>Musique</p>
---	--------------------------------

<p>Consignes</p> <p>Faites un enchaînement de deux mêmes actions en suivant le tempo de la musique.</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>Le binôme enchaîne les deux actions de façon synchrone.</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <p>Les enfants d'un même binôme anticipent le changement de tempo.</p> <p>Ils s'observent efficacement.</p>

Comportements des enfants	Interventions du maître
Des enfants ne comprennent pas la consigne.	Il intervient ponctuellement et fait reformuler celle-ci.
Des enfants ne font pas les deux mêmes actions.	Il leur rappelle la consigne.
Certains enfants ne se concertent pas pour décider des deux actions.	Un travail à cet effet est prévu lors de la séance 7 modifiée.
Des enfants ont du mal à enchaîner les deux actions de façon synchrone.	Même remarque que ci-dessus.
Certains enfants n'arrivent pas à se concentrer à la fois sur le changement de tempo et sur la coordination de leurs mouvements.	Il invite ceux-ci à écouter d'abord la musique et à se concentrer d'abord sur le changement de tempo sans faire les actions.

Les enfants emmêlent leurs rubans.

Il leur demande de s'éloigner un peu les uns des autres.

Deuxième temps

Objectif :

Travailler l'enchaînement de deux actions imposées de façon synchrone en suivant le tempo de la musique.

Organisation

Dans un premier temps, il y a une phase de regroupement dans laquelle, l'enseignant fait émerger les difficultés rencontrées, notamment de synchronisation.

Le fond sonore est le même mais la bande son est plus longue : tempo lent et tempo rapide sont alternés.

Les enfants sont toujours par deux.

Matériel

Musique

Consignes

Choisissez deux actions et l'ordre dans lequel vous ferez celle-ci.

Par deux, face à face, vous changez d'actions au changement de tempo.

Critères de réussite

Les enfants changent d'actions sans temps mort lorsqu'il y a un changement de tempo

Critères de réalisation

Il anticipe le changement de tempo et l'action suivante.
Ils s'observent efficacement.

Comportements des enfants

La consigne n'est pas bien comprise par certains enfants.

Certains enfants ont du mal à rester immobiles.

Certains enfants ont des problèmes d'attention visuelle : ils ne se regardent.

Interventions du maître

Il intervient ponctuellement en faisant reformuler la consigne.

Leur dire qu'ils sont des statues

L'enseignant stoppe la musique et demande à un des deux enfants d'être le meneur.

Situation n°2

Objectif : être capable de dessiner des cercles avec le ruban en utilisant la main droite et la main gauche et en tenant compte de la musique

Premier temps

Organisation

1- Distribution du matériel de 2 façons:

- le maître distribue; les enfants sont alignés les uns derrière les autres.
- on désigne un chef d'équipe qui va distribuer les rubans.

2- Donner la consigne aux enfants.

3- Dispersion dans l'espace

Matériel

un ruban par enfant

4- Découverte avec consigne.
 5- Observation du maître et intervention au niveau de certains enfants.
 6- Regroupement. Les enfants verbalisent ce qu'ils ont fait (différentes manipulations du matériel). Puis, ils font une démonstration et ensuite les autres imitent.

Consignes

Trouver différentes façons de dessiner des cercles avec le ruban en utilisant la main droite et la main gauche et en tenant compte de la musique.
 Parallèlement faire imiter les mouvements intéressants et différents pour avoir différentes façons possibles.

Critères de réussite

Découvrir au moins trois façons différentes de dessiner des cercles avec le ruban en utilisant les deux mains:

- * frontal (devant soit à la verticale)
- * horizontal (haut, bas autour du corps)
- * sagittal (sur le côté)
- * au dessus de sa tête
- * debout, assis, allongé
- * faire des mouvements lents ou plus rapides selon le rythme de la musique

Critères de réalisation

- * utiliser son corps par rapport à l'espace comme point de repère.
- * bien allonger le bras.

Comportements des enfants	Interventions du maître
- difficultés de manipulation surtout en changeant de main	- jeux spatiaux: faire faire les mouvements dans l'espace sans le ruban avec les deux mains
- difficultés d'organisation dans l'espace	- donner des points de repères (délimiter l'espace dans lequel on se déplace, utiliser le corps) - demander une exécution avec amplitude
- la musique devient le principal souci des enfants au détriment du ruban	- rappeler la consigne et baisser le volume
- les mouvements ne sont pas coordonnés avec la musique	- faire repérer les enfants qui l'utilisent bien et les imiter

Deuxième temps

Objectif : Dessiner des " huit " dans l'espace avec le ruban

Organisation

Réalisation de l'enchaînement 3 par 3 et en 3 colonnes de 8. Les autres sont des spectateurs qui observent si la consigne est bien respectée (respect de la musique, changement de main, amplitude des mouvements, enchaînement avec aisance, sans perte de l'objet) et remplissent la grille critériée.

Matériel

un ruban par enfant

<p>Consignes Dessiner des huit avec le ruban en utilisant les 2 mains et en tenant compte de la musique. Parallèlement, faire imiter les mouvements intéressants et différents pour retrouver les différentes façons possibles. Ensuite, enchaîner un huit au sol puis autour de soi</p>	<p>Critères de réussite - Découvrir au moins 3 façons différentes de dessiner des huit avec le ruban en utilisant les deux mains: *frontal: devant soi à la verticale *devant soi au sol *au dessus de soi *sagittal : sur le côté (le huit va derrière en commençant devant) *pagaie (de chaque côté) *spirale (haut, bas) *on enchaîne un huit au sol, puis autour de soi - faire des mouvements lents ou plus rapides suivant le rythme de la musique</p>
	<p>Critères de réalisation * utiliser son corps par rapport à l'espace comme point de repère (ex: bras horizontal devant soi pour les pagaies). * bien allonger le bras. *faire participer son corps aux mouvements</p>

Comportements des enfants	Interventions du maître
- difficultés d'organisation dans l'espace	- donner des points de repères (délimiter l'espace dans lequel on se déplace, utiliser le corps) - demander une exécution avec amplitude
- la musique devient le principal souci au détriment du ruban	- faire sans puis avec musique

Troisième temps

Objectif : être capable de dessiner des spires et serpentins avec le ruban dans l'espace.

<p>Organisation Idem</p>	<p>Matériel un ruban par enfant</p>
--	---

<p>Consignes Trouver différentes façons de dessiner des spires et des serpentins en utilisant les 2 mains. Parallèlement faire imiter les mouvements intéressants et différents pour retrouver différentes</p>	<p>Critères de réussite - Découvrir au moins 3 façons différentes de dessiner des spires et serpentins en utilisant les deux mains: *en restant immobile *en se déplaçant (en avant, en arrière) *en faisant varier la hauteur et le sens *frontal: devant soi à la verticale *au dessus de sa tête : debout, assis, allongé *sagittal: sur le côté</p>
--	---

façons possibles.	<p>*on commence par faire un élan puis on tient le bout du ruban et on continue à enrouler le ruban autour de son corps</p> <p>*on fait un cercle avec les acteurs. Tout le monde fait $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite et on fait de petites spirales devant soi; on fait $\frac{1}{2}$ tour et on fait des spirales derrière soi tout en se déplaçant dans le même sens</p> <p>*même chose avec les serpents: on recule, on avance...</p> <p>- adapter ses mouvements au rythme de la musique</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <p>*utiliser son corps par rapport à l'espace comme point de repère</p> <p>*bien allonger le bras</p> <p>*travailler son poignet</p> <p>*faire participer son corps pour avoir plus d'amplitude</p>

Comportements des enfants	Interventions du maître
- difficultés d'organisation dans l'espace	- donner des points de repères (délimiter l'espace dans lequel on se déplace, utiliser le corps) - demander une exécution avec amplitude
- peu d'idées, toujours les mêmes mouvements	- suggérer des réponses possibles: en avançant, en reculant, en haut ou au sol, spires très serrées, très larges, faire des serpents

Situation n°5

Objectifs : être capable de trouver différentes façons de balancer et de lancer le ruban dans l'espace.

Premier temps

Organisation en dispersion	Matériel un ruban par enfant
----------------------------	---------------------------------

<p>Consignes</p> <p>Faire balancer le ruban de différentes façons en utilisant les 2 mains et trouver différentes façons de le lancer.</p> <p>Ensuite je vais faire imiter les mouvements intéressants et différents pour retrouver différentes façons possibles.</p>	<p>Critères de réussite</p> <p>- Découvrir au moins 3 façons différentes de balancer et de lancer le ruban en utilisant les deux mains.</p> <p>- adapter ses mouvements au rythme de la musique</p>
	<p>Critères de réalisation</p> <p>*de gauche à droite, devant soi</p> <p>*de haut en bas, devant soi *sagittal: sur le côté (du devant à l'arrière)</p> <p>*au dessus de sa tête de droite à gauche</p> <p>*on tourne le bâton, support du ruban, en tenant le bout du ruban; on le lance en le rattrapant avec l'autre main *on tourne</p>

et la main qui lance le ruban passe sous une jambe. On lance et on ne rattrape pas par le bâton, mais par le ruban.

Comportements des enfants	Interventions du maître
- Difficultés pour bien réceptionner le ruban	- Savoir bien se positionner, anticiper
- pas de prise de risque	- encourager la prise de risque pour qu'ils s'entraînent même si au début le ruban est perdu
- la musique devient le principal souci des enfants au détriment du ruban	- rappeler la consigne et peut-être baisser le volume
- les mouvements ne sont pas coordonnés avec la musique	- s'aider des phrases musicales, choisir ses mouvements en fonction du rythme

Situation n°6

Objectif : être capable de combiner le saut avec diverses manipulations

Premier temps

Organisation Par deux	Matériel un ruban par enfant
--------------------------	---------------------------------

Consignes Trouver différentes façons de combiner les sauts avec les mouvements vus précédemment en utilisant les 2 mains. Ensuite je ferai imiter les mouvements intéressants et différents pour retrouver différentes façons possibles	Critères de réussite Découvrir un maximum de façons différentes d'insérer des sauts dans les manipulations.
	Critères de réalisation *chacun avance en faisant de grands cercles devant soi et en sautant par dessus le ruban: impression de passer dans le cercle à l'aller et au retour *en rangées, on fait un cercle sagittal à droite, puis à gauche, et on passe latéralement dans le cercle par un pas chassé quand le cercle est à droite *en trottinant: faire un balancer de gauche à droite au dessus de soi, en sautant quand le ruban est en haut

Comportements des enfants	Interventions du maître
- Difficultés de coordination entre balancer et saut	- Mobiliser la concentration des enfants, faire séparément sans enchaîner
- Actions sans déplacement	- Faire imiter les trouvailles des autres en déplacement

Situation n°7

Objectif : être capable de s'échanger les rubans

Premier temps

Organisation Par 2	Matériel un ruban par enfant
-----------------------	---------------------------------

Consignes Trouver différentes façons de s'échanger le ruban à 2 en utilisant les 2 mains Ensuite je ferai imiter les mouvements intéressants et différents pour retrouver différentes façons possibles	Critères de réussite Découvrir au moins 3 façons différentes de s'échanger le ruban
	Critères de réalisation *de dos, sur le côté, au dessus de la tête, en lançant en haut et en rattrapant *être coordonné

Comportements des enfants	Interventions du maître
- Difficultés pour rattraper le ruban	- lancer avec le bâton bien droit - Travailler la réception: position des 2 enfants, puissance et amplitude du lancer
- Difficultés de coordination	- Améliorer l'organisation

Objectif : savoir produire, imiter et enchaîner plusieurs mouvements avec le partenaire

Organisation Par 2	Matériel un ruban par enfant
Consignes Par 2, chacun choisit un mouvement et l'apprend à l'autre en utilisant main droite puis main gauche. On s'organise en fonction de la musique.	Critères de réussite imiter et retranscrire exactement le geste en respectant le rythme de la musique
	Critères de réalisation Observation
Comportements des enfants	Interventions du maître
- les enfants ont du mal à imiter exactement	- décomposer le mouvement pour prendre des repères - Travailler en miroir, plus lentement ou se mettre l'un derrière l'autre - S'aider du support musical pour suivre ensemble le même rythme

Tiré de : <http://www.reunion.iufm.fr/Dep/EPS/UA/unite/accueil2.htm#>

Gymnastique



Règles de sécurité spécifiques

GYMNASTIQUE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p>Matériel électrique en bon état.</p> <p>Niveau jeune enfance : ne pas utiliser de bâtons.</p> <p>Disposer des tapis d'exercice sur les aires de réception ainsi qu'au-dessous et autour des appareils, sans chevauchement ni espace entre les tapis.</p> <p>Vérifier régulièrement le bon état des tapis (usure, déchirures).</p> <p>Pour les exercices au sol, les culbutes et les réceptions de sauts d'une hauteur contrôlée (au maximum à la hauteur de l'épaule des élèves), utiliser les tapis d'usage général Surfaces de réception pour les exercices d'équilibre renversé : Tapis de mousse massive ou réticulée de 30,5 cm sur 60,9 cm (12 po sur 24 po).</p> <p>Ne pas utiliser ces tapis comme</p>	<p>Chaussures appropriées et tenue de gymnastique qui ne gêne pas les mouvements. (Le chandail doit être rentré.)</p> <p>Pieds nus ou chaussons de gymnastique acceptables. (Il est interdit de pratiquer cette activité en chaussettes.) Les chaussures doivent être facilement accessibles en cas d'incendie.</p> <p>Les cheveux longs doivent être attachés. Enlever les barrettes.</p> <p>Les bijoux qui posent un risque doivent être enlevés. Bien attacher les lunettes ou les enlever.</p>	<p>Gymnase ou très grande salle ne comportant pas d'obstacles.</p> <p>Laisser assez d'espace autour de chaque appareil pour que les exercices soient exécutés en toute sécurité.</p> <p>Prévoir des aires de réception à une distance sécuritaire des murs et du matériel.</p> <p>Dégager le pourtour du gymnase de tout mobilier inutile (p. ex., tables et chaises).</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Montrer aux élèves comment utiliser le matériel en toute sécurité et leur laisser suffisamment d'espace pour s'exercer.</p> <p>Niveau jeune enfance : Adapter l'activité à l'âge et au degré d'habileté des élèves (p. ex. le lancer des cordes, des rubans, des cerceaux doit se faire à faible hauteur).</p> <p>S'assurer que l'élève maîtrise les mouvements de base avant de passer à des habiletés plus complexes (p. ex. exercices de rotations au sol avant leur exécution aux appareils; exercices de réception avant la pratique des sauts aux appareils).</p> <p>Initier les élèves à un appareil à la fois et mettre progressivement en place un circuit.</p> <p>Commencer par les exercices au sol.</p> <p>Disposer les tapis de réception de façon à en réduire au minimum les déplacements à l'impact. Aux enseignants qui</p>	<p>Surveillance générale pour la danse.</p> <p>Surveillance sur place pour la gymnastique rythmique.</p> <p>Les exercices d'équilibre renversé nécessitent une surveillance visuelle constante.</p> <p>Surveillance par les pairs :</p> <p>Les responsabilités confiées aux élèves varieront selon l'âge, la force et l'expérience.</p> <p>Les élèves du niveau jeune enfance se limiteront aux rôles de surveillance passive (p. ex. veiller à ce que les zones d'élan et de réception soient dégagées).</p> <p>Ceux du niveau intermédiaire pourront en plus donner des signaux verbaux et vérifier la disposition des tapis et la stabilité des appareils.</p> <p>Les élèves du cycle intermédiaire peuvent aussi jouer des rôles de surveillance active, avec contacts, et aider les autres à maintenir leur équilibre en appui sur des bancs ou encore lors de mouvements avant</p>

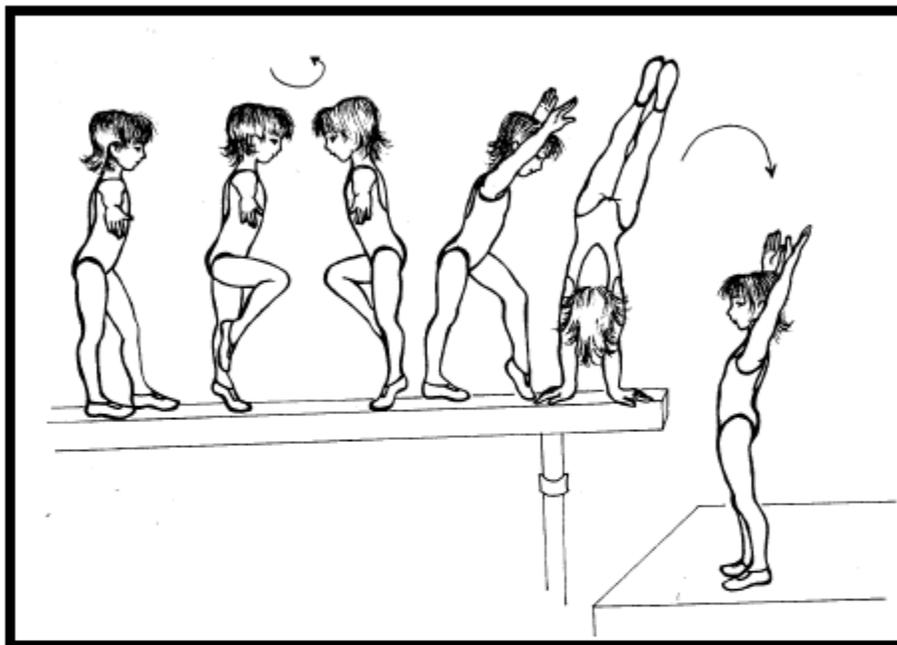
surfaces de réception pour les sauts aux appareils ou les exercices de réception contrôlée.			connaissent peu certains appareils, on conseille de demander l'aide de spécialistes et de s'abstenir, dans l'intervalle, d'utiliser ces appareils. Une période d'échauffement devra précéder chaque leçon.	tels que les roulades au sol (sur tapis ou autres surfaces semblables). Les élèves du cycle intermédiaire, outre les rôles précités, peuvent aider les autres à maintenir leur équilibre lors des entrées sur les appareils, des exercices d'équilibre renversé sur les mains et des sauts simples au cheval sautoir (réglé à hauteur de la hanche). Au début, l'enseignante ou l'enseignant se charge de ces rôles, avant de les confier progressivement aux élèves formés à cette fin.
---	--	--	--	--

Tiré de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

Éducatifs

S ' EQUILIBRER

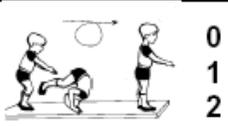
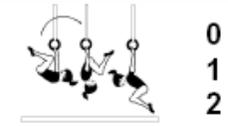
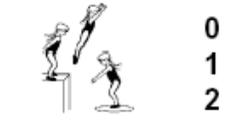
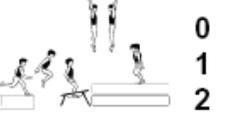
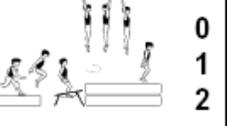
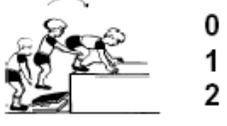
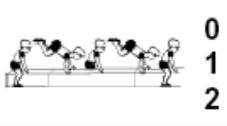
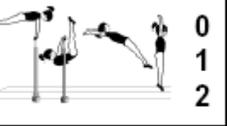
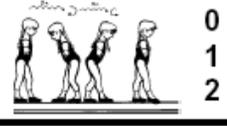
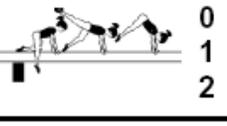
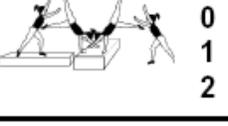
3E



PIVOT et RONDADE : demi-tour sur 1 pied, 2 pas en arrière, demi-tour sur 2 pieds, quelques pas et sortie en rondade.

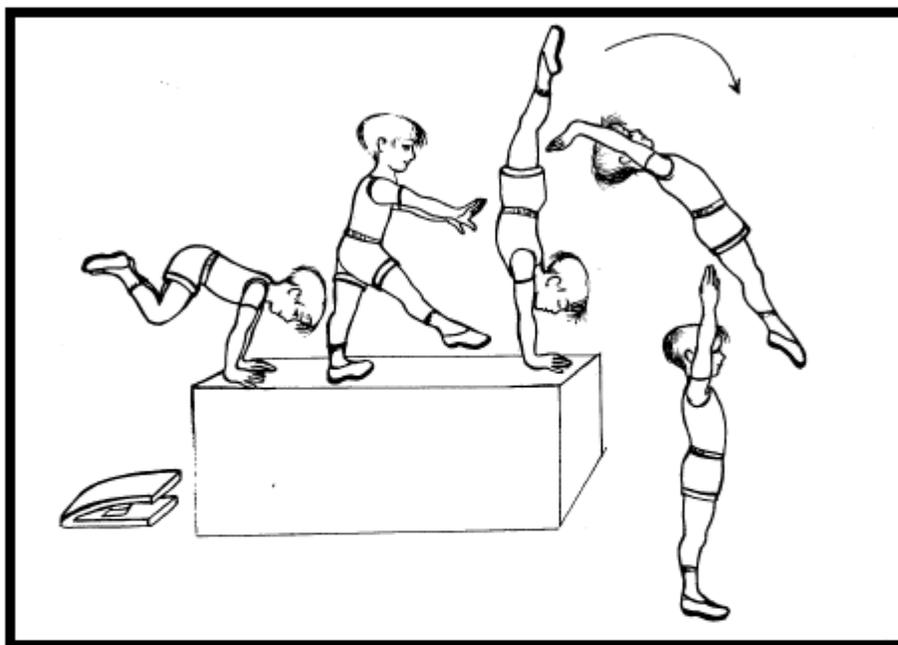
pour réussir: - demi-tours sur demi-pointes
- rondade avec jambes serrées

matériel: une poutre haute

	A	B	C	D
ROTATION AVANT	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
ROTATION ARRIERE	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
CRAN	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
ROTATION LONGITUDINALE	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
IMPULSIONS BRAS-JAMBES	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
PLACEMENT DOD	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
OUVERTURE ANTEPULSION	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
RETROPULSION	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
EQUILIBRE	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
IMPULSIONS ALTERNES	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2

SAUTER et se RECEVOIR

4E



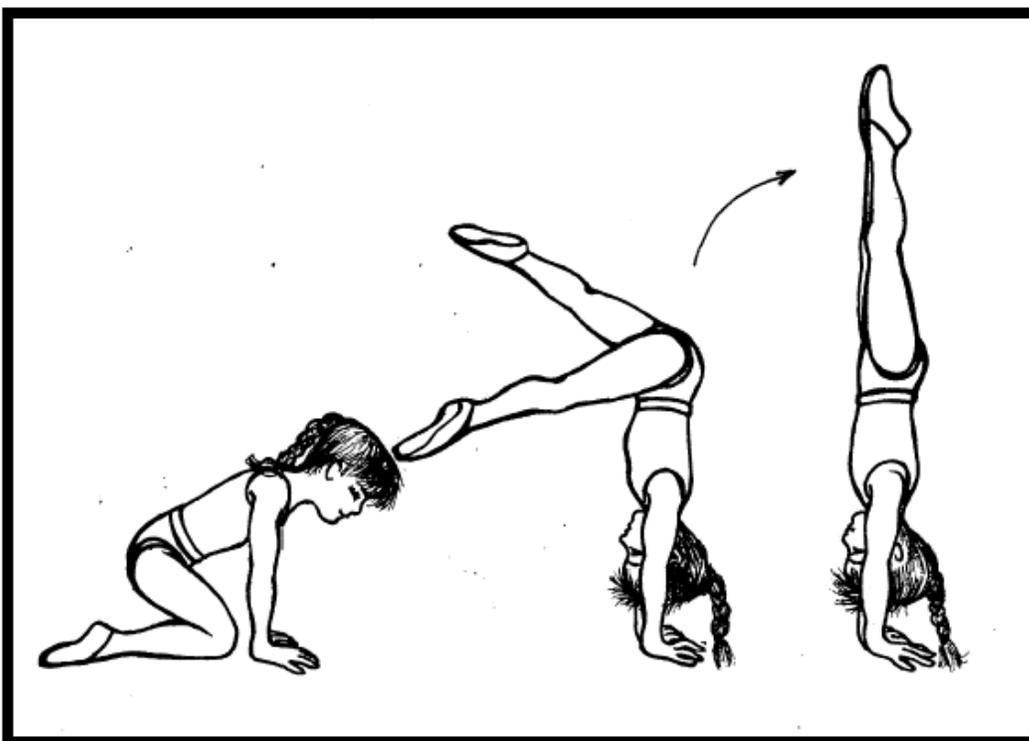
DESCENTE en LUNE course d'élan, impulsion 2 pieds sur le tremplin pour arriver accroupi sur le plinth et enchaîner un saut de main en contre-bas pour arriver en position debout.

pour réussir: - pas d'arrêt pour enchaîner
- corps aligné et gainé

matériel: 1 tremplin, 1 cheval mousse ou plinth bois H80
1 tapis mousse de 20cm long de 240

en APPUI RENVERSE

5E

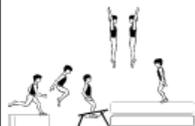
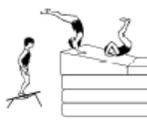
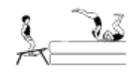
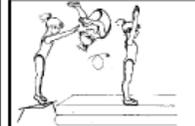
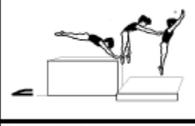
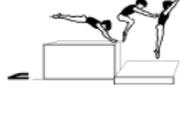
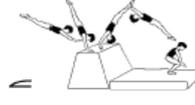


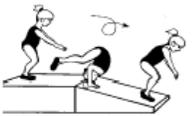
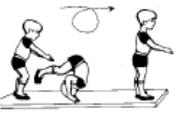
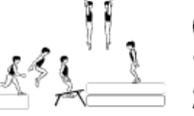
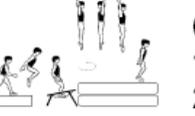
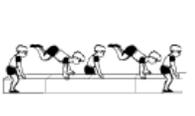
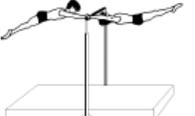
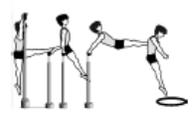
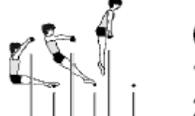
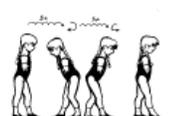
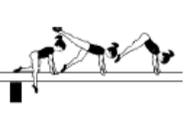
placement du dos à l'A.T.R. Départ à genoux, monter à l'A.T.R par placement du dos jambes écartées puis serrés descente libre.

pour réussir: monter avec jambes tendues
- corps aligné et gainé à l'A.T.R.

matériel: 1 tapis 3 à 5 cm

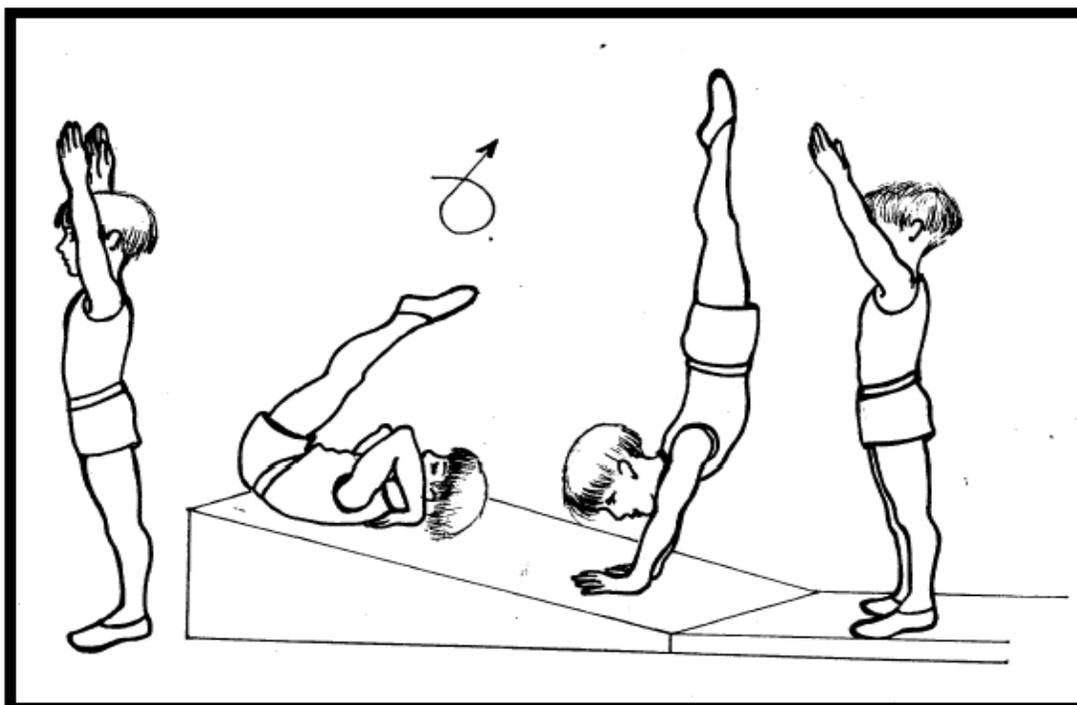
NOM:	coef 4° A=1 B=1,5 C=2 D= 2	pour tous les sauts la réception devra être stabilisée (1 sursaut ou 1 pas autorisé)
prénom:		
classe:		

	A	B	C	D	
CHANDELLE	saut en extension 	saut groupé 	saut 1/2 tour 	saut 1/1 tour 	POINTS
	Corps aligné	tenir les genoux	Corps aligné	Corps aligné	COEF
	jambes tendues	dégrouper avant réception	rester dans l'axe	rester dans l'axe	NOTE/4
	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2	
ROULADE	roulade contre-haut 	roulade élevée 	roulade plombée 	saut 1/2 tour 	POINTS
	pas d'arrêt	ne pas toucher l'obstacle	corps cassé et jambes tendues	Corps aligné et à hauteur épaule	COEF
	rester en "boule"	rester en boule	se relever en roulade	se relever en roulade	NOTE/4
	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2	
SALTO	salto assis 	salto accroupi 	salto debout 	salto carpé 	POINTS
	rester en boule	rester en boule	tournée à hauteur des épaules	buste fermé sur jambes tendues	COEF
	ne pas toucher le tapis	arrivée accroupie	dégrouper avant la réception	corps tendu avant réception	NOTE/4
	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2	
FRANCHISSEMENT	saut lapin et ext 	saut lapin direct ext 	saut écart 	saut groupé 	POINTS
	ne pas poser les genoux	poser mains et pieds 2è partie	Corps à l'horizontale	Corps au dessus horizontale	COEF
	pas d'arrêt	pas d'arrêt	redressé avant réception	dégroupé avant réception	NOTE/4
	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2	
LUNE	roulade arrivée dos 	lune tombée dos 	lune tombée debout 	lune 	POINTS
	tête dégagée	Corps aligné	Corps aligné	impulsion et trajectoire haute	COEF
	Corps aligné à l'arrivée	tomber "droit" et gainé	arrivée sur les pieds	Corps aligné, arrivée debout	NOTE/4
	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2	
				NOTE/20	

	A	B	C	D
ROTATION AVANT	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
ROTATION ARRIERE	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
CRAN	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
ROTATION LONGITUDINALE	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
IMPULSIONS BRAS/JAMBES	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
PLACEMENT DOD	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
OUVERTURE ANTEPULSION	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
RETROPULSION	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
EQUILIBRE	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2
IMPULSIONS ALTERNES	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2	 0 1 2

TOURNER en ARRIERE

2E

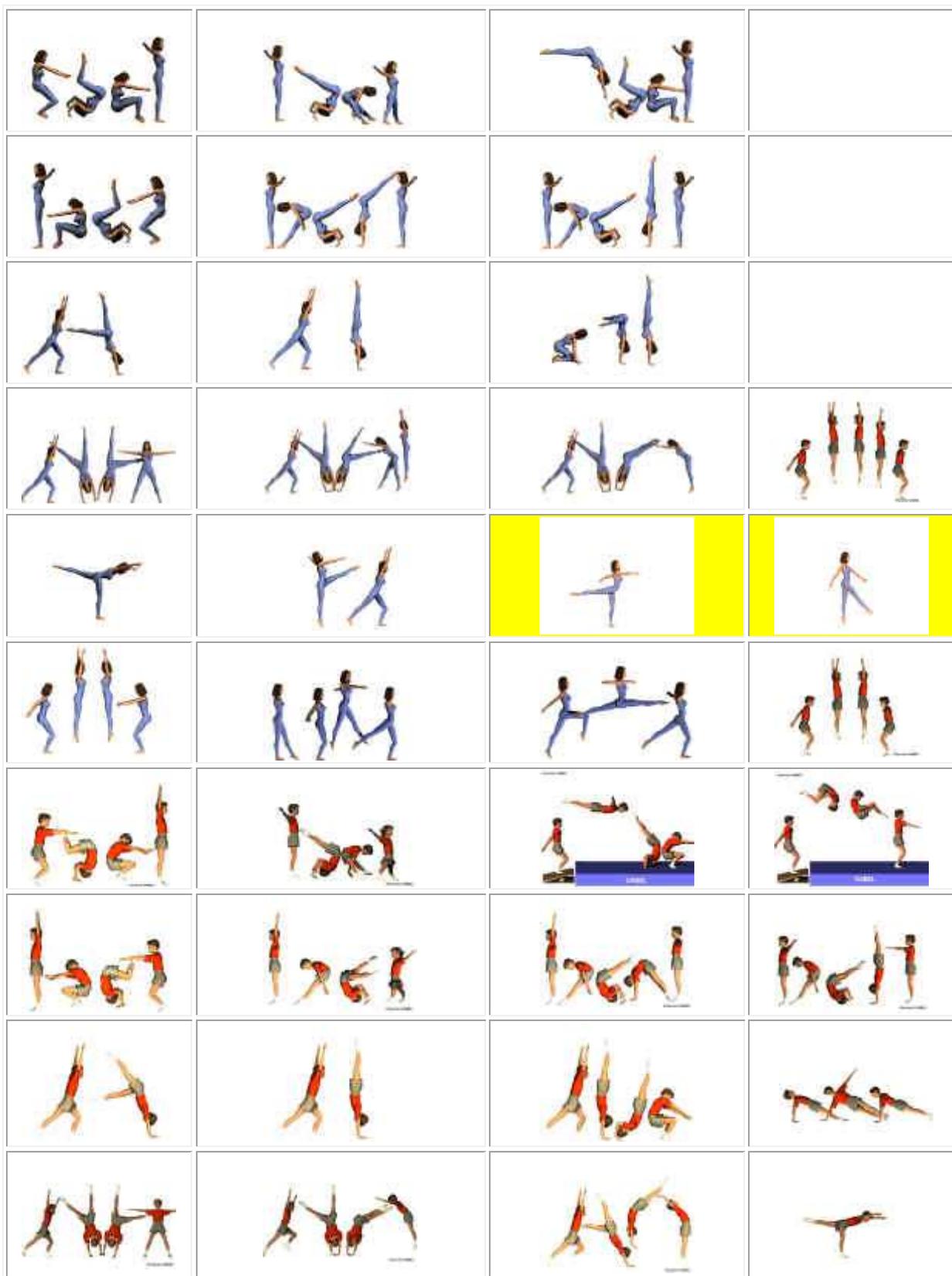


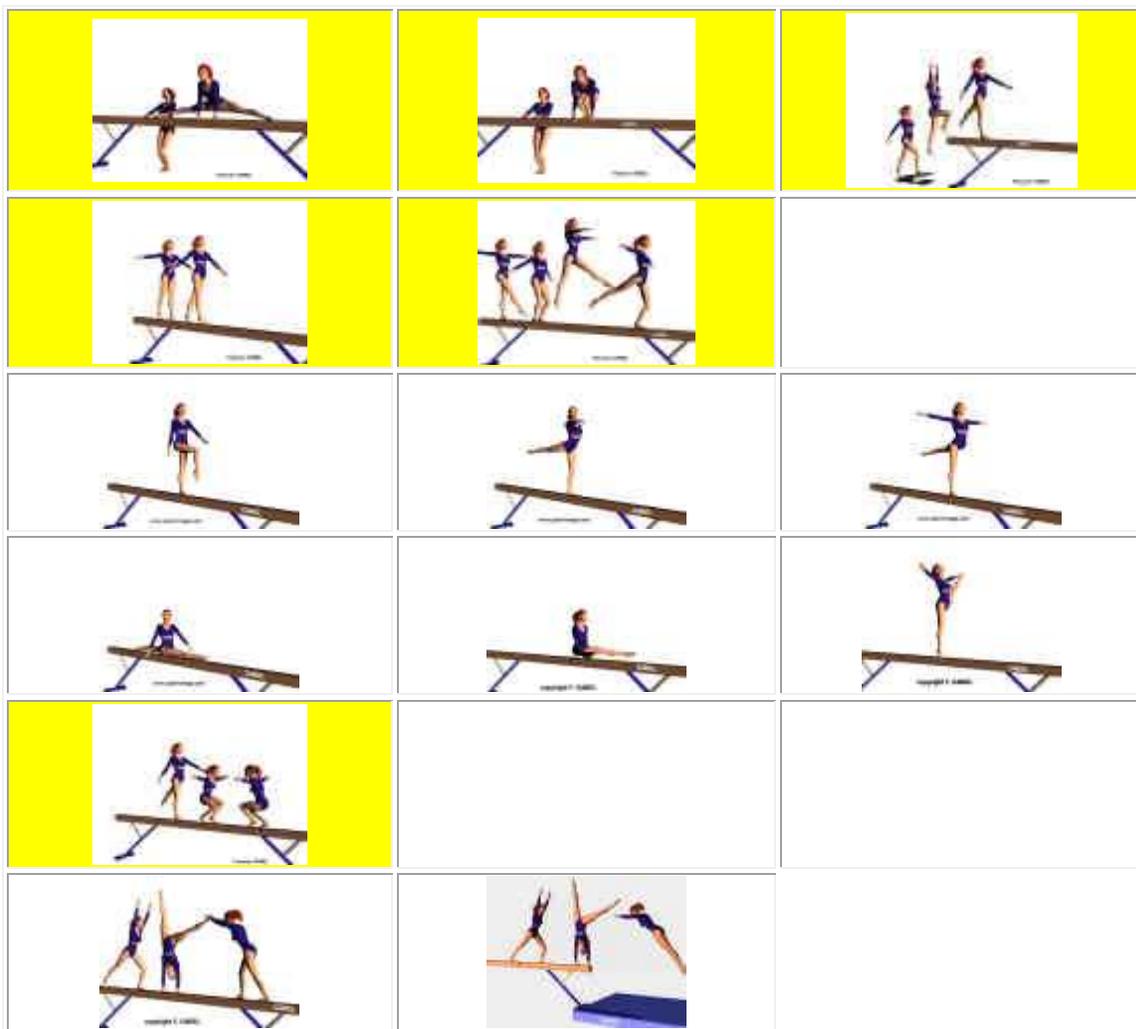
ROULADE AR PIQUEE:rouler en arrière en projetant les jambes tendues vers le haut pour passer vers l'A.T.R.

pour réussir: - garder les jambes tendues
- passer par l'A.T.R. passager

matériel: 1 plan incliné et 1 tapis
ou 1 plan incliné repliable

F. GABEL97

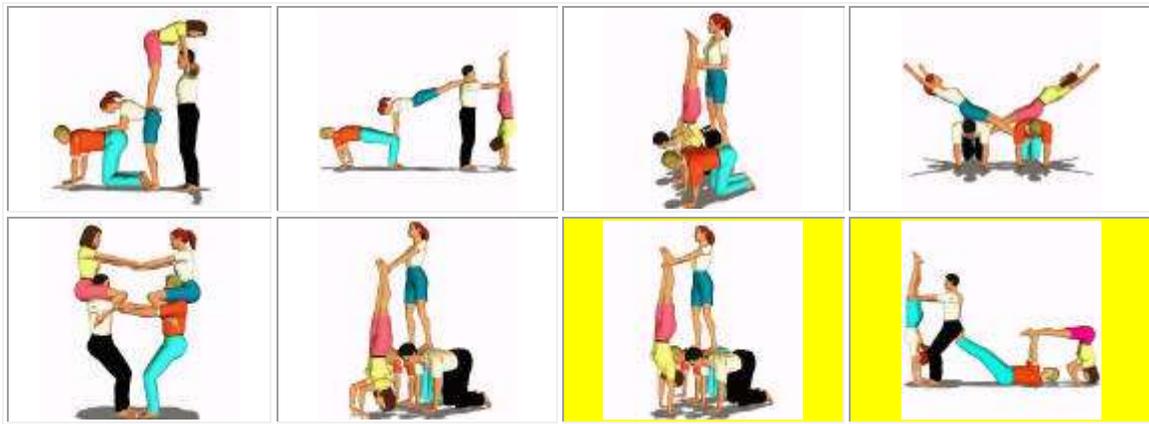




Tiré de : <http://www.sport-image.com/>

QUATUORS









Tiré de : www.planetolak.net

SAUT

Sauter par dessus le cheval pour atterrir en roulade sur un gros tapis. Augmenter progressivement la distance. Variante : demander un salto par dessus le cheval sans le toucher.
Jeu proposé par Clarisse.

.....Sauter par dessus le cheval pour atterrir en roulade sur un gros tapis. Augmenter progressivement la distance. Variante : demander un salto par dessus le cheval sans le toucher.

....."La chaîne" : une gymnaste fait un premier saut de son choix, la suivante refait le saut de la gymnaste précédente puis fait un deuxième de son choix et ainsi de suite. Si la gym se trompe en faisant un saut elle est éliminée. La gymnaste restante est la gagnante.
Jeu proposé par Mathis.

.....On l'appelle "Dasco", je l'ai connu par un entraîneur russe. Il s'agit de faire un exercice sur le sol ou du cheval et d'arriver pile sans aucun mouvement de plus. Celle qui n'arrive pas comme ça est éliminée.

BARRES

Faire avec les jeunes gyms un concours de balanceras groupés en barre inf. Mais il faut qu'elles décollent les mains à la fin du balancer arrière, taper dans les mains puis rattraper la barre pour repartir en balancer avant. La gagnante est celle qui tape le plus de fois possible dans ses mains dans la même série.

C'est un exercice pour apprendre à appuyer et décoller de la barre.
A vos caméras pour les gamelles quand elles n'attrapent pas la barre !
Jeu proposé par Petitnom.

En une minute les gymnastes doivent faire le plus de bascules sur la petite barre ensuite on répète et elles doivent battre leur record.
Jeu proposé par Katherine.

Vous mettez un petit trampoline devant la barre inférieure et des tapis derrière. Le but du jeu est de sauter sur le trampoline pour monter à l'ATR et compter le nombre de secondes vous tenez à l'équilibre. BONNE CHANCE !
Jeu proposé par Amandine (Marseille)

À la barre celui qui tient le plus longtemps accroupi en petit bonhomme (saut de lapin ou pose de pieds) sur la barre. Vous pouvez faire des variantes. C'est très bon pour le contrôle.
Jeu proposé par Sophie

Tu te mets en équerre sur la BI et tu fais le plus de tour en arrière. Note du web master : ce jeu peut aussi se pratiquer en tours pieds mains ou en simple tours d'appui !
Jeu proposé par Hélène et Auriane.

.....Une personne se met debout sur la BI et tient la barre haute. Et au signal, elle lâche la barre haute et doit tenir en équilibre le plus longtemps possible.
Jeu proposé par Sarah et Anne.

.....La gymnaste se place en "cochon pendu" sur la BI et tient un ballon dans ses mains. Elle doit se redresser complètement pour lancer le ballon par dessus la barre. Une autre gym en face rattrape le ballon et le lui repasse par en dessous.

.....Lorsque les grands tours à la fixe avec les sangles commencent à être bien maîtrisés, on peut faire une sorte concours : le but est de marquer l'ATR à chaque tour (1 point). Pour que le point soit compté, il faut que l'on sente suffisamment le contrôle de l'ATR (ou mieux, l'arrêt). Plus difficile : on bloque à l'ATR et on repart dans l'autre sens !

POUTRE

Cinq filles montent sur la poutre, chacune à son tour, choisissent un exercice. Celle qui tombe de la poutre remonte. Après être tombée 4 fois, la fille est éliminée ! Bonne chance car ça peut durer des heures !!!

Jeu proposé par Coralie.

Concours de poutre : plusieurs gyms se mettent allongées dos sur la poutre, perpendiculairement par rapport à celle-ci puis elle se mettent en gainage ! Celle qui reste le plus longtemps a gagné : vous verrez, c'est drôle, ça fait les abdos et ça détend l'esprit !

Le principe est de mettre quelques filles sur une poutre haute puis d'autres sur une poutre basse. Le principe est de lancer un ballon (un ballon pesant) à l'autre personne en bas. Celle-ci doit essayer d'attraper le ballon et de garder l'équilibre sur la poutre... Ce jeu travaille beaucoup l'équilibre sur la poutre. mais faites bien attention a ne pas avoir le ballon sur vos pieds parce que ça fait mal :P

Jeu proposé par MéLaNiE

On se met en position du cochon pendu à la poutre et doit essayer de remonter sans tomber. C'est une épreuve de force. A vous de jouer!!

Fort Boyard

Deux gymnastes par poutre, consigne : faire tomber l'autre uniquement avec les mains. Bon travail pour l'équilibre.

.....Toutes les filles se mettent sur la poutre puis l'entraîneur dit de faire des sauts ou des tours complets etc. Il y a trois poutres ou plus. Si par exemple une des filles tombe de la première poutre, elle va à la deuxième poutre. Puis si elle tombe de la deuxième, elle va à la troisième puis si elle tombe de la troisième elle est éliminée. Si vous faites avec plus de poutres, probablement le jeu va durer plus longtemps !!!!!

Jeu inventé par Émilie !!

....."Cheerleaders". Les gyms montent toutes côte à côte sur la poutre et doivent épeler des mots comme le font les cheerleaders en faisant des lettres avec leur corps. Par exemple, épeler les noms. Jeu proposé par Valérie.

.....Deux gymnastes (une à chaque bout de la poutre) se lancent un ballon. Variantes : avec une 3ème gym au milieu, ou avec plusieurs poutres parallèles.

.....Deux gymnastes essayent de se croiser au milieu de la poutre sans tomber. Il y a un truc pour réussir à tous les coups !

Matériel: une poutre libre posée sur le sommet d'un tremplin, les 2 engins dans le sens de la longueur.
1: je désigne une gymnaste volontaire qui monte sur la poutre pour y rester le plus longtemps possible.
2: à chaque bout de la poutre, deux gymnastes se démènent pour faire bouger la poutre dans tous les sens en profitant du tremplin afin de déséquilibrer la gymnaste!
dominique.

SOL

Le relais des plots : le principe du relais, la gym dépose le plot sur la 1ère ligne et tape dans la main de la gym suivante qui, elle, prend le plot et le dépose sur la 2ème ligne etc.

Note : on peut aussi imaginer ce jeu à d'autres agrès, ou bien avec un parcours aménagé.

Jeu proposé par Stéphanie.

Toutes les filles se mettent dans un coin du praticable, il faut faire rondade et le plus de flips possibles.

Jeu proposé par Alizée.

Faire 2 équipes égales, c'est une course relais. Je vais vous donner des exemples de parcours:

- courir sur les poutres
- roulade avant sur un tapis mou
- sauter par dessus des tapis
- salto avant sur un mini tramp
- slalom...

A vous d'inventer. C'est un jeu qui fait le souffle et qui muscle tout en s'amusant !!

Jeu proposé par Elodie.

Rouleau humain : tous les gyms se placent en gainage (curviligne ouvert, fermé) et roulent, une personne se met allongée dans l'autre sens sur le dessus (aussi en gainage) et se laisse avancer

Jeu proposé par Julie

Ce jeu est pas mal et peut servir d'échauffement. Une des gyms se met en ATR en posant les mains sur les pieds d'une des camarades qui lui prend les siens.

Ensuite avec tous les gyms on fait des courses. (celle qui est debout marche en tenant l'autre). C'est un peu dur à expliquer donc j'espère que vous avez compris malgré des explications biscornues...

Jeu proposé par Juju.

Ce jeu se joue avec plusieurs gymnastes. La première fait par exemple une roue, l'autre d'après doit faire la roue mais avec par exemple une souplesse arrière la 3ème doit faire la roue + la souplesse mais après c'est à elle de rajouter quelque chose et ainsi de suite. Mais ATTENTION celle qui oublie quelque chose est éliminée!!!!!!!

Jeu proposé par Shirley.

Une gym se met couchée sur le dos, une autre debout un pied de chaque côtés de sa tête. Celle qui est couchée attrape les pieds de celle qui est debout et vice-versa. Elles doivent réussir à faire le plus de roulades possible.

Jeu proposé par Florence.

.....Tu places les gymnastes en rang et au signal elles courent de long en large du praticable. Au bout d'un certain temps tu dis stop puis tu nommes un mouvement ensuite elles continuent leur course (peut varier la course, chassés, gambadés) ainsi de suite. Chaque gymnaste qui arrête est évidemment éliminée. À vous de jouer !!!

Jeu proposé par Sabrina.

.....Cela se passe à la fin de la séance, il s'agit "du concours d'ATR". Chaque gym monte à l'équilibre, la première qui tombe est éliminée.

Jeu proposé par Elodie.

.....Faire un relais en ATR c'est faire 2 équipes de 5 environ. De chaque côté et au bout de la piste il

y a un petit bâton. Ils font ATR marcher sur les mains le plus vite possible. Arrivé au bout on prend le bâton en faisant demi-tour et on revient en faisant des flips enchaînés ou ce que vous voulez.
Jeu proposé par Cynthia.

.....La marche en ATR. Toutes les gyms se mettent l'une à côté de l'autre. Au signal, elles se placent en ATR et doivent aller le plus loin possible en marchant en ATR.

EMILIE

.....Toutes les filles doivent se mettre dans un coin du praticable (ensemble) et la première fait une rondade suivie de plus de flips possibles. Celle qui fait le plus de flips a gagné.
Jeu proposé par Alizée.

.....Mettre les gymnastes allongés sur le tapis en ligne. Les faire monter en pont, et le (a) gymnaste le (a) plus à l'extrémité passe sous la rangée de pont. Arrivé à la fin il/elle se replace en pont à la suite. Et ainsi de suite un(e) gymnaste recommence.

Maintenant à vous de jouer !

Elodie et Flavie.

.....Course de chevaux. Un gymnaste en porte un autre sur son dos.

.....Tir à la corde. Deux équipes s'affrontent au tir à la corde.

.....Le culbuto. Placer les gymnastes en cercle assez serré. Un gymnaste est au milieu du cercle. Il se durcit comme un bâton et ferme les yeux. Les autres doivent se le renvoyer doucement sans le faire tomber. Variante : le culbuto se place à l'ATR.

.....Bras de fer. Pas besoin d'expliquer, tout le monde connaît ! Variante : bras de fer en position de pompe (en appui ventral).

.....Minitramp. Un gym se place sur un minitramp horizontal en équilibre sur un pied. Il doit attraper et renvoyer un ballon lancé par un autre gym. Excellent pour les chevilles !

.....Concours d'ATR. Un classique, mais les gyms adorent, surtout quand les entraîneurs participent !

TRAMPOLINE

Il s'agit d'un jeu pour les récréatifs. Pour leur apprendre le saut d'arrêt sur le trampoline tu joues à bleu, blanc, rouge. Lorsque l'entraîneur dit rouge, la gymnaste doit s'arrêter complètement. Puis tu leur donnes des trucs pour arrêter comme la position genoux fléchis.

Jeu proposé par Geneviève.

Le ''POPCORN'' deux animateurs se mettent d'un côté et de l'autre d'un élève. Plus un jeu qu'autre chose, on fait des petits bonds pour faire voler l'élève dans les airs et à GO, on donne un gros coup, le gymnaste doit rester droit, les bras le long du corps et les pieds croisés, on le rattrape ensuite.
Jeu proposé par Myriam.

Stick : le jeu se fait au trampoline. Il faut faire des sauts en sortie et il faut qu'ils soient réceptionnés sans bouger en évoluant dans la difficulté des sauts.

ex : saut droit, saut groupé, saut russe, saut carpé, saut 1/2 tour (extension), saut tour (extension), salto avant groupé, salto avant carpé, salto avant écart (russe), salto avant tendu, salto arrière groupé, salto arrière carpé, salto arrière tendu, barani, vrille, 2 salto avant groupé, 2 salto avant, carpé, 2 salto avant tendu, 2 salto arrière groupé, 2 salto arrière carpé, 2 salto arrière tendu, 2 vrille (etc.) La gymnaste reste au même saut jusqu'à ce qu'elle réussisse sa réception. Ce jeu est vraiment l'fun (essayez-le)

C'est le jeu de la boule à la trampoline : la gymnaste se met en petite boule dans le milieu et l'entraîneur la fait rebondir sur le dos comme un ballon de basket. C'est très bon pour l'orientation spatiale et les réceptions.

Jeu proposé par Sophie

Le but du jeu est de pratiquer sa tenue sur le trampoline. Il doit y avoir 2 gymnastes sur le trampoline. Elles doivent sauter 4 coups : 1,2,3 et go. A "go" elles doivent retomber assises sur la toile du trampoline. L'une d'entre elle recevra un rebond. Celle qui garde le plus sa tenu, gagne 3 points et l'autre 1. La gagnante est celle qui obtient le plus de points. C'est très amusant!

Jeu proposé par Véronique.

.....Quelqu'un fait un élément au grand trampoline (ex:assis, salto...) puis quelqu'un d'autre fait l'élément et en rajoute un... cela s'appelle la chaîne. Celui qui oublie un élément ou en rate un a perdu.

Le jeu de valdez : une personne fait un mouvement et s'il ne le fait pas correct il a un V. Ensuite c'est à une autre personne de faire son mouvement et il faut qu'elle le fasse aussi sinon elle a un A. Et ainsi de suite et le gagnant de ce jeu est celui qui a le moins de lettres à la fin ! Et bien sur le perdant est celui qui en a le plus !

Vous pouvez essayer ce jeu, vous allez voir que vous ne voudrez plus vous arrêter. PS : il n'y a pas juste valdez, tu peux prendre n'importe quel mot comme par exemple "salut", "blablabla"...

Jeu proposé par Geneviève.

Se mettre sur le dos (jambes fléchies), il faut rebondir sans élan et en restant dans le milieu (pour débutant).

Jeu proposé par Cécile

La gym fait 10 rebonds, ni un de plus ou de moins. Le but est que cela dure le plus longtemps possible. Le mono chronomètre chaque gym et celle qui a fait ses 10 sauts en le plus de temps a gagné. Jeu proposé par Cécile M. (Suisse).

.....La "crêpe" : le gym est allongé sur le dos bien gainé, l'entraîneur donne un rebond énergique sur la toile pour le faire décoller et le rattrape dans ses bras. Évolution : départ de kaboom ou manipulation en salto arrière tendu.

.....La pêche : l'entraîneur lève un foulard au bout d'une perche. Le gym doit l'attraper. Ce jeu peut être utilisé pour les saltos (apprendre à monter avant de tourner).

.....On peut aussi attacher une balle avec une ficelle au bout de la perche, il faut alors la toucher avant de déclencher la rotation.

.....Les défis : le premier gym montre un mouvement, puis les suivants doivent le répéter en ajoutant un élément de leur choix à la suite. On finit par créer un enchaînement. Le gagnant est celui qui arrive à répéter la totalité sans erreurs et sans arrêt. L'entraîneur peut imposer des contraintes (aucune chandelle, obligation d'un pas plus de 3 rebonds, rien que des éléments en avant, etc.).

.....Chandelle-stop : l'enfant rebondit en chandelles bien contrôlées, et au signal du meneur du jeu ("stop"), il doit arrêter immédiatement. Tout rebond ou pas supplémentaire coûte 1 point, celui qui a le moins de points a gagné.

.....On peut corser le jeu en imposant une zone pour les rebonds (la croix centrale par exemple), ou bien un type de saut (carpé, salto...). Toute erreur coûte alors également 1 point.

.....Le "pile-chute" : on place un tapis rigide en sortie de trampo, sur la fosse. Le but est de faire une sortie pilée. A chaque passage on complique la sortie. Commencer avec un simple saut extension puis rajouter des 1/2 vrilles. Passer ensuite aux saltos...

.....Progression vers les vrilles : on effectue 3 rebonds sur la toile, un au bout, un au milieu, le dernier à l'autre bout. Au premier passage, chandelles simples. Puis à la fin de chaque aller-retour, on rajoute 1/2 vrille. Au premier manqué le gym laisse sa place au suivant.

.....Faire travailler les imposés officiels à la manière d'un jeu, et sans aucun objectif compétitif. Les enfants seront heureux et motivés de cette progression.

Tiré de : <http://gymnet.org/jeuxdegym.htm>

Hockey

Ringuette

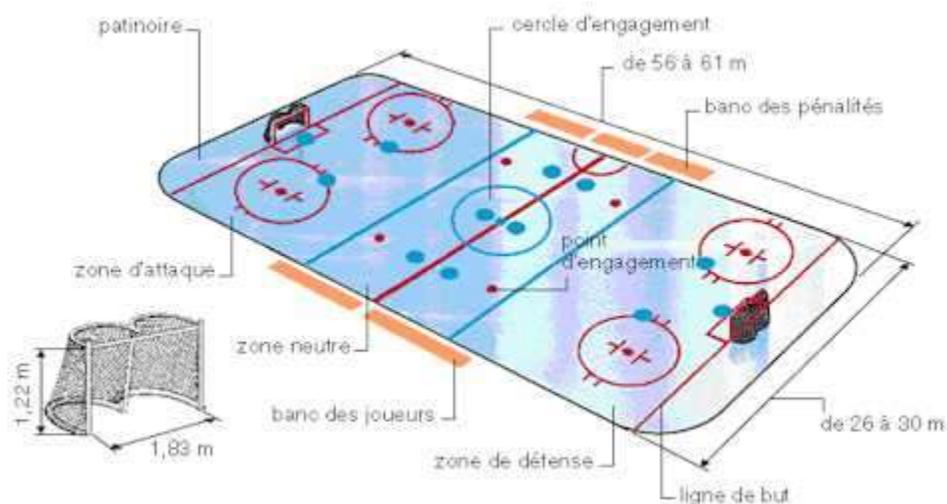
Ballon balai



Règles du jeu

Hockey sur glace

LA PATINOIRE



Copyright Encyclopédie Larousse

La patinoire mesure au maximum 61 m de long sur 30 m de large et, au minimum, 56 m de long sur 26 m de large. Les coins de la patinoire sont arrondis avec un rayon de courbure de 7 à 8,5 m. La patinoire doit être entourée d'une paroi en bois ou une matière plastique appelée "bande"; cette paroi ne doit pas être plus basse que 1,15 m et plus haute que 1,22 m, mesurée depuis la surface de la glace.

BUT DE LA RENCONTRE

Sans surprise, il s'agit de marquer des buts en envoyant la rondelle dans les buts adverses. S'il est autorisé de jouer la rondelle avec le patin, un but marqué de cette façon n'est pas valable. Idem pour un but marqué par un joueur situé dans le demi-cercle placé devant le but.

DUREE D'UNE RENCONTRE

La durée de la rencontre varie selon le calibre de jeu et l'âge des participants.

L'ENGAGEMENT

Il se fait dans un des cercles d'engagement (le cercle central à chaque début de période et à chaque but; le cercle le plus proche après un arrêt de jeu). Un joueur de chaque équipe prend place dans le cercle face à un joueur de l'équipe adverse, le bâton touchant la glace. L'engagement est effectué par l'arbitre qui lâche la rondelle entre les 2 joueurs. Aucun autre joueur n'est autorisé à pénétrer dans le cercle ou à se tenir à moins de 4,5 m des joueurs faisant l'engagement.

COMPOSITION DES ÉQUIPES

L'équipe se compose au maximum de 22 joueurs dont 2 gardiens de but.

Il y a 6 joueurs sur la glace (sauf pénalité)

- le gardien de but.
- la ligne de défense composée de 2 défenseurs.
- la ligne d'attaque composée de 3 attaquants.

Chaque équipe désigne un capitaine et deux suppléants qui sont seuls habilités à discuter avec l'arbitre. Ils sont reconnaissables aux "C" et "A" brodés sur le devant de leur chandail.

Il y a plusieurs lignes défensives et plusieurs lignes d'attaquants (maxi 4). La composition des lignes est un élément très important. Celles-ci doivent être stables, homogènes et les joueurs habitués à jouer ensemble. Elles ne sont généralement pas de force égale. La première ligne est la plus forte, la seconde un peu moins, etc. Certaines peuvent être spécialisées dans un rôle ou un système de jeu particulier. Une ligne reste généralement moins d'une minute sur la glace. Les changements sont "volants" et peuvent donc s'effectuer donc à tout moment.

LE CONTACT

Certains contacts sont autorisés, selon la catégorie et l'âge des participants. Il s'agit, avant tout, de gêner l'adversaire, de lui faire perdre la rondelle. La mise en échec est une technique défensive de base au hockey.

Néanmoins, certaines charges sont sanctionnées:

- cinglage: frapper ou tenter de frapper un joueur avec le bâton.
- faire trébucher: que ce soit avec le bâton, le pied, le bras,...
- charge incorrecte, charges dans le dos, coups, obstructions,...

LES PÉNALITES

L'exclusion d'un joueur ayant commis une faute est une spécificité du hockey sur glace. Le joueur quitte donc la glace pour le banc des pénalités pour une durée prédéterminée:

- les pénalités mineures entraînent une exclusion de deux minutes. Le joueur n'est pas remplacé sur la glace. Son équipe joue donc à 4, voire à 3 (mais jamais moins de 3), en plus du gardien. Un but marqué par l'équipe adverse annule la pénalité;
- les pénalités majeures entraînent une exclusion de cinq minutes. Le joueur n'est pas remplacé sur la glace. Elles sanctionnent les fautes les plus violentes. La pénalité doit être purgée au complet, même si un but est marqué pendant la période d'exclusion. Deux pénalités majeures à un même joueur entraînent son expulsion définitive;
- les pénalités de méconduite entraînent une exclusion de dix minutes. Seul le joueur est puni, il peut donc être remplacé sur la glace;
- les pénalités de match entraînent une expulsion immédiate. Elles sanctionnent les fautes graves et volontaires.

LES RÈGLES DE DÉROULEMENT

Le dégagement interdit

Quand un joueur placé derrière la ligne médiane frappe la rondelle et l'envoie derrière la ligne de but adverse. Ce point de règlement a été édicté afin de favoriser le jeu offensif et de limiter les dégagements incessants. Cette faute n'est pas sifflée si la rondelle touche un joueur adverse avant d'atteindre la ligne de but, s'il y a but, si elle est commise par une

équipe en infériorité numérique ou si un arbitre estime qu'un joueur adverse pouvait jouer la rondelle mais ne l'a pas fait volontairement.

Hors-jeu à la ligne bleue

Lorsqu'un joueur (ses patins) passe la ligne bleue adverse avant la rondelle.

Hors-jeu à la ligne rouge

Lorsqu'un joueur reçoit, d'un de ses coéquipiers, la rondelle qui a traversé 2 lignes (une ligne bleue et la ligne rouge médiane).

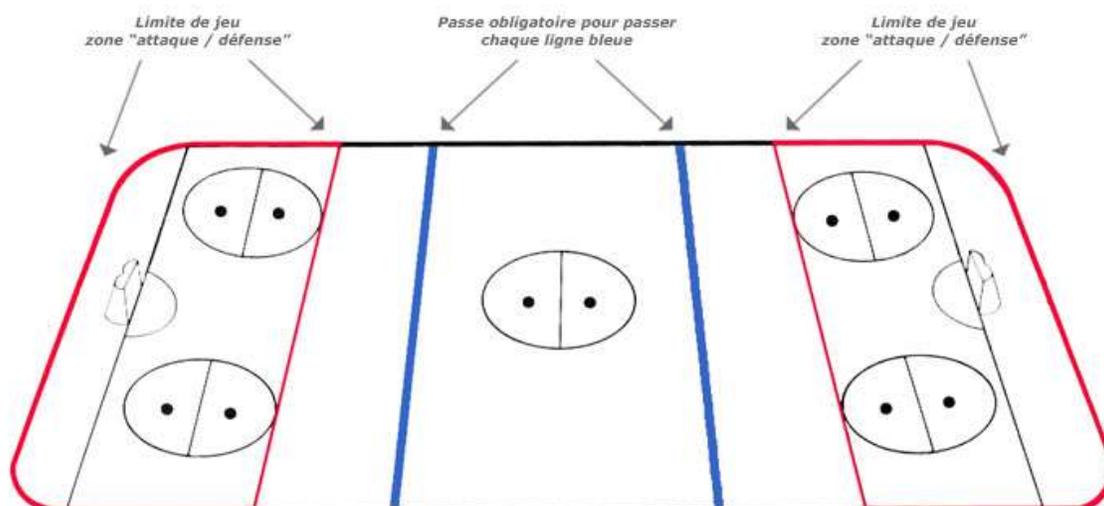
Adapté de: <http://site.ifrance.com/lqdh/Regles.htm>

Ringuette

INTRODUCTION

La ringuette est un sport d'équipe s'adressant aux filles et se pratiquant en patins, avec un bâton droit, un anneau de caoutchouc et l'équipement protecteur approprié. Les règles de la ringuette mettent l'accent sur le jeu de passe, la vitesse et l'absence de contact. L'objectif du jeu est de faire pénétrer l'anneau dans le but adverse. Il est interdit de franchir la ligne bleue avec l'anneau, une passe à une coéquipière doit être effectuée. Cela favorise le jeu d'équipe. Une passe ne peut franchir les deux lignes bleues, à moins que l'anneau ne soit touché par une joueuse dans la zone centrale. Aucune joueuse, sauf la gardienne de but, ne peut pénétrer dans l'enceinte de but. La rapidité, la finesse, le jeu d'ensemble et la sécurité sont des principes fondamentaux de la ringuette. La ringuette doit être avant tout un jeu qui procure du plaisir et qui se déroule dans le plus pur esprit sportif. Elle vise à développer l'esprit d'équipe dans le respect des adversaires et des officiels.

Tiré de : <http://pages.infinit.net/arrq/>



LA COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE

Chaque équipe est composée au minimum de 11 joueurs et au maximum de 18. Sur la glace, il y a 6 joueurs : 1 centre, 2 ailiers, 2 défenseurs et 1 gardien. Le contact physique est limité. Les passes sont obligatoires pour franchir chaque ligne bleue. Si l'anneau passe la ligne bleue il ne peut être récupéré par le joueur qui a fait la passe.

LE PLACEMENT DES JOUEURS

Le centre joue sur toute la glace, les ailiers (appelés aussi attaquants) n'ont pas le droit d'aller en zone de défense, les défenseurs n'ont pas le droit d'aller en zone d'attaque. La petite ligne rouge, qui se situe entre le but et la ligne bleue, sert de limite de jeu. Cela fait 3 joueurs en attaque ou 3 joueurs en défense. Si par inadvertance 4 personnes sont dans une zone, l'arbitre siffle une faute.

L'ENGAGEMENT

L'engagement se fait du cercle central, il est effectué, normalement, par un arrière. Personne d'autre n'a le droit d'entrer. Le joueur a 5 secondes à partir du coup de sifflet pour relancer l'anneau (sans franchir la ligne rouge centrale).

LE DÉROULEMENT DU JEU

Aucun joueur n'est admis dans la zone du gardien. Ils n'ont pas le droit de la traverser non plus. Celui-ci a 5 secondes pour relancer l'anneau lorsqu'il fait un arrêt. Les changements de joueurs sont rapides et fréquents. Les joueurs profitent d'un arrêt de jeu, sinon pendant une action. La partie se joue en 3 périodes d'une durée variable selon les catégories.

LES INFRACTIONS

Le bâton n'a pas le droit d'être levé au dessus des hanches, pénalité de 2 minutes pour « bâton élevé ». Les fautes principales entraînant une pénalité sont : « faire trébucher », « obstruction », « cinglage », « mise en échec ».

Adapté de : <http://ringuetterennes.alliasys.com/ringuette.htm>

Ballon balai

LA PATINOIRE

Le ballon balai se pratique sur une patinoire aux dimensions similaires à celle du hockey. Les lignes délimitant le terrain sont les mêmes que celles utilisées au hockey sur glace.

LE BALAI

Le balai doit être composé d'un manche en bois, d'aluminium ou matériaux composites, fabriqué commercialement pour le ballon sur glace. La longueur totale du balai est de 1,35 mètre maximum. L'embout doit avoir une largeur de 10 à 15 cm et une hauteur de 18 à 22 cm. La largeur de base de l'embout doit être supérieur ou égale à 6,5 cm.

LE BALLON

Le ballon est fait de caoutchouc dur et mesure environ 46 cm de diamètre.

L'ÉQUIPEMENT

Le ballon balai se joue non pas en patins, mais avec des souliers spécialement conçus pour ce sport. Chaque joueur doit obligatoirement porter un casque de hockey (avec grille), une paire de gants, une paire de jambières et de coudières. Le port d'une coquille protectrice est recommandé et le port d'épaulettes est interdit. Le gardien de but est autorisé à porter un plastron.

LE GARDIEN DE BUT

Le gardien de but a des privilèges spéciaux lorsqu'il se trouve dans sa zone ou en contact avec celle-ci. Lorsqu'il en sort, il est considéré comme un simple joueur. Seul le gardien de but en contact avec sa zone peut immobiliser et retenir le ballon.

LE DÉROULEMENT DU JEU

La partie est jouée par deux équipes comprenant chacune cinq joueurs, dont un gardien. Il doit y avoir au moins trois joueurs en tout temps sur le terrain. Le but du jeu est de compter plus de buts que l'adversaire. Un but est accordé lorsque le ballon dépasse entièrement la ligne de but entre les montants et sous la barre transversale du but. Le but est refusé lorsqu'il est marqué directement lors de l'engagement, par autre chose qu'un balai, lors de la présence d'un joueur de l'équipe attaquante dans la zone de but de l'équipe adverse. Par contre, lorsque ces infractions sont involontaires, le but peut être accordé par l'arbitre. Les substitutions se déroulent tout au long de la partie, la règle étant que le joueur remplaçant ne peut pénétrer sur la surface avant que le joueur à remplacer ne soit sorti.

LES PASSES

Les passes autorisées sont celles faites avec le balai. Si la passe effectuée avec la main ou le pied est interceptée par l'adversaire, cette passe est considérée comme valide en autant que l'adversaire s'en trouve avantagé.

L'ENGAGEMENT

Les joueurs désignés pour une remise en jeu feront face directement au territoire de l'adversaire. Ils doivent laisser entre eux, et plus particulièrement entre leurs épaules, une distance d'une longueur de balai. Les balais des joueurs effectuant la mise au jeu doivent être centrés, face à face, au cercle de remise en jeu, être en contact avec la glace, distants d'environ 40 cm et ne gêner en aucune façon la remise en jeu. Aucun joueur ne sera autorisé à s'approcher à moins de 1,5 mètre du point d'engagement, exceptés les deux joueurs chargés de faire la remise en jeu. De plus, les joueurs devront demeurer derrière la ligne fictive créée par la position du ballon allant d'une bande à l'autre. Le ballon mis en jeu par l'arbitre ne pourra être joué qu'après qu'il ait touché la surface de jeu.

ARRÊTS DE JEU

Est considéré en position de hors-jeu tout attaquant présent dans la zone défensive adverse avant l'arrivée du ballon dans ladite zone, référence faite au point d'appui au sol. Le dégagement interdit prend effet dès que le ballon, lors d'un dégagement depuis la surface de défense, aura franchi la ligne de but de l'équipe adverse, sauf si le gardien de but touche le ballon ou le ballon touche le gardien; si l'arbitre juge que le joueur de l'équipe lésée n'a pas fait un effort valable pour se prendre possession du ballon avant qu'il ne franchisse la ligne et si l'équipe qui a fait le dégagement est en infériorité numérique.

Il est interdit pour tout joueur de frapper ou de toucher le ballon avec le balai plus haut que ses propres épaules. Si cela se produit, le jeu est arrêté seulement si un but est compté ou si le ballon est récupéré par le joueur fautif ou son équipe.

PÉNALTÉS

Lorsqu'un joueur mérite une pénalité et qu'il est, ou un de ses coéquipiers, en possession du ballon, l'arbitre sifflera immédiatement et imposera la pénalité au joueur fautif. Une pénalité mineure dure trois minutes. Le joueur fautif est exclu pour la durée de la pénalité ou jusqu'à ce que l'adversaire compte un but, selon la première éventualité. Il n'est pas remplacé sur le jeu. Une pénalité majeure dure sept minutes. Le joueur fautif est exclu pour toute la durée de la pénalité, peu importe s'il y a but ou non. Il n'est pas remplacé sur le jeu. Une pénalité de méconduite dure 15 minutes. Le joueur fautif ne peut revenir sur le jeu avant la fin de sa pénalité. Il est accompagné d'un autre joueur de son équipe présent sur la glace lors de l'infraction qui purgera pour lui une pénalité mineure de trois minutes ou jusqu'à ce que l'adversaire compte un but. Une pénalité de match implique l'exclusion du joueur fautif pour toute la partie, sans que l'équipe à laquelle appartient le joueur joue en infériorité numérique.

FAUTES

Fautes qui entraînent une pénalité mineure ou un penalty:

- Mauvais remplacement de joueurs;
- Action de retarder le jeu;
- Interférer au jeu de l'extérieur de la surface de jeu;
- Immobilisation du ballon (sauf dans le cas du gardien dans sa zone);
- Dégager le ballon avec la main lorsqu'il se dirige vers le but;
- Gardien de but en zone offensive;
- Quitter le banc des pénalités;
- Équipement non-conforme;
- Joueur avec un balai brisé;

- Conduite anti-sportive;
- Interférence en cours de jeu;
- Retenir un adversaire;
- Faire trébucher;
- Obstruction;
- Accrochage;
- Pousser un adversaire;
- Balai élevé;
- Mise en échec

Fautes pouvant entraîner une pénalité majeure, de méconduite ou de match :

- Frapper un adversaire;
- Charger un adversaire;
- Contact avec le balai violent;
- Bagarre;
- Menaces, refus d'obtempérer et agressions envers un officiel

PÉNALTY

Un tir de punition consiste en un tir direct effectué par un joueur de l'équipe lésée sur le gardien de l'équipe fautive. Le gardien doit rester entre les montants du but et le joueur ne peut effectuer de feinte avant de frapper le ballon. Les joueurs non impliqués doivent rester à l'extérieur de la zone défensive. Le ballon est considéré comme en jeu dès qu'il a été frappé par le joueur.

Adapté de : <http://www.broomball.ch/Organisation/reglement/reglement2002.pdf>

Dérivés du hockey en gymnase

INTRODUCTION

L'expression « dérivés du hockey » désigne une activité en gymnase ou en salle utilisant généralement des règles similaires à celles du hockey sur glace. Le bâton en bois ou en plastique est muni d'une palette de plastique. La rondelle de caoutchouc vulcanisé est remplacée par une balle ou une rondelle en plastique, un anneau de caoutchouc pour la ringuette-salle et un ballon mousse pour le ballon balai.

L'intégration d'activités dérivées du hockey dans les écoles est favorisée par le peu d'équipement nécessaire à sa pratique, une organisation modeste ainsi que son apparente sécurité pour les participants. Tous les enseignants doivent cependant être convaincus que les « substituts » du hockey sur glace sont des activités à risques. Ces sports exigent le maniement d'un instrument (le bâton) qui peut blesser et qui est utilisé pour frapper un objet (balle, ballon, anneau ou rondelle de plastique) lui aussi potentiellement dangereux. Un hockeyeur, placé à quelques pieds seulement d'un autre joueur qui décoche un lancer, n'aura vraisemblablement pas le temps de se protéger ou d'éviter le projectile. Le fait que l'on puisse retrouver dix joueurs entassés dans un espace restreint contribue à augmenter les risques.

Les dérivés du hockey seraient-ils donc des activités à risques trop élevés pour être enseignées dans les écoles? Certainement pas. Cependant, l'expérience et la jurisprudence, à défaut de règlements, permettent d'identifier quelques points de sécurité à respecter.

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION

Si une école veut offrir la possibilité de pratiquer ce type d'activité, elle doit aussi fournir l'équipement nécessaire ou s'assurer que les élèves puissent se le procurer. D'une part, les lunettes protectrices, semblables à celles qui sont utilisées pour les sports de raquette, sont essentielles et l'enseignant doit en exiger le port. Si le racquetball ne doit pas être pratiqué sans protection pour les yeux, il en va de même pour les dérivés du hockey. D'autre part, le port de protège-tibias est fortement recommandé.

L'ENCADREMENT

L'enseignant doit utiliser raisonnablement l'espace disponible et ne pas permettre à trop d'élèves de jouer en même temps sur une petite surface. Pendant l'activité, la supervision doit continuellement être active et directe. Le responsable doit informer les joueurs des risques inhérents à la pratique du sport concerné et intervenir immédiatement chaque fois qu'un joueur pose un geste dangereux tel celui de :

- tenir le bâton plus haut que la hauteur de la taille en courant;
- lever le bâton plus haut que la hauteur de la taille au moment de l'amorce d'un tir ou son prolongement (*follow through*);
- lever délibérément la rondelle ou la balle en effectuant un dégagement (*lob*), une passe ou un lancer voilé;
- faire trébucher, pousser ou retenir un joueur;
- toute mise en échec ou contact physique intentionnel;
- toute tentative d'accrochage, de double échec ou de cinglage;
- tout acte d'intimidation physique ou verbale.

L'âge et le niveau d'habileté du participant ainsi que le poids dimension du bâton sont d'autres facteurs importants à considérer. La discipline ne devrait pas être offerte à une clientèle qui ne pourrait pas suffisamment contrôler le bâton et, par le fait même, la balle ou la rondelle de plastique. Dans ces conditions, il est plutôt suggéré d'enseigner certaines techniques ou habiletés de base sans toutefois permettre la tenue d'une compétition.

L'élève doit donc non seulement acquérir les habiletés techniques mais également comprendre et mettre en pratique les règles élémentaires de prévention propres à la pratique de ces sports dérivés du hockey. La plus importante est certainement celle qui demande tenir son bâton et, dans la mesure du possible, la rondelle ou la balle près du sol en tout temps.

Référence :

Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

Règles de sécurité spécifiques

HOCKEY SUR GLACE & RINGUETTE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles. Casque de hockey avec grille, gants, coudières et protège gorge. Si on utilise des rondelles de hockey réglementaires, porter l'équipement de hockey complet. S'assurer que les bâtons ne comportent pas de fissures ni d'éclats.</p>	<p>Patins convenablement ajustés. Les bijoux qui posent un risque doivent être enlevés; ceux qui ne peuvent pas l'être (accessoires d'alerte médicale ou bijoux à caractère religieux ou culturel) doivent être retenus par un ruban adhésif. Bien attacher les lunettes ou les enlever.</p>	<p>La glace ne doit pas comporter de débris ni de traces profondes. Les portes de la patinoire doivent être fermées.</p>	<p>Les joueurs doivent en tout temps respecter les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) contacts corporels interdits; b) contacts bâton corps interdits; c) le bâton doit toujours être tenu au-dessous de la taille et la lame au-dessous des genoux, de préférence; d) tirs frappés interdits; e) prévoir une zone de protection du gardien; f) n'autoriser aucun autre joueur ni bâton à l'intérieur de la zone réservée au gardien; g) contacts bâton bâton interdits. <p>Ne pas utiliser de gardien de but, sauf si tous les joueurs portent l'équipement requis. Expliquer clairement toutes les règles et les faire respecter. Enseigner les habiletés selon une progression appropriée. Le jeu doit être fondé sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées. Modifier les règles du jeu en fonction du matériel disponible et du degré d'habileté des élèves.</p>	<p>Surveillance visuelle constante. Élaborer un plan d'urgence et le communiquer à tous les participants (voir l'annexe C). Désigner une personne (enseignant, parent ou adulte responsable) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'activité.</p>

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

BALLON BALAI

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p>Bâtons de ballon balai réglementaires. (Possibilité d'utiliser des ensembles modifiés pour le jeu à l'intérieur.)</p> <p>Filets de hockey en plastique ou poteaux en plastique.</p> <p>Ballon « Nerf », ballon d'usage général ou ballon de ballon balai réglementaire.</p> <p>Les gardiens doivent porter un masque protecteur.</p> <p>Dans le cas du ballon sur glace, le port d'un casque de hockey ou de ballon balai approuvé par la CSA est obligatoire.</p>	<p>Que le jeu se pratique sur un terrain ordinaire, sur un revêtement d'asphalte ou sur une patinoire, les joueurs doivent porter des chaussures et une tenue adaptées aux conditions météorologiques.</p> <p>Si l'on utilise des patins à glace, s'en tenir aux lignes directrices pour le hockey sur glace.</p> <p>S'ils jouent sur la glace, les joueurs doivent porter des chaussures de course ou des chaussures de ballon balai.</p> <p>Les bijoux qui posent un risque doivent être enlevés; ceux qui ne peuvent pas l'être (accessoires d'alerte médicale ou bijoux à caractère religieux ou culturel) doivent être retenus par un ruban adhésif.</p> <p>Bien attacher les lunettes ou les enlever.</p>	<p>Ballon balai sur terrain : Le terrain asphalté ne doit pas comporter d'obstacles. Il ne doit pas y avoir de plaques de glace.</p> <p>Ballon sur glace : La glace ne doit comporter aucun obstacle.</p>	<p>Les joueurs ne doivent jamais porter le balai plus haut que la taille.</p> <p>Le gardien a droit à une zone de protection de 2 m à partir de la ligne de but.</p> <p>N'autoriser aucun autre joueur ni balai à l'intérieur de cette enceinte.</p> <p>Seul le ballon balai sans contact est permis.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Informez les parents de toute activité prévue à l'extérieur de l'école et du moyen de transport utilisé.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

DÉRIVÉS DU HOCKEY EN GYMNASÉ

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles. Vérifier régulièrement les palettes pour s'assurer qu'elles sont solidement fixées aux bâtons. Bâtons réglementaires en plastique pour le hockey balle ou le hockey-cosom, ou bâtons de hockey munis d'une palette en plastique. Filets de hockey en plastique ou poteaux en plastique Balles du type P30, P40, «Nerf», pelotes, rondelles de plastique ou de caoutchouc mou.</p>	<p>Chaussures appropriées et tenue de gymnastique qui ne gêne pas les mouvements. Les bijoux qui posent un risque doivent être enlevés; ceux qui ne peuvent pas l'être (accessoires d'alerte médicale ou bijoux à caractère religieux ou culturel) doivent être retenus par un ruban adhésif. Bien attacher les lunettes ou les enlever.</p>	<p>La surface de jeu et ses abords ne doivent pas comporter d'obstacles (p. ex. tables, chaises...)</p>	<p>Établir les règles suivantes et appliquer des sanctions en cas d'infraction :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) contacts corporels interdits; b) contacts bâton corps interdits; c) le bâton doit toujours être tenu au-dessous de la taille et la lame, de préférence, au-dessous des genoux; d) tirs frappés interdits; e) prévoir une zone de protection du gardien f) n'autoriser aucun autre joueur ni bâton à l'intérieur de cette aire; g) contacts bâton bâton interdits. <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée. Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées. Seuls les joueurs actifs (en jeu) ont le droit de tenir un bâton.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

Éducatifs

Jeux de base

L'agent.

Les enfants se répartissent sur l'aire de jeu. Chacun est en possession d'un bâton et d'une balle et évolue seul. Au signal, tout le monde bloque sa balle et s'immobilise.

Chacun sa maison.

Les enfants sont répartis en plusieurs équipes, chacune dans sa maison (cercle tracé au sol). Les enfants partent en déplacement et au signal doivent retourner dans leur maison.

La circulation.

Le meneur de jeu possède deux foulard : Un rouge, un vert. Les enfants évoluent librement sur l'aire de jeu. Le meneur de jeu se déplace sur le terrain et les enfants doivent l'éviter. A l'apparition du foulard rouge, ils doivent s'arrêter.

En Silence !

Les enfants sont par deux. Le possesseur du bâton doit diriger sa balle en fonction des indications visuelles et silencieuses de son partenaire.

Par deux, par trois.

Évolutions

Le dernier immobilisé a perdu.

Le dernier a perdu. La dernière équipe a perdu.

Un troisième foulard sans consigne pour ne pas systématiser le jeu. Le ou les enfants non immobilisés au signal ont perdu.

En groupe avec un seul meneur de jeu.

Annoncer des chiffres différents à chaque jeu. Le ou les derniers qui ne

Les enfants évoluent librement sur l'aire de jeu. Au signal du meneur de jeu, ils se regroupent par 2 ou par 3 dans l'un des cercles tracés au sol en y bloquant leur balle.

1, 2, 3, soleil.

Le meneur de jeu se tient de face au mur et tourne le dos aux joueurs. Il tape en rythme sur le mur en criant "1, 2, 3, soleil !". Pendant ce court temps, les enfants se rapprochent du mur. Au mot "soleil" le meneur de jeu se retourne rapidement et dénomme ceux qui ne sont pas immobilisés et qui n'ont pas stoppé leur balle. Ils sont renvoyés au point de départ. Le premier à toucher le mur avec le bâton a gagné et remplace le meneur de jeu.

La trace.

Chaque enfant doit suivre un chemin tracé au sol à la craie. Par deux, chacun doit suivre le premier comme son ombre sans perdre sa balle.

Jeux de passes

A toi, à moi.

Par deux, chaque joueur doit envoyer sa balle à son partenaire situé de l'autre côté d'une bande parallèle.

Le Va-et-Vient.

sont pas regroupés dans un temps donné ont perdu.

Joueurs immobilisés. Joueurs immobilisés et balles stoppées

En groupe, les enfants se déplacent en file indienne en maintenant sa cohésion. A chaque arrêt de jeu, le premier va se placer à l'arrière de la file.

Évolutions

Nombre de passes totalisées en un temps donné. Passage de la balle entre deux cônes. Resserrer l'écart des cônes en fonction des réussites.

Total du nombre d'aller-retour en un temps donné.

Disposés en quinconce de part et d'autre de deux lignes parallèles, les enfants se font des passes en envoyant la balle au joueur le plus proche situé de l'autre côté de la ligne.

Le fronton.

Deux enfants face un mur où est dessiné une cible. Un des enfants envoie la balle dans la cible pour faire la passe à son partenaire. Les déplacements sont libres.

Le déménagement.

Sur un terrain divisé en plusieurs zones, deux équipes placées parallèlement : un joueur de chaque équipe par zone. A chaque extrémité un joueur de chaque équipe a la réserve de balle et au signal doit la vider en faisant des passes au joueur placé le plus près de lui qui bloque et passe. Les balles doivent donc arriver à l'autre extrémité du terrain. Tous les joueurs doivent toucher la balle.

Le passe-vite.

Les enfants sont répartis en deux équipes autour de deux cercles tracés à la craie. Au signal, les possesseurs de la balle passent à leur voisin qui agit de même.

L'horloge : Une équipe évolue en relais autour du jeu de passe, quand tous les joueurs ont bouclé le tour, arrêt des passes et total du nombre de passes. Changer les rôles.

La balle doit toucher la cible sans faire tomber une quille placée devant. Les joueurs n'ont pas le droit de sortir de leur zone. En équipe, le joueur ayant envoyé la balle dans la cible va se placer à la dernière place de son équipe. La première ayant terminé a gagné.

Les joueurs peuvent se déplacer dans leur zone. Nombre de balles arrivées à destination. L'équipe qui a ramené toutes ses balles la première a gagné. Une balle non interceptée doit être rejouée.

La première équipe qui a bouclé son tour a gagné. Changer le sens de rotation à chaque partie.

La chandelle.

Tous les enfants se tiennent debout en cercle et possèdent un bâton. Le meneur de jeu tourne derrière ses camarades en conduisant sa rondelle qu'il immobilise discrètement derrière l'un d'entre eux. Ce dernier doit alors s'emparer de la rondelle et rattraper le meneur de jeu avant qu'il ne revienne prendre sa place. En cas d'échec, il devient meneur de jeu.

Si le joueur est rattrapé alors il est éliminé jusqu'à ce qu'un autre joueur le soit et donc le remplace

Les petits cercles.

Sur l'aire de jeu sont tracés des cercles dont le nombre est inférieur à un au nombre de joueurs. Au signal du meneur de jeu, les enfants doivent rejoindre un cercle et y immobiliser leur rondelle. Celui qui se retrouve sans cercle devient le meneur de jeu.

Possibilité d'attribuer des points au lieu de donner le rôle de meneur de jeu.

Le béret.

Les deux équipes se font face derrière leur ligne à une dizaine de mètres. Tous les joueurs ont un numéro ignoré de l'autre équipe. A l'appel de leur numéro par le meneur de jeu, les deux joueurs appelés se dirigent vers le centre du terrain le plus vite possible pour ramener la balle dans leur camp

Plusieurs numéros appelés et passes pour rapporter la balle dans son camp.

La course au nombre.

Chaque enfant possède un numéro de un à trois, un bâton, une balle et se place sur un cercle. A l'appel du numéro choisi par le meneur de jeu, tous les joueurs impliqués effectuent

Possibilité d'attribuer des points au lieu de donner le rôle de meneur de jeu.

un tour en poussant leur balle. Le dernier arrivé devient meneur de jeu.

Le parking.

Un damier est dessiné au sol, une colonne avec des lettres, l'autre des chiffres. Les enfants sont placés face à chaque lettre et chiffre (une équipe lettre, une équipe chiffre). Le meneur de jeu appelle une lettre et un chiffre simultanément (ex : B4), les deux joueurs concernés doivent venir le plus vite possible déposer leur balle sur la case désignée. Le premier arrivé gagne un point.

Jeu en équipe.

Jeux de tirs

Évolutions

Le Bowling.

Deux équipes s'affrontent sur un même jeu. A tour de rôle, les joueurs tirent sur une quille. A la dernière tombée, on totalise le nombre de points gagnés par chaque équipe.

Selon leur emplacement, les quilles de différentes couleurs rapportent plus ou moins de point.

La cible.

Une cible est tracée au sol (cible de tir à l'arc par ex.). Deux équipes ont une douzaine de palets de deux couleurs différentes. A la fin du jeu, totaliser le nombre de rondelles qui ont atteint chaque zone de la cible.

Les traits.

Une quille doit être atteinte avec une balle. L'enfant recule à chaque fois qu'il réussit.

En équipe, deux parcours en parallèle, numéroter chaque trait en ordre croissant à fur et à mesure que l'on s'éloigne. Chaque enfant de chaque équipe tire un nombre de fois à

déterminer. Additionner les repères de chaque équipe à la fin du jeu.

Le garage.

Une zone de tir, un bâton, une rondelle par enfant. Les joueurs sont placés parallèlement à une dizaine de mètres d'un carré tracé au sol qu'ils doivent atteindre en poussant la rondelle. Quand tous les enfants ont joué, on compte le nombre de rondelles par garage.

Toutes les rondelles comptent, même ceux envoyés par les autres enfants. En équipe.

Les rondelles (balles) brûlants.

Les joueurs de deux équipes sont placés sur deux demi terrains séparés par une bande neutre de cinq mètres environs. Dans chaque camp, on répartit le même nombre de rondelles ou de balles. Au signal, chaque enfant pousse sa rondelle dans le camp adverse. Le jeu s'arrête quand une équipe n'a plus de rondelle à renvoyer.

Il faut bloquer la rondelle avant de le renvoyer.

Il faut éviter les quilles placées dans la zone neutre. Une équipe marque un point quand un de ses rondelles touche une quille placée derrière le camp adverse

Jeux d'opposition

La girouette.

Deux joueurs placés à quelques mètres de part et d'autre d'un carré où se trouve un troisième joueur. Les deux joueurs se font des passes que celui du milieu doit bloquer. Comptabiliser le nombre de passes réussies.

La guerre des quilles.

Évolutions

Le joueur du milieu remplace celui qui a eu sa rondelle bloquée. Les joueurs sont placés dans des zones définies. Jeu en équipe, envoyer un joueur dans le camp adverse et comptabiliser le nombre de rondelles bloquées.

Utilisation de tout le terrain.

Un terrain divisé en trois zones parallèles. Deux équipes de trois joueurs placés dans chaque zone. Des quilles sont placées de chaque côté du terrain derrière la ligne de fond. Avec la rondelle ou la balle les joueurs doivent toucher les quilles sans sortir de leur zone. A chaque quille touchée, les joueurs changent de zone.

Le gardien.

Un joueur est placé dans un cercle où se trouve une quille au centre. Les autres joueurs ne peuvent entrer dans le cercle et de leur place tentent d'abattre la quille.

Une quille par équipe. La quille est placée dans un cercle.

La balle doit être bloquée avant d'être tirée ou renvoyée. Dès qu'un joueur a touché la tour, il prend la place du gardien. Deux équipes, deux jeux en parallèle, chacune envoie un gardien dans l'équipe adverse. Pendant un temps donné, comptabiliser le nombre de touches.

Tiré de: www.planetolak.net

EXERCICE : 1 DURÉE: 10 min NOM: **Parcours 2****DESCRIPTION : avec bâton**

Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.

VARIANTE 1 :

VARIANTE 2 :

CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les instructeurs aux endroits définis sur le dessin.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt.

CONSIGNES :

- Dessiner le parcours au tableau dans la chambre des joueurs.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.

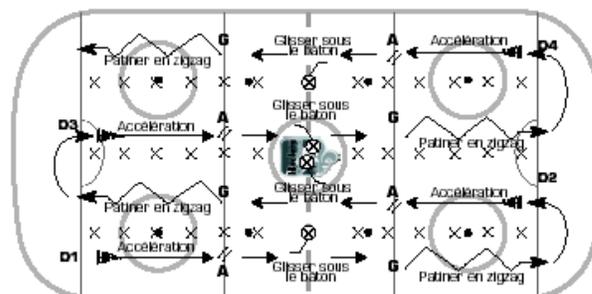
OBJECTIF: Améliorer l'équilibre, l'agilité et la qualité des gestes techniques

POINTS CLÉS :

- **Flexion des genoux** - Lever la tête
- **Bâton sur la glace**

MATÉRIEL :

Cônes

**EXERCICE : 2** DURÉE: 6 min NOM: **Demi-cercles****DESCRIPTION : avec bâton**

Placés en vagues, les jeunes font des demi-cercles sans s'arrêter.

VARIANTE 1: Même exercice, MAIS le jeune s'appuie sur son bâton.

VARIANTE 2: Même exercice, MAIS le jeune fait un demi-cercle, arrête et fait un départ.

CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- Se déplacer en vagues sans dépasser l'instructeur.
- Demander aux jeunes de regarder l'instructeur en tout temps.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- Exiger des grands demi-cercles.

CONSIGNES :

- 8 à 9 jeunes de même habileté par vague.

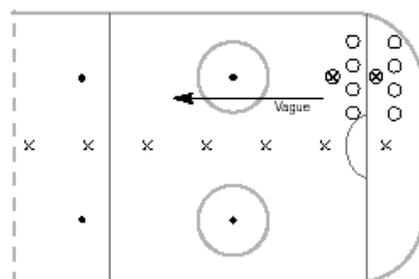
OBJECTIF: Améliorer l'équilibre, l'agilité et le départ avant

POINTS CLÉS :

- Flexion des genoux - Lever la tête
- **Déséquilibre vers l'avant**
- **Ouverture des patins vers l'extérieur**

MATÉRIEL :

Aucun

**EXERCICE : 3** DURÉE: 9 min NOM: **Tag sous-marine****DESCRIPTION : sans bâton**

Les jeunes touchés par les tagueurs doivent s'immobiliser avec les jambes écartées. Pour être délivré, un jeune doit plonger entre les jambes du jeune immobile, se relever et toucher son casque pour le remettre au jeu. On débute avec les instructeurs comme « tagueurs ». Ratio de 1 tagueur pour 4 jeunes.

VARIANTE 1 :

VARIANTE 2 :

CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- Exiger que le jeune qui délivre plonge de l'avant vers l'arrière (face au jeune à délivrer).
- Changer les tagueurs chaque 2 minutes.

CONSIGNES :

- Accélérer avant de passer sous les jambes du jeune à délivrer.
- Ne pas se placer trop près de la bande.

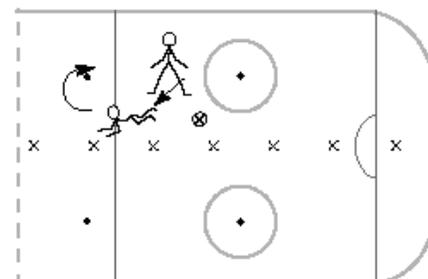
OBJECTIF: Améliorer l'équilibre, l'agilité et le départ avant

POINT CLÉ :

- **Enjambées courtes et vigoureuses lors de l'accélération (avant de délivrer)**

MATÉRIEL :

Dossards ou pinces à linge pour les tagueurs



EXERCICE : 4 DURÉE : 6 min NOM : **Virage**OBJECTIF : *Améliorer l'équilibre, l'agilité et le virage brusque***DESCRIPTION : avec bâton**

Dans toutes les directions, entre les cônes, les jeunes se promènent en planche à roulettes et exécutent des virages brusques.

VARIANTE 1 : Même exercice, MAIS avant le virage, ils doivent se laisser glisser sur les 2 lames.

VARIANTE 2 : Même exercice que la variante 1, MAIS avec la rondelle.

CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Avoir un rythme qui permet aux jeunes d'être en équilibre.
- S'assurer que les jeunes ne vont pas trop vite.
- L'instructeur doit se promener pour aider les jeunes.

CONSIGNES :

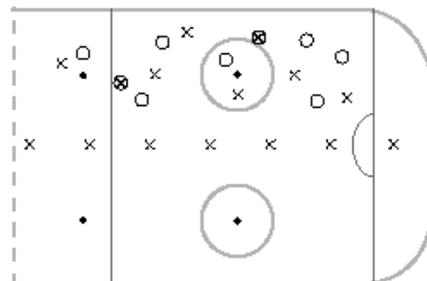
- Faire des virages des deux côtés.
- Ne pas placer les cônes trop près de la bande.

POINTS CLÉS :

- Flexion des genoux (debout) - Lever la tête
- Bâton tenu à 2 mains
- **Rotation bâton, épaule dans la direction recherchée**
- **Jambe intérieure en avant**

MATÉRIEL :

Cônes
Rondelles
(var. 2)

**EXERCICE : 5** DURÉE : 9 min NOM : **Course en « 8 »**OBJECTIF : *Améliorer l'équilibre, l'agilité et le virage brusque***DESCRIPTION : avec bâton**

L'instructeur forme des équipes de 2 jeunes. Le 1^{er} jeune patine, effectue des virages autour des 2 cônes (tel qu'illustré) revient, arrête et touche son partenaire qui effectue le même trajet.

VARIANTE 1 :

VARIANTE 2 :

CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- Après avoir effectué son trajet, le jeune doit se placer à genoux derrière la ligne des buts. La première équipe à genoux, gagne.
- Puis, on recommence la course.

CONSIGNES :

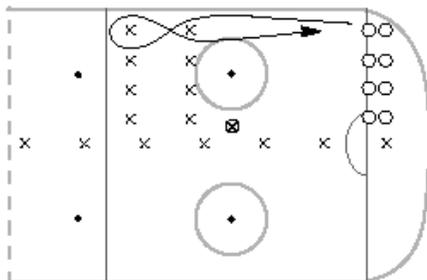
- Insister sur le glissement des patins en virage. Ne pas faire de croisements.
- Toucher le partenaire avant qu'il ne parte.

POINT CLÉ :

- Le patin intérieur doit précéder le patin extérieur

MATÉRIEL :

2 cônes par
équipe de 2

**EXERCICE : 6** DURÉE : 10 min NOM : **Jeu dirigé**OBJECTIF : *Explorer la notion de même territoire – Sans partenaires, avec adversaires***DESCRIPTION :**

L'instructeur forme des équipes de 4 joueurs contre 4 ou de 5 joueurs contre 5, s'il y a un gardien. Trois rondelles en jeu en même temps.

VARIANTE 1 :

VARIANTE 2 :

CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- Circuler entre les jeunes, leur parler pour garder les têtes levées.
- Demander aux jeunes de conserver la rondelle le plus longtemps possible.

CONSIGNES :

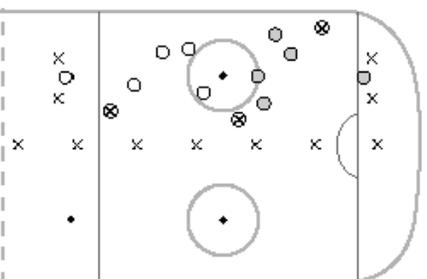
- Les joueurs demeurent debout en tout temps.
- Ne pas laisser les jeunes sortir de la zone.

POINTS CLÉS :

- Partager le même territoire
- **S'approcher de la cible avec une rondelle**
- Viser la cible - Protéger ses objets
- **Disputer un objet avec un adversaire**

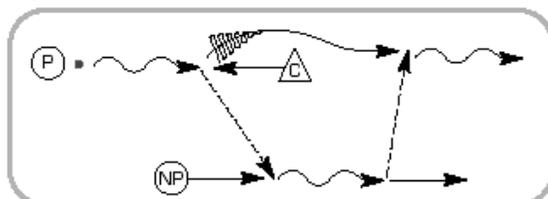
MATÉRIEL :

Cônes
Rondelles

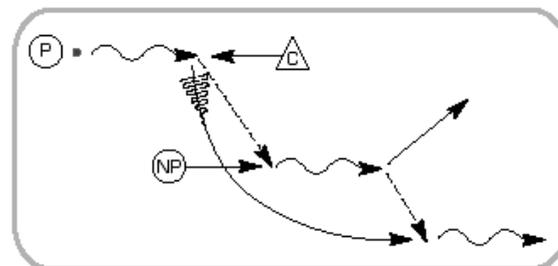


Initiation à deux situations spécifiques où le porteur (P) utilise un non-porteur (NP) afin de contourner le chasseur (C) en accélérant :

a) Passe et va (avec remise de la rondelle)



b) Passe et suit (avec remise de la rondelle) avec accélération



EXERCICE : 1 DURÉE : 9 min NOM : Parcours 1 - Départ avant, arrêt brusque, patinage avant, virage, départ de côté

DESCRIPTION : Faire le parcours dans le sens des aiguilles d'une montre. Le jeune exécute le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. L'instructeur place des cônes à la ligne de départ pour mieux situer les jeunes.

POINTS CLÉS :

- Flexion des genoux - Bâton tenu sur la glace à 2 mains
- Lever la tête et la tourner dans la direction recherchée
- Tourner les hanches : arrêt - Déséquilibre : départ

MATÉRIEL :
Rondelles

VARIANTE 1 : Faire le parcours avec rondelle.

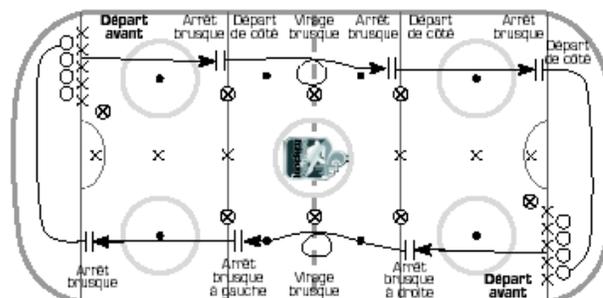
VARIANTE 2 : Effectuer 2 virages brusques consécutifs de chaque côté.

CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action : 4 à 5 jeunes par vague.
- Placer les instructeurs aux endroits identifiés sur le dessin.

CONSIGNES :

- Lire au tableau le parcours avec les jeunes avant d'aller sur la glace.
- Seulement le démontrer, ne pas l'expliquer sur la glace.
- Le jeune regarde toujours vers le centre lorsqu'il tourne la tête.



EXERCICE : 2 DURÉE : 8 min NOM : Protection de la rondelle

DESCRIPTION : L'instructeur répartit des cônes sur la glace comme illustré. Le joueur se présente face au cône. Arrivé à 1 mètre, il le contourne en protégeant sa rondelle comme si le cône était un joueur. Au cône suivant, il refait la même chose. On utilise 1 ou 2 instructeurs à la place des cônes.

POINTS CLÉS :

- Flexion des genoux - Lever la tête
- Bâton tenu à 2 mains sur la glace
- Dégager les coudes - Amener la rondelle loin à l'extérieur

MATÉRIEL :
Cônes
Rondelles

VARIANTE 1 : Même exercice, MAIS à chaque cône le jeune fait une feinte vers le côté opposé qu'il contourne.

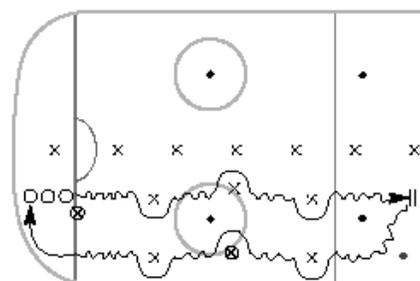
VARIANTE 2 : Faire la variante 1 en diminuant la distance entre les cônes.

CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- Faire partir le joueur suivant quand le jeune qui précède est arrivé au premier instructeur.
- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent leur attention sur la tâche.
- Demander aux joueurs de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.

CONSIGNES :

- Placer les instructeurs comme sur le dessin.



EXERCICE : 3 DURÉE : 8 min NOM : Un contre un - Perce un adversaire en mouvement

ORGANISATION : L'instructeur forme un groupe de Δ et un groupe de ○. Les 2 groupes partent en même temps.

POINTS CLÉS :

- Éviter de passer trop près du Δ - Le ○ accélère après avoir percé

MATÉRIEL :
Cônes
Rondelles

DÉROULEMENT : Le ○ part avec la rondelle et patine face au Δ qu'il perce en passant la rondelle entre les 2 patins ou contre le bâton et le patin. Ensuite, il contourne le Δ. Le Δ patine, pivote et recule face au ○ en essayant d'harponner la rondelle. Si le ○ réussit à contourner le Δ, il se dirige vers le gardien et tire au but à l'aide d'un tir du poignet du côté du gant d'attrape.

VARIANTE 1 : Les 2 joueurs sont à genoux, au signal, ils se lèvent et exécutent l'exercice.

VARIANTE 2 : On peut ajouter un passeur près du filet.

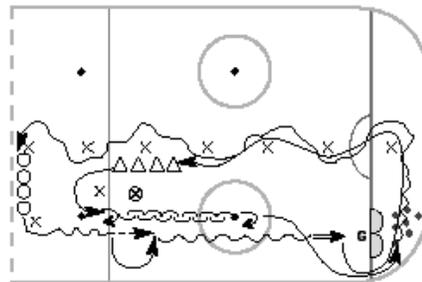
CONSEILS PÉDAGOGIQUES :

- S'assurer que le Δ a le temps de se placer face au ○.
- S'assurer que le ○ doit varier là où il perce avec la rondelle.

CONSIGNES :

- Avant de percer, le jeune se présente face au Δ.
- Le Δ doit pivoter en regardant le ○.
- Le Δ revient entre les cônes avec une rondelle.
- Changer de rôle régulièrement.

30

**EXERCICE : 4** DURÉE : 10 min NOM : 2 joueurs, 1 porteur, 1 non-porteur - Disponibilité du non-porteur

ORGANISATION : L'exercice se déroule sur une pleine glace. Les joueurs sont jumelés par groupe de 2. Des rondelles sont dispersées au hasard. Tous les joueurs participent à l'exercice.

POINTS CLÉS :

- Le non-porteur se positionne à distance raisonnable de passe; Crée des lignes de passe libre d'obstacles; Utilise au bon moment le signal de disponibilité.
- Le porteur repère une ligne de passe libre d'obstacles; Repère le signal de disponibilité du non-porteur (lame du bâton sur la patinoire).

MATÉRIEL :
Rondelles

DÉROULEMENT :

- 1- Les joueurs patinent librement. Un coup de sifflet : chaque groupe récupère une rondelle et se fait des passes entre eux. Deux coups de sifflet : les joueurs laissent la rondelle et continuent à patiner librement. On répète la procédure.
- 2- Après un certain nombre de répétitions, on augmente l'intensité de l'exercice en exigeant un minimum de passe.

VARIANTE 1 : Jeu. Chaque groupe possède 5 points. Le groupe perd 1 point si la passe est très longue ou trop courte (distance raisonnable), si le bâton du non-porteur n'est pas sur la glace au moment de la passe et si la passe touche un obstacle.

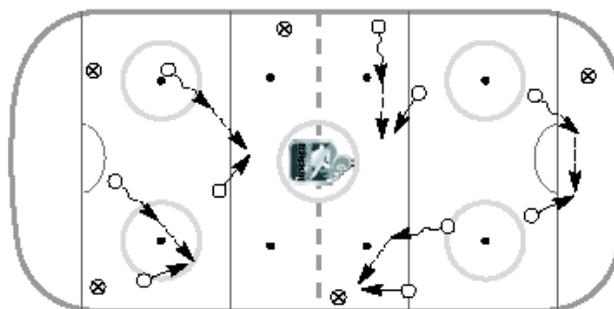
Essai : 40 secondes.

VARIANTE 2 :**CONSEILS PÉDAGOGIQUES :**

- Les instructeurs mettent l'accent sur les points clés du non-porteur : distance de passe, ligne de passe libre et signal de disponibilité.

CONSIGNES :

- Les instructeurs rappellent aux joueurs qu'ils doivent garder la tête haute afin d'éviter les collisions.
- Les joueurs patinent à vitesse moyenne.



EXERCICE : 5 DURÉE : 15 min NOM : **Jeu dirigé** - Trois contre trois

DESCRIPTION : Le jeu se déroule sur 1/3 de glace (en largeur).
Former des équipes de 3 joueurs. L'entraîneur effectue la mise au jeu.
Si les gardiens ne sont pas disponibles, utiliser un cône sur lequel le joueur adverse doit lancer pour mériter 1 point.
Jeu normal à 3 contre 3. Le chasseur ne peut s'approcher à plus de 3 mètres du porteur. Le porteur peut conserver la rondelle durant 5 secondes seulement. À chaque changement de joueurs, l'entraîneur accorde 1 point supplémentaire à l'équipe qui a le mieux respectée les points clés.

POINTS CLÉS :

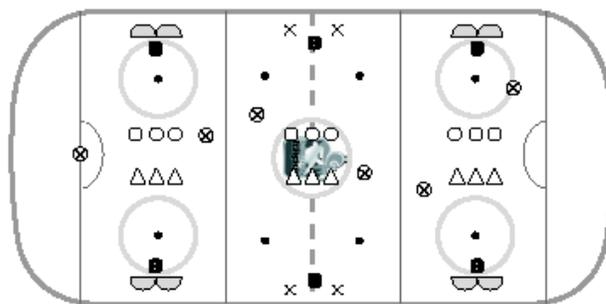
- Le *non-porteur* se positionne rapidement en appui;
- Se positionne à distance raisonnable de passe;
- Crée des lignes de passe libre d'obstacles;
- Utilise au bon moment le signal de disponibilité.
- Le *porteur* repère rapidement la ligne de passe libre et le signal de disponibilité du non-porteur.

MATÉRIEL :

Cônes
Rondelles

VARIANTE 1 :**VARIANTE 2 :****CONSEILS PÉDAGOGIQUES :**

- Les instructeurs mettent l'accent sur l'apprentissage du rôle du non-porteur efficace.
- Les instructeurs sont sur la glace. Ils suivent le jeu et rappellent les points clés.

CONSIGNES :

Tiré de : <http://www.hockey.qc.ca/file/0000-Manueldesentraîneurs.pdf>

Document donné lors de la journée des entraîneurs 2003 (Hockey Québec)

Kin-ball



Règles du jeu

INTRODUCTION

L'objectif de ce sport est d'attraper le ballon avec n'importe quelle partie du corps, avant qu'il ne touche le sol lorsque son équipe est nommée. 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 deux autres équipes.

DÉROULEMENT DE LA PARTIE

Trois équipes sont sur le terrain en tout temps soient : les bleus, les gris et les noirs. Dans chaque équipe, il y a quatre joueurs. Ce qui fait un total de 12 joueurs sur le terrain en tout temps. Les deux équipes en défensive se dispersent en carré autour du ballon afin de couvrir tout l'espace du gymnase. L'autre équipe est en possession du ballon et doit effectuer un lancer à l'une des deux autres équipes.

SURFACE DE JEU

La surface de jeu est délimitée par les murs, le plafond ainsi que par les obstacles fixes qui se trouvent dans le gymnase. La grandeur de la surface du jeu peut varier selon la dimension du gymnase jusqu'à concurrence de 21,4 par 21,4 mètres (70'X70') délimitée par une ligne ou un mur.

DURÉE DU JEU

Une partie de kin-ball consiste en trois périodes de 15 minutes. Un temps d'arrêt de trois minutes est alloué entre chaque période. C'est l'équipe qui a le moins de points qui recommence avec le ballon. En cas d'égalité, un tirage au sort sera effectué pour déterminer l'équipe débutant avec le ballon.

MISE AU JEU

Le lancer du début de la partie ou de la période doit s'effectuer du point central du gymnase. Celle-ci est effectuée par l'arbitre en sifflant deux petits coups consécutifs. Pour qu'un lancer soit accepté, les quatre joueurs de la cellule en jeu doivent avoir un contact corporel avec le ballon durant le lancer. (On entend par "lancer" le fait de pousser ou frapper le ballon). À partir du moment où trois joueurs de la même équipe sont ou ont été en contact avec le ballon ou après les deux coups de sifflet de l'arbitre (mise au jeu), ils ont cinq secondes pour effectuer le lancer.

En tout temps, les lancers doivent être précédés du mot "Omnikin", suivi obligatoirement de la couleur de l'équipe qui doit attraper le ballon. On ne peut appeler qu'une seule couleur après avoir prononcé "Omnikin". Le ballon doit libérer au minimum six pieds (1,83 mètres) au sol entre le point de départ du ballon et l'endroit où il touche le sol. Lors d'un lancer, une partie de la trajectoire du ballon doit avoir une pente ascendante ou nulle.

POINTAGE

Lorsqu'une faute est commise lors du lancer ou de la réception, les équipes non fautives marquent chacune un point. L'équipe totalisant le plus de point à la fin de la partie est déclarée gagnante.

Tiré de : www.kin-ball.qc.ca

Règles de sécurité spécifiques***KIN-BALL***

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
Trousse de premiers soins et téléphone accessible Ballon géant gonflé	Chaussures appropriées et tenue de gymnastique assez ample Bijoux enlevés	L'aire de jeux ne doit pas comporter d'obstacles Fermer toutes les portes d'accès	Modifier les activités et les règles selon le niveau d'habileté et l'âge des élèves et les installations ou le matériel disponible	Surveillance sur place

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

Éducatifs

Le chasseur de Planètes

Matériel : un ballon de Kin-Ball

But : faire manipuler le ballon à chacun, ballon au sol

Situation : Tous les participants forment deux cercles ; 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 d'environ 2mètres.

Consignes et Variantes:

1. Faire faire au ballon le plus de tours possibles en une minute
2. Introduire un joueur dans le parcours et lui demander de toucher le ballon;
3. Introduire un joueur dans le parcours et essayer de le toucher avec le ballon;
4. 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.

Attention décollage

Matériel : 2 ballons de Kin-Ball

But : Amener l'enfant à se placer sous la balle. Envoyer la balle sur une trajectoire ascendante ou horizontale.

Situation : Les enfants sont répartis par 2. UN couloir de 20 mètres est matérialisé par des cônes. Un mur finalise le parcours.

Consignes et Variantes:

1) au signal, 2 enfants font rouler le ballon jusqu'au dernier cône, ils le soulèvent, le lancent contre un mur avec une trajectoire montante. Ils récupèrent le ballon avant qu'il ne touche le sol, et le transportent, en coopération jusqu'au départ.

3) Mettre les enfants par 3. Au signal, 2 enfants soulèvent le ballon, le transportent en coopération jusqu'au dernier plot, ils le baissent pour mettre un genou au sol, au même moment, le troisième joueur arrive et vient frapper le ballon, en le poussant vers le haut. Le frappeur et un de deux joueurs récupèrent le ballon avant que ce dernier ne touche le sol et ils le ramènent en coopération jusqu'au départ, pour les trois suivants.

2.) au signal, 2 enfants soulèvent le ballon, le transportent en coopération, le lancent contre le mur avec une trajectoire montante. Ils récupèrent le ballon, avant qu'il ne touche le sol et le transportent en coopération jusqu'au départ.

Tiré de : <http://perso.wanadoo.fr/kin-ball/index.html>

LE TRAIN

LOCOMOTION	★
MOBILITÉ	★ ★ ★ ★
VITESSE	★ ★ ★ ★
COMMUNICATION	★ ★
COOPÉRATION	★ ★ ★ ★ ★
COMPÉTITION	
STRATÉGIE	★ ★ ★
ENDURANCE	
FORCE	
COORDINATION	★ ★ ★
PRÉCISION	
EFFICACITÉ CARDIO-VASCULAIRE	★ ★ ★

ÂGE	
NIVEAU DE DIFFICULTÉ	
BALLONS OMNIKIN	 48" - 72" (122-183 cm)
AUTRE MATÉRIEL	
ENDROITS	 
ADAPTABILITÉ	

OBJECTIFS - TÂCHES - MÉTHODES

- Tous les participants sont couchés sur le dos, épaule à épaule.
- Ils forment une voie ferrée pour la circulation du train.
- Le ballon Ultra 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 participant, celui-ci doit se hâter et aller se recoucher au bout de la ligne pour continuer le chemin de fer.
- Le jeu prend fin lorsque le train est arrivé à destination.



Le ballon est roulé sur les participants par l'enseignant.



Les participants se placent de façon à former une voie ferrée à mesure que le

train avance.

VARIANTES

- Afin de rendre le jeu plus amusant pour les jeunes enfants, une petite course à obstacles comprenant des lacs et des ponts peut être organisée (utiliser des tapis, des cônes et des cerceaux).
- En divisant la classe en quelques groupes de 6 à 10 participants, la vitesse du jeu sera accrue, et l'effort pour amener le train à destination sera aussi augmenté.
- Les participants peuvent essayer différentes positions (ex.: sur le ventre, sur le dos, sur le côté).

COMMENTAIRES

- Les enfants aiment la sensation d'avoir de gros oreillers ou de gros animaux de peluche placés sur eux; ils aimeront sûrement la sensation d'avoir un gros ballon Omnikin qui roule sur eux. Ce jeu suscitera beaucoup d'éclats de rire.
- Les participants doivent tous courir du même côté de la voie ferrée, c'est-à-dire du côté des pieds, afin d'éviter les blessures à la tête.

LE RODÉO

LOCOMOTION	
MOBILITÉ	★
VITESSE	
COMMUNICATION	★
COOPÉRATION	
COMPÉTITION	★ ★ ★
STRATÉGIE	★ ★ ★
ENDURANCE	★
FORCE	★ ★
COORDINATION	★ ★ ★ ★
PRÉCISION	
EFFICACITÉ CARDIO-VASCULAIRE	

ÂGE	
NIVEAU DE DIFFICULTÉ	
BALLONS OMNIKIN	 33" - 40" (84-102cm)
AUTRE MATÉRIEL	
ENDROITS	
ADAPTABILITÉ	

OBJECTIFS - TÂCHES - MÉTHODES

- Ce jeu se déroule comme un rodéo ordinaire, mais on remplace le taureau par un ballon Omnikin.
- On aide les participants à grimper sur le ballon, et ces derniers doivent ensuite chercher à conserver leur équilibre en demeurant assis sur le ballon.
- Des tapis d'exercices sont disposés autour du ballon et tous, à l'exception de l'enseignant, s'éloignent des matelas lorsque le participant est prêt.
- Le cavalier essaie de rebondir sur le ballon le plus longtemps possible.



Un participant essaie de rester en place sur le taureau aussi longtemps que possible. Yeee
haaa !!!

RÈGLEMENTS/POINTAGE

Le pointage correspond au temps passé sur le ballon.

- Une fois le chronomètre enclenché, le ballon doit rebondir continuellement.
- Chaque participant doit avoir au moins une chance d'essayer le jeu.
- Une compétition par équipe peut être organisée, et la marque finale sera établie avec le total du temps de chaque participant de l'équipe.
- Le temps est arrêté dès qu'une partie du corps touche les tapis d'exercices.

VARIANTES

À un niveau plus avancé, les participants sont encouragés à " chevaucher " le ballon en gardant constamment une main dans les airs. Ils auront ainsi vraiment l'impression de chevaucher un taureau.

COMMENTAIRES

- Les enfants, jeunes et moins jeunes, aiment toujours les jeux où ils retombent sur des matelas.
- Les enseignants reçoivent toujours une bonne rétroaction des participants pour ce jeu-ci.
- Les spectateurs peuvent participer en encourageant le participant et en personnifiant des cow-boys.
- Deux épaisseurs de tapis doivent être utilisées pour les plus jeunes participants.
- Les participants devraient essayer de monter seuls sur le ballon. S'ils en sont incapables l'enseignant les aidera.

CHEVAL SAUTOIR

LOCOMOTION	
MOBILITÉ	★ ★ ★ ★ ★
VITESSE	★ ★ ★
COMMUNICATION	★
COOPÉRATION	
COMPÉTITION	
STRATÉGIE	★ ★ ★
ENDURANCE	★
FORCE	★ ★
COORDINATION	★ ★ ★ ★ ★
PRÉCISION	★
EFFICACITÉ CARDIO-VASCULAIRE	★ ★

ÂGE	
NIVEAU DE DIFFICULTÉ	
BALLONS OMNIKIN	 33" - 40" (84-102cm)
AUTRE MATÉRIEL	
ENDROITS	
ADAPTABILITÉ	

OBJECTIFS - TÂCHES - MÉTHODES

- Le but de ce jeu est d'utiliser un ballon MultiColor comme cheval sautoir pour se projeter sur les tapis d'exercices.
- Le ballon est emprisonné entre des tapis d'exercices de sorte qu'il ne bouge pas.
- Un tapis d'exercices plus épais est placé derrière le ballon pour amortir l'atterrissage.
- Les participants sont alignés à une distance minimale de 4,5 m (15 pi) du ballon.
- Chaque participant, un à la fois, court vers le ballon et l'utilise afin de se projeter sur le tapis d'exercices. Le participant peut effectuer différents types de sauts sur le ballon.



Cette jeune fille effectue un saut par-dessus le ballon MultiColor de 0,84 m (33 po) et tombe sur le tapis d'exercices.

RÈGLEMENTS/POINTAGE

· Le participant qui vient tout juste d'effectuer son saut doit s'éloigner du tapis avant que le participant suivant puisse amorcer sa course (il peut également attendre le signal de l'enseignant).

VARIANTES

· À un niveau plus avancé, des routines en groupes peuvent être présentées. En équipe de 4, les participants se suivent et exécutent le programme. Ils sont jugés sur une échelle de 1 à 10 pour la performance d'équipe.

COMMENTAIRES

- Si le ballon est immobilisé de façon sécuritaire et qu'il ne peut pas bouger, les participants seront encouragés à essayer tout ce qu'ils veulent. Ils peuvent utiliser leur imagination.
- Ce jeu suscitera certainement beaucoup d'éclats de rire, et c'est une excellente façon d'introduire des mouvements de gymnastique.

L'ÉQUILIBRISTE

LOCOMOTION	
MOBILITÉ	★ ★ ★
VITESSE	
COMMUNICATION	★
COOPÉRATION	★
COMPÉTITION	★ ★
STRATÉGIE	★ ★ ★
ENDURANCE	★
FORCE	★
COORDINATION	★ ★ ★ ★
PRÉCISION	
EFFICACITÉ CARDIO-VASCULAIRE	

ÂGE	
NIVEAU DE DIFFICULTÉ	
BALLONS OMNIKIN	 18"-72" (46-183 cm)
AUTRE MATÉRIEL	
ENDROITS	
ADAPTABILITÉ	

OBJECTIFS - TÂCHES - MÉTHODES

- Essayer de demeurer le plus longtemps possible sur le dessus d'un ballon Omnikin.
- On aide le participant à monter sur le ballon où il essaie de demeurer en équilibre.
- Des tapis d'exercices sont disposés autour du ballon, et tous les autres participants doivent s'éloigner des tapis, sauf l'enseignant.



The participants do whatever they can to try and stay on top of the ball.

RÈGLEMENTS/POINTAGE

- Le pointage est déterminé par le temps total au cours duquel le joueur reste sur le ballon.
- Chaque participant doit effectuer au moins un essai.
- Une compétition par équipe peut être organisée, et la marque finale sera établie avec le total du temps de chaque participant de l'équipe.
- Le compte du temps est arrêté dès qu'une partie du corps touche le tapis d'exercices.

VARIANTES

- En utilisant un ballon d'une autre grosseur, on obtient un jeu tout à fait différent. En effet, il y a une grosse différence entre le fait de demeurer en équilibre sur un ballon AIR de 0,46 m (18 po) et sur le gigantesque Ultra de 1,83 m (72 po).
- Le participant peut essayer de conserver son équilibre en se mettant à genoux, en s'assoiant, en se couchant sur le ventre ou sur le dos, etc.

COMMENTAIRES

- Comme on le voit dans le profil technique, ce jeu sert principalement à amuser, car il n'exige pas beaucoup d'aptitudes. Toutefois, l'aspect le plus important de ce jeu est la grande quantité de propriocepteurs requis pour garder l'équilibre sur le ballon. Ces récepteurs, auxquels font appel la plupart des activités, ne sont pas encore complètement développés chez les jeunes enfants. Ce simple jeu est donc une bonne façon de mettre ces récepteurs à l'épreuve.

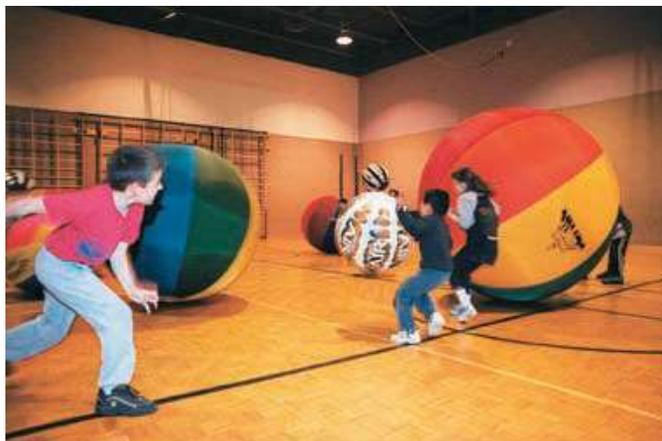
ZONE EXTRÊME

LOCOMOTION	★ ★ ★
MOBILITÉ	★ ★ ★ ★ ★
VITESSE	★ ★ ★ ★ ★
COMMUNICATION	★ ★
COOPÉRATION	★ ★
COMPÉTITION	★ ★
STRATÉGIE	★ ★ ★
ENDURANCE	★ ★
FORCE	★ ★
COORDINATION	★ ★ ★
PRÉCISION	★ ★ ★ ★ ★
EFFICACITÉ CARDIO-VASCULAIRE	★ ★ ★

ÂGE	
NIVEAU DE DIFFICULTÉ	
BALLONS OMNIKIN	 18"-72" (46-183 cm)
AUTRE MATÉRIEL	
ENDROITS	 
ADAPTABILITÉ	

OBJECTIFS - TÂCHES - MÉTHODES

- Deux groupes de nombre égal se font face, et chaque participant se tient en ligne à une distance de 4 mètres (13 pi) du participant qui lui fait face.
- Les ballons Omnikin sont distribués à part égale entre les deux groupes. La taille des ballons n'a pas d'importance, seul le nombre de ballons pour chaque équipe importe. Plus il y en a, mieux c'est !
- Un participant de chaque équipe est sélectionné. Il s'agit généralement du joueur au début de chaque ligne.
- Les deux participants sélectionnés doivent courir dans la zone de danger (entre les deux lignes humaines) sans être touchés par les ballons Omnikin.
- Une fois la zone traversée, les deux coureurs retournent à la fin de leur zone respective et sont remplacés par deux nouveaux coureurs.
- Tous doivent avoir l'occasion de courir dans la zone de danger.



Deux joueurs essaient de traverser la zone de danger sans être touchés par les ballons.

RÈGLEMENTS/POINTAGE

- Il n'y a pas de pointage, seulement du plaisir.
- Les ballons Omnikin plus gros que le 0,85 m (33 po) doivent être roulés au sol tandis que les ballons plus petits peuvent être lancés.
- Les ballons ne doivent jamais être lancés intentionnellement vers la tête des autres participants.
- Les participants doivent demeurer en ligne pour attraper et lancer les ballons.
- Même si les joueurs sont touchés, leur course prend seulement fin lorsqu'ils ont traversé la zone de danger.

VARIANTES

- Les deux participants qui traversent la zone de danger peuvent se tenir par la main.

COMMENTAIRES

- Un des jeux les plus populaires, même chez les adultes.
- Il y a peu de risque de blessures. Généralement, les joueurs qui tombent se relèvent avec un sourire.

LE FILET À PAPILLON

LOCOMOTION	★ ★ ★
MOBILITÉ	★ ★ ★
VITESSE	★ ★
COMMUNICATION	★ ★ ★ ★ ★
COOPÉRATION	★ ★ ★ ★ ★
COMPÉTITION	
STRATÉGIE	★
ENDURANCE	
FORCE	★ ★ ★
COORDINATION	★ ★ ★ ★
PRÉCISION	★
EFFICACITÉ CARDIO-VASCULAIRE	★

ÂGE	
NIVEAU DE DIFFICULTÉ	
BALLONS OMNIKIN	 33" - 40" (84-102cm)
AUTRE MATÉRIEL	
ENDROITS	
ADAPTABILITÉ	

OBJECTIFS - TÂCHES - MÉTHODES

- Chacun des groupes est divisé en équipes de deux joueurs.
- Les deux membres de l'équipe tiennent un cerceau.
- Le ballon MultiColor est placé sur le cerceau et doit être plus gros que ce dernier.
- D'un coup de pied ou de genou, un joueur frappe le ballon dans les airs.
- Une autre équipe doit attraper le ballon avec le cerceau avant qu'il ne touche le sol.
- Le but de ce jeu est d'attraper le ballon le plus de fois consécutives avant que le ballon ne touche le sol.



RÈGLEMENTS/POINTAGE

- Les deux mains doivent demeurer en contact avec le cerceau en tout temps.
- Une équipe doit attendre 2 tours avant de pouvoir attraper à nouveau le ballon.
- Lorsque le ballon touche le sol ou qu'une règle n'est pas respectée, le pointage revient à zéro.

VARIANTES

- L'enseignant peut nommer la couleur du cerceau de l'équipe suivante avant le coup de pied. Seule l'équipe nommée aura alors le droit d'attraper le ballon. Il est ainsi plus facile de déterminer quelle équipe sera la prochaine à jouer, et tous les participants auront la chance de jouer.
- Ce jeu peut facilement s'effectuer en piscine en frappant le ballon avec les mains plutôt qu'avec les pieds.
- Une équipe peut essayer d'attraper un ballon qui a été lancé contre le mur par une autre équipe.
- Les participants peuvent frapper le ballon avec leurs genoux et l'attraper après un bond au sol.

COMMENTAIRES

- Il est important de dire aux participants qu'ils doivent frapper le ballon directement dans les airs afin d'éviter que leur coéquipier soit frappé au visage par le ballon.
- Il est recommandé de faire quelques tours de pratique avant de commencer le jeu.
- Il est plus facile de frapper et d'attraper le ballon lorsque les membres de l'équipe tiennent le cerceau bas.

LE MILLE-PATTES

LOCOMOTION	★ ★
MOBILITÉ	★ ★
VITESSE	★
COMMUNICATION	★ ★ ★ ★
COOPÉRATION	★ ★ ★ ★ ★
COMPÉTITION	★ ★
STRATÉGIE	★ ★ ★
ENDURANCE	★
FORCE	★
COORDINATION	★ ★ ★ ★
PRÉCISION	
EFFICACITÉ CARDIO-VASCULAIRE	

ÂGE	
NIVEAU DE DIFFICULTÉ	
BALLONS OMNIKIN	 18"-24" (46-61cm)
AUTRE MATÉRIEL	
ENDROITS	 
ADAPTABILITÉ	

OBJECTIFS - TÂCHES - MÉTHODES

- Créer des équipes de 4 à 8 joueurs chacune.
- Le mille-pattes est en fait l'un des participants couché à plat ventre sur 3 ou 4 ballons AIR ; ces ballons forment ses pattes.
- Toutefois, le participant ne peut pas simplement rester sur place : il doit parcourir une certaine distance en rampant sur les ballons AIR.
- Le but de ce jeu est d'amener le mille-pattes à se déplacer d'une ligne désignée à une autre.
- Un participant crée le corps du mille-pattes, et les autres doivent l'aider à avancer en s'assurant que le corps possède toujours ses pattes (les ballons placés sous lui).
- Lorsqu'un ballon est libre à l'arrière du mille-pattes, l'équipe l'apporte immédiatement à l'avant et le place en dessous du corps du mille-pattes (le participant no 1).



Le joueur devant le mille-pattes apporte un ballon devant celui-ci afin qu'il puisse continuer sa progression.

RÈGLEMENTS/POINTAGE

- Si le participant tombe sur le tapis, il peut reprendre sa place ou être remplacé par un autre participant.

VARIANTES

- L'équipe peut faire semblant qu'elle est une équipe de secours qui doit transporter un blessé à l'hôpital sur une civière (les ballons AIR).
- La distance à parcourir peut être augmentée en ajoutant des obstacles, selon les capacités des joueurs.

COMMENTAIRES

- La meilleure façon d'amener chacun à participer est de faire parcourir des distances plus courtes et de procéder régulièrement à des changements d'équipes. Pour le pointage, on peut utiliser une période de temps plutôt qu'une distance.
- Des ballons de même grosseur peuvent être utilisés pour les débutants. Par la suite, le défi devient plus grand en utilisant des ballons de différentes grosseurs.
- Chaque participant assume un rôle précis :
 - 1-2 assistants sur les côtés pour l'équilibre.
 - 1-2 participants en avant pour placer les ballons.
 - 1-2 participants pour apporter les ballons à l'avant.
 - Etc.
- Les plus jeunes participants doivent utiliser des ballons plus petits, ainsi qu'un plus grand nombre de membres d'équipes.

LUTTE SUMO

LOCOMOTION	★ ★ ★	ÂGE	8+
MOBILITÉ	★ ★ ★ ★ ★	NIVEAU DE DIFFICULTÉ	
VITESSE	★ ★ ★	BALLONS OMNIKIN	 33"-72" (84-183 cm)
COMMUNICATION		AUTRE MATÉRIEL	
COOPÉRATION		ENDROITS	 
COMPÉTITION	★ ★ ★ ★ ★	ADAPTABILITÉ	
STRATÉGIE	★ ★ ★		
ENDURANCE	★ ★ ★ ★ ★		
FORCE	★ ★ ★ ★ ★		
COORDINATION	★ ★ ★		
PRÉCISION			
EFFICACITÉ CARDIO-VASCULAIRE	★ ★ ★ ★		

OBJECTIFS - TÂCHES - MÉTHODES

- Deux participants jouent l'un contre l'autre.
- Il faut former un cercle où le ballon couvre 50 % ou plus de l'espace.
- Le ballon devrait être assez gros pour que les deux participants ne se voient pas lorsqu'ils sont de chaque côté du ballon.
- Au signal, les deux participants commencent à pousser en même temps sur le ballon Omnikin afin d'expulser l'adversaire du cercle de jeu.



Dans la Lutte Sumo, un participant essaie d'expulser l'autre participant du cercle en poussant contre le ballon.

RÈGLEMENT/POINTAGE

- Le gagnant est le premier participant à gagner 2 manches sur 3.
- Si le ballon sort des limites du jeu, mais que le participant reste à l'intérieur, on recommence le jeu.
- Pour gagner, un des participants doit repousser les pieds et les épaules de son adversaire à l'extérieur du cercle de jeu.
- Les joueurs doivent demeurer en contact avec le ballon en tout temps à l'intérieur du cercle. Si un des joueurs laisse volontairement sortir le ballon pour éviter de sortir lui-même du cercle, le point va à l'autre joueur.

VARIANTES

- Le jeu peut être joué à 1 contre 1, 2 contre 2 ou 3 contre 3.
- Le jeu peut s'effectuer entre deux lignes plutôt qu'avec le cercle. Chaque participant doit protéger sa zone et empêcher le ballon d'aller à l'extérieur de sa ligne. La stratégie, la vitesse et l'endurance sont encore plus sollicitées dans ce genre de jeu.

COMMENTAIRES

- Les participants à ce jeu devraient être de force égale.
- Pour éviter les blessures, il faut s'assurer que les lacets sont bien attachés. Des espadrilles ayant une bonne adhérence sont essentielles.

Tiré de : <http://www.omnikin.com/SiteFrancais.html>

Patins à roues alignées

Planche à roulettes



Introduction

PATINS À ROUES ALIGNÉES

L'ÉQUIPEMENT



CHOIX DES PATINS

Il existe une multitude de choix possibles sur le marché. Il est donc primordial d'établir certains critères d'achat qui feront en sorte que vous serez entièrement satisfait du patin pour lequel vous aurez opté. Nous vous proposons une liste de questions auxquelles vous devriez répondre avant de vous rendre chez votre marchand Au Grand Bazar, la source du sport, pour acquérir vos nouveaux patins. Vous ferez déjà une première sélection de ce dont vous avez vraiment besoin et éviterez de vous laisser séduire par quelque chose qui ne saurait vous convenir.

- Quel genre de patinage allez-vous effectuer le plus régulièrement ? (entraînement, loisir, extrême, hockey, etc.)
- Sur quel type de surface allez-vous surtout patiner ?
- Est-ce que vos patins actuels vous empêchent de faire ce vous aimeriez vraiment ?
- Si oui, pourquoi vous empêchent-ils de le faire ?
- Désirez-vous aller plus vite ou préférez-vous prendre les choses plus aisément ?
- Recherchez-vous de la stabilité ou de la souplesse dans vos mouvements ?
- Êtes-vous prêt à investir beaucoup de votre temps dans l'entretien de vos patins ou considérez-vous plutôt cela comme un inconvénient ?

Tiré de : http://www.estriade.com/patins_alignes/

PLANCHE À ROULETTES

Pour obtenir des informations complètes à propos de la planche à roulettes, visitez le site suivant : <http://www.abcskate.com/>

CONSEILS DE SÉCURITÉ

1- Choisir sa piste

Circulez là où c'est permis, c'est à dire dans les pistes. Évitez les rues des villes où vous disputez la chaussée avec les autos, les vélos et les piétons. Renseignez-vous sur la difficulté de la piste avant de vous y engager, évitez les pistes d'experts si vous n'en êtes pas un. Évitez la vitesse dans les côtes trop abruptes, surtout si vous ne pouvez pas en voir le bas.

Évitez de patiner sur une piste mouillée; elle peut devenir très glissante, surtout les lignes peintes. Évitez les pistes ensablées.

2- Comportement sécuritaire

Avant d'aller sur une piste achalandée, sachez au moins vous diriger et freiner.

Respectez la largeur de piste qui vous est allouée. La plupart des pistes sont à double sens. Gardez la droite! L'autre côté, c'est pour ceux qui reviennent, laissez-leur le chemin. Assurez-vous que dans vos enjambées, votre patin gauche ne va pas se promener trop loin dans l'autre voie, surtout lorsque vous croisez d'autres patineurs; ainsi vous ne nuirez pas à ma nièce lorsqu'elle se remettra au patin;-) Tant qu'à y être, assurez-vous aussi que votre patin droit n'approche pas trop de l'accotement. Si la piste est trop étroite, ralentissez!

Avant de patiner côte à côte, pour faire la causette à votre partenaire, assurez-vous que la piste est assez large pour ceux qui vous rencontrent ou ceux qui veulent vous doubler. Leur droit de circuler prime sur votre droit de jaser! Et n'attendez pas à la dernière minute pour libérer le passage.

Patinez en file indienne. Ainsi le premier patineur peut indiquer les obstacles en les pointant du doigt. Il peut aussi indiquer s'il y a du trafic qui arrive lorsque la piste croise une route. Le dernier patineur de la file peut avertir les autres devant lorsqu'un vélo s'apprête à dépasser. Ne suivez pas un autre patineur de trop près, gardez-vous une distance de freinage raisonnable.

Pensez à ceux qui vous suivent, signalez vos intentions, comme en vélo. Vous vous souvenez du Code de la Route; pourquoi ne pas l'appliquer? Signalez vos virages, vos freinages et vos arrêts par un signe de la main. Dépassez par la gauche! Signalez vos intentions de dépassement, en disant "attention à gauche" ou en claquant vos poignets. Assurez-vous d'avoir la voie de libre avant de dépasser.

Les utilisateurs des pistes cyclables ne se déplacent pas tous à la même vitesse. Surveillez les piétons. Ne suivez pas de trop près les cyclistes du dimanche. Ils ont un comportement imprévisible. Méfiez-vous aussi des jeunes enfants, ils ne tiennent pas toujours une ligne très très droite. Faites attention aux patineurs débutants; ne faites pas des mouvements trop brusques autour d'eux qui pourraient les faire chuter. Rappelez-vous comment "peu solide sur vos roulettes" vous étiez à vos débuts!

Respectez la signalisation, surtout dans lorsque la piste est achalandée. Lorsque vous vous arrêtez, dégagez la piste; vous éviterez ainsi les embouteillages meurtriers. Laissez votre walkman à la maison, vous avez besoin de tous vos sens pour patiner en toute sécurité. Si vous patinez dans les rues de la ville, assurez-vous d'avoir des vêtements très visibles.

Évitez de vous rendre trop loin de votre point de départ. Le retour est parfois plus pénible surtout si vous partez avec un vent de dos. La fatigue accroît les risques de chutes.

Sachez reconnaître les obstacles. Les plus évidents sont les craques, les branches, les nids de poule, les bouches d'égout, les joints de dilatation, les autres utilisateurs de la pistes et les animaux. Un obstacle auquel on pense moins, ce sont les bandes de caoutchouc que la voirie applique parfois pour boucher les craques. Lorsqu'il fait soleil, ces bandes ramollissent et ont tendance à bloquer vos patins. Patinez de clarté, c'est la meilleure façon de voir les obstacles.

Tiré de : http://www.estriade.com/patins_alignes/chroniques/sept1999.html

Patins à roues alignées, planches à roulettes et trottinettes

1. Mettez-vous à l'abri des blessures.

Portez les bons équipements de protection : casque, protège-poignet, genouillères, coudières et vêtements de protection (chemises à manches longues et pantalon).

2. Patinez ou roulez dans un lieu sûr.

Patinez sur une piste de patinage à roulettes, à un parc ou sur un terrain de jeux, loin des routes et de la circulation.

Patinez ou roulez sur une chaussée sèche lorsqu'il fait beau.

Patinez ou roulez sur le côté droit des chemins et sentiers.

3. Surveillez ce qui vous entoure.

Évitez l'eau, l'huile, les débris et les chaussées accidentées ou brisées.

Cédez toujours le passage aux piétons.

Soyez prudent à proximité des escaliers et marches.

Tiré de : <http://www.safety-council.org/CCS/sujet/enfants/roues.html>

Quelques règles de sécurité

Tu es un adepte de la planche à roulettes ou du patinage à roues alignées? Peut-être seras-tu «rouillé» après le repos de cet hiver... Alors, vas-y mollo ;)

Le patin à roues alignées et la planche à roulettes sont des activités populaires. Par contre, elles comportent des risques de blessures sérieuses à la tête, aux bras et aux jambes.

Cet été, amuse-toi en toute sécurité en respectant les règles suivantes :

- **Apprend à contrôler ta vitesse et à arrêter** : c'est la première étape avant de t'élancer sur les pistes!
- **Recherche la maîtrise de ta planche (ou de tes patins) plutôt que la vitesse.** Commence par exécuter les manoeuvres faciles, puis, si tu te sens prêt, essaie les manoeuvres plus difficiles.
- **Porte un équipement protecteur bien ajusté** : un casque, des genouillères, des coudières et des protège-poignets (patin à roues alignées). Complète ton équipement avec des chaussures à semelles antidérapantes ainsi qu'un pantalon et un chandail à manches longues pour prévenir les coupures et les égratignures.
- **Sois vigilant!** Regarde droit devant pour éviter les autres personnes, les voitures ou les obstacles sur la piste.
- **Choisis l'endroit approprié.** Si un parc est aménagé pour la pratique de ces sports, tu devrais choisir cet endroit pour t'assurer de rouler sur une surface nette et lisse.

Tiré de :

<http://www.desjardins.com/fr/particuliers/clienteles/ados/finances/conseils/dsf/roues.jsp>

Règles de sécurité spécifiques

PATINS À ROUES ALIGNÉES & PLANCHE À ROULETTES

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
Trousse de premiers soins et téléphone accessible.	Patins bien ajustés.	La surface de patinage doit être sèche et ne doit comporter ni obstacles ni débris.	Expliquer clairement les règles de sécurité aux élèves.	À l'école : Surveillance sur place.
Le personnel enseignant doit sensibiliser les élèves et les parents ou tuteurs de l'importance de porter :	Les bijoux qui posent des risques doivent être enlevés; ceux qui ne peuvent pas l'être (accessoires d'alerte médicale ou bijoux à caractère culturel ou religieux) doivent être retenus par un ruban d'adhésif	À l'école : Choisir comme aire de patinage un lieu où il n'y a pas de circulation ni de dénivellations prononcées (utilisé le gymnase (utilisé le cas échéant).	Enseigner les habiletés selon une progression appropriée. Réserver une aire de patinage pour les débutants.	À l'extérieur de l'école : Surveillance visuelle constante.
a) Un casque protecteur bien ajusté et conforme aux normes	Activité extérieur : Les élèves doivent se munir moyen de protection contre le soleil, la chaleur et les insectes	Retirer le matériel inutilisé placé en bordure de l'aire de jeu.	Enseigner les règles de conduite du patineur : <ul style="list-style-type: none"> • Patiner dans le même sens que les autres. • Patiner à droite, dépasser à gauche. • Avertir verbalement son intention de dépasser. 	Élaborer un plan d'urgence et le communiquer à tous Les participants.
b) Des coudières, des genouillères et de protège-poignets		Délimiter l'aire de jeu ou recouvrir de tapis tous les éléments en saillie tels que les poignées de porte		Désigner une personne (enseignant, parent ou adulte responsables) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'activité.
c) Des patins bien ajustés.		À l'extérieur de l'école : Observer tous les règlements municipaux.	Interdire les baladeurs. Interdire les contacts intentionnels entre les planches. Interdire les jeux de poursuite.	
La planche doit être en bon état		Déterminer attentivement le parcours en fonction des critères suivant : longueur, présence de gravier, revêtement et densité de la circulation.	Enseigner à tous les élèves, ans égard à leurs habiletés respectives les rudiments suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de patinage. • Virages • Arrêts 	
		Les installations commerciales de patin à roues alignées doivent se conformer aux normes de sécurité.	À l'extérieur de l'école, les élèves doivent maîtriser : <ul style="list-style-type: none"> • Les techniques de base. 	

- Respecter le code de la route et donner priorité aux piétons.
- Patiner avec un copain. (technique de pairage)
- Connaître la procédure d'urgence en cas de blessures.
- Informer les parents de toute activité de patinage à roues alignées prévue à l'extérieur de l'école.

Activité jeune
enfance :

- Réserver une partie de l'aire aux débutants, pour que ces derniers puissent patiner sans être gênés par les élèves plus rapides.
- Assigner à tous une direction, soit tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, soit l'inverse.

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique - Programme d'études au primaire 2002 - Nouveau-Brunswick.

Éducatifs

COURS EN LIGNE : NIVEAU 1

AVANT D'AVANCER : POSITION DE SECURITE (TIBIA LANGUETTE) :

Cette position vous permettra d'effectuer toutes les techniques avec un maximum d'aisance et de sécurité. Elle est la base du patinage vous devez l'assimiler avant de vous lancer dans des apprentissages plus sophistiqués.



Les pieds sont parallèles, écartés à la largeur du bassin. Les genoux légèrement fléchis servent d'amortisseurs et évitent le déséquilibre arrière.

Le buste est droit, les épaules droites servent à se diriger.

Les mains restent au niveau des hanches, jamais au dessus des épaules.

Les bras servent de balancier.

Le corps est légèrement en avant.

La tête est droite, le regard scrute l'horizon. Vous êtes prêt à évoluer avec vos rollers.

La flexion des genoux amène le nez, les genoux et les pieds sur une même ligne.

Pour bien tenir la position de sécurité, n'hésitez pas à mettre vos tibias en contact avec la languette de vos rollers. Attention cependant à ne pas faire rimer "fléchi" avec "avachi"...

Exercice 1 :

Debout à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles, carres à plat, et faites rouler vos patins sur place en bougeant en alternance les pieds.

Exercice 2 :

Debout à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles. Faites rouler vos patins sur place en bougeant en alternance les pieds, carres internes puis carres externes.

Ce qu'il faut éviter :

- rester les yeux rivés sur l'avant de vos patins.
- raidir les jambes.
- lever les bras au-dessus des épaules.

AVANT DE GLISSER : POSITION DES PIEDS

La position des pieds est primordiale en patinage. Il existe plusieurs postures que vous adopterez en fonction de votre niveau et de la technique de patinage à réaliser. Ces postures prennent en compte l'écartement des pieds (supérieur, égal ou inférieur à la largeur du bassin) et leur position au sol (ouvert, parallèles ou fermés).



La posture en canard ou en V :

Vous gardez les pieds ouverts à 90°. C'est la posture de base adoptée à l'arrêt.

C'est presque une position réflexe.

Les talons se touchent presque et les pointes des pieds sont écartées d'environ 25 cm. Vous êtes pieds ouverts en position dite du canard ou 10h10.



La posture en A :

Les pieds très écartés, pour être très stable. C'est une position d'apprentissage extrêmement sécurisante. On la retrouvera pour la technique du chasse-neige.

L'écartement des pieds dépasse la largeur des épaules avec appui sur les carres à plat ou sur les carres intérieures pour freiner.



La posture pieds parallèles :

L'écartement des pieds est égal à la largeur de votre bassin. L'appui se fait sur les deux patins parallèles.

Cette position est la plus couramment utilisée, surtout pour les glissades.



La posture pieds en ciseaux :

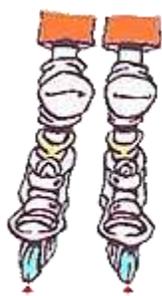
La position, pieds décalés à la largeur du bassin, est une des plus pratiquées. Elle est utilisée aussi bien pour descendre un trottoir, préparer un freinage en T que pour déclencher un virage...

Vous êtes carres à plat, un de vos pieds se décale en avant, la roue arrière du roller avant est à peu près au niveau de la roue avant du roller arrière. L'écartement est égal ou inférieur à la largeur du bassin.

AVANT DE TOURNER 1 : LES PRISES DE CARRES (A PLAT, INTERNES)

La carre est la partie de chaque roue que vous mettez en contact avec le sol. Quand votre patin droit est penché à droite, vous êtes en carre externes : c'est le côté extérieur de vos roues qui est en contact avec le sol.

Il y a donc quatre prises de carres possibles en restant sur deux appuis (les deux patins).



Carres à plat :

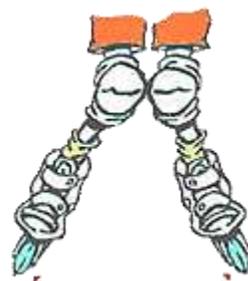
Vous êtes en appui sur le centre des roues.

C'est la position qui accompagne le plus souvent les glissades.

Les pieds sont bien à plat sur le sol. Le poids du corps est bien réparti sur les deux jambes et sur le centre des roues.

Pour effectuer cette prise de carres, adoptez la position de sécurité.

Exercice : Debout, à l'arrêt, restez droit et mettez-vous en appui sur une jambe en essayant de sentir le plat de la carre puis changez de pied d'appui.



Carres internes (carres dedans) :

Vous prenez appui sur la face intérieure des roues exerçant une pression latérale (on peut être en carres internes sur un appui).

C'est la prise de carres qui est utilisée pour effectuer le chasse-neige.

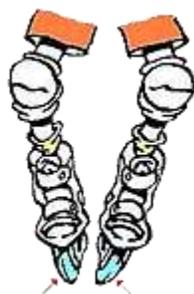
C'est aussi la position trop souvent adoptée par le débutant.

Écartez les pieds à la largeur du bassin et poussez en dedans avec les chevilles et les genoux. Le poids du corps est sur les carres internes.

Exercice : A partir de la position de sécurité, debout, à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles et essayer de faire se toucher vos genoux pour sentir la carre intérieure des roues de chaque patin.

AVANT DE TOURNER 2 : LES PRISES DE CARRES (EXTERNES, PARALLELES)

La carre est la partie de chaque roue que vous mettez en contact avec le sol. Quand votre patin droit est penché à droite, vous êtes en carres externes : c'est le côté extérieur de vos roues qui est en contact avec le sol. Il y a donc quatre prises de carres possibles en restant sur deux appuis (les deux patins).



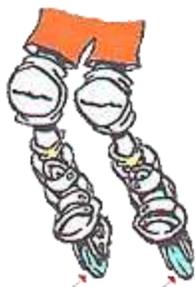
Carres externes (carres dehors) :

Vous êtes en appui sur la face extérieure des roues de vos deux patins et vous exercez une pression latérale (on peut être en carres externes sur un seul appui).

C'est la prise de carres la moins utilisée hormis pour les figures de style.

Les pieds à plat sur le sol, poussez vos chevilles et vos genoux en dehors pour être sur les carres externes. Vos patins doivent être assez proches l'un de l'autre.

Exercice : Toujours à partir de la position de sécurité, debout, à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles et essayez d'écarter les genoux pour sentir la carre extérieure des roues de chaque patin.



Carres parallèles :

En appui sur la face intérieure des roues d'un patin et sur la face extérieure des roues de l'autre, vous exercez une pression latérale. Cette technique est indispensable pour la maîtrise de vos futurs virages. Carres parallèles, les pieds écartés à la largeur du bassin, penchez la cheville droite à l'intérieur et la cheville gauche à l'extérieur ou vice versa.

COURS EN LIGNE : NIVEAU 2

AVANCER : MARCHE EN CANARD

Au tout début, pour sentir vos rollers, vous allez essayer de marcher avec. C'est par la marche avant, que commence le patinage. Il s'agit de marcher réellement avec les patins aux pieds (SANS ROULER).

Savoir marcher avec ses rollers est très utile car cette pratique vous permet de traverser une zone gravillonnée, ou une partie de trottoir recouverte des feuilles, de se déplacer sur un trottoir encombré... (Il faut toujours veiller au déséquilibre)



Vous êtes en position de sécurité.

Vos pieds ouverts (posture en canard ou en V) prennent appui sur les deux patins. Vous êtes prêt à marcher en canard.

Avancez un pied en le levant du sol tout en maintenant l'ouverture des pieds à 45°. Les bras sont écartés légèrement vers l'avant de chaque côté du corps. Reposez le pied au sol, 30 à 40 cm devant vous.

Vous maintenez toujours l'ouverture des pieds à 45°. Pensez à garder vos genoux légèrement fléchis. Exécutez maintenant la même opération avec l'autre pied. Ebchaînez les pas. Le buste, les épaules et les bras suivent naturellement le mouvement d'exécution.

Pour commencer la toute première fois, chaussez exceptionnellement vos patins sur du gazon. Marchez à petit pas, puis essayez la même chose sur un sol plat et lisse. Si vous sentez en perte d'équilibre, reprenez de suite la position de sécurité.

Ne faites pas des tourniquets avec vos bras car ces mouvements vont vous déséquilibrer davantage, et finir par une chute.

Exercice : A chaque pas, posez les deux mains sur le genou de la jambe qui avance, ceci afin de rester genoux fléchis.

GLISSER : PREMIERE GLISSE ET RETROUVER L'EQUILIBRE

Le premier déplacement doit se faire sur un terrain lisse et plat, retirez les petits cailloux, ou autres objets qui se trouvent sur la trajectoire. Ces derniers peuvent vous stopper et provoquer un déséquilibre avant. Cette glisse avec les patins parallèles est utilisée sur un sol

lisse sur un trottoir ou une piste cyclable en bon état.



Glisser :

Après un petit élan en marche en canard, laissez-vous rouler en position de sécurité, sur les deux appuis, carres à plat, patins parallèles à ouverture du bassin. Pendant la glissade essayez de bien répartir le votre poids sur toutes les roues, de conserver les patins parallèles et de ne pas regarder ses patins.



Retrouver l'équilibre :

Pour éviter une chute arrière, on peut abaisser son centre de gravité. Ce mouvement peut s'effectuer en début de perte de contrôle. De manière générale, pour le bien-être de votre fragile colonne vertébrale, il vaut mieux éviter de tomber à la renverse.

Abaissez rapidement les bras devant vous et venez toucher vos genoux avec vos mains. Laissez-vous glisser jusqu'à la reprise d'une bonne

stabilité.

Exercice : Tout en glissant baissez vous en plaçant vos mains sur les genoux, puis, relevez vous lentement jusqu'à la position de sécurité et recommencer le mouvement patins parallèles, regard droit.

EQUILIBRE : PREMIER EQUILIBRE A L'ARRET SUR UN APPUI

Cette technique entre dans l'approche d'indépendance d'un patin par rapport à l'autre, ou il faut sentir l'équilibre sur un patin et sert de base au patinage.



A l'arrêt en position de sécurité, carres à plat, mettez votre poids du corps sur une jambe puis levez la jambe libre, recommencez avec l'autre jambe. Placez les mains au niveau des hanches, bras écartés et ne pas regarder ses patins.

Exercice : Commencez cette pratique sur du gazon avant de la faire sur le bitume.

TOURNER : A L'ARRET

On appelle l'horloge l'action de changer de direction à l'arrêt. Ce pas tournant sur le plat porte ce nom car les patins jouent le rôle des aiguilles d'une horloge. Cette technique s'adresse principalement aux grands débutants.



L'horloge :

à l'arrêt, patins parallèles, faites diverger le patin droit de 45° vers la droite (si vous désirez tourner à droite); amenez le patin gauche parallèle au patin droit ; répétez l'opération jusqu'à ce que vous pointiez dans la direction souhaitée.

Pendant l'exercice conservez les mains au niveau du bassin et les bras légèrement écartés.

Exercice : Commencez cette pratique sur du gazon avant de la faire sur le bitume.

FREINER : FREINAGE D'URGENCE, MOBILIER URBAIN

Freinage mobilier urbain :

c'est un freinage d'urgence qui vient naturellement quand on est débutant. Si vous êtes en perte de contrôle et que votre seule envie est de vous arrêter.

Cette solution est d'autant moins recommandée qu'il existe plusieurs possibilités de freiner en toute sécurité de façon plus élégante et surtout moins aléatoire.

Repérez un poteau, un mur et laissez-vous rouler dans sa direction en tendant les bras devant vous ce sont eux qui vont servir d'amortisseurs et surtout cherchez à vous fléchir. Posez les mains sur le poteau ou le mur sans chercher à s'accrocher, plaquez ensuite vos avant bras, puis votre poitrine. Il est bien entendu que cette technique est un freinage de départ que vous aurez à cœur de remplacer au plus vite par un freinage plus sécurisant.

Exercice : Commencez cette pratique en roulant lentement, et en cherchant à bien vous plaquer contre l'obstacle.

SAVOIR CHUTER : VOLONTAIREMENT

En roller, que l'on soit encore au niveau du "déséquilibre permanent" ou que l'on soit devenu un patineur averti, la chute fait partie du jeu. Il est donc souhaitable d'apprendre à tomber et surtout d'être équipé du maximum de protections (protège-poignets, genouillères, coudières, casque).

Quand la chute s'avère inéluctable, il n'est pas bon de chercher à l'éviter à tout prix, c'est le meilleur moyen de se faire mal. Il convient d'apprendre à accompagner la chute quand elle est inévitable et se laisser glisser sur les protections.

La chute arrière :

La chute découle souvent d'une perte d'équilibre due à l'agitation frénétique des bras et au placement du poids du corps trop en arrière.

Le premier réflex, doit être de descendre son centre de gravité. Baissez-vous en fléchissant les genoux et en plaçant les mains au niveau des pieds. (Attention de ne pas confondre "fléchir" et se "pencher").

Puis cherchez à vous asseoir sur les fesses sans vous laisser tomber. Glisser enfin sur le côté sur les parties protégées.



La chute avant : (la plus fréquente)

Cette chute peut être due à un blocage des roues pour des raisons diverses. Chercher à poser les genoux au sol en fléchissant vos genoux. Puis posez au sol la paume des mains.

N'oubliez pas de tendre vos doigts vers le haut. Enfin, fléchissez les bras qui servent d'amortisseurs pour réduire le choc de la chute. Il se peut que vos coudes rentrent en contact avec le sol.

Tourner votre tête sur le côté et évitez de laisser le visage toucher le bitume.

Exercice : Pour vous familiariser avec le contact du sol : A l'arrêt, laissez-vous doucement tomber sur les genoux puis plaquer les paumes. Vous vous apercevrez de l'efficacité des protections.

Se relever

Vous avez su tomber sans vous faire mal. Il va falloir maintenant vous relever sans retomber aussitôt.

Mettez-vous sur le côté, puis à quatre pattes sur les genoux ; ramenez votre pied naturel devant vous, toutes les roues au sol, croisez vos deux mains sur votre genou. L'autre jambe est bien à plat au sol. Levez-vous : ramenez la jambe arrière devant (parallèle à l'autre) en gardant les mains sur les genoux. Attendez d'avoir retrouvé votre équilibre pour repartir vers de nouvelles aventures.



Exercice : Commencez cette pratique sur du gazon avant de la faire sur le bitume.

Monter des marches : EN CANARD

La montée des marches est une technique très facile, presque naturelle. Il vous suffit de penser que vous êtes à pied.

En bas de l'escalier, mettez-vous pieds en canard (pointes ouvertes), en position de sécurité. Faites passer le poids du corps sur un patin et posez toutes les roues du patin libre sur la première marche, toujours pointe ouverte.

Transférez le poids du corps sur le patin amont et passez le patin aval sur la marche supérieure.

Montez marche par marche comme vous le feriez à pied, en gardant les bras légèrement écartés pour un meilleur équilibre.

N'hésitez pas à laisser votre roue avant heurter doucement chaque fois le plan vertical de la marche. Ouvrez suffisamment les pieds pour que la totalité des roues reposent sur la marche.

Exercice : Exercez-vous à marcher (patins aux pieds) sur du plat, les jambes ouvertes au maximum.

COURS EN LIGNE : DEBUTANT 1**AVANCER : TROTTINETTE ALTERNÉE**

Vous savez maintenant marcher avec vos rollers et vous vous êtes habitué à avoir des rollers aux pieds (sensation du poids des patins, des appuis). Il va vous falloir découvrir le patinage. Il s'agit tout simplement de prendre de la vitesse en marchant de façon à transformer la marche en roulement par la technique de la trottinette alternée. La trottinette alternée vous servira principalement à vos début afin de mieux sentir la glisse sur chaque patin.



Les pieds sont toujours ouverts à 45°, c'est-à-dire positionnés à 10h10 ; les épaules restent face à la trajectoire choisie.

Quand vous posez le pied avant, le pied arrière effectue une poussée à 45° vers l'avant, sur l'intérieur du patin (carres internes). Les poids du corps passe d'un patin à l'autre, accompagnant la glisse sur le patin avant (le tibia reste en contact avec la languette du patin). Après avoir transféré le poids du corps sur le patin avant, et pendant qu'il glisse au sol, soulevez le patin arrière et passez-le devant à 45° pour le faire glisser carre à plat.

Effectuer en même temps une poussée carres internes sur l'autre patin ;

les bras font office de balancier (comme pour la marche) et servent à vous équilibrer.

Au début posez vos mains sur l'intérieur des genoux et poussez avec le bras sur le genou en même temps que la jambe.

Exercice 1 : Au bout de quelques poussées, laissez-vous glisser plus longtemps en appui sur votre patin droit puis enchaînez normalement avec le patin gauche et alternez le mouvement..

Exercice 2 : Après avoir pris un peu de vitesse, laissez-vous rouler en appui sur les deux

patins jusqu'à ce que la vitesse s'atténue.
Veillez à conserver la position de sécurité.

GLISSER : PIEDS DECALES

Cette position est la plus fréquente. On l'utilisera aussi bien pour descendre un trottoir, préparer un freinage en T, déclencher des virages...



La position est : pieds décalés et écartés à écartement égal à la largeur du bassin. Prenez de l'élan et laissez-vous glisser dans la posture suivante : vous êtes carrés à plat, un de vos pieds se décale en avant, la roue arrière du roller avant est à peu près au niveau de la roue avant du roller arrière. L'écartement est égal ou inférieur à la largeur du bassin.

Exercice 1 : Laissez-vous rouler en ciseaux puis essayez de décoller les roues avant du patin avant.

Exercice 2 : Laissez-vous rouler en ciseaux puis essayez de décoller les roues arrière du patin arrière.

EQUILIBRE : PREMIER EQUILIBRE EN ROULANT SUR UN APPUI

Cette position est utilisée pour ce préparer à monter un trottoir, une marche...



Un pied en glissade :

Mettez-vous en glissade puis mettez votre poids du corps sur un appui et écartez légèrement les bras, décollez du sol la jambe libre, laissez-vous guider par le patin porteur en tenant la position le plus longtemps possible.

Exercice 1 : Mettez-vous en glissade et levez et reposez le patin.

Exercice 2 : Mettez-vous en glissade et levez et reposez le patin opposé.

TOURNER : EN POSITION DU A

Virage en " A " C'est le premier virage préparé, déclenché et conduit pieds écartés, en position du A. C'est un virage sécurisant avec un rayon très large.



Vous avancez à allure modérée, les pieds en position très écartée. Fléchissez un peu plus le genou extérieur.

Amenez les épaules et le buste à l'intérieur du virage, ce qui provoque un déplacement du poids du corps à l'intérieur du virage. Le regard est dirigé dans la direction où vous souhaitez aller.

Vous laissez faire les patins, les bras restent de chaque côté du corps ; en fin de virage, rééquilibrez votre poids du corps sur les deux appuis.

Conseil :

Au début, posez la main extérieure au virage sur le mollet intérieur au (en la passant par-devant et en fléchissant les jambes).

Les épaules suivent (la ligne d'épaule déclenche le virage), n'hésitez pas à exagérer la flexion des jambes.

Plus vous serez bas, mieux vous tournerez. Avec le temps et de la pratique, vous réduirez l'écartement de vos pieds et le virage en " A " deviendra un beau virage pieds en ciseau.

Exercice : pendant le virage, cherchez à écarter un maximum les pieds afin de sentir le gain de stabilité mais aussi la perte d'efficacité du virage.

FREINER : AVEC LE TAMPON

Pour que le roller reste un plaisir, préférez l'esquive au freinage.

Freinage avec le tampon de frein monté sur le talon

Avant d'apprendre à patiner plus vite, il va falloir apprendre à vous arrêter correctement. Beaucoup de patineurs débutants se lancent dans la rue sans vraiment passer de techniques de freinage. Ils compensent ce manque de technique en se servant des lampadaires, panneaux, feux rouges pour se freiner (c'est ce qu'on appelle "avoir le niveau mobilier urbain").



Placez-vous en position de sécurité et positionnez les pieds en ciseaux, carres à plats, le patin équipé du frein doit être devant.

Restez fléchi, amenez les bras légèrement tendus vers l'avant et décollez du sol les roues avant du pied de devant (la roue arrière reste en contact avec le sol) jusqu'à ce que

le tampon du frein touche le sol.

Sur certains types de frein, il n'est même pas besoin de lever la jambe. Le simple fait d'avancer fortement le patin descend la butée de frein et met son tampon en contact avec le sol.

Une fois que le tampon du frein est bien en contact avec le sol, fléchissez un peu plus votre genou arrière. Baissez-vous comme si vous vouliez vous asseoir sur votre talon arrière, augmentez progressivement l'appui sur la jambe avant.

Avec le temps et l'amélioration de votre technique de patinage, vous aurez envie d'enlever votre frein pour avoir une plus grande liberté de patinage.

Pour cela, il vous faudra au préalable être sûr de pouvoir vous passer de ce frein.

Conseil :

Au début, il vous semblera difficile de conserver une ligne droite pendant le freinage, car le patin ayant le frein aura tendance à s'éloigner de l'axe de freinage. si vous vous initiez sur un parking possédant des marquages sur le sol, utilisez les comme guides afin de maîtriser votre trajectoire.

Exercice : Prenez de la vitesse et laissez-vous glisser en ciseau, enclenchez le freinage

tampon en posant les deux mains sur le genou avant.

MONTER & DESCENDRE UNE PENTE, ESCALIER : CANARD

La technique dite de l'escalier sera également la première façon d'appréhender la descente de marches larges. C'est la manière la plus sécurisante pour les grands débutants.

Montée en escalier :

La montée en escalier se fait perpendiculairement à la pente.

Cette technique, empruntée au ski, permet de monter tranquillement. Elle pourra vous servir pour gravir un très fort dénivelé accidenté ou rendu très glissant par la pluie.

Placez vos rollers perpendiculaires à la pente, genoux fléchis. Mettez le poids du corps sur le patin aval et levez le patin amont pour le reposer quelques centimètres plus loin (avec un écartement supérieur à la largeur des hanches). Transférez le poids du corps sur le patin amont et rapprochez le patin aval de celui-ci (pour revenir à écartement du bassin).

Monter en canard :

Action de monter une côte en marchant pieds ouverts. Quand la côte est trop raide ou que vous ne pouvez plus pousser sur vos jambes, le canard est le bienvenu. Plus naturel que l'escalier, il se transforme, quand le dénivelé le permet, en propulsion. Vous êtes toujours en position de sécurité, les pieds en canard (à 45°). Avancez un pied tout en maintenant l'ouverture des pieds à 45°. Les bras participent à l'action. Reposez ce pied 30 à 40 cm en amont. Vous maintenez toujours l'ouverture des pieds à 45°. Le poids du corps est sur l'avant. Exécutez maintenant la même opération avec le pied aval. Enchaînez les pas. Le buste et les épaules suivent naturellement le mouvement d'exécution. Les bras participent activement au mouvement.

Descendre en escalier :

Cette technique peut être utilisée pour descendre une forte pente que vous ne vous sentez pas capable de faire dans sa totalité. Dans ce cas, descendez perpendiculairement jusqu'à l'endroit qui vous paraît raisonnable pour attaquer cette descente. Placez vos rollers et vos épaules perpendiculaires à la ligne de pente, genoux fléchis. Mettez le poids du corps sur le patin amont et levez le patin aval.

Reposez le patin aval quelques centimètres plus loin. La largeur de l'écartement des pieds doit être supérieure à celle des hanches. Transférez le poids du corps sur le patin aval et rapprochez le patin amont de celui-ci.

COURS EN LIGNE : DEBUTANT 2

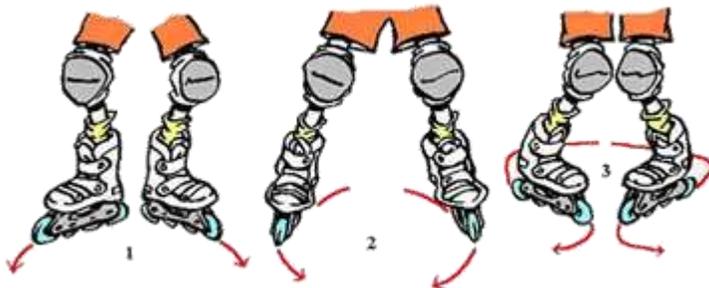
AVANCER : CITRON

Le citron est une figure qui, dessinée avec les patins, se révélera souvent bien utile au débutant pour éviter des obstacles. Pratiqué en début de séance de patinage, il vous permet de vous sentir à l'aise sur vos rollers tout en vous échauffant.

Tenez-vous debout, talons rapprochés et pieds écartés (ouverts à 45°). Poussez les rollers vers l'extérieur (genoux à l'extérieur) en écartant les jambes symétriquement. Le poids du

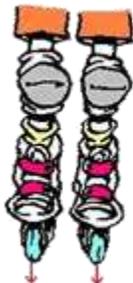
corps est également réparti sur les plantes des pieds...

Rentrez les pieds vers l'intérieur et effectuez une poussée suffisante pour qu'ils reviennent à leur position de départ (par la position du canard) et répétez le mouvement.



GLISSER : Pieds joints

En glissade, la prise de carre idéale est carres à plat. Plus les pieds sont rapprochés plus, il est facile de rentrer la position carre à plat. Cette position est peu courante. On l'utilisera pour franchir un passage étroit et lisse.



La position s'effectue pieds joints.

Prenez de l'élan et laissez-vous glisser en position de sécurité dans la posture suivante :

Vous êtes carres à plat, pieds parallèles vos deux patins et genoux se touchent (presque).

Veillez à ce que les patins restent parallèles.

EQUILIBRE : PREMIER EQUILIBRE DIRIGE

Le patinage est une succession d'alternance d'appuis et il est très important de bien contrôler chaque appui.

Un pied en glissade contrôlé, permet de libérer un pied pour par exemple monter un trottoir, passer un obstacle ... tout en roulant et en dirigeant le patin au sol.



Mettez-vous en glissade pieds parallèles, puis mettez votre poids du corps sur un appui.

Décollez du sol la jambe libre, essayez d'effectuer une ligne droite sur le patin porteur.

Laissez vos bras légèrement écartés au niveau des hanches.

Restez genoux fléchis.

Exercice 1 : Mettez-vous en glissade et levez et reposez le patin en maintenant votre trajectoire.

Exercice 2 : Mettez-vous en glissade et levez et reposez le patin opposite en maintenant votre trajectoire.

Exercice 3 : Mettez-vous en glissade sur un pied et essayez de contourner un repère tracé

sur le sol.

TOURNER : PIEDS PARALLELES

C'est le virage de transition entre le virage en A et le virage en ciseaux



Vous avancez à allure modérée, les pieds à ouverture du bassin. Amenez les épaules et le buste à l'intérieur du virage, ce qui provoque un déplacement du poids du corps à l'intérieur du virage. Le regard est dirigé dans la direction où vous souhaitez aller. Vous laissez faire les patins, les bras restent de chaque côté du corps ; en fin de virage, rééquilibrez votre poids du corps sur les deux appuis.

Conseil : Prenez assez de vitesse, ne précipitez pas le mouvement.

Au début, il est préférable d'exécuter de larges virages à l'aise que de chercher à tourner rapidement en restant crispé.

Effectuez quelques virage en position du A en resserrant les pieds à chaque virage, en faisant un virage par essai et entraînez-vous dans les deux sens.

FREINER : FREINAGE EN DEMI CERCLE

Le freinage en demi cercle. Cette technique n'est praticable qu'à faible vitesse. Les plus-jeunes l'utilisent pour ainsi dire instinctivement.

Une fois maîtrisé ce freinage permet par exemple de vous présenter devant un passage piéton avant de le traverser. C'est efficace et a un bel effet. Attention aux piétons qui vous entourent.

Vous avancez à petite allure, en position de sécurité pieds en ciseaux, prêt à ouvrir vos patins ; vous vous appuyez sur le patin avant et mettez le patin arrière sur la pointe ; ouvrez le genou et le patin arrière à 180°.

Posez toutes les roues du patin arrière au sol tout en gardant les talons rapprochés ; mettez-vous en appui sur les deux patins en carres internes (dedans).

Les bras sont ouverts en demi - cercle à l'instar de celui que vous décrivez au sol. Les genoux doivent rester fléchis.

Conseil :

Pour travailler cette figure, n'hésitez pas, pour vous sécuriser, à vous servir d'un panneau de signalisation verticale autour duquel vous tournerez.

Travaillez le sens de rotation ou vous vous sentez le mieux, puis une fois maîtrisé travailler l'autre sens.

Exercice 1 : Exercez-vous à pivoter autour d'un poteau, en le tenant des deux mains.

Exercice 2 : Exercez-vous à pivoter autour d'un poteau en le tenant d'une seule main. Enfin, essayez de réaliser le même demi-cercle sans aucun appui, bras ouverts.



MONTER UN TROTTOIR : LATÉRALEMENT

Monter un trottoir en enjambant latéralement.

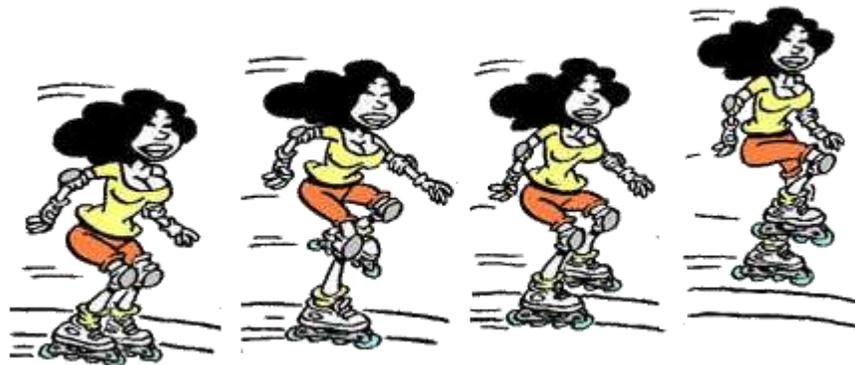
Cette technique, sage et posée, peut s'effectuer à l'arrêt ou en roulant, il est conseillé de l'acquérir en roulant pour que cela reste de la glisse.

Glissez vers le trottoir en suivant une trajectoire parallèle, restez bien sur vos deux appuis. Transférez le poids du corps sur la jambe la plus éloignée du trottoir et levez l'autre jambe. Posez le patin libre sur le trottoir. Transférez le poids du corps dessus, en gardant les genoux fléchis. Pensez à laisser un espace suffisant entre le bord du trottoir et le patin afin de pouvoir ramener par la suite l'autre patin.

Ramenez l'autre patin sur le trottoir à côté du premier patin. Avant d'effectuer cette technique, assurez-vous qu'il n'y a pas d'eau n'y trop de sable dans le caniveau.

Exercice : Entraînez-vous à rouler un pied sur le trottoir (patin amont) et l'autre sur le chaussée (patin aval).

Quand vous êtes suffisamment à l'aise, changez de sens pour pouvoir changer de pied.



DESCENDRE UNE PENTE : AVEC LE FREIN

Cette technique est la première technique de descente que l'on apprend. Elle nécessite la maîtrise du freinage tampon. en sachant se diriger tout en freinant.

Le fait de posséder un frein ne dispense pas d'acquérir les autres techniques de descente adaptées aux situations. Plus tard, vous devrez peut-être l'abandonner surtout si vous désirez pratiquer certaines disciplines où le frein est déconseillé voire prohibé (en course, par exemple), et vous économiserez ainsi des tampons de frein.



Vous descendez, à allure modérée, en position de sécurité. Les pieds sont en ciseau, le pied avant est équipé du frein. Vous mettez vos carres à plat, portez votre poids du corps sur la jambe arrière puis vous levez la pointe du pied avant pour mettre le tampon du frein en contact avec le sol. Avec certains freins plus sophistiqués, le simple fait de mettre la jambe très en avant, le patin à plat, met la butée en contact avec le sol. Gardez la roue arrière du patin en contact avec le sol pendant toute la durée de la descente (avec les freins plus sophistiqués, toutes les roues restent en contact avec le sol).

Dosez votre freinage afin d'effectuer une descente à une allure sécurisante, surtout ne vous laissez pas surprendre par une trop grande vitesse, préférez plutôt l'arrêt à une allure douteuse pour votre technique.

Si vous vous servez régulièrement de votre tampon de frein dans les descentes, pensez à surveiller son usure.

COURS EN LIGNE : DEBROUILLE 1

AVANCER : EN PATINANT

Action de transférer le poids du corps d'un pied sur l'autre en se propulsant. Les bras accompagnent le mouvement afin d'aider à la dynamique de propulsion

Ce pas du patineur, très proche du mouvement du patinage sur glace (dont il a gardé la dénomination), est l'exercice clé garant de vos futurs progrès. Il vous apprend, en outre à améliorer l'indépendance de vos membres puisque vous patinez d'un pied sur l'autre. Il est indispensable pour maintenir ou augmenter son allure sur sol plat ou en faible pente.



Vous êtes en position de sécurité, pieds en canard.

Poussez sur le patin gauche par extension de la jambe gauche, posez le patin droit, carre à plat, en position divergente. Lancez le bras gauche en avant et en diagonale, puis transférez le poids du corps sur le patin droit. Roulez sur le patin droit et ramenez le patin gauche en position parallèle, sans lui faire toucher le bitume.

Fléchissez la jambe droite et poussez sur la carre intérieure du patin droit, en poussant au sol le patin gauche. Lancez le bras droit en diagonale avant et transférez le poids sur le patin gauche. Glissez sur le patin gauche, levez le patin droit et amenez-le en parallèle pour préparer la poussée suivante.

Conseil :

Pour mieux progresser, rendez-vous sur le parking d'une grande surface. Chaussez vos rollers, prenez un caddie et poussez- le en patinant, le caddie vous permettra de vous équilibrer pour vos premiers pas.

GLISSER : EN S'ACCROUPESSANT

C'est une glissade accroupie, le poids du corps est réparti sur les deux jambes, la poitrine est en contact (presque) avec les genoux, les bras sont dirigés vers l'avant. L'accroupi peut servir pour rétablir un déséquilibre arrière et plus tard pour apprécier une descente tout schluss.

Prenez un bon élan puis mettez-vous pieds parallèles, fléchissez-vous et mettez-vous en appui carre à plat, joignez vos genoux, ramenez votre poitrine contre ces derniers et posez vos mains respectives sur vos tibias.

Conseil :

Une fois que vous maîtrisez cette position sur le plat, essayez sur une pente.

EQUILIBRE : LE T

Cette figure vous permettra de tester votre équilibre sur un pied. Cela peut paraître inutile, mais il est important de se sentir à l'aise sur un seul roller.



Laissez vous glisser puis mettez-vous sur un appui, posez le patin de la jambe libre perpendiculairement sur le patin de la jambe porteuse, pointe sur le pied (figure nommée "le T"), ne cherchez pas à maîtriser la trajectoire.

Laissez vos mains au niveau du bassin et vos bras légèrement écartés.

Exercice 1 : Une fois en glissade sur votre pied naturel mettez en contact la pointe de votre jambe libre avec la malléole interne de votre pied porteur.

Exercice 2 : Une fois en glissade sur votre pied opposite, mettez en contact la pointe de votre jambe libre avec la malléole interne de votre pied porteur.

TOURNER : VIRAGE PIEDS EN CISEAUX

La technique du virage pieds en ciseaux consiste à se laisser glisser sur deux appuis, pieds en ciseaux, afin de décrire une courbe.

Très appréciable pour enchaîner les virages dans les descentes, c'est la technique qui vous servira le plus souvent.



Avancez à allure modérée, en position de sécurité, pieds parallèles, prêt à tourner. Vous décalez le pied intérieur au virage, légèrement en avant du pied extérieur au virage (en position dite du ciseau).

Penchez - vous vers l'intérieur du virage. Accentuez l'appui sur le roller intérieur.

Vous êtes carres parallèles (interne, externe). Le regard pointe dans la direction que vous suivez.

Les épaules, le buste restent à l'intérieur du virage le temps d'exécuter le changement de direction. Equilibrez-vous avec vos bras.

Maintenant que vous dessinez avec succès des courbes à grands rayons, essayez de faire des virages beaucoup plus serrés.

Exercice 1 : Lors du déclenchement du virage, poser la main extérieure au virage sur votre mollet intérieur pour sentir l'importance de la position du corps.

FREINER 1 : FREINAGE EN CHASSE-NEIGE

C'est l'action de freiner sur deux appuis en tournant les patins en dedans. Vos talons divergent, vous rentrez vos genoux de manière à faire dérapier progressivement les roues sur les carres internes jusqu'à l'arrêt final.

C'est avant tout une technique qui s'emploie pour ralentir et s'arrêter (elle évite une prise excessive de vitesse en descente). Pour être juste, précisons que le chasse-neige sollicite beaucoup les genoux et les muscles postérieurs des cuisses, vous ne pourrez donc en user trop longtemps. La pression exercée sur les patins en carre interne doit produire la force de freinage.



Vous avancez à bonne allure, en position de sécurité, pieds parallèles, prêt à faire converger les patins, tout en restant sur vos deux appuis.

Vous fléchissez les genoux avec une légère rotation interne. Appuyez avec les cuisses tout en poussant vers l'extérieur sur les talons, les pointes des pieds légèrement fermées. Plus les jambes seront écartées, plus le ralentissement sera puissant.

Exercice 1 : Prenez de la vitesse et laissez-vous glisser pieds parallèles, puis enclenchez le freinage en chasse-neige en posant vos mains sur l'intérieur des cuisses. Vous devez avoir l'impression de repousser le sol sous la pression de vos pieds.

Exercice 2 : Même chose que l'exercice 1, avec une personne derrière, pour freiner les deux poids, la personne vous tient par la taille vous sentirez ainsi l'efficacité d'un chasse neige bien maîtrisée. Une fois que vous sentirez bien le freinage en chasse neige essayez d'acquérir le chasse neige alterné.

FREINER 2 : FREINAGE EN CHASSE-NEIGE ALTERNE

Cette technique est similaire à celle du chasse-neige à la différence que la pression s'exerce ici alternativement sur chaque patin, ce qui provoque un léger changement de trajectoire à chaque pas. Il représente aussi une possibilité d'associer le freinage à un déclenchement de virage.



Vous partez en chasse-neige ; fléchissez légèrement les jambes et accentuez la pression sur un patin ; relâchez ensuite et accentuez la pression sur l'autre patin ; passez alternativement d'un appui sur l'autre tout en maintenant le chasse-neige.

Le passage d'un appui sur l'autre peut être fait en décollant le pied libre ou en le laissant en contact avec le sol.

Conseil :

Plus vous alternez rapidement les appuis, plus votre freinage sera précis. En effet, si vous restez sur un appui trop longtemps, vous risquez de beaucoup dévier de votre trajectoire.

MONTER : MONTER UN TROTTOIR DE FACE

Cette technique est d'autant plus facile et douce que certains trottoirs sont désormais équipés de bateaux pour favoriser le passage des fauteuils roulants.



Vous arrivez perpendiculairement à la marche du trottoir. Ralentissez légèrement votre course, rapprochez vos patins et mettez le poids du corps sur un patin en maintenant les jambes fléchies.

Levez très légèrement l'autre patin pour pouvoir le poser devant vous sur le trottoir. Les bras sont à hauteur des hanches et légèrement écartés pour vous permettre de vous stabiliser.

Une fois votre pied avant posé sur le trottoir, effectuez le transfert du poids du corps dessus. Gardez les bras légèrement écartés et les genoux légèrement fléchis.



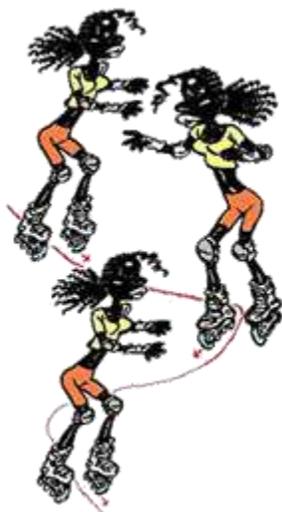
Ramenez sur le trottoir l'autre patin à côté ou juste derrière le patin avant tout en maintenant le poids du corps sur le patin aval. Reprenez votre pas du patineur.

Conseil : Ne faites pas une fixation sur la marche du trottoir ; ne regardez pas vos pieds mais autour de vous. Cette technique est aussi valable pour descendre un trottoir

DESCENDRE UNE PENTE : EN REMONTANT DANS LA PENTE

La descente en S se compose de larges virages , alternés à droite puis à gauche, décrivant une suite de S sur la largeur de la descente.

Cette technique de descente vous paraîtra facile sur une pente très large ; sur une petite largeur, préférez la godille freinage ou contentez vous du T.



Les pieds sont écartés à la largeur des hanches, vous effectuez une traversée sur toute la largeur de la pente.

Mettez-vous en ciseaux puis déclenchez un virage, carres parallèles, le poids du corps sur la jambe intérieure, tandis que le roller extérieur suit le mouvement, les épaules légèrement orientées vers l'amont.

Au moment où le patin extérieur franchit la ligne de pente, accentuez la poussée sur ce patin en maintenant l'effort de pivotement. Le virage effectué, refaites de nouveau une traversée (plus l'axe de la traversée sera éloigné de la ligne de pente, moins vous irez vite).

Déclenchez de nouveau un virage en ciseaux internes, carres parallèles, et ainsi de suite jusqu'à la fin de la descente.

Conseil :

Au début, n'hésitez pas à remonter légèrement dans la pente si vous sentez que vous allez trop vite. Par la suite, essayez de serrer davantage vos virages. Le but est d'évoluer à votre rythme vers la godille. N'oubliez pas le b.a ba du virage en S.

Attention, vous tournerez plus facilement d'un côté que de l'autre.

DESCENDRE DES MARCHES : PERPENDICULAIREMENT (EN CRABE)

Cette technique est la plus simple, la plus laborieuse et pas la plus efficace, mais elle permet l'acquisition d'une méthode pour affronter les escaliers.

Vous êtes en position de sécurité, à l'arrêt, patins perpendiculaires à l'escalier, servez-vous de vos bras pour vous équilibrer.

La jambe la plus éloignée de la marche passe devant l'autre en croisant pour venir se poser sur la première marche, en aucun cas vos patins ne roulent.

Ramenez l'autre patin en décroisant et posez-le sur la deuxième marche. Enchaînez ces mouvements jusqu'à la dernière marche. Ne vous précipitez pas pour enchaîner les mouvements.

Conseil :

S'il y a une main courante, utilisez la, sinon servez-vous de vos bras pour vous équilibrer.

ENJAMBER : UN TROU

Cette technique vous permet de passer par dessus d'obstacles, ou de flaques d'eau... Elle est voisine de celle permettant de monter un trottoir de face



Vous glissez pieds parallèles. Portez votre poids du corps sur un patin et levez l'autre.

Posez le patin libre assez loin devant vous, tout en donnant une impulsion avec la jambe porteuse.

Conseil : Ne regardez pas vos pieds pendant le mouvement, repérez plutôt où vous allez poser votre patin, ce dernier doit continuer à rouler

sans provoquer de déséquilibre.

(Inspiré du livre *Vivre en Roller* de Serge Rodriguez (Rollermania) et de Marion Thuriot, illustré par Romain Dutreix au édition Chiron)

COURS EN LIGNE : DEBROUILLE 2**AVANCER : EN S TRACTANT, POUSSANT ET DOUBLE S**

C'est une méthode d'apprentissage du croisé avant. La jambe avant va exécuter des S successifs, tractant ainsi la jambe arrière. Cette technique n'est pas directement utile en ville, mais elle permet d'acquérir une meilleure souplesse des chevilles et d'affirmer son équilibre.

Vous êtes en ciseaux, le poids du corps bien positionné sur les deux patins, carres internes. Votre patin droit va croiser par-devant votre patin gauche, les huit roues restent en contact avec le sol. Continuez le mouvement en passant sur les carres externes et en décroisant le patin avant.

Le patin arrière suit l'action, tout en gardant sa ligne droite et en avançant ; puis recroisez de nouveau votre patin avant (droit) devant le patin arrière (gauche). Enchaînez les croisés - décroisés du patin avant. La technique du S peut aussi se faire en faisant effectuer les S au pied arrière et en laissant le patin avant subir, on l'appelle le S poussant

Exercice 1 : Commencez par faire votre S avec le patin avant.

Exercice 2 : Faites votre S avec le patin arrière.

Le double S :

c'est exactement la même technique que le S sauf que vous faites aussi travailler le pied arrière en lui faisant aussi exécuter des S. C'est l'association du S tractant et du S poussant.

Exercice 1 : commencez par effectuer vos doubles S avec le pied droit en position arrière.

Exercice 2 : effectuer vos doubles S, avec le pied gauche en position arrière.

GLISSER : EN PETITE VOITURE

La petite voiture est l'action de glisser en position accroupie en ciseau, le poids du corps est sur le pied avant tandis que le pied arrière est posé au sol sur la pointe, les roues avant en contact avec le sol.

La petite voiture est une figure qui est souvent adoptée par un sauteur pour la réception après un saut effectué avec un tremplin ou en fitness pour passer sous une barrière ou freiner en chevalier servant. Ça peut être aussi une transition pour provoquer une chute d'urgence en dernier recours en descente.



Prenez un bon élan puis adoptez la posture du ciseau, votre jambe naturelle est la jambe arrière.
Fléchissez-vous et mettez-vous en appui carre à plat, sur les quatre roues du patin de la jambe avant. Le genou de celle-ci est à angle droit tandis que l'arrière de la cuisse de votre jambe arrière touche l'arrière du mollet de cette même jambe tout en décollant du sol le talon de votre pied arrière en laissant la roue avant en contact avec le sol. Joignez vos genoux et posez vos mains respectives sur chacun, gardez les épaules droites.

Conseils :

Lors de l'exécution de cette figure, n'hésitez pas à essayer de descendre le plus bas possible et surtout à bien joindre le genou le plus contre le patin ou le mollet. Placer vos deux mains sur le genou le plus haut.

EQUILIBRE : LE T

Cet équilibre va vous préparer à la technique du freinage en T.



Mettez-vous en glissade carre à plat sur un appui puis posez le patin de la jambe libre perpendiculaire sur le patin de la jambe porteuse talon sur le pied (figure appelée "le T") sans chercher à maîtriser la trajectoire.

Si vous n'y arrivez pas contentez-vous d'effectuer les exercices suivants.

Exercice 1 : Une fois en glissade sur votre pied naturel mettez en contact le talon de votre jambe libre avec la malléole interne de votre pied porteur.

Exercice 2 : Une fois en glissade sur votre pied opposé mettez en contact le talon de votre jambe libre avec la malléole interne de votre pied porteur.

TOURNER : EN PAS CHASSE

C'est l'alternance en pas chassés, d'impulsion et d'appuis glissés permettant au patineur de

décrire une trajectoire courbe. Sans croiser les jambes (cette technique se rapproche de celle employée au ski de fond pour tourner).

Vous avancez en glissade à bonne allure, vous amenez le poids du corps sur le patin extérieur. Vous levez votre patin intérieur et l'ouvrez puis le posez 30 cm à l'intérieur du virage carre externe et transférez le poids du corps dessus.

Le patin extérieur revient parallèle, carre interne. Tournez la tête et le buste dans la direction que vous suivez. Enchaînez ces mouvements et continuez de tourner par petits pas. Le pied extérieur donne alors l'impression de chasser le pied intérieur.

Conseil :

Fléchissez le genou situé à l'intérieur du virage. Une fois cet enchaînement bien maîtrisé, hésitez pas à raccourcir le cercle. Vous pouvez faire un pas tournant avec accélération. La technique est similaire donnez une poussée ferme à chaque pas.

Exercice 1 : Effectuez plusieurs tours en essayant de réduire le diamètre du cercle à chaque tour. Recommencez dans l'autre sens

Exercice 2 : Effectuez des grands huit sur le sol en pas tournants. Cela vous entraînera à virer aussi bien à gauche qu'à droite et vous préparera au virage croisé.

Freiner : EN T

Le freinage en T (dit aussi en raclette) consiste à rouler sur un appui (patin directionnel) en laissant traîner perpendiculairement, sur le sol, les roues du patin de la jambe libre (patin tampon).

Pour acquérir cette technique il est nécessaire de maîtriser l'équilibre sur un seul appui, par la l'équilibre en T.

Le T est la technique de freinage la plus utilisée et la plus rapide à apprendre. Les patineurs confirmés y ont recours pour se ralentir tranquillement. Il est à utiliser lorsque le sol est mouillé. Si vous souhaitez enlever votre système de frein intégré, cette technique le remplacera avantageusement. Toutefois, il vous faudra la maîtriser assez vite si vous ne voulez pas avoir à changer des roues à chaque freinage.



Vous avancez à bonne allure, en position de sécurité, pieds en ciseau ; mettez le poids du corps sur la jambe avant dont le patin devient directeur

Levez légèrement le patin de la jambe arrière que vous ouvrez à 75°. Les épaules restent droites (très important pour éviter une rotation) et le regard est dirigé vers l'avant.

Vous reposez les roues du patin soulevé en maintenant l'ouverture du pied à 75° et en laissant traîner perpendiculairement la totalité des roues sur le sol. L'ouverture à 75° permet aux roues de continuer à tourner et donc de s'user circulairement.

Conseils :

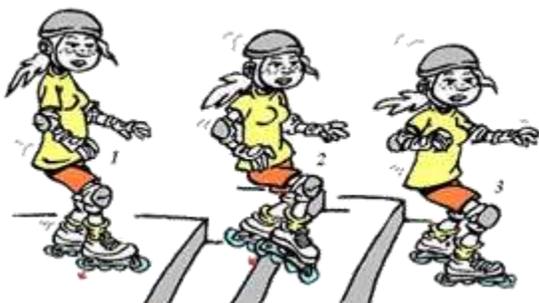
Au début, pour ne pas ouvrir l'épaule en même temps que le patin (ce qui provoquerait un changement de direction), posez la main qui est du même côté que la jambe ouverte sur l'épaule opposée. Ecartez l'autre bras pour vous équilibrer. pensez à travailler aussi le T avec l'autre jambe (T opposite), quand vous maîtriserez les deux T (naturel et opposite) vous pourrez les associer alternativement pour effectuer le T alternatif

Au début, prenez un coude dans chaque main opposite pour garder les épaules droites pendant l'ouverture alternative de chaque pied Pour amplifier votre freinage, fléchissez les genoux et reportez progressivement le poids du corps sur la jambe arrière tout en maintenant les épaules droites.

Exercice : Prenez de la vitesse et tenez-vous en équilibre sur un pied en ouvrant l'autre jambe en l'air à 10 centimètres du sol. Répétez cet exercice tant que vous n'arriverez pas à tenir plus de 8 mètres en appui sur une jambe (l'autre ouverte à 75° en l'air).

DESCENDRE : UN TROTTOIR EN SE LAISSANT GLISSER

Cette technique assez simple, permet une descente rapide surtout lorsque le trottoir est équipé d'un bateau. La maîtrise de cette technique va augmenter votre sensation de glisse.



Vous roulez sur le trottoir, pieds en ciseaux, carres à plat. Vous fléchissez légèrement les jambes pour préparer la descente, bras à hauteur des hanches, le poids du corps bien réparti entre vos deux patins.

Au moment où vous laissez vos roues descendre, passez le poids du corps légèrement sur le centre de chaque patin, carres à plat. Ceci vous permettra d'arriver sur la chaussée, ni trop sur l'arrière ni trop sur l'avant.

Pour la réception, gardez vos patins droits et surtout laissez-vous fléchir sur vos jambes le plus bas possible pour amortir l'impact du contact avec le sol, vos bras restent à la hauteur des hanches.

Une fois vos deux patins sur la chaussée, reprenez votre pas du patineur.

Conseils :

Exercez-vous à descendre un petit trottoir. Ne cherchez pas à le sauter, laissez-vous glisser.

DESCENDRE UNE PENTE : EN CHASSE-NEIGE

Il est recommandé d'utiliser cette technique sur de courtes descentes uniquement, car elle sollicite fortement les muscles des cuisses.

Les enfants ont plus de facilité à adopter le chasse-neige, ils paraissent très décontractés

pendant la descente. Les femmes se tiennent plutôt les genoux rentrés et les hommes jambes arquées.

Il vous faudra trouver votre position de chasse-neige en descente pour ne pas abusivement solliciter les muscles de vos cuisses. A vous de sentir le phénomène de freinage et de trouver l'ouverture et la pression adéquates.



Avancez face à la descente, à allure modérée, position de sécurité, pieds parallèles.

Mettez-vous en chasse-neige.

Vous êtes en posture du A, pieds fermés.

Les épaules doivent rester face aux patins.

Tenez cette position pendant toute la descente en maîtrisant votre

vitesse. Si une fatigue musculaire se fait sentir, n'hésitez pas à

provoquer l'arrêt pour repartir après avoir reposé les muscles. Si la

descente est douce, vous pouvez, en fonction de votre vitesse, alterner

le chasse-neige avec une descente pieds parallèles.

Conseils :

pour commencer votre chasse-neige, mettez-vous sur le côté qui vous permettra d'exécuter un virage pour remonter dans la pente en cas de besoin.

Une fois que vous maîtriserez parfaitement le chasse-neige vous pourrez effectuer des virages dans cette position (chasse-neige virage) ce qui peut être très appréciable dans certaines descentes.

SAUTER : A L'ARRET

Pour quoi faire ? simplement pour se préparer au saut en longueur et en hauteur. Mais aussi apprendre à rétablir son équilibre.

Vous êtes à l'arrêt pieds en canard, carres à plat, vous fléchissez franchement les jambes pour préparer l'impulsion, bras à hauteur des hanches, buste légèrement sur l'avant. Donnez une petite impulsion. Pour la réception, gardez vos patins ouverts et surtout laissez-vous bien fléchir sur les jambes le plus bas possible pour amortir l'impact du saut, les mains se posent sur les genoux.

Conseils :

Pour donner un usage à cet exercice prenez une corde à sauter.

Inspiré du livre Vivre en Roller de Serge Rodriguez (Rollermania) et de Marion Thuriot, illustré par Romain Dutreix au édition Chiron

COURS EN LIGNE : CONFIRME 1

AVANCER : VITE

Vous avez acquis beaucoup d'assurance et vous souhaitez maintenant "rouler vite". Une belle piste cyclable lisse et large va vous permettre de découvrir le plaisir de la vitesse et de vous muscler.



Votre buste est plus avancé. Votre corps forme une chaise, vos fesses sont sur l'arrière pour optimiser la poussée. Vos pieds sont plus serrés que pour un patinage traditionnel. Quand vous posez le patin pour pousser, le bras opposé s'appuie sur l'air pour pousser lui aussi. Vos bras servent ici de propulseurs (et de balanciers,

comme toujours).

Vos poussées commencent et se terminent sur la totalité des roues du patin, ceci afin de terminer le mouvement latéral avec le patin parallèle à l'axe médian. Le fait de pousser sur la totalité des roues du patin permet de répartir l'énergie sur les quatre (voire cinq) roues, pour minimiser la déformation des roues.

Vous devez patiner très serré car plus vous serez écarté, plus la perte de poussée sera grande. Après chaque poussée, revenez le plus près possible de l'axe médian. Quand vous repartez avec l'autre patin, mettez-vous légèrement sur la carre externe puis poussez. N'oubliez pas de rester genoux fléchis, penché au niveau de la taille le regard dirigé loin devant.

Conseils :

Vous devez travailler plus avec le poids du corps qu'avec vos muscles. Imaginez que vos patins sont la quille d'un bateau et que le mouvement de votre corps vous sert à remonter aux vents. Si la vitesse vous attire vraiment, il est conseillé d'acquérir une paire de rollers en ligne possédant cinq roues par chaussure. En effet, une platine avec cinq roues diminue les possibilités de freinage et de virage (la maniabilité en général) et augmente la vitesse. La roue est l'unité de vitesse du patin. Avant cela, il serait judicieux que vous maîtrisiez déjà le patinage avec une platine de quatre roues.

GLISSER : EN BOITE AUX LETTRES

La boîte aux lettres avant est une figure qui se rapproche de la posture du ciseaux en plus étroit. Cette technique vous sera utile pour rouler sur une bande très étroite ou une bordure de trottoir.



Après avoir pris un bon élan, mettez un patin derrière l'autre sur la même ligne (le pied naturel derrière) carres à plat; restez jambes fléchies, les bras légèrement écartés de chaque côté du corps pour vous équilibrer. Laissez-vous glisser dans cette position.

(Variante) La grande fente :

Mettez-vous en boîte aux lettres (le pied naturel derrière) carres à plat ; les bras légèrement écartés de chaque côté du corps pour vous équilibrer.

Pliez la jambe avant à angle droit et tendez la jambe arrière en laissant s'éloigner progressivement le patin arrière du patin avant.

EQUILIBRE : EN COURBE

Cette technique est une étape dans la maîtrise de l'équilibre sur un roller, elle permet d'acquérir une base pour le virage croisé avant.



Un pied interne :

Mettez-vous en glissade pieds parallèles, puis mettez votre poids du corps sur un appui.

Pliez le genou et décollez du sol le patin libre, portez le poids du corps sur le côté interne du patin porteur pour effectuer une courbe interne. Ecartez légèrement les bras pour vous équilibrer.

Un pied externe :

Mettez-vous en glissade pieds parallèles,, puis mettez votre poids du corps sur un appui.

Pliez le genou et décollez du sol le patin libre, portez le poids du corps sur le côté externe du patin porteur pour effectuer une courbe externe. Les bras servent à vous équilibrer.

TOURNER : VIRAGE CROISE

Le virage croisé est l'alternance d'impulsion et d'appuis glissés permettant au patineur de se propulser sur une trajectoire courbe, par une alternance de carre interne sur un patin et externe sur l'autre, en croisant et décroisant les jambes. Le croisé propulsif est la technique la plus efficace (et la plus esthétique, ce qui ne gêne rien) pour prendre un virage. Sa réussite vous vaudra à coup sûr d'être assimilé à un patineur expérimenté.



Notez que le virage à gauche est souvent plus facile à exécuter pour les droitiers et inversement.

Vous avancez à bonne allure, vous amenez le poids du corps à l'intérieur du virage avec une prise de carre parallèle à l'intérieur du virage, puis mettez votre appui sur le pied intérieur carre externe.

Vous amenez votre pied extérieur au virage (pied libre) devant votre pied intérieur, les épaules tournées vers l'intérieur du virage. Le regard est tourné vers l'avant. Le poids du corps passe sur le pied avant, carre interne

Vous ramenez rapidement votre patin arrière (pied libre) parallèle aux patins avant (pied porteur) ; enchaînez ces mouvements de façon à décrire un grand cercle.

Conseil :

une fois cet enchaînement bien maîtrisé, n'hésitez pas à raccourcir le cercle et à croiser davantage les pieds. N'oubliez pas de travailler autant le virage à gauche que le virage à droite (pour travailler le virage à droite et le virage à gauche, dessinez un huit imaginaire, au sol).

FREINER : EN T ALTERNE

Le freinage en T alterné équilibre l'usure des roues, sur les deux patins. Elle est moins performante que le T simple mais plus esthétique car elle donne une impression de symétrie. Cette technique est conseillée pour se ralentir sur sol mouillé.



Vous avancez à bonne allure, en position de sécurité pieds en ciseaux ; faites passer le poids du corps sur la jambe avant et levez légèrement le patin de la jambe arrière que vous ouvrez à 75°. Les épaules restent droites, le regard dirigé vers l'avant ; vous reposez les roues du patin soulevé en maintenant l'ouverture du pied à 75°.

Vous laissez traîner vos quatre roues en carre interne sur le sol. L'ouverture à 75° permet aux roues de continuer à tourner et donc de s'user circulairement.

Enfin, changez de pied d'appui en inversant la technique.

MONTER UN TROTTOIR : EN SAUTANT

Pour quitter le plancher des vaches. Cette technique n'est pas d'un usage courant, mais pour varier les plaisirs vous pouvez toujours la tenter. Elle est aussi valable pour descendre un trottoir, cependant redoublez de vigilance, car la chaussée est bien plus dangereuse que le trottoir.

Vous arrivez vers le trottoir, pieds parallèles, carres à plat, et vous fléchissez franchement les jambes pour préparer l'impulsion, bras à hauteur des hanches.

Au moment où vous arrivez au bord du trottoir, donnez votre impulsion en levant en même temps les bras vers le ciel et pliez les jambes pour absorber la hauteur de la marche du trottoir.

Pour la réception, gardez vos patins droits et surtout laissez-vous bien fléchir sur les jambes.

DESCENDRE UNE PENTE : EN T

Cette technique est utile pour contrôler sa vitesse sur une courte pente ayant un dénivelé assez faible ou moyen. Pour être à l'aise dans cette technique il est nécessaire de maîtriser l'équilibre en T sur le patin droit comme sur le patin gauche.



Vous avancez dans la descente à petite allure, en position de sécurité, pieds en ciseaux.

Vous mettez le poids du corps sur la jambe avant et levez légèrement le patin de la jambe arrière, en ouvrant à 75°. Les épaules et le buste restent droits (très important pour éviter une rotation qui pourrait s'avérer très dangereuse dans la descente).

Vous mettez les roues du patin arrière (libre) en contact avec le sol en maintenant l'ouverture du pied à 75°. Laissez les carres internes des quatre roues en contact avec le sol (l'ouverture à 75° permet aux roues de continuer à tourner). L'opération se poursuit pendant toute la descente afin de maîtriser la vitesse.

Conseils :

Si vous allez encore trop vite à votre goût, pour amplifier votre freinage reportez, le poids du corps sur la jambe arrière tout en maintenant les épaules droites et en essayant " d'enfoncer " les roues du patin amont dans le sol.

Pendant la descente, n'hésitez pas à vous arrêter plusieurs fois.

Pour plus de sécurité, commencez votre T de façon à pouvoir virer de votre bon côté, de façon à pouvoir remonter dans la pente en cas de besoin.

Un patineur qui maîtrise bien les deux équilibres sur un seul appui, optera pour le T alterné. Cela équilibrera l'usure des roues et permettra aussi de " tenir " le T sur une longue descente.

DESCENDRE DES MARCHES : EN DIAGONALE

C'est une technique de glisse très modulable et plus ou moins praticable en fonction de la largeur de l'escalier. On peut facilement l'améliorer avec le temps, il suffit de réduire l'angle de descente au fur et à mesure de vos progrès .



Vous avancez vers l'escalier suivant une trajectoire diagonale par rapport aux marches. L'allure est modérée. Vous êtes en position de sécurité.

Pieds en ciseaux (le pied avant doit être le pied le plus éloigné de la marche), vous vous équilibrez avec les bras légèrement ouverts de chaque côté du corps (mains au niveau des hanches).

Vous descendez la première marche en roulant avec le pied aval, en position dite du ciseau. Le poids du corps est réparti sur les deux pieds, vous êtes carres à plats, le regard dans la direction suivie.

A son tour, le pied amont descend la première marche pendant que le pied aval descend la deuxième marche et ainsi de suite. Le poids du corps est toujours légèrement sur l'avant, réparti sur les deux pieds et vous êtes immanquablement fléchi.

Vous laissez faire les patins pendant toute la descente des marches, et gardez une allure

constante. Vos bras servent de balancier pour vous équilibrer. Au début, vous pouvez décoller exagérément du sol le patin qui va effectuer le changement de marche. Pour mieux progresser, cherchez un escalier large avec des marches peu nombreuses (trois marches constituent un excellent début). Choisissez-les bien longues pour vous permettre l'exécution d'une grande traversée en diagonale.

Conseils :

Travaillez la descente du côté droit puis du côté gauche. Maintenant que vous savez descendre en diagonale, efforcez-vous de fermer l'angle d'attaque le plus possible pour vous rapprocher de la méthode du tac-tac avant. Testez votre angle limite.

(Inspiré du livre Vivre en Roller de Serge Rodriguez (Rollermania) et de Marion Thuriot, illustré par Romain Dutreix au édition Chiron)

COURS EN LIGNE : CONFIRME 2

AVANCER : EN DOUBLE S

C'est exactement la même technique que le S sauf que vous faites davantage travailler le pied arrière en lui faisant aussi exécuter des S.

Vous êtes pieds en ciseaux, le poids du corps bien positionné sur les deux patins, carres internes. Votre patin droit et votre patin gauche vont se croiser, avancez, avec une légère prise d'élan et une vitesse moyenne afin de pouvoir enchaîner les croisés et décroisés à une allure vous permettant de bien sentir le mouvement, sans aller ni trop lentement ni trop vite.

Mettez-vous carres à plat, pieds parallèles, en position du A, bras le long du corps légèrement vers l'avant. Croisez les jambes en portant l'appui sur les carres extérieures, votre pied naturel se positionnera à l'arrière pour former le croisé.

Mettez-vous en appui sur les carres internes pour décroiser les jambes. Enchaînez ces mouvements,

Conseils :

Servez-vous du mouvement du balancier des bras, (le bras directeur accompagne le déplacement du pied directeur, en synchronisation avec le croisé - décroisé des jambes) pour prendre de la vitesse. Une fois que vous sentez bien le mouvement sur votre jambe naturelle, travaillez la jambe opposée.

Exercice 1 : faites vos doubles S avec le pied droit en arrière.

Exercice 2 : faites vos doubles S avec avec le pied gauche arrière.

GLISSER : LE DAFFY, LE DAFFY ECARTE

Glissade avant, un patin derrière l'autre sur la même ligne, sur deux appuis, la pointe du patin avant et le talon du patin arrière sont relevés. C'est une technique de loisir mais qui

peut aussi servir d'entraînement pour s'habituer à mettre son poids du corps entre la jambe arrière et la jambe avant quand on est en posture du ciseau. Pour par exemple aborder en glissade une descente de trottoir.



Avancez à une vitesse moyenne afin de pouvoir glisser en appui sur vos deux patins, mettez - vous en boîte au lettre.

Décollez simultanément l'avant du patin avant et l'arrière du patin arrière, servez - vous de vos bras pour vous équilibrer, coincez le genou arrière contre l'arrière du genou avant. Laissez vous rouler ainsi.

Le Daffy écart : Mettez-vous en grande fente puis décollez les roues avant du patin avant

Conseil :

il est préférable que le pied naturel soit positionné à l'arrière.

Exercice 1 : Effectuez une courbe en Daffy.

Exercice 2 : Effectuez un rond complet en Daffy.

EQUILIBRE : EN ROYAL EN BOITE A LETTRE, EN IMPERIAL EN BOITE A LETTRE

C'est une technique de loisir destinée à affirmer son équilibre.

- En Royal en boîte à lettre : avancez à une vitesse moyenne afin de pouvoir glisser en appui sur vos deux patins, mettez - vous en boîte au lettre.

Décollez simultanément l'arrière du patin avant et l'arrière du patin arrière, servez - vous de vos bras pour vous équilibrer.

- En Impérial en boîte à lettre : avancez à une vitesse moyenne afin de pouvoir glisser en appui sur vos deux patins, mettez - vous en boîte au lettre.

Décollez simultanément l'avant du patin avant et l'avant du patin arrière, servez - vous de vos bras pour vous équilibrer.

Exercice 1 : Patinez uniquement sur les roues avant.

Exercice 2 : Patinez uniquement sur les roues arrière.

Inspiré du livre Vivre en Roller de Serge Rodriguez (Rollermania) et de Marion Thuriot, illustré par Romain Dutreix au édition Chiron.

COURS EN LIGNE : LES TECHNIQUES DE FREINAGE

Avant de rider... apprendre à freiner !

Il est possible d'acquérir de nombreuses techniques de skating. Certaines sont particulièrement spectaculaires, d'autres procurent un grand plaisir au rider. La plus importante de toutes les techniques est toutefois celle du freinage.

Il n'est possible de profiter pleinement du roller in-line que si l'on n'est capable de contrôler sa vitesse. Si vous vous entraînez sur le bitume, vous constaterez vite qu'un freinage correct s'apprend. Exercez-vous à vous arrêter. Adaptez votre vitesse à la nature du terrain et à vos capacités de freinage

Freinage avec frein arrière



Le débutant pourra utiliser le heel-stop (freinage utilisant le talon). Cette technique n'est pas particulièrement spectaculaire mais possède l'excellente particularité d'être la plus accessible aux novices.

Attention, on dit souvent que c'est la technique la plus simple pour s'arrêter, mais ce n'est pas forcément le cas, car si on ne se sert pas bien du frein, cette technique peut tourner en arrêt catastrophe.

Méthode :

Pendant que vous roulez, avancez le roller muni du stopper, en fléchissant fortement les genoux.

La pointe du roller avant se relève jusqu'à ce que le stopper entre en contact avec le sol, ce qui diminue la vitesse. Pendant toute la durée du freinage, le poids du corps reste sur la jambe arrière.

Dès que le stopper touche le sol, augmentez la pression du talon et redressez la jambe. Plus fort on appuie sur le "frein", plus vite on s'arrête ! Durant tout ce processus, le corps reste penché en avant, tandis que les bras, les coudes légèrement pliés, sont tendus environ à hauteur des épaules. Pour éviter d'éventuelles blessures aux mains pendant le freinage, les paumes des mains, doigts légèrement écartés, doivent être parallèles au sol. L'existence de ce frein est d'une grande aide pour les débutants, mais vous aurez progressivement envie de vous en passer et de freiner grâce à une autre technique de freinage qu'il vous faudra acquérir.

De nombreux fabricants ont développé des systèmes de freinage brevetés qui augmentent nettement la sécurité du roller, tout en facilitant le freinage. Demandez à un vendeur de vous expliquer les divers systèmes de freinage disponibles, et essayez, avant d'acheter, si tel ou tel dispositif vous convient vraiment.

Freinage en chasse-neige



Les skieurs maîtriseront sans peine ce type freinage. La technique du chasse-neige en roller est identique, seules les sensations différent.

Méthode :

Vos pieds étant parallèles, appuyez sur les rollers avec vos cuisses. Poussez sur les talons vers l'extérieur, les pointes de pieds légèrement fermées. Plus vos jambes seront écartées, plus vous freinerez rapides.

Freinage en T



Pour freiner en utilisant cette technique, il faut savoir être stable aussi bien sur les deux pieds que sur un seul.

Méthode :

Mettez le poids du corps sur la jambe avant et levez légèrement le roller arrière en l'ouvrant à 75°. Attention, les épaules restent droites et votre regard fixé droit devant.

Le frottement des roues permet de ralentir. Posez les roues du roller sur le bitume en laissant petit à petit traîner perpendiculairement les roues sur le bitume.

Pour freiner rapidement, pliez le genou et déplacez le poids du corps sur la jambe arrière tout en gardant encore les épaules droites et le regard fixé devant.

Freinage en parallèle



Attention, pour faire ce dérapage, il faut déjà bien maîtriser ses rollers. Impossible d'y arriver du premier coup !

Mais une fois qu'on y arrive, on peut être fier car ce freinage est assez spectaculaire mais n'est pas le plus efficace. Donc, à utiliser principalement dans le but de se faire plaisir.

Méthode :

Avant toute chose, il faut prendre de la vitesse. Tournez les épaules à 90° tout en appuyant sur vos roues arrière. Dirigez alors le poids du corps sur l'intérieur du tour pendant que vous mettez vos pieds parallèles en dérapage, perpendiculairement à la direction d'où vous venez.

Appuyez bien sûr l'intérieur du virage et, logiquement, vous êtes arrêté.

Freinage en slide



Attention, ce freinage est également réservé aux pro-riders.

Méthode :

Vous êtes en position de sécurité. En tournant de 90° l'épaule simultanément à la jambe arrière, vous prenez la position de l'aigle.

Au même moment, en appuyant le talon vers l'extérieur, l'autre pied doit déraquer de manière perpendiculaire. Le

poids du corps reste sur la jambe d'appui

Tâchez de garder le regard toujours dans la même direction que le corps.

Rédaction : Thierry - Vidéos : [AGORIDE](#).

DIFFERENTES POSITIONS ET FIGURES EN ROLLER



LE DAFFY

Roulez un pied derrière l'autre puis soulevez la roue avant du patin avant et la roue arrière du patin arrière.

Conseil : Équilibrez vous avec les bras



PASSAGE AVANT-ARRIERE EN AIGLE

Glissez en avant ,pieds parallèles, genoux fléchis, puis reportez tout le poids sur le pied droit. Mettez ensuite le pied gauche, pointe vers l'arrière dans l'axe du pied droit, puis ramenez le pied droit parallèle au pied gauche.



PASSAGE AVANT-ARRIERE-AVANT PAR LES POINTES AVANT ET ARRIERE

Roulez pieds parallèles , reportez tout votre poids sur les pointes des rollers et basculez les talons vers l'arrière (effectuant une rotation) vous faisant passer en marche arrière.

Glissez , en arrière , pieds parallèles et reportez tout votre poids sur les talons puis basculez les pointes des rollers vers l'avant (effectuant une rotation) vous faisant passer en marche avant.



CITRON ARRIERE

Commencez par écarter les talons et rapprochez les pointes des rollers. Puis écarter les rollers (les rollers s'écarteront ET reculeront). Une fois les jambes écartées, resserrez les rollers. Avant qu'ils ne se rejoignent remettez les en parallèles puis répétez l'opération.



CITRON AVANT

Mettez les pieds à 10h10 puis écarter les pieds (faisant écarter ET avancer les rollers) . Ramenez ensuite les rollers l'un vers l'autre en resserrant les membres inférieurs. une fois qu'ils sont quasiment joints, replacez les en parallèles. Puis répétez l'opération.



FREINAGE A 4 PATTES

Commencez en vous mettant dans la position "freinage avec le genou" (Cf plus haut) puis posez le deuxième genou au sol puis les 2 poignets.

Conseil : N'oubliez NI vos genouillères NI vos protèges-poignets.

CROISE ARRIERE

FREINAGE EN CHASSE-NEIGE

Commencez par glisser, puis écartez les jambes. Ensuite, ramenez les pieds tout en poussant vos rollers vers l'extérieur.

Tiré de : http://w4-web2.nordnet.fr/cours/cours_en_ligne_niveau1.php

PLANCHE À ROULETTES

Les quilles humaines

Les élèves qui ont une planche à roulettes (la moitié du groupe) sont en attente sur une ligne de côté. Comme pour le réchauffement, ils sont assis sur les planches. Leurs partenaires attendent de l'autre côté de la salle. Au signal de l'enseignant, ils doivent rouler pour rejoindre leurs partenaires tout en évitant les lancers de ballons roulés (lentement) par l'enseignant. Répéter plusieurs fois l'activité tout en alternant les participants.

Variante: Même activité mais en étant couché sur le ventre.

Le slalom géant

Six équipes sont formées. Un élève par équipe est désigné comme partant. D'une ligne de côté, il doit avancer rapidement, assis sur sa planche à roulette, en faisant un slalom entre les deux cônes devant lui, en contourner un troisième, puis revenir au point de départ toujours en slalom. Après avoir donné la tape au suivant, celui-ci prend sa place et s'exécute à son tour. Il s'agit évidemment d'un relais.

Variante: Même activité mais en étant couché sur le ventre.

La tour

Les mêmes six équipes sont opposées, dans le même sens de la salle. Chaque équipe dispose de 5 anneaux de deck-tennis. Un élève par équipe est encore désigné comme partant. Il doit rouler le plus rapidement possible en direction du côté opposé afin d'y déposer son anneau, sur une ligne clairement identifiée. Ensuite, il revient donner la tape au partenaire suivant qui vient à son tour déposer son anneau sur celui de son partenaire, sans avoir droit de le toucher. On continue ainsi jusqu'à ce qu'une équipe termine sa tour.

Variante 1: Même activité mais en étant couché sur le ventre.

Variante 2: Les anneaux de deck-tennis sont mis de côté. Placer deux cerceaux, pour chaque équipe, de l'autre côté de la salle. Le participant qui se présente sur sa planche à proximité des cerceaux doit transférer tous les objets compris dans l'un (balle, ballon, sac de fèves, massue) à l'intérieur du deuxième. Le participant suivant fait évidemment la même action en réintégrant les objets dans le cerceau précédent.

Le Derby du Kentucky

Les six équipes disposent toujours d'une planche à roulettes chacune. On fait asseoir les équipes à six endroits différents à l'intérieur d'un rectangle approximativement de la taille d'un terrain de volleyball. Au signal de l'enseignant, le premier participant de chaque équipe doit faire le tour par l'extérieur de ce rectangle, dans le sens contraire des aiguilles d'une

montre, le plus rapidement possible. Une fois de retour à son point de départ, il donne simplement la tape à son partenaire suivant avant de lui céder sa place. Ce dernier exécute alors à son tour le même parcours. Bien qu'il s'agisse encore d'un relais, on laisse à tous la chance de faire le parcours.

Tiré de : www.planetolak.com

Des trucs pour les mouvements:

Le ollie: Il s'agit de faire lever les 4 roues de la planche du sol et de retomber dessus. Placer vos pieds perpendiculaires à la planche, claquer le tail et gratter votre pied avant jusqu'au bout du skate. Plier les genoux pour monter plus haut et replaquer.



Le shove-it: Dans ce cas ci, un shove-it frontside se fait vers l'arrière, donc est bien plus difficile. Il s'agit de faire faire un 180 à la planche sans que les roues ne lèvent du sol. Placer votre pied avant comme pour le ollie mais avec les orteils qui dépassent et le pied arrière comme pour le ollie mais mieux engagé sur le tail. Envoyer votre pied avant vers l'avant et votre pied arrière vers l'arrière. Laisser le skate faire 180 sans que les 4 roues ne décollent du sol ou à peine de quelques millimètres et replaquer. Faites la même chose mais à l'inverse pour le faire backside.

Pop shove it: Pareil que pour le shove-it sauf qu'il faut taper le ollie et ensuite envoyer le pied avant vers l'avant et le pied arrière vers l'arrière.



Le 180 frontside et backside: Il s'agit que vous et votre skate fasse 180 dans la même direction. Placer vos pieds comme pour le ollie mais les orteils du pied avant doivent dépasser de la planche. Taper le ollie et engager vos épaules vers l'avant (vers l'arrière pour le faire backside). Suivez votre skate et replaquer. Le problème avec ce truc est que la planche va tourner mais pas vous donc il faut vous entraîner. Commencer en fakie, c'est plus facile

Le kickflip: Il faut que le skate fasse un tour complet vers l'arrière. Placer votre pied avant avec un angle de 45 degrés et votre pied arrière comme pour le ollie. Taper le ollie et kicker votre pied en diagonal vers l'avant et la droite du skate. Pliez les genoux, c'est ce qui est le plus important pour ne pas réatterrir avant le skate. Laisser tourner le skate et replaquer

Le heelflip: Il s'agit de faire faire un tour complet à la planche vers l'avant. Placer votre pied avant comme pour le ollie mais vos orteils doivent dépasser de la planche. Taper le ollie. Kicker votre pied en diagonal vers l'avant et la gauche. Laisser tourner le skate et replaquer. La difficulté de ce mouvement est que le skate va tomber en arrière de vous et il sera impossible de le replaquer. Il faut donc s'entraîner très fort. Il faut également popper très haut



Le varial-flip: Il s'agit de faire faire un 180 à la planche avec un kickflip. Placer votre pied avant comme pour le kickflip. Taper le ollie et amorcer le trick en faisant le flip avec le pied avant et très important, le shove-it avec le pied arrière. Lorsque la planche est rendue à 90 degrés, amorcer le flip et laisse la finir le demi tour en prenant bien soin de plier les genoux puis replaquer.

Le Kingflip: Il s'agit de faire faire 2 tours vers l'arrière à la planche. Taper le ollie, attendre qu'il soit rendu à son summum de hauteur et kicker votre pied au maximum vers l'avant et la droite en sautant le plus haut possible. La difficulté est de ramener ses pieds très vite au dessus du skate pour le replaquer.

Le big spin: Il s'agit de faire faire un 360 degrés à la planche avec un 180 fait avec son corps dans la même direction. Mettez votre pied avant comme pour le kickflip mais plus en angle, le pied arrière comme pour le ollie. Donner l'impulsion du 360 et aider avec le 180 de votre corps. Commencez en fakie car c'est plus facile.

Le 360 pop shove-it: Il s'agit de faire faire 360 à la planche et que les 4 roues lèvent du sol. Placer vos pieds comme pour le pop shove-it mais envoyer vos pieds plus loin et plus vite vers l'avant et l'arrière en sautant très haut et en pliant les genoux et replaquer.

Le 360 flip: Il s'agit de faire faire un 360 degrés à la planche et un kickflip. Placer vos pieds comme pour un kickflip. Taper le ollie, avancer votre pied avant et reculer votre pied arrière dans les airs. Amorcer le tout et faire le flip avec le pied avant et le 360 avec le pied arrière.

Les slides:

Le nose slide: Il s'agit de glisser sur le nose du skate sur un rail ou un bloc de béton (wax). Mettre un pied sur l'avant du skate et l'autre sur l'arrière. Arriver à peu près parallèle à la slide, taper le ollie en levant beaucoup le nose (il faut faire 90 degrés) glisser et retomber en faisant 90 degrés. Vous pouvez sortir en fakie ou en regular. Commencer par faire cette slide backslide car c'est plus facile.

Le boardslide: Il s'agit de slider sur le milieu de la planche en embarquant l'avant du skate par-dessus une rail ou un bloc de béton (wax). Taper le ollie en arriver parallèle à la rail et faire 90 degrés, retomber sur le milieu de la planche en gardant bien l'équilibre. Sortir en faisant 90 degrés. Vous pouvez ressortir en fakie ou en regular. Commencer par faire cette slide backslide car c'est plus facile.

.Les Grinds:

Le 50-50: Il s'agit de grinder sur les 2 trucs. Arriver parallèle à un trottoir waxé, taper le ollie et arriver les 2 trucs sur le trottoir de manière à glisser dessus. Ensuite ressortir en déplaçant votre truc avant vers l'extérieur.

Le nose grind: Il s'agit de grinder sur le truc avant. Arriver parallèle au trottoir waxé ou à une autre chose pour grinder, taper le ollie et "attaquer" avec le truc avant mais pas trop pour ne pas faire un crooked, grinder et ressortir ou bien en faisant un très petit nollie ou bien déplacer le truc arrière de 90 degrés et le truc avant sortira également.

Le 5-0 grind: Il s'agit de grinder seulement sur le truc arrière. Arriver parallèle au trottoir waxé ou autre chose pour grinder, taper le ollie et "attaquer" avec le truc arrière mais pas trop pour ne pas faire un salad grind, glisser et ressortir en déplaçant le truc avant de 90 degrés vers l'extérieur.

Le crooked grind: Il s'agit de grinder sur le truc avant et sur le nose mais avec la planche inclinée vers l'extérieur (vers l'intérieur c'est l'over-crooked), Arriver parallèle au trottoir ou à l'objet pour grinder, taper le ollie, "attaquer" le plus possible avec l'avant du skate pour poser le truc avant et le nose sur l'objet donc le skate sera incliné vers le haut, laissez-vous glisser et replaquer en faisant un tout petit nollie ou en déplaçant l'arrière du skate de 90 degrés vers l'extérieur.

L'over-crooked grind: La même chose que pour le crooked mais le skate doit être incliné vers le haut et l'intérieur au lieu du haut et de l'extérieur donc il est beaucoup plus difficile.

Le salad grind: Il s'agit de grinder sur le truc arrière et sur le tail du skate (comme pour le crooked mais avec l'arrière) et le skate doit être incliné vers le haut et l'intérieur, arriver parallèle au trottoir ou à l'objet à grinder, taper le ollie, "attaquer" le plus possible avec l'arrière du skate pour poser le truc arrière et le tail, laissez vous glisser et replaquer en déplaçant l'avant de 90 degrés.

L'over-salad grind: Comme pour le salad grind mais le truc et le tail doit être incliné vers le haut et l'extérieur au lieu d'être vers le haut et l'intérieur pour le salad donc il est beaucoup plus difficile.

Le feeble grind: Il s'agit de grinder sur le truc arrière et le milieu de la planche mais comme un boardslide, donc vous devez deviner que le skate sera un peu incliné. Arriver parallèle au trottoir ou à l'objet à grinder, taper le ollie en engageant le truc avant sur le trottoir en laissant le tail plus bas pour que le milieu de la planche touche au trottoir, glissez et replaquez en faisant un petit ollie.

Le smith grind: Il s'agit de grinder sur le truc arrière et le milieu de la planche mais comme un lipslide. Arriver parallèle au trottoir ou à l'objet pour grinder, taper le ollie et atterrir seulement le truc arrière sur le trottoir en laissant le truc avant plus bas pour que le milieu de la planche touche au trottoir, laisser glisser et replaquer en faisant un petit ollie.

Les Manuals:

Le manual: Il s'agit de rouler sur les 2 roues arrière du skate. Ce n'est pas compliqué, mettre votre pied avant sur les 4 vis et peser un peu sur le tail pour faire lever le nose et aidez vous de vos bras pour garder votre équilibre.

Le nose manual: Il s'agit de rouler sur les 2 roues avant du skate. Mettre votre pied arrière sur les 4 vis, peser légèrement sur votre pied avant pour lever le tail mais pas trop sinon le nose va toucher à terre et vous allez tomber.

Le nose manual bs shove it out: Ce n'est pas très compliqué, il faut savoir maîtriser le nose manual et le nollie shove it. On se place comme pour un nose manual mais les orteils doivent dépasser de la planche un peu. Faites le nose manual et au moment que vous voulez, envoyez votre pied avant vers l'arrière et le pied arrière vers l'avant puis replaquez tout simplement.

Tiré de : <http://www.skatefr.homestead.com/Skate.html>

Images tirées de : <http://lefourretout.free.fr/astuces1.html>

Rugby

Flag Rugby



Règles du jeu

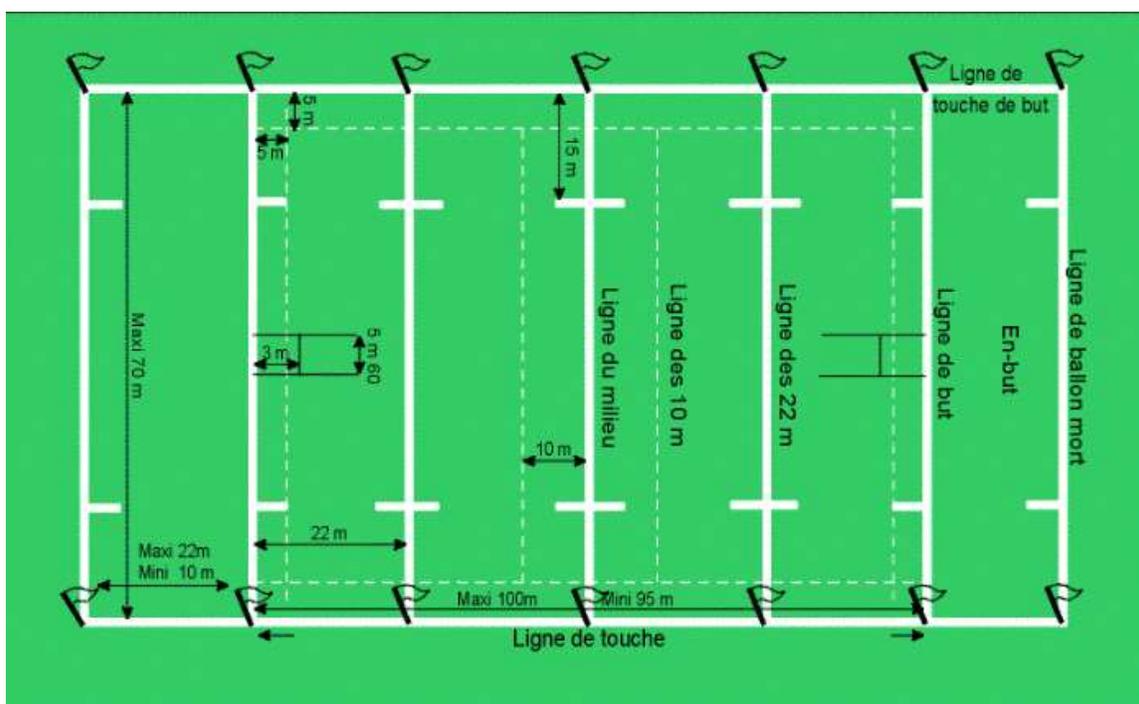
RUGBY

LE BUT DU JEU

Le but du jeu est que deux équipes de quinze joueurs chacune, jouant loyalement, conformément aux règles, et dans un esprit sportif, puissent marquer le plus de points possibles, en portant, passant, ou bottant le ballon. L'équipe qui marque le plus grand nombre de points est le vainqueur du match.

LE TERRAIN ET LE BALLON

a. Le terrain

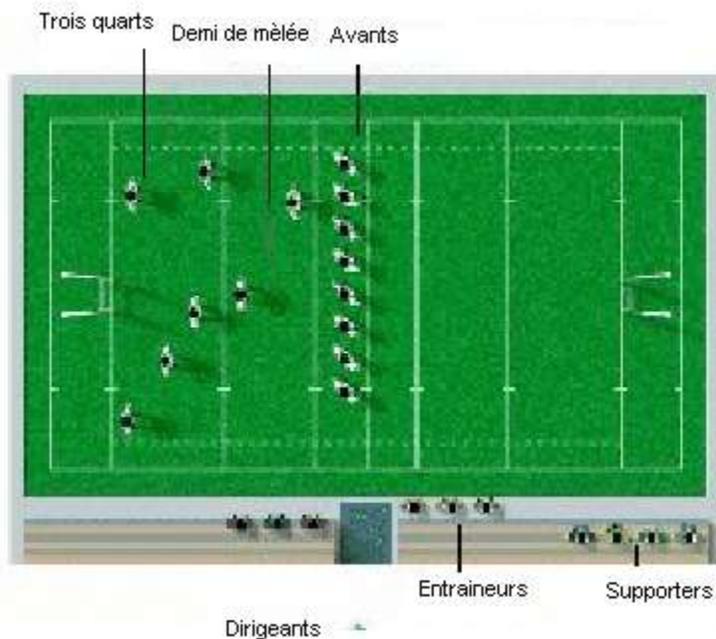


b. Le ballon



LA COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE

Une équipe est composée de quinze joueurs sur l'aire de jeu. Il y a aussi sept remplaçants.



ÉTABLISSEMENT DU POINTAGE

-**ESSAI**: Un essai est marqué en effectuant, en premier, une touche à terre dans l'en-but adverse. L'essai est suivi d'une transformation.

-**BUT**: Un but est marqué en envoyant le ballon, d'un point quelconque du champ de jeu, au-dessus de la barre transversale et entre les poteaux de but adverses, au moyen d'un coup de pied placé (transformation) ou tombe (drop) - sans que le ballon ne touche le sol ou un partenaire du botteur.

ESSAI	5 points
BUT après essai	2 points
BUT sur pénalité	3 points
BUT drop	3 points

LES RÈGLES DE BASE

L'EN AVANT

Il y a "en-avant" lorsque le ballon se dirige vers la ligne de ballon mort adverse après que:

- un joueur en ait perdu possession,
- un joueur l'ait propulsé ou projeté avec son bras, sa main,
- un joueur ait cogné le bras ou la main d'un autre joueur.

Il y a "passe en avant" quand un joueur porteur du ballon, le lance ou le passe en direction de la ligne de ballon mort adverse. Une remise en jeu à la touche ne constitue pas une passe en

avant. Si le ballon n'est pas lancé ou passe en avant, mais qu'il rebondit en avant après avoir touché un joueur ou le sol, ce n'est pas une passe en avant.

Si l'en avant est provoqué intentionnellement par un joueur adverse, celui-ci sera pénalisé par l'arbitre. L'arbitre donnera à l'équipe qui possédait le ballon une **pénalité à l'endroit de la faute**.

Si l'en avant est **involontaire**, une mêlée sera ordonnée soit au point de la faute, ou si elle se produit lors d'une touche, ou très près de cette même ligne, la mêlée sera ordonnée à 15 mètres de la ligne de touche.

LE PLACAGE

Le placage est l'élément de base pour défendre au rugby. On dit qu'un joueur est plaqué si il a au moins un genou au sol. Le placage est une action où le défenseur ceinture à la taille ou aux jambes le porteur du ballon adverse. Celui-ci doit lorsqu'il est au sol lâcher ou passer le ballon.

Il est strictement interdit:

- De plaquer un joueur sans ballon.
- De plaquer un joueur au dessus des épaules (appelée cravate).
- De percuter avec l'épaule un joueur porteur ou non du ballon.

Pour de plus amples informations sur les règles de jeu du rugby, consulter le site internet suivant :

http://inferno.cs.univ-paris8.fr/~blukacz/sommaire_rugby.html

Règlements du jeu

FLAG RUGBY

Nombre de joueurs: 2 équipes de 7

Le terrain: 50m de long, 35m de large, avec 2 en-butts aux extrémités.

Matériel nécessaire: un ballon de rugby, une ceinture équipée de deux "flags" par joueur. Le flag correspond à une lanière de tissu plastifiée, qui tient à la ceinture grâce à deux bouchons emboîtés. Lorsque l'on tire dessus, les bouchons se séparent et libèrent la lanière, on considère qu'il y a placage.

L'engagement: les deux équipes sont placées en avant de leur en-but respectif. Le joueur qui engage donne un coup de pied dans le ballon, qui doit dépasser 5m. C'est le seul moment où le jeu au pied est possible.

Pour marquer un point: un joueur doit poser le ballon dans l'en-but adverse (il y a alors "essai", soit un point). Le porteur de balle peut se déplacer librement sur le terrain. Il ne peut passer le ballon qu'à un coéquipier placé derrière lui et ne peut pas se faire une passe pour lui-même. On dit qu'il y a "**en avant**" si le ballon est récupéré devant le porteur de balle par lui-même ou un partenaire.

Tout coéquipier placé en avant du porteur de balle ne peut participer à l'action, on dit qu'il est "**hors-jeu**".

Pour arrêter l'équipe attaquante: Il est interdit d'attraper au-dessus des épaules, de tirer les cheveux ou d'étrangler, de faire des croche-pattes. On considère qu'il y a **placage** lorsqu'un des foulards du porteur de balle a été attrapé (il n'y a pas placage si le joueur s'est débarrassé du ballon avant d'être attrapé).

Lorsqu'un placage a été réussi:

- le défenseur pose le foulard au sol;
- le porteur de balle s'arrête à l'endroit où a eu lieu le placage ;
- l'équipe en défense recule de 5m
- le joueur plaqué réactive le jeu en passant le ballon à un de ses partenaires (placé en arrière) puis il sort pour remettre son foulard. Il est donc remplacé.

Même fonctionnement pour un deuxième placage. **Au troisième placage:** L'équipe qui défend reprend la possession du ballon, à l'endroit du dernier placage. C'est le joueur qui a attrapé le 3ème foulard qui prend le ballon.

Si le ballon sort:

- latéralement: l'équipe non responsable de la sortie du ballon joue une touche à la main, avec une passe vers l'arrière (contrairement au rugby, il n'y a pas de regroupement).

- derrière l'en-but: l'équipe non responsable de la sortie du ballon joue où la dernière action a eu lieu. L'équipe adverse est à 5m.

ADAPTATIONS PAR RAPPORT AUX RÈGLEMENTS:

Le ballon passe à l'adversaire dès le premier placage

Pourquoi?

Si l'on ne dispose pas d'un terrain réglementaire mais plutôt des dimensions d'un terrain de handball, cette adaptation est nécessaire car dans le cas contraire l'équipe en attaque garde trop longtemps le ballon, progresse et est quasiment sûre de marquer

Il n'est pas très facile d'attraper le foulard des adversaires en mouvement, car il est de petite taille. En début d'apprentissage cette adaptation me semble nécessaire pour susciter un sentiment de réussite des élèves, donc une motivation.

Modification du placement des foulards sur les joueurs suivant l'objectif retenu:

Lorsque les foulards sont placés dans le dos des joueurs, ceux-ci vont majoritairement essayer de contourner les adversaires en les prenant de vitesse. Si on place les foulards au niveau du ventre des joueurs, ceux-ci chercheront alors à se tourner vers leur camp, pour protéger le ballon, ce qui favorise le jeu de soutien de la part des coéquipiers.

Variation des dimensions du terrain en fonction de l'objectif retenu:

Plus le terrain sera grand plus les attaquants auront des espaces libres dans lesquels jouer (le jeu d'évitement est privilégié). Au contraire, si l'on réduit les dimensions du terrain, les contacts entre les attaquants et défenseurs seront plus nombreux, il faudra alors davantage privilégier une stratégie collective basée sur l'échange et la protection du ballon.

Tiré de : <http://membres.lycos.fr/sof74/rugbyflag.htm>

Règles de sécurité spécifiques

RUGBY & FLAG RUGBY

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
Protège Buccal	Chaussures appropriées Chaussures à crampons interdites	L'aire de jeu et ses abords doivent être propres et sans obstacles et la surface de jeu doit offrir une bonne adhérence. Les poteaux de jeu doivent être matelassés	Modifier les règles selon le degré d'habileté et les capacités Assurer le plein contact dans les conditions suivantes : - participation facultative - élèves peuvent se soustraire aux activités pour lesquelles ils ne se sentent pas prêts - les élèves ont reçu une préparation physique au rugby sans contact - les élèves ont des protège-dents	Surveillance sur place et constante

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

Éducatifs

jeux pour immobiliser ou plaquer

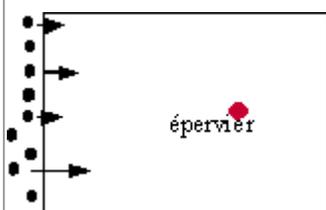
L'ÉPERVIER

Matériel:

1 jeu de maillots ou foulards

Effectif:

10 à 40 joueurs



Jeu:

Au signal du meneur de jeu, les joueurs traversent le terrain. L'épervier essaie d'en plaquer ou d'en ceinturer le plus possible, car ils deviennent épervier à leur tour.

Le jeu s'arrête quand il n'y a plus qu'un joueur libre. Celui-ci est l'épervier de la prochaine partie.

les déménageurs et l'épervier:

Situation du jeu de l'épervier, les déménageurs doivent porter le plus grand nombre de ballons derrière la ligne opposée dans un temps donné;

- obligation de courir en ligne droite

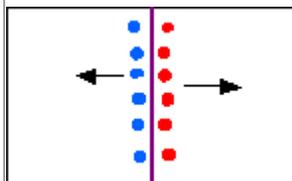
PILE OU FACE

Matériel:

1 jeu de maillots ou foulards

Effectif:

10 à 30 joueurs



Jeu:

Les deux équipes sont placées de part et d'autre d'une ligne (debout, assis, couché...). Le meneur de jeu raconte une histoire dans laquelle il dira le nom d'une des deux équipes (pile et face, chameau et chamois, bleu et rouge...).

A l'annonce du nom de l'équipe, les joueurs courent vers leur ligne de but, tandis que les adversaires tentent de les immobiliser ou de les plaquer au sol.

Chaque joueur immobilisé ou plaqué rapporte un point à l'équipe des plaqueurs.

Obligation de courir en ligne droite.

<p>vers la ligne opposée;</p> <p>- le joueur ceinturé n'est pas éliminé;</p> <p>- l'épervier qui ceinture un déménageur doit le tenir, le temps de compter jusqu'à 30 (adapter ce nombre au jeu).</p>	
---	--

<p>LE BRACONNIER</p> <p>Matériel: 1 ballon de rugby</p> <p>Effectif: 10 à 20 joueurs</p> <p>Jeu:</p> <p>Les joueurs sont en cercle assis ou debout, le ballon placé au centre. Un joueur (le braconnier) sort du cercle et en son absence un garde est désigné. Le braconnier ne le connaît pas.</p> <p>A l'appel du meneur de jeu le braconnier entre dans le cercle entre deux joueurs (1 & 2) de son choix.</p> <p>Il devra obligatoirement sortir par la même porte.</p> <p>Dès que le braconnier a pris le ballon, le garde doit essayer de le plaquer ou de l'immobiliser avant qu'il ne sorte du cercle.</p> <p>Adapter la taille du cercle pour rendre le jeu possible.</p>

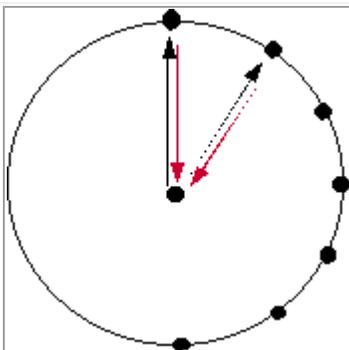
Jeux pour organiser le jeu

<p>LE JEU ORIENTE DES 5 PASSES</p> <p style="text-align: center;">jeu orienté avec possibilité de marquer des essais</p> <p>Effectif: 2 équipes au nombre de joueurs variables</p>	<p style="text-align: center;">LA BALLE AU CAPITAINE - RUGBY</p> <p>Effectif: 2 équipes de 6 à 10 joueurs</p> <p>Matériel: 1 ballon de rugby, deux jeux de maillots ou foulards et deux zones pour les capitaines.</p>
---	---

<p>Matériel: 1 ballon de rugby, deux jeux de maillots ou de foulards.</p> <p>Le Jeu: Le meneur de jeu, placé au centre du terrain, lance le ballon à la main ou au pied. L'équipe qui réceptionne le ballon doit marquer des points en se faisant des passes et/ou en posant le ballon dans l'en-but adverse. 1 point est marqué après 5 passes consécutives. Un essai vaut 5 points. Les défenseurs doivent tenter d'intercepter le ballon ou de plaquer le porteur du ballon pour stopper la série de passes. Le porteur du ballon immobilisé passe le ballon à un partenaire, le décompte des passes reprend à 0. Après trois immobilisations de suite les adversaires récupèrent le ballon.</p>	<p>Le jeu:</p> <p>Comme dans le jeu de la balle au capitaine, il s'agit de donner la balle à un partenaire désigné et placé dans une zone à l'extrémité du terrain.</p> <p>Pour marquer un point il faut donner la balle dans les mains du joueur capitaine.</p> <p>Celui-ci a le droit de se déplacer dans sa zone.</p> <p>Les passes se font vers l'arrière.</p> <p>Pour prendre le ballon aux adversaires, il faut immobiliser le porteur du ballon.</p>
---	--

Des jeux pour passer

<p>L'EVENTAIL</p> <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par équipe</p> <p>Matérialiser les emplacements</p> <p>Effectif:</p> <p>6 à 10 joueurs par équipe</p> <p>2 à 6 équipes</p>	<p>LE RELAIS-PASSE</p> <p>Matériel: 1 ballon de rugby par équipe</p> <p>Effectif:</p> <p>6 à 10 joueurs par équipe; 2 à 6 équipes</p> <p>Jeu:</p> <p>Chaque équipe est disposée en ligne. Dès que le joueur A a passé le ballon, il court se placer dans l'alignement en A'; Là il reçoit le ballon du dernier joueur et le lui redonne. Ainsi le ballon revient à B par passes successives. B repasse à C et vient se placer en B'</p> <p>La première équipe qui a retrouvé son placement initial a gagné.</p>
--	---

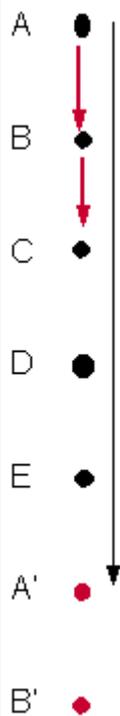


Jeu:

Le jeu consiste à se passer la balle le plus rapidement possible, en respectant un ordre.

Le joueur du centre envoie le ballon au premier joueur de son équipe qui la lui renvoie et ainsi de suite. Lorsque le dernier joueur du demi-cercle a le ballon il vient remplacer le joueur du centre, qui devient premier joueur. Le jeu continue jusqu'à ce que le premier joueur du centre soit revenu poser le ballon au centre.

La première équipe à avoir retrouvé son placement initial et poser le ballon au centre a gagné.

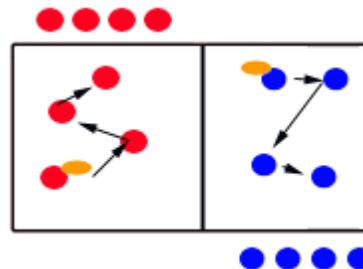


Tiré de :

<http://perso.wanadoo.fr/dominique.dumont/rugbyjeuxplaquer.htm#les%20déménageurs>

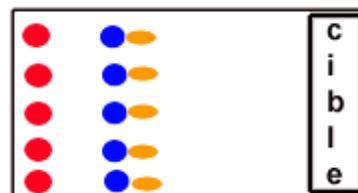
La passe à cinq.

Deux jeux en parallèle. A la mise en jeu, chaque équipe doit réussir 5 passes consécutives vers l'arrière (règle de l'en-avant). La première ayant terminé a gagné. Évolution : Un opposant tente, sur chaque terrain, de faire échouer les passes en ceinturant (plaquant) le porteur du ballon.



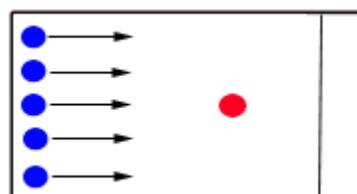
Lions et gazelles.

Les lions (rouge) sont alignés derrière leur ligne de départ. Les gazelles (bleus) sont alignées avec leur ballon à leur ligne de départ. Une zone cible située à peu près à 20m de la ligne des lions. Le deux lignes de départ sont espacées de 3m. Au signal, les gazelles essayent d'atteindre la cible pour y déposer leur ballon. Les lions poursuivent les gazelles pour les toucher (ceinturer, plaquer)= 1pt avant la zone cible. Changer de rôle. But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.



L'épervier.

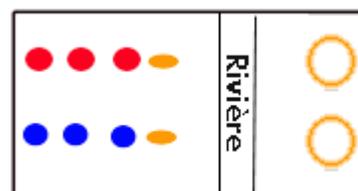
Au signal du meneur de jeu, les joueurs traversent le terrain. L'épervier essaie d'en plaquer ou d'en ceinturer le plus possible, car ils deviennent épervier à leur tour.



Jeux de relais.

Au signal, les joueurs possédant le ballon doivent :

- Aller le déposer dans la rivière.
- Aller toucher la cible et faire demi-tour.

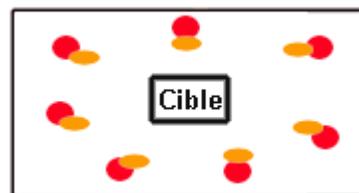


- Reprendre le ballon dans la rivière.
- Rejoindre la zone départ et donner le ballon à l'équipier qui peut démarrer.

Le jeu s'arrête lorsque le dernier participant termine son parcours. But : Terminer avant l'équipe adverse.

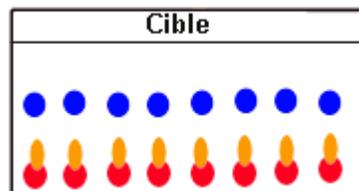
Atteindre des cibles.

Les enfants se déplacent avec leur ballon sans dépasser les limites du terrain. Au signal, ils doivent aller déposer le ballon sur la cible centrale. Un (ou 2,3...) "chasseur" entre au signal et tente de toucher les porteurs de ballons les obligeant ainsi à gagner la cible. Chaque joueur touché est éliminé.



Un contre un.

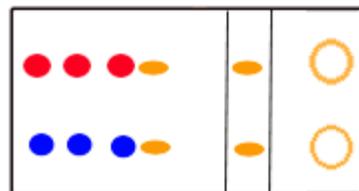
Chaque joueur de l'équipe possédant un ballon essaie de marquer en déposant son ballon derrière la ligne de fond. Chaque joueur de l'équipe adverse empêche son adversaire de marquer ; il peut repousser, ceinturer, l'immobiliser. Jeu au temps. Changer les rôles.



Relais.

Au signal, les joueurs possédant le ballon doivent :

- Aller le déposer dans la rivière et en prendre un autre en la traversant.
- Aller toucher la cible avec le ballon pris dans la rivière et faire demi-tour.
- Changer de ballon en traversant la rivière.
- Rejoindre la zone de départ et donner le ballon à son équipier qui peut démarrer.

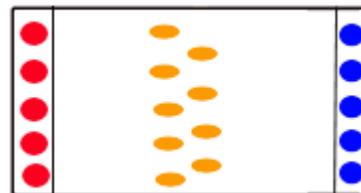


But : Terminer avant l'équipe adverse.
Variante : Disposer des plots sur le

parcours pour obliger les enfants à slalomer.

Les ballons dans les maisons (1).

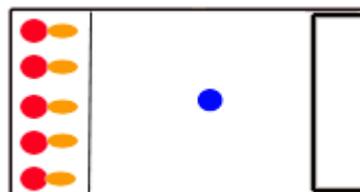
Chaque équipe est dans sa maison ou zone. Les ballons (un de moins que le nombre total de joueur) sont alignés entre les deux zones. Au signal, chaque enfant court vers les ballons et tente d'en prendre un pour le rapporter et le déposer dans sa zone. Lorsque tous les ballons ont été déposés, chaque équipe compte ses points (un par ballon), celle qui a le plus de ballon a gagné.



L'épervier et les déménageurs.

Situation du jeu de l'épervier, les déménageurs doivent porter le plus grand nombre de ballons derrière la ligne opposée dans un temps donné.

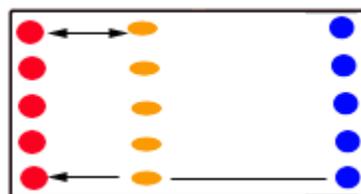
- Obligation de courir en ligne droite vers la ligne opposée;
- Le joueur ceinturé n'est pas éliminé;
- L'épervier qui ceinture un déménageur doit le tenir, le temps de compter jusqu'à 30 (adapter ce nombre au jeu).



Lions et gazelles.

Chaque gazelle (rouge) doit se saisir d'un ballon et revenir pour le déposer dans sa zone de départ. Les lions foncent vers les gazelles et essaient de les toucher (ceinturer, plaquer) avant la ligne d'arrivée. Changer de rôle.

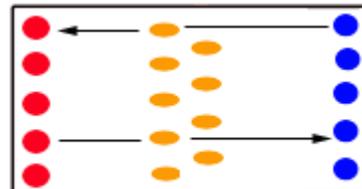
But : Marquer plus de points que l'équipe adverse (un point par gazelle touchée). Variante : Modifier le rapport de force en augmentant ou réduisant la distance entre les gazelles et leur ballon. Augmenter ou réduire la distance entre



lions et gazelles.

Les ballons dans les maisons (2).

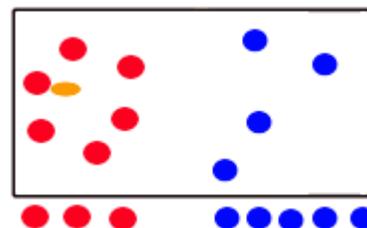
Chaque équipe est dans sa maison ou zone. Les ballons (un de moins que le nombre total de joueur) sont alignés entre les deux zones. Au signal, chaque enfant court vers les ballons et tente d'en prendre un pour le déposer dans la zone adverse. Lorsque tous les ballons ont été déposés, chaque équipe compte ses points (un par ballon), celle qui a le plus de ballon a gagné.



La maison qui se déplace.

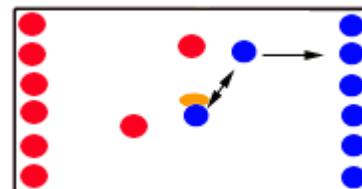
Six joueurs (rouges) se regroupent pour former une maison. Le ballon est enfermé dans une maison. Quatre joueurs de l'équipe adverse (bleus) sont sur le terrain. Une ligne de but pour chaque équipe. But du jeu : Faire en sorte que le ballon franchisse la ligne adverse. Au signal, les joueurs de l'équipe bleue doivent s'organiser pour déplacer la maison et la repousser derrière la ligne de but des rouges. La maison peut se déplacer (sans perdre le ballon) pour franchir la ligne de but bleue. Lorsque la maison tombe (ou lorsque le porteur de ballon est au sol), on arrête le jeu pour demander aux enfants de remettre en place à l'endroit où ils ont été renversés.

Le jeu s'arrête au bout de deux mn et les équipes changent de rôle. Variante : Faire entrer un ou deux joueurs supplémentaires pour modifier le rapport de force.



Béret-Ballon 2/2.

Les deux équipes sont derrière leur ligne. Les joueurs sont deux par deux et un numéro est attribué à chaque binôme de chaque équipe. A l'appel de leur numéro les binômes de chaque équipe sortent et tente de s'emparer du ballon pour le



ramener en se faisant des passes (règle de l'en-avant) derrière leur ligne. Le binôme adverse essaie de toucher (ceinturer, plaquer) le porteur de ballon. Un point pour la touche. Deux points pour le déposer de ballon derrière sa ligne.

Les ballons dans les maisons (3).

Chaque équipe est derrière sa ligne. Chaque joueur possède un ballon. Au signal, les joueurs doivent :

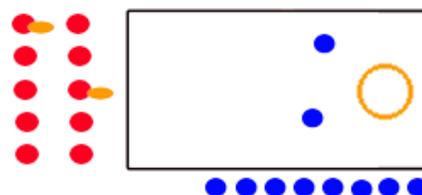
- Aller déposer le ballon dans la zone adverse.
- Revenir très vite dans leur zone pour récupérer les ballons déposés par l'autre équipe et les ramener dans la zone adverse.



Jeu au temps (environ 2mins). A la fin du jeu les enfants comptent les ballons qui se trouvent derrière les lignes. Celle qui a déposé le plus grand nombre a gagné.

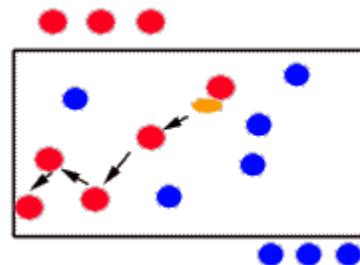
Quatre contre deux.

Un ballon pour quatre attaquants (rouge). Deux défenseurs (bleu) sont sur le terrain. Observateurs sur le côté du terrain. But du jeu : Pour les attaquants, marquer un point en déposant le ballon dans la cible. Pour les défenseurs, empêcher les attaquants de marquer et conquérir le ballon. Un attaquant mis au sol doit lâcher le ballon sinon le jeu est gagné par les défenseurs. Faire jouer les deux équipes attaquantes puis changer de rôle.



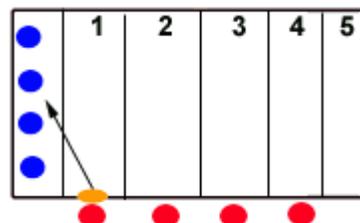
Passer.

La passe à cinq orientée. L'équipe possédant le ballon tente de réussir cinq passes consécutives dans les règles de l'en-avant et du tenu. A chaque plaquage ou ballon étouffé, l'équipe adverse reprend l'initiative. Chaque réussite marque un point pour l'équipe.



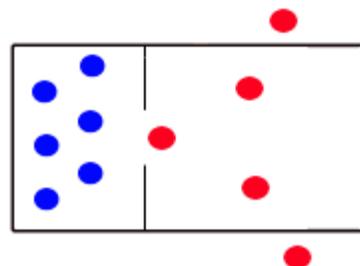
Avancer. Le gagne-terrain.

Les défenseurs (rouges) doivent stopper la progression des attaquants au plus vite. Au lancement du jeu un défenseur botte le ballon vers les attaquants qui se saisissent du ballon et avancent pour marquer. Tous les défenseurs entrent sur le terrain et tentent de stopper l'avancée adverse : prise du ballon, blocage du jeu, sortie en touche. Les attaquants marquent cinq points quand ils réussissent l'essai dans l'en-but adverse. Les défenseurs marquent les points correspondants à la zone où ils ont stoppé l'avancée. Changement de rôle à chaque marque ou arrêt de jeu. Temps de jeu : 8 minutes. Résultats : Addition des points marqués en attaque et en défense pour chaque équipe.



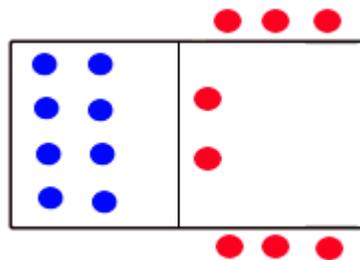
S'organiser. Éviter et lutter. La porte.

Aller marquer, pour les bleus, au delà de la ligne de but. Le ballon est porté par un ou plusieurs joueurs au passage de la porte. Cinq tentatives par équipe. Le ballon est donné-lancé-posé aux attaquants. Un défenseur est placé de manière efficace devant la porte. Évolution : Placement des attaquants plus au moins près de la porte. En colonne, groupés, étalés... Varier le nombre de défenseurs pour changer les rapports de force. Changer la place des défenseurs sur le terrain.



Coopérer. Marquer, se démarquer. Le surnombre.

But : Amener les enfants à faire circuler le ballon vers des partenaires démarqués. Notion de remplacement et de la nécessité d'avancer. Les attaquants s'organisent pour marquer en surnombre évident. Les deux défenseurs tentent de stopper le porteur ou le ballon. Changer de défenseurs à chaque arrêt de jeu. Changer



de rôle quand tous les binômes de défense ont joué.

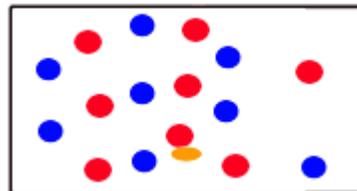
Évolution. Augmenter progressivement le nombre de défenseurs. Varier le placement des défenseurs sur le terrain.

Manipuler, se déplacer. Les trois pas.

But : Faire le maximum de passes en un temps déterminé. Les attaquants ne peuvent faire plus de trois pas avec le ballon. Les défenseurs tentent de stopper le porteur ou le ballon.

Évolution.

Déséquilibre numérique (attaquants et défenseurs). Tenir compte de l'en-avant.

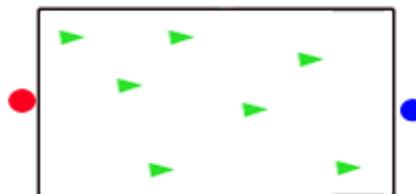


Se replacer. Les balises.

But du jeu : Éviter les blocages, se réorganiser. Aller marquer sans arrêt de jeu. En situation de jeu réel (8/8), dès que le jeu est bloqué, au signal, les joueurs se replacent en faisant le tour d'une balise située derrière eux (attaquants et défenseurs).

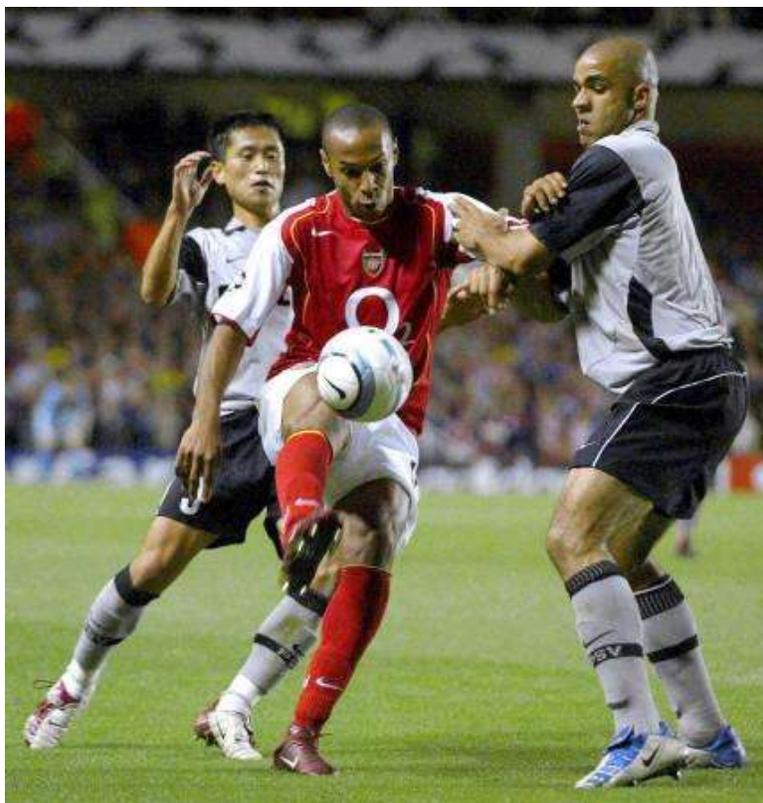
Évolution.

Position des balises.



Tiré de : www.planetolak.net

Soccer



Règles du jeu

LE TERRAIN

Le terrain de jeu doit être rectangulaire. La longueur des lignes de touche doit dans tous les cas être supérieure à la longueur des lignes de but.

Longueur : minimum 90 m - maximum 120 m

Largeur : minimum 45 m - maximum 90 m

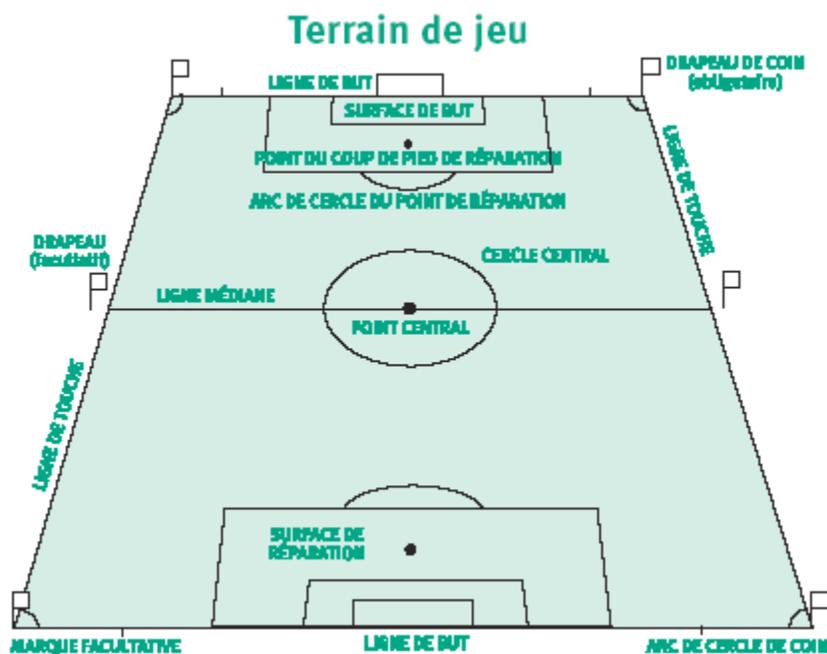


Image tirée de : http://www.federation-soccer.qc.ca/file/LOT62003_f.pdf

LE BALLON

Le ballon est sphérique, en cuir ou dans une autre matière adéquate, a une circonférence de 70 cm au plus et de 68 cm au moins, a un poids de 450 g au plus et de 410 g au moins au début du match et a une pression se situant entre 0,6 et 1,1 atmosphère (600 - 1100 g/cm²)

LA COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE

Tout match est disputé par deux équipes composées chacune de 11 joueurs au maximum, dont l'un sera le gardien de but. Aucun match ne peut avoir lieu si l'une ou l'autre équipe dispose de moins de sept joueurs. Il est possible d'avoir recours jusqu'à cinq remplaçants pourvu que les deux équipes s'entendent sur le nombre maximum des remplacements autorisés et que l'arbitre soit informé avant le début de la rencontre.

L'ÉQUIPEMENT

L'équipement de base de tout joueur comprend un maillot ou chemisette, des culottes (si le joueur porte des cuissards, ceux-ci doivent être de la même couleur que la couleur dominante des culottes), des bas, des protège-tibias et des chaussures. Le gardien de but

doit porter une tenue aux couleurs le distinguant des autres joueurs, de l'arbitre et des arbitres assistants.

LES PÉRIODES DE JEU

Le match se compose de deux périodes de 45 minutes chacune, à moins qu'une autre durée n'ait été convenue d'un commun accord entre l'arbitre et les deux équipes participantes. Tout accord concernant une modification de la durée du match (par exemple une réduction de chaque période à 40 minutes en raison d'un éclairage insuffisant) doit impérativement intervenir avant le coup d'envoi et être en conformité avec le règlement de la compétition.

La mi-temps

Les joueurs ont droit à une pause entre les deux périodes. La pause de la mi-temps ne doit pas excéder 15 minutes. Les règlements des compétitions doivent clairement définir la durée de la pause de la mi-temps entre les deux périodes. La durée de la pause entre les deux périodes ne peut être modifiée qu'avec le consentement de l'arbitre.

Récupération des arrêts de jeu

Chaque période doit être prolongée pour récupérer tout le temps perdu occasionné par...

- les remplacements
- l'examen des blessures des joueurs
- le transport des joueurs blessés hors du terrain de jeu
- les manœuvres visant à perdre du temps délibérément
- toute autre cause

La durée de la récupération des arrêts de jeu est à la discrétion de l'arbitre.

LE DÉROULEMENT DU JEU

Le choix des camps est déterminé par un tirage au sort effectué au moyen d'une pièce de monnaie. L'équipe favorisée par le sort choisit le but en direction duquel elle attaquera durant la première mi-temps. L'autre équipe se voit attribuer le coup d'envoi du match. L'équipe ayant choisi son camp effectuera le coup d'envoi de la seconde période du match. Au début de la seconde période du match, les équipes changent de camp et attaquent en direction du but adverse.

Coup d'envoi

Le coup d'envoi est une procédure pour débiter la partie ou reprendre le jeu :

- au commencement du match
- après qu'un but a été marqué
- au début de la seconde période du match
- au début de chaque période des prolongations, le cas échéant

Il est possible de marquer un but directement du coup d'envoi.

Procédure

Tous les joueurs se trouvent dans leur propre moitié de terrain. Les joueurs de l'équipe ne procédant pas au coup d'envoi doivent se tenir au moins à une distance de 9,15 m du ballon tant qu'il n'est pas en jeu. Le ballon est posé à terre sur le point central. L'arbitre donne le signal du coup d'envoi. Le ballon est considéré comme étant en jeu dès qu'il aura été botté vers l'avant. L'exécutant du coup d'envoi ne peut jouer le ballon une seconde fois avant que

celui-ci n'ait été touché par un coéquipier. Quand une équipe a marqué un but, c'est l'équipe contre laquelle le but a été marqué qui procède au nouveau coup d'envoi.

Ballon hors du jeu

Le ballon est hors du jeu quand :

- il a entièrement franchi la ligne de but ou la ligne de touche, que ce soit à terre ou en l'air ;
- le jeu a été arrêté par l'arbitre.

Ballon en jeu

Le ballon est en jeu dans toutes les autres situations, y compris quand :

- il rebondit dans le terrain de jeu après avoir touché un montant de but, la barre transversale ou un drapeau de coin ;
- il rebondit dans le terrain de jeu après avoir touché l'arbitre ou un arbitre assistant lorsqu'ils se trouvent sur le terrain de jeu.

LE POINTAGE

Un but est marqué quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but, entre les montants du but et sous la barre transversale, sous réserve qu'aucune infraction aux Lois du Jeu n'ait été préalablement commise par l'équipe en faveur de laquelle un but aura été marqué. L'équipe qui aura marqué le plus grand nombre de buts pendant le match remporte la victoire. Quand les deux équipes marquent le même nombre de buts ou ne marquent aucun but, le match est déclaré nul.

LE HORS-JEU

Être en position de hors-jeu n'est pas une infraction en soi.

Un joueur se trouve en position de hors-jeu quand :

- il est plus près de la ligne de but adverse qu'à la fois le ballon et l'avant-dernier adversaire ;

Un joueur ne se trouve pas en position de hors-jeu quand :

- il se trouve dans sa propre moitié de terrain ;
- il se trouve à la même hauteur que l'avant-dernier adversaire ;
- il se trouve à la même hauteur que les deux derniers adversaires.

La position de hors-jeu d'un joueur ne doit être sanctionnée que si, au moment où le ballon est touché par un coéquipier ou est joué par l'un d'entre eux, le joueur prend, de l'avis de l'arbitre, une part active au jeu :

- en intervenant dans le jeu ;
- en influençant un adversaire ;
- en tirant un avantage de cette position

Il n'y a pas d'infraction de hors-jeu quand un joueur reçoit le ballon directement :

- sur un coup de pied de but ;
- sur une rentrée de touche ;
- sur un corner

Pour toute infraction à la Loi du hors-jeu, l'arbitre accorde à l'équipe adverse un coup franc indirect qui doit être exécuté à l'endroit où la faute a été commise.

LA RENTRÉE DE TOUCHE

La rentrée de touche est accordée :

- quand le ballon a entièrement franchi la ligne de touche, que ce soit à terre ou en l'air
- à l'endroit où le ballon a franchi la ligne de touche
- à l'équipe adverse du joueur qui a touché en dernier le ballon

Exécution

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- faire face au terrain
- avoir, au moins partiellement, les deux pieds soit sur la ligne de touche soit sur la bande de terrain extérieure à cette ligne
- tenir le ballon des deux mains
- lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête

L'exécutant ne doit pas jouer à nouveau le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur. Le ballon est en jeu dès l'instant où il a pénétré sur le terrain de jeu.

COUP DE PIED DE COIN

Le coup de pied de coin est l'une des manières de reprendre le jeu. Un but peut être marqué directement sur coup de pied de coin, mais uniquement contre l'équipe adverse.

Un corner est dicté quand le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe défendante, a entièrement franchi la ligne de but, que ce soit à terre ou en l'air, sans qu'un but ait été marqué.

Exécution

Le ballon est placé dans l'arc de cercle du coin le plus proche où il est sorti. Le drapeau de coin ne peut être enlevé. Les joueurs de l'équipe adverse doivent se tenir au moins à 9,15 m du ballon jusqu'à ce que le ballon soit en jeu. Le ballon est botté par un joueur de l'équipe attaquante. Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a bougé. L'exécutant ne doit pas jouer le ballon une seconde fois avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.

FAUTES

Un coup franc direct est accordé à l'équipe adverse du joueur qui de l'avis de l'arbitre commet, par inadvertance, par imprudence ou par excès de combativité, l'une des six fautes suivantes :

- donner ou essayer de donner un coup de pied à l'adversaire ;
- faire ou essayer de faire un croche-pied à l'adversaire ;
- sauter sur un adversaire ;
- charger un adversaire ;
- frapper ou essayer de frapper un adversaire ;
- bousculer un adversaire.

Un coup franc direct est également accordé à l'équipe adverse du joueur qui commet l'une des quatre fautes suivantes :

- plaquer un adversaire pour s'emparer du ballon en touchant l'adversaire avant de jouer le ballon ;
- tenir un adversaire ;
- cracher sur un adversaire ;
- toucher délibérément le ballon des mains (excepté le gardien de but dans sa propre surface de réparation).

Tout coup franc direct doit être exécuté à l'endroit où la faute a été commise.

Coup de pied de réparation (penalty)

Un penalty est accordé quand l'une de ces dix fautes est commise par un joueur dans sa propre surface de réparation, nonobstant l'endroit où se trouve le ballon à ce moment-là, pourvu qu'il soit en jeu.

Fautes passibles d'avertissement

Un joueur se voit infliger un avertissement (carton jaune) quand il commet l'une des sept fautes suivantes :

- il se rend coupable d'un comportement antisportif ;
- il manifeste sa désapprobation en paroles ou en actes ;
- il enfreint avec persistance les Lois du Jeu ;
- il retarde la reprise du jeu ;
- il ne respecte pas la distance requise lors de l'exécution d'un coup de pied de coin ou d'un coup franc ;
- il pénètre ou revient sur le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre ;
- il quitte délibérément le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre.

Fautes passibles d'exclusion

Un joueur est exclu du terrain de jeu (carton rouge) quand il commet l'une des sept fautes suivantes :

- il se rend coupable d'une faute grossière ;
- il se rend coupable d'un acte de brutalité ;
- il crache sur un adversaire ou sur toute autre personne ;
- il empêche l'équipe adverse de marquer un but, ou annihile une occasion de but manifeste, en touchant délibérément le ballon de la main (ceci ne s'applique pas au gardien de but dans sa propre surface de réparation) ;
- il anéantit une occasion de but manifeste d'un adversaire se dirigeant vers son but en commettant une faute passible d'un coup franc ou d'un coup de pied de réparation ;
- il tient des propos blessants, injurieux ou grossiers ;
- il reçoit un second avertissement au cours du même match.

Tiré de : http://www.federation-soccer.qc.ca/file/LOTG2003_f.pdf

Règlements officiels 2003 de la Fédération internationale de football association (FIFA)

Règles de sécurité spécifiques

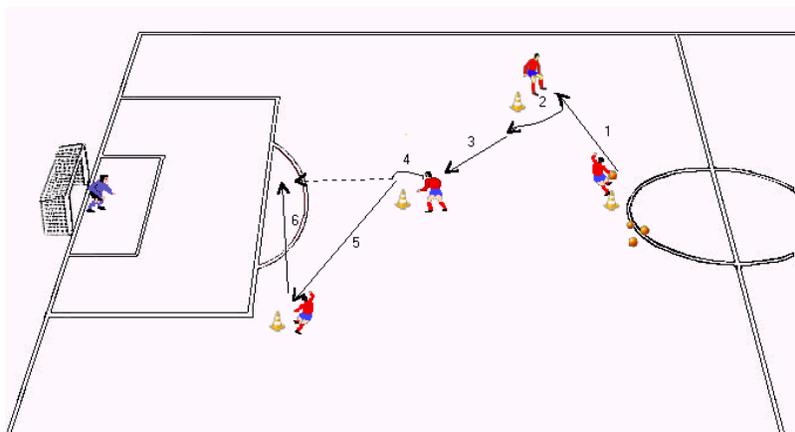
SOCCER

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Ne pas utiliser de ballons de soccer extérieurs lors des matchs ou des tirs au but en salle. Ils peuvent néanmoins servir pour les exercices en salle.</p> <p>Les parties de soccer en salle doivent être jouées à l'aide de balles types «Nerf» ou de ballons de soccer intérieur.</p>	<p>Chaussures à crampons métalliques ou moulés interdites</p> <p>Tenue et chaussures appropriées</p>	<p>À l'extérieur, le terrain doit être sans débris ni obstacles, offrir une bonne adhérence et être situé bien à l'écart des zones à circulation dense. S'il y a des trous ou de fortes irrégularités sur le terrain, le signaler à la direction de l'école et aux enfants.</p> <p>À l'intérieur, le gymnase ne doit comporter aucun danger (p. ex. tables, chaises et autres).</p>	<p>Les plaqués sont interdits.</p> <p>Pour le soccer en salle, prévoir une zone de protection du gardien à l'intérieur de laquelle aucun autre joueur n'est admis.</p>	<p>Surveillance sur place, à l'extérieur comme à l'intérieur</p>

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique - Programme d'études au primaire 2002 - Nouveau-Brunswick.

Éducatifs

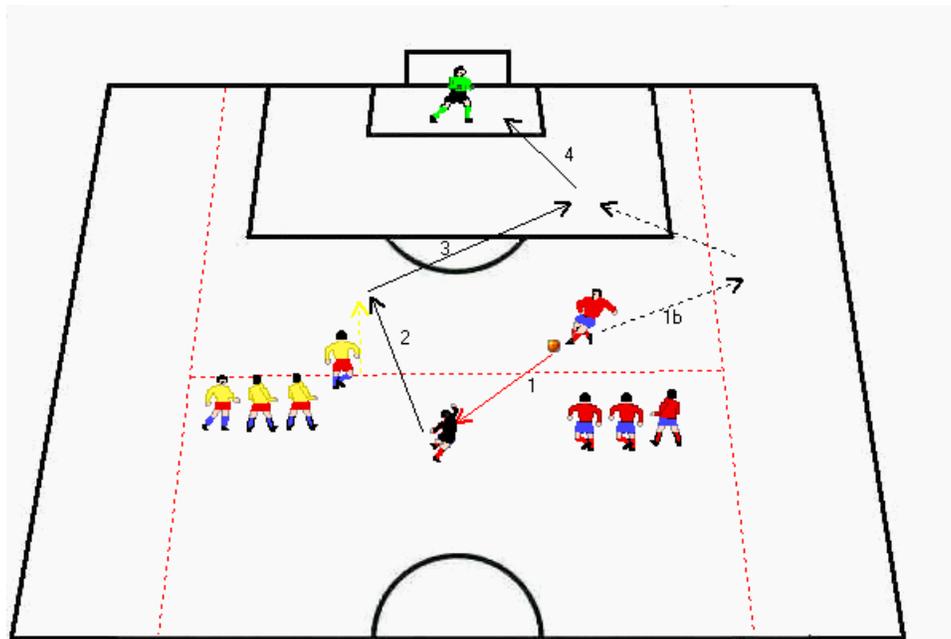
Contrôles orientés et passes par Frederic Lopes (fc Lourdes)



dessin réalisé à l'aide du logiciel Sportisoft

Objectif de l'exercice	Améliorer le contrôle en orientant le ballon et suivre d'une passe
explications	<p>Par 4. Cônes espacés de 10m</p> <p>Le joueur A passe à B qui après un contrôle orienté passe à C qui après un contrôle orienté effectue un "une-deux" avec D puis termine par un tir au but. C va ensuite en D , D va à la source des ballons en A , A va en B et B va en C.</p> <p>Observations : L'exercice fonctionne en Passe et Va. les passes sont tendues, cheville "durcie" pour la passe, cheville "molle" pour le contrôle.</p> <p>Variante: Faire l'exercice côté gauche.</p> <p>Joueur B ne fait pas de contrôle orienté mais joue le ballon vers C en une touche.</p>
Aspects Physiques	mixte
Aspects Tactique	construction du jeu
Aspects Technique	conduite, passe, tir.

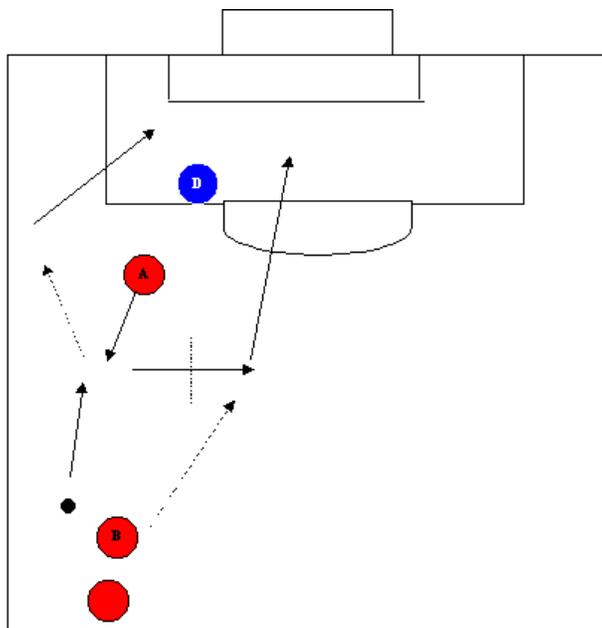
Exercice de tir pour les 15-16 ans
par Carlos Bianchi (Bocca Juniors)



dessin réalisé à l'aide du logiciel Sportisoft

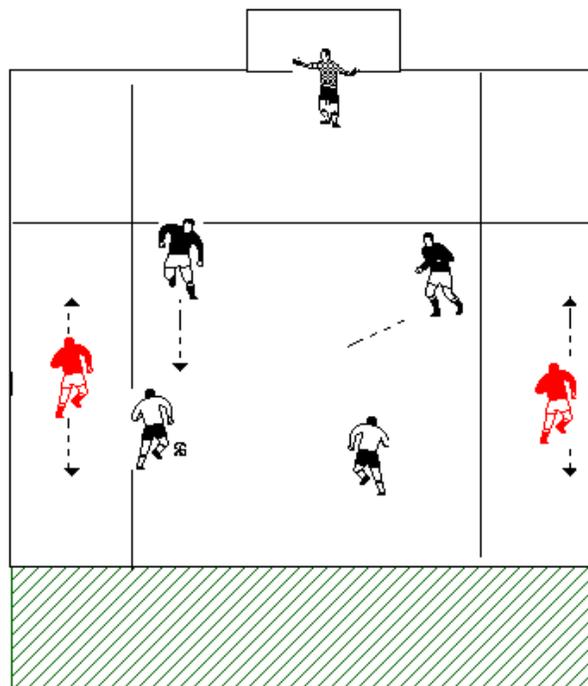
Objectif de l'exercice	Améliorer la frappe de balle appel course en appel
explications	Le joueur de la colonne de droite passe au joueur pivot (noir) qui donne en profondeur au jour de la colonne de gauche. le joueur rouge effectue, aussitôt après la passe, une course vers l'extérieur puis repique dans l'axe pour recevoir la passe du joueur jaune et frappe au but.
Aspects Physiques	puissance anaérobie
Aspects Tactique	travail de démarquage et frappe de l'attaquant
Aspects Technique	conduite, passe, tir.

Attaque : Passe et frappe
U 12 - U 14 par Antonio Saviano



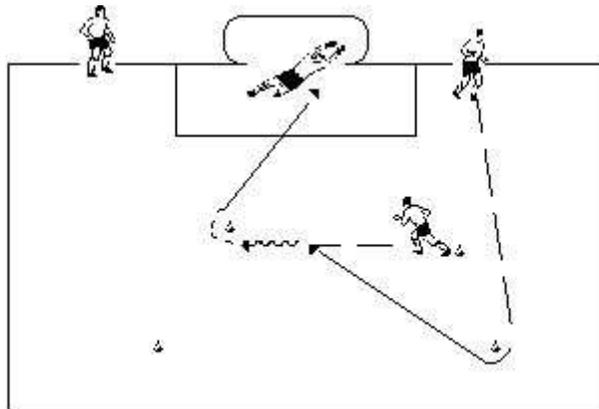
Objectif de l'exercice	Exercice de conduite et frappe au but
explications	<p>Le Joueur A part de la zone de but avec le défenseur D dans son dos et reçoit la balle de B dans un rectangle de 5mx2m. Il a 2 choix :</p> <p>Il contrôle la balle, élimine D et va frapper au but</p> <p>Il contrôle la balle et effectue une passe courte à gauche ou à droite de la petite zone pour le joueur B qui va frapper au but.</p> <p>Note : le joueur D ne peut intervenir que dans la petite zone.</p>
Aspects Physiques	Aérobic puissance
Aspects Tactique	complet
Aspects Technique	Conduite, passe, précision du tir, gestes défensifs,

EXERCICE DE PASSE ET VA (initiation)



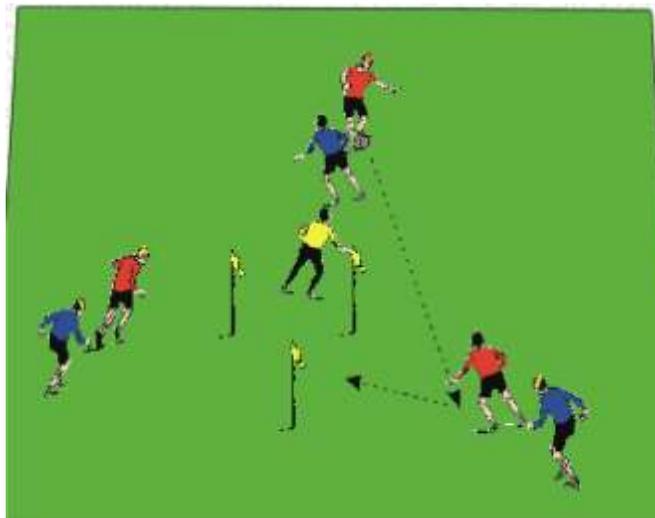
Objectif de l'exercice	Exercice d'opposition sur la base du "passe et va"
explications	Objectif : Défenseurs : remontée collective. Attaquants / permettre la contre-attaque en utilisant tout le terrain. 3 équipes : attaquants blanc, défenseurs noirs, les joueurs relais rouges. Les défenseurs, en se servant des joueurs relais doivent remonter le ballon jusqu'à la zone hachurée. Les attaquants tentent d'intercepter le ballon et d'aller marquer un but toujours avec l'aide des joueurs relais.
Aspects Physiques	Aérobie ou anaérobie alactique (suivant la durée de la séquence)
Aspects Tactique	complet
Aspects Technique	Conduite, passe, précision du tir, gestes défensifs, centres

EXERCICE DE TIR



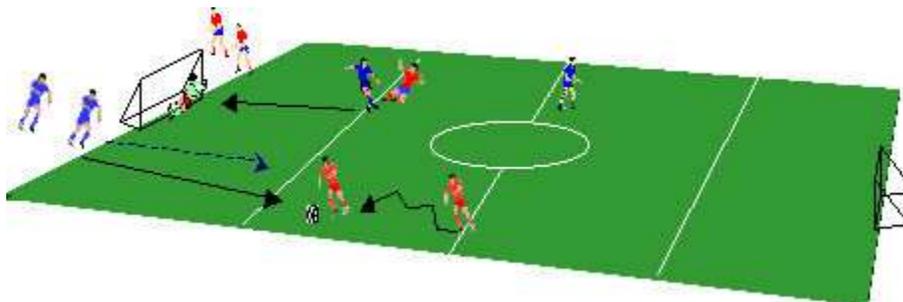
Objectif de l'exercice	Effectuer un tir après conduite de balle
explications	Conduite rapide derrière le plot, passe courte sur X en mouvement, conduite latérale \ Tir au but
Aspects Physiques	Anaérobie alactique, équilibre
Aspects Tactique	Néant
Aspects Technique	Conduite, précision du tir

Travail de Frappe et travail de reflexes pour le gardien
Par Tobias Pauliks



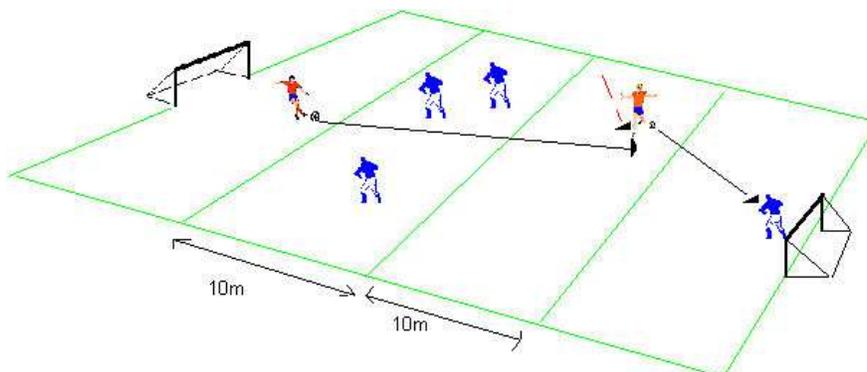
Objectif de l'exercice	a) Travail de frappe. b) Travail de réflexes du gardien
explications	a) Travail de frappe. Dans une zone de 15m x 15m, 2 équipes de 3 joueurs (ou 4 ou 5) jouent pour essayer de marquer le maximum de buts . Le gardien doit garder 3 buts de 2 ou 3m de large (suivant la catégorie) former par le triangle de 3 Constri foot. b) Travail de réflexes du gardien qui doit arrêter un maximum de tir en se déplaçant rapidement en fonction du ballon
Aspects Physiques	Pour les joueurs : Aérobie Pour le gardien anaérobie alactique
Aspects Tactique	Général
Aspects Technique	Complet

EXERCICE DE DRIBBLE par Frederic Lopes (Lourdes)



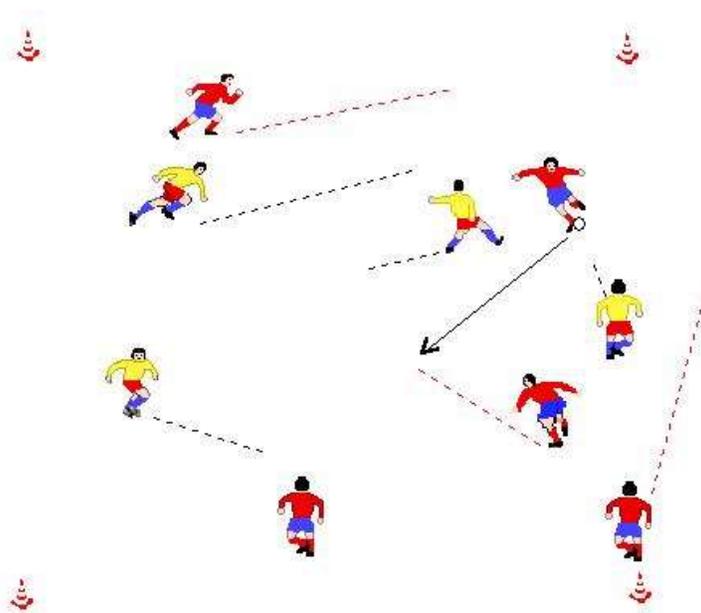
Objectif de l'exercice	Passe dans l'espace
explications	<p>Atelier de 8 à 12 joueurs + un gardien, De chaque coté d'un but, le défenseur fait une passe de 15m à l'attaquant et suit son ballon pour l'empêcher de passer, L'attaquant doit dribbler le défenseur puis frapper à la sortie du dribble au but, Une fois l'action terminée, l'attaquant devient défenseur et vice et versa dans l'autre atelier ,</p> <p>Observations : Si le dribble est réussi, interdiction à l'arrière de revenir gêner l'attaquant ,(prendre pour repère la ligne des 13m) Dès que l'enchaînement dribble tir est acquis les défenseurs jouent normalement,</p>
Aspects Physiques	Anaérobie alactique
Aspects Tactique	néant
Aspects Technique	Conduite de balle, dribble, tir,passe, tacle

PASSE DANS L'ESPACE par Frederic Lopes (Lourdes)



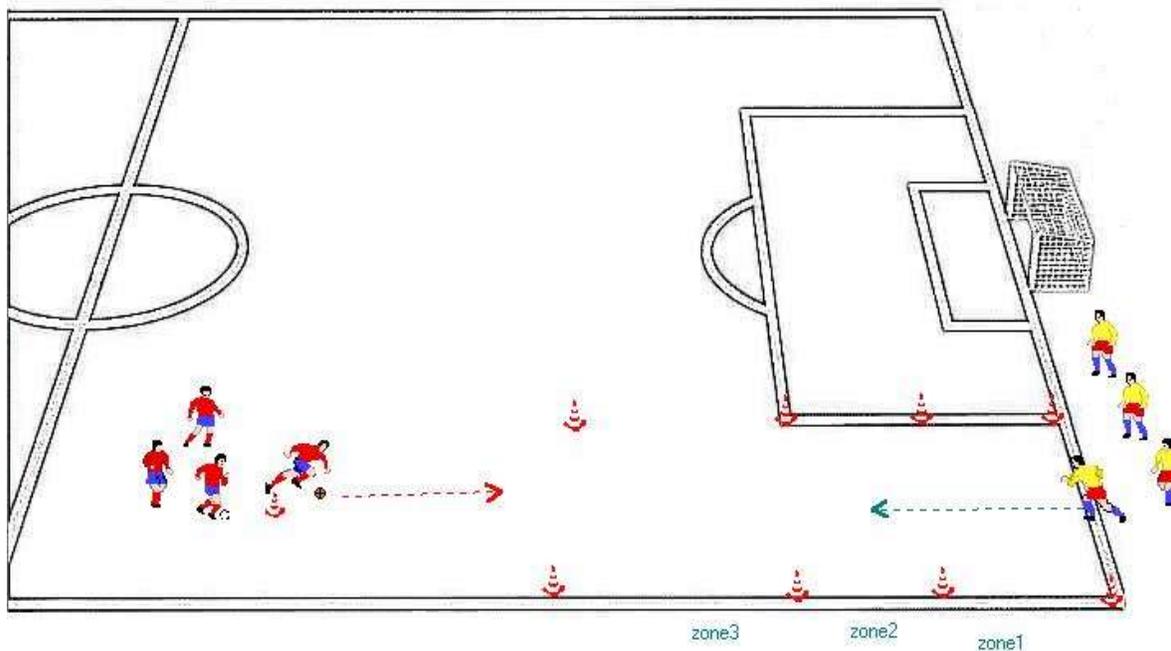
Objectif de l'exercice	Exercice de passe dans l'espace malgré opposition
explications	<p>6 joueurs par groupes (1 gardien et 3 défenseurs bleus, 2 attaquants rouges. Tracer à l'aide d'assiettes 3 lignes de 20m de large espacée entre elles de 10m.</p> <p>Le joueur rouge passeur cherche à transmettre à son coéquipier dans la zone opposée. les défenseurs dans la zone intermédiaire n'ont pas le droit de quitter leur zone et ne doivent pas se retourner pour observer la position de l'attaquant qui reçoit la balle, ils doivent occuper rationnellement la zone. Le passeur observe les appels de balle de son coéquipier, il peut se déplacer pour faire bouger les défenseurs.</p> <p>Le coéquipier provoque des appels dans les intervalles laissés libre par les défenseurs. Si l'attaquant de pointe ne provoque pas l'appel de balle, le passeur peut envoyer la balle dans les espaces vides proches de l'attaquant. Changer de rôle toutes les 3'</p>
Aspects Physiques	Aérobie
Aspects Tactique	Complet
Aspects Technique	Conduite de balle, passe, tir, interception

PASSE ENTRE 2 ADVERSAIRES



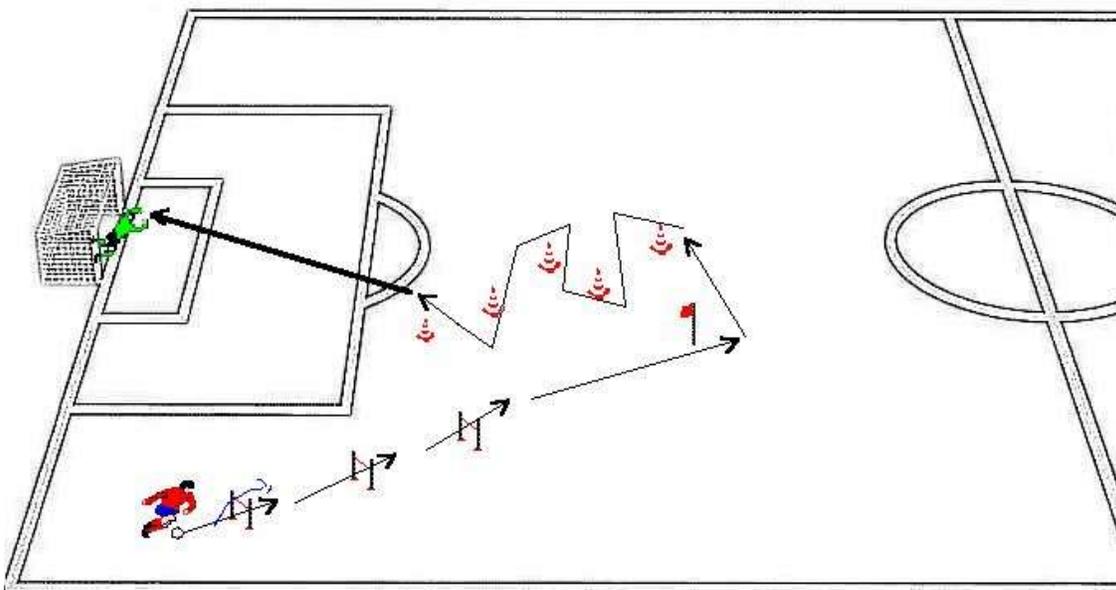
Objectif de l'exercice	Travailler la passe entre 2 adversaires
explications	Dans une zone délimitée en fonction du nombre de joueurs, 2 équipes s'affrontent. L'équipe en possession du ballon marque un point chaque fois qu'une passe est effectuée entre 2 adversaires.
Aspects Physiques	Passeurs : Aérobie
Aspects Tactique	Pour le passeur : donner au bon moment, avoir une vision périphérique de la zone de jeu. Pour les réceptionneurs : se montrer, se déplacer dans l'espace entre deux adversaires.
Aspects Technique	passe, contrôle, interception

Exercice défensif individuel



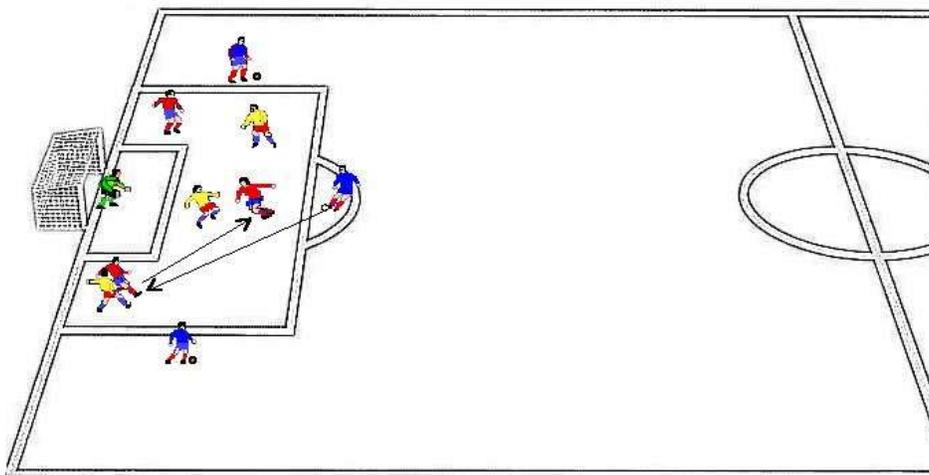
Objectif de l'exercice	Recul frein et reprise de la balle
explications	3 zones séparent le défenseur de l'attaquant au début de l'exercice. Au coup de sifflet, l'attaquant doit essayer de franchir le maximum de zones sans perdre la balle, le défenseur devant lui récupérer la balle le plus rapidement possible en montant sur l'attaquant très vite puis recul frein et tacle. le défenseur marque 4 points s'il récupère le ballon dans la zone 3, 2 points dans la zone 2 et un point dans la zone 1.
Aspects Physiques	anaérobie alactique
Aspects Tactique	défense en 1 contre 1
Aspects Technique	tacle, conduite de balle, dribble

Conduite variée



Objectif de l'exercice	conduite de balle
Explications	chaque joueur part avec son ballon, saute les haies en faisant passer le ballon en dessous, contourne le constrict, slalom entre les plots puis frappe au but
Aspects Physiques	anaérobie alactique + maîtrise des appuis
Aspects Tactique	
Aspects Technique	conduite de balle diversifiée

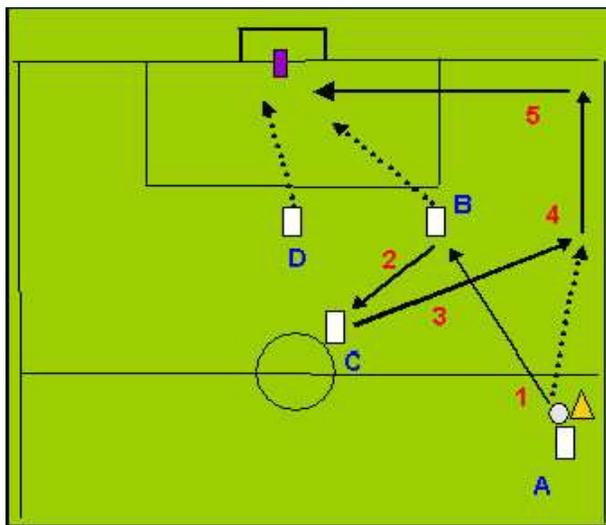
VITESSE DE REACTION



Objectif de l'exercice	Mise en position de frappes répétées
explications	3 attaquants contre 3 défenseurs dans la surface de réparation + trois joueurs serveurs avec un ballon chacun. Le premier serveur donne le ballon aux attaquants qui doivent rapidement marquer. Puis le second serveur fait de même ...Au bout de 10 ballons, les 3 groupes changent de rôle.
Aspects Physiques	Aérobic puissance
Aspects Tactique	finition
Aspects Technique	complet

COMBINAISON DE PASSES ET CENTRE DANS LA ZONE

PAR Daniel Morea (Argentine)



Objectif de l'exercice	répétition de passes et de centres
explications	<p>Objectifs: Travail du jeu aérien en défense et en attaque obtenir sécurité et efficacité dans les centres et la frappe de la tête. Développement de l'activité : Le jeu se déroule avec 4 joueurs en position d'attaque et un passeur. Le joueur A initie le jeu en effectuant une passe au joueur B qui passe au joueur C qui donne en profondeur à A pendant que B et D se déplacent vers le but. A reçoit l'ouverture de C et déborde très rapidement jusqu'à la ligne de sortie .et centre aérien pour B et D qui doivent marquer (si possible) de la tête.</p> <p>L'exercice sera répété jusqu'à ce que chaque joueur soit passé aux 5 positions.</p> <p>Répéter ensuite du côté gauche du terrain.</p> <p>On peut varier la difficulté de l'exercice en limitant le nombre de touches de balle, en incluant un défenseur, un milieu au marquage, etc...</p>
Aspects Physiques	Aérobic puissance
Aspects Tactique	construction et finition
Aspects Technique	passer, contrôle, centre, tir

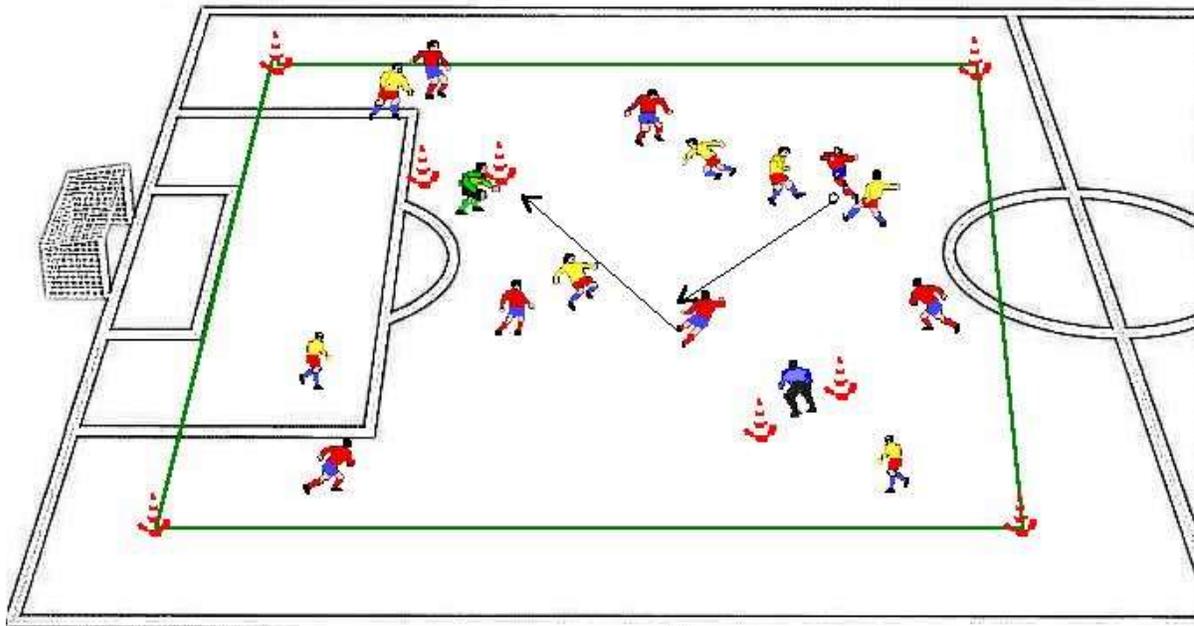
Travail en atelier par Tobias Rolfes

Tobias est le webmaster du site allemand www.Fussballtrainer-Forum.de



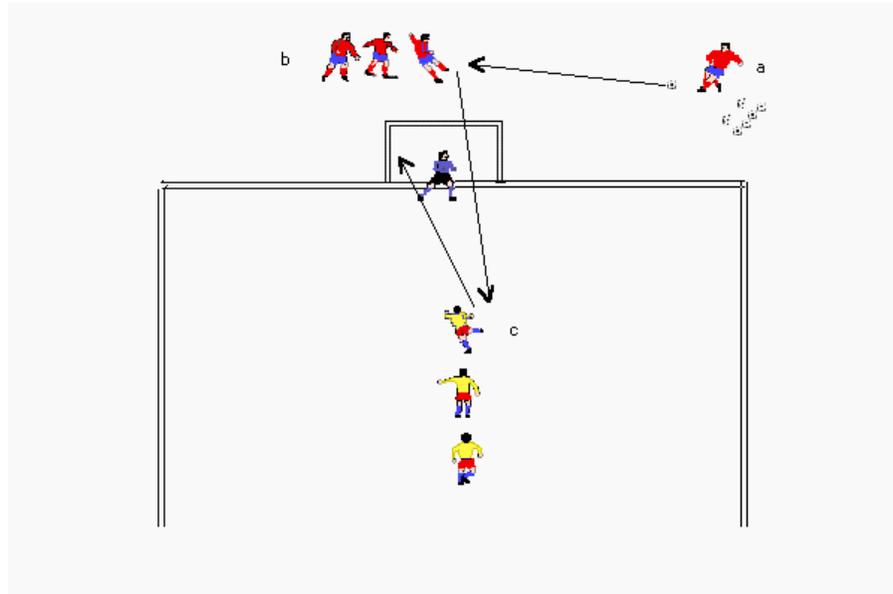
Objectif de l'exercice	TRAVAIL PHYSIQUE ET TECHNIQUE EN ATELIERS
explications	<p>Organisation: déterminer des zones comme indiquées sur le dessin. Au maximum 5 groupes de 4 joueurs chacun sont formés.</p> <p>Déroulement: Station 1 : Tirs aux 11 mètres (un joueur alternant dans le but) Station 2 : 2 contre 2 avec 4 buts (2 buts dans chaque coin appartiennent à chaque équipe) Station 3: 3 contre 1 (les joueurs lorsqu'ils sont en dehors de la zone ont seulement droit à une ou 2 touches de balle. A chaque interception, changer le joueur du milieu) Station 4: 2 contre 2 , passer la ligne adverse. Station 5: foot -tennis</p> <p>Rotation: Toutes les 5 minutes les joueurs changent de station.</p>
Aspects Physiques	Travail aérobie
Aspects Tactique	
Aspects Technique	complet

Mise en position de tir



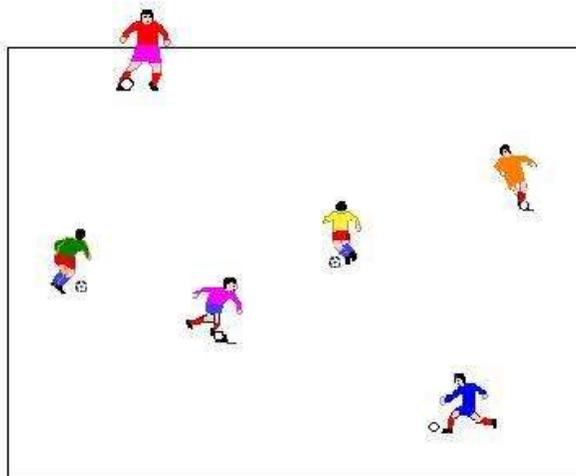
Objectif de l'exercice	Exercice de tirs en mouvement
explications	14 joueurs + 2 gardiens dans une zone de 50mx40m. Gardien 1 dégage une balle aérienne pour les 2 équipes. l'objectif pour l'équipe qui récupère le ballon est de marquer dans les 2 buts successivement. L'équipe défendante essaie de récupérer le ballon pour marquer à son tour. N'importe quel but peut être attaqué en premier et l'on peut marquer des 2 cotés du but.
Aspects Physiques	Travail aérobie
Aspects Tactique	Construction offensive
Aspects Technique	Tous les gestes techniques

Exercice de frappes de volée



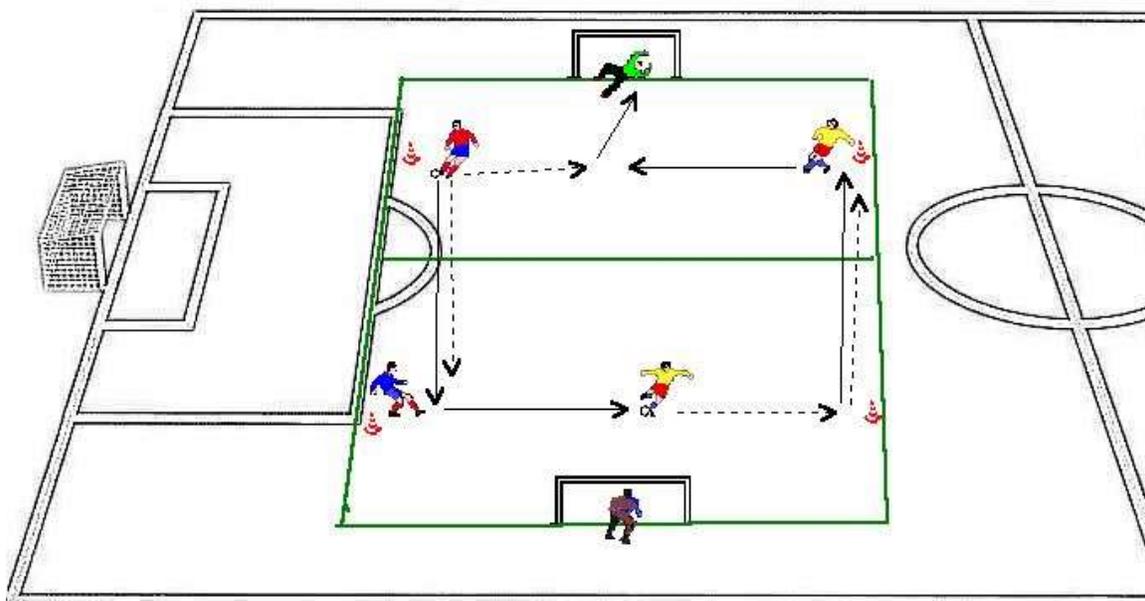
Objectif de l'exercice	Améliorer la frappe de volée
explications	Un groupe de joueurs (rouges) se tient derrière le but pendant que les jaunes sont en file indienne. Passe courte d'un rouge pour un de ses partenaires, passe aérienne de ce dernier au dessus du but pour un jaune qui reprend de volée, puis inverser les rôles.
Aspects Physiques	aérobie
Aspects Tactique	
Aspects Technique	passe, volée

Conduite, Protection, Pressing
Par Augustin Segundo



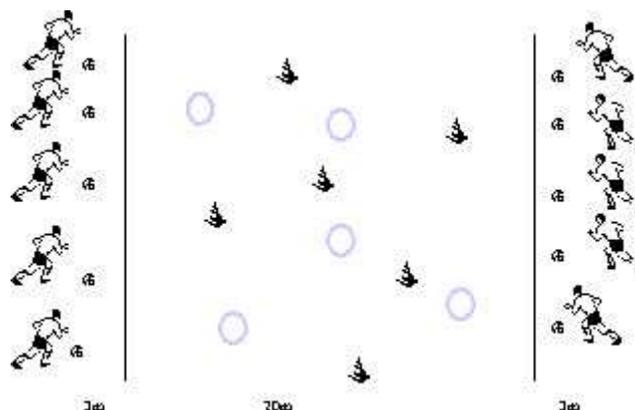
Objectif de l'exercice	Améliorer la conduite de balle et sa protection sous la contrainte
explications	Dans une zone de 20m de coté. Chaque joueur conduit son ballon librement tout en essayant de dégager celui des autres joueurs.
Aspects Physiques	anaérobie puissance
Aspects Tactique	Pressing
Aspects Technique	conduite de balle

Vitesse et synchronisation en passe et va et tir



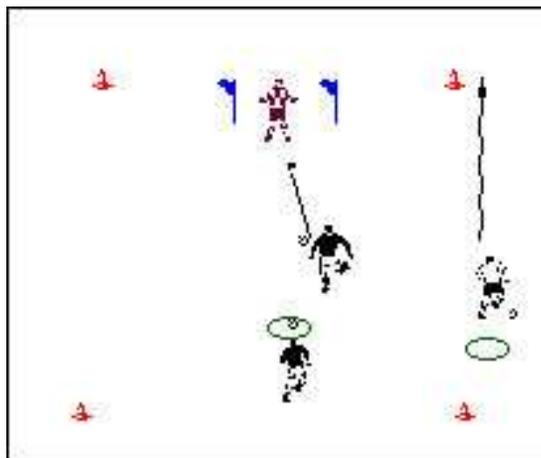
Objectif de l'exercice	Travailler le passe et va avec frappe
explications	<p>Atelier pour 8 joueurs Par 4 avec 2 ballons, 2 joueurs (A&B) au plot (A) & 2 joueurs (C&D) au plot (C). Le joueur (A) effectue une passe en profondeur pour le joueur (B) qui va récupérer et centrer pour le joueur (C) pendant que (C) aura fait une passe en profondeur pour (D) qui ira centrer pour (A).</p> <p>Après chaque passage, changez les rôles en tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.</p>
Aspects Physiques	Anaérobie alactique
Aspects Tactique	circulation du ballon
Aspects Technique	Conduite de balle, passe, tir

CONDUITE DE BALLE (6-10 ans)



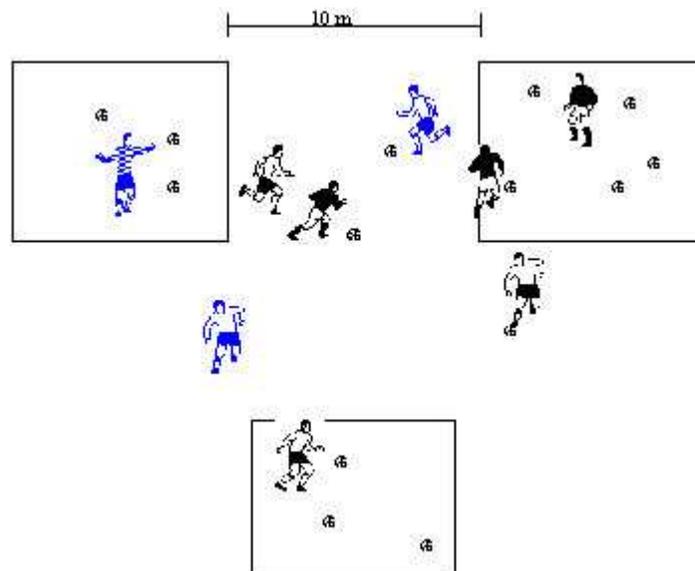
Objectif de l'exercice	Exercice de conduite de balle rapide avec obstacle
explications	Les 2 équipes doivent le plus rapidement possible traverser le terrain en conduite de balles en contournant les obstacles.
Aspects Physiques	Aérobie
Aspects Tactique	néant
Aspects Technique	Conduite de balle

Attaque : Conduite de balle 6-8 ans



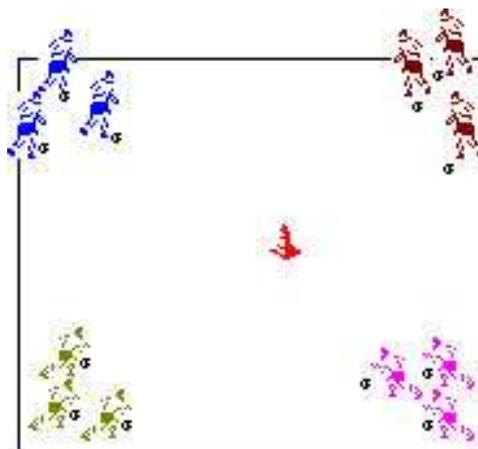
Objectif de l'exercice	Exercice de conduite de balle et frappe au but
explications	Pendant que les joueurs blancs font le tour des quatre plots, les joueurs noirs récupèrent les ballons dans le cerceau et tentent de marquer un maximum de but. Alterner les équipes
Aspects Physiques	Aérobie capacité. Note : permettre une bonne récupération entre chaque changement d'équipe. l'idéal est de faire 3 équipes afin de permettre à l'une un repos complet.
Aspects Tactique	néant
Aspects Technique	Conduite, précision du tir,

REPLIR LA MAISON (6-8 ans)



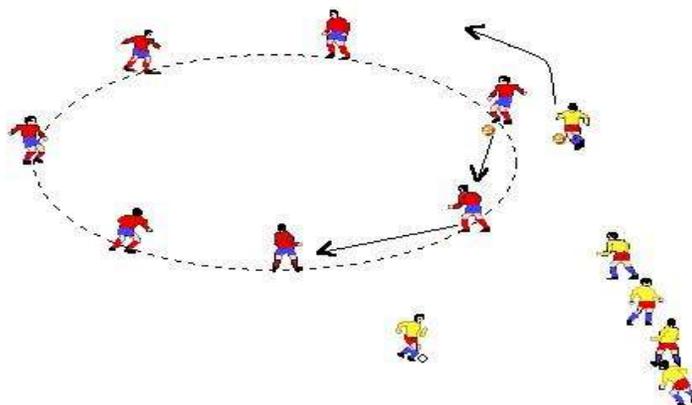
Objectif de l'exercice	Exercice de conduite de balle pour les 6-8 ans
explications	<p>Par équipe de 3 joueurs. Chaque équipe va essayer de récupérer dans les autres maisons un maximum de ballons à ramener dans la sienne.</p> <p>a) Faire le jeu d'abord en se servant des mains b) Ensuite au pied c) Enfin en intégrant des obstacles à contourner obligatoirement</p>
Aspects Physiques	Aérobic, déplacements, vision périphérique
Aspects Tactique	Néant
Aspects Technique	Conduite de balle, contrôle

CONDUITES DE BALLES (8/12 ans)



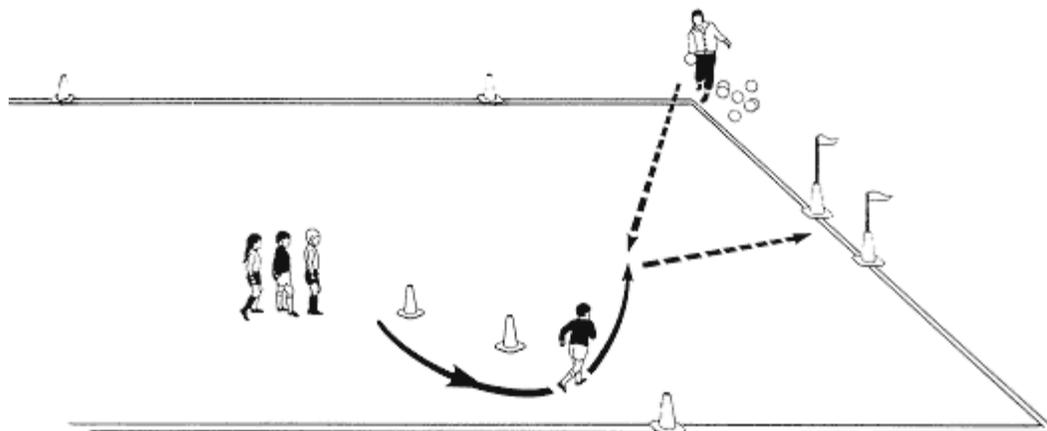
Objectif de l'exercice	Conduites de balle avec obstacles
Explications	<p>Chaque équipe doit se déplacer au coup de sifflet de l'entraîneur pour aller se placer dans l'angle opposé du carré en évitant le plot central.</p> <p>La première équipe arrivée est créditée de 4 points, la seconde de 3</p> <p>Objectif : Conduire le ballon le plus rapidement possible d'un point à un autre malgré le peu d'espace disponible.</p>
Aspects Physiques	Travail anaérobie alactique.
Aspects Tactique	néant
Aspects Technique	Conduite, dribble

Jeu de l'horloge



Objectif de l'exercice	Améliorer la conduite et la passe des jeunes joueurs
explications	Un groupe de joueurs (rouges) se tient en rond pendant que les jaunes sont en file indienne. Au top de l'éducateur, les rouges font tourner le ballon en passe pendant que les jaunes, à tour de rôle, conduisent le ballon autour du cercle. Combien les rouges auront ils réussis de passes ? puis inverser les rôles.
Aspects Physiques	aérobie
Aspects Tactique	
Aspects Technique	passe, conduite

Tir sur passe à la main par Tony Waiters



Objectif de l'exercice	Améliorer la frappe des jeunes joueurs
explications	se placer au point de corner. Le coach fait rouler, à la main ou au pied le ballon devant le but. Lorsque le coach dit "go", le joueur contourne les plots et vient frapper au but (sans gardien). Faire frapper avec le pied dominant. Les yeux doivent être sur le ballon. Encourager la précision plutôt que la force. Utiliser l'intérieur du pied.
Aspects Physiques	aérobie
Aspects Tactique	
Aspects Technique	frappe

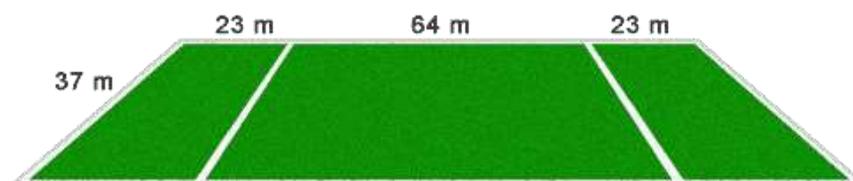
Tiré de : http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon_site/

Ultimate Frisbee



Règles du jeu

1. **Le terrain:** Un terrain réglementaire est de 110 m x 37 m. Il comprend une zone de jeu de 64 m x 37 m et deux zones de but de 23 m x 37 m à chaque extrémité.



2. **La mise au jeu:** Les deux équipes sont alignées face à face sur la ligne de but intérieure. L'équipe défensive (D) lance le disque à l'équipe offensive (O). Il y a sept joueurs par alignement lors d'une partie réglementaire.

3. **Le pointage:** L'équipe offensive 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. L'équipe qui vient de marquer fait la nouvelle mise au jeu.

4. **Le déplacement du disque:** Le disque est déplacé en faisant des passes entre coéquipiers. Le disque peut être lancé dans n'importe quelle direction. La personne qui attrape le disque devient "le lanceur" et a un maximum de 10 secondes pour faire une passe. La personne de l'équipe défensive qui surveille le lanceur est "le marqueur". Le marqueur compte à voix haute le délai de 10 secondes dès qu'il est à l'intérieur d'une zone de 3 m autour du lanceur.

5. **Le changement de possession:** Lorsqu'une passe n'est pas complétée (échappée, bloquée, interceptée, hors-jeu), l'équipe défensive prend immédiatement possession du disque là où le disque s'est immobilisé ou est sorti du terrain et devient l'équipe offensive.

6. **Les substitutions:** Les joueurs peuvent être remplacés seulement lorsqu'un point a été marqué ou lorsqu'il y a un temps d'arrêt demandé pour une blessure.

7. **L'absence de contact:** Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs. Une faute survient lorsqu'un contact a lieu entre deux joueurs lors du lancer ou de l'attraper du disque.

8. **Les fautes et les hors-jeu:** Si le joueur perd ou ne peut pas prendre possession du disque à cause d'un contact, il y a faute et le disque revient au joueur qui a subi la faute. Si il y a désaccord entre les deux personnes en cause, on recommence le jeu. Il est également interdit de se servir des autres joueurs comme écran ("pick") pour empêcher un défenseur de suivre un attaquant. Il y a hors-jeu lorsqu'un joueur attrape le disque à l'extérieur des limites du terrain (les lignes ne font pas partie du terrain).

9. **L'auto-arbitrage:** Les joueurs sont responsables de signaler leurs fautes et les hors-jeu. Les joueurs résolvent leur propre dispute. Si il y a mésentente, le jeu est recommencé.

10. L'esprit du jeu: L'Ultimate encourage fortement l'esprit sportif et le jeu loyal. Le jeu compétitif est encouragé, mais jamais aux dépens du respect entre les joueurs, des règles et du plaisir de jouer.

Tiré de : <http://www.umce.ca/frisbee/regle.html>

Supplément...

- . **Le zéro contact** doit être absolument respecté.
- . **Supprimez le compte.** Le débutant, naturellement, a tendance à lancer trop rapidement le frisbee et il a besoin d'apprendre à prendre l'information ("respiration perceptive").
- . **Augmentez la distance de charge minimale du marqueur** (un disque normalement) pour une distance équivalente au bras tendus horizontalement, disque dans les mains. La situation devient "techniquement" gérable pour le lanceur. Le zéro marquage est aussi une solution à condition qu'il se situe dans une situation d'infériorité numérique contre les DEF (ex. : 3AT surveillés par 3DEF + un lanceur).
- . **Le marcher** : la règle dicte de "s'arrêter le plus rapidement avec le frisbee tenu". Une grande tolérance doit être installée.
- . Le **coarbitrage** : débiter par une seule règle facile. Le zéro contact, par exemple.

FAQ

Frisbee contré : quelle équipe le joue ? Le frisbee est contré par un défenseur qui n'arrive pas à le maîtriser. Le frisbee tombe au sol. C'est l'équipe qui défendait qui récupère quand même le disque puisque la passe n'a pas été captée.

Frisbee au sol : qui le joue ? C'est le premier joueur de l'équipe qui défendait qui le ramasse (il prend la responsabilité).

Le disque touche le sol et roule dans le terrain : où doit-on le jouer ? A l'endroit où il s'est arrêté.

Un lanceur fait un marcher pendant sa passe. Le frisbee est réceptionné par un AT. Le marcher est appelé. A qui revient le disque ? Au lanceur à l'endroit où le frisbee a quitté sa main. En effet, un marcher est considéré comme une infraction (c.a.d. une maladresse). Par contre, si la passe n'arrive pas, il y a "turn over" (avantage).

L'engagement vient d'être fait. Le joueur qui vient de recevoir ou ramasser le frisbee doit-il attendre un "check" pour lancer ? NON, simplement marquer un arrêt pour indiquer l'endroit de sa relance.

Après un turn-over faut-il faire un "check" ? NON, le disque peut-être joué immédiatement.

Tiré de : <http://perso.wanadoo.fr/francis.kaftel/specificite.htm#Définition>

Règles de sécurité spécifiques

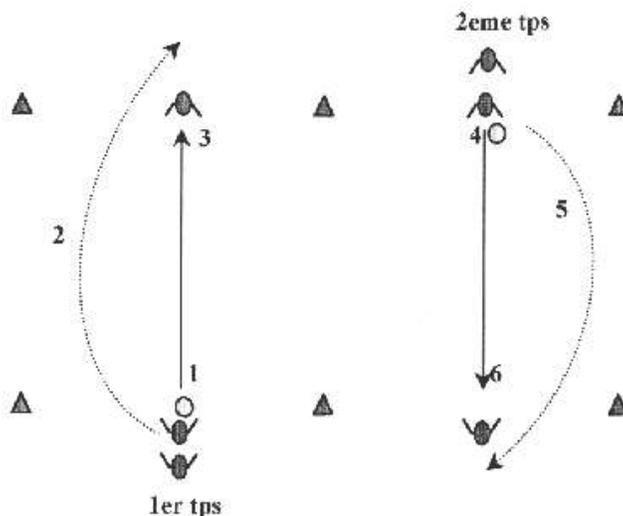
ULTIMATE FRISBEE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRE	SURVEILLANCE
Choisir un disque qui convient au degré des élèves Vérifier si les disques ont des fissures	Chaussures appropriées Chaussures à crampons métalliques interdites Bijoux interdits	À l'extérieur, inspecter régulièrement le terrain. Celui-ci doit être sans débris ni obstacles Poteaux de buts doivent être matelassés	Enseigner les habiletés selon une progression appropriée Tenir compte du vent Interdire les contacts corporels	Sur place lors des premiers cours; par la suite, surveillance générale

Adapté de: Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

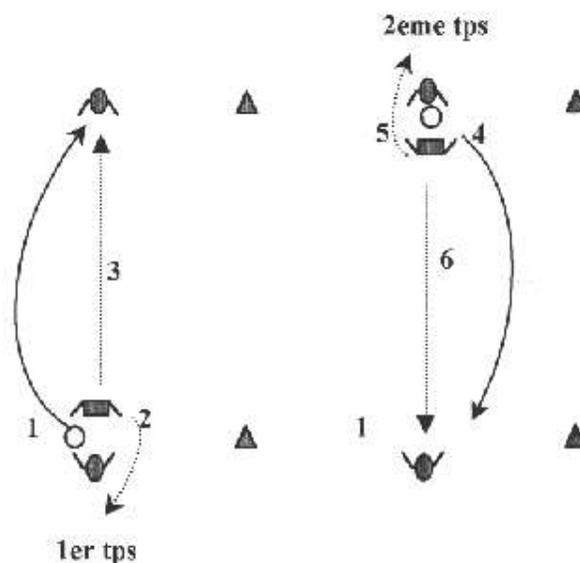
Éducatifs

SITUATION 1 : LE COULOIR



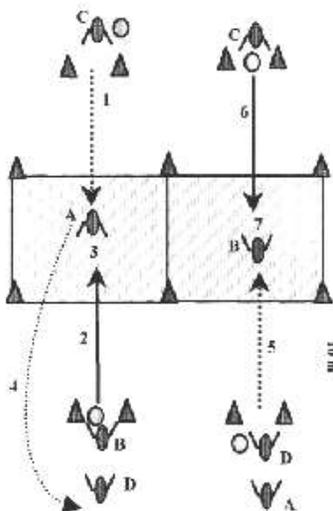
- **Objectifs** : faire tourner et planer le disque (coup droit / revers).
- **Organisation** : Groupes de 4 avec un disque / cônes.
- **Tâche(s) élèves** :
 - . Lancer arrêté et suivre son lancer.
 - . Attraper le disque à deux mains chaque fois que cela est possible.
- **Contraintes** :
 - . Le lancer déclenche le départ du receveur.
 - . Revenir sur la ligne B pour lancer.
- **Consigne(s)** :
 - . Cf. [observer le frisbee et intervenir](#)
- **Critères de réussite** :
 - . Le disque tourne et plane.
 - . Le disque traverse le couloir.
- **Evolution** :
 - . Augmenter la distance CD.
- Remarques** :
 - . Les lancers courts favorisent l'installation du fouetté du poignet ; les longs les parasitent.
 - . Au début, du fait de l'imprécision des lancers, le disque est souvent éloigné de l'espace d'intervention à " deux mains " du receveur. Si le " catch " à deux mains doit être encouragé dès que c'est possible, ceux à une main doivent aussi être considérés comme un outil à part entière.
 - . Augmenter la distance AB équivaut à encourager davantage la réception en mouvement.

SITUATION 2 : LE COULOIR avec opposition



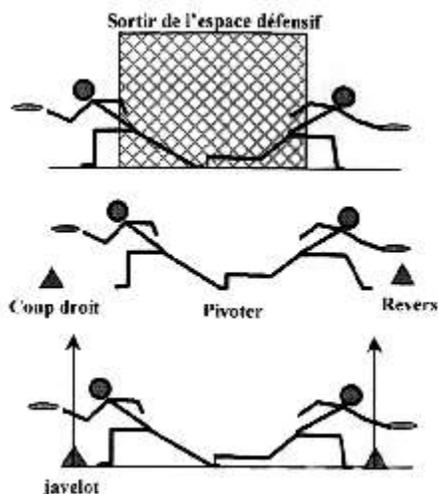
- **Objectif** : installer la notion de corps obstacle.
 - **Organisation** : Groupes de 4 avec un disque / cônes.
 - **Tâche(s) élèves** :
 - . (Lanceur) idem situation 3.
 - . (Marqueur) gêner la passe .
 - **Consigne(s)** :
 - . (Marqueur) utiliser toutes les parties du corps. Occuper le plus d'espace (**image du gardien de but de handball**).
 - . Cf. [observer le frisbee et intervenir](#)
 - **Contraintes** :
 - . (Marqueur) distance de charge égale aux bras tendus.
 - . (Marqueur) touche le dessus du disque pour indiquer qu'il est prêt ("check") ; le lanceur peut alors commencer sa tentative de passe.
 - **Critères de réussite** :
 - . (Lanceur) idem situation C.
 - . (Marqueur) nombre de parties du corps impliquées augmente.
 - **Evolution** :
 - . Opposition réelle.
 - . Réduire la distance de charge à un disque (photographie 8).
 - . Compter le lanceur.
- Remarque** : les enseignants sont tentés d'augmenter la distance de charge démesurément pour atténuer la pression sur le lanceur. Un bras de distance est la distance sécuritaire au-delà de laquelle un lancer maladroit chez un débutant a des chances d'atteindre le marqueur.

SITUATION 3 : LE COULOIR - variante



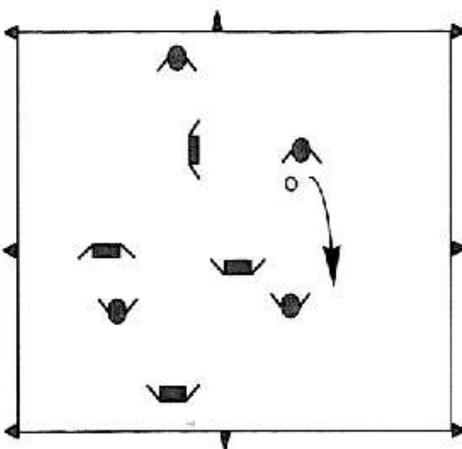
- **Objectif** : saisir le disque en mouvement vers l'avant / mise en train.
- **Organisation** : 1 disque pour 2 / cônes.
- **Tâche(s) élèves** :
 - . (Lanceur) lancer le disque dans une zone de réception.
 - . (Attaquant) saisir le disque dans une zone déterminée.
- **Consigne(s)** :
 - . (Lanceur) viser l'attaquant
 - . (Attaquant) aller chercher le disque le plus loin possible.
 - . Cf. [observer le frisbee et intervenir](#)
- **Règlement** :
 - . 1 point si disque est saisi dans la zone.
- **Sécurité** :
 - . (Attaquant) aucun départ si le couloir non libéré.
 - . (Lanceur) **CONTACT VISUEL** préalable avec le futur réceptionneur avant de démarrer l'action.
- **Tâche(s) enseignant** :
 - . interventions individualisées en fonction des réalisations.
- **Critères de réussite** :
- Au fil des essais / au choix** :
 - . Le temps pour qu'il y ait un total de 15 points au total diminue.
 - . Le FB tombe moins souvent.
 - . Les receptions du frisbee ont lieu de plus en plus souvent dans la zone de réception.
 - . L'attaquant ne ralentit pas sa course avant d'avoir saisi le FB.
 - . Les différentes techniques du catch s'installent .
- Évolution** :
 - . Varier la distance de lancer ; le moment déclenchant le lancer ; la largeur de la zone de saisie.
 - . Imposer le seul coup droit.. Introduire un défenseur poursuivant.

SITUATION 4 : PIVOTER / LANCER



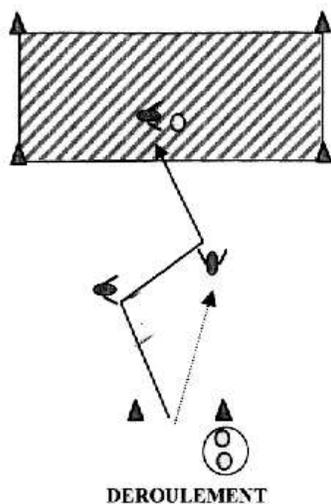
- **Objectif** : installer le pied de pivot / sortir de l'espace DEF du marqueur (dessin).
- **Organisation** : Idem situation 4 + deux cônes placés de chaque côté du lanceur.
- **Tâche(s) élèves** :
(Lanceur) amener successivement le disque au-dessus de chaque cône avant de lancer + idem situation A
- . Cf. [observer le frisbee et intervenir](#)
- **Consigne(s)** : pivoter sur l'**avant** du pied
- **Critères de réussite** :
 . Etre capable de pivoter sans l'aide des cônes.
 . Augmentation de l'espace latéral de lancer.
- **Evolution** :
 . Ecarter de plus en plus les cônes.
 . Mettre un DEF sur le lanceur (1er tps : défense passive - bras écartés fixes et jambes immobiles ; 2ème tps : défense raisonnée - bras actifs et jambes immobiles ; 3ème tps : défense réelle - le gardien de hand-ball).
- Remarque** :
 - Face à un DEF, se tromper de pied pivot ou lancer de profil réduit considérablement l'espace latéral de lancer.

SITUATION 1 : PASSE A DIX



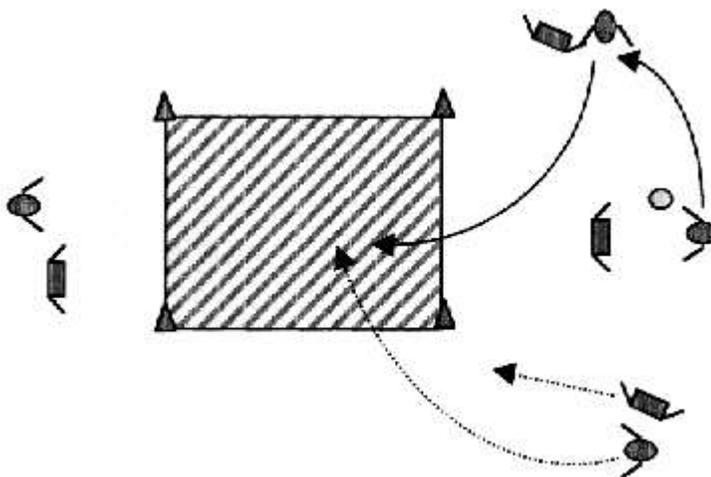
- **Objectif** : introduire les règles de base (sauf la marque).
- **Organisation** : équipes de 3 ou 4 joueurs / 1 frisbee / cônes / maillots.
- **Tâche(s) élèves** :
 - . Récupérer / lancer le frisbee.
 - . Introduire après chaque séquence de jeu deux nouvelles règles et les appliquer.
- **Contraintes de départ** :
 - . L'équipe qui réussit à se "transmettre" 10 fois le frisbee a gagné.
 - . **Tout est permis sauf de "faire mal" aux joueurs et au frisbee** (voir sécurité).
- **Tâche(s) enseignant** :
 - . Solliciter la réflexion des élèves à travers une série de questions. Par ex. : qui décide qu'il y a une faute ? Comment fait-on à ce moment là ? Que se passe-t-il s'il y a désaccord ? Que se passe-t-il si tous les DEF sont collés au lanceur ?
- **Remarques** :
 - . Il existe des façons plus ou moins directives d'introduire les règles essentielles de jeu. Dans cette situation ouverte de "passe à dix", on constate que, selon les équipes, une même règle n'apparaît pas en même temps. En définitive, la plupart sont formulées sans ou avec l'aide de l'enseignant.
 - . L'essentiel est de faire comprendre que toute règle répond à une logique. La règle la plus difficile à installer est, sans aucun doute, celle du coarbitrage avec l'absence d'un arbitre fixe neutre. En effet, elle se heurte aux stéréotypes des autres sports collectifs.
- . Voici, à titre d'exemple, de règles verbalisées par des élèves de 2nd B.E.P
 - * Le frisbee doit être lancé.
 - * Ne pas toucher un autre joueur.
 - * Ne pas courir avec le frisbee.
 - * Ne pas saisir / toucher le frisbee quand il est déjà tenu dans les mains.
 - * Un frisbee au sol appartient à l'équipe qui défendait.

SITUATION 2 : COFFRE-FORT



- **Objectif** : introduire la zone de marque avec un sens de progression.
- **Organisation** : équipes 4 joueurs avec 3 frisbees / cônes / maillots. Deux équipes s'affrontent en parallèle.
- **Tâche(s) élèves** :
1er tps (sans opposition).
 .(AT) amener les frisbees dans la zone de marque (le coffre).
2ème tps (avec opposition)
 . (AT) idem
 . (DEF) intercepter ou faire tomber le frisbee.
 . (AT/DEF) appeler les fautes de contact.
- **Contraintes** :
 . L'équipe qui amène la première les 3 frisbees dans la zone de marque gagne.
 . (AT) tout frisbee au sol doit être ramené au départ (**pas lancé**).
 . (AT) le joueur frisbee en main doit arrêter sa course le plus tôt possible.
 . (DEF) pas de circulation dans la zone de marque.
 . (DEF) aucun contact sur les joueurs et le frisbee tenu.
- **Tâche(s) enseignant** :
 . Compter à voix haute et en direct les frisbees rentrés (possibilité de mettre des élèves à ce rôle).
- **Critères de réussite** :
 . (AT) Différentes organisations de progression sont expérimentées.
- **Evolution** :
 . Introduire / augmenter le nombre de DEF (dessin).
 . Augmenter la distance.
 . Diminuer le nombre de frisbees.
 . Varier la largeur / profondeur de la zone de marque (circulation libre pour le DEF s'il y a un AT ou que le frisbee traverse la zone).
 . Mise en place d'une deuxième zone de marque et possibilité pour les DEF de marquer (terrain d'Ultimate).
- **Remarque** : cette situation est particulièrement stimulante pour la réflexion et la mise en place de stratégies collectives de progression du frisbee.

SITUATION 3 : LE CARRE



- **Objectif** : introduire la zone de marque (sans sens de progression)
- **Organisation** : équipes de 4 / un 1/4 terrain de football / cônes / maillots / 1 frisbee.
- **Tâche(s) élèves** :
 - . Jouer un match.
 - . Auto / coarbitrer (une règle au départ ; celle du 0 contact).
- **Contrainte** :
 - . (DEF) aucun DEF dans la zone de marque si le frisbee ne la traverse pas ou si il n'y a pas d' AT.
- **Règlement** :
 - (Option 1)
 - Si point marqué : le frisbee repart d'une porte d'entrée située à 15m de la zone de marque.
 - (Option 2)
 - Si point marqué : le frisbee est relancé de la périphérie de la zone de marque par le joueur qui vient de marquer sur un joueur de l'équipe qui attaque à présent.
- Au départ et obligatoire**
 - . (DEF) un seul sur le possesseur du frisbee.
 - . (DEF) distance de charge = un bras tendu.
 - . (AT) un point si le frisbee est saisi dans la zone de marque à la suite d'une passe d'un autre AT.
 - . (DEF / AT) : 0 contact.
- Le frisbee est au sol**
 - . Seul un AT peut le ramasser. C'est ce même AT qui devient obligatoirement le lanceur.
- Perte du frisbee**
 - Si la passe de l' AT n'arrive pas (y compris sur un contre du DEF qui fait tomber le frisbee).
- Dans la zone de marque**
 - . Si contre dans la zone de marque = "Turnover" = le lanceur doit effectuer une passe de la bordure du carré pour le remettre en jeu.
- Faute ou infraction**
 - . Le jeu s'arrête si une faute / infraction est appelée - Tous les joueurs se "statufient" ; le jeu reprend

par un "check".

- **Consigne(s)** :

. (Lanceur) : "prendre son temps pour lancer". Avoir un **"contact visuel"** avec le futur réceptionneur.

. (DEF) : "surveiller" un AT / **"couper" la communication** entre le lanceur et l'AT.

- **Tâche(s) enseignant** :

. Arbitrage d'accompagnement (voir [coarbitrage](#))

. Solliciter la réflexion des élèves en fonction des comportements observés : pourquoi l'ultimate tombe à terre ? (lancer précipité ; maladresse du réceptionneur ; rôle actif des DEF ; techniques de lancer ou de réception inappropriées ou insuffisamment maîtrisées...); comment récupérer le frisbee... ?

. Observer les types de lancers les plus utilisés ; vérifier s'il y a une évolution durant la séance.

. Observer s'il y a une évolution dans la qualité du lancer : +/- précipitation ou +/- de passes successives réussies .

- **Critères de réussite** :

Au bout de 3 matches les élèves sont capables :

. De saisir le frisbee technique « mâchoire » (**quand elle est adaptée**).

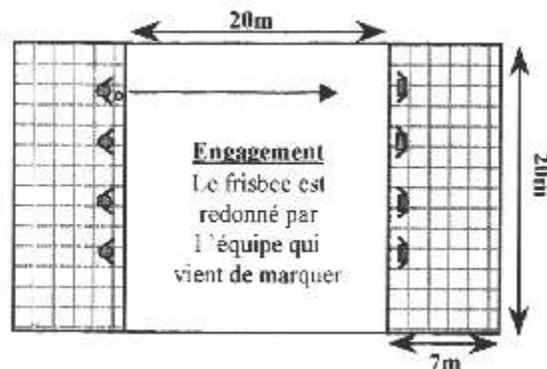
. D'adopter une attitude d'attente pour lancer le frisbee.

- De signaler oralement, à voix audible, la faute de contact.

- **Evolution/remarque(s)** :

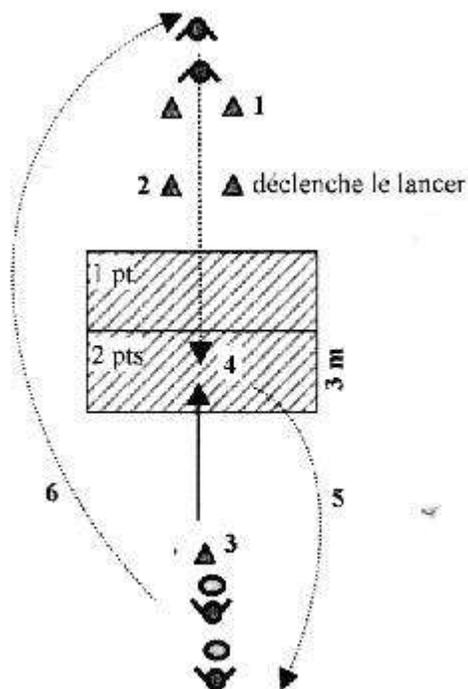
. Règles introduites au fur et à mesure en fonction des réalisations

SITUATION 4 : JOUER UN MATCH



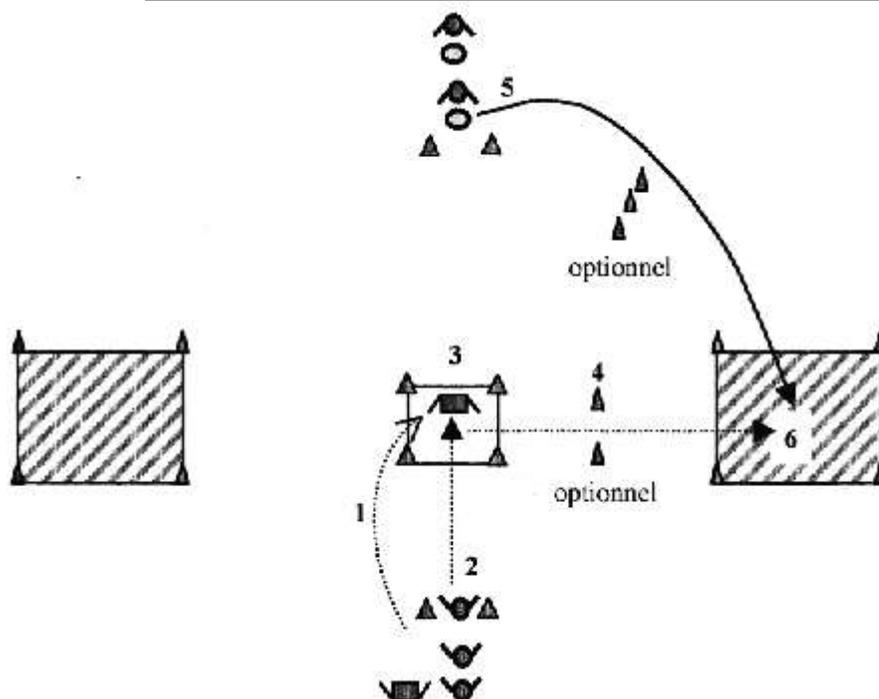
- **Objectif** : vivre une situation globale
- **Organisation** : équipes de 6 joueurs (4 sur le terrain) / un terrain de 20m de large sur 35m de long / cônes / maillots.
- **Tâche(s) élèves** :
 - . Jouer un match.
 - . Auto / coarbitrer le match (au départ une seule règle).
- **Règlement** : **adapté et évolutif en fonction des réalisations des élèves**
 - . On change de camp à chaque point = après un point on change de zone de marque.
 - . Si contre d'un DEF dans la zone de marque = le lanceur de l'équipe qui attaque à présent revient sur la ligne de but.
 - . Voir [règlement](#) et [coarbitrage](#)
- **Consigne(s)** :
 - . **"Vous devez faciliter la continuité du jeu et avoir une influence + sur celui-ci "**
- **Tâche(s) enseignant** :
 - . Arbitrage d'accompagnement sans sifflet
 - . Idem situation précédente.
- **Critères de réussite** :
 - . Idem situation précédente.
- **Evolution/remarque(s)** :
 - . Attention au terrain trop long qui entraîne des passes longues et une dépense physiologique très importante par rapport au potentiel physiologique des élèves.
 - . Insister pour que les équipes soient mixtes et pour que le nombre de filles sur le terrain soit équilibré chez les deux équipes.

SITUATION A : APPEL EXPLOSIF DE FACE



- **Objectif** : accélération brutale de la course, installer l'appel vers le lanceur.
- **Organisation** : 1 disque pour 2 / cônes
- **Tâche(s) élèves** :
 - . (Lanceur) lancer le disque dans le couloir.
 - . (AT) course lente jusqu'à B ; "catch " du disque dans le couloir.
- **Consigne(s)** :
 - . (Lanceur) viser receveur
 - . (Receveur) aller chercher le disque le plus loin possible devant (plus le disque est réceptionné loin, plus l'action rapporte de points).
- **Sécurité** :
 - . (Receveur) aucun départ si le couloir est encore occupé.
- **Critères de réussite** :
 - . Accélération importante de la course à partir de B
 - . Absence de ralentissement de la course d'appel avant " le catch " du disque.
- **Evolution** :
 - . Varier la distance de lancer, le moment déclenchant le lancer, la largeur du couloir.
 - . Introduire un défenseur poursuivant.
- **Remarque** :
 - . En match, un disque attendu statiquement ou une course d'appel ralentie sont souvent synonymes d'interception ; le DEF passe devant le receveur potentiel.suffisent pas pour que la relation lanceur-receveur s'établisse.

SITUATION B : APPEL LATERAL EXPLOSIF



- **Objectif** : accélération brutale de la course avec changement de direction + recherche de courbe dans le lancer (optionnel).

- **Organisation** : cônes / 1 disque pour 2

- **Tâche(s) élèves** :

. (Lanceur) lancer le disque devant la course de l'AT.

. (AT) course lente jusqu'au carré ; recherche d'une accélération maximale jusqu'au catch.

. (AT) établir le contact visuel avec le lanceur.

. (DEF) intercepter / faire tomber le frisbee.

- **Consigne(s)** :

. (AT) " explosez ".

- **Sécurité** :

Le frisbee est rapporté au lanceur (**pas lancé**)

- **Critères de réussite** :

(Lanceur)

. (1er niveau) le disque est lancé vers le receveur ou coupe sa trajectoire en arrière.

. (2ème niveau) le disque coupe trop en avant la course du receveur qui ne peut l'atteindre.

. (3ème niveau) le disque est touché / catché sans décélération apparente du receveur.

(Receveur)

. (1er niveau) l'accélération existe mais est de faible amplitude.

. (2ème niveau) l'accélération brutale maximale.

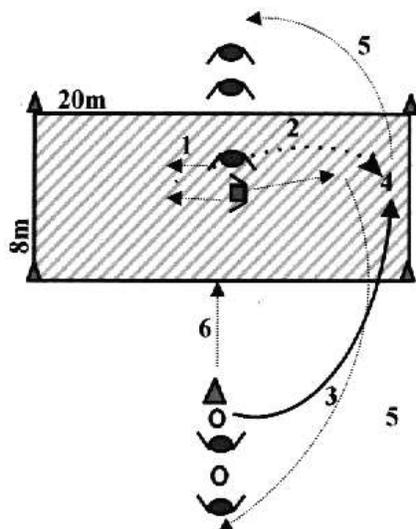
- **Evolution** :

. Supprimer une porte déclenchant le lancer.

. Mettre plusieurs zones possibles de réception (une AV, une LAT, une AR).

- . Réduire la zone de réception jusqu'à ne mettre qu'un seul cône comme point de repère.
- **Remarques :**
- . Plus la distance est grande, plus l'appel exige d'être continu.
- . Nécessite un lanceur qui maîtrise les lancers de base.
- . **Trop de feintes " piétinées " sur place ou de faux départs feignent aussi le lanceur ; d'où des disques lancés à contre-pied.**
- . Il existe une grande variété de feintes (effet de surprise, fausse piste, départ pivoté AV ou AR).
- . **Les appels peuvent aussi se faire dans le sens de la profondeur vers la zone de marque adverse..**

SITUATION C : APPEL DANS LA ZONE DE MARQUE



- **Objectif** : accélération brutale de la course avec changement de direction + recherche de courbe de lancer (optionnel).

- **Organisation** : cônes / 1 disque pour 2

- **Tâche(s) élèves** :

. (Lanceur) lancer le disque devant la course de l'AT.

. (AT) feinter pour masquer son appel ; recherche d'une accélération maximale jusqu'au catch.

. (AT) établir le contact visuel avec le lanceur.

. (DEF) Intercepter / faire tomber le frisbee.

- **Consigne(s)** :

. (AT) "exploser".

- **Rotation** :

Le LANCEUR passe AT, le DEF passe AT, l'AT passe LANCEUR,

- **Critères de réussite** :

(Lanceur)

. (1er niveau) le disque est lancé vers le receveur ou coupe sa trajectoire en arrière.

. (2ème niveau) le disque coupe trop en avant la course du receveur qui ne peut l'atteindre.

. (3ème niveau) le disque est touché / "catché" sans décélération apparente du receveur.

(Receveur)

. (1er niveau) l'accélération existe mais est de faible amplitude.

. (2ème niveau) l'accélération brutale maximale.

. Bon choix de la technique de réception pour saisir le frisbee.

- **Evolution** :

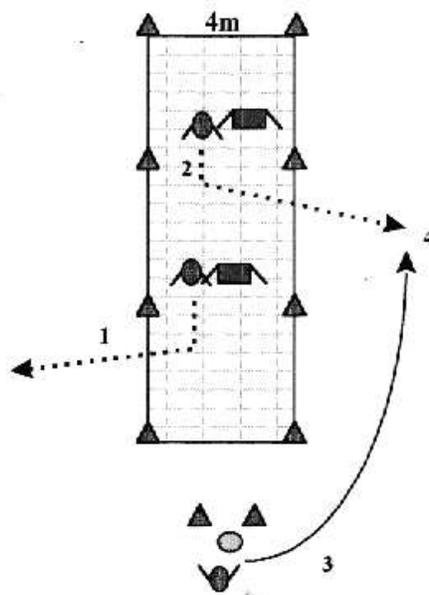
. Introduire un AT et DEF supplémentaires

. Mettre un DEF sur le Lanceur.

. Varier la distance séparant le lanceur de la zone de marque.

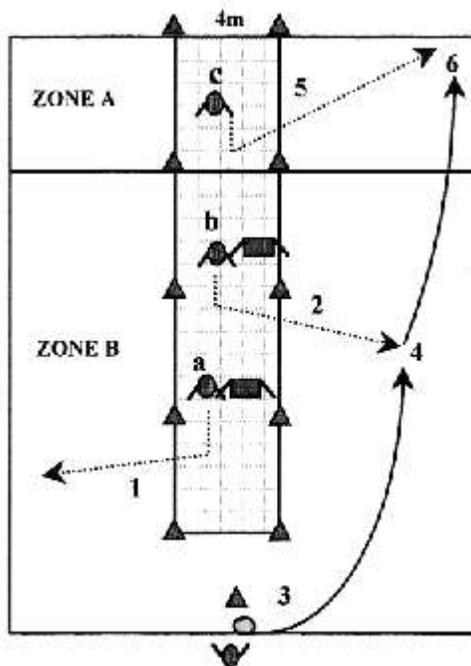
- **Remarques** : idem situation C.

SITUATION D : LIGNE A DEUX JOUEURS



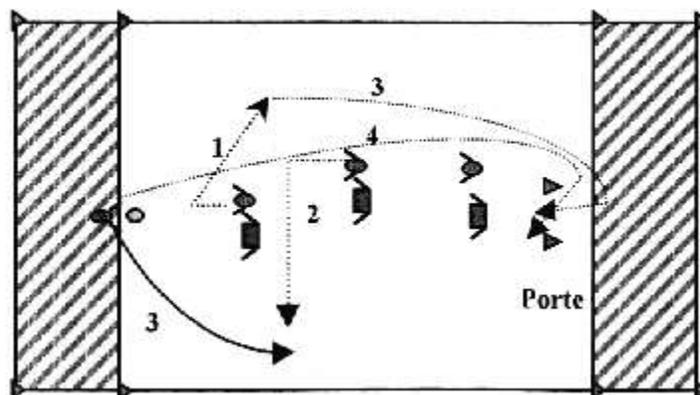
- **Objectif** : rechercher une coordination des appels dans l'espace et le temps.
- **Organisation** : cônes - disques - maillots
- **Tâche(s) élèves** :
 - . (AT) déclencher l'appel dans le couloir / " catcher " le disque en dehors du couloir.
 - . (DEF) attraper / faire tomber le disque.
- **Rotation** :
 - Lanceur --- AT --- DEF --- Lanceur
- **Consigne(s)** :
 - . (AT) le plus proche du lanceur déclenche le premier appel.
 - . (AT) ne pas sortir du même côté.
- **Contraintes** :
 - . Arrêt du jeu au premier " catch " du receveur ou d'un lancer qui n'arrive pas.
 - . (AT) remplacement obligatoire dans le couloir si aucun des deux appels aboutit à une passe.
- **Critères de réussite** :
 - . Les AT s'éloignent l'un de l'autre.
- **Evolution** :
 - . Augmenter le nombre de DEF / AT.
 - . Mettre un DEF sur le lanceur.
 - . Supprimer les cônes.
- **Remarques** :
 - . C'est au lanceur d'indiquer qu'aucun des deux appels ne lui convient. Il demande par un geste aux AT qu'il désire que l'alignement offensif se reconstitue.

SITUATION E : LIGNE A TROIS JOUEURS



- **Objectif** : assurer une " fluidité " de la progression du disque.
- **Organisation** : cônes - disques - maillots
- **Tâche(s) élèves** :
 - . (AT a/b/c) déclencher l'appel dans le couloir / " catcher " le disque en dehors du couloir.
 - . (DEF) attraper / faire tomber le disque.
- **Consigne(s)** :
 - . (ATc) déclenche son appel seulement si un AT a/b réceptionne le disque.
- **Contraintes** :
 - . (ATa /b) ne peuvent pas évoluer en zone A.
 - . Arrêt du jeu quand catch en zone A ou disque perdu.
 - . (AT) remplacement obligatoire dans le couloir si aucun des deux appels n'aboutit à une passe.
- **Critères de réussite** : idem situation D
- **Evolution** : . Idem situation D.
- **Remarques** : cette situation est particulièrement propice à l'élaboration de combinaisons offensives. Les AT et le lanceur peuvent, avant chaque séquence, décider d'une articulation précise de leurs déplacements.

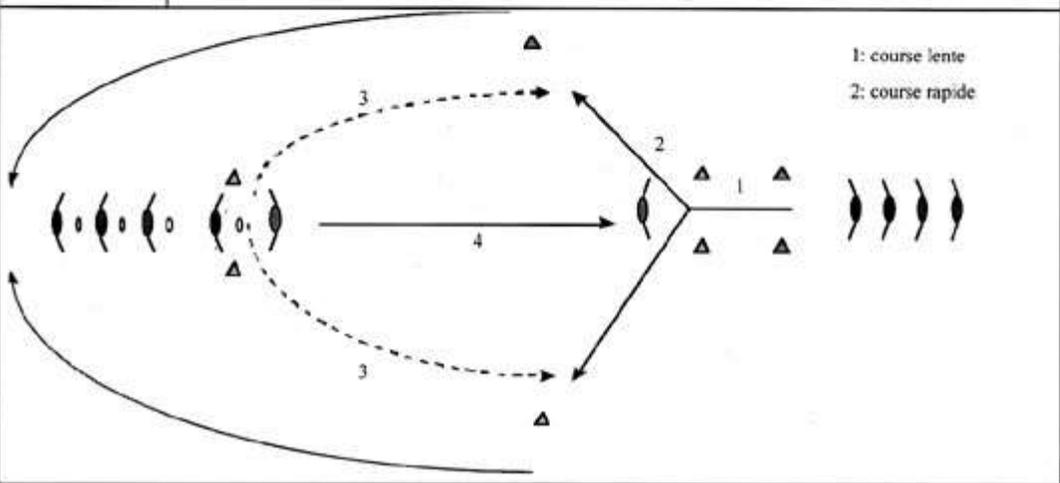
SITUATION F : LIGNE ETIREE



- **Objectif** : replacer en profondeur les AT / aérer le jeu.
- **Organisation** : cônes - disques - maillots
- **Tâche(s) élèves** :
 - . (AT) faire progresser le disque / marquer un point.
 - . (DEF) intercepter / faire tomber le disque.
- **Consigne(s)** :
 - . (AT) doivent repasser la porte dès qu'une passe est réussie pour être de nouveau en jeu.
 - . (Lanceur) doit repasser la porte après sa passe pour être de nouveau en jeu.
 - . (Lanceur) attendre une position d'alignement d'au moins deux joueurs avant de lancer.
- **Contraintes** :
 - . (DEF) pas de marquage sur le lanceur.
 - . Arrêt du jeu : disque perdu en AT.
 - . Reprise du jeu : au dernier passeur après un "check".
 - . **Rotation** : après 3 pertes de disques successives.
- **Critères de réussite** :
 - . Absence de grappe autour du lanceur.
- **Evolution** :
 - . Supprimer la porte.
 - . Mettre un DEF sur le lanceur (sans pression temporelle).
 - . Pression temporelle sur le lanceur (se compte lui-même).
- **Remarques** :
 - . Dans cette situation particulièrement éprouvante, le rôle du lanceur est déterminant. En effet, si les lancers sont déclenchés trop rapidement, précipités, le risque est double. D'une part, le collectif ne peut pas se reconstituer dans la ligne ; d'autre part, les lancers sont imprécis. L'AT doit aussi se raisonner dans le nombre et le moment de ses appels successifs pour ne pas s'épuiser.

Tiré de :

<http://perso.wanadoo.fr/francis.kaftel/les%20lancers.htm#TECHNIQUE%20DE%20RECEPTIONS>

 6.3	OBJECTIF GENERAL Prises d'informations	OBJECTIF SPECIFIQUE Receveur : course de démarquage en présence d'un défenseur Lanceur : Lire vite la direction de la course
	BUT Receveur: Renforcement de la course de démarquage après fixation du défenseur. Lanceur : Attendre le choix du receveur et se démarquer du marqueur par un pivot avec fente.	
MATERIEL	8 plots par atelier. 1 disque pour 2 joueurs.	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Receveur : course lente jusqu'au 2^{ème} plot puis fixer le défenseur et faire un contre-pied pour partir en démarquage vers l'un des 2 plots. ☞ Lanceur : Attendre l'appel franc du receveur pour pivoter du bon côté en grande fente et se démarquer du marqueur en assurant sa passe. 	
MISE EN PLACE	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 2 colonnes de joueurs (lanceurs, receveurs). ☞ Plots de départ des actions. ☞ 2 Plots de direction de la passe-réception. ☞ 1 défenseur à 1 mètre des plots de changement de direction, il gêne seulement le départ de la course. ☞ Le défenseur sur le lanceur se place à une distance de 50 cm. 	
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Le défenseur peut suivre le receveur pour gêner davantage l'aboutissement de la passe. ☞ Le défenseur sur le lanceur peut compter les secondes. 	
POUR REUSSIR ⊕ ESPRIT DU JEU ⊕	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Eviter de trop gesticuler avec le disque. Faire une feinte ou deux. ⊕ Le marqueur sur le lanceur gêne plus visuellement que physiquement. ⊕ Attendre que tout le monde soit prêt. ⊕ Partir quand le compte des secondes commence. ⊕ Le marqueur compte, n'enjambe pas le pied pivot. 	
		

Tiré de : <http://ffdf.free.fr/>

Situation n°2- Jeu : le carré magique

Objectif : enchaîner rapidement la réception et le lancer du frisbee

<p>Organisation Durée : 4 manches de 3 mn Objectifs : 6 groupes de 4 élèves disposés en carrés sur le terrain de hand-ball</p>  <p>○ Cerceau ★ Elève</p>	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - 24 cerceaux - 6 frisbees - sifflet
---	---

<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - lancez le frisbee à votre partenaire dans le sens des aiguilles d'une montre - rattrapez le frisbee sans sortir du cerceau <p>Remarques :</p> <p>un élève est désigné dans chaque groupe pour compter le nombre de tours effectués</p> <p>A chaque manche, on change le sens de rotation du frisbee</p>	<p>Critère de réussite</p> <p>Faire au moins un tour de plus que les autres groupes en 3 mn.</p> <p>Critères de réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - lancer le frisbee avec précision - le rattraper sans le faire tomber - enchaîner rapidement la réception et le lancer du frisbee
--	--

<p>Comportements des enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> - tous les groupes ont des difficultés - tous les groupes n'ont aucune difficulté - les élèves veulent aller trop vite et manquent de précision 	<p>Interventions du maître</p> <ul style="list-style-type: none"> - rapprocher les cerceaux - éloigner les cerceaux - changer le critère de réussite : faire au moins 2 tours en 2 mn.
---	--

Variante :

Variation des formations (en mettant plus ou moins d'élèves par groupe) : carré, triangle, cercle

Éloigner les élèves

Réception à 1 main obligatoire

Situation n°3 - Ateliers de lancer

Objectif : diversifier et affiner ses gestes de lancer

<p>Organisation</p> <p>- 6 enfants par ateliers</p> <p>Objectifs :- rotations toutes les 6 mins, au coup de sifflet</p>		<p>Matériel - 4 cordes, 13 lattes, 12 cerceaux, 2 sachets remplis de journaux, 24 foulards de 4 couleurs différentes, 9 frisbees, feuilles A4 avec des chiffres, scotch, sifflet, buts de handball.</p>
<p>Atelier 1 Buts de handball</p>	<p>Atelier 2</p>	
<p>Atelier 3</p>	<p>Atelier 4</p>	
<p>● Corde + sachet rempli de journaux ○ Elève</p> <p>0 Feuille A4 scotchée</p>		

Consignes

- générale : vous allez travailler en ateliers, mettez-vous en groupes de couleur : rouge-atelier 1, jaune-atelier 2, vert-atelier 3, bleu-atelier 4.

- par atelier :

atelier 1 : lancez le frisbee dans la zone à 4 points.

atelier 2 : lancez le frisbee à votre partenaire qui doit le recevoir sans sortir du cerceau.

atelier 3 : lancez le frisbee afin de toucher le

Critères de réussite

- atelier 1 : marquer au moins 8 points en 3 lancers.

- atelier 2 : réussir au moins 3 échanges en 6 mn.

- atelier 3 : toucher le sachet au moins 1 fois en 3 lancers.

- atelier 4 : marquer au moins 6 points en 3 lancers.

Critères de réalisation

- atelier 1 : lancer à hauteur de poitrine.

- atelier 2 : lancer fort, contrôler son geste afin d'envoyer droit et à la bonne hauteur; recevoir le frisbee sans le faire tomber.

- atelier 3 : estimer la trajectoire voulue, en déduire sa

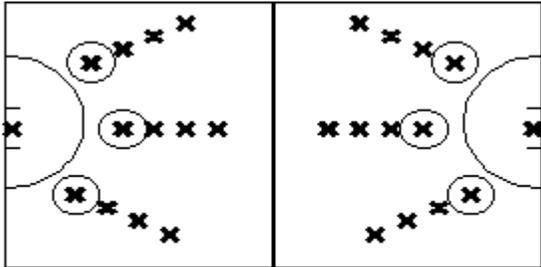
sachet qui est en face de vous. atelier 4 : lancez le frisbee pour le faire atterrir dans la zone à 3 points (il n'est pas nécessaire qu'il y reste).	position de lanceur. - atelier 4 : modifier ou conserver son lancer en fonction des lancers précédents.
--	--

Comportements des enfants	Interventions du maître
- non respect des règles d'organisation en ateliers.	- désigner un responsable de la discipline dans le groupe.
- les élèves sont tous en difficulté sur un atelier, où ils y arrivent tous.	- selon le cas, approcher ou éloigner les cerceaux dans l'atelier.
- quelques élèves sont en difficulté sur les ateliers 1, 3, 4.	- faire verbaliser l'élève et son groupe sur son geste de lancer : "penses-tu à ton geste avant de lancer ? comment faire autrement ?..." - travailler par imitation : faire observer et décomposer le geste d'un élève qui y arrive. - si besoin est, autoriser l'élève, dans un premier temps, à se rapprocher de la cible.
- quelques élèves sont en difficulté sur l'atelier 2.	- faire verbaliser et travailler par imitation. - faire des paires d'élèves homogènes dans le groupe (2 élèves en difficulté ensemble, etc) afin de pouvoir différencier les distances entre les cerceaux en fonction du niveau des élèves (l'objectif étant, par la suite, de revenir à la distance initiale).

Remarque : refaire au moins 2 séances de suite en variant les distances.

Situation n°5 - Tirs au but

Objectif : améliorer ses tirs afin de les rendre plus efficaces.

<p>Organisation - durée : 12 mn</p>  <p> Elève Cerceau </p> <p>- 24 élèves répartis en 6 groupes - au coup de sifflet, tous les élèves tirent en même temps. - le terrain est quadrillé avec des cordes, il n'y a pas de gardien, il faut viser d'une zone différente à chaque fois.</p>	<p>Matériel - 6 cerceaux - 6 frisbees - 1 sifflet - terrain de hand-ball</p>
---	---

<p>Consignes - vous devez tirer et marquer - expliquer l'organisation aux élèves (cf organisation)</p>	<p>Critère de réussite Marquer au moins 2 buts sur 3 tirs.</p> <p>Critères de réalisation - viser l'intérieur du cadre - lancer suffisamment fort</p>
---	---

Comportements des enfants	Interventions du maître
- problème de compréhension de l'organisation	- faire reformuler par les élèves - montrer un exemple avec 3 élèves
- des élèves ne marquent jamais	- les faire verbaliser sur leurs gestes de tirs et travailler par imitation. - faire tirer des conclusions aux élèves sur le comportement à privilégier en match (tirer face au but si on a du mal à le faire de côté)
- beaucoup d'élèves ont du mal à tirer à l'intérieur du cadre lorsqu'ils sont sur les côtés	- reprendre la situation sans gardien pour permettre au tireur de se concentrer uniquement sur le cadre où doit entrer le frisbee.

Situation n°6 - Attaque / défense

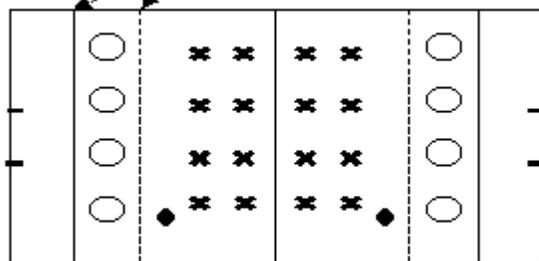
Objectifs :

- attaquants : faire progresser le frisbee vers une zone en le conservant se démarquer
- défenseurs : gêner la progression des attaquants intercepter le frisbee

Organisation

- durée : 20 mn

Lignes tracées à la craie



Attaquant
 Défenseur
 Frisbee

- 6 groupes de 4 élèves (3 attaquants et un défenseur qui changera à chaque passage)
- faire passer 3 groupes à la fois sur chaque moitié du terrain

Matériel - 2 frisbees

- sifflet, craie, tapis (2 grands ou 2 petits)
- terrain de hand-ball

Consignes

- au coup de sifflet, les attaquants ont 2 mn pour amener le frisbee derrière la ligne continue sans qu'il soit pris par le défenseur.
- la dernière passe aura forcément lieu entre la ligne discontinue et la ligne continue.

Critères de réussite

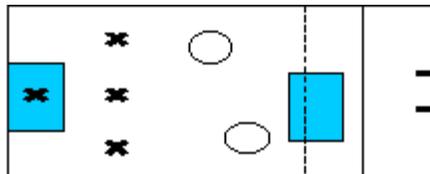
- attaquants : dépasser la ligne continue avant 2 mn sans que le frisbee soit intercepté.
- défenseurs : intercepter le frisbee avant 2 mn ou avant que la ligne continue soit franchie.

Critères de réalisation

- attaquants : se faire des passes, se démarquer (appui, soutien, démarquage latéral), progresser vers la ligne continue.
- défenseurs : marquer les attaquants, empêcher la progression, intercepter la progression.

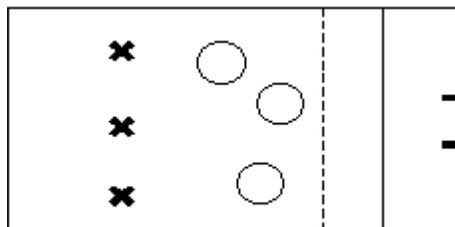
Comportements des enfants	Interventions du maître
- les défenseurs entourent le porteur du frisbee qui n'arrive plus à s'en sortir. Le jeu est bloqué au bout de quelques secondes.	- changer le rapport attaquants/défenseurs : 4 attaquants contre 2 défenseurs.
- malgré un rapport 4/2, les attaquants ont toujours des difficultés. Ils restent près du porteur du frisbee, ne se	- proposer des solutions de démarquage aux attaquants en modifiant le milieu : travail sur l'appui et le soutien (4 contre 2)

démarquent pas et ne favorisent pas la progression de leur équipe.



Tapis = zone où les défenseurs n'ont pas le droit d'entrer

travail sur le marquage latéral (5 contre 3)



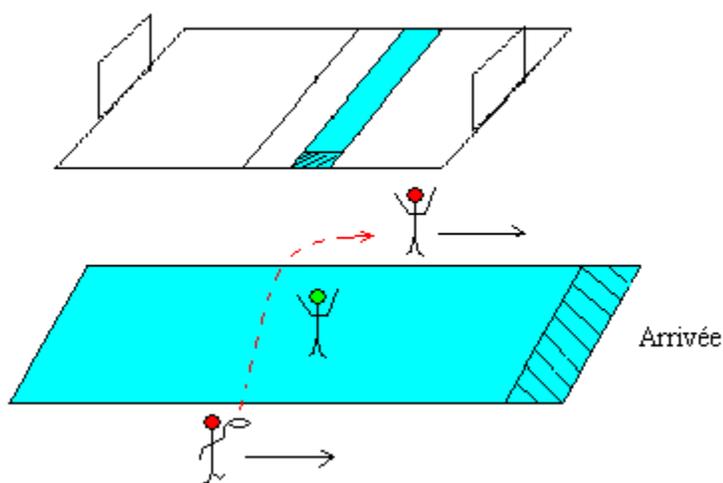
Les défenseurs n'ont pas le droit de sortir des limites du terrain : les deux attaquants qui sont dans les couloirs latéraux sont donc démarqués.
- revenir ensuite à des oppositions 4/2, 4/3 puis 4/4 sans modification du milieu.

Situation n°5 : Marquage/Démarquage

Objectif : Se placer de manière à recevoir le frisbee ou l'intercepter.

Atelier 1 : passe à deux avec gêne

Objectif : Se démarquer pour réceptionner



Matériel

- 1 frisbee pour 3
- Craies pour matérialiser les couloirs

Organisation

- Un terrain de hand, à traverser dans la largeur,
 - Par groupe de 3 : 2 en progression, un défenseur,
 - 8 groupes de 3, répartis sur 2 demi terrains,
 - Couloirs matérialisés,
 - Prévoir 3 passages par groupe, pour que chacun soit défenseur
 - Prévoir une mise en commun à la fin des 3 passages.
- Temps : 3 x 5' (faire tourner les équipes)

Consignes

- "Les attaquants se déplacent chacun dans leur couloir et doivent atteindre l'autre rive sans que le défenseur ne l'intercepte".
- "Le porteur du frisbee ne doit pas faire plus de 3 pas."
- "Le défenseur ne doit pas sortir du couloir du milieu."

Critères de réussite

- Pour le défenseur : intercepter le frisbee.
- Pour les attaquants : traverser le terrain en conservant le frisbee.

Critères de réalisation

- Pour le défenseur : Anticiper la trajectoire du frisbee pour l'intercepter; marquer celui qui reçoit, tout en restant dans son couloir.
- Pour les attaquants : se démarquer du défenseur.

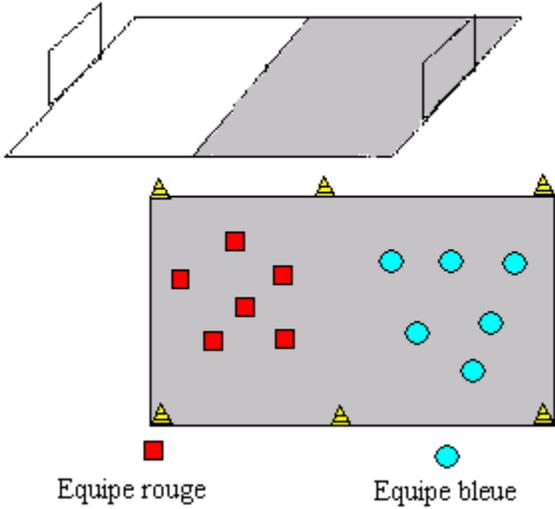
Comportements des enfants

Interventions du maître

- Les attaquants font plus de pas que prévus	- Demander aux élèves qui ne passent pas d'observer le passage des autres, de signaler le non respect de la règle, ce qui éliminera l'équipe.
- Le défenseur reste collé au porteur du frisbee	- Pendant la mise en commun, faire émerger le fait que l'anticipation du lancer est nécessaire pour l'interception.

Atelier 2 : Passe à 10.

Objectif : se démarquer pour réceptionner et marquer l'adversaire.

 <p>Terrain de hand divisé en 2 Classe : 4 équipes de 6 à 7 joueurs, 2 équipes sur chaque demi-terrain. Temps : 2 x 5'</p>	<p>Organisation</p> <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 frisbee - Plots - 4 jeux de foulards - 1 sifflet
--	---

Consignes

"Le but est de faire 10 passes sans que le frisbee ne tombe ou ne soit pris par l'équipe adverse. On marque 1 point quand on a fait 10 passes."

Critères de réussite

Marquer le maximum de point dans le temps du match

Critères de réalisation

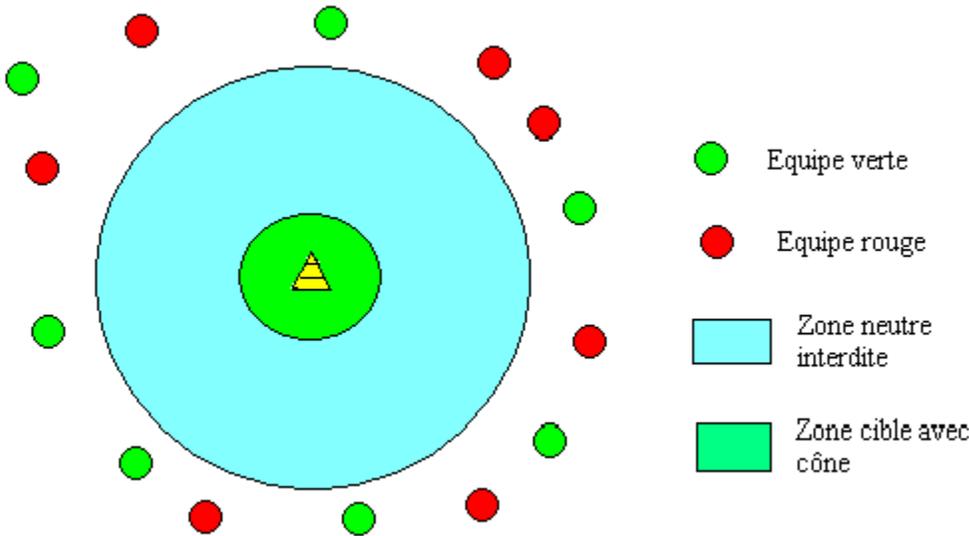
Se faire de bonnes passes
Se démarquer

Comportements des enfants	Interventions du maître
- Bousculades.	- Il est interdit de pousser, d'arracher le frisbee (si nécessaire il doit y avoir au moins 1 m entre les adversaires).
- Peu de passes, le frisbee est donné et non envoyé à son	- Si on donne le frisbee sans passe on

coéquipier.	ne compte pas.
- 2 mêmes élèves se font les passes.	- On n'a pas le droit de redonner à la personne qui nous a passé le frisbee.
- Après 10 passes la même équipe garde le frisbee.	- Quand on marque un point le frisbee est donné à l'équipe adverse.
- Le frisbee ou les joueurs sortent du terrain.	- Le frisbee revient à l'adversaire.

Atelier 3 : Fris-cône

Objectif : Faire progresser l'engin vers la cible, en tenant compte de l'organisation défensive de l'adversaire.

 <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 espaces de jeu avec 2 zones matérialisées : une zone cible de 2 m de diamètre avec un cône en son centre, une zone neutre de 6 m de diamètre. - 2 équipes de 7 joueurs et un frisbee sur chaque espace de jeu 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 frisbees - Plots - 4 jeux de foulard
---	---

Consignes

"Divisez-vous en 2 équipes : une qui est en attaque, une qui est en défense".

"Pour l'équipe désignée attaquante, s'organiser pour lancer le frisbee dans la zone cible."

"L'équipe gagne 1 point si le frisbee tombe dans la zone cible et gagne 3 points si celui-ci touche le cône"

"Si le frisbee tombe, les 2 équipes changent de rôle"

Critères de réussite

Marquer le maximum de points

Critères de réalisation

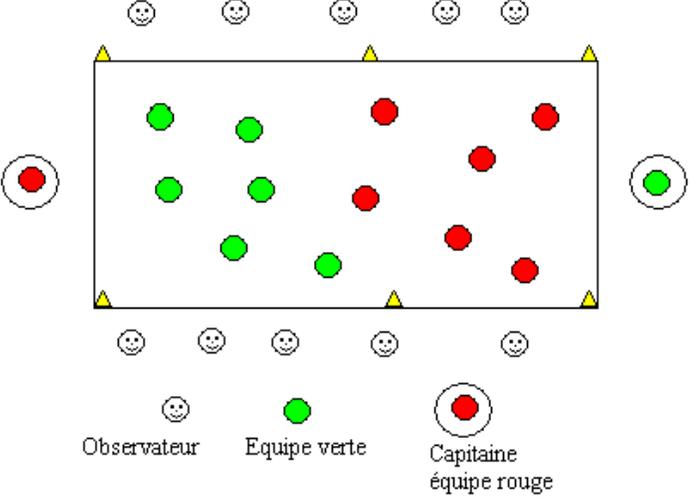
- Attaquants : Faire des passes, se démarquer.

- Défenseurs : intercepter le frisbee

Comportements des enfants	Interventions du maître
- Non respect des règles.	- Répéter les règles / enlever un point si on persévère.
- Difficultés à trouver le comportement à avoir pour atteindre la zone cible.	- Arrêter le jeu pour faire réfléchir sur la meilleure façon de faire / faire prendre conscience de la nécessité de se démarquer et de faire des passes. - Faire observer une bonne passe ou un bon démarquage.

Atelier 4 : frisbee au capitaine

Objectif : Mettre en place des règles de jeu et les respecter - Faire des passes et se démarquer.

 <p>Organisation 2 terrains délimités par des plots 10x20m Classe : 4 équipes de 6 à 7 joueurs, 2 équipes par terrain Temps : 2 x 5' (faire tourner les équipes)</p>	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 frisbees - Plots - 4 jeux de foulard - 1 sifflet - 4 cerceaux
---	--

Consignes

- Chaque équipe a son capitaine dans le cerceau.
- Passer le frisbee à son capitaine pour marquer un point.
- Au coup de sifflet, le jeu s'arrête.

Critères de réussite

- Marquer le maximum de points et commettre le minimum de fautes.
- Proposer des règles pouvant améliorer le jeu collectif.

Critères de réalisation

Se faire des passes, intercepter le frisbee, respecter les règles.

Comportements des enfants	Interventions du maître
- Consignes non comprises.	- Reformulation par les enfants aidés du maître
- Non respect des nouvelles règles	- Démonstration

Règles proposées lors de la mise en commun

- Bousculades : on n'a pas le droit de pousser, d'arracher le frisbee.
- Le capitaine sort de sa zone : interdiction de le faire.
- Le frisbee sort du terrain : le frisbee est donné à l'adversaire.
- On marque un point : le frisbee est donné à l'adversaire.
- On court avec le frisbee : on ne peut faire plus de 3 pas avec le frisbee.
- Quand il y a une faute : on désigne un arbitre qui siffle les fautes.

Suite à la mise en commun :

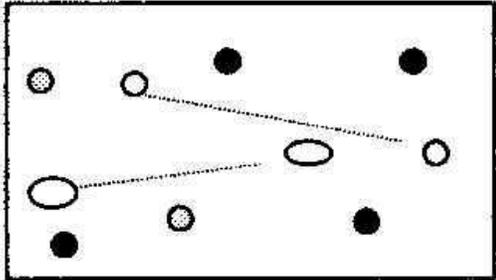
Organisation	Matériel
Idem	Idem

Consignes <i>(rappel des règles élaborées précédemment)</i> <ul style="list-style-type: none"> - On marque un point quand on passe le frisbee à son capitaine. - On ne pousse pas. - On n'arrache pas le frisbee. - On donne le frisbee à l'adversaire quand il sort du terrain, quand on marque un point, quand on fait une faute. - On ne fait pas plus de 3 pas avec le frisbee. 	Critère de réussite Marquer le maximum de points.
	Critères de réalisation Faire des passes Se démarquer Intercepter le frisbee

Comportements des enfants	Interventions du maître
- Non respect de certaines règles.	- Répéter les règles / enlever un point si on persévère.
- Difficultés à trouver le comportement à avoir pour améliorer la progression vers le capitaine.	- Arrêter le jeu pour faire réfléchir sur la meilleure façon de faire / faire prendre conscience de la nécessité de se démarquer et de faire des passes. - Faire observer une bonne passe ou un bon démarquage.

Situation n°5

Objectif : lancer et attraper le frisbee en mouvement en évitant des obstacles

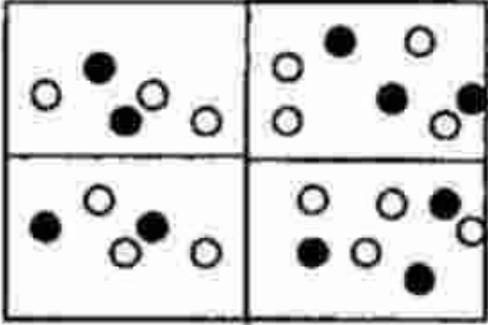
<p>Organisation 12 équipes de 2 joueurs 1 terrain de tennis</p> 	<p>Matériel - 12 frisbees</p>
--	---

<p>Consignes On se déplace sur tout le terrain en se faisant des passes On s'éloigne un peu de son coéquipier après chaque passe réussie Si le frisbee tombe, on se rapproche</p>	<p>Critère de réussite - S'éloigner le plus possible de son coéquipier</p> <p>Critères de réalisation - Les joueurs se déplacent continuellement - Ils anticipent la position du coéquipier et font attention aux autres élèves avant de lancer</p>
---	--

Comportements des enfants	Interventions du maître
le frisbee tombe trop souvent dès le début	On se rapproche de son coéquipier et on ne s'éloigne qu'après trois passes réussies
Le frisbee monte trop	Le maître donne individuellement des conseils sur la tenue du frisbee Il donne à l'élève un autre type de frisbee (diamètre plus faible, poids plus lourd).

Situation n°6

Objectifs : Faire des passes précises tout en se déplaçant et en évitant des adversaires multiples
Intercepter le frisbee

<p>Organisation 4 groupes de 6 joueurs 2 défenseurs et 4 attaquants pour deux des groupes 3 défenseurs et 4 attaquants pour les deux autres groupes</p>		<p>Matériel 2 frisbees 10 foulards bleus</p>
--	--	---

<p>Consignes On effectue le maximum de passes en 3 minutes Si le frisbee tombe ou est intercepté, les défenseurs le gardent pendant 10 secondes</p>	<p>Critère de réussite - Effectuer le plus de passes possibles</p> <p>Critères de réalisation - Les joueurs se démarquent pour réceptionner le frisbee - Le porteur du frisbee cherche le joueur le mieux placé avant de faire une passe - Les défenseurs s'organisent pour intercepter le frisbee</p>
--	--

<p>Comportements des enfants</p>	<p>Interventions du maître</p>
<p>- les attaquants attendent le frisbee</p>	<p>- il faut se déplacer pour faciliter la tâche du porteur du ballon</p>

Tiré de : <http://www.reunion.iufm.fr/Dep/EPS/UA/unite/accueil2.htm#>

Références

Commission Scolaire Régionale de Chambly, la Fédération du Sport Scolaire au Québec et la Régie de la Sécurité dans les Sports du Québec. (1989). *Guide de sécurité et de prévention en activité physique.*

Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique - Programme d'études au primaire 2002 - Nouveau-Brunswick.

Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines - Programme curriculaire - Manitoba.

Les scouts de l'Estrie

<http://callisto.si.usherb.ca/~amoreau/resscout.htm>

La Fédération Québécoise de Kin-ball

<http://www.kin-ball.qc.ca>

Sports-Québec

<http://www.sportsquebec.com>

L'Association sportive Kin-Ball Angers

<http://perso.wanadoo.fr/kin-ball/index.html>

Omnikin Inc.

<http://www.omnikin.com/SiteFrancais.html>

Planetolak, le site de l'éducation physique et sportive à l'école primaire

<http://www.planetolak.net>

Association régionale de ringuette de Québec

<http://pages.infinit.net/arrq/>

Ministère de l'Éducation, du loisir et du sport du Québec

<http://www.sls.gouv.qc.ca>

Hockey Québec

<http://www.hockey.qc.ca>

Teach circus

<http://www.teachcircus.com/>

Le Monde du Jonglage

http://users.swing.be/monde_du_jonglage

1001 figures de jonglerie

<http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>

Site de l'Éducation Physique et Sportive de La Réunion

<http://www.reunion.iufm.fr/Dep/EPS/UA/unite/accueil2.htm#>

Fédération de soccer du Québec

<http://www.federation-soccer.qc.ca>

L'Estriade

<http://www.estriade.com>

ABC Skate

<http://www.abcskate.com/>

Conseil Canadien de la sécurité

<http://www.safety-council.org>

Desjardins

<http://www.desjardins.com>

Fédération Fly Disc France

<http://ffdf.free.fr/>

Sport im@ge

<http://www.sport-image.com/>

Gymnet

<http://gymnet.org>

Et les sites personnels suivants :

http://inferno.cs.univ-paris8.fr/~blukacz/sommaire_rugby.html

<http://membres.lycos.fr/sof74/rugbyflag.htm>

<http://perso.wanadoo.fr/dominique.dumont/rugbyjeuxplaquer.htm#les%20déménageurs>

<http://membres.lycos.fr/matdac/index.htm>

<http://site.ifrance.com/lgdh/Regles.htm>

<http://ringuetterennes.alliasys.com/ringuette.htm>

<http://www.ac-poitiers.fr/eps/apsa/cirque/>

http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon_site/

<http://www.skatefr.homestead.com/Skate.html>

<http://lefourretout.free.fr/astuces1.html>

<http://www.umce.ca/frisbee/regle.html>

<http://perso.wanadoo.fr/francis.kaftel/>