
LEÇONS SPÉCIALES 1/3

Programme 1

Parcours d'obstacles

Contexte

Plusieurs obstacles composant un parcours sont disposés dans la salle. Eviter les longs temps d'attente en échelonnant les départs.

Matériel possible

Cerceaux, bancs, tapis, haies, ballons

Remarque

Le parcours peut s'effectuer individuellement ou à deux (une personne fait le parcours et l'autre l'assure).

Parcours



LEÇONS SPÉCIALES 1/3

Variantes:

- Le parcours se fait en avant
- Le parcours se fait latéralement
- Le parcours se fait en arrière
- Le parcours se fait avec un ballon tenu des deux mains ou en équilibre sur une main



LEÇONS SPÉCIALES 2/3

Programme 2

Jeux avec ballon

Contexte

Le groupe forme plusieurs grandes équipes. Les joueurs se disposent en file. Un ballon par équipe.

Matériel

1 ballon par équipe

Remarque

Les jeux peuvent s'effectuer en groupes ou sur la forme d'une compétition

Jeux



Jeux 01 Jeu 1 02 Jeu 2 03 Jeu 3

LEÇONS SPÉCIALES 2/3

JEU 1



Description: Le joueur tout devant reçoit le ballon et, au signal du moniteur, le passe au joueur derrière lui. Poursuivre en se passant le ballon à droite et à gauche en alternant. Dès qu'il est arrivé au dernier joueur de la file, celui-ci court pour venir se positionner en tête de file et la partie recommence à zéro. Continuer jusqu'à retrouver la configuration de départ.

Autres variantes:

- Passer le ballon entre les jambes écartées
- Passer le ballon par-dessus la tête
- Passer le ballon en alternant entre les jambes et par-dessus la tête faire rouler le ballon entre les jambes

LEÇONS SPÉCIALES 2/3

JEU 2



Description: Le joueur placé tout derrière reçoit le ballon et fait une passe du pied parmi les joueurs qui doivent le jouer en slalomant. Dès que le joueur est arrivé en tête de file, il passe le ballon au dernier de la file. Continuer jusqu'à retrouver la configuration de départ.

Autres variantes:

- Dribbler le ballon d'une main en slalomant
- Faire tenir le ballon d'une main en slalomant

LEÇONS SPÉCIALES 2/3

JEU 3



Description: Le joueur de derrière slalome entre ses coéquipiers tandis que la personne de devant de l'équipe se déplace librement dans la salle. Dès que le joueur de devant est arrivé en tête de file, le prochain joueur (en arrière de la file) s'élance. Continuer jusqu'à retrouver la configuration de départ. Collisions avec d'autres équipes interdites.

Autres variantes:

- Partir à deux positions en même temps
- Dribbler le ballon d'une main en slalomant

LEÇONS SPÉCIALES 3/3

Programme 3

Jeux avec tapis, ballons et massues

Contexte

Jeu 1: Disposer librement de petits tapis dans la salle mais un de moins que le nombre de joueurs.

Jeu 2: Deux installations dans la salle. Le groupe forme deux équipes de même taille. Chaque équipe reçoit un chariot à ballons contenant plusieurs ballons.

Matériel

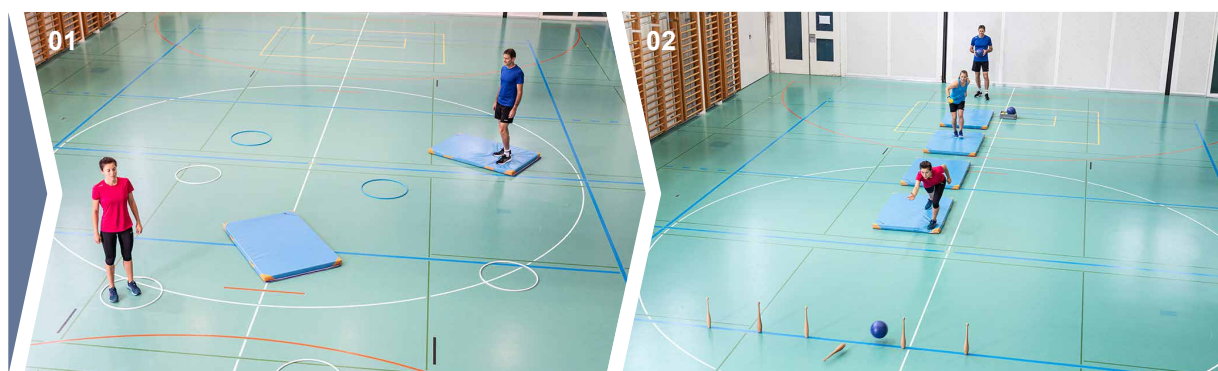
Jeu 1: Petits tapis (ou cerceaux), musique à choix

Jeu 2: Petits tapis, massues, 1 chariot à ballons par équipe

Remarque

Les jeux peuvent se dérouler en groupe ou comme compétition.

Jeu



Jeu 01 Jeu 1 **02** Jeu 2

LEÇONS SPÉCIALES 3/3

JEU 1



Description: Le moniteur met la musique en marche et l'arrête après un certain temps. Les joueurs courent librement dans la salle autour des tapis. A l'arrêt de la musique, ils doivent venir se mettre sur un tapis libre. Celui qui n'en trouve pas sort du jeu en prenant un tapis avec lui sur lequel il s'assied. La partie se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste que deux joueurs et un tapis.

LEÇONS SPÉCIALES 3/3

JEU 2



Description: Le joueur de devant prend un ballon et court sur les tapis en veillant à ne pas toucher le sol (un toucher de sol = poser une massue comme punition). Dès que le joueur de devant est arrivé au bord des tapis, il essaie de viser les massues avec le ballon. Une fois le ballon lancé, le joueur suivant, en tête de file, s'élanche. Continuer jusqu'à ce qu'une équipe ait touché toutes les massues.