

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport
<b>Band:</b>	2 (2000)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant! : Commencer la leçon par le bon bout...
<b>Autor:</b>	Arnold, Heinz / Banzer, Ernst / Chervet, Michel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998843">https://doi.org/10.5169/seals-998843</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

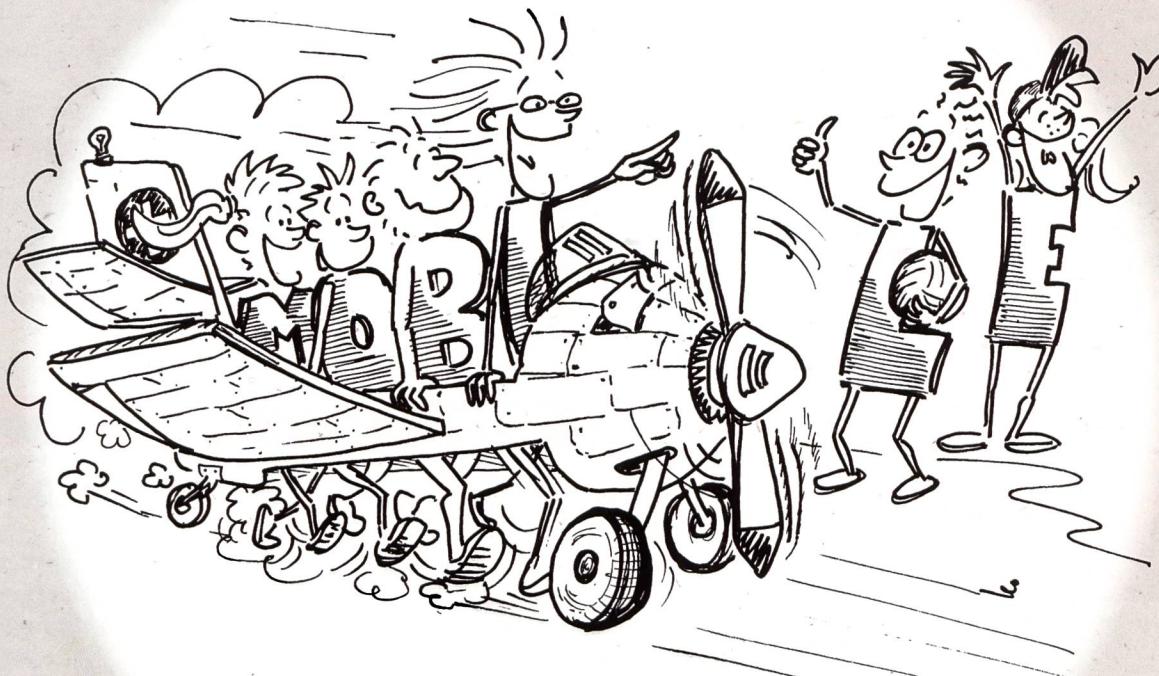
### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.



Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant!

## Commencer la leçon par le bon bout...

L'échauffement donne le ton à la leçon ou à l'entraînement, d'où l'importance de le rendre attrayant et motivant, par exemple en s'inspirant des jeux et exercices présentés ci-après.

*Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber*

L'importance de l'échauffement n'est plus à démontrer: première partie de la leçon d'éducation physique ou de l'entraînement, il demande de la part de l'enseignant ou du moniteur une préparation aussi soigneuse que la leçon proprement dite; pour les élèves ou les jeunes, c'est une phase de transition qui a pour but de mobiliser progressivement leur énergie et leur facultés.

### Allumer la télé!

L'échauffement doit stimuler toutes les qualités du pratiquant et donc le préparer à l'activité qui suivra sur les plans psycho-physique, kinesthésique et cognitif ou encore sur le plan de la coordination. Ses effets physiologiques sont considérables: la stimulation

des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, l'augmentation de l'irrigation sanguine, l'amélioration de la capacité d'étirement de la musculation, l'assouplissement du corps constituent des préalables indispensables pour que l'enfant puisse donner le meilleur de soi lors de la leçon ou de l'entraînement.

### Eveiller l'intérêt et la motivation

Au-delà de son utilité sur le plan physique à proprement parler, l'échauffement influe aussi considérablement sur la disposition d'esprit et la motivation des jeunes. Pour cette raison, il convient, sur le plan didactique, de prévoir des exercices ludiques et variés, le but étant d'améliorer la capacité d'apprentissage et de performance des enfants ainsi que de les amener à l'état d'éveil psychique et de concentration souhaité tout en contrôlant leur excitation.

# mobile Cahier pratique

## Athlétisme

Rolf Weber

**U**n début de leçon ou d'entraînement attractif peut aider à mieux les «vendre» s'ils sont peu variés, à les organiser plus efficacement et, en ce qui concerne surtout les participants, à les aborder avec plus de plaisir. Le lancer du poids n'est pas toujours très amusant – il faut parfois s'exercer, répéter et soigner les détails. Le saut en hauteur n'est pas toujours un plaisir sans mélange – il faut souvent motiver les moins doués tout en maintenant l'intérêt des plus avancés ou ne travailler qu'avec une seule installation. Aussi est-il important de bien entrer dans la leçon ou l'entraînement, de captiver les apprenants et de les préparer physiquement et psychologiquement à ce qui va suivre. Les exemples suivants présentent différentes approches de la mise en train, favorisant diverses sensations. Ils devront être adaptés en fonction de l'âge et du niveau des participants.

### Course-bavardage

**Quoi?** Une course d'endurance de dix à quinze minutes à deux, trois ou quatre, avec pour tâche de se raconter un maximum de choses vécues durant la journée (école, enseignement, loisirs).

**Comment?** Sur un circuit connu (pas seulement des tours de terrain), éventuellement avec changements de partenaires ou de groupes à mi-temps. **Variante:** désigner une personne par groupe qui racontera une histoire, procéder à une nouvelle répartition des auditeurs dans les groupes, puis faire répéter ce qui a été entendu. Comparer finalement la dernière version avec l'histoire originale, selon le principe du téléphone arabe.

**Pourquoi?** Favoriser l'intégration sociale, libérer la tête du vécu, diriger les pensées vers ce qui va suivre, laisser de la place pour le «bavardage».

### Échauffement des relayeurs

**Quoi?** Les partenaires d'une équipe de relais s'échauffent ensemble en exerçant le passage du témoin (maniement).

**Comment?** Le maître ou l'entraîneur assigne des tâches clairement définies (p.ex. transmission et saisie rapides), contrôle et corrige les équipes les unes après les autres. **Variante:** un athlète joue le rôle du coach et corrige son équipe.

**Pourquoi?** Encourager l'indépendance et l'initiative personnelle et faire comprendre les exigences de la course de relais. Bonne préparation pour l'entraînement du passage du témoin qui va suivre.

### Échauffement symétrique

**Quoi?** Deux participants font leur échauffement ensemble, sous la forme de gestes symétriques.

**Comment?** Ils se proposent des exercices l'un à l'autre en alternance (école de course, gymnastique) et imitent leur partenaire comme s'il y avait un miroir entre eux.

**Pourquoi?** Encourager l'indépendance, l'initiative personnelle et les idées.

### Cross d'échauffement

**Quoi?** Le maître ou l'entraîneur mène le groupe sur un parcours varié, en lui assignant toutes sortes de tâches. **Variante:** déléguer la conduite du groupe aux participants.

**Comment?** Jogging sur des souches et des pierres, sauts dans les escaliers de la tribune, gymnastique d'élan en utilisant les balustrades du stade, accélérations progressives sur la piste, etc.

**Pourquoi?** Donner des idées de course d'échauffement individuelle, montrer l'étendue des possibilités offertes par le terrain, introduire de la variété dans la mise en train.



### Échauffement par les élèves

**Quoi?** Un ou deux participants préparent la mise en train/l'échauffement de toute la classe ou de tout le groupe.

**Comment?** Le maître ou le moniteur tient une liste de thèmes d'échauffement sur laquelle les participants peuvent s'inscrire. Tous y passent une fois. Ils choisissent eux-mêmes les exercices et la musique correspondante, puis font les exercices devant la classe ou le groupe.

**Pourquoi?** Encourager l'indépendance, l'initiative personnelle et les idées. Faire comprendre l'importance et la difficulté de la mise en train.

## Echauffement à la corde à sauter

**Quoi?** Course d'échauffement / mise en train avec une corde à sauter, seul ou à deux pour certains exercices.

**Comment?** Courir, sautiller, sauter de différentes façons avec la corde. Formes de gymnastique avec la corde. S'en servir dans l'école de course (course de chevaux avec partenaire).

**Pourquoi?** Développer les capacités de coordination et la variété des mouvements, présenter de nouvelles formes de mise en train.



## Variations sur un jeu de balle

**Quoi?** Il est recommandé en athlétisme de pratiquer des jeux qui encouragent l'extension de tout le corps, l'équilibre et la capacité d'adaptation à un rythme.

**Comment?** Au basketball, street-ball, football, handball, frisbee et autres jeux de lancers, il faut préférer des jeux tels l'unihockey, la balle assise, le ballon prisonnier, etc.

**Pourquoi?** Se mettre en train et s'échauffer sans y penser et en s'amusant représente un excellent substitut à l'éternel «tourner en rond». Si l'on y ajoute de la gymnastique d'élan ou des exercices d'étirement, on a une préparation judicieuse, tant au plan physique qu'au plan psychologique, à la leçon ou à l'entraînement qui va suivre.

## Street-ball

### Balle au mur

**Quoi?** Mise en train à deux ou à quatre sur un terrain jalonné et bordé par un mur.

**Comment?** Lancer la balle (dé tennis ou de handball) contre le mur (définir la hauteur minimum) de telle façon que l'adversaire ne puisse l'attraper après qu'elle ait rebondi une fois dans l'aire de jeu (règles du squash).

**Variantes:** lancer la balle de la «mauvaise main», en sautillant, en tournant, etc.

**Pourquoi?** Préparer les lancers tout en s'amusant, encourager la rapidité d'action et de réaction, ainsi que la faculté d'orientation.

**Quoi?** «Jeu d'échauffement» à 2 contre 2 ou à 3 contre 3, avec des règles particulières.

**Comment?** Les paniers ne comptent que si la balle a été lancée alors que le joueur était en l'air. **Varianc:** le joueur doit être en l'air pour attraper la balle.

**Pourquoi?** Tout en s'amusant, encourager la concentration, les qualités d'orientation et d'adaptation à un rythme, ainsi que l'extension complète du corps lors du saut.



### Balle rebondissante

**Quoi?** «Jeu d'échauffement» à deux, avec passe simultanée d'une balle de tennis (passes au sol).

**Comment?** Lancer la balle au sol le plus fort possible, afin qu'elle rebondisse le plus haut possible. Le partenaire essaie de la rattraper avant qu'elle ne retombe au sol. Egalemen praticable sous forme de concours (compter les balles rattrapées correctement). Lancer et rattraper la balle de la main gauche et de la main droite.

**Pourquoi?** Préparer les lancers tout en s'amusant, encourager la faculté d'orientation.

# mobile Cahier pratique

## Cyclisme

Heinz Arnold

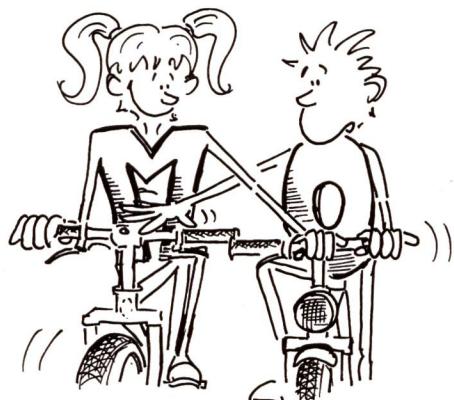
**E**n principe, le vélo est un moyen de locomotion pour se déplacer d'un point A à un point B. Mais si l'on désire l'utiliser comme engin sportif dans le but d'améliorer ses qualités de coordination, il est absolument nécessaire d'évoluer sur un parcours libre de toute circulation. Les exercices d'échauffement à vélo – pédailler, guider, changer de vitesse et freiner – sont tellement complexes qu'il est préférable de les pratiquer dans une cour d'école, sur un terrain de sport, dans la nature ou sur des chemins peu fréquentés. Il importe de veiller, lors du choix et de la réalisation de l'exercice, au respect de la nature, du matériel et à la sécurité des participants. L'enseignant accordera également une attention particulière aux aptitudes techniques de ces derniers. Grâce à ces exercices, qui conjuguent concentration et plaisir, ils auront aussi l'occasion de vivre le cyclisme... autrement.



## Chien d'aveugle

**Comment?** Par groupes de deux, les participants roulent librement sur une place sans circulation ou dans la nature. L'un d'eux joue le rôle de l'aveugle en gardant les yeux fermés ou en portant un bandeau, tandis qu'un camarade le guide en le tenant par l'épaule. Le chien veillera à donner des indications précises, qu'elles soient verbales ou tactiles. L'aveugle doit avoir une confiance totale dans l'itinéraire choisi par le chien.

**Pourquoi?** Perception de l'environnement à travers les indications données par le guide; perception de la présence des autres groupes; perception du sol à travers le vélo.



## Carte de visite

**Comment?** Circuler librement sur une place. A chaque rencontre avec un cycliste qui les croise, les participants se saluent, en se serrant la main ou en se tapant dans la main, et se présentent en déclinant leur nom. Les pieds restent toujours sur les pédales. Ils doivent toujours se saluer de la main gauche. Pour que le vélo reste manœuvrable, il est préférable d'adopter un petit braquet.

**Pourquoi?** Apprendre à se connaître ou apprendre des autres quelque chose de nouveau. Perfectionner les qualités d'orientation et de différenciation. Enlever une main du guidon, guider en même temps le vélo en ligne droite, adapter la vitesse tout en étant prêt à freiner.

## La course des garçons de café

**Comment?** Tous les «garçons de café» évoluent sur une place en se croisant. Ils tiennent une raquette à la main, sur laquelle est posée une balle de tennis en équilibre. Cet exercice peut aussi se réaliser sous forme d'estafettes intégrant toutes sortes de tâches motrices différentes; la raquette et la balle étant échangée à chaque fois. **Variante:** dribbler la balle avec la raquette durant le parcours.

**Pourquoi?** Perfectionner les capacités d'orientation et de différenciation. D'une part, il s'agit d'éviter les collisions, d'autre part le «garçon» n'a pas le droit de perdre sa commande.



## Changement de conducteur

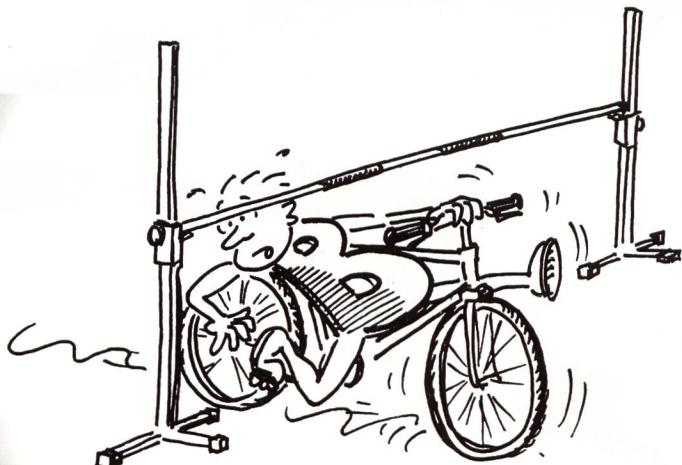
**Comment?** Les participants roulent deux à deux, épaule contre épaule, en suivant un itinéraire qu'ils ont choisi ou qui est défini au préalable; ils ont une main posée sur leur guidon et l'autre main sur celui de leur partenaire. Le groupe effectue ainsi un parcours dont le tracé comporte de nombreux virages. On peut compliquer l'exercice et le présenter sous forme de concours en intégrant un chronométrage qui implique une technique de freinage. Les participants changent ensuite de côté pour varier l'expérience. **Variante:** réaliser un parcours plus simple avec 3 à 6 participants côte à côte. Ceux qui sont à l'intérieur se tiennent uniquement aux guidons de leurs voisins.

**Pourquoi?** Le fait que le guidon soit tenu par un autre participant est une expérience toute nouvelle, qui est encore renforcée par les variations de vitesse. Cet exercice sollicite les aptitudes techniques et l'adaptation au partenaire.

## Limbo challenge

**Comment?** Les participants prennent de l'élan pour passer sous une barre ou une corde tendue. Le but de l'exercice est de passer sous la barre ou la corde en adoptant la position la plus basse et la plus originale possible. La compétition peut s'organiser comme pour le saut en hauteur, les participants ayant droit à trois essais par réglage de hauteur. Tenir compte de la hauteur du vélo lors du classement.

**Pourquoi?** Etre capable de se mouvoir en souplesse et de façon créative sur un vélo.



## Polo à vélo

**Comment?** Deux petites équipes disputent un tournoi de polo à vélo. Les participants utilisent par exemple des cannes de unihockey et une petite balle. Les buts sont choisis (genre et taille) en fonction des conditions et des aptitudes. Avant que le jeu ne commence, il faut absolument avertir les joueurs que les cannes représentent un danger de chute si elles sont introduites dans les roues du vélo.

**Pourquoi?** Perfectionner la technique de conduite et la capacité d'orientation. Bien que cet exercice mette rapidement en évidence les limites de chaque joueur, il donne lieu néanmoins à des échanges intenses et passionnés lorsque l'ambiance est bonne.



## Parcours tiré au sort

**Comment?** Situer la zone de tirage au sort au milieu de la place. Le joueur qui a tiré un certain nombre de points (par exemple 35 points) et qui a effectué toutes les stations correctement a gagné.

### Stations et exercices possibles:

- Rouler sur un parcours étroit tracé au préalable (4m de long, 20 cm de large) ou sur une planche plate posée à terre.
- Franchir un petit obstacle (par exemple une bascule).
- Saisir un gobelet placé sur une chaise avec la main gauche, puis

le déposer à nouveau avec la main droite.

- Rouler en dribblant un ballon de basket et en effectuant un slalom.
- Envoyer, à l'aide de la roue avant, une balle de tennis sur un emplacement marqué au sol (cycloball).
- Essayer, tout en roulant, de renverser des boîtes posées à terre (1 essai).

**Pourquoi?** Perfectionner l'habileté technique dans un contexte de compétition.

## La course des escargots

**Comment?** Les participants (les escargots) s'alignent au départ, un pied à terre. Au signal, ils doivent accomplir le plus lentement possible, en ligne droite, un trajet d'une dizaine de mètres et revenir au point de départ. Celui qui franchit en dernier la ligne d'arrivée (avec sa roue avant) sans avoir jamais mis pied à terre a gagné. Il est conseillé d'utiliser un petit braquet pour bien manœuvrer.

**Pourquoi?** Exercice complexe pour guider, pédaler, freiner et conserver l'équilibre par la différenciation interne (jeu des muscles).

## Américaine

**Comment?** Délimiter ou tracer un parcours circulaire de 300 à 400 m dans la nature, sur une piste ou sur une place. Les coureurs, qui forment des équipes de deux, partent tous ensemble. Ils roulent, avec leurs concurrents, jusqu'à ce qu'ils parviennent à rattraper et à toucher le partenaire qui roule lentement. C'est alors au tour de celui-ci de rattraper son coéquipier, et ainsi de suite. Celui qui n'est pas actif profite de la pause pour se reposer. On peut fixer la durée de l'américaine soit d'après le nombre de tours (par exemple 21 tours) soit d'après le temps (par exemple 30 minutes). Tous les trois tours, on attribue des points (trois points pour le premier, deux points pour le second, un point pour le troisième).

**Pourquoi?** Méthode qui permet d'expérimenter à la fois la technique, la tactique et la condition physique. Le choix de braquets plutôt petits (fréquence de pédalage élevée) joue un rôle décisif.

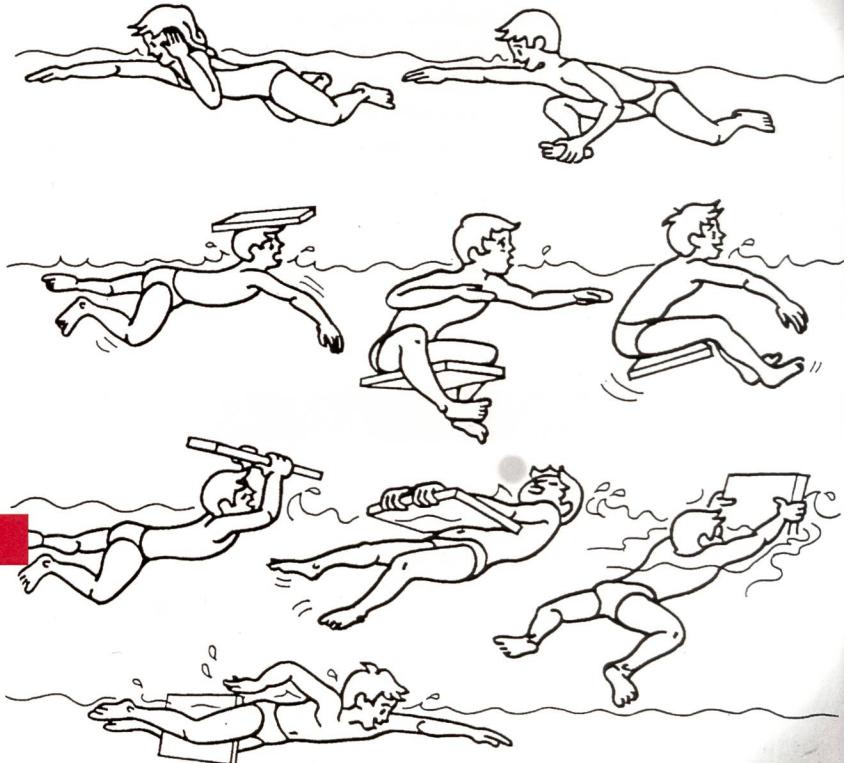
# mobile Cahier pratique

## Exercices avec la planche

### Natation

Heinz Walder

Il est important, pour solliciter et consolider les habiletés des élèves, d'intégrer régulièrement des jeux dans la leçon. Ces exercices ludiques conviennent aussi très bien pour des débuts de leçon. Ils contribuent à entretenir le plaisir des élèves tout en les préparant à la suite de la leçon.



### Transport de planches

**Comment?** Former deux groupes. Les planches sont transportées d'un bord à l'autre du bassin. Les participants ne peuvent emporter qu'une planche par trajet (par exemple une largeur de bassin). Le groupe qui transporte le premier toutes ses planches de l'autre côté du bassin a gagné.



### Deux pour une planche

**Comment?** Deux «batteurs de pieds» – un bon et un moins bon – effectuent ensemble un trajet défini en se tenant à une même planche.

### Construire une île

**Comment?** Former deux groupes. Les planches à disposition sont partagées entre les deux groupes. Au signal de départ, chaque groupe construit une île avec les planches qui lui ont été attribuées. Un élève s'installe ensuite sur l'île et accomplit un trajet défini au préalable. L'île ne doit pas se décomposer et l'élève n'a pas le droit de tomber à l'eau. Quel équipe franchit en premier la ligne d'arrivée?



### Lavage de voitures

**Comment?** Former un couloir en plaçant les élèves sur deux colonnes. L'enseignant se place devant et appelle alternativement un élève de la colonne de droite et un élève de la colonne de gauche. Il lui indique la marque de sa voiture et l'envoie à travers le couloir de lavage. L'élève va ensuite se replacer à la fin de la colonne.

## Les dauphins

**Comment?** Les élèves nagent en groupe en imitant les dauphins; comme eux, ils doivent faire des sauts hors de l'eau, puis plonger ensuite sous l'eau en imitant leurs cris.

## La pieuvre

**Comment?** Former deux groupes, placés chacun à l'une des extrémités du bassin. Un élève, qui joue le rôle de la pieuvre, se place au milieu. Lorsqu'il crie «Pieuvre!», les deux groupes doivent se rendre le plus rapidement possible de l'autre côté du bassin. La «pieuvre» doit tenter de stopper ses camarades en les touchant (pas de lancer) avec une balle. Les élèves ainsi interceptés restent sur place, bras écartés, pour aider la pieuvre à attraper leurs camarades. Le dernier élève intercepté joue à son tour le rôle de la pieuvre.



## Tirage au sort

**Comment?** Les élèves déterminent leur programme d'échauffement en lançant les dés. Différentes variantes sont possibles:

- Chaque élève tire au sort son programme d'échauffement.
- Chaque élève tire au sort le programme d'échauffement de son camarade.
- Les élèves tirent au sort le programme d'échauffement par deux ou par groupes.

## Estafettes au seau

**Comment?** Pour chaque parcours qu'il réalise (par exemple la largeur du bassin), l'élève a le droit de verser un gobelet dans le seau de son équipe. Le groupe qui remplit son seau le premier a gagné.



## Estafettes à la bougie

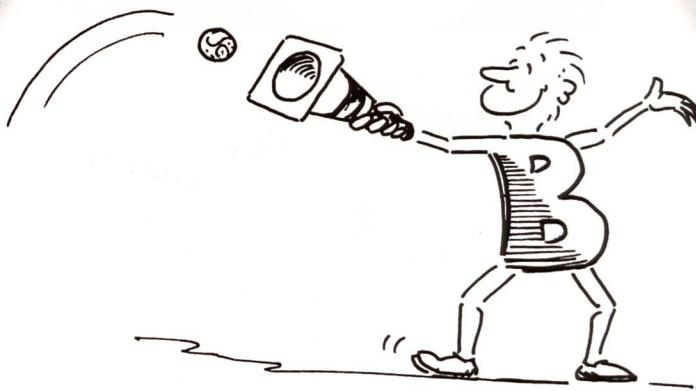
**Comment?** Former deux groupes. Une allumette sert de témoin. Elle doit rester sèche. Le dernier nageur l'utilise pour allumer une bougie et prouver ainsi que l'allumette est restée sèche.

# mobile Cahier pratique

## Jeux de renvoi

Marcel K. Meier (tennis) et Ernst Banzer (badminton)

Dans les jeux de renvoi comme le tennis et le badminton, les qualités de coordination jouent un rôle primordial, en particulier l'orientation et la différenciation, ainsi que la vision périphérique. Ces qualités peuvent être exercées sur un mode ludique dans le cadre de la mise en train. L'enseignant ou l'entraîneur veillera, moyennant quelques petits changements, à adapter les formes de jeu proposées au niveau des élèves afin d'éviter qu'ils soient insuffisamment ou excessivement sollicités. Comme vous pourrez le constater en mettant ces quelques exemples en pratique (tennis p. 8 et badminton p. 9), le recours à ce genre de formes de jeu permet de stimuler, dès la phase de mise en train, l'envie de s'exercer.

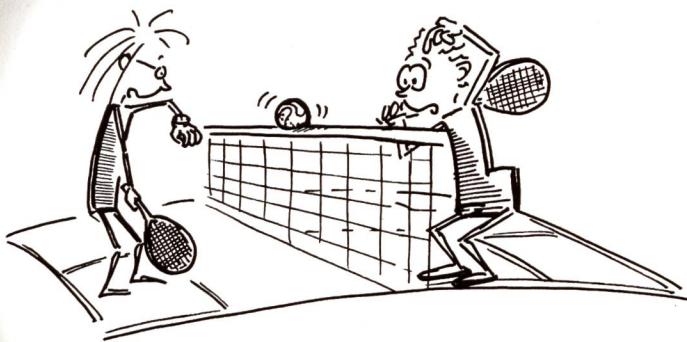


## Trajectoire

**Quoi?** Evaluer la trajectoire des balles.

**Comment?** A envoie une balle de l'autre côté du filet et B essaie de placer un cerceau à l'endroit où il pense que la balle va rebondir pour la deuxième fois. **Variantes:** placer le cerceau à l'endroit où la balle est supposée rebondir pour la première fois ou pour la troisième fois. Varier les trajectoires. Varier la forme de distribution des balles. Quelle équipe arrive en premier à placer le cerceau dix fois de suite au bon endroit?

**Pourquoi?** S'exercer à lire la trajectoire des balles.



## Match miniature

**Quoi?** Il s'agit là d'une des méthodes d'échauffement les plus courantes et les plus appréciées des enfants, car elle leur permet de jouer à peine arrivés sur le terrain. Exploitons cette méthode pour pimenter le jeu.

**Comment?** A un contre un sur le petit terrain. Il est également possible de jouer en double. Utiliser, suivant le niveau des élèves, des balles de tennis, des balles easy-play ou des balles en mousse.

**Exemples:**

- Jouer jusqu'à 7 points.
- Jouer croisé.
- Interdiction de reprendre la balle par en bas.
- Servir en se plaçant entre la ligne de service et la ligne de fond.
- Limiter la surface de jeu au couloir.
- Attaquer après le service.
- Attaquer sur le retour de service.
- Tous les coups sont permis.
- Poser la balle sur le bord du filet, la laisser tomber et commencer le jeu de cette façon.

**Pourquoi?** Les participants veulent bouger, jouer, agir. Ils viennent à l'entraînement pour jouer au tennis. En leur proposant cette forme de mise en train, l'entraîneur répond à leurs attentes tout en leur permettant d'améliorer leur capacité de jeu et leur créativité.

## Une américaine

**Quoi?** Jouer au tennis selon le principe de l'américaine tel qu'il est appliqué au ping-pong.

**Comment?** Placer de chaque côté du filet un groupe de joueurs (3 au maximum). Après chaque coup joué, les participants doivent passer de l'autre côté du filet et poursuivre le jeu depuis cette partie du terrain. Les joueurs qui font une faute perdent une «vie» ou sont éliminés et doivent résoudre une tâche supplémentaire.

**Pourquoi?** Permettre aux enfants de jouer immédiatement et stimuler le système cardio-vasculaire.



## Jongler

**Quoi?** Développer la qualité d'orientation en jonglant avec le volant.

**Comment?** Courir librement dans la salle en jonglant avec le volant par alternance de coups droits et de revers. Veiller à jongler plutôt à l'horizontale en faisant passer le volant de gauche à droite et inversement. Varier les formes de jonglage (en position agenouillée, assis, couché).

**Pourquoi?** Se familiariser avec le volant, ses trajectoires et son poids.

## Poignée de main

**Quoi?** Apprendre à différencier en jouant ensemble.

**Comment?** Deux élèves, placés l'un en face de l'autre, se font des passes en coup droit. Tout en poursuivant leur échange, ils se rapprochent l'un de l'autre jusqu'à se serrer la main, puis s'éloignent à nouveau pour reprendre leur position initiale. **Variante:** la même chose en revers.

**Pourquoi?** Développer la qualité de différenciation au niveau de la force des coups et apprendre à s'adapter à des distances qui varient constamment.



## Passes synchronisées



**Quoi?** Apprendre à s'orienter en fonction du coup joué.

**Comment?** Deux joueurs se placent l'un en face de l'autre. Chacun d'eux jongle avec un volant comme dans le jeu du jonglage décrit plus haut, c'est-à-dire en alternant coup droit et revers. A un moment donné, sur un signal convenu, A commence à compter ses passes à voix haute. B doit alors s'adapter au rythme de son partenaire. Au deuxième coup droit, les participants échangent leur volant. Continuer sur cette lancée et échanger les volants à chaque deuxième coup droit. Essayer de jouer le plus longtemps possible sans interruption. **Variante:** renoncer à convenir d'un signal; B doit alors s'adapter au rythme de A en mobilisant son sens de l'observation.

**Pourquoi?** Apprendre à s'orienter en fonction de la façon dont son partenaire envoie le volant. Commencer par apprendre à jouer précisément avant de s'orienter en fonction de la passe du partenaire.

## Rocade synchronisée

**Quoi?** Apprendre à s'orienter et à se déplacer en fonction du coup joué.

**Comment?** Deux joueurs se placent l'un en face de l'autre. Chacun d'eux jongle avec un volant comme dans le jeu du jonglage décrit plus haut, c'est-à-dire en alternant coup droit et revers. A un moment donné, sur un signal convenu, A commence à compter ses passes à voix haute. B doit alors s'adapter au rythme de son partenaire. Au deuxième coup droit, les participants lancent le volant en l'air, échangent leurs places et récupèrent le volant de l'autre. Jongler trois fois et recommencer. Essayer de jouer le plus longtemps possible sans interruption. **Variante:** Renoncer à convenir d'un signal; B doit alors s'adapter au rythme de A en mobilisant son sens de l'observation.

**Pourquoi?** Apprendre à s'orienter en fonction de la façon dont son partenaire envoie le volant. L'orientation est rendue plus difficile par la rocade et les participants doivent apprendre à enchaîner plusieurs activités: observer-jouer avec précision – s'orienter – reprendre la balle – poursuivre l'échange.

## Passes en rond

**Quoi?** Anticiper et s'orienter.

**Comment?** Former un ou des groupes de cinq à huit joueurs. Tout en courant en rond dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les joueurs doivent se faire des passes transversales. Le but du jeu est d'essayer de faire durer l'échange le plus longtemps possible. Si les participants sont assez nombreux pour former plusieurs groupes, on peut réaliser ce jeu

sous forme de concours, l'équipe gagnante étant celle qui comptabilise le plus grand nombre de passes sans faute. **Variante:** mettre deux ou trois volants, voire plus, en jeu. Courir dans le sens des aiguilles d'une montre et se faire des passes en revers (droitiers).

**Pourquoi?** Apprendre à anticiper et à s'orienter de manière à ne pas reprendre le volant derrière soi, mais à le laisser à la personne qui suit.

# mobile Cahier pratique

## Basketball

Michel Chervet

I est difficile de bien débuter un entraînement lorsque les jeunes se rendent à la salle dans un état d'esprit labile selon les circonstances. L'idéal serait bien sûr qu'ils soient toujours motivés à apprendre et à fournir une performance. Dans la réalité, force est de constater que cette motivation peut s'effriter par différents facteurs: plusieurs défaites consécutives; difficultés scolaires, surtout en fin de période; relations tendues dans le cadre familial; etc. Il est par conséquent primordial, pour un moniteur ou un enseignant, de prendre en compte ces différents paramètres lors de la planification et la préparation des entraînements et des leçons. Les formes jouées ci-dessous peuvent être intégrées dans l'échauffement. Elles constituent un début de réflexion pour le moniteur et l'enseignant qui devront les adapter à leur public (nombre de participants, âge, niveau) et à l'infrastructure (salle, matériel) dont ils disposent.



### Le roi du dribble

**Quoi?** Chaque participant a un ballon. En driblant, il essaie de faire sortir le ballon de ses adversaires hors des limites du terrain de jeu.

**Comment? Variante A:** Trois terrains de jeu (ligue A, ligue B, 1<sup>re</sup> ligue). Tous les participants commencent en ligue B. Celui qui parvient à faire sortir le ballon d'un adversaire hors du terrain monte d'une ligue; celui dont le ballon sort des limites descend d'une ligue. Le jeu se poursuit sur les trois terrains. Le corps est utilisé pour protéger le ballon et non pour pousser les adversaires hors des limites du terrain de jeu. Cette variante est plus motivante que la variante B. **Variante B:** Un terrain de jeu. Celui dont le ballon sort des limites doit effectuer un exercice (sauts à la corde, abdominaux, tour de salle, etc.) avant de pouvoir réintégrer le jeu.

**Pourquoi?** Ce jeu favorise la combativité et permet d'exercer le dribble sous forme jouée.

### La passe en dribblant

**Quoi?** Par deux, un ballon par personne et une balle de tennis par paire. Dribbler librement dans l'espace attribué et se passer la balle de tennis.

**Comment?** Exercer les deux mains (latéralité): dribble de la main droite, passe de la main gauche, dribble de la main gauche, passe de la main droite. **Variante:** Avec un ballon de football que l'on se passe avec les pieds.

**Pourquoi?** Cet exercice nécessite de la concentration. Il constitue un bon moyen pour exiger de manière décontractée l'attention et la concentration des participants dès le début de l'entraînement ou de la leçon. Il permet en outre de développer les capacités de coordination des participants.

### Le foot-basket

**Quoi?** Match de football où chaque participant dribble avec un ballon de basketball.

**Comment?** Sans gardien. Les buts sont constitués d'un banc retourné ou d'un caisson suédois. Un joker qui n'est pas en possession d'un ballon de basketball peut être attribué à chaque équipe.

**Pourquoi?** Cette forme mixte de jeu, particulièrement adaptée en période de stress, permet aux participants d'aborder l'entraînement ou la leçon de manière décontractée.

### Qui touche marque

**Quoi?** Deux personnes sont l'une en face de l'autre. Celle qui parvient à toucher les genoux de l'autre marque un point.

**Comment?** Les touches se font à l'aide des mains uniquement. Le haut du corps est redressé (attention aux coups de tête!). Varier la composition des paires.

**Pourquoi?** Ce jeu de défaut favorise une saine agressivité et permet aux participants de se défouler dans le cadre de règles strictes. Il améliore en outre la vitesse de réaction et le jeu de jambes.

### La cible n'est pas le panier

**Quoi?** Deux équipes, un ballon, un panier et trois cerceaux scotchés sur la ligne des trois points (un au centre et deux sur les côtés). Les cibles sont les cerceaux et la planche du panier de basketball.

**Comment?** L'équipe en possession du ballon marque un point si le ballon lancé contre la planche est récupéré par un coéquipier ou si le ballon est déposé dans un des cerceaux. L'équipe adverse l'en empêche en récupérant le ballon lancé contre la planche et en mettant un pied dans le cerceau. Si elle intercepte le ballon, elle doit le faire sortir de la zone des trois points avant de pouvoir à son tour marquer un point. Le tout s'effectue sans dribble.

**Pourquoi?** Ce jeu favorise l'intégration des éléments plus faibles. Il permet en outre d'exercer, sous forme jouée, le rebond offensif et défensif.

# Handball

Pierre Joseph

Une bonne mise en condition pour une leçon mettant l'accent sur les jeux de ballon – dans notre cas le handball – passe, de façon quasi incontournable, par des formes de jeu. Dans ce cas, il s'agit surtout de combiner les aspects de la mise en condition mentale et émotionnelle (préparation thématique, sentiment du nous, plaisir) avec les aspects de l'échauffement physique. L'enseignant veillera, si possible, à observer les principes suivants: adopter les mêmes conditions pour tous les joueurs, adapter les formes de jeu choisies en fonction du niveau (règles, nombre de joueurs, objectifs), choisir des formes de compétition ayant un caractère ludique, travailler le niveau d'apprentissage, «créer». Les exemples qui suivent proposent différents jeux sur le thème de l'orientation, en tenant compte de différentes situations de départ.

## Jeux de groupes

**Quoi?** Former deux équipes de deux. Jouer avec une balle deux contre deux sur un terrain délimité au préalable (environ 3 m × 3 m).

**Comment?** Chacun des deux groupes essaie, dans un temps donné, de réaliser le maximum de passes. On compte les points selon le principe suivant: les joueurs en possession du ballon comptent les passes réussies, les joueurs sans ballon comptent les balles interceptées. **Variantes plus faciles:** espace plus grand, les balles touchées comptent aussi pour les groupes de deux sans balle. **Variantes plus difficiles:** espace plus petit, limiter les variantes de mise en jeu.

**Pourquoi?** Développer les exigences liées à l'orientation de façon plus ciblée sur les besoins propres à la discipline sportive. Solliciter les échanges avec un partenaire et la créativité avec le ballon.

## La chasse aux serpents

**Quoi?** Les joueurs sont équipés d'une balle et d'une corde à sauter qu'ils fixent à la taille de façon à ce qu'elle traîne derrière eux lorsqu'ils sont en train de courir.

**Comment?** Tandis qu'ils courrent en dribblant leur ballon, les joueurs essaient de marcher sur la corde à sauter de leurs camarades. **Variantes plus faciles:** avec des balles plus grandes, avec un pneu accroché à l'extrémité de la corde (objet-cible plus grand).

**Variantes plus difficiles:** avec des balles plus petites, sur un espace plus grand, en imposant des formes de mouvement (par exemple déplacement latéral uniquement).

**Pourquoi?** Travailler l'orientation en effectuant simultanément une tâche technique. On peut aussi introduire le jeu sans ballon.

## Le dribble-prisonnier

**Quoi?** Former quatre groupes, délimiter quatre terrains de jeu d'égales dimensions. Tous les joueurs dribbuent leur ballon. Chaque groupe choisit un chasseur, qui est doté d'un ballon de couleur différente.

**Comment?** Celui qui est attrapé devient chasseur. **Variantes plus faciles:** agrandir le terrain, choisir des ballons plus grands pour dribbler. **Variantes plus difficiles:** réduire le terrain, introduire un deuxième chasseur, choisir des balles plus petites pour dribbler.

**Pourquoi?** Solliciter les qualités de coordination «orientation» et «différenciation». L'exercice exige une grande concentration, il permet de nombreux changements de chasseur; il permet aussi de former des groupes de niveaux pour commencer (motivation).



## Balle au pneu

**Quoi?** Former des groupes de trois ou de quatre joueurs. Jouer 3:3 ou 4:4 sur un terrain de jeu délimité, avec 4 ou 5 pneus (un pneu de plus que le nombre de joueurs).

**Comment?** Le groupe en possession du ballon essaie de placer la balle dans un pneu libre. **Variantes plus faciles:** rapprocher les pneus, limiter les mouvements des joueurs sans ballon. **Variantes plus difficiles:** éloigner les pneus, faire des passes avec rebond.

**Pourquoi?** Donner une dimension spatiale plus intense à l'orientation. Développer l'aspect tactique du jeu.

## Balle au mur

**Quoi?** Former des groupes de quatre. Jouer 4:4 sur un terrain de jeu limité par un mur (forme du jeu de base/règles identiques au street-ball).

**Comment?** L'équipe en possession du ballon essaie de marquer des points en effectuant des passes avec rebonds au sol et au mur. **Variantes plus faciles:** mettre à disposition de l'équipe une plus grande surface de jeu. **Variantes plus difficiles:** les défenseurs peuvent essayer de mettre «hors jeu» les joueurs en possession du ballon en les touchant.

**Pourquoi?** Développer l'orientation spatiale le long d'une ligne (mur) dans le cadre d'un sport collectif.

# mobile Cahier pratique

## Volleyball

Georges Hefti

**C**haque entraînement et chaque leçon devraient commencer par une stimulation du système cardio-vasculaire suivie d'une séquence d'élargissement actif et de renforcement.

Les quelques formes de jeu d'une durée de 5 à 10 minutes proposées ci-après permettent à l'entraîneur et à l'enseignant de varier le début des entraînements et des leçons et d'intégrer un aspect ludique à cette partie qui est parfois fastidieuse.

Si ces formes de jeu sont effectuées avec des adultes, l'entraîneur veillera à ne pas exiger une trop grande intensité dans les premières minutes de l'entraînement, ceci afin d'éviter les blessures (élongation, claquage).

### Le ballon frappé

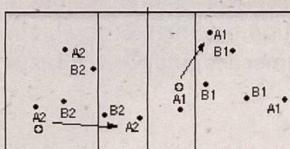
**Quoi?** Deux équipes; deux buts; un ballon de volleyball par joueuse; un ballon neutre (ballon de basketball, de handball ou ballon de volleyball d'une autre couleur).

**Comment?** Les joueuses d'une même équipe se passent le ballon neutre en le frappant avec le ballon de volleyball qu'elles tiennent fermement à deux mains. Le but du jeu consiste à faire pénétrer le ballon neutre dans le but adverse. L'équipe en défense essaie d'intercepter le ballon neutre et tente à son tour de le faire rouler dans le but adverse.

**Pourquoi?** Lors de chaque frappe de ballon, la joueuse se retrouve dans une position similaire à celle du défenseur.



### La balle de tennis



○ balle de tennis  
● ballon de volleyball

**Quoi?** Deux équipes (A et B) sont divisées chacune en deux groupes (A1, A2 et B1, B2); A1 joue contre B1 d'un côté du filet; A2 joue contre B2 de l'autre côté du filet; A1 et A2, respectivement B1 et B2 jouent ensemble; un ballon de volleyball par joueuse; deux balles de tennis (une de chaque côté du filet).

**Comment?** Les joueuses de l'équipe A1 essaient de se passer la balle de tennis tout en dribblant leur ballon de volleyball. Les joueuses de l'équipe B1 tentent d'intercepter la balle de tennis. Si elles réussissent, elles essaient à leur tour de se passer la balle de tennis. Idem entre A2 et B2.

Au signal de l'entraîneur, les deux joueuses en possession de la balle de tennis doivent la lancer par-dessus le filet, si possible à l'une de leurs partenaires et le jeu continue.

**Remarque concernant les règles:** une joueuse ne peut pas tenir la balle de tennis plus de trois secondes; la joueuse qui ne dribble pas ne peut pas jouer la balle de tennis.

**Pourquoi?** Cette forme de jeu fait appel à la différenciation des mouvements et développe la vision périphérique ainsi que la décentration par rapport au ballon.

### Le basket-volley

**Quoi?** Deux équipes; deux paniers de basketball; un ballon de volleyball.

**Comment?** Les deux équipes jouent au basketball avec des règles les plus simples possibles (recommandation: éviter les dribbles au bénéfice d'un jeu de passes). Au lieu de tirer au panier avec la technique de la joueuse de basket, la joueuse se lance le ballon et effectue une passe de volleyball en direction du panier. Si le ballon entre dans le panier, son équipe marque cinq points et le ballon est remis à l'adversaire. Si le ballon touche la planche, l'équipe marque un point et le jeu continue.

**Pourquoi?** Cette forme de jeu permet de stimuler le système cardio-vasculaire tout en effectuant un geste technique spécifique.



### Le unihockey des «pauvres»

**Quoi?** Deux équipes; deux buts; un ballon de volleyball.

**Comment?** Chaque joueuse enlève une chaussure et utilise cette dernière pour frapper le ballon de volleyball. Le ballon devrait, dans la mesure du possible, rester en contact avec le sol. L'entraîneur peut demander à chaque joueuse de tenir la chaussure de la «mauvaise» main.

**Pourquoi?** La volleyeuse est parfois contrainte de jouer le ballon d'une main. Cette forme de jeu contribuera au développement de sa coordination oculo-manuelle.