

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 7 (2005)
Heft: 10

Artikel: Balles et ballons
Autor: Harder, Claudia / Markmann, Mariella
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998910>

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: 12.01.2026

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

10 mobile cahier pratique



Derrière le pied magique de Zidane ou le dribble affolant de Jordan se cachent des années d'entraînement... L'avantage avec les sports de balle, c'est que le perfectionnement passe par des exercices et des jeux plutôt attrayants.

Sommaire

2 Coordination et condition
– Partenaire polyvalent

4 Premiers pas –
Dessine-moi un ballon

5 Déplacements – De A à B

6 Lancer et attraper –
Maîtriser les variables

8 Dribbler –
Apprivoiser la balle

10 Défis –
Un joueur, deux balles

12 Formes de jeu –
Un pour tous...

13 Circuit ludique –
Une affaire qui roule

14 De 10 à 1 – La loi des chiffres

Balles et ballons

Claudia Harder, Mariella Markmann

Photos: Daniel Käsermann, dessins: Leo Kühne, traduction: Véronique Keim

Les ballons fascinent les enfants, il n'y a qu'à les regarder courir après dans les salles de sport où s'exercent leurs parents! Mais contrairement à d'autres jeux qui perdent de leur attrait avec les années, cette fascination perdure souvent. Un succès qui s'explique par les innombrables possibilités qu'offrent ces objets rebondissants aux couleurs et grandeurs différentes. Pour les pros de sport, entraîneurs et moniteurs, c'est une aubaine, car les diverses sortes de balles permettent d'exercer la coordination et la condition sous des formes ludiques, dont la variété est inépuisable.

Porter, rouler, lancer, attraper, dribbler

Comment un objet aussi simple peut-il éveiller tant d'intérêt? C'est sans doute grâce à ses multiples applications – avec les pieds, les mains, la tête, etc. – et à l'image véhiculée par les magiciens du ballon que les enfants ne peuvent imaginer aucun jeu, ou presque, sans lui. Partenaire préféré des jeux entre garçons, le ballon fait aussi le délice des filles. Il n'y a qu'à voir le développement réjouissant du football féminin.

Une source inépuisable

Les exercices et formes de jeu présentés dans ce cahier donnent un aperçu des possibilités quasi-infinies qu'offre l'utilisation des balles et ballons. Ils conviennent aussi bien à une leçon complète qu'à des séquences d'échauffement. La première double page montre comment on peut améliorer les différentes compétences – condition, coordination, tactique, psychisme – avec une ou plusieurs balles. Vous trouverez aussi des exercices de course, de tirs et de réception, de dribble, ainsi que des formes de jeu originales. Les exercices ne sont pas spécifiques à une discipline, mais ils englobent toutes les qualités requises pour les jeux de ballon en général.

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin
Tél. 032 327 64 18, fax 032/327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Coordination et condition

Partenaire polyvalent

Les exercices avec ballon permettent d'entraîner les différentes capacités motrices et cognitives. L'incertitude liée aux trajectoires et aux effets ajoute du piment...

Compétence conditionnelle

Un entraînement varié avec balle permet d'améliorer la force, la vitesse, l'endurance et la mobilité.

4 X 4



Pourquoi? Amélioration de la force.
Quoi? Transporter un ballon sur le ventre, en position de quatre-pattes, sur une certaine distance.
Variante: sous forme d'estafettes.

Bowling

Pourquoi? Amélioration de la précision du tir.

Quoi? L'équipe A roule des ballons sur la longueur de la salle, sans dépasser les lignes latérales du terrain de volley (p.ex.). L'équipe B, postée sur les côtés, tente de toucher les ballons au passage, avec leurs propres balles.



Déménageurs

Pourquoi? Amélioration de l'endurance.

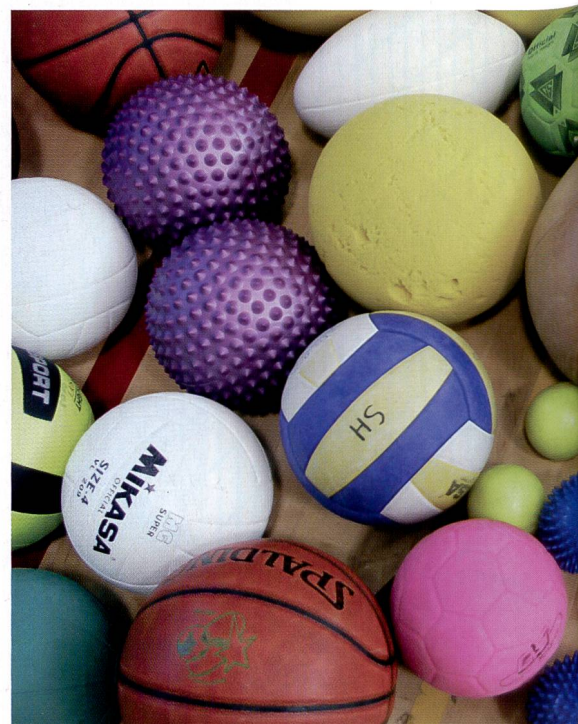
Quoi? Deux équipes disposent chacune d'un réservoir de balles. Au signal, chaque équipe essaie de vider son réservoir pour remplir celui des concurrents. Une balle par élève pour chaque trajet. Différentes formes de transport: avec les mains, en dribble, avec les pieds, etc.



Grand tour



Pourquoi? Amélioration de la mobilité.
Quoi? Rouler le ballon autour des jambes tendues et du dos. Ecarter éventuellement les jambes.



Compétences tactiques, psychiques et sociales

Des exercices avec ballons peuvent-ils vraiment renforcer les capacités mentales, la stabilité émotionnelle, la confiance en soi, la concentration ou encore les capacités cognitives? Oui! La preuve avec l'exemple tout simple qui suit:

Teamwork

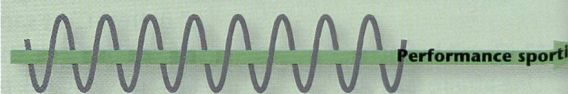


Quoi? Les élèves sont assis en cercle, les pieds dirigés vers le centre. Ils soulèvent ensemble le ballon (ballon lourd ou ballon de gymnastique).

Conditions-cadres sociales et environnementales

Compétence conditionnelle

Compétence psychique



Compétence coordinative

Compétence tactique

Conditions-cadres personnelles

Compétences de la performance sportive.

Tiré de: Manuel-clé Jeunesse+Sport. OFSPO, Macolin, 2000.



Compétences coordinatives

La coordination doit être exercée très tôt. Et comme les enfants aiment les ballons, l'occasion est belle d'en profiter...

Pirouette

Pourquoi? Amélioration de la capacité d'orientation.

Quoi? Lancer la balle vers le haut, faire un tour complet sur soi-même et la rattraper. Qui réussit l'exercice en lançant le ballon contre la paroi?



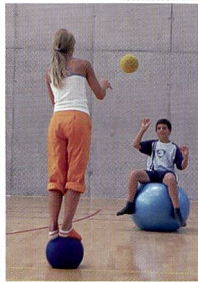
Fausse jumelles



Pourquoi? Amélioration de la capacité de différenciation.

Quoi? Dribbler simultanément deux balles de grandeur différente, sans en perdre la maîtrise. Sur place, puis en déplacement.

Equilibristes



Pourquoi? Entraînement de l'équilibre.

Quoi? A et B sont assis (ou à genoux, debout) sur le medecine-ball. Ils enchaînent le maximum de passes, sans toucher le sol.

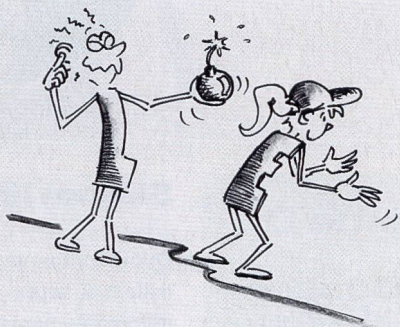
Demi-tour

Pourquoi? Amélioration de la capacité de réaction.

Quoi? A, placé derrière B, laisse tomber un ballon sur le sol.

Dès que B entend l'impact, il se retourne et essaie de le rattraper avant qu'il retombe.

Varié les sortes de ballons.



Tic tac

Pourquoi? Développement de la capacité de rythme.

Quoi? Dribbler d'une main tout en jonglant de l'autre.

Varié les balles.



Mariella Markmann est cheffe de branche J+S gymnastique et danse.

Contact: mariella.markmann@baspo.admin.ch

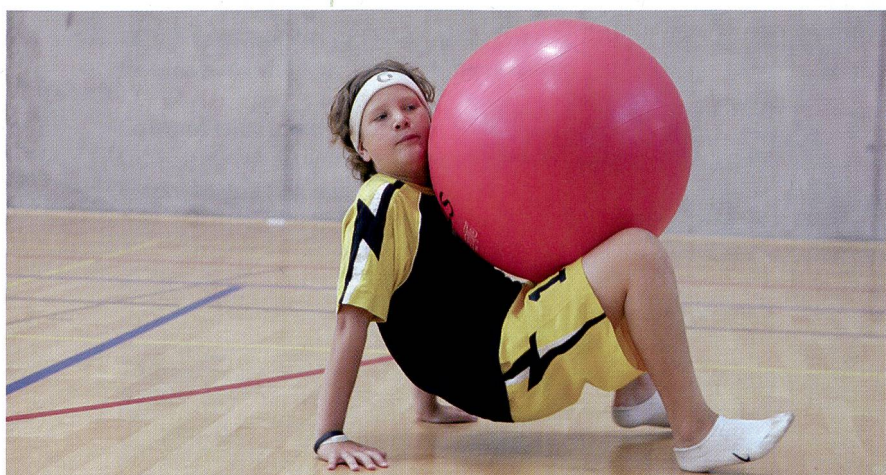
Claudia Harder est cheffe de branche J+S gymnastique.

Contact: claudia.harder@baspo.admin.ch

Premiers pas

Dessine-moi un ballon

Comment apprivoiser cet objet qui rebondit et qui roule? Premiers pas vers une collaboration qui s'avère fructueuse.



Système D

Si l'éventail des ballons est restreint, une solution: en fabriquer soi-même (avec du papier journal par exemple). L'avantage de ces créations: leur trajectoire est différente que celle des ballons que l'on connaît. Capacité d'adaptation requise!

Slalom libre

Quoi? Contourner les ballons au sol de différentes manières (en courant, sautant, sautillant, en faisant un demi-tour, un tour complet, etc.).

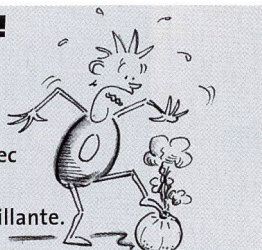
Remarque: introduire de la musique.



Chaud devant!

Quoi? Au signal (arrêt de la musique par ex.), toucher très brièvement les balles avec différentes parties du corps.

Métaphore: la balle est bouillante.



Attrape-moi!

Quoi? Rouler la balle vers l'avant et essayer de la rattraper avant la ligne.

Variantes: stopper la balle avec différentes parties du corps (tête, fesses, pied, ventre, bras, etc.). Ou essayer de la contourner le plus grand nombre de fois avant la ligne.

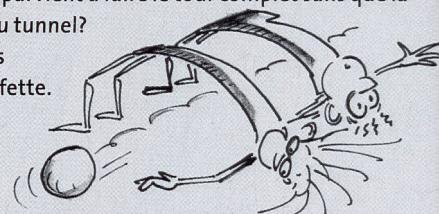


Le bout du tunnel

Quoi? Les élèves sont alignés les uns à côté des autres, sur le dos. Au signal, ils soulèvent les hanches pour former un tunnel. Le premier roule la balle sous les voûtes. Le dernier de la colonne la rattrape et va se placer au départ pour la rouler à son tour, etc.

Quel groupe parvient à faire le tour complet sans que la balle sorte du tunnel?

Possible sous forme d'estafette.

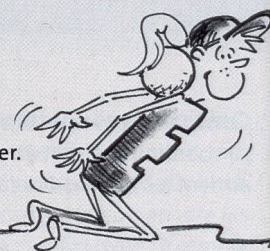


Bras rapides

Quoi? Assis, à genoux ou debout. Tenir la balle derrière la nuque, la laisser rouler jusqu'au fond du dos et la rattraper.

Variantes: à la chaîne.

Les élèves, en colonne, posent



les mains sur le dos du camarade de devant. Celui-ci fait rouler la balle par-dessus les mains, les bras, la nuque et le dos. Le suivant récupère et fait de même.

Massage

Quoi? Rouler sur un ballon de gymnastique avec tout

– ou une partie – du corps. Qui arrive à le faire de la tête aux pieds sans tomber?

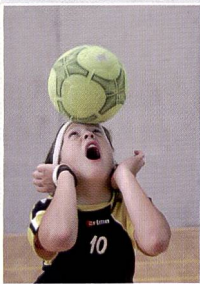


Déplacements

De A à B

Combiner le contrôle du ballon avec un déplacement représente une étape supplémentaire vers la maîtrise des jeux.

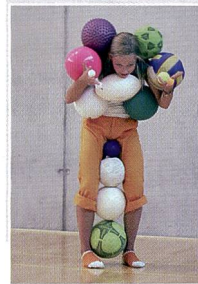
Prima ballerina



Quoi? Tenir la balle en équilibre sur diverses parties du corps (main, nuque, pied, genou, épaule, front, etc.).

Variante: tout en tenant la balle en équilibre sur la main, résoudre une tâche annexe comme écrire un mot en l'air. Le partenaire essaie de déchiffrer le message.

Plein les bras



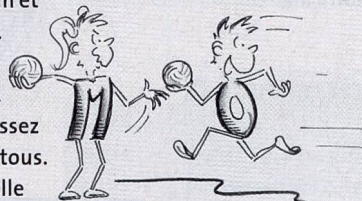
Quoi? Transporter le maximum de balles à la fois, sans les laisser tomber. Qui trouve la meilleure tactique?

Variante: les balles se trouvent au centre de la salle dans un ou plusieurs réservoirs. Qui réussit à transporter le plus de balles à la fois dans un autre dépôt près de la paroi? Si un ballon tombe, il doit être rapporté au milieu.

Hold-up

Quoi? Tenir la balle sur la main et la protéger de son adversaire. Ce dernier essaie de la faire tomber sans perdre la sienne.

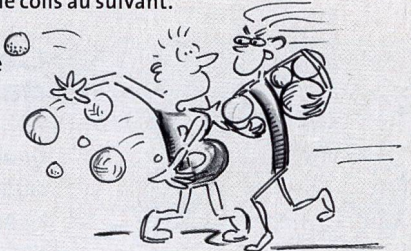
Variante: définir un espace assez restreint et jouer tous contre tous. Les élèves qui perdent leur balle ont un gage (slalom, tour de la salle en dribble, etc.) à effectuer avant de revenir en jeu.



Estafette

Quoi? Coincer une balle (ou deux) avec une partie du corps (jambe, bras, pied, cuisse, tronc, etc.) et parcourir une distance déterminée avant de transmettre le colis au suivant.

Variante: les concurrents ont le droit de se bousculer avec l'épaule pour faire lâcher la balle.



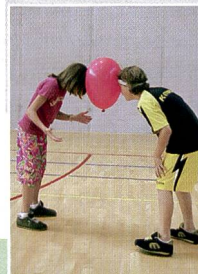
Haut les mains!

Quoi? Passer la balle d'une main à l'autre avec les bras tendus.

Variante: estafette. Parcourir une distance avec la balle tenue à bouts portants.

Frères siamois

Quoi? Par deux. Les partenaires coincent un ou plusieurs ballons entre eux et traversent un parcours semé d'embûches. Sous forme d'estafette ou de course-poursuite. Si une balle tombe, on la récupère à l'endroit où elle a échappé. Possible aussi par groupes de trois ou quatre, avec plusieurs balles.



Balle qui roule...

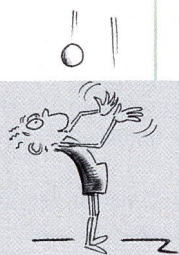
Attention aux ballons qui traînent et roulent en tous sens. L'organisation revêt une très grande importance, surtout lors des exercices de lancer, pour limiter le risque d'acci-

dent. Toutes les balles non utilisées doivent être rangées dans un couvercle de caisson, au sommet des espaliers ou dans tout autre réservoir.

Lancer et attraper

Maîtriser les variables

Pour développer l'habileté, les élèves travailleront avec différentes sortes de balles. Attention aussi à ne pas former des manchots!



Applaudimètre

Quoi? Lancer la balle vers le haut. Qui réussit à frapper dans les mains le plus grand nombre de fois avant de la rattraper?

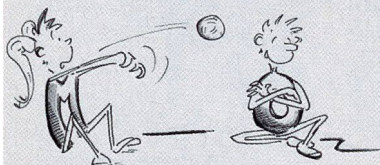
Variante: idem, en lançant à un partenaire.



Carrousel

Quoi? Lancer la balle par-dessus la tête, d'une main à l'autre. Qui arrive en faisant un demi-tour?

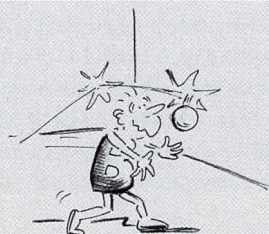
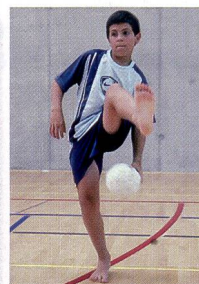
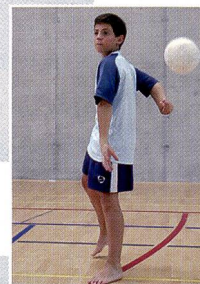
Variante: lancer la balle depuis l'arrière, faire un demi-tour et la rattraper avec l'autre main.



Changement de perspective

Quoi? Lancer la balle vers le haut (ou à un camarade) de différentes positions: debout, sur une jambe, assis, couché sur le ventre, à genoux, etc.

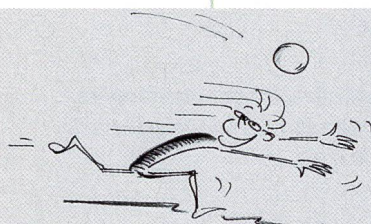
Variante: lancer la balle par-dessous le bras opposé, la jambe, derrière le dos, etc. et la rattraper.



Flipper

Quoi? Par deux. Se placer dans l'angle de la salle et se faire des passes via la paroi. Sous forme de collaboration (maximum de passes) ou de jeu 1:1 (squash).

Variante: idem, mais la balle passe par le sol puis par la paroi.



Prise de risque

Quoi? Départ derrière la ligne. Lancer une balle à une certaine hauteur et distance, et, dès qu'elle a quitté ses mains, essayer de la rattraper avant qu'elle ne tombe sur le sol. Sous forme de concours. Marquer à chaque fois l'impact le plus éloigné.

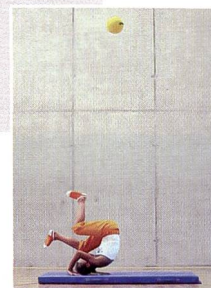




Gymnaste

Quoi? Lancer la balle vers le haut et la rattraper après avoir effectué une roulade avant ou arrière.

Variante: lancer et rattraper la balle les yeux fermés.

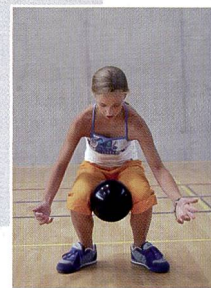


Farces et attrapes

Quoi? Lancer la balle et la rattraper dans son dos, sans se retourner.

Quoi? Lancer la balle vers le haut et la rattraper avec différentes parties du corps (nuque, dos des mains, entre les pieds, etc.)

Variante: A lance la balle par le haut à B qui la rattrape avec une partie du corps déterminée. A essaie de l'imiter puis il tente le coup avec une autre partie du corps et c'est B qui l'imité.



A l'aveugle

Quoi? En colonne. La balle circule d'avant en arrière, en passant par-dessus les têtes.

Exercer la latéralité

«Pardon! C'était ma mauvaise main!» Pour éviter ce genre d'excuses, il faut, dès le départ, exercer systématiquement les deux côtés (bras et jambes). Premièrement, parce que le fait de solliciter le «mauvais» côté favorise aussi le processus d'apprentissage du «bon» côté. Et deuxièmement, on évite ainsi d'être complètement emprunté lorsque le ballon n'arrive pas exactement où on l'aurait souhaité...

Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.- / abonnement
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50 / abonnement
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-

→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:
www.mobile-sport.ch

Dribbler

Apprivoiser la balle

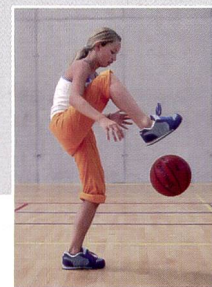
Le contrôle du ballon est un facteur incontournable dans tous les jeux. Les exercices de dribbles suivants aident à développer ce feeling qui caractérise les grands joueurs.



Dribbles en vrac

Quoi? Dribbler avec différentes parties du corps: mains, poings, coudes, épaules, fesses, genoux, tête, etc.

Variante: qui réussit à varier le dribble à chaque fois?

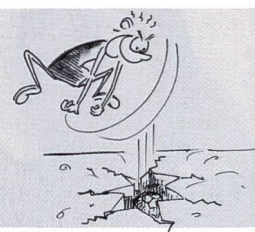


Deep impact

Quoi? Frapper la balle au sol le plus fort possible. Qui fait le plus de bruit?

Quelle balle rebondit le plus haut?

Variante: aligner les dribbles en changeant de main à chaque fois.



Tourniquet

Quoi? Dribbler la balle autour du corps, sans interruption. Changer de sens après trois tours.

Variante: dribbler la balle en huit autour des jambes en changeant de main au milieu.



Ascenseur

Quoi? Dribbler sans interruption en passant de la position debout, à genoux, assise, couchée, puis retour.

Variante: qui arrive à faire de même avec deux balles?

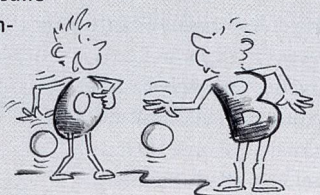




Promenade

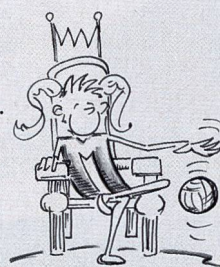
Quoi? Les élèves dribblent dans la salle en courant. Dès que deux se rencontrent, ils changent leur manière de dribbler.

Variante: dribbler en course arrière, latérale, en sautillé, etc. A chaque rencontre, les élèves échangent leur balle.



Roi du dribble

Quoi? Délimiter des petits terrains. Tout le monde commence dans le premier rectangle. Les joueurs, tout en dribblant, essaient de chasser le ballon des camarades, sans perdre le leur. Celui qui perd la maîtrise de la balle passe au terrain numéro 2 et recommence. Qui parvient à rester dans le premier terrain?



Percussions

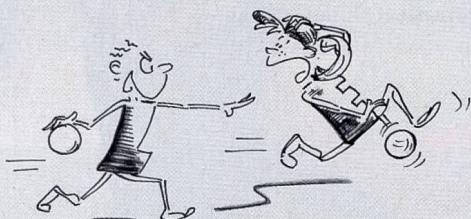
Quoi? Dribbler selon un rythme donné. Dribbler d'abord tous ensemble, puis en décalage, enfin en canon.

Remarque: laisser d'abord expérimenter aux élèves leurs propres rythmes.



Chasse ouverte

Quoi? Les lièvres avancent en dribblant. Ils sont chassés par deux loups qui ont un sautoir. Celui qui est touché endosse le sautoir et devient loup à son tour.



Michael Jordan

Quoi? Passer la balle entre les jambes, d'abord en s'autorisant des dribbles d'appoint, puis directement.

Variante: idem tout en marchant. Qui réussit à traverser une demi-salle en passant la balle entre les jambes à chaque pas?



Siège mobile

Quoi? Assis, jambes tendues. Ouvrir et fermer les jambes tout en dribblant une fois à gauche, au milieu et à droite.

Variante: idem avec les jambes surélevées!



Applications variées

Les exercices et jeux présentés dans ce cahier conviennent bien à des échauffements pour différents jeux ou même à des séquences d'entraînement (drill). Les adaptations possibles sont nombreuses et faciles à imaginer pour passer d'un exercice simple à une forme beaucoup plus

complexe. On peut aussi les introduire dans un circuit où l'on travaillera la coordination et la force en parallèle. En combinant plusieurs exercices, on peut même imaginer une leçon complète sur le thème « habileté avec la balle » par exemple.

Défis

Un joueur, deux balles

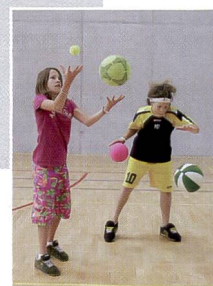
Pour progresser, il est indispensable de varier et de combiner les exercices. Histoire d'offrir de nouveaux défis motivants. Ici, ça se complique un peu...



Duo aérien

Quoi? Lancer simultanément deux balles en l'air et les rattraper ou les dribbler.

Variante: dribbler d'une main et lancer la balle en l'air de l'autre.



Jonglage

Quoi? Une balle dans chaque main. Les lancer simultanément d'une main vers l'autre (elles se croisent en l'air).

Variante: dribbler ou lancer la balle en l'air de manière décalée (asymétrique).



Toc, toc, toc

Quoi? Dribbler deux balles simultanément contre le mur. Qui réussit le plus de dribbles sans laisser tomber une balle?

Remarque: au début, la balle peut être très brièvement gardée en main avant de repartir.

Variante: les élèves expérimentent plusieurs techniques de dribble.



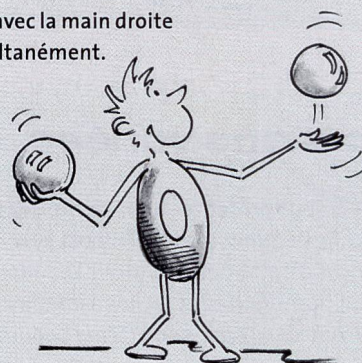
Pourvu que ça vole!

L'emploi de diverses sortes de balles permet d'affiner la capacité de différenciation et la faculté d'adaptation indispensables dans tous les jeux. Il est tout à fait possible de créer soi-même de nouvelles balles (boules de papier journal par exemple) ou d'utiliser d'autres objets (volants de badminton, indiacas, etc.). Le choix de la balle permet de moduler le degré de difficulté de l'exercice.

Deux pour un

Quoi? Lancer deux fois la balle en l'air avec la main droite et une fois avec la gauche. Le tout simultanément. Changer de main.

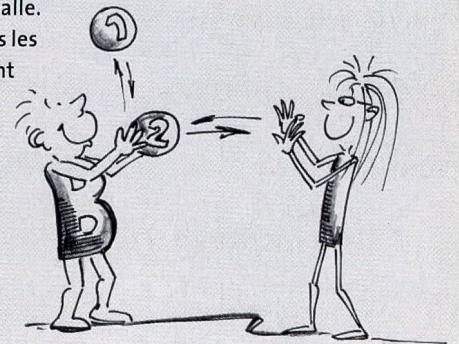
Variante: qui arrive à faire de même en dribblant?



A photograph of two children in a gymnasium. On the left, a girl in a pink shirt and patterned shorts is holding a black ball. On the right, a boy in a black and yellow soccer jersey is holding a pink ball. A green ball is on the floor near him. The background is a plain wall and a wooden floor with red lines.

Variante: Par deux. Chacun conduit sa balle avec le pied tout en échangeant une balle avec les mains.

Variante: idem, mais les deux joueurs jonglent avec leur balle tout en échangeant un troisième ballon.



Formes de jeu

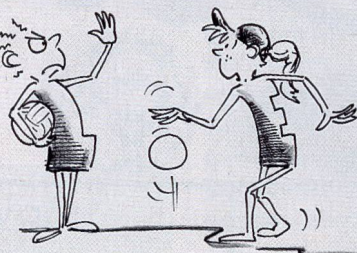
Un pour tous...

Quelques exemples pour jouer avec des partenaires, contre des adversaires, avec une – ou des balles – comme monnaie d'échange...



Contrebandiers

Quoi? Une élève est douanière. Le reste de la classe, les contrebandiers, essaie de passer la frontière. Au signal, ils se mettent en route – en dribblant, conduisant la balle avec les pieds, etc. – et essaient d'atteindre la ligne opposée sans se faire toucher. Si un contrebandier tombe dans les filets de la douanière, il se met à son service pour garder la frontière.



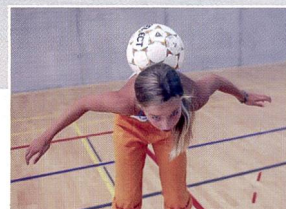
Chasse aux papillons

Quoi? L'équipe A lance différentes balles par-dessus une corde tendue au milieu de la salle. L'équipe B en face essaie de les rattraper et les roule de nouveau vers l'équipe A. Compter les balles récupérées pendant une minute et changer d'équipe. Les balles qui restent dans le camp des lanceurs au terme de la partie seront déduites du résultat des balles récupérées (pour éviter que les lanceurs gardent les ballons!)



Et que ça saute!

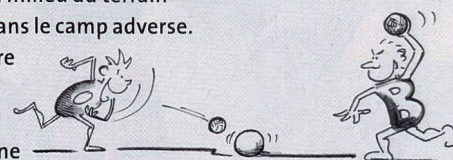
Quoi? Enchaîner différents lancers et réceptions: lancer la balle en l'air, la jouer avec la tête, rattraper dans le dos, la relancer, dribbler avec le pied, réception derrière le dos, etc.



Rollmops

Quoi? Deux équipes, face à face, visent des balles placées au milieu du terrain pour les repousser dans le camp adverse.

Variante: avec quatre équipes aux quatre angles de la salle ou deux équipes, chacune sur le demi-cercle central.



Balle magique

Quoi? Faire rebondir la balle le plus haut possible et passer par-dessous, tant que possible. Qui réussit le plus grand nombre de passages sous la balle?

Variante: à chaque rebond, passer la jambe par-dessus la balle.



Vous trouvez d'autres formes de jeu avec balles dans le cahier pratique de «mobile» 4/00 «Du jeu pluridisciplinaire au jeu spécifique». Il est téléchargeable sous: www.mobile-sport.ch → Archives → 2000.

Circuit ludique

Une affaire qui roule

Grâce à ce petit parcours, tout simple et vite mis en place, les jeunes exercent leur coordination et leur force tout en jouant.

1. Roulez jeunesse (réaction)

A se tient derrière B avec une balle en main. B est debout, jambes écartées. A roule le ballon entre les jambes de B qui doit le rattraper le plus vite possible en s'asseyant dessus.



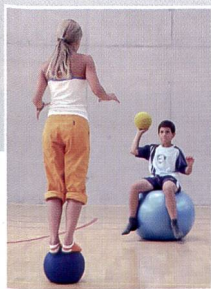
2. Sans les mains (force)

A et B, assis, se font des passes à l'aide des pieds.



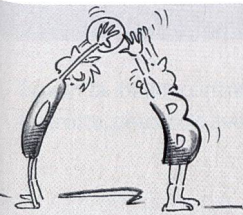
3. Tiens bon (équilibre)

A et B s'échangent des balles, en équilibre sur un ballon de gymnastique (debout, assis, à genoux).



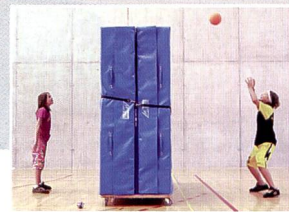
4. Trois dimensions (mobilité)

A et B, dos à dos, se passent le ballon par-dessus la tête, entre les jambes et enfin de côté.



5. Balle où es-tu? (orientation)

A et B se font des passes, à l'aveugle, par-dessus un mur (gros tapis sur le chariot p. ex.).



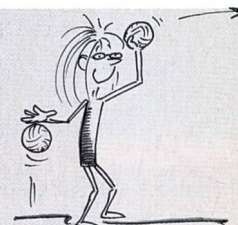
6. Rase-mottes (force)

A et B sont couchés face à face sur le ventre (à un mètre de distance). Ils s'échangent le ballon, sans poser les mains au sol.



7. Synchro (différenciation)

A et B dribblent chacun une balle. Avec la main libre, ils se font des passes avec un autre ballon. Changer de main après trois passes.



8. Ponts et chaussées (mobilité)

A et B sont couchés sur le dos, l'un à côté de l'autre. Ils soulèvent les hanches pour former un pont. A roule la balle sous les deux arches. B la stoppe. Ils se mettent en position assise et B passe la balle derrière ses pieds. Ils recommencent.



Toujours actifs

Pour cet exemple, les jeunes restent une minute par poste. Entre les exercices, ils disposent d'une minute de pause durant laquelle ils accomplissent d'autres

tâches (par ex. les exercices des pages 4 à 12). Adapter la durée des exercices et des pauses à l'âge des élèves.

De 10 à 1

La loi des chiffres

Les meilleurs exercices viennent des inventions enfantines. La cour de récréation ou le préau sont des observatoires privilégiés pour y puiser des idées.



Varier les formes

On peut jouer seul, à deux ou en groupe. Celui qui joue seul doit reprendre à zéro chaque fois qu'il loupe. A deux ou en groupe, l'élève qui commet une faute laisse sa place au suivant. Quel groupe termine le premier? Important: déterminer la ligne de lancer!



Débutants

10 x

Lancer une balle à deux mains contre le mur et la rattraper.

9 x

Lancer la balle alternativement avec la main gauche et la main droite. Réceptionner à deux mains.

8 x

Lancer la balle alternativement avec la main droite et la main gauche, en passant sous la jambe. Réceptionner à deux mains.

7 x

Lancer la balle en la faisant passer derrière le dos. Réceptionner à deux mains.

6 x

Lancer la balle contre le mur, toucher le sol avec les deux mains et la réceptionner à deux mains.

5 x

Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête. Réceptionner à deux mains.

4 x

Boxer la balle à deux mains contre le mur.

3 x

Jouer la balle contre le mur avec le genou et la réceptionner à deux mains.

2 x

Départ dos au mur. Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un demi-tour et la réceptionner à deux mains.

1 x

Lancer la balle contre le mur, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.



Avancés

Dribbler la balle à deux mains contre le mur sans la bloquer au retour.

Dribbler la balle contre le mur, alternativement avec la main gauche et la main droite.

Lancer la balle sous la jambe, de l'intérieur vers l'extérieur. La réceptionner avec l'autre main.

Lancer la balle dans le dos et la rattraper avec l'autre main.

Lancer la balle contre le mur, toucher le sol avec les deux mains puis applaudir une fois avant de réceptionner à deux mains.

Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête avec les yeux fermés. La réceptionner yeux ouverts.

Boxer la balle contre le mur avec une main (deux fois avec la droite, deux fois avec la gauche).

Lancer la balle en l'air, la frapper avec la tête contre le mur et la réceptionner à deux mains.

Départ dos au mur. Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un demi-tour et la réceptionner à une main.

Lancer la balle contre le mur, faire deux tours complets et la réceptionner.



Experts

Dribbler simultanément deux balles contre le mur (avec les deux mains).

Lancer simultanément deux balles contre le mur et les réceptionner.

Lancer la balle sous la jambe, de l'extérieur vers l'intérieur et la réceptionner avec la même main. Simultanément, lancer une seconde balle normalement contre le mur avec l'autre main.

Placer une balle entre les genoux. Lancer une seconde balle contre le mur dans le dos. La réceptionner avec l'autre main.

Lancer deux balles contre le mur. Toucher le sol avec les deux mains, applaudir une fois et réceptionner avec les deux mains.

Placer un ballon entre les genoux. Lancer une autre balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête et la réceptionner à deux mains.

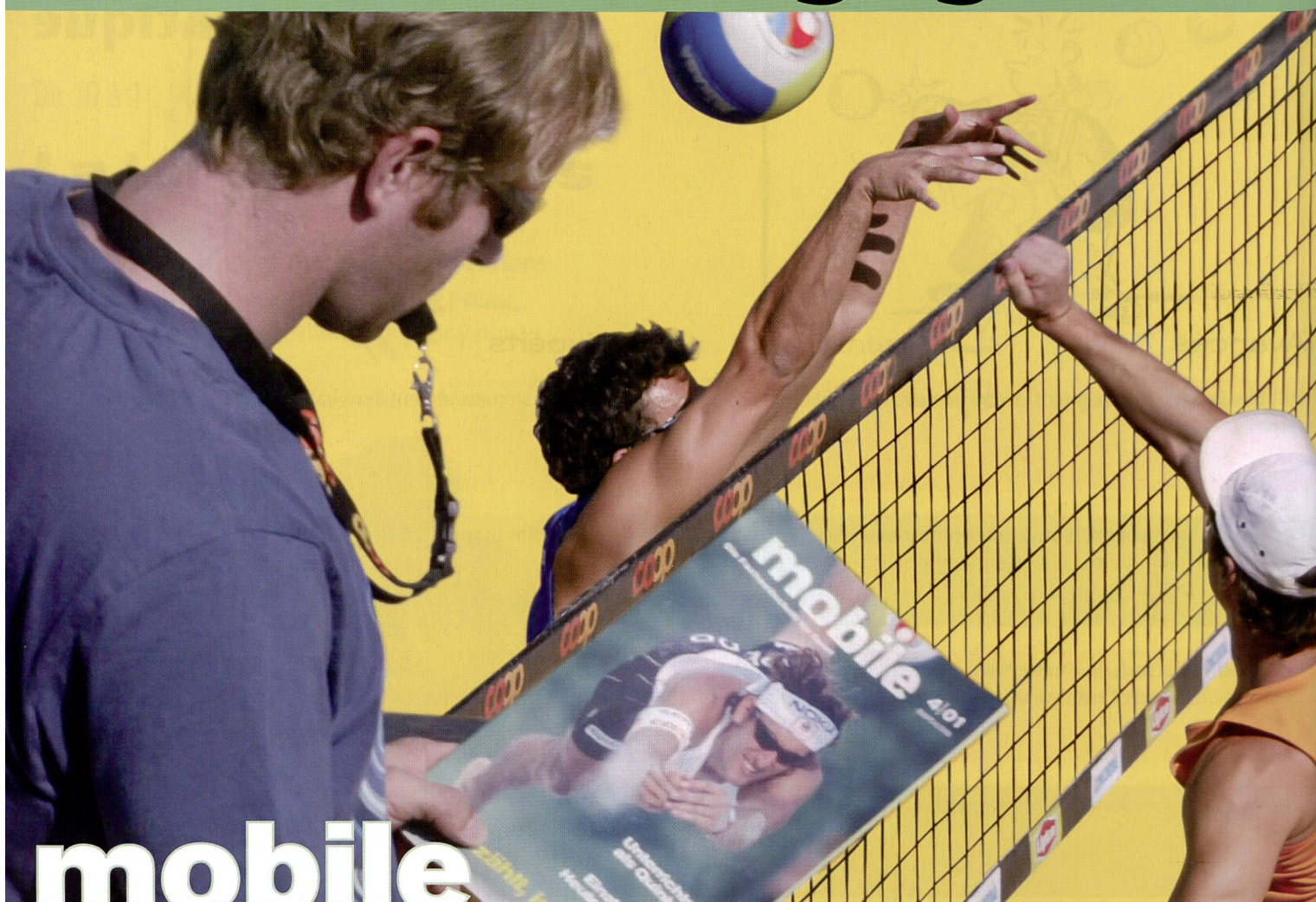
Boxer simultanément deux balles avec les deux mains contre le mur.

Aligner des coups de tête (balle contre le mur) en tenant une deuxième balle devant soi.

Départ dos au mur. Lancer deux balles par-dessus la tête, faire un demi-tour et les réceptionner, chacune avec une main.

Lancer la balle contre le mur, faire un tour vers la droite, un tour vers la gauche et réceptionner la balle.

Point gagnant!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Nager 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. Jeunes au top!
5/05	L'art de diriger	9. Camps de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Jeux vedettes

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3,50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes

Abonnement

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom/nom:

Adresse:

NP/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch