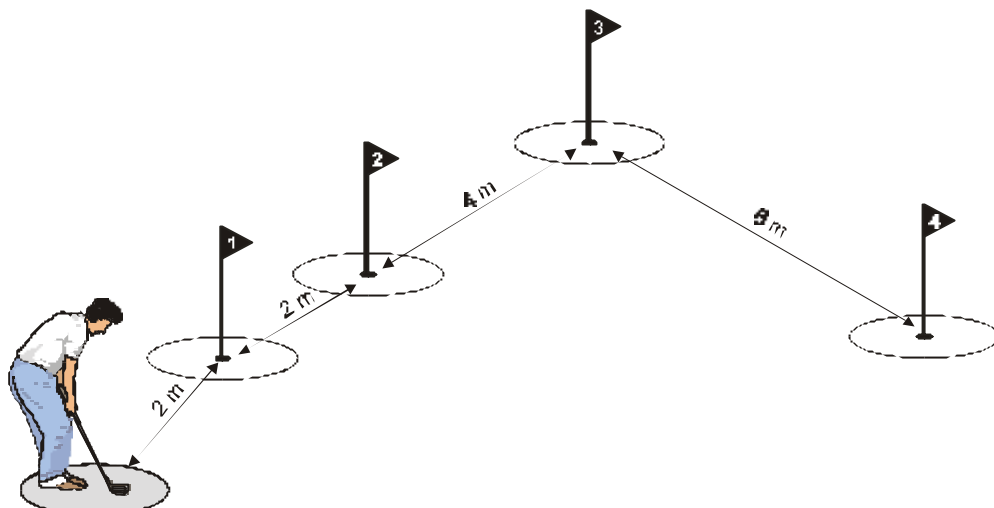


..... Mini-parcours de golf



Objectif :

Envoyer la balle à l'aide d'une canne de golf dans les 4 trous du parcours en moins de coups possibles.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

1 canne de golf (putter) et 1 balle - installation d'un parcours de 4 trous (du matériel pédagogique d'apprentissage peut être utilisé).

EVALUATION :

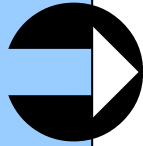
- 3 points = parcours effectué en moins de 12 coups
- 2 points = parcours effectué en moins de 16 coups
- 1 point = participation

CONSIGNES :

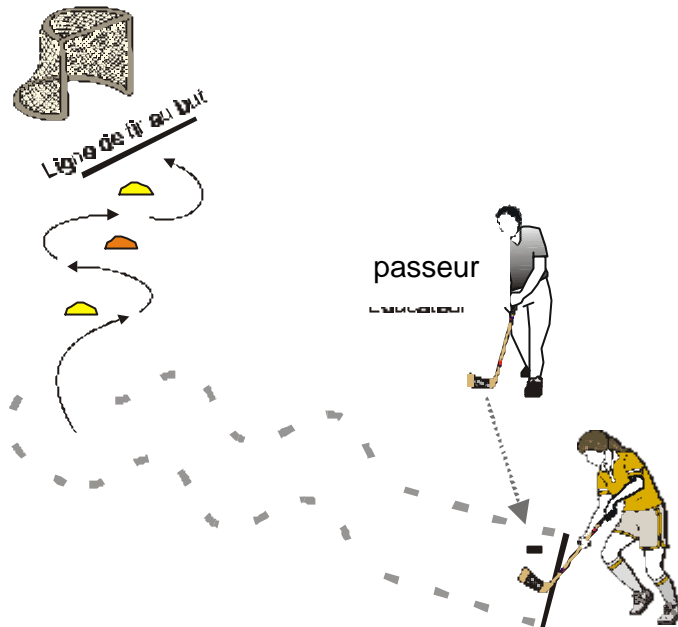
«Vous envoyez la balle dans les trous du parcours, en moins de coups possibles, et en suivant l'ordre des numéros des drapeaux ».

Possibilité d'adaptation :

Accès possible sans licence dans certains putting-green de golfs municipaux.



..... HOCKEY (parcours et tir au but)



Objectif :

Effectuer le parcours tout en poussant le palet, en marchant ou en courant.
Arrivé à la ligne de tir au but, frapper le palet dans la cage.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Une cage de hockey (ou mini-cage de football) - un palet - un marquage au sol - 3 plots

EVALUATION :

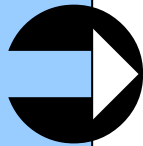
- 3 points = obstacles correctement franchis et but marqué
- 2 points = obstacles correctement franchis ou but marqué
- 1 point = participation

CONSIGNES :

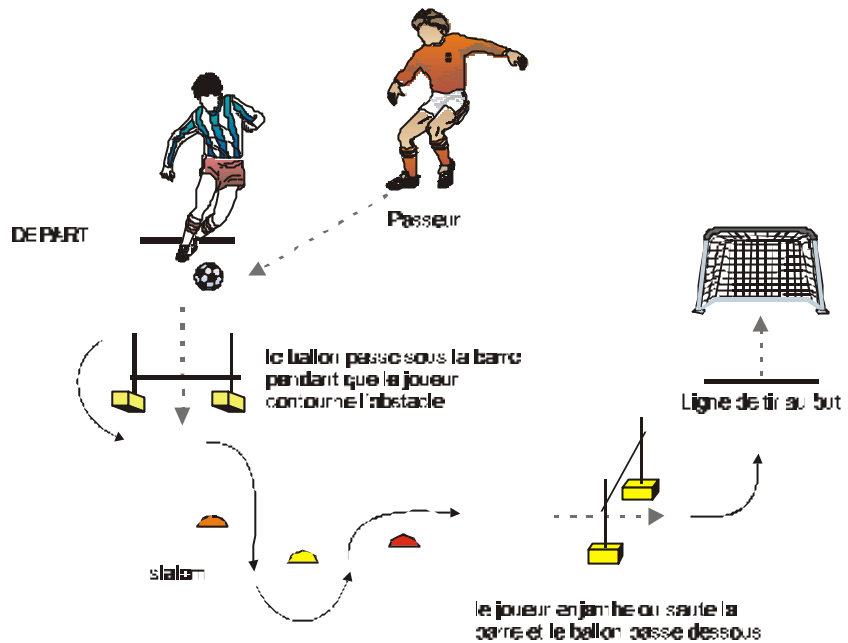
«Vous suivez le parcours en poussant le palet devant vous. Arrivé devant la ligne de but, vous frappez le palet dans la cage. »

Possibilité d'adaptation :

Le palet peut être remplacé par une balle si l'atelier se déroule à l'extérieur.



..... FOOTBALL (conduite de balle)



Objectif :

Effectuer le parcours tout en dirigeant le ballon, en marchant ou en courant. Arrivé à la ligne de tir au but, frapper le ballon dans la cage.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Un kit de motricité - marquage au sol - 3 plots - mini-cage de football (ou de hockey)

EVALUATION :

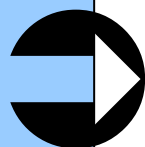
- 3 points = obstacles correctement franchis et but marqué
- 2 points = obstacles correctement franchis ou but marqué
- 1 point = participation

CONSIGNE :

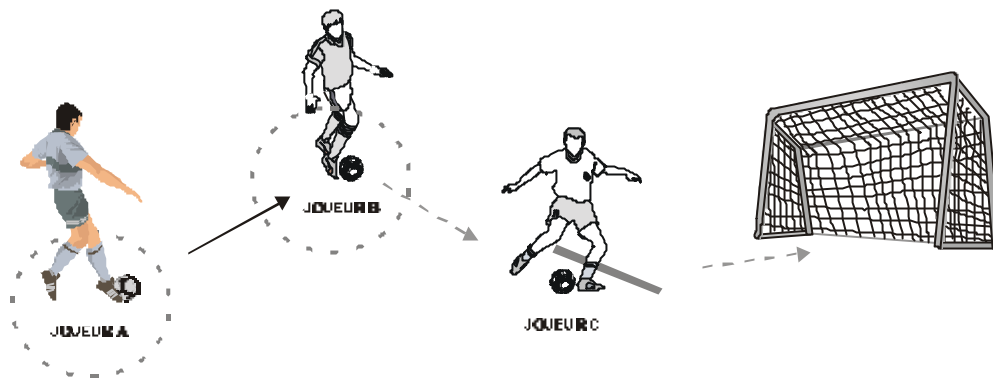
«Vous suivez le parcours en dirigeant le ballon devant vous. Arrivé devant la ligne de but, vous frappez le ballon dans la cage. »

REMARQUE :

L'éducateur pourra précéder le joueur et lui indiquer la succession des obstacles à franchir correctement.



..... Football (passe à trois)



Objectif :

Passer la balle à son partenaire. Le joueur C réceptionne la passe et tire dans la cage.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Un ballon de football - marquage au sol - une cage (football, handball ou mini-but).

EVALUATION : Seul le joueur C est noté (atelier à effectuer 3 fois, à tour de rôle)

- 3 points = bon contrôle du ballon et but marqué
- 2 points = bon contrôle du ballon et but non-marqué
- 1 point = participation

CONSIGNES :

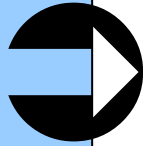
« Vous envoyez le ballon au pied à votre partenaire (prénom), le dernier qui a le ballon, tire dans la cage. »

Possibilité d'adaptation :

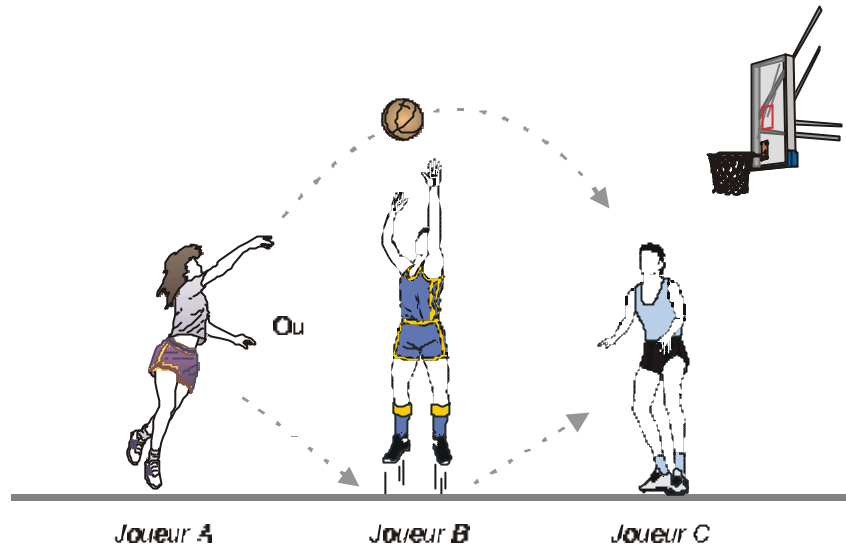
Pour d'autres pratiques sportives : handball, hockey, ...

Variation de la distance entre les joueurs. Limiter le nombre de contrôles du ballon.

Utilisation d'une batte de base-ball pour les personnes en fauteuil.



..... Basket (phase de jeu dynamique)



Objetif :

Intercepter le ballon lancé par le joueur A à son partenaire (joueur C). L'interception se fera en sautant et en bougeant bras et jambes. Successivement les 3 joueurs doivent se trouver en situation d'opposition (position du joueur B). L'envoi du ballon pouvant s'effectuer en cloche ou au sol.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Un ballon de basket - un panier de basket ou de mini-basket

EVALUATION : Un seul joueur à la fois est noté, il s'agira du joueur B

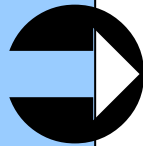
- 3 points = le ballon a été intercepté
- 2 points = le ballon a été touché
- 1 point = participation

CONSIGNES :

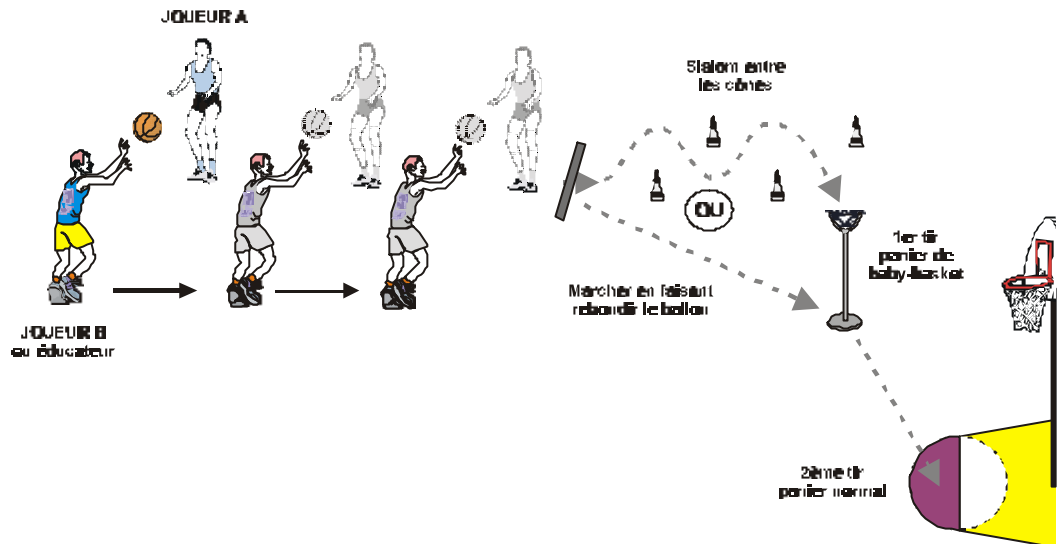
- *consigne joueur A* : «Vous lancez le ballon à votre partenaire.»
- *consigne joueur B* : «Vous interceptez le ballon, en sautant et en bougeant les bras et les jambes. »
- *consigne joueur C* : «Attendez-vous à recevoir le ballon. »

Possibilité d'adaptation :

Si le joueur B ou C récupère le ballon, il se retourne et tire au panier.



..... Basket (parcours)



Objectif :

Echanger le ballon, faire rebondir le ballon, tirer au panier.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Un ballon de basket - (4 plots) - 1 panier de baby-basket - 1 panier de basket (suspendu ou sur poteau)

EVALUATION : Seul le joueur A est noté (inverser les joueurs)

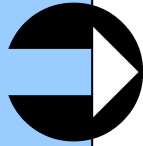
- 3 points = bonnes réceptions et bons lancers du ballon, au-moins un tir réussi
- 2 points = bonnes réceptions et bons lancers du ballon
- 1 point = participation

CONSIGNES :

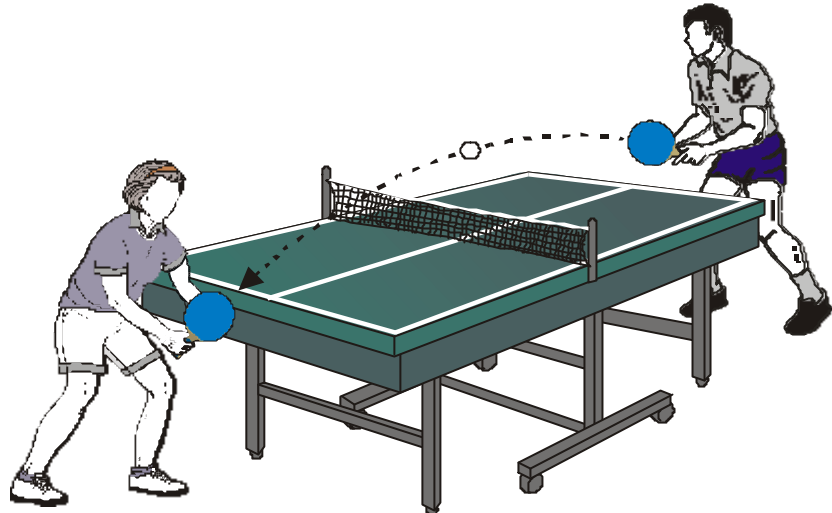
«Vous attrapez le ballon que l'on vous envoie et vous le lancez à votre partenaire. Vous faites cela trois fois. Arrivez vers la ligne, vous faites rebondir le ballon (entre les plots), puis vous le lancez dans le petit panier. Vous allez ensuite en dribblant vers le 2^{ème} panier et vous lancez le ballon.»

REMARQUE :

L'éducateur effectue le parcours une fois sans le ballon en montrant les gestes. Il peut remplacer le joueur B si nécessaire.



..... Tennis de table



OBJECTIF :

Echange de balles au-dessus de la table, afin d'appréhender les distances.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Une table de tennis de table - une balle - 2 raquettes

EVALUATION : 3 essais ou 3 échanges consécutifs

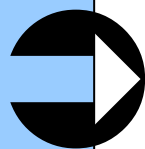
- 3 points = 3 échanges consécutifs
- 2 points = 2 échanges consécutifs
- 1 point = participation

CONSIGNE :

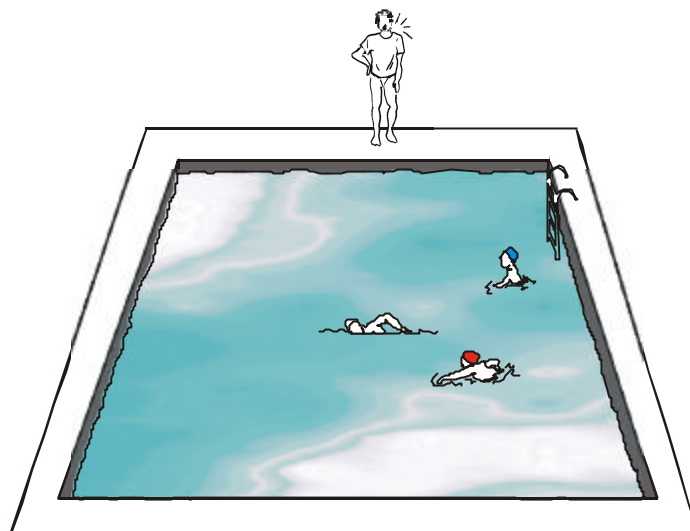
«Vous devez envoyer la balle à votre partenaire qui vous la renverra. Vous faites cela 3 fois sans vous arrêter. »

POSSIBILITÉ D'ADAPTATION ET ÉVOLUTION :

Demander un rebond de chaque côté de la table. Poursuivre la progression vers un engagement (un rebond de chaque côté de la table), après s'être entraîné à partir de la fiche PM « préparation au service ».



..... Course à l'australienne



Descriptif :

Dans la largeur du bassin, départ dans l'eau. Choix de la profondeur. L'éducateur donne les départs et élimine le dernier nageur à chaque arrivée. La finale se déroulera avec 3 ou 4 nageurs, départ sauté ou plongé, éventuellement en aller et retour.

Objectif :

Se déplacer dans l'eau le plus vite possible, en choisissant son mode de déplacement. Comprendre le sens de la course : avec un départ et une arrivée, des vainqueurs et des perdants.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Planches ou ceintures pour ceux qui le souhaitent - un sifflet

EVALUATION : cette situation ouverte permet d'évaluer les nageurs par :

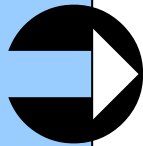
- le choix du mode de propulsion (le nageur utilise ce qu'il s'est approprié)
- l'attention qu'il porte au départ et à l'arrivée (il est acteur ou simple exécutant)
- les réactions qu'il exprime à l'arrivée (élimination ou qualification)

CONSIGNE :

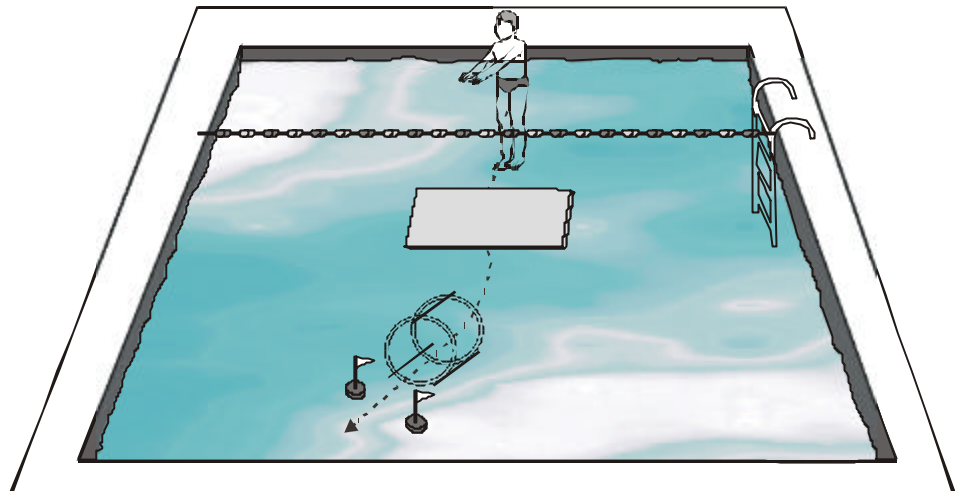
En position de départ (dans l'eau ou au bord du bassin) : « vous devez nager le plus vite possible jusqu'au mur du bassin qui est devant vous. Le dernier nageur est éliminé à chaque fois. »

Possibilité d'adaptation :

Course en grand bain avec ou sans matériel. Course en relais avec lignes d'eau.



..... Nager sous l'eau



Descriptif :

Parcours en eau peu profonde, le nageur a pied. Il se remet debout après chaque obstacle si nécessaire. Départ dans l'eau, dos au mur.

Objectif :

Passer sous l'eau les obstacles, soit un par un, soit plusieurs à la fois.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : le matériel peut être évolutif (choix et quantité)

Une corde ou ligne de bassin - un tapis de mousse flottant - un tunnel sous-marin (cerceaux, bâtons lestés et pinces) - disques ou balises flottants - lunettes de nage.

EVALUATION :

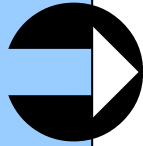
- 3 points = enchaînement des obstacles sans aucun arrêt
- 2 points = enchaînement de deux obstacles sans aucun arrêt
- 1 point = obstacles passés un par un

CONSIGNES :

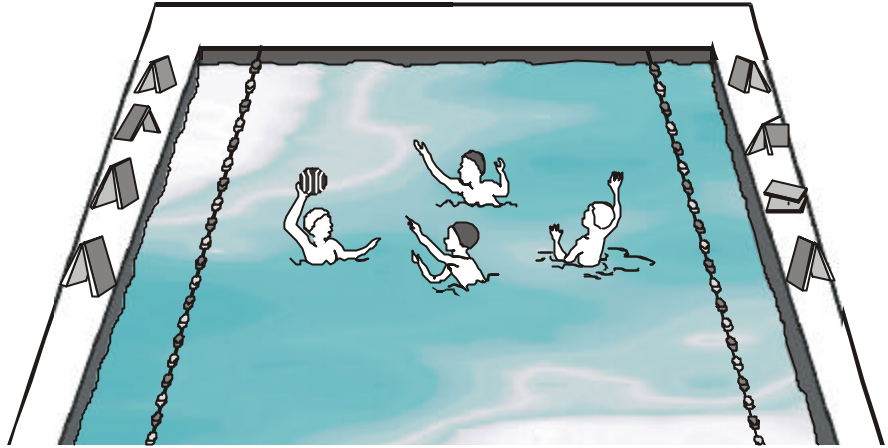
En position de départ, « vous passez sous l'eau le 1er (et le 2ème obstacle), puis vous remontez à la surface de l'eau pour respirer. Dès que vous vous sentez prêt, vous continuez à passer les obstacles sous l'eau un par un (ou deux par deux). »

Possibilité d'adaptation :

Enchaînement progressif des obstacles sans arrêt intermédiaire. Parcours de plus en plus long et en eau de plus en plus profonde.



..... Water-polo (jeu du massacre)



Objectif :

Le jeu débute par la conquête du ballon. Chaque équipe doit faire tomber toutes les cibles de l'équipe adverse.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Un ballon de water-polo ou a défaut une balle en plastique - 2 lignes d'eau (qui définissent la ligne à ne pas franchir pour lancer) - 12 à 16 planches de natation - bonnets de bain (une couleur par équipe) et lunettes - un sifflet

EVALUATION :

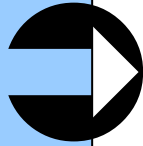
Totaliser le nombre de cibles tombées (1 point par cible tombée ou 2 points par cible tombée et 1 point par tir tenté)

CONSIGNE :

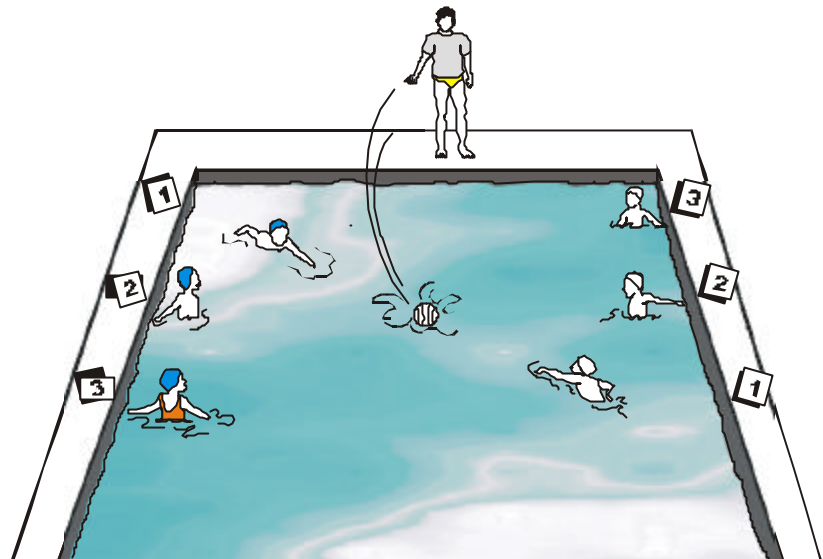
«Vous devez faire tomber les cibles du camp adverse. Vous vous passez la balle, le mieux placé d'entre vous, lance la balle sur les cibles.»

Possibilité d'adaptation :

Mettre en place une zone interdite où les attaquants ne peuvent aller.
Diversifier les cibles ou les éloigner. Jouer en fonction d'un temps déterminé si les cibles sont difficile à atteindre.



..... Water-polo (jeu du béret)



Objectif :

Chaque joueur possède un numéro déterminé à l'avance. A l'annonce d'un numéro, le nageur de chaque équipe attrape la balle lancée au milieu du bassin par l'éducateur, et l'envoie à ses partenaires restés dans leur camp.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Un ballon de water-polo ou à défaut une balle en plastique - bonnets de bain (une couleur par équipe) et lunettes - un sifflet

EVALUATION :

Totaliser le nombre de ballons rapportés dans chaque camp.

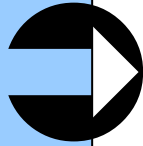
CONSIGNE :

«A l'annonce de votre numéro, vous devez venir récupérer le ballon au milieu du bassin et le lancer à l'un de vos partenaires restés dans votre camp.»

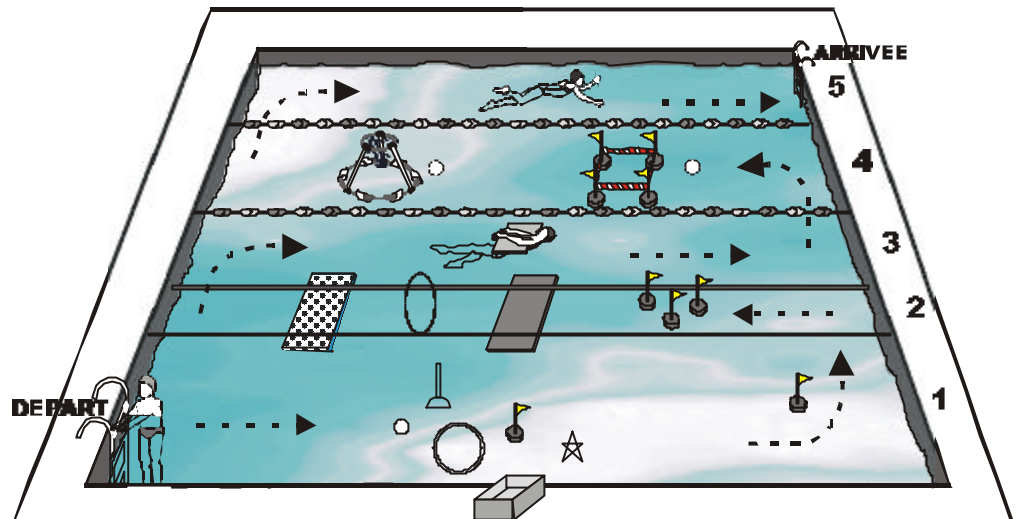
Possibilité d'adaptation :

Ramener le ballon dans son camp en nageant avec l'adversaire qui essaiera de reprendre le ballon.

Envoyer plusieurs ballons et appeler le même nombre de numéros.



..... Parcours aquatique 1



Objectif :

Effectuer toute une série d'ateliers aquatiques avec plusieurs modes de déplacement dans l'eau :

- Couloir n° 1 : entrée dans l'eau et ramasser des objets flottants ou lestés dans la caisse
- Couloir n° 2 : se déplacer entre ou sur des obstacles différents
- Couloir n° 3 : nager sur le dos avec ou sans matériel
- Couloir n° 4 : lancer un ballon dans deux cibles différentes
- Couloir n° 5 : nager sur le ventre avec ou sans matériel

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Une caisse plastique - 9 drapeaux flottants - 2 tapis flottants dont un à trous - 2 cerceaux - 1 balle et 2 ballons - divers objets lestés ou non (anneaux, balise, bâtons, étoiles, palets) - 1 ou 2 planches, 1 ceinture de natation ou bracelets - un panier de mini-basket aquatique - bande bicolore de chantier - 2 lignes d'eau et 2 cordes - système de fixation des lignes d'eau et des cordes

EVALUATION :

Selon les différents ateliers.

CONSIGNES :

Selon les différents ateliers.

Possibilité d'adaptation et évolution :

Selon le matériel dont vous disposez. Chronométrer le parcours.