

Course Handicap



1 équipe par terrain.



25 minutes.



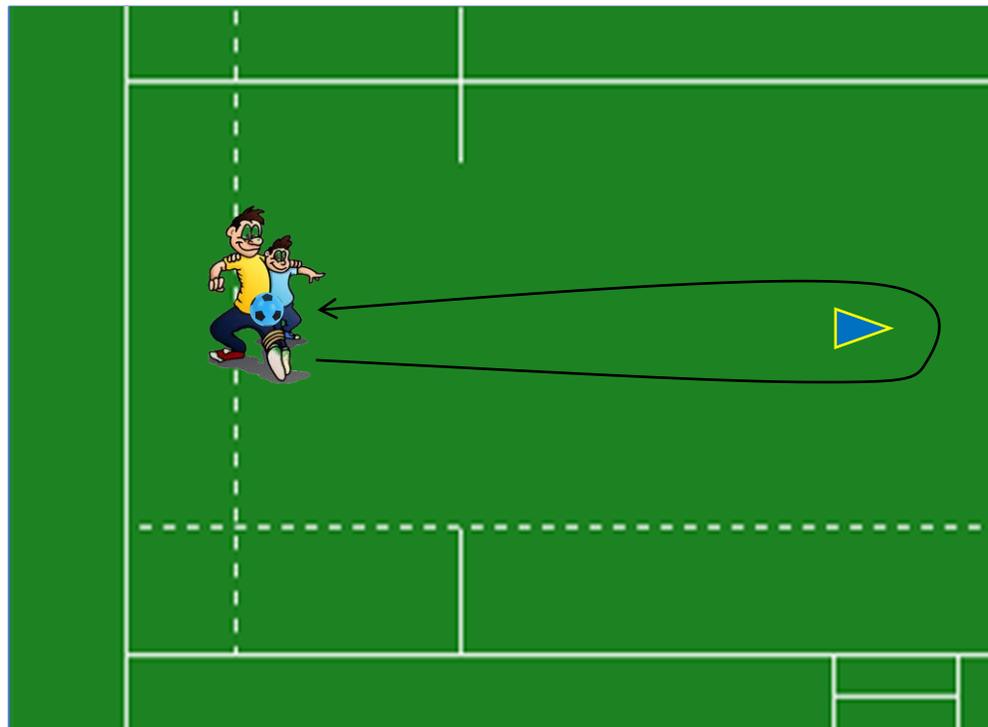
1 ballon
2 coupelles
3 attaches pieds
Obstacles : Haies, Arceaux, ...

Pour 8 terrains :

8 ballons
16 coupelles
24 attaches pieds
Obstacles : Haies, Arceaux, ...

Objectif de l'exercice :

La première équipe qui arrive a gagné,



Déroulement

Jeu sous forme de relais.

Le premier binôme part les pieds attachés avec un ballon à maintenir sans le porter avec les mains, Exemples : épaule/épaule, hanche/hanche, ...

Interdiction de toucher le ballon pendant le déplacement avec les mains sauf s'il tombe.

Se déplacer jusqu'au plot et revenir en essayant de ne pas faire tomber le ballon.

Le retour peut se faire avec le ballon dans les mains, Ensuite, passer le relais au binôme suivant.

Evolution

- Ajout d'obstacles
- Un élève a les yeux bandés

Cécifoot



2 équipes par terrain.



25 minutes.



3 ballons de cécifoot
4 coupelles ou 2 buts
15 bandeaux
Plots pour le slalom
3 haies
1 cerceau

Pour 4 terrains :

12 ballons de cécifoot
16 coupelles ou 8 buts
60 bandeaux
Plots pour le slalom
12 haies
4 cerceaux

Objectif de l'exercice :

Atelier 1 : Coopérer à deux pour réaliser le parcours.

Atelier 2 : Marquer en ayant les yeux bandés.

Déroulement

12 mn – atelier 1

12 mn – atelier 2

Atelier 1 - Parcours

En écoutant le guide, slalomer entre les plots en guidant la balle, franchir les haies (balles sous la haie), arrêter la balle dans le cerceau.

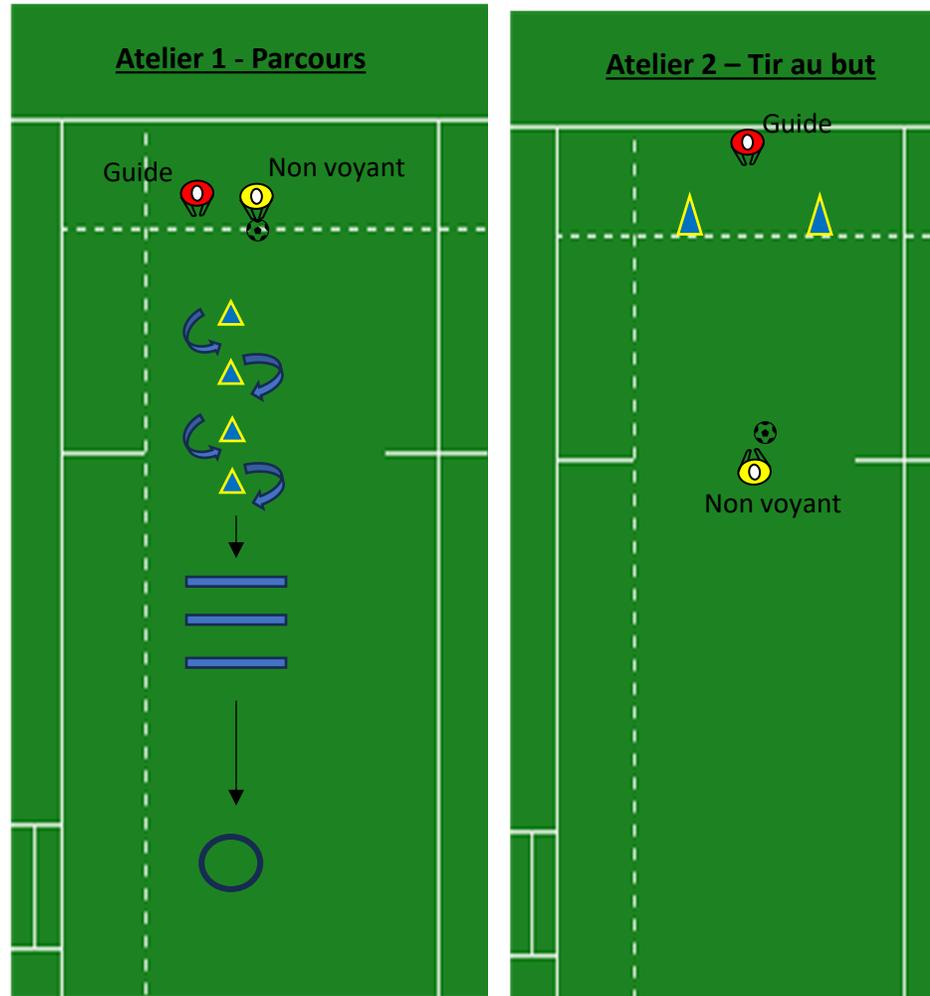
Retourner ensuite au point de départ balle en main.

Atelier 2 – Tir au but

3 essais pour marquer un but en écoutant le guide situé derrière le but.

ATTENTION

L'enseignant est responsable des deux ateliers. C'est lui qui gère la rotation.



Volley Assis



1 équipe par terrain.



25 minutes.



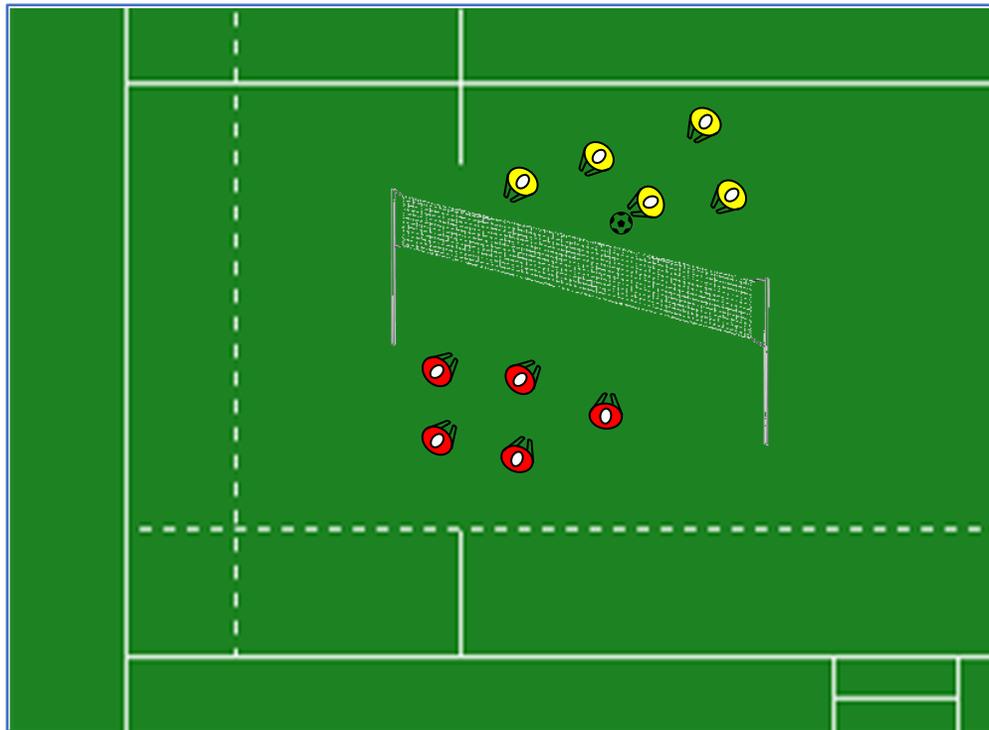
1 ballon de volley
1 filet ou élastique
1 sifflet

Pour 8 terrains :

8 ballons de volley
8 filets ou élastiques
8 sifflets

Objectif de l'exercice :

Le ballon doit se poser sur le terrain adverse.



Déroulement

5 contre 5 sur chaque terrain.

Les déplacements sont interdits.
Les enfants sont assis ou en appui sur les genoux.

Faire tomber le ballon dans le terrain adverse.
Le ballon doit passer par-dessus le filet.

Demander aux encadrants de ramasser la balle.

Evolution

Renvoyer le ballon avec un maximum de 3 passes.

Parcours à l'aveugle



1 équipe par terrain.



25 minutes.



Haies, Pierres de rivières, plots+jalons,
cerceaux, ...
2 bandeaux par terrains

Pour 8 terrains :

Haies, Pierres de rivières, plots+jalons,
cerceaux, ...
16 bandeaux

Objectif de l'exercice :

Guider un non-voyant



Déroulement

Départ à 2 : 1 guide + 1 non voyant.

Le parcours fonctionne en relais. Le premier binôme part. Le guide doit donner les indications au non-voyant pour que ce dernier réussisse à faire le parcours en aveugle.

Une fois le parcours réalisé, 2 autres binômes peuvent partir.