

Contenu

	BÔLER	BATTRE	CHASSER
BRONZE	1·1 Bôler par-dessous	1·2 Frapper droit la balle	1·3 Capter et relancer la balle
ARGENT	2·1 Bôler par-dessus	2·2 Défendre à la batte	2·3 Capter le lancer plat Relancer par-dessus
OR	3·1 S'élaner pour bôler	3·2 Le tir	3·3 Capter une balle haute, Relancer

Niveaux de
compétence

Remerciements

Place au Jeu a été réalisé avec l'assistance des personnalités ou organisations suivantes

DAVID CLARKE

WEST END LITHO

JOHN ABRAHAMS

Rédaction Technique

RICHARD FOWEATHER

Consultant

WWW.GRAFIX.CO.UK

Maquette et Illustration

OPTIMUM LITHO LTD

Impression et Production



YOUTH SPORTS TRUST

Place au Jeu



Place au Jeu a été conçu pour donner une approche aisée pour introduire le jeu de cricket auprès des jeunes durant leur scolarité primaire. Notre priorité est de fournir toute la joie et l'engouement nécessaires à des jeunes de cet âge, ainsi que des informations techniques de base qui aideront au développement de leurs aptitudes naturelles.

Place au Jeu espère fournir aux enseignants des écoles un large éventail d'expériences, non seulement de cricket, mais aussi d'Education Physique et de jeux en général. Nous voulons assurer le nouveau venu à l'enseignement du cricket qu'il sera capable d'obtenir autant de plaisir et de satisfaction que l'entraîneur expérimenté. Pour obtenir cela, nous avons pris des points de vue et des opinions expérimentés venant du monde de l'éducation.

Le cricket peut donner joie et amusement à tous les jeunes. Place au Jeu aidera à le prouver.

England and Wales Cricket Board (ECB)

Le Youth Sport Trust est heureux d'avoir travaillé en association avec ECB et souhaite la bienvenue à la publication de Place au Jeu. Ces ressources matérielles procurent un support et une information considérables pour les Maîtres des Ecoles...

Place au Jeu rendra l'enseignement et le jeu de cricket amusant.

Sue Campbell - Chef Executif (Youth Sport Trust)

Traduire un livre de références comme Place au Jeu, était en soi déjà un challenge important, mais passionnés de Cricket, comme nous le sommes, nous avons relevé ce défi. De simple traduction, nous avons aussi adapté ce document afin de lever tous les doutes concernant la compréhension du Cricket. Puis, en testant auprès de Jeunes joueurs toutes les leçons, nous avons aussi progressé dans notre perception du Jeu, et nous vous invitons à pratiquer et à faire pratiquer les jeux de Cricket décrits, à les adapter à vos conditions matérielles, humaines, météorologiques... S'il est un Jeu évolutif tout temps, toutes surfaces, tout public, tous âges, c'est bien le Cricket... Merci aux auteurs, a Sue Campbell, et à l'ECB de nous avoir permis de réaliser un rêve, et de nous permettre de faire partager à un public francophone la folie du Cricket.

Dda Marchois - Président France Cricket

Place au Jeu est édité par le England and Wales Cricket Board (ECB), créé le 1^{er} Janvier 1997. La motivation première de l'ECB est la mise en place d'un Plan de Développement National, dont les objectifs sont d'assurer:

- 1 Une Introduction du Jeu auprès des Jeunes
- 2 Un Jeu de Club passionnant
- 3 La progression et le développement de cricketeurs de talent
- 4 Un Jeu de haut niveau compétitif aux bases solides
- 5 Le bon classement du cricket anglais international

Place au Jeu est une part fondamentale pour parvenir à la réalisation de ces objectifs

Pour la France, c'est par les points 1-2-3 que nous réussissons à implanter durablement dans des zones régionales le Cricket. Les points 4-5 sont déjà en place pour une minorité qui grandissant, n'en doutons pas, nous permettra d'accéder à un rang international plus élevé encore. La détection des Jeunes talents se fait déjà par l'action concertée des Conseillers Techniques Interrégionaux (CTI) de la FFBSC (Fédération Française de Baseball Softball et Cricket).

Education Physique & Sportive

L'Education Physique et Sportive a un rôle important à jouer dans l'éducation générale des jeunes. En produisant des activités physiques organisées, l'EPS rend la vie des jeunes pleine et enrichissante.

Place au Jeu est conçu pour vous aider à encourager la connaissance et la compréhension du cricket auprès de vos élèves. Chacune des 9 sessions est planifiée pour se dérouler en 2 heures, quoi qu'il en soit, le temps étant flexible, vous pouvez les présenter en séquences plus courtes.

Bien que nous ayons essayé de rendre le contenu des sessions facile à comprendre, nous imaginons bien que chacun de vous a son propre environnement. Par pitié, n'abandonnez pas si vous n'avez pas assez d'espace! N'hésitez pas à changer ou à adapter les sessions pour convenir à vos données matérielles.

POINT CLE 2 : PROGRAMME D'ETUDE EN E.P.S.

AIRE D'ACTIVITE : JEUX

Il sera enseigné aux élèves à :

- a. Comprendre et pratiquer des jeux à faible effectif des versions simplifiées de jeux individuels ou en équipe compétitive couvrant la frappe et le champ
- b. Intégrer les compétences et les principes de base incluant attaque et défense, lors de jeux de frappe et de champ
- c. Améliorer les compétences suivantes:
Envoyer / Recevoir / Frapper /
Se déplacer avec une balle lors de jeux

EXIGENCES GENERALES

1. Activité physique et mode de vie sain

- (a) Etre physiquement actif
- (b) Se tenir et utiliser son corps (ergonomie)
- (c) Santé cardiovasculaire, souplesse, force et endurance
- (d) Hygiène personnelle

2. Attitudes positives

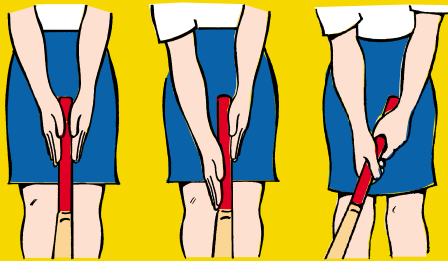
- (a) Fairplay entre individus, membres d'équipes et spectateurs
- (b) Faire la part de sa réussite et de ses limites
- (c) Consolider la performance
- (d) Tenir compte des autres et de l'environnement

3. Pratique sécurisée

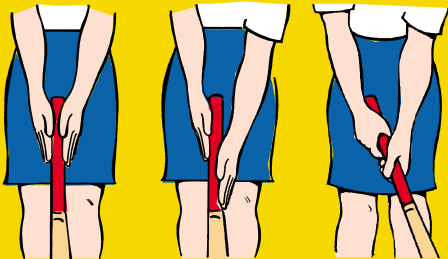
- (a) Suivre les instructions
- (b) Reconnaître les lois et les procédures lors de compétitions et d'entraînement
- (c) Comprendre la nécessité de s'habiller de vêtements, chaussures et protections en fonction des différentes activités
- (d) Lever et porter l'équipement avec sécurité
- (e) S'échauffer et retourner au calme

Joueurs Droitiers & Gauchers

Les illustrations dans Place au Jeu montrent des droitiers. Les enfants qui sont gauchers renversent la position de leurs mains quand ils battent, comme illustré.

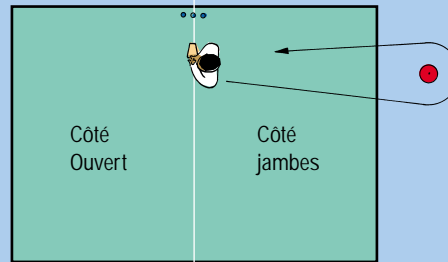


Droitier/Droitière

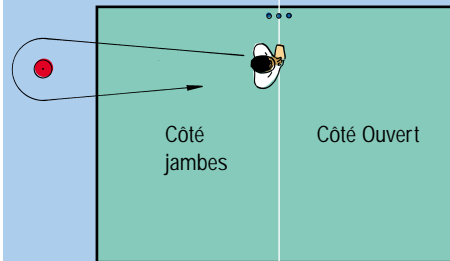


Gaucher/Gauchère

Deux cônes sont nécessaires pour les jeux où les batteurs doivent courir autour d'un cône placé à côté du guichet. Les batteurs devront toujours courir vers le cône placé du côté jambes, comme illustré.



Batteur droitier

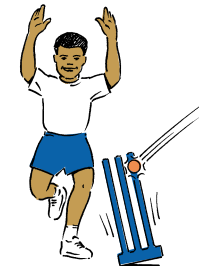


Batteur gaucher

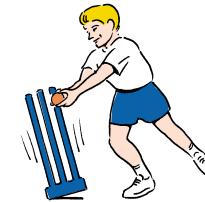
Eliminations



Capté



Brisé



Piqué



Hors Jeu

Place au Jeu

Place au Jeu démontre qu'il n'est pas difficile d'apprendre les compétences essentielles du cricket.

Il procure une information claire et concise pour :

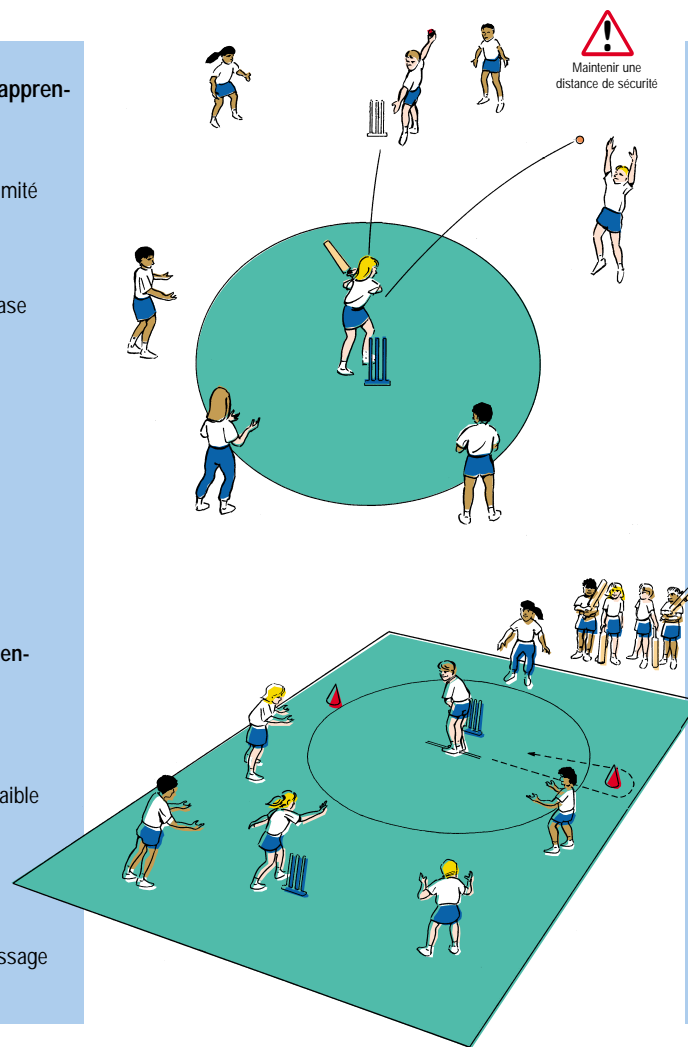
- Organiser des groupes d'enfants dans un espace limité
- Enseigner des exercices individuels ou en groupes
- Planifier la progression de leçon
- Introduire pas à pas les techniques générales de base du captage ou de la relance
- Introduire les techniques spécifiques au cricket : bôler et battre

Chaque aire de jeu doit être prise en compte :

- Intérieur & Extérieur
- Sans équipement de protection
- Avec la supervision des Enseignants, des Parents, et autres enthousiastes

Les techniques illustrées procurent une structure d'enseignement qui :

- Est sécurisante
- Est flexible
- Facilite l'apprentissage de compétences par jeu à faible effectif afin que les enfants développent une appréciation et une compréhension de la prise de décision, et, de fait, l'application appropriée des compétences
- Procure un retour positif pour consolider l'apprentissage des enfants



Pourquoi Place au Jeu

Place au Jeu s'applique à démontrer comment l'enseignement du cricket et des jeux similaires assure aux élèves de:

- Développer des champs de compétences, certaines particularités, et de les utiliser dans différentes situations de jeu
- Faire l'expérience des différents rôles lors de jeux
- Apprendre à évaluer les résultats de différentes expériences et proposer des voies pour y apporter des améliorations
- Appliquer leurs compétences nouvellement acquises

Organisation

Place au Jeu est conçu pour vous aider à encourager et promouvoir la connaissance, la compréhension et l'habileté des élèves dans les compétences—pour bôler, battre et chasser—particulières au cricket.

Il y a 9 sessions, chacune étant planifiée pour durer 2 heures, soit en une session, soit en 2 d'une heure chacune.

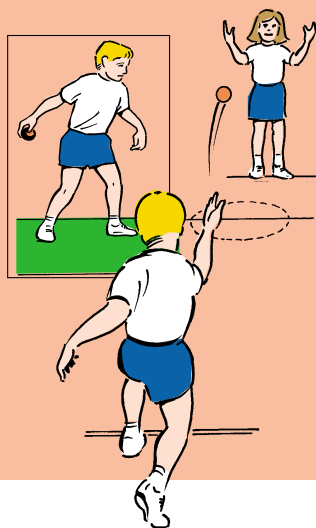
Elles couvrent les compétences suivantes :

BÔLER

11 Bôler par-dessous

21 Bôler par-dessus

31 S'élaner pour bôler

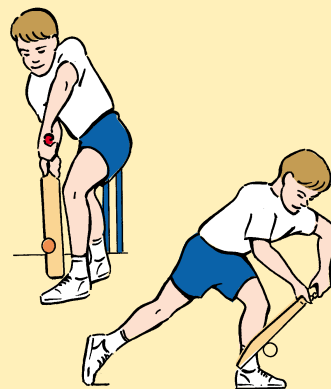


BATTRE

12 Frapper droit

22 Défendre

32 Le Tir

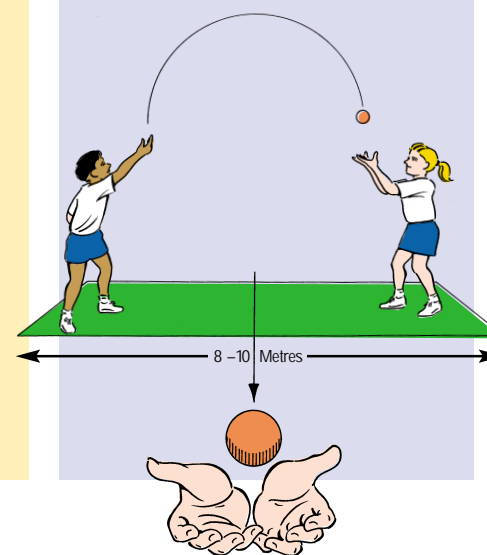


CHASSER

13 Capturer et ramasser la balle

23 Chasser la balle

33 Chasser la balle



Structure de session

Pour vous aider à organiser et enseigner chaque leçon avec succès, les éléments suivants sont présents dans chaque plan de session :

OBJECTIF

Chaque session a un objectif clairement défini exposant le contenu de la leçon

INTRODUCTION

L'introduction établit votre autorité. Suivre avec soin les instructions établit le ton des activités à venir qui exigent coopération et résolution de problème

EQUIPEMENT

Qu'est-il demandé ?

ECHAUFFEMENT

Suggestion d'activités pour chauffer le corps en vue de le préparer à des exigences croissantes. A la fin de cette période, les élèves doivent être pleinement actifs. Deux programmes d'échauffement sont suggérés si la session est divisée ou répartie sur 2 semaines.

ACTIVITE PRINCIPALE

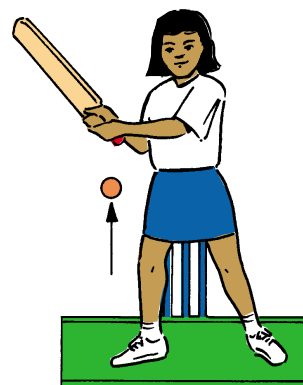
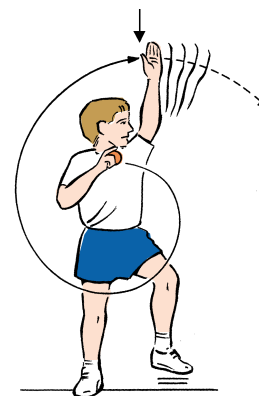
Un guide pas à pas pour l'organisation d'une ou plusieurs activités met en valeur une compétence particulière. Quand la session se déroule sur 2 semaines, vous devrez décider du temps approprié pour arrêter la première session. Lors de la seconde session, vous devrez récapituler ce qui a été étudié lors de la première.

POINTS CLES

Insister sur les points qui vous semblent importants à transmettre aux élèves. Vous pouvez impliquer les élèves dans ce processus en leur demandant de décider, individuellement ou en groupes, ce qu'ils pensent être les facteurs importants pour réussir dans une compétence. Des exemples de questions à poser vous sont suggérés.

PLACE AU JEU

Donner aux enfants l'opportunité de participer à un jeu qu'ils reconnaissent semblable à un 'vrai jeu'



PLUS FACILE / PLUS DUR

Des suggestions pour rendre les activités et exercices plus ou moins durs pour les élèves.

RETOUR AU CALME

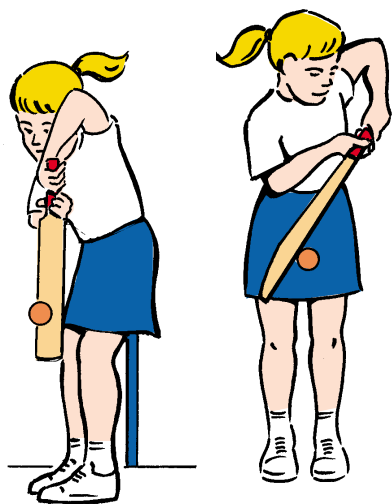
Des activités permettent au corps de souffler et de faire un nombre d'adaptations durant la période de récupération après l'exercice. Comme pour la séquence d'échauffement, deux programmes sont inclus dans le plan de la session.

EVALUATION

Des opportunités sont données aux élèves, individuellement ou en paires, pour évaluer leur propres progrès et trouver des solutions leur permettant de s'améliorer. Vous pouvez vous servir de ces informations pour évaluer et enregistrer les performances, connaissances et compréhension des élèves.

Définition des Tâches et Conseils

Définir les tâches avec des objectifs clairs. Observer les performances des enfants en regard de vos critères d'enseignement. Donner des conseils spécifiques à chaque compétence technique :
exemples : Comment tenir la batte, Aider par des informations, Vérifier la main du bôleur lors du lâcher de la balle



Handicaps

Chaque activité contenue dans Place au Jeu peut être adaptée pour convenir aux besoins des handicapés

Schéma des Niveaux de Compétences

Une évaluation objective de la progression dans l'apprentissage des compétences est possible par les Niveaux de Compétences du Kwik Cricket qui sont faciles à gérer et mettre en place. Les enfants en tireront un grand sens de l'accomplissement en se voyant récompensés pour leur dur travail.

Le Schéma des Niveaux de Compétences du Kwik Cricket comprend trois niveaux - Bronze, Argent et Or - qui évalue les domaines de compétences couvert par ce livre de ressource - Bôler, Battre et Chasser.

BRONZE

ARGENT

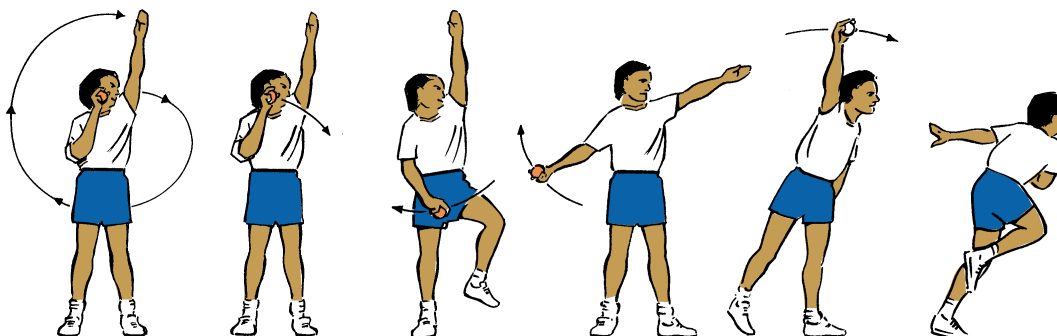
OR

En plus d'être un outil d'évaluation de la progression des élèves, le Schéma des Niveaux de Compétences du Kwik Cricket peut aussi être utilisé pour encourager la responsabilité des élèves en leur permettant de travailler en groupes de 2 ou 3 pour compter ou enregistrer leur propre score ou celui de leur(s) partenaire(s). Un retour est ainsi donné à l'acteur, pour l'aider à améliorer ses capacités. C'est aussi une opportunité pour les élèves de développer leur propre tableau de critères Observation/Evaluation soit établi sur celui de l'enseignant soit établi par eux-mêmes.

Pour plus d'information concernant ces niveaux, contacter

Angleterre : Kwik Cricket Action Line : Tél : (0044) 800 - 214 - 314

France : France Cricket - FFBCS : Tél. 01-44-68-89-30



Santé et Sécurité

Une grande attention doit être portée en matière de Santé et de Sécurité.
L'Ecole est la principale responsable et doit tenir compte des points suivants :

Sécurité Générale

- Surface : appropriée et libre de tout obstacle ou objet dangereux
- Espace : suffisant pour que le travail de chaque élève ou groupe prenne place en toute sécurité
- Habillement : tenue appropriée, y compris les chaussures, pour une activité physique. Bijoux enlevés, cheveux noués en arrière
- Discipline : Les élèves doivent recevoir des consignes claires et savoir quand et comment s'arrêter
- Prise de conscience : les élèves doivent prendre conscience de la présence des autres et être préparés à l'esquive

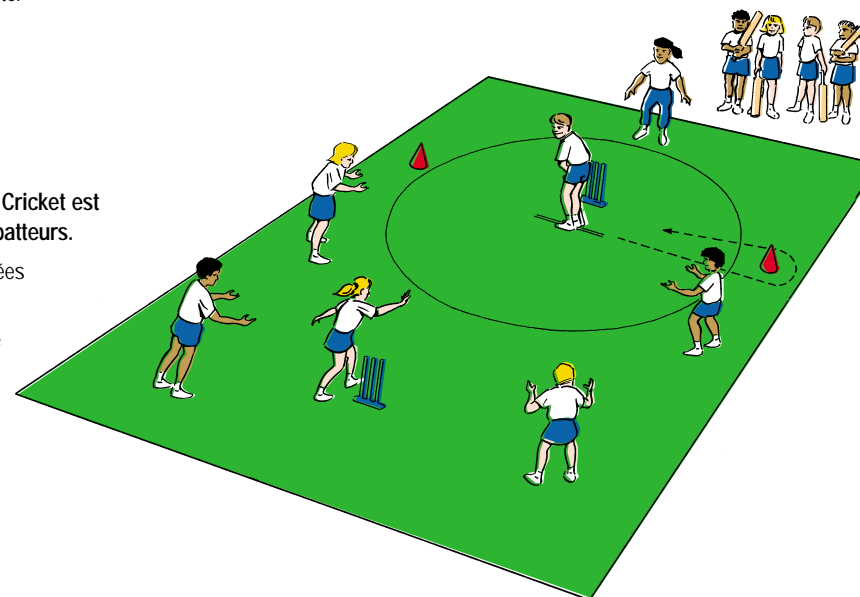
Sécurité Spécifique aux Sports

Maintenir une distance de sécurité. Comme pour toutes les activités de frappe, la sécurité au Cricket est essentielle. Il est particulièrement important que les élèves ne se tiennent pas trop près des batteurs.

- Balles : Garder les balles non utilisées dans un conteneur. Les balles au sol doivent être ramassées avec précaution.
- Battes : Espace de Sécurité devant et derrière la batte. Gare au lâcher de batte au sol ou derrière



MAINTENIR UNE DISTANCE DE SECURITE



Équipement de Kwik Cricket

L'équipement utilisé lors des sessions mis en valeur dans ce pack ressource est laissé à votre choix, mais il est fortement recommandé que les balles et les battes aient un poids et une taille adaptés aux enfants impliqués.

Pour être sûr d'utiliser le bon équipement, utilisez l'équipement Kwik Cricket.

Kwik Cricket a été lancé en 1988. L'équipement est réalisé en plastique léger et durable, et conçu pour les enfants de 5 à 11 ans.

Il existe trois tailles de battes et deux types de balles. La Balle de Kwik Cricket est suffisamment dure pour produire un rebond réaliste, et suffisamment légère pour ne pas blesser les mains des enfants. Il existe aussi la 'Kinder Ball', balle douce, idéale pour les espaces réduits et les enfants plus jeunes. Ces balles sont faites de plastique très résistant.

Un 'T' de batte a été produit récemment, il aide à frapper les balles statiques.

Si vous n'avez pas encore de Kit et désirez plus d'information, contactez :

Angleterre : Kwik Cricket Action Line : Tél : (0044) 800 - 214 - 314

France : France Cricket - FFBSK : Tél. 01-44-68-89-30





BÔLER

OBJECTIF Développer la technique pour
Bôler par-dessous

INTRODUCTION

Exposer à la classe l'objectif de la session et ce qu'elle fera

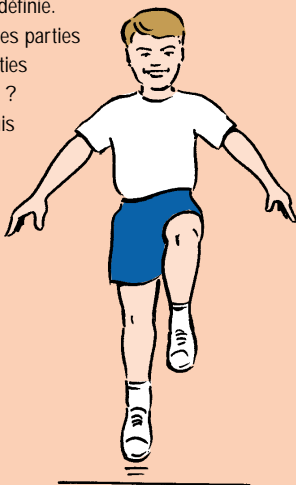
EQUIPEMENT

- 1 Balle de tennis par paires
- 2 Grands Cônes par groupe de 6 ou 8
- 2 Battes
- Guichets et Balles

BRONZE

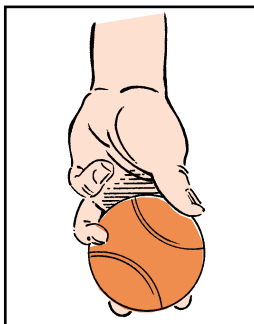
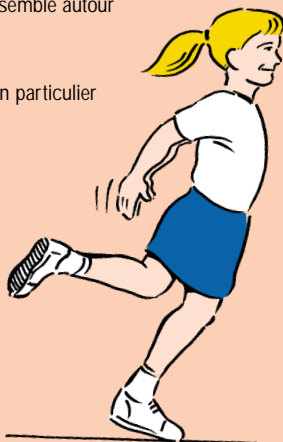
ECHAUFFEMENT OPTION 1

- Jouer autour d'une zone définie.
Agiter doucement différentes parties du corps. Combien de parties différentes peut-on bouger ?
- Sauter sur le pied droit, puis le gauche
- Exercices d'étirement, en particulier les bras
 - Tirer vers le haut
 - Marcher en avant
 - Faire des cercles



ECHAUFFEMENT OPTION 2

- Jouer en agitant différentes parties du corps
- Continuer de jouer, taper des mains au-dessus de la tête, derrière le dos, derrière les genoux
- Se lier à un partenaire (bras-dessus, bras-dessous)
- Sauter à cloche-pied ensemble autour du périmètre
- Sautez ! (sur ordre)
- Exercices d'étirement, en particulier les bras



DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE - BÔLAGE PAR-DESSOUS

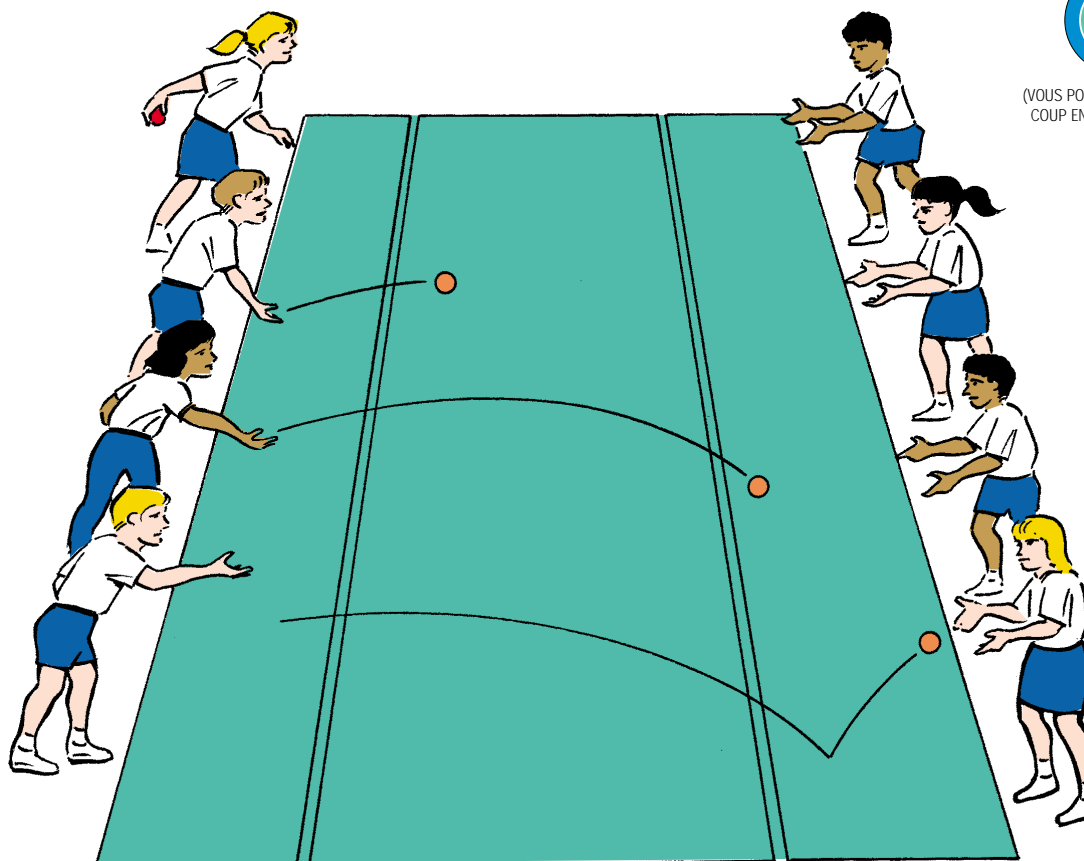
Organisation

- Démontrer l'action (voir Points Clés)
- Organiser la classe par paires en vis-à-vis distantes de 10m
- Démontrer comment tenir la balle (voir image de gauche)
- Partenaire 1, bôler par-dessous avec un pas d'élan vers le partenaire 2, essayer de faire rebondir la balle à 2 mètres devant lui
- Partenaire 2, attraper la balle, bôler en retour vers 1

RAPPEL! LE TEMPS EST FLEXIBLE



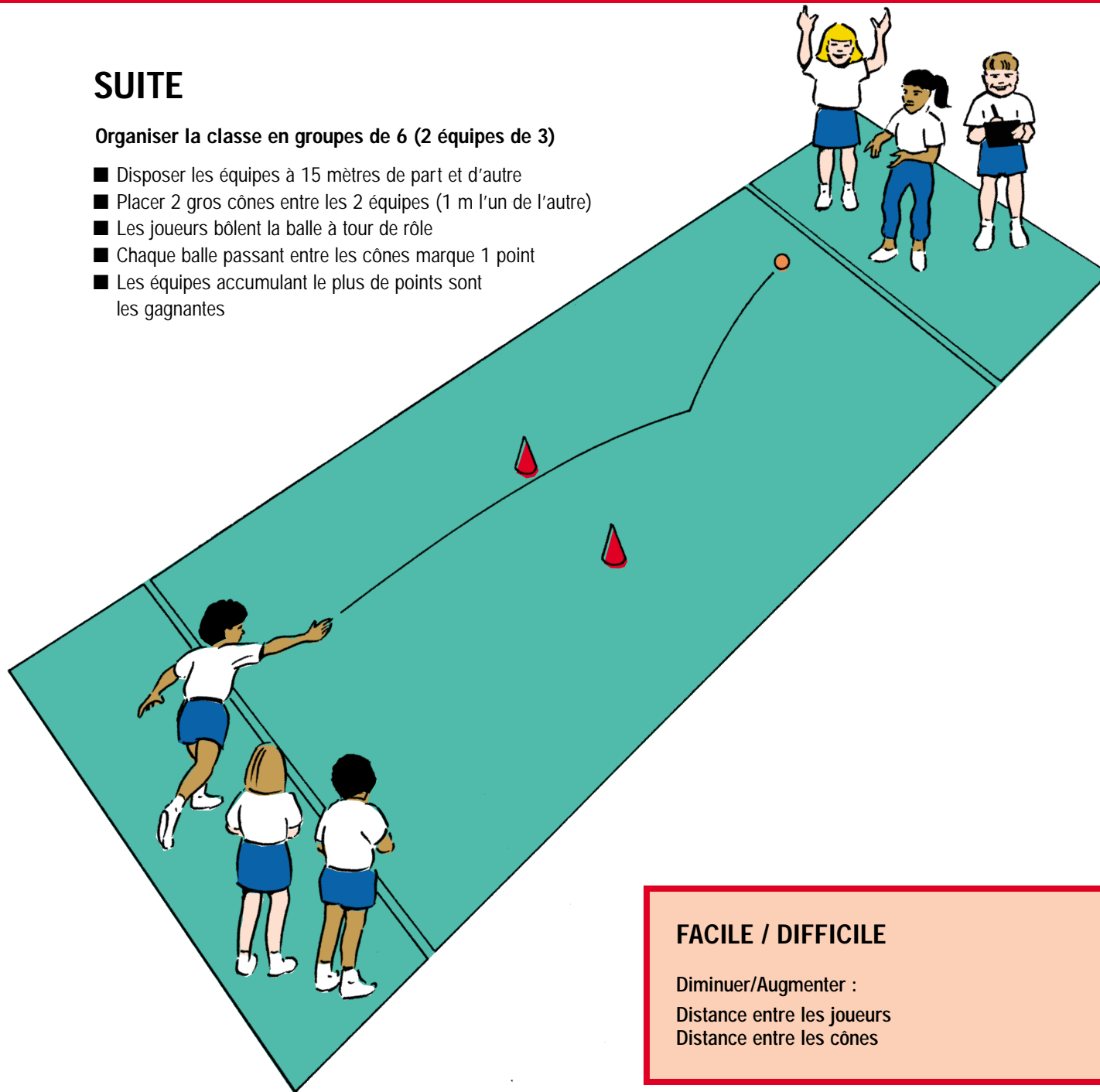
(VOUS POUVEZ TRAVAILLER CE COUP EN 1 OU 2 SESSIONS)



SUITE

Organiser la classe en groupes de 6 (2 équipes de 3)

- Disposer les équipes à 15 mètres de part et d'autre
- Placer 2 gros cônes entre les 2 équipes (1 m l'un de l'autre)
- Les joueurs bôlent la balle à tour de rôle
- Chaque balle passant entre les cônes marque 1 point
- Les équipes accumulant le plus de points sont les gagnantes



FACILE / DIFFICILE

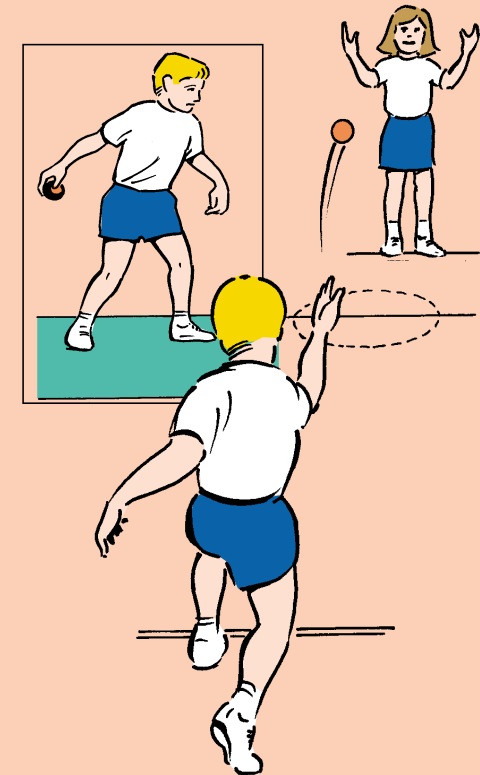
Diminuer/Augmenter :

- Distance entre les joueurs
- Distance entre les cônes

POINTS CLES

Q: Comment tenir la balle ?

R: La balle doit être tenue fermement par les doigts mais pas trop serrée (voir page précédente)
Balancer droit la main en arrière
Avancer en avant le pied opposé à la main qui lance la balle

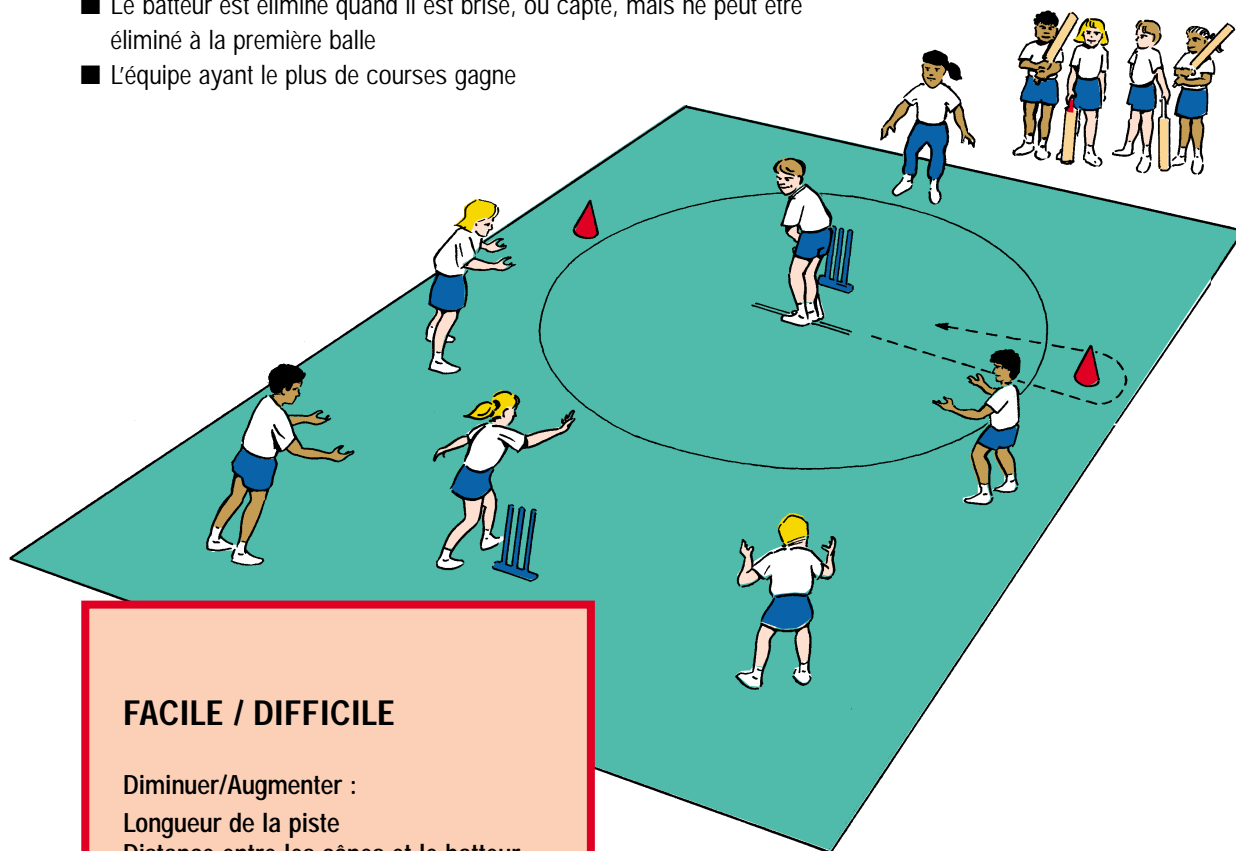


Q: Comment développer la précision ?

R: Utiliser une ligne ou un cerceau sur le sol comme cible
Tenir la paume en direction de son partenaire aussi longtemps que possible

PLACE AU JEU : CRICKET COUREUR

- Diviser le groupe en 2 équipes - une à la batte/une à la chasse
- Disposer l'activité (voir dessin)
- Chaque équipe bat 7 minutes
- Les bôleurs bôlent depuis une distance de 10 m
- Le batteur doit courir, balle frappée ou non
- Le batteur doit courir autour d'un cône (2 sont disposés pour les droitiers ou les gauchers)
- Les chasseurs retournent par-dessous, aussi vite que possible, la balle au bôleur qui bôle dès qu'il est prêt
- Le batteur est éliminé quand il est brisé, ou capté, mais ne peut être éliminé à la première balle
- L'équipe ayant le plus de courses gagne



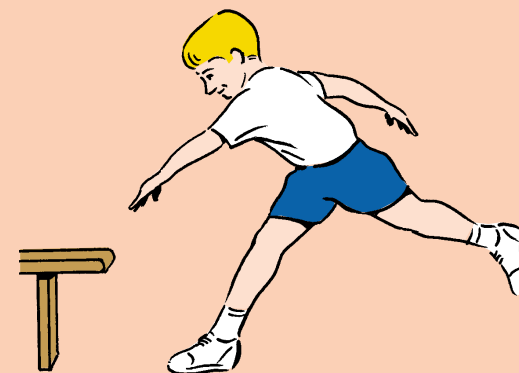
FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :
Longueur de la piste
Distance entre les cônes et le batteur

RETOUR AU CALME OPTION 1

- Les élèves jouent calmement autour de la zone en se lançant des balles et en les attrapant.
Combien ont été lâchées ?
- Marcher en agitant chaque partie du corps
- Se relaxer et respirer profondément

RETOUR AU CALME OPTION 2



- Actions des élèves : Courir à l'ordre 'GO', toucher 3 cibles désignées par l'enseignant (ex : Banc, cône, etc...), retourner à sa place
- Sauter 10 fois sur chaque pied
- Lancer et attraper une balle avec un partenaire
- Retourner au calme, se relaxer

EVALUATION

Qu'avez-vous aimé aujourd'hui ?
Qu'avez-vous appris à propos de votre habileté à bôler ?
Comment pouvez-vous améliorer votre bôlage ?



12

BATTRE

OBJECTIF Développer la technique pour
Driver Droit

INTRODUCTION

Exposer à la classe l'objectif de la session et son contenu

EQUIPEMENT

Balles-éponge

Pour un groupe de 20 :

6 Battes et Balles

6 T de batte (ou de grands cônes)

2 Cônes de ligne

BRONZE

ECHAUFFEMENT OPTION 1

- Marcher autour de la zone en évitant de toucher les autres
- Jouer, et à chaque rencontre, tourner à gauche (puis à droite)
- Organiser un groupe pour jouer à la balle au prisonnier



BALLE AU PRISONNIER EN CERCLE

Les lanceurs essaient de frapper sous la ceinture avec des balles-éponge (ou similaires)
 Quand ils sont touchés, les enfants deviennent des lanceurs, jusqu'à ce que tout le monde soit à l'extérieur du cercle
 Les enfants peuvent bouger pour éviter d'être touchés

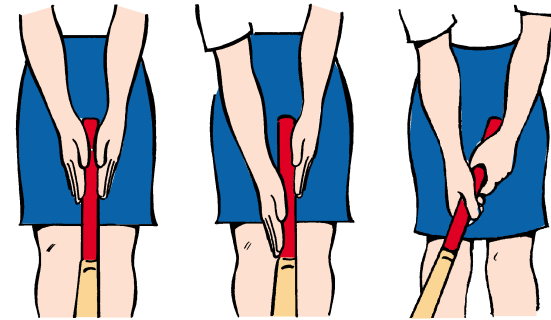
ECHAUFFEMENT OPTION 2

- Jouer autour de la zone
- Le long de la zone :
Placer les avant-bras horizontaux à hauteur de taille, lever les genoux pour toucher les mains
- Jouer à nouveau
- Placer les mains dans le dos, toucher les mains avec les talons
- Courir et Toucher 5 objets (ou zones), retourner à la position de départ, s'asseoir

DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE - DRIVE DROIT

COMMENT TENIR LA BATTE (PRISE)

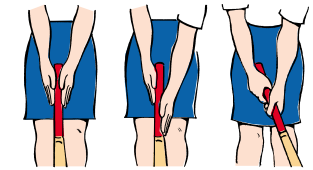
- Diviser la classe en autant de groupes que de battes disponibles
- Montrer une image
Démontrer comment tenir la batte
- Permettre à chaque élève du groupe de prendre la batte à son tour
Faire vérifier par les autres élèves



Droitier (Droitière)

VÉRIFIER CE POINT :

- Les mains sont proches l'une de l'autre vers le haut du manche (voir dessin)



Gaucher (Gauchère)

RAPPEL! LE TEMPS EST FLEXIBLE

COMMENT SE TENIR (POSTURE)

Répartir les groupes en lignes, démontrer la posture

- Pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules
- Genoux légèrement pliés
- Tête droite immobile
- Yeux horizontaux

COMMENT LEVER LA BATTE (LEVER ARRIERE) = ARMER

S'assurer, durant l'activité, que les enfants sont à une distance de sécurité et qu'aucun ne passe derrière

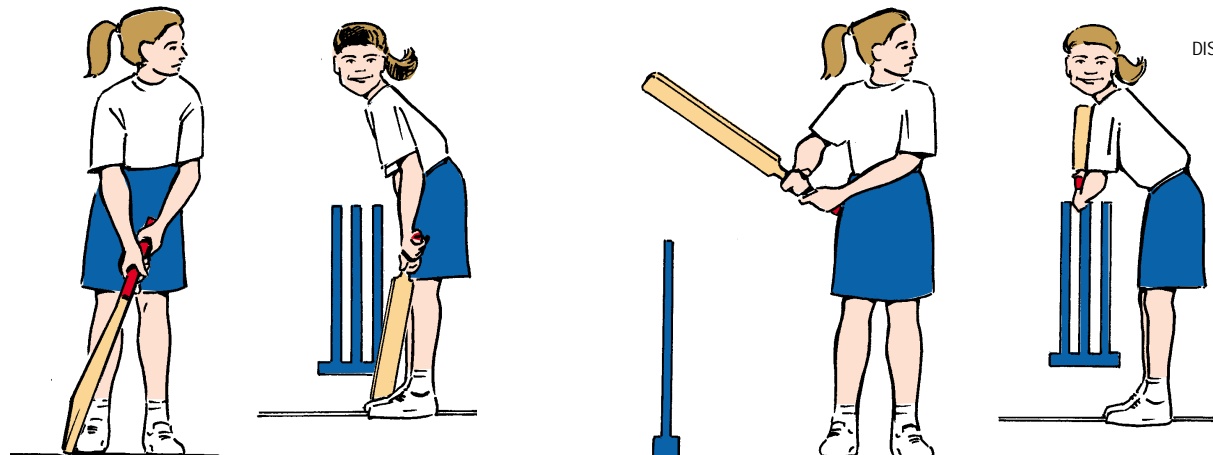
- Pousser la batte droit en arrière vers les guichets
- Balancer les bras, en arrière, dégagés du corps
- Garder tête et reste du corps fixes



(VOUS POUVEZ TRAVAILLER CE COUP EN 1 OU 2 SESSIONS)

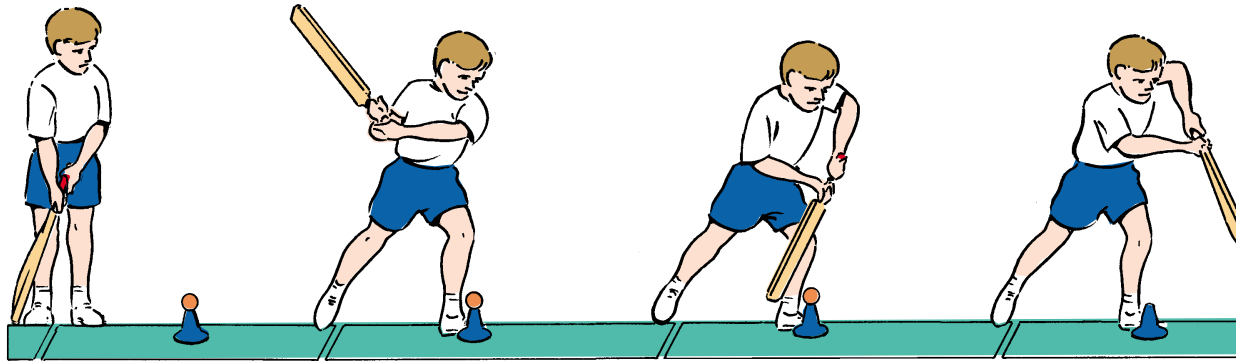


MAINTENIR UNE DISTANCE DE SECURITE



DRIVE DROIT : EXERCICE

Organiser la classe en groupes de 5 : Batteur, Serveur, 3 Chasseurs

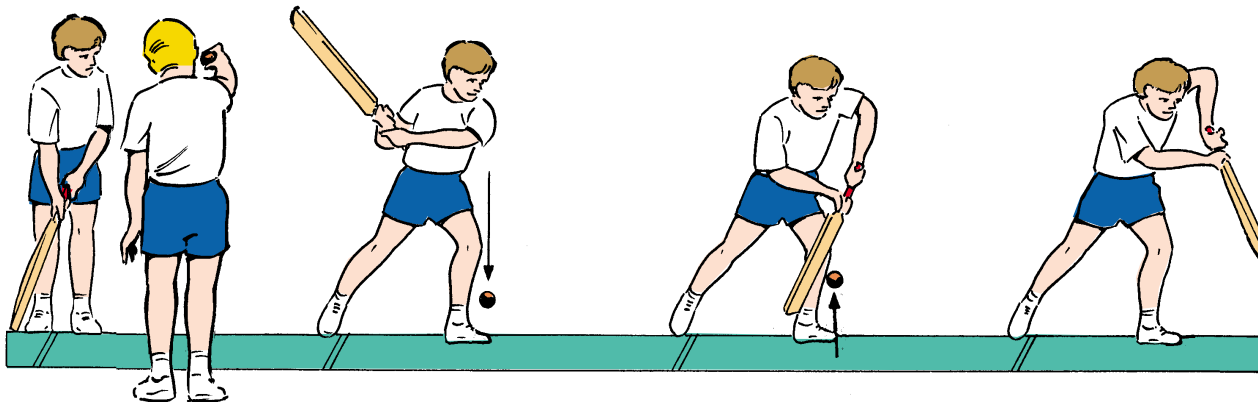


■ La Balle placée sur un T. Le Batteur joue le coup

■ La Balle est retournée par les Chasseurs et replacée sur le T

■ Chaque Batteur a 6 essais avant d'être remplacé

ETAPE SUIVANTE



■ Le Chasseur enlève le T, le Chasseur lâche la balle, à la hauteur des yeux du Batteur, à 1 bras de distance du Batteur. Le Serveur se tient toujours du côté de la batte

■ Le Batteur laisse la balle rebondir une fois, avance, frappe la balle

POINTS CLES

Q: Votre PRISE est-elle correcte ?

Q: Votre POSTURE est-elle correcte ?

Q: En quoi cela aide-t-il ?

R: Bonne prise - Lever arrière droit, aident toujours la batte à redescendre droit

Mouvement

Q: Que faut-il regarder ?

Q: Comment mieux la voir ?

R: Regarder la balle
Avancer Tête/Yeux vers la balle
Faire un pas en avant vers la balle

Direction

Q: Qu'est ce qui aide à frapper la balle dans la bonne direction ?

R: Frapper avec le plat de la lame de la batte
La batte va droit dans la ligne de la balle et non en croisant la ligne du corps



BATTEUR GAUCHER
(SERVEUR PLACÉ CÔTÉ OUVERT
LOIN DES JAMBES)

FACILE / DIFFICILE

Avec plus d'entraînement :

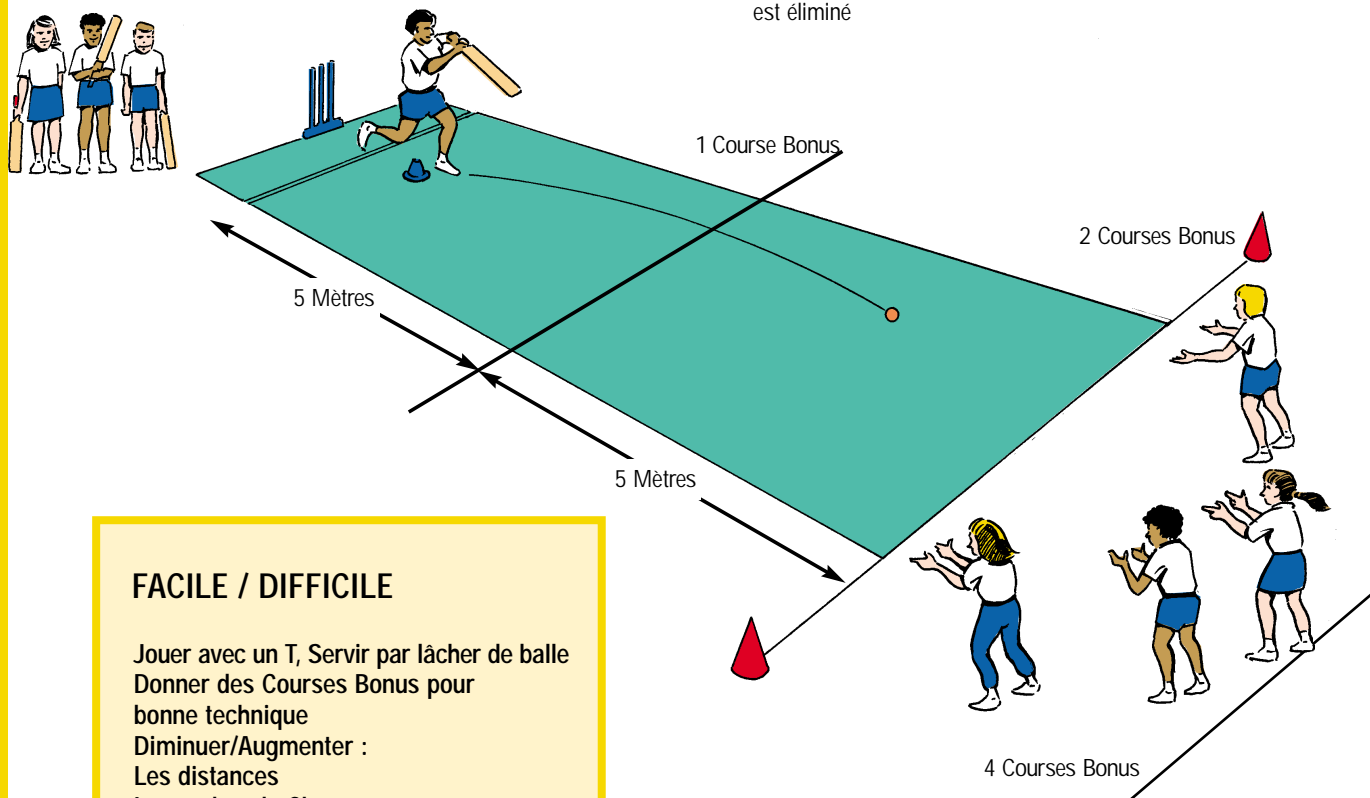
Le Bôleur peut reculer de 10 mètres

Bôler la balle par-dessous

Viser pour que le Batteur frappe un Drive Droit

PLACE AU JEU - FRAPPE DANS L'AXE (LORD'S GAME)

- Diviser la classe en 2 groupes : un à la Batte/un à la Chasse
- Disposer l'activité comme le montre l'illustration
- Chaque équipe a 2 manches de 10 minutes à la Batte
- Les Chasseurs choisissent un Bôleur, qui bôle bras par-dessous
- Une balle frappée passant entre les cônes compte pour 1 course
- Des Courses Bonus sont attribuées pour :
 - 1 Course par aller-retour, batte glissée au delà de la 1ère ligne
 - 2 Courses par aller-retour, batte glissée au delà de la 2ème ligne
 - 4 Courses si la balle touche le mur de fond ou une ligne située derrière les Chasseurs
- Chaque Batteur reçoit 6 balles et les scores sont enregistrés
- Le batteur peut être éliminé si :
 - Un Chasseur rattrape la balle avant qu'elle rebondisse
 - Une Course est tentée mais le Chasseur relance la balle au Bôleur (qui la rattrape) avant le retour du Batteur à son guichet
- Toute balle restant pour le Batteur est annulée quand celui-ci est éliminé



FACILE / DIFFICILE

Jouer avec un T, Servir par lâcher de balle
 Donner des Courses Bonus pour
 bonne technique
 Diminuer/Augmenter :
 Les distances
 Le nombre de Chasseurs

RETOUR AU CALME OPTION 1



- Sauter à cloche-pied et toucher autant d'objets que possible, sans poser pied à terre
- Essayer sur l'autre pied
- Faire la même chose en marchant
- Marcher en agitant chaque partie du corps - Combien ? Insister sur différentes parties : ex. bras, jambes, épaules
- Se relaxer et respirer 10 fois profondément

RETOUR AU CALME OPTION 2

- Courir et toucher 5 objets, puis retourner au départ
- Etirer le corps aussi haut que possible
- Se rouler en boule
- Combien de parties du corps peut-on toucher avec la main gauche, puis avec la droite ? (En compter et nommer 10)
- Secouer son corps, se relaxer

EVALUATION & AUTOEVALUATION

Qu'avez-vous aimé / détesté aujourd'hui ?
 Discussion de groupe :
 Comment s'améliorer ?



13

CHASSER

OBJECTIF Développer la technique pour

Capter et ramasser la balle

INTRODUCTION

Exposer à la classe l'objectif de la session et son contenu

EQUIPEMENT

1 Balle de tennis par paire
2 Cônes de ligne

BRONZE

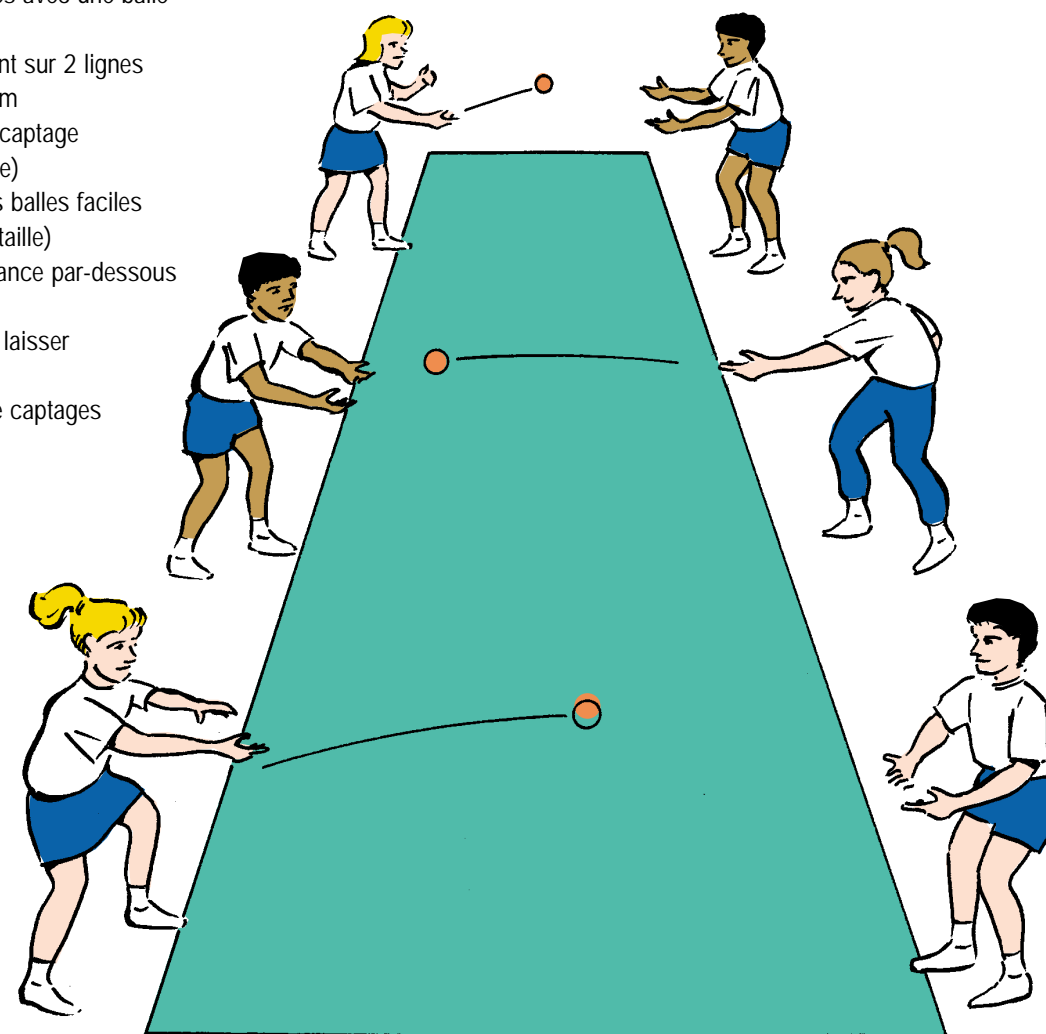


DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE 1

CAPTAGE RAPPROCHE

Organisation:

- Diviser la classe par paires avec une balle par paire
- Les partenaires se tiennent sur 2 lignes opposées distantes de 2 m
- Démontrer la position de captage (voir Dessin page suivante)
- Les élèves se lancent des balles faciles par-dessous (hauteur de taille)
- Le partenaire capte et relance par-dessous
- Changer les paires pour :
 - Faire 10 Captages sans laisser tomber la balle
 - Faire le plus possible de captages en 30 secondes



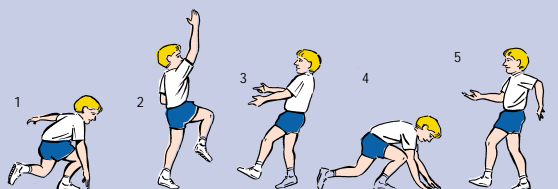
ECHAUFFEMENT OPTION 1

Cochon au milieu

- Diviser la classe par groupe de 3. Une balle douce par groupe
- Un enfant se tient entre les 2 autres
- Les enfant extérieurs se passent la balle avec un rebond
- Seul le porteur de balle ne peut bouger
- Le lanceur passe au milieu si son lancer est mauvais, intercepté, ou si son partenaire ne peut attraper la balle

ECHAUFFEMENT OPTION 2

En courant/jouant, les enfants écoutent attentivement et suivent les directives



1. Toucher le sol avec la main gauche, la droite ou les deux
2. S'étirer vers le haut et toucher le ciel
3. Faire un tour complet sur sa gauche (ou droite)
4. Se faire aussi petit que possible
5. Marcher/jouer à reculons

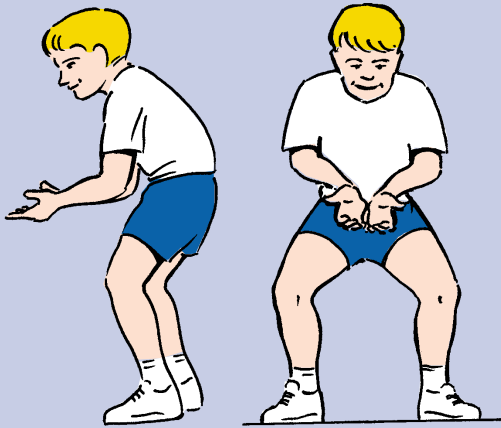
Puis le groupe étant plus échauffé :

- Sprinter 10m en ramassant et lançant une balle imaginaire
- Retourner à votre position en jouant
- Répéter à nouveau mais cette fois lancer avec l'autre main (Avec quelle main est-ce plus facile ? Pourquoi ?)

POINTS CLES

Q: Quelles posture et position des mains sont correctes ?

R: Les pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules
'Tranchants' des mains collés
Bras écartés du corps, mains sorties en avant



Q: Quelle partie des mains utiliser pour capter ?

Q: Est-ce une aide pour garder les mains stables ?

R: Surveiller la balle de près

Utiliser la partie tendre et charnue des mains

Envelopper les doigts autour de la balle

Ramener la balle contre le corps

Garder les coudes écartés du corps

FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :

Distance entre les partenaires

Utiliser des balles douces pour les enfants en difficulté

Utiliser des balles plus dures pour les meilleurs

DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE 2

CHASSER & RAMASSER

Organisation:

- Diviser la classe par paires avec une balle par paire
- Un partenaire fait rouler la balle doucement
- L'autre la poursuit et la ramasse à l'extérieur du pied sous la main de relance
(ex : Extérieur pied droit pour Relanceur droitier)
- Ramener la balle et la faire rouler pour le partenaire

POINTS CLES

Q: Comment conserver son équilibre ?

R: S'abaisser sur ses genoux

Garder la tête au-dessus de la balle

Courir un peu au-delà de la balle

Q: Quelle position des mains pour stopper la balle ?

R: En-avant de la balle

Doigts pointés vers le sol

Paume vers la balle

Q: Comment se retourner pour revenir en courant ?

R: Se retourner rapidement du côté opposé à la balle

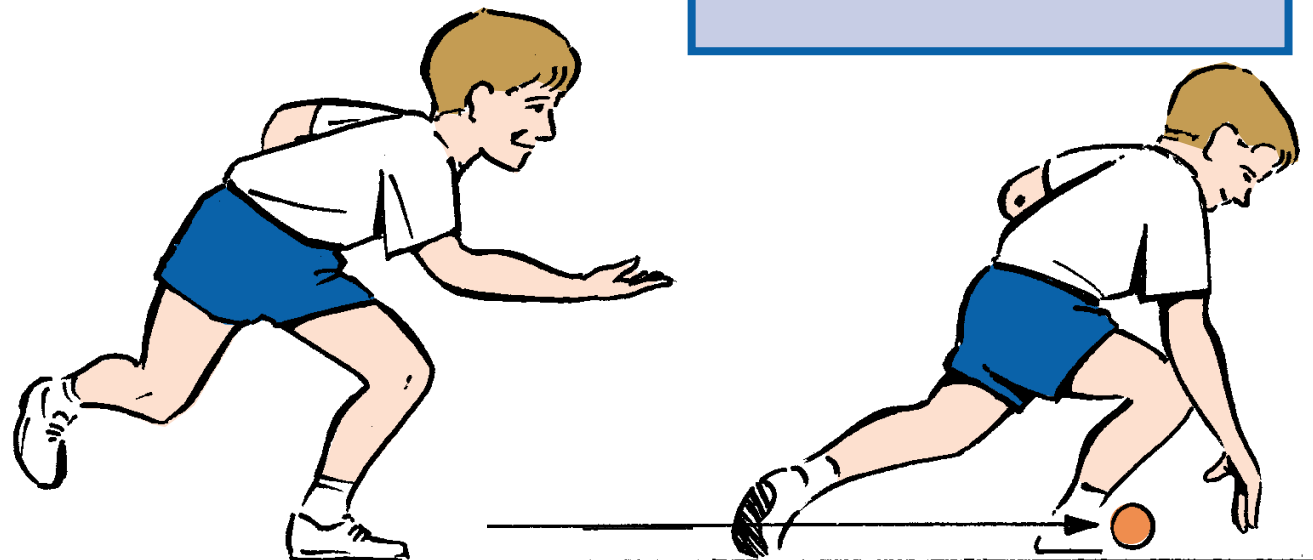
FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :

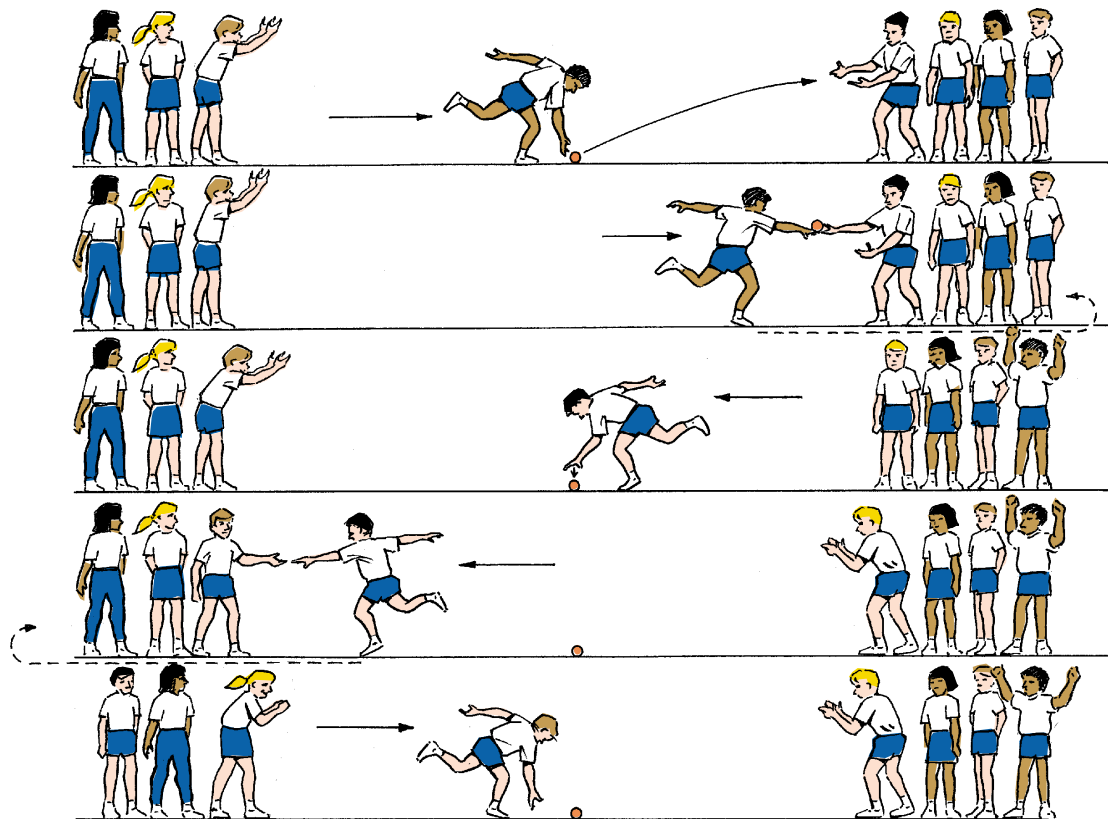
Distance de roulage de la balle

Vitesse de la balle

Paires en compétition pour être la première sur la balle



PLACE AU JEU - CHASSE RELAIS

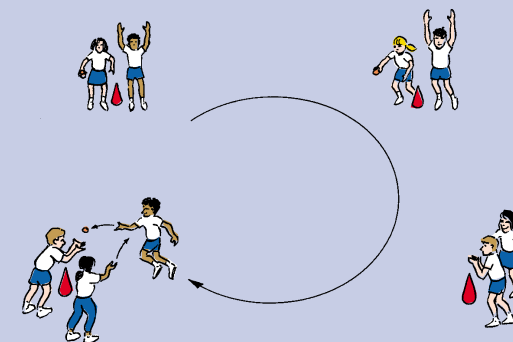


- Diviser la classe en groupes de 6-8
- Disposer l'activité (voir dessin), balle au sol
- Le premier joueur doit :
Courir vers la balle, ramasser la balle, relancer la balle vers ses équipiers de face
- Le joueur doit :
Continuer de courir, toucher la main de son équipier, qui court alors pour :
replacer la balle au milieu, toucher la main de l'équipier suivant
- Et ainsi de suite jusqu'au retour de tous les joueurs à leurs position d'origine. La première équipe qui y parvient gagne
- Recommencer l'activité, mais cette fois, le premier joueur doit :
Lancer la balle en l'air, capter correctement, relancer à l'équipier suivant

FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :
Distance entre les partenaires
Utiliser des balles douces

RETOUR AU CALME OPTION 1



- Jouer autour d'un carré matérialisé par 4 cônes
- En passant devant chaque cône le joueur doit capter et relancer la balle à un des 2 membres du groupe placé là
- Changer après 30 secondes environ
- Combien de Captages réussis peut faire la classe en 1 minute ?
- Marcher puis s'arrêter
- Agiter autant de parties du corps que possible
- Se relaxer et respirer profondément

RETOUR AU CALME OPTION 2

- Le Maître fait rouler des balles dans une zone étendue
- Les élèves, se tenant par la main par groupe de 3, courent pour ramasser le plus de balles possible
- Quand ils retournent, ils doivent relancer et capter entre eux 9 fois, chaque enfant doit le faire 3 fois
- Etirer doucement les muscles des bras et des jambes
- Marcher lentement
- Prendre 5 grandes respirations

EVALUATION - AVEC PARTENAIRE

Qu'avez-vous aimé/détesté lors de cette session ?
Discuter avec le groupe comment faire mieux la prochaine fois



21

BÔLER

OBJECTIF Développer la technique pour

Bôler par-dessus

INTRODUCTION

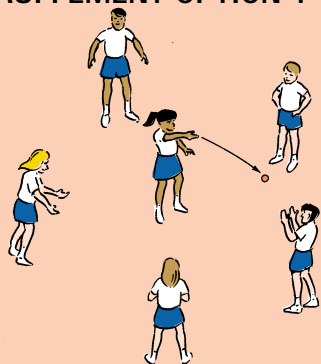
Exposer à la classe l'objectif de la session et son contenu

EQUIPEMENT

- 1 Kwik Balle par paire
- 5 Kwik Guichets
- 5 Cerceaux
- 1 Batte de Kwik Cricket
- 4 Grands Cônes

ARGENT

ECHAUFFEMENT OPTION 1



- Marcher autour d'une zone définie. Commencer doucement, augmenter progressivement la vitesse (mais ne courir vite que si c'est possible en toute sécurité)
- Former des groupes de 6 : 5 en cercle, 1 au milieu qui lance la balle vers les autres tour à tour. Ils rattrapent la balle et la retournent. Chacun passe 2 fois au milieu du cercle
- Répéter mais, lorsque le joueur sur le cercle renvoie la balle, il doit courir autour dans le sens des aiguilles d'horloge avant de retourner à sa place

ECHAUFFEMENT OPTION 2

- Jouer autour la zone
- Jouer : en avant, droit, en ondulant, cercles etc...
- Trouver un espace, se tenir jambes écartées, plier la jambe gauche, tenir la jambe droite tendue. Pieds pointant en avant
- Placer la main gauche sur la jambe gauche, balancer le bras droit en frottant l'oreille, 10 fois en avant, 10 fois en arrière
- Plier la jambe droite, avec la main droite, balancer le bras gauche comme précédemment
- Pieds joints, sautiller légèrement sur place puis, pour finir, sauter aussi haut que possible

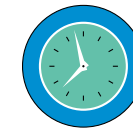


DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE - BÔLAGE PAR-DESSUS

Si possible démontrer l'action du bôlage (au ralenti), insister sur les points clés, spécialement 'la forme du 6' (la main bôleuse décrit un 6 au cours de l'action)

- Montrer aux élèves comment tenir la balle (voir Point Clé)
- Diviser la classe en paires dont chaque membre se tient sur une ligne à 15m de l'autre

RAPPEL! LE TEMPS EST FLEXIBLE

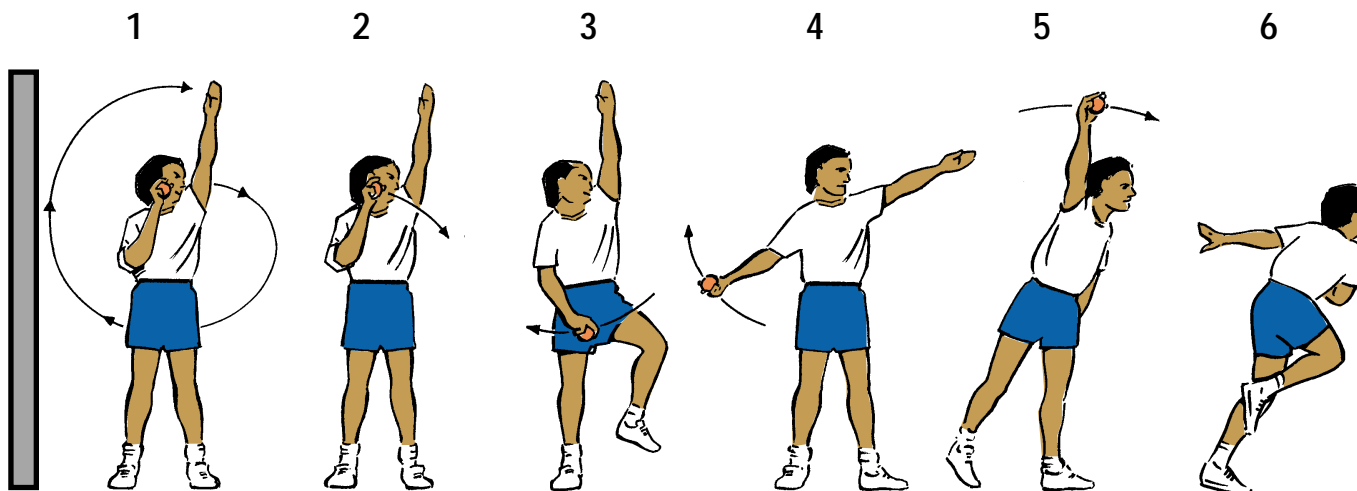


(VOUS POUVEZ TRAVAILLER CE COUP EN 1 OU 2 SESSIONS)

TECHNIQUE POUR BÔLER PAR-DESSUS (DESSINER LE 6)

(exemple pour un droitier, inverser pour un gaucher)

- Le bôleur accomplit les gestes suivants :



- Se tourner à 90° du mur afin que la main droite soit la plus proche du mur

- Lever le bras gauche aussi haut que possible. Regarder vers le mur opposé par-dessus l'épaule. Tenir la main droite contre le menton

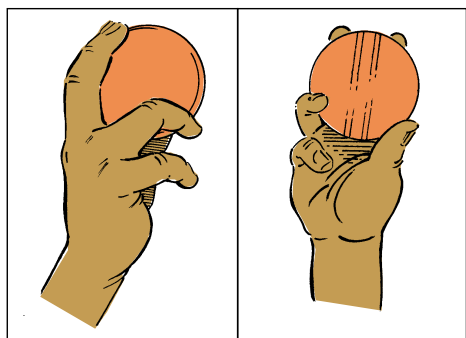
- Monter le genou gauche. Frapper le sol avec le pied gauche

- Balancer le bras gauche vers le bas, devant le corps

- Porter le bras droit par-dessus la tête. Lâcher la balle

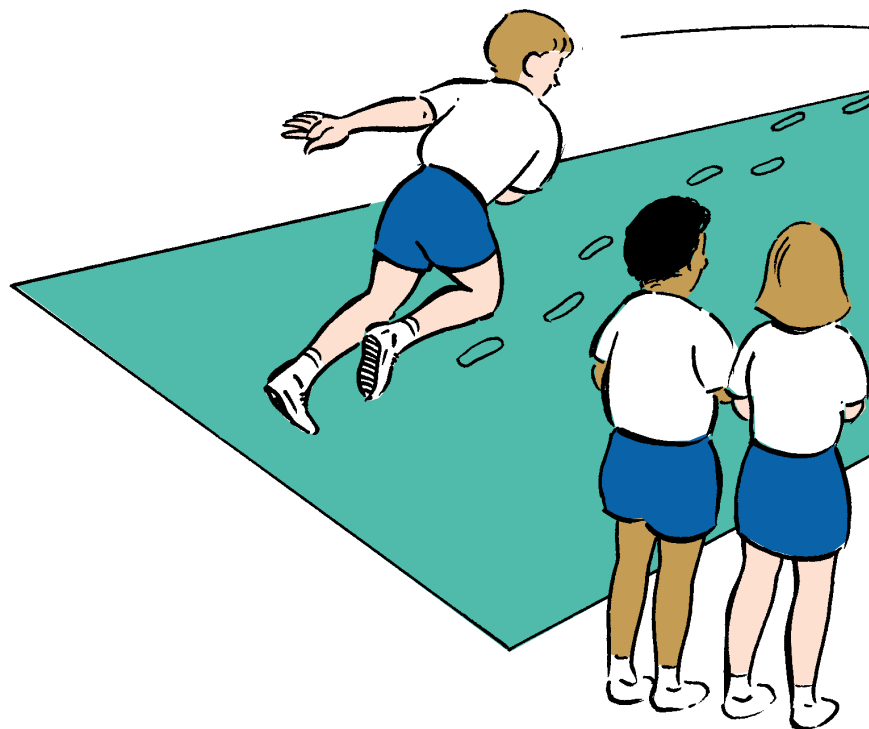
- Balancer les 2 bras vers le bas et derrière le corps, en avançant d'un pas

SUITE



Organiser la classe en groupes de 6 (2 équipes de 3)

- Disposer les équipes à 15 mètres de part et d'autre
- Le premier joueur bôle par-dessus vers la cible
- La balle est prise par un joueur qui, de derrière le guichet, court vers le côté opposé, et donne la balle au bôleur suivant
- Le bôleur court vers le guichet pour devenir un des gardiens
- Des points (individuel/groupe) sont attribués pour la précision :
 - 1 point pour toucher la cible
 - 1 point pour toucher le guichet
 - 3 points pour toucher cible et guichet



Pour éviter des blessures éventuelles :
Epaules et Hanches doivent pointer dans la même direction lors du bôlage

POINTS CLES

Prise

Q: Comment tenir la balle ?

R: La balle doit être tenue fermement par les doigts mais pas trop serrée (pas dans la paume) (voir dessin)

Position du corps

Q: Où regarder lors du bôlage ?

Q: Comment viser ?

R: Fixer la cible des yeux, par-dessus l'épaule, au-delà du bras pointeur

Action du corps

Q: Quelles parties du corps peuvent aider à bôler ?

R: Lever le genou avant

Balancer le bras pointeur vers le bas et derrière le corps

Balancer le bras bôleur par-dessus la tête puis vers le bas

Avancer d'un pas

FACILE / DIFFICILE

Les enfants ayant des difficultés à garder le bras tendu peuvent commencer à partir des étapes 3 ou 4

Cerceau / Guichet = Cibles possibles

Augmenter/Diminuer:

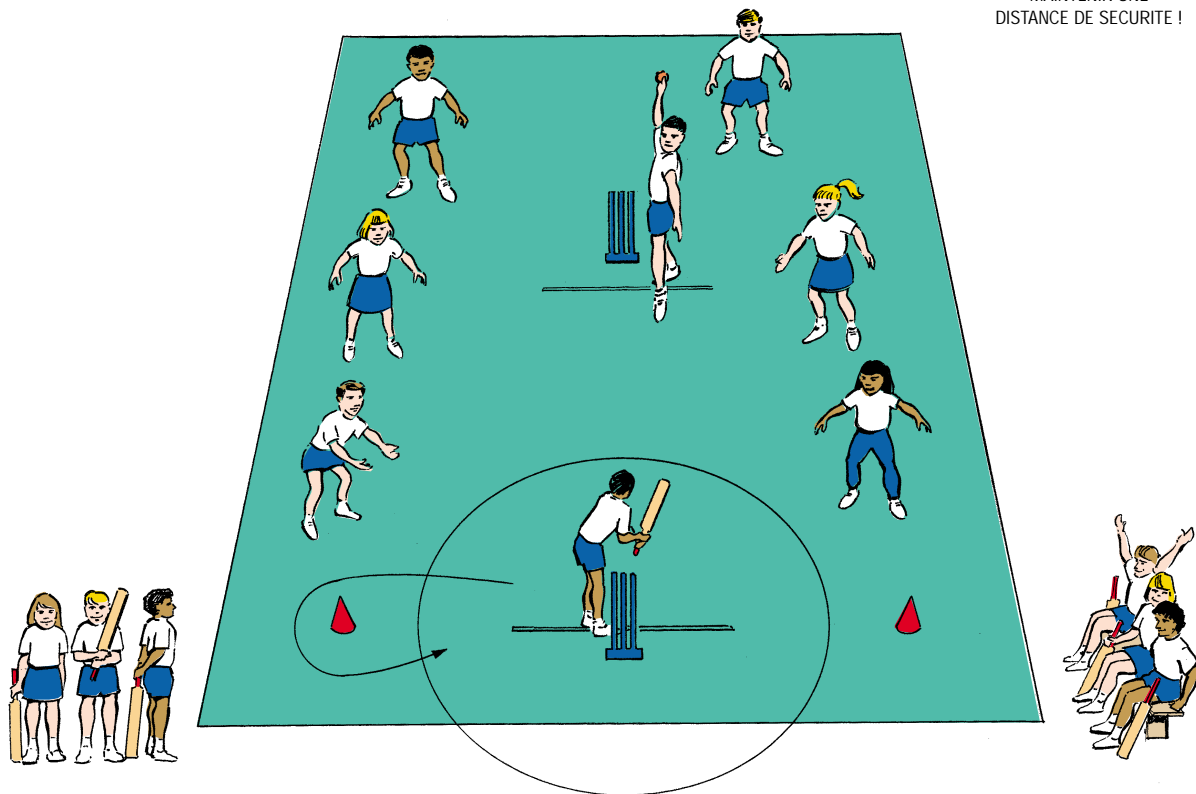
la distance entre les joueurs

la dimension de la cible

PLACE AU JEU : CRICKET CONTINU



MAINTENIR UNE
DISTANCE DE SECURITE !



- Diviser le groupe en 2 équipes : Batteurs / Chasseurs
- Disposer l'activité (voir dessin)
- Les bôleurs bôlent par-dessus vers le batteur
- Chaque équipe bat pendant 15 minutes
- Le batteur doit courir si la balle est frappée ou non, ou touche son corps
- Le batteur doit courir autour d'un cône et doit retourner à sa position de frappe aussi vite que possible. Chaque tour vaut 1 point.

- Le bôleur bôle dès qu'il est prêt, les chasseurs retournent la balle aussi vite que possible au bôleur
- Changer le bôleur à chaque perte de guichet (rapidement !)
- Chaque équipe est créditée de 50 points, ajouter les points gagnés, déduire 5 points par guichet perdu
- L'équipe ayant le plus de courses gagne

RETOUR AU CALME OPTION 1

- Organisation : Les enfants forment un cercle en se tenant à 1m de distance
 - Chaque joueur court autour du cercle (1 par 1)
 - Même exercice, mais en passant sous les jambes des autres
 - Même exercice, mais en marchant, lancer et attraper une balle avec les autres formant le cercle
- Etirer les muscles
- Se relaxer et respirer profondément

RETOUR AU CALME OPTION 2

- Organiser 2 cercles concentriques :
 - Un plus grand que l'autre (1 : 2)
 - C intérieur : Jouer dans le sens des aiguilles d'une montre
 - C extérieur : Jouer en sens contraire
- Jouer à 'Jacques-a-dit : ...'
 - Marcher mains en l'air / Marcher à 4 pattes ...etc...
 - Finir en faisant marcher les enfants
 - Respirer profondément
 - Se relaxer

EVALUATION

Quels effets cette session a-t-elle eu sur le corps ?
Que faire à ce sujet?

FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :
Longueur de la piste
Distance à parcourir
Nombre des chasseurs



22

BATTRE

OBJECTIF Développer la technique pour

Défendre le guichet

INTRODUCTION

Exposer à la classe l'objectif de la session et son contenu

EQUIPEMENT

1 batte par groupe de 5

1 balle de tennis par groupe de 5

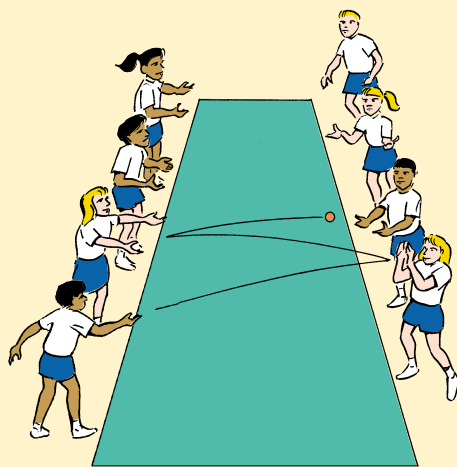
ARGENT

ECHAUFFEMENT OPTION 1

- Jouer autour de la zone désignée, bouger différentes parties du corps
- Combien de parties différentes peut-on bouger en même temps ?
- Quelles parties ne peut-on pas bouger en même temps ?
- Lancer, taper des mains, capter, lâcher, taper des mains, capter la balle avant qu'elle ne touche le sol
- Courir 20-30m et retour. Se concentrer sur l'étirement des jambes (longues enjambées) plutôt que sur la course

ECHAUFFEMENT OPTION 2

- Former 2 lignes à 2m de part et d'autre
- Lancer la balle de tennis en diagonale entre les 2 lignes (voir dessin)
- Le dernier de la ligne qui attrape la balle, court vers le départ et continue la partie
- Introduire 2/3 balles de tennis si besoin
- Finir quand tout le monde est revenu à sa position de départ
- En attendant leur tour les élèves peuvent faire des étirements :
Toucher les orteils
Sauter pour toucher le ciel
Etirer les bras devant le corps



DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE 1 DEFENSE AVANT

Organisation:

- Diviser la classe en groupes de 5
- Disposer l'activité (voir dessin)
- Chaque batteur reçoit 4 balles, le groupe tourne après 4 coups
- Défense avant (avancer vers une balle à rebond bas)
- Le Serveur bôle la balle par-dessous / le Batteur stoppe la balle
- Les Chasseurs et le Gardien essaient de capter tous les coups joués incorrectement

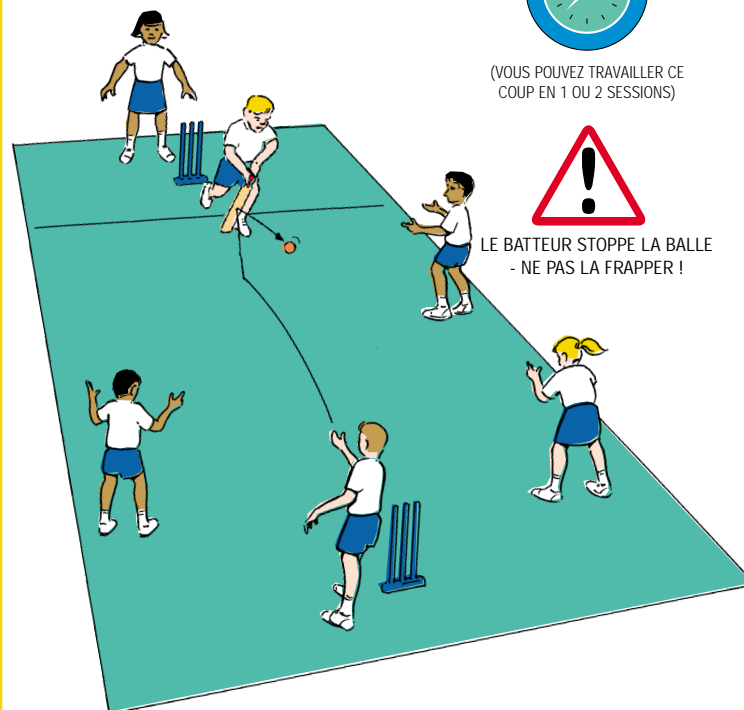
RAPPEL! LE TEMPS EST FLEXIBLE



(VOUS POUVEZ TRAVAILLER CE COUP EN 1 OU 2 SESSIONS)

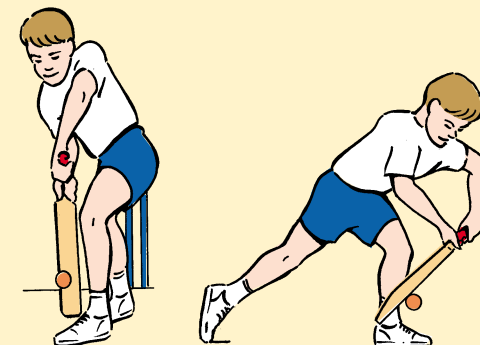


LE BATTEUR STOPPE LA BALLE - NE PAS LA FRAPPER !



POINTS CLES

- Vérifier durant l'activité:
Prise, Posture, Lever de batte
- Porter la tête vers la balle, avancer le pied (côté du Serveur)
- Plier légèrement le genou de cette jambe
- Laisser la batte descendre le long de la jambe
- Laisser la balle frapper la batte/pas de suivi de la batte
- Essayer de garder la balle basse, en tenant la batte vers le sol lors de la frappe



FACILE / DIFFICILE

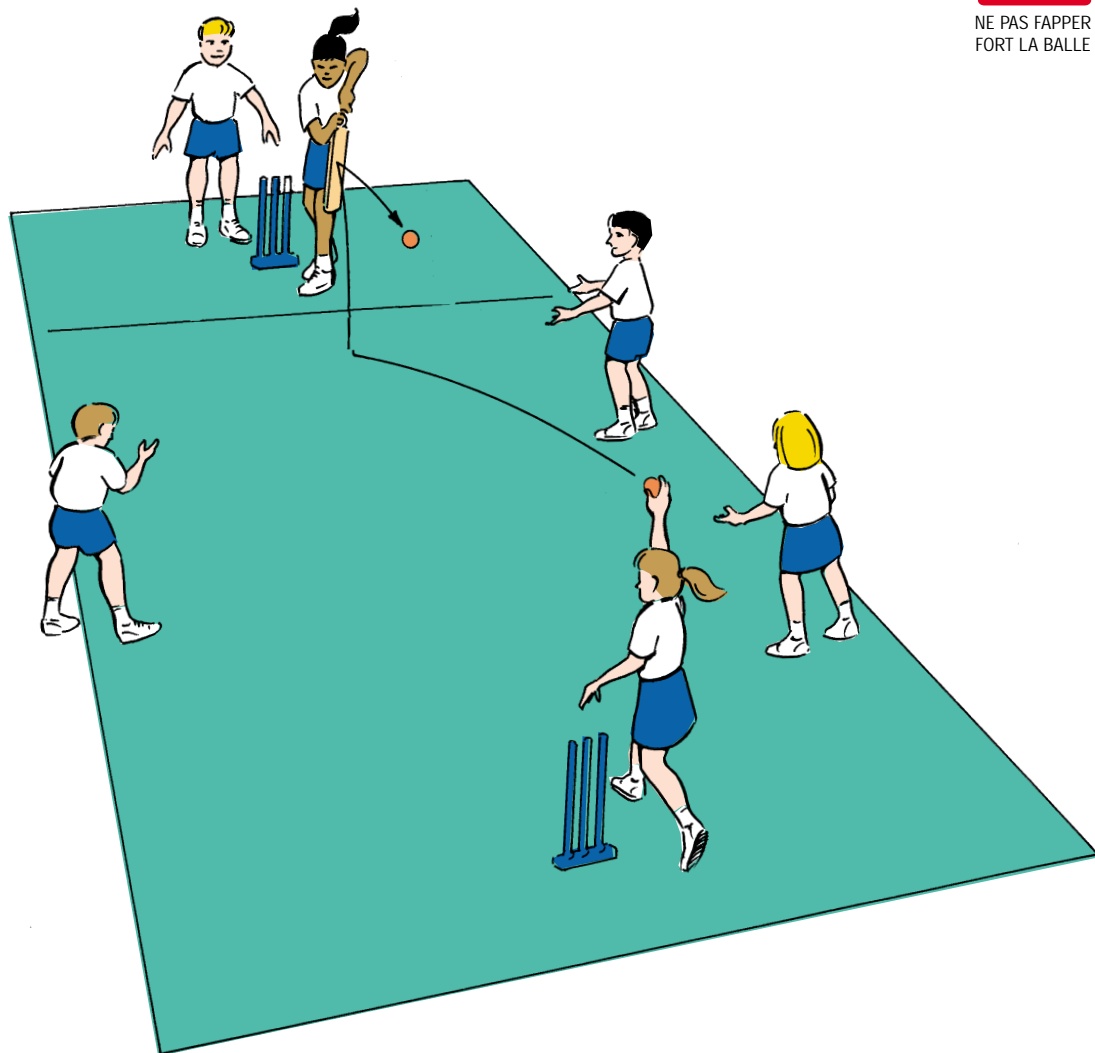
- Plaquier la balle au sol, en tenant la batte vers le sol lors de la frappe
- Utiliser une balle (en éponge) qui ne rebondit pas trop haut
- Augmenter/Réduire les distances
- Faire rouler la balle au sol

DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE 2 - DEFENSE ARRIERE

Ne pas frapper fort la balle si les Chasseurs/Gardien sont près !

Organiser le groupe comme précédemment

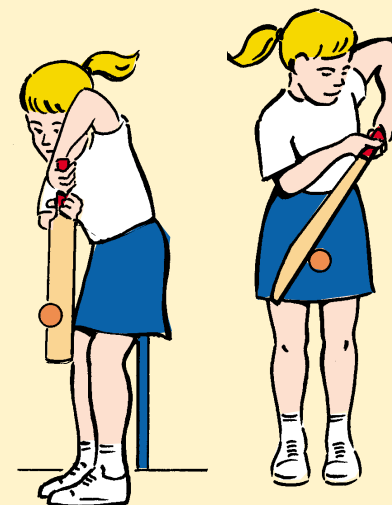
- Le Serveur sert la balle par-dessus et droit, en lui donnant un rebond à hauteur de la taille du Batteur



NE PAS FAPPER
FORT LA BALLE

POINTS CLES

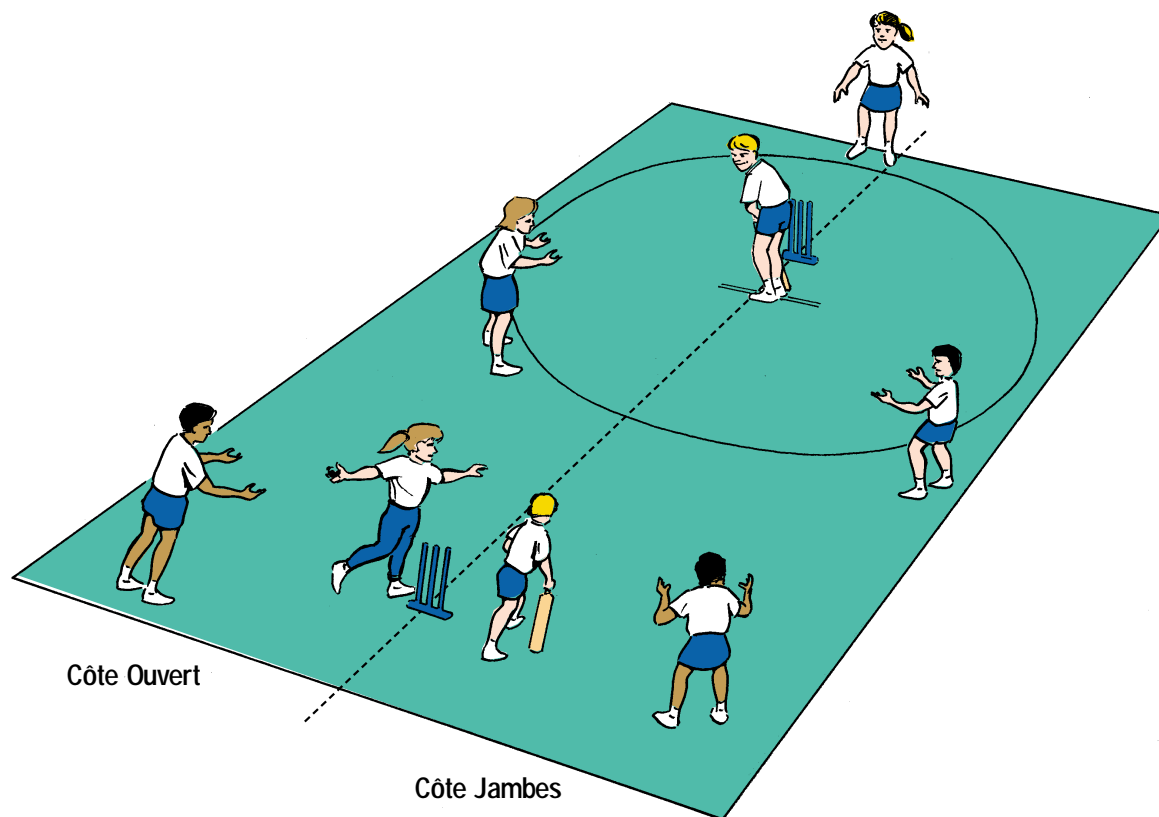
- Vérifier durant l'activité: Prise, Posture, Lever de batte
Lors du lancer de la balle:
- Reculer le pied le plus éloigné du Serveur vers le guichet.
- Ramener l'autre pied à côté en tentant de les tenir parallèles à la ligne
- Tenir les mains et la batte haut
- Laisser la balle frapper la batte puis retomber
- Tenir la batte droite, inclinée vers le bas et immobile
- Regarder la balle jusqu'à ce qu'elle touche la batte



FACILE / DIFFICILE

Bôler la balle par-dessous à pleine puissance
Augmenter/Réduire:
Hauteur du rebond
Distances

PLACE AU JEU - CRICKET PAR PAIRES



- Diviser la classe en groupes de 8 en fonction de leur habileté à bôler
- Disposer l'activité en donnant de la place pour toute la classe (voir dessin)
- Donner aux meilleurs Bôleurs une course d'élan
Faire bôler les moins bons depuis une position statique
- Chaque groupe est divisé par paires
 - 1 paire à la batte, 1 paire au bôlage et gardien de guichet
 - 1 paire de chasse côté jambes, 1 paire de chasse côté ouvert
- Faire tourner toutes les 12 balles
- La paire qui fait le plus de courses gagne

FACILE / DIFFICILE

Attribuer des points de bonus pour bonne technique
 Diminuer/Augmenter :
 les distances, le nombre de Chasseurs
 Des paires en attente peuvent être entailleurs et nompaires

RETOUR AU CALME OPTION 1

- Courir aussi vite que possible (30-40m) en s'éloignant de l'enseignant jusqu'à entendre « STOP »
- Se figer à la commande « STOP »
- Toute personne prise à bouger doit accomplir 10 fois : Assis-Debout
- Retourner au départ et recommencer
- Faire des étirements
- Se relaxer et respirer 10 fois profondément

RETOUR AU CALME OPTION 2

- Diviser la classe en groupes de 5
- Définir un jeu de passe
- Donner un numéro à chaque membre de chaque groupe
- 'Un' a la balle
- Quand le maître crie un nombre, la balle doit être lancée à ce joueur et attrapée
- Tenir le score
- Même exercice, mais sans la balle
- Un joueur court, passe entre les jambes du numéro appelé et retourne à sa place
- Même exercice, en marchant
- Se relaxer

EVALUATION & AUTOEVALUATION

Qu'avez-vous aimé / détesté aujourd'hui ?
 Comment avez-vous été, vous et votre partenaire, lors du Cricket par paires ?
 Comment pourrez-vous vous améliorer la prochaine fois ?



2·3

CHASSER

OBJECTIF Développer la technique pour

Chasser la balle

INTRODUCTION

Exposer à la classe l'objectif de la session et son contenu

EQUIPEMENT

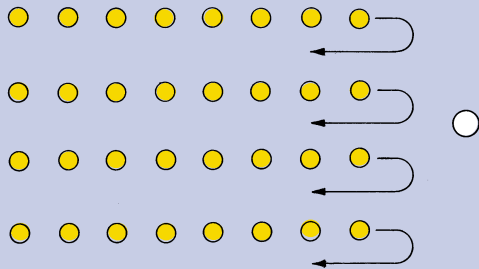
1 Batte de KWIK cricket, Balle et Guichets
1 Balle de tennis par paire
2 Cônes

ARGENT

ECHAUFFEMENT OPTION 1

- Organiser la classe (voir dessin)
 - Se déplacer dans différentes directions : Avant, Arrière, de Côté
 - Faire des exercices d'étirement simples
- Jouer sur place, puis la ligne 1 s'avance vers le maître
Le maître claque des mains et crie Droite/Gauche
Les élèves se déplacent rapidement à D/G et courent en fin de lignes
La ligne 2 joue vers le maître et fait de même
Insister pour obtenir des réponses rapides et précises aux instructions

8 7 6 5 4 3 2 1



ECHAUFFEMENT OPTION 2

- Jouer autour de la zone sur 2 lignes
 - Sur commande :
la classe saute sur le pied droit, bras droit pointé en l'air
 - Répéter l'exercice comme suit :
Pied Gauche et Bras Gauche
Pied Droit et Bras Gauche
Pied Gauche et Bras Droit
Pied Droit et 2 Bras
Pied Gauche et 2 Bras
- Organiser des courses relais sur,
5, 10, 20, 40m



DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE 1

CAPTAGE LONG & PLAT

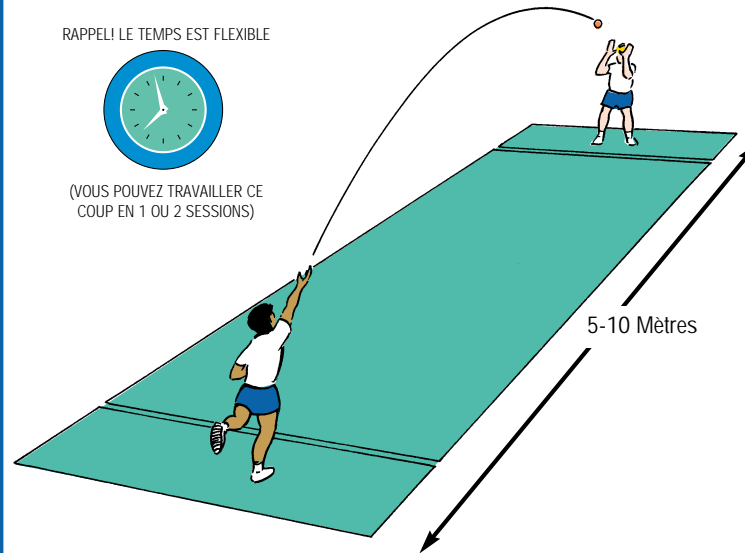
Organisation:

- Diviser la classe par paires
- Lancer par-dessous pour hauteur & distance
Viser la tête/les épaules du partenaire
- Un partenaire lance la balle
L'autre capte la balle & la retourne de manière similaire
- Former un panier avec les mains
Pouces et index en contact pointent vers le haut

RAPPEL! LE TEMPS EST FLEXIBLE



(VOUS POUVEZ TRAVAILLER CE COUP EN 1 OU 2 SESSIONS)



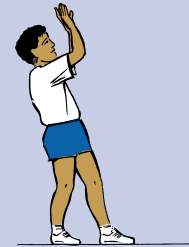
FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :
Distance entre les partenaires
Taille / Poids de la balle

POINTS CLES

Q: Que devez-vous faire en premier lieu ?

R: Fixer la balle, Suivre sa trajectoire
Se placer

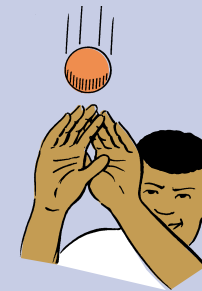


Position des mains

Q: Comment tenir les mains ?

Q: Pourquoi faut-il toujours voir la balle ?

R: Doigts pointés en l'air
Pouces et index croisés
Mains formant une coupe
Fixer la balle par-dessus les mains



Mouvement des mains

Q: Que faire quand la balle arrive dans les mains ?

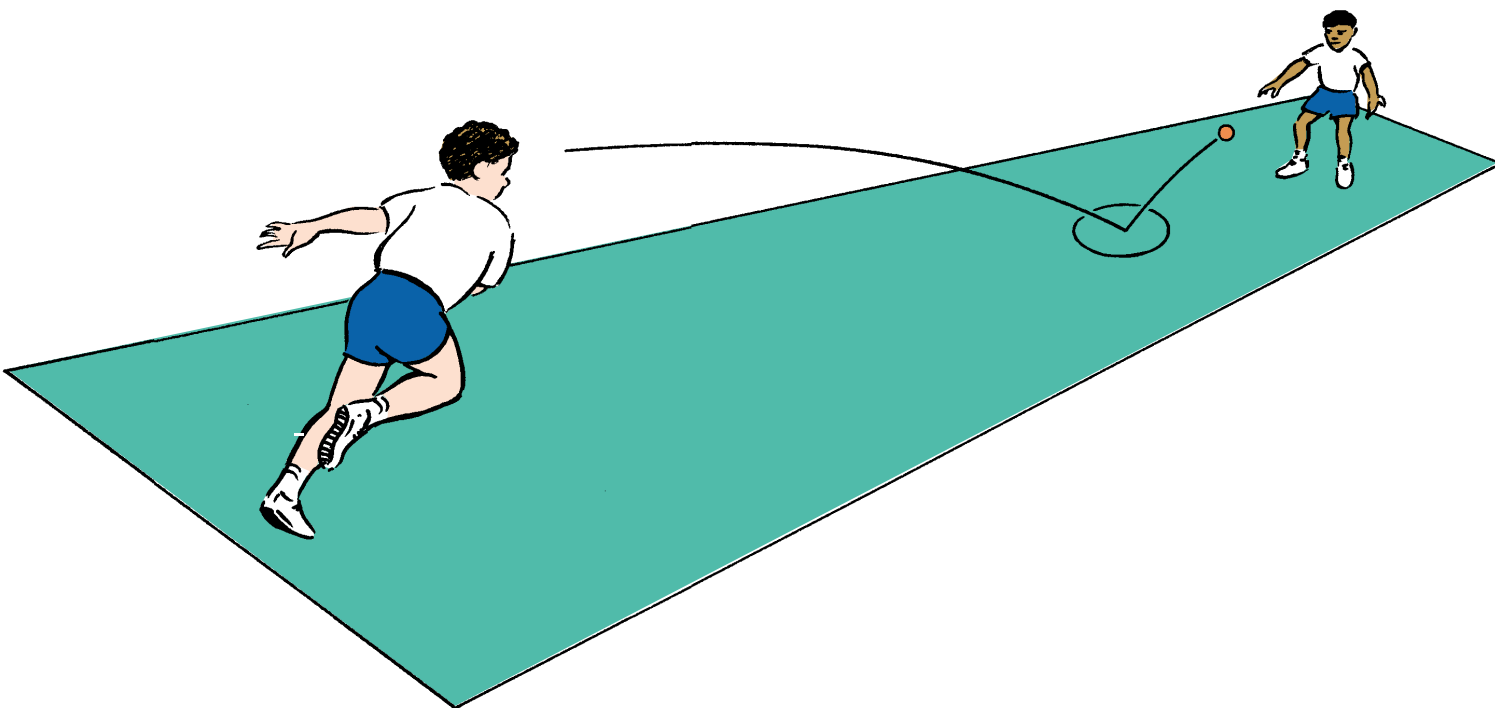
R: Entourer la balle des doigts
Amortir avec les mains sur un côté de la tête



DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE 2 - RELANCER PAR-DESSUS

Organisation:

- Diviser la classe par paires, partenaire opposé à l'autre, former 2 rangs séparés de 15m
- Relancer la balle sur une cible située à mi-distance de chacun
Cible = cerceau
- Rendre la partie compétitive :
Combien de cibles atteintes (1 ou paire) en 30 secondes ?



FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :
Les distances
La Taille / Le Poids de la balle

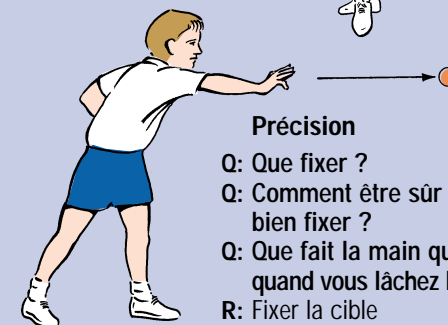
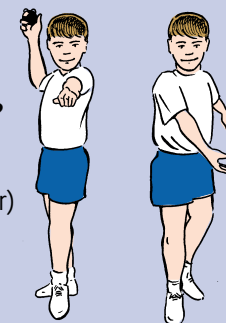
POINTS CLES

Position du Corps

Q: Quelle est la meilleure position du corps ?

Q: Comment tenir la balle ?

R: Se tenir de côté / Cibler
Tenir la balle dans ses doigts (comme pour bôler)



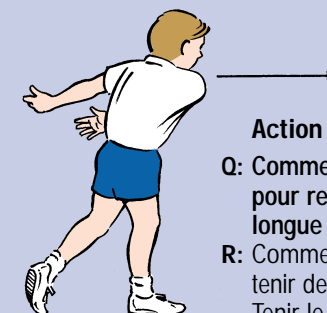
Précision

Q: Que fixer ?

Q: Comment être sûr de bien fixer ?

Q: Que fait la main qui lance quand vous lâchez la balle ?

R: Fixer la cible
Pointer avec le bras pointeur
La main vise vers la cible

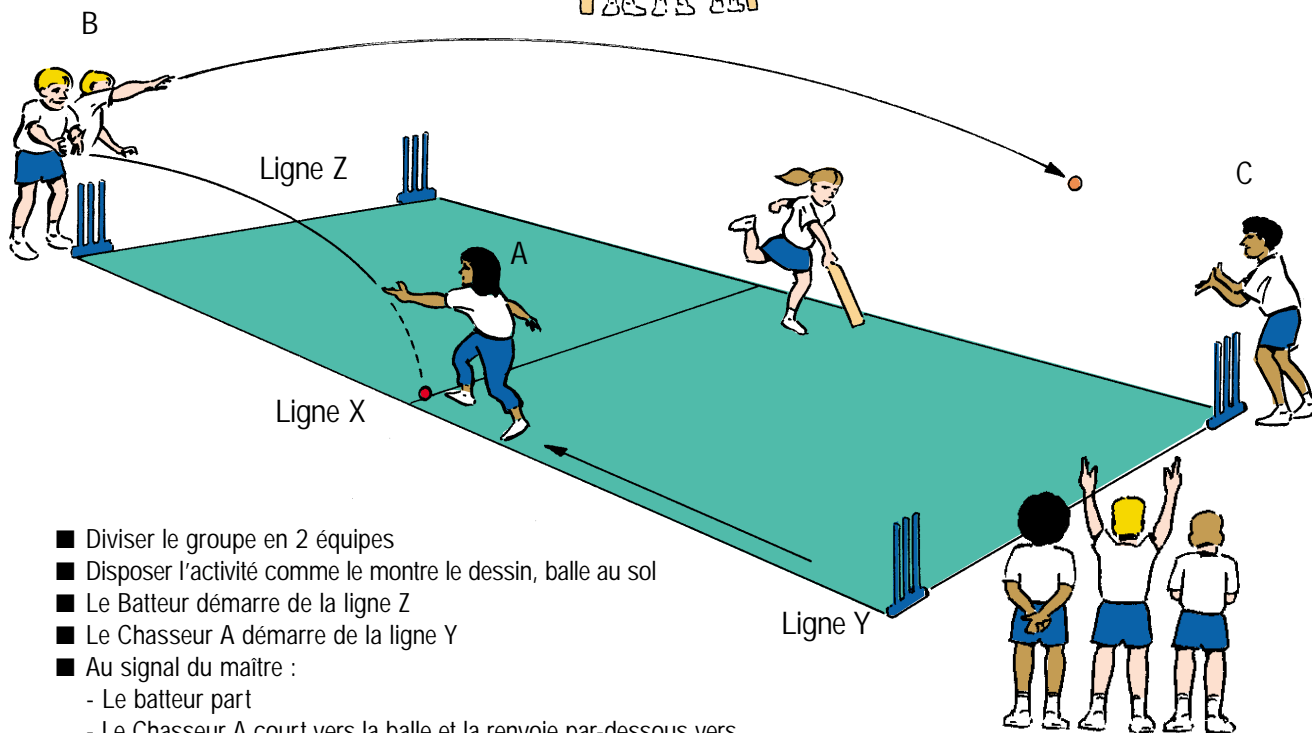
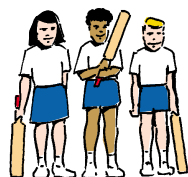


Action du Corps

Q: Comment utiliser le corps pour relancer sur une longue distance ?

R: Commencer par se tenir de profil
Tenir le coude du bras lanceur à hauteur de l'épaule
Avancer d'un pas
Terminer de côté

PLACE AU JEU : EVITER LE HORS JEU



- Diviser le groupe en 2 équipes
- Disposer l'activité comme le montre le dessin, balle au sol
- Le Batteur démarre de la ligne Z
- Le Chasseur A démarre de la ligne Y
- Au signal du maître :
 - Le batteur part
 - Le Chasseur A court vers la balle et la renvoie par-dessous vers le Chasseur B
 - Le Chasseur B la relance vers le Chasseur C
 - Le Chasseur C essaie d'éliminer le Batteur (hors jeu)
- Le Batteur marque :
 - 1 course pour avoir franchi la ligne X, avant d'être éliminé
 - 3 courses s'il atteint la ligne Y
- Le Chasseur replace la balle et le groupe de Chasse tourne sur ses positions pour le prochain Batteur
- Les Batteurs continuent jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou tous les batteurs éliminés
- Le vainqueur est l'équipe qui a accumulé le plus de courses

FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :
 Distance entre les partenaires
 La balle roule vers le Chasseur A,
 lancée par B

RETOUR AU CALME OPTION 1

- Courir aussi vite que possible hors du cercle
- Réduire progressivement la vitesse, jusqu'à jouer
- Tout le monde dans le cercle, marcher en évitant de toucher un autre
- Jouer à 'Jacques-a-dit'... Tourner, Sauter, Sautiller etc.
 Les élèves font les actions sans toucher les autres
- Secouer les bras et les jambes
- Se relaxer et respirer profondément

RETOUR AU CALME OPTION 2



- Tout le monde dans le cercle
- Un joueur à l'extérieur, avec une balle souple (balle-éponge)
- Le joueur extérieur essaie de toucher les autres à l'intérieur en-dessous des genoux, avec la balle
- Quand un joueur est touché, il devient lanceur de l'autre côté
- Quand tous ont été touchés, tous marchent dans le cercle, en évitant de toucher un autre
- Jouer à 'Jacques-a-dit'... Les élèves font les actions sans toucher les autres
- Étirer les bras et les jambes
- Se relaxer et respirer profondément

EVALUATION - AUTOEVALUATION

Comment avez-vous été aujourd'hui ?
 Que souhaitez-vous pour améliorer vos capacités de Chasseur ?



3·1

BÔLER

OBJECTIF Développer la technique pour

S'élancer pour bôler

INTRODUCTION

Exposer à la classe l'objectif de la session et son contenu

EQUIPEMENT

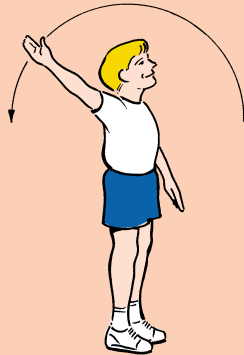
1 Kwik Balle par groupe

2 Cônes

1 Balle par élève

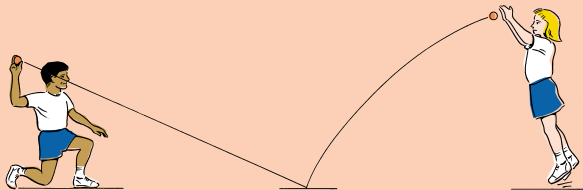
OR

ECHAUFFEMENT OPTION 1



- Marcher, lancer une balle d'une main à l'autre, puis la faire rebondir au sol et la capter (Combien de coups réussis ?)
- Tourner les bras en cercle, 1 à la fois, puis les 2 ensemble
- Sauter sur chaque pied (lequel est le plus fort ?)
- Sauter du pied le plus fort
Tourner en l'air en contrôlant
Atterrir sur le pied le plus faible

ECHAUFFEMENT OPTION 2

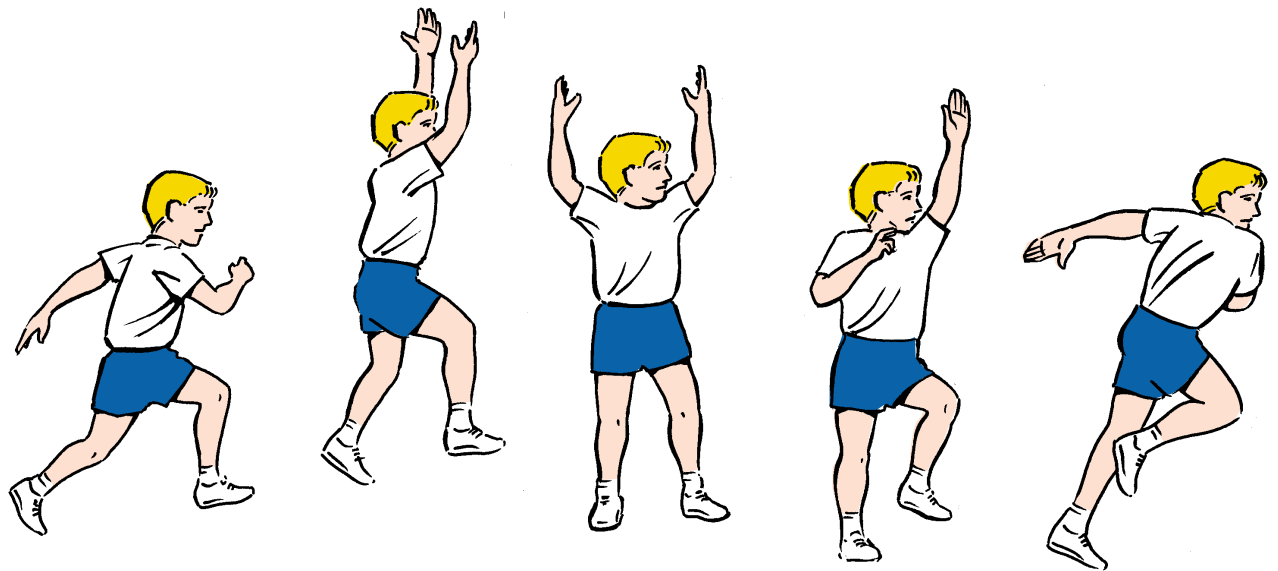


- Diviser la classe en paires, disposées sur 2 lignes distantes de 10m
- Une balle de tennis par paire
- Lancer la balle par-dessus en la faisant rebondir haut pour que le partenaire la capte
- Faire relancer le partenaire de la même façon
- Faire lancer depuis une position à genoux (Genou D au sol pour un Droitier)
- Produire le même rebond haut / Essayer avec l'autre main

DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE : S'ELANCER & SE TOURNER EN POSITION DE BÔLAGE

Démontrer l'action

- Rappeler à la classe la position de bôlage par-dessus (Voir 'Dessiner le 6' de la Session 2.1)
- Mettre la classe sur une ligne
- Faire lever le bras bôleur aux élèves
- Faire taper du pied opposé (Repérer le futur pied d'appel)
- Faire courir les élèves plusieurs fois
- Commencer à mettre en place la séquence suivante :



Courir - Sauter du pied d'appel - Lancer les bras en l'air

Courir - Sauter du pied d'appel - Lancer les bras en l'air - Tourner - S'assurer que le pied de réception est à 90° de l'axe de course

Courir - Sauter - Se réceptionner dans la position de 'Bôlage par-dessus'

Courir - Sauter - Se réceptionner dans la position de 'Bôlage par-dessus' - Bôler une balle imaginaire en finissant le '6'

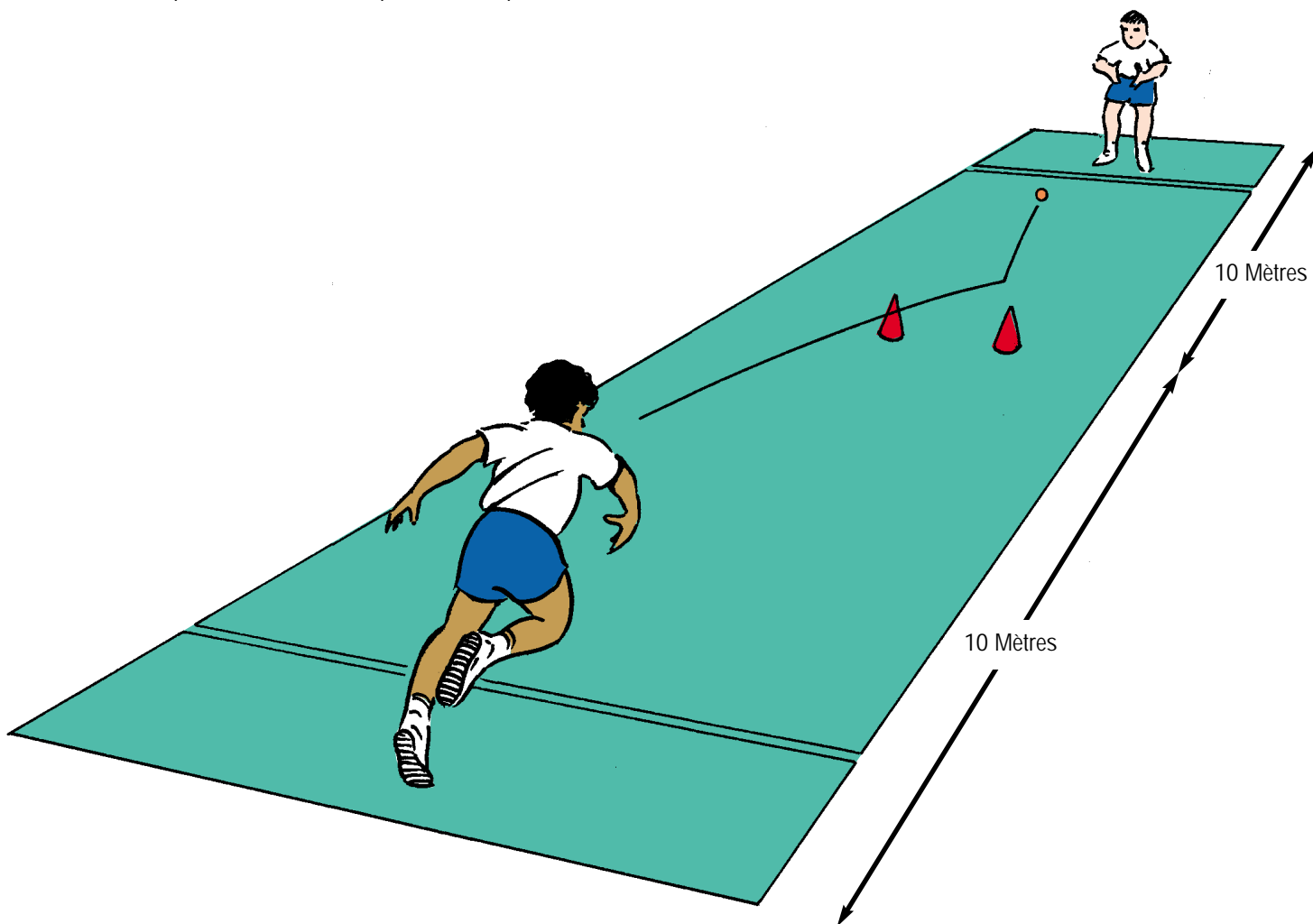
Répéter chaque étape autant de fois que nécessaire



SUITE

Organiser le groupe en paires dont les membres sont distants de 20m

- Disposer 2 cônes distants entre eux d'1m, au milieu des paires
- Le joueur bôle par-dessus vers la cible, en faisant rebondir devant son partenaire
- Des points sont accordés quand la balle passe entre les cônes



POINTS CLES

Q: Comment trouver quel est le pied d'appel pour sauter en position de bôlage?

R: Taper du pied opposé à la main bôleuse
C'est le pied d'appel



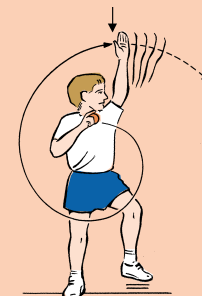
Q: De quel côté regarder après 'Sauter & Tourner' ?

R: Sauter, Tourner, Atterrir face au côté droit de la zone, pour les Droitiers



Q: Quelle est la position après 'Sauter, Tourner, Atterrir' ?

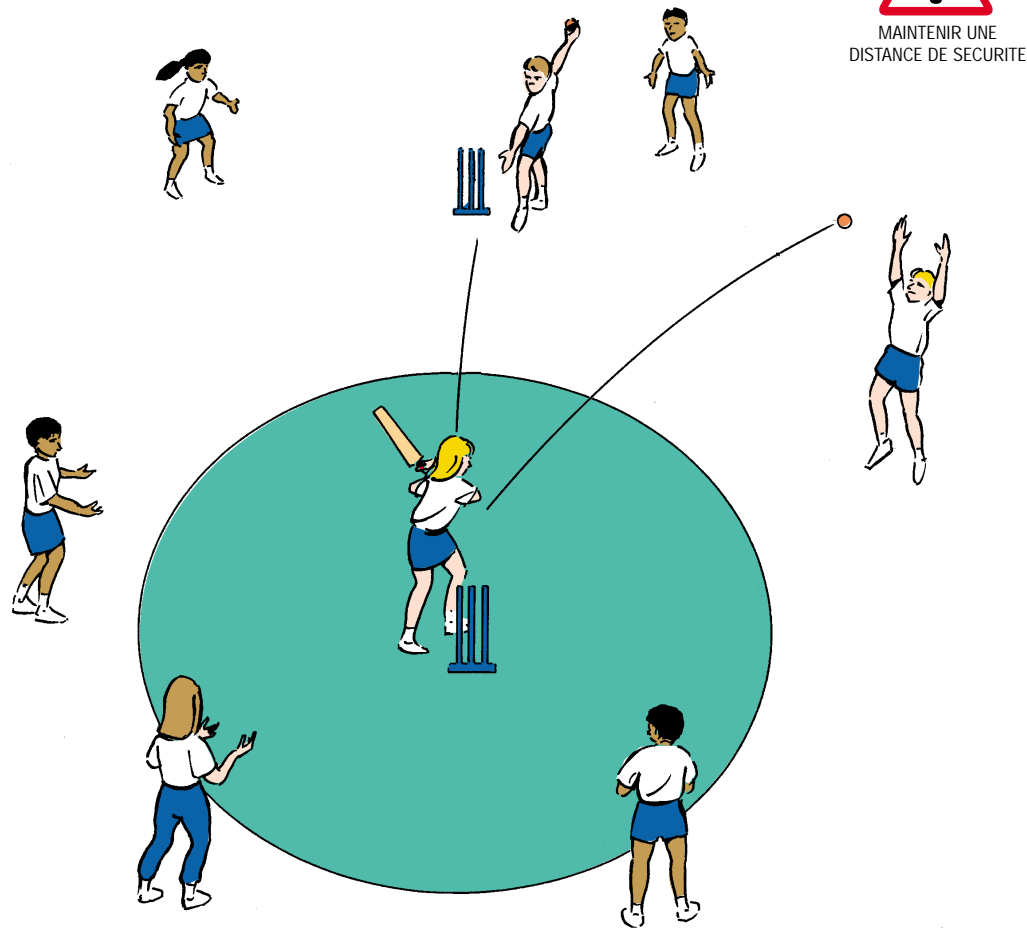
R: Position décrite en 2.1
Bôlage par dessus (n°2)



FACILE / DIFFICILE

Augmenter/Diminuer:
la distance entre les joueurs
la dimension de la cible

PLACE AU JEU - CRICKET CIRCULAIRE



- Disposer l'activité (voir dessin)
- Pas de Chasseurs à moins de 10m
- Chaque batteur dispose d'une manche de 10 balles
- Le batteur peut courir si la balle est frappée en dehors du cercle
- Les Chasseurs chassent la balle et la relancent vers le guichet du Batteur, mais ils ne peuvent ni courir la balle à la main, ni entrer dans le cercle
- Le Batteur continue de courir entre les guichets jusqu'à son élimination ou si 5 courses ont été achevées (Le Batteur n'est pas éliminé quand son guichet est brisé)
- A la fin de la manche, le Batteur devient Bôleur, un nouveau Batteur est choisi parmi les Chasseurs
- Scores individuels ou par équipe

RETOUR AU CALME OPTION 1

- Les élèves jouent doucement autour de la zone, en se lançant des balles et en les rattrapant
- Les élèves marchent autour de la zone, certains avec des balles douces
- Ils font rouler la balle et défient quelqu'un d'autre de la chasser. A répéter
- Marcher en agitant différentes parties du corps
- Se relaxer et respirer profondément

RETOUR AU CALME OPTION 2

- Les élèves, 4 à 6 fois, s'élançant, bôlent, comme dans l'activité principale, en commençant très vite, puis en finissant au ralenti
- Organiser quelques activités assises : Toucher ses pieds, Chercher à toucher sa tête avec ses pieds, etc.
- Se lever, secouer doucement différentes parties du corps
- Respirer profondément
- Se relaxer

EVALUATION

Que faire pour devenir un bon Bôleur ?
Prendre le meilleur élément et expliquer le choix au reste de la classe

FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :
Taille du cercle. Balles plus ou moins dures.
Nombre des chasseurs



3:2

BATTRE

OBJECTIF Développer la technique du

TIR

INTRODUCTION

Exposer à la classe l'objectif de la session et son contenu

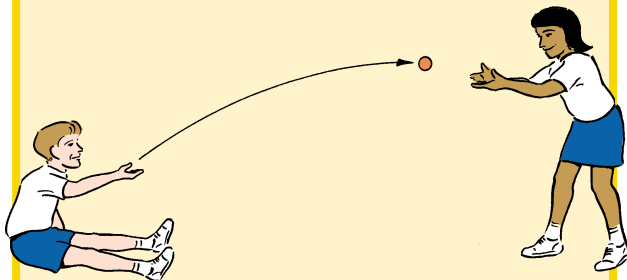
EQUIPEMENT

1 Kwik balle et batte par groupe
2 grands cônes par groupe
Suffisamment de balles

OR

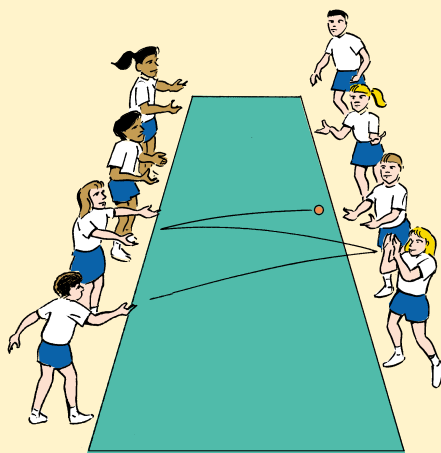
ECHAUFFEMENT OPTION 1

- Jouer autour de la zone désignée, avec des changements de direction
- En paires, avec une balle :
S'agenouiller, Lancer, Se lever, Capter
S'asseoir, Lancer, Se lever, Capter
- Assembler les paires en 4. Former un carré de 10m de côté
- Une personne passe 2 fois entre les jambes des autres membres du groupe qui se lancent et rattrapent une balle (Combien de balles captées pendant ce temps ?)



ECHAUFFEMENT OPTION 2

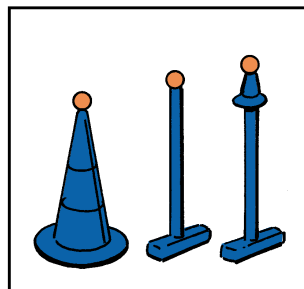
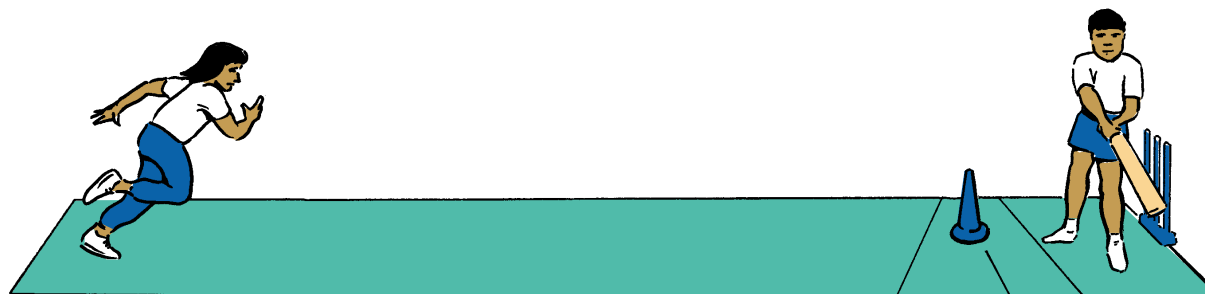
- Se reporter au 2^{ème} échauffement de la Session 2.2
- Diviser la classe en groupes égaux (voir dessin)
- Commencer par lancer/capter une balle en diagonale
- Le groupe doit finir dans ses positions de départ, assis, pour gagner



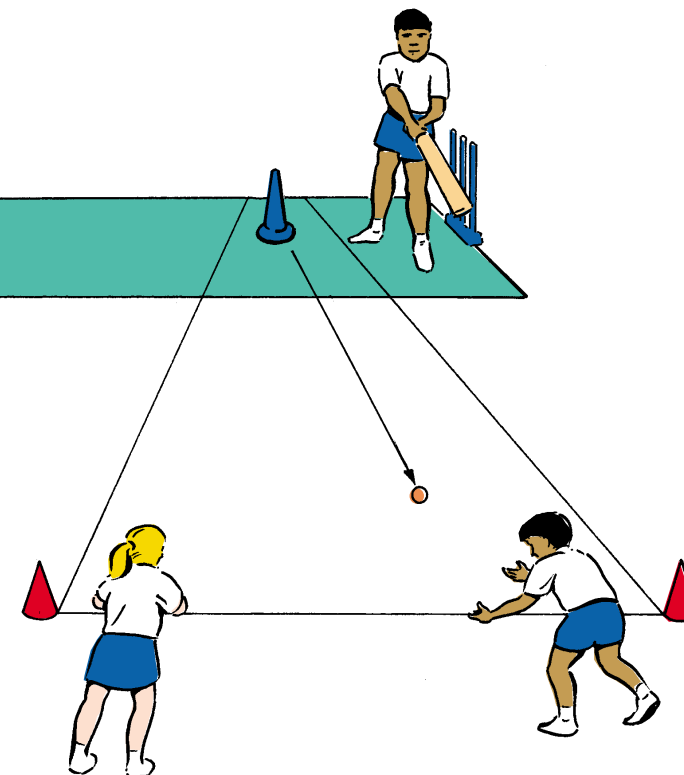
DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE - LE TIR

Ce coup est joué sur une balle qui rebondit à peu près à 2 m du Batteur à hauteur de ceinture ou juste au-dessus

- Démontrer le coup
- Diviser la classe en groupes de 4
- Disposer l'activité (voir dessin)
- La balle est placée sur un 'T' ou sur un guichet inversé
- Le Bôleur fait semblant de bôler
- Le Batteur joue le coup en ramenant en arrière les 2 pieds et en les tournant vers le Bôleur (Exercices de pieds sans frappe)
- La batte est balancée bras tendus, propulsant la balle entre les cônes (Exercices des bras sans frappe)
- Le Batteur a 5 frappes, puis le groupe tourne, chacun ayant une série



- La balle est placée sur un 'T' ou sur un guichet plastique inversé



RAPPEL! LE TEMPS EST FLEXIBLE

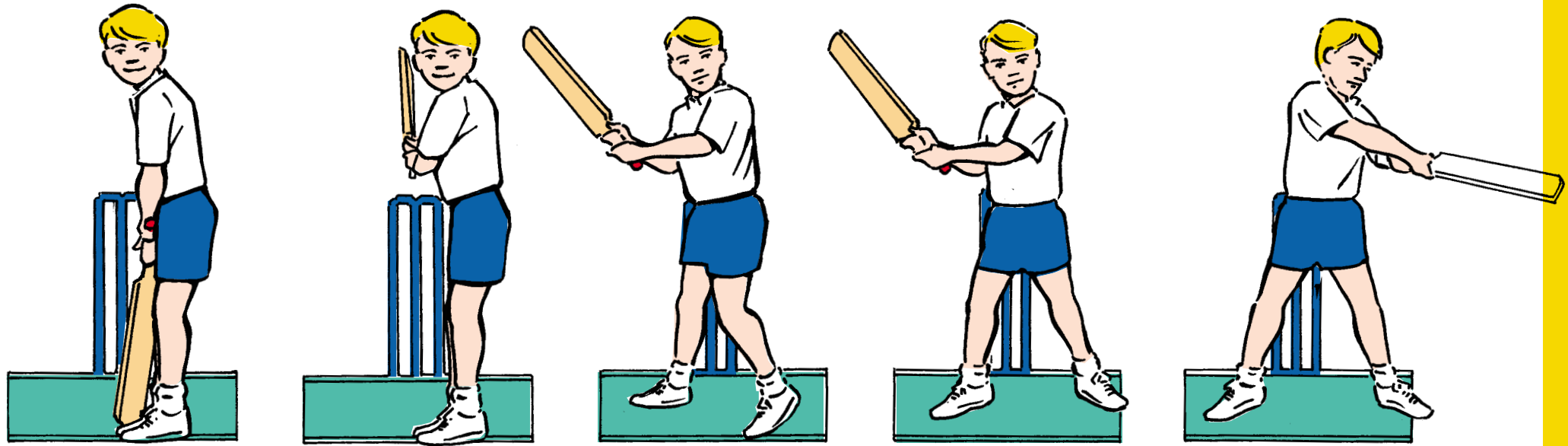


(VOUS POUVEZ TRAVAILLER CE COUP EN 1 OU 2 SESSIONS)



BATTEURS GAUCHERS
BATTEURS ET BÔLEURS
CHANGENT DE CÔTÉ

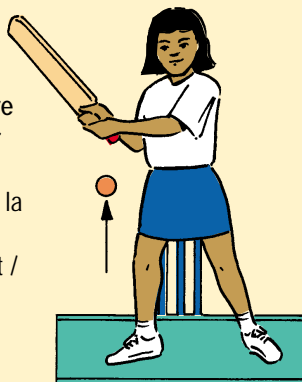
LE TIR EN ACTION



POINTS CLES

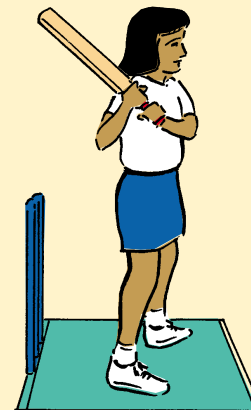
Q: Quelle est la meilleure manière de surveiller la balle ?

R: Tourner les pieds vers la balle/rebond
Garder la tête en avant / les yeux à niveau



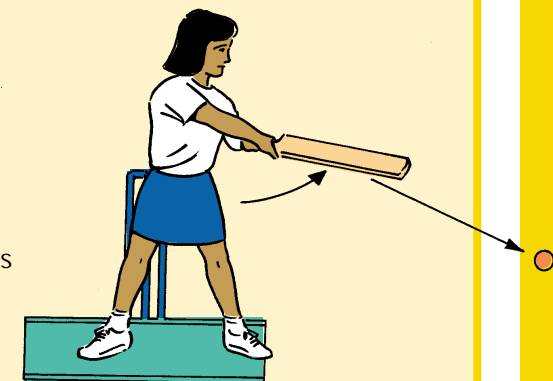
Q: Comment être sûr de frapper la balle ?

R: Lever haut la batte
Ramener en arrière les 2 pieds. Ramener le corps en arrière donne plus de temps / de place pour jouer le coup

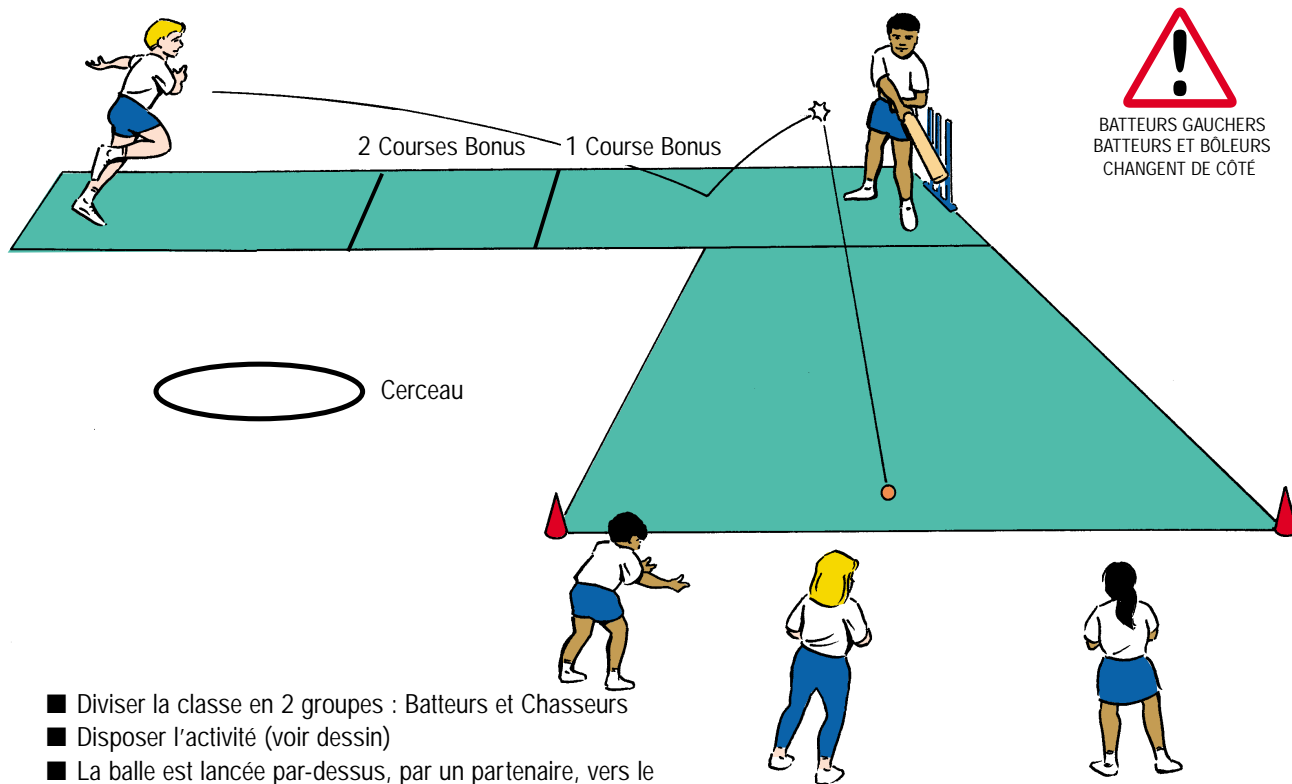


Q: Comment obtenir de la maîtrise/ de la force lors du coup ?

R: Balancer la batte bras tendus
Frapper la balle vers le bas



PLACE AU JEU - LE TIR



- Diviser la classe en 2 groupes : Batteurs et Chasseurs
- Disposer l'activité (voir dessin)
- La balle est lancée par-dessus, par un partenaire, vers le Batteur qui essaie de la propulser entre les 2 cônes
- Marquer les points comme suit :
 - 1 course pour propulser la balle entre les cônes
 - 1 course pour courir jusqu'à la 1ère ligne
 - 2 courses pour courir jusqu'à la 2e ligne
 - 4 courses pour avoir frappé en dépassant les Chasseurs
- Chaque Batteur a 4 tentatives
- Le Batteur peut être éliminé si les Chasseurs captent la balle avant le rebond au sol (la balle peut être captée sur un rebond au mur)
- Le Batteur peut aussi être éliminé si les Chasseurs ramassent la balle et la placent avant que le Batteur ne retourne sur sa ligne
- S'il est éliminé, le Batteur renonce à ses tirs restants

4 Courses Bonus



RETOUR AU CALME OPTION 1

- Les groupes s'assoient en ligne
- Les balles sont dispersées à distance (1 balle par joueur)
- Sur ordre, chaque enfant sprinte, ramasse une balle et retourne à sa place (Qui a été le plus rapide ? Pourquoi ?)
- Jouer en cercle en lançant la balle en l'air et en la captant
- Jouer encore, lancer et capturer des balles avec d'autres membres du groupe (avec combien de personnes avez-vous fait cela en 30 secondes?)
- Ralentir, Marcher et Se relaxer. Respirer profondément

RETOUR AU CALME OPTION 2

- Diviser la classe en groupes de 5/6
Former un cercle avec 1 joueur à l'extérieur
- Le joueur doit courir autour 2 fois dans le sens des aiguilles, tandis que le groupe se passe la balle dans l'autre sens (Combien de balles captées avant la fin de la course ? Le gagnant est celui qui marque le moins de balles captées)
- Puis placer une personne au milieu
Disposer le restant du groupe assis à l'extérieur
- La balle est lancée et captée par chacun des enfants, chacun passe au centre à son tour
(Le gagnant est le premier à finir)
- Agiter doucement les différentes parties du corps
- Se relaxer

FACILE / DIFFICILE

Utiliser un gros cône pour tenir la balle
Diminuer/Augmenter :
distance entre les cônes
nombre de Chasseurs

EVALUATION & AUTOEVALUATION

Avez-vous bien réussi le tir ?
A quoi devez-vous penser pour jouer le tir ?
Que devez-vous faire pour vous améliorer ?



CHASSER

OBJECTIF Développer la technique pour
Chasser la balle

INTRODUCTION

Exposer à la classe l'objectif de la session et son contenu

EQUIPEMENT

1 Batte de Kwik cricket
1 Balle chacun

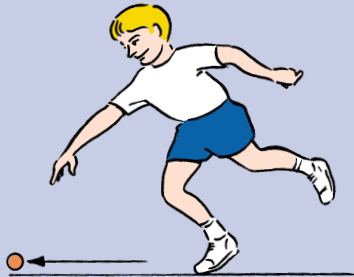
OR

ECHAUFFEMENT OPTION 1

- Jouer lentement, agiter doucement les différentes parties du corps
- Courir après et ramasser une balle imaginaire (5-10 fois)
- Faire rouler une balle sur 15m puis courir et l'arrêter avec le pied
Essayer du pied Droit et du pied Gauche
(Lequel est le meilleur pour arrêter ? Pourquoi ?)
- Faire rouler la balle à nouveau, mais ramasser à une main
Essayer de la main Droite et de la main Gauche
Faire une relance vers un Gardien imaginaire



ECHAUFFEMENT OPTION 2



- La classe se tient sur 1 ligne, 1 balle de tennis chacun
- Courir vers la ligne opposée, passer la balle autour des jambes (en 8), à 2 mains
- Courir vers ligne 1, faire rebondir la balle, tourner de 360°, la rattraper
- Courir vers ligne 2, faire rebondir la balle, claquer les mains, la rattraper
- Courir vers ligne 1, porter la balle à hauteur des épaules, la laisser tomber, essayer de la rattraper
- Courir vers ligne 2, porter la balle à hauteur des épaules, la laisser tomber, tourner autour de la balle, mains autour de la balle, la rattraper

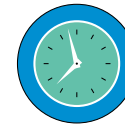
DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE 1

CAPTAGE HAUT

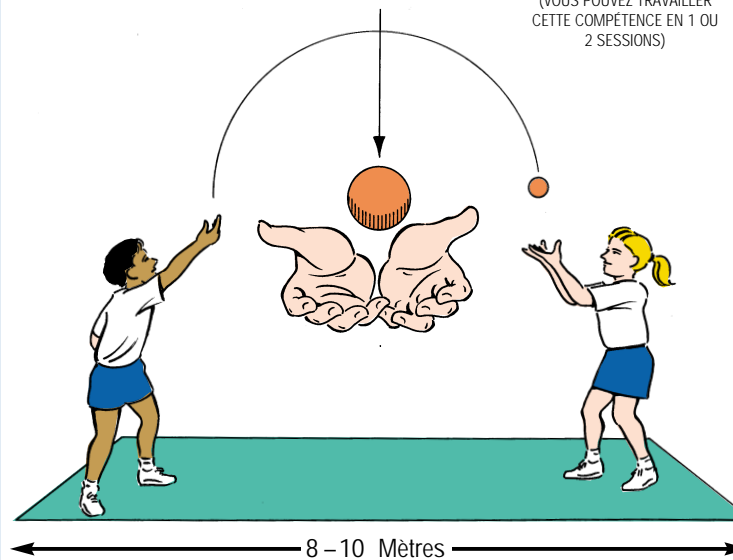
Organisation:

- Démontrer la position correcte des mains :
Doigts pointant en-dehors du corps, formant une coupe
- Diviser la classe en paires et organiser l'activité comme sur le dessin
- La balle est lancée en l'air, par-dessous, entre les 2 partenaires
- Le Chasseur se déplace en position sous la balle, capte la balle à hauteur des yeux et la ramène contre le corps

RAPPEL! LE TEMPS EST FLEXIBLE



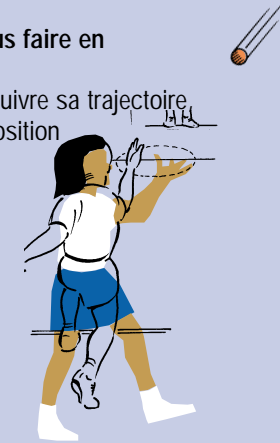
(VOUS POUVEZ TRAVAILLER CETTE COMPÉTENCE EN 1 OU 2 SESSIONS)



POINTS CLES

Q: Que devez-vous faire en premier lieu ?

R: Fixer la balle, suivre sa trajectoire, se placer en position



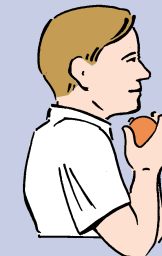
Q: Comment devez-vous tenir vos mains ?

R: Paumes en l'air au niveau des yeux



Q: Que devez-vous faire d'autre ?

R: Relaxer les bras. Coudes éloignés du corps. Ramener la balle contre le corps



DEVELOPPEMENT DE COMPETENCE 2

COURIR - RAMASSER - TOURNER - RELANCER

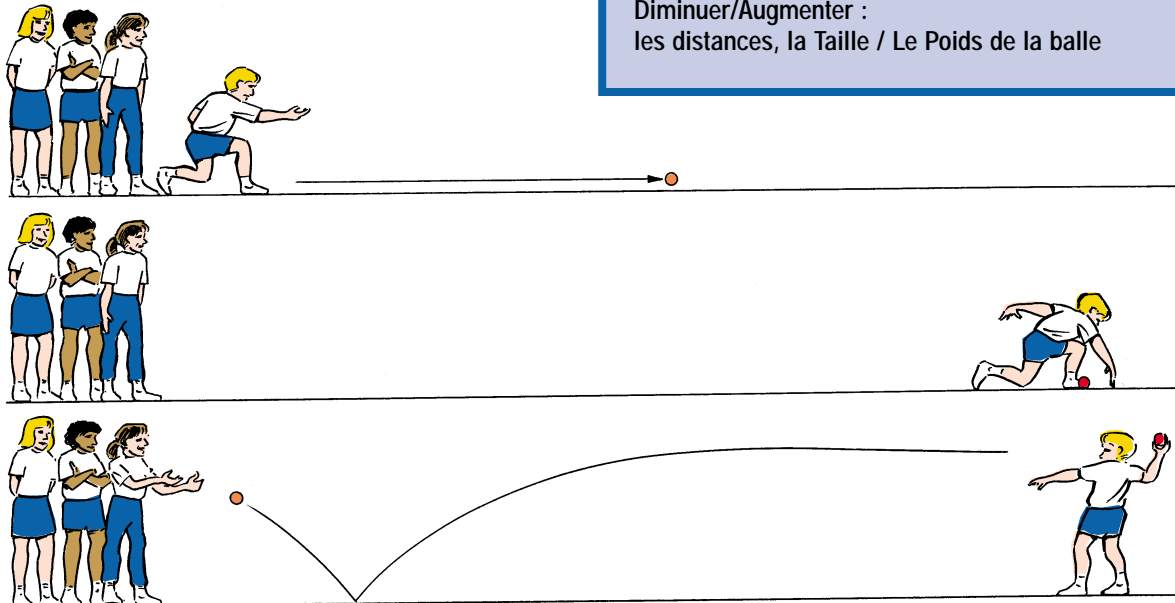
Organisation:

Récapituler Session 1.3, Capter et Retourner la balle, et Session 2.3, Chasser la balle

- Diviser la classe en groupes de 3-4
- Organiser le groupe comme sur le dessin
- Faire rouler la balle doucement et droit
- Le Chasseur poursuit la balle, la ramasse de sa main de relance sur l'extérieur du pied du même côté (voir S1.3)
- Le Chasseur vise avec sa main libre et retourne la balle, la fait rebondir à 1-2 m devant son partenaire
- Le Chasseur suivant capte la balle, puis la fait rouler pour une nouvelle séquence
- Le premier Chasseur se rend en fin de ligne

FACILE / DIFFICILE

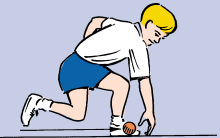
Diminuer/Augmenter :
les distances, la Taille / Le Poids de la balle



POINTS CLES

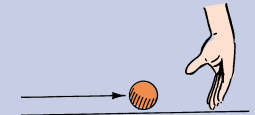
Q: Qu'avez-vous fait la dernière fois que vous avez couru après une balle pour la ramasser?

R: Fléchir tôt les genoux
Tenir la tête au-dessus de la balle
Courir légèrement au-delà de la balle



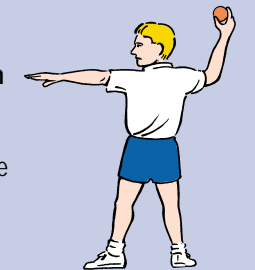
Q: Qu'elle est la position des mains ?

R: Devant la balle
Doigts pointés vers le bas



Q: Qu'elle est la meilleure façon de tourner ?

R: S'arrêter vite
Tourner vite du côté opposé de la balle



Q: Qu'elle est votre position maintenant ?

R: De côté, bras libre visant la cible



Q: Comment vous aider à relancer avec précision ?

R: Fixer la cible
Coude du bras lanceur au-dessus du niveau de l'épaule
Main de relance pointée vers la cible



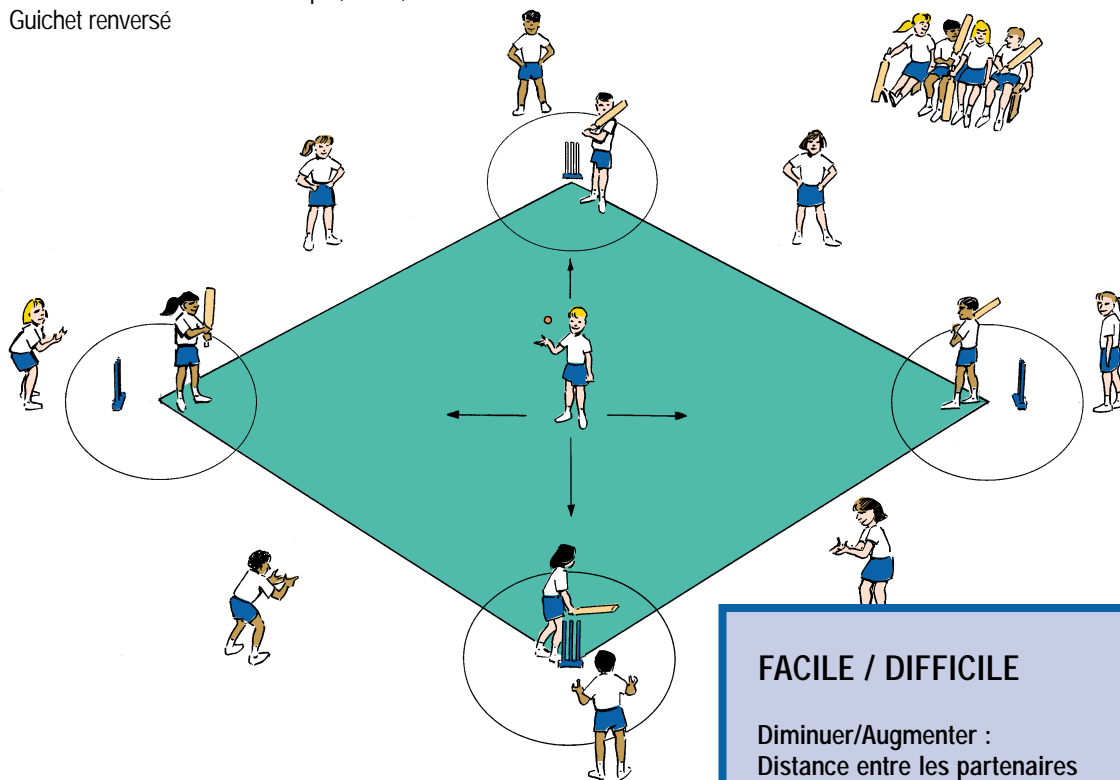
Q: Comment vous aider à relancer sur une grande distance ?

R: Main de relance descend en croisant le corps
Faire un pas en-avant pour grandir le corps

PLACE AU JEU - CRICKET LOSANGE

- Diviser le groupe en 2 équipes :
1 à la Batte, 1 à la Chasse
- Disposer l'activité comme le montre le dessin
- 4 Batteurs, 1 à chaque base, 1 Bôleur au centre
- Le Bôleur bôle par-dessous ou par-dessus sur n'importe quel guichet
ex : Batteur non prêt
- 4 Gardiens et les Chasseurs restant, les autres Batteurs se tiennent dans une zone de sécurité
- Bôleur + Chasseurs/Batteurs tournent sur leurs positions après 6 balles
Les Batteurs sont éliminés : Capté, Brisé, Guichet renversé

- Une Course est marquée quand les 4 Batteurs vont à leur base suivante
- Le Jeu continue jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou tous les batteurs éliminés
- Le vainqueur est l'équipe qui accumule le plus de courses



FACILE / DIFFICILE

Diminuer/Augmenter :
Distance entre les partenaires
Nombre de Chasseurs

RETOUR AU CALME OPTION 1

- Faire courir la classe vers une ligne à 15m et retour
- Même exercice mais 1 :
en sautant, 2 : à cloche-pied
- Répéter mais : Marcher en avant, en arrière, latéralement
(Est-il possible de marcher latéralement?)
- Secouer doucement bras et jambes
- Se relaxer et Respirer profondément



RETOUR AU CALME OPTION 2

- Placer 4 cônes en carré de 10m de côté
- Faire courir les élèves autour des cônes aussi vite qu'ils le peuvent
Marcher autour des cônes
Essayer de passer devant l'autre
- Placer tout le monde à l'intérieur des cônes
Diviser en nombres pairs et impairs
Nombre pairs marchent dans le sens des aiguilles/impairs dans le sens inverse
Il ne doit pas y avoir de contact (Y en a-t-il eu ?)
- Arrêter, espacer les élèves
- Étirer doucement les muscles
- Se relaxer et Respirer profondément

EVALUATION - AVEC SON PARTENAIRE

Discuter à propos de ce que vous avez aimé ou appris aujourd'hui ?
Pour quels autres jeux les capacités apprises peuvent-elles servir ?
ex : Softball, Baseball

Décerner le niveau - Balle de Bronze

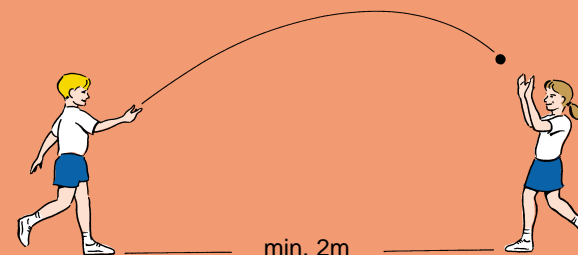
BRONZE

TENTATIVES

ACTIVITIES

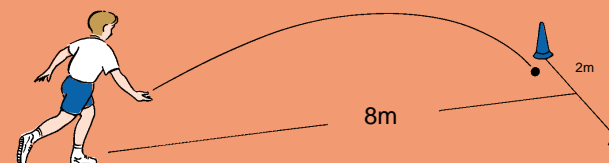
1 Chasser

Lancer la balle à un partenaire statique
Capter la balle



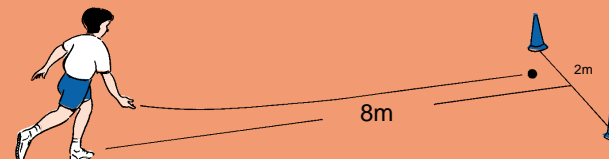
2 Chasser

Ramasser une balle statique
Lancer par-dessous vers une cible



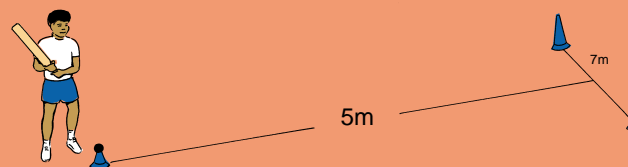
3 Bôler

Bôler par-dessous vers une cible
depuis une position statique



4 Battre

Frapper une balle posée sur le 'T' vers un mur
ou par dessus une ligne.



Chaque élève disposera de 6 essais par activité, 1 point est obtenu pour chaque essai réussi. Si 15 points ou plus sont marqués, l'élève reçoit la BALLE de BRONZE.

Décerner le niveau - Balle d'Argent

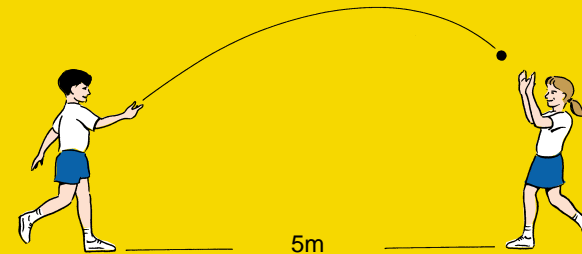
ARGENT

TENTATIVES

ACTIVITIES

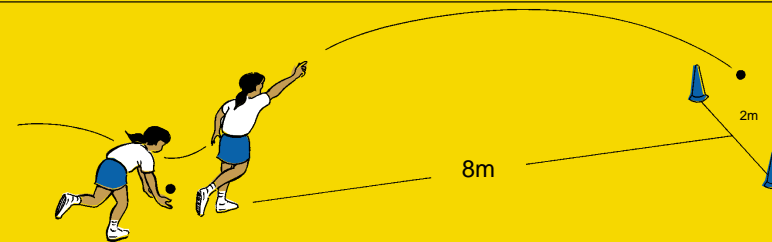
1 Chasser

Travailler par paires en se lançant des balles hautes
Se tenir immobile



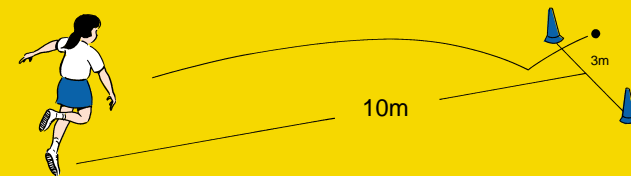
2 Chasser

Lancer par-dessus vers une cible
depuis une position statique



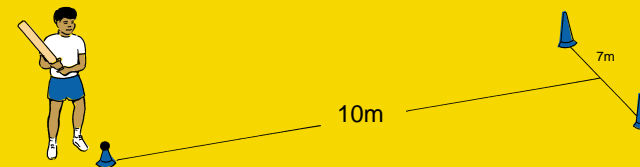
3 Bôler

Bôler par-dessus vers une cible
depuis une position statique



4 Battre

Frapper une balle posée sur le 'T' vers
une cible



Décerner le niveau - Balle d'Or

OR

TENTATIVES

ACTIVITIES

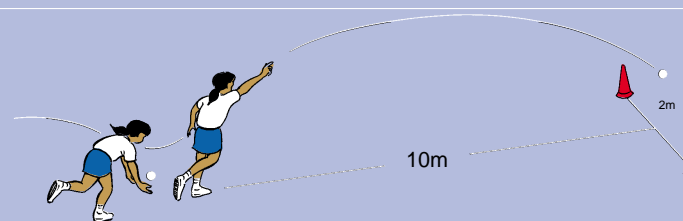
1 Chasser

Travailler par paires:
Se lancer des balles hautes
Attraper la balle en se déplaçant vers elle



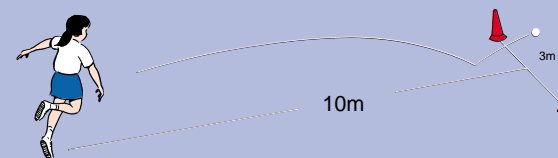
2 Chasser

Travailler par paires:
Faire rouler la balle vers le partenaire qui doit la rattraper et la relancer par-dessus vers une cible sans la faire rebondir



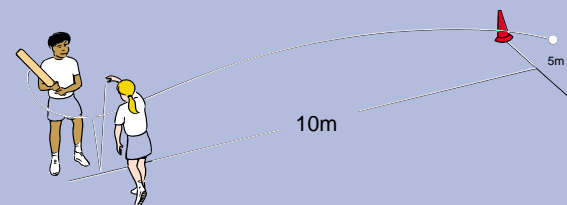
3 Bôler

Bôler par dessous vers une cible depuis une position statique
Directement ou avec rebond



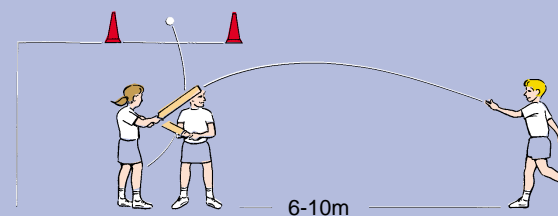
4 Battre

Travailler par paires:
Un élève se tient sur le côté (toujours celui face au batteur) Il laisse tomber la balle devant l'autre qui doit faire un pas en avant pour frapper et envoyer la balle vers une cible



5 Battre

Le batteur se tient dos à la cible, de côté vers son partenaire
Le bôleur bôle une balle haute
Le batteur frappe la balle vers la cible avant le rebond



Chaque élève disposera de 6 essais par activité, 1 point est obtenu pour chaque essai réussi. Si 15 points ou plus sont marqués, l'élève reçoit la BALLE D'OR

Feuille de score

NOM	CHASSER		BÔLER 3 SCORE	BATTRE 4 SCORE	TOTAL 5 SCORE
	1 SCORE	2 SCORE			

Remarque: Nous vous suggérons de photocopier cette feuille pour répondre à vos besoins