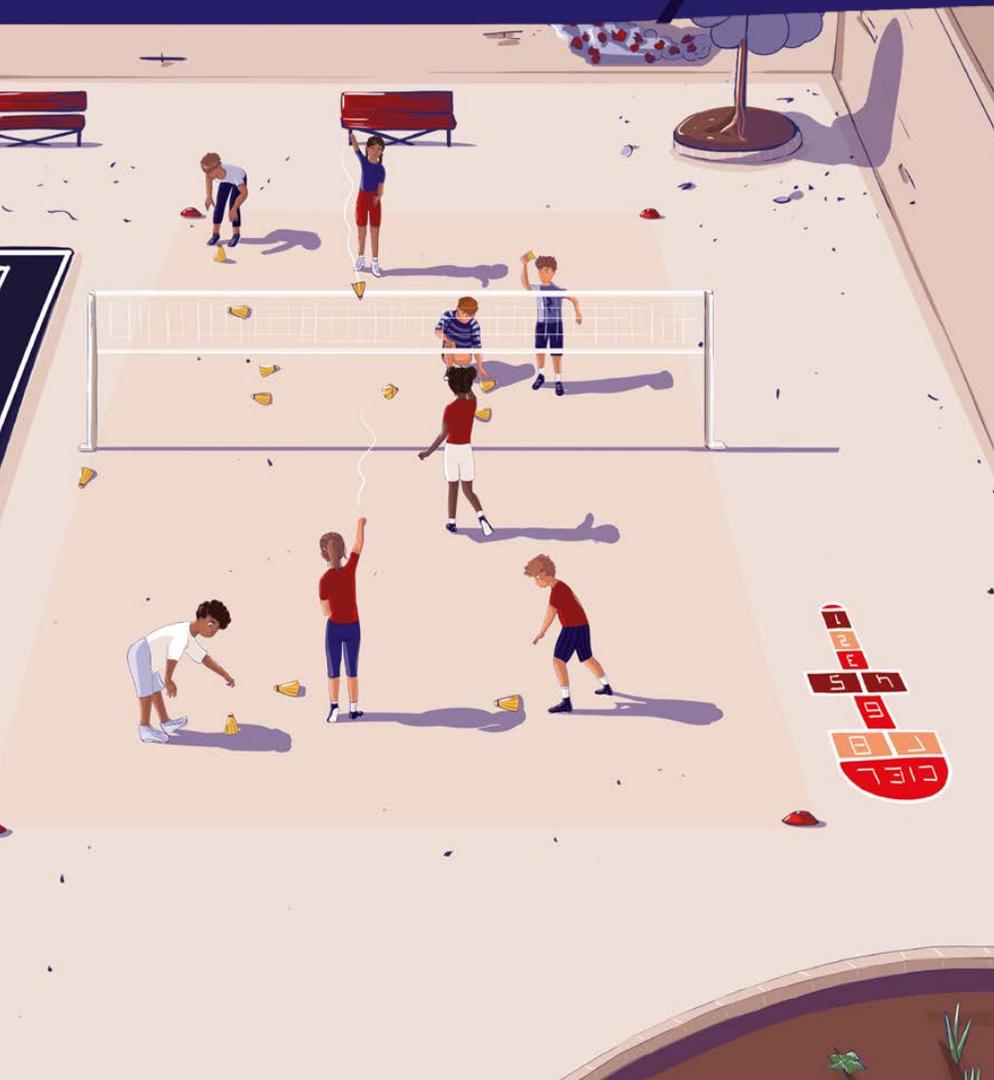


# N°1 LES VOLANTS BRÛLANTS

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



33 volants, plots



3 espaces ou  
3 terrains



2 équipes de 3, 4  
ou 5 / terrain



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale.  
Apprendre le lancer main haute.

## BUT

Envoyer le plus de volants possible  
dans le camp adverse.

## CONSIGNES

Par terrain : 3, 4 ou 5 enfants de chaque côté du filet et 11 volants minimum sous le filet + un arbitre.

Au signal de départ, les enfants se déplacent et lancent les volants main haute par-dessus le filet (si pas de filet, essayer de mettre une cible en hauteur à dépasser). Un enfant ne peut lancer qu'un volant à la fois.

Au signal de fin, l'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.

Une partie dure entre 30 secondes et 1 minute (temps à adapter en fonction des niveaux).

### · RÔLES SOCIAUX ·

Un arbitre compte les volants en fin de partie.

### · CONSEILS ·

Lancer loin du filet.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Envoi du volant main haute avec rotation du buste.

### · COMPLEXIFICATION ·

Interdire la zone avant du terrain (lancer loin).  
Lancer avec l'autre main.  
Varier les déplacements (pas chassés, pieds joints, cloche-pied...).



# N°2 LE CHAT

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



33 volants



5 espaces ou  
5 demi-terrains



5 à 6 enfants  
/ demi-terrain



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale.  
Découvrir l'espace de jeu.

## BUT

Toucher une souris ou éviter le chat.

## CONSIGNES

Le chat et les souris se répartissent sur un côté de terrain et jouent au jeu du chat.

Ils se déplacent à l'intérieur du terrain.

Lorsqu'une souris est touchée, elle prend la place du chat.

Une partie dure 3 minutes.

Le volant doit être lancé par le haut.

## · CONSEILS ·



Jeu traditionnel, attention à la gestion des émotions des enfants. Se déplacer sur la pointe des pieds. Regarder devant soi. Si pas de terrain de badminton, délimiter un espace de jeu.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Changer rapidement de direction.

## · COMPLEXIFICATION ·

Les souris touchées deviennent des chats. La dernière souris a gagné. Varier les déplacements (pas chassés, pieds joints, cloche-pied...), varier l'espace de jeu...

# N°3 L'ÉPÉRIER

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



30 volants



Largeur d'un  
gymnase,  
cour de récré



12 à 15 enfants  
/ zone



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale.  
Apprendre à lancer le volant main haute. Lire la trajectoire d'un volant.

## BUT

Pour l'épérier : toucher le plus d'enfants possible avec le volant.  
Pour les autres : traverser la zone de jeu sans se faire toucher par un volant.

## CONSIGNES

Les enfants traversent la zone de jeu en courant.  
L'épérier, placé au centre de la zone de jeu, lance des volants main haute pour toucher les enfants qui la traversent.  
Les enfants touchés deviennent des épériers.  
Le dernier enfant touché a gagné.

## · CONSEILS ·



Jeu traditionnel, attention à la gestion des émotions des enfants. Se déplacer sur la pointe des pieds. Regarder devant soi. Prendre l'information pour éviter l'épérier.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

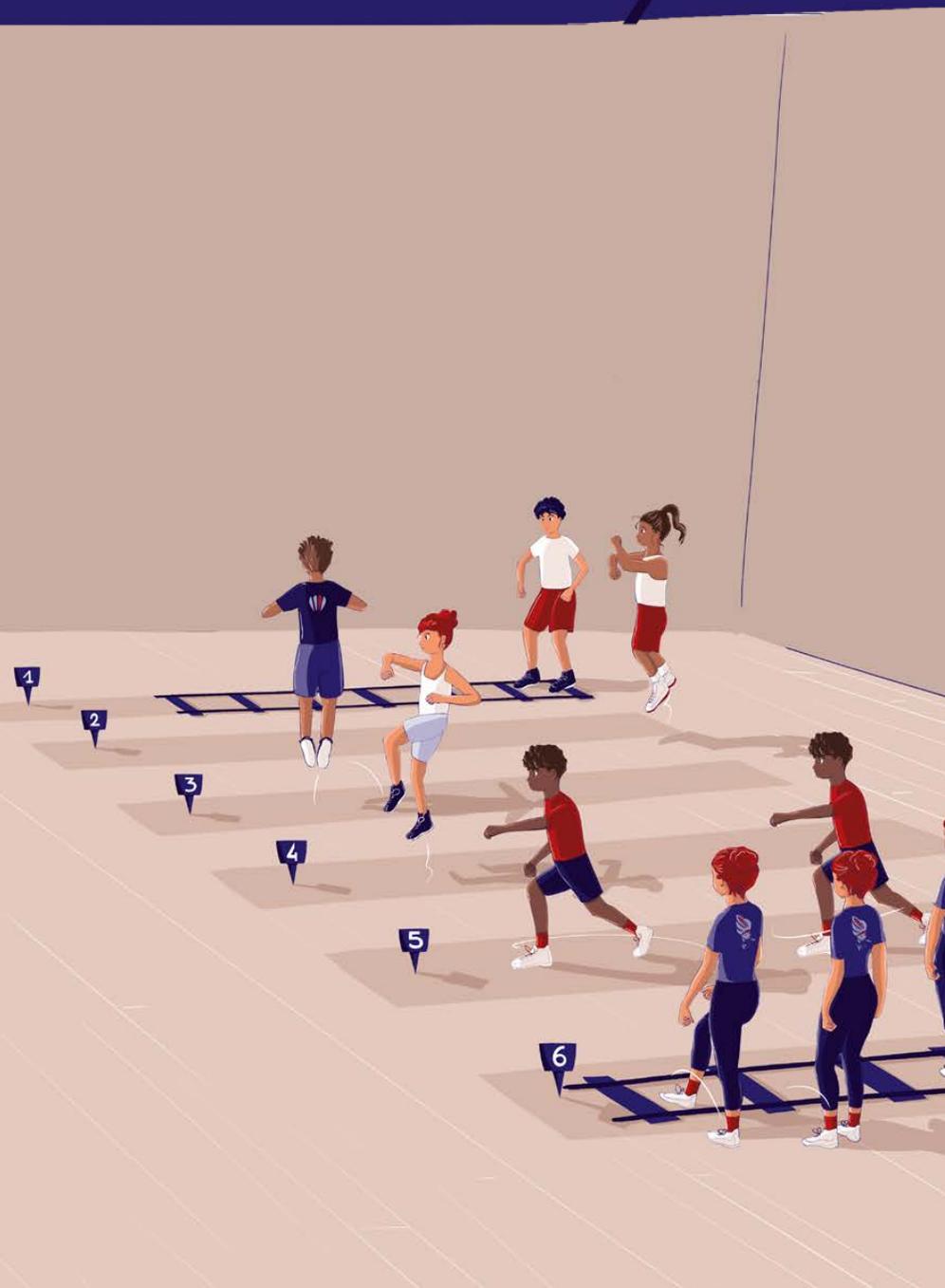
Pour l'épérier : lancer le volant main haute.  
Pour les autres : se faire toucher le plus tard possible.

## · COMPLEXIFICATION ·

Varié les déplacements à chaque traversée (marche, pas chassés, montées de genoux, talons-fesses pieds joints, cloche-pied...).

# N°4 LES COULOIRS

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



2 échelles  
d'agilité



6 couloirs



4 à 5 enfants  
/ couloir



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

## BUT

Effectuer plusieurs types de déplacement entre deux lignes parallèles.

## CONSIGNES

Entre 2 lignes parallèles écartées de 60 cm maximum, les enfants réalisent 3 passages dans chaque couloir (aller dans un couloir au choix et retour en courant) : 2 passages doucement pour assimiler les pas. Un passage le plus rapidement possible.

Puis ils changent de couloir.

- 1 • Écartés, rapprochés.
- 2 • Pieds joints de face.
- 3 • Pieds joints sur le côté.
- 4 • Cloche-pied.
- 5 • Fentes alternées.
- 6 • Pas malais.

## · CONSEILS ·



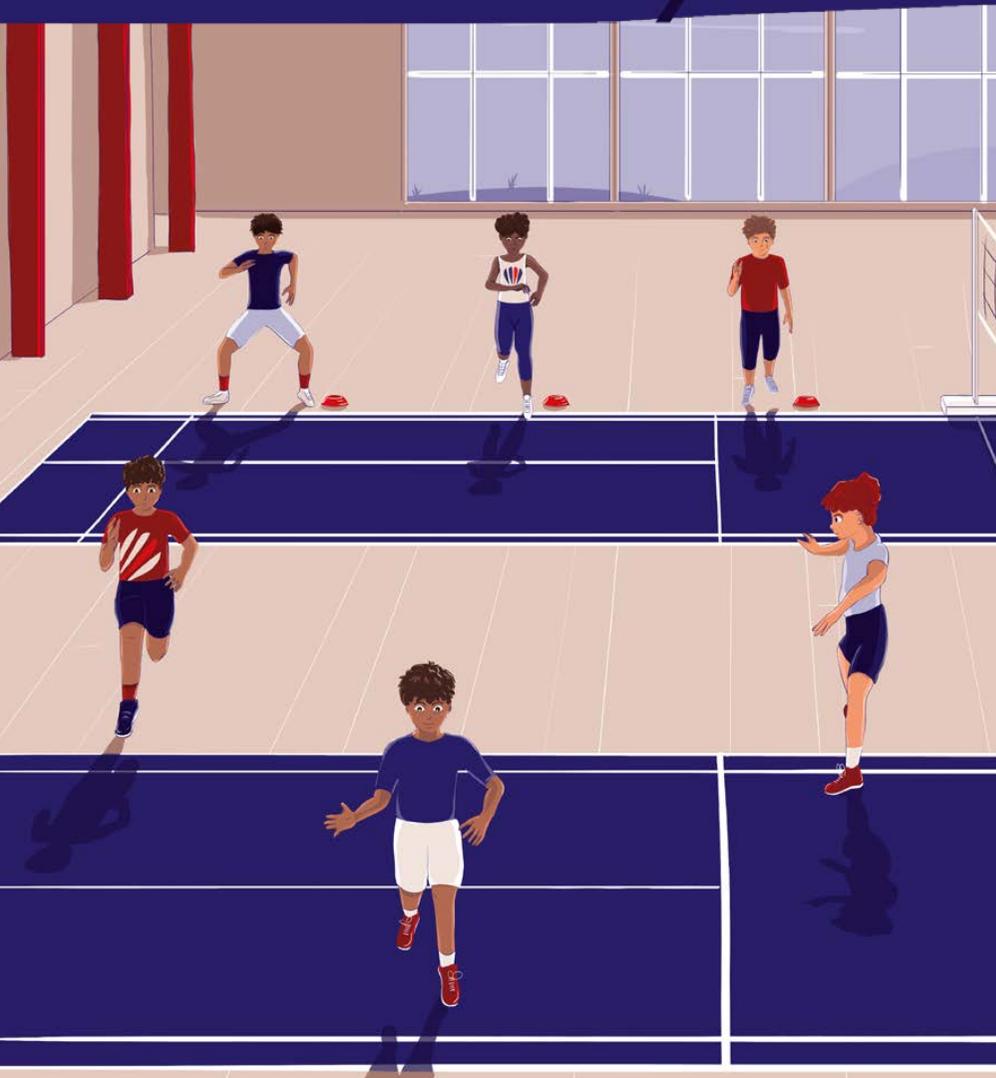
Se déplacer sur la pointe des pieds (essayer de faire le moins de bruit possible avec les pieds). Prendre son temps et s'appliquer sur les 2 premiers passages.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir le passage rapide sans se tromper sur les pas.

# N°5 LES GAMES

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



Pas de matériel



Gymnase ou  
espace de jeu



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

## BUT

Enchaîner des déplacements sur place puis en mouvement le plus vite possible.

## CONSIGNES

Les enfants effectuent des passages décomposés de la manière suivante :

**Étape 1** • Un exercice sur place à varier.

Pieds écartés-serrés | **Fentes alternées** | Course très rapide sur place |  
Montée de genoux | Talons-fesses | Cloche-pied...

**Étape 2** • Au signal, départ en sprint jusqu'à la ligne opposée.

**Étape 3** • Fente avant sur la ligne opposée et demi-tour.

**Étape 4** • Retour sur la ligne de départ avec un déplacement à varier.

Pieds écartés, de face : 3 sauts en avant et 1 en arrière | **3 pas chassés**  
d'un côté et **1 pas chassé** de l'autre côté | Pas chassés | Pas croisés |  
Cloche-pied | Course arrière...

## · RÔLES SOCIAUX ·



Un enfant prend en charge l'exercice et explique les mouvements à faire.

## · CONSEILS ·

Regarder devant soi.  
S'arrêter en fente avant avec la « jambe raquette » devant.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Avoir un temps de réaction court après le signal de départ en sprint. Faire demi-tour brusquement (pas un arc-de-cercle en courant).



5<sup>min</sup>



15 volants



Gymnase ou  
espace de jeu



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

## BUT

Distancer ou suivre son partenaire en pas chassés.

## CONSIGNES

Un enfant, sur une ligne, fait des pas chassés avec des changements de direction brusques à droite ou à gauche.

Son partenaire doit le suivre.

Changement de rôle puis de partenaire toutes les minutes.

### · CONSEILS ·

Regarder son partenaire.  
Garder les appuis écartés.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

- Enfant A : Réussir à distancer.
- Enfant B : Réussir à rester proche.

### · COMPLEXIFICATION ·

Ajouter un volant à se lancer main basse.  
Ajouter un volant à se lancer main haute.



# N°7 LE PARCOURS

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



20 plots



Gymnase ou  
espace de jeu



15 enfants  
/ parcours



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

## BUT

Réaliser différents déplacements le plus vite possible.

## CONSIGNES

Scinder la classe en 2 et créer 2 parcours avec des plots espacés d'au moins 3 mètres. Les enfants doivent réaliser un enchaînement de déplacements, toujours orientés face au parcours et dans l'ordre suivant :

En avançant vers le plot rouge | Aller-retour vers le plot à gauche | Aller-retour vers le plot à droite | Repartir en avançant vers le plot rouge suivant, etc.

*Exemple enchaînement 1 : course au plot rouge / pas chassés au plot bleu / pas croisés au plot jaune.*

Créer 2 autres enchaînements en variant les déplacements (cloche-pied, montées de genoux, talons-fesses, saut pied joints...).

Possibilité d'organiser une course de relais entre les deux groupes dans un second temps.

## · CONSEILS ·



Se déplacer sur la pointe des pieds.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Changer rapidement de direction. Fréquence gestuelle importante.



# N°8 L'ÉQUILIBRISTE

MANIABILITÉ



5<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Travailler le relâchement et l'équilibre.

## BUT

Ne pas faire tomber le volant.

## CONSIGNES

Prise revers ou prise coup droit, le volant posé sur la raquette, les enfants effectuent les actions annoncées par l'enseignant·e en essayant de ne pas faire tomber le volant.

Les actions possibles :

- Toucher le sol avec sa main libre.
- Sauter sur place.
- Se déplacer à cloche pieds.
- Tenir sur un pied quelques secondes.
- Faire un tour complet.
- Faire le tour d'un obstacle, monter sur un banc ou des marches.
- Fermer les yeux...

## · CONSEILS ·



Garder sa raquette bien horizontale.  
Décoller le coude du buste.  
Ne pas serrer trop fort la raquette.  
Regard centré sur le volant.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Ne pas faire tomber le volant.

## · SIMPLIFICATION ·

Poser le volant debout sur la jupe et non couché.



5<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Travailler le relâchement et l'équilibre en se déplaçant de différentes façons.

## BUT

Ne pas faire tomber le volant.

## CONSIGNES

L'enseignant-e met en place un parcours dans un espace défini.

Prise revers ou prise coup droit, le volant posé sur la raquette, les enfants effectuent le parcours. Par exemple, les enfants doivent enchaîner :

- Slalomer entre des plots.
- Enjamber un obstacle.
- Monter sur un banc.
- Se déplacer en marche arrière.
- Faire la marelle.
- Courir jusqu'à l'arrivée...

### · CONSEILS ·



Garder sa raquette bien horizontale.  
Décoller le coude du buste.  
Ne pas serrer trop fort la raquette.  
Regard centré sur le volant.

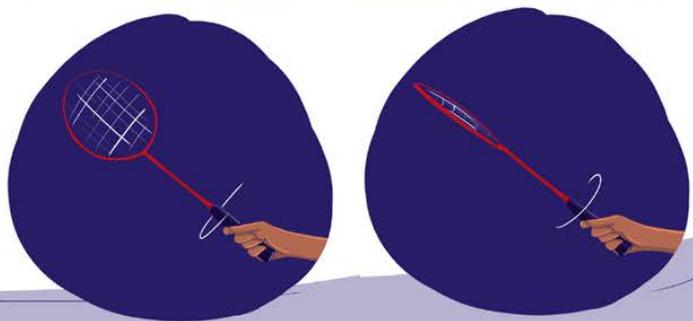
### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Ne pas faire tomber le volant.

### · SIMPLIFICATION ·

Poser le volant debout sur la jupe et non couché.

### ÉTAPE 1



### ÉTAPE 2



5<sup>min</sup>



1 raquette  
/ enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Travailler le relâchement et les différentes prises de raquette.

## BUT

Effectuer la bonne prise de raquette rapidement.

## CONSIGNES

### Étape 1

Avec les doigts, faire 20 tours de raquette le plus vite possible, 2 fois dans un sens et 2 fois dans l'autre.

### Étape 2

Les enfants tournent la raquette quelques secondes puis l'enseignant-e annonce « coup droit » ou « revers ».

Les enfants effectuent la prise correspondante.

## · CONSEILS ·



Ne pas casser le poignet.  
Ne pas serrer fort sa raquette et se servir des doigts pour la faire tourner.



5<sup>min</sup>



1 raquette  
/ enfant



N'importe où

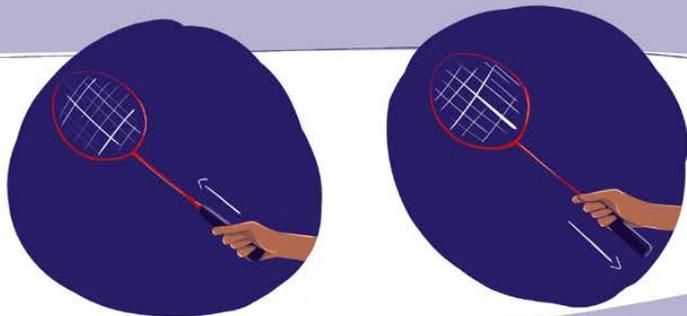


Classe entière

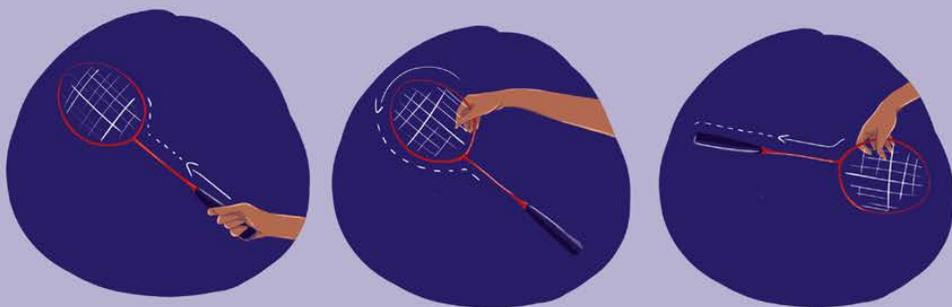


Situation  
en image

## ÉTAPE 1



## ÉTAPE 2



## OBJECTIFS

Travailler le relâchement.

## CONSIGNES

### Étape 1

Monter et descendre les doigts le long du grip.

Faire 10 allers-retours le long du grip sans faire tomber la raquette.

### Étape 2

Faire le tour de la raquette en faisant glisser la main le long du grip, de la tige et du cadre sans la faire tomber.

Faire 5 tours **en gardant toujours les doigts sur la raquette**, sans la lancer.

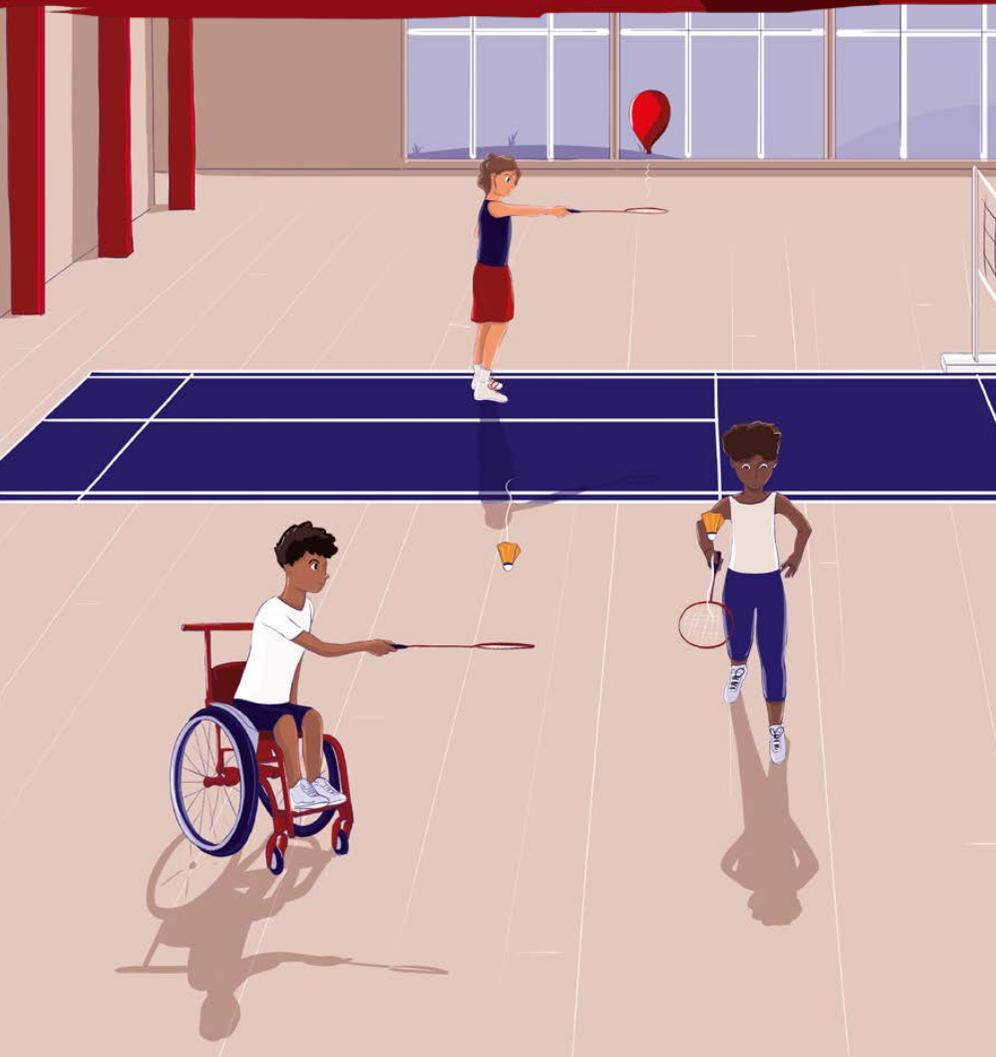
## · CONSEILS ·



Garder les doigts en contact permanent avec la raquette, principalement le pouce, l'index et le majeur.  
Tenir la raquette d'une seule main.

## · COMPLEXIFICATION ·

Se déplacer pendant l'exercice.



10<sup>min</sup>



1 raquette, 1 ballon de baudruche, 1 volant / enfant



N'importe où



Individuel



Situation en image

## OBJECTIFS

Apprendre à lire les trajectoires.  
Coordonner plusieurs actions motrices.

## BUT

Faire le maximum de jongles sur place.

## CONSIGNES

Les enfants font des jongles en prise coup droit.  
Une fois que l'exercice est maîtrisé avec un ballon de baudruche, faire la même chose avec un volant.

### · CONSEILS ·



Éloigner le coude du buste et jongler devant soi.  
Tirer haut pour avoir du temps.  
Utiliser le relâché-serré.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir 5 jongles d'affilée avec chaque objet (ballon, volant).

### · COMPLEXIFICATION ·

Dégonfler le ballon de baudruche.  
Faire des jongles en revers.  
Alterner les jongles coup droit / revers.



10<sup>min</sup>



1 raquette, 1 ballon de baudruche, 1 volant / enfant



N'importe où



Individuel



Situation en image

## OBJECTIFS

Apprendre à lire les trajectoires.  
Coordonner plusieurs actions motrices.

## BUT

Traverser un espace défini en jonglant.

## CONSIGNES

Les enfants parcourent une distance de 15 mètres minimum en faisant des jongles.

Faire l'aller en revers et le retour en coup droit.

Commencer avec un ballon de baudruche puis faire la même situation avec un volant.

### · CONSEILS ·



Tirer haut pour avoir du temps.  
Décoller le coude du buste.  
Utiliser le relâché-serré.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir une demi-largeur sans faire tomber le ballon / volant.

### · SIMPLIFICATION ·

Alterner les jongles coup droit / revers.

# N°14 JONGLES À DEUX

MANIABILITÉ



10<sup>min</sup>



2 raquettes, 1 ballon de baudruche et 1 volant / groupe + cerceaux



N'importe où



Par 3



Situation en image

## OBJECTIFS

Coordonner plusieurs actions motrices.  
Rentrer dans l'échange.

## BUT

Faire le maximum de jongles.

## CONSIGNES

Mettre un cerceau entre les deux enfants comme repère pour viser.  
Deux enfants jonglent avec un seul ballon, chacun leur tour.

On recommence à zéro lorsque le ballon touche le sol ou est touché deux fois par le même enfant.

Changement de rôle toutes les 2 minutes.

Pour les enfants plus à l'aise, faire la même chose avec le volant.

### · RÔLES SOCIAUX ·



Un arbitre compte le nombre de jongles effectués d'affilée.

### · CONSEILS ·

Tirer haut pour laisser du temps au partenaire. Prendre la bonne prise de raquette.  
Utiliser le relâché-serré.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir 4 jongles d'affilée.

### · COMPLEXIFICATION ·

Dégonfler le ballon de baudruche.  
Enlever le cerceau.  
Ajouter des déplacements : avancer à 2, reculer à 2.





10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Servir précisément.

## BUT

Servir en visant son partenaire ou rattraper le volant à la main.

## CONSIGNES

Deux enfants espacés de quelques mètres.

### Étape 1

Un enfant effectue 10 services en revers sur le receveur qui essaye de rattraper le volant à la main.

### Étape 2

Le receveur renvoie le volant au sol, à la main, pour éviter que le serveur tape le volant directement et ne serve pas.

Changement de rôle toutes les 2 minutes.

## · CONSEILS ·



Utiliser le pouce pour servir en revers.  
Viser en hauteur pour laisser du temps à son partenaire.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

7 services rattrapés sur 10 essais.

## · COMPLEXIFICATION ·

Services alternés, un coup droit, un revers.  
Services alternés avec un filet.

# N°16 LE PENALTY

MISE EN JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette,  
1 volant et  
2 plots / groupe



N'importe où



Par 2



Situation  
en image



## OBJECTIFS

Apprendre à lancer le volant main haute. Servir précisément.

## BUT

Marquer un but en lançant le volant à la main ou avec une raquette.

## CONSIGNES

Un tireur de penalty et un gardien de but placés à 3 ou 4 mètres de distance. Le gardien protège une zone délimitée par 2 plots.

### Étape 1

Le tireur essaie de marquer un but en lançant le volant main haute. Deux séries de 10 lancers chacun.

### Étape 2

Même situation, mais le tireur sert en revers (interdiction de viser la tête du gardien).

Changement de rôle tous les 10 services.

## · CONSEILS ·



- Tireur : viser une zone sur le côté.
- À la main : bien pivoter le corps lors du lancer.
- En service : se servir du pouce pour mettre de la force.
- Gardien : être dynamique, sur la pointe des pieds et appuis écartés.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

6 buts marqués sur 10 tirs.

# N°17

## LE GOLFMINTON

MISE EN JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette, 1 volant et plusieurs cibles / groupe



N'importe où



Par 2



Situation en image

### OBJECTIFS

Servir précisément.

### BUT

Obtenir le maximum de points.

### CONSIGNES

Un enfant fait 10 services revers dans des cibles qui rapportent des points.

L'enseignant·e définit le nombre de points par cible (différents selon la difficulté à atteindre la cible).

L'arbitre additionne les points marqués.

Changement de rôle tous les 10 services.

### · CONSEILS ·

Utiliser le pouce pour servir en revers.



### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

À déterminer par l'enseignant·e selon le nombre de points attribués par cible.

### · SIMPLIFICATION ·

Lancer à la main.



10<sup>min</sup>



1 raquette,  
1 volant et 1 plot  
/ enfant



Espace avec un mur



Individuel



Situation  
en image



### OBJECTIFS

Varier les services et servir loin.

### BUT

Toucher le mur en servant.

### CONSIGNES

Positionnés face à un mur au niveau d'un plot, les enfants servent et essaient de toucher le mur. À chaque fois qu'ils le touchent, ils reculent le plot de quelques pas puis recommencent.

Trois minutes de service revers puis 3 minutes de service coup droit.

À la fin de la situation, discuter avec les enfants pour établir les avantages et inconvénients des 2 services :

- Le revers est plus précis mais moins puissant.
- Le coup droit est plus puissant mais moins précis.

### · CONSEILS ·

Servir tendu et non en cloche vers le haut.



### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir à reculer plus loin en coup droit qu'en revers.



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



4 ou 5 élèves  
/ groupe



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Varié les services et servir loin.

## BUT

Gagner la course de relais en faisant le moins de services possible.

## CONSIGNES

Course de relais sur une ligne droite avec les étapes suivantes :

### Étape 1 · ALLER

Le premier enfant alterne les services pour avancer : il sert revers puis court récupérer le volant. Il s'arrête et sert en coup droit. Il court récupérer le volant, et ainsi de suite.

### Étape 2 · RETOUR

Il revient en pas chassés puis transmet sa raquette et son volant à son ou sa partenaire.

## · CONSEILS ·



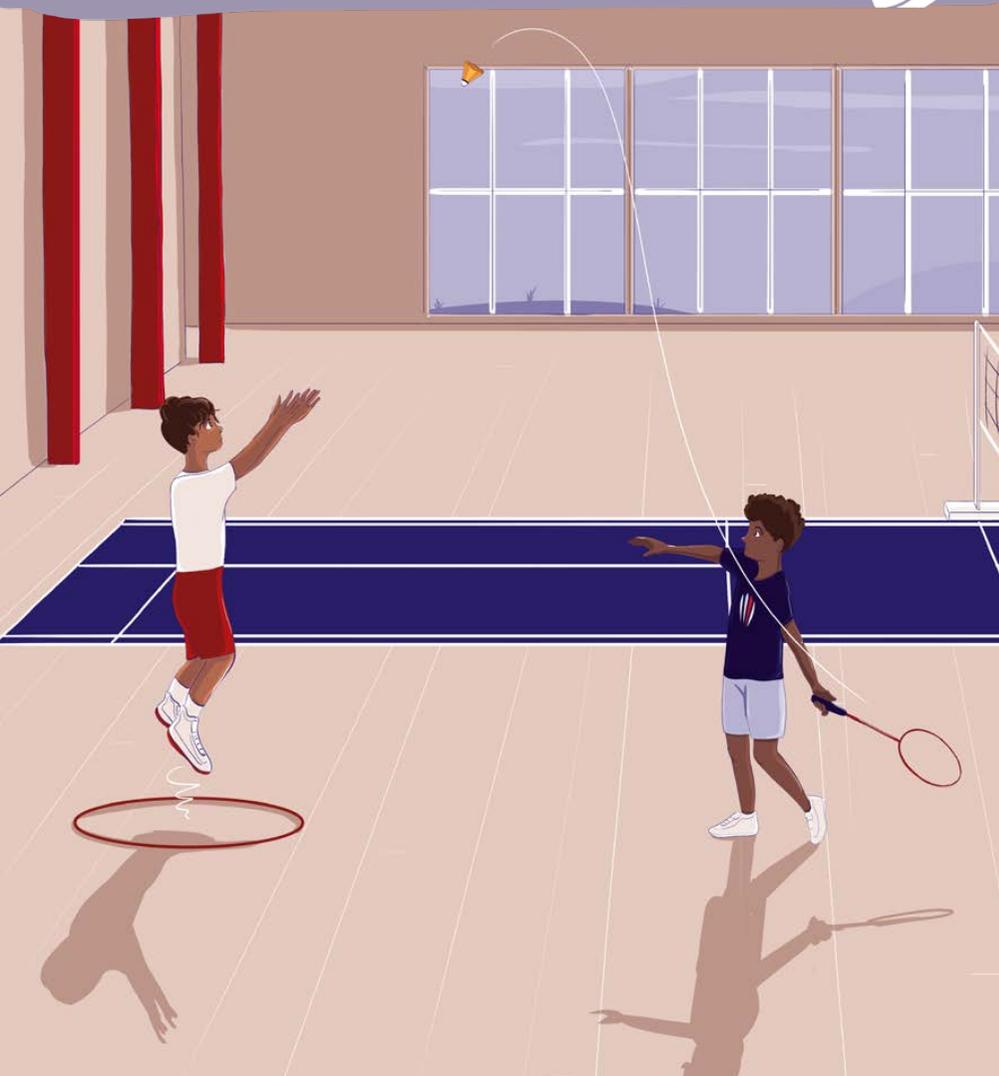
S'arrêter pour servir, ne pas le faire en courant.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Faire le service à l'arrêt et le plus loin possible.

## · COMPLEXIFICATION ·

Augmenter la distance à parcourir.  
Varier les déplacements sur le retour.



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Servir haut.

## BUT

Servir au-dessus de son partenaire.

## CONSIGNES

Deux enfants espacés de 3 mètres.

### Étape 1

Le serveur sert en coup droit au-dessus du receveur qui tente de rattraper le volant en sautant sur place, sans reculer. Si le serveur réussit, il s'éloigne d'un pas avant de recommencer.

### Étape 2

Le receveur renvoie le volant au sol à la main pour éviter que le serveur tape le volant directement et ne serve pas.

Changement de rôle tous les 10 services.

## · CONSEILS ·



Se mettre de profil pour servir et faire pivoter le haut du corps au moment de la frappe.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

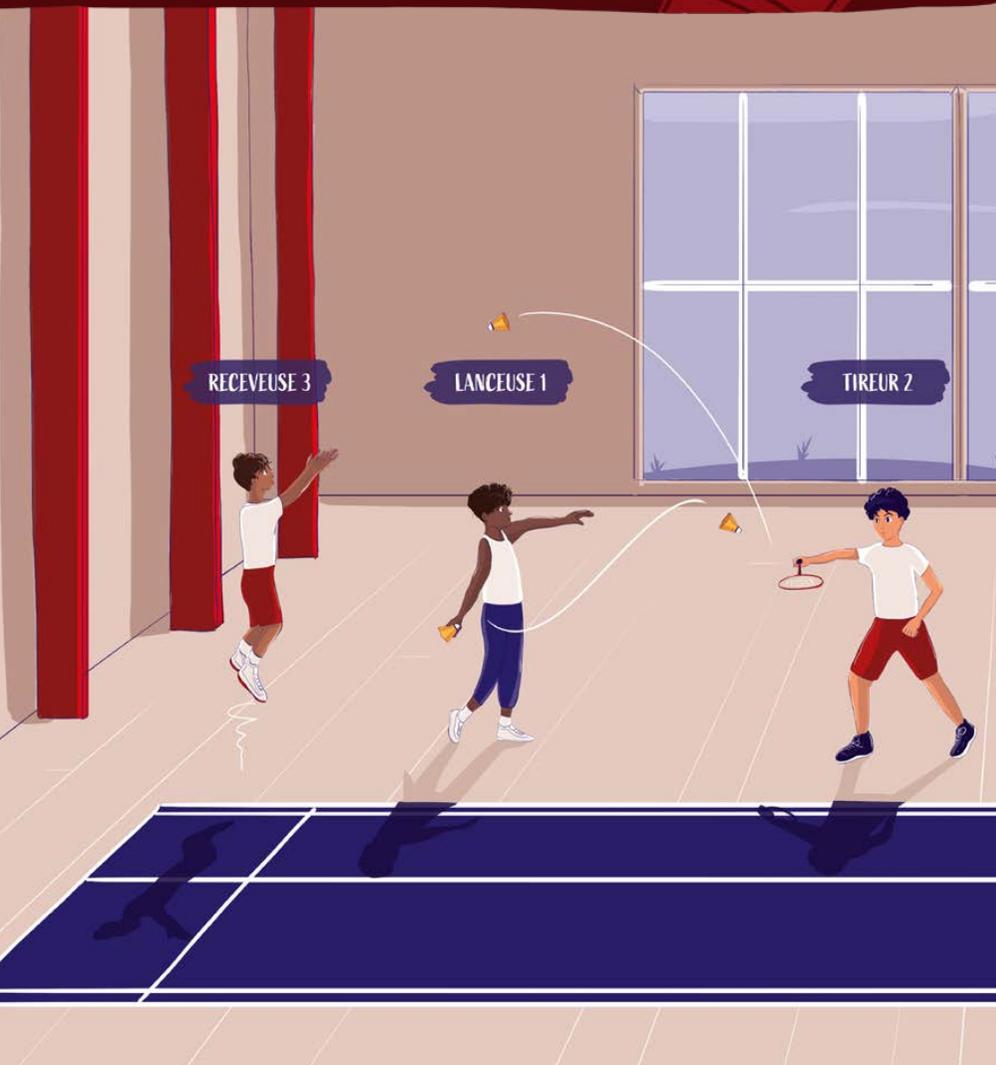
Réussir à reculer le plus possible.

## · COMPLEXIFICATION ·

Ajouter un filet.

# N°21 LES FRAPPES À 3

JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



Par 3



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Apprendre à lire les trajectoires.  
Coordonner plusieurs actions motrices.

## BUT

Rattraper le volant frappé par  
son partenaire.

## CONSIGNES

Trois enfants alignés réalisent la situation suivante :

### Étape 1

Le lanceur 1, placé au milieu, envoie le volant main basse au tireur, en visant son côté revers.

### Étape 2

Le tireur 2 frappe le volant en visant le receveur, par-dessus le lanceur.

### Étape 3

Le receveur 3 attrape le volant puis le rend au lanceur.

Changement de rôle tous les 10 volants. Le point est marqué si le receveur attrape le volant.

## · CONSEILS ·



- Relanceur : Bien viser le revers du joueur, sans lancer trop fort.
- Tireur : Prendre une prise de raquette revers.  
Utiliser le relâché-serré. Décoller le coude du buste.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

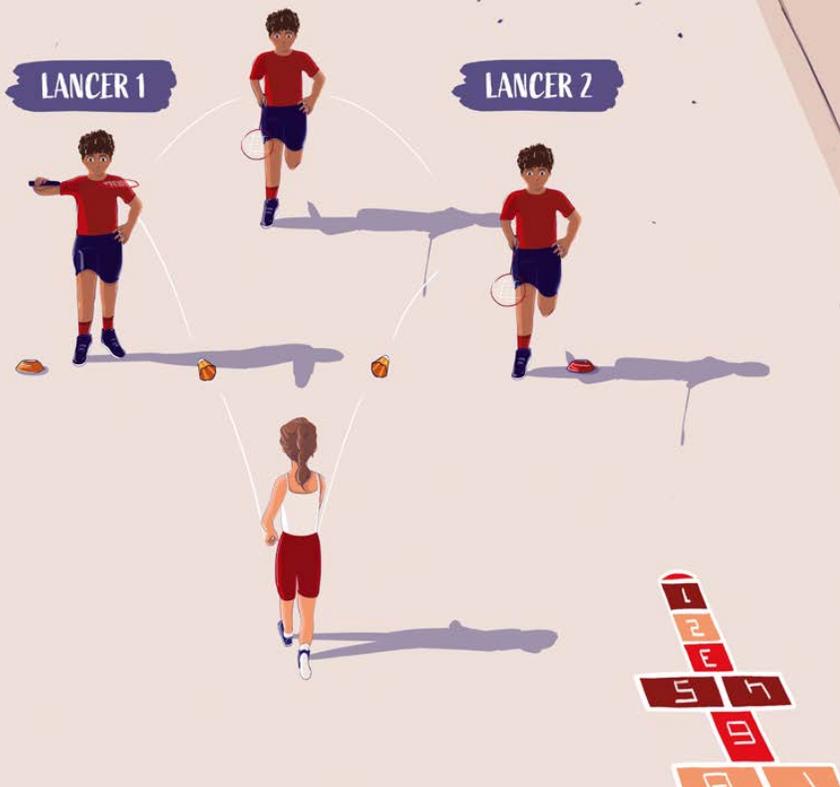
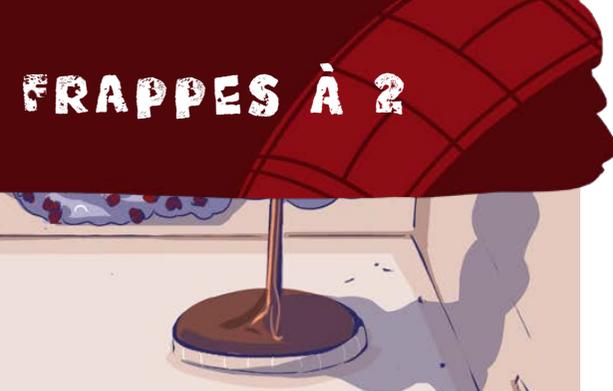
7 points sur 10 essais.

## · COMPLEXIFICATION ·

Le lanceur envoie le volant sur le revers.  
Ajouter une raquette au receveur qui essaie de renvoyer le volant au tireur.

# N°22 LES FRAPPES À 2

JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette,  
1 volant et 2  
plots / groupe



N'importe où



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Apprendre à lire les trajectoires.  
Coordonner plusieurs actions motrices.

## BUT

Frapper le volant et viser  
son partenaire.

## CONSIGNES

Les 2 enfants sont face à face. Le lanceur envoie le volant main basse et alterne à droite et à gauche du tireur.

Le tireur frappe le volant main basse, avec la prise de raquette adaptée.

Le lanceur essaie de rattraper le volant à la main puis recommence.

Le point est marqué si le lanceur attrape le volant.

Changement de rôle tous les 10 volants.

## · CONSEILS ·



Effectuer une prise de raquette adaptée et utiliser le relâché-serré.  
Décoller le coude du buste.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

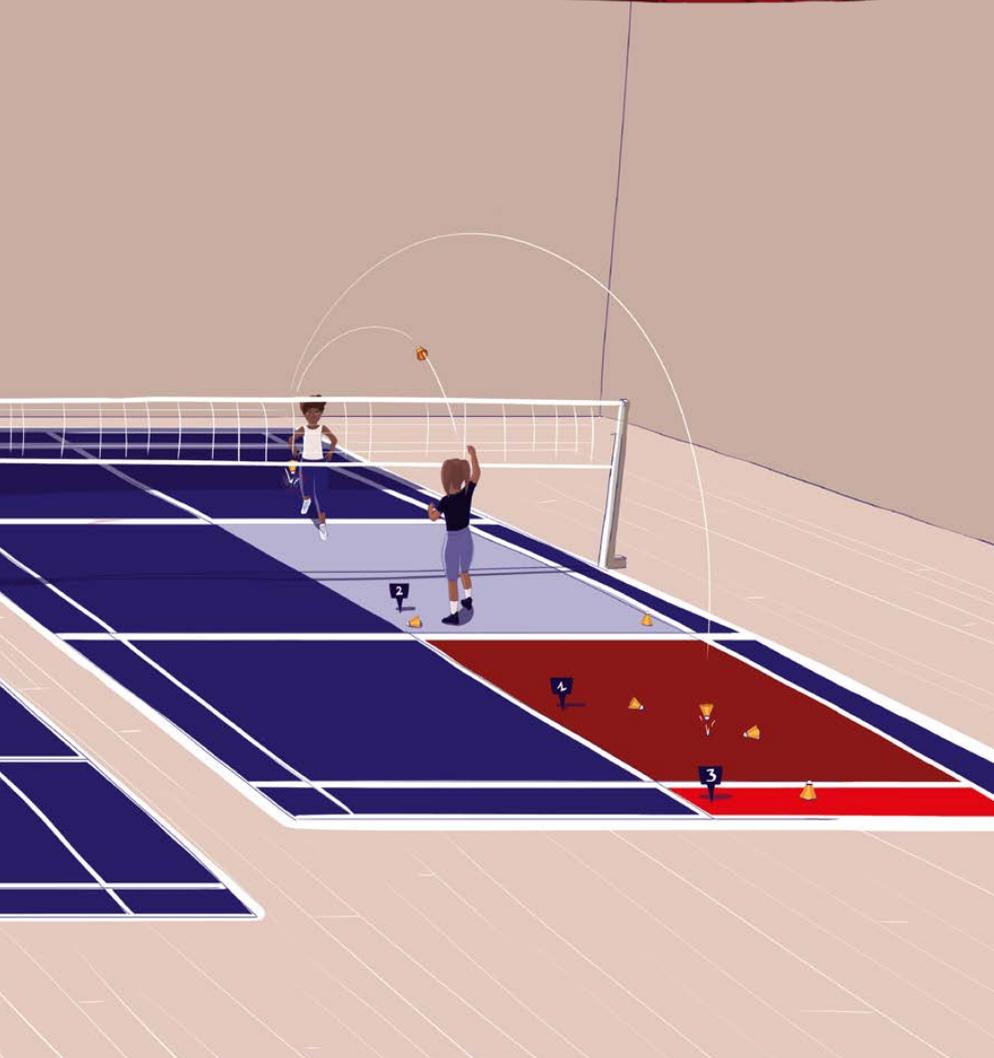
7 points marqués sur 10 essais.

## · COMPLEXIFICATION ·

Le lanceur envoie le volant à gauche ou à droite de façon aléatoire. Le lanceur envoie le volant plus loin, à droite et à gauche, pour obliger le tireur à se déplacer et à terminer par une fente avant avec la jambe raquette.

# N°23 LES ZONES

JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



Demi-terrain



Par 3



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Produire des trajectoires variées.  
Frapper avec une intention.

## BUT

Obtenir un maximum de points.

## CONSIGNES

Sur un demi-terrain, un lanceur, un tireur et un arbitre.

### Étape 1

Le lanceur envoie un volant main haute, par-dessus le filet dans la rivière (zone bleu clair, proche du filet).

### Étape 2

Le tireur frappe le volant main basse et vise une zone (zone bleu clair, rouge foncé ou rouge clair) afin de marquer des points.

Changement de rôle tous les 10 volants.

## · RÔLES SOCIAUX ·



Un arbitre se place derrière le terrain et additionne les points marqués.

## · CONSEILS ·

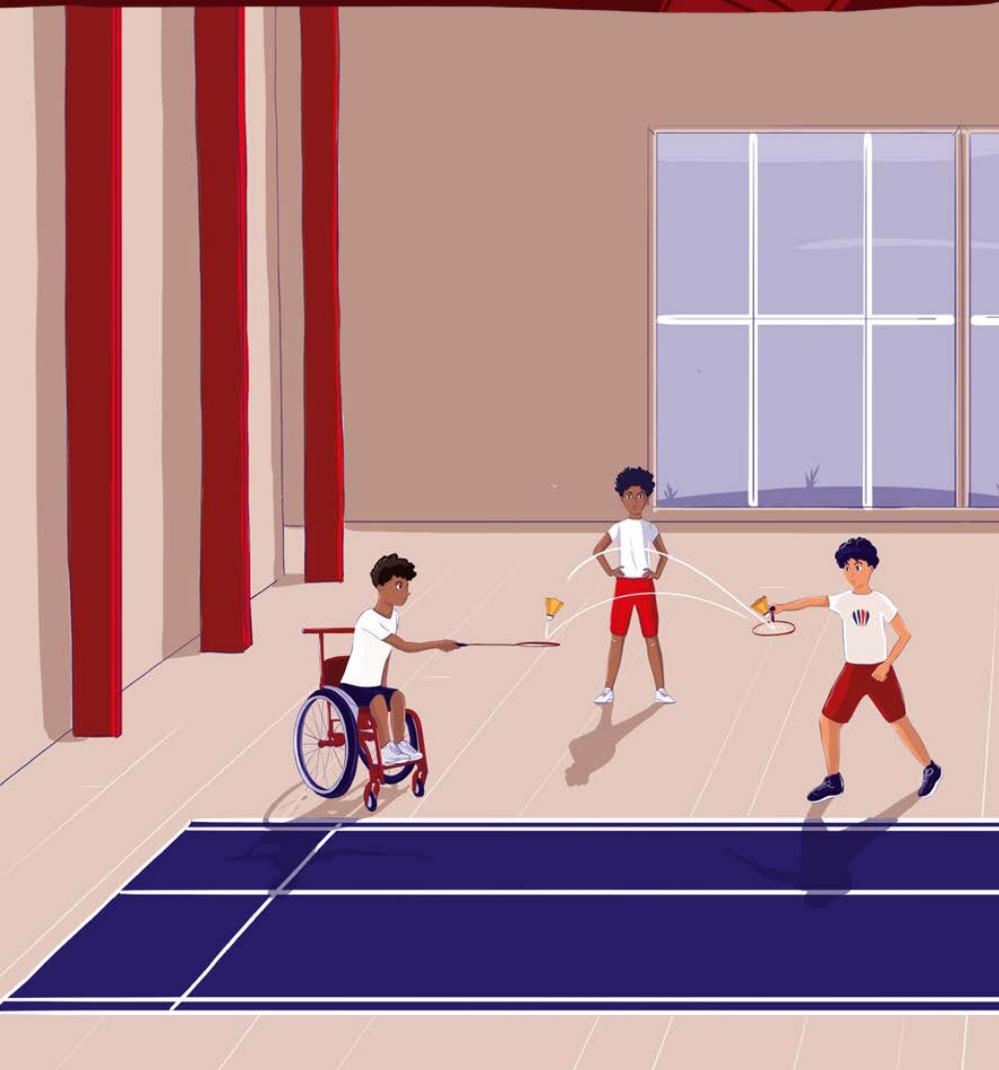
Prendre une prise de raquette adaptée et utiliser le relâché-serré.  
Décoller le coude du buste.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Marquer 5 points.

## · COMPLEXIFICATION ·

Le tireur réalise une fente avant avec la jambe raquette au moment de frapper le volant. Le lanceur envoie le volant en service revers.



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / groupe



N'importe où



Par 3



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Entrer dans l'échange.  
Apprendre à lire les trajectoires.

## BUT

Faire le maximum d'échanges  
d'affilée.

## CONSIGNES

Deux enfants placés à 2 mètres l'un de l'autre essaient de faire le maximum d'échanges.

On recommence à 0 lorsqu'un volant touche le sol ou est touché 2 fois par le même enfant.

Changement de rôle toutes les 3 minutes.

### · RÔLES SOCIAUX ·



Un arbitre compte le nombre d'échanges réussis.

### · CONSEILS ·

Ne pas viser trop tendu ou vers le bas pour laisser du temps à son partenaire.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Noter le record et l'évolution à chaque séance. En fin de cycle, réussir 6 échanges minimum.

### · COMPLEXIFICATION ·

Augmenter la distance entre les 2 joueurs pour introduire un jeu plus tendu.



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / groupe



Demi-terrain



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Entrer dans l'échange.  
Frapper avec une intention.

## BUT

Faire le maximum d'échanges  
d'affilée.

## CONSIGNES

Par 2 sur un demi-terrain, les enfants sont positionnés plus ou moins éloignés du filet et essaient de faire le maximum d'échanges.

On recommence à 0 lorsqu'un volant touche le sol ou est touché 2 fois par le même enfant.

Possibilité d'ajouter un arbitre.

### · CONSEILS ·



Essayer de faire tomber le volant d'en haut, tout droit, sur la bande et non viser fort tendu. Effectuer une prise de raquette adaptée et utiliser le relâché-serré.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

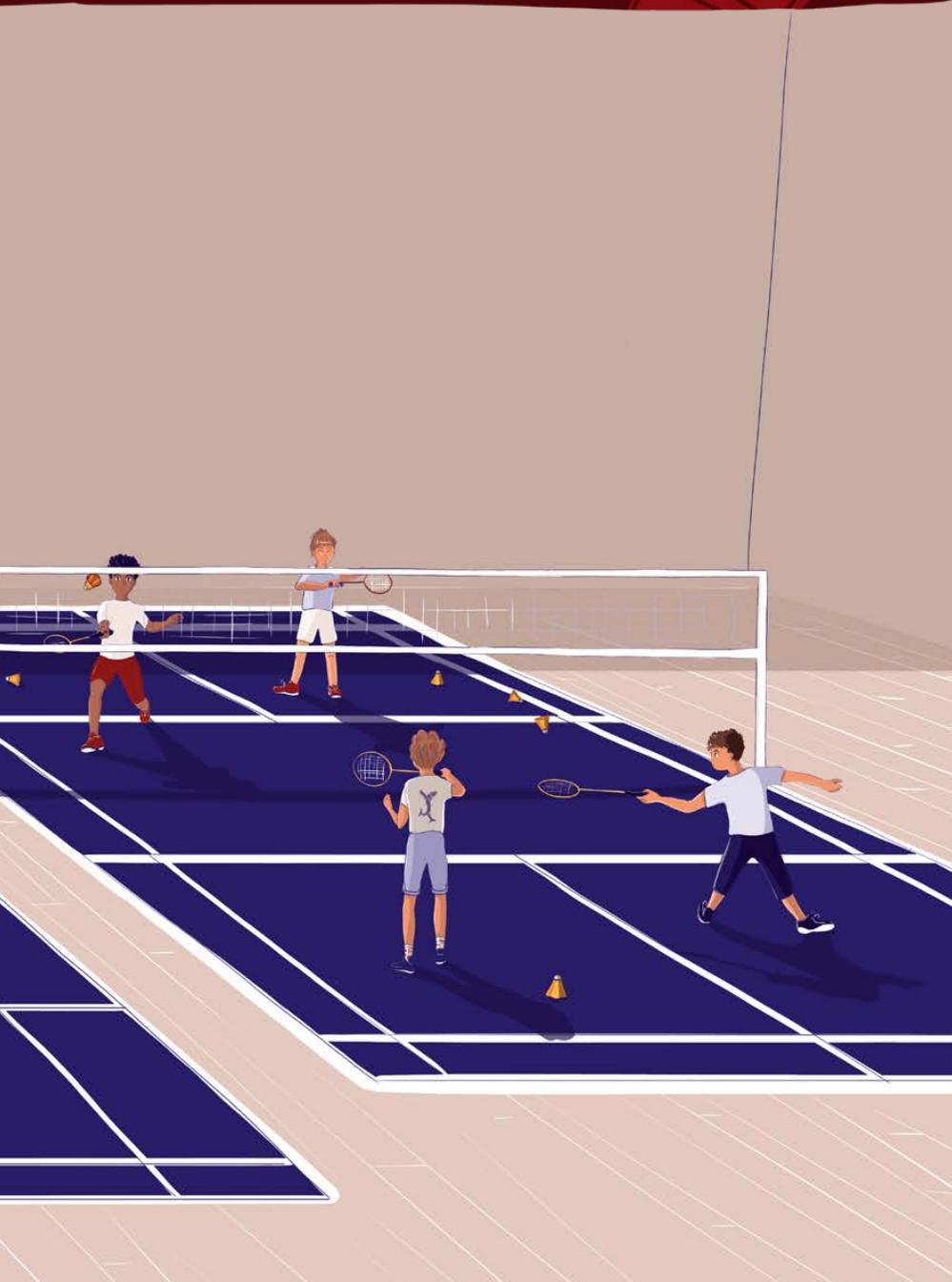
Les échanges sont réalisés dans la rivière.

### · COMPLEXIFICATION ·

Augmenter la distance entre les 2 joueurs pour introduire un jeu plus tendu. Le tireur réalise une fente avant avec la jambe raquette au moment de frapper le volant. Essayer de marquer le point après 4 échanges.

# N°26 VOLANTS BRÛLANTS À 4

JEU



10<sup>min</sup>



4 raquettes et  
8 volants / groupe



Terrain entier



4 enfants  
/ groupe



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Frapper avec une intention.  
Enchaîner les frappes.

## BUT

Envoyer le plus de volants possible  
dans le camp adverse.

## CONSIGNES

Par terrain : 2 enfants de chaque côté du filet et 8 volants minimum sous le filet.

Au signal de départ, les enfants lancent les volants en service revers par-dessus le filet.

Un enfant ne peut frapper qu'un volant à la fois. Un enfant peut renvoyer le volant adverse directement par une frappe.

Au signal de fin, l'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.  
Une partie dure 3 minutes.

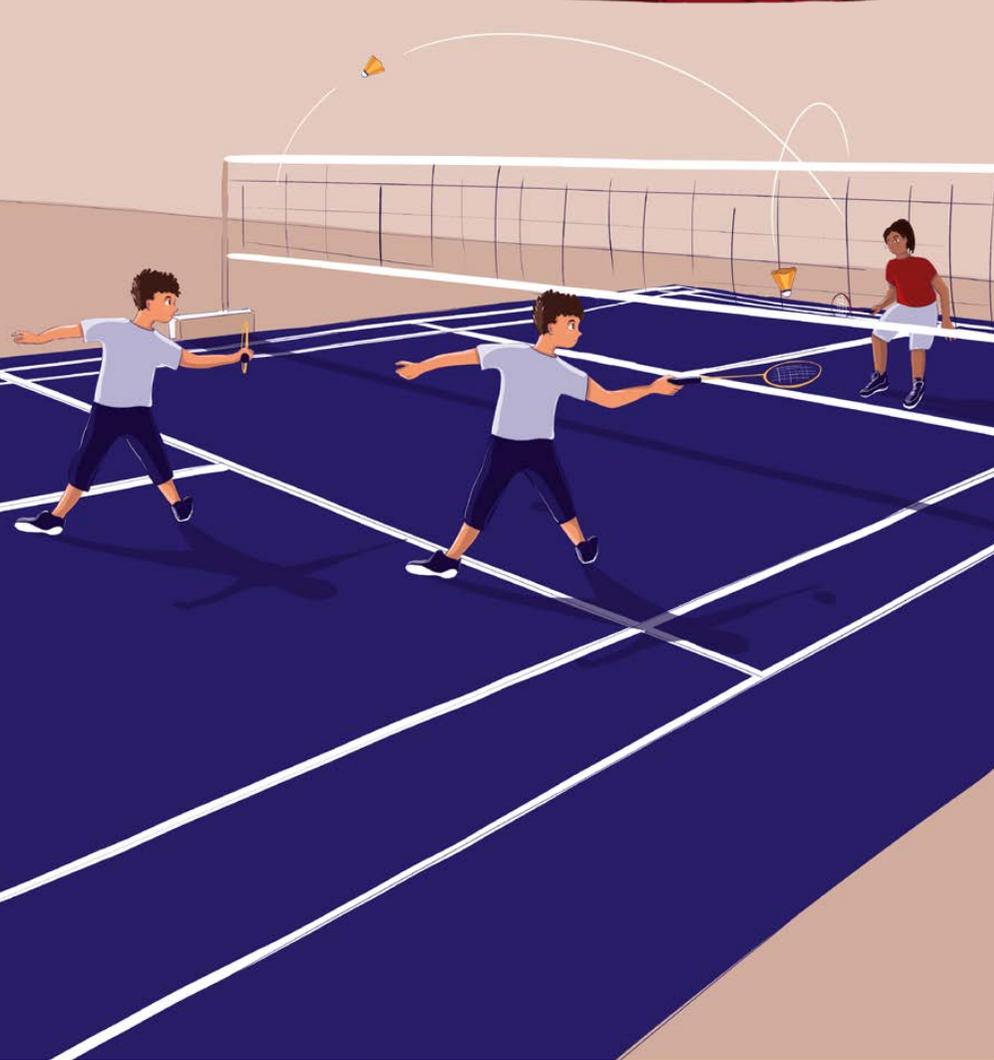
## · CONSEILS ·



S'arrêter pour servir, ne pas le faire  
en courant.  
Rester dynamique et se replacer  
entre les frappes.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir à envoyer le volant  
dans les zones libres.



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / groupe



Demi-terrain



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Produire des trajectoires variées.  
Renvoyer le volant au-dessus du  
filet et dans les limites du terrain.

## BUT

- Joueur en poste fixe : faire déplacer le joueur en mouvement.
- Joueur en mouvement : viser le poste fixe.

## CONSIGNES

Le joueur en poste fixe se place au milieu de son demi-terrain. Il sert et vise des espaces libres du terrain adverse pour varier le retour (devant, derrière, ou à droite et à gauche).

Le joueur en mouvement se déplace et renvoie le volant sur le poste fixe.  
Changement de rôle tous les 10 services.

### · CONSEILS ·



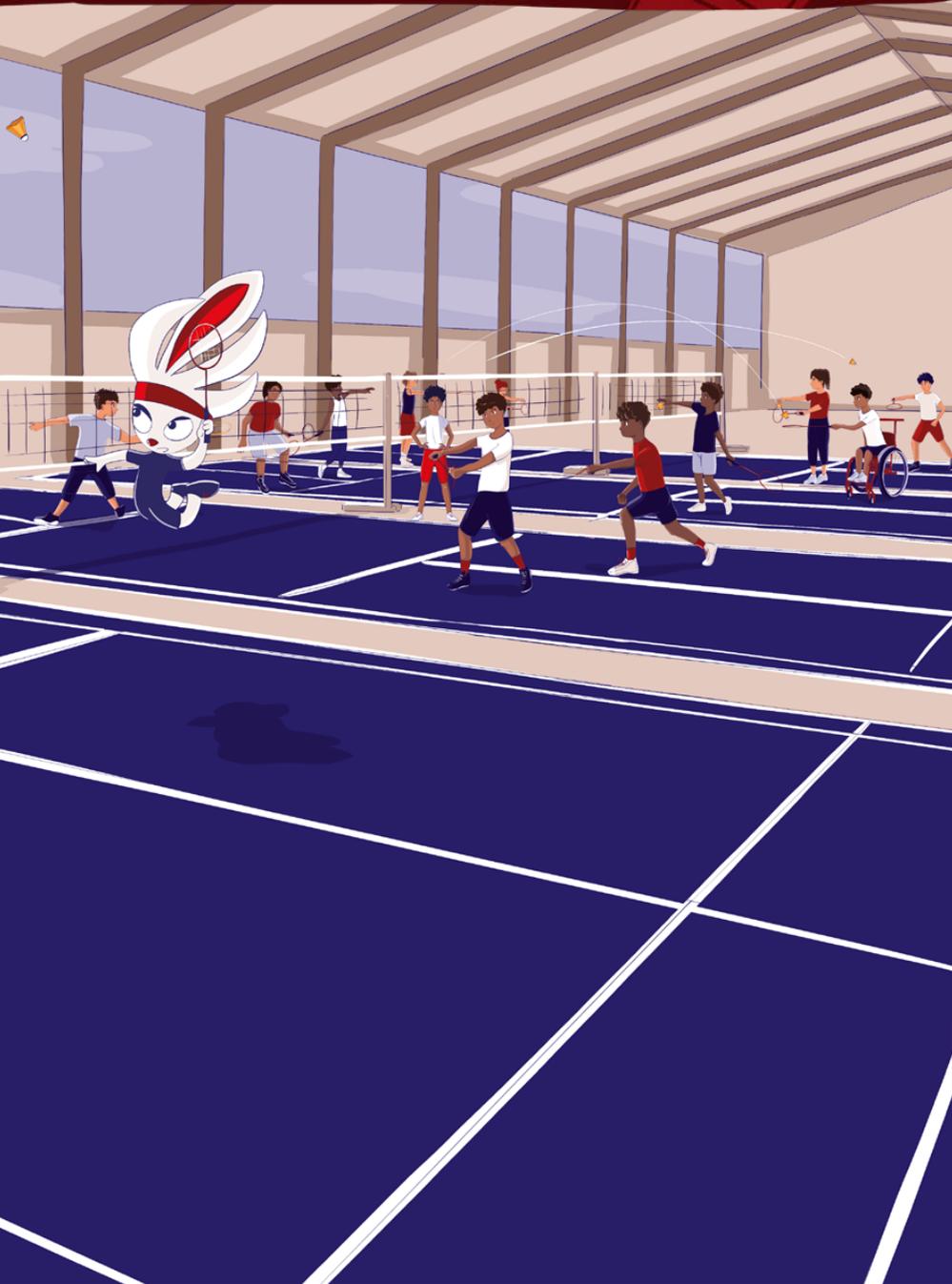
- Joueur en poste fixe : viser les espaces libres.
- Joueur en mouvement : rester dynamique et se replacer après chaque retour.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

- Poste fixe : mettre le joueur en mouvement loin du volant.
- Joueur en mouvement : remettre au moins 7 retours sur 10.

### · COMPLEXIFICATION ·

Mettre des cibles à viser pour le joueur en mouvement. Intégrer l'échange, les 2 joueurs enchaînent les frappes.



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / enfant



5 terrains



Classe entière

## OBJECTIFS

Entrer dans le duel.  
Adapter sa tactique.

## BUT

Gagner son match.

## CONSIGNES

Les enfants sont répartis sur les demi-terrains numérotés de 1 à X et font des matchs au temps (entre 1 et 2 minutes).

À la fin de chaque match, le vainqueur monte d'un demi-terrain vers le demi-terrain 1 tandis que le perdant descend vers le demi-terrain X.

Tous les enfants doivent jouer et arbitrer. Plusieurs organisations, en fonction du nombre de joueurs et de terrains, permettent de varier les rôles.

### Proposition d'organisation :

- L'arbitre joue sur le terrain sur lequel il arbitrait.
- Le joueur qui monte arbitre s'il y a 3 joueurs sur le demi-terrain, sinon il joue.

## · CONSEILS ·



Attention à la gestion des émotions des enfants. Analyser les points forts et les points faibles adverses. Modifier sa tactique en fonction de son adversaire.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Monter le plus possible.