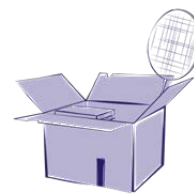


# N°1 CHAMOIS / CHAMEAUX

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



30 volants



Largeur d'un  
gymnase,  
cour de récré



Classe entière,  
2 par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale.  
Apprendre à coordonner le lancer  
et le déplacement.

## BUT

Atteindre son camp sans être touché.  
Toucher son adversaire avant qu'il  
n'atteigne son camp.

## CONSIGNES

**Le terrain de jeu mesure 30 à 40 mètres, avec à une extrémité le camp chameaux et à l'autre extrémité le camps chamois.**

Les lignes de départ des chameaux et chamois sont parallèles et espacées de 1 mètre. Chaque chameau est opposé à un chamois. Ils sont positionnés dos à dos et possèdent un volant chacun.

L'enseignant-e raconte une histoire où les mots « Chameaux » et « Chamois » sont prononcés.

Quand le mot « Chamois » est prononcé, les chamois doivent se lever et aller franchir la ligne d'arrivée avant que les chameaux les touchent avec le volant. La situation s'inverse quand le mot « Chameaux » est prononcé.

## · CONSEILS ·



Jeu traditionnel, attention à la gestion des émotions des enfants.  
Lancer avec la jambe opposée devant.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

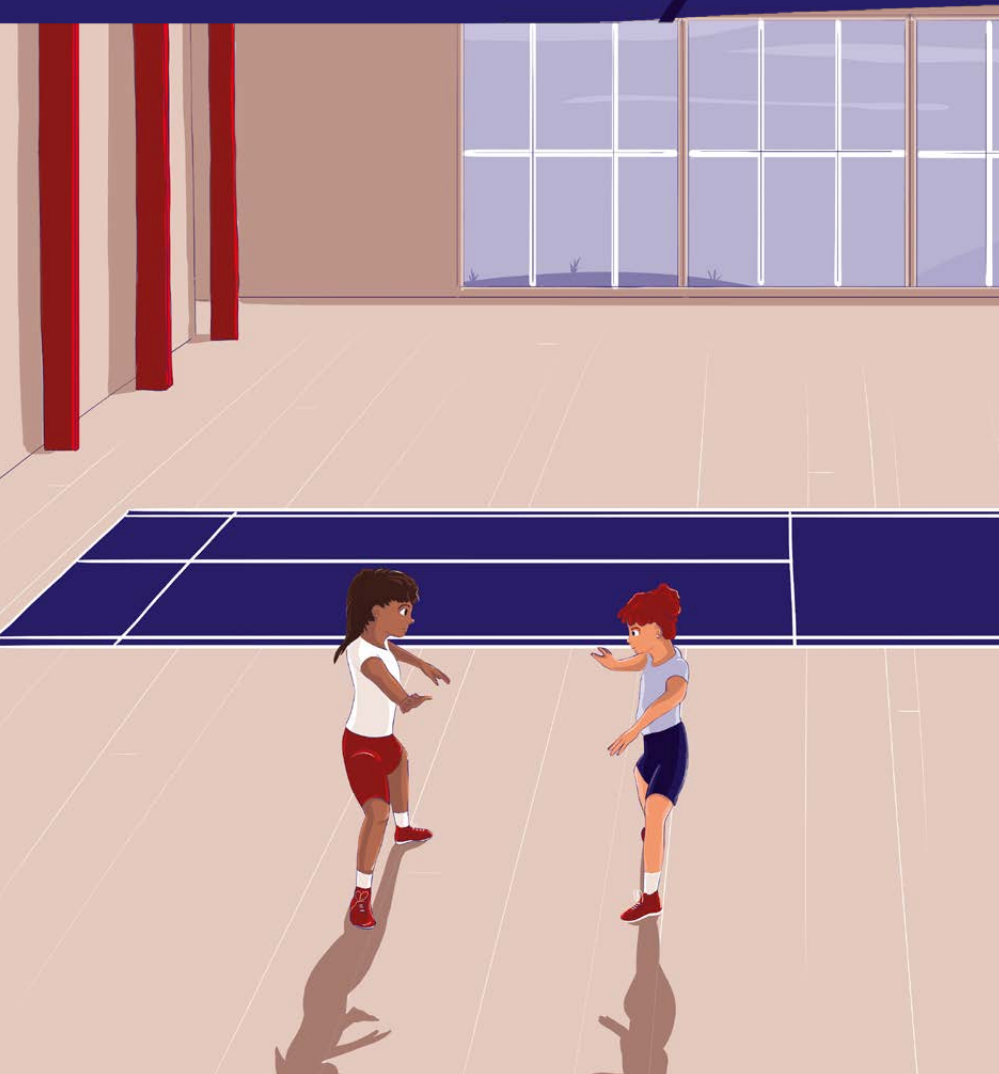
- Pour les chassés : atteindre son camp sans être touché.
- Pour les chasseurs : toucher son adversaire avant qu'il rentre dans son camp.

## · COMPLEXIFICATION ·

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

# N°2 LE MIROIR

MOTRICITÉ



5 min



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.

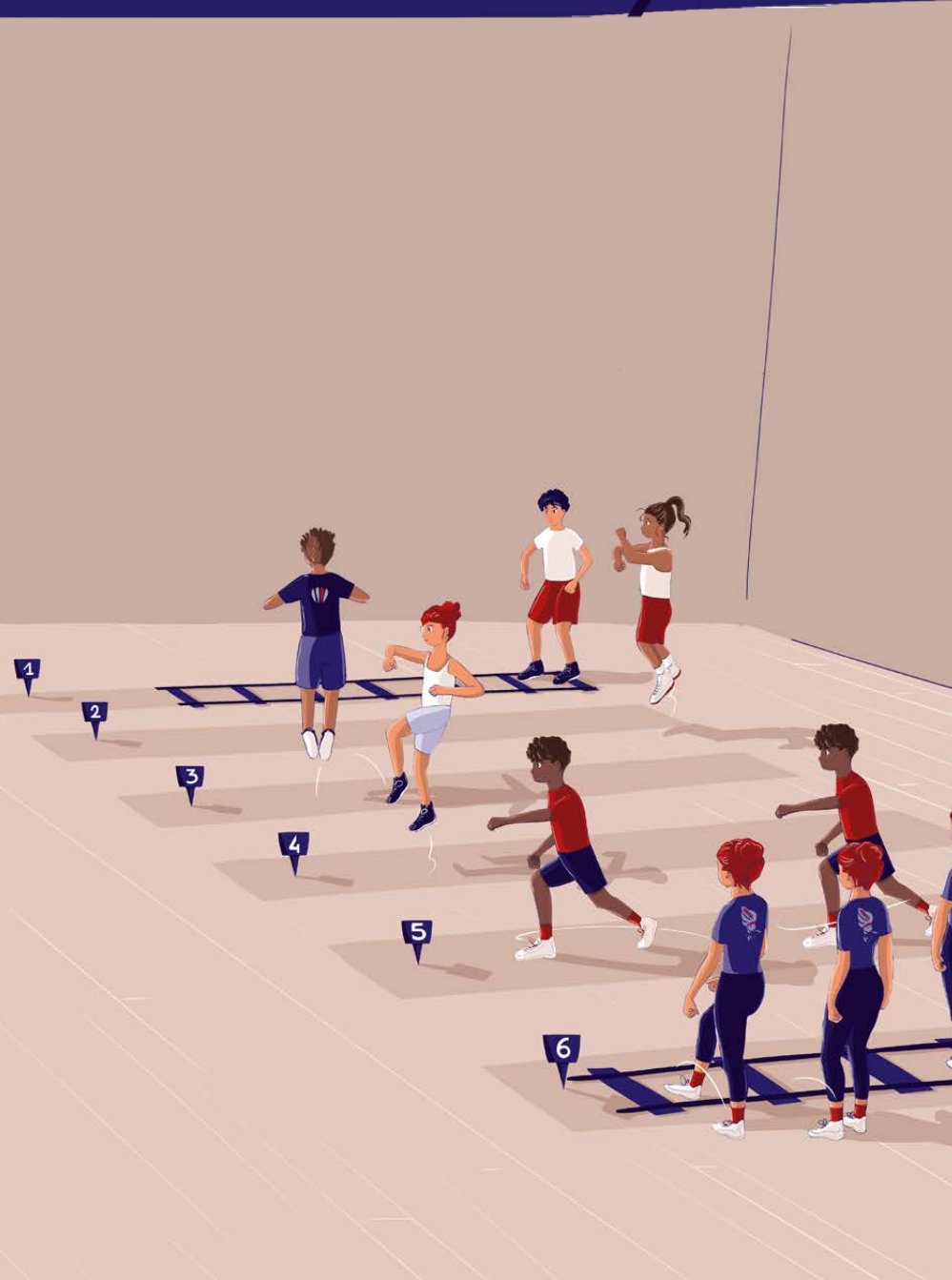
### · COMPLEXIFICATION ·

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

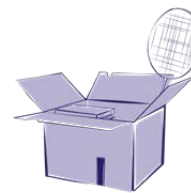


# N°3 LES COULOIRS

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



2 échelles  
d'agilité



6 couloirs



4 à 5 enfants  
/ couloirs



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 ·



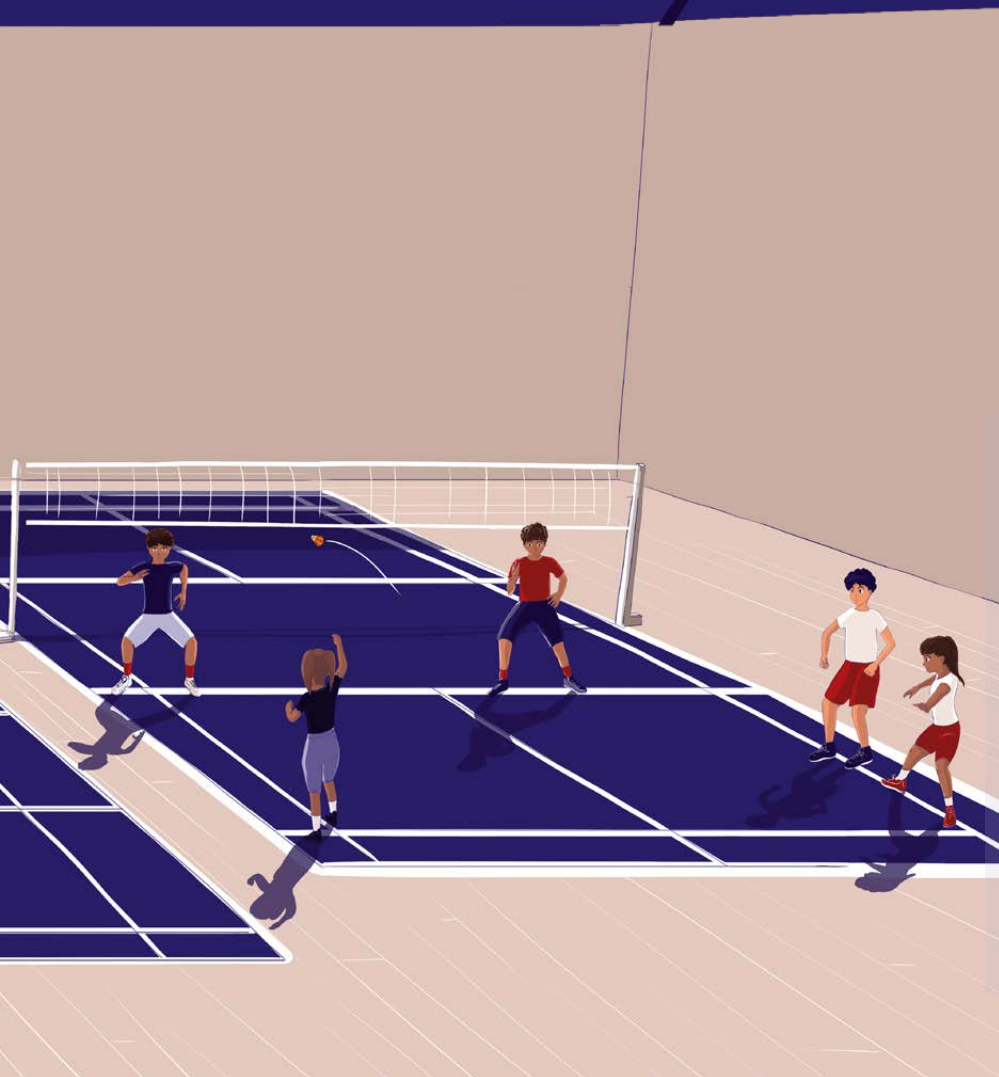
Se déplacer sur la pointe des pieds (essayer de faire le moins de bruit possible avec les pieds). Prendre son temps et s'appliquer sur les 2 premiers passages.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

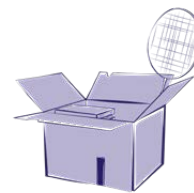
Réussir le passage rapide sans se tromper sur les pas.

# N°4 SUR LES LIGNES

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



33 volants



5 espaces ou  
5 demi-terrains



5 à 6 enfants par  
demi-terrains



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité spécifique.  
Découvrir l'espace de jeu et ses contours.

## BUT

Toucher une souris ou éviter  
le chat.

## CONSIGNES

Le chat, muni d'un volant, et les souris se répartissent sur un côté de terrain, se positionnent sur les lignes du terrain et jouent au jeu du chat. Les déplacements se font en pas chassés uniquement sur les lignes du terrain.

Le chat doit lancer un volant par le haut sur la souris pour la toucher.

Le chat peut toucher une souris uniquement s'il est sur la même ligne.

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

Une partie dure 3 minutes.

Possibilité d'enlever le volant et d'aller toucher avec la main.

## · CONSEILS ·



Jeu traditionnel, attention à la gestion des émotions des enfants.  
Si pas de terrain de badminton, délimiter des lignes.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

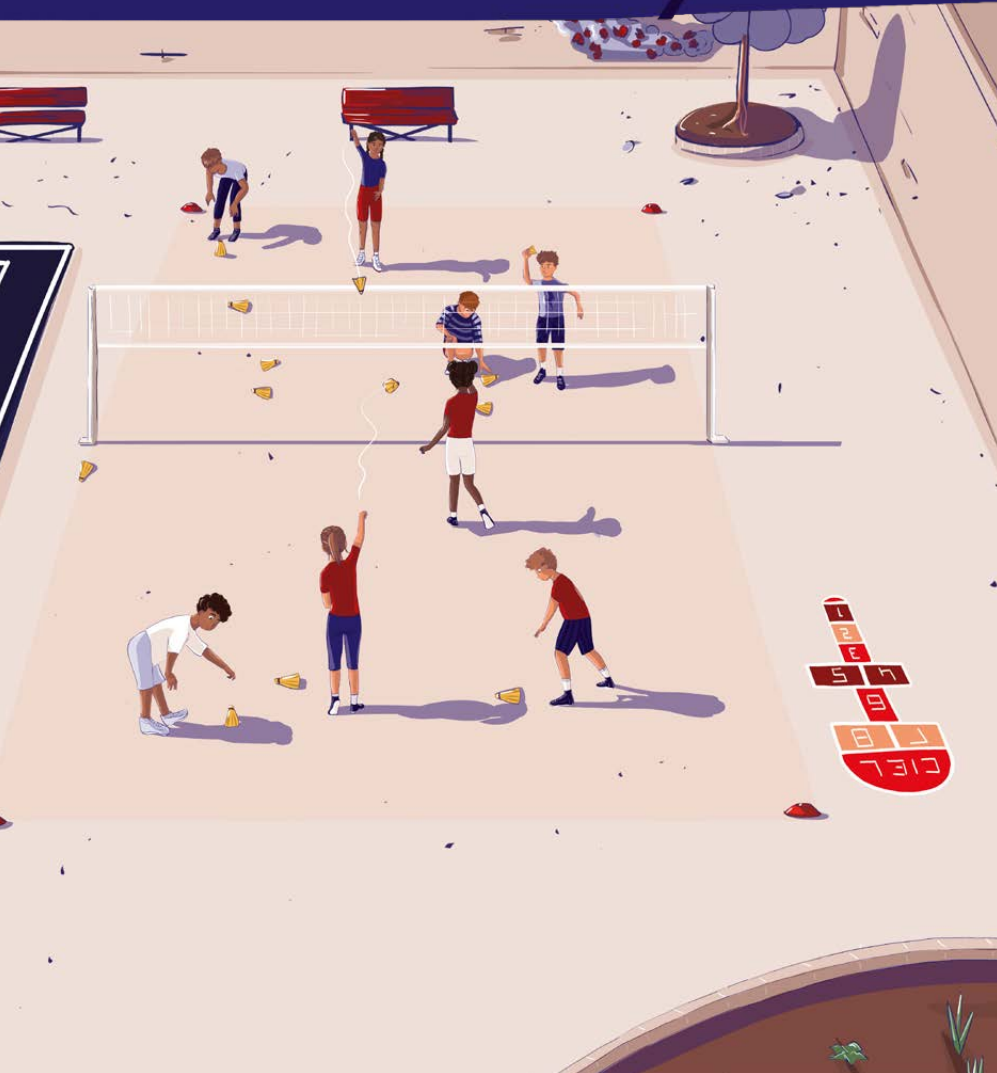
Changer rapidement de direction.

## · COMPLEXIFICATION ·

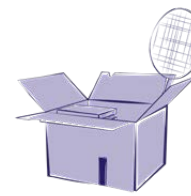
Les souris touchées deviennent des chats.  
La dernière souris a gagné.  
Varier les déplacements (en arrière, pieds joints, cloche-pied...).

# N°5 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°6 LE PARCOURS VIVACITÉ

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



10 volants



Gymnase ou  
espace de jeu



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité spécifique et la fréquence gestuelle. Coordonner action motrice et prise d'information auditive et visuelle.

## BUT

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

## CONSIGNES

Scinder la classe en 2 et créer 2 espaces avec des plots de couleurs différentes espacés d'au moins 3 mètres (un plot central, un plot à gauche, à droite, devant et derrière). Un meneur de jeu sur chaque parcours avec 2 volants. Définir un déplacement spécifique pour chaque couleur de plot :

**Plot rouge avant** : sprint | **Plot blanc arrière** : course arrière | **Plot jaune à gauche** : pas croisés | **Plot bleu à droite** : pas chassés

Les enfants effectuent des passages décomposés de la manière suivante :

**Étape 1** • Un exercice sur place à varier (plot central) : pieds écartés-serrés, fentes alternées, course très rapide sur place, montée de genoux, talons-fesses...

**Étape 2** • Le meneur de jeu indique une couleur et l'enfant doit utiliser le bon déplacement pour s'y rendre.

**Étape 3** • Le meneur lance un volant pendant le déplacement de l'enfant.

Une minute par passage, 2 passages par enfant.

### · RÔLES SOCIAUX ·



Un enfant meneur de jeu, remplacé à chaque tour par l'enfant qui vient de réaliser l'exercice.

### · CONSEILS ·

Regarder devant soi.  
Rester dynamique sur ses jambes pour démarrer vite.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

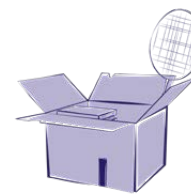
Avoir un temps de réaction court à chaque consigne du meneur.  
Faire demi-tour brusquement (pas un arc-de-cercle en courant).

# N°7 LE PARCOURS ÉQUILIBRE

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 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.

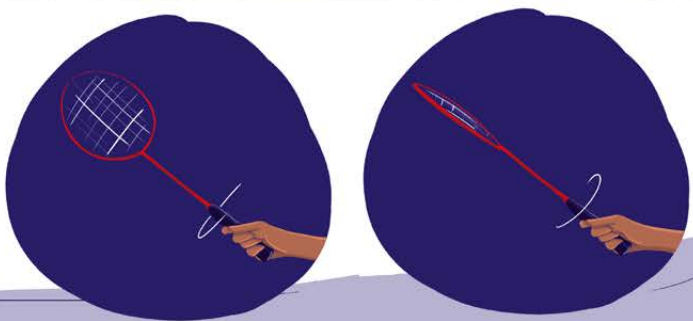
## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Ne pas faire tomber le volant.

## · SIMPLIFICATION ·

Poser le volant debout sur la jupe et non couché.

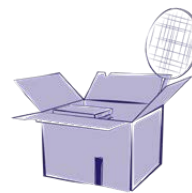
### ÉTAPE 1



### ÉTAPE 2



5 min



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.

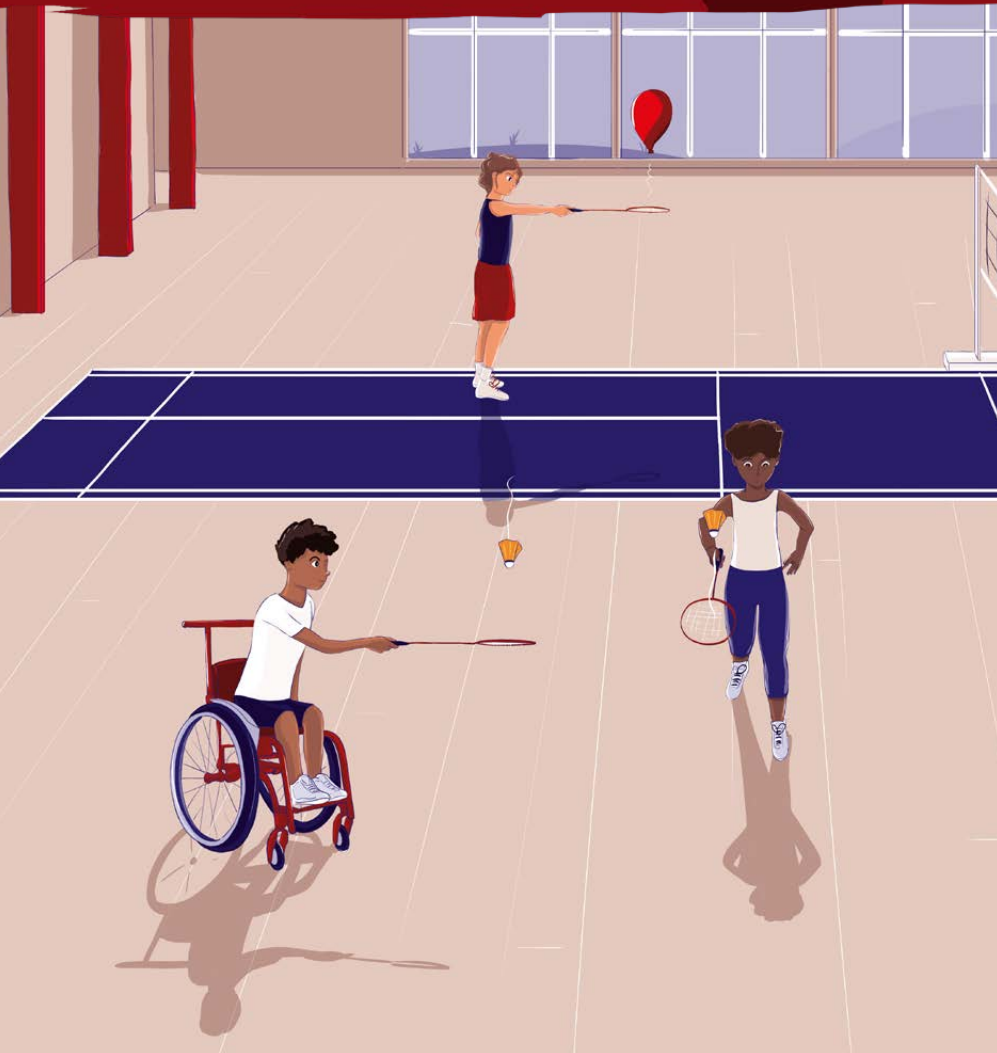
## · CONSEILS ·



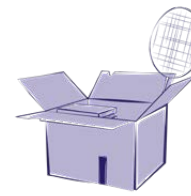
Ne pas casser le poignet.

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





10<sup>min</sup>



1 raquette,  
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 ·

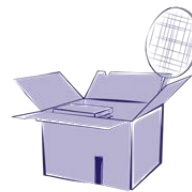
Réussir 5 jongles d'affilée avec chaque  
objet (ballon, volant).

### · COMPLEXIFICATION ·

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



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
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 ·

Alternier les jongles coup droit / revers.



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / enfant



N'importe où



Individuel



Situation  
en image



## OBJECTIFS

Travailler le relâchement.  
Apprendre à lire les trajectoires.

## CONSIGNES

### Étape 1

Lancer le volant en l'air à la main ou avec un jongle.

Le rattraper en coup droit en amortissant / accompagnant sa chute avec le tamis.

### Étape 2

Mettre un volant par terre et le ramasser avec le tamis.

## · CONSEILS ·



Ne pas serrer fort sa raquette.  
Ne pas faire rebondir le volant.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Le volant doit être stabilisé sur  
la raquette 3 fois sur 5 essais.

## · COMPLEXIFICATION ·

Faire le même exercice et prise revers.



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / groupe



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 volant, chacun leur tour.

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

Changement de rôle toutes les 2 minutes.

Pour les enfants en difficulté, utiliser un ballon de baudruche plus ou moins gonflé.

### · 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 ·

Enlever le cerceau.  
Ajouter des déplacements : avancer à 2, reculer à 2.

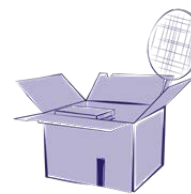
# N°13

## 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 ·

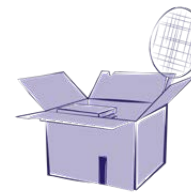
À déterminer par l'enseignant·e selon le nombre de points attribués par cible.

### · 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

Varié 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 ·



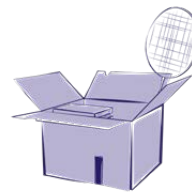
Servir tendu et non en cloche vers le haut.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

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



10<sup>min</sup>



1 raquette,  
1 volant et 2  
plots / groupe



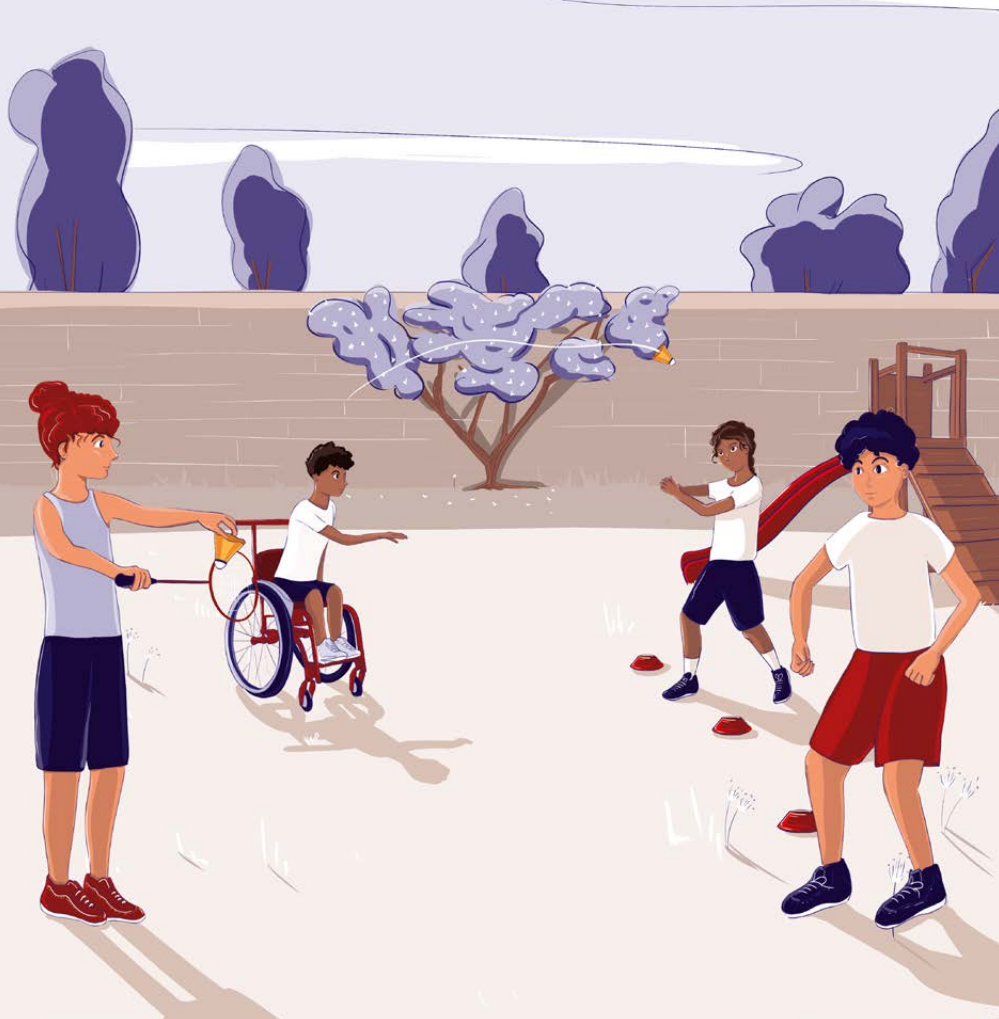
N'importe où



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 pénalty 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.

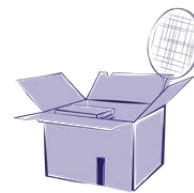


## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

6 buts marqués sur 10 tirs.



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.

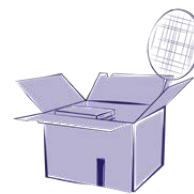
### · COMPLEXIFICATION ·

Ajouter un filet.





10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



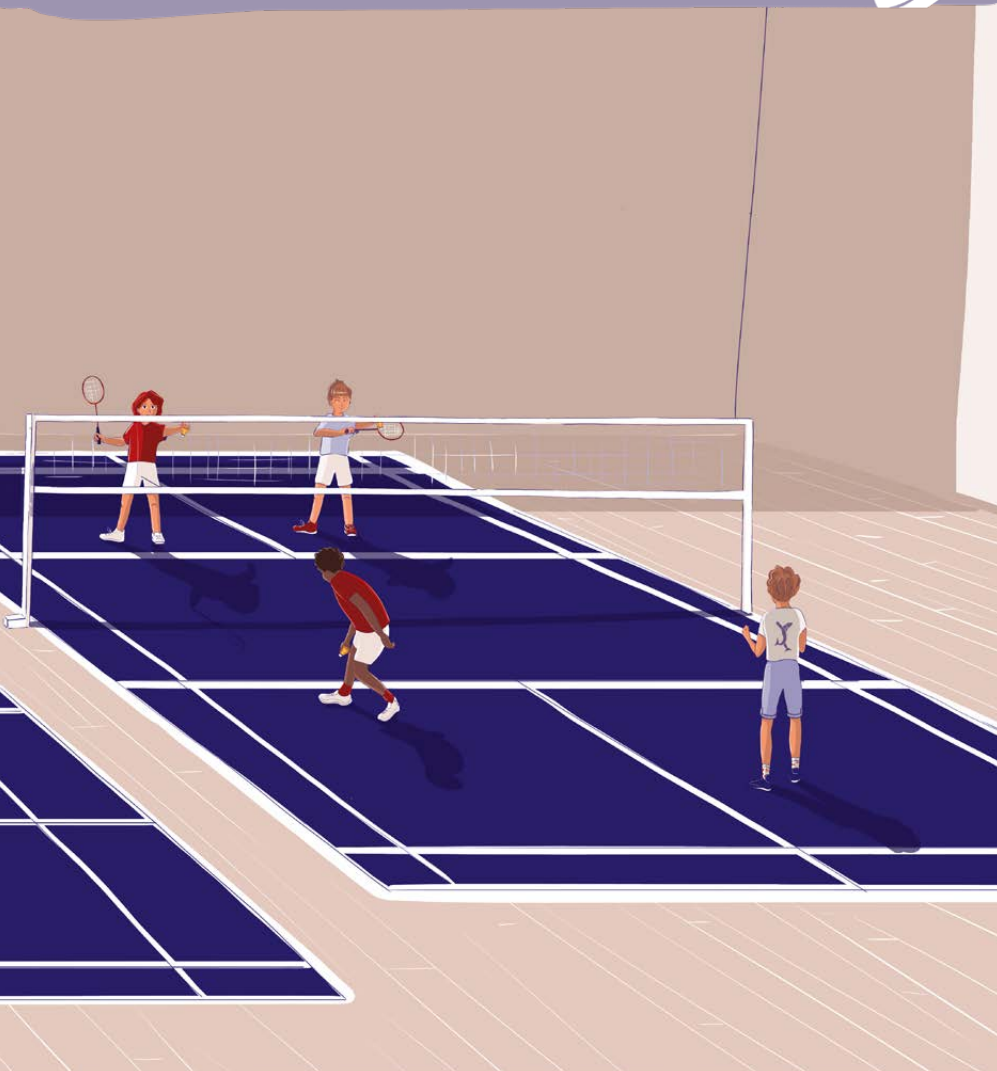
Demi-terrain  
avec filet



Par 3



Situation  
en image



### OBJECTIFS

Servir précisément.

### BUT

Servir précisément.  
Mettre en difficulté le receveur.

### CONSIGNES

Deux enfants séparés par un filet. Un enfant compte les points. Le receveur est positionné au milieu entre le filet et le ligne de fond de court.

#### Étape 1

Le serveur effectue 10 services variés dans le demi terrain adverse, **en visant les espaces vides**. Le receveur essaye de rattraper le volant à la main avant qu'il ne tombe par terre.

#### 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.  
Varier les services.



### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

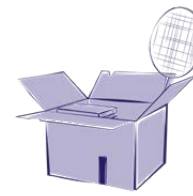
Quatre services gagnants sur 10 essais.

### · COMPLEXIFICATION ·

Le receveur renvoie le volant avec sa raquette sur le serveur.



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



4 ou 5 élèves  
/ équipe



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.

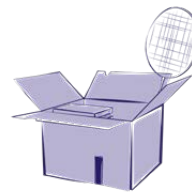
### · COMPLEXIFICATION ·

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





10<sup>min</sup>



1 raquette et  
3 volants / équipe  
Plots de 2 couleurs



N'importe où



4 ou 5 élèves  
/ équipe



Situation  
en image



## OBJECTIFS

Servir précisément.

## BUT

Aligner 3 volants pour gagner le jeu.

## CONSIGNES

Faire un quadrillage avec des plots (ou à la craie) pour avoir 9 cases.  
Une zone de lancer à 2 ou 3 mètres des cases.

**Equipe 1** : plots blancs.

**Equipe 2** : plots jaunes.

Chaque équipe sert l'une après l'autre et essaie de viser les cases.  
Quand un joueur arrive à viser une case, il remplace son volant par un plot de son équipe. Une case prise par un plot ne peut pas être volée par l'équipe adverse.

L'équipe qui arrive à aligner 3 plots (vertical-horizontal ou diagonal) a gagné.

## · CONSEILS ·



Privilégier le service revers, plus précis.  
Mettre en place une stratégie d'équipe.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

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

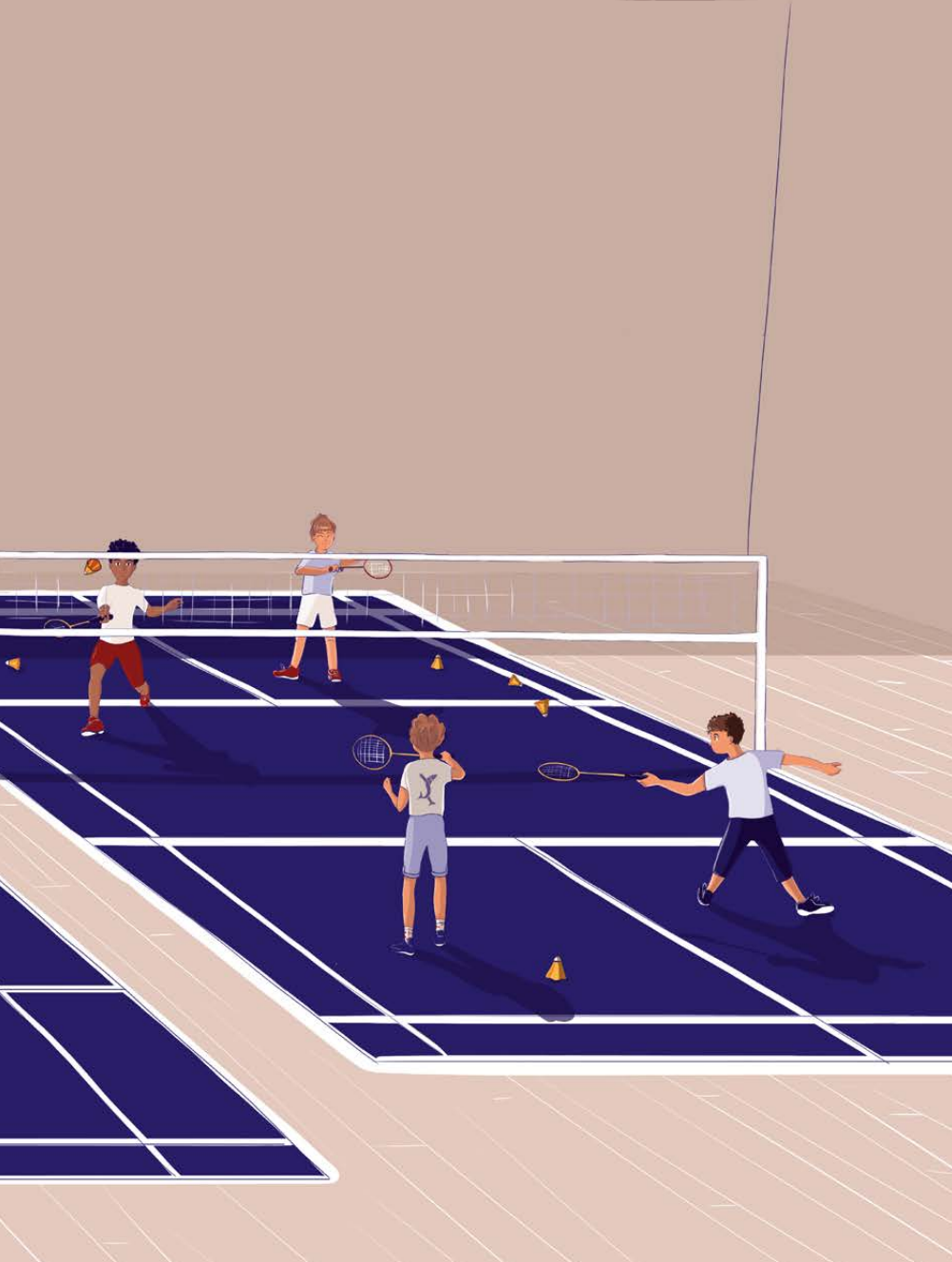
## · COMPLEXIFICATION ·

Augmenter la distance entre la zone de service et les cases.  
Intégrer un obstacle vertical (filet, fil) pour avoir une trajectoire en cloche.

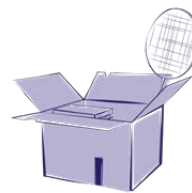


# N°20 VOLANTS BRÛLANTS À 4

JEU



10<sup>min</sup>



4 raquettes et  
7 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.

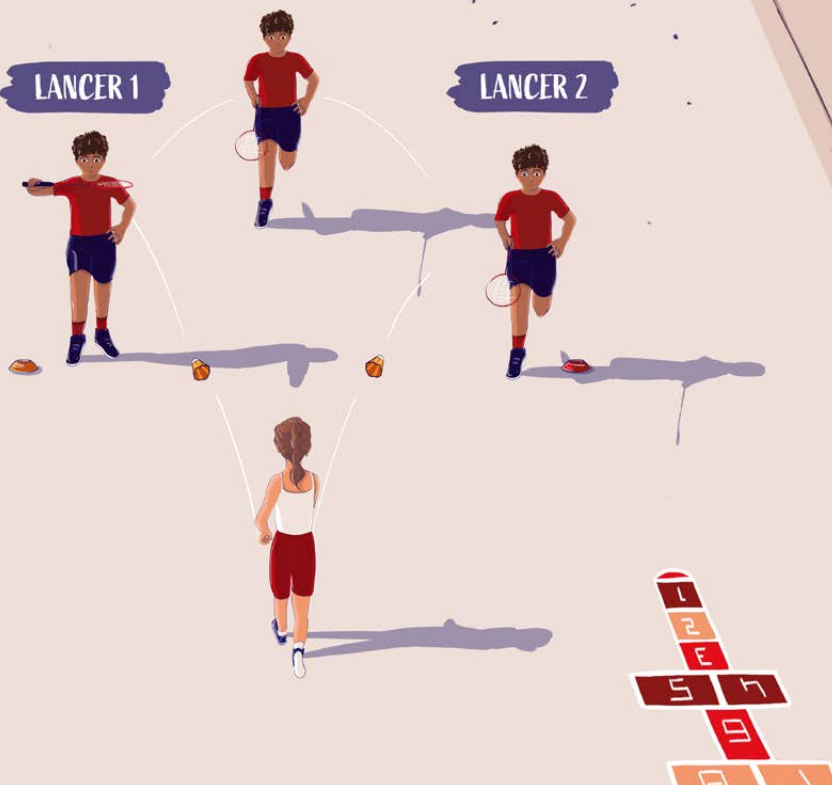
## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir à envoyer le volant dans les zones libres.

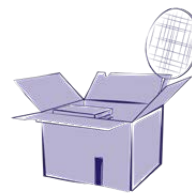


LANCER 1

LANCER 2



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.



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / binôme



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

- Serveur : faire déplacer le joueur en mouvement.
- Receur : viser le serveur.

## CONSIGNES

Le serveur 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 receveur se déplace et renvoie le volant sur le serveur.

Le serveur récupère le volant à la main et enchaîne sur un nouveau service.

Changement de rôle tous les 10 services.

### · CONSEILS ·



- Serveur : viser les espaces libres.
- Receveur : rester dynamique et se replacer après chaque retour.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

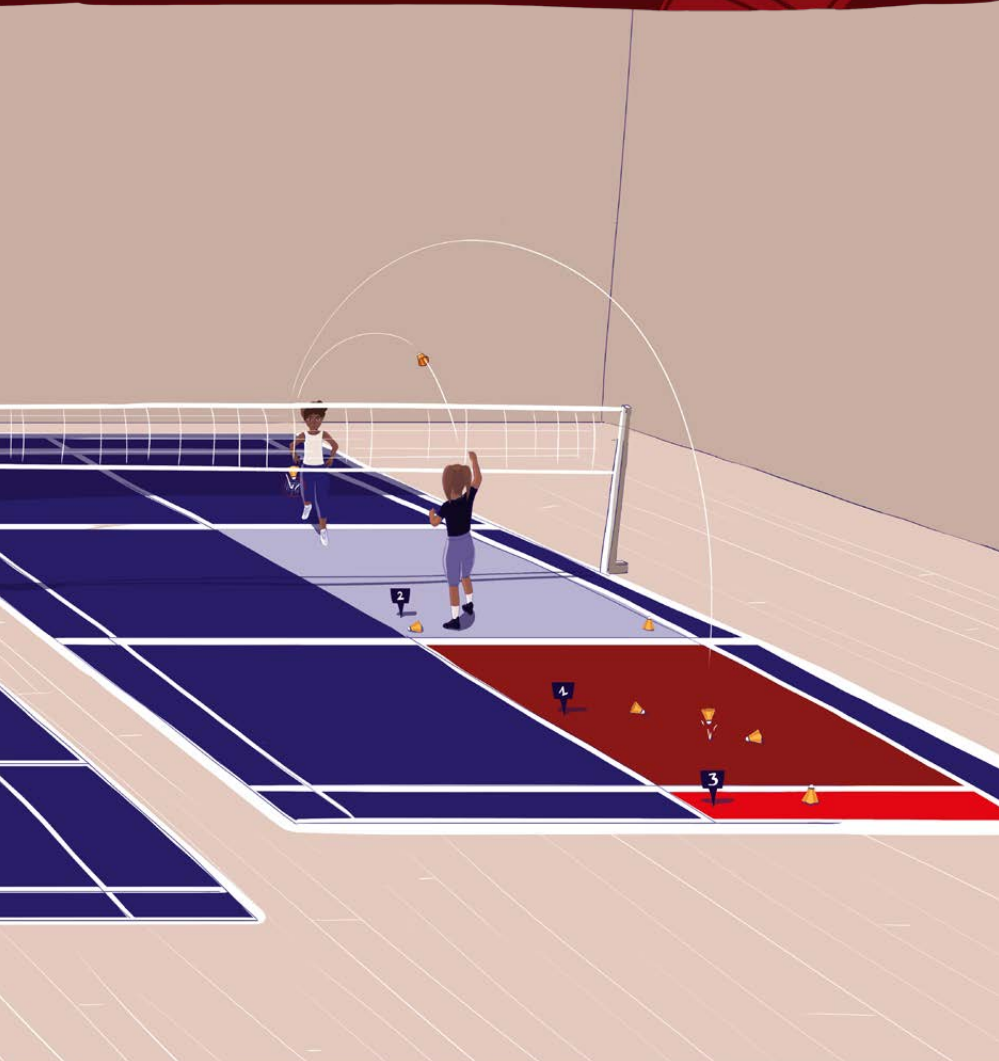
- Serveur : mettre le joueur en mouvement loin du volant.
- Receveur : remettre au moins 7 retours sur 10.

### · COMPLEXIFICATION ·

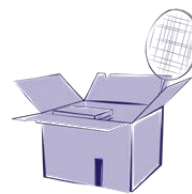
Mettre des cibles à viser pour le receveur.  
Intégrer l'échange, les 2 joueurs enchaînent les frappes.

# N°23 LES ZONES

JEU



10<sup>min</sup>



2 raquettes 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 ·

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

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Marquer 5 points.

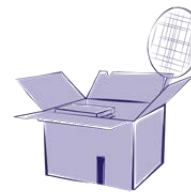
## · COMPLEXIFICATION ·

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.  
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 ·

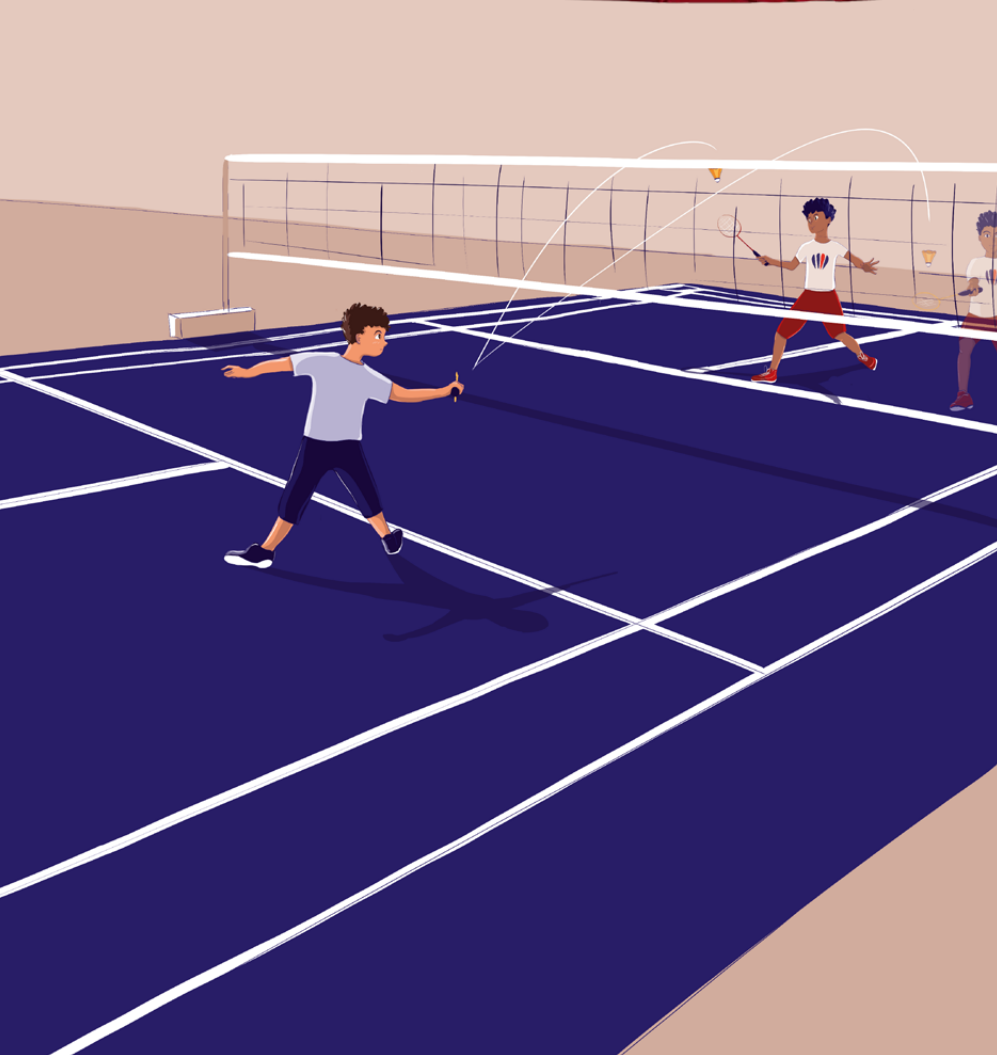
Les échanges sont réalisés dans la rivière.

## · COMPLEXIFICATION ·

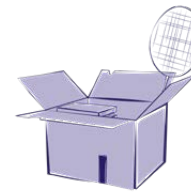
Augmenter la distance entre les 2 joueurs pour introduire un jeu plus tendu. Le tireur réalise une fente avant avec la jambe raquette au moment de frapper le volant. Essayer de marquer le point après 4 échanges.

# N°25 POSTE FIXE

JEU



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / binôme



Demi-terrain



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Produire des trajectoires variées.  
Élaborer une tactique.

## BUT

- Joueur en poste fixe : faire courir son adversaire.
- Joueur en mouvement : viser le poste fixe.

## CONSIGNES

Les joueurs sont en situation d'échanges, en collaboration.

Le joueur en poste fixe se place au milieu de son demi terrain, il vise les espaces libres du terrain adverse pour faire courir le joueur en mouvement (gauche, droite, avant, arrière).

Le joueur en mouvement se déplace et renvoie le volant sur le poste fixe le plus longtemps possible.

Changement de rôle toutes les 3 minutes.

## · CONSEILS ·



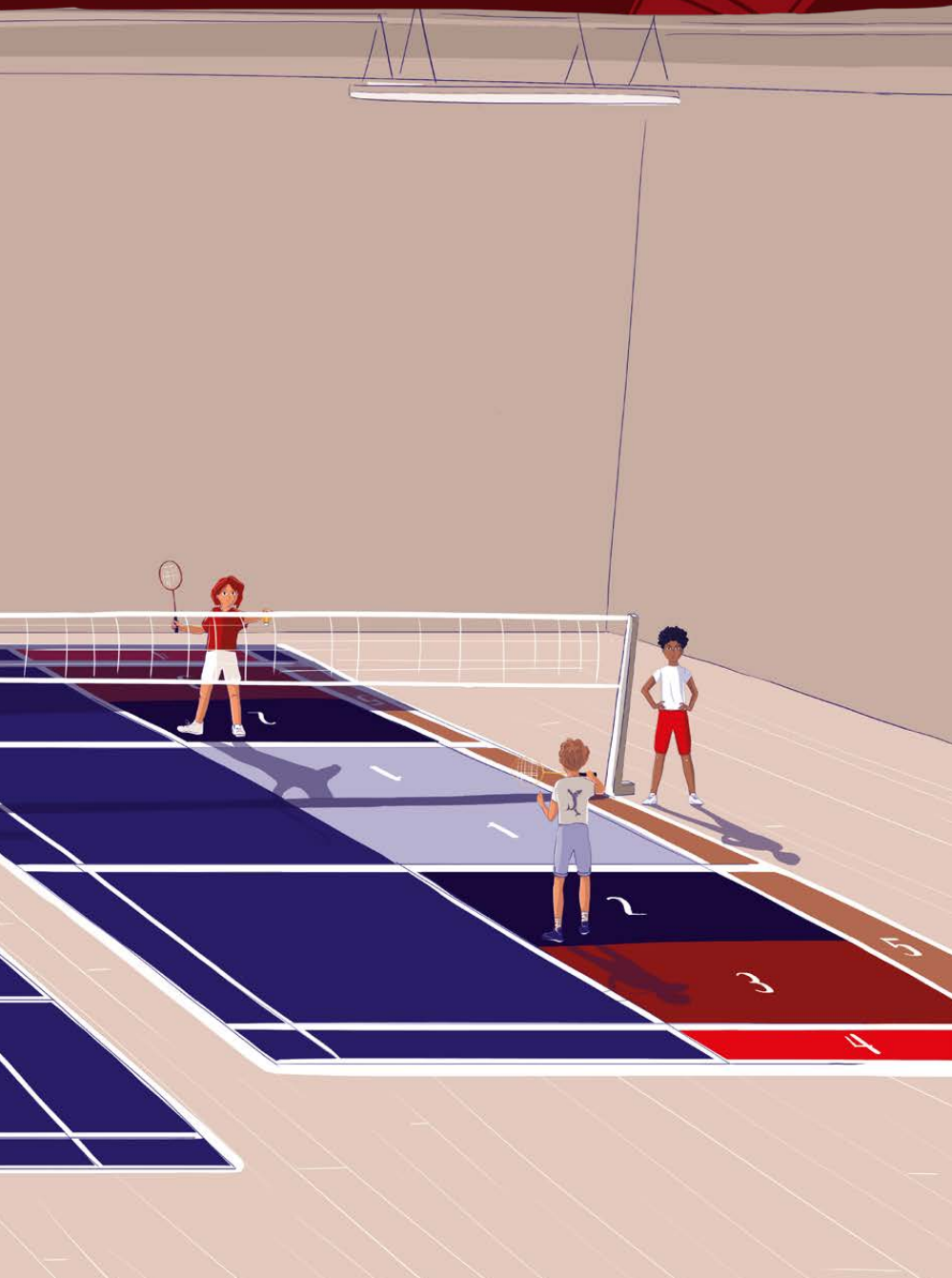
- Joueur en poste fixe : viser les espaces libres.
- Joueur en mouvement : rester dynamique et se replacer au centre après chaque frappe.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

- Poste fixe : mettre son adversaire loin du volant en moins de 5 frappes.
- Joueur en mouvement : remettre au moins 5 frappes d'affilée.

# N°26 LES 5 ZONES

JEU



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / groupe



Demi-terrain



Par 3



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Élaborer une tactique.

## BUT

Gagner toutes les zones.

## CONSIGNES

Les joueurs sont en opposition.

Chaque demi-terrain est séparé en 5 zones : rivière, demi-centre avant, demi-centre arrière, arrière, couloir).

Le premier joueur sert et la situation d'opposition commence.

Pour gagner une zone, il faut que le volant tombe dans cette zone. Une zone gagnée est acquise, il faut donc chercher à gagner les autres zones. Si 3 points gagnés d'affilée, une zone supplémentaire acquise au choix.

Un arbitre contrôle les zones gagnées : changement de rôle toutes les 3 minutes.

## · CONSEILS ·



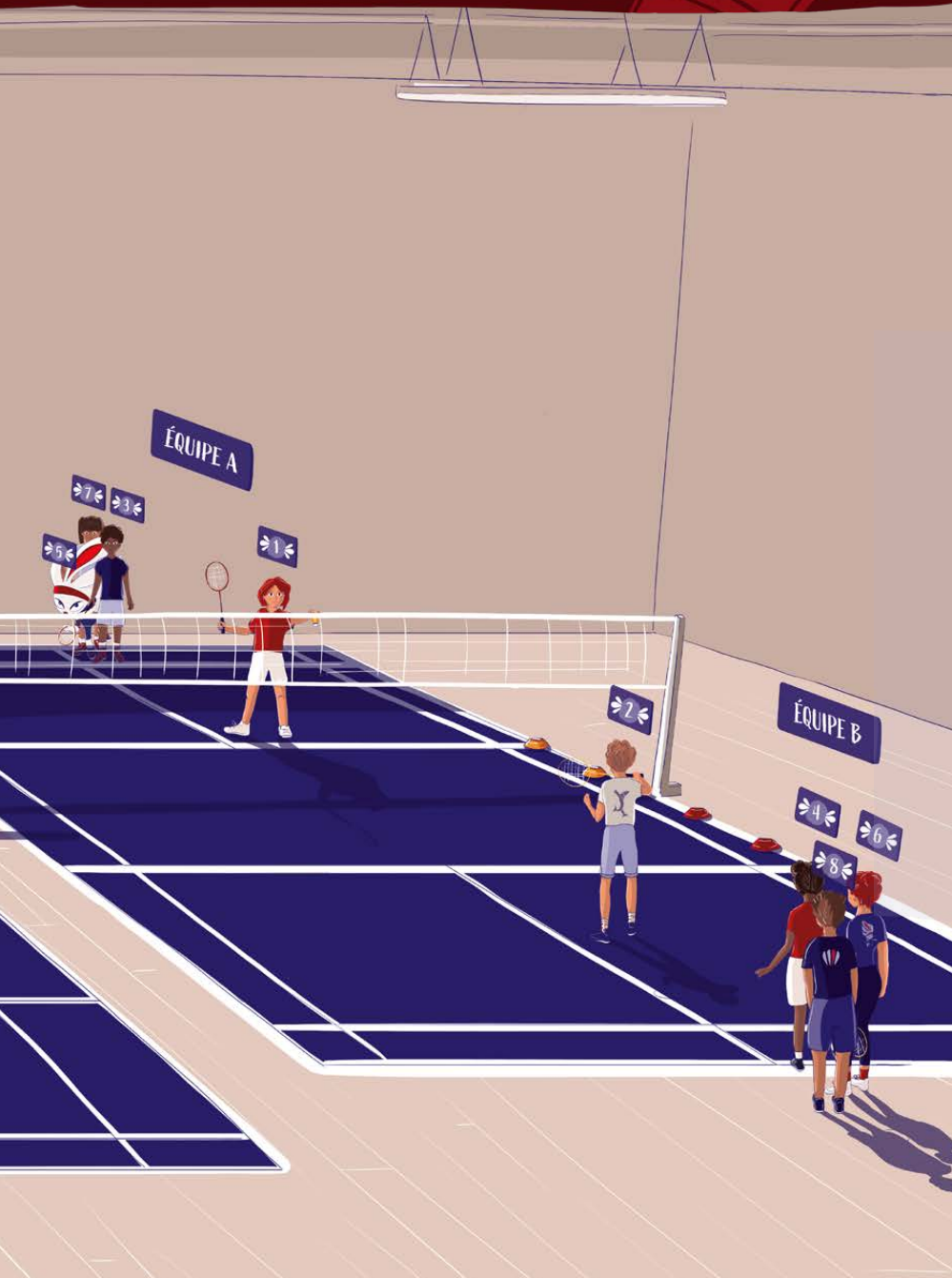
Rester dynamique entre chaque frappe. Prendre l'information visuelle de placement de son adversaire pour viser les zones libres.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

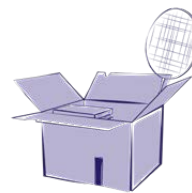
Gagner au moins 3 zones par match.

# N°27 TOURNANTE PAR ÉQUIPE

JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette /  
enfant et 1 volant  
/ équipe



Terrain entier



Équipes de 4 ou 5



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Élaborer une tactique.

## BUT

Gagner le maximum de points.

## CONSIGNES

Seul le joueur qui va frapper a le droit d'être dans le terrain. Les autres se positionnent en file indienne en fond de court.

Le 1<sup>er</sup> joueur de l'équipe A sert, le 1<sup>er</sup> joueur de l'équipe B renvoie le volant, le 2<sup>e</sup> joueur de l'équipe A prend la place du serveur pour continuer l'échange, etc.

Chaque frappe est donc réalisée par un enfant différent. Une fois la frappe effectuée, l'enfant se replace à la fin de la file indienne de son équipe, en passant par une des portes désignée par les plots.

On change l'équipe qui sert à chaque point.

Match de 3 minutes.

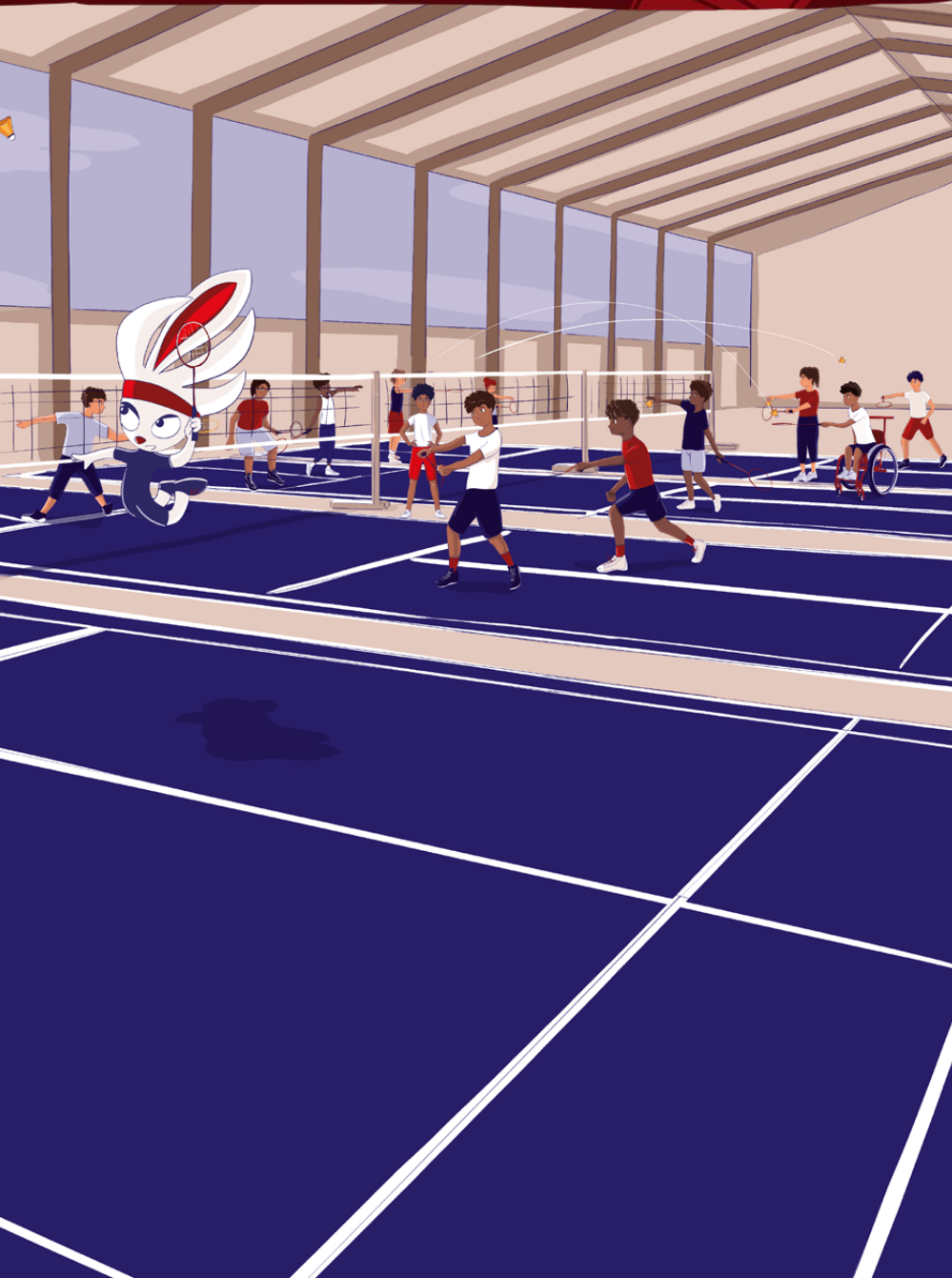
## · CONSEILS ·



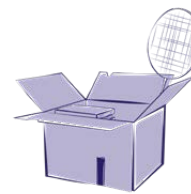
Libérer le terrain rapidement.  
Prendre l'information visuelle de  
placement de son adversaire pour  
viser les zones libres.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Renvoyer le volant dans les  
zones libres.



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.

