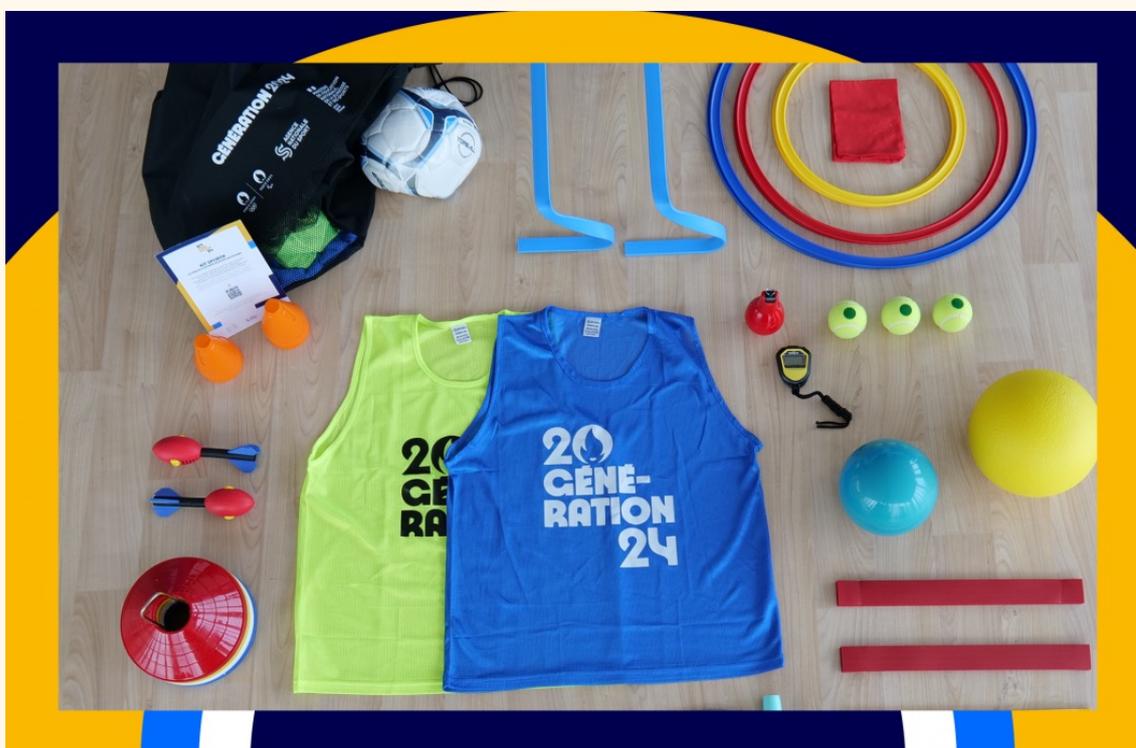




FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

3 mini vortex, 12 balles de tennis

Dans la cour,
dans un préau,
dans la classe
pour 30 minutes



Liste du matériel du kit

Pour l'organisation

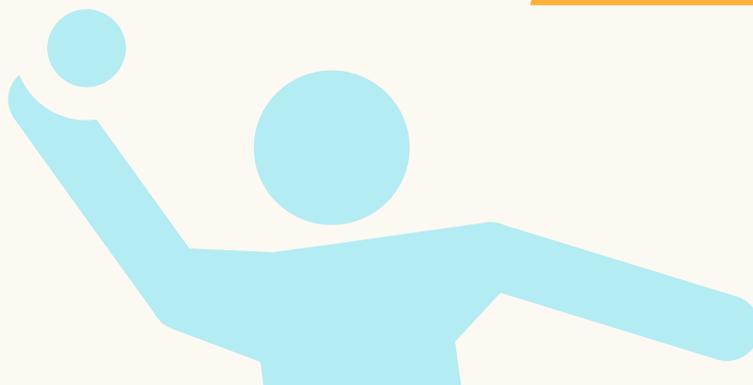
- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

#1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

LANCER PRÉCIS



Nombre de joueurs/joueuses : 5 équipes

Matériel : 3 vortex et 12 balles de tennis, 40 coupelles et 20 cônes, 5 bancs. Possibilité de rajouter du matériel de lancer (balles, sacs de graines, mini-cerceaux...).

■ **Utilisation du matériel :** pour une utilisation individuelle, duelle, à plusieurs

But du jeu : sur chaque banc, installer 4 cônes et 8 coupelles. Par équipe, se placer à 4-5 m du banc et faire tomber le plus de coupelles et cônes possible placés sur le banc en lançant 3 vortex ou 3 balles de tennis chacun.

■ **Activités repères :** lancer loin et lancer précis

Organisation : veiller à ce que l'aire d'activité soit assez grande pour laisser suffisamment d'espace entre équipes. Attendre que tous les élèves, toutes les équipes aient fini de lancer pour aller chercher les balles et vortex.

Règle

■ Le 1^{er} de chaque équipe lance 3 fois et va ramasser les balles ou vortex pour les donner au 2^{ème} qui lance à son tour et ainsi de suite.

Quand tous les objets sont tombés du banc, répéter le jeu.

Variables : Augmenter ou diminuer la distance de tir, le nombre d'objets à faire tomber, le temps imparti.

#2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

PARCOURS VORTEX ET BALLE AU PIED

Nombre de joueurs/joueuses : classe entière, trois équipes

Matériel : 1 vortex par équipe, 2 balles par équipe, 40 coupelles, 1 sifflet, 6 bandes de marquage

■ **Utilisation du matériel :** pour manipuler et adapter ses déplacements.

But du jeu : lancer puis réceptionner le vortex puis slalomer entre des coupelles le plus rapidement possible en guidant une balle de tennis avec les pieds, en relais.

■ **Activités repères :** parcours individuels et parcours en relais

Organisation : placer 10 coupelles au sol en ligne droite espacées de 2 m chacune devant chaque équipe, les équipes se placent derrière une bande de marquage placée au sol, un membre de chaque équipe (le réceptionneur) se place à 20 m du départ dans la continuité des coupelles derrière une bande de marquage avec une balle de tennis.

Règle

- Au coup de sifflet, le premier joueur de chaque équipe lance le vortex au **réceptionneur** placé à 20 m.
- Le **réceptionneur** renvoie le vortex au premier joueur (le **slalomeur**).
- Le **slalomeur** s'élanche alors, balle de tennis au pied, vortex à la main.
- Le **slalomeur** conduit sa balle avec les pieds en slalomant entre les coupelles jusqu'au bout de sa ligne puis revient, toujours en slalomant.
- Le **slalomeur** passe la balle et le vortex au joueur suivant qui lance le vortex au **réceptionneur**, qui lui renvoie, puis slalomme à son tour pour un aller-retour.
- Quand toute l'équipe a fini son slalom, le **réceptionneur** posté à 20 m s'élanche, balle au pied, en slalomant pour un seul aller.

L'équipe qui gagne est celle dont le **réceptionneur** est le 1^{er} de retour dans son équipe.

Variables : élaborer d'autres parcours pour inciter des modes de déplacements différents.

#3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

À DEUX



Nombre de joueurs/joueuses : classe entière

Matériel : 1 balle ou 1 vortex pour deux élèves.

■ **Utilisation du matériel :** pour des manipulations variées

But du jeu : Reproduire à l'identique l'enchaînement des cinq actions de jonglage proposées.

■ **Activités repères :**

- manipuler une ou plusieurs balles (cirque) : jonglage de rebond, jonglage de lancer, jonglage de contact ;
- manipuler un ou plusieurs vortex (comme avec des massues) ; à plusieurs se passer les vortex sans les faire tomber (passing).

Organisation : Par deux, face à face, un élève doit reproduire différentes actions de jonglage avec une balle ou un vortex proposées par son camarade. Puis inverser les rôles.

Règle

■ Par équipe de deux, proposer à son camarade de reproduire cinq actions différentes de jonglage en les enchaînant.

■ Inverser les rôles.

Variables : lancer-rattraper, faire rebondir, garder en contact l'objet, utiliser différents espaces, immobile ou en déplacement, jongler avec les mains, les pieds, utiliser l'ensemble du corps. Avec de la musique.

#4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

LA THÈQUE VORTEX

La *Thèque* est un jeu de balle traditionnel normand, qui se pratique avec une batte et qui est à l'origine du Base Ball.

Nombre de joueurs/joueuses : 2 équipes de 5 à 6 joueurs pour un terrain

Matériel : 1 vortex (ou une balle), 4 coupelles pour délimiter le terrain, 4 cerceaux pour marquer les bases, 1 cerceau pour marquer l'espace du gardien, 1 cerceau pour marquer l'aire de lancer

■ Utilisation du matériel :

- jouer avec des vortex à lancer/rattraper
- jouer avec des balles à faire rouler, rebondir

But du jeu : chaque joueur de l'équipe des « lanceurs » lance le vortex (ou la balle) le plus loin possible, et de manière stratégique (pour que les « trimeurs » mettent le plus de temps possible à ramener le vortex au gardien). Il doit réussir à courir de base en base jusqu'à l'aire de lancer avant que les « trimeurs » renvoient le vortex (ou la balle) au gardien.

■ **Activités repères :** jeux traditionnels, jeux collectifs

Organisation : un terrain carré délimité par 4 cerceaux espacés de 15 à 25 m (en fonction de l'âge des enfants), ces cerceaux sont nommés « bases ». À côté de la base 1, un cerceau pour marquer l'aire de lancer, et un autre cerceau pour marquer l'aire du gardien.

Règle

La classe est organisée en deux équipes adverses : les « lanceurs » et les « trimeurs ».

- Pour les « lanceurs » : lancer le vortex le plus loin possible afin d'avoir le temps de courir autour du terrain de *Thèque* et marquer 1 point.
- Pour les « trimeurs » : rattraper le vortex et le ramener le plus vite possible à son gardien. Pas le droit de marcher avec la balle, uniquement des passes. Le gardien doit avoir au moins un pied dans le cerceau pour attraper la balle et ainsi marquer 1 point.

L'équipe qui a gagné est celle qui a remporté le plus de points après le passage de tous les lanceurs.

Variables : augmenter ou diminuer les dimensions du terrain, utiliser les bases pour poster des lanceurs et organiser la course en relai, utiliser des balles de tennis.