

# Coordination & Motricité

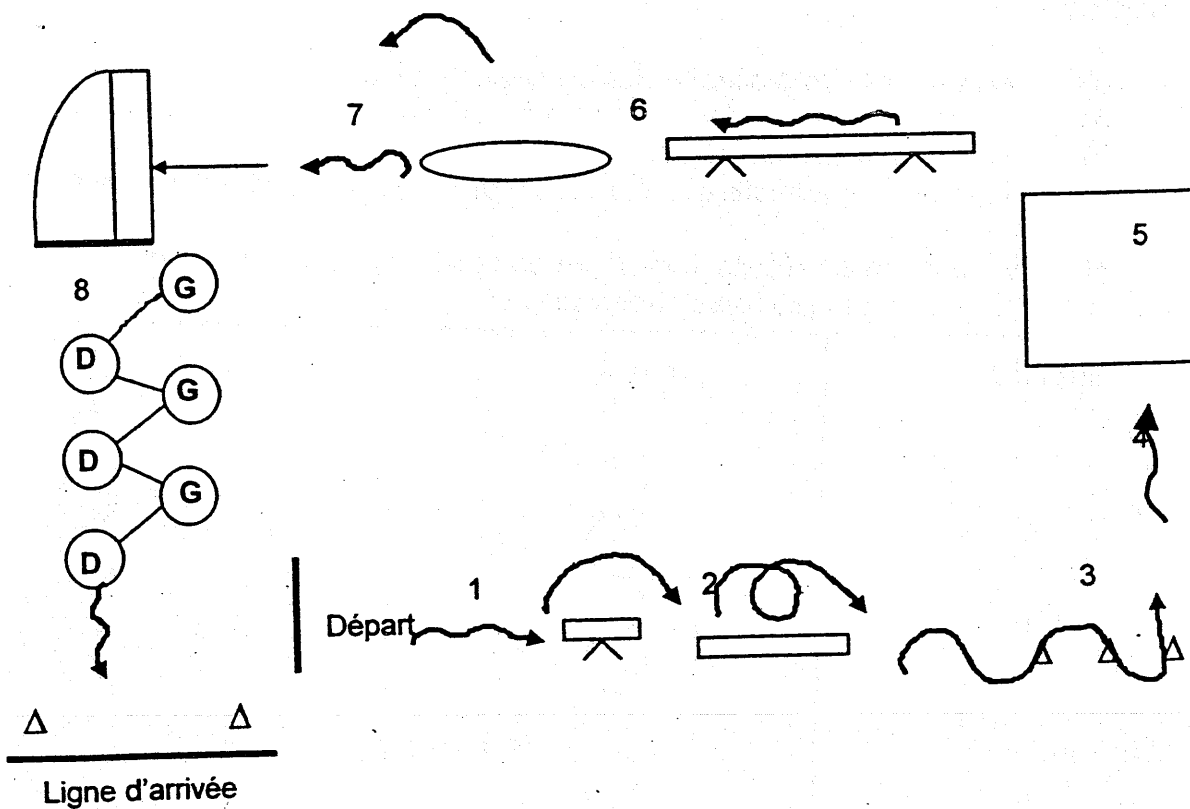
## d) COORDINATION, MOTRICITÉ

### 1) Circuit "Coordination, Équilibre et Maîtrise des appuis".

#### Description:

- 1- Course légère, équilibre sur un pied, les yeux fermés et le ballon dans les mains
- 2- Course légère, saut par-dessus un obstacle et roulade avant.
- 3- Conduite de balle entre les cônes.
- 4- Ballon dans les mains, en courant, lancer le ballon dans les airs, le frapper avec le pied et le rattraper avec les mains.
- 5- Chaque joueur en passant dans l'espace, doit bloquer son ballon 3 fois avec le pied droit et 3 fois avec le pied gauche avant de passer à l'atelier suivant.
- 6- Ballon dans les mains, passer par-dessus un banc si non dans un couloir tracé de 25 cm de large (ex :cordes).
- 7- Rentrer dans un cerceau ; lancer le ballon devant et en hauteur, le frapper de la tête, le contrôler, le conduire et tirer au but.
- 8- Ramasser la balle avec ses mains et sauter dans des cerceaux à cloche pied alternativement (puis simultanément au deuxième passage).

#### Schéma



## d) COORDINATION, MOTRICITÉ

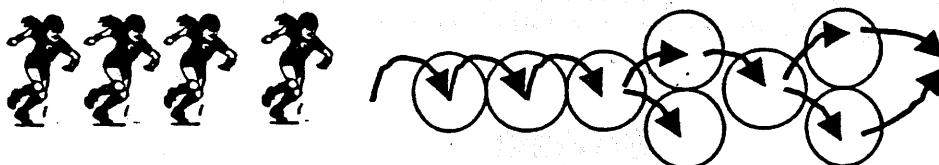
### 2) La traversée de la rivière

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
24 cerceaux	3 équipes de 4 joueurs	3 parcours

#### Description:

Former 3 équipes, une pour chacun des parcours. À tour de rôle, chacun des joueurs traverse le circuit (la rivière) en joggant dans les cerceaux (rochers), un pied par cerceau.

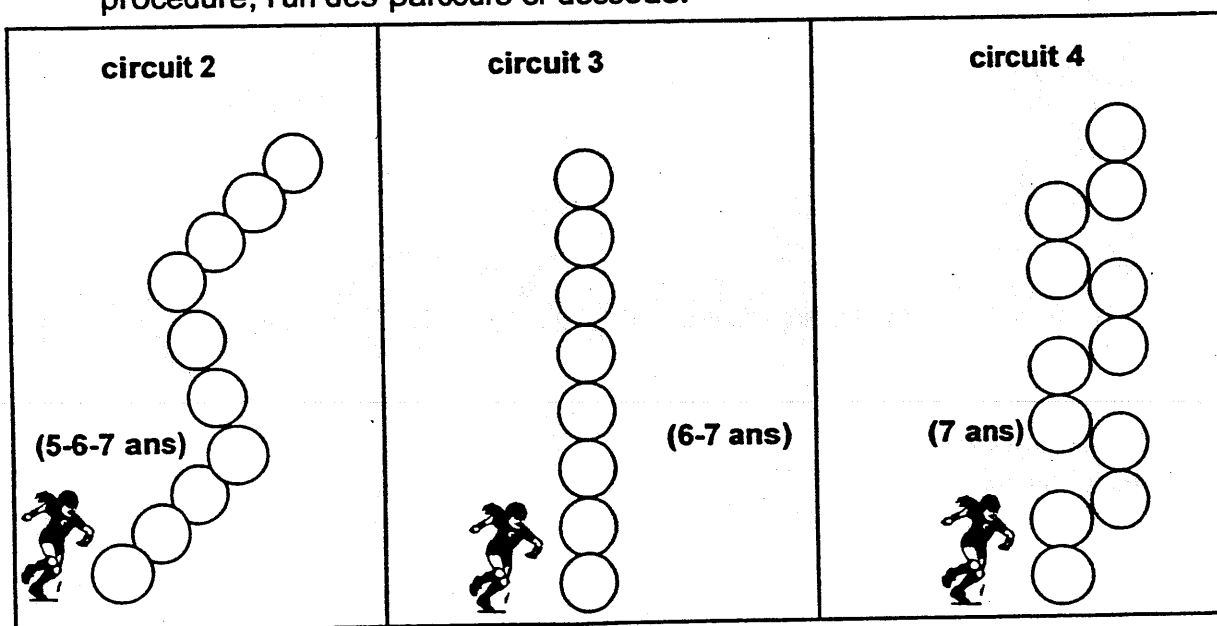
#### Schéma



#### Variantes:

- en sautant dans chacun des cerceaux à pieds joints;
- en sautant sur un pied (cloche-pied), G ou D;
- en sautant sur l'autre pied;
- Répéter les variantes ci-dessous mais sous forme de course à relais.

**N.B:** Vous pourriez répéter lors d'une autre séance, selon la même procédure, l'un des parcours ci-dessous.



## d) COORDINATION, MOTRICITÉ

### 3) La mouche VS l'araignée

Matériel-requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
30 cerceaux 8 cônes, 2 jeux de dossards	2 équipes de 4 à 6 joueurs 8 à 12 joueurs	1 parcours

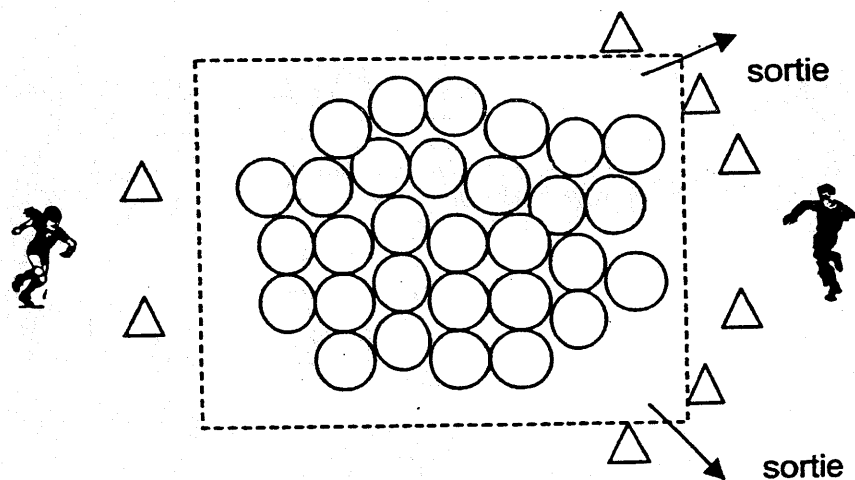
#### Description:

Deux équipes : Les mouches (M) et les araignées (A). Au signal de l'entraîneur, le premier de l'équipe des mouches tente de traverser la toile d'araignée, représentée par les cerceaux, en posant 1 pied par cerceau pour atteindre la sortie sans se faire toucher par l'araignée, qui le poursuit en se déplaçant de la même façon.

**Un point** est accordé à l'équipe (M) si le joueur réussit à sortir sans se faire toucher. Changer les rôles des équipes lorsque tous les membres de l'équipe sont passés.

On détermine l'équipe victorieuse lorsque tous les joueurs auront joué les deux rôles.

#### Schéma



#### Variantes:

- Sauter les pieds joints dans le cerceau.
- Placement des deux équipes en cercle autour de la toile, chacune identifiée par des dossards. Chacun des joueurs est numéroté et est couplé au joueur de l'équipe adverse portant le même numéro. À l'appel du numéro, les deux opposants sautent sur la toile (cerceaux). La mouche doit éviter de se faire toucher par l'araignée en un temps de **10 secondes**. **Un point** est accordé si la mouche ne se fait pas toucher. On comptabilise les points de la même façon que citer précédemment;  
2 numéros et plus peuvent être nommés en même temps.
- IDEM mais la poursuite se fait en sautant sur un pied (7 ans)

## d) COORDINATION, MOTRICITÉ

### 4) Dans la forêt

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
24 cordes , 24 cerceaux 24 cônes , 6 ballons minimum	2 équipes de 4 à 6 joueurs	1 parcours par équipe

#### Description:

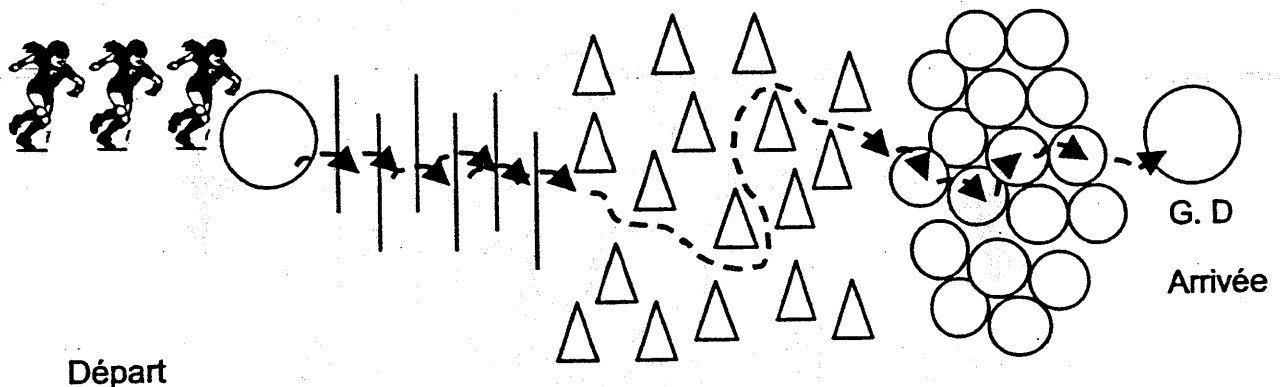
À tour de rôle, les joueurs traversent la forêt d'obstacles sans les toucher.  
Insister dans un premier temps sur la qualité de l'exécution avant d'en augmenter la vitesse.

**Cordes au sol:** courir par-dessus

**Cônes:** slalom

**Cerceaux:** sauter à pieds joints (deux pieds) dans chacun des cerceaux.

#### Schéma



#### Variantes:

- Traverser avec ballon: contourner les cordes et les cônes ballon au pied, sauter dans les cerceaux à pieds joints avec le ballon tenu dans les mains;
- 1 VS 1; (poursuite avec un espace de 2 mètres entre les joueurs).
- En relais (faire 2 parcours).

## d) COORDINATION, MOTRICITÉ

### 5) En expédition dans la jungle

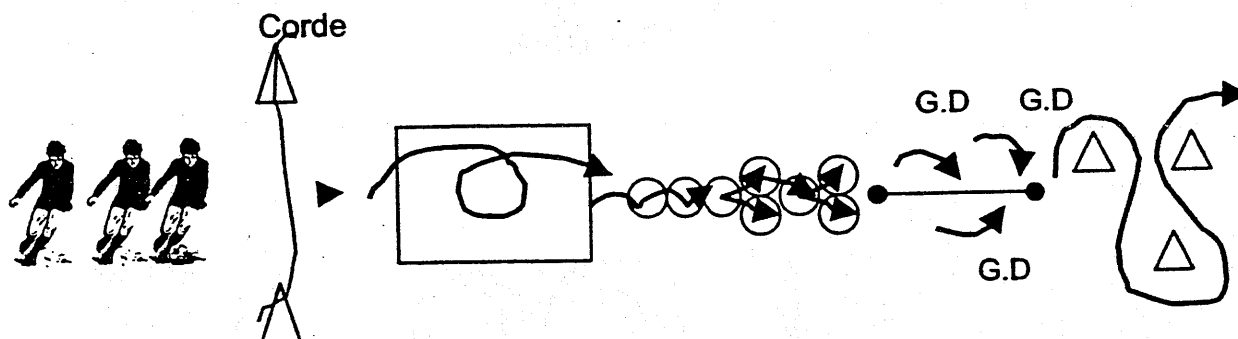
Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
24 cerceaux , 6 cordes 18 cônes , 3 tapis ou terrain en herbe	3 équipes de 4 à 6 joueurs 8 à 12 joueurs	3 parcours

**Description:** former 3 équipes (1 équipe par parcours).

À tour de rôle, les joueurs traversent le parcours de la façon suivante:

- en sautant par-dessus la corde;
- en faisant une roulade avant ou rouleau compresseur;
- en sautant à pieds joints dans chacun des cerceaux;
- en sautant à deux pieds de part et d'autre de la corde (saut du skieur);
- en contournant les cônes (arbres).

### Schéma



### Variantes:

- ramper sous la corde;  
- faire une roulade sur le tapis;  
- sauter à 2 pieds dans chacun des cerceaux;  
- en croisant les jambes et décroisant les jambes à chaque saut tout au long de la corde (7 ans) ;
- IDEM à la description, mais reprendre sous forme de relais (7 ans);
- IDEM à la description, mais 1 VS 1 (idem page 30).

## d) COORDINATION, MOTRICITÉ

### 6) La promenade

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
24 cerceaux , 15 cordes 4 cônes , 6 ballons au minimum	3 équipes de 4 à 6 joueurs 12 à 18 joueurs	3 parcours

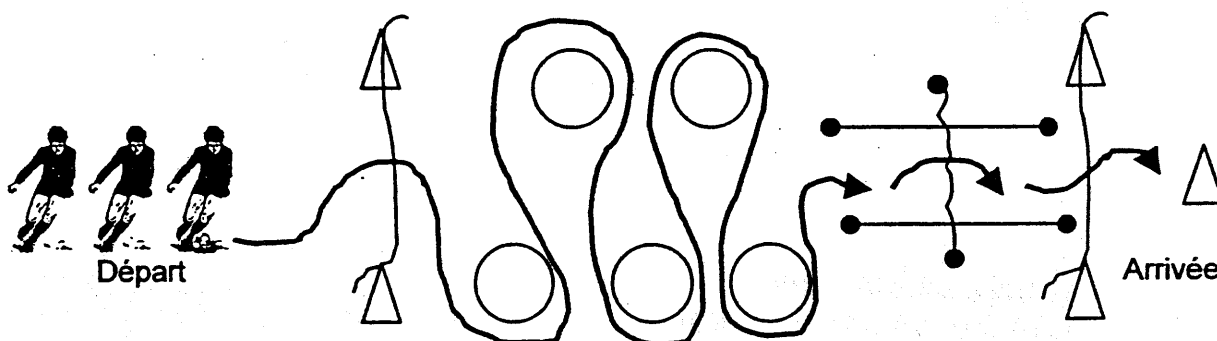
#### Description:

À tour de rôle, les joueurs se déplacent dans le parcours de la façon suivante :

- 1- Sauter par-dessus la corde surélevée par les 2 cônes;
- 2- Courir en slalom autour des cônes;
- 3- Courir entre les deux cordes;
- 4- Sauter par-dessus la corde surélevée par les 2 cônes en réceptionnant dans le cerceau .

**N.B.:** À éviter en gymnase car l'enfant qui pose le pied sur le cerceau peut glisser.

#### Schéma



#### Variantes:

- a) En course 1 VS 1 chronométrée (idem page 30 et 31) ;
- b) En conduite avec un ballon;
- c) En course à relais.