



Espace aisance corporelle

Objectifs

Dans cet espace les objectifs sont :

Que l'enfant se sente bien et donc, qu'il puisse s'engager dans des situations qu'il juge difficiles.

Que l'enfant présente une aisance dans les différentes situations, avec ou sans balle.

Étapes

Les étapes de la démarche :

Proposer à l'enfant une situation (faire rebondir la balle, franchir un obstacle) à résoudre ou le laisser seul s'exercer avec ou sans engin, sur un circuit par exemple.

Ne pas donner la ou les solutions, mais observer les réponses apportées par l'enfant.

Si l'enfant échoue, le laisser recommencer, s'il ne trouve pas l'aider : en cherchant avec lui pourquoi il échoue ou en aménageant la situation.

Lorsqu'il a réussi :
Faire la même chose plus vite, enchaîner d'autres tâches.
Lui proposer une tâche un peu plus complexe.

Pourquoi ?

Pourquoi cet espace ?

L'enfant se développe physiquement et physiologiquement.

L'intérêt de cet espace est :

- De l'aider à mieux connaître son corps qui se développe et changera encore pendant l'adolescence.
- De l'aider à mieux se contrôler pour prendre en compte son environnement et ainsi aborder des situations de plus en plus complexes avec ou sans balle.

L'aisance corporelle permettra ainsi une centration différente et permettra d'éviter plus adroitement un adversaire ou de marquer plus facilement un but dans une situation difficile.

La prise de conscience des solutions explorées et intériorisées est essentielle dans la construction d'une aisance qui n'est pas seulement utile au handball, on la retrouve partout dans les gestes quotidiens : éviter les gens sur le trottoir, se rattraper lors d'une chute, apprendre d'autres activités sportives, etc.

Démarche

Démarche pédagogique :

- Essayer, tester.
- Trouver des solutions.
- Verbaliser les solutions pour les rendre conscientes.
- Les renforcer par la répétition.
- Les systématiser en les utilisant dans des contextes différents.
- De temps en temps les réactiver.

Savoir-faire

Les savoir-faire dans cet espace :

Ils font appel à la motricité :

- Se déplacer, marcher, courir, sauter et tous les déplacements sous toutes leurs formes. En avant, en arrière, sur le côté, sur les deux pieds joints, décalés ou alternativement, sur un pied.
- Lancer haut, loin, bas, fort devant, derrière, en cloche, tendu, faire rebondir se conjugue souvent dans les exercices avec ...
- Attraper devant, sur le côté, derrière, en haut, en bas, et en se déplaçant.

On y trouve tout ce qui favorise :

- La dissociation segmentaire
- La coordination
- Le repérage dans l'espace
- L'équilibre
- La notion de rythme
- etc...

On peut donc imaginer des parcours visant une famille ou une combinaison entre deux ou trois familles.

Les liens

Le lien avec les autres espaces

Comme on le voit, l'espace aisance corporelle a un lien avec les espaces "duel" et "opposition collective". Même si ce lien vous semble évident, n'hésitez pas à le rappeler aux enfants : "Tout à l'heure tu as eu du mal pour ... Entraîne-toi à ..."



Les otaries jongleuses



1

8 à 10



L'histoire :

Dans le bassin aquatique d'un zoo, des otaries montrent leur savoir-faire.

Rentrez dans la peau d'une otarie jongleuse !

Comment ça marche ?

Dans l'espace sans matériel :

- Les otaries, un ballon chacune, laissent libre cours à leur imagination.
- De temps en temps, une otarie montre une action, reproduite par les autres... Et ainsi de suite. Mais le dompteur peut aussi proposer des actions nouvelles.

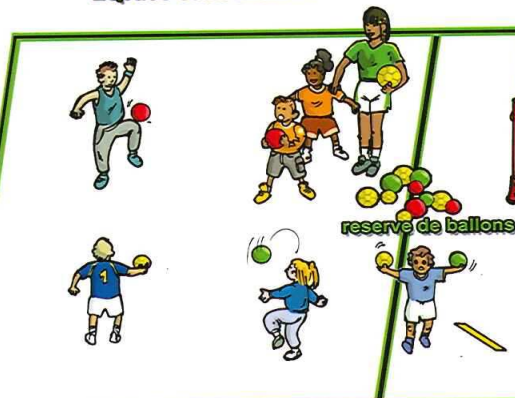
Dans l'espace avec matériel :

- Le matériel est placé pour inciter des sauts, des contournements, des équilibres, des lancers, des courses, des enchaînements d'actions...

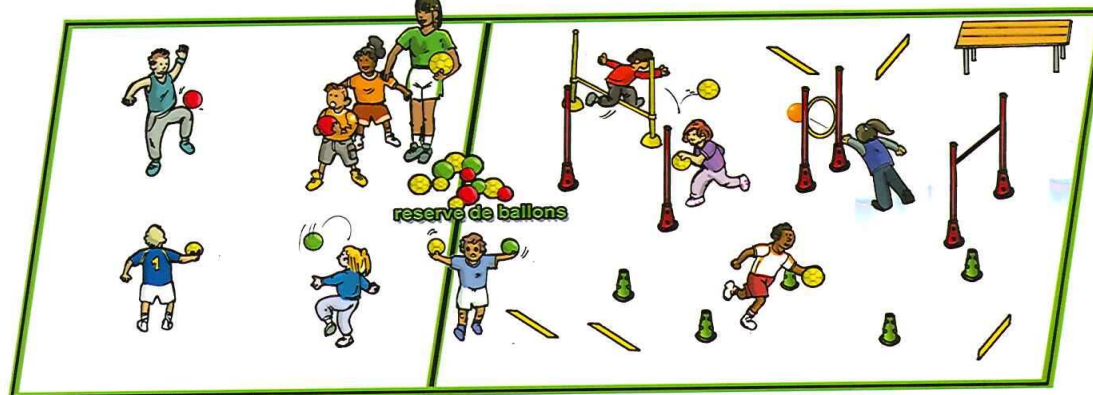


Laisser les enfants s'essayer... Encourager... Gratifier...

Espace sans matériel



Espace avec matériel



Constats

- Les enfants sont groupés.
- Les enfants n'y arrivent pas.
- Les enfants ne trouvent plus de nouvelles idées.

Régulations - Relances

- "Il faut du monde partout".
- Supprimer du matériel pour faciliter.
- Ajouter du matériel pour complexifier. Placer le matériel pour enchaîner des actions sans s'arrêter.



Les otaries jongleuses



1

8 à 10

Effectif : 8 à 10 joueurs.

Matériel : Ballons divers, plots, lattes, bandelettes. Tout autre type de matériel incitant à...

Objectifs :

- Etre capable de maîtriser des ballons de taille, de poids, de texture différents, dans des milieux plus ou moins aménagés, à différentes vitesses, avec une énergie variable, avec différentes parties du corps...

Description de la tâche :

- Organiser un espace sans matériel et un espace avec des obstacles à sauter, à contourner, à lancer, avec un circuit incitant à enchaîner des actions de plus en plus complexes.
- Chaque joueur dispose d'un ballon et réalise ce que lui dicte son imagination.
- Les deux ateliers fonctionnent simultanément, l'animateur observe, relève les actions intéressantes pour les faire reproduire après un temps d'expérience conséquent, intervient pour relancer la motivation...
- Après 7 à 8 minutes changement d'atelier.

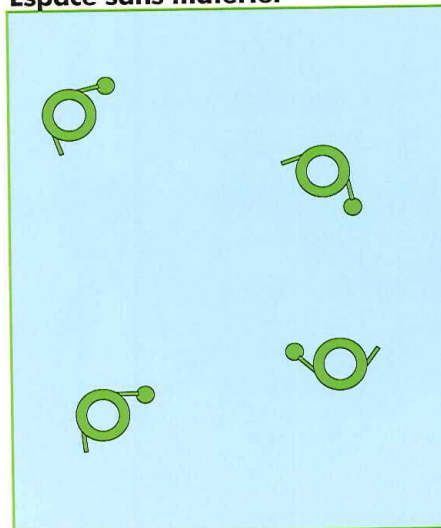
Consignes :

- "Tu joues avec ton ballon".
- "Tu joues autrement".
- "Tu joues le ballon toujours en l'air, toujours au sol".
- "Tu joues avec l'autre main".
- "Tu lances le ballon en l'air puis tu le rattrapes après un rebond".

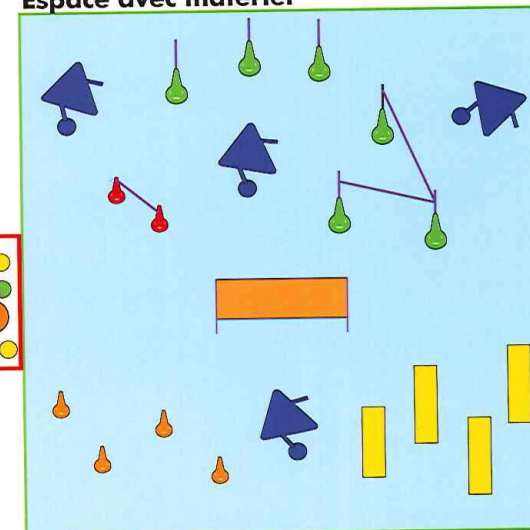
Ce qu'il faut surveiller pour que ça marche :

- Aider les enfants les plus en difficulté.
- Encourager. Gratifier individuellement.

Espace sans matériel



Espace avec matériel



Ce qui peut être modifié

Agencer le matériel de différentes manières.

Utiliser du matériel autre que celui du kit (matériel de gym : tapis, poutres, ...).

Constats

Les enfants sont groupés.

Les enfants n'y arrivent pas.

Les enfants ne trouvent plus de nouvelles idées.

Régulations - Relances

"Il faut du monde partout".

Supprimer du matériel pour faciliter.

Ajouter du matériel pour complexifier.
Placer le matériel pour enchaîner des actions sans s'arrêter.



La cachette des écureuils



2



L'histoire :

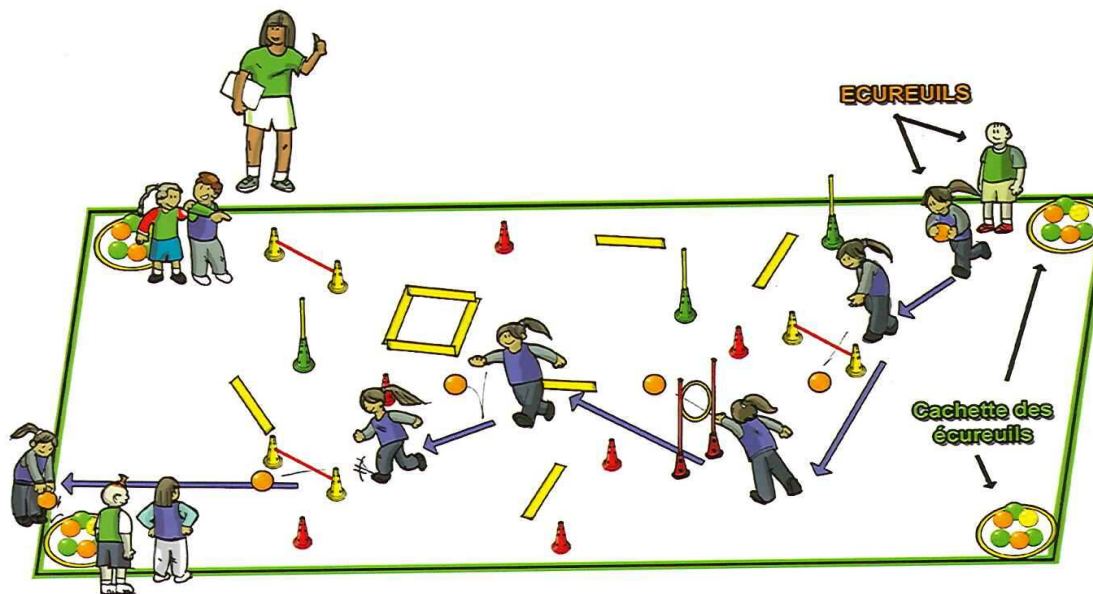
Les écureuils ont décidé de transporter leurs noisettes (balles) dans différentes cachettes (réserves de balles). Pour cela, ils doivent prendre une noisette dans une réserve et la porter dans une autre réserve. Chaque écureuil choisit son mode de transport (faire rouler la balle, la faire rebondir, la lancer en l'air, inventer des modes de transports nouveaux). Il doit franchir ou contourner les obstacles répartis sur le terrain. Lorsqu'il arrive à une cachette, il pose la noisette transportée et en prend une autre, qui est différente. Il repart alors vers une autre cachette en empruntant un autre parcours.

Comment ça marche ?

Le joueur se déplace avec une balle. Il explore l'espace en jouant avec la balle, d'une réserve à l'autre.



Veiller à ce que les enfants varient leur mode de manipulation de balle et empruntent des parcours variés.



Changer la forme et la taille des balles.

Constats

Trop de dribbles.

Toujours le même parcours.

Utilise toujours le même type de balle.

Régulations - Relances

Utiliser des balles qui ne rebondissent pas (rugby).

Déplacer les obstacles et les réserves.

Obliger à changer de type de balle lorsqu'ils prennent une nouvelle balle dans la réserve.



La cachette des écureuils



2

Effectif : 2 à 8 joueurs.

Matériel : 4 réserves avec des balles aux quatre coins de l'espace. Balises, plots, haies, obstacles...

Objectifs :

– Il faut transporter des balles de tailles et de formes différentes en se jouant des obstacles, tout en modifiant le plus possible les modes de déplacement avec la balle (dribble main, pied, lancer, rouler...).

Description de la tâche :

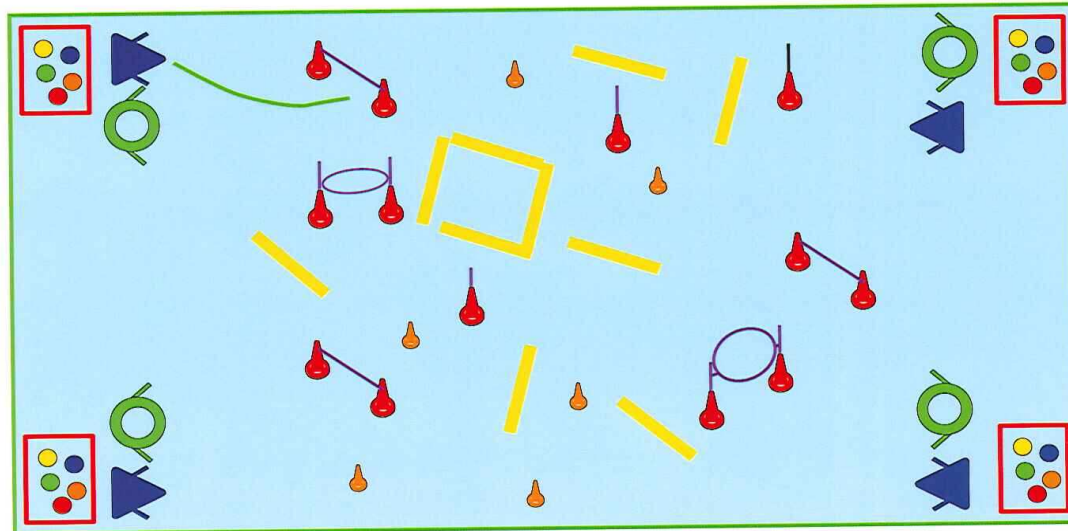
– Chaque joueur se munit d'une balle en la prenant dans une réserve et transporte cette balle dans une réserve différente. Puis il change alors de balle et se dirige vers une autre réserve en modulant le parcours.

Consignes :

– Varier le choix des balles utilisées.
– Inventer des modes de déplacements avec la balle.

Ce qu'il faut surveiller pour que ça marche :

– L'alternance dans le choix des balles et la variété des parcours réalisés.



Ce qui peut être modifié

Rendre les parcours de plus en plus complexes. Imposer un parcours. Imposer un mode de transport. Copier le mode de déplacement d'un autre joueur.

Constats	Réglations - Relances
Trop de dribbles.	Utiliser des balles qui ne rebondissent pas (rugby).
Toujours le même parcours.	Déplacer les obstacles et les réserves.
Utilise toujours le même type de balle.	Obliger à changer de type de balle lorsqu'ils prennent une nouvelle balle dans la réserve.

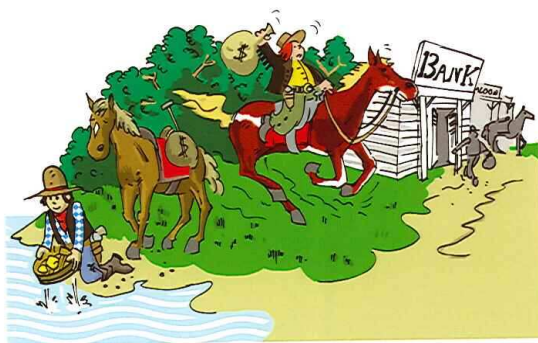


Les chercheurs d'or



3

x8 ou 10



L'histoire :

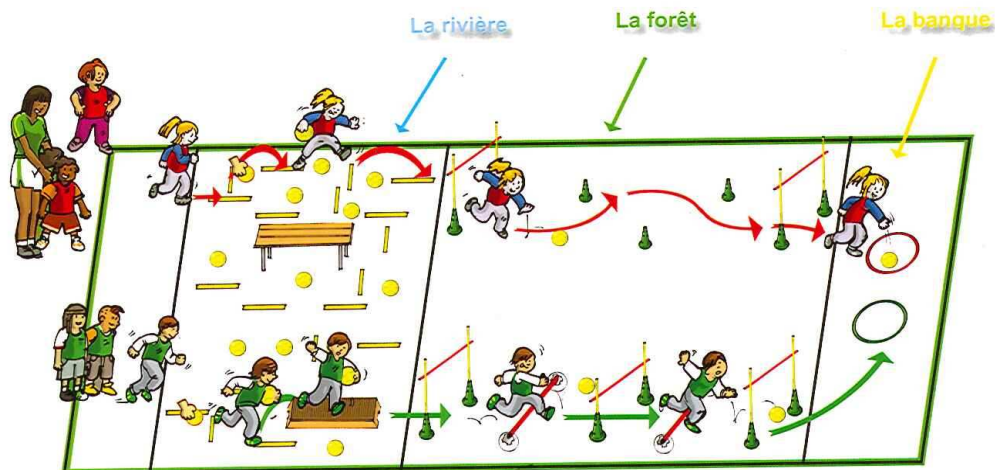
2 équipes de chercheurs d'or font une course. Chacun doit chercher une pépite d'or dans la rivière, traverser une forêt à cheval en prenant un des deux chemins possibles, mettre sa pépite à la banque. Quelle équipe sera la plus rapide ?

Comment ça marche ?

Le chercheur traverse la rivière sans se mouiller, prend une pépite, traverse la forêt le plus vite possible et dépose la pépite dans la banque. Le chercheur suivant démarre dès que le premier chercheur dépose sa pépite. Les chercheurs qui sont allés le plus vite ont gagné.



Si un pied touche l'eau, retour au point de départ.



Constats

Les chercheurs réussissent bien à traverser la rivière.
 Les chercheurs vont très vite dans la forêt.
 Les chercheurs réussissent les lancers.
 Les chercheurs ont du mal à traverser la rivière.
 Les chercheurs ont du mal dans la forêt.
 Les chercheurs réussissent.

Réglations - Relances

Imposer un parcours type cloche pied.
 Faire partir un voleur derrière lui.
 Augmenter la difficulté du parcours.
 Les faire poursuivre par un voleur.
 Éloigner la banque, la mettre verticale.
 Simplifier le parcours.
 Simplifier la façon de la traverser.
 Les faire partir par deux et ils transportent la pépite en se faisant des passes.



Les chercheurs d'or



3

x8 ou 10

Effectif : 2 équipes de 4 ou de 5.

Matériel : Ballons, plots, haies, bancs, bandes jaunes, cerceaux...

Objectifs :

- Courir sur et à travers des obstacles.
- Conduite de balle.
- Lancer dans une cible.

Description de la tâche :

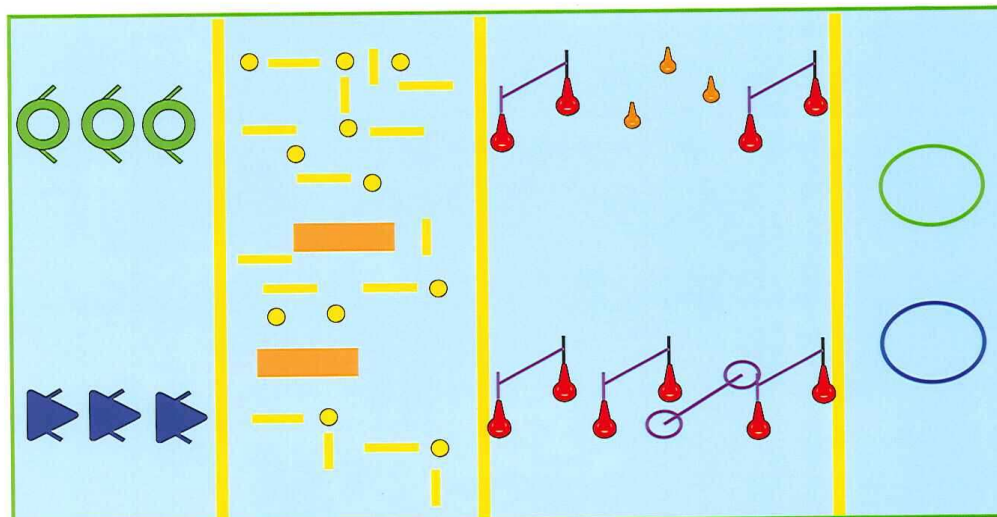
- Passer sur un parcours en restant en l'air, slalomer entre les obstacles, lancer dans la cible, le suivant part quand le précédent lance la balle.

Consignes :

- "Vous passez sur les obstacles sans mettre le pied au sol".
- "Vous ramassez un ballon et vous slalomez entre les plots".
- "Vous lancez dans la cible".
- "Si vous touchez par terre dans le premier parcours, vous recommencez".
- "Vous devez aller le plus vite possible. L'équipe qui a fini en premier marque un point".

Ce qu'il faut surveiller pour que ça marche :

- Le respect des consignes et des temps de départ.
- Ne compter les points que lorsque la cible est atteinte.



Ce qui peut être modifié

Constats	Réglations - Relances
Parcours trop facile.	Le modifier. Demander un mode de déplacement particulier. Le faire effectuer avec un défenseur en poursuite.
Parcours trop difficile.	Le modifier. Demander un mode de déplacement plus facile. Proposer un moment d'entraînement ou de reconnaissance du parcours.



Chamboule tout



4

4 à 10 ou plus



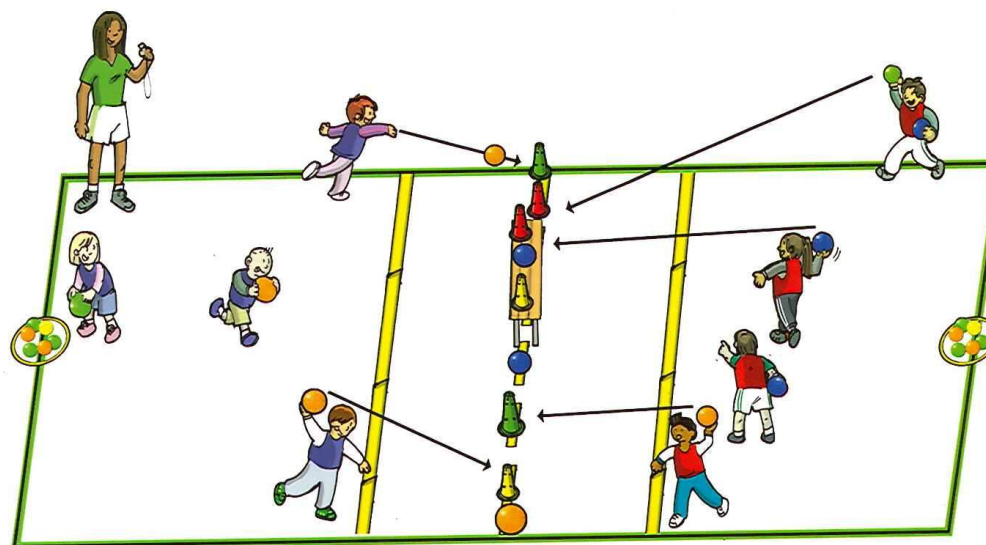
L'histoire :

C'est la fête au village, 2 équipes s'affrontent dans un jeu de massacre.

Comment ça marche ?

Au signal, chaque joueur s'empare d'un ballon et va tirer sur une cible posée sur un banc pour la faire tomber dans le camp adverse. Le jeu se termine soit après un temps donné, soit lorsque tous les objets sont tombés.

L'équipe qui a le moins d'objets dans son camp a gagné.



Une fois le tir réalisé, on récupère un autre ballon dans son propre camp.

Constats

S'ils sont en échec.

Si c'est facile.

Régulations - Relances

Se rapprocher en déplaçant la ligne de lancer
Mettre beaucoup d'objets cibles (cibles de volume plus important).

On éloigne la ligne de lancer et on diminue le nombre d'objets cibles et/ou on réduit leur volume.



Chamboule tout



4

4 à 10 ou plus

Effectif : de 4 à 10 ou plus...

Matériel : 2 bandes jaunes, plots de tailles différentes, briques, ballons cibles (gros et lourds) disposés sur un ou plusieurs bancs et/ou posés au sol, ballons à tirer (formes et toucher différents).

Objectifs :

– Tirer "précis et fort" sur une cible immobile surélevée ou au sol.

Description de la tâche :

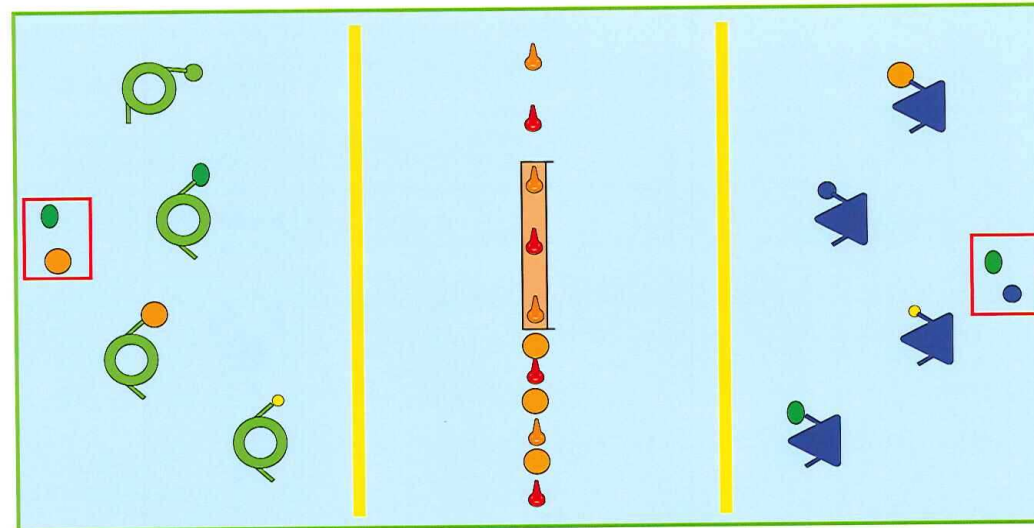
– Au signal, les joueurs des deux équipes prennent des ballons dans leur réserve (tailles, poids, formes différentes) et tentent de viser les différentes cibles (plots, briques, ballons de tailles importantes).

Consignes :

- "Au signal, vous visez les cibles pour les envoyer dans le camp de vos adversaires".
- Le jeu se termine soit après un temps déterminé, soit quand il n'y a plus de cibles à tirer.

Ce qu'il faut surveiller pour que ça marche :

- La distance de tir (zone limitée).
- La façon de tirer (pas de coup de pied !).
- Les enfants ne doivent pas toucher les cibles autrement qu'en tirant dessus.



Ce qui peut être modifié

La distance entre les tireurs et les cibles.

La façon de tirer (en changeant de main, à deux mains, en sautant...).

Constats

Régulations - Relances

S'ils sont en échec.

Rapprocher la ligne de tir, augmenter le nombre et/ou le volume des cibles.

Si c'est trop facile.

Eloigner la ligne de tir, diminuer le nombre de cibles...



Les étoiles filantes



5

6 à 10



L'histoire :

Le 12 août de chaque année on observe une pluie d'étoiles filantes. Pour les astronomes, c'est la nuit des étoiles. 4 d'entre eux se lancent un défi : "Lequel d'entre nous en observera le plus ?"

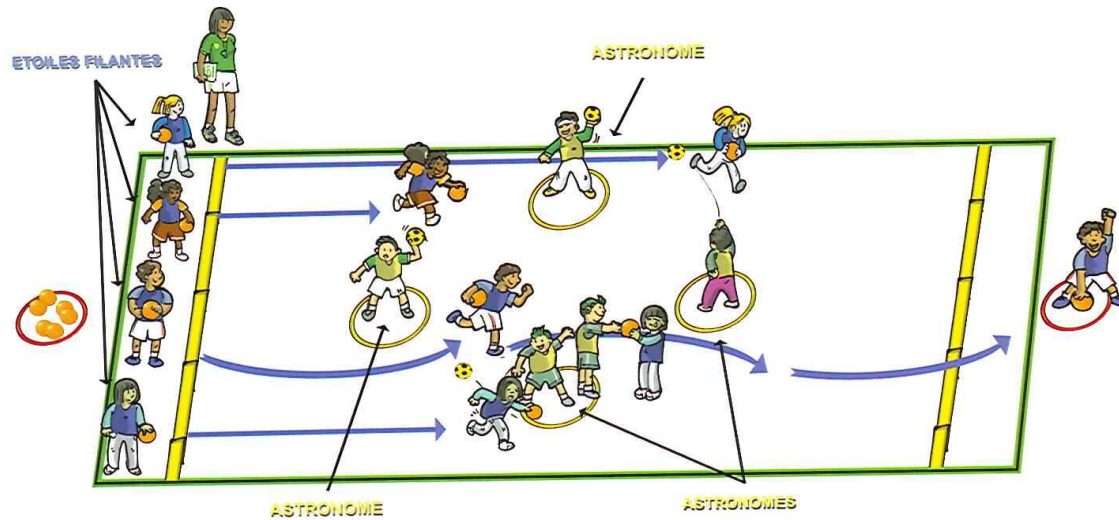
Comment ça marche ?

4 astronomes sont placés chacun dans un cerceau avec 2 balles mousse. 4 étoiles filantes sont placées d'un côté du terrain avec une balle chacune.

Au signal de l'entraîneur, les étoiles filantes entrent dans l'atmosphère terrestre. Elles doivent la traverser pour aller rejoindre le camp opposé. Si elles y parviennent sans se faire toucher, elles attendent le signal pour repartir, si elles sont touchées elles s'emparent d'un autre ballon dans la réserve.

Les astronomes essaient de toucher les étoiles en leur lançant une balle en mousse. C'est leur façon d'observer les étoiles. S'ils réussissent, ils récupèrent la balle de l'étoile filante et la rapportent dans leur cerceau tout en ramenant leur ballon mousse.

Rempporte le défi l'astronome qui a observé le plus d'étoiles, c'est-à-dire celui qui a le plus de balles dans son cerceau.



Constats

Les étoiles perdent la balle dans le dribble.

Les étoiles sont touchées très rapidement.

Les astronomes sont en difficulté pour toucher les étoiles.

Cela dure trop longtemps.

Régulations - Relances

Autoriser de transporter la balle sans dribble.

Augmenter la surface de jeu.

Diminuer la surface de jeu. Augmenter le nombre d'astronomes.

Réduire le nombre de balle dans les réserves.



Bien utiliser des balles en mousse pour les astronomes.



Les étoiles filantes



5

Effectif : 8 joueurs : 4 tireurs et 4 cibles.

Matériel : 6 cerceaux, 2 bandes jaunes, 2 réserves de balles, 4 balles mousse.

Objectifs :

– Déclencher un tir avec une balle mousse sur des cibles mobiles.

Description de la tâche :

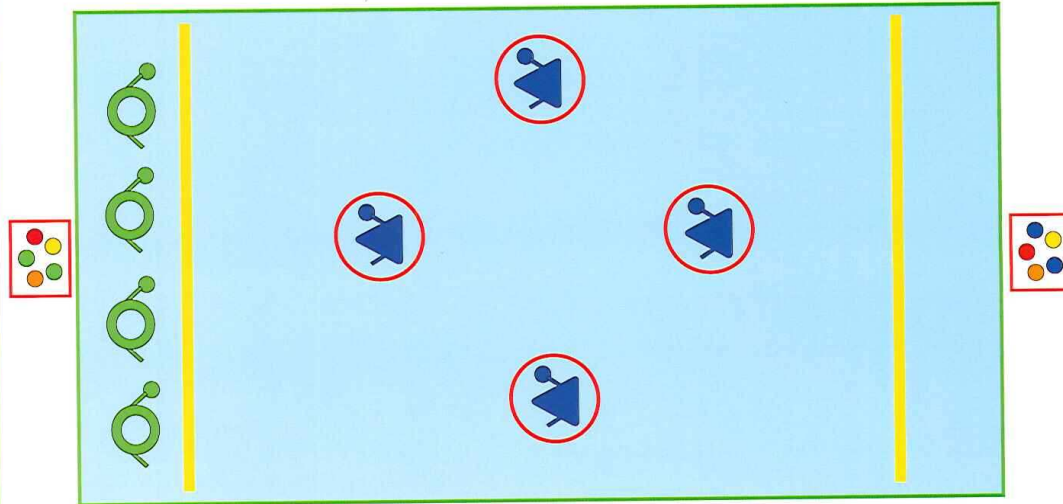
- 4 joueurs dans les 4 cerceaux au milieu de l'espace de jeu avec 2 balles mousse chacun.
- 4 adversaires dans une zone de départ d'un côté du terrain avec une balle chacun.
- Pour les joueurs dans la zone, l'objectif est, au signal de l'entraîneur, d'amener la balle dans la zone opposée sans se faire toucher par une balle en mousse provenant des joueurs dans les cerceaux.
- A un autre signal, ils repartent dans l'autre sens.

Consignes :

- Les joueurs dans les cerceaux tentent de toucher les joueurs qui traversent en leur lançant une balle mousse. Lorsqu'ils réussissent, ils récupèrent dans leurs cerceaux la balle de l'adversaire. Lorsque tous les joueurs ont traversé l'espace, ceux qui ont perdu leur balle en prennent une dans la réserve. Les joueurs centraux récupèrent leurs balles mousse et se replacent dans leurs cerceaux.
- Lorsqu'ils sont prêts l'entraîneur donne le signal du passage dans l'autre sens.
- Lorsque toutes les balles des réserves ont été jouées, le vainqueur est le joueur central qui a le plus de balles dans son cerceau.

Ce qu'il faut surveiller pour que ça marche :

- La surface de l'aire de jeu, les distances ne doivent pas être trop importantes. Les balles en mousse ne doivent pas faire mal.
- Le dribble sera introduit progressivement comme mode de déplacement.



Ce qui peut être modifié

Constats	Réglations - Relances
Les cibles perdent la balle dans le dribble.	Autoriser de transporter la balle sans dribble.
Les cibles sont touchées très rapidement.	Augmenter la surface de jeu.
Les tireurs sont en difficulté pour toucher les cibles.	Diminuer la surface de jeu. Augmenter le nombre de tireurs.
Cela dure trop longtemps.	Réduire le nombre de balle dans les réserves.
Trop de dribbles.	La traversée peut se faire par deux avec une balle, en passes.