

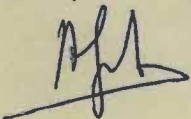
Monsieur le Ministre,

Veuillez trouver ci-annexé le résumé d'un livre appartenant au 1er Sgt MUYANSANGA, livre qu'il a ramené de BUAZAVILLE. Ce résumé m'a paru intéressant en rapport avec le projet déjà soumis à votre approbation avant d'être diffusé au niveau des écoles primaires. Le premier document est en kinyarwanda, tandis que celui-ci est rédigé en français et pourrait être distribué aux Inspecteurs d'Arrondissements, de Secteurs et Maîtres principaux; si possible même à chaque moniteur et monitrice d'école.

Fait à KIGALI, le 26/02/1973.

Document à reproduire
sur stencil et à envoyer
aux destinations par
le canal du MINEDUC

DIRECTION DES SPORTS.

V. P. T.


SPORT FACILE

-ORGANISATION DES TOURNOIS

-TECHNIQUE D'ENTRAINEMENT

ATHLETISME
ET
SPORTS D'EQUIPE.-

TOURNOI - SAUT EN HAUTEUR.-

- Matériel :
- dossards numérotés de 1 à 6
 - 2 poteaux de saut
 - 1 élastique
 - 1 planchette avec feuille de résultat
 - 1 crayon

Déroulement : 3 rencontres, une rencontre oppose, sur une montée progressive de l'élastique, deux équipes, pendant que la 3e remplit les fonctions d'officiels.

Chaque joueur a au maximum 2 essais pour franchir, sans le toucher, un élastique qui est monté six fois au cours de la rencontre.

Le maître peut, en fonction de la valeur des élèves et de leur progression, intervenir sur le choix des hauteurs à franchir.

Après chaque essai, le joueur va se placer à droite ou à gauche suivant le résultat de son saut.

Décompte des points : Chaque essai réussi donne un point à chacun des joueurs.

Le total des points obtenus par tous les équipiers, détermine le résultat de la rencontre.

Equipe vainqueur : 3 pts, vaincue : 1 pt, égalité : 2 pts chacune.

Rôle des officiels : Le capitaine organise la rencontre, monte l'élastique, juge la validité des sauts.

- le capitaine-adjoint donne le signal de départ de chaque saut.

- 1 remplit la feuille de résultat.

- 2 maintiennent l'élastique.

- 1 aplanit la fosse.

TOURNOI - SAUT EN LONGUEUR.-

- Matériel :
- dossards numérotés de 1 à 6
 - 1 élastique
 - 1 planchette avec feuille de résultat - 1 crayon.

Déroulement : 3 rencontres. 1 rencontre oppose 2 équipes sur un éloignement progressif d'un élastique.

Chaque joueur a au maximum 2 essais pour dépasser, sans le toucher, un élastique tendu au ras du sol au travers de la fosse, cet élastique est éloigné de la zone d'appel six fois au cours de la rencontre (la zone d'appel a une largeur de 3 pieds et est placée à 2 grands pas du bord de la fosse). Le maître peut intervenir sur le choix des distances à sauter.

Décompte des points : Voir saut en hauteur.

Officiels : Voir saut en hauteur : un essai est reconnu valable si le sauteur a pris son ^{élan} pied, s'il n'a pas mordu (placé son pied en avant de la zone d'appel), s'il a dépassé l'élastique sans le toucher.

TOURNOI - TRIPLE SAUT.-

Matériel :

- dossards numérotés
- 1 élastique
- 1 planchette avec feuille de résultat
- 1 crayon.

Déroulement :

3 rencontres : 1 oppose sur un éloignement progressif d'un élastique, deux camps pendant que le 3^e remplit les fonctions d'officiels.

Chaque joueur a au maximum deux essais pour dépasser, sans le toucher, un élastique tendu au ras du sol en travers de la fosse. Cet élastique est éloigné de la zone d'appel six fois au cours de la rencontre.

(La zone d'appel a une largeur de 3 pieds et est placée à 5 grands pas du bord de la fosse).

- Le maître peut, en fonction de la valeur des élèves et de leur progression, intervenir sur le choix des distances à sauter.

Décomptes des points : Voir saut en longueur.

Rôle des officiels : Le capitaine organise la rencontre, déplace l'élastique et juge la validité des sauts.

Un essai est reconnu valable :

- si le sauteur n'a pas mordu
- si le sauteur, prenant son appel d'un pied, retombe sur ce pied, fait un nouveau saut en retombant sur le pied opposé et effectue un troisième saut en chutant au-delà de l'élastique sans le toucher.

TOURNOI DE COURSE DE RELAIS.-

Matériel :

- dossards numérotés de 1 à 6 (6 rouges, 6 jaunes, 6 verts).
- cinq fanions
- 2 témoins (bâtons de relais)
- 1 claquoir
- 1 planchette avec feuille de résultat.
- 1 crayon

Déroulement :

3 rencontres. : 1 rencontre oppose sur 6 tours de piste deux équipes pendant que la 3^e remplit les fonctions d'officiels. Chaque coureur effectue 5 parcours de 30 m.

Ex. R contre J.

R_1 et J_1 partent au signal du ^{starter} ~~starter~~, transmettent le bâton respectivement à R_2 et J_2 et prennent la place laissée par le départ de leurs équipiers. R_2 et J_2 transmettent à R_3 et J_3 etc... L'arrivée est jugée lorsque le bâton a parcouru 6 tours de piste, c.à.d. lorsque R_6 et J_6 franchissent la ligne d'arrivée (même ligne que celle du départ).

Résultats : addition des points obtenus par chacune des équipes au cours des 2 rencontres (3 pts équipe vainqueur, 2 pts égalité, 1 pt vaincue, 0 pt abandon).

Rôle des officiels :

V_1 : capitaine, organise la rencontre, juge à l'arrivée (départ) tient la feuille des résultats.

V_6 : capitaine-adjoint donne le départ (stater) et juge l'arrivée.

V_2, V_3, V_4, V_5 : jugent les 4 arrivées et contrôlent les limites du terrain, à ce qu'aucun joueur n'effectue 2 parcours successifs).

TOURNOI - COURSE D'OBSTACLES.-

- Matériel :
- dossards numérotés (8)
 - 1 claquir
 - 1 planchette avec feuille de résultat
 - 1 crayon
 - 3 séries d'obstacles (bancs, haies, etc...)

- Déroulement :
- 2 équipes - distance 30 m - 3 obstacles (à 8 m, 14 et 20 m du départ).
 - Les capitaines désignent les 3 équipiers qui disputent chacune des 2 séries.

Ordre : 1ère série, 2è série, finale des vainqueurs (3 premiers de chaque série), finale des vaincus.

Décompte des points : Voir course de vitesse.

Rôle des officiels : V, = capitaine, organise la rencontre, juge le 1er arrivant et remplit la feuille de résultat après chaque finale.

TOURNOI - DE COURSE D'ENDURANCE.-

- Matériel :
- dossards numérotés
 - 1 crayon
 - deux fanions
 - 1 claquir
 - 1 planchette avec feuille de résultat.

- Déroulement :
- 3 rencontres (3 équipes) sur 1 piste circulaire - 150 m x 4 = 600 m.
 - 2 équipes partent de 2 points diamétralement opposés.
 - La 1ère est celle qui franchit avant l'autre au complet sa ligne d'arrivée après les 4 tours de piste (le jugement se fait sur le dernier arrivé).

Conseil :

Après la piste, les élèves se regroupent et marchent lentement, faisant 4 tours afin de se relâcher.

La 2è rencontre commence 15 minutes après le départ de la 1ère.

(Equipe gagnante, 3 points, égalité, 2 points, vaincu 1 point, abandon d'un ou plusieurs joueurs 0 point).

TOURNOI DE COURSE DE VITESSE.-

- Déroulement :
- 3 rencontres : 1 rencontre oppose deux équipes sur une distance de 30 m.
 - (3è équipe = officielle).
 - Les capitaines désignent les 3 équipiers qui vont disputer chacune des 2 séries.

Ordre des courses : 1ère série, 2è série, finale des vainqueurs (elle réunit les 3 premiers de chaque série), finale des vaincus (3 derniers de chaque série)2

Décompte des points de chaque rencontre :

- finale des vainqueurs : 1er = 12 points, 2è = 11 points....jusqu'au 6è = 7 points
 - finale des vaincus : 1er = 6 points, 2è = 5 points....jusqu'au 6è = 1 point
- La 1ère est celle qui totalise le plus grand nombre de points.
- Elle marque 3 points pour cette rencontre
- abandon
= 0 point.

TOURNOI DE FOOTBALL.-

- Matériel :
- dossards numérotés.
 - 2 buts.
 - 1 ballon
 - 1 planchette avec feuille de résultat
 - 1 crayon
 - 1 sifflet

Déroulement : 3 rencontres, 2 demi-temps de 6 minutes.

- Rôles des officiels :
- Capitaine définit les tâches de chacun
 - Capitaine-adjoint - arbitre la rencontre
 - 1 tient la feuille de résultat
 - 1 tient le chronomètre et est responsable du temps de jeu
 - 2 remplissent les fonctions de juges de touche.

Notions d'arbitrage à acquérir progressivement :

- indiquer les limites du terrain, la zone des 6 m.
(le ballon est placé au centre du terrain, les joueurs adverses se trouvent dans leur camp à 3 m de la ligne médiane, le ballon est frappé vers l'avant).
- Dire comment se font les remises en jeu de la ligne de touche (la balle est tenue à 2 mains au-dessus de la tête, les 2 pieds restent en appui au sol).
- Parler des rentrées en jeu après balle sorties en ligne de fond
(le renvoi de la balle par le gardien se fait toujours à la main).
- Ne permettre aucun accrochage ni geste dangereux envers l'adversaire.
- Utiliser le système de la prison (lorsqu'un joueur est responsable d'une faute, l'arbitre le fait sortir *du* terrain et ne lui permet pas d'y revenir avant qu'un autre joueur fautif n'ait pris sa place).
La remise en jeu est faite par un coup franc indirect à l'endroit où la faute a été commise.
- Le joueur qui tire le coup franc ne peut marquer un but directement (la balle doit obligatoirement être touchée par un autre joueur partenaire ou adversaire).
- En cas de faute grave dans la zone des 6 m, l'arbitre peut accorder un penalty à 7 m.
- Respecter progressivement le code de jeu dans son ensemble.

TOURNOI DE BASKETBALL.-

- Matériel :
- dossards numérotés
 - 2 poteaux
 - 1 ballon
 - 1 planchette avec feuille de résultat
 - 1 crayon
 - 2 sifflets

- Déroulement du tournoi :
- 3 rencontres
 - 2 mi-temps de 6 minutes

- Rôle des officiels :
- Le capitaine définit les tâches de chacun
 - le capitaine-adjoint plus 1 autre dirigent la rencontre
 - 1 tient la feuille de résultat
 - 1 tient le chronomètre et est responsable des temps de jeu
 - 1 autre est responsable du tableau de marque et indique le SCORE.

Notions d'arbitrage à faire acquérir :

- Définir les limites du terrain.
- Expliquer l'engagement du début de chaque mi-temps.
- Dire comment se font les remises en jeu. Lorsqu'il y a sortie, c'est l'arbitre lui-même qui va chercher le ballon et le remet au joueur bénéficiaire de la remise en jeu.
- Ne permettre aucun contact.
- Utiliser le système de la Prison (lorsqu'un joueur est responsable d'un contact, l'arbitre le fait sortir du terrain et ne lui permet pas de revenir en jeu avant qu'un autre joueur fautif n'ait pris sa place.
- Siffler les marches les plus importants. (Eviter de courir avec le ballon en main).
- Ne pas tolérer les reprises de dribble. (Recommencer à dribbler après avoir déjà dribblé).
- Respecter progressivement le code du jeu dans son ensemble.

TOURNOI HANDBALL.-

- Matériel :
- Dossards numérotés
 - 2 buts
 - 1 ballon
 - 1 planchette avec feuille de résultats
 - 1 crayon
 - 2 sifflets

- Déroulement : 3 rencontres - 1 rencontre oppose en 2 mi-temps de 6 minutes 2 équipes.

- Rôle des officiels :
- Capitaine définit les tâches de chacun.
 - Le Capitaine-adjoint + 1 autre dirigent la rencontre
 - 1 tient la feuille de résultat
 - 1 tient le chronomètre et est responsable du temps de jeu.
 - 1 est responsable du tableau de marque et indique le SCORE.

Notions d'arbitrage à acquérir.

- Indiquer les limites du terrain et les limites de la surface de but
(zone interdite à tout joueur sauf au gardien de but).
- Expliquer l'engagement de début de chaque mi-temps et après un but marqué.
(Il se fait au niveau de la ligne médiane, les joueurs adverses se trouvent dans leur camp à 3 m.)
- Dire comment se font les remises en jeu après sortie en touche.
(Le ballon est remis en jeu à l'endroit où il est sorti, l'exécution se fait à 2 minutes, balle tenue au-dessus de la tête, les deux pieds en appui au sol).
- Montrer comment se font les renvois du gardien lorsque le ballon est sorti derrière la ligne de fond.
(Ils sont obligatoirement exécutés par le gardien à l'intérieur de la surface de but).
- Ne permettre aucun contact, utiliser le système de la prison.
- Ne pas tolérer les reprises de dribble.
- Respecter progressivement le code du jeu dans son ensemble.

PROGRAMME DES COURS MOYENS.-

ATHLETISME.-

A.- Notion d'endurance : course d'endurance.

C'est une course de durée à allure facile que les élèves exécutent en groupe.

La préparation à cette épreuve à défaut du terrain rond peut aussi se faire sur un parcours en pleine nature en dehors de l'école.

Objectif : amener les élèves sur 600 m (4 tours) à tenir une distance de 2 km pour les garçons, de 1.500 m pour les filles.

Ceux-ci partent du même point les uns après les autres.

(50 m d'avance sur le groupe suivant).

Notion de durée :

Au début alterner marches et course au trot, augmenter progressivement la phase de course pour arriver à supprimer la marche.

Exemple : 1) Courir 1 tour, marcher 1 tour : répéter l'exercice 4 fois.

2) Courir 2 tours, marcher 1 tour : répéter l'exercice 3 fois.

3) Courir 3 tours, marcher 1 tour : répéter l'exercice 2 fois.

4) Courir 3 tours, marcher 1 tour : répéter l'exercice 3 fois.

5) Courir 3 tours, marcher 1 tour : répéter l'exercice 4 fois.

6) Courir 13 tours en supprimant la marche. Cette distance représente le test pour les élèves ayant acquis de l'endurance.

Pour les filles, dans la progression, s'arrêter au 4^e exercice, puis faire effectuer 10 tours en supprimant la marche.

Au cours de cet entraînement rechercher pendant la marche :

- l'expiration progressive complète.

- la récupération (le pouls ne doit pas excéder 100 à 110 pulsations à la minute avant de reprendre un effort. Sinon, arrêter l'élève et lui demander un travail moins intense.

Pour prendre les pulsations, mettre une main à la gorge pendant 15 secondes et multiplier par quatre le nombre obtenu.

Notion de régularité :

Elle sera donnée par le maître sur un parcours déterminé, dans un temps imposé, s'il dispose d'un compte-tour ou d'une montre à trotteuse.

Exemple : Amener les garçons à courir 2 km en 10 minutes et les filles, 1,5 km en 9 minutes.

Le temps est fractionné par tour (150 m en 45 secondes^s pour les garçons, 54 secondes pour les filles).

Chaque tour est divisé en 3 portions égales (50 m en 15 secondes pour les garçons, 18 secondes pour les filles).

L'allure est réglée par le maître sur un tour.

A son signal, toutes les 15 ou 18 secondes, les élèves doivent passer sur le repère placé tous les 50 m.

B.- Notions de vitesse : course de vitesse.

Se fait sur des distances courtes de 20 à 30 m.

Objectifs : Amener les élèves à mieux obéir aux commandements (surtout celui de PRETS) à mieux réagir, à mieux comprendre le départ et à courir en accélérant progressivement de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.

Tracer le terrain :

Tracer les lignes de départ et d'arrivée

Faire un trou ou fixer une butée à 2 pieds en arrière de la ligne de départ, afin que chaque élève puisse y placer son pied avant.

Progression : 1) Réagir à un signal et courir après avoir pris un départ debout en 1/2 flexion et être resté immobile au commandement "PRETS".

- placer les élèves derrière la ligne de départ
- Avancer une jambe (en général la jambe d'appel)
- fixer la pointe du pied contre la butée ou la paroi arrière du trou, le pied arrière à 30 cm environ du pied avant.
- placer la main opposée à la jambe avant sur le genou de celle-ci. Porter les épaules en avant. "PRETS", rester immobile tout en étant à la limite du déséquilibre.
- au signal "HOP", (bref, sec, frapper fort dans les mains ou avec un claquoir), réagir vivement et courir le plus vite possible sur 10 m.
(Ne jamais utiliser le terme "parter" pour donner le départ).

2) Réagir à un signal et courir après avoir pris un départ à "4 pattes".

Dès que les élèves se sentent/déséquilibre, leur demander de prendre la position PRETS sur 4 appuis.

- Placer les 2 mains derrière la ligne de départ
 - * bras tendus
 - * épaules au-dessus des mains
 - * poids du corps sur la jambe avant et sur les bras
 - * regard fixé à 2 m devant.
- Se maintenir immobile dans cette position "PRETS". A "HOP" réagir vivement et courir sur 10 m.
- Faire de nombreuses répétitions, afin de coordonner les mouvements entre la position "PRETS" et les premières foulées.

3) Courir en vélocité (déplacer les jambes très rapidement, les genoux hauts)

- sur 10 m à 20 m, tronc droit presque sur place.
- sur 10 m à 20 m tronc vers l'avant dans le prolongement de la jambe arrière.

4) Courir en grandes foulées : chercher à faire le plus petit nombre de foulées sur la distance.

5) Courir en accélération progressive : sur 12 foulées.

- Rechercher la foulée idéale, ni trop longue ni trop courte, qui permet de courir "Juste, bien, en ligne et en se grandissant".
- Prendre le départ sur 4 appuis.
- Se lancer sur 4 foulées en poussant de plus en plus fort sur les jambes.
- Accélérer sur les 4 foulées suivantes en se redressant progressivement.
- Accélérer de nouveau sur les 4 dernières foulées, en se grandissant.

6) Connaître le départ réglementaire et obéir aux commandements.

- "A VOS MARQUES" :
- fixer le pied avant contre la butée
 - placer les 2 mains derrière la ligne, le genou de la jambe arrière au sol à hauteur de la plante du pied avant.
 - les bras tendus
 - les épaules au-dessus des mains.

- "PRETS" :
- décoller le genou arrière du sol, monter le bassin
 - plaquer la plante du pied avant contre la butée
 - placer les poids du corps sur la jambe avant et sur les bras tendus.
 - maintenir l' "IMMOBILITE".

- "H O P" :
- supprimer l'appui des mains
 - pousser totalement sur la jambe avant
 - exécuter des foulées amples de longueur croissante
 - faire exécuter les départs et courses en groupe afin d'habituer les élèves à la compétition.
 - les entraîner et leur recommander de courir droit devant eux et dépasser la ligne d'arrivée en pleine vitesse.
 - à ce niveau, abolir la notion de temps, donner plus d'importance à la lutte, à la place.

C.- Notion d'Equipe : course de relais.-

C'est une course en équipe qui se dispute sur des distances courtes de 30 à 50 m, avec un repère pour le départ de chaque relayeur, mais sans limitation de zone de passage du bâton.

- Objectifs :
- 1) Développer l'esprit d'Equipe
 - 2) Apprendre :
 - à réagir aux signaux sonores et visuels afin d'assurer la liaison entre les vitesses des relayeurs et des relayés.
 - à passer le bâton en pleine vitesse.
 - 3) composer les meilleures formations.

- Organisation :
- 1) constituer 3 groupes de valeur décroissante et placer 2 par 2 des élèves de valeur sensiblement égale.
 - 2) désigner les relayeurs et les relayés.
 - le relayeur est celui qui reçoit le bâton,
 - le relayé est celui qui le donne.
 - 3) placer le relayeur en avant de sa ligne et suivant sa position au départ (jambe droite ou jambe gauche en avant), le mettre dans la moitié du couloir correspondante.

Exemple : Si le relayeur a la jambe gauche en avant, le placer sur le côté gauche.
Il regarde sur sa droite et reçoit le bâton dans la main droite.
Inverser dans le cas contraire.

- 4) Placer le relayé derrière la ligne du départ dans la moitié du couloir opposé à celle du relayeur.

Exemple : à droite avec le bâton dans la main gauche, si le relayeur est dans la partie gauche du couloir.

5) Définir le rôle :

- du relayeur : Il prend l'attitude de vitesse au départ en 1/2 flexion.
Il réagit vivement lorsque le relayé passe sur le repère et part avec le maximum de vitesse sans se soucier du relayé.
Son but est de ne pas se faire rejoindre.
- du relayé : Il court le plus vite possible et tente de rattraper et de dépasser le relayeur du côté où celui-ci regarde.

Progression : 1) Assurer la liaison entre les vitesses du relayeur et du relayé :

- utiliser le parcours avec les marques réduites (tracé)
 - repousser progressivement la ligne de départ et les marques afin de permettre aux élèves de courir et de se transmettre le bâton en pleine vitesse,
 - repérer l'endroit de la rencontre; ajuster les repères en les avançant ou en les reculant.
- Pour plus d'efficacité, maintenir les équipes stables pendant toute la durée de l'apprentissage.

2) Passer le bâton :

- utiliser d'emblée le passage sans changement de main (la main du relayeur est toujours opposé à celle du relayé). Cela oblige les coureurs à se trouver dans une moitié du couloir.

Exécution du passage : Sur place, après un signal sonore.

Le relayeur est placé devant le relayé.

Au signal de ce dernier, il tend son bras vers l'arrière, la paume de la main face au sol, le pouce écarté des autres bras remis.

Le relayé passe le bâton dans un mouvement de bas en haut.

Les élèves sont placés l'un derrière l'autre, légèrement décalés à droite ou à gauche, suivant que la transmission se fait de la main gauche ou de la main droite.

Le relayé déclenche la transmission en criant "HOP", le relayeur tend alors son bras et le relayé lui passe le bâton.

Le relayeur part lorsque le relayé passe son repère, il place son bras après le signal sonore du relayé "HOP".

Changer le côté de transmission pour trouver le meilleur côté de passage.

3) Passer le bâton en pleine vitesse :

- Ajuster les repères ou reculer les marques,
- Régler le passage pour éviter un ralentissement des vitesses (un passage est bon lorsque les coureurs se donnent le bâton à 15 m environ de la ligne de départ).

4) Constituer les équipes : Associer 4 à 6 coureurs, en les plaçant par paires homogènes.

X D.- Notion du Rythme : course d'obstacles.-

Comme la course de vitesse, elle se dispute sur une distance courte de 30 m avec des obstacles (bancs) placés à des distances variables.

Objectif : Rendre les élèves peu audacieux et leur donner les notions :

- d'appui, d'équilibre, de coordination et de rythme en utilisant des intervalles inégaux,
- de liaison course-impulsion sans perturber le rythme de la course,
- de courir avec des foulées amples et rythmées sur des intervalles réguliers sans diminution de la vitesse.

Tracer le parcours et placer les obstacles suivant les buts recherchés.

Progression : 1) Franchir les obstacles du parcours à intervalles inégaux.

Exécuter de nombreux passages.

Partir indifféremment jambe gauche ou jambe droite. Les élèves franchissent naturellement les obstacles dans la foulée. (Insister sur l'engagement de la jambe avant et la poussée longue de la jambe arrière).

Repérer la meilleure jambe de franchissement.

Constituer 2 groupes (gauchers - droitiers).

2) Franchir les obstacles du parcours à intervalles égaux.

Placer les élèves derrière la ligne de départ, pied d'appel en avant, en position de prise de vitesse.

Franchir le 1er obstacle après 8 foulées, les autres obstacles après 4 appuis, sans modifier le rythme de course.

3) Passer du parcours à intervalles réguliers, courts à l'intervalle long.

Placer les élèves derrière la ligne de départ, pied d'appel en avant en position de prise de vitesse.

Franchir le 1er obstacle après 8 foulées, le 2e après 8 appuis, sans modifier le rythme de la course.

4) Faire des parcours complets par groupes de 8 afin d'habituer les élèves à la compétition.

Sélectionner les équipes, les entraîner en alternant les parcours à intervalles courts et longs, courir en vitesse droit devant soi, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

E.- Notion d'impulsion vers l'avant : saut en longueur.

Cette épreuve se rapproche beaucoup des courses de vitesse et d'obstacles de part la forme, l'attitude et le rythme de la course au moment de l'impulsion.

Objectif : Donner l'idée que le saut en longueur consiste d'abord à aller vers l'avant, avant d'aller vers le haut.

Donner les notions - de la forme globale du geste

- de la liaison course - impulsion dans la foulée et de la poussée complète sur la jambe d'appel.

- d'une course régulière et progressivement accélérée.

Progression : 1) Donner la notion d'impulsion.

Les élèves courent et prennent une impulsion toutes les 2 foulées.

Tout en continuant la course, ils poussent chaque fois plus fort et plus longtemps sur la jambe d'appel.

Après la 5e impulsion, retomber sur les pieds.

Repérer le pied d'appel et constituer les groupes de gauchers et de droitiers.

2) Exécuter la forme globale du saut.

Au départ, le pied d'appel est placé sur la marque.

Le sauteur prend l'attitude de prise de vitesse (sprint), l'impulsion est prise dans la zone d'appel. : - après 2 foulées d'élan seulement,

- après 4 foulées d'élan.

Au cours de ces exercices, insister sur la poussée prolongée de la jambe d'appel et la séparation des 2 jambes pendant le saut ; la chute se fait sur les 2 pieds.

- Allonger progressivement la course. Sauter après 8 foulées d'élan.
- Régler la course : - avancer ou reculer la marque de départ,
 - l'élève doit trouver la zone d'appel dans la foulée.

La longueur de la course est portée à 12 foulées :

- 4 foulées pour se lancer,
- 4 foulées pour maintenir la vitesse,
- 4 foulées pour préparer et donner l'impulsion.

La course est progressivement accélérée.

F.- Notion de rebondissement : Triple saut.-

Cette spécialité plaît beaucoup aux enfants. Pratiquée avec élan réduit, elle leur donne le sens de l'équilibre, de la coordination et du rythme ; à ce titre elle peut être pratiquée sans danger par les fillettes.

Objectif : Amener les élèves à mieux comprendre le triple saut, à mieux sentir les rebondissements vers l'avant sans perte de vitesse, afin d'exécuter des sauts progressivement allongés.

Progression : 1) Donner la notion de rebondissement vers l'avant :

- faire exécuter 5 foulées bondissantes progressivement allongées, sans perte de vitesse.
- pousser plus longtemps et plus fort sur chaque foulée et terminer le parcours sur les 2 pieds.
1.....2.....3.....4.....5.....chute sur les 2 pieds.

- faire exécuter 3 sauts à cloche-pied sans perte de vitesse en alternant jambe droite et jambe gauche.

Pousser peu longtemps et plus fort à chaque saut, afin de les allonger progressivement.

Terminer par une chute sur les 2 pieds.

- faire exécuter des sauts alternés progressivement allongés, 2 fois sur la jambe droite, 2 fois sur la gauche et chute sur les 2 pieds.

Au cours de ces 3 exercices insister sur :

- la reprise au sol : "Pieds à plat"
- la poussée de plus en plus longue sur la jambe d'appel
- la séparation des 2 jambes
- la coordination des 2 jambes
- la coordination des mouvements d'épaules et des jambes sans perte de vitesse.

Repérer le pied d'appel.

2) Faire exécuter la forme globale du triple saut :

- après une course d'élan, prendre un appel et exécuter un saut à cloche-pied sur le pied d'appel.
- Puis une foulée bondissante avec chute sur le pied opposé, et enfin,
- un saut avec chute sur les deux pieds.

Exécuter cet exercice sur place en respectant l'alternance et le rythme des appuis :

0 - 0 - 0 - 2 pieds.

3) Donner la notion du rythme du triple saut et d'allongement progressif des sauts sans perte de vitesse.
Faire le 1er saut sans monter, le 2e plus long que le 1er, le 3e plus long que le 2e sans perte de vitesse.

Insister sur :

- la poussée prolongée de la jambe d'appel et le lancer du genou de la jambe libre et des épaules vers l'avant.
- le maintien de la vitesse.

4) Allonger la course d'élan :

- la porter de 4 à 8 foulées d'élan en maintenant la forme et le rythme du saut.
- régler la course, avancer ou repousser la marque de départ afin que l'élève trouve la zone d'appel dans la foulée.
- faire exécuter des sauts complets, avec course complète, afin d'habituer les élèves au rythme de la compétition.

N.B. n'allonger la course que lorsque le jeune sauteur est parfaitement équilibré.

G.- Notion d'impulsion vers le haut : saut en hauteur.-

Objectif : Amener le jeune sauteur à :

- prendre son appel après un nombre de foulées régulières,
- ressentir son impulsion vers le haut dans la foulée,
- exécuter une esquisse de franchissement en rouleau ventral.

Progression : 1) Faire sauter d'instinct et repérer le pied d'appel.

- placer l'élastique assez bas (à hauteur du genou)
 - faire sauter de face, avec appel d'un pied et chute sur le pied opposé,
 - monter progressivement l'élastique,
 - repérer le pied d'appel,
 - constituer les groupes gauchers et droitiers.
- 2) Faire sauter en ciseau après un nombre de foulées régulières.
- Placer l'élastique à hauteur moyenne (hauteur du bassin)
 - placer les groupes d'élèves suivant leur pied d'appel à gauche ou à droite du sautoir, le pied d'appel en avant sur la marque où il faut sauter.
 - faire sauter en ciseau après 4 foulées d'élan.

3) Insister sur la forme et le rythme de la course :

- monter progressivement l'élastique,
- éloigner la marque de façon à obliger les élèves à courir en foulées longues,
- passer la marque du niveau inférieur au niveau supérieur,
- courir tronc droit, jambes mi-fléchies,
- dérouler le pied, ne pas ralentir,
- prendre l'appel dans l'axe.

4) Donner la notion d'impulsion vers le haut :

- placer l'élastique à hauteur moyenne,
- faire sauter de face après 4 foulées d'élan
- appel d'un pied et chute sur le pied opposé (le pied d'appel se place derrière le genou de la jambe libre),
- monter l'élastique au maximum des possibilités des sauteurs,
- recommander de conserver le tronc droit,
- l de lancer la jambe libre tendue, de passer longtemps sur la jambe d'appel.

5) Apprendre le 1er temps du saut en rouleau ventral (monter, pivoter) :

- placer l'élastique bas,
- faire partir les sauteurs du côté opposé à celui utilisé pour le saut en ciseau,
- les faire sauter après 4 foulées d'élan et retomber sur le pied opposé, dans l'axe de la course,
- faire exécuter le même saut avec un demi-tour.

Placer l'élastique à hauteur des hanches.

Prendre 4 foulées d'élan et l'appel d'un pied.

Retomber sur le pied opposé, dans l'axe de la course après que ce pied ait effectué un demi-tour complet.

- faire exécuter le même saut avec trois quarts de tour.

Monter l'élastique.

Prendre 4 foulées d'élan et d'appel d'un pied, retomber sur le pied opposé, poitrine face à l'aire de saut ; genou de la jambe d'appel très haut, ouvert vers l'extérieur.

Au cours de cet exercice :

Exiger que l'élastique soit maintenu au maximum à hauteur des hanches et qu'il soit monté progressivement afin que soit donnée la notion de monter avant de pivoter.

Insister sur :

- la rentrée du pied et de la jambe libre, ce qui donne la sensation d'entraîner le bassin,
- la longueur du saut (2 m environ), ce qui permet de faire sentir l'action de la jambe libre.

SPORTS D'EQUIPE.-

A.- FOOTBALL.-

A. NOTION D'EQUIPE :

Les membres d'une équipe collaborent pour marquer le plus rapidement possible un but.

1) Formation de travail.

Au départ, les joueurs d'une équipe se tiennent dans la zone des 6 m (le gardien dans son but).

La balle est aux pieds du maître. Le but opposé est gardé par un joueur d'une autre équipe.

Le maître tire au but. Le gardien bloque la balle et dégage aussitôt à la main en direction de ses partenaires.

Ceux-ci, après un échange de passes, tirent dans le but opposé.

Deux seules règles : - chaque joueur doit toucher le ballon au moins une fois.

- tous les joueurs doivent se trouver en zone d'attaque au moment du tir au but.

2) Forme compétitive :

2 équipes sur le terrain, chacune dans la zone des 6 m.

Ballons dans les mains des gardiens de but.

Au signal du maître, dégagement à la main des gardiens de but en direction d'un équipier.

Les joueurs progressent en se passant le ballon vers le but opposé et tirent (tous les joueurs doivent toucher le ballon).

Une équipe est vainqueur et gagne 1 point : -si elle marque la 1ère le but

- si son gardien bloque le 1er tir adverse.

Si les équipes perdent le contrôle de la balle (sortie en touche ou en ligne de fond), l'équipe qui a disputé deux phases de jeu ou plus, laisse la place à l'équipe qui attend.

B. NOTION DE RUEE :

A la suite d'une mauvaise passe de l'adversaire, un joueur intercepte le ballon, part en dribble vers le but et tire. Il ne peut conserver cette situation privilégiée que s'il se rue vers le but.

Il doit savoir conduire le ballon en pleine vitesse et tirer au but en course.

Formation travail : un terrain, plusieurs ballons (au moins deux).

- Les ballons sont posés à terre devant les premiers joueurs de chaque colonne.

Le premier joueur de chaque colonne fonce en dribblant vers le but, s'approche du gardien et tire en fonction du placement de ce dernier. Il rapporte ensuite le ballon qu'il place devant le 2e joueur de la colonne. Il va enfin se mettre en dernière position.

Une rotation des colonnes permet de faire travailler l'attaque du but sous les angles différents

(à droite, à gauche, de face) et de développer l'ambidestrie (se servir également de 2 pieds des joueurs.

Forme compétitive.

Une équipe est en face de chaque but. Au signal du capitaine, 2 joueurs partent en dribblant et s'efforcent de marquer le but le plus rapidement possible malgré la défense des gardiens.

C'est ensuite des points : 1 point pour celui qui marque le 1er.

1 point au gardien s'il intercepte le ballon.

Etude analytique des gestes fondamentaux :

1°- Tir : 2 buts, plusieurs ballons (au moins 2)

- une colonne de joueurs devant chaque but défendu par un gardien.

Progression d'apprentissage :

- Le 1er joueur se trouve à la limite de la zone des 6 m. Le ballon est arrêté devant lui.

Il frappe le ballon, le récupère et le pose à terre pour le joueur suivant.

II. B. : Parler des différentes surfaces de frappe (sur le pied).

Travail aussi bien d'un pied que de l'autre.

Insister sur la position du pied d'appui par rapport au ballon pour choisir la trajectoire du tir.

- Le joueur par d'un peu plus loin, pousse la balle d'un pied et frappe de l'autre.

- Le joueur part de la ligne médiane, conduit la balle le plus rapidement possible et tire en fonction du placement du gardien.

2° - Conduite du ballon : 3 ballons - 3 obstacles (chaises, haies etc...).

- Les 3 équipes sont placées en face et à égale distance des obstacles.

- Au signal du maître, un joueur de chaque équipe part en dribblant, contourne l'obstacle, revient et arrête le ballon respectivement devant leurs partenaires.

- Le rallye se termine quand les premiers sont de nouveau en possession du ballon, après le passage de chacun des écopiers.

9 NOTION D'INTERCEPTION : LE UN CONTRE UN (PLUS GARDIENS).

C'est au moment où le gardien adverse arrête un tir qu'une équipe montre ses qualités défensives.

Une attitude d'interception permet ce passage délicat de l'attaque à la défense.

Souvent une mauvaise passe de l'adversaire redonne alors la possession du ballon.

Le geste fondamental de cette phase est le jeu de jambes défensif.

Formation de travail : 4 paires plus un gardien de but travaillent sur chaque demi-terrain.

R₁ part en dribblant suivi par J₁, il déclenche un tir au but en fonction du placement du gardien (situation de un contre gardien).

Jeu normal ensuite un demi-terrain. Si R₁ a marqué le but, il recommence la phase de jeu. Si le tir est manqué, le gardien passe le ballon à J₁ qui doit l'amener au niveau de la ligne médiane malgré la défense agressive de R₁.

Rotation des joueurs pour changer de rôles.

Forme compétitive : une équipe (R) est opposé à une autre (J).

R₁ part en dribblant du milieu du terrain poursuivi par J₁ qui se trouve ^à quelques mètres derrière lui ; dès qu'il peut, il tire dans le but. S'il marque, il recommence la phase de jeu.

En cas de tir manqué, contre-attaque de J₁ et du gardien vers le but opposé, R₁ s'efforce de reprendre le ballon.

10 NOTION DE DEPLOIEMENT :

A la suite d'une interception réalisée par une défense agressive, ou sur une remise en jeu rapide du gardien, les 5 joueurs de champ se ruent vers le but adverse, ne trouvant devant eux qu'un seul adversaire.

Si les attaquants ne se déploient pas, ils facilitent la tâche des défenseurs.

Formation de travail :

Le premier joueur dribble vers le but défendu par un gardien (situation de un contre gardien).

Il est poursuivi par tous les autres joueurs adversaires. A partir de ce moment jeu normal.

Dès qu'ils sont en possession du ballon, ils contre-attaquent malgré la défense de ce dernier et du gardien.

Si ce joueur parvient à marquer un but, il recommence la phase du jeu.

On fait alors la rotation des Equipes.

D NOTION DE REACTION AUX SIGNAUX : DEUX CONTRE GARDIEN.

Si une remise en jeu depuis la ligne de touche, il est possible à 2 joueurs agissant rapidement, de suspendre la défense adverse et de se retrouver seuls en face du gardien de but.

Cette action n'est réalisable que si les joueurs ont acquis la notion de réaction aux signaux (coup de sifflet de l'arbitre) déplacement du partenaire.

Pour exécuter cette phase de jeu, il faut connaître deux gestes fondamentaux nouveaux ; la remise en jeu de la touche et le contrôle du ballon en mouvement.

Formation de travail :

Deux colonnes de joueurs en face de chaque but défendu par un gardien.

Un ballon est déposé sur le bord de la touche devant les deux premiers de chaque groupe.

Le joueur le plus prêt de la ligne de touche sort pour la remise en jeu : son équipier court vers le but, reçoit le ballon qu'il amortit et tire en course.

Les 2 joueurs, la phase de jeu achevée, rapportent le ballon pour les deux suivants et vont en queue de colonnes.

Forme compétitive : opposer 2 équipes.

Au signal du capitaine, les 2 premiers joueurs de chaque équipe, après une remise en jeu rapide, s'efforcent de marquer le plus rapidement possible un but.

Donner un point à l'équipe de ceux qui ont marqué les premiers.

Chaque rencontre comporte six attaques, trois sur chacun des 2 gardiens.

Rotation des équipes.

NOTION D'AIDE :

- Le deux contre deux (plus gardiens)

- un tir manqué ne diminue pas la pression d'une équipe contre le but adverse à condition que les joueurs coordonnent leur placement défensif pour reprendre aussitôt le ballon.

- Les défenseurs, à ce stade, ont le souci de l'interception ; cette tactique qui demande de prendre certains risques, n'est possible que si les joueurs n'hésitent pas à se porter mutuellement aide.

Formation de compétition : Jeu sur tout le terrain.

Exemple : Une remise en jeu rapide depuis la ligne de touche permet à R2 et R3 d'exploiter une situation de deux contre gardien, cela malgré l'intervention de J2 et J3 qui poursuivent. R1 et J1 sont les deux gardiens de but.

Si R2 et R3 marquent le but, ils recommencent la phase du jeu.

Si le but n'est pas marqué, les rouges prenant une attitude agressive en défense, pour faire avorter la contre-attaque des jaunes vers le but défendu par R1.

Formation de travail : 2 ballons, 3 équipes.-

Travail sur une moitié de terrain par groupes de 5 joueurs.

Exemple : Poursuivis par J2 et J3, R2 et R3 remettent en jeu de la touche et attaquent le but défendu par J1 (situation de deux contre gardien).

Si le but est marqué, ils prennent aussitôt une attitude agressive en défense pour reprendre le ballon que les jaunes s'efforcent de conduire jusqu'à la ligne médiane.

NOTION DE CHOIX OFFENSIF : LE SIX CONTRE DEUX (PLUS GARDIEN).

Un dégagement rapide du gardien est souvent à l'origine d'une grande supériorité numérique en contre-attaque. Cette situation est une synthèse des phases de jeu précédentes (un contre gardien, un contre un + gardien, deux contre deux + gardien).

Le placement des deux défenseurs et du gardien détermine le choix offensif de leurs adversaires en fin de contre-attaque.

Formation de travail.

16 joueurs répartis en 3 équipes (rouge, jaune, vert), 3 ballons.

R2 va au-devant de la passe de R1 et lui renvoie la balle pour un tir de près.

Les 5 joueurs ^{jaunes} empêchent la réalisation de cette phase de 2 contre zéro.

Dès qu'ils sont en possession du ballon, les jaunes s'efforcent de contre-attaquer malgré le repli défensif de deux R.

R3 et R4 jouent contre les V, pour R5 et R6 de nouveau contre les jaunes etc...

Rotation des équipes et des rôles de chacun dans chaque équipe.

Forme compétitive : - mêmes formation que précédemment

- six phases de jeu pour chaque équipe en situation de deux contre zéro.

BASKET - BALL.

A.- NOTION D'EQUIPE : le six contre zéro.-

- Les 6 joueurs d'une équipe associent leurs efforts dans le but de marquer le plus rapidement possible sur panier.

Formation de travail :

- Au départ les 6 joueurs d'une équipe se tiennent sous un panier (dans la surface réservée si celle-ci a été tracée), le ballon dans les mains du maître.
- Le maître tire au panier. Dès que la balle a traversé le cercle, les 6 joueurs, après un engagement de derrière la ligne de fond, s'efforcent de marquer le plus rapidement possible deux points dans le panier opposé.
- Deux seules règles : chacun des joueurs doit toucher le ballon au moins une fois.
- Toute l'équipe doit se trouver en zone d'attaque au moment de la réussite du panier.

Forme compétitive :

Au départ les rouges et les jaunes se tiennent sous leur panier de défense (dans les surfaces réservées si celles-ci ont été tracées). Un joueur de chaque est derrière la ligne de fond en possession du ballon. La troisième équipe (verte) est sur une des lignes de côté. Le maître en face dirige la compétition. Au signal du maître, les possesseurs des ballons effectuent une remise en jeu en direction de leurs partenaires. Chaque équipe s'efforce de marquer la première le panier. Les joueurs en attente sur la ligne du côté remplacent chaque fois l'équipe perdante.

B.- NOTION DE RUEE : le un contre zéro.

- A la suite d'une interception ou d'une prise de balle à terre, un joueur fonce en dribblant vers le panier et tire de près.
- La seule tactique possible dans cette situation est la "ruee vers le panier".
- Dans cette première phase d'attaque le joueur doit connaître les gestes fondamentaux suivants : le dribble et le tir de près après dribble.

Formation de travail.

Un terrain, plusieurs ballons (au moins deux), 18 joueurs répartis en 3 équipes (rouge, jaune, verte). Les ballons sont placés devant les premiers joueurs. Le premier joueur de chaque colonne ramasse la balle, fonce en dribblant vers le panier et tire de près. Il rapporte le ballon qu'il pose devant le deuxième joueur de sa colonne. Il court enfin se mettre le dernier. Une rotation des colonnes permet de faire travailler l'attaque du panier sous des angles différents (à droite, à gauche ou de face) et de développer l'ambidestrie des joueurs.

Forme compétitive.-

Mêmes dispositions que précédemment mais en compétition seulement deux équipes pendant que la 3^e arbitre. Au signal du capitaine vert, R1 et J1 partent en dribblant et s'efforcent de marquer le point le plus vite possible. Puis c'est au tour de R2 et J2 etc... Le classement des équipes se fait en additionnant les points gagnés par chaque joueur au cours de deux rencontres. 1 point chaque fois pour l'équipe de celui des 2 qui a marqué le 1^{er}.

Etude analytique des gestes fondamentaux.-

- 1° le tir de près : une colonne de joueurs sous chaque panier.

- progression d'apprentissage : le 1er joueur, en possession du ballon, est placé, les 2 pieds sur la même ligne, à deux mètres environ du panier, sur le côté.

À droite du panier, il avance le pied gauche et tire avec la main droite.

À gauche, il avance le pied droit et tire avec la main gauche.

Le joueur est placé de la même manière par rapport au panier mais, cette fois, à la hauteur de la ligne de lancer franc.

À droite du panier, il avance le pied gauche en même temps qu'il pousse la balle devant lui de la main droite, reprend cette balle, pose le pied droit et tire au panier avec la main droite après un appel du pied gauche.

La même chose à gauche avec appuis droit-gauche-droit et tir de la main gauche.

Le joueur part de plus loin, effectue plusieurs dribbles et tire de près.

2°- Le dribble : 3 ballons, 3 obstacles.

Les équipes sont placées en face de chaque obstacle, à égale distance.

Au signal du maître, R1, J1 et V1 partent en dribble, contournent l'obstacle, donnent la balle respectivement à R2, J2 et V2 et vont en fin de colonnes.

- Le relais se termine que R1, J1 et V1 sont de nouveau en possession du ballon.

- Le dribble demandé est un dribble à rebonds hauts et espacés de façon que la course du joueur soit la plus rapide possible.

C.- NOTION D'INTERCEPTION : LE UN CONTRE UN.-

À la suite d'une interception et d'un panier réussi (situation de un contre zéro) un joueur prend une attitude de défense agressive dans le but de reprendre le ballon sur la passe de remise en jeu.

Par le travail de cette phase, on donne aux joueurs la notion tactique d'interception.

Un geste fondamental nouveau doit être connu : le jeu de jambes défensif.

Formation de travail :

Les joueurs travaillent par groupes de 3 sur un quart du terrain : 1 ballon, 3 équipes.

R1 ramasse la balle posée à terre, fonce en dribblant vers le panier et tire de près, malgré la poursuite de J1 et J2 (situation de un contre zéro).

Jeu normal ensuite sur le quart de terrain. Les jambes cherchent à amener la balle sur la ligne médiane pendant que R1 essaye d'intercepter le ballon.

Forme compétitive.

Une équipe est opposée aux 2 autres (R contre J et V).

Sur le terrain entier, chacun des joueurs rouges lutte contre deux adversaires. (1V et 1J).

But du R : marquer le panier en situation de un contre zéro (il gagne un point), puis intercepter le ballon quand il est dans les mains de ses adversaires (1 nouveau point).

But du J et du V :

empêcher R de marquer le panier et contre-attaquer dès qu'ils ont le ballon (ils gagnent chacun 2 points si le panier est réussi. Rotation des équipes.

D.- NOTION DE DEPLOIEMENT : le six contre un.

A la suite, par exemple, d'une interception réalisée par une défense agressive, six joueurs se ruent vers le panier, ne trouvant devant eux qu'un seul adversaire, cette phase de jeu permet une synthèse des situations travaillées précédemment (un contre zéro, un contre un avec passeur).

Les attaquants doivent "se déployer", sinon, ils facilitent la tâche du défenseur.

Formation de travail.

Le 1er joueur R fonce en dribble vers le panier, poursuivi par toute l'équipe des J (situation de un contre zéro). A partir de ce moment, jeu normal. Dès qu'ils sont en possession du ballon, les J contre-attaquent, malgré la défense du R.

Forme compétitive.

Même formation que précédemment.

Après 6 phases de jeu, changer l'équipe qui était en situation initiale de un contre zéro.

E.- NOTION DE REACTION AUX SIGNAUX : le deux contre zéro.

Cette situation se produit à la suite d'une sortie de balle ou d'une violation de l'adversaire dans sa zone de défense. Une remise en jeu, faite rapidement avant le repart défensif adverse, donne l'occasion d'un panier facile. Un des arbitres doit "toucher" le ballon pour ne pas léser les attaquants.

Cette phase de jeu montre l'importance de la notion tactique de "réaction aux signaux" (coup de sifflet de l'arbitre, déplacement du partenaire).

Les joueurs ont besoin de connaître deux gestes fondamentaux nouveaux : la passe et le tir de près en ^{conseil} ~~cause~~.

Formation de travail.

Deux colonnes de joueurs en face de chaque panier.

Le ballon est posé à terre devant les 2 premiers de chaque groupe.

Le joueur le plus près de la ligne de touche sort pour la remise en jeu ; son équipier court vers le panier, reçoit le ballon et tire de près.

Les deux joueurs, la phase de jeu terminée, rapportent le ballon pour les deux suivants et vont en fin de colonnes.

Forme compétitive.

Au signal de l'arbitre vert, les deux premiers joueurs de chaque équipe, après avoir pris la balle des mains de l'arbitre, font une remise en jeu et marquent le plus rapidement possible un panier.

F.- NOTION D'AIDE.

Après un panier marqué, un placement coordonné des défenseurs peut provoquer une erreur chez l'adversaire qui doit remettre la balle en jeu à partir de la ligne de fond.

Cette phase de jeu permet de faire comprendre aux joueurs la notion tactique d'aide.

Formation de travail : 2 ballons, 3 équipes de 6 joueurs.

Les joueurs travaillent par groupes de 4 sur un demi-terrain.

E x. : Sur la moitié du terrain, les 2 joueurs R font une remise en jeu, à partir de la touche poursuivis par les 2 joueurs J (phases de 2 contre 0).

A partir de ce moment, jeu normal sur la moitié du terrain : les R essaient de marquer et de reprendre le ballon aussitôt, les J s'efforcent de contre-attaquer en amenant le ballon au niveau de la médiane. (phase de 2 contre 2).

Rotation des groupes.

forme compétitive : même formation que précédemment, à la seule différence que le groupe de 4 joue sur le terrain entier.

g.- NOTION DE CHOIX OFFENSIF : le six contre deux.-

Au départ rapide de contre-attaque permet souvent de se trouver en très grande supériorité numérique dans la zone d'attaque.

Cette situation de jeu est une révision des phases d'attaque (un contre zéro; deux contre zéro) et de défense (un contre un avec passeur; deux contre deux) travaillées antérieurement.

Le choix de la fin d'attaque dépend des réactions défensives des deux joueurs repêchés.

formation de travail : 10 joueurs répartis en 3 équipes.

R2 va au-devant de la passe de R1 et lui redonne la balle pour un tir de près.

Les 6 joueurs J empêchent la réalisation de cette phase de 2 contre 0.

Dès qu'ils sont en possession du ballon, les J s'efforcent de contre-attaquer malgré le repêch offensif des 2R.

R3 et R4 jouent contre les V, pour R5 et R6 de nouveau contre les J etc....

Rotation des équipes et des rôles de chacun dans chaque équipe.

H.A.M.D.B.A.L.L.-

A.- NOTION D'EQUIPE : Le six contre gardien.

Les 6 joueurs d'une équipe s'efforcent de marquer le plus rapidement possible un but en collaboration étroite entre eux.

Formation de travail : 18 joueurs répartis en 3 équipes.-

Au départ, les 6 joueurs d'une équipe se tiennent à la limite de la zone des 6 m (le gardien dans son but).

La balle est dans les mains du maître.

Le but opposé est gardé par un joueur d'une autre équipe.

Le maître tire au but. Le gardien bloque la balle et dégage aussitôt en direction de ses partenaires.

Ceux-ci, après un échange de passes, tirent dans le but opposé.

Deux seules règles : 1) chaque joueur doit toucher le ballon au moins une fois.

2) Tous les joueurs doivent se trouver en zone d'attaque au moment du tir au but.

Forme compétitive :

Deux équipes, chacune à la limite de la zone des 6 m.

Ballon dans les mains des gardiens de but.

La 2^e équipe en face du maître est prête à entrer sur le terrain.

Au signal du maître, dégagement des gardiens vers leurs équipiers qui progressent vers le but et tirent

(tous les joueurs doivent toucher le ballon, règles des jeux normales).

Une équipe est vainqueur et gagne un point : - si elle marque la première le but,

- si son gardien bloque le 1^{er}.

L'équipe sur la touche remplace chaque fois l'équipe perdante.

Si les 2 équipes perdent le contrôle de la balle (sortie en touche de la ligne de fond), l'équipe qui a disputé deux phases de jeu, ou plus, laisse sa place à l'équipe qui attend.

B.- NOTION DE RUEE : Le un contre gardien.

- Une défense agressive permet souvent d'exploiter une mauvaise passe de l'adversaire.

Une interception permet à l'attaquant de se trouver seul devant le gardien.

Il ne faut pas permettre aux adversaires de redresser cette mauvaise situation : il faut "se ruer vers le but".

- Le succès de cette phase dépend de la connaissance de 2 gestes fondamentaux : le dribble et le tir.

Formation de travail : un terrain, plusieurs ballons (au moins deux).

Les ballons sont posés à terre devant les 1^{ers} joueurs.

Le premier joueur de chaque colonne ramasse le ballon, part en dribblant, s'approche de la zone des 6 m et tire au but en fonction du placement du gardien.

Il récupère le ballon et le pose devant le deuxième joueur avant de se mettre le dernier de sa colonne.

Une rotation des colonnes permet de faire travailler l'attaque du but sous des angles différents

(à droite, à gauche ou de face).

Forme compétitive : une équipe en face de chaque but, la troisième organise la rencontre.

Au signal du capitaine vert, R1 et J1 partent en dribblant vers les buts opposés, tirant le plus rapidement possible malgré la défense des gardiens verts.

Puis R2 et J2 etc...

Etudes analytique des gestes fondamentaux.-

1°- Le tir en suspension.

- Deux buts, plusieurs ballons (au moins deux)
- Une colonne de joueurs devant chaque but défendu par un gardien.

Progression d'apprentissage : Le 1er joueur se trouve à quelques pas de la zone des 6 m, en possession du ballon, les 2 pieds sur la même ligne.

Pour un tir du bras droit, après un départ, balle en main, les deux pieds appel sur son pied gauche et saute au-dessus de la zone avant de tirer au but ;

- Il part ensuite de plus loin : pour un tir du bras droit, après un départ, balle en mains, les 2 pieds sur la même ligne, il pose : le pied gauche, le pied droit, le pied gauche, dribble en même temps que le pied droit, pose le pied gauche, le pied droit, le pied gauche pour sauter et tire en suspension.

Il part enfin de très loin en utilisant le dribble du basket pour progresser et le gauche-droit-gauche final pour tirer au but.

2°- Le dribble.

3 ballons, 3 obstacles.

Les équipes sont en face et à égale distance des obstacles.

Au signal du maître, R1, J1 et V1 se ruent vers l'obstacle en dribblant (geste du basketteur), le contournent et rapportent le ballon respectivement à R2, J2 et V2.

Le relais se termine quand les premiers partis sont de nouveau en possession du ballon.

C.- NOTION D'INTERCEPTION : Le un contre un.

On reconnaît une bonne équipe à la manière qu'elle utilise pour passer d'une situation offensive à une situation défensive. Après un tir au but marqué, une défense agressive permet souvent de reprendre la possession du ballon. Cette phase de jeu met en évidence la notion d'interception et nécessite la connaissance d'un geste fondamental nouveau : le jeu de jambe défensif.

Formation de travail : 1 terrain, 10 joueurs, 2 ballons au moins.

4 paires de joueurs + un gardien de but, travaillent sur chaque moitié de terrain.

R1 ramasse la balle posée devant lui, part, dribble et tire au but.

J1 qui le poursuit, s'efforce de gêner le tir (situation de un contre gardien).

Aussitôt jeu normal sur un demi-terrain. Si R1 a marqué le but, il recommence la phase du jeu.

Si le tir est marqué, dégagement du gardien et contre-attaque de J1 jusqu'à la ligne médiane.

R1 s'efforce d'intercepter le ballon. Les joueurs après chaque phase de jeu changent de rôles.

Forme compétitive : tournoi en 3 rencontres ; deux équipes jouant, la troisième arbitre.

Ex : Déroulement de la première phase : R1 part en dribble de la ligne médiane et tire au but, malgré l'intervention de J1, parti quelques mètres derrière lui.

Si R1 marque, il recommence cette phase de un contre gardien.

En cas de tir manqué, dégagement de V, sur J1 et contre-attaque vers le but défendu par V2.

D.- NOTION DE DEPLOIEMENT : le six contre un.-

À la suite d'une interception réalisée par une défense agressive, ou sur un dégagement rapide du gardien, les 5 joueurs de champs ^{se}ryent vers le but adverse, alors qu'un seul défenseur a eu le temps de se replier.

Cette phase de jeu permet de savoir si les situations précédemment travaillées ont été comprises (un contre gardien, un contre un plus gardien).

Le déploiement est la notion à faire comprendre aux attaquants.

Formation de travail.

Le premier joueur RI dribble vers le but défendu par JG, pendant que tous les autres J le poursuivent (situation de 1 contre gardien).

À partir de ce moment, jeu normal. Dès qu'ils sont en possession du ballon, les J contre-attaquent malgré le repli défensif de RI et la présence de RG dans le but. Si RI marque le but, il recommence la phase de un contre gardien.

E.- NOTION DE REACTION AUX SIGNAUX : le deux contre gardien.

- Une remise en jeu rapide après une sortie en ligne de touche, peut donner à une équipe l'occasion d'un but facile.
- Le coup de sifflet de l'arbitre ou les déplacements de ses partenaires sont pour le joueur des signaux auxquels il doit répondre le plus vite possible.
- L'exécution de cette phase de jeu nécessite la connaissance des gestes fondamentaux suivants : la remise en jeu de touche et le tir au but après réception du ballon.

Formation de travail.

Deux colonnes de joueurs en face de chaque but défendu par un gardien.

Un ballon est posé sur le bord de la touche devant les deux premiers de chaque groupe.

Le joueur le plus près de la ligne de touche sort pour la remise en jeu ; son équipier, aussitôt, court vers le but, reçoit le ballon et tire au but.

Les deux joueurs, la phase de jeu terminée, rapportent le ballon pour les deux suivants et vont en fin de colonnes.

Forme compétitive : deux équipes sont opposées pendant que la 3^e arbitre.

Ex : Trois paires de joueurs rouges sont placées en face d'un but défendu par un vert : sur l'autre moitié du terrain, trois paires de jaunes attaquent le but défendu par un autre gardien vert.

Au signal du capitaine vert, les deux joueurs de chaque équipe font une remise en jeu rapide et s'efforcent de marquer un but le plus rapidement possible.

Les premiers qui marquent apportent un point à leur équipe.

Rotation des deux équipes pour changer de but, chaque rencontre comporte donc six attaques.

Etude analytique du geste fondamental.

1^{er} - La remise en jeu depuis la ligne de touche.

Deux colonnes, plusieurs ballons.

(1) fait une remise en jeu correcte en direction de (2) qui fonce vers le but (pieds au sol, balle tenue à deux mains au-dessous de la tête).

Les deux joueurs rapportent le ballon pour les suivants et changent de colonnes.

2°- Le tir au but après réception du ballon.

Deux colonnes, plusieurs ballons.

Progression d'apprentissage : (1) tend le ballon à (2) qui court vers le but.

(2) prend le ballon sur l'appui droit et après un gauche-droit-gauche tire en suspension dans le but défendu par (3).

(1) s'éloigne du trajet et (2) et lui lance le ballon ; (1) enfin, se place derrière la ligne de touche et fait une remise en jeu vers les mains de (2) qui force vers le but.

F.- NOTION D'AIDE : le deux contre deux (plus gardien).

- Après un tir marqué, un placement concerté des défenseurs peut faire échouer le contre-attaque adverse dès les premières passes.

- Le ballon peut être repris rapidement et les joueurs s'entraident dans cette tâche défensive.

Formation du travail : 2 ballons, 3 équipes, travail sur une moitié de terrain par groupes de 5 joueurs.

Ex. poursuivis par J2 et J3, R2 et R3 remettent en jeu de touche et attaquent le but défendu par J1 (situation de deux contre gardien).

Si le but est marqué, R2 et R3 recommencent cette phase de jeu ; si le but est marqué, ils prennent aussitôt une attitude agressive en défense pour reprendre le ballon que les jaunes s'efforcent de conduire jusqu'à la ligne médiane.

Règles normales de jeu, sur une moitié de terrain.

Rotation des groupes et des rôles dans chaque groupe.

Forme compétitive :

Une remise en jeu rapide depuis la ligne de touche permet à R, et R3 d'exploiter une situation de deux contre gardien, cela malgré l'intervention de J2 et J3 qui les poursuivent.

R1 et J1 sont les deux gardiens de but.

Si R2 et R3 marquent le but, ils recommencent la phase de jeu.

Si le but n'est pas marqué, les rouges adoptent une attitude agressive en défense, pour faire avorter la contre-attaque des jaunes vers le but défendu par R1.

G.- NOTION DE CHOIX OFFENSIF : le six contre deux (plus gardiens).

Un dégagement rapide du gardien permet souvent de se trouver en grande supériorité numérique à la fin de chaque contre-attaque. Cette situation de jeu permet la révision des notions précédemment étudiées (ruée, interception, réaction aux signaux, aide).

En fin de contre-attaque, les deux défenseurs repliés posent à leurs adversaires un problème de choix offensif.

Formation de travail.

R2 va au-devant de la rentrée de touche faite par R1 et lui redonne la balle pour un tir au but.

Les 5 joueurs Jaunes tentent de gêner la réalisation de ce "deux contre-gardien" et préparent leur contre-attaque vers le but défendu par R6.

Si un but est marqué en situation de deux contre gardien, les deux joueurs recommencent la phase de jeu.

R3 et R4 passent ensuite contre V, R5 et R1 de nouveau contre les J etc...

Faire tourner les équipes et changer le rôle de chacun à l'intérieur de chaque équipe.