

MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

**UN OUTIL À BASE DE JEUX, CONÇU
POUR DÉVELOPPER ET ÉVALUER LES
HABILITÉS MOTRICES DES ENFANTS
ÂGÉS DE 6 À 12 ANS**



SOMMAIRE

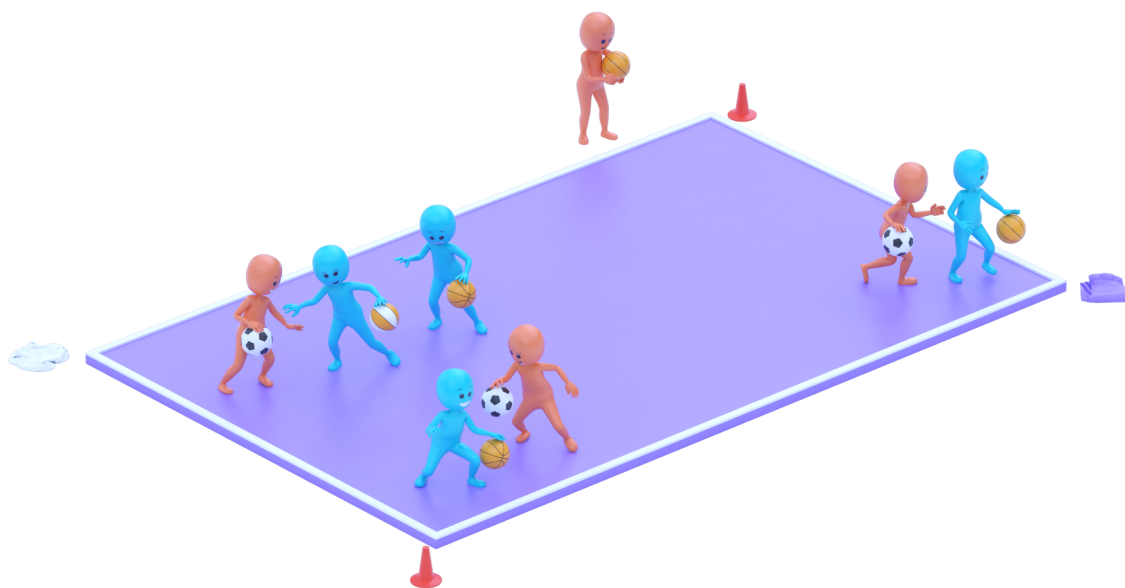
1 INTRODUCTION

2 CONSEILS ET FAQ

3 CARTES D'ACTIVITÉ, CRITÈRES D'ÉVALUATION ET CODES QR

4 GUIDE D'ADAPTATION DANS L'ESPACE, DANS L'EFFORT ET LES RELATIONS AUX AUTRES

5 CRITÈRES D'ÉVALUATION COMPLÈTE



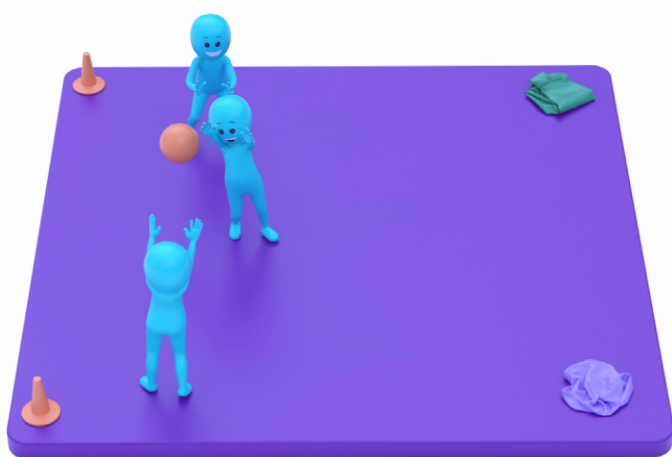
BIENVENUE DANS LE MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT.

POURQUOI LE MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT EST-IL NECESSAIRE ?

La génération d'enfants actuelle est la moins active de tous les temps. Seulement 20 % des enfants pratiquent les 60 minutes d'activité physique journalières recommandées par l'Organisation mondiale de la santé. Il existe un rapport positif direct entre la motricité des enfants et leur activité physique. Il est donc essentiel d'aider les enfants à aiguiser leurs habilités motrices de manière ludique et positive pour les préparer à s'impliquer avec plaisir dans toute activité physique et sportive pour le reste de leur vie.

QUEL EST L'OBJECTIF DU PLAYKIT ?

Ce Playkit a été conçu pour permettre aux coachs de proposer des activités ludiques et de plus en plus stimulantes aux enfants de 6 à 12 ans, pour s'assurer que ces derniers développent tout un éventail d'habilités motrices jouant sur la stabilité, le déplacement et le contrôle d'un objet. Il permet aux coachs de créer une activité pour les enfants visant à évaluer facilement leur motricité, tout en rendant l'enfant acteur du processus. Les coachs peuvent utiliser le Playkit dans n'importe quel programme de sport.



QUE CONTIENT LE PLAYKIT ?

1. Des conseils, des activités et des critères d'évaluation initiale
2. Des conseils approfondis sur l'adaptation de l'activité : espace, effort, relations aux autres
3. Critères d'évaluation complète du corps
4. FAQ

CONSEILS : ils permettent d'expliquer les règles du jeu suggéré, puis d'évaluer la motricité.

ACTIVITÉS : vous trouverez 14 cartes d'activité illustrant les règles du jeu et expliquant comment évaluer les mouvements spécifiques des enfants dans le cadre de l'activité proposée. Les activités sont conçues pour aiguiser les habilités motrices en fonction du type de mouvement (stabilité, déplacement, contrôle d'un objet) et se divisent en trois phases de complexité (les activités de la phase 1 sont plutôt faciles et celles de la phase 3 sont plus complexes). Les activités sont liées d'une phase à l'autre. Chaque carte contient 2 codes QR conduisant vers des exemples de jeux et des techniques d'observation.

ADAPTATION DE L'ACTIVITÉ : les coachs qui souhaitent adapter leurs activités dans l'espace, dans l'effort et les relations aux autres trouveront des conseils plus approfondis dans la section correspondante (guide d'adaptation dans l'espace, l'effort et les relations aux autres).

CRITÈRES D'ÉVALUATION COMPLÈTE DU CORPS : outre l'évaluation initiale, les coachs peuvent se familiariser avec les critères d'évaluation complète du corps pour procéder à une évaluation encore plus poussée.

FAQ : elle permet de trouver des réponses aux questions les plus posées.

COMMENT L'UTILISER ?

Il est essentiel d'utiliser le Playkit de manière régulière plutôt que ponctuelle. Nous vous recommandons de l'utiliser selon les façons suivantes :

1

En un seul bloc de 14 activités à proposer une par une, en passant par les phases 1, 2 et 3.

2

En association avec votre programme existant : en guise d'échauffement ou pour changer des jeux que vous proposez actuellement. N'oubliez pas de présenter les activités par phase pour que les enfants développent les différentes aptitudes progressivement.

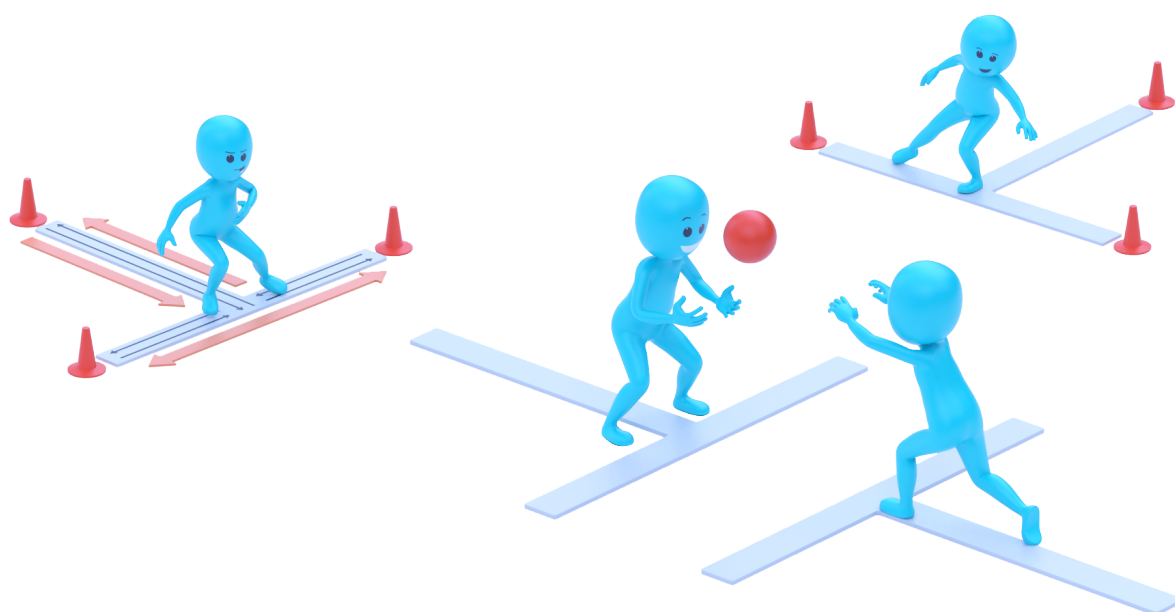
3

En complément de votre programme existant : trouvez des activités que vous pouvez utiliser pour améliorer les habilités que vous essayez de travailler dans le cadre de votre programme.

4

Pour améliorer les habilités motrices spécifiques que certains enfants ont besoin d'aiguiser davantage : utilisez des activités de différentes catégories de motricité (stabilité, contrôle d'un objet et déplacement) pour améliorer les aptitudes des enfants. Une fois de plus, procédez par phase (1, 2, puis 3).

Quelle que soit votre approche, n'oubliez pas que ce Playkit permet à tous les enfants de développer les habilités motrices nécessaires pour réussir dans n'importe quel sport. Nous espérons qu'il vous plaira, à vous comme aux enfants qui participent à votre programme.



CONSEILS

Vous pouvez utiliser les informations présentes au recto de la carte pour préparer, proposer et adapter l'activité. Le verso de la carte contient des informations permettant au coach d'évaluer la motricité de l'enfant et de planifier les prochaines étapes de son développement.

PHASE 3 **1**
LE CONTRÔLE D'UN OBJET **2**

THÈQUE

le jeu

MATÉRIEL NÉCESSAIRE **3**

- Plots pour délimiter les zones de frappe et de lancer
- 3 tapis antidérapants
- Assortiment de balles et de matériel de frappe (battes, raquettes)
- 2 équipes

RÈGLES DU JEU **5**

- Le batteur se tient dans la zone de frappe avec le reste de l'équipe de frappe (qui se tient à distance raisonnable)
- Le lanceur se tient dans la zone de lancer avec le reste de l'équipe des lanceurs répartis sur le terrain
- Le lanceur lance la balle au batteur qui la frappe et court jusqu'au premier tapis (ou au deuxième et au troisième s'il y a le temps)
- Le batteur sort si un joueur défensif attrape la balle frappée ou arrive à un tapis avec la balle avant lui



4

RÈGLES ALTERNATIVES **6**

- Doublez les points si le lanceur parvient à remonter les 3 tapis en 2 coups ou moins
- Utilisez les mains ou les pieds pour frapper la balle
- Pas plus de 1 joueur sur chaque tapis à la fois

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



7


Made to Play


RECTO DE LA CARTE : LE JEU

- 1 Phase** : niveau de complexité de l'activité
- 2 Catégorie de motricité** : identification des principales habilités motrices concernées ; stabilité, déplacement ou contrôle d'un objet
- 3 Matériel nécessaire** : l'équipement nécessaire pour réaliser l'activité
- 4 Illustration** : préparation et règles du jeu
- 5 Règles du jeu** : déroulement de l'activité
- 6 Règles alternatives** : conseils sur la manière dont vous pouvez adapter l'activité au groupe pour la simplifier ou la complexifier, l'adapter dans l'espace, dans l'effort et les relations aux autres
- 7 Code QR** : diffusion d'une vidéo du jeu

PHASE 3
LE CONTRÔLE D'UN OBJET


THÈQUE

évaluez : déploiement sur le terrain

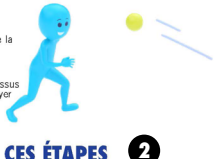
RECHERCHEZ CE MOUVEMENT **1**

- Aller à la rencontre de la balle
- Récupérer la balle
- Lancer la balle par-dessus l'épaule pour la renvoyer au lanceur

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



3



2

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES


	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFiant	5. COMPÉTENT
YEUX	Pas concentré sur la balle ou sur la cible	Concentré sur la balle	Concentré sur la balle et sur la cible	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
BRAS	Le bras du lanceur ne part pas vers l'arrière et envoie la balle vers le bas, tandis que le bras opposé reste sur le côté	La main du lanceur part vers l'arrière du corps, le bras du lanceur se tend à l'avant pour donner la direction à la balle et le bras opposé est levé vers le haut ou sur le côté	La main et le bras du lanceur partent vers l'arrière du corps et le bras du lanceur se tend vers l'avant pour diriger la balle vers la cible, tandis que le bras opposé est levé vers le haut, en direction de la cible	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER **4** (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	YEUX	BRAS

EXERCICE SUIVANT **5**

ZONE DE BUT ?
SPACE INVADERS 3



VERSO DE LA CARTE : L'ÉVALUATION

Le verso de la carte permet au coach d'évaluer les schémas de motricité réalisés lors de l'activité, en particulier la stabilité, le contrôle d'un objet ou le déplacement.

- 1 Recherchez ce mouvement** : pour identifier les principaux mouvements à observer
- 2 Développez ces étapes** : cette section détaille les principales parties du corps et le schéma de motricité que vous devez observer lors des cinq étapes du développement : émergent, « capable de le faire », accompli, confiant et compétent. Reportez-vous à la section d'évaluation complète pour obtenir plus d'informations sur les observations relatives aux parties du corps et aux schémas de motricité
- 3 Scannez ici pour consulter les critères d'évaluation de la motricité** : scanner le code QR
- 4 Observer et évaluer** : après avoir observé l'enfant, utilisez cette section pour enregistrer son score de performance
- 5 Activité suivante** : indique l'activité suivante dans la phase suivante

LISTE DES CARTES D'ACTIVITÉ

	ACTIVITÉ	PHASE	MOUVEMENT CIBLÉ	OBSERVATION DU CORPS
1	L'heure du T	1	Stabilité	Jambes et corps
2	Ballon en coin	1	Le contrôle d'un objet	Bras et jambes
3	Les envahisseurs de l'espace 1	1	Le contrôle d'un objet	Bras et jambes
4	Raid	1	Déplacement	Jambes et corps
5	Jeu du loup	2	Déplacement	Yeux et bras
6	Jeu des portes	2	Déplacement	Bras et jambes
7	Exercices individuels	2	Le contrôle d'un objet	Bras et jambes
8	Les envahisseurs de l'espace 2	2	Le contrôle d'un objet	Bras et jambes
9	Balle au carré	2	Le contrôle d'un objet	Yeux et bras
10	Zone de but 1	2	Stabilité	Jambes et corps
11	Kabaddi	2	Stabilité	Jambes et corps
12	Zone de but 2	3	Stabilité	Jambes et corps
13	Thèque	3	Le contrôle d'un objet	Yeux et bras
14	Les envahisseurs de l'espace 3	3	Le contrôle d'un objet	Bras et jambes

FAQ

QUI A CRÉÉ CE PLAYKIT ?

Ce playkit est né d'un partenariat entre Nike et Youth Sport Trust, avec le professeur David Morley comme consultant principal, et la contribution du docteur Tom van Rossum, de Paul Ogilvie, de Lesley Miniverni et d'Andy Stoneman. Youth Sport Trust est une organisation caritative qui a pour objectif de faire découvrir aux enfants la joie et les avantages considérables qu'apportent le jeu et le sport. Made to Play, c'est l'engagement de Nike et des partenaires locaux à encourager les enfants à se dépenser à travers le jeu et le sport, car les enfants d'aujourd'hui sont moins actifs qu'auparavant. Nous savons que les enfants actifs s'en sortent mieux : ils sont en meilleure santé, plus heureux et réussissent mieux à l'école et dans la vie.

POURQUOI UTILISER CETTE RESSOURCE ?

Ce Playkit a été conçu pour améliorer les aptitudes physiques des enfants âgés de 6 à 12 ans de manière ludique et dynamique grâce au jeu, pour qu'ils s'amuse.

COMMENT INCITER LES ENFANTS À RÉALISER LES MOUVEMENTS QUE J'ÉVALUE ?

Expliquez d'abord le mouvement, puis intégrez-le au jeu. Orientez le jeu en modifiant le système de score de manière à récompenser le mouvement que vous recherchez.

COMMENT STIMULER EFFICACEMENT LES ENFANTS DANS UN GROUPE AUX NIVEAUX TRÈS HÉTÉROGÈNES ?

Utilisez l'option « Changer le défi » présente sur les cartes de ressources pour modifier l'espace, l'effort ou les relations aux autres au cours de l'activité.

QUELLES ACTIVITÉS DOIS-JE PRIVILÉGIER SI JE DOIS SEULEMENT EN CHOISIR QUELQUES UNES ?

Le Playkit vous guide à travers les activités et vous permet d'augmenter le niveau de complexité à l'aide de 3 phases différentes. Par conséquent, vous pouvez commencer par utiliser les cartes de la phase 1 et progresser vers les phases 2 et 3. Il existe également un lien entre les activités de la phase 1 et de la phase 2. Vous pouvez donc utiliser ces activités si vous ne pouvez réaliser qu'un nombre limité de jeux.

COMMENT M'ASSURER DE BIEN ENVELOPER TOUS LES MOUVEMENTS : STABILITÉ, CONTRÔLE D'UN OBJET, DÉPLACEMENT ?

Le Playkit a été conçu pour englober la stabilité, le contrôle d'un objet et le déplacement si vous utilisez bien plusieurs activités dans leurs différentes phases. La principale habileté motrice concernée est identifiée dans chaque activité.

COMMENT SIMPLIFIER OU COMPLEXIFIER LE JEU ?


En utilisant les idées présentées dans la section « Règles alternatives » sur les cartes d'activité, ou en changeant le défi comme décrit dans le guide d'adaptation dans l'espace, l'effort et les relations aux autres.

COMMENT METTRE L'ÉVALUATION EN PLACE ?

Le Playkit a été conçu pour révéler certains mouvements dans le cadre des jeux. Il serait impossible d'évaluer tous les enfants par rapport à l'ensemble des critères sur une seule session. Ciblez l'évaluation sur un petit groupe d'enfants pour chaque jeu. Recommencez le jeu, si nécessaire, en étendant l'évaluation à plusieurs jeux. Sinon, vous pouvez également demander aux enfants de s'évaluer entre eux, ou de s'autoévaluer à l'aide de la vidéo par exemple.

COMMENT PROCÉDER À L'ÉVALUATION ?

Observez l'enfant pendant qu'il réalise les mouvements en vous concentrant sur les deux aspects principaux qui figurent sur la carte d'activité (par exemple, la tête, les bras, le corps, les jambes). Cela sert d'évaluation initiale pour observer la fluidité et le contrôle du mouvement. Ensuite, observez de nouveau le mouvement en décomposant les différents éléments du corps de l'enfant par rapport aux critères indiqués sur la carte. Utilisez une notation de 1 à 5 pour indiquer si l'enfant est émergent, « capable de le faire », accompli, confiant ou compétent par rapport aux critères de motricité attendus.



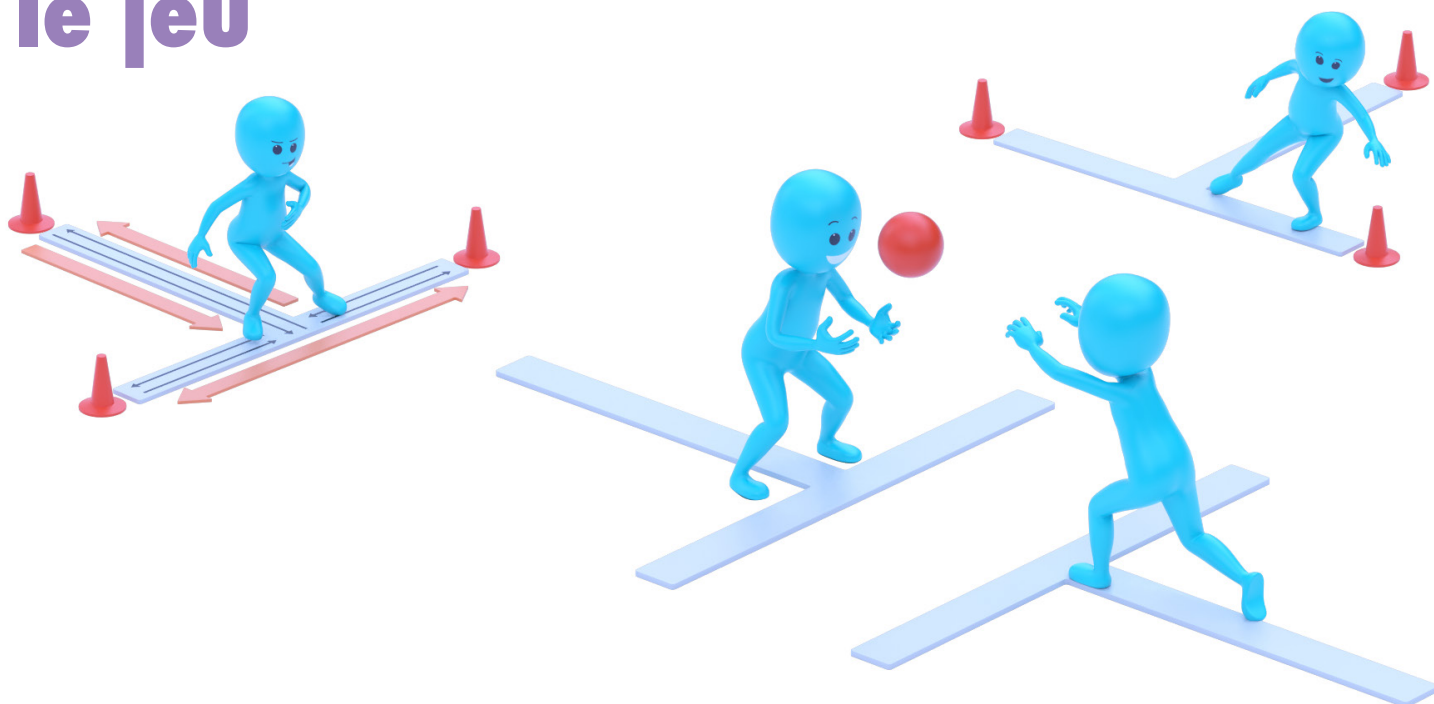
CARTES D'ACTIVITÉ, CRITÈRES D'ÉVALUATION ET CODES QR

L'HEURE DU T

le jeu

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Scotch, balises ou plots pour délimiter les zones en T
- Plusieurs objets à lancer
- Tambour ou tambourin
- 1 joueur par T



RÈGLES DU JEU

- Espacez les zones en T
- Les joueurs jouent chacun leur tour. Ils commencent en bas de leur T, ils avancent, vont sur les côtés, puis reculent
- Ensuite, les joueurs, chacun leur tour, lancent un objet à leur partenaire tout en évoluant sur le T
- Ajoutez un rythme au tambour que les joueurs doivent suivre pour se déplacer

RÈGLES ALTERNATIVES

- Fixez une durée limite pour avancer et reculer
- Modifiez la taille des T
- Ajoutez d'autres T
- Changez d'objet à lancer
- Ajoutez plus de joueurs par T

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



L'HEURE DU T

évaluez : les pas latéraux

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Fentes
- Poussées
- Pas latéraux en reculant

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
JAMBES	Les jambes sont droites et les pieds rapprochés lors des fentes	Les deux genoux sont pliés et les pieds sont écartés lors des fentes	Le genou de la jambe d'appui est plié et la jambe arrière est droite lors des fentes, puis se tend complètement pour pousser dans la direction opposée	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
CORPS	Le corps pivote et la poitrine s'abaisse	Les épaules sont droites et la poitrine s'abaisse	Les épaules sont droites et la poitrine est relevée	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	JAMBES	CORPS

EXERCICE SUIVANT

ZONE DE BUT 1
KABADDI

BALLON EN COIN

le jeu



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 4 cibles (p. ex. : bancs, plots) – 1 à chaque coin du terrain, tournée vers l'intérieur
- 4 équipes de 4, les joueurs de chaque équipe sont numérotés de 1 à 4
- 16 dossards (4 couleurs)
- 4 ballons

RÈGLES DU JEU

- Chaque équipe se place derrière une cible différente et reçoit un ballon
- Au signal du leader, chaque équipe fait rouler son ballon sur le terrain
- Lorsque le leader appelle leur numéro (de 1 à 4), les joueurs courent pour récupérer un ballon et le faire rouler vers l'une des cibles pour marquer un point
- Il faut faire rouler les ballons à bout de bras, sous la hauteur du genou, et tous les joueurs doivent rester en appui sur leurs pieds

RÈGLES ALTERNATIVES

- Réduisez le nombre de ballons
- Ajoutez un défenseur pour chaque zone cible (défense passive dans un premier temps, servant uniquement d'obstacle)
- Étendez la zone de jeu
- Appelez d'autres joueurs de chaque équipe

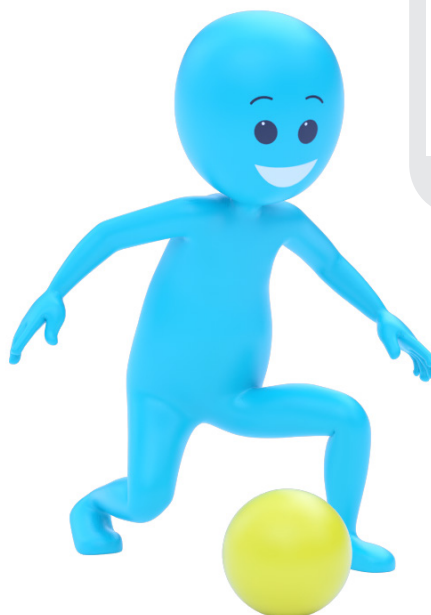
Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



BALLON EN COIN

évaluez : tir en mouvement

Scannez ici pour
consulter les critères
de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Courir pour prendre le ballon et dribbler
- Pivoter pour faire face à la cible
- Envoyer le ballon dans la cible

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
BRAS	Le bras qui sert à frapper le ballon prend peu d'élan vers l'arrière, n'accompagne pas le mouvement et est principalement gardé sur le côté	Le bras qui sert à frapper le ballon part un peu en arrière pour prendre de l'élan et pousser le ballon, tandis que le bras opposé fait balancier	Le bras qui sert à frapper le ballon part en arrière pour prendre de l'élan et pousser le ballon, tandis que le bras opposé fait balancier	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
JAMBES	Le genou n'est pas plié et le pied ne se dirige pas vers la direction que le joueur veut donner au ballon	Le genou est partiellement plié et l'on distingue un transfert de poids vers l'avant (un pied se place peut-être devant l'autre)	Les genoux sont fléchis à 90 degrés, transfert de poids vers l'avant, et le joueur fait un pas avec la jambe opposée au bras qui pousse le ballon	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	BRAS	JAMBES

EXERCICE SUIVANT

THÈQUE

RAID

le jeu



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 5 cerceaux ou cercles tracés au sol
- 8 dossards (4 couleurs)
- Matériel divers, comme des ballons, des balles en mousse
- 4 équipes de 2

RÈGLES DU JEU

- Préparez une grande zone de jeu avec 1 cerceau et une équipe de 2 joueurs dans chaque coin
- Placez un cerceau contenant différents équipements au centre de la zone de jeu
- Les joueurs se relaient dans leur équipe. Ils courent vers le cerceau central et rapportent un équipement
- Les joueurs peuvent rapporter un seul équipement à chaque fois

RÈGLES ALTERNATIVES

- Fixez une durée limite pour récupérer les équipements
- Placez des obstacles entre les cerceaux situés dans les coins et le cerceau central
- Permettez aux joueurs de prendre les équipements situés dans le cerceau de droite lorsque celui du milieu est vide

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



RAID

évaluez : la course



Scannez ici pour
consulter les critères
de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Bouger les bras et les jambes en opposition
- Décoller et atterrir
- Accélérer

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
JAMBES	Le talon se soulève à peine lors de la récupération et la jambe d'appui est tendue au départ	Les talons restent sous le genou lors de la récupération et la jambe d'appui est presque tendue au départ	Les talons se rapprochent des fessiers lors de la récupération et la jambe d'appui se tend au départ	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
CORPS	Le corps est droit	Le corps est penché vers l'avant	Le corps est penché légèrement vers l'avant	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	JAMBES	CORPS

EXERCICE SUIVANT

JEU DES PORTES
CIRCUIT
D'EXERCICES
INDIVIDUELS

LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 1 2 CONTRE 1

le jeu

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots pour délimiter une zone de jeu carrée
- 2 dossards (1 couleur)
- 1 ballon
- 3 joueurs



RÈGLES DU JEU

- Jeu à 2 contre 1 dans la zone de jeu
- Les joueurs se passent le ballon en évitant le défenseur
- Les joueurs doivent rester dans la zone de jeu
- Pas de contact physique

RÈGLES ALTERNATIVES

- Multipliez les équipements (frisbee, petit ballon, grand ballon)
- Modifiez la taille de la zone
- Attribuez des points pour les différentes passes réussies

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 1

2 CONTRE 1

évaluez : la réception du ballon en mouvement

Scannez ici pour
consulter les critères
de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Courir vers une zone ou vers le ballon
- Tendre les bras en signe d'anticipation
- Attraper le ballon

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
BRAS	Les bras sont le long du corps, pas d'anticipation pour attraper, objet attrapé avec les bras et le corps	Les bras sont placés devant le corps, prêts à recevoir un objet, ce sont uniquement les mains qui l'attrapent	Les bras sont tendus au-dessus de la tête et en avant, prêts à recevoir un objet qui sera uniquement attrapé à l'aide des mains, en avant du corps	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
JAMBES	Ne s'avance pas vers l'objet et les pieds restent ancrés après interception	Les pieds s'adaptent à la trajectoire de l'objet et se tournent vers la cible de tir	S'avance vers la trajectoire de l'objet et en direction de la cible de tir	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

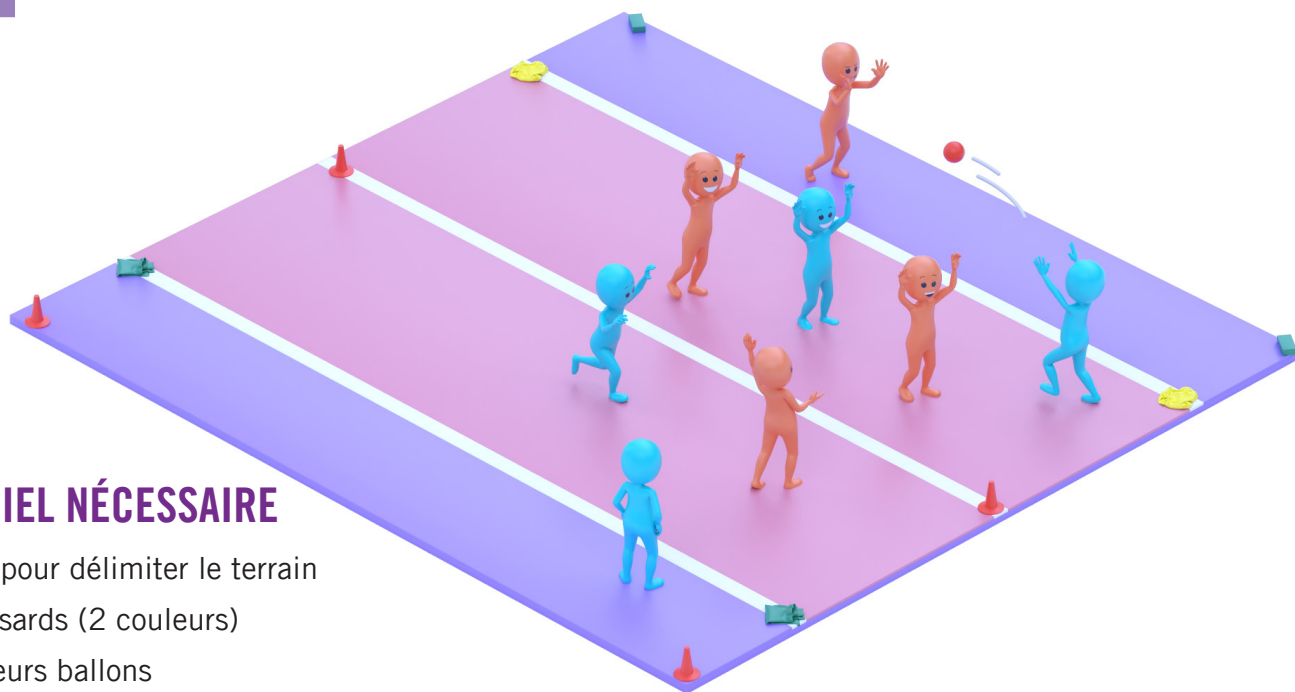
NOM	BRAS	JAMBES

EXERCICE SUIVANT

LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 2

ZONE DE BUT 1

le jeu



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots pour délimiter le terrain
- 8 dossards (2 couleurs)
- Plusieurs ballons
- 2 équipes de 4

RÈGLES DU JEU

- Les attaquants ouvrent le jeu dans leur zone de but et doivent viser celle d'en face pour marquer un point
- 2 défenseurs commencent dans la zone de jeu. Ajoutez un défenseur supplémentaire à chaque nouveau point marqué
- L'équipe attaquante joue 4 fois, puis change avec l'autre équipe
- Pas de contact physique, pas de course avec le ballon, pas de défenseur dans la zone de but

RÈGLES ALTERNATIVES

- Définissez un nombre minimum de passes pour atteindre la zone de but et marquer un point
- Créez des zones de 1 m de large de chaque côté du terrain : 1 point pour une passe à l'intérieur, puis à l'extérieur de la zone latérale (les joueurs ne peuvent pas se passer le ballon dans la zone de but depuis la zone latérale)
- Changez d'équipement (frisbee, palet et crosses de hockey)

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



ZONE DE BUT 1

évaluez : l'arrêt

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Transférer le poids sur le pied de « freinage »
- Pivoter
- Changer de direction



DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIAIT	5. COMPÉTENT
JAMBES	Genoux pas ou peu fléchis et les pieds se tournent pour changer de direction	Les genoux sont partiellement fléchis et le joueur fait des pas pour changer de direction	Les genoux sont fléchis et le joueur transfère son poids d'un pied à l'autre pour changer de direction	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
CORPS	Reste droit sans rotation du corps	Se penche légèrement en avant avec le corps tourné face au ballon lorsqu'il est en l'air	Se penche en avant avec le corps tourné face au ballon lorsqu'il est en l'air, puis se repositionne vers l'avant	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	JAMBES	CORPS

EXERCICE SUIVANT

KABADDI
ZONE DE BUT 2

JEU DES PORTES

le jeu



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Balises ou plots de différentes couleurs
- Différents objets pour dribbler

RÈGLES DU JEU

- Délimitez une zone de sécurité
- Dans cette zone de sécurité, créez plusieurs portes à l'aide de 2 balises ou plots de la même couleur
- Les joueurs doivent traverser ou passer entre les portes de manière efficace (planifier les trajectoires, esquiver)
- Les joueurs peuvent choisir un partenaire (pour suivre sa trajectoire entre les portes, par exemple)

RÈGLES ALTERNATIVES

- Augmentez le nombre de portes
- Changez de méthode de mouvement (courir, sautiller, sauter à cloche-pied)
- Dribblez avec un ballon en franchissant les portes
- Fixez une durée limite pour les déplacements entre les portes

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



JEU DES PORTES

évaluez : la course

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Bouger les bras et les jambes en opposition
- Décoller et atterrir
- Accélérer

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
BRAS	Les bras sont tendus et ne se balancent pas en opposition aux jambes	Les bras sont à peine fléchis et se balancent peu en opposition aux jambes	Les bras sont fléchis à 90 degrés et se balancent en opposition aux jambes (bras gauche devant avec jambe droite devant)	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
JAMBES	Le talon se soulève à peine lors de la récupération	Les talons restent sous le genou lors de la récupération	Les talons se rapprochent des fessiers lors de la récupération	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

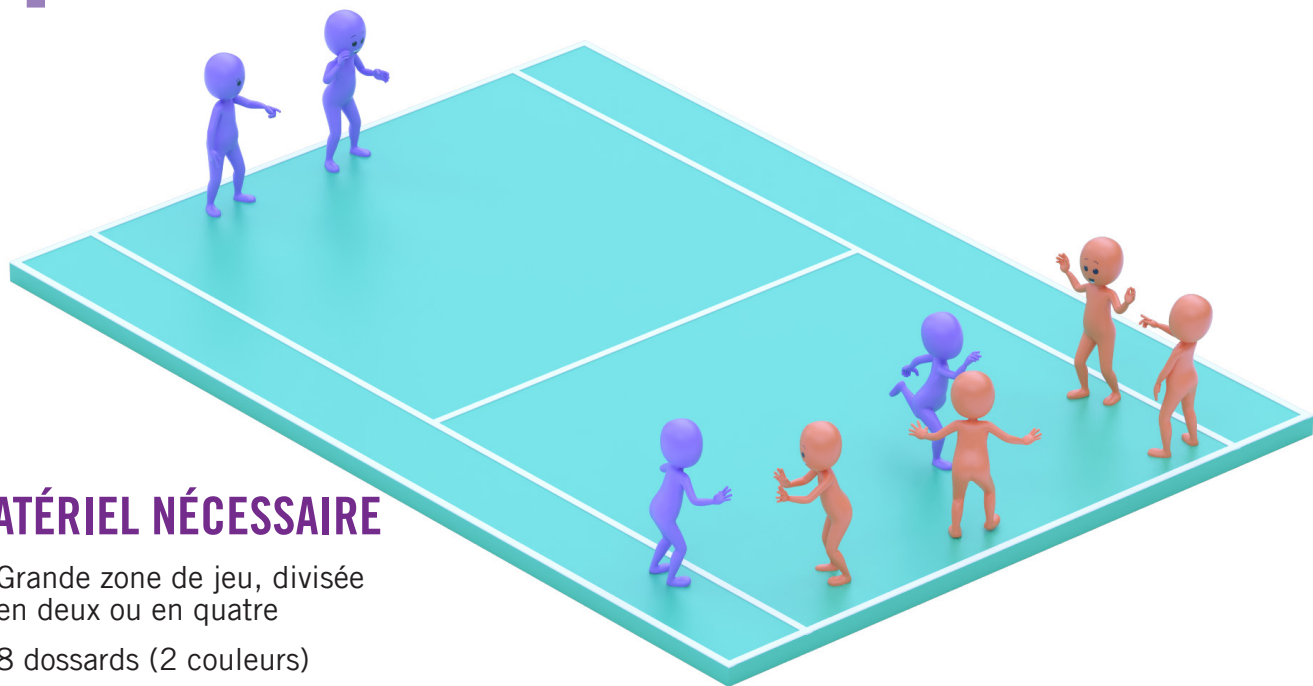
NOM	BRAS	JAMBES

EXERCICE SUIVANT

CIRCUIT D'EXERCICES INDIVIDUELS
JEU DU LOUP

KABADDI

le jeu



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Grande zone de jeu, divisée en deux ou en quatre
- 8 dossards (2 couleurs)
- 2 équipes

RÈGLES DU JEU

- Les défenseurs occupent une moitié du terrain, les attaquants s'alignent derrière l'autre moitié et jouent chacun leur tour (dans cet ordre) pour attaquer
- L'attaquant doit toucher autant de défenseurs que possible en une respiration, et revenir dans la moitié du terrain réservée aux attaquants avant de reprendre son souffle (il doit crier kabaddi lorsqu'il se trouve sur le terrain des défenseurs)
- Si l'attaquant reprend son souffle dans la zone des défenseurs, il perd ses points accumulés et les défenseurs gagnent un point.
- Les défenseurs doivent rester dans leur moitié de terrain et peuvent seulement empêcher l'attaquant de retourner dans sa moitié de terrain. Aucun contact

RÈGLES ALTERNATIVES

- Utilisez des ceintures avec des étiquettes à arracher
- Répartissez les défenseurs sur deux zones, ils doivent rester dans celle qui leur a été attribuée
- Fixez une durée limite pour une attaque (au lieu de se baser sur le temps d'apnée du joueur)

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



KABADDI

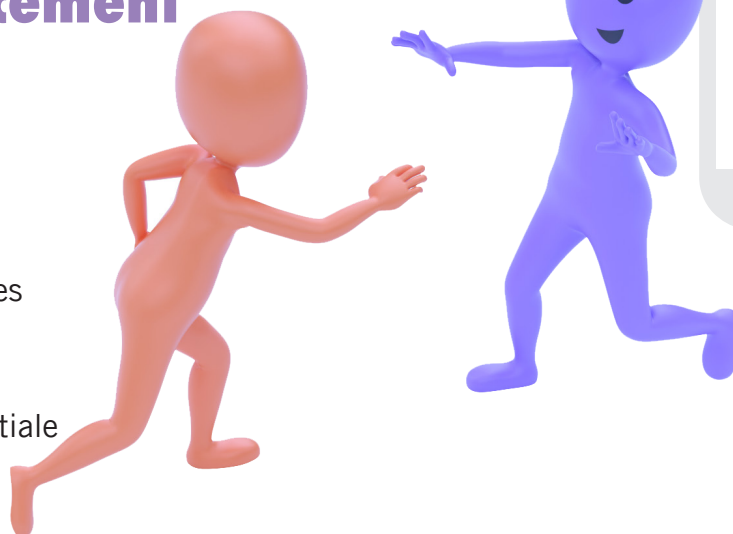
évaluez : déplacement après fente

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Tendre les bras et ancrer les pieds
- Fléchir le genou
- Retourner à sa position initiale



DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
JAMBES	Les genoux sont à peine fléchis et le joueur ne prend pas appui sur ses jambes pour changer de direction	Les deux genoux sont fléchis, mais la jambe arrière n'est pas pleinement tendue pour pousser dans la direction opposée	Le genou d'appui est fléchi, la jambe arrière est droite et se tend complètement pour pousser dans la direction opposée	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
CORPS	Le corps est droit ou en torsion latérale	Le corps est légèrement penché en avant	Le corps est penché en avant et la poitrine est proche du genou avant	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

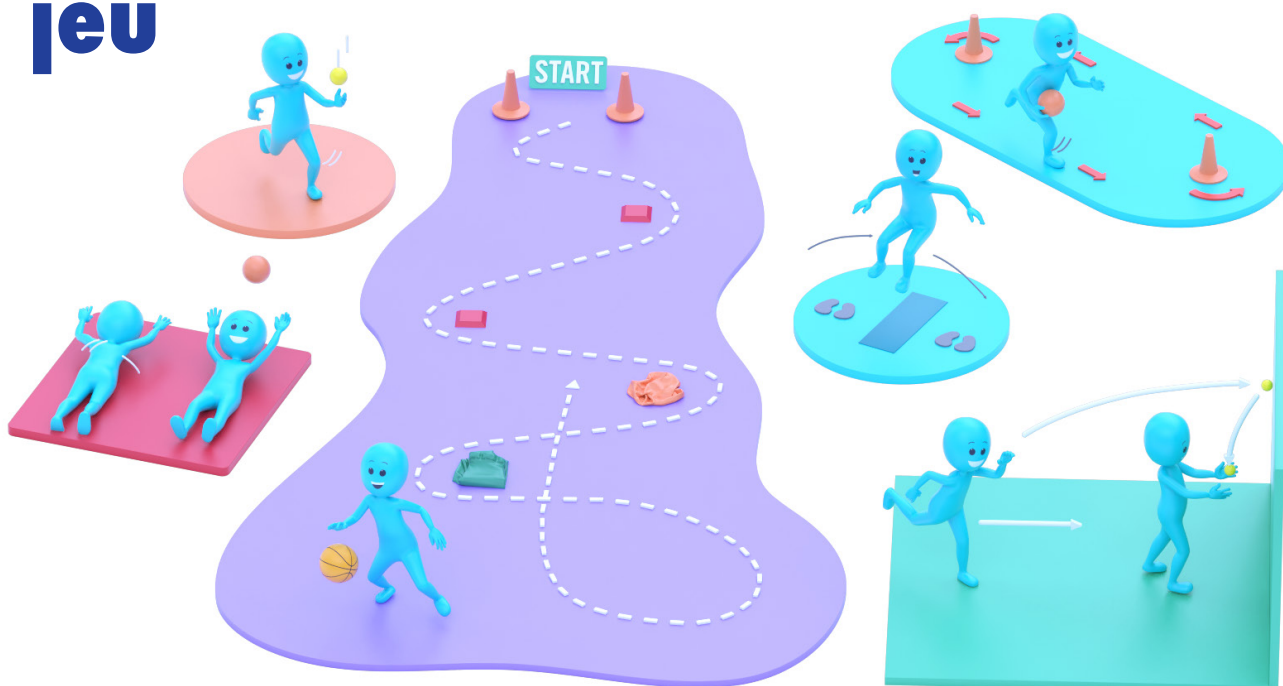
NOM	JAMBES	CORPS

EXERCICE SUIVANT

ZONE DE BUT 1
ZONE DE BUT 2

CIRCUIT D'EXERCICES INDIVIDUELS

le jeu



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots de démarcation
- 2 tapis (ou 1 tapis et un petit trampoline)
- Plusieurs ballons
- Balles en mousse ou équipements similaires
- Zone avec des murs

RÈGLES DU JEU

- Configurez les activités comme sur l'image
- Laissez un espace de sécurité entre les différentes zones
- Assurez-vous que les ballons qui s'échappent des activités de rebond ne peuvent pas interrompre les autres activités
- Demandez aux joueurs de passer par toutes les zones d'exercice pour gagner le plus de points

RÈGLES ALTERNATIVES

- Fixez une durée limite pour faire le circuit
- Utilisez votre main ou votre pied non dominant
- Réduisez la distance entre les plots de slalom
- Les joueurs enregistrent leurs scores et essaient de battre leurs propres résultats

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



CIRCUIT D'EXERCICES INDIVIDUELS

évaluez : le dribble de basket en mouvement

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Courir en dribblant avec le ballon
- Contrôler le ballon tout en se déplaçant entre les plots
- Conserver sa vitesse

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
BRAS	Les bras restent droits et la main dominante tape le ballon pour le faire rebondir	Le joueur dribble avec ses bras en partie fléchis et utilise les deux mains tout en affichant un côté de prédilection	Le joueur fléchit les bras pour intercepter le ballon, étend le bras pour dribbler et utilise ses deux mains indistinctement	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
JAMBES	Les jambes sont tendues lorsque le joueur slalome entre les plots	Les jambes sont partiellement fléchies et le joueur transfère son poids latéralement en slalomant entre les plots	Les jambes sont fléchies et le joueur prend appui sur un pied, puis sur l'autre en slalomant entre les plots	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	BRAS	JAMBES

EXERCICE SUIVANT

- JEU DES PORTES
- JEU DU LOUP

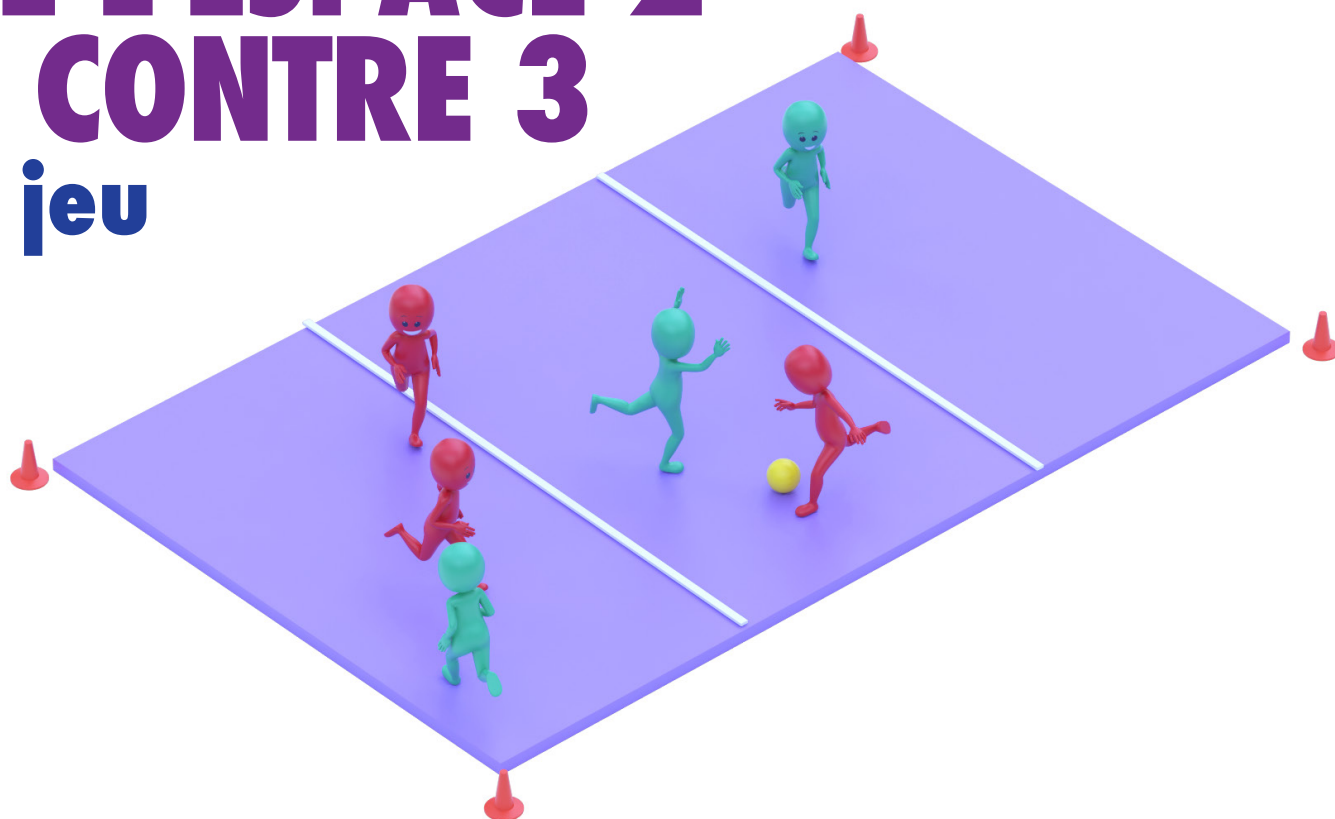
LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 2

3 CONTRE 3

le jeu

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots pour délimiter un terrain rectangulaire divisé en trois parties
- 6 dossards (2 couleurs)
- 1 ballon
- 2 équipes de 3



RÈGLES DU JEU

- 3 attaquants commencent à un bout du terrain et se passent le ballon, avec contrôle, de zone en zone. 1 point marqué pour chaque zone franchie
- 1 défenseur dans chaque zone, chacun reste dans sa zone et obtient 2 points s'il intercepte le ballon
- Si le ballon sort du terrain, les joueurs recommencent. Les attaquants jouent 4 fois, puis changent de rôle
- Pas de contact physique, les joueurs doivent rester sur le terrain

RÈGLES ALTERNATIVES

- Ajoutez une cible (comme un but)
- Ajoutez un défenseur volant (il porte un dossard d'une couleur différente et peut se déplacer dans toutes les zones)
- Fixez une durée limite pour franchir les zones

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 2

3 CONTRE 3

évaluez : tir du pied en courant

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Courir vers le ballon
- Tirer du pied vers un but ou un joueur
- Préparer le mouvement suivant

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
BRAS	Les bras ne sont pas étendus sur les côtés et ne prennent pas d'élan au moment de tirer	Les bras sont étendus en position basse sur le côté et ne prennent presque pas d'élan au moment de tirer	Les bras se tiennent à hauteur des épaules, celui qui est du côté de la jambe de tir est plus bas et prend de l'élan au moment du contact	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
JAMBES	Le joueur court droit sur le ballon, le pied n'est pas ancré près du ballon et la jambe de tir ne se dirige pas vers la cible	Le joueur décrit un angle léger pour aborder le ballon, la jambe d'appui est ancrée au sol, loin du ballon, et le genou est légèrement fléchi pour prendre de l'élan ; léger suivi de trajectoire en direction de la cible	Le joueur court vers le ballon en décrivant un angle à 45 degrés, la jambe d'appui est ancrée au sol près du ballon et le genou est fléchi pour prendre de l'élan, tandis que la jambe suit la direction de la cible	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	BRAS	JAMBES

EXERCICE SUIVANT

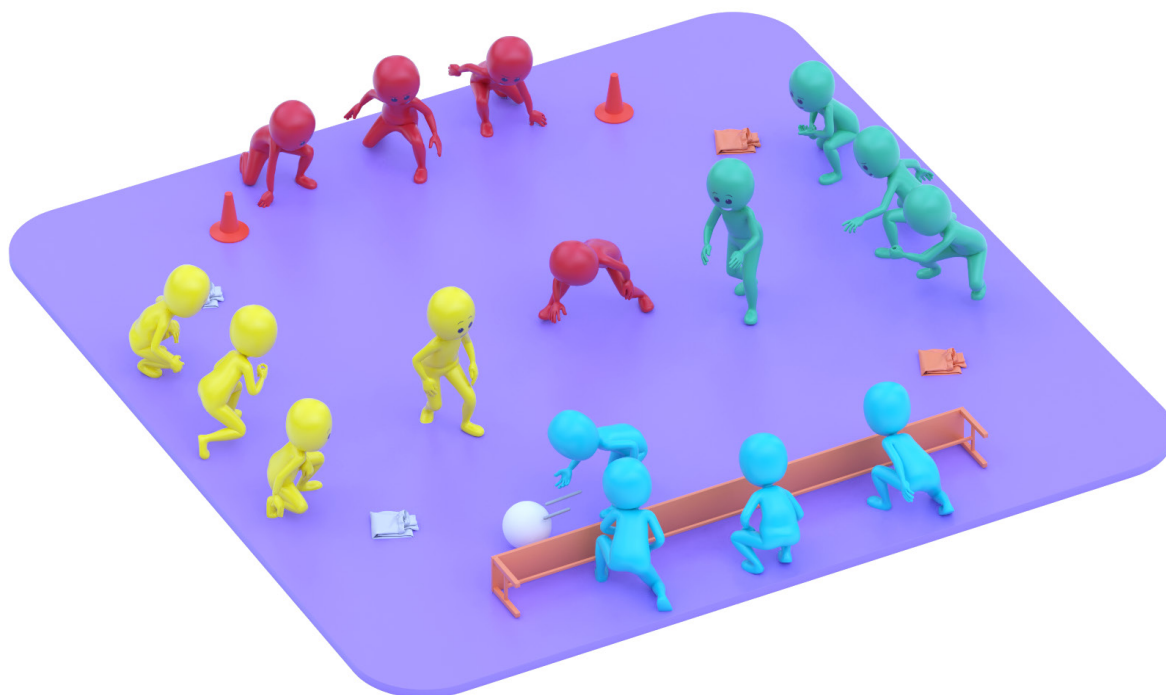
LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 3

BALLE AU CARRÉ

le jeu

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 4 cibles (bancs, plots), 1 de chaque côté avec une équipe derrière chacune d'entre elles
- 4 équipes de 4, les joueurs de chaque équipe sont numérotés de 1 à 4
- 16 dossards (4 couleurs)
- 2 ballons



RÈGLES DU JEU

- Le leader fait rouler 2 ballons sur le terrain et appelle un numéro de 1 à 4. Les joueurs qui portent le numéro appelé essaient de récupérer le ballon
- Les joueurs dribblent et tirent vers la cible qui se trouve face à leur équipe. Dès qu'un but est marqué dans les deux parties, le jeu s'arrête et le leader refait rouler les ballons
- Après 8 mises en jeu du ballon, les équipes perdantes changent de position pour jouer contre une autre équipe
- Il faut faire rouler les ballons à bout de bras, sous la hauteur du genou, et les joueurs doivent rester en appui sur leurs pieds

RÈGLES ALTERNATIVES

- Changez la taille du ballon
- Utilisez votre main non dominante
- Réduisez la taille de la cible

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



BALLE AU CARRÉ

évaluez : l'arrêt et le contrôle du ballon

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Transférer son poids
- Récupérer le ballon
- Poursuivre le jeu



DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
YEUX	Ne regarde pas le ballon	Regarde le ballon	Regarde le ballon et les autres joueurs	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
BRAS	Les bras restent tendus lors des mouvements et le ballon est éloigné du corps dans les déplacements	Les bras sont partiellement fléchis lors des mouvements et le ballon est plus proche du corps dans les déplacements	Les bras sont fléchis à 90 degrés lors des mouvements et le ballon reste près du corps	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	YEUX	BRAS

EXERCICE SUIVANT

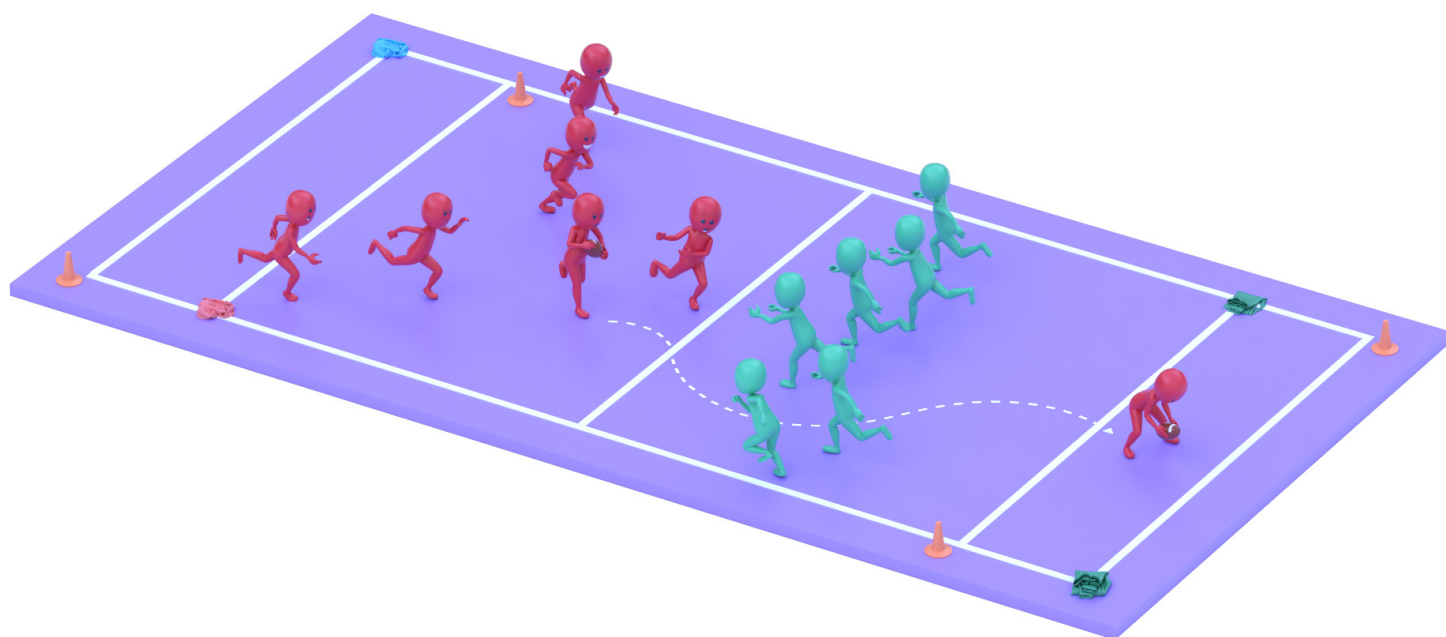
THÈQUE

JEU DU LOUP

le jeu

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots pour délimiter le terrain avec 2 parties, 2 zones de but et 2 zones latérales
- 8 dossards (2 couleurs)
- 1 ballon
- 2 équipes de 4



RÈGLES DU JEU

- Chaque équipe commence sur sa moitié du terrain
- Une équipe commence avec le ballon et le passe de joueur en joueur. Le ballon peut uniquement aller vers l'avant et les joueurs ne peuvent pas courir avec le ballon
- Le but est de marquer un point en mettant le ballon au sol dans la zone de but (le point est également accordé si la zone latérale est utilisée)
- L'équipe adverse peut retrouver la possession du ballon en l'attrapant, en le récupérant ou en touchant le possesseur

RÈGLES ALTERNATIVES

- Les joueurs sont autorisés à dribbler vers l'avant
- Accordez des points pour 2 passes consécutives attrapées en courant
- Changez d'équipement (frisbee ou ballon plus grand/petit)
- Permettez aux joueurs de faire des passes dans toutes les directions

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



JEU DU LOUP

évaluez : la course et la réception du ballon

Scannez ici pour consulter les critères de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Courir vers une ouverture dans la défense
- Recevoir et conserver le ballon
- Courir avec le ballon vers une ouverture



DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. CAPABLE	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
YEUX	Pas concentré sur le ballon ou le lanceur	Regarde le ballon ou les autres joueurs	Concentré sur le ballon jusqu'à ce qu'il soit bien intercepté	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
BRAS	Les bras se tiennent sur les côtés pour recevoir le ballon et le ballon est porté à une main	Les bras sont à l'avant du corps pour recevoir le ballon et le ballon est porté à deux mains	Les bras sont en haut et à l'avant du corps pour recevoir le ballon et le ballon est porté à deux mains, près du corps	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

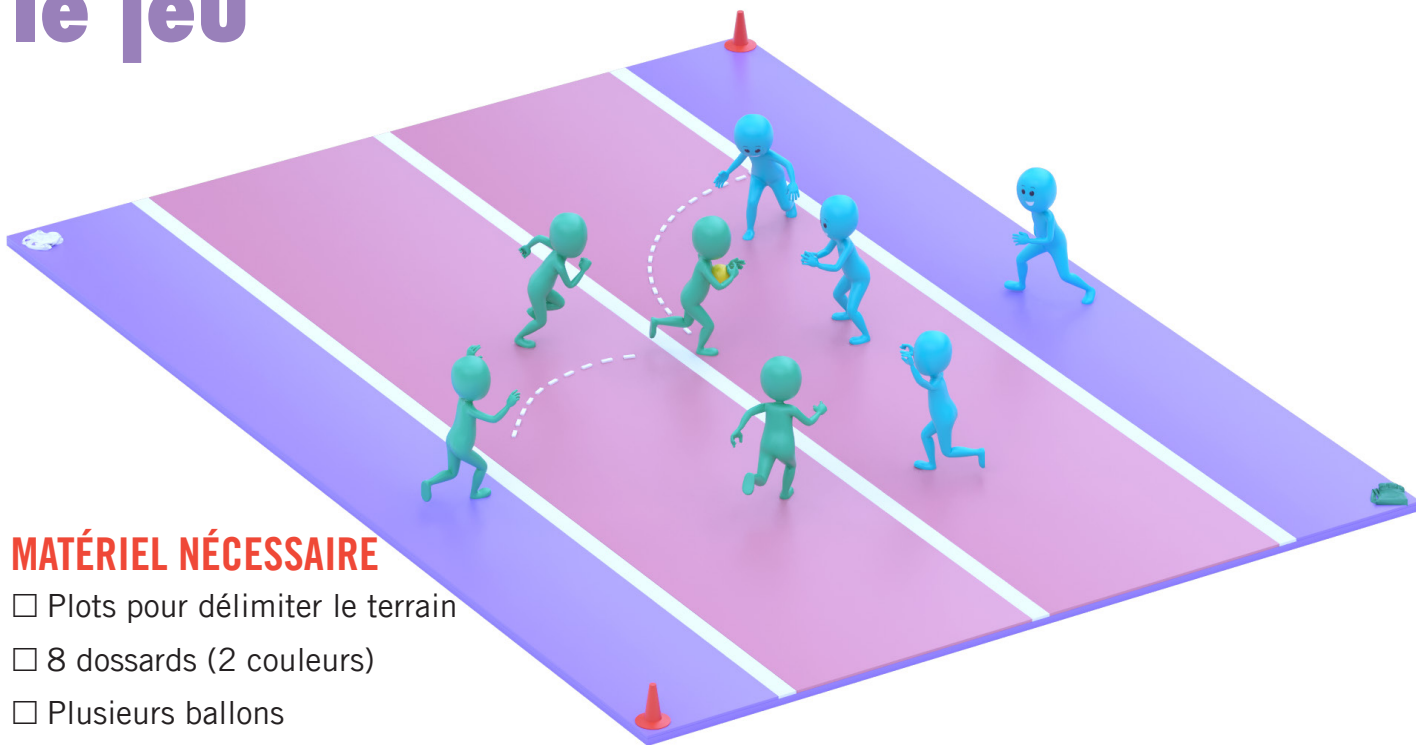
NOM	YEUX	BRAS

EXERCICE SUIVANT

JEU DES PORTES

ZONE DE BUT 2

le jeu



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots pour délimiter le terrain
- 8 dossards (2 couleurs)
- Plusieurs ballons
- 2 équipes de 4

RÈGLES DU JEU

- Les attaquants ouvrent le jeu depuis leur zone de but et les défenseurs se situent dans l'autre zone de but
- Les attaquants doivent amener le ballon dans la zone de tir opposée pour marquer un point
- La possession de ballon change après chaque point marqué
- Pas de contact entre les joueurs

RÈGLES ALTERNATIVES

- Point bonus si les joueurs se font 3 passes avant de mettre le ballon dans la zone de but
- Changez de type de ballon
- Si un joueur est touché alors qu'il tient le ballon, il perd la possession et ne doit plus bouger jusqu'à ce qu'on lui lance le ballon

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



ZONE DE BUT 2

évaluez : pas latéral avec le ballon

Scannez ici pour
consulter les critères
de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Transférer son poids
- Pivoter
- Changer de direction



DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
JAMBES	Genoux pas ou peu fléchis et les pieds se tournent pour changer de direction	Les genoux sont partiellement fléchis et le joueur fait des pas pour changer de direction	Les genoux sont fléchis et le joueur transfère son poids d'un pied à l'autre pour aller dans la direction opposée	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
CORPS	Reste droit sans rotation du corps	Se penche légèrement en avant avec le corps tourné face au ballon lorsqu'il est en l'air	Se penche en avant avec le corps tourné face au ballon lorsqu'il est en l'air, puis se repositionne vers l'avant	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	JAMBES	CORPS

EXERCICE SUIVANT

LES ENVAHISSEURS
DE L'ESPACE 1

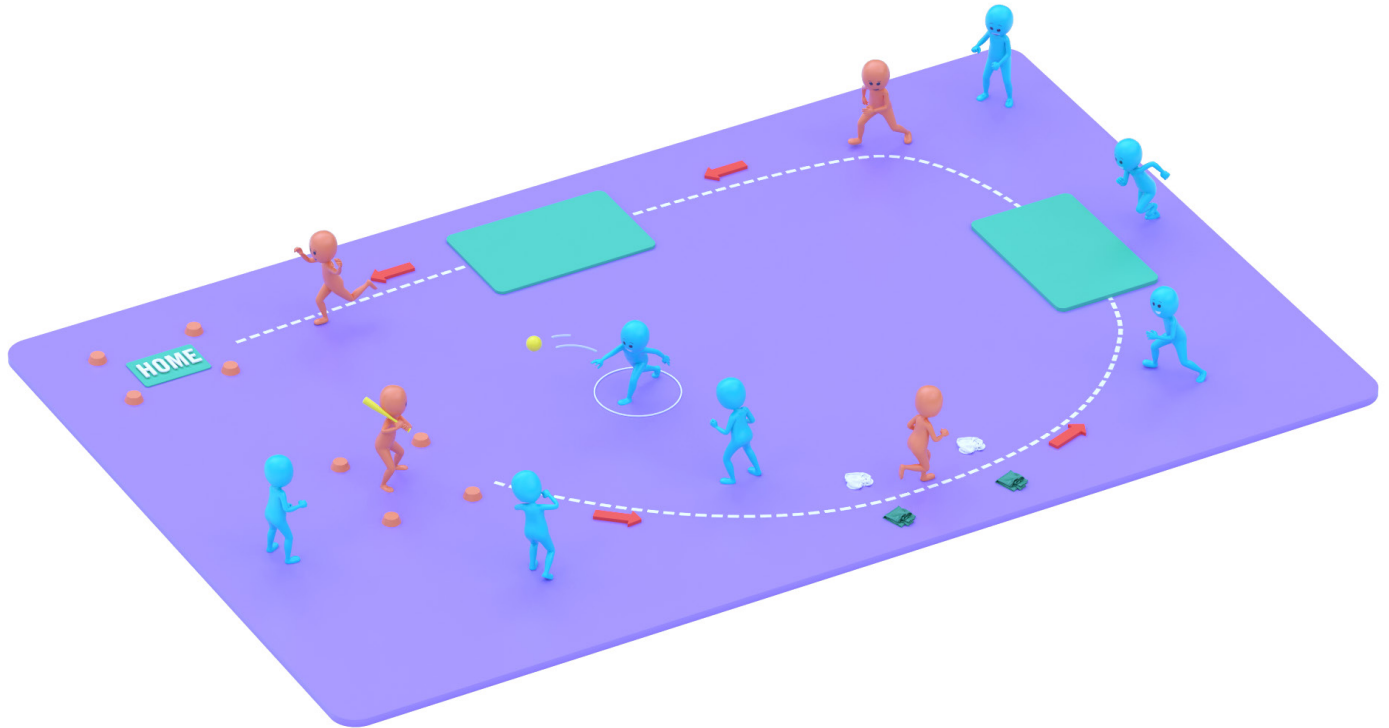
RAID

THÈQUE

le jeu

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots pour délimiter les zones de frappe et de lancer
- 3 tapis antidérapants
- Assortiment de balles et de matériel de frappe (battes, raquettes)
- 2 équipes



RÈGLES DU JEU

- Le batteur se tient dans la zone de frappe avec le reste de l'équipe de frappe (qui se tient à distance raisonnable)
- Le lanceur se tient dans la zone de lancer avec le reste de l'équipe des lanceurs répartis sur le terrain
- Le lanceur lance la balle au batteur qui la frappe et court jusqu'au premier tapis (puis au deuxième et au troisième s'il a le temps)
- Le batteur sort si un joueur défensif attrape la balle frappée ou arrive à un tapis avec la balle avant lui

RÈGLES ALTERNATIVES

- Doublez les points si le lanceur parvient à remonter les 3 tapis en 2 coups ou moins
- Utilisez les mains ou les pieds pour frapper la balle
- Pas plus de 1 joueur sur chaque tapis à la fois

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu

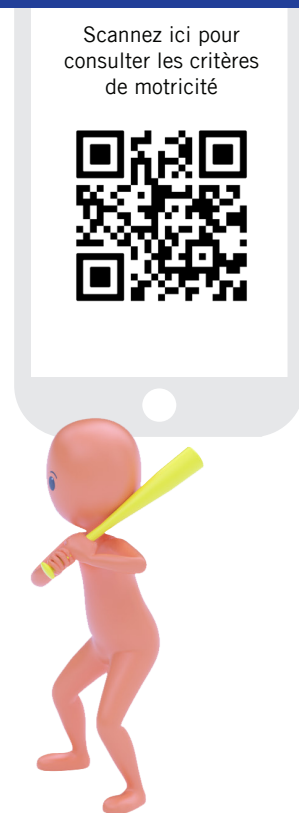
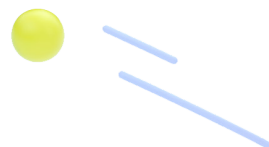


THÈQUE

évaluez : déploiement sur le terrain

RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Aller à la rencontre de la balle
- Récupérer la balle
- Lancer la balle par-dessus l'épaule pour la renvoyer au lanceur



DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
YEUX	Pas concentré sur la balle ou sur la cible	Concentré sur la balle	Concentré sur la balle et sur la cible	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
BRAS	Le bras du lancer ne part pas vers l'arrière et envoie la balle vers le bas, tandis que le bras opposé reste sur le côté	La main du lancer part vers l'arrière du corps, le bras du lancer se tend à l'avant pour donner la direction à la balle et le bras opposé est levé vers le haut ou sur le côté	La main et le bras du lancer partent vers l'arrière du corps et le bras du lancer se tend vers l'avant pour diriger la balle vers la cible, tandis que le bras opposé est levé vers le haut, en direction de la cible	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	YEUX	BRAS

EXERCICE SUIVANT

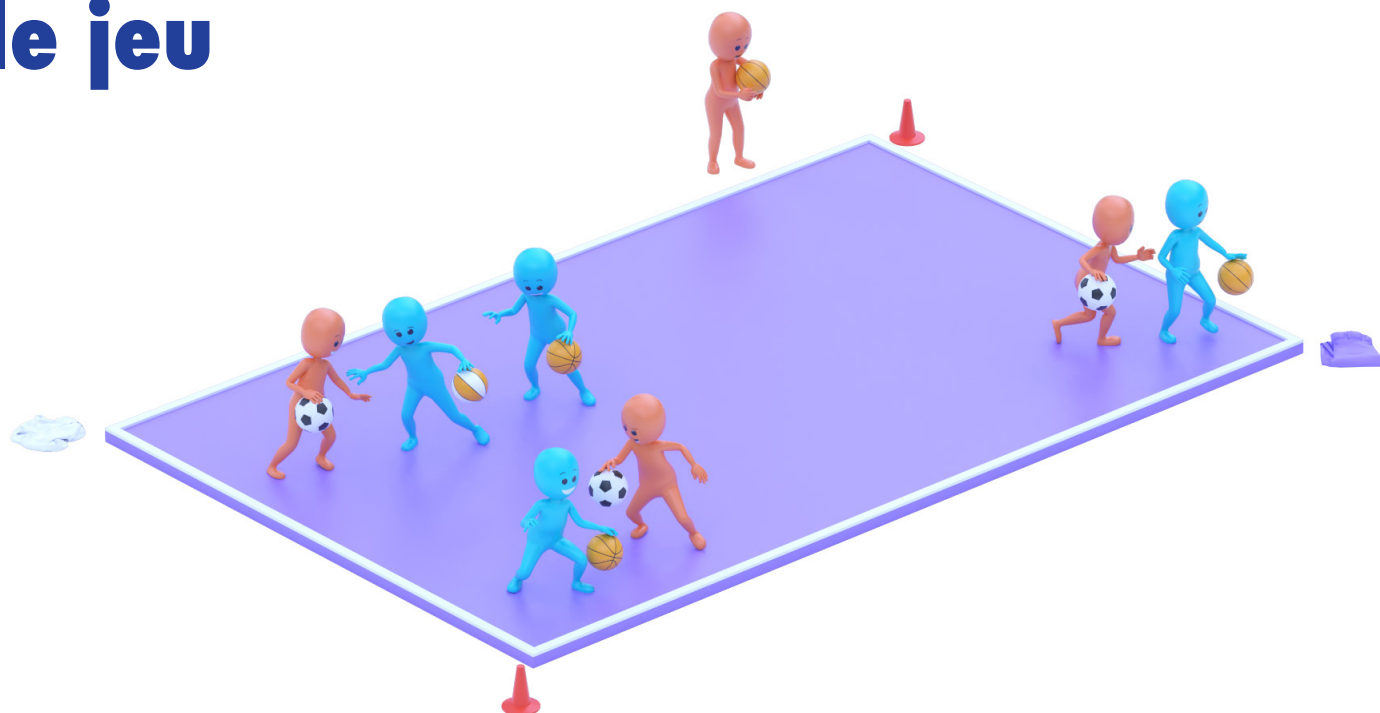
L'HEURE DU T
RAID

LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 3 4 CONTRE 4

le jeu

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots pour délimiter un terrain rectangulaire
- 2 équipes de 4
- 8 dossards (2 couleurs)
- 8 ballons



RÈGLES DU JEU

- 2 équipes de 4 joueur, chaque joueur dispose d'un ballon
- Les joueurs dribblent avec leur ballon autour du terrain et tapent le ballon d'un adversaire pour le mettre hors jeu
- Pas de contact physique
- Les joueurs sont éliminés si leur balle quitte le terrain ou s'ils sortent du terrain
- Une équipe est déclarée gagnante lorsque les quatre adversaires sont éliminés

RÈGLES ALTERNATIVES

- Des points bonus pour avoir fait sortir le ballon de l'adversaire plutôt que de lui faire perdre le contrôle du ballon
- Utiliser uniquement la main faible
- Utiliser des équipements différents, par exemple des crosses et des balles de hockey, des ballons de football

Utilisez l'appareil photo de votre téléphone pour scanner le code QR et découvrir le jeu



LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 3 4 CONTRE 4

évaluez : la conservation du ballon

Scannez ici pour
consulter les critères
de motricité



RECHERCHEZ CE MOUVEMENT

- Dribbler au ras du sol
- Changer les pieds de position pour protéger le ballon
- Taper le ballon des autres joueurs

DÉVELOPPEZ CES ÉTAPES

	1. ÉMERGENT	2. « CAPABLE DE LE FAIRE »	3. ACCOMPLI	4. CONFIANT	5. COMPÉTENT
BRAS	Le joueur frappe le ballon avec le bras tendu et l'autre bras se tient sur le côté	Le joueur dribble avec le bras partiellement fléchi et l'autre bras est tendu vers l'extérieur	Le joueur fléchit le bras pour intercepter le ballon, puis tend le bras pour dribbler, et l'autre bras est vers l'extérieur et protège le ballon du défenseur	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision
JAMBES	Les jambes sont tendues, la jambe avant ne sert pas à protéger le ballon du défenseur	Les jambes sont partiellement fléchies et la jambe avant sert à protéger le ballon du défenseur	Les jambes sont fléchies et la jambe avant protège constamment le ballon du défenseur	Contrôle et fluidité	Rapidité et précision

OBSERVER ET ÉVALUER (notez 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOM	BRAS	JAMBES

EXERCICE SUIVANT

BALLE AU CARRÉ



GUIDE D'ADAPTATION DANS L'ESPACE, DANS L'EFFORT ET LES RELATIONS AUX AUTRES

CETTE SECTION ASSISTE LE COACH DANS L'ADAPTATION DE L'ACTIVITÉ SUIVANT L'ESPACE, L'EFFORT ET LES RELATIONS AUX AUTRES.

L'ESPACE CORRESPOND À LA PLACE QU'OCCUPE LE CORPS EN MOUVEMENT. CELA INCLUT L'ESPACE PERSONNEL ET L'ESPACE TOTAL. LA DIRECTION DES MOUVEMENTS, LES TRAJECTOIRES, LES NIVEAUX, LES PLANS ET LES EXTENSIONS SONT EXAMINÉS.

L'EFFORT CORRESPOND À LA MANIÈRE DONT LE CORPS SE DÉPLACE. LA DURÉE, L'AMPLEUR, LA FLUIDITÉ ET LA QUALITÉ DU MOUVEMENT SONT ÉVALUÉS.

LES RELATIONS CORRESPONDENT AUX LIENS ENTRE LE CORPS EN MOUVEMENT ET CE QUI L'ENTOURE. CE CRITÈRE AIDE LES ENFANTS À PRENDRE CONSCIENCE DES DIFFÉRENTES PARTIES DE LEUR CORPS ET DE LEURS RELATIONS AVEC LES AUTRES ENFANTS, LE MATÉRIEL ET LES AUTRES OBJETS.



BALLON EN COIN

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
DEUX TOUCHES (récupère le ballon, fait deux touches, puis doit tirer)	Se rapprocher de la cible pour tirer	Varié l'intensité des deux touches pour se rapprocher de la cible	Décider de l'endroit où se placer pour tirer, par rapport aux autres joueurs
PREMIÈRE ÉQUIPE QUI MARQUE UN BUT DANS CHAQUE ZONE DE BUT	Faire rouler le ballon avec précision vers une cible donnée	Ajuster sa vitesse pour récupérer efficacement le ballon en mouvement	Vérifier la position des joueurs adverses pour éviter toute collision
DEUX JOUEURS ACTIFS PAR ÉQUIPE	Passer le ballon au coéquipier en se rapprochant du but	Adapter l'intensité de la passe à la position du coéquipier	Communiquer avec le partenaire sur l'endroit où passer/recevoir le ballon



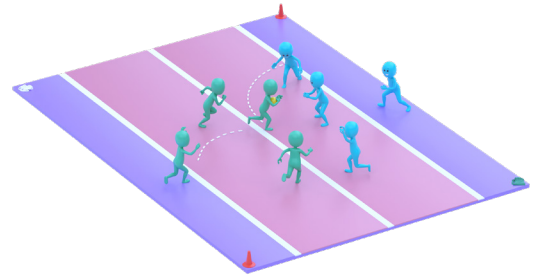
ZONE DE BUT 1

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
EN CAS D'INTERCEPTION OU DE PERTE DE CONTRÔLE DU BALLON, IL PASSE À L'ÉQUIPE ADVERSE	L'espace est limité en raison du marquage rapproché des défenseurs	Forcer la passe suivant la position du défenseur et du coéquipier	Se déplacer vers le coéquipier pour recevoir la passe
CIBLER LE JOUEUR DANS LA ZONE DE BUT POUR RECEVOIR LA PASSE ET MARQUER UN BUT	Viser une cible vers l'avant	Prise de contrôle et passe du ballon rapides et précises pour déjouer l'adversaire	Positionnement du défenseur par rapport au joueur ciblé
POINTS ATTRIBUÉS POUR L'UTILISATION DE LA PASSE APPROPRIÉE	Types de passes choisies pour déjouer l'adversaire ex. haute ou basse	Intensité de la passe courte et rapide	Choix de la passe en fonction de la position du coéquipier et des adversaires



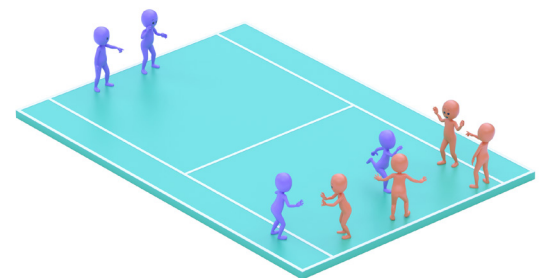
ZONE DE BUT 2

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
POINT BONUS POUR UN BUT MARQUÉ APRÈS UNE ESQUIVE RÉUSSIE	Échapper au marquage de l'adversaire	Forte poussée d'un pied pour changer de direction	Les attaquants se dispersent pour donner de l'espace au coureur
ZONE DE SCORE AVEC CERCEAU	Moins de place autour de la zone ciblée	Passe feinte pour attirer le défenseur avant de passer le ballon	Les coéquipiers avancent pour assister le joueur en possession du ballon et lui laisser plus d'options de tir
JOUEUR CIBLE DANS LA ZONE DE BUT	Moins de liberté de mouvement des joueurs devant la zone de but	Types de passes variées en fonction de la position du coéquipier et du défenseur	Le joueur cible ajuste sa position dans la zone de but pour faciliter le tir de son coéquipier



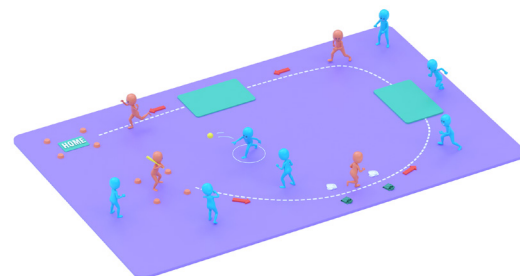
KABADDI

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
DEUX JOUEURS ATTAQUANTS À LA FOIS	Les défenseurs se déploient sur la zone pour limiter les options des attaquants	Les attaquants synchronisent leur vitesse avec le coéquipier pour avancer ensemble	Les attaquants courent vers les défenseurs et les éloignent du coéquipier
IMMOBILISATION DE 3 SECONDES (les défenseurs marqués doivent s'immobiliser pendant 3 secondes)	Les joueurs essaient de rester hors de portée des autres	Changements rapides de direction	Les défenseurs adaptent leur position quand un coéquipier est immobilisé
LES DEUX ÉQUIPES ENVOIENT UN ATTAQUANT EN MÊME TEMPS	Utiliser plusieurs trajectoires pour éviter les défenseurs	Niveaux d'endurance mis à l'épreuve en raison du mouvement constant	Les défenseurs développent une stratégie d'équipe pour le blocage puisqu'ils ont moins de joueurs



THÈQUE

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
TOUS LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE TOUCHENT LA BALLE POUR ARRÊTER DE JOUER	Les joueurs sur le terrain décident de leur trajectoire en fonction de la frappe	Les joueurs sur le terrain adaptent leur vitesse en fonction de leur position par rapport à la balle frappée	Les joueurs sur le terrain courent vers le receveur
TROIS PASSES AVANT D'ENVOYER LA BALLE AU LANCEUR POUR ARRÊTER DE JOUER	Les joueurs sur le terrain se rapprochent du receveur pour faciliter la passe	Varié l'intensité du lancer en fonction de la distance du receveur	Les joueurs se déplacent pour favoriser des passes courtes et rapides
ZONES DE BUT / ZONES D'ACCÈS (proche/éloignée/ gauche/droite)	Les batteurs choisissent la cible à viser	Varié l'intensité de la frappe pour déjouer les joueurs adverses sur le terrain	Les batteurs choisissent la direction de la frappe en fonction de la position des défenseurs



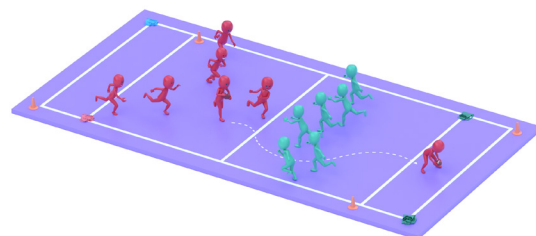
EXERCICES INDIVIDUELS

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
PLACER DES REPÈRES POUR INDIQUER L'EMPLACEMENT DES PIEDS AUTOUR DES PLOTS POUR LES ESQUIVES	Rotations plus efficaces autour des plots	Transfert de poids efficace pour changer de direction	Moins susceptible de dépasser les plots
RÉDUIRE LA DURÉE DE RÉALISATION DES EXERCICES	Choisir la trajectoire la plus rapide	Trouver le juste équilibre entre vitesse et contrôle pour atteindre la vitesse maximale tout en gardant le contrôle du ballon	Garder le ballon près de soi pour garder le contrôle
GARDER UN BALLON DE BAUDRUCHE EN HAUTEUR TOUT EN FAISANT ROULER ET REBONDIR LE BALLON SI LE BALLON DE BAUDRUCHE TOUCHE LE SOL, LE JOUEUR PERD DES POINTS	Conserver le ballon de baudruche à une hauteur moyenne pour faire rebondir le ballon rapidement, et à une hauteur basse pour faire rouler le ballon	Effort supplémentaire requis pour que les joueurs terminent l'exercice et gardent le ballon de baudruche en l'air	Garder le ballon de baudruche près de soi pour garder le contrôle



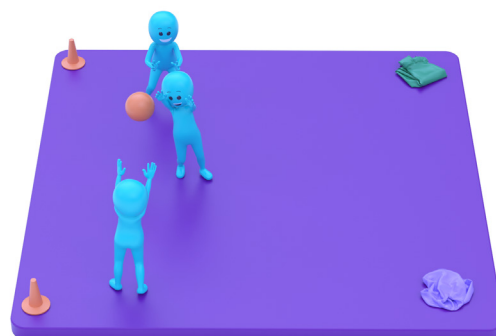
JEU DU LOUP

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
ZONES LATÉRALES DE CHAQUE CÔTÉ DU TERRAIN, POINT BONUS POUR LE LANCER DU BALLON DANS CES ZONES ET EN DEHORS	Plus de place créée pour les joueurs	Les joueurs doivent être plus endurants pour jouer dans des espaces plus larges	Les attaquants se positionnent pour recevoir le ballon du joueur placé dans la zone latérale.
POINT BONUS POUR UNE FEINTE RÉUSSIE QUI ENVOIE LE DÉFENSEUR AU MAUVAIS ENDROIT	Une feinte réussie augmente l'espace disponible pour l'attaquant	Poussée plus forte pour initier un changement de direction	Les défenseurs doivent prendre des décisions quant à la meilleure position pour réduire les choix de l'attaquant
TROIS PASSES POUR MARQUER	Les joueurs varient les trajectoires pour soutenir le détenteur du ballon	Rester proche du détenteur du ballon force des mouvements d'esquive plus courts de différentes intensités	Les attaquants prennent des décisions sur le meilleur emplacement pour aider le détenteur du ballon



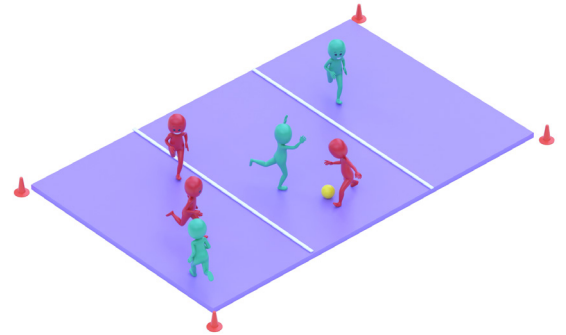
LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 1

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
JOUEUR EN DIRECTION D'UNE LIGNE CIBLE	Se déplacer en avant vers la ligne cible	Varié les types de lancer pour déjouer le défenseur	Décider du moment de la passe en fonction de la position du défenseur
8 PASSES RÉUSSIES, UN POINT	Se déplacer pour recevoir le ballon	Changer de vitesse en fonction de la position du défenseur	Se déplacer vers le partenaire pour faciliter la passe
DÉFENSE PASSIVE (le défenseur devient un obstacle, ne défend pas activement)	Changer le niveau et la trajectoire de la passe	Choisir le type de lancer en fonction de la position du défenseur	Se déplacer vers le coéquipier pour recevoir la passe



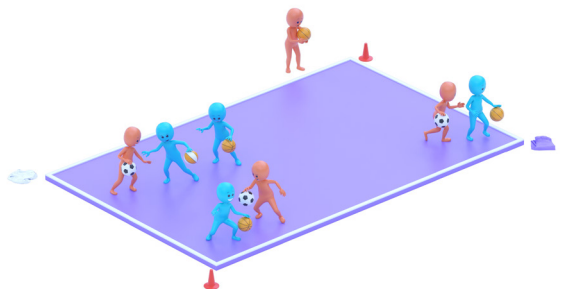
LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 2

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
PASSER AVEC UN JEU DE PIEDS	Garder le ballon au sol	Varié l'intensité de la passe	Contrôler le ballon, choisir le coéquipier en meilleure position et faire une passe
LES DÉFENSEURS PEUVENT ALLER DANS LE TIERS ADJACENT	Espace réduit, passes courtes et rapides	Changements de vitesse pour déjouer les adversaires	Le choix du coéquipier à qui passer le ballon dépend de la position des défenseurs
EN CAS D'INTERCEPTION DU BALLON PAR L'AUTRE ÉQUIPE, ELLE LE GARDE	Choisir les trajectoires en fonction de la position des défenseurs et des coéquipiers. (se déplacer vers le coéquipier et s'éloigner du défenseur)	« une-deux » rapide	Se placer plus près du receveur pour intercepter la passe



LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 3

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
RÉDUIRE LA TAILLE DU TERRAIN	Moins d'espace pour s'éloigner des défenseurs	Dribbler plus bas et changer fréquemment la position du corps pour protéger le ballon	Jouer en étant plus proche de ses adversaires et de ses coéquipiers
AUGMENTER LES EFFECTIFS DE L'ÉQUIPE	Une équipe plus petite agira de manière plus défensive, donnant à une équipe plus grande plus d'espace pour créer des attaques	Créer une situation de 2 contre 1 et concentrez-vous sur l'attaque des joueurs de différents côtés	Plus d'occasions de jouer à 2 contre 1
PERMETTRE AUX JOUEURS DE REVENIR APRÈS LEUR ÉLIMINATION	L'espace créé par l'élimination d'un joueur n'est que temporaire	L'équipe la plus importante doit concentrer une attaque dans le temps qui précède le retour des joueurs « assommés »	Doit être conscient des joueurs qui peuvent revenir au jeu car le jeu est toujours à 4 contre 4



BALLE AU CARRÉ

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
FAIRE REBONDIR LE BALLON ET TIRER. SI UN JOUEUR TIRE ET RÉCUPÈRE LE BALLON APRÈS REBOND SUR LE BANC, IL PEUT DE NOUVEAU TIRER. LE JEU CONTINUE PENDANT 1 MINUTE. LES JOUEURS SUR LES CÔTÉS ENREGISTRENT LE SCORE. LE BALLON EST DE NOUVEAU ENVOYÉ	Moins d'espace près des zones de but puisque le défenseur et l'attaquant bougent pour recevoir le ballon rebondissant	Varié l'intensité du tir pour faire rebondir le ballon	Essayer de toucher la cible à un angle donné pour que le ballon rebondisse vers soi
1 BALLON, ENTRE QUATRE ÉQUIPES. LES JOUEURS PEUVENT MARQUER DANS N'IMPORTE QUELLE CAGE DE BUT. LA PREMIÈRE ÉQUIPE QUI MARQUE DANS CHACUNE GAGNE. LE JEU REPREND	Moins d'espace pour récupérer le ballon puisque quatre joueurs tentent d'en prendre le contrôle	Courtes périodes d'effort soutenu pour garder la possession	Essayer de rester en arrière vers les défenseurs pour protéger le ballon
PERDRE UN POINT FAIT GAGNER UN JOUEUR. SI UNE ÉQUIPE MARQUE UN BUT, LES AUTRES ÉQUIPES PEUVENT AVOIR UN JOUEUR DE PLUS DANS LA ZONE POUR LA MISE EN JEU SUIVANTE. DEUX JOUEURS MAXIMUM PAR ÉQUIPE	Espace réduit en raison du nombre accru de joueurs dans la zone	Effort supérieur requis pour le joueur qui marque un but, contre un nombre accru de défenseurs	Évaluer la position des coéquipiers par rapport aux adversaires et à la cible pour décider de passer ou de tirer



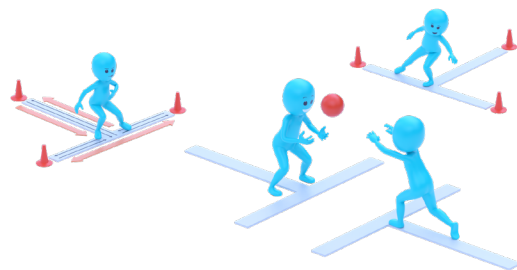
RAID

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
INTRODUIRE UN DÉFENSEUR CAPABLE DE MARQUER LES JOUEURS. MARQUÉ, PAS D'OBJET PRIS OU RENDU	Décider de la trajectoire pour esquiver le défenseur	Poussée redoublée pour esquiver	Décider quand courir selon la position du défenseur
COURIR UN TOUR, APRÈS AVOIR PRIS L'OBJET. MARQUER UN AUTRE JOUEUR, ILS DOIVENT REMETTRE L'OBJET DANS LE CERCEAU CENTRAL	Changer rapidement de niveau pour prendre et lâcher l'objet	Accélérer pour marquer le joueur	Adapter la vitesse à la position des adversaires
CHANGER DE TYPE DE DÉPLACEMENT (LATÉRAL, ZIGZAG)	Durée pour couvrir l'espace	Endurance requise pour tenir sur la durée en appliquant les différents types de déplacement	Adapter la vitesse à la distance des cerceaux



L'HEURE DU T

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
DÉFI 5 MESURES. (le chef d'équipe joue différents rythmes sur un tambour ou tambourin) 5 MESURES À PARTIR DU DÉBUT, JUSQU'À CHAQUE PLOT ET RÉCEPTION D'UN OBJET AU SOMMET DU T	Varié la taille des T	Adapter la vitesse pour arriver dans les temps, en fonction du rythme	Attraper le ballon au sommet du T à la 5e mesure
RECEVOIR L'OBJET AU SOMMET DU T (du lanceur ou joueur sur l'autre T)	Attraper un objet à différents niveaux	Adapter la vitesse d'approche de manière à recevoir l'objet au sommet du T	Indiquer au partenaire le lieu de réception de l'objet.
IMITER LE JEU DES PARTENAIRES	Utiliser différentes tailles de T	Adapter la vitesse de manière à synchroniser l'arrivée au sommet du T	Aller dans la direction indiquée par le partenaire



JEU DES PORTES

	ESPACE	EFFORT	RELATIONS
LIMITE D'UNE MINUTE	Bouger dans différentes directions en exploitant l'espace. (Les portes proches nécessitent une poussée du pied rapide pour changer de direction)	Adapter la vitesse à la distance à parcourir jusqu'à la porte	Attention aux autres pour prévoir efficacement la trajectoire autour des plots
GUIDER OU SUIVRE UN PARTENAIRE. LE MENEUR A LE BALLON, IL FRANCHIT LA PORTE EN COURANT, ARRÊTE LE BALLON, LE REPASSE AU PARTENAIRE QUI DEVIENT ALORS LE MENEUR	Garder l'objet près de soi et le contrôler	Adapter l'intensité de la passe à la position du partenaire	Garder la distance entre les partenaires en dribblant
TRAVAILLER AVEC UN PARTENAIRE POUR FRANCHIR LES PORTES. AJOUTER DEUX DÉFENSEURS POUR TENTER D'INTERCEPTER LE BALLON	Varié les trajectoires à travers les portes et choisir les portes faciles à atteindre et éloignées des défenseurs. Observer, décider, passer et bouger	Changer de vitesse en franchissant les portes, selon la position des défenseurs	Vérifier la position des défenseurs et indiquer à son partenaire le lieu de réception du ballon





CRITÈRES D'ÉVALUATION COMPLÈTE

**CETTE SECTION FOURNIT AU COACH
LES CRITÈRES D'ÉVALUATION DES
MOUVEMENTS DE TOUT LE CORPS POUR
CHAQUE ACTIVITÉ, EN PLUS DES PARTIES
DU CORPS IDENTIFIÉES SUR LA CARTE.**



BALLON EN COIN

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Ne regarde pas le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon et les autres joueurs 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Le bras qui sert à frapper le ballon prend peu d'élan vers l'arrière et n'accompagne pas le mouvement Principalement le long du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Le bras qui sert à frapper le ballon se balance légèrement vers l'arrière, puis vers l'avant pour pousser le ballon Bras opposé tendu pour faire balancier 	<ul style="list-style-type: none"> Le bras qui sert à frapper le ballon est lancé vers l'arrière, puis vers l'avant pour pousser le ballon Bras opposé tendu et levé pour faire balancier 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Genoux non fléchis Aucun pas dans la direction prévue du ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Flexion partielle des genoux Transfert d'une partie du poids vers l'avant, peut avoir un pied plus avancé que l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> Genoux fléchis à 90 degrés Transfert du poids vers l'avant et pas avec le pied opposé au bras qui pousse le ballon 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Corps face à la cible avec une rotation minimale 	<ul style="list-style-type: none"> Rotation partielle du corps pour pousser le ballon Corps parfois proche du sol 	<ul style="list-style-type: none"> Rotation du corps vers l'arrière, puis vers l'avant pour pousser le ballon Corps proche du sol 		

ZONE DE BUT 1

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Ne regarde pas le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon et les autres joueurs 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Gardés le long du corps Coudes non fléchis 	<ul style="list-style-type: none"> Gardés devant le corps Flexion partielle des coudes 	<ul style="list-style-type: none"> Levés devant le corps Coudes fléchis 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Un seul genou fléchi ou flexion minimale Pieds tournés pour bouger dans une autre direction 	<ul style="list-style-type: none"> Flexion partielle des genoux Un pas effectué pour bouger dans une autre direction 	<ul style="list-style-type: none"> Genoux fléchis Poussée d'un pied sur l'autre pour bouger dans la direction opposée 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Reste droit Pas de rotation du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Penché légèrement vers l'avant Rotation du corps pour faire face au ballon pendant qu'il est en l'air 	<ul style="list-style-type: none"> Penché en avant Rotation du corps pour faire face au ballon pendant qu'il est en l'air, puis vers l'avant 		

ZONE DE BUT 2

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Regarde dans la direction où va le corps 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde dans la direction de la feinte, puis dans la direction où va le corps 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde dans la direction de la feinte 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Ballon tenu des deux mains devant le corps 	<ul style="list-style-type: none"> Ballon tenu dans un bras 	<ul style="list-style-type: none"> Ballon tenu contre le corps avec un bras 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Pieds tournés pour bouger dans une autre direction 	<ul style="list-style-type: none"> Un pas effectué pour tourner dans la direction opposée 	<ul style="list-style-type: none"> Poussée d'un pied sur l'autre pour bouger dans la direction opposée 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Reste droit Pas de mouvement du corps en direction de la feinte ou du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> Penché en avant Mouvement du corps en direction du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> Penché légèrement vers l'avant Mouvement du corps en direction de la feinte, puis du déplacement 		

JEU DES PORTES

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Regarde vers le bas 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde principalement vers le bas ou dans la direction du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde dans la direction du déplacement 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Bras tendus Pas de mouvement des bras en opposition aux jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Flexion minime des bras Mouvement limité des bras en opposition aux jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis à environ 90 degrés Mouvement des bras en opposition aux jambes (jambe droite devant/bras gauche devant) 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Le talon se soulève à peine lors de la récupération 	<ul style="list-style-type: none"> Les talons restent sous les genoux lors de la récupération 	<ul style="list-style-type: none"> Les talons se rapprochent des fessiers lors de la récupération 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Droit 	<ul style="list-style-type: none"> Penché en avant 	<ul style="list-style-type: none"> Penché légèrement vers l'avant 		

KABADDI

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Ne regarde pas le joueur cible 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde parfois le joueur cible 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde toujours le joueur cible 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Gardés le long du corps Bras avant non tendu vers le joueur cible 	<ul style="list-style-type: none"> Levés vers l'extérieur sur le côté Bras avant tendu vers le joueur cible 	<ul style="list-style-type: none"> Deux bras levés vers l'avant Bras avant tendu vers le joueur cible et l'autre bras en arrière du corps 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Flexion minimale des genoux Aucune poussée sur une jambe pour changer de direction 	<ul style="list-style-type: none"> Flexion des deux genoux Jambe arrière pas totalement tendue pour pousser dans la direction opposée 	<ul style="list-style-type: none"> Genou de la jambe d'appui fléchi, jambe arrière tendue Jambe arrière totalement tendue pour pousser dans la direction opposée 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Droit ou tourné sur le côté 	<ul style="list-style-type: none"> Penché légèrement vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> Penché en avant avec le buste ramené près du genou avant 		

THÈQUE

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Non focalisé sur le ballon ou la cible 	<ul style="list-style-type: none"> Focalisé sur le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Focalisé sur le ballon et la cible 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Pas d'élan derrière le corps du bras qui lance le ballon Bras qui lance le ballon accompagne le mouvement vers le bas Bras opposé à celui qui lance le ballon gardé le long du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Main qui lance le ballon balancée derrière le corps pendant la prise d'élan Bras qui lance le ballon tendu vers l'avant pour accompagner le mouvement Bras opposé à celui qui lance le ballon levé ou vers l'extérieur sur le côté 	<ul style="list-style-type: none"> Main et bras qui lancent le ballon balancés derrière le corps durant la prise d'élan Bras qui lance le ballon tendu pour accompagner le mouvement en direction de la cible Bras opposé à celui qui lance le ballon levé et pointant vers la cible 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues pour recevoir le ballon Aucun pas vers la cible lors du lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes partiellement fléchies pour recevoir le ballon Un pas en avant avec la même jambe que le bras qui lance le ballon pour le lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes fléchies à 90 degrés pour recevoir le ballon Un pas en avant avec la jambe opposée au bras qui lance le ballon pour le lancer 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Pas de rotation vers l'arrière lors du lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Rotation partielle vers l'arrière lors du lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Rotation vers l'arrière pour que le corps soit de profil par rapport à la cible durant le lancer 		

CIRCUIT D'EXERCICES INDIVIDUELS

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon et dans la direction du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde dans la direction du déplacement 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Frappe le ballon avec la main, bras tendu Main dominante utilisée pour faire rebondir le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Pousse le ballon avec le bras partiellement fléchi Peut utiliser les deux mains pour faire rebondir le ballon tout en affichant un côté de prédilection 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchi pour accueillir le ballon et tendu pour pousser le ballon Utilise les deux mains tout aussi bien 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Tendues Court autour des plots 	<ul style="list-style-type: none"> Partiellement fléchies Transfert du poids d'un côté et de l'autre pour slalomer entre les plots 	<ul style="list-style-type: none"> Fléchies Poussée d'un pied sur l'autre pour slalomer entre les plots 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Corps pivote Corps droit 	<ul style="list-style-type: none"> Corps pivote Se penche partiellement en avant 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement minime du corps Se penche partiellement en avant 		

RAID

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Regarde vers le bas 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde principalement vers le bas ou dans la direction du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde dans la direction du déplacement 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Bras tendus Pas de mouvement des bras en opposition aux jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Flexion minime des bras Mouvement limité des bras en opposition aux jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis à environ 90 degrés Mouvement des bras en opposition aux jambes (jambe droite devant/bras gauche devant) 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Le talon se soulève à peine lors de la récupération La jambe d'appui est tendue au départ 	<ul style="list-style-type: none"> Les talons restent sous les genoux lors de la récupération La jambe d'appui est presque tendue au départ 	<ul style="list-style-type: none"> Les talons se rapprochent des fessiers lors de la récupération La jambe d'appui se tend au départ 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Droit 	<ul style="list-style-type: none"> Penché en avant 	<ul style="list-style-type: none"> Penché légèrement vers l'avant 		

BALLE AU CARRÉ

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/ AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Ne regarde pas le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde les autres joueurs et le ballon 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Bras reste tendu durant le mouvement Ballon loin du corps lorsqu'il est bougé 	<ul style="list-style-type: none"> Bras partiellement fléchi durant le mouvement Ballon plus près du corps lorsqu'il est bougé 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchi à 90 degrés durant le mouvement Ballon gardé près du corps 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Genoux non fléchis Mouvement de pied limité dans la direction opposée 	<ul style="list-style-type: none"> Genoux fléchis Un pas en direction du ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchi à 90 degrés durant le mouvement Ballon gardé près du corps 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Pas de rotation du corps Le corps n'est pas face à la direction du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> Le corps pivote dans la direction du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> Le corps pivote et se penche en avant dans la direction du déplacement 		

LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 1 2 CONTRE 1

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/ AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Ne regarde pas le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon et les autres joueurs 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Gardés le long du corps, pas prêts à recevoir le ballon Ballon attrapé avec les bras et le corps 	<ul style="list-style-type: none"> Gardés devant le corps pour recevoir le ballon Ballon attrapé uniquement avec les mains 	<ul style="list-style-type: none"> Levés devant le corps pour recevoir le ballon Ballon attrapé uniquement avec les mains devant le corps 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Aucun pas en direction de la trajectoire du ballon Les pieds sont ancrés une fois le ballon attrapé 	<ul style="list-style-type: none"> Les pieds s'adaptent à la trajectoire du ballon Les pieds se tournent en direction de la cible à qui envoyer le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Un pas effectué en direction de la trajectoire du ballon Un pas effectué en direction de la cible à qui envoyer le ballon 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Pas de rotation en direction de la trajectoire du ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Rotation partielle du corps en direction de la trajectoire du ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Pivote et se penche en direction de la trajectoire du ballon 		

LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 2 3 CONTRE 2

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/ AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Non focalisé sur le ballon Yeux positionnés derrière le ballon au moment du contact 	<ul style="list-style-type: none"> Lève les yeux avant le contact Yeux positionnés au-dessus du ballon et regardant vers l'avant au moment du contact 	<ul style="list-style-type: none"> Focalisé sur le ballon au moment du contact Yeux positionnés au-dessus du ballon au moment du contact 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Ne sort pas les bras sur les côtés Ne balance pas les bras quand le ballon est frappé 	<ul style="list-style-type: none"> Sort les bras sur les côtés en les gardant bas Balance très peu les bras quand le ballon est frappé 	<ul style="list-style-type: none"> Tient les bras à hauteur d'épaule au moment du contact Le même bras que la jambe de tir est plus bas et part en arrière au moment du contact 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Court droit sur le ballon Pied non ancré près du ballon Jambe de tir ne suit pas la direction de la cible 	<ul style="list-style-type: none"> Décrit un léger angle pour aborder le ballon Pied d'appui ancré loin du ballon Flexion minime des genoux lors de la prise d'élan pour le tir Jambe de tir suit très peu la direction de la cible 	<ul style="list-style-type: none"> Décrit un angle de 45 degrés pour aborder le ballon Pied d'appui ancré près du ballon Genou fléchi lors de la prise d'élan pour le tir Jambe de tir suivant la direction de la cible 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Droit ou penché vers l'arrière au moment du contact 	<ul style="list-style-type: none"> Penché en direction de la cible au moment du contact 	<ul style="list-style-type: none"> Penché vers l'avant en direction de la cible au moment du contact 		

LES ENVAHISSEURS DE L'ESPACE 3 4 CONTRE 4

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/ AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon et les autres joueurs 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde les autres joueurs 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Frappe le ballon avec le bras tendu Autre bras gardé le long du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Pousse le ballon avec le bras partiellement fléchi Autre bras tendu vers l'extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchi pour accueillir le ballon et tendu pour pousser le ballon Autre bras tendu vers l'extérieur pour protéger le ballon du défenseur 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Tendues N'utilise pas la jambe avant pour protéger le ballon du défenseur 	<ul style="list-style-type: none"> Partiellement fléchies Utilise la jambe avant pour protéger le ballon du défenseur 	<ul style="list-style-type: none"> Fléchies Utilise la jambe avant pour protéger constamment le ballon du défenseur 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Corps droit N'utilise pas son corps pour protéger le ballon du défenseur 	<ul style="list-style-type: none"> Se penche partiellement en avant et non par-dessus le ballon Utilise son corps pour protéger le ballon du défenseur 	<ul style="list-style-type: none"> Se penche en avant par-dessus le ballon Utilise son corps pour protéger constamment le ballon du défenseur 		

JEU DU LOUP

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Non focalisé sur le ballon ou le lanceur 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde le ballon ou les autres joueurs 	<ul style="list-style-type: none"> Focalisé sur le ballon dans les mains 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Bras le long du corps pour recevoir le ballon Ballon tenu à une seule main 	<ul style="list-style-type: none"> Bras devant le corps pour recevoir le ballon Ballon tenu à deux mains 	<ul style="list-style-type: none"> Bras levés devant le corps pour recevoir le ballon Ballon tenu à deux mains près du corps 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Pieds ancrés pour attraper le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Fait un pas en direction de la trajectoire du ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Fait un pas en direction de la trajectoire du ballon et continue à courir vers l'avant 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Ne tourne pas le corps en direction de la trajectoire du ballon Corps droit pendant la course avec le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Corps penché en direction de la trajectoire du ballon Se penche en avant pendant la course avec le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Se penche légèrement vers le lanceur et bouge en fonction de la trajectoire du ballon Se penche légèrement en avant pendant la course avec le ballon 		

L'HEURE DU T

	1 MOUVEMENT ÉMERGENT	2 MOUVEMENT EN DÉVELOPPEMENT	3 MOUVEMENT ACCOMPLI	4 ASSOCIE APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES, AISANCE ET CONTRÔLE	5 TÂCHE RÉALISÉE AVEC PRÉCISION ET À LA BONNE VITESSE/AVEC DU RYTHME
DESCRIPTION	DIFFICULTÉ À APPLIQUER UNE OU LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES	CERTAINS ASPECTS DES APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES NÉCESSITENT ENCORE D'ÊTRE DÉVELOPPÉS	CAPABLE D'APPLIQUER LES DEUX APTITUDES DE JEU ET SPORTIVES		
YEUX	<ul style="list-style-type: none"> Regarde vers le bas ou sur les côtés sur le haut du T 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde vers l'avant et parfois sur les côtés 	<ul style="list-style-type: none"> Regarde vers l'avant 		
BRAS	<ul style="list-style-type: none"> Gardés baissés sur les côtés L'un ou l'autre bras tendu vers la cible 	<ul style="list-style-type: none"> Levés sur les côtés Bras dominant tendu vers la cible 	<ul style="list-style-type: none"> Fléchis et devant le corps Bras dominant tendu vers la cible et l'autre bras reste en hauteur 		
JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> Jambes tendues Pieds rapprochés en position de fente 	<ul style="list-style-type: none"> Flexion des deux genoux Pieds écartés en position de fente 	<ul style="list-style-type: none"> Genou de la jambe d'appui fléchi, jambe arrière tendue en position de fente Jambe arrière totalement tendue pour pousser dans la direction opposée 		
CORPS	<ul style="list-style-type: none"> Corps pivote 	<ul style="list-style-type: none"> Épaules vers l'avant Poitrine basse 	<ul style="list-style-type: none"> Épaules vers l'avant Poitrine haute 		

Movement for Sport
PLAYkit

Made
to Play



YOUTH
SPORT
TRUST