



# L'activité Pilou

Animation pour les enfants



Ce document est visionnable et téléchargeable à l'adresse suivante : [sitedepilou.free.fr/activitepilou.pdf](http://sitedepilou.free.fr/activitepilou.pdf)  
(sur PC, Tablette ou Smartphone)

Quelques règles du jeu tel qu'il est pratiqué par les adultes:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| ○ | ● | Le pilou se joue à 2 contre 2 sur un terrain constitué d'une croix et de 4 cercles. C'est un jeu d'échange dans lequel on marque un point (un pilou) si l'on fait taper le premier rebond du pilou dans un des cercles adverses sans utiliser les mains ni les bras (comme au football). |
| ● | ○ |  |

Le jeu du pilou se joue sans les mains, mais pour les enfants, on peut commencer par leur faire manipuler l'objet pilou avec les mains.

## 1. Confection du pilou

Pour fabriquer un pilou il faut :

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| Une pièce trouée (ou au cas une rondelle) | Un briquet/des allumettes |
| Un morceau de sac plastique               | Une paire de ciseaux      |

Pour cela, **on découpe un morceau de sac** plastique classique ou sac poubelle léger (**en forme de triangle** ou goutte d'eau), **on plie le bas** et on forme une flèche puis **on l'insère dans le centre de la pièce** trouée en veillant à mettre le côté pile (10 centimes) en haut. Il faut enfin, **brûler légèrement** puis aplanir le plastique situé sous la pièce afin que celui-ci tienne bien.

Les enfants peuvent découper le plastique (demandez des sacs aux parents si besoin, 1 petit sac pour 5 pilous suffit largement). Ils peuvent ensuite le plier en flèche et l'insérer dans une pièce trouée. Évidemment, l'adulte se chargera de brûler le plastique situé sous la pièce à l'aide d'un briquet ou d'une allumette (éloigné des enfants).

Sur Youtube, une vidéo intitulée « Comment fabriquer un pilou ? » peut vous aider.



Pièce de pilou (côté pile)



Pilou

## 2. Ateliers

Voici une liste d'ateliers qu'il est possible de mettre en place. Ils sont classés par ordre de difficulté.

0	Jeu libre sans consigne sur les parties du corps à utiliser.
1	S'échanger le pilou comme l'on veut (à la main...).
2	Lancer le pilou à la main au-dessus d'une corde, il doit tomber dans un cerceau.
3	Engager le pilou à la main vers son partenaire qui doit le toucher avec la cuisse.
4	Taper le pilou avec le pied en visant une zone, un cerceau, un cercle tracé au sol.
5	Au cours d'un relai par équipe, porter le pilou puis l'envoyer dans une zone délimitée.
6	Faire une passe, s'échanger le pilou avec le pied.
7	Taper le pilou avec le pied en visant un grand cercle au sol mais il y a un défenseur devant le cercle.
8	Réaliser un maximum de jongles.
9	Un enfant lance le pilou à un second qui doit le reprendre de volée afin de le faire taper dans une zone.
10	2 enfants s'opposent individuellement sur un terrain constitué de 2 cercles séparés par une ligne centrale.
11	4 enfants s'opposent par équipe de 2 sur un véritable terrain de pilou (vraies règles du jeu).

De plus, de nombreux jeux mis en place en centre de loisirs peuvent être adaptés à l'utilisation du pilou (avec le pied et/ou la main): **les relais, l'horloge, les balles brûlantes, le béré, la passe à 10...** Rien n'empêche non plus de laisser, par moment, les enfants jouer librement avec le pilou.

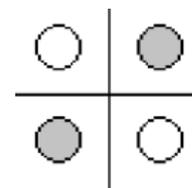
Détails et explications des ateliers :

N°	Objectifs	Déroulement et consignes	Durée
Atelier 0	Découverte de l'objet	Distribution d'un pilou pour 2 enfants.  Ils prennent connaissance de l'objet et de ses particularités. Pas de consignes particulières mises à part celles de sécurité. Les enfants comprennent que le pilou retombe toujours sur la pièce car elle est plus lourde.	5 min
Atelier 1	Comprendre que le pilou est un objet qui s'échange	Un pilou pour 2.  <u>Consigne</u> : se lancer, échanger le pilou avec son partenaire (pas de consignes sur les parties du corps à utiliser).	10 min
Atelier 2	Lancer le pilou à la main avec précision	<b>Tendre une corde</b> en hauteur (un enfant peut en tenir une extrémité) et <b>poser des cerceaux sur le sol</b> .  <u>Consigne</u> : faire tomber le pilou dans le cerceau en se plaçant sur la ligne, le pilou doit passer au-dessus de la corde.	10 min
Atelier 3	Echanger le pilou	<u>Consigne</u> : lancer le pilou à la main à son partenaire afin que celui-ci, en levant la jambe, le touche avec la cuisse. Celui qui réceptionne le pilou de la cuisse peut tenter ensuite de l'attraper dans ses mains.  Les enfants doivent comprendre qu'il faut <b>tenir le pilou par la pièce pour le lancer droit et l'envoyer en cloche afin que le partenaire le réceptionne plus facilement</b> .	15 min
Atelier 4	Envoyer le pilou dans une zone déterminée	<u>Consigne</u> : taper dans le pilou avec le pied afin qu'il tombe dans la zone délimitée par les plots.  Les enfants doivent comprendre qu'il faut envoyer le pilou légèrement en l'air devant soi et attendre qu'il redescende avant de lever la jambe pour le frapper avec le pied.	15 min
Atelier 5	Participer à un relais incorporant des ateliers de pilou	<b>Mettre en place un relais serveur</b> . Les enfants doivent porter le pilou sur une partie du corps (tête, front, dos, torse...) jusqu'à une zone de tir.  Une fois le parcours terminé ils doivent tirer le pilou jusqu'à le faire taper dans la cible. Une fois la cible atteinte, ils passent le pilou-relais au suivant.	15 min
Atelier 6	Faire une passe	<u>Consigne</u> : <b>Frapper le pilou avec le pied</b> pour l'envoyer à son partenaire, le partenaire doit essayer de le rattraper à la main.  Pour cela, il faut le tenir dans sa main bras tendu ensuite le lâcher et attendre qu'il tombe un peu puis le taper avec le pied en direction de votre partenaire.	15 min
Atelier 6+	Faire des passes, s'échanger le pilou	<u>Consigne</u> : dans cet exercice, vous allez engager le pilou <b>à la main</b> vers votre partenaire comme vous l'avez appris lors des séances précédentes, seulement cette fois-ci, il faut le renvoyer <b>au pied</b> sans que le pilou touche le sol et ainsi de suite.  Essayez de faire un maximum d'échanges, vous pouvez toucher le pilou deux fois d'affilé (exemple : un contrôle de la cuisse puis une passe).	15 min



Pour faire un vrai match de pilou, il faut tracer un terrain comportant 4 grands cercles séparés par une croix.

Les coéquipiers sont sur la même diagonale (gris contre blancs).  
Ils doivent essayer de marquer un pilou dans un des ronds adverses.



Les attaquants (ceux qui ont le pilou) peuvent sortir de leurs camps quand ils veulent.  
Les défenseurs ne peuvent sortir de leur camp qu'une fois que les attaquants sont sortis du leur.  
Celui qui a le pilou engage à la main vers son coéquipier.  
Il va ensuite se placer proche d'un cercle adverse et demande une passe afin de marquer en reprenant le pilou (du pied, de la tête ou de la poitrine).

Quand le pilou tombe, il revient à celui à qui appartient le quart de terrain. Il le ramasse et l'engage vers son partenaire.

**Au bout de trois tentatives infructueuses** (le pilou retombe dans le camp des attaquants sans qu'il y ait de pilou marqué, sans que les adversaires aient touché le pilou), **le pilou change de camp**. Les adversaires engagent.

Quand un pilou est marqué, tout le monde change de camp dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour tous les ateliers où il y a une zone de tir à viser, il est important d'expliquer aux enfants que l'on marque un point quand le pilou tape directement dans le cercle (ou la zone) sans toucher la ligne, sans rebondir avant et même s'il sort du cercle ensuite.

Avant de passer à un atelier plus difficile, il ne faut pas hésiter à remettre en place plusieurs fois des ateliers plus simples déjà fait lors de séances précédentes.  
Une séance de pilou peut comporter un ou plusieurs ateliers et ainsi durer entre quelques minutes et une heure en fonction du nombre d'ateliers.

### 3. Chansons, coloriages...

L'animation sportive sur le pilou peut être élargie à des domaines plus artistiques et manuels. Ainsi tout un projet d'animation peut être mis en place (activité sportive, activité manuelle, chant, danse...).

- Il existe 2 chansons très entraînantes sur le pilou, elles se trouvent sur Youtube avec leurs paroles :

-**Lou Pilou** (Paroles et musique: Nux Vomica)

-**La Samba dòu pilou** (Musique: Serge Pesce, Paroles: Joan-Pèire Baquié)

- Voici des images que l'on peut faire colorier aux enfants :



Les images sont en grande taille sur les pages suivantes.

association

# NISSA PILOU









**LIGA DE PILOU**