



Activités et jeux sportifs adaptés en cas de protocole sanitaire

HANDBALL



à l'usage des associations sportives
dans le cadre du dispositif
"Mercredis Du Sport"

La crise sanitaire liée à la Covid-19 survenue au mois de mars 2020 a pu susciter des changements d'organisation, notamment dans le cadre des pratiques sportives.

Afin de vous aider à prendre en charge des groupes d'enfants lors des MDS, vous trouverez dans ce livret des propositions de mises en œuvre d'activités adaptées aux différents niveaux de vigilance sanitaire auxquels nous pouvons à nouveau être confrontés.

Vous trouverez dans ce document, 3 niveaux possibles de vigilance sanitaire :

NIVEAU DE PROTOCOLE 1

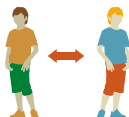


Situations et jeux collectifs possibles avec effectif défini par le protocole en vigueur en limitant les brassages. Lorsque cela est possible, privilégier la pratique en extérieur.



Passe de balle, ballon ou matériel autorisée. Désinfection du matériel ou isolement durant 24h avant réutilisation par un autre groupe.

NIVEAU DE PROTOCOLE 2

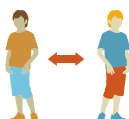


Activités individuelles autorisées sans contact. Respecter la distanciation physique imposée par le protocole en cours en intérieur comme en extérieur.



Matériel individuel autorisé sans passe (pas d'échange de balle, ballon ou matériel entre les joueurs - marque distinctive permettant d'éviter les échanges). Possibilité d'organiser l'espace avec du matériel manipulé exclusivement par l'adulte. Désinfection régulière adaptée du matériel avant réutilisation.

NIVEAU DE PROTOCOLE 3



Activités individuelles autorisées sans contact. Respecter la distanciation physique imposée par le protocole en cours en intérieur comme en extérieur.



Pas de matériel manipulé par l'enfant. Possibilité d'organiser l'espace avec du matériel manipulé exclusivement par l'adulte. Désinfection régulière adaptée du matériel avant réutilisation.

Règles sanitaires générales à faire respecter quel que soit le niveau de vigilance sanitaire



Privilégier la pratique extérieure (cour de l'école, stade, TEP...) lorsque cela est possible.



Lorsque la pratique en intérieur est autorisée, veiller à faire aérer régulièrement le lieu et respecter la distanciation physique imposée par le protocole en cours.



S'assurer de la désinfection régulière du matériel.



Continuer à faire appliquer les gestes barrières

- Se laver les mains à l'eau et au savon (ou à l'aide d'une solution alcoolique sous surveillance de l'adulte) avant et après l'activité.
- Tousser et éternuer dans son coude.
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement dans une poubelle.
- Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades.

ELABORER UNE SÉANCE

AVEC LES FICHES USEP POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES
EN CAS DE PROTOCOLE SANITAIRE



ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ MISE EN TRAIN - ECHAUFFEMENT

Définition : il s'agit de placer l'enfant dans son activité sportive et de débiter la séance par une pratique ludique et progressive d'échauffement afin de l'amener vers la pratique du handball. Ainsi l'enfant sera sollicité en fonction de l'essence et des fondamentaux du handball.

--> Pour cela vous pourrez vous reporter aux fiches "entraînement" et fiches "défis".

Principes :

- Aborder ces activités de manière ludique et progressive, adaptées à l'âge des enfants.
- Dédier 10 à 20 minutes à cette 1ère phase en fonction du temps de la séance.
- Adapter les situations aux recommandations du protocole en cours.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

Définition : Le choix des situations d'apprentissage dépend de l'analyse de la pratique des enfants dans des situations de jeux collectifs de référence (cf.fiches "jeux").

Des besoins apparaissent et vont guider la mise en place d'ateliers (cf.fiches "entraînement" et fiches "défis") afin de :

- Mieux maîtriser la motricité et la coordination.
- Développer la maîtrise du ballon.
- Perfectionner le rôle de défenseur et celui d'attaquant.
- Jouer balle à la main.

Principes :

- Les ateliers et activités proposés servent les besoins relevés lors de la situation de jeu de référence.
- Organiser la rotation des ateliers avec un temps suffisant d'apprentissage.
- Les propositions doivent être ludiques et adaptées.
- Les enfants doivent pouvoir auto-évaluer leurs progrès.



FIN DE LA SÉANCE

Définition : Cette phase est essentielle et permet de terminer la séance en réinvestissant ce qui a été travaillé durant les situations d'apprentissage. Il est conseillé de rejouer au(x) jeu(x) collectif(s) de référence, voire de le(s) modifier en fonction de variables didactiques qui le(s) simplifient ou le(s) complexifient (cf.fiches "jeux"). Finir systématiquement la séance par un match de handball.

Principes :

- Reprendre le(s) jeu(x) de référence.
- Faire le point collectivement sur les progrès, les pratiques, choisir les thèmes des ateliers de la séance suivante (ceux maintenus et les nouveaux) avec les enfants.
- Organiser des matchs de handball.
- Dédier un temps suffisant à cette phase qui donne tout son sens à la séance.



LA BALLE AU CAPITAINE VERS LE HAND BALL

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m délimité sur ses largeurs par une zone d'un mètre de large.

MATÉRIEL

Balles ou ballons / chasubles pour constituer 2 équipes.

OBJECTIFS

Lancer, améliorer la qualité et la précision des passes.

Traiter de l'information et mettre en place des stratégies.

Gagner en vitesse.

BUT

Pour le capitaine : bloquer la balle de volée lancée par ses coéquipiers.

Pour les attaquants : faire progresser la balle jusqu'à son capitaine (dans la zone) en se faisant des passes.

Pour les défenseurs : empêcher la progression du ballon.

RÈGLES

Constituer 2 équipes équitables (cf. protocole en cours).

Une équipe marque un point lorsque son capitaine bloque le ballon de volée dans sa zone grâce aux passes de ses coéquipiers. Le capitaine a le droit de se déplacer dans toute la zone.

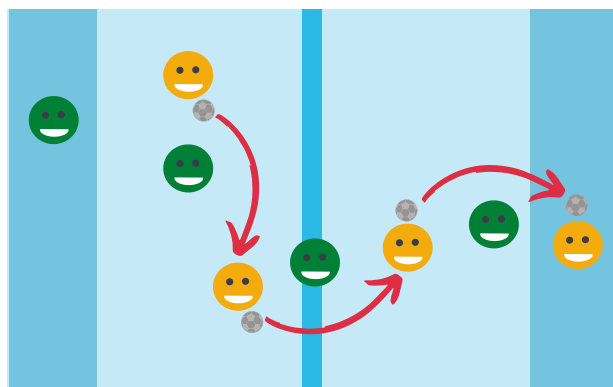
Après 1 point marqué, c'est l'équipe adverse qui récupère le ballon pour la remise en jeu.

Il est interdit de faire plus de 3 pas avec le ballon ni de sortir des limites du terrain (vers les règles du handball). Dans ces cas, le ballon est rendu à l'adversaire et remis en jeu à l'endroit de la faute ou de la sortie.

Le dribble est interdit. Penser à changer régulièrement de capitaine.

VARIABLES

- Le capitaine ne peut pas se déplacer dans toute la zone mais doit rester dans un espace plus restreint défini (traçage au sol ou cerceau).
- Autoriser le dribble (vers le handball).
- Limiter le nombre de passes.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



LE BALLON CHÂTEAU VERS LE HANDBALL

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 10m par 10m.

MATÉRIEL

Ballons type handball, plots ou quilles, cordes ou craie, tambourin ou sifflet, foulards ou dossards.

OBJECTIFS

Pour les attaquants :

Améliorer des actions élémentaires comme tirer sur une cible fixe, se déplacer, faire des passes... et les enchaîner. Faire des choix rapides entre plusieurs actions possibles selon les circonstances du jeu : tirer, passer.

Pour les défenseurs :

Se déplacer rapidement pour se placer entre le ballon et la cible. Elaborer collectivement des règles d'actions.

Ce jeu permet l'élaboration de stratégie, et le travail du gardien de but.

BUT

Les attaquants tentent de renverser le plus rapidement possible les cibles, quilles, plots avec la balle tandis que les défenseurs gênent ou empêchent les tirs.

RÈGLES

Les joueurs forment un cercle autour du château formé de 4 à 6 plots. Le gardien se place devant le "château", il ne peut pas y pénétrer.

Les joueurs doivent renverser les 4 à 6 plots à l'aide du ballon en tirant à la main. Le gardien les en empêche en interceptant le ballon avec les mains ou les pieds. Les joueurs doivent impérativement être sur le cercle pour tirer. La partie démarre au coup de sifflet et se termine quand un groupe de tireurs a fait tombé tous les plots.

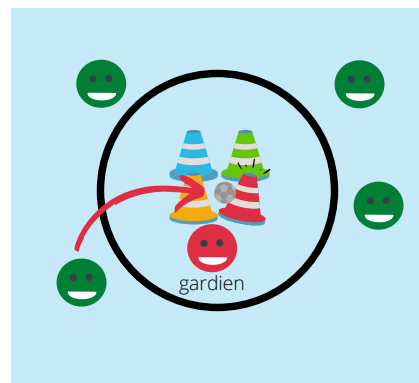
A l'issue de la partie, on annonce les résultats et on change le gardien.

Faire en sorte que tous les enfants passent au rôle de gardien.

L'équipe qui a renversé le plus de quilles dans le temps imparti ou celle qui a renversé toutes les quilles le plus vite a gagné.

VARIABLES

Modifier les dimensions du cercle, le nombre de plots, le nombre de balles, le nombre de gardiens, obliger des passes avant de tirer, introduire 2 équipes...



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS





LE BÉRET BALLON VERS LE HANDBALL

ESPACE NÉCESSAIRE

Terrain délimité en 2 parties égales.

MATÉRIEL

2 ballons, 4 cerceaux, chasubles ou dossards de 2 couleurs.

OBJECTIFS

Répondre rapidement à un signal. Faire des passes précises rapidement. Travailler le dribble. Développer la maniabilité du ballon.

BUT

A l'appel de son N°, aller chercher le ballon, aller dans le cerceau en dribblant, faire une passe à chacun des partenaires restés dans le camp, reposer le ballon à sa place initiale en dribblant et revenir dans son camp le plus rapidement possible (avant son adversaire).

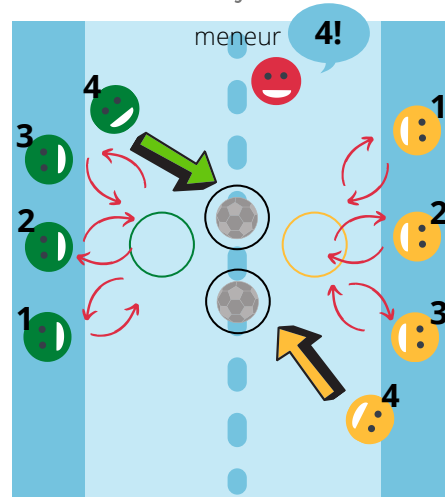
RÈGLES

Deux équipes équitables se font face sur les lignes de fond.

Chaque joueur se voit attribuer un numéro avant le début de la partie (de 1 à 12 par exemple s'il y a 12 joueurs dans l'équipe). Le meneur appelle un numéro. Les 2 joueurs appelés courent attraper leur ballon placé dans un cerceau installé au centre du terrain, et viennent se placer dans le second cerceau placé au milieu de leur camp, en dribblant. L'élève dans le cerceau passe la balle à chacun de ses partenaires placés derrière la ligne de fond qui la lui relance. Lorsque la ligne est finie, il ramène le ballon dans le cerceau où il l'a pris, toujours en dribblant. Il retourne ensuite dans son camp le plus vite possible. L'équipe qui gagne est celle qui a remporté le plus de duels, ou le nombre de points convenus au début du jeu.

VARIABLES

- Prendre le ballon et l'amener en dribblant dans le camp adverse sans se le faire prendre.
- Aller chercher le ballon, revenir dans son camp en dribblant, se passer le ballon de joueur en joueur sur la ligne de fond au dessus de la tête. Le dernier crie «stop» ou le ramène à sa place initiale en dribblant et revient dans son camp.
- Jouer à 4 équipes.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS





LA PASSE A CINQ VERS LE HANDBALL

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m délimité sur ses largeurs par une zone d'un mètre de large.

MATÉRIEL

Balles ou ballons / chasubles pour constituer 2 équipes.

OBJECTIFS

Lancer, améliorer la qualité et la précision des passes.
Traiter de l'information et mettre en place des stratégies.
Gagner en vitesse.

BUT

Réaliser le plus grand nombre de fois 5 passes consécutives au sein de son équipe.

RÈGLES

Constituer 2 équipes équitables (cf. protocole en cours).

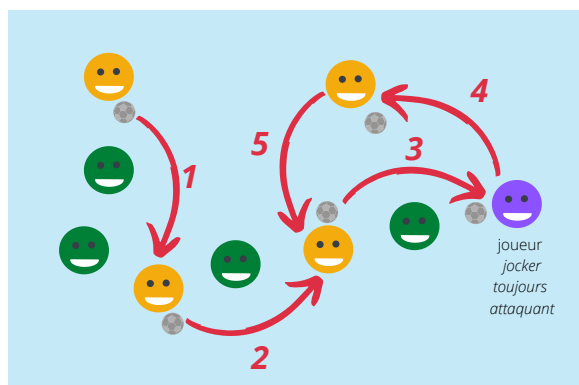
Le ballon est lancé en l'air. Le joueur qui le rattrape commence le jeu. Les joueurs réalisent des passes au sein de leur équipe sans se faire prendre la balle par l'équipe adverse. L'équipe qui réalise 5 passes consécutives sans laisser tomber la balle et sans se la faire prendre par l'adversaire gagne 1 point. Il est interdit de se déplacer avec la balle.

Si l'équipe adverse intercepte la balle, elle devient à son tour attaquante et tente de réaliser 5 passes pour gagner le point.

Il est interdit d'arracher le ballon des mains de l'adversaire. Si le ballon sort du terrain, il est remis en jeu à l'endroit de la sortie, au profit de l'équipe adverse.

VARIABLES

- Dans le cadre d'un nombre d'enfants impair, le joueur supplémentaire peut prendre un rôle de *joker* et jouer avec les deux équipes toujours dans le rôle d'attaquant (prévoir un chasuble d'une troisième couleur pour le *joker*).
- Autoriser le dribble pour se dégager de l'adversaire.
- **TP, Poussins** : autoriser que le ballon touche le sol.
- **Pupilles** : augmenter le nombre de passes (passe à 10), varier le type de passes.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



L'HORLOGE VERS LE HANDBALL

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

MATÉRIEL

2 ballons de handball, des plots.

OBJECTIFS

Se passer le ballon, courir vite en dribblant, développer la maniabilité du ballon.

BUT

Pour l'équipe des coureurs : au signal, courir le plus vite possible en dribblant en relais autour de l'équipe des passeurs.

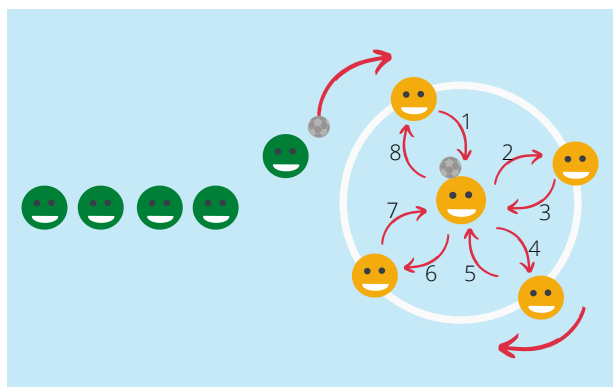
Pour l'équipe des passeurs : au signal, faire le maximum de tours d'horloge, en se faisant des passes, dans le temps mis par l'équipe de coureurs en relais. On marque 1 point à chaque tour d'horloge.

RÈGLES

Les joueurs sont répartis en deux équipes équitables : l'équipe des passeurs (l'horloge) et les coureurs. Tous les passeurs se placent en cercle (écartés d'1m50) sauf un qui se place au centre du cercle. Les coureurs sont en colonne derrière une ligne de départ située à environ 7 mètres du cercle. Au signal de départ, les passeurs doivent passer la balle à leur partenaire du centre du cercle qui la renvoie au passeur suivant pour la faire tourner sur le cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. A chaque tour, une heure compte un point. Pendant ce temps, les coureurs font un relais autour du cercle des passeurs. Un premier coureur part, court autour du cercle en dribblant, passe le ballon au second qui court à son tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs soient passés. Une fois que les coureurs ont terminés, on stoppe le jeu, on compte les tours d'horloge effectués par les passeurs et on inverse les rôles. L'équipe qui a réalisé le plus de tours d'horloge durant le relais de l'équipe adverse gagne.

VARIABLES

- Augmenter les distances entre les passeurs.
- Varier les types de passes.
- Varier les modalités de la course, slalomer entre des plots.
- A 2 joueurs, courir autour de l'horloge en se faisant des passes.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



HANDBALL

LE GRAND PARCOURS

DRIBBLE ET TIR

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain (40X20m) ou un demi terrain (20X10m).

MATÉRIEL

Un ballon marqué d'un signe distinctif par enfant. Des plots pour matérialiser les espaces d'action.

OBJECTIF

Améliorer :

- la conduite du ballon (dribble)
- la prise d'information et la vitesse d'exécution
- le tir (vers le tir en suspension)

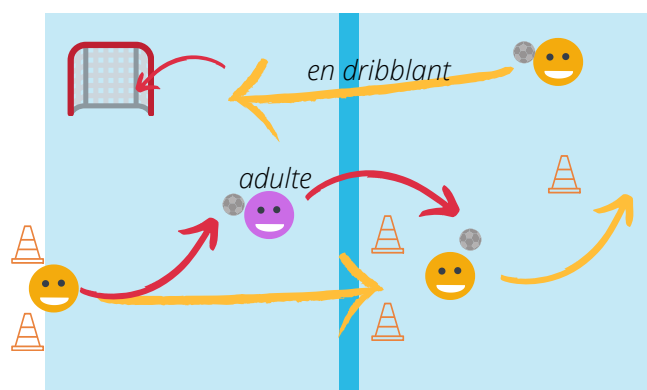
BUT

Réaliser le parcours en enchainant les actions sans perdre le ballon.

DÉROULEMENT

L'adulte se place au milieu du parcours. Les joueurs se placent sur la ligne de départ avec leur ballon. Chacun leur tour, ils effectuent le parcours suivant :

- lancer le ballon à l'adulte
- courir jusqu'à la ligne
- l'adulte lance le ballon sur le terrain (balle au sol ou au dessus de la tête du joueur)
- récupérer le ballon et contourner le plot
- revenir en dribblant vers le but pour effectuer un tir



VARIABLES

- Augmenter le nombre de portes pour imposer un parcours différent.
- Introduire un défenseur sur la dernière partie du parcours.
- Encourager le tir en suspension.
- Courir en dribblant / courir balle à la main ou tenue au dessus de la tête pour les TP.
- Faire des passes à rebond.

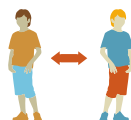
PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



6



TIR SUR CIBLE VERS LE TIR

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

MATÉRIEL

Matérialiser 4 lignes de tir (3m, 4m, 5m et 6m) avec des coupelles.

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant).

Deux cibles de 1m² matérialisées au mur (craie, cerceau, autre...).

OBJECTIF

Améliorer la qualité et la précision des tirs.

BUT

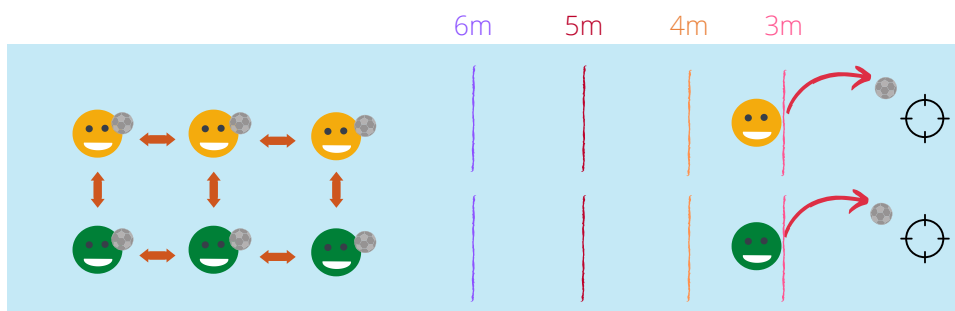
Réaliser le plus grand nombre de points pour son équipe en atteignant la cible avec le ballon.

DÉROULEMENT

Derrière une ligne, constituer deux groupes équitables de joueurs espacés de manière à respecter le protocole de distanciation physique en cours.

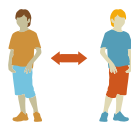
Les joueurs de chaque groupe tirent depuis leur ligne, à 2m de la cible dans un premier temps.

Après chaque tir, le joueur récupère son propre ballon. Si la cible est atteinte, le prochain tir se fait à 3m, puis, 4m, etc. jusqu'à 6m.



VARIABLES

- Faire varier la hauteur de la cible.
- Faire varier les dimensions de la cible.



CHAMBOULE TOUT VERS LE TIR

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant). Un banc par atelier, des plots en nombre suffisant (10 par atelier).

OBJECTIF

Améliorer la qualité et la précision des tirs.

BUT

Renverser le plus grand nombre de plots dans le temps imparti pour faire gagner son équipe.

DÉROULEMENT

Constituer des groupes de 2 à 3 joueurs maximum.

Veiller à l'espacement suffisant des ateliers (respect de la distanciation physique).

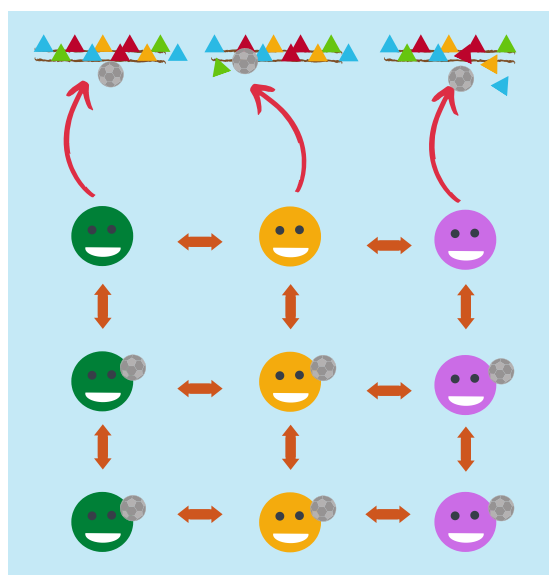
Sur un banc, installer 10 plots les uns à côté des autres. Les joueurs tirent chacun leur tour et lancent le ballon pour faire tomber le plus de plots possible. Chaque plot à terre rapporte un point à l'équipe.

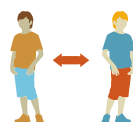
Limiter le temps à 2 minutes.

Après un tir, le joueur récupère lui même son ballon. Les plots restent à terre. Lorsque tous les plots sont tombés, l'adulte remet les plots en place sur le banc.

VARIABLES

- Changer la direction des tirs en installant les plots à terre.
- Changer la disposition des plots plus espacés, en quinconce, etc.).
- Faire évoluer la distance de tir (3m, 4m, 5m, 6m).
- Allonger ou raccourcir le temps imparti.





DÉFI CIBLE VERS LE TIR

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant). 3 plots par atelier.

OBJECTIF

Améliorer la qualité et la précision des tirs.

BUT

Réussir le plus grand nombre de tirs (atteindre le plot) pour gagner le plus grand nombre de point.

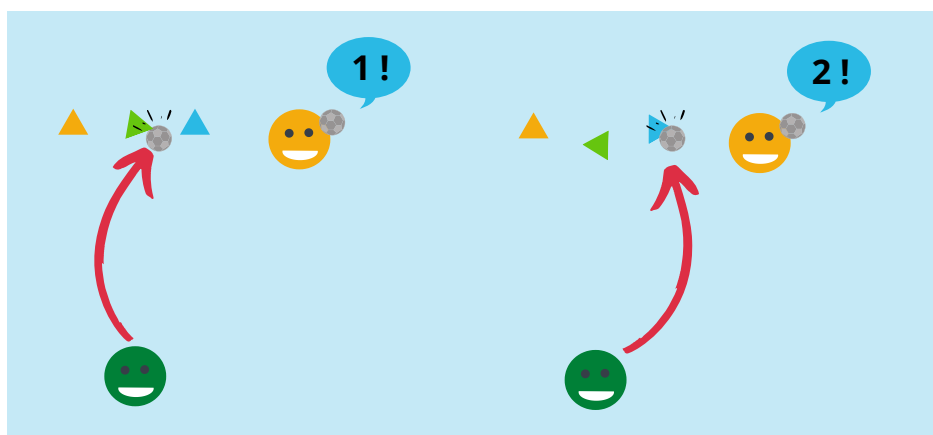
DÉROULEMENT

Les joueurs sont 2 par 2 pour un atelier.

Veiller à l'espacement suffisant des ateliers (respect de la distanciation physique).

A terre, installer 3 plots les uns à côté des autres. Les joueurs réalisent chacun leur tour 3 tirs statiques consécutifs pour faire tomber le plus grand nombre de plots. Lorsqu'un plot est touché, le joueur gagne un point. Le deuxième joueur compte les réussites.

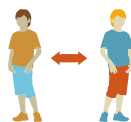
Après un tir, le joueur récupère lui même son ballon. Les plots restent à terre (pas de manipulation du matériel par les enfants autre que le ballon qui leur est propre). Lorsque tous les plots ont été touchés, l'adulte remet les plots en place (manipulation du matériel par l'adulte exclusivement).



VARIABLES

- Faire évoluer la distance de tir statique (3m, 4m, 5m, 6m).
- Introduire le saut en suspension après une distance parcourue en dribblant.

MANIABILITÉ



NIVEAU DE PROTOCOLE 2

123 SOLEIL CONDUITE DU BALLON

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel - possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant).

OBJECTIF

Améliorer la conduite et l'arrêt du ballon (dribble - vitesse de progression).

BUT

Marquer un point en atteignant la ligne d'arrivée avec le ballon.

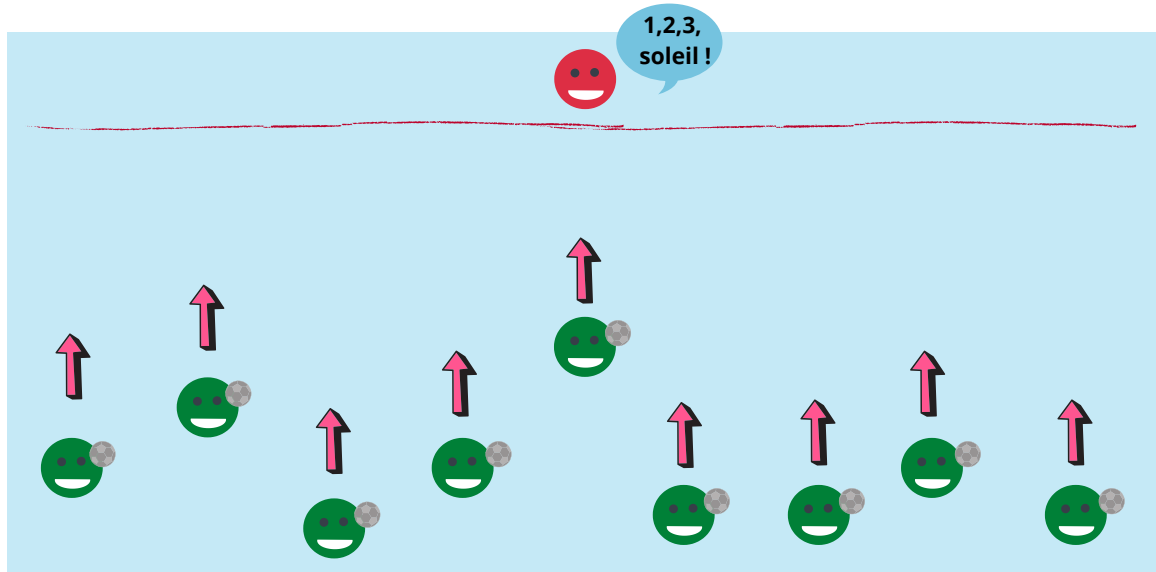
DÉROULEMENT

Les joueurs se placent sur la ligne de départ en respectant un espacement de 2m entre eux (utiliser la largeur du terrain). L'adulte se place sur la ligne d'arrivée.

Les joueurs se dirigent en dribblant avec le ballon vers la ligne d'arrivée pendant que l'adulte dit : "1,2,3, soleil !". Quand le mot « soleil » est prononcé, l'adulte se retourne et les joueurs doivent s'immobiliser avec le ballon dans les mains. Si un joueur ou le ballon n'est pas arrêté, il doit repartir de la ligne de départ.

VARIABLES

- Effectuer l'exercice d'une main puis de l'autre.



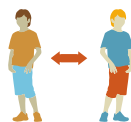
PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



4



LE RELAIS BALLON CONDUITE DU BALLON

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant). Deux jeux de chasubles de deux couleurs différentes. Matérialiser les couloirs avec des plots (manipulés par l'adulte).

OBJECTIF

Améliorer la conduite du ballon (dribble). Courir et progresser plus vite sans perdre son ballon.

BUT

Réaliser le relais en équipe le plus rapidement possible.

DÉROULEMENT

Constituer 2 équipes équitables.

Chaque équipe dispose de 2 couloirs (suffisamment espacés pour répondre aux recommandations de distanciation physique). 2 joueurs se positionnent derrière la ligne de départ du premier couloir et les deux autres sur la ligne de départ du deuxième couloir. Un des premiers joueurs court vers l'avant avec le ballon (à la main ou en dribblant - cf. variable en fonction de l'âge). Lorsqu'il arrive à la hauteur du premier joueur de l'autre couloir, celui-ci peut partir (dans le sens opposé pour donner le relais au second joueur de l'autre couloir). Parallèlement, l'autre équipe progresse dans ses deux couloirs. L'équipe gagnante est celle qui termine le relais en premier.

VARIABLES

- Faire varier la distance à parcourir.
- Selon l'âge des joueurs proposer différentes manières de courir avec le ballon.

TP : tenir le ballon à la main puis au dessus de sa tête.

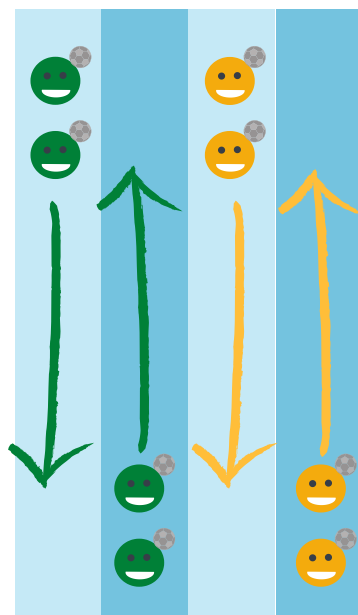
Poussins : courir en faisant tourner le ballon autour de soi.

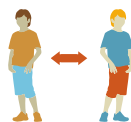
Pupilles : courir en dribblant.

PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS





LE GRAND PARCOURS DRIBBLE ET TIR

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain (40X20m) ou un demi terrain (20X10m).

MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant), des plots pour matérialiser les espaces d'action.

OBJECTIF

Améliorer : la conduite du ballon (dribble), la vitesse d'exécution, le tir (vers le tir en suspension).

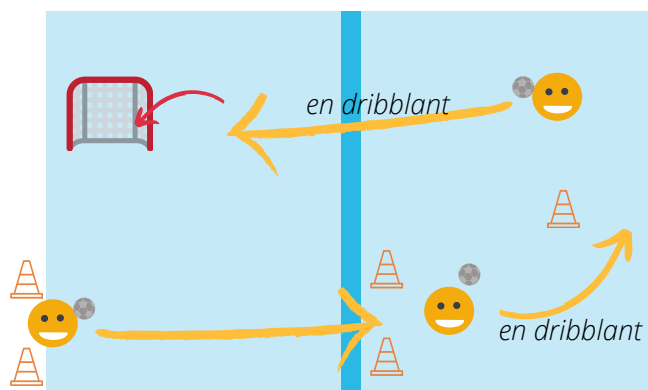
BUT

Réaliser le parcours en enchainant les actions sans perdre le ballon.

DÉROULEMENT

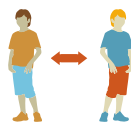
Les joueurs se placent sur la ligne de départ avec leur ballon. Chacun leur tours, ils effectuent le parcours suivant :

- partir ballon en dribblant,
- courir jusqu'à la ligne médiane,
- à la première porte, dribbler et contourner le plot,
- revenir toujours en dribblant vers le but pour effectuer un tir.



VARIABLES

- Augmenter le nombre de portes pour imposer un parcours différent.
- Encourager le tir en suspension.
- Alternier dribble et course ballon en mains à chaque passage de porte.
- Courir balle à la main ou tenue au dessus de la tête pour les TP.



DÉFI JONGLE MANIABILITÉ

ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant).

OBJECTIF

Améliorer la maniabilité du ballon.

BUT

Faire le plus de dribbles avec le ballon.

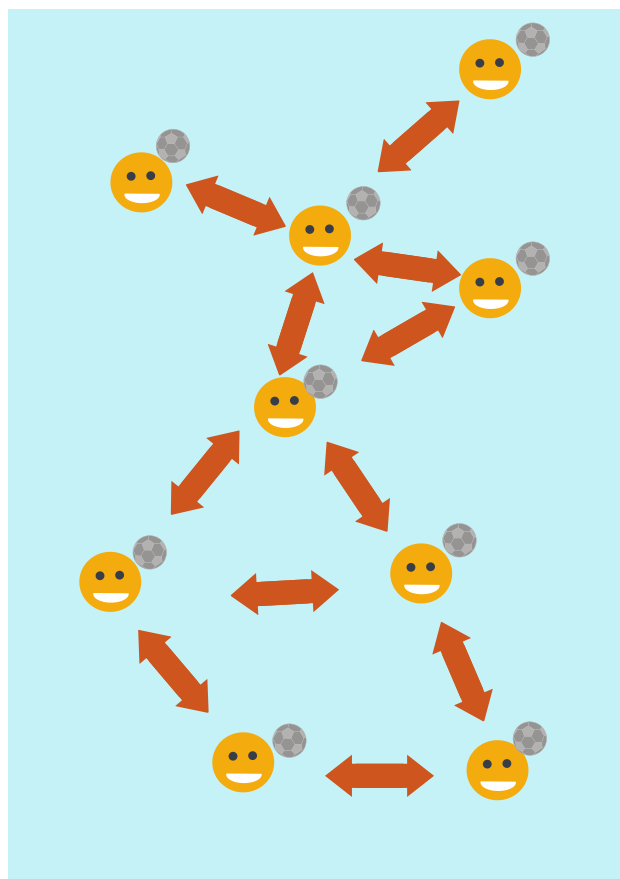
DÉROULEMENT

Les joueurs se placent sur l'ensemble du terrain en respectant un espacement de 2m entre eux (utiliser la largeur du terrain).

Au signal, les joueurs se mettent à dribbler avec leur ballon. Celui qui a gagné est le joueur qui a fait le plus grand nombre de dribbles.

VARIABLES

- Dribbler avec main gauche.
- Dribbler en alternant main droite, main gauche.
- Dribbler sur le côté, sur l'autre côté, derrière soi.
- Faire un changement de main entre les jambes avec un rebond.
- Faire tourner la balle autour de son buste, dans un sens, puis dans l'autre.
- Lancer le ballon d'une main à l'autre en le faisant passer au dessus de la tête.
- Assis en équilibre sur les fesses, faire rouler le ballon au sol autour de soi le plus de fois possible.



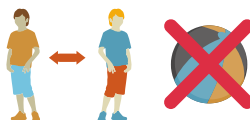
PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



7



LES SAUTS EN CROIX

USEP NATIONALE DÉFI DE CHRISTOPHE LEMAITRE

BUT

Réaliser en 1 minute un record de sauts en croix.

MATÉRIEL

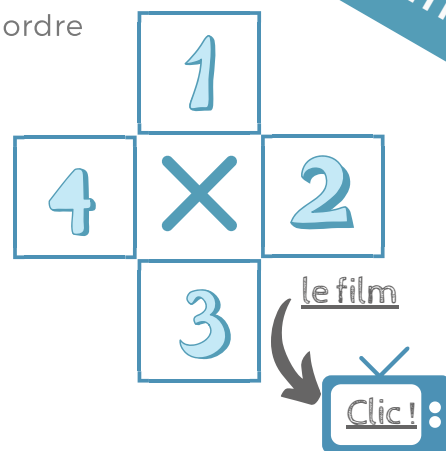
Craie pour matérialiser la croix et les espaces numérotés.

DÉROULEMENT

Pieds joints, sauter successivement sur les cases en repassant toujours par la case du milieu, dans l'ordre des numéros.

VARIABLES

- Sauter à cloche pied toujours sur le même pied.
- Sauter à cloche pied en changeant de pied à chaque saut.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS

LE TOUR DU SOLEIL

BUT

Réaliser en 1 minute un record de tours du soleil.

MATÉRIEL

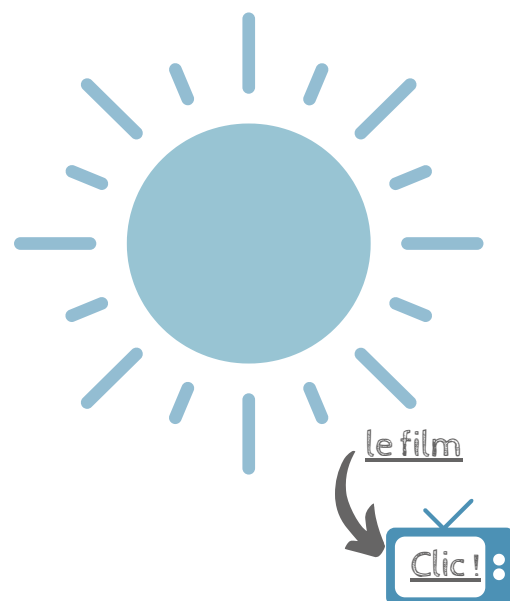
Craie pour dessiner un soleil et ses rayons.

DÉROULEMENT

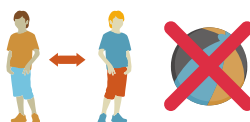
Faire le tour du soleil le plus vite possible en posant les pieds entre chaque rayon.

VARIABLES

- Faire le tour à cloche pied (un pied, puis l'autre).
- Faire le tour à pieds joints.



1



LA PARADE DES ANIMAUX

BUT

Réaliser le plus grand nombre de déplacements à la manière d'un animal.

DÉROULEMENT

Le canard : marche accroupie.

Le chat : jambes fléchies, j'avance tout en douceur.

L'ours : les jambes sont tendues.

Le lapin : je pose les mains devant moi, les jambes viennent se placer entre les bras.

La grenouille : comme le lapin mais les genoux passent à l'extérieur des coudes.

Le kangourou : je saute les jambes un peu écartées, les mains sont à la poitrine.

L'araignée : à quatre pattes mais à l'envers, les fesses ne touchent pas le sol. Je peux aussi aller vers l'arrière.

Le singe : les mains se décalent sur le côté, puis je saute sans décoller mes mains. Penser à aller dans les 2 sens.

Le crocodile : assez bas sur les appuis, le pied gauche prend la place de la main gauche pendant que la main droite avance, puis l'inverse.

La chenille : départ sur les genoux, j'avance le torse au ras du sol jusqu'à être presque allongé, puis je baisse le bassin pour faire glisser mes jambes vers l'avant et revenir à genoux.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



LE HÉRON

BUT

Rester en équilibre sur une jambe le temps indiqué.

MATÉRIEL

Un chronomètre pour mesurer le temps.

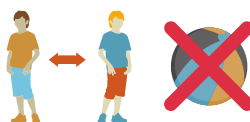
DÉROULEMENT

Debout, lever une jambe et rester en équilibre sur l'autre le temps imposé. La jambe levée peut être repliée dans le creux du genou de la jambe à terre ou rester dépliée. Les bras peuvent aider à l'équilibration. Si la jambe touche terre, le chronomètre revient à zéro.

VARIABLES

- Faire varier le temps (5 sec, 10 sec, 15 sec).
- Réaliser l'équilibre les yeux fermés.





SAUTE-PAPIER

BUT

Avancer le plus rapidement possible en ne sautant à pieds joints que sur les feuilles.

MATÉRIEL

2 feuilles A4 par enfant (sans échange entre enfant et jetées à l'issue du défi). Des plots pour matérialiser les lignes de départ et d'arrivée.

DÉROULEMENT

Le défi peut être organisé sous forme de course. Les enfants progressent en faisant passer la feuille de derrière eux à devant eux pour rejoindre le plus rapidement la ligne d'arrivée.

PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS

Le film



PARCOURS SLALOM

BUT

Faire le plus d'aller-retours durant le temps imposé.

MATÉRIEL

Des plots pour matérialiser le parcours en slalom. Seul l'adulte manipule le matériel. Un chronomètre.

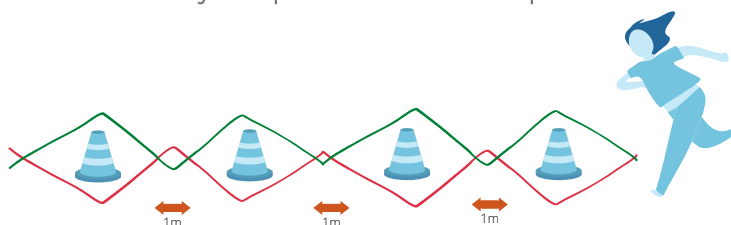
DÉROULEMENT

4 plots sont installés, espacés d' 1m par l'adulte qui chronomètre et compte le nombre d'aller-retours réalisés en courant en slalomant entre les objets pendant le temps imposé.

TP : 15 secondes

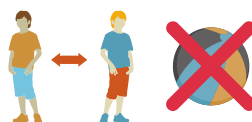
Poussins : 30 secondes

Pupilles : 1 minute



VARIABLES

- Faire le parcours à cloche pied.
- Faire le parcours à cloche pied (aller: pied droit, retour: pied gauche).



LES MIMES DU SPORT

BUT

Faire deviner le plus de sports à son équipe en les mimant afin de gagner un maximum de points.

MATÉRIEL

Un chronomètre.

DÉROULEMENT

Répartir le groupe en deux équipes de 4 ou 5 enfants. Une première équipe est désignée pour commencer. Le premier joueur mime les sports donnés par l'adulte, afin d'en faire deviner le plus possible à ses coéquipiers pendant une minute. Si le sport est trouvé, l'adulte valide et comptabilise un point pour l'équipe puis il donne un nouveau sport à mimer jusqu'à ce que la minute soit terminée. Chaque équipe fait ainsi passer tous les joueurs au mime (4 ou 5 manches en fonctions du nombre de joueurs). Les points de chaque manche sont additionnés à la fin de la partie pour déterminer l'équipe gagnante.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS

LA GRENOUILLE

BUT

Parcourir la plus grande distance possible en faisant 3 sauts de grenouille.

MATÉRIEL

Un double mètre ou une bande de papier ou de la ficelle.

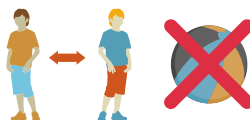
DÉROULEMENT

Chaque enfant tente de parcourir la plus longue distance en faisant trois "sauts de grenouille" (pieds joints, poser les mains devant soi et ramener les genoux à l'extérieur des coudes).

VARIABLES

- Changer d'animal : le lapin (comme la grenouilles mais genoux entre les coudes), le kangourou (pieds joints et balancier des bras), etc.
- Organiser le défi sous forme de course : deux enfants de deux équipes adverses qui, espacés de manière à respecter la distanciation nécessaire, s'affrontent sur une distance à parcourir (matérialiser le départ et l'arrivée de la course).





QUADRICOLORE

BUT

Rejoindre le plus grand nombre de fois possible les plots de couleur indiqués dans le temps défini.

MATÉRIEL

Un chronomètre, 4 plots de couleurs différentes, un cerceau.

DÉROULEMENT

Disposer les 4 plots de couleurs différentes aux quatre coins d'un carré de 2m de côté environ et un cerceau au centre de ce carré. A partir du centre rejoindre le plot de la couleur indiquée par l'adulte puis repasser par le centre avant la prochaine consigne.

Pour augmenter le temps d'activité et éviter l'attente : multiplier les ateliers et installer 3 ou 4 carrés où les enfants seront répartis en binôme (un enfant prend le rôle de l'animateur, annonce les couleurs et compte les déplacements). Dans ce cas, veiller à ce que les espaces soient clairement délimités pour chaque joueur et suffisant pour respecter la distanciation nécessaire).

VARIABLE

- Disposer des objets à la place des plots et jouer avec le nom de l'objet (chasuble, foulard, plot, coupelle, chronomètre, anneau, cerceau, sifflet, raquette, ballon, etc.).



D'UNE RIVE À L'AUTRE

BUT

Enchaîner le plus de fois possible les sauts en une minute.

MATÉRIEL

Craie pour tracer une ligne au sol ou un manche à balai (ou jalon en plastique).



DÉROULEMENT

Le balai est posé par terre. Commencer assis à côté du balai, se lever, sauter à pieds joints de l'autre côté, puis s'asseoir, se relever et sauter de l'autre côté et ainsi de suite pendant 1 minute.



DICTÉE SPORTIVE

BUT

Enchaîner les mouvements indiqués dans l'abécédaire de la forme.

MATÉRIEL

Alphabet sportif, frise numérique et tableau de ponctuation (cf. fiche dédiée).

DÉROULEMENT

PHRASES OU MOTS

Les enfants enchainent les mouvements correspondant aux lettres et signes de ponctuation des mots et/ou phrases demandés.

Exemple de dictées :

- noms de sports : handball, football, basket-ball, gymnastique, karaté, judo, tennis, etc.
- noms de matériel sportif : ballon, balle, raquette, javelot, barres asymétriques, etc.
- noms de sportifs : Nicolas Karabatic, Alexandra Lacrabere, Allison Pineau, Jackson Richardson, etc.
- références olympiques : Paris 2024, Pierre de Coubertin, Alice Milliat, excellence, respect, amitié, flamme, hymne, marathon, athlète, etc.

P	A	R	I	S	2	0	2	4
Saute à cloche pied, 10 fois 	Déplace toi sur le coté pendant 10 secondes comme un crabe 	Danse comme un robot 	Fais de grands moulins avec tes bras (10 moulins) 	Jambes écartées et pliées, pose tes mains devant et toi croise et décroise tes bras comme une araignée 	Essaye de faire la bascule ! 	Comme un singe: poser les mains sur le côté, puis sauter sans les décoller 	Essaye de faire la bascule ! 	Jambes écartées touche ton pied avec ta main lève l'autre main vers le ciel. Tiens 5 sec

CALCULS

Les enfants donne le résultat en enchainant les mouvements correspondant aux résultats chiffrés des calculs demandés.

Exemples de calculs :

- additions
- soustractions
- multiplications
- divisions

PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



A

Déplace toi sur le côté pendant 10 secondes comme un crabe



B

Assied-toi par terre puis relève toi 10 fois de suite, le plus vite possible



C

Saute comme



UNE GRENOUILLE (5 sauts)

D

Pose une balle ou un livre sur ta tête et tiens toi droit sans rien faire tomber pendant 10 sec



E

Etire tes deux bras comme si tu voulais toucher le ciel pendant 10 sec .

F

Frotte tes mains l'une contre l'autre très vite pour les réchauffer pendant 30 sec.



G

Déplace toi en sautant comme un lapin pendant 10 sec



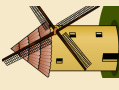
H

Tiens en équilibre sur une jambe comme



I

Fais de grands moulins avec tes bras (10 moulins)



J

Pieds joints, fais 10 saut d'avant en arrière.



K

Saute comme une puce pendant 10 secondes



L

Assis par terre, lève tes jambes tendues et écarte tes bras. Tiens en équilibre 10 secondes



M

Fais 1 tour sur toi-même



N

Les pieds bien collés au sol, bouge comme une algue dans l'océan



O

Allongé sur le ventre, jambes bien tendues, pousse avec tes bras et relève ton buste



P

Saute à cloche pied, 10 fois



Q

Touche le bout de tes pieds et remonte doucement en pliant légèrement les jambes. 5 fois



R

Danse comme un robot



S

Jambes écartées et pliées, pose tes mains devant et toi décroise tes bras comme une araignée



T

Marche comme un tigre



U

Tape des pieds comme si tu étais un éléphant (10 fois)



V

En équilibre sur une jambe, lève l'autre jambe en arrière puis bascule le buste vers l'avant. Tiens la position 5 sec.



W

accroupi toi puis relève toi en sautant le plus haut possible



X

Allongé par terre sur le ventre, fais l'étoile de mer pendant 10 sec



Y

A quatre pattes, étire toi comme un chat



Z

Rampe comme un serpent



LA PONCTUATION DE LA FORME

Assis en tailleur, dos droit, inspire et expire profondément 1 fois	Assis par terre, jambes écartées et dos bien droit. Tiens 5 secondes	Assied-toi par terre, jambes écartées et dos bien droit. Tiens 5 secondes	A quatre pattes, lève une jambe et étire la vers l'arrière. Tiens 5 secondes	Plie la jambe avant en fente, lève les bras vers le ciel. Tiens 5 secondes

LA NUMERATION DE LA FORME

Comme un singe: poser les mains sur le côté, puis sauter sans les décoller	Cours sur place pendant 10 secondes	Essaye de faire la bascule !	Marche comme un pingouin	Jambes écartées touche ton pied avec ta main lève l'autre main vers le ciel. Tiens 5 sec	Déplace toi comme une fourmi: à quatre pattes, avance le plus vite possible	Fais semblant de faire de la corde à sauter pendant 10 sec	Fais comme si tu t'asseyais, bras tendus devant toi. Tiens 5 secondes	Bas des ailes comme si tu voulais t'envoler	Assis par terre, jambes tendues, pousse sur tes bras et lève le bassin pour faire la planche.

POUR ALLER PLUS LOIN...



BIBLIOGRAPHIE

- *Handball, de l'école aux associations.* Mariot, J. (1992). Editions EPS
- *Des jeux pour apprendre en EPS.* Terré, N. (2015). Revue E.P.S, 368
- *40 Jeux de handball* Pierre Gueniffey REVUE EPS
- *Handball à l'école*, Ministère de l'Education nationale, Fédération française de handball, USEP
- *Approche transversale des sports collectifs* Bernard Bourbon, Nicolas Chabas, Michel Lattes, Christian Moronval, Guy Pommier
REVUE EPS
- *Le handball.* Bayer, C. (1991). Que-sais-je ? PUF
- *Handball*, Costantini, D. (1997). Editions EPS
- *Handball, Un rebond vers l'avenir* FFHB, (2001)

Web-articles : *Handball : à l'heure du mondial en France*
Philippe Bana Revue EP&S n°373, 2016



SITOGRAPHIE

Extraits de matchs de handball : <http://www.ehftv.com/int/>



Site FFH : <http://www.ff-handball.org/>



Didactique et pédagogie du handball :

http://uv2s.cerimes.fr/media/s1402/web/co/handballpeda_web.html



Histoire et actualité du handball aux jeux olympiques, galerie photo d'athlètes et d'actions mémorables lors des JOP : <https://www.olympic.org/fr/handball>



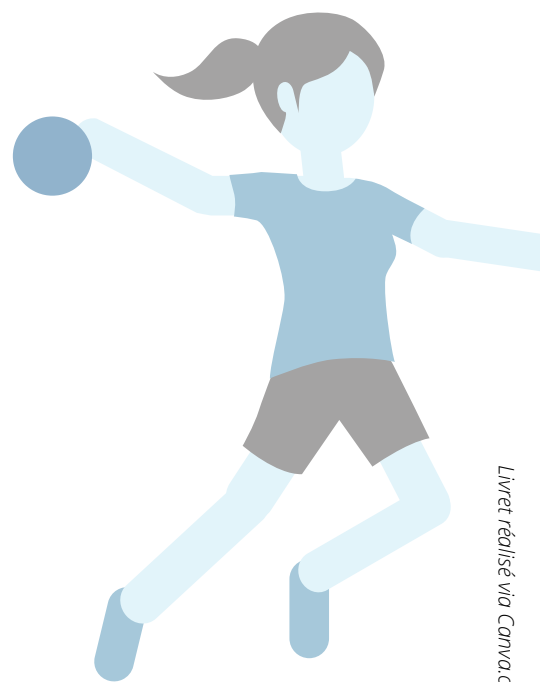
HANDBALL

Fascicule élaboré par
l'USEP PARIS



Corinne PIEROTTI
Estelle ZULIANI

Septembre 2020



Livret réalisé via Canva.com

