

# CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



## FAITES VOS JEUX



ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE  
Département Éducation



RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



GYMNASTIQUE - HANDBALL



NATATION - GOLFES



CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



vous êtes ici

## PRÉSENTATION DU PROJET :

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité olympique déjà présente lors de la 1<sup>ère</sup> Olympiade moderne en 1896 à Athènes : le cyclisme.

**Le cyclisme comprend diverses disciplines, qui témoignent à la fois de son ancienneté et de sa modernité mais la discipline la plus ancienne reste le cyclisme sur route.**

Ici nous vous proposons donc d'initier vos élèves au Savoir Rouler à Vélo (SRAV) en vous appuyant sur l'application créée par notre fédération sportive : « Tous à Vélo avec l'UGSEL »

**« Tous à vélo avec l'UGSEL » : Téléchargez l'application en scannant le QR code ci-dessous**

TOUS  
À  
VÉLO  
UGSEL



## CYCLISME /

### SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

[Téléchargez l'application et scannez le QR code ci-dessus](#)

### POUR ALLER PLUS LOIN :

#### CYCLE 1 :

- [Fiche ateliers roule en maternelle](#)
- [Le Loup qui ne voulait pas marcher et ses Puzzles](#)
- [Atelier art plastique - découpage, assemblage et collage](#)

#### CYCLE 2 ET 3 :

- [La sécurité routière - fiches et exercices](#)
- [Le code de la route - fiches et exercices](#)

### TRANSDISCIPLINAIRE :

- [Jeu sur les panneaux de signalisation](#)
- [Sur la route - coloriage](#)

### DÉFI DE DÉBUT DE PÉRIODE :

[Vidéo de Mathieu BOSREDON](#)

Pour cette dernière période nous vous mettons au défi de réaliser 24 tours de stade de foot à vélo, en un minimum de temps.

N'hésitez pas à nous partager vos chronos et vidéos de vos défis relevés!



## PRÉSENTATION DU PROJET :

Malgré l'ancienneté des disciplines qui le composent, le triathlon est un sport qui est apparu très récemment sur la scène sportive mondiale. Il a vu le jour dans les années 1970 au San Diego Track Club.

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité olympique qui a connu ses débuts au JO de Sidney en 2000. Le triathlon comprend trois disciplines : Natation, Cyclisme et Course à pied. À Tokyo en 2020, un relais mixte a été ajouté au programme avec des équipes de quatre athlètes, deux femmes et deux hommes.

Ici nous vous proposons donc d'initier vos élèves au triathlon en adaptant les disciplines olympiques aux ressources et contraintes du milieu scolaire en se basant sur les 3 domaines suivants : la course à pied, les lancers/le tir et le vélo.

L'objectif est de développer les capacités motrices permettant la gestion combinée de 3 activités fondamentales et parfois antagonistes quant à leurs exigences physiologiques.

# TRIATHLON /

### SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

**CYCLE 1 : enchaîner des actions et des déplacements dans le cadre d'une action précise**

- 🔗 Situation 1 : les ateliers courir, lancer, rouler
- 🔗 Situation 2 : le parcours enchaîné

**CYCLE 2 : Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices + mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables**

- 🔗 Situation 1 : les ateliers courir, lancer, rouler
- 🔗 Situation 2 : le parcours enchaîné

**CYCLE 3 : Combiner des actions simples : courir-lancer + mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées**

- 🔗 Situation 1 : les ateliers courir, tirer, rouler

🔗 Situation 2 : le parcours enchaîné

**CYCLE 4 : Planifier une épreuve combinée et gérer son effort. Faire des choix pour évaluer la meilleure performance**

- 🔗 Situation 1 : les ateliers courir, tirer, rouler
- 🔗 Situation 2 : le parcours enchaîné

### POUR ALLER PLUS LOIN :

🔗 [Cycle 2 : Fiches-biathlon proposées par l'UGSEL 44](#)

### TRANSDISCIPLINARITE :

- 🔗 [Pixel art Cyclisme](#)
- 🔗 [Pixel art BMX](#)

Sur un stade...dans une cour de récréation...en nature (forêt)...dans un parc...  
Je compose mon triathlon :

### COURIR

- Course d'endurance
- Course de vitesse (avec ou sans obstacles)
- Parcours de motricité

### LANCER/TIR

- Lancer de ballons (foot, hand, rugby, basket)
- Lancer de balles avec engin
- Lancer de freesbee (crosse de hockey, raquette...)
- Tir à l'arc
- Tir carabine laser
- Tir sarbacane

### ROULER

- Trotinettes
- Draisienne
- Vélos



## PRÉSENTATION DU PROJET :

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité de duels : les sports de raquettes.

Ce sont des jeux d'opposition ludique qui requièrent des qualités variées de motricité et surtout de coordination. Nombreux sont les enfants qui jouent sur la plage, dans un jardin, sur une table, avec des volants, des balles, sans filet, sans terrain, juste pour le plaisir de frapper avec une raquette. La motivation n'est donc pas une difficulté pour inviter les élèves à s'engager dans ces jeux sportifs.

L'enjeu éducatif de ces sports de raquettes se situe tout autant au niveau des valeurs véhiculées que des qualités physiques de la personne. La maîtrise et la confiance en soi en sont de faits inhérents mais la loyauté, la sincérité et le respect de l'adversaire sont tout aussi importants.

Apprenons donc à maîtriser ce volant, cette balle et prenons du plaisir à coopérer et s'affronter dans un esprit fair-play.

# SPORT DE RAQUETTES /

### SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

#### CYCLE 1 : Travailler la maniabilité

- [Relais](#)
- [Le jeu du serpent](#)
- [Le jeu de la pieuvre](#)
- [La course aux œufs](#)
- [Le relais memory](#)

#### CYCLE 2 : Travailler la précision, les déplacements et les échanges

- [La pétanque](#)
- [La bataille navale](#)
- [Le jeu de l'étoile](#)
- [Raquettes goal](#)
- [La course-poursuite](#)
- [Les balles vives](#)

#### CYCLE 3 ET 4 :

- [1+1 contre 1+1](#)
- [Simple à Double](#)
- [5-4-3-2-1](#)
- [BINGO](#)

### POUR ALLER PLUS LOIN :

- [Le Squash et ses règles](#)  
(Télécharger le dossier) - (voir la vidéo)
- [Le Padel et ses règles](#)  
(Télécharger le dossier) - (voir la vidéo)
- [Le Badminton](#)  
(Télécharger le dossier)

### TRANSDISCIPLINARITE :

- [Cycle 1 et 2 : Dessine ton Roland-Garros](#)
- [Cycle 3 et 4 : Handisport](#)



# CYCLISME

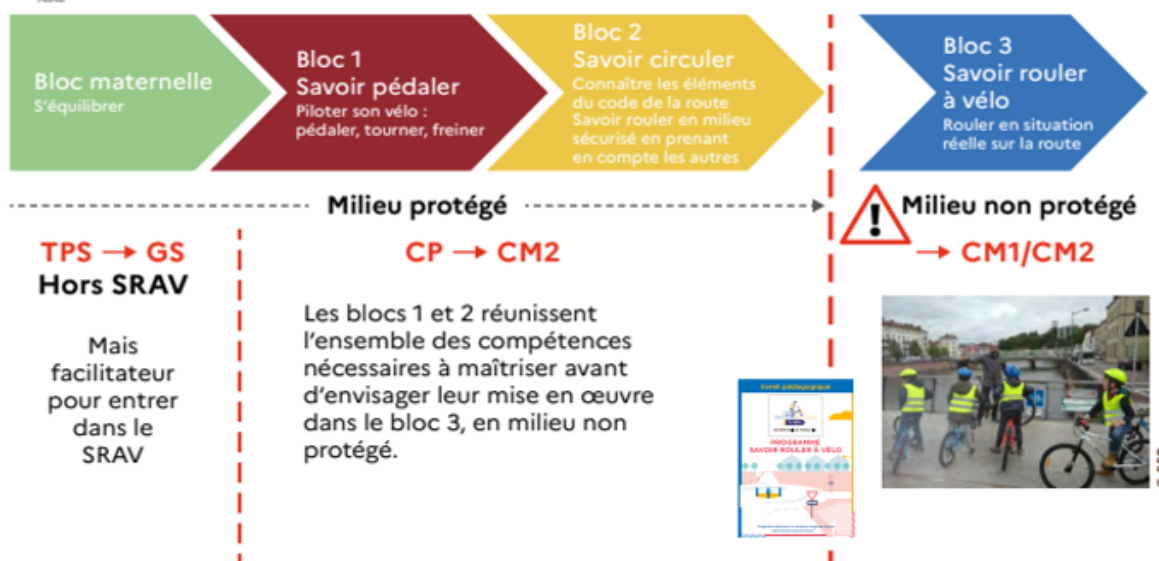
## Rappel du cheminement du srav



### SRAV



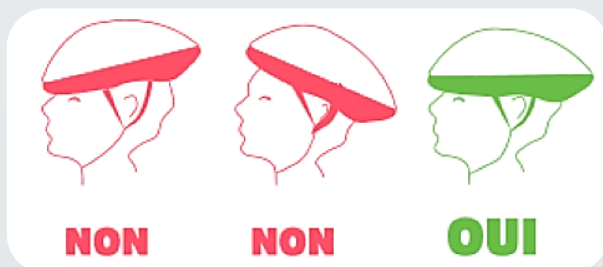
#### Le Savoir rouler à vélo (SRAV) : un parcours d'apprentissage progressif



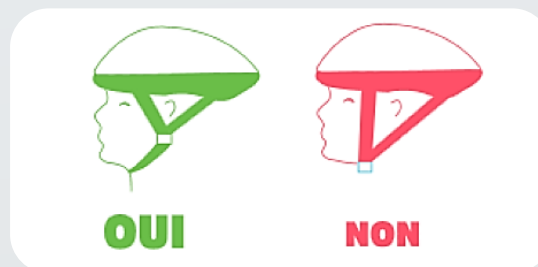
Des outils d'aide au déploiement sont disponibles sur le site [www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr) ainsi qu'un espace référent de suivi des données sur le système d'information de déclaration des interventions. (<https://www.savoirroulervelo.fr/intervenant/>).

#### PRÉREQUIS :

Apprendre à mettre son casque correctement ([ffvelo.fr/porter\\_un\\_casque](http://ffvelo.fr/porter_un_casque))



Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables. Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.

# CYCLISME

## Cycle 1



Proposition d'organisation d'ateliers sur 40 min - 4 rotations de 10 minutes.  
Les ateliers peuvent être réalisés avec des trottinettes.

### ATELIER 1 - FORT BOYARD

**1** Pendant 10min, les enfants roulent en relais jusqu'aux pièces d'or (coupelles). Il est possible de mettre des obstacles sur le chemin pour rendre plus difficile le déplacement.

**2** Les enfants ramassent une pièce d'or.

**3** Les enfants reviennent avec une pièce d'or sur le guidon pour la déposer dans le trésor.

A l'issue de chaque rotation, le trésor est vidé dans la zone initiale des pièces d'or.

### ATELIER 2 - CIRCUIT GRAND PRIX

**DÉPART** slalome entre 2 cônes

Je roule dans le passage étroit.

Je m'immobilise entre les 2 cônes. C'est l'arrivée !

zone d'accélération

### ATELIER 3 - 1,2,3 DRAISIENNE

**1** Les enfants avancent vers l'adulte quand il prononce 1,2,3 et doivent s'arrêter rapidement au moment où il dit soleil !

**2** L'enfant qui arrive le 1<sup>er</sup> à côté de l'adulte a gagné.

### ATELIER 4 - ROULE LE PLUS LOIN

**1** Au signal de l'adulte, l'enfant s'élance en poussant avec ses jambes.

**2** Au passage entre les 2 cônes, l'enfant lève les jambes et doit parcourir la plus grande distance possible sans remettre les pieds au sol.

# CYCLISME

## Cycle 1



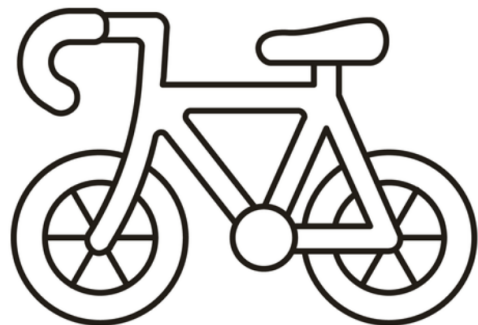
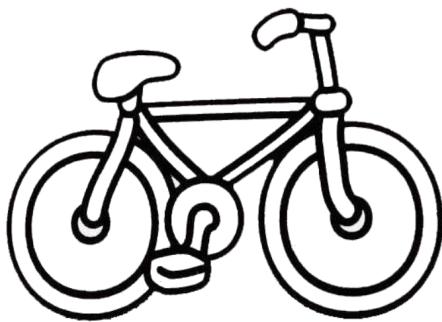
## ART PLASTIQUE AUTOUR DU VÉLO

Ici nous vous proposons une activité artistique à réaliser avec des élèves de maternelle.

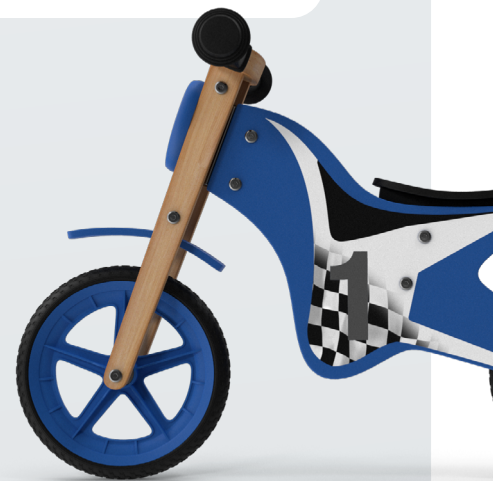
### DESCRIPTIF :

À partir d'un modèle vierge de vélo (Cf. Exemples ci-dessous), nous vous proposons un atelier de découpage, assemblage et collage.  
Les vélos devront être mis en couleur à l'aide de petits bouts de papier de soie (ou tout autre papier de couleur), découpés au préalable par les élèves.

### MODÈLES VIERGES :



### EXEMPLE DE RENDU FINI AVEC D'AUTRES VÉHICULES :



# TRIATHLON

## Cycle 1



**Parcours de motricité > lancer de balles dans un bac > parcours draisienne**  
Variante : course de vitesse à ballons à tricycles

### COMPÉTENCE

Enchaîner des actions et des déplacements dans le cadre d'une action précise.

### ÉCHAUFFEMENT

jeu du loup glacé

### Situation d'apprentissage 1 : les ateliers courir, sauter, lancer

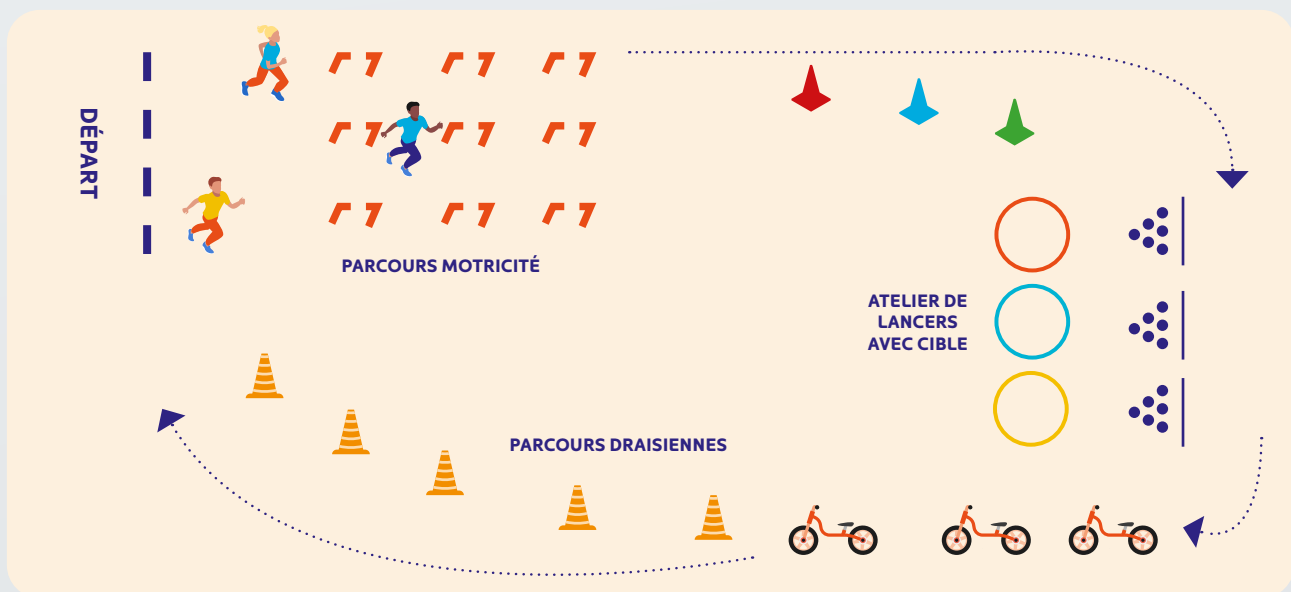
Installer 3 ateliers avec :

- 1 de parcours de motricité
- 1 atelier de lancer
- 1 atelier avec un parcours de draisienne

### Situation d'apprentissage 2 :

**But :** Réaliser un parcours en enchaînant 3 actions motrices différentes (cf. les 3 ateliers précédents).

**Variable :** faire le parcours en relai par équipe.





# TRIATHLON

## Cycle 2



**Course de vitesse > lancer de freesbee > parcours vélos**  
Variante : course d'endurance à balles à parcours vélos

### COMPÉTENCE

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.

### ÉCHAUFFEMENT

- Suivre des lignes de couleur dans la salle de sport à la file indienne en courant.
- Mobiliser toutes les articulations des chevilles à la tête.

### Situation d'apprentissage 1 : les ateliers courir, lancer, rouler à vélo

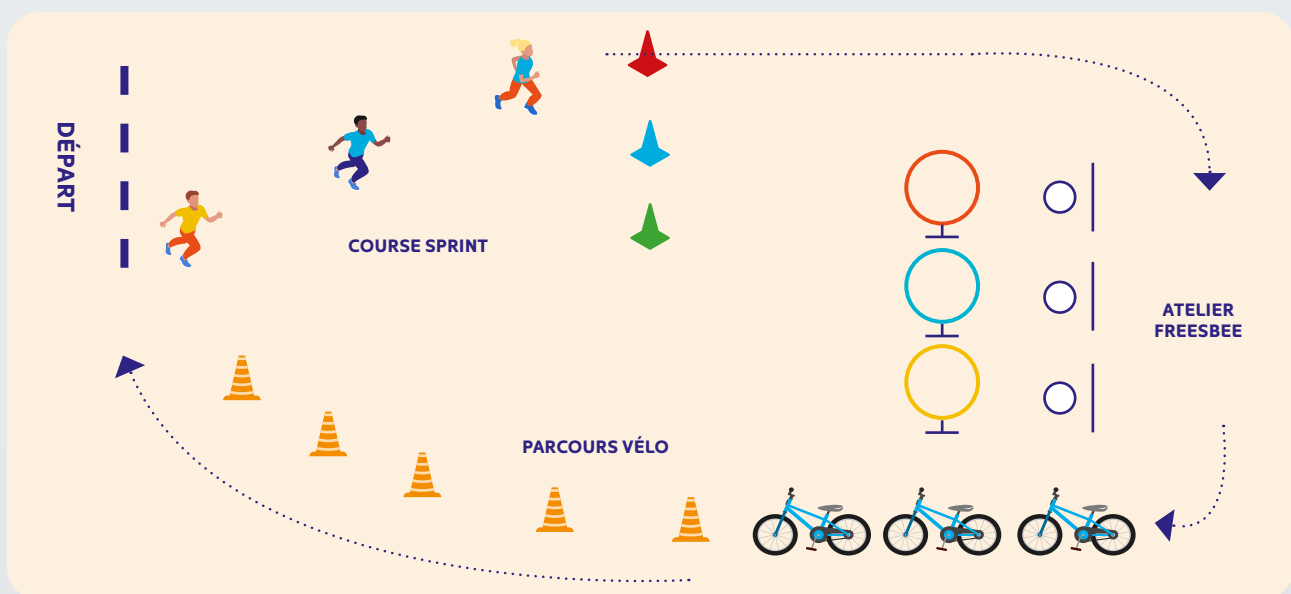
Installer 3 ateliers avec :

- 1 course de relai
- 1 atelier de freesbee avec une cible (type Disc Golf ou un cerceau)
- 1 atelier de vélo (Cf. Ressource FV) : Savoir Rouler à Vélo)

### Situation d'apprentissage 2 :

**But :** réaliser un parcours en enchainant 3 actions motrices différentes (Cf. les 3 ateliers précédents).

**Variable :** faire le parcours en relai par équipe.



# TRIATHLON

## Cycle 3



**Course d'endurance > tir à l'arc > parcours vélos**  
Variante : course de vitesse à balles à parcours vélos

### COMPÉTENCE

Combiner des actions simples : courir-lancer mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées.

### ÉCHAUFFEMENT

- Suivre des lignes de couleur dans la salle de sport à la file indienne en courant.
- Mobiliser toutes les articulations des chevilles à la tête.

### Situation d'apprentissage 1 : les ateliers courir, lancer, rouler à vélo

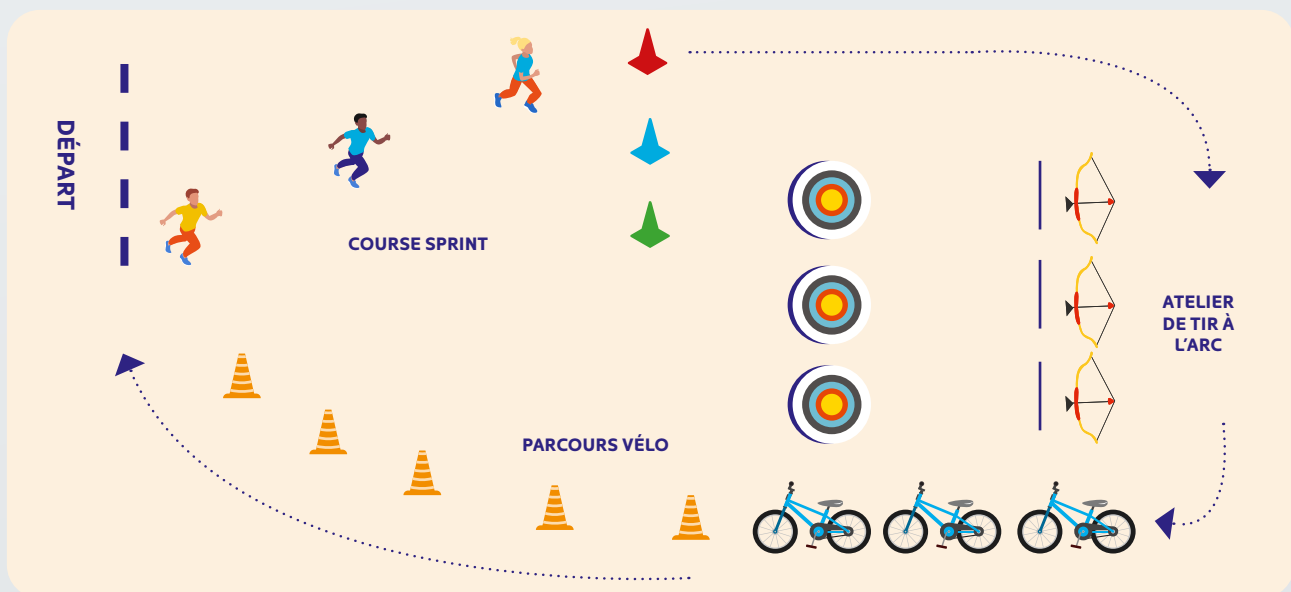
Installer 3 ateliers avec :

- 1 atelier course de relai
- 1 atelier de tir à l'arc avec cible
- 1 atelier de vélo ( Cf Ressource FVJ : Savoir Rouler à Vélo)

### Situation d'apprentissage 2 :

**But** : réaliser un parcours en enchainant 3 actions motrices différentes (Cf. les 3 ateliers précédents).

**Variable** : faire le parcours en relai par équipe.



# TRIATHLON

## Cycle 4



**Course d'endurance > tir à la carabine laser > parcours vélos**  
Variante : course de vitesse à sarbacane/balles à parcours vélos

### COMPÉTENCE

Planifier et réaliser une épreuve combinée + gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance.

### ÉCHAUFFEMENT

Mise en train – gammes athlétiques – échauffement articulaire – sprints

#### Situation d'apprentissage 1 : les ateliers courir, lancer, rouler à vélo

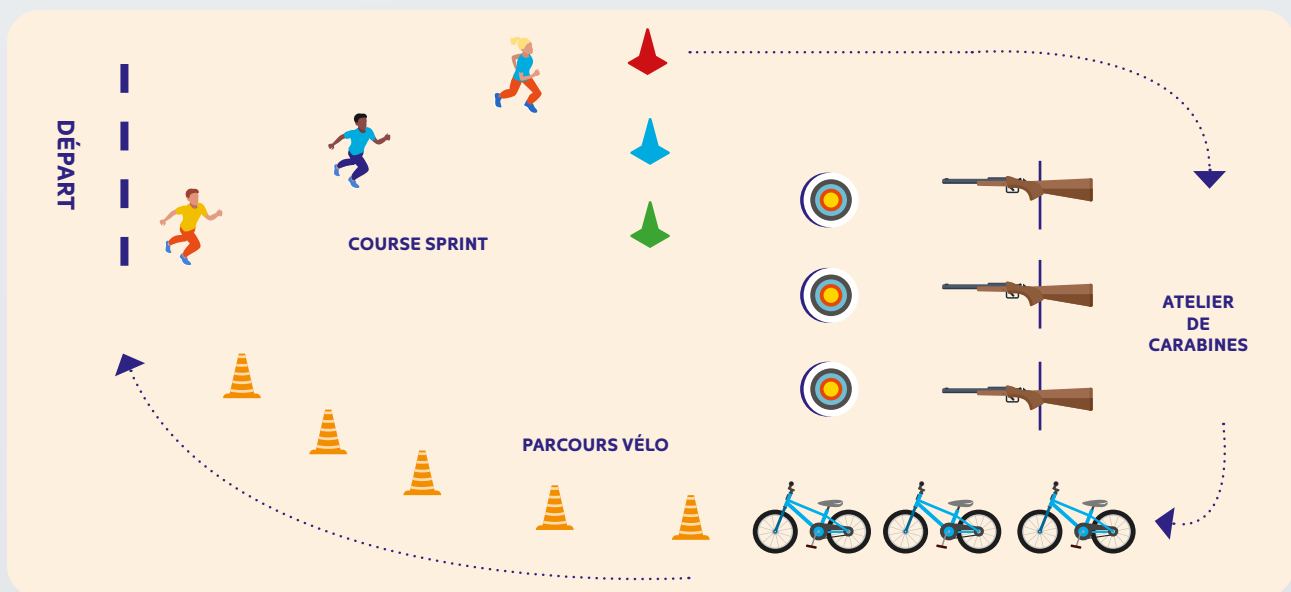
Installer 3 ateliers avec :

- 1 atelier course de relai
- 1 atelier de tir à la carabine laser avec cible
- 1 atelier de vélo (Cf. Ressource FVJ) : Savoir Rouler à Vélo).

#### Situation d'apprentissage 2 :

**But :** réaliser un parcours en enchaînant 3 actions motrices différentes (Cf. les 3 ateliers précédents).

**Variable :** faire le parcours en relai par équipe.

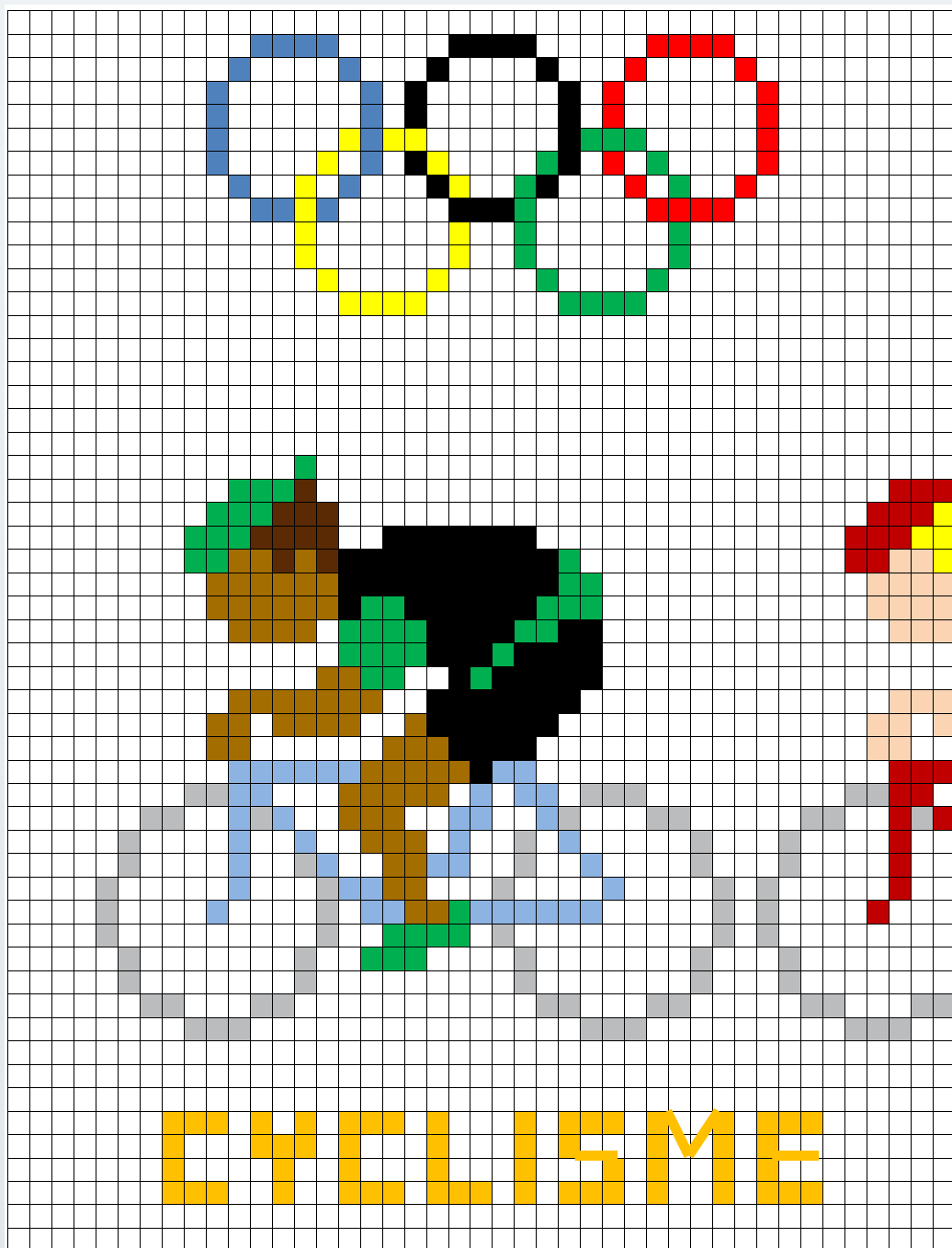


# TRIATHLON

Transdisciplinarité



## Pixelart jeux olympiques 5



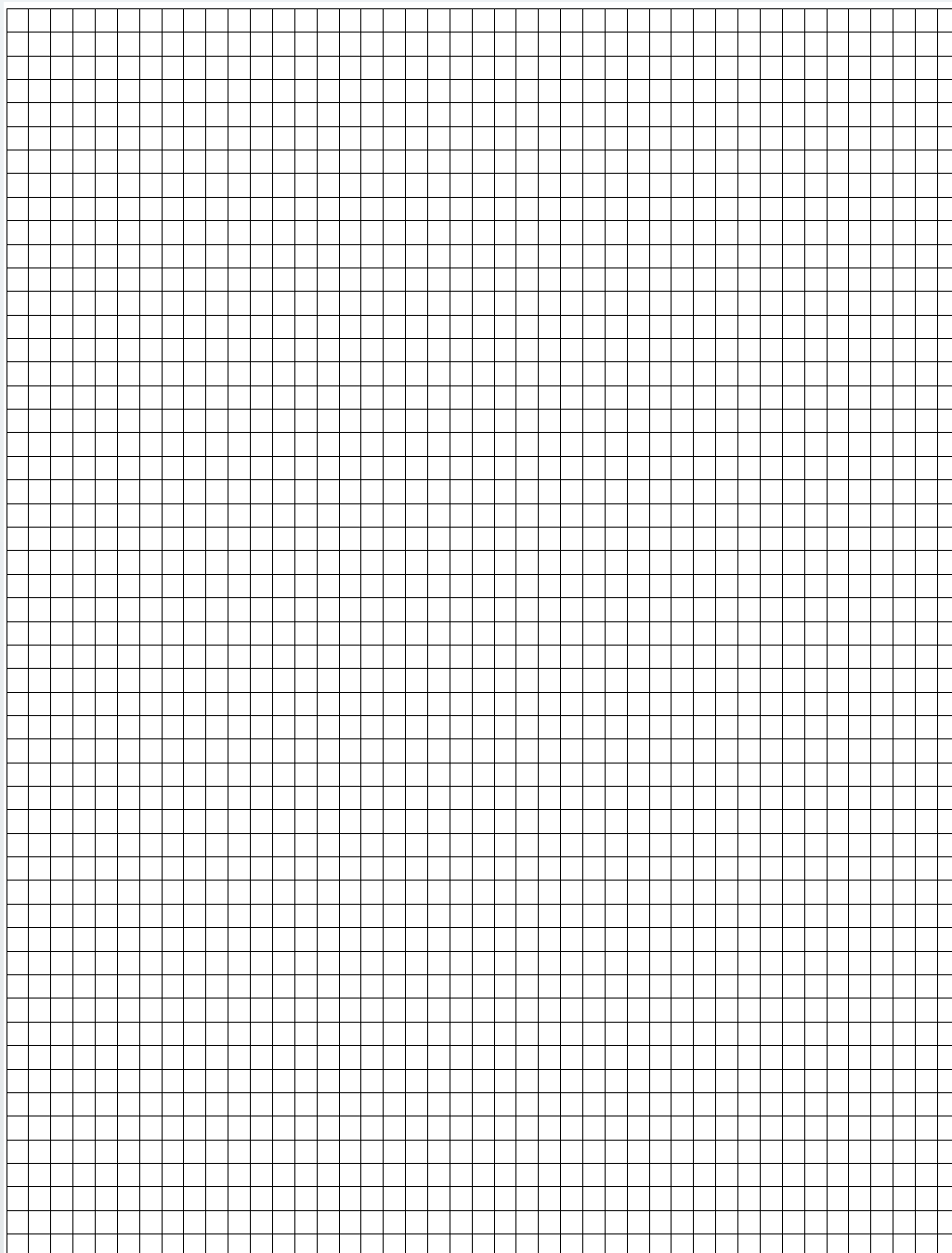
Maitresse Kristine

# TRIATHLON

## Transdisciplinarité



### Pixelart jeux olympiques 4

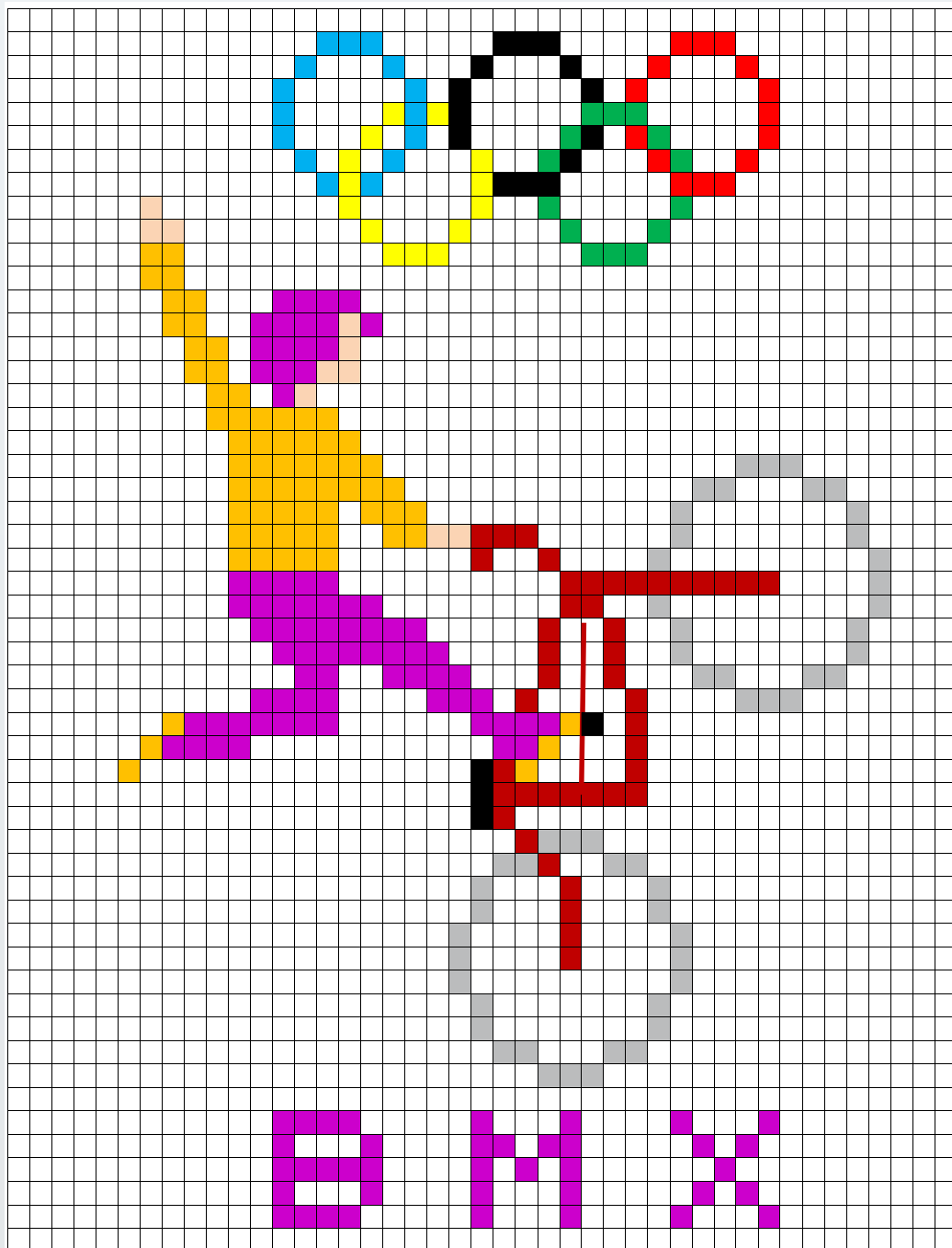


# TRIATHLON

Transdisciplinarité



## Pixelart jeux olympiques 27



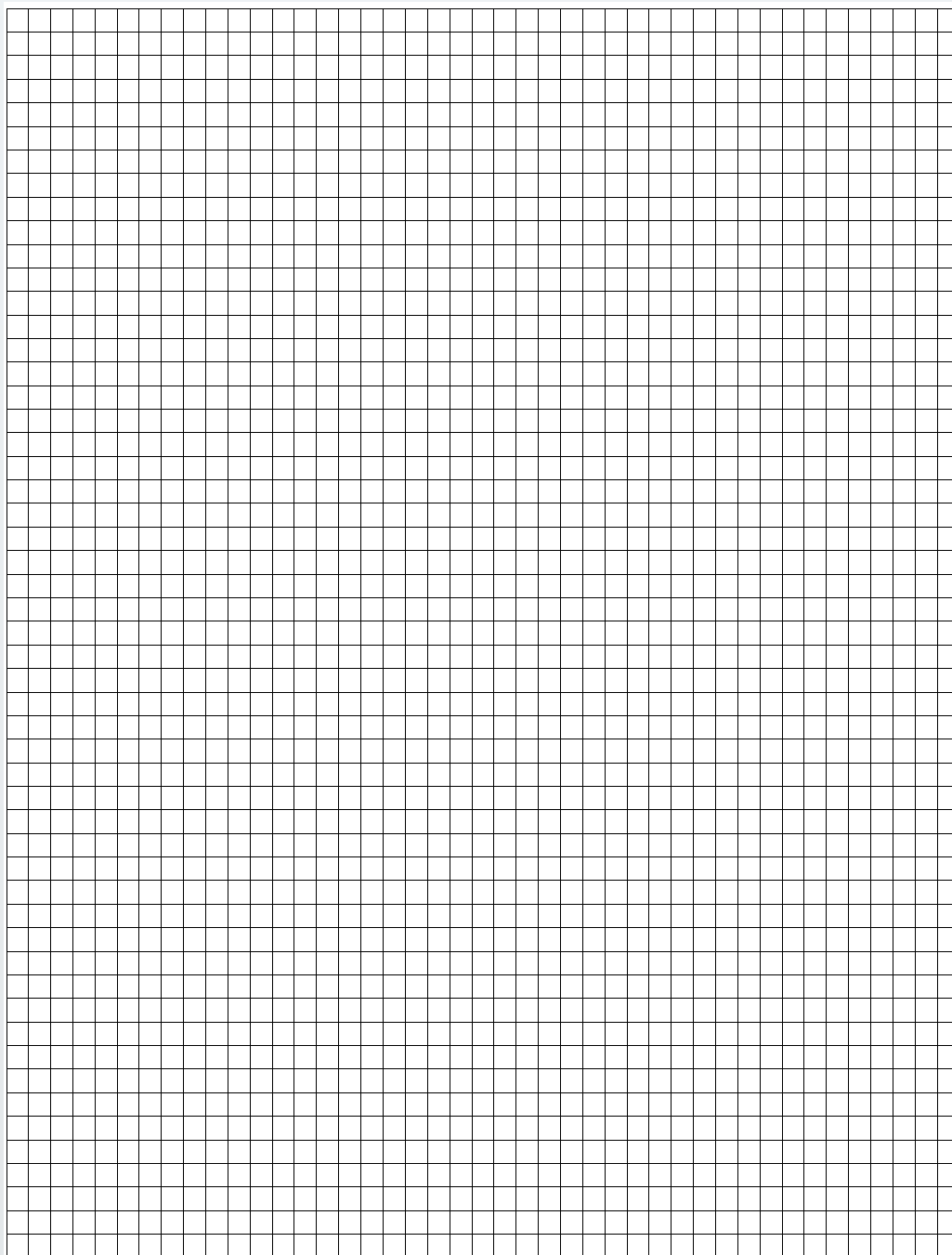
Maitresse Kristine

# TRIATHLON

## Transdisciplinarité



### Pixelart jeux olympiques 27



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LE RELAIS

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESRIPTIF

Les élèves sont répartis en binômes. Entre 2 cerceaux ou plots, les élèves guident la balle au sol avec une raquette du point de départ au point d'arrivée – l'utilisation des cerceaux permet de contenir les balles (attribuer une couleur différente par parcours pour bien les différencier).

Ou

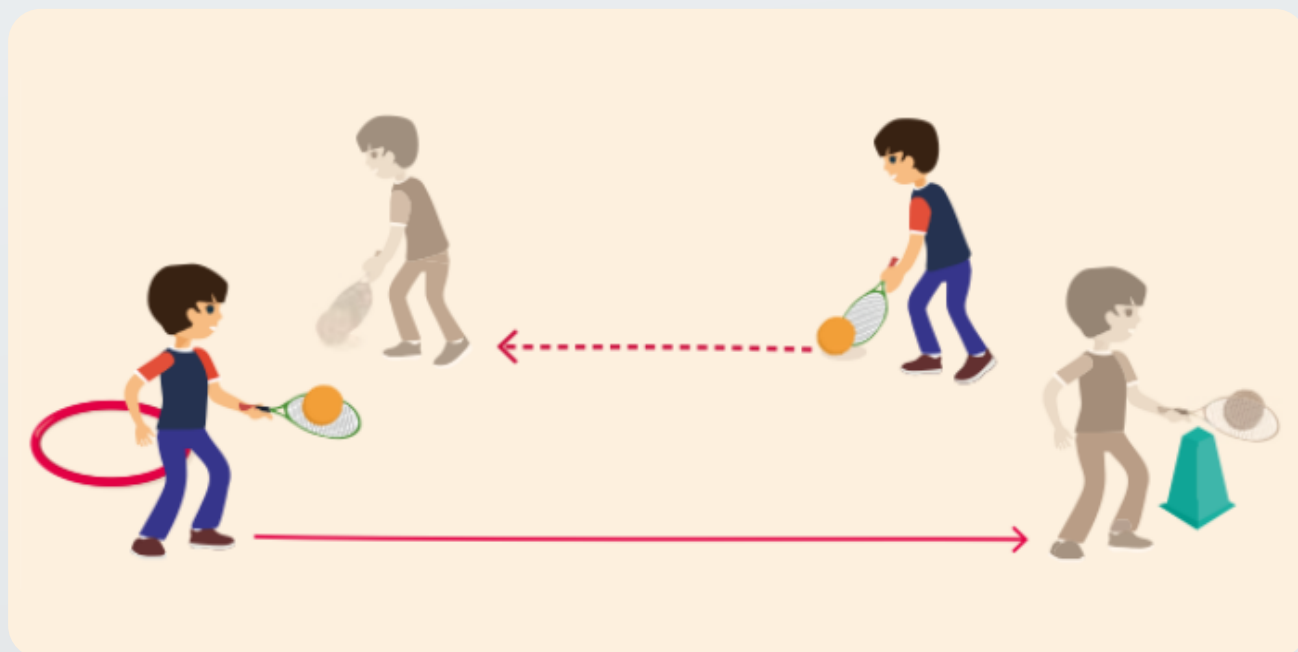
Ils effectuent l'aller en « serveur de café » et le retour en guidage au sol.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Effectuer le parcours sans « perdre » la balle (garder la balle au contact de la raquette) et gagner le relais.

### VARIANTES

Varié le nombre de balles et préparer le matériel en fonction des évolutions.





# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LE JEU DU SERPENT

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESCRIPTIF

Entre 2 cerceaux posés au sol, l'élève conduit la balle en la poussant à l'aide de sa raquette et en slalomant autour des plots.

Il alterne face coup droit et face revers.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Effectuer le parcours sans « perdre » la balle (garder la balle au contact de la raquette) et gagner le relais.

### PROLONGEMENT POSSIBLE

À la fin du jeu, les balles sont équitablement réparties dans chacun des 4 cerceaux d'arrivée.

### VARIANTES

Même exercice avec différentes raquettes (badminton, tennis, tennis de table, squash, ...).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LE JEU DE LA PIEUVRE

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESCRIPTIF

Plusieurs cerceaux sont disposés autour d'un cerceau central dans lequel se trouvent toutes les balles. Les élèves, répartis dans les cerceaux autour, vont chercher les balles du centre une par une pour les rapporter en les conduisant au sol dans leur cerceau. Cela peut se faire sous forme de relais.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

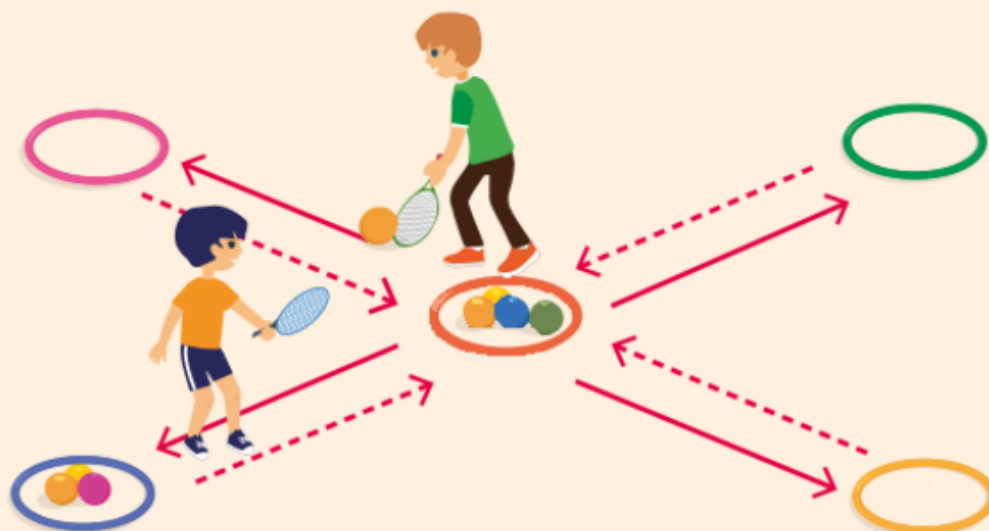
Effectuer le parcours sans « perdre » la balle (garder la balle au contact de la raquette) et gagner le relais.

### PROLONGEMENT POSSIBLE

À la fin du jeu, les balles sont équitablement réparties dans chacun des 4 cerceaux d'arrivée.

### VARIANTES

Même exercice avec différentes raquettes (badminton, tennis, tennis de table, squash, ...).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LA COURSE AUX ŒUFS

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESCRIPTIF

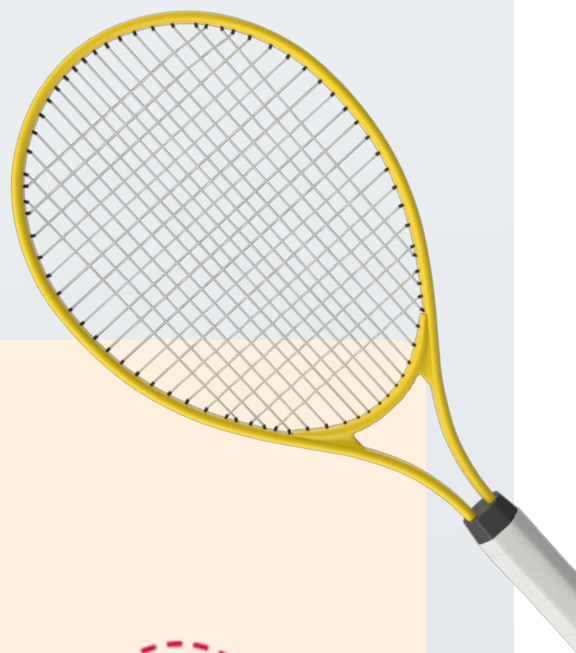
L'élève pose la balle sur la raquette et suit un parcours sans la faire tomber.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Effectuer le parcours sans « perdre » la balle (garder la balle au contact de la raquette).

### VARIANTES

Même exercice avec différentes raquettes (badminton, tennis, tennis de table, squash, ...).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LE RELAIS MÉMORY

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESCRIPTIF

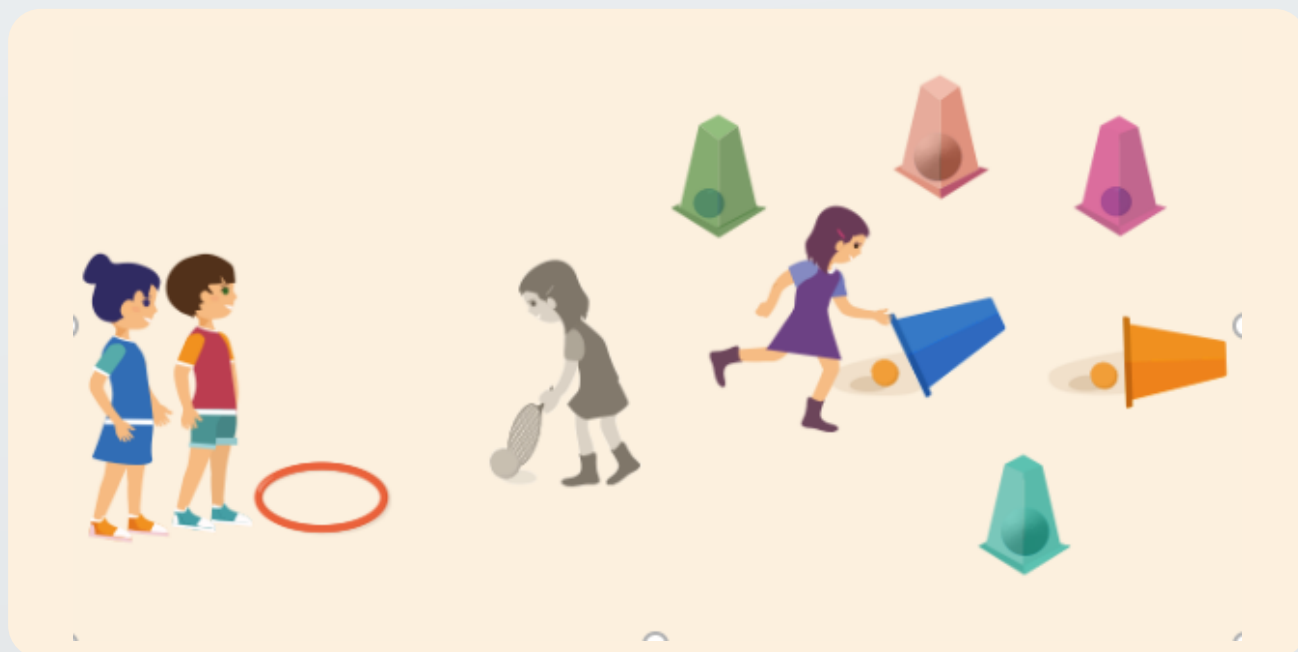
2 équipes de 3 élèves. Pour chaque équipe, 3 paires de balles différentes cachées sous des plots. L'élève doit retrouver les 2 mêmes balles cachées pour pouvoir renverser les 2 plots et les ramener au sol avec la raquette vers le cerceau de départ. Chaque élève ne peut soulever que 2 plots à chaque passage.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Combinaisons trouvées et balles ramenées avant l'autre équipe ou dans un temps déterminé (sablier).

### VARIANTES

Même exercice avec différentes raquettes (badminton, tennis, tennis de table, squash, ...).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



## LA PÉTANQUE

### OBJECTIF

- Produire et doser des frappes avec une raquette
- Gérer ses émotions (jeu en opposition, score...)
- Connaître le but du jeu en respectant les règles.

### DESSCRIPTIF

Les enfants frappent leur balle en mousse avec la raquette de façon qu'elle vienne se placer le plus près possible de la balle de tennis faisant office de cochonnet. Chaque enfant dispose de 2 balles en mousse par mène (phase de jeu). Le vainqueur de la mène remporte 1 point (ou 2 points s'il a ses 2 balles les plus proches du cochonnet), replace la balle-cochonnet où il veut et le jeu continue.

Le vainqueur final est le premier à remporter 4 points.

### VARIANTES

- Pour une partie, les élèves ont tous les mêmes balles mais il est possible de faire varier le type de balle d'une partie à l'autre.
- L'atelier peut faire l'objet d'une grande partie à 3 contre 3.
- Balles roulées au sol ou balles engagées en l'air (à la cuillère) ou mix des deux au bon vouloir de l'élève.
- Varié les types de raquettes.

### MATÉRIEL

- 2 raquettes, cordes ou plastique.
- 2 x 2 balles en mousse identiquement marquées.
- 1 cerceau.

### ORGANISATION

- L'engagement se fait depuis un cerceau. En début de mène, la balle de tennis est placée à 6 m du cerceau. Sur l'atelier, on peut mener en parallèle 3 parties (en 1 contre 1).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



### LA BATAILLE NAVALE

#### OBJECTIF

- Produire des trajectoires (balle frappée au-dessus de la tête).
- Coopérer au sein d'une équipe.
- Connaître le but du jeu en respectant les règles.

#### DESSCRIPTIF

Les pirates rouges font naviguer 6 bateaux rouges (cerceaux) sur le lac. Ils répartissent leurs 4 trésors (plots) sur 4 de leurs bateaux. Les pirates bleus font naviguer 6 bateaux bleus (cerceaux) sur l'autre lac. Ils répartissent leurs 4 trésors (plots) sur 4 de leurs bateaux. Les deux lacs sont côte à côte, séparés par un filet.

#### MATÉRIEL

- 4 raquettes, cordes ou plastique.
- 8 balles en mousse.
- 6 cerceaux, 4 plots.
- 1 corde et 2 plots pour séparer les 2 lacs.

#### VARIANTES

- Ballons frappés à la cuillère par les pirates.
- Fixer un temps de bataille (usage d'un sablier) pour déterminer l'équipe qui a coulé le plus de trésors dans un temps de jeu donné.
- Un pirate de chaque équipe peut défendre les bateaux en interceptant les balles avec sa raquette.
- Variation des types de raquettes.
- Monter la hauteur du filet.

#### ORGANISATION

- 2 équipes sont constituées : les pirates rouges et les pirates bleus. Au « Top ! », les pirates torpillent les bateaux de l'équipe adverse avec leurs grenades. La première équipe qui a coulé les 4 bateaux ayant des trésors a gagné. Les grenades qui ont été lancées peuvent resservir.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



## LE JEU DE L'ÉTOILE

### OBJECTIF

- Produire des trajectoires (balle frappée au-dessus de la tête), se coordonner.
- Se déplacer balle et raquette en main.
- Expérimenter, arbitrer (décompte des points).

### DESCRIPTIF

4 élèves marqueurs – 4 élèves serveurs.

Chaque élève serveur se place sur son cerceau de départ et se déplace pour aller servir (par le haut) en direction de son but.

Le décompte est le suivant :

- la balle est engagée mais passe à côté du but = 1 point ;
- la balle est engagée, entre dans le but mais sans faire tomber de quille = 5 points ;
- la balle est engagée, entre dans le but en renversant une quille = 10 points. Après avoir servi ses 6 balles, l'élève se repositionne dans le cerceau de départ et continue le jeu en se décalant d'un cran. Le jeu se termine quand les 4 élèves ont servi depuis les 4 cerceaux, soit  $6 \times 4 = 24$  services. Une rotation entre les élèves serveurs et les élèves marqueurs est effectuée.

### VARIANTES

- Engagement à la cuillère.
- Faire varier la taille des buts, le nombre de quilles par but, la taille des quilles...
- Varié les types de raquettes.

### MATÉRIEL

- 4 raquettes, cordes ou plastique.
- Des quilles, des balles en mousse.
- 8 plots.

### ORGANISATION

- 4 cerceaux disposés en étoile pour le départ de chaque élève.
- 4 buts formés par 2 plots distants de 2 m.
- 4 quilles (ou tubes de balles) disposées sur chaque ligne de but.
- Une réserve de 6 balles mousse par cerceau de départ.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



### RAQUETTES GOAL

#### OBJECTIF

- Produire différentes trajectoires de balle avec une raquette.
- Contrôler et doser les frappes pour faire durer un échange.
- Se déplacer en contrôlant une balle avec sa raquette.

#### DESCRIPTIF

2 élèves sont placés en vis-à-vis de part et d'autre de la rivière. Le départ du jeu s'effectue depuis un cerceau placé à 4-5 m de chaque berge. Durant l'échange, les élèves contrôlent et conduisent la balle jusqu'au bord de la rivière et produisent alternativement une frappe douce (courte) et une frappe appuyée (lointaine) dans l'objectif de gagner le point.

#### VARIANTES

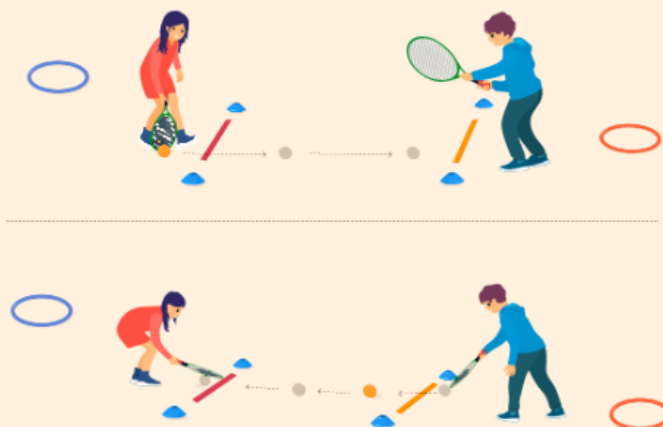
- La rivière peut être agitée. On y installe un banc ou tout autre obstacle pour représenter cette agitation. La balle n'est alors pas envoyée au sol mais engagée à la cuillère (gestion du rebond pour l'élève qui doit la contrôler).
- Variation des types de raquettes.

#### MATÉRIEL

- 2 raquettes à cordes.
- 1 balle en mousse.
- Bandelettes.
- 2 cerceaux.

#### ORGANISATION

- Un élève pousse la balle au sol avec sa raquette jusqu'à la berge et l'envoie tout doucement pour lui faire franchir la rivière.
- L'élève qui la reçoit s'avance pour la contrôler, une fois la rivière franchie, et la renvoie à son tour tout doucement (balle roulée).
- Le premier élève la contrôle puis la renvoie plus loin. Son binôme recule pour la contrôler, la ramène au sol près de la berge et l'envoie aussi très loin de l'autre côté de la rivière. À chaque binôme de reproduire ainsi cette alternance balles proches/balles lointaines autant de fois que possible.





# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



### LA COURSE-POURSUITE

#### OBJECTIF

- Engager la balle avec une raquette vers un partenaire (dosage, direction).
- Réceptionner une balle avec sa raquette.
- Réagir vite, alterner les rôles (réceptionneur, lanceur).
- Connaître le but du jeu en respectant les règles.

#### DESCRIPTIF

l L'élève qui a la balle l'envoie au suivant qui la réceptionne en la bloquant main contre raquette. À son tour, celui-ci l'envoie au suivant, etc. Lorsque la balle arrive à mi-chemin, le maître du jeu donne une seconde balle à l'élève qui a engagé le jeu. Ce dernier envoie la balle au suivant. Cette seconde balle doit essayer de rattraper la première balle. Les joueurs peuvent se déplacer pour aller bloquer la balle mais doivent effectuer son envoi depuis leur plot.

#### VARIANTES

- l Commencer sans raquette (envoi de balle à la main, du bas vers le haut ou « bras cassé », du haut vers le bas). Frapper la balle avec la raquette au-dessus de la tête.
- l Varier les types de raquettes.

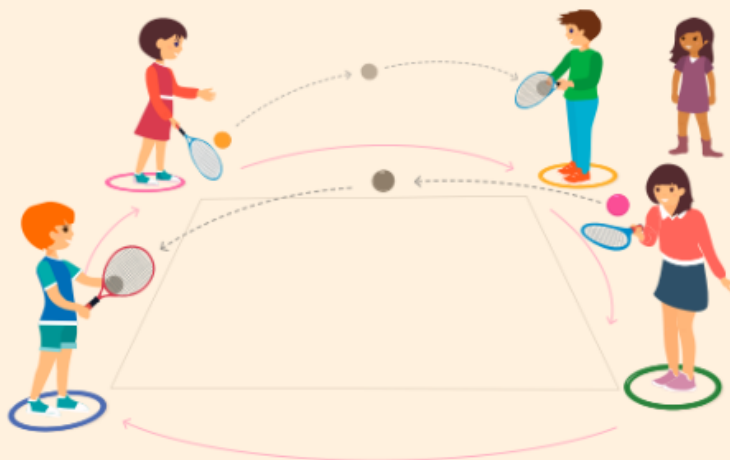
#### MATÉRIEL

- l 4 raquettes, cordes ou plastique
- l 2 balles mousse
- l 4 plots ou cerceaux

#### ORGANISATION

- l 5 élèves : 4 joueurs disposés selon les sommets d'un carré et un maître du jeu qui engage la seconde balle dès lors que le joueur 3 envoie la première balle vers le joueur 4.

2<sup>e</sup> tour - deux balles engagées



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



## LES BALLEES VIVES

### OBJECTIF

- Contrôler et doser ses frappes.
- Coordonner ses actions.
- Coopérer pour réussir un défi.

### DESCRIPTIF

Au cours de cet atelier, plusieurs situations sont progressivement introduites pour accompagner les élèves vers une recherche collective de clés de réussite et les sensibiliser peu à peu à la pratique tennis. En petit groupe, les élèves sont amenés à relever différents défis avec un objectif commun : « faire vivre » la balle le plus longtemps possible.

### VARIANTES

2 élèves, 2 raquettes, 2 balles et un carré de 4 m de côté, délimité par 4 plots. Les élèves font des échanges avec les 2 balles en même temps au sol. Les balles et les élèves ne peuvent pas sortir du carré. Le temps est décompté par un camarade. Défi relevé ?

2 élèves, 2 raquettes, 1 balle et 4 plots. Les élèves choisissent la taille de leur carré. Ils doivent faire « vivre » ensemble la balle le plus longtemps possible sans sortir de leur terrain. Selon leurs réussites ou difficultés, ils peuvent d'eux-mêmes modifier la dimension de leur terrain (essai-erreur). Une balle est « vivante » si elle rebondit, ne roule pas. Défi : réaliser un échange avec 10 frappes.

2 élèves, 2 raquettes, 1 balle, 4 plots et 1 corde. Les 2 élèves posent au sol la corde et définissent ainsi 2 camps. Les 2 élèves font « vivre » la balle. Le binôme peut décider de déplacer la corde après plusieurs essais (coopérer pour mieux réussir) pour redéfinir le camp de chacun.

Défi : réaliser un échange avec 10 frappes.

Varier les types de raquettes.

### MATÉRIEL

- 2 raquettes, cordes ou plastique.
- 2 balles en mousse.
- 4 plots.
- 1 corde.

### ORGANISATION

2 élèves par carré de 4 m de côté, délimité par 4 plots. Chaque élève a sa raquette en main. Un troisième élève lâche 2 balles dans le carré et compte à voix haute jusqu'à 10. Ses camarades font « vivre » les 2 balles en même temps. Ni les joueurs, ni les 2 balles ne doivent sortir du carré. Les balles doivent être maintenues en mouvement au sol ou en l'air. Elles ne peuvent pas être prises à la main. Défi relevé ?



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 3 et 4



### LE "1+1 CONTRE 1+1"

#### OBJECTIF

Se placer, se déplacer, se replacer

#### BUT

Maintenir l'échange (coopération),  
gagner le point (opposition)

#### CONSIGNES

Deux binômes d'élèves. L'élève A de chaque équipe se rencontre et engage l'échange. Au bout de 3 frappes, l'élève B rentre sur le terrain et l'élève A sort. Le jeu se poursuit avec les mêmes consignes jusqu'à la fin de l'échange.

#### MATÉRIEL

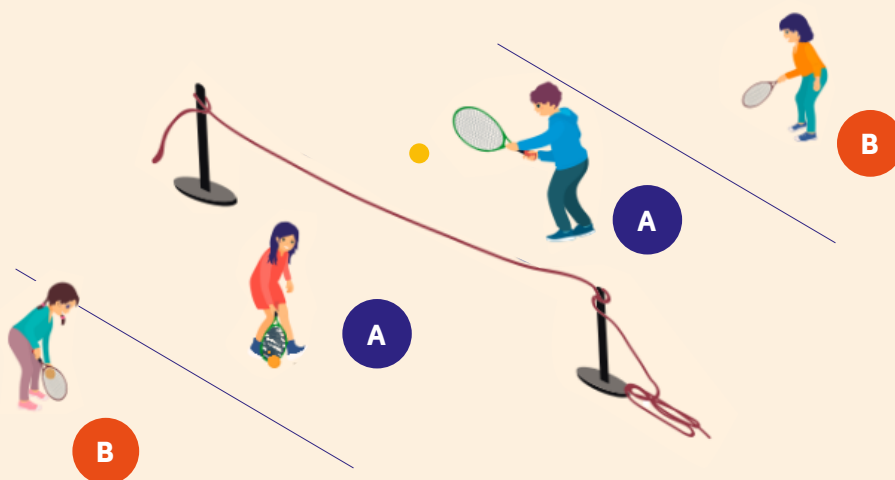
- Pour 4 élèves en binôme.
- 1 terrain ou 1 table.
- 1 volant ou 1 balle.

#### VARIANTES

- Varié le nombre de frappes avant la rotation.
- Chaque équipe peut choisir quand tourner.
- Passer d'une situation de coopération (réaliser un maximum d'échange) à une situation d'opposition (réaliser à gagner le point).

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Réaliser 20 échanges (coopération).
- Gagner le point.
- Gagner le point sans que l'adversaire touche le volant/balle.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 3 et 4



### DU "SIMPLE AU DOUBLE"

#### OBJECTIF

Prise d'information, anticipation.

#### BUT

Gagner le point (opposition).

#### CONSIGNES

Les deux binômes d'élèves se font face sur le terrain (ou table). Dans un premier temps, deux simples sont joués simultanément en diagonale sur l'ensemble du terrain (ou table).

Lorsqu'un simple est terminé (perte de balle, point marqué, ...), la rencontre passe, sans transition, d'un simple à un double avec le volant (ou la balle) qui reste en jeu.

#### VARIANTES

Jouer le simple en face à face au lieu d'être en diagonale.

Valoriser le double ou le simple de 2 points selon les besoins.

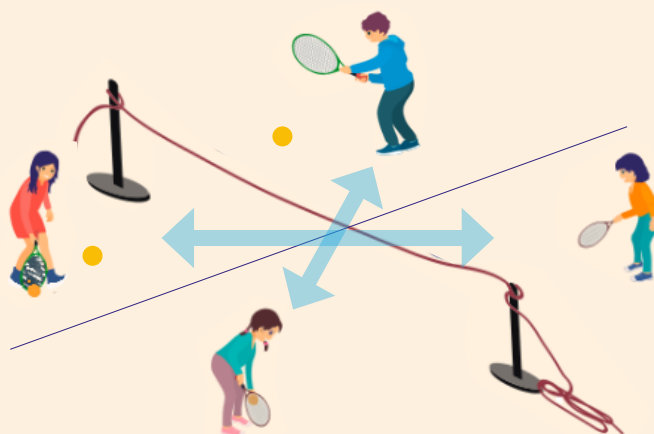
Mettre les élèves en coopération sur le simple et compétition sur le double (le premier temps se termine lorsque l'échange est rompu malgré la coopération).

#### MATÉRIEL

- Pour 4 élèves en binôme.
- 1 terrain ou 1 table agencée en rencontre double.
- 2 volants ou 2 balles.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Gagner 5 points pour remporter la rencontre.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 3 et 4



### LE "5-4-3-2-1"

#### OBJECTIF

Le service comme un atout majeur

#### BUT

Gagner le point (opposition).

#### CONSIGNES

- | En un contre un.
- | Au départ le volant « vaut 5 points » et à chaque frappe sa valeur descend d'un point jusqu'à n'avoir plus de valeur à la 6<sup>ème</sup> frappe.

#### MATÉRIEL

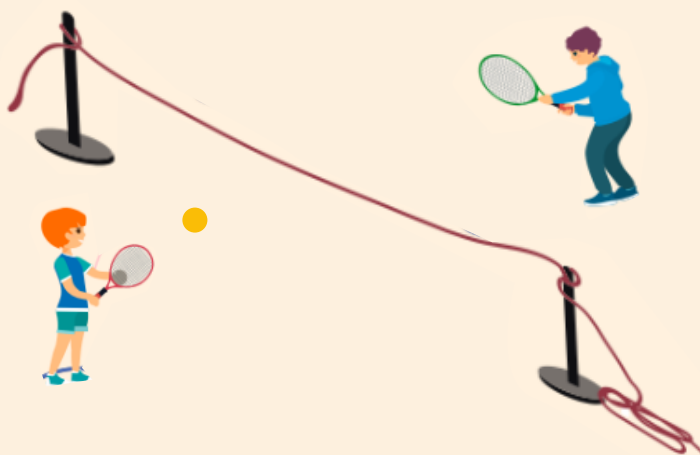
- | Pour 2 élèves.
- | 1 terrain ou 1 table.
- | 1 volant ou 1 balle.

#### VARIANTES

- | Nombre de coup.
- | L'échange peut se poursuivre après 5 frappes et valoir un point.
- | Les bonus de points ne sont que pour le serveur.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- | Atteindre 10 points.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 3 et 4



### LE "BINGO"

#### OBJECTIF

- Technico-tactique  
Repérer et exploiter un volant ou une balle favorable.

#### BUT

Gagner le point (opposition).

#### CONSIGNES

- | En un contre un.
- | Chaque élève tente de gagner l'échange, valant 1 point.
- | En bonus, l'élève peut annoncer « Bingo » à voix haute avant sa frappe. À la suite de cette annonce, si l'élève remporte le point directement après sa frappe, il gagne 3 points.

#### VARIANTES

- | Possibilité de choisir son bingo avant le match pour mettre en valeur un point fort technique (smash, amorti...).
- | Possibilité de le réaliser un double.

#### MATÉRIEL

- | Pour 2 élèves.
- | 1 terrain ou 1 table.
- | 1 volant ou 1 balle.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- | Atteindre 10 points





# FAITES VOS JEUX



Contactez l'Ugsel nationale :  
**[animation@ugsel.org](mailto:animation@ugsel.org)**

## FÉLICITATIONS !

RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



GYMNASTIQUE - HANDBALL



NATATION - GOLFS



CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES

