



Dimension Sport

Asbl

Rue René RUTTEN 16

4890 CLERMONT

Tél : 087 / 44 63 96

GSM : 0496/ 33 02 82

E-Mail : info@dimension-sport.be

Site : www.dimension-sport.be

CLASSES BUILDING

Objectifs de la formation :

Les activités team building présentées dans le monde des entreprises ont pour objectifs de renforcer les liens sociaux du personnel en les plaçant dans des situations accessibles techniquement. Cela permet à tout un chacun de trouver sa place, de se sentir valorisé.

Ces activités peuvent donc très bien s'intégrer dans le monde scolaire. Activités motrices faciles à mettre en place, attrayantes, avec une base technique abordable par tous. Voici les activités « classes building ».

L'objectif principal est de donner aux enseignants suffisamment d'exercices et de jeux pouvant leur permettre de travailler l'esprit d'équipe, la cohésion d'un groupe,... Ces jeux utilisent un matériel attrayant, coloré et très diversifié.

La coopération dans les jeux sportifs permet à l'enfant de se sentir valorisé. Les échanges sociaux et la communication avec ses pairs lui permettront de développer une **bonne estime de soi**, de créer des liens et d'établir des relations satisfaisantes avec ses camarades de classe.

Le jeu coopératif amène à l'**acceptation des différences individuelles** ainsi qu'à l'**ouverture aux autres et à leurs idées** afin de parvenir aux fins du jeu.

La coopération est également pour ces élèves une bonne préparation à une participation dynamique et enrichissante dans la vie en société.

Jeux OMNIKIN avec gros ballons légers

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Augmenter la capacité cardio-vasculaire des participants par des activités demandant un engagement moteur et des déplacements continus.
- Développer les habiletés des mains et des pieds par des actions telles que manipuler, botter, dribbler, lancer, attraper, passer et frapper.
- Apprendre des principes de défense et d'attaque par des jeux collectifs.
- Développer la coopération par des activités de travail en équipe.
- Favoriser la pratique de l'activité physique par de nouvelles activités motivantes et dynamiques avec des ballons attrayants.
- Combattre les problèmes d'obésité par des jeux accessibles et aérobiques.
- Inciter les participants à pratiquer des activités pour leur plaisir et au profit de leur santé.

SUPER BALL

But du jeu

- Attraper le ballon dans la zone adverse, une fois que tous les joueurs de l'équipe ont touché le ballon.



Description

- On débute la partie avec un joueur au centre du terrain, qui fait une passe entre ses jambes (le ballon peut toucher au sol) à un 2ième joueur qui l'attrape, le maintient debout au sol et un 3ième joueur le botte vers l'autre équipe.

- L'équipe qui botte ne peut pas attraper le ballon et ne peut pas traverser la ligne centrale tant qu'un joueur de l'équipe adverse n'y a pas touché.
- Suite à la réception, ils se font des passes entre eux comme au rugby (à deux mains) ou avec une seule main.
- **Tous les joueurs de l'équipe doivent avoir touché au moins une fois le ballon** avant de marquer, sinon le point n'est pas accordé.
- Pour marquer, il faut **attraper une passe derrière la ligne de l'autre équipe**. Si on traverse cette ligne en courant avec le ballon, le point n'est pas accepté.
- Si le ballon est échappé dans la ligne des buts, on continue les passes pour l'attraper dans les airs.
- Le joueur qui reçoit le ballon a une protection d'une longueur de bras autour de lui et aucun contact n'est permis pour le lui enlever. Il a 5 secondes pour passer ou courir.
- Si le joueur court en possession du ballon on peut alors lui enlever son foulard.
- S'il perd son foulard, il donne le ballon à l'adversaire et il replace son foulard.

LA TORNADE DE BOTTES

Botter vers l'autre équipe Attraper le botter adverse

But du jeu

- Attraper le ballon botté par l'équipe adverse.

Description

- On débute la partie avec les 2 ballons en même temps.
- La même équipe peut être en possession des 2 ballons durant la partie.
- Un joueur par équipe fait une passe entre ses jambes, du milieu du terrain vers son équipe. Un 2^{ème} joueur attrape le ballon, le dépose sur la pointe au sol et un 3^{ème} le botte vers l'autre équipe.
- Les 2 ballons sont bottés sans arrêt et la même équipe peut botter les 2 ballons à la fois.
- Les trios doivent botter à tour de rôle pour s'assurer que tous participent.
- À chaque botté du même trio, on change les rôles selon l'ordre 1-2-3.
- Tous les joueurs peuvent attraper le ballon sans ordre déterminé.
- Si l'équipe adverse attrape le ballon dans les airs, elle marque 3 points.
- Si le ballon est attrapé dans les airs mais avec des bonds au sol, l'équipe marque 1 point.
- On ne peut pas bloquer le botté de l'autre équipe.
- Le ballon peut rebondir sur les murs ou sur tout obstacle dans le gymnase et demeure en jeu.

LE SPRINT RUGBY

Botter vers son équipe Passes jusqu'au mur opposé

But du jeu

- Faire un retour de botté le plus rapidement possible en se faisant des passes jusqu'au mur opposé.

Description

- Un joueur par équipe tient le ballon debout au sol et l'autre botte vers son équipe qui est en attente de réception de l'autre côté de la ligne, près du mur.
- Les joueurs peuvent être dispersés parmi l'autre équipe mais ne peuvent pas traverser la ligne tant qu'un de leurs joueurs n'a pas attrapé le ballon.
- Les joueurs ne peuvent pas toucher le ballon de l'autre équipe.
- Une fois le ballon attrapé, ils doivent se faire des passes jusqu'au mur opposé, sans marcher avec le ballon. Tous les joueurs doivent avoir touché au moins une fois le ballon, y compris les deux qui ont exécuté le botté.
- La première équipe à atteindre le mur avec au moins une passe à chacun de ses joueurs marque 1 point.
- On recommence toujours les deux équipes en même temps mais en changeant les 2 personnes au botté.
- Les passes doivent se faire en dessous de la taille, selon la technique du rugby.

LES 6 CERCLES MULTI-SPORTS



Objectifs

- Développer les habiletés de manipulation de différentes parties du corps.
- Expérimenter différentes techniques et façons pour contrôler le ballon.
- Effectuer des tâches communes en groupe.
- Faciliter l'apprentissage technique de certains sports.

But

- Réussir le plus de fois la technique demandée sans échapper le ballon.

Description

- Compter le meilleur résultat ou le plus haut pointage réussi sans faute.
 - Recommencer à 0 si le ballon tombe ou si un joueur ne réussit pas les critères demandés.
 - Le même joueur ne peut pas jouer deux fois de suite.
- **Sport 1 = Volley-ball** : ballon toujours dans les airs, contact en touche à deux mains ou à une main, contact en manchette à deux mains ou frappe à une main.
- **Sport 2 = Aki géant** : ballon toujours dans les airs, contact en frappe avec les membres inférieurs, aucun contact avec une autre partie du corps ou ou la tête.
- **Sport 3 = Ping-pong mains** : frapper (ne pas pousser) le ballon avec une main ouverte vers le sol, droite ou gauche, un seul bond au sol au centre du cercle. Faire un cercle plus rapproché pour faciliter la tâche.
- **Sport 4 = Soccer** : passe roulée au sol, avec le pied droit ou gauche, utiliser l'intérieur ou l'extérieur du pied, réception avec un arrêt total en plaçant un pied sur le ballon. Agrandir le cercle au besoin.
- **Sport 5 = Soccer tête** : ballon toujours dans les airs, frapper avec la tête ou attraper avec les mains et passer avec la tête, les deux sont acceptés selon le niveau d'habileté.
- **Sport 6 = Basket-ball passe** : passe poussée à deux mains avec un seul bond au sol, réception complète à deux mains (ballon arrêté et contrôlé).
- **Sport 7 = Basket-ball dribble** : 2 dribbles avec la main droite, 2 dribbles avec la main gauche, le joueur suivant récupère et enchaîne à tour de rôle.
- **Sport 8 = Volley-Aki** : 2 équipes forment un cercle avec les 2 ballons, un ballon doit juste être frappé avec les pieds et l'autre juste avec les mains. Toujours garder les ballons dans les airs, additionner le meilleur résultat de chaque ballon pour les 2 équipes.

LES OLYMPIADES 6 DEFIS

But

- Réussir les défis d'équipe le plus de fois possible durant le temps alloué.

Préparation

- Diviser votre groupe en 6 équipes (4 personnes et plus), une équipe par station, un ballon chacune (toujours garder son ballon pour chaque station).
- **Un marqueur par équipe**, il compte les points d'une autre équipe, le remplacer par un autre joueur à chaque station.
- Chaque équipe participe en même temps à une station différente; on change ensuite dans le sens horaire, pour que les 6 équipes réalisent les 6 stations.
- Additionner les fois réussies.
- Tous les joueurs de l'équipe doivent participer à tour de rôle.
- Chaque fois réussie selon les critères donne 10 points.

Description

- **Défi 1 = Ballon mur** : faire une ligne sur un mur à 1 m de haut et une ligne au sol à 1 m du mur avec 2 cônes.

- Face au mur, à tour de rôle, frapper le ballon avec la main ou le poing en haut de la ligne sur le mur. Au retour, le ballon doit faire un bond au sol de l'autre côté de la ligne déterminée par les cônes. Compter chaque touche réussie au mur.

Variantes

Modifier la distance et la hauteur au mur, permettre 2 bonds au sol pour le retour. Pour les plus jeunes, lancer au lieu de frapper.

- **Défi 2 = Ballon kangourou** : faire deux lignes parallèles avec 4 cônes, 4 m entre les lignes, 3 m entre les 2 cônes.
- 2 groupes de chaque côté des 2 lignes : un joueur à la fois se rend de l'autre côté en bondissant assis sur le ballon, les mains tiennent le ballon devant et derrière soi, une personne suit debout juste en arrière pour la sécurité.
- Compter chaque ligne atteinte.

Variantes

- Modifier la distance, placer 2 personnes debout pour la sécurité.

- **Défi 3 = Tapis catapulte** : faire 2 lignes parallèles avec 4 cônes, 4 m entre les lignes, 3 m entre les deux cônes.
- 2 groupes de chaque côté des 2 lignes, tenir un tapis par 2 personnes.
- Faire des passes et attraper le ballon avec le tapis à tour de rôle, sans toucher avec ses mains ou autres parties du corps. Compter chaque attrapé réussie.

Variantes

- Placer plus que 2 personnes autour du tapis, modifier la distance, donner droit aux contacts avec les mains, faire un bond, faire rouler, varier la hauteur des passes.

- **Défi 4 = Bâtons ballon** : faire 2 lignes parallèles avec 4 cônes, 5 m entre les lignes, 3 m entre les 2 cônes.
- 2 par 2, un en face de l'autre, 2 bâtons par couple et placer les couples un à côté de l'autre à partir d'une des 2 lignes.
- Tenir les bâtons aux extrémités et passer le ballon au couple suivant seulement avec les bâtons sans utiliser d'autres parties du corps. Ne pas marcher avec le ballon. Une fois passé, se replacer au bout des autres couples pour faire avancer le ballon jusqu'à l'autre ligne.
- Faire le retour à l'inverse et compter chaque ligne atteinte.

Variantes

- Modifier la distance, donner le droit à l'utilisation des mains, placer une personne sans bâton qui peut aider à tenir le ballon.

- **Défi 5 = Botté-cible** : 2 cônes forment une ligne parallèle à 1 m d'un mur et 2 autres cônes forment une autre ligne parallèle à 5 m de distance.
- 2 groupes de chaque côté des 2 lignes, 2 joueurs tiennent un cerceau dans les airs du côté de la ligne près du mur.
- À l'autre ligne, un joueur tient le ballon au sol, un autre botte pour le passer dans le cerceau.
- À chaque botté, changer les rôles. Compter chaque ballon entré dans le cerceau.

Variantes

- Modifier la distance, donner le droit à un bond avant le cerceau, botter le ballon en roulant au sol pour atteindre le cerceau.

- **Défi 6 = Ballon en équilibre** : Faire un carré avec 4 cônes, chaque côté doit avoir 3 m.
- Répartir le groupe également autour des 4 côtés.
- Faire circuler le ballon d'une personne à l'autre avec le panier de la crosse ou la palette du bâton de hockey. Ne pas marcher avec le ballon mais utiliser un pied en pivot. Compter chaque tour réussi sans échapper le ballon.

Variantes

- Modifier la grandeur du carré, se placer par deux pour tenir le ballon à l'aide de l'objet, donner le droit de marcher.

LES 6 CERCEAUX

Préparation

- Placer 6 cerceaux distancés au sol avec plus de 5 m entre chacun.
- 6 équipes avec le ballon de leur couleur, une par cerceau et un gardien avec 6 cartes de sa couleur, le gardien change à chaque partie.

But

- Être la première équipe à compter dans le cerceau de toutes les autres équipes.

Description

- Pour marquer, il faut faire une passe avec son ballon à un joueur de son équipe dans le cerceau d'une autre équipe.
- Le joueur qui attrape la passe doit avoir au moins un pied dans le cerceau.

- Une fois réussi, le gardien de ce cerceau lève un bras dans les airs et lui donne une carte de la couleur de son équipe.
- Plus d'une équipe peuvent attaquer le même cerceau en même temps mais aucun point ne peut-être marqué lorsque le gardien remet un carton (bras dans les airs).
- La première équipe à avoir les 6 cartes des 6 couleurs (dont la leur), gagne.
- Un seul joueur à la fois peut demeurer dans le cerceau et pour un maximum de 3 secondes.
- Le gardien est le seul joueur à empêcher l'équipe de marquer. Il ne peut jamais entrer dans son cerceau ni passer par-dessus.
- Il peut bloquer ou attraper le ballon et le relancer n'importe où dans le terrain.
- L'équipe doit se faire des passes pour se rendre à un cerceau mais ne peut pas intercepter le ballon des autres.
- Le joueur ne peut pas se déplacer avec le ballon mais peut utiliser un pied pivot.

Adaptation et variantes

- Avoir les 2 pieds dans le cerceau pour marquer.
- 2 gardiens et 3 cerceaux par équipe.
- Donner droit de dribbler avec le ballon en se déplaçant.
- Identifier 1 ou 2 joueurs dans chaque équipe qui ont le rôle de bloquer les passes des autres équipes.

BOTTE ET PASSE 6 FOIS

- 6 cerceaux sont espacés en ligne, le long d'un côté du terrain ou du mur.
- Un joueur par équipe débute dans un cerceau avec son ballon.
- Les autres joueurs sont devant le joueur de leur équipe, à l'opposé du terrain derrière une ligne d'attrapée, identifiée par des cônes séparant les six équipes.
- Donner des numéros à partir de 1 à chaque joueur pour l'ordre de botter.

But

- Être la première équipe à faire botter 6 joueurs avec des passes à tous.

Description

- Au signal, le joueur place le ballon dans le cerceau et le botte vers ses joueurs de l'autre côté de la ligne d'attrapée. Il va ensuite rejoindre ses équipiers.
- Aucun joueur ne peut attraper le ballon à l'intérieur de la zone entre le cerceau et la ligne d'attrapée, ils doivent le laisser rouler jusqu'à eux.
- Une fois attrapé, on ne peut pas marcher avec le ballon. L'équipe doit se faire des passes jusqu'au cerceau de départ, pour une passe finale à un joueur à l'intérieur.
- Tout le monde de l'équipe doit avoir reçu au moins une passe avant de passer au joueur dans le cerceau de départ ou un minimum de 6 passes (si moins de 6 joueurs).
- Une fois réussi, un nouveau joueur, selon l'ordre de leur numéro, se place dans le cerceau pour le botté et les autres joueurs se replacent rapidement derrière la ligne de réception.
- Une fois tous les joueurs derrière la ligne, on recommence ensuite le botté et la première équipe dont 6 joueurs (ou tous les joueurs) auront botté à partir du cerceau en se faisant des passes, gagne la partie.

Adaptation et variantes

- Placer un joueur (ou plus) par équipe, qui intercepte les passes d'une autre équipe au retour du botté. Il se place à côté du botteur et une fois le ballon botté, il essaie d'intercepter les passes. S'il intercepte, il relance le ballon derrière la ligne d'attrapée. Changer de défenseur à chaque point selon l'ordre de leur numéro.

TAG BALLON DES 6 COULEURS

Préparation

- On forme 6 équipes avec le ballon de leur couleur.
- 6 cerceaux sont dispersés autour du gymnase.
- Débuter avec un joueur par équipe dans un cerceau, avec le ballon de sa couleur.
- Tous les autres joueurs sont dispersés dans le gymnase, les couleurs mélangées.

But

- Toucher tous les joueurs d'une équipe adverse avec les ballons et délivrer ses équipiers.

Description

- N'importe quel joueur peut prendre un ballon de n'importe quelle couleur et se rendre en courant dans n'importe quel cerceau pour pouvoir lancer.
- Dans le cerceau, le joueur qui a le ballon doit toucher un joueur d'une autre couleur en lui lançant le ballon.

- Il doit le toucher en bas des épaules, sans que le ballon ne touche au sol.
- Si le joueur visé attrape le ballon, il peut se rendre à son tour dans un cerceau pour lancer.
- On ne peut pas viser un joueur qui a un ballon à l'intérieur ou à l'extérieur du cerceau.
- Pour délivrer un équipier touché (assis), il faut lui faire une passe (avec ou sans bond) **avec un ballon de la même couleur que son dossard.**
- Important : expliquer aux participants d'essayer de délivrer les joueurs de leur équipe avant de vouloir toucher les joueurs des autres équipes.
- Le jeu s'arrête lorsque tous les joueurs d'une même équipe (couleur) sont assis.

LA POURSUITE DES 6 COULEURS

Préparation

- Former 6 équipes de 6 couleurs avec le ballon correspondant à leur couleur.
- Jumeler 2 équipes une contre l'autre et identifier laquelle débute comme poursuivant.
- Les 6 équipes peuvent se déplacer partout dans le gymnase.

But

- L'équipe poursuivante doit toucher le ballon ou le joueur qui a le ballon de l'équipe poursuivie, à l'aide de son ballon, pour marquer un point.

Description

- Les joueurs de l'équipe poursuivante doivent se faire des passes avec leur ballon pour s'approcher du ballon de l'équipe poursuivie à laquelle ils sont jumelés.
- Le joueur qui a le ballon ne peut pas marcher en sa possession.
- Tous les joueurs sans ballon peuvent se déplacer partout sur le terrain.
- L'équipe poursuivante doit toucher (lancer ou contact direct) le ballon ou le joueur qui possède le ballon de l'équipe qu'elle poursuit.
- Les joueurs de l'équipe poursuivie doivent se faire des passes pour éloigner leur ballon de celui de l'équipe poursuivante, selon les mêmes règles de déplacement.
- Les joueurs ne peuvent pas bloquer ou intercepter le ballon des autres équipes.
- Chaque équipe accumule leurs points pour déterminer l'équipe gagnante.

LES 6 CARRÉS

Préparation

- Faire 6 carrés adjacents à l'aide de cônes et des lignes du plancher du gymnase.
- Former 6 équipes, une équipe par carré, un ballon par équipe.
- Les joueurs se placent pour couvrir toute la surface de leur carré.

Jeu 1 : Le tour des 6 carrés

But

- Les 6 équipes doivent faire passer en l'air les 6 ballons dans les 6 carrés, le plus rapidement possible.

Description

- Chaque équipe débute avec le ballon de sa couleur dans son carré.
- Les joueurs de chaque équipe doivent se faire un minimum de 6 passes, distancées d'au moins 3 m et passer le ballon au carré suivant.
- Une fois que les ballons sont passés dans tous les carrés avec 6 passes et sont revenus à chaque couleur d'équipe, on calcule le temps pris.
- Bien préciser la direction dans le sens horaire pour passer d'un carré à l'autre.
- Placer un joueur toujours prêt à recevoir la passe venant de l'autre carré.
- Tous les joueurs de l'équipe doivent recevoir au moins une passe, si plus de 6 joueurs par équipe, changer les joueurs qui se font les 6 passes à chaque ballon.
- Si le ballon tombe ou va à l'extérieur des six carrés, continuer mais ajouter 10 secondes au temps de réalisation.
- On fait l'activité à nouveau pour battre le temps précédent.

Jeu 2 : Protéger son carré

But du jeu

- Réussir à faire tomber 10 fois le ballon dans le carré correspondant à la même couleur d'équipe.

Description

- Chaque équipe débute avec son ballon (même couleur). Elle le lance le plus loin possible de son carré mais à l'intérieur des 5 autres carrés.
- Les équipes doivent **empêcher que le ballon de leur couleur tombe dans leur carré**, tout en essayant de faire tomber les autres ballons de couleur dans le carré des équipes correspondantes.
- Si le ballon d'une autre équipe tombe dans notre jeu, on le relance sans perdre de point.
- Si on attrape notre ballon dans notre carré sans qu'il ne touche au sol, on le relance sans perdre de point.
- On ne peut pas lancer le ballon directement vers le sol, il doit être lancé en ligne droite ou en pente ascendante.
- Chaque équipe a 10 poches au départ, si leur ballon tombe dans leur carré ou est échappé à l'extérieur des 6 carrés, elle perd une poche. Une fois qu'une équipe perd ses 10 poches, la partie est terminée, l'équipe ayant conservé le plus de poches gagne la partie.

LES 6 PANIERS ou TOUR DU MONDE

But

- Être la première équipe à réussir 6 lancers dans chacun des 6 paniers (ou autres) par des personnes différentes.

Description

- Au signal, toutes les équipes débutent en même temps à leur panier.
- Les joueurs doivent lancer à tour de rôle pour que six personnes différentes de la même équipe réussissent à lancer dans le panier (poubelles, cerceaux, cylindres).
- S'il y a moins de 6 personnes, réussir les 6 lancers en s'assurant que chaque joueur compte à tour de rôle. Ceux qui ont réussi leur panier aident les autres à récupérer le ballon.
- Une fois les lancers réussis, on doit se rendre à un autre panier sans marcher avec le ballon, en se faisant des passes.
- Pour le panier de basket-ball, le ballon étant plus gros que l'anneau, ils doivent réussir à garder le ballon arrêté sur l'anneau. Les joueurs peuvent sauter ou lever un de leurs équipiers pour maintenir le ballon sur l'anneau ou pour le descendre.
- Pour les poubelles, cerceaux ou cylindres, les joueurs peuvent prendre le ballon dans le carré mais doivent toujours être à l'extérieur de ce dernier pour lancer.
- Plusieurs équipes peuvent se rendre à un même panier sans obstruer ou bloquer les autres équipes.

LES 6 BALLONS AERIENS

But du jeu

- Garder le ballon le plus longtemps possible dans les airs.

Description

- Au signal, toutes les équipes débutent en même temps pour se faire des touches ou des manchettes avec le ballon dans les airs.
- Lorsqu'une équipe échappe le ballon ou que celui-ci touche un obstacle, elle doit s'asseoir au sol en cercle et se faire des passes en lançant et en attrapant le ballon.
- Le ballon peut alors tomber ou être échappé, car il s'agit d'une activité d'attente.
- La dernière équipe à demeurer debout gagne 1 point et on recommence. On peut ainsi faire des parties où la première équipe ayant atteint 5 ou 10 points gagne.
- Le même joueur ne peut frapper deux fois le ballon consécutivement.

TOUS CONTRE 6

Préparation

- Former 6 équipes dont chacune est divisée également en 2 groupes.
- Les disperser de chaque côté de 2 lignes parallèles le long des murs.
- Sur chaque ligne, placer en alternance un joueur de chaque couleur.
- Placer les 6 ballons sur 6 anneaux alignés au centre des 2 lignes parallèles.
- Donner un ballon et une balle par participant.

But du jeu

- Atteindre une des 2 lignes avec le ballon de sa couleur, en le visant avec des balles et des ballons.

Description

- Chaque joueur peut lancer sur son ballon pour le faire avancer ou sur le ballon des autres équipes pour l'éloigner des lignes.
- Chaque fois que notre ballon franchit une ligne, on marque un point.
- Une fois que notre ballon a franchi une des 2 lignes, un joueur de notre équipe va le reporter sur un anneau différent du point de départ précédent, sans interrompre le jeu.
- Il faut toujours être derrière la ligne avant de lancer, on ne peut pas aller chercher un ballon qui roule à l'intérieur des 2 lignes, seulement s'il est immobile.
- On peut faire rouler les ballons et les balles ou les lancer directement dans les airs sur les 6 ballons de couleur.
- Selon le niveau et le temps disponible, déterminer le nombre de points pour gagner une partie.

VOLLEY 2 BALLONS

But du jeu

- Obtenir le plus haut pointage pour la période de temps alloué selon les règles modifiées du volley-ball à 2 ballons.

Description

- Les 2 ballons débutent en même temps (service), un de chaque côté.
- Il est permis que les ballons se touchent durant le jeu et que les 2 ballons se retrouvent sur le même côté du filet.
- Faire le service à partir du milieu de son terrain, en frappant le ballon avec la main par-dessous.
- Il y a faute si le ballon va à l'extérieur du terrain, tombe au sol ou s'il n'a pas fait 3 passes avant de traverser.
- Chaque fois qu'une faute est commise avec le ballon de sa couleur, l'équipe adverse marque 2 points, si c'est le ballon de l'autre couleur, c'est 1 point.
- Lorsqu'un ballon est hors jeu ou en faute, les équipes continuent avec l'autre ballon jusqu'à ce que les 2 ballons soient hors jeu.
- On reprend ensuite le service des 2 ballons toujours en même temps.
- L'équipe qui a accumulé le plus de points pendant un temps déterminé gagne la partie.
- Faire changer de position aux joueurs sur le terrain à chaque service et en rotation avec les joueurs en attente au besoin.

BALLON MAINS

But du jeu

- Avoir le plus haut pointage en utilisant les mains comme raquette selon les règles et le temps alloué.

Description

- Frapper le ballon avec la main ouverte ou le poing, droit ou gauche.
- Le ballon doit obligatoirement faire un bond au sol avant de le retourner de l'autre côté. Si le ballon arrive directement sur soi, on doit le faire rebondir une fois avant de le retourner, jusqu'à un maximum de 3 passes.
- En plus du bond de réception, chaque équipe peut se faire une passe avec un bond avant de traverser le ballon.
- Faire le service à partir du milieu de son terrain, le ballon peut tomber partout sur le terrain adverse.
- Chaque fois que le ballon n'est pas retourné, qu'il est envoyé à l'extérieur ou qu'il a fait 2 bons consécutifs dans son terrain, l'équipe adverse marque 1 point.
- À chaque point, les 4 joueurs sur le terrain changent rapidement avec les substituts et varient les positions sur le terrain.
- L'équipe qui fait la faute repart toujours le jeu en faisant le service.
- L'équipe qui a accumulé le plus de points pendant un temps déterminé gagne la partie.

BALLON PIEDS OU FOOT-TENNIS

But du jeu

- Obtenir le plus haut pointage en utilisant les pieds comme raquettes.

Description

- Frapper le ballon seulement avec les membres inférieurs.
- 2 joueurs à la fois par équipe, changer de joueurs rapidement à chaque point.
- Le ballon doit obligatoirement faire 1 bond dans son terrain avant d'être retourné de l'autre côté. Si la réception du ballon est faite directement sur soi, le faire rebondir une fois avant de le retourner.

- En plus du bond de réception, chaque équipe peut se faire une passe avec un bond, avant de le traverser.
- Faire le service à partir du milieu de son terrain, le ballon pouvant ainsi tomber n'importe où sur le terrain adverse.
- Chaque fois que le ballon fait 2 bons consécutifs dans son terrain, qu'il n'est pas retourné ou est envoyé à l'extérieur, l'équipe adverse marque 1 point.
- L'équipe qui fait la faute repart toujours le jeu en faisant le service.
- L'équipe qui a accumulé le plus de points pendant un temps déterminé gagne la partie.

B A L L O N M U R ou S Q U A S H

But du jeu

- Obtenir le plus haut pointage en frappant le ballon sur le mur avec les mains.

Description

- Le service se fait au centre avec un bond suivi d'une frappe directe au mur.
- Frapper le ballon avec une ou deux mains ou poings.
- Le ballon doit toujours être frappé en haut de la ligne au mur et entre les 4 cônes formant le terrain au sol.
- Le ballon peut être frappé vers le mur, sans bond ou après un maximum de 1 bond au sol.
- Chaque fois que le ballon fait 2 bons consécutifs dans son terrain, qu'il n'est pas retourné en haut de la ligne au mur ou qu'il est envoyé à l'extérieur, l'équipe adverse marque 1 point.
- L'équipe qui fait la faute repart toujours le jeu en faisant le service.
- Faire une substitution à chaque point, au besoin.
- L'équipe qui a accumulé le plus de point pendant un temps déterminé gagne la partie.

BASKETBALL OMNIKIN® B A S K E T - B A L L C E R C E A U X



Objectifs

- Développer les habiletés de passe, dribble et lancer.
- Collaborer pour un but commun.
- Apprendre les stratégies de jeux d'équipe.

But du jeu

- Se faire des passes pour se rendre à la zone adverse et lancer le ballon dans le cerceau tenu par les 2 joueurs de l'équipe.

Description

- Les joueurs se font des passes comme pour un match de basket-ball mais doivent lancer dans le cerceau tenu par 2 équipiers dans la zone pour marquer.
- Personne ne peut entrer dans la zone sauf les 2 joueurs tenant le cerceau.
- Ces derniers peuvent se déplacer partout dans la zone sans jamais en sortir avec le cerceau ni toucher à la ligne de la zone.
- Le cerceau peut être tourné dans toutes les directions mais toujours perpendiculaire au sol (debout) et soutenu par les 2 joueurs attirés.
- Changer de joueurs qui tiennent le cerceau à chaque point.
- Étant donné la grosseur du ballon, interdire d'enlever le ballon au joueur arrêté qui le possède. Ce dernier a une zone de protection d'une longueur de bras allongé tout autour de lui. Les joueurs peuvent dribbler avec le ballon.

BASKET BUTS AU MUR

But du jeu

- Se faire des passes pour se rendre à la zone adverse et marquer un but en lançant le ballon sur le mur de l'équipe adverse.

Description

- Chaque équipe débute avec un ballon, la même équipe peut être en possession des 2 ballons durant la partie.
- Les joueurs se font des passes et peuvent dribbler comme pour une partie de basket-ball, mais ils doivent lancer ou botter le ballon sur le mur adverse pour marquer.
- Le ballon doit toucher le mur plus bas que les épaules du gardien pour être accepté.
- Personne ne peut entrer dans la zone, sauf les gardiens.

- Ces derniers peuvent se déplacer partout dans la zone sans jamais dépasser la ligne.
- Le ballon peut toucher au sol avant.
- Changer de gardiens à chaque point.
- Étant donné la grosseur du ballon, interdire d'enlever le ballon au joueur arrêté qui le possède. Ce dernier a une zone de protection d'une longueur de bras tout autour de lui.

BASKET CERCEAU - BUTS AU MUR

But du jeu

- Se faire des passes pour marquer 1 point en lançant sur le mur de l'équipe adverse ou 2 points en lançant dans le cerceau de l'équipier.

Description

- Chaque équipe débute avec 1 ballon, mais la même équipe peut être en possession des 2 ballons durant la partie.
- Les joueurs se font des passes et peuvent dribbler comme pour une partie de basket-ball mais doivent lancer (ne pas botter) le ballon sur le mur adverse pour marquer 1 point ou dans le cerceau de leur équipier pour marquer 2 points.
- Le ballon doit toucher le mur plus bas que les épaules du gardien pour être accepté.
- Personne ne peut entrer dans la zone sauf les gardiens, ni dans le carré, sauf le joueur qui tient le cerceau.
- Les gardiens de but peuvent se déplacer partout dans leur zone (sans en sortir). Ils doivent bloquer les lancers au mur et ceux dirigés vers le cerceau.
- Le ballon peut toucher au sol avant le mur.
- Le cerceau peut être tenu dans toutes les directions.
- Changer de gardiens et de joueurs dans le cerceau à chaque point.
- Étant donné la grosseur du ballon, interdire d'enlever le ballon au joueur arrêté qui le possède. Ce dernier a une zone de protection d'un bras allongé autour de lui.

BASKET-BALL REBOND

But du jeu

- Attraper le rebond au mur d'un joueur de son équipe et botter le ballon sur la cible ou sur le panneau du basket-ball.

Description

- Chaque équipe débute avec 1 ballon à partir de son mur; la même équipe peut être en possession des 2 ballons durant la partie.
- Les joueurs se font des passes et dribblent comme pour une partie de basket-ball.
- Ils doivent lancer le ballon sur le mur ou sur le panneau de basket-ball adverse.
- Pour marquer un point, un joueur de la même équipe doit rattraper le ballon avant qu'il ne touche au sol.
- Si le ballon touche un joueur adverse sans que ce dernier ne l'attrape, le point est bon.
- Une fois le point réussi, un joueur tient le ballon au sol à la ligne de lancer franc de la raquette de basket-ball et un autre botte le ballon. Il doit toucher le panneau arrière du panier ou la cible pour marquer un deuxième point. L'équipe adverse ne peut bloquer ce botté mais après, le ballon leur revient et les joueurs partent en attaque vers l'autre mur.
- Vu la grosseur du ballon, interdire d'enlever le ballon au joueur arrêté qui le possède. Ce dernier a une zone de protection d'une longueur de bras autour de lui.

Encore plus de variantes et d'explications dans le livre « Super jeux, Super ballons » édition OMNIKIN vendu chez Idémasport.

Pour tout renseignement ou toute animation en sports nouveaux (kin-ball, jeux coopératifs OMNIKIN, bumball, gouret, tchouk-ball, indiaca, ultimate-frisbee, disc-golf, korfbal, fun in athletics

www.dimension-sport.be

Damien VANDEBERG, **asbl Dimension Sport**, 0496/ 33 02 82, info@dimension-sport.be