

Le football

Les règles

Nombre de joueurs par équipe : 11

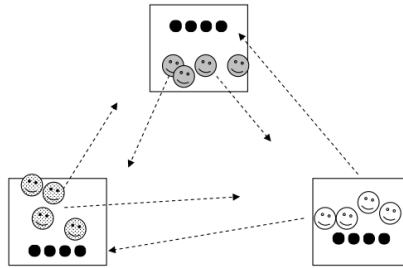
Terrain : rectangulaire de 90 à 120 mètres de long sur 45 à 90 mètres de large.

But du jeu : faire pénétrer le ballon dans le but de l'équipe adverse. Il doit obligatoirement franchir la ligne tracée au sol entre les deux poteaux. Le seul joueur autorisé à utiliser ses mains est le gardien de but dans sa surface de réparation. Dans cette même surface, une faute habituellement sanctionnée par un coup franc direct, l'est par un coup de pied de réparation (penalty). Ce dernier s'exécute sur un point situé à 11 mètres de la ligne de but. Outre les fautes de mains, les autres fautes concernent essentiellement les comportements antisportifs et les contacts entre les joueurs. Le tacle est autorisé, mais réglementé. Un tacle par derrière est ainsi sanctionné d'un carton rouge synonyme d'expulsion. En cas de faute moins grave, un carton jaune peut être donné par l'arbitre au joueur fautif. Si ce joueur écope d'un second carton jaune au cours d'une même partie, il est expulsé. La règle du hors-jeu force les attaquants à ne pas se contenter d'attendre des ballons derrière la défense. Pour qu'un joueur soit en jeu, il faut qu'il soit devant le dernier défenseur. L'arbitre assistant signale avec un drapeau le hors-jeu qui se juge au départ de la balle, c'est-à-dire au moment où le passeur effectue sa passe, et pas à l'arrivée du ballon dans les pieds de l'attaquant. Le match dure 90 minutes en deux mi-temps de 45 minutes entrecoupées d'une pause de 15 minutes. Lorsqu'un vainqueur doit obligatoirement être désigné et que le match nul est impossible, on met en place des prolongations (deux fois quinze minutes). Au terme de cette période, en cas d'égalité, les tirs au but départagent les deux équipes.

Un exemple de séquence

Progresser vers la cible

Remplir sa maison



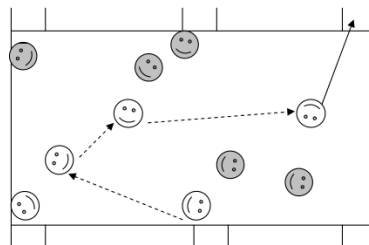
Objectif : ramener les ballons dans sa maison en les conduisant au pied.

L'épervier ballon



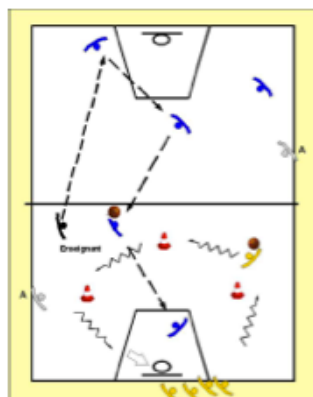
Objectif : amener sa balle de l'autre côté du terrain sans se la faire prendre par l'épervier.

Le but libre



Objectif : Marquer plus de buts que l'équipe adverse.

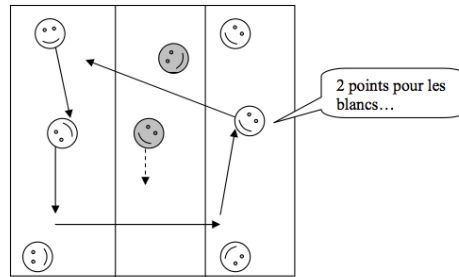
La thèque ballon



Objectif : L'équipe 1 lance le ballon et court autour du terrain pendant que l'équipe 2 doit se faire des passes afin de ramener le ballon au niveau de l'enseignant.

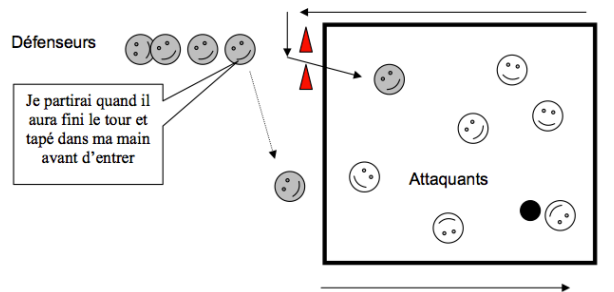
Récupérer ou conserver le ballon

Les douaniers



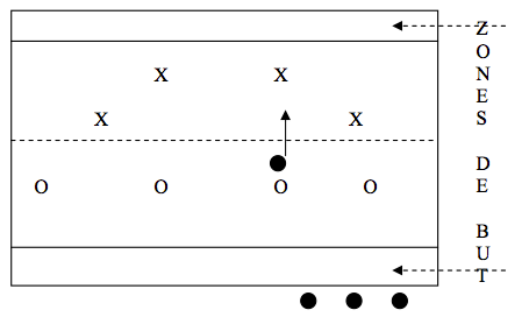
Objectif : réaliser un maximum de passes sans se faire intercepter le ballon.

Arrêtez l'horloge



Objectif : réaliser un maximum de passes face à des défenseurs de plus en plus nombreux.

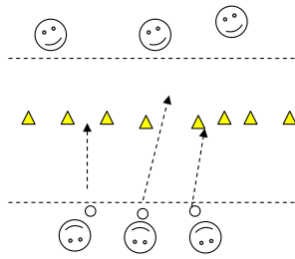
La ligne de but



Objectif : empêcher l'équipe en possession du ballon d'atteindre la zone de but.

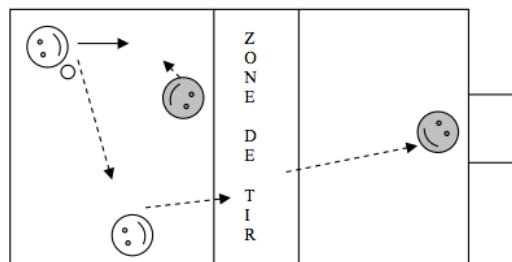
Marquer

Les quilles



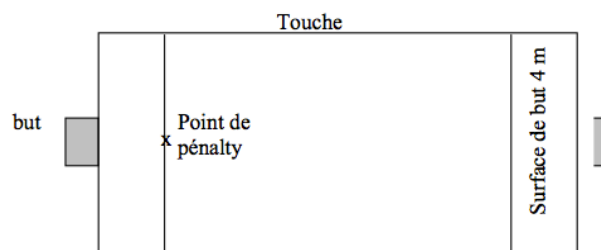
Objectif : faire tomber le plus de quilles possibles avec le ballon.

La zone de tir



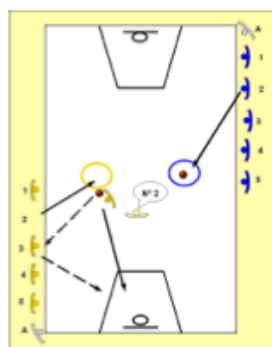
Objectif : franchir la zone défensive pour se positionner en zone de tir et frapper.

Le point de pénalty



Objectif : marquer un but que le point de pénalty soit centré, à droite, ou à gauche.

Le bétet foot



Objectif : à l'appel de son numéro, courir récupérer le ballon dans le cerceau de son équipe, aller vers le but avec le ballon au pied, marquer, puis redéposer le ballon dans le cerceau de son équipe pour marquer un point.

Le basket-ball

Les règles

Nombre de joueurs par équipe : 5

Terrain : Le basket-ball se joue généralement dans un endroit couvert, par exemple un gymnase, mais il peut aussi être pratiqué sur des aires de jeu sous sa variante la plus populaire : le *streetball* (« basket-ball de rue »). Aux deux extrémités du terrain se trouve un panier, formé par un anneau métallique situé à 3 mètres du sol, en dessous duquel est attaché un filet ouvert en son centre. L'anneau est fixé à un panneau rectangulaire vertical (la *planche*) sur lequel la balle peut rebondir lors d'un tir. Sous chaque panier se trouve une zone rectangulaire appelée la raquette (ou zone restrictive). Un arc de cercle situé à 6 mètres de chaque panier représente la ligne de tirs à trois points. Sous l'anneau est tracé un arc de cercle d'un rayon de 1,25 m dans lequel aucun passage en force d'un attaquant ne sera sifflé par l'arbitre.

But du jeu : marquer plus de paniers que l'équipe adverse. Un match se déroule en quatre périodes (appelés « quarts temps ») de dix minutes. Le chronomètre est arrêté à chaque coup de sifflet de l'arbitre (en cas de faute, sortie, etc). Chaque équipe peut remplacer un ou plusieurs joueurs pendant les arrêts de jeu et les temps morts. Au début du match, l'engagement est effectué par l'arbitre sous la forme d'un **entre-deux**. Pour cela, un joueur de chaque équipe (généralement celui qui saute le plus haut) se place face à son adversaire, derrière la ligne du milieu de terrain, en direction du panier où il doit attaquer ; l'arbitre lance alors la balle au-dessus des deux joueurs et ceux-ci doivent frapper le ballon avec la main pour qu'un de leur équipier l'attrape. C'est à ce moment-là que le jeu commence. Les joueurs doivent manipuler le ballon avec les mains. Le toucher avec une partie quelconque de la jambe de manière délibérée est interdit. Le ballon est hors-jeu dès qu'il rebondit à la limite ou en dehors du terrain, ou lorsqu'il est touché par un joueur qui dépasse les limites du terrain. Il n'y a pas de temps additionnel comme au football. Une sonnerie retentit au moment où la dernière seconde de chaque période s'est écoulée, mais un tir réussi après la sonnerie peut être accordé si le joueur a lâché le ballon avant que la sonnerie ne retentisse. À l'issue de la rencontre, l'équipe qui a le plus de points remporte le match. En cas d'égalité, on joue alors 5 minutes de prolongation pour départager les deux équipes. Si au terme de la prolongation il y a à nouveau égalité, on rejoue une autre prolongation. Il n'y a ainsi jamais de match nul au basket-ball.

Le handball

Les règles

Nombre de joueurs par équipe : 7 (2 ailiers, 2 arrières, 1 demi-centre, 1 pivot, et 1 gardien)

But du jeu : le ballon ne peut être touché que par les mains. Une fois qu'un joueur a le ballon en main, il peut avancer en dribblant mais ne peut effectuer que 3 pas sans dribbler et ne peut garder le ballon plus de trois secondes s'il reste immobile. La rencontre se déroule généralement en deux mi-temps, séparées par une pause de 15 minutes. Un temps mort d'une minute est disponible par équipe et par mi-temps. La durée d'un match dépend de la catégorie d'âge des joueurs. Pour les enfants de 8 à 12 ans, elle est de 2 x 20 minutes (avec arrêt du chronomètre sur les fautes et les sorties de balle si l'arbitre l'exige). L'équipe gagnante est celle qui comptabilise le plus de buts à la fin du temps réglementaire. Chaque but s'obtient en faisant pénétrer le ballon dans la cage du but adverse (entre les poteaux et derrière la ligne de but). L'attaquant n'a pas le droit de rentrer dans la surface de but avec le ballon, mais peut toutefois sauter au-dessus et effectuer son tir avant de retoucher le sol. Les joueurs passent d'un statut d'attaquant ou défenseur en fonction de la possession de la balle ou non de leur équipe. Au handball, les joueurs de champ ne peuvent toucher le ballon qu'avec les mains. Seul le gardien a la possibilité de détourner le ballon du pied. Il est interdit aux joueurs de passer la balle au gardien, sous peine de *jet franc* aux neufs mètres pour l'adversaire. La saisie du ballon par les deux mains à la fois stoppe le dribble (et du coup, impose un tir ou une passe). Également si le ballon passe au-dessus de la main dont se servait le joueur pour dribbler. Cela est considéré comme une « reprise de dribble » et la balle est rendue à l'adversaire.

Le basketball et le handball

Un exemple de séquence

Dribbler

Ombre et soleil



Objectif : suivre le trajet de dribble de son partenaire.

Suivre le chemin



Objectif : dribbler en suivant les lignes de la salle ou du terrain.

Slalom en dribble



L'épervier ballon



Objectif : amener sa balle de l'autre côté du terrain en dribblant sans se la faire prendre par l'épervier.

Le chat ballon

Objectif : le chat et les souris se déplacent en dribblant. Le chat doit rattraper les souris.

Marquer

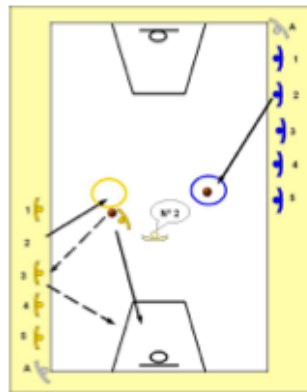
Les cerceaux

Dessin à effectuer

Objectif : marquer le plus de points possibles.

Variable : lorsqu'un élève réussit à marquer du cerceau n°1, il doit reculer au cerceau n°2. L'objectif est d'atteindre le cerceau le plus éloigné au bout d'une minute. Il est possible de faire de même en positionnant les cerceaux à droite ou à gauche du panier ou du but.

Le béret basket - le béret hand



Objectif : à l'appel de son numéro, courir récupérer le ballon dans le cerceau de son équipe, aller vers le panier ou le but en dribblant, marquer, puis redéposer le ballon dans le cerceau de son équipe pour marquer un point.

Vider sa caisse



Objectif : lorsqu'un élève marque un panier ou un but, il va disposer son ballon dans la caisse du camp adverse.

Faire des passes

La passe à deux

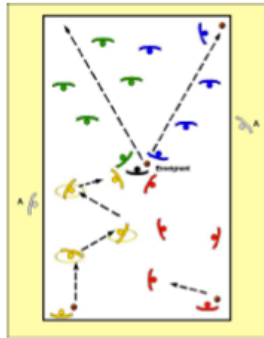


Le relais ballon



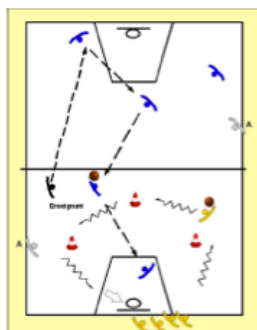
Objectif : lancer la balle au camarade placé en tête de la ligne d'en face et courir se positionner derrière cette même ligne. Il est possible de faire un relais par équipe.

Le ramène ballon



Objectif : Faire des passes à ses coéquipiers placés dans les cerceaux afin de redonner la balle à l'enseignant. Chaque balle arrivée à destination rapporte 1 point.

La thèque ballon



Objectif : L'équipe 1 lance le ballon et court autour du terrain pendant que l'équipe 2 doit se faire des passes afin de ramener le ballon au niveau de l'enseignant.

Le ballon roi

Objectif : chaque équipe possède un roi mais ignore de qui il s'agit. Tous se font des passes et l'enseignant compte le nombre de fois où le roi a la balle en main. Il compte les points au fur et à mesure.

Le rugby

Les règles

Nombre de joueurs par équipe : 15

But du jeu : marquer plus de points que l'équipe adverse. Les points sont obtenus en marquant :

- **un essai** : un essai est marqué lorsqu'un joueur effectue un touché à terre dans l'en-but. Il rapporte 5 points.
- **un but** : un but est marqué lorsque le ballon passe entre les poteaux, au-dessus de la barre transversale. Il y a différents types de buts :
 - o **le drop** : il ne se tire pas à l'arrêt. C'est en pleine phase offensive qu'un joueur va laisser tomber le ballon au sol et tirer dedans après son premier rebond pour tenter de lui faire franchir les poteaux.
 - o **la transformation** : elle est tirée après un essai marqué et rapporte 2 points supplémentaires à l'équipe.
 - o **la pénalité** : elle est sifflée par l'arbitre après une faute de l'équipe adverse (ex : hors jeu, plaquage irrégulier, etc). Elle se tire à l'arrêt.

Un match se déroule en deux mi-temps de 40 minutes chacune.

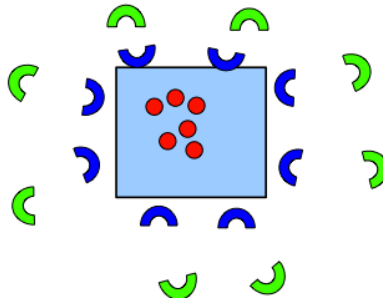
La mêlée : Chaque équipe forme un bloc. Elle s'accroche et rentre dans l'équipe adverse. Le ballon se trouve sous la mêlée. Chaque bloc pousse le plus fort possible pour s'emparer de la balle, et la ramener de son côté. On ne peut se saisir du ballon que lorsque celui-ci n'est plus sous la mêlée.

Le plaquage : il consiste à arrêter la progression d'un adversaire qui a le ballon en le saisissant entre les chevilles et la ceinture pour le faire tomber. Un plaquage au niveau des épaules ou du cou est considéré comme dangereux (c'est ce que l'on appelle la "cravate"). Il est sanctionné d'une pénalité ou d'un carton. Il est également interdit de plaquer un joueur qui n'est pas en possession du ballon.

Un exemple de séquence

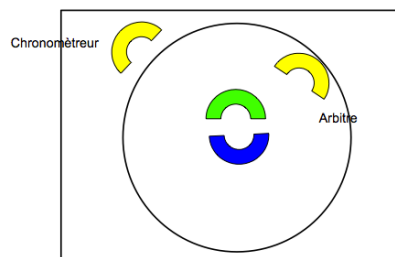
Accepter le contact

Les gendarmes et les voleurs



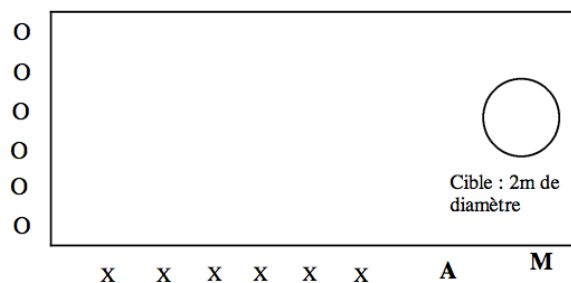
Objectif : les **voleurs** ont 1 minute pour prendre le plus de ballons possible dans la zone bleue (1 à la fois). Les **gendarmes** doivent les en empêcher.

Un contre un



Objectif : au signal de l'arbitre, les deux adversaires ont 30 secondes pour essayer de se faire sortir mutuellement de la zone de contact.

Ballon dans le cerceau !

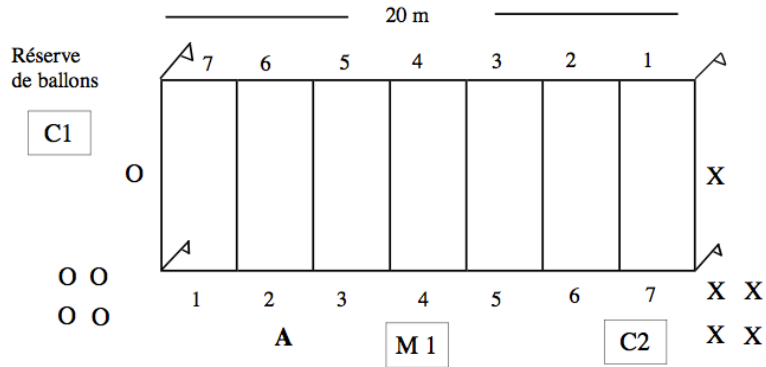


Objectifs :

- pour les attaquants (O) : aller déposer un maximum de ballons dans le cerceau.
- pour les défenseurs (X) : empêcher les (O) de marquer.

A la fin du temps réglementaire, on compte le nombre de ballons dans le cerceau et le nombre de ballons confisqués pour déterminer l'équipe gagnante.

Quelle zone ?

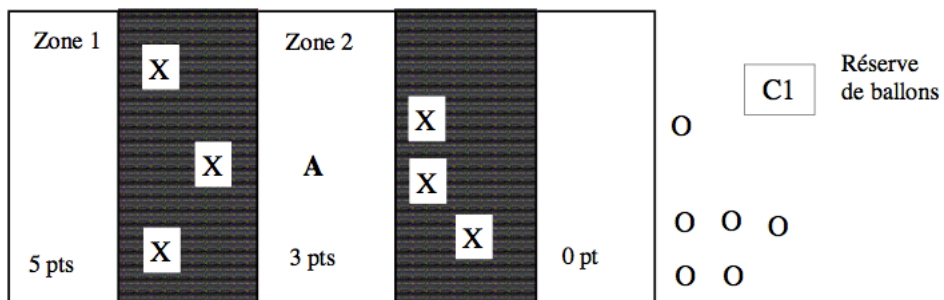


Objectifs :

- pour les attaquants (O) : progresser avec son ballon dans la zone la plus éloignée.
- pour les défenseurs (X) : empêcher la progression des (O) le plus vite possible.

Chaque zone représente un certain nombre de points. A la fin du temps règlementaire, on compte le nombre de points par équipe pour déterminer celle qui l'emporte.

Quelle zone ?

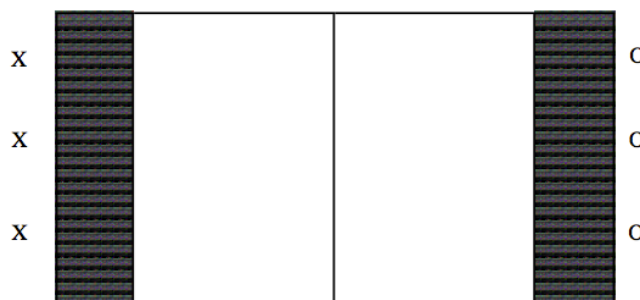


Objectifs :

- pour les attaquants (O) : progresser avec son ballon dans la zone la plus éloignée.
- pour les défenseurs (X) : empêcher la progression des (O).

Chaque zone représente un certain nombre de points. A la fin du temps règlementaire, on compte le nombre de points par équipe pour déterminer celle qui l'emporte.

Le béret rugby



Objectif : à l'appel de son numéro, courir récupérer le ballon au centre du terrain et essayer de le déposer dans le camp de l'équipe adverse sans se faire arrêter par son adversaire.

Le volleyball

Les règles

Nombre de joueurs par équipe : 6

But du jeu : Les points sont marqués soit en faisant tomber le ballon sur le terrain de l'équipe adverse, soit quand l'adversaire commet une faute. La première équipe à atteindre 25 points (avec 2 points d'écart minimum) gagne le set et la première équipe à gagner trois sets gagne le match. Dans le cas d'un score à 2 sets partout, les équipes jouent un 5^e set décisif. La première équipe ayant marqué 15 points (avec 2 points d'écart minimum) remporte le 5^e set et le match. Chaque équipe peut toucher le ballon jusqu'à trois fois avant que le ballon ne retransverse le filet. Les contacts consécutifs doivent être faits par des joueurs différents. Le ballon est d'habitude joué avec les mains, bras ou les poings mais les joueurs ont le droit de toucher le ballon avec n'importe quelle autre partie du corps.

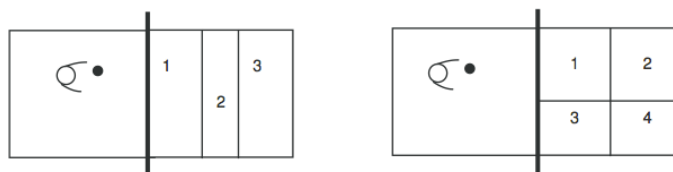
Un exemple de séquence

Lancer loin



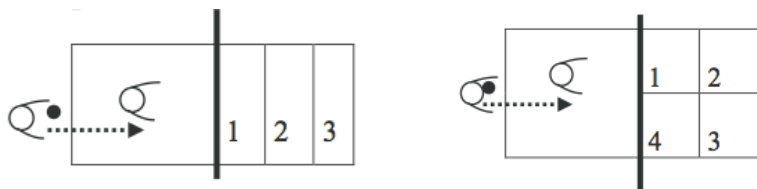
Objectif : envoyer la balle de l'autre côté de filet. En cas de réussite, reculer d'1 mètre et recommencer. En cas d'échec, revenir à la ligne de départ. Chaque zone représente un certain nombre de points. A la fin du temps règlementaire, on compte le nombre de points accumulés par l'élève.

Lancer avec précision



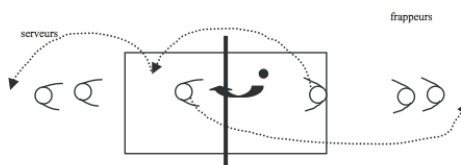
Objectif : les élèves sont 2 par 2. Ils doivent envoyer le ballon dans la zone dictée par leur partenaire. En cas de réussite : 1 point. A la fin du temps règlementaire, celui qui comptabilise le plus de points l'emporte.

Faire des passes



Objectif : les élèves sont 2 par 2. L'élève n°1 fait une passe à son partenaire qui doit envoyer le ballon dans la zone dictée au départ. En cas de réussite : 1 point. A la fin du temps règlementaire, on comptabilise les points de chaque équipe et on compare.

La tournante



Objectif : lorsqu'un élève renvoie la balle de l'autre côté du filet, il va se placer derrière la ligne de l'autre côté. On compte le nombre de passes consécutives.

La passe à 4

Dessin à effectuer

Objectif : A passe à B, qui passe à C, qui passe à D, qui passe à A, etc.

L'ultimate

Un exemple de séquence

Lancer loin

Dessin à effectuer

Objectif : l'élève est sur la ligne de départ, il doit envoyer son frisbee dans la zone la plus éloignée possible. Chaque zone représente un certain nombre de points. A la fin du temps réglementaire, on comptabilise le nombre de points et on compare.

A travers le cerceau

Dessin à effectuer

Objectif : lancer le frisbee à son camarade en le faisant passer à travers un cerceau. Faire le plus de passes consécutives possible.

Les foulards

Dessin à effectuer

Objectif : les élèves sont 2 par 2. Ils doivent lancer leur frisbee sur le foulard choisi par leur camarade. Au bout de 10 lancers, on désigne le vainqueur de chaque équipe. On peut également proposer cette activité sous forme de contrat.

Le cerceau d'arrivée

Dessin à effectuer

Objectif : des cerceaux de différentes couleurs sont disposés sur le sol. A chaque enfant est attribuée une couleur. Au signal, les élèves doivent atteindre l'autre cerceau de même couleur en lançant leur frisbee et le relançant à l'endroit du point de chute. Le premier arrivé a gagné.

Le relais

Dessin à effectuer

Objectif : les élèves sont répartis en plusieurs équipes et sont disposés en ligne dans des cerceaux. Ils se lancent le frisbee. L'équipe qui amène le frisbee à destination en premier gagne le jeu. Si le frisbee tombe, le lanceur recommence.

+ La thèque frisbee – le frisbee intercepté – la tournante – le frisbee capitaine