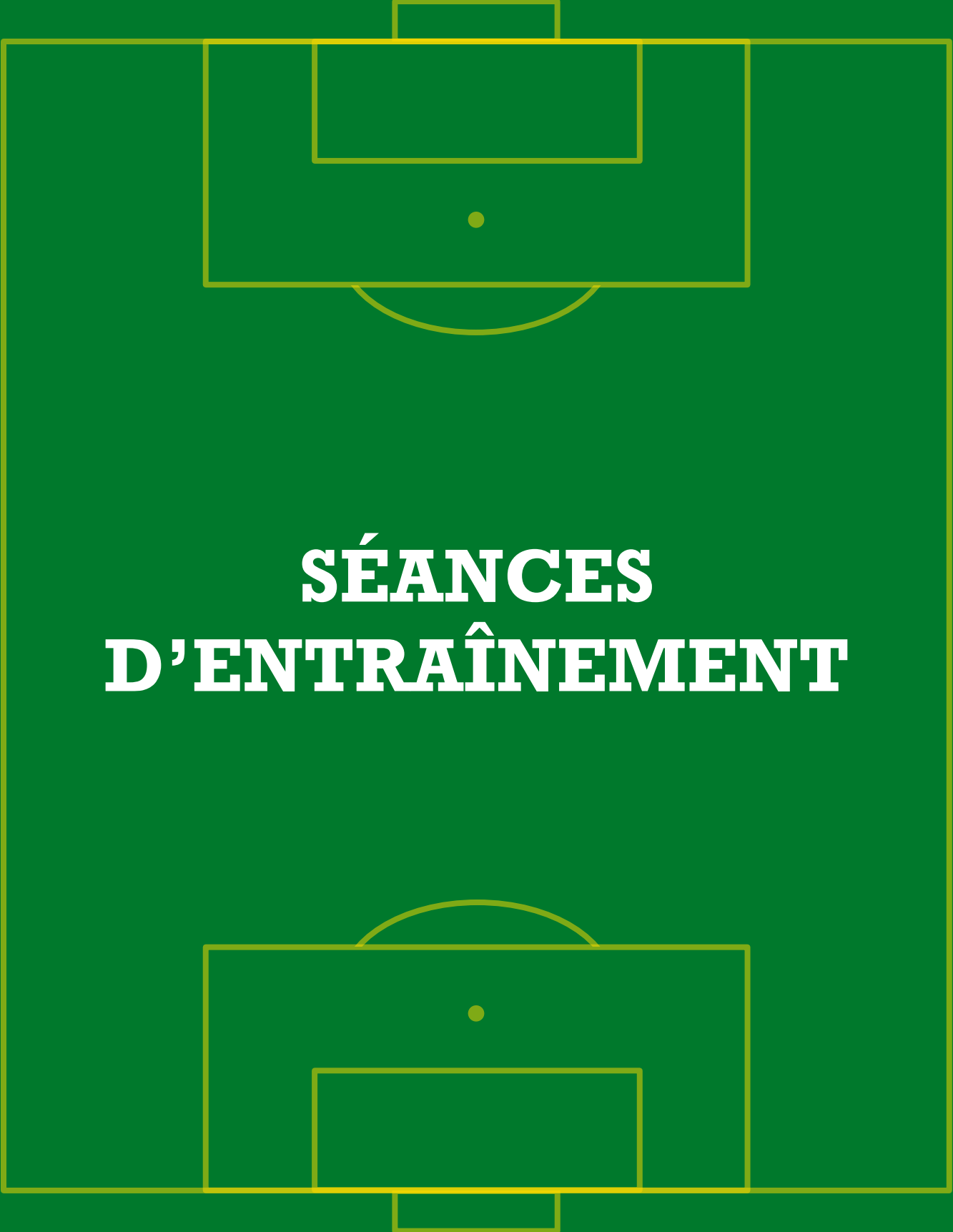


RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE



GUIDE TECHNIQUE



A minimalist line-art diagram of a soccer field, oriented vertically. The field is enclosed in a large rectangle. At the top and bottom are goal areas, each with a smaller rectangle representing the goal. A center circle is located in the middle of the field. The diagram is rendered in a light yellow color on a dark green background.

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

SÉANCE 1

- **Les oiseaux de proie**

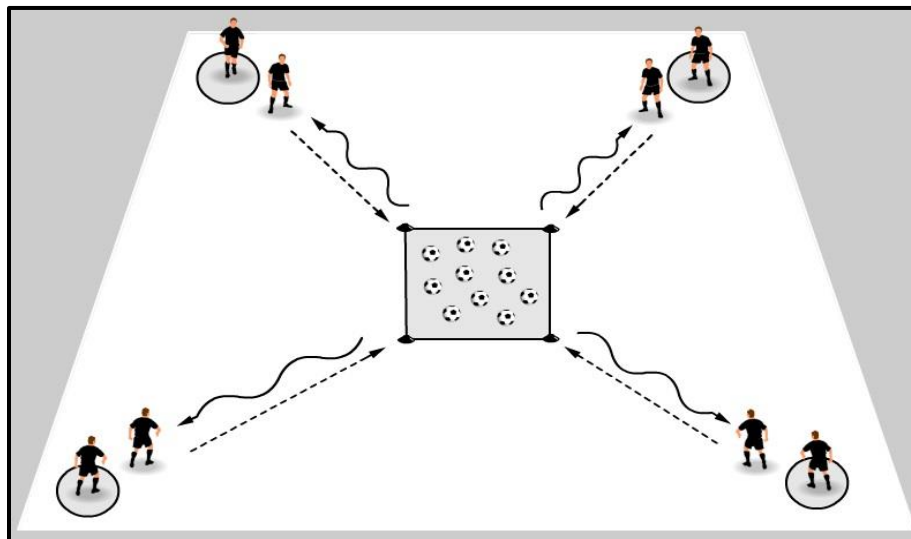
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m avec une zone centrale où se trouvent une quinzaine de ballons, faire une petite zone (un nid) avec des cônes plats dans les 4 coins. Répartir les joueurs (les oiseaux) également dans les différents nids et les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Ramener le plus de ballons possible dans son nid respectif.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les oiseaux foncent vers la zone centrale pour aller chercher un ballon. Les ballons sont ramenés en conduite de balle dans les nids respectifs. Quand la zone centrale est vide, les oiseaux vont voler des ballons dans les autres nids. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans son nid.

Variantes : 1 seul oiseau par équipe à la fois (sous forme de relais) / Exiger un trajet à l'aller et au retour (ex. : retour en passant par la zone centrale) / Etc.



SÉANCE 1 (SUITE)

- **Les passes tournantes**

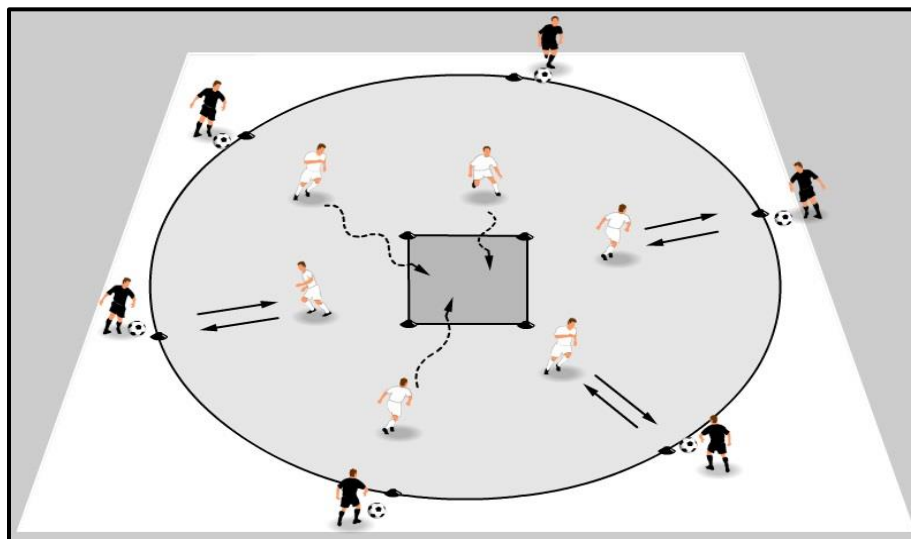
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Faire un cercle d'environ 10m de diamètre avec des cônes plats et faire également une zone carrée avec 4 cônes plats au centre. Faire 2 équipes (les passeurs et les receveurs) en répartissant les joueurs également. Répartir les passeurs à l'extérieur du cercle sur les cônes plats avec un ballon chacun pour débuter. Placer les receveurs dans la zone centrale, sans ballon.

But : Faire le plus de passes possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les receveurs doivent faire un appel de balle vers un passeur. Ce dernier fait la passe et le receveur doit lui remettre le ballon en 2 touches (contrôle et passe). Le receveur doit ensuite retourner dans la zone centrale avant de faire un autre appel de balle. Jouer pendant environ 1 minute et compter le nombre de passes complétées. Inverser les rôles après chaque séquence et recommencer pour tenter d'établir un nouveau record.

Variantes : Les receveurs doivent remettre le ballon aux passeurs en 1 touche (passe sur réception) / Placer les passeurs à l'intérieur du cercle et vice versa. Les passeurs doivent faire une passe à un receveur et prendre leur place. Les receveurs doivent se rendre à la zone centrale en conduite de balle et enchaîner avec une passe / Etc.



SÉANCE 1 (SUITE)

- **But à relais**

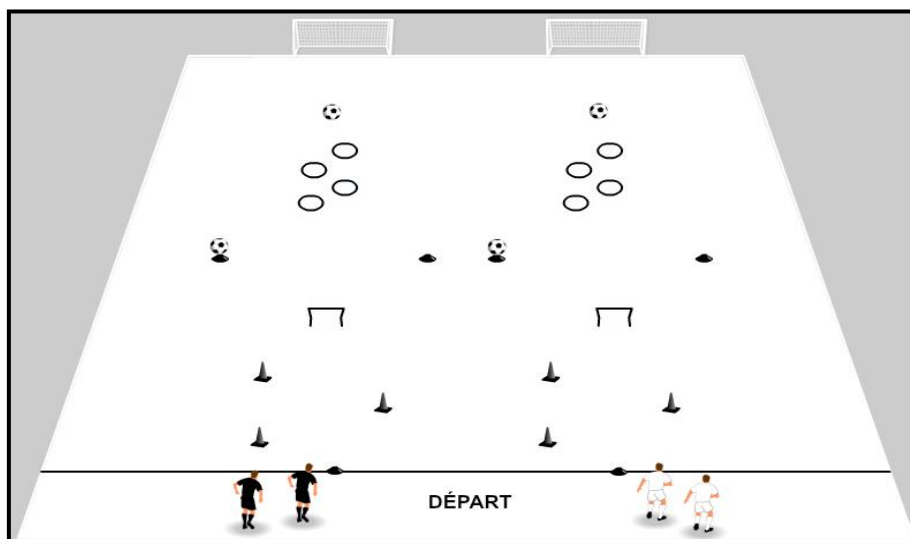
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et tir)

Organisation : Reproduire les parcours illustrés (6 cônes, 2 haies, 6 cônes plats, 8 cerceaux, 4 ballons, 2 buts). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les cônes, les joueurs doivent faire un slalom. Dans la portion avec la haie, ils doivent sauter à pieds joints devant, puis derrière et encore devant. Dans la portion avec les cônes plats, ils doivent prendre le ballon avec les mains et le déposer sur le cône plat libre. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent mettre un pied dans chaque cerceau (gauche, droit, gauche et droit). Ensuite, ils doivent marquer un but afin que leur partenaire puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

Variantes : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



SÉANCE 1 (SUITE)

- **Les duels épiques**

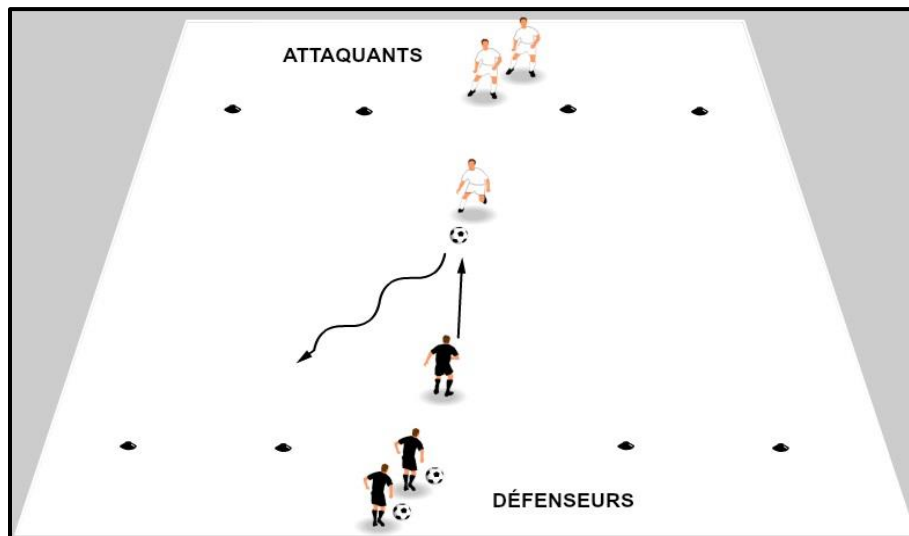
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, faire 2 portes avec des cônes plats à chaque extrémité. Faire 2 équipes (les attaquants et les défenseurs) en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu en file indienne. Les défenseurs possèdent les ballons pour débiter.

But : Réussir à battre son adversaire pour marquer un but.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier défenseur fait une passe au premier attaquant. Ce dernier doit ensuite tenter de battre le défenseur pour marquer dans une des 2 portes. Si le défenseur récupère le ballon, il devient l'attaquant et vice versa. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le duel est trop long. 1 point pour le joueur qui parvient à marquer un but. Inverser les rôles après chaque séquence.

Variantes : Mélanger les joueurs pour changer les duels / Pour marquer 1 point, les joueurs doivent franchir une des 2 portes en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 2

- **Les petits matelots**

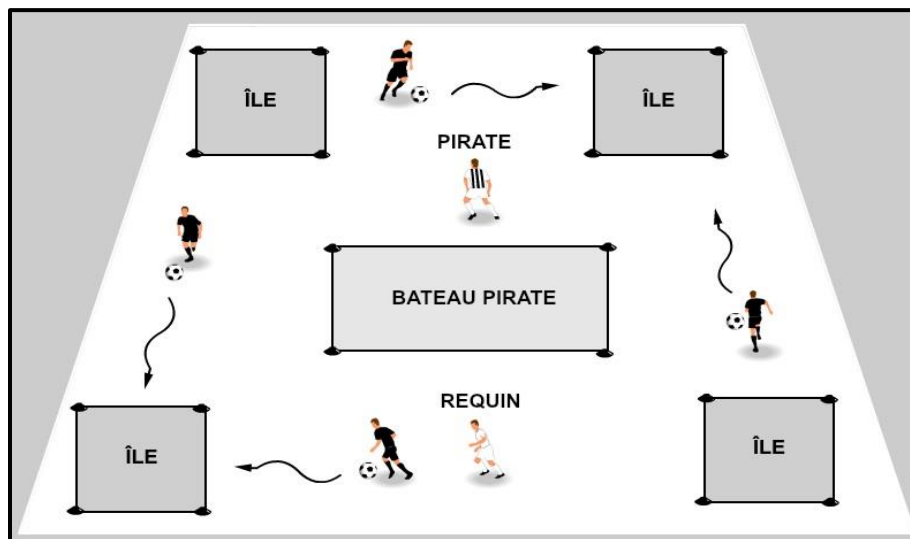
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une zone centrale (un bateau pirate) avec des cônes plats. Faire également 4 zones carrées (4 îles) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Tout le reste de l'espace de jeu représente l'océan. L'éducateur (le pirate) se place sur le bateau pirate pour débiter alors que l'assistant ou le joueur désigné (le requin) se place dans l'océan. Répartir les joueurs également dans les 4 îles avec un ballon pour débiter.

But : Ne pas se faire attraper par le pirate ou le requin.

Déroulement : Les matelots se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et ils doivent éviter de se faire toucher par le pirate ou le requin (principe de la tag). Le pirate peut toucher les matelots uniquement quand ils sont sur les îles alors que le requin peut toucher les matelots uniquement quand ils sont dans l'océan. Les matelots touchés se retrouvent prisonniers sur le bateau pirate. Pour délivrer les prisonniers, les matelots doivent passer leur ballon entre les jambes de ceux-ci.

Variantes : Désigner les joueurs comme pirate ou requin à tout de rôle / Ajouter un deuxième pirate ou un deuxième requin pour augmenter la difficulté / Etc.



SÉANCE 2 (SUITE)

- **La guerre des étoiles**

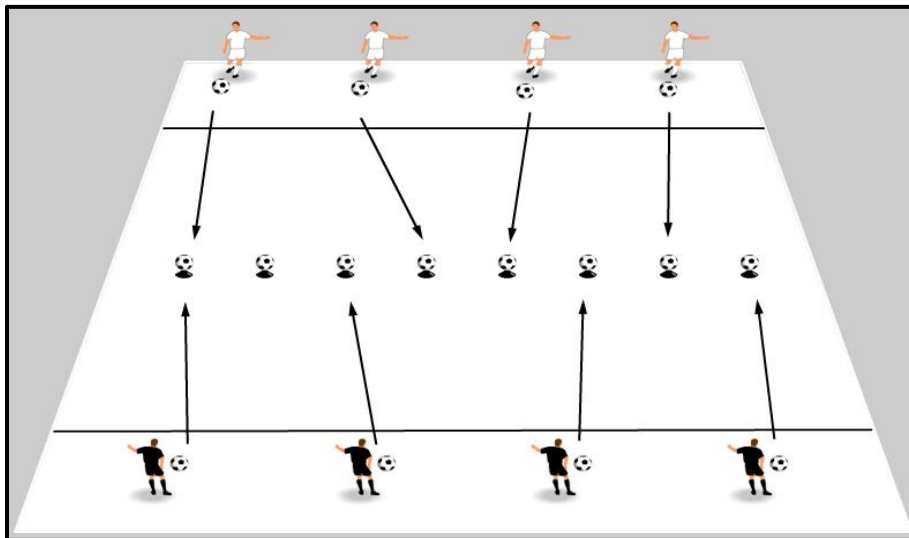
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer une douzaine de ballons sur des cônes plats (des planètes) en ligne au centre. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

But : Détruire les planètes le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs tentent de détruire une planète (faire tomber un ballon d'un cône plat) en effectuant un tir. Lorsque tous les joueurs ont tiré, ils vont récupérer un ballon et se replacent derrière la ligne de départ afin de recommencer. Jouer jusqu'à ce que toutes les planètes soient détruites. 1 point pour le joueur qui a détruit le plus de planètes.

Variantes : Rapprocher ou éloigner les planètes en fonction du niveau des joueurs / Utiliser des cônes plats de 2 couleurs différentes pour construire les planètes. Attribuer une couleur à chaque équipe. 1 point pour l'équipe qui réussit à détruire toutes les planètes de sa couleur en premier / Etc.



SÉANCE 2 (SUITE)

- **Parcours à relais**

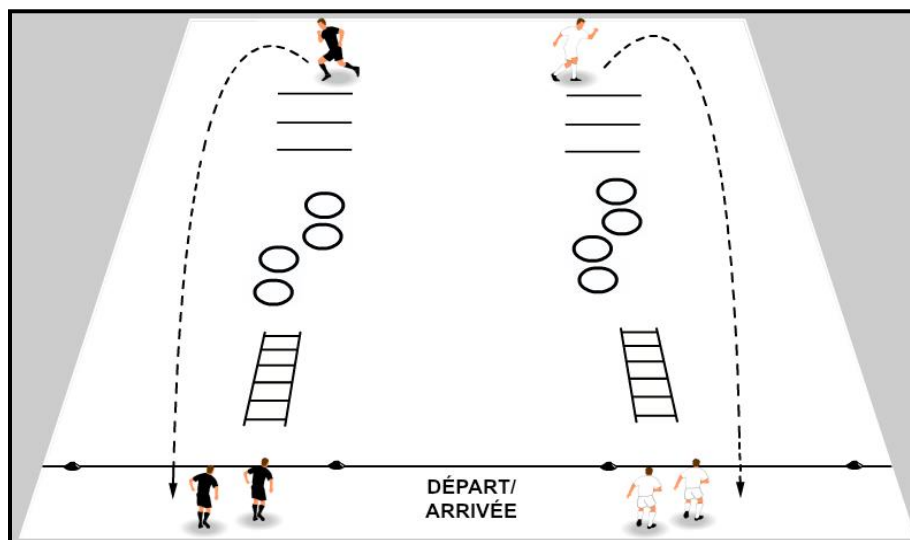
Habiletés ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire les parcours illustrés (2 échelles, 8 cerceaux et 6 jalons). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ/d'arrivée.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les échelles, les joueurs doivent sauter à pieds joints. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent sauter à cloche-pied (gauche, gauche, droit et droit). Dans la portion avec les jalons, ils doivent faire un slalom. Ensuite, ils foncent jusqu'à la ligne d'arrivée pour taper dans la main de son partenaire afin que celui-ci puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

Variantes : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



SÉANCE 2 (SUITE)

- **La passe à 10**

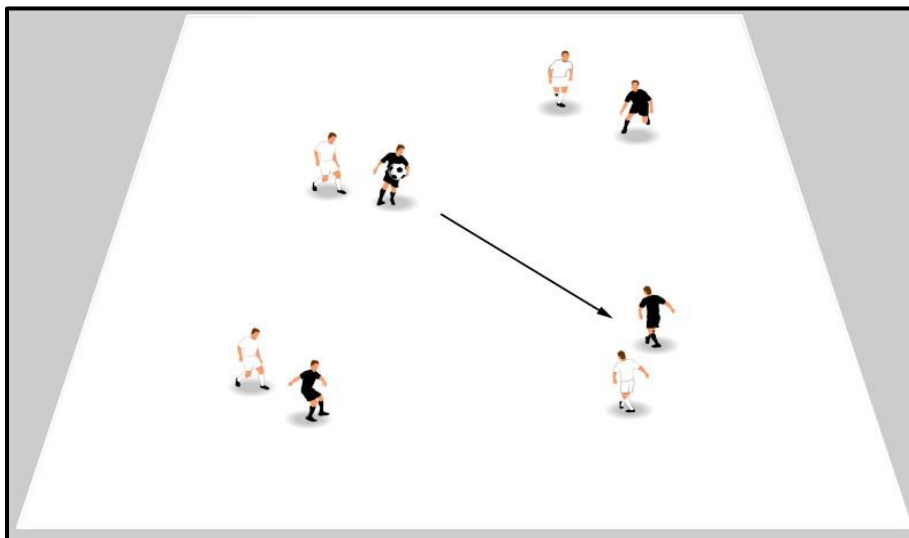
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, une équipe doit compléter 10 passes consécutives à la main sans perdre la possession du ballon. Si le ballon est échappé, s'il est rabattu au sol, s'il est intercepté ou s'il sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Interdiction pour les joueurs de se déplacer en possession du ballon et interdiction d'arracher le ballon des mains de l'adversaire. Les joueurs comptent le nombre de passes complétées à voix haute et après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Après chaque point, l'équipe qui vient de marquer garde la possession du ballon et tente d'enchaîner les points / Varier le nombre de passes à compléter pour marquer un point / Donner un temps maximum pour effectuer la passe / Etc.



SÉANCE 3

- **Le roi de la montagne**

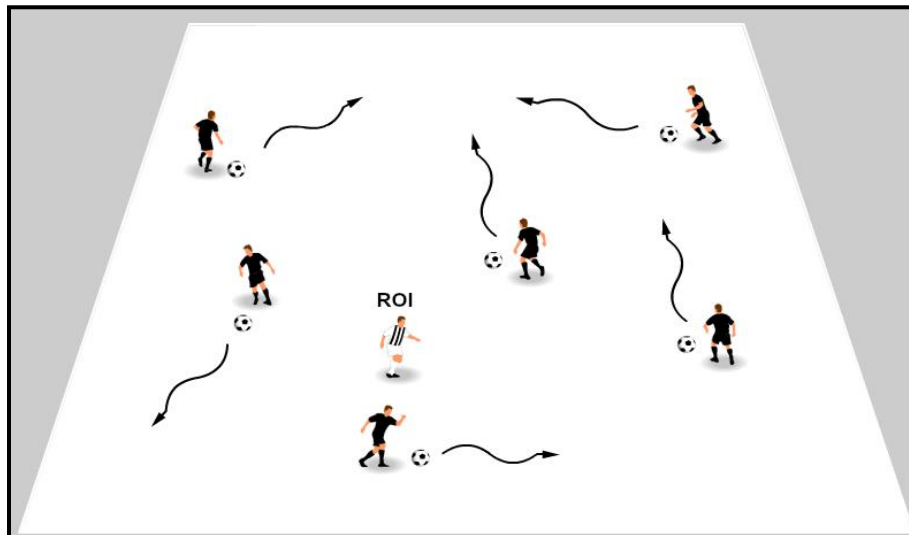
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le roi) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

But : Garder son ballon le plus longtemps possible.

Déroulement : Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Le roi doit défendre sa montagne en sortant le ballon des joueurs de l'espace de jeu. Lorsqu'un joueur perd son ballon, il doit faire 3 sauts groupés sur place et il est éliminé (il doit attendre à l'extérieur de l'espace de jeu). Jouer pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur (1 point pour lui).

Variantes : Désigner les joueurs comme roi à tour de rôle / Le roi qui récupère un ballon devient un joueur et vice versa (le nouveau roi doit trouver un autre ballon) / Tous les joueurs sont à la fois des joueurs et des rois. Ils doivent faire sortir le ballon des autres joueurs de l'espace de jeu tout en conservant le leur / Etc.



SÉANCE 3 (SUITE)

- **Plus vite que son ombre**

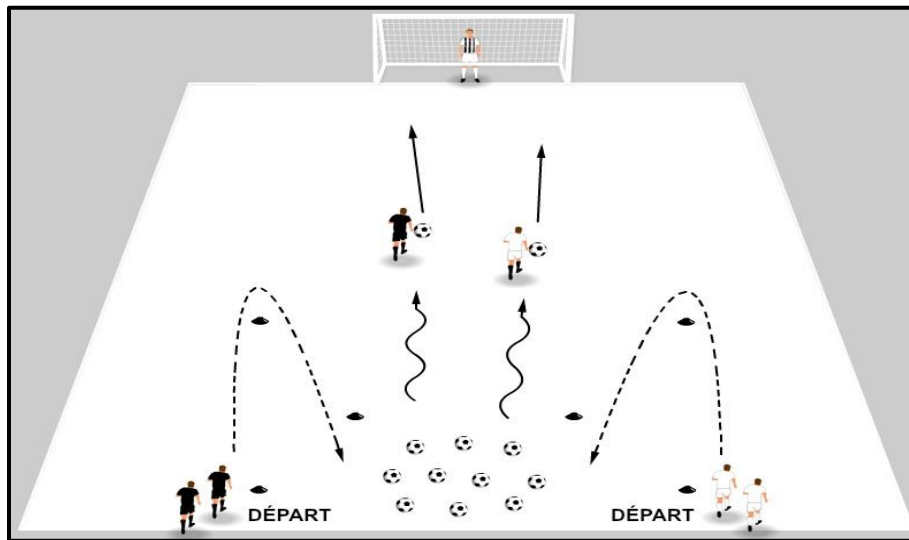
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

Organisation : Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe derrière chaque point de départ (situé à environ 15m du but). Placer des cônes plats pour reproduire le parcours illustré. Placer également une douzaine de ballons au centre entre les 2 points de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter. L'éducateur est le gardien de but.

But : Récupérer un ballon et marquer un but le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe fonce pour contourner le cône plat devant lui. Les joueurs reviennent ensuite pour récupérer un ballon et foncent en conduite de balle sur quelques mètres pour aller marquer un but. Commencer sans faire de course en donnant 1 point à chaque fois qu'un but est marqué. Ensuite, 1 point supplémentaire pour l'équipe du joueur qui marque en premier. Changer les équipes de côté après un certain temps.

Variantes : Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / L'éducateur se place à la source de ballons et il envoie 1 seul ballon en direction du but pour créer un duel entre les 2 joueurs / Etc.



SÉANCE 3 (SUITE)

- **La course à obstacles**

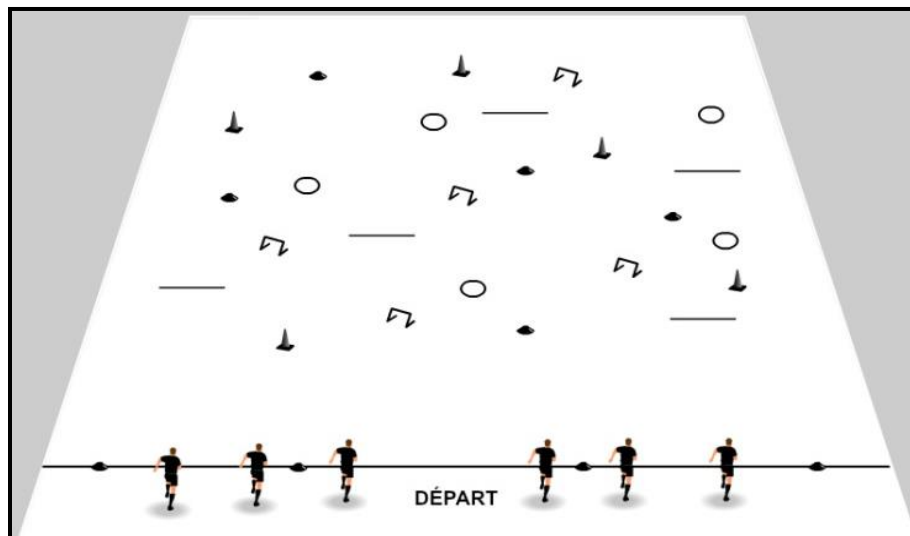
Habiletés ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, placer aléatoirement différents objets (cônes, cônes plats, jalons, cerceaux, haies) de différentes couleurs en grande quantité (environ 5 objets de chaque type). Placer les joueurs derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible.

Déroulement : L'éducateur annonce une consigne en lien avec un objet (ex. : faire le tour d'un cerceau, sauter une haie, toucher un cône, etc.). Ensuite, au signal de l'éducateur, les joueurs doivent suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

Variantes : Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Complexifier la consigne selon le niveau des joueurs (ex. : combiner plusieurs objets, préciser la couleur des objets) / Donner un ballon à chaque joueur. Ils doivent faire la même chose en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 3 (SUITE)

- **Micro-match stop-ball**

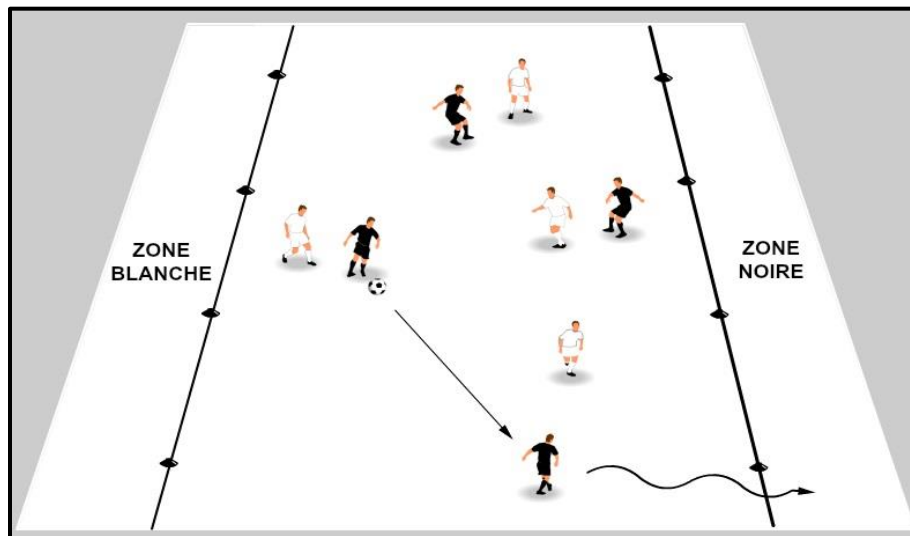
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 30x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Tracer une ligne avec des cônes plats à environ 4m de chaque extrémité de l'espace de jeu afin de former des zones de but. Attribuer une zone de but à chaque équipe. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent se rendre dans la zone de but en conduite de balle et y immobiliser le ballon. Si le ballon sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Exiger un certain nombre de passes à compléter avant de marquer 1 point / Exiger que tous les joueurs aient touché au ballon avant de marquer 1 point / Diminuer la dimension des zones de but pour augmenter la difficulté / Etc.



SÉANCE 4

- **Les paniers percés**

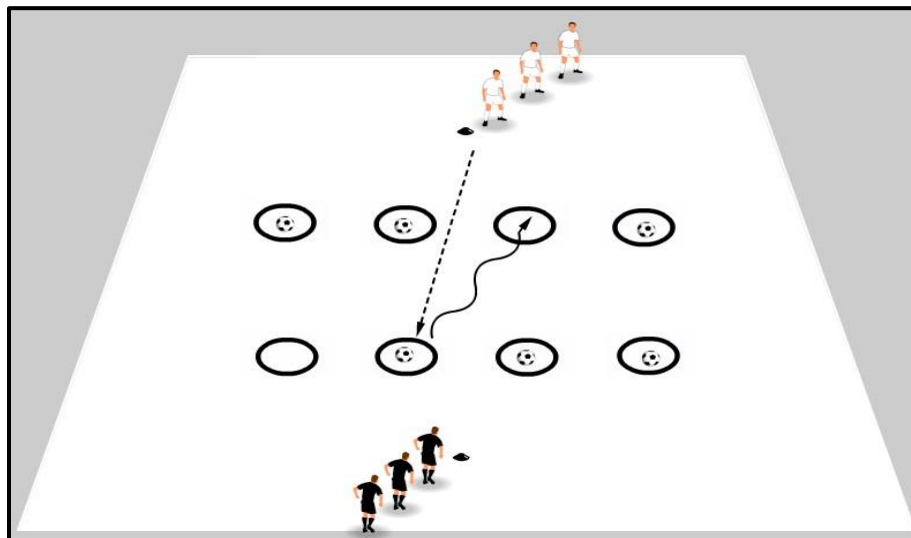
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, placer 2 rangées de 4 cerceaux (paniers) au centre à environ 5m de distance. Placer également 6 ballons dans les paniers en laissant un panier de libre dans chaque rangée. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu en file indienne, sans ballon pour débiter.

But : Rapporter un ballon dans sa rangée le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit aller chercher un ballon dans la rangée de paniers de l'équipe adverse et le rapporter en conduite de balle dans le panier libre de sa propre rangée. Il va ensuite taper dans la main de son partenaire pour lui donner le relais. Faire 2 ou 3 passages par joueur et terminer la course. 1 point pour l'équipe qui termine en premier.

Variantes : Changer les ballons dans les paniers pour des cônes plats et ajouter un ballon par équipe. Les joueurs se déplacent toujours en conduite de balle et ils doivent rapporter un cône plat plutôt qu'un ballon / Etc.



SÉANCE 4 (SUITE)

- **Les taureaux enragés**

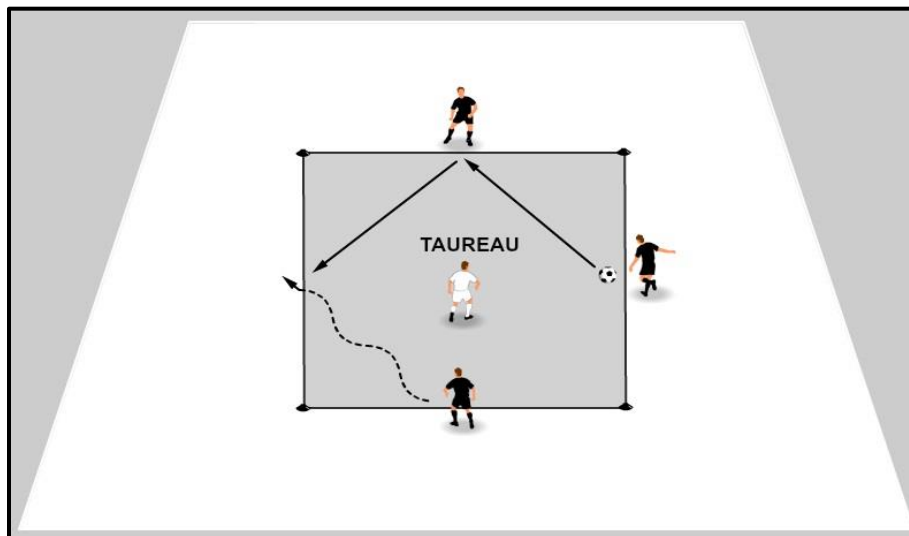
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 8x8m, placer un joueur (un taureau) au centre et répartir les autres joueurs sur les différents côtés. Faire des équipes d'au moins 4 joueurs (maximum 5 joueurs par équipe) et faire autant d'espaces de jeu qu'il y a d'équipes. 1 ballon par équipe pour débiter.

But : Conserver le ballon le plus longtemps possible.

Déroulement : Les joueurs doivent effectuer des passes entre eux, tout en se déplaçant, afin de conserver le ballon dans l'espace de jeu le plus longtemps possible. Quant à lui, le taureau tente de récupérer le ballon. Le joueur qui voit sa passe se faire intercepter par le taureau ou qui fait sortir le ballon des limites de l'espace de jeu doit prendre la place du taureau (et ainsi de suite).

Variantes : Exiger un nombre de touches maximum pour les joueurs / Les taureaux restent au centre pendant un certain temps et ils obtiennent 1 point à chaque fois qu'ils récupèrent le ballon. Faire une compétition entre les différents taureaux / Etc.



SÉANCE 4 (SUITE)

- **Les jongleurs**

Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et jonglerie)

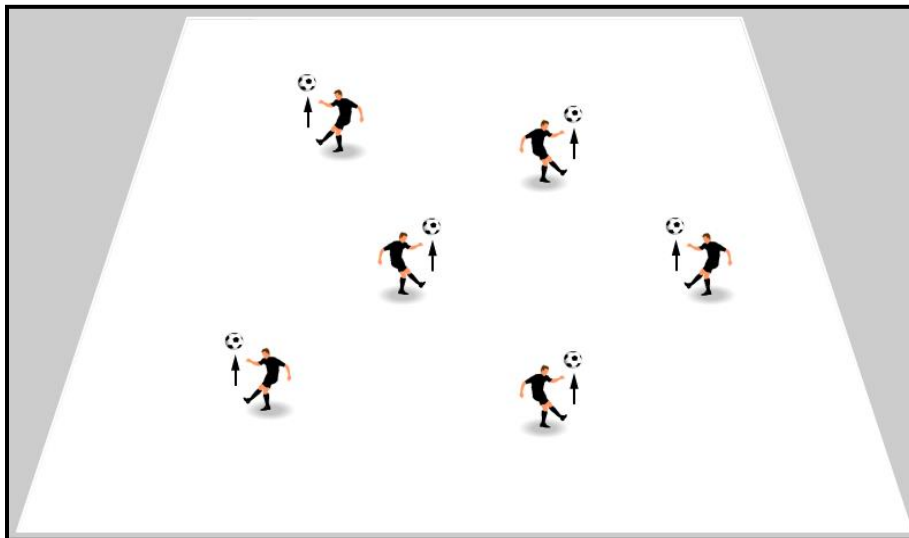
Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

But : Réaliser différents types de jonglerie (partie 1) et faire un maximum de jongleries consécutives (partie 2).

Déroulement (partie 1) : Les joueurs commencent avec le ballon dans les mains. L'éducateur annonce une consigne et les joueurs doivent la suivre (ex. : frapper le ballon avec le pied et le rattraper / frapper le ballon avec le pied, taper dans ses mains devant ou derrière soi et rattraper le ballon / frapper le ballon avec le pied, faire un tour complet sur soi-même et rattraper le ballon / Etc.).

Déroulement (partie 2) : Les joueurs doivent faire un maximum de jongleries consécutives sans que le ballon touche au sol.

Variantes : Dans la partie 2, les joueurs doivent laisser le ballon rebondir au sol avant de le frapper à nouveau / Dans la partie 2, ajouter des restrictions pour augmenter la difficulté (ex. : pied fort, pied faible, pieds alternés) / Etc.



SÉANCE 4 (SUITE)

- **Micro-match 4 portes**

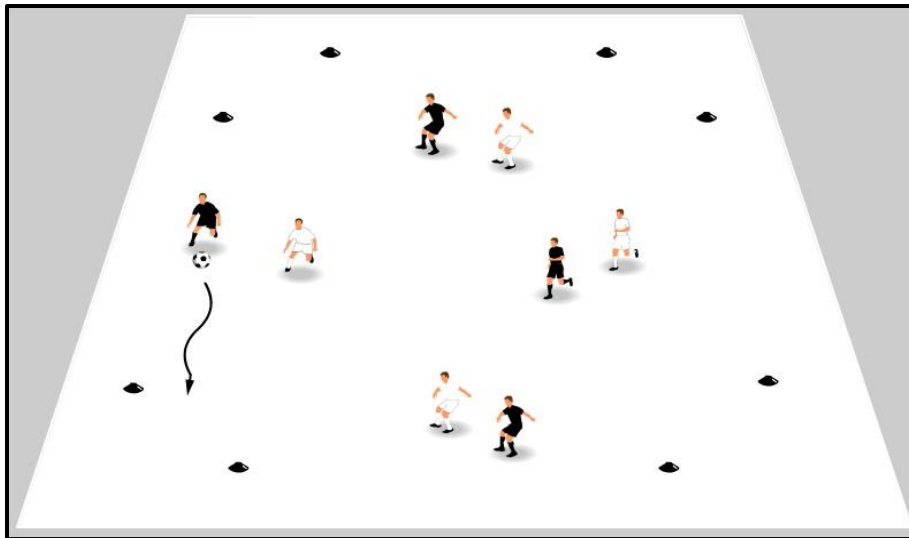
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une porte d'environ 1m de largeur avec des cônes plats dans les 4 coins. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent franchir une porte en conduite de balle. Chaque équipe peut marquer dans les 4 portes et doit également défendre les 4 portes. Si le ballon sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Après chaque point, l'équipe qui vient de marquer garde la possession du ballon et tente d'enchaîner les points / Utiliser 2 couleurs pour les portes et chaque équipe doit défendre les 2 portes de sa couleur / Etc.



SÉANCE 5

- **Les grands explorateurs**

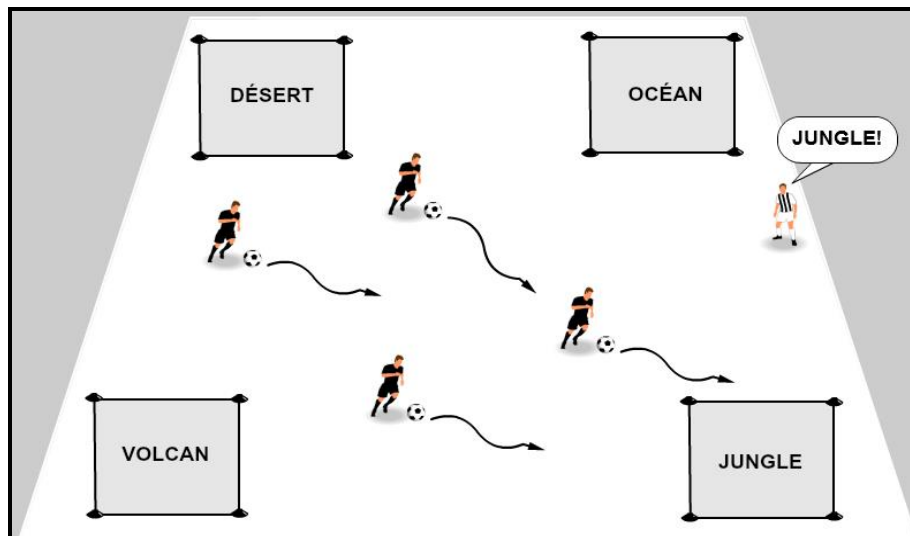
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Répartir les joueurs (les explorateurs) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Faire une zone carrée (une destination) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Nommer chaque destination de façon originale (ex. : désert, océan, volcan, jungle).

But : Se rendre à la destination correspondante le plus vite possible.

Déroulement : Les explorateurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Ils n'ont pas le droit d'aller visiter les 4 destinations pour le moment. Lorsque l'éducateur annonce une destination (ex. : jungle!), les explorateurs foncent avec leur ballon vers cette destination pour aller la visiter.

Variantes : Ajouter des consignes avant que les explorateurs visitent la destination correspondante (ex. : faire 2 fois le tour complet de son propre ballon, changer de ballon avec un autre explorateur) / Annoncer 2 ou 3 destinations à la suite et les explorateurs doivent les visiter dans l'ordre / Etc.



SÉANCE 5 (SUITE)

- **Les déménageurs**

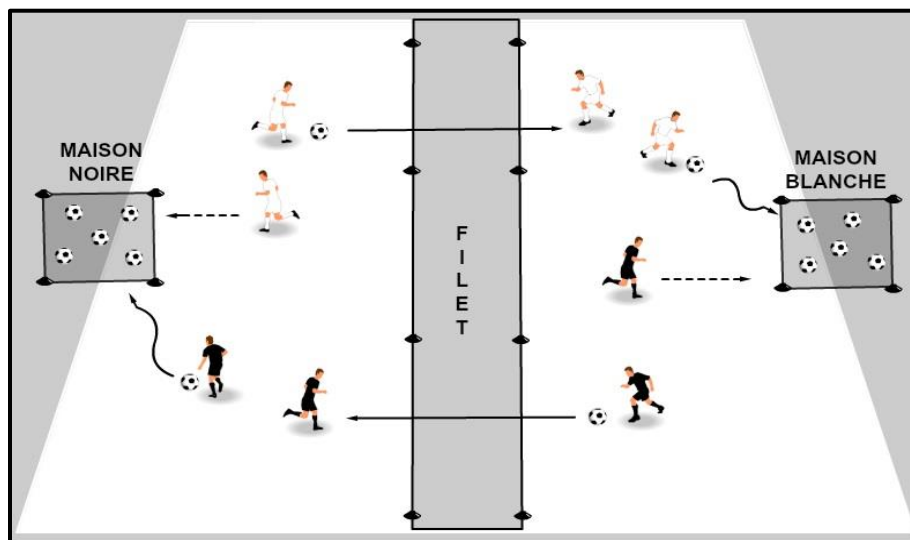
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, faire une zone centrale (un filet) avec des cônes plats. Faire également une zone (une maison) avec des cônes plats à chaque extrémité de l'espace de jeu et placer environ 6 ballons par maison pour débiter. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer la moitié de chaque équipe de chaque côté du filet. Attribuer une maison par équipe.

But : Ramener le plus de ballons possible dans sa maison.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les joueurs qui sont dans le camp adverse doivent récupérer les ballons dans la maison adverse et les transmettre aux joueurs de leur équipe en faisant une passe. Interdiction de traverser le filet. Les joueurs qui reçoivent les ballons doivent aller les porter dans leur maison en conduite de balle. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans sa maison. Les joueurs changent de côté après chaque séquence.

Variantes : L'éducateur se place dans le filet pour bloquer des passes / Faire des portes dans le filet et les joueurs doivent effectuer leur passe dans une porte / Etc.



SÉANCE 5 (SUITE)

• Chiens et chats

Habiletés ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

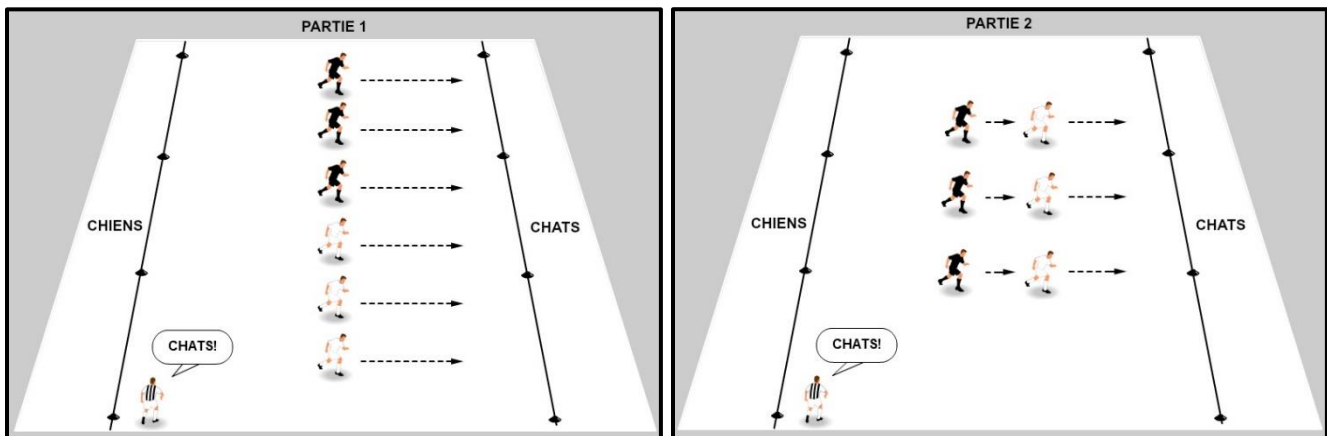
Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et les placer en file indienne au centre de l'espace de jeu. Sur le côté gauche de l'espace de jeu, tracer une ligne avec des cônes plats d'une couleur (ligne des chiens) et faire la même chose sur le côté droit avec des cônes plats d'une autre couleur (ligne des chats).

But : Franchir la ligne correspondante le plus vite possible (partie 1) et franchir la ligne correspondante sans se faire toucher (partie 2).

Déroulement (partie 1) : L'éducateur raconte une histoire et lorsqu'il dit le mot « chiens » ou « chats », les joueurs doivent réagir le plus vite possible et courir vers la ligne correspondante. 1 point pour l'équipe qui arrive en premier.

Déroulement (partie 2) : Placer les équipes une à côté de l'autre à environ 2m de distance. Une équipe représente les chiens et l'autre les chats. Si l'éducateur appelle les chats, ils doivent courir le plus vite possible pour franchir leur ligne respective sans se faire toucher par les chiens. Les joueurs touchés changent d'équipe.

Variantes : Dans la partie 1, modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Dans la partie 1, exiger une façon de se déplacer (ex. : sauter à pieds joints, courir à reculons) / Etc.



SÉANCE 5 (SUITE)

- **Deux chiens pour un os**

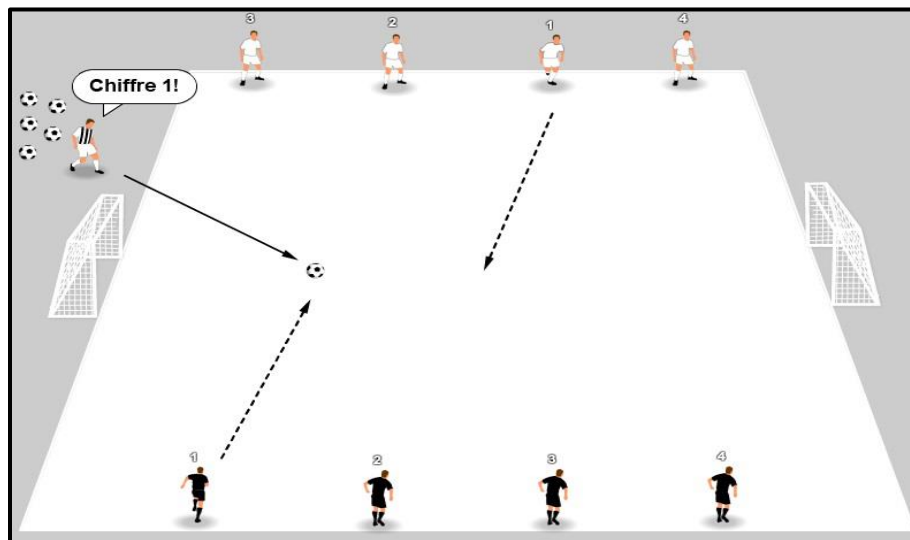
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer un but à chaque extrémité. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs (les chiens) également et les placer de chaque côté pour que les joueurs soient face à face. Attribuer un but à chaque équipe. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Réussir à battre son adversaire pour marquer un but.

Déroulement : Chaque joueur est numéroté (ex. : de 1 à 4). Lorsque l'éducateur annonce un chiffre, il envoie un ballon (un os) dans l'espace de jeu et les 2 chiens correspondants tentent de le récupérer pour marquer dans le but adverse. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le duel est trop long. 1 point pour l'équipe du chien qui parvient à marquer un but.

Variantes : Modifier la position de départ (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Annoncer 2 ou 3 chiffres pour créer des 2 contre 2 ou des 3 contre 3 / Etc.



SÉANCE 6

- **Sauve-qui-peut**

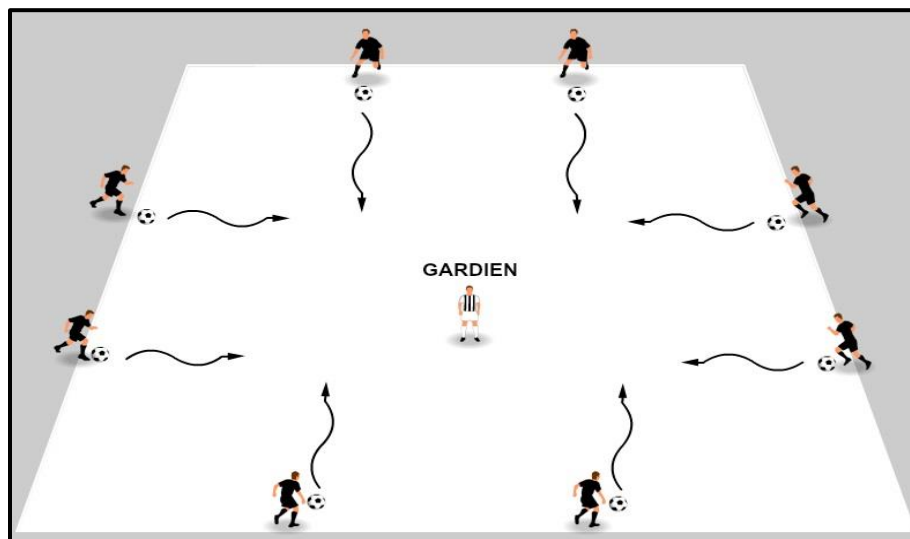
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Répartir les joueurs également sur les 4 côtés d'un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le gardien) se place au centre de l'espace de jeu, sans ballon.

But : Traverser sans se faire attraper par le gardien.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs partent en conduite de balle et tentent de traverser l'espace de jeu sans se faire attraper par le gardien. Quand les joueurs sortent à l'extrémité opposée de l'espace de jeu avec leur ballon, ils sont en sécurité. Si le gardien touche un joueur, celui-ci devient également un gardien. 1 point pour le dernier joueur qui reste avec un ballon.

Variantes : Plutôt que de simplement toucher aux joueurs, le gardien doit récupérer leur ballon. Le joueur qui perd son ballon devient un gardien / Etc.



SÉANCE 6 (SUITE)

- **Les ballons brûlants**

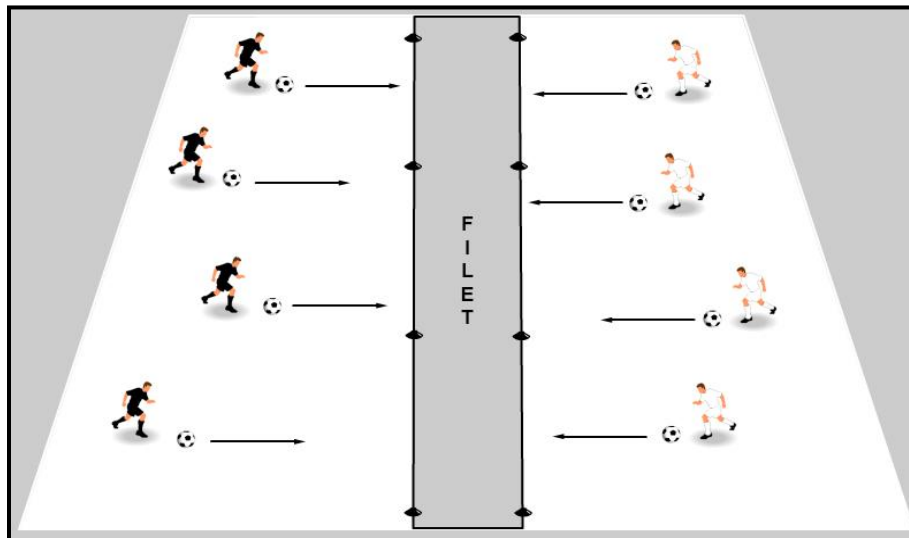
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, faire une zone centrale (un filet) avec des cônes plats. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe de chaque côté du filet. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer des ballons supplémentaires dans l'espace de jeu.

But : Envoyer un maximum de ballons dans le camp adverse.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs frappent leur ballon dans le camp adverse et renvoient ceux de leurs adversaires (et ainsi de suite). Interdiction pour les joueurs de traverser le filet. Jouer pendant environ 1 minute et donner 1 point à l'équipe qui termine avec le moins de ballons dans son camp.

Variantes : L'éducateur se place dans le filet pour bloquer des tirs / Placer des cibles à atteindre (ex. : cônes) pour obtenir des points supplémentaires / Etc.



SÉANCE 6 (SUITE)

- **Circuit de coordination**

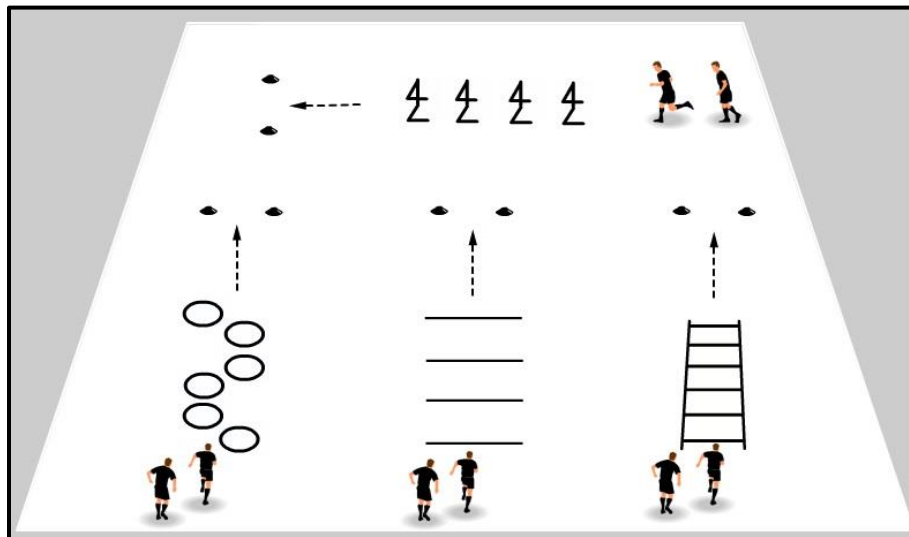
Habiletés ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire les parcours des 4 stations illustrées (4 haies, 6 cerceaux, 4 jalons et 1 échelle) et répartir les joueurs également dans les 4 stations. Faire également une porte avec des cônes plats à environ 5m de la fin de chaque parcours.

But : Effectuer les parcours des différentes stations.

Déroulement : Les joueurs doivent effectuer le parcours de leur station à tour de rôle. Une fois le parcours terminé, ils doivent foncer pour franchir la porte le plus vite possible. Pour commencer, dans la station avec les haies, les joueurs doivent sauter par-dessus à pieds joints. Dans la station avec les cerceaux, les joueurs doivent sauter à cloche-pied (droit, gauche, gauche, droit, droit et gauche). Dans la station avec les jalons, ils doivent faire un slalom en se déplaçant en pas chassés. Dans la station avec l'échelle, ils doivent poser les deux pieds dans chaque espace en avançant de face. Effectuer une rotation après environ 2 minutes.

Variantes : Modifier les consignes pour les différentes stations (ex. : sauter à pieds joints pour les cerceaux, faire un slalom en avançant et en reculant pour les jalons, poser les deux pieds dans chaque espace en avançant de côté pour l'échelle) / Etc.



SÉANCE 6 (SUITE)

- **Deux pour le prix d'un**

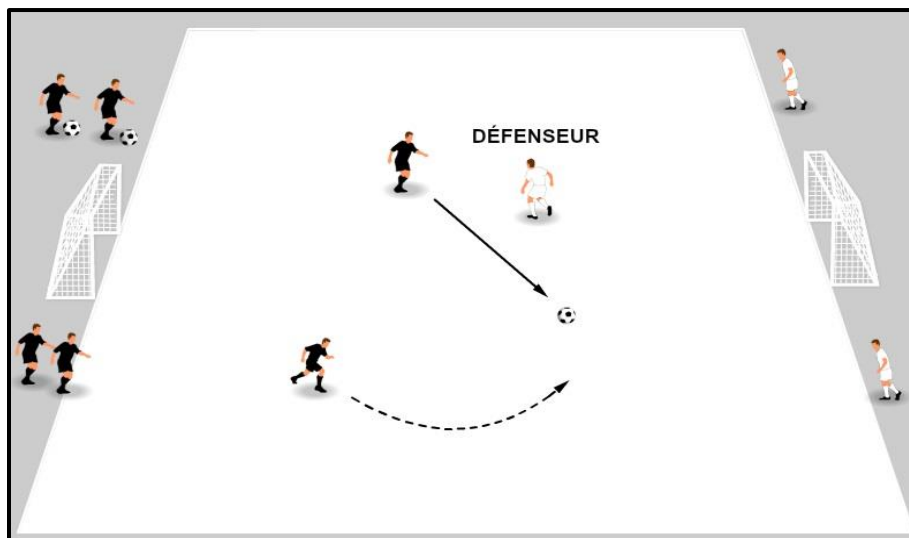
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, passe et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer un but à chaque extrémité. Faire 2 équipes (les attaquants et les défenseurs) en s'assurant d'avoir plus d'attaquants que de défenseurs (environ le double). Placer les équipes à chaque extrémité de l'espace de jeu. Les attaquants possèdent les ballons pour débiter.

But : Réussir à battre le défenseur pour marquer un but.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les deux premiers attaquants entrent dans l'espace de jeu en possession du ballon et tentent de battre le défenseur pour marquer un but. Si le défenseur récupère le ballon, il devient l'attaquant et vice versa. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le jeu est trop long. 1 point pour l'équipe qui parvient à marquer un but. Changer les défenseurs après un certain temps pour qu'ils puissent attaquer.

Variantes : Mélanger les attaquants pour changer les duos / Exiger que les attaquants avancent vers le but pendant toute la séquence. S'ils reviennent sur leurs pas, la séquence se termine / Possibilité de faire du 3 contre 2 / Etc.



SÉANCE 7

- **Les petits matelots**

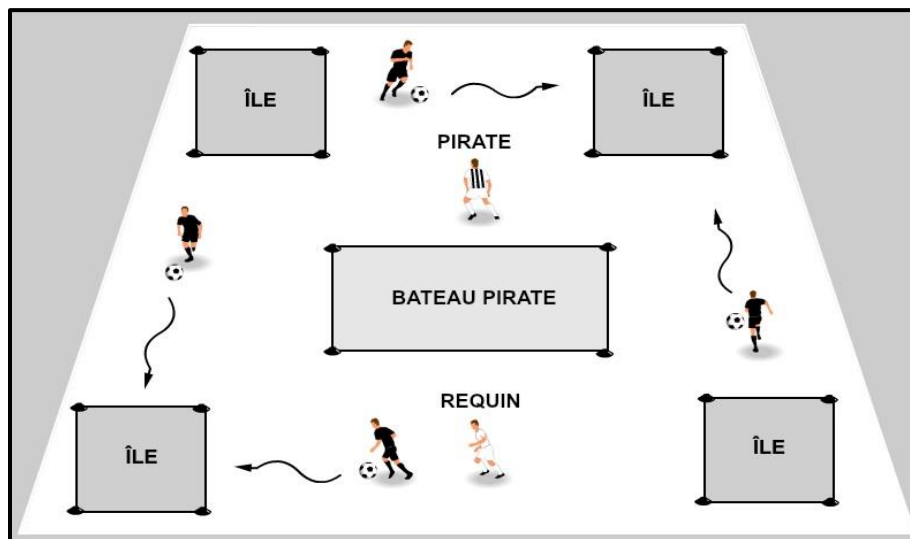
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une zone centrale (un bateau pirate) avec des cônes plats. Faire également 4 zones carrées (4 îles) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Tout le reste de l'espace de jeu représente l'océan. L'éducateur (le pirate) se place sur le bateau pirate pour débiter alors que l'assistant ou le joueur désigné (le requin) se place dans l'océan. Répartir les joueurs également dans les 4 îles avec un ballon pour débiter.

But : Ne pas se faire attraper par le pirate ou le requin.

Déroulement : Les matelots se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et ils doivent éviter de se faire toucher par le pirate ou le requin (principe de la tag). Le pirate peut toucher les matelots uniquement quand ils sont sur les îles alors que le requin peut toucher les matelots uniquement quand ils sont dans l'océan. Les matelots touchés se retrouvent prisonniers sur le bateau pirate. Pour délivrer les prisonniers, les matelots doivent passer leur ballon entre les jambes de ceux-ci.

Variantes : Désigner les joueurs comme pirate ou requin à tout de rôle / Ajouter un deuxième pirate ou un deuxième requin pour augmenter la difficulté / Etc.



SÉANCE 7 (SUITE)

- **La guerre des étoiles**

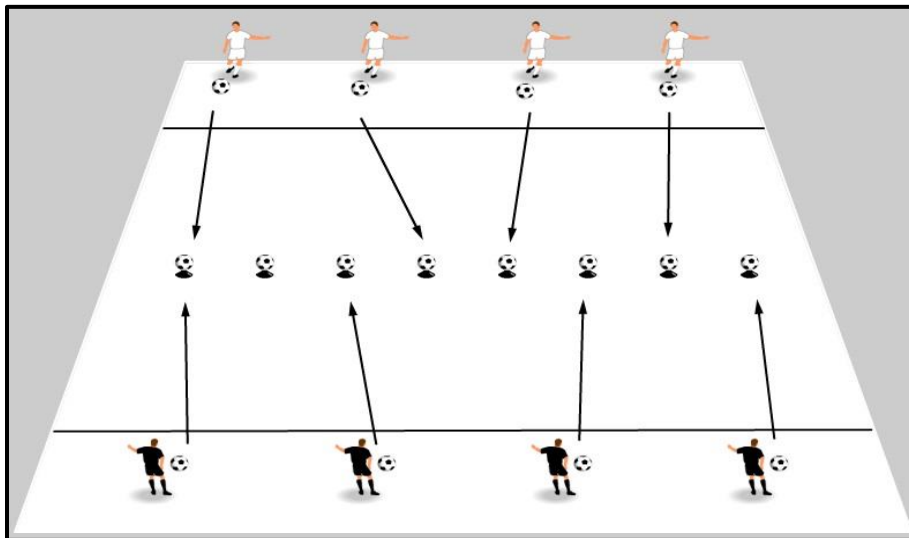
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer une douzaine de ballons sur des cônes plats (des planètes) en ligne au centre. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

But : Détruire les planètes le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs tentent de détruire une planète (faire tomber un ballon d'un cône plat) en effectuant un tir. Lorsque tous les joueurs ont tiré, ils vont récupérer un ballon et se replacent derrière la ligne de départ afin de recommencer. Jouer jusqu'à ce que toutes les planètes soient détruites. 1 point pour le joueur qui a détruit le plus de planètes.

Variantes : Rapprocher ou éloigner les planètes en fonction du niveau des joueurs / Utiliser des cônes plats de 2 couleurs différentes pour construire les planètes. Attribuer une couleur à chaque équipe. 1 point pour l'équipe qui réussit à détruire toutes les planètes de sa couleur en premier / Etc.



SÉANCE 7 (SUITE)

- **Parcours à relais**

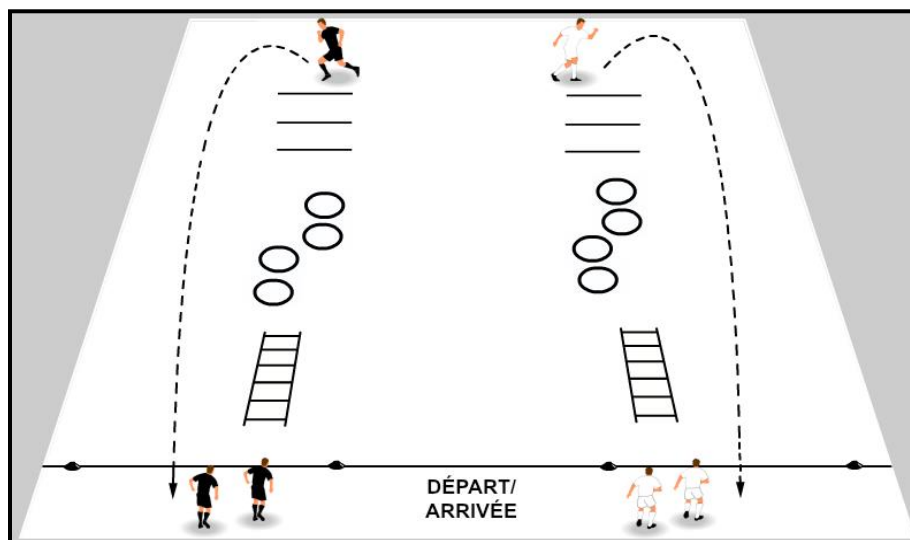
Habiletés ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire les parcours illustrés (2 échelles, 8 cerceaux et 6 jalons). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ/d'arrivée.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les échelles, les joueurs doivent sauter à pieds joints. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent sauter à cloche-pied (gauche, gauche, droit et droit). Dans la portion avec les jalons, ils doivent faire un slalom. Ensuite, ils foncent jusqu'à la ligne d'arrivée pour taper dans la main de son partenaire afin que celui-ci puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

Variantes : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



SÉANCE 7 (SUITE)

- **La passe à 10**

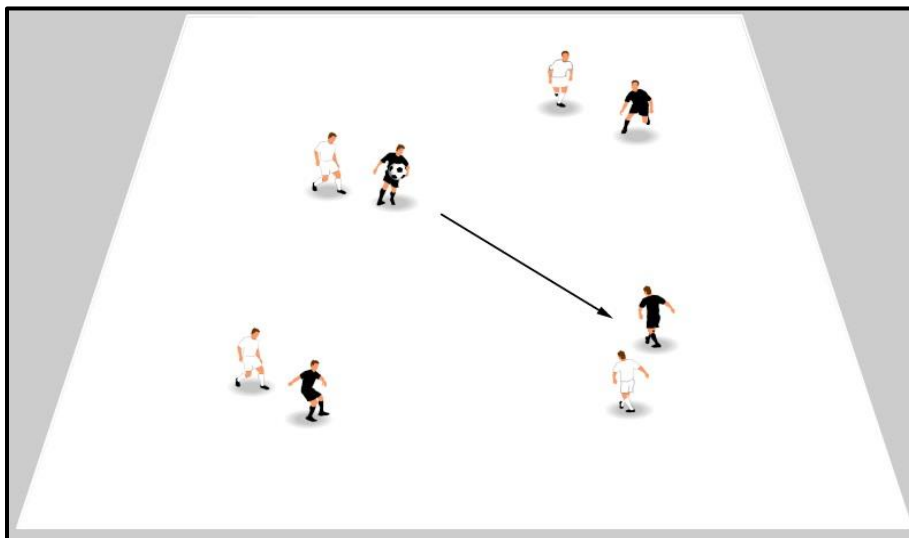
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, une équipe doit compléter 10 passes consécutives à la main sans perdre la possession du ballon. Si le ballon est échappé, s'il est rabattu au sol, s'il est intercepté ou s'il sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Interdiction pour les joueurs de se déplacer en possession du ballon et interdiction d'arracher le ballon des mains de l'adversaire. Les joueurs comptent le nombre de passes complétées à voix haute et après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Après chaque point, l'équipe qui vient de marquer garde la possession du ballon et tente d'enchaîner les points / Varier le nombre de passes à compléter pour marquer un point / Donner un temps maximum pour effectuer la passe / Etc.



SÉANCE 8

- **Les oiseaux de proie**

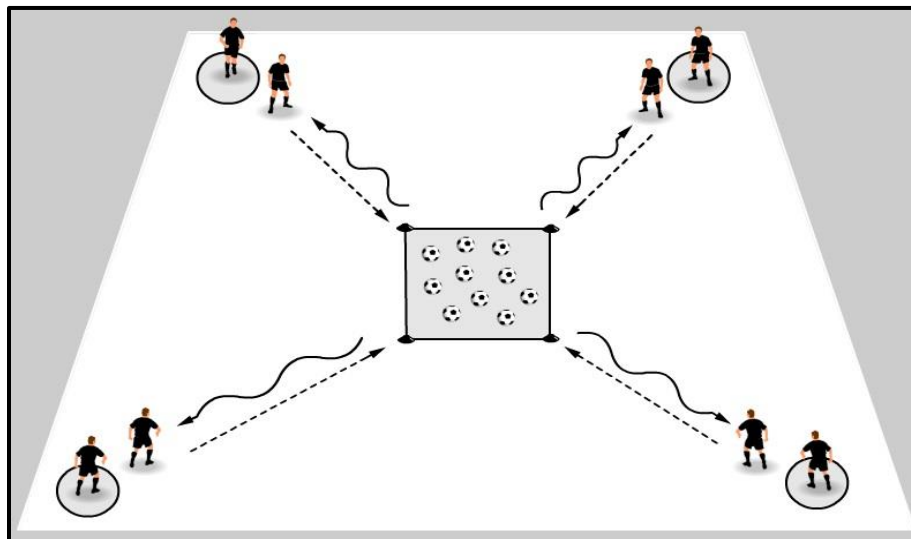
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m avec une zone centrale où se trouvent une quinzaine de ballons, faire une petite zone (un nid) avec des cônes plats dans les 4 coins. Répartir les joueurs (les oiseaux) également dans les différents nids et les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Ramener le plus de ballons possible dans son nid respectif.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les oiseaux foncent vers la zone centrale pour aller chercher un ballon. Les ballons sont ramenés en conduite de balle dans les nids respectifs. Quand la zone centrale est vide, les oiseaux vont voler des ballons dans les autres nids. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans son nid.

Variantes : 1 seul oiseau par équipe à la fois (sous forme de relais) / Exiger un trajet à l'aller et au retour (ex. : retour en passant par la zone centrale) / Etc.



SÉANCE 8 (SUITE)

- **Les passes tournantes**

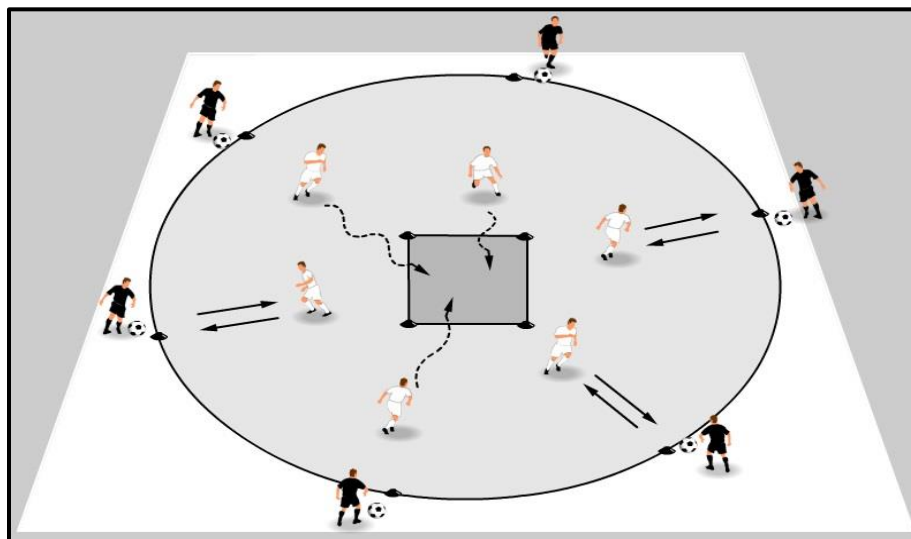
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Faire un cercle d'environ 10m de diamètre avec des cônes plats et faire également une zone carrée avec 4 cônes plats au centre. Faire 2 équipes (les passeurs et les receveurs) en répartissant les joueurs également. Répartir les passeurs à l'extérieur du cercle sur les cônes plats avec un ballon chacun pour débuter. Placer les receveurs dans la zone centrale, sans ballon.

But : Faire le plus de passes possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les receveurs doivent faire un appel de balle vers un passeur. Ce dernier fait la passe et le receveur doit lui remettre le ballon en 2 touches (contrôle et passe). Le receveur doit ensuite retourner dans la zone centrale avant de faire un autre appel de balle. Jouer pendant environ 1 minute et compter le nombre de passes complétées. Inverser les rôles après chaque séquence et recommencer pour tenter d'établir un nouveau record.

Variantes : Les receveurs doivent remettre le ballon aux passeurs en 1 touche (passe sur réception) / Placer les passeurs à l'intérieur du cercle et vice versa. Les passeurs doivent faire une passe à un receveur et prendre leur place. Les receveurs doivent se rendre à la zone centrale en conduite de balle et enchaîner avec une passe / Etc.



SÉANCE 8 (SUITE)

- **But à relais**

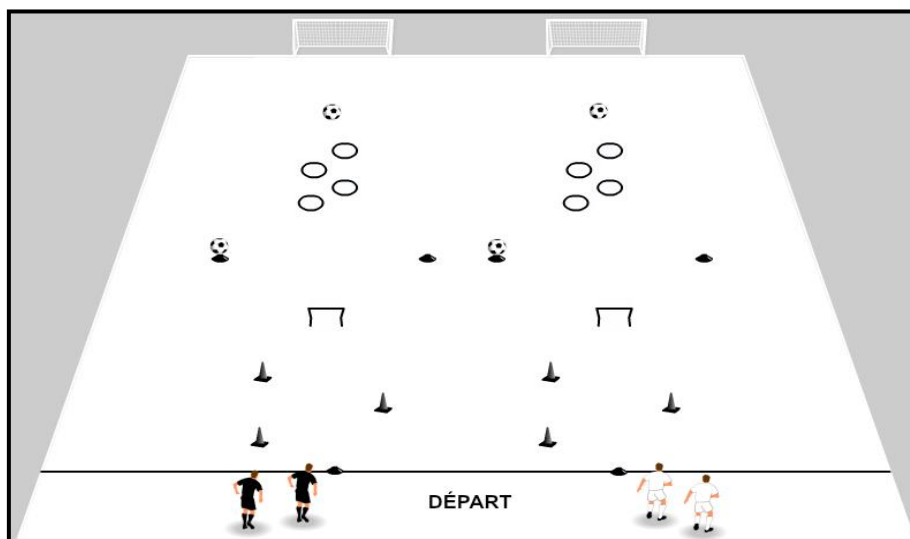
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et tir)

Organisation : Reproduire les parcours illustrés (6 cônes, 2 haies, 6 cônes plats, 8 cerceaux, 4 ballons, 2 buts). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Effectuer le parcours le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les cônes, les joueurs doivent faire un slalom. Dans la portion avec la haie, ils doivent sauter à pieds joints devant, puis derrière et encore devant. Dans la portion avec les cônes plats, ils doivent prendre le ballon avec les mains et le déposer sur le cône plat libre. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent mettre un pied dans chaque cerceau (gauche, droit, gauche et droit). Ensuite, ils doivent marquer un but afin que leur partenaire puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

Variantes : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



SÉANCE 8 (SUITE)

- **Les duels épiques**

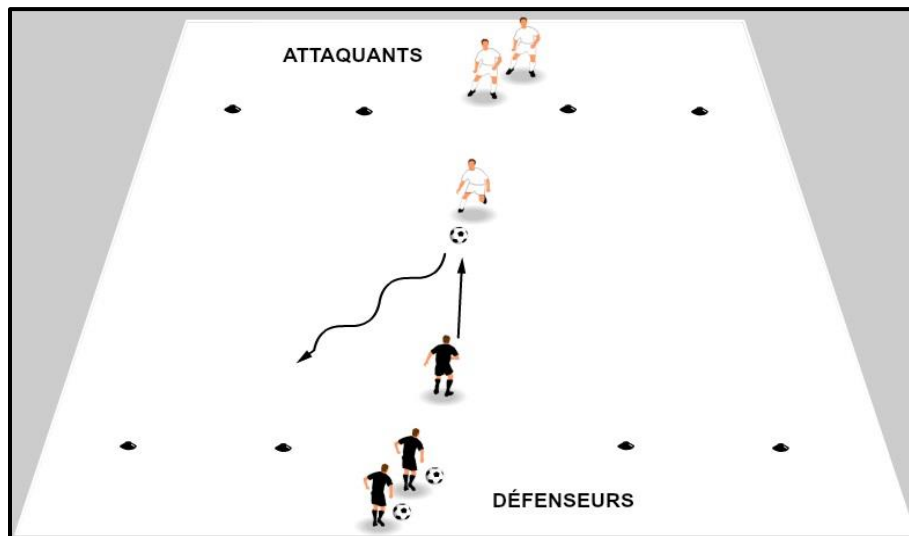
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, faire 2 portes avec des cônes plats à chaque extrémité. Faire 2 équipes (les attaquants et les défenseurs) en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu en file indienne. Les défenseurs possèdent les ballons pour débiter.

But : Réussir à battre son adversaire pour marquer un but.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier défenseur fait une passe au premier attaquant. Ce dernier doit ensuite tenter de battre le défenseur pour marquer dans une des 2 portes. Si le défenseur récupère le ballon, il devient l'attaquant et vice versa. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le duel est trop long. 1 point pour le joueur qui parvient à marquer un but. Inverser les rôles après chaque séquence.

Variantes : Mélanger les joueurs pour changer les duels / Pour marquer 1 point, les joueurs doivent franchir une des 2 portes en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 9

- **Les paniers percés**

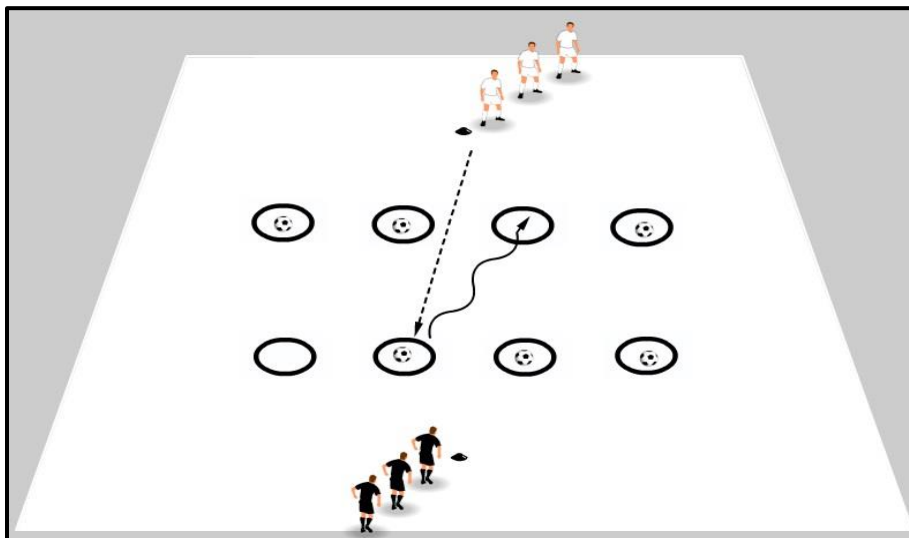
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, placer 2 rangées de 4 cerceaux (paniers) au centre à environ 5m de distance. Placer également 6 ballons dans les paniers en laissant un panier de libre dans chaque rangée. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu en file indienne, sans ballon pour débiter.

But : Rapporter un ballon dans sa rangée le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit aller chercher un ballon dans la rangée de paniers de l'équipe adverse et le rapporter en conduite de balle dans le panier libre de sa propre rangée. Il va ensuite taper dans la main de son partenaire pour lui donner le relais. Faire 2 ou 3 passages par joueur et terminer la course. 1 point pour l'équipe qui termine en premier.

Variantes : Changer les ballons dans les paniers pour des cônes plats et ajouter un ballon par équipe. Les joueurs se déplacent toujours en conduite de balle et ils doivent rapporter un cône plat plutôt qu'un ballon / Etc.



SÉANCE 9 (SUITE)

- **Les taureaux enragés**

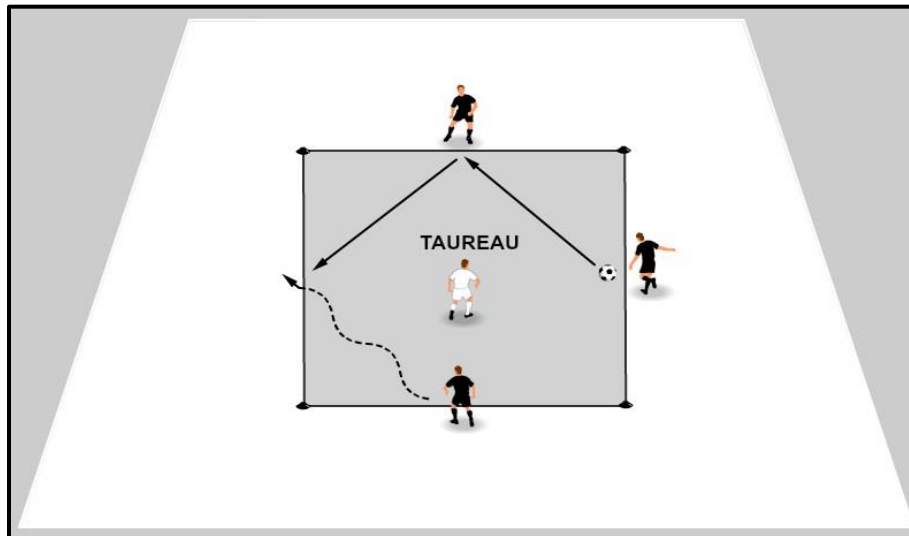
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 8x8m, placer un joueur (un taureau) au centre et répartir les autres joueurs sur les différents côtés. Faire des équipes d'au moins 4 joueurs (maximum 5 joueurs par équipe) et faire autant d'espaces de jeu qu'il y a d'équipes. 1 ballon par équipe pour débiter.

But : Conserver le ballon le plus longtemps possible.

Déroulement : Les joueurs doivent effectuer des passes entre eux, tout en se déplaçant, afin de conserver le ballon dans l'espace de jeu le plus longtemps possible. Quant à lui, le taureau tente de récupérer le ballon. Le joueur qui voit sa passe se faire intercepter par le taureau ou qui fait sortir le ballon des limites de l'espace de jeu doit prendre la place du taureau (et ainsi de suite).

Variantes : Exiger un nombre de touches maximum pour les joueurs / Les taureaux restent au centre pendant un certain temps et ils obtiennent 1 point à chaque fois qu'ils récupèrent le ballon. Faire une compétition entre les différents taureaux / Etc.



SÉANCE 9 (SUITE)

- **Les jongleurs**

Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (habiletés motrices et jonglerie)

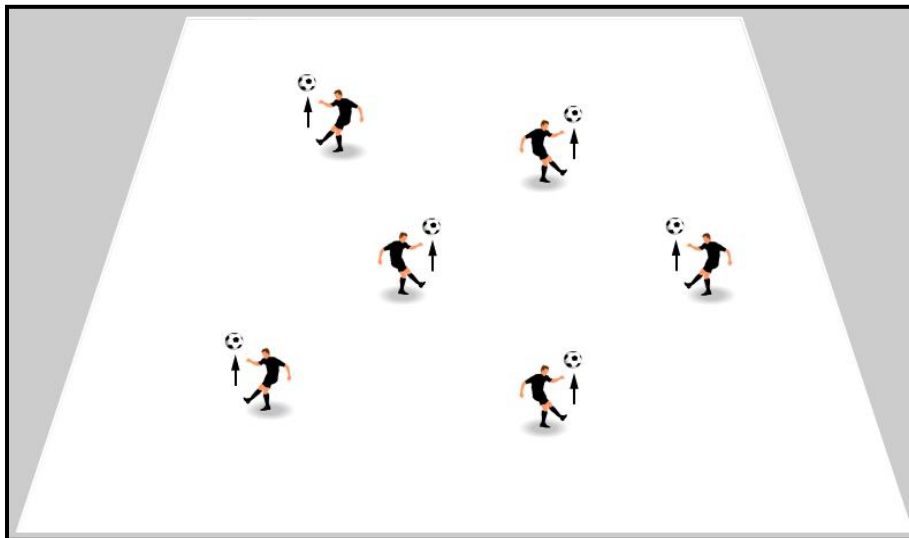
Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

But : Réaliser différents types de jonglerie (partie 1) et faire un maximum de jongleries consécutives (partie 2).

Déroulement (partie 1) : Les joueurs commencent avec le ballon dans les mains. L'éducateur annonce une consigne et les joueurs doivent la suivre (ex. : frapper le ballon avec le pied et le rattraper / frapper le ballon avec le pied, taper dans ses mains devant ou derrière soi et rattraper le ballon / frapper le ballon avec le pied, faire un tour complet sur soi-même et rattraper le ballon / Etc.).

Déroulement (partie 2) : Les joueurs doivent faire un maximum de jongleries consécutives sans que le ballon touche au sol.

Variantes : Dans la partie 2, les joueurs doivent laisser le ballon rebondir au sol avant de le frapper à nouveau / Dans la partie 2, ajouter des restrictions pour augmenter la difficulté (ex. : pied fort, pied faible, pieds alternés) / Etc.



SÉANCE 9 (SUITE)

- **Micro-match 4 portes**

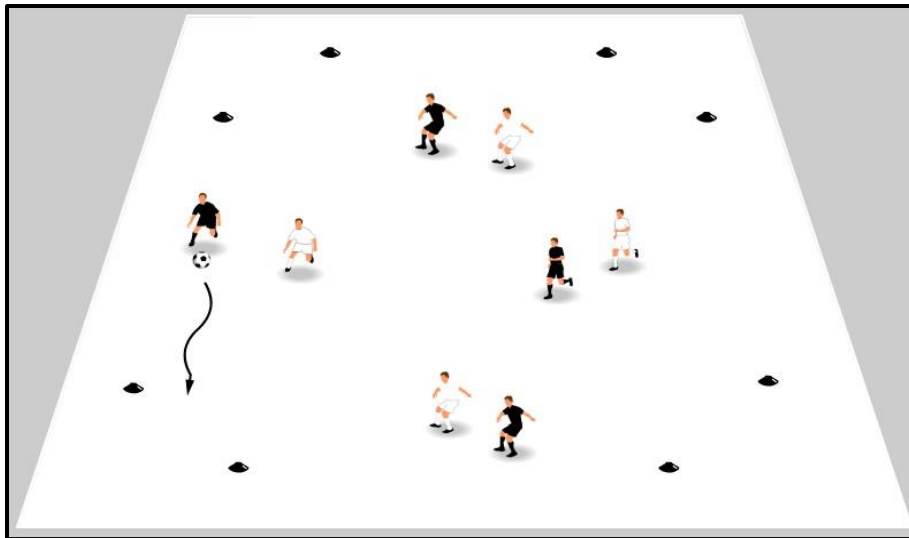
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une porte d'environ 1m de largeur avec des cônes plats dans les 4 coins. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent franchir une porte en conduite de balle. Chaque équipe peut marquer dans les 4 portes et doit également défendre les 4 portes. Si le ballon sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Après chaque point, l'équipe qui vient de marquer garde la possession du ballon et tente d'enchaîner les points / Utiliser 2 couleurs pour les portes et chaque équipe doit défendre les 2 portes de sa couleur / Etc.



SÉANCE 10

- **Le roi de la montagne**

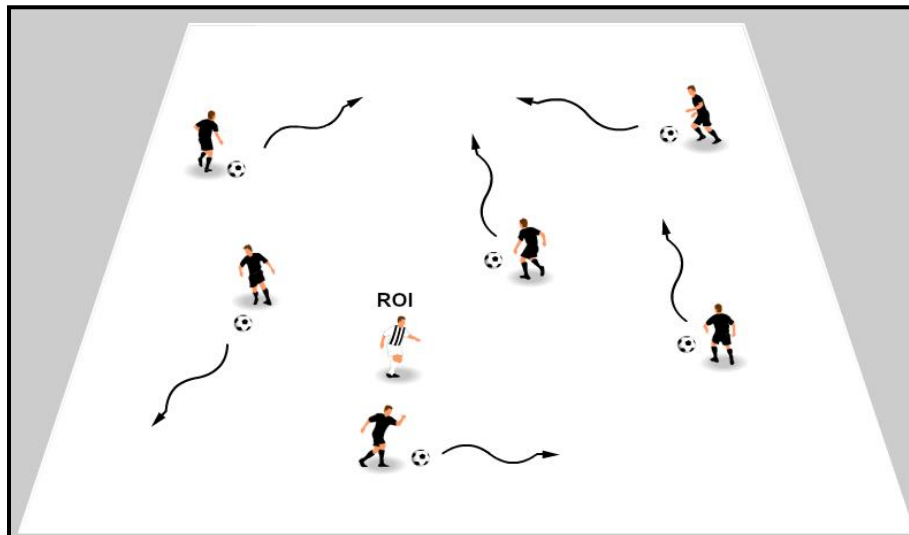
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le roi) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

But : Garder son ballon le plus longtemps possible.

Déroulement : Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Le roi doit défendre sa montagne en sortant le ballon des joueurs de l'espace de jeu. Lorsqu'un joueur perd son ballon, il doit faire 3 sauts groupés sur place et il est éliminé (il doit attendre à l'extérieur de l'espace de jeu). Jouer pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur (1 point pour lui).

Variantes : Désigner les joueurs comme roi à tour de rôle / Le roi qui récupère un ballon devient un joueur et vice versa (le nouveau roi doit trouver un autre ballon) / Tous les joueurs sont à la fois des joueurs et des rois. Ils doivent faire sortir le ballon des autres joueurs de l'espace de jeu tout en conservant le leur / Etc.



SÉANCE 10 (SUITE)

- **Plus vite que son ombre**

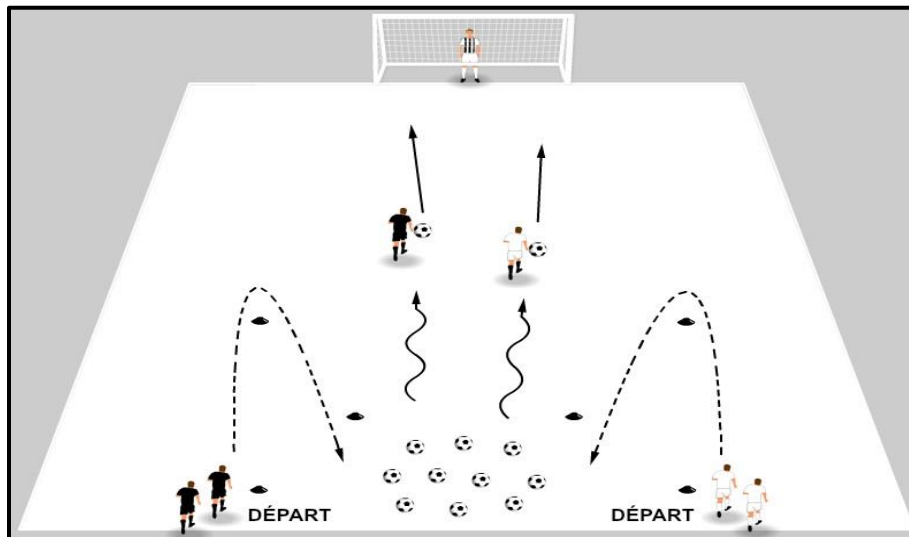
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

Organisation : Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe derrière chaque point de départ (situé à environ 15m du but). Placer des cônes plats pour reproduire le parcours illustré. Placer également une douzaine de ballons au centre entre les 2 points de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter. L'éducateur est le gardien de but.

But : Récupérer un ballon et marquer un but le plus vite possible.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe fonce pour contourner le cône plat devant lui. Les joueurs reviennent ensuite pour récupérer un ballon et foncent en conduite de balle sur quelques mètres pour aller marquer un but. Commencer sans faire de course en donnant 1 point à chaque fois qu'un but est marqué. Ensuite, 1 point supplémentaire pour l'équipe du joueur qui marque en premier. Changer les équipes de côté après un certain temps.

Variantes : Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / L'éducateur se place à la source de ballons et il envoie 1 seul ballon en direction du but pour créer un duel entre les 2 joueurs / Etc.



SÉANCE 10 (SUITE)

- **La course à obstacles**

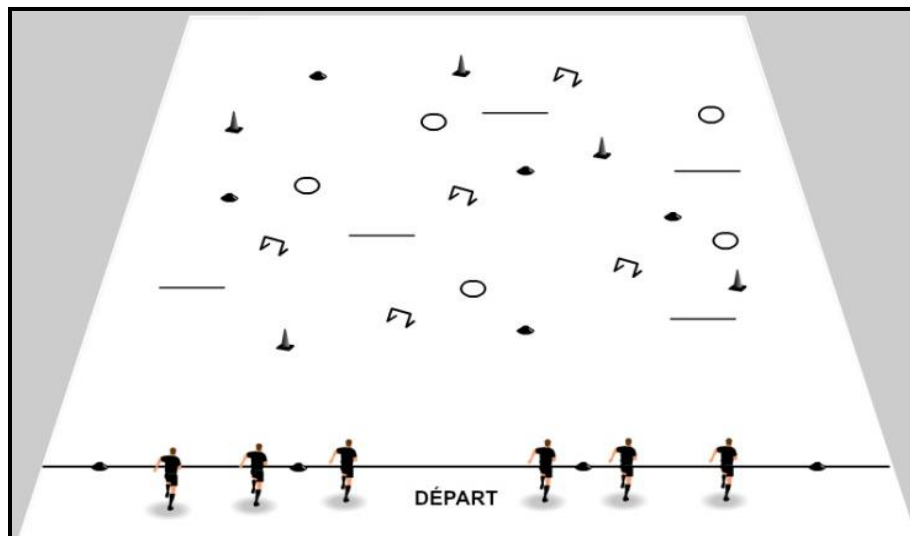
Habiletés ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, placer aléatoirement différents objets (cônes, cônes plats, jalons, cerceaux, haies) de différentes couleurs en grande quantité (environ 5 objets de chaque type). Placer les joueurs derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible.

Déroulement : L'éducateur annonce une consigne en lien avec un objet (ex. : faire le tour d'un cerceau, sauter une haie, toucher un cône, etc.). Ensuite, au signal de l'éducateur, les joueurs doivent suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

Variantes : Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Complexifier la consigne selon le niveau des joueurs (ex. : combiner plusieurs objets, préciser la couleur des objets) / Donner un ballon à chaque joueur. Ils doivent faire la même chose en conduite de balle / Etc.



SÉANCE 10 (SUITE)

- **Micro-match stop-ball**

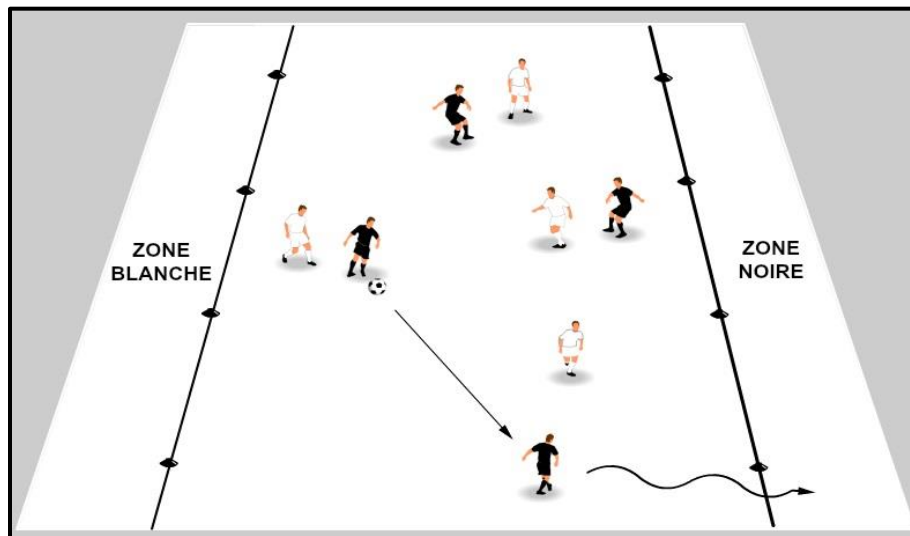
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 30x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Tracer une ligne avec des cônes plats à environ 4m de chaque extrémité de l'espace de jeu afin de former des zones de but. Attribuer une zone de but à chaque équipe. Placer 1 ballon dans l'espace de jeu.

But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Les 2 équipes sont en opposition comme dans un match. Pour marquer 1 point, les joueurs doivent se rendre dans la zone de but en conduite de balle et y immobiliser le ballon. Si le ballon sort des limites de l'espace de jeu, il va à l'autre équipe. Après chaque point, l'équipe qui vient de se faire marquer reprend la possession du ballon.

Variantes : Exiger un certain nombre de passes à compléter avant de marquer 1 point / Exiger que tous les joueurs aient touché au ballon avant de marquer 1 point / Diminuer la dimension des zones de but pour augmenter la difficulté / Etc.



SÉANCE 11

- **Sauve-qui-peut**

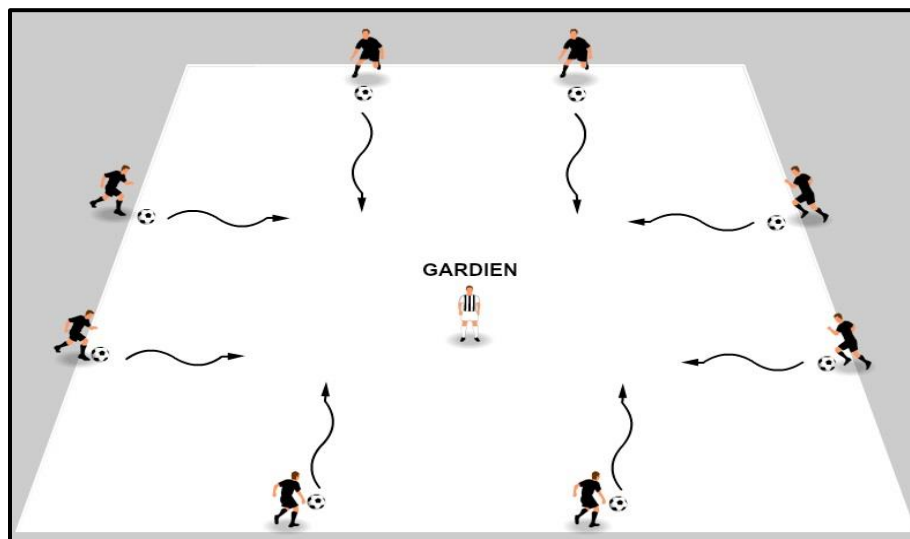
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et dribble)

Organisation : Répartir les joueurs également sur les 4 côtés d'un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le gardien) se place au centre de l'espace de jeu, sans ballon.

But : Traverser sans se faire attraper par le gardien.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs partent en conduite de balle et tentent de traverser l'espace de jeu sans se faire attraper par le gardien. Quand les joueurs sortent à l'extrémité opposée de l'espace de jeu avec leur ballon, ils sont en sécurité. Si le gardien touche un joueur, celui-ci devient également un gardien. 1 point pour le dernier joueur qui reste avec un ballon.

Variantes : Plutôt que de simplement toucher aux joueurs, le gardien doit récupérer leur ballon. Le joueur qui perd son ballon devient un gardien / Etc.



SÉANCE 11 (SUITE)

- **Les ballons brûlants**

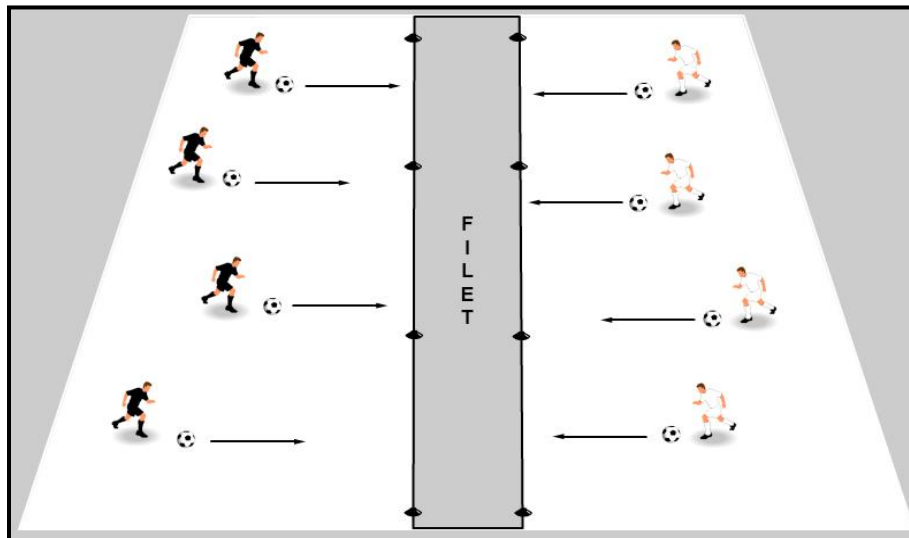
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, faire une zone centrale (un filet) avec des cônes plats. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe de chaque côté du filet. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer des ballons supplémentaires dans l'espace de jeu.

But : Envoyer un maximum de ballons dans le camp adverse.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, tous les joueurs frappent leur ballon dans le camp adverse et renvoient ceux de leurs adversaires (et ainsi de suite). Interdiction pour les joueurs de traverser le filet. Jouer pendant environ 1 minute et donner 1 point à l'équipe qui termine avec le moins de ballons dans son camp.

Variantes : L'éducateur se place dans le filet pour bloquer des tirs / Placer des cibles à atteindre (ex. : cônes) pour obtenir des points supplémentaires / Etc.



SÉANCE 11 (SUITE)

- **Circuit de coordination**

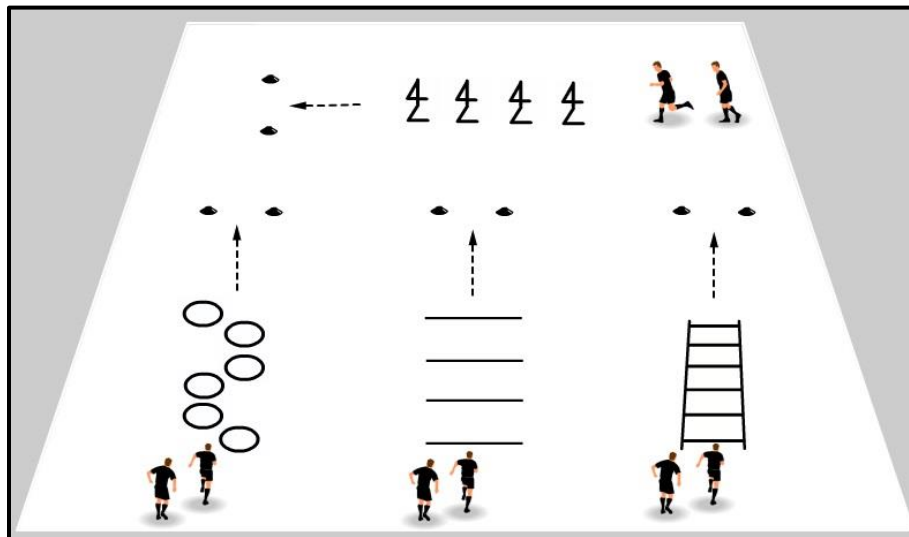
Habiletés ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

Organisation : Reproduire les parcours des 4 stations illustrées (4 haies, 6 cerceaux, 4 jalons et 1 échelle) et répartir les joueurs également dans les 4 stations. Faire également une porte avec des cônes plats à environ 5m de la fin de chaque parcours.

But : Effectuer les parcours des différentes stations.

Déroulement : Les joueurs doivent effectuer le parcours de leur station à tour de rôle. Une fois le parcours terminé, ils doivent foncer pour franchir la porte le plus vite possible. Pour commencer, dans la station avec les haies, les joueurs doivent sauter par-dessus à pieds joints. Dans la station avec les cerceaux, les joueurs doivent sauter à cloche-pied (droit, gauche, gauche, droit, droit et gauche). Dans la station avec les jalons, ils doivent faire un slalom en se déplaçant en pas chassés. Dans la station avec l'échelle, ils doivent poser les deux pieds dans chaque espace en avançant de face. Effectuer une rotation après environ 2 minutes.

Variantes : Modifier les consignes pour les différentes stations (ex. : sauter à pieds joints pour les cerceaux, faire un slalom en avançant et en reculant pour les jalons, poser les deux pieds dans chaque espace en avançant de côté pour l'échelle) / Etc.



SÉANCE 11 (SUITE)

- **Deux pour le prix d'un**

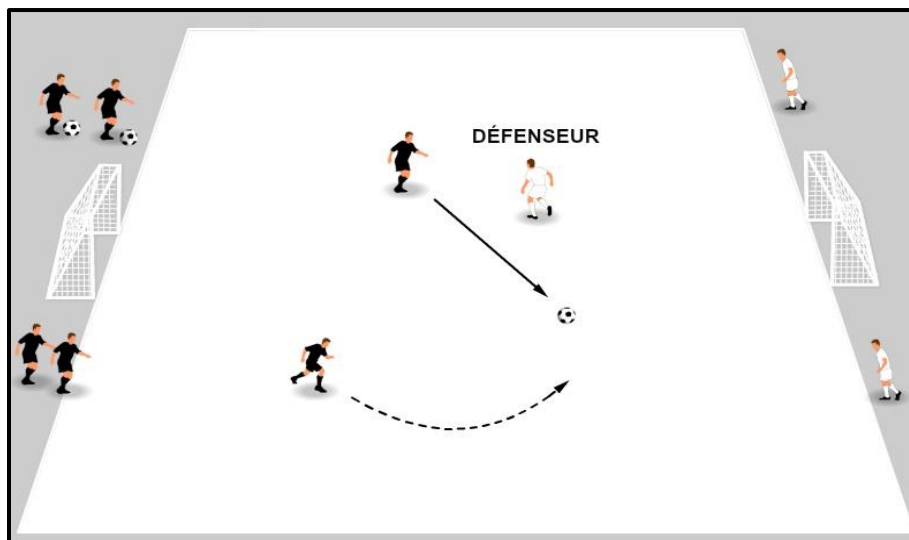
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, passe et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer un but à chaque extrémité. Faire 2 équipes (les attaquants et les défenseurs) en s'assurant d'avoir plus d'attaquants que de défenseurs (environ le double). Placer les équipes à chaque extrémité de l'espace de jeu. Les attaquants possèdent les ballons pour débiter.

But : Réussir à battre le défenseur pour marquer un but.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les deux premiers attaquants entrent dans l'espace de jeu en possession du ballon et tentent de battre le défenseur pour marquer un but. Si le défenseur récupère le ballon, il devient l'attaquant et vice versa. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le jeu est trop long. 1 point pour l'équipe qui parvient à marquer un but. Changer les défenseurs après un certain temps pour qu'ils puissent attaquer.

Variantes : Mélanger les attaquants pour changer les duos / Exiger que les attaquants avancent vers le but pendant toute la séquence. S'ils reviennent sur leurs pas, la séquence se termine / Possibilité de faire du 3 contre 2 / Etc.



SÉANCE 12

- **Les grands explorateurs**

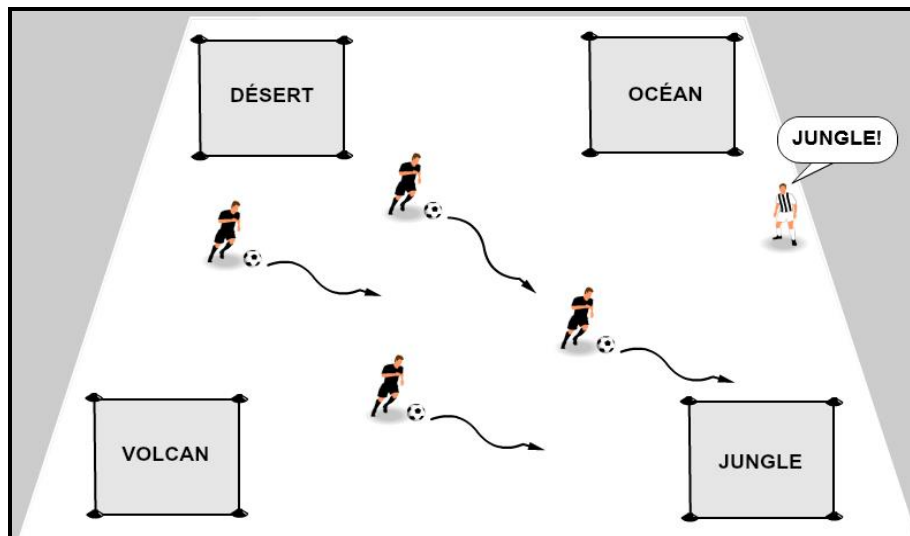
Habileté ciblée : Psychomotricité avec ballon (conduite)

Organisation : Répartir les joueurs (les explorateurs) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Faire une zone carrée (une destination) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Nommer chaque destination de façon originale (ex. : désert, océan, volcan, jungle).

But : Se rendre à la destination correspondante le plus vite possible.

Déroulement : Les explorateurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Ils n'ont pas le droit d'aller visiter les 4 destinations pour le moment. Lorsque l'éducateur annonce une destination (ex. : jungle!), les explorateurs foncent avec leur ballon vers cette destination pour aller la visiter.

Variantes : Ajouter des consignes avant que les explorateurs visitent la destination correspondante (ex. : faire 2 fois le tour complet de son propre ballon, changer de ballon avec un autre explorateur) / Annoncer 2 ou 3 destinations à la suite et les explorateurs doivent les visiter dans l'ordre / Etc.



SÉANCE 12 (SUITE)

- **Les déménageurs**

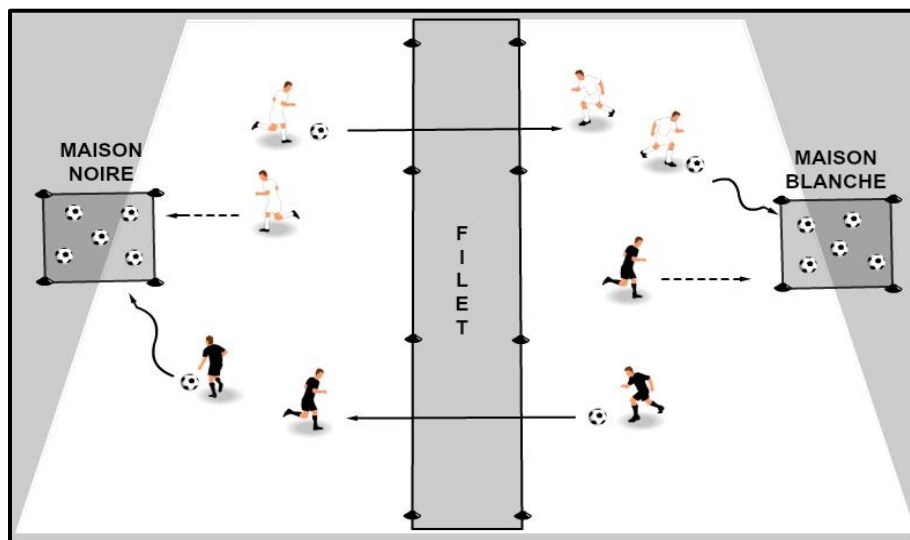
Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (contrôle et passe)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, faire une zone centrale (un filet) avec des cônes plats. Faire également une zone (une maison) avec des cônes plats à chaque extrémité de l'espace de jeu et placer environ 6 ballons par maison pour débiter. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer la moitié de chaque équipe de chaque côté du filet. Attribuer une maison par équipe.

But : Ramener le plus de ballons possible dans sa maison.

Déroulement : Au signal de l'éducateur, les joueurs qui sont dans le camp adverse doivent récupérer les ballons dans la maison adverse et les transmettre aux joueurs de leur équipe en faisant une passe. Interdiction de traverser le filet. Les joueurs qui reçoivent les ballons doivent aller les porter dans leur maison en conduite de balle. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans sa maison. Les joueurs changent de côté après chaque séquence.

Variantes : L'éducateur se place dans le filet pour bloquer des passes / Faire des portes dans le filet et les joueurs doivent effectuer leur passe dans une porte / Etc.



SÉANCE 12 (SUITE)

• Chiens et chats

Habiletés ciblées : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

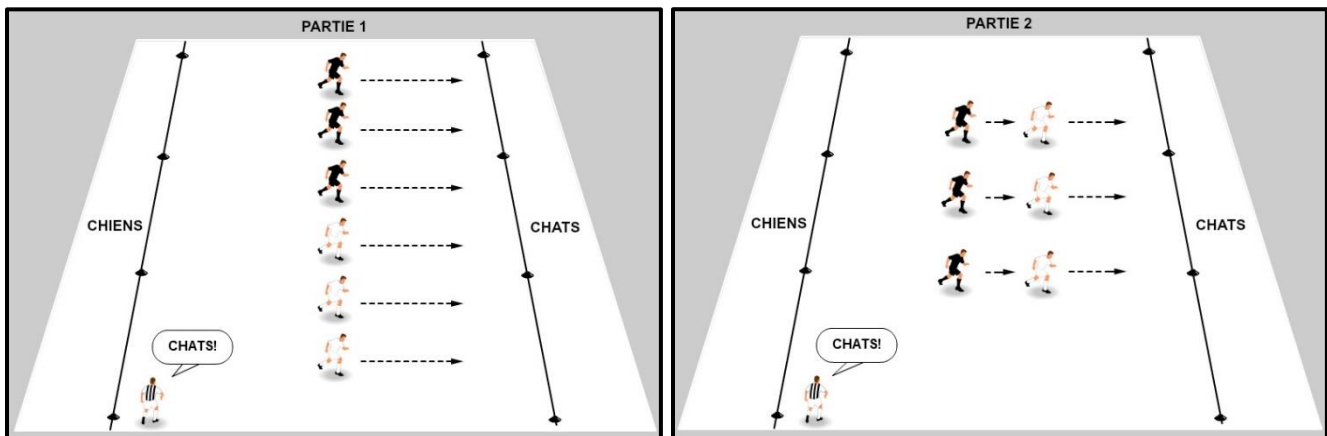
Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et les placer en file indienne au centre de l'espace de jeu. Sur le côté gauche de l'espace de jeu, tracer une ligne avec des cônes plats d'une couleur (ligne des chiens) et faire la même chose sur le côté droit avec des cônes plats d'une autre couleur (ligne des chats).

But : Franchir la ligne correspondante le plus vite possible (partie 1) et franchir la ligne correspondante sans se faire toucher (partie 2).

Déroulement (partie 1) : L'éducateur raconte une histoire et lorsqu'il dit le mot « chiens » ou « chats », les joueurs doivent réagir le plus vite possible et courir vers la ligne correspondante. 1 point pour l'équipe qui arrive en premier.

Déroulement (partie 2) : Placer les équipes une à côté de l'autre à environ 2m de distance. Une équipe représente les chiens et l'autre les chats. Si l'éducateur appelle les chats, ils doivent courir le plus vite possible pour franchir leur ligne respective sans se faire toucher par les chiens. Les joueurs touchés changent d'équipe.

Variantes : Dans la partie 1, modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Dans la partie 1, exiger une façon de se déplacer (ex. : sauter à pieds joints, courir à reculons) / Etc.



SÉANCE 12 (SUITE)

- **Deux chiens pour un os**

Habiletés ciblées : Psychomotricité avec ballon (conduite, dribble et tir)

Organisation : Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer un but à chaque extrémité. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs (les chiens) également et les placer de chaque côté pour que les joueurs soient face à face. Attribuer un but à chaque équipe. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

But : Réussir à battre son adversaire pour marquer un but.

Déroulement : Chaque joueur est numéroté (ex. : de 1 à 4). Lorsque l'éducateur annonce un chiffre, il envoie un ballon (un os) dans l'espace de jeu et les 2 chiens correspondants tentent de le récupérer pour marquer dans le but adverse. La séquence se termine si un but est marqué, si le ballon quitte l'espace de jeu ou si le duel est trop long. 1 point pour l'équipe du chien qui parvient à marquer un but.

Variantes : Modifier la position de départ (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Annoncer 2 ou 3 chiffres pour créer des 2 contre 2 ou des 3 contre 3 / Etc.

