

# Le guide de l'entraîneur





Chargée de projet: **Nathalie LeBlanc**  
en collaboration avec

**Association Régionale de Kin-Ball de Laval**  
3235, boulevard St-Martin est, Local 203, Laval, Québec, H7E 5G8  
Téléphone : (450) 661-6228 poste 231 Télécopieur : (450) 664-7832  
Courriel: [info@arkblaval.com](mailto:info@arkblaval.com) Site: [www.arkblaval.com](http://www.arkblaval.com)

Copyright ©2003 nathalie leBlanc  
Version révisée en 2005

Toute traduction, adaptation ou reproduction partielle ou totale par des moyens mécaniques, électroniques ou autres est interdite sans l'autorisation écrite de Kin-Ball Québec. Toutefois, il vous est permis de photocopier les pages de planification, de plan de cours et de mini tournoi inclus dans l'annexe à la fin de ce document pour vous servir d'aide dans l'élaboration de vos cours.

Rédaction et infographie : Nathalie LeBlanc  
Conception graphique et illustrations : Nathalie LeBlanc  
Page couverture : Bernard Racicot  
Production : Kin-Ball Québec

Imprimé au Québec en 2005

# Mot de la conceptrice



À travers les années et les nombreux cours à préparer,  
l'idée de réunir les échauffements, les jeux, la technique et les stratégies  
sous un même objectif m'est venu à l'esprit.  
Ainsi, dans un seul document, je pouvais facilement avoir un fil conducteur  
à travers les différentes étapes d'un cours  
et offrir une progression efficace, adaptée au niveau de chacun.

Ce document a vu le jour grâce à un travail d'équipe  
et se veut un recueil d'idées des entraîneurs de  
l'Association régionale de kin-ball de Laval  
ainsi que plusieurs autres notions provenant de la  
Banque d'éducatifs de kin-ball et de jeux avec le ballon (édition 1997)  
et du Manuel technique du Kin-Ball (édition 2001)  
préparé par la Fédération Québécoise de Kin-Ball.

C'est un outil technique et pratique autant pour le nouvel entraîneur  
que pour l'entraîneur expérimenté.  
Votre touche personnelle à tous ces jeux et éducatifs est d'une grande valeur.  
N'hésitez pas à intégrer vos idées amusantes et vos propres variantes  
pour obtenir des résultats selon vos attentes, qui correspondent à votre personnalité.

Espérant qu'il saura guider l'entraîneur  
qui désire s'outiller et offrir des cours variés et adaptés  
et voyant, en leurs athlètes, une progression de qualité.

En terminant, je tiens particulièrement à remercier Marc Robillard et Sylvain Couture  
pour leur grand appui à ce projet et pour leur grande contribution.

*Nathalie LeBlanc*  
Nathalie LeBlanc  
Février 2007

# Comment se repérer dans le livre ?

Les réalisations de ce livre  
sont regroupées en 9 chapitres et 6 annexes.

- 1 Progressions pédagogiques
- 2 Critères et objectifs
- 3 Jeux avec le ballon
- 4 Mises et remises en train
- 5 Étirements
- 6 Éducatifs et jeux modifiés
- 7 Relaxations
- 8 Techniques
- 9 Stratégies
- A Annexes

- Jeu-questionnaire
- Bonnes ou mauvaises appellations
- Attestation technique en kin-ball
- Guide d'évaluation des joueurs
- Plan de cours
- Planification de cours
- Mini-tournoi

# Exemple de présentation

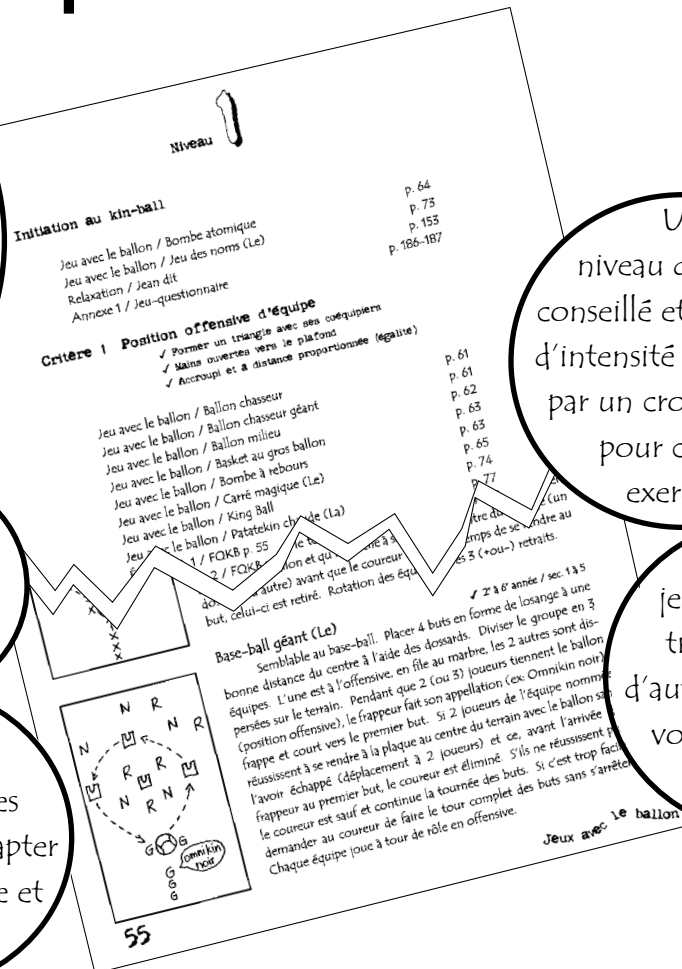
Pour chaque critère ou objectif choisi, une variété de jeux, de mises et remises en train, d'éducatifs et/ou de jeux modifiés vous sont suggérés, ceux-ci se rapportant spécifiquement à l'objectif. Au besoin, des références techniques et/ou stratégiques y sont également incluses.

Chaque exercice est illustré par un petit dessin.

Des variantes sont parfois suggérées pour pouvoir s'adapter au niveau de l'âge et du groupe.

Un niveau d'âge est conseillé et un niveau d'intensité est indiqué par un crochet (✓) pour chaque exercice.

Certains jeux ou mises en train requièrent d'autres matériels que votre équipement de kin-ball.



## Légende des illustrations

E : Entraîneur

AE : Aide-entraîneur ou joueur expérimenté

⊗ ○ x : Joueur

B : Joueur de l'équipe en Bleu

G : Joueur de l'équipe en Gris

N : Joueur de l'équipe en Noir

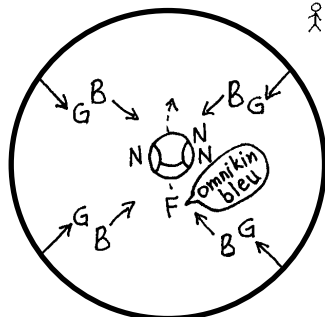
F : Frappeur ou lanceur

⊗ : Ballon de kin-ball

▭ : Dossard

⌒ : Cône

● : Petit ballon mou



# Préface

## chapitre par chapitre...

### 1 Progressions pédagogiques

Pour vous aider à vous donner une piste selon une bonne progression pédagogique dans vos cours, nous avons établi un modèle de base sur lequel vous pouvez vous baser. Vous y trouverez plusieurs niveaux selon l'expérience du groupe et l'âge des joueurs. Quelques pages en annexe sont réservées pour la planification de vos propres cours et pour prendre en note les bonnes et les moins bonnes idées...

### 2 Critères et objectifs

Vous trouverez dans ce chapitre les dix niveaux incluant les trente-sept critères d'évaluation que vos jeunes seront encouragés à réussir durant leur apprentissage en tant que joueur de kin-ball. À la suite de ces critères se trouvent des objectifs complémentaires pour les joueurs un peu plus expérimentés. Pour chacun de ces critères ou objectifs, vous trouverez des suggestions de jeux avec le ballon, des mises ou remises en train, des échauffements, des éducatifs et/ou des jeux modifiés, la technique de lancer lorsque nécessaire et des stratégies au besoin. Vous pourrez, à votre guise, les inclure et les adapter selon le cours, le nombre de joueurs, le groupe d'âge et/ou le niveau des joueurs... À vous d'innover!!!

### 3 Jeux avec le ballon

Cette rubrique se veut une banque d'idées recueillie par de nombreux entraîneurs d'expérience et d'éducateurs physiques et à la santé. Vous pouvez intégrer ces jeux sous forme d'échauffement dans votre plan de cours qui serviront à augmenter le rythme cardiaque selon l'intensité désirée : légère (✓), modérée (✓✓) ou élevée (✓✓✓). Ces jeux sont spécifiquement conçus pour intégrer notre fameux gros ballon. Certains de ces jeux peuvent accompagner ou compléter un critère ou un objectif précis ou tout simplement par pur plaisir de jouer! Vous en trouverez dans la rubrique critères et objectifs sous chacun de ceux-ci.

### 4 Mises et remises en train

Les mises et remises en train font partie intégrante de l'échauffement. Ceux inclus dans ce guide sont adaptés de façon à être d'assez courtes durée et simples à expliquer de façon à ne pas prendre trop de temps sur le cours de kin-ball. Elles permettent au corps de se préparer à l'effort physique; la mise en train étant d'intensité légère (✓) à modérée (✓✓), suivie d'un étirement musculaire et articulaire (voir chapitre 5), poursuivie par la remise en train d'intensité modérée (✓✓) à plus élevée (✓✓✓).



## 5 Étirements

Les étirements musculaires et articulaires font aussi partie intégrante de l'échauffement. Ils ont pour but de lubrifier les articulations et d'étirer les muscles. Ils se font entre une mise en train et une remise en train. D'une durée de quelques minutes, ils préparent mieux le corps à exceller et préviennent les blessures. Une petite rubrique qui offre quelques idées de surplus pour ceux qui désirent sortir de la routine.

## 6 Éducatifs et jeux modifiés

Pour la plupart des critères et objectifs, vous retrouverez soit un éducatif et/ou un jeu modifié en rapport avec ce même critère ou objectif. Pour en faciliter la recherche, il porte le numéro du critère ou de l'objectif auquel il se rattache. Par exemple, pour le **Niveau 4 Critère 16 Le faux-lanceur**, vous les trouverez avec leur référence et la page où chercher :  
- Éducatif 16. 1 / FQKB p. 88 voir p. 122 - Jeu modifié 16. 2 / FQKB p. 89 voir p. 122.

## 7 Relaxations

La relaxation, c'est ce dernier cinq minutes du cours qui permet aux joueurs (et à l'entraîneur) de retrouver son pouls normal suite à un jeu intense. Elles permettent de se calmer, de reprendre ses esprits, de refaire le plein. Cette partie permet de faire un retour sur l'objectif du cours et de transmettre l'information aux jeunes (articles promotionnels, parents-enfants, tournois, etc.). Vous y trouverez quelques idées originales et intéressantes!

## 8 Techniques

Certains critères demandent un peu plus de perfectionnement que d'autres, c'est alors qu'arrive l'utilité d'une bonne formation technique. Une technique bien démontrée et bien exécutée évite des blessures fâcheuses et donne de meilleurs résultats à long terme. Il vaut donc la peine d'y investir du temps car, il en résulte de bons joueurs efficaces!

## 9 Stratégies

Cette rubrique offre aux équipes, un peu plus compétitives, différentes stratégies, tant au niveau offensif que défensif. Elle permet une variété dans le style de jeu et peut être un excellent atout pour une équipe se préparant à divers tournois, « challenges » ou toutes autres compétitions.

## A Annexes

À la fin de ce document sont incluses plusieurs annexes. Elles servent, de référence au besoin, entre autre à un jeu-questionnaire offrant plusieurs questions utiles pour une initiation ainsi que des exemples de bonnes et de mauvaises appellations. L'attestation technique en kin-ball pour les jeunes joueurs, un modèle de plan de cours et de planification de cours, un modèle de mini-tournoi (que vous pourrez faire vers la fin de la session) y sont aussi inclus.

# Sommaire

Mot de l'éditrice	p. 1
Comment se repérer dans le livre ?	p. 2
Exemple de présentation	p. 3
Préface	p. 4-5
Sommaire	p. 6-15
Avant de commencer...	p. 16

## 1 Progressions pédagogiques pages 17 à 30

Progression pédagogique maternelle et 1 <sup>re</sup> année	Marc Robillard et Sylvain Couture	p. 18
Progression pédagogique novice (2 <sup>e</sup> année)	FQKB	p. 19-20
Progression pédagogique inter B (3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> année)	FQKB	p. 21-22
Progression pédagogique inter A (5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année)	Nathalie LeBlanc	p. 23-24
Progression pédagogique inter-élite (5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année expérimentés)	FQKB	p. 25-26
Progression pédagogique secondaire et senior	Marc Robillard	p. 27-29

## 2 Critères de chaque niveau de kin-ball pages 31 à 58

Initiation au kin-ball	p. 32
<b>Niveau 1</b>	
Critère 1 Position offensive d'équipe	p. 32
Critère 2 Position défensive d'équipe	p. 32
Critère 3 Le lancer poussé	p. 33
Critère 4 Prononcer adéquatement l'appellation	p. 33
<b>Niveau 2</b>	
Critère 5 Respecter la règle des 5 et 10 secondes	p. 34
Critère 6 Relever le ballon	p. 35
Critère 7 Attaquer l'équipe en tête	p. 35
Critère 8 Position défensive individuelle	p. 36
<b>Niveau 3</b>	
Critère 9 Effectuer des feintes corporelles	p. 37
Critère 10 Lancer à mains liées	p. 37
Critère 11 Lancer dans les espaces libres	p. 38
Critère 12 Contrôler le ballon à 2 joueurs	p. 38
<b>Niveau 4</b>	
Critère 13 Position demi-lune	p. 39
Critère 14 Position offensive individuelle	p. 39
Critère 15 Position offensive du corridor	p. 40
Critère 16 Le faux-lanceur	p. 40
<b>Niveau 5</b>	
Critère 17 Lancer le ballon parallèle au sol	p. 41
Critère 18 Règle du marcher (adoptée selon la région)	p. 41
Critère 19 Énoncer l'appellation après 2 contacts	p. 41
Critère 20 Stratégie du dernier au ballon	p. 42

<b>Niveau 6</b>	Critère 21 Transition rapide de l'offensive à la défensive et l'inverse	p. 43
	Critère 22 Contrôler le ballon seul	p. 44
	Critère 23 Relever le ballon avec le pied	p. 45
	Critère 24 Effectuer des déplacements stratégiques (seul ou à 2 joueurs)	p. 46
<b>Niveau 7</b>	Critère 25 Relancer rapidement après le 3 <sup>e</sup> contact	p. 47
	Critère 26 Utiliser la glissade	p. 47
	Critère 27 Effectuer des lancers le long des limites de jeu	p. 48
	Critère 28 Le lancer 90 degrés	p. 48
<b>Niveau 8</b>	Critère 29 Effectuer des passes stratégiques	p. 49
	Critère 30 La grande diagonale	p. 49
	Critère 31 Attendre le lancer avant de se déplacer	p. 50
<b>Niveau 9</b>	Critère 32 Le lancer amorti	p. 51
	Critère 33 Le double faux-lanceur	p. 51
	Critère 34 Amorce de l'attaque à 2 joueurs	p. 51
<b>Niveau 10</b>	Critère 35 Le lancer tombant	p. 52
	Critère 36 Le dunk	p. 52
	Critère 37 Le lancer lob	p. 53

## Objectifs complémentaires

pages 54 à 58

Objectif 38 Réussir le transfert de poids lors du lancer	p. 54
Objectif 39 Réussir le lancer tourniquet	p. 54
Objectif 40 Réussir le lancer courbe	p. 54
Objectif 41 Réussir le lancer parabole	p. 54
Objectif 42 Lancer avec le bras non-dominant	p. 55
Objectif 43 Relevé avec le pied non-dominant	p. 55
Objectif 44 Réussir le plongeon	p. 55
Objectif 45 Placer la cellule offensive différemment	p. 55
Objectif 46 Utiliser diverses stratégies offensives	p. 56
Objectif 47 Exercer différentes positions défensives	p. 57
Objectif 48 Choisir le bon type de lancer selon la défensive	p. 57
Objectif 49 Choisir une défensive selon la position offensive adverse	p. 57
Objectif 50 Effectuer des feintes spectaculaires	p. 58
Objectif 51 Inventer une nouvelle stratégie offensive ou défensive	p. 58

4 coins (Les)	stage FIKB p. 68	p. 60
Aki géant (Le)	Marc Robillard	p. 60
Attaque à la forteresse	Iann Armijo	p. 60
Ballon chasseur	Jean-François Gardner	p. 61
Ballon chasseur géant (Le)	Jacynthe Lazure	p. 61
Ballon cosmos	Sophie Laganière	p. 61
Ballon en l'air (Le)	Nathalie LeBlanc	p. 61
Ballon milieu	Douce Michaud	p. 62
Ballon musical	Émilie Roy	p. 62
Base-ball (Le)	Bruno Bacon	p. 62
Base-ball géant (Le)	Jonathan Greffe	p. 62
Basket au gros ballon (Le)	Nathalie LeBlanc	p. 63
Bombe à rebours	ARKB Laval p. 1	p. 63
Bombe atomique	ARKB Laval p. 1	p. 64
Bungee (Le)	FQKB p. 16	p. 64
Carrousel (Le)	FQKB p. 112	p. 64
Carré magique (Le)	Martine Gremeaux	p. 65
Casino	Pierre Ado	p. 65
Catapulte (La)	FQKB p. 11	p. 65
Changements éclairs	Nathalie LeBlanc	p. 66
Chasse aux canards	stage FIKB p. 66	p. 66
Chasseur de planètes	stage FIKB p. 75	p. 67
Concours de distance	FQKB p. 110	p. 67
Concours d'équilibre	FQKB p. 107	p. 67
Corridor (Le)	stage FIKB p. 64	p. 68
Course à relais	FQKB p. 105	p. 68
Course à relais (La)	Marie-Édith Patry	p. 68
Course aux dossards mélangés	Lucie Larose	p. 68
Déplacement de Mars	Lyne Amiot	p. 69
Diamant géant	Stéfan Beauchamp	p. 69
Équilibriste (L')	stage FIKB p. 67	p. 69
Filet à papillon (Le)	stage FIKB p. 63	p. 70
Fleur rouge	Anonyme	p. 70
Four à pain (Le)	stage FIKB p. 61	p. 70
Globules blancs (Les)	Sylvain Dupras, éd. phys.	p. 71
Hockey géant	Isabelle Archambault	p. 71
Homme canon (L')	Sylvain Couture	p. 71
Hôpital (L')	Marc Robillard	p. 72
Hôpital (L') et les grands blessés	Sylvain Couture	p. 72
Indiana Jones	stage FIKB p. 75	p. 72
Jeu de quilles (Le)	ARKB Laval p. 18	p. 73
Jeu des canons (Le)	stage FIKB p. 71	p. 73
Jeu des cinq passes	Sylvain Dupras, éd. phys.	p. 73
Jeu des noms (Le)	Marie-Édith Patry	p. 73
Jeu du chat	stage FIKB p. 72	p. 74
Jonglerie	FQKB p. 109	p. 74
King Ball	Martine Gremeaux	p. 74
Lancez le moteur	stage FIKB p. 75	p. 75
Lutte sumo	stage FIKB p. 74	p. 75
Machine à « pop-corn » (La)	stage FIKB p. 71	p. 75
Mains libres (Les)	stage FIKB p. 69	p. 76
Munitions (Les)	Nathalie LeBlanc	p. 76
Omnikin Go	Nathalie LeBlanc	p. 76

Passe et suit	Marc Robillard	p. 77
Patatekin chaude (La)	Guillaume Moisan-Viau	p. 77
Pin-ball	FQKB p. 103	p. 77
Pluie de météorites (La)	stage FIKB p. 70	p. 78
Pokéball	Sylvain Couture	p. 78
Relais (Le)	Mélanie Martin	p. 78
Rodéo (Le)	stage FIKB p. 62	p. 79
Roulaçe	FQKB p. 108	p. 79
Sling shot	Marc Robillard	p. 79
Slinky en ballon	Marc Robillard	p. 79
Tag ballon	FQKB p. 102	p. 80
Tag bombe	Marc Robillard	p. 80
Tag des amis	Marie-Édith Patry	p. 80
Terre, air, feu, milieu, ballon	Marc Robillard	p. 80
Tête chaude (La)	ARKB Laval	p. 81
Tour autour du monde (Le)	Mélissa Lepage	p. 81
Tour d'équilibre (Le)	FQKB p. 111	p. 81
Train (Le)	stage FIKB p. 73	p. 81
Train encerclé (Le)	Nathalie LeBlanc	p. 82
Volley-ball géant	FQKB p. 104	p. 82
Zig zag (Le)	FQKB p. 53	p. 82
Zone extrême	stage FIKB p. 65	p. 83

2 c'est assez, 3 c'est trop	ARKB Laval p. 8	p. 86
4 coins (Les)	Caroline Sills	p. 86
4 glissades (Les)	Vincenzo Jr Varrichio	p. 86
5-5-5 (Le)	FQKB p. 14	p. 86
Araignées (Les)	Mélanie Martin	p. 87
Boomerang	ARKB Laval p. 3	p. 87
Bulldog	ARKB Laval p. 3	p. 87
Bulldog chaîne	ARKB Laval p. 4	p. 87
Bulldog couleur	ARKB Laval p. 4	p. 87
Bulldog sauteur	ARKB Laval p. 4	p. 88
Casse-tête (Le)	ARKB Laval p. 3	p. 88
Chandelle (La)	Nathalie LeBlanc	p. 88
Chasse aux numéros (La)	ARKB Laval p. 8	p. 88
Chat et la souris (Le)	ARKB Laval p. 8	p. 89
Chevalier et son cheval (Le)	ARKB Laval p. 5	p. 89
Cinq tours (Les)	FQKB p. 12	p. 89
Cônes et bâtons	Vincent Vachon	p. 90
Course au sac d'arbitre (La)	Nathalie LeBlanc	p. 90
Course de la chenille (La)	ARKB Laval p. 5	p. 90
Course miroir (La)	Bruno Bacon	p. 90
Course 100%	Ian Rivest	p. 91
Course à brouette	Nathalie LeBlanc	p. 91
Course à cloche-pied	Nathalie LeBlanc	p. 91
Course « asce kit »	Ian Rivest	p. 91
Course avec poignée de KB	Sébastien Contant	p. 91
Course en crabe	Nathalie LeBlanc	p. 91
Course en saut de grenouille	Nathalie LeBlanc	p. 91
Course en saut de lapin	Nathalie LeBlanc	p. 91
Course en chassé-croisé	Nathalie LeBlanc	p. 92
Course face à dos	Nathalie LeBlanc	p. 92
Course genou haut rapide	Ian Rivest	p. 92
Course « horse kick »	Ian Rivest	p. 92
Course pieds joints, sauts avec arrêts	Ian Rivest	p. 92
Course sur trois pattes	Nathalie LeBlanc	p. 92
Course talon aux fesses	Ian Rivest	p. 92
Crabes et crevettes	FQKB p. 18	p. 93
Cric, crac, croc	ARKB Laval p. 2	p. 93
Deux chiens pour un os	ARKB Laval p. 9	p. 93
Dossards pêle-mêle (Les)	ARKB Laval p. 17	p. 94
Entraînement athlétisme	Marc Robillard	p. 94
Entraînement « bobsleigh » et luge	Marc Robillard	p. 94
Entraînement football	Marc Robillard	p. 94
Entraînement frappe-et-suit	Marc Robillard	p. 95
Entraînement frappe-et-va	Marc Robillard	p. 95
Entraînement hockey	Marc Robillard	p. 95
Entraînement patinage de vitesse	Marc Robillard	p. 96
Entraînement « slinky » d'équipe	Marc Robillard	p. 96
Entraînement suicide	Marc Robillard	p. 96
Entraînement volley-ball	Marc Robillard	p. 96
Entraîneur encerclé (L')	FQKB p. 13	p. 97
Épervier (L')	FQKB p. 9	p. 97
Étoile de mer (L')	Marc Robillard	p. 97
Glissade à obstacles	Sébastien Contant	p. 97

Guide (Le)	Nathalie LeBlanc	p. 98
Hommes en noir (Les)	Sylvain Delisle	p. 98
Jeu de rassemblement	ARKB Laval p. 19	p. 98
Manchot (Le)	ARKB Laval p. 17	p. 98
Marc et Marco	Alexandre Létourneau	p. 99
Mille pattes (Le)	ARKB Laval p. 6	p. 99
Mille pattes II (Le)	ARKB Laval p. 6	p. 99
Miroir (Le)	FQKB p. 15	p. 99
Momie (La)	ARKB Laval p. 16	p. 100
Montagnes russes (Les)	Nathalie LeBlanc	p. 100
Pac-Man	ARKB Laval p. 7	p. 100
Patate chaude (La)	Marc Robillard	p. 100
Pâté chinois (Le)	Nathalie LeBlanc	p. 101
Pêche au filet (La)	Nathalie LeBlanc	p. 101
Piano (Le)	Douce Michaud	p. 101
Pieuvre (La)	ARKB Laval p. 4	p. 101
Poule et le renard (La)	FQKB p. 17	p. 102
Prise du dossard (La)	Nathalie LeBlanc	p. 102
Quelle heure est-il M. Le loup?	Marie-Édith Patry	p. 102
Queue du lapin (La)	ARKB Laval p. 8	p. 103
Queue du serpent (La)	ARKB Laval p. 6	p. 103
Relais au tableau	ARKB Laval p. 18	p. 103
Relais aux obstacles humains	ARKB Laval p. 18	p. 103
Relais crabes-grenouilles	Émilie Roy	p. 104
Salade de fruits (La)	Sophie Laganière	p. 104
Sauterelle mexicaine (La)	ARKB Laval p. 16	p. 104
Serpent (Le)	Jonathan Greffe	p. 104
Serpentin (Le)	Lucie Larose	p. 104
Slinky (Le)	FQKB p. 21	p. 105
Sorcier (Le)	FQKB p. 10	p. 105
Stop and Go (Le)	ARKB Laval p. 17	p. 105
Super Mario Bros	ARKB Laval p. 4	p. 106
Tag gèle	Marc Robillard	p. 106
Tag gomme balloune	Nathalie LeBlanc	p. 106
Tag poche	ARKB Laval p. 2	p. 106
Tag Spider Man	Jonathan Greffe	p. 107
Taxi, métro, autobus	Jacynthe Lazure	p. 107

<b>5</b>	<b>Étirements</b>	<b>pages 109 à 110</b>
	Devine qui?	Nathalie LeBlanc p. 110
	Du cou aux chevilles	Marc Robillard p. 110
	Étirements collectifs	ARKB Laval p. 110
	Étirements en équipe	ARKB Laval p. 110
	Étirements miroir	ARKB Laval p. 110
	Raconteur (Le)	ARKB Laval p. 110

<b>6</b>	<b>Éducatifs et jeux modifiés</b>	<b>pages 111 à 150</b>
	Note : Les éducatifs et les jeux modifiés portent le numéro du critère ou de l'objectif auquel il se rattache. Exemple : pour le <b>Niveau 4 Critère 15 Position offensive du corridor</b> , voir Éducatif 15. 1 et Jeu modifié 15. 2	

<b>7</b>	<b>Relaxations</b>	<b>pages 151 à 156</b>
	Bon coup, mauvais coup	Nathalie LeBlanc p. 152
	Bonne bouffée d'air (Une)	Sébastien Contant p. 152
	Chef d'orchestre (Le)	ARKB Laval p. 22 p. 152
	Démêleur de noeud (Le)	Nathalie LeBlanc p. 152
	Destination soleil	Jonathan Greffe p. 152
	Épreuve du sourire (L') / OBJ 47	Nathalie LeBlanc p. 153
	Espion (L')	ARKB Laval p. 22 p. 153
	Je pars en voyage	Mélissa Lepage p. 153
	Jean dit	Nathalie LeBlanc p. 153
	Kin-Ball thérapie	Sylvain Delisle p. 153
	La Belle au bois dormant	Lucie Larose p. 154
	La plus belle statue	Marc Robillard p. 154
	Massage (Le)	ARKB Laval p. 22 p. 154
	Mini-test	Mélanie Martin p. 154
	Mouches (Les)	ARKB Laval p. 21 p. 155
	Ninjas (Les)	ARKB Laval p. 21 p. 155
	Piles de dossards (Les)	Nathalie LeBlanc p. 155
	Roi de la minute (Le)	ARKB Laval p. 21 p. 155
	Sons (Les)	Martine Gremeaux p. 156
	Téléphone (Le)	Vincent Vachon p. 156
	Trois étoiles (Les)	Douce Michaud p. 156



# 8

## Techniques de lancers

pages 157 à 164

Le lancer mains séparées poussé	FQKB technique p. 42	p. 158
Le lancer mains séparées frappé	FQKB technique p. 43	p. 158
Le lancer mains liées	FQKB technique p. 43-44	p. 158
Le lancer 90 degrés poussé	FQKB technique p. 44-45	p. 159
Le lancer 90 degrés frappé	FQKB technique p. 47	p. 159
Le lancer amorti poussé	ARKB Laval	p. 159
Le lancer tombant mains liées	FQKB technique p. 49	p. 160
Le lancer tombant à un bras	FQKB technique p. 49-50	p. 160
Le lancer à un bras	FQKB technique p. 45-46	p. 160
Le lancer tourniquet mains liées	FQKB technique p. 45	p. 161
Le lancer tourniquet à un bras	FQKB technique p. 46-47	p. 161
Le lancer courbe	FQKB technique p. 48	p. 161
Le lancer lob frappé	FQKB technique p. 52-53	p. 162
Le lancer lob mains liées	ARKB Laval	p. 162
Le lancer lob à un bras	ARKB Laval	p. 162
Le lancer dunk poussé	ARKB Laval	p. 163
Le lancer dunk mains liées	ARKB Laval	p. 163
Le lancer dunk à un bras	ARKB Laval	p. 163
Le lancer parabole poussé	FQKB technique p. 52	p. 164
Le lancer parabole mains liées	FQKB technique p. 50-51	p. 164
Le lancer parabole à un bras	FQKB technique p. 51	p. 164

## Techniques de relevés difficiles

pages 165 à 168

Relevé avec le pied	ARKB Laval	p. 165
Relevé avec le talon	FQKB technique p. 57	p. 165
Ballon en bas des hanches	FQKB technique p. 57	p. 165
Ballon à la hauteur des épaules	FQKB technique p. 57	p. 165
Ballon au-dessus des épaules	FQKB technique p. 57	p. 166
Réception du dunk	ARKB Laval	p. 166
Glissade	FQKB technique p. 57	p. 166
Glissade amortie	ARKB Laval	p. 167
Plongeon ventral	FQKB technique p. 57	p. 167
Plongeon dorsal	FQKB technique p. 57	p. 167

# 9

## Stratégies offensives

pages 169 à 176

Les faux-lanceurs simples	ARKB Laval	p. 170
Les faux-lanceurs doubles	ARKB Laval	p. 170
Les faux-lanceurs parallèles	Marc Robillard	p. 170
Les faux-lanceurs triples	ARKB Laval	p. 171
Les faux-lanceurs 45 degrés (près d'une ligne)	Marc Robillard	p. 171
Les sandwiches simples (ou double-lanceurs)	ARKB Laval	p. 171
Les sandwiches triples ou le « T »	ARKB Laval	p. 171
Le « L »	Marc Robillard	p. 172
Le « O »	Nathalie LeBlanc	p. 172
La vrille	ARKB Laval	p. 172
Le twist	ARKB Laval	p. 172
Le double twist	ARKB Laval	p. 173
Le cornet	Marc Robillard	p. 173
Le blizzard	Marc Robillard	p. 173
Le 6 pouces	Nathalie LeBlanc	p. 173
L'arc-à-flèche	Marc Robillard	p. 174
Le tunnel	Marc Robillard	p. 174
Les 2 passes avant la frappe	Marc Robillard	p. 174
Le petit train	Marc Robillard	p. 175
Le chevreuil	Marc Robillard	p. 175
Le « pop-corn »	Marc Robillard	p. 175
L'étoile	Sylvain Couture	p. 175
L'horloge	Sophie Laganière	p. 176
La go	Marc Robillard	p. 176
La go inversé	Marc Robillard	p. 176
L'attaque bord de ligne	Sylvain Couture	p. 176

## Stratégies défensives

pages 177 à 181

Carré normal	Ian Rivest	p. 177
Carré rapproché	Nathalie LeBlanc	p. 177
Diagonale rapprochée	Nathalie LeBlanc	p. 177
Carré rotation	Sylvain Couture	p. 177
Demi-lune (dans un coin)	Ian Rivest	p. 178
Y (dans un coin)	Ian Rivest	p. 178
Parapluie ou Pique	ARKB Laval	p. 178
Trapèze (le long d'un mur)	Ian Rivest	p. 178
Bord de ligne	Sylvain Couture	p. 179
Rapprochée (bloque au centre)	ARKB Laval	p. 179
Rapprochée inversé	Marc Robillard	p. 179
Décalée ou Trichée	ARKB Laval	p. 179
Aimant	ARKB Laval	p. 180
Carré coupé 90 degrés	ARKB Laval	p. 180
Flèche	Marc Robillard et Sylvain Couture	p. 180
Losange	Marc Robillard et Sylvain Couture	p. 181
Losange 90 degrés rapproché	Marc Robillard et Sylvain Couture	p. 181

## Lancers stratégiques

pages 182 à 184

L'utilisation d'obstacles fixes	FQKB technique p. 34	p. 182
La passe	FQKB technique p. 34	p. 182
La passe et suit	Nathalie LeBlanc	p. 182
Le boomerang	FQKB technique p. 34	p. 182
La grande diagonale	FQKB technique p. 35	p. 182
Éviter le centre	Nathalie LeBlanc	p. 183
Lancer le long des murs	FQKB technique p. 35	p. 183
Lancer entre le mur et un joueur	FQKB technique p. 35	p. 183
Lancer dans les espaces libres	FQKB technique p. 35	p. 183
Variation le type de lancer utilisé	FQKB technique p. 35	p. 183
Le dunk	FQKB technique p. 35	p. 183
Déplacement vers un coin	FQKB technique p. 36	p. 183
Déplacement au centre	Nathalie LeBlanc	p. 183
Attaquer l'équipe en tête	FQKB technique p. 35	p. 184
Ordre de lancer	FQKB technique p. 35	p. 184
Relancer rapidement après le 3 <sup>e</sup> contact	FQKB technique p. 35	p. 184
Dernier au ballon	FQKB technique p. 37	p. 184
Effectuer des feintes corporelles	FQKB technique p. 35	p. 184
Passer sous le ballon	FQKB technique p. 37	p. 184
Position corridor	FQKB p. 99 no: 12	p. 184

## A

## Annexes

pages 185 à 193

Annexe 1 Jeu-questionnaire	p. 186-187
Annexe 2 Bonnes et mauvaises appellations	p. 188
Annexe 3 Attestation technique en kin-ball	p. 189-190
Annexe 4 Guide d'évaluation des joueurs	p. 191 - 195
Annexe 5 Plan de cours	p. 196
Annexe 6 Planification de cours	p. 197-198
Annexe 7 Mini-tournoi de kin-ball	p. 199

## Références

\* Dans ce sommaire et dans les pages qui suivront, vous retrouverez en référence:

**FQKB** qui se réfère à la Banque d'éducatifs de Kin-Ball et jeux avec le ballon de la Fédération Québécoise de Kin-Ball (édition 1997).

**FQKB technique** se réfère au Manuel de stage entraîneur-arbitre niveau 1 et Manuel technique du Kin-Ball de la Fédération Québécoise de Kin-Ball (édition 2001).

**Stage FIKB** se réfère aux documents obtenus lors du stage de perfectionnement de la Fédération Internationale de Kin-Ball qui eu lieu en 2002.

**ARKB Laval** se réfère à la Banque d'éducatifs de Kin-Ball et de jeux avec le ballon fait par l'Association Régionale de Kin-Ball de Laval (édition 2000).

**Omnikin** se réfère au site internet [www.kin-ball.com](http://www.kin-ball.com), section jeu.

Les autres références portant des noms sont pour la plupart des entraîneurs de l'ARKB Laval.

# Avant de commencer...

## Préparer son plan de cours

**PLAN DE COURS** no \_\_\_\_\_

ECOLE: \_\_\_\_\_ NIVEAU: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

Objectif(s) de cours: \_\_\_\_\_

ACTIVITÉ	DESCRIPTION (DESSIN)	DURÉE
<b>ACCUEIL:</b>	Informations aux enfants:	
<b>ECHAUFFEMENT</b>	mise en train:	
	étirements:	
	remise en train:	
<b>ÉDUCATIFS OU JEU MODIFIÉ</b>		
<b>JEU</b>		
<b>RÉSULTATS R:</b>		
<b>RELAXATION</b>	informations	
	commentaires sur le cours:	

\*\*\* POIGNÉE DE MAIN DU KOU-BALL

### Accueil (2 à 4 minutes)

Mot de bienvenue  
Rappel de la séance précédente

### Préparer l'objectif

### Échauffement (5 à 8 minutes)

Mise en train ou Jeu avec le ballon (✓) ou (✓✓)

Étirements

Remise en train ou Jeu avec le ballon (✓✓) ou (✓✓✓)

### Éducatif ou jeu modifié (10 minutes)

Éducatif et/ou jeu modifié

Technique et/ou stratégie

### Période de jeu (35 à 60 minutes)

2 périodes de 17 minutes minimums

3 périodes de 15 minutes (cours de 1h15)

3 périodes de 20 minutes (cours de 1h30)

### Relaxation (5 minutes)

Retour sur l'objectif et prochain objectif

Informations à transmettre aux jeunes

Petit jeu de relaxation

## Planifier sa session à long terme...

### Progression pédagogique

Plusieurs progressions pédagogiques vous sont suggérées selon différents niveaux pour une session ou année complète. Voir l'annexe 5.

### Critères selon le niveau technique

Pour permettre d'offrir un écusson après chaque session, vous devez suivre l'ordre de chaque niveau. Voir l'annexe 3.

### Adaptation

Il est important de demeurer flexible et de s'adapter aux besoins particuliers des jeunes et de chaque groupe.

### Gérer son temps

Parfois, certains jeux ou explications peuvent être trop long. S'assurer que les jeunes « trippent » et qu'ils jouent au moins 35 minutes à chaque cours.

**Planification de cours**

COURS à l'école le \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ h à \_\_\_\_\_ h NIVEAU \_\_\_\_\_

Cours 1	Cours 2	Cours 3	Cours 4	Cours 5	Cours 6	Cours 7	Cours 8	Cours 9	Cours 10
Critère / objectif:	Critère / objectif:	Critère / objectif:	Critère / objectif:	Critère / objectif:	Critère / objectif:	Critère / objectif:	Critère / objectif:	Critère / objectif:	Critère / objectif:
Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:	Jeu / Mise en train:
Remise en train:	Remise en train:	Remise en train:	Remise en train:	Remise en train:	Remise en train:	Remise en train:	Remise en train:	Remise en train:	Remise en train:
Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:	Éducatif / Jeu modifié:
Relaxation:	Relaxation:	Relaxation:	Relaxation:	Relaxation:	Relaxation:	Relaxation:	Relaxation:	Relaxation:	Relaxation:

# 1

## Progressions pédagogiques

Maternelle et 1<sup>ère</sup> année

Novice (2<sup>e</sup> année)

Inter B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année)

Inter A (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année)

Inter-élite (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année expérimentés)

Secondaire et senior

## Progression pédagogique maternelle et 1<sup>ère</sup> année

- Cours 1 : Initiation de base (jeu de la bombe atomique modifié à 2 équipes)  
1. Deux équipes (2 couleurs : bleu et noir)  
2. Comment se placer en position d'attente  
3. S'assurer que le ballon ne soit pas lancé trop haut pour éviter les blessures  
4. Limites du jeu (murs, plafond, objets fixes du gymnase)  
Établir les règles et routines de fonctionnement pour la session  
Jeux de manipulation avec le ballon (Ex : Tag ballon, Jeu du chat)
- Cours 2 : Retour sur les explications de la position d'attente  
Jeux de manipulation et de coopération (Ex : L'hôpital et les grands blessés, Pokéball)
- Cours 3 : Contrôle du ballon à 4, 3, puis 2 joueurs (Le ballon est lancé à mi-hauteur du gymnase; les joueurs doivent l'attraper et le maîtriser 5 secondes)  
Jeux avec le ballon
- Cours 4 : Le lancer poussé avec des jeux avec le ballon (Ex : L'homme canon)  
Jeux favorisant le tour de rôle des joueurs (en vue des changements)
- Cours 5 : Position offensive individuelle (comment se placer en dessous du ballon pour le tenir)  
Position offensive d'équipe à 4 joueurs  
Kin-ball à 2 équipes (l'entraîneur repart toujours la prochaine attaque au centre du terrain; que le ballon soit attrapé ou non lors de l'attaque)
- Cours 6 : Prononcer l'appellation (Omnikin + couleur + taper dans les mains + lancer)  
Kin-ball à 2 équipes (l'entraîneur garde le même principe que le cours 5)
- Cours 7 : Intégrer progressivement la notion de 4 ou 5 joueurs sur le terrain  
Position défensive d'équipe à proximité du ballon à 5 joueurs  
Kin-ball à 2 équipes (l'équipe doit déplacer le ballon vers le centre elle-même)
- Cours 8 : Nommer un capitaine  
Rôle du capitaine : dire le numéro du lanceur à haute voix  
Les numéros sont donnés aux joueurs par l'entraîneur
- Cours 9 : Intégrer la notion de 4 ou 5 joueurs par équipe sur le terrain  
Changements (fait par l'entraîneur)
- Cours 10 : Mini-tournoi à 2 équipes  
Valoriser les 2 équipes peu importe le résultat

## Progression pédagogique novice (2<sup>e</sup> année)

- Cours 1 :      Initiation complète et but du jeu (jeu-questionnaire pour les anciens joueurs)  
                 Établir les règles et routines de fonctionnement pour la session  
                 Réflexe de récupérer le ballon lorsque son équipe est nommée.  
                 Position offensive et défensive de base  
                 Changements (aidé par l'entraîneur)
- Cours 2 :      Lancer mains séparées (poussé)  
                 Lancer mains liées  
                 Position offensive et défensive individuelle  
                 Emphase sur la position des bras, de la tête et des jambes  
                 Changements (aidé par l'entraîneur)
- Cours 3 :      Prononcer l'appellation (Omnikin + couleur + taper dans ses mains + lancer)  
                 Contrôler le ballon à deux joueurs (réflexe de se placer un en face de l'autre)  
                 Position offensive (triangle offensif) et défensive d'équipe (carré défensif)  
                 Introduire la formation offensive du corridor  
                 Rôle du capitaine      1. Donne les numéros aux joueurs (aidé par l'entraîneur)  
                                              2. Nomme le numéro du lanceur  
                                              3. Changements (aidé par l'entraîneur)  
                                              4. Dirige l'échauffement de son équipe
- Cours 4 :      Appellation (Omnikin + couleur + lancer)  
                 Prendre les positions offensives et défensives rapidement selon la situation  
                 Lancer le ballon parallèle au sol  
                 Changements (essayé par le capitaine, aidé par l'entraîneur)
- Cours 5 :      Attaquer l'équipe en tête (le pointage le plus élevé entre les 2 autres équipes)  
                 Appellation au début de la course d'élan, avant d'être à proximité du ballon  
                 Relever le ballon  
                 Changements (essayé par le capitaine, aidé par l'entraîneur)
- Cours 6 :      Prendre la formation demi-lune lorsque la situation se présente (dans un coin)  
                 Retour sur l'appellation au début de la course d'élan (après deux contacts)  
                 Acquisition du relevé du ballon  
                 Encourager son équipe (par le capitaine et les autres joueurs)

## Progression pédagogique novice (2<sup>e</sup> année) suite

- Cours 7 : Relancer le ballon rapidement après le troisième contact  
Insister sur la vitesse en faisant attention aux fautes d'appellation  
Expliquer la règle des 5 secondes  
Possibilité d'un mini-tournoi échelonné sur 3 cours (pour les cours de 10 semaines)  
Arbitrage comme au tournoi
- Cours 8 : Initiation aux faux-lanceur  
Relever le ballon avec le pied (jambe en extension, orteils pointés vers le sol)
- Cours 9 : Initiation aux glissades  
Relever le ballon avec le pied (tentative lorsque le ballon arrive en bas des hanches)  
Le faux-lanceur (retour)  
Possibilité d'un mini-tournoi échelonné sur 3 cours (pour les cours de 12 semaines)  
Arbitrage comme au tournoi
- Cours 10 : Être capable de jouer au kin-ball en connaissant:  
- les règlements de ce sport  
- les techniques de bases  
- et les stratégies de base.  
Évaluation des joueurs
- Cours 11 : Contrôle des acquisitions de la saison  
Autres feintes (passer sous le ballon, tourner autour, etc.)  
Préparation pour le tournoi
- Cours 12 : Prendre conscience de l'évolution de votre groupe par rapport au début de la session  
Révision technique au choix des joueurs  
Nouvelles stratégies  
Donner un avant-goût de la prochaine session



## Progression pédagogique inter B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année)

- Cours 1 :  
Initiation complète et but du jeu (jeu quiz pour les anciens joueurs)  
Établir les règles et routines de fonctionnement pour la session  
Évaluer le niveau technique du groupe  
Réflexe de récupérer le ballon lorsque son équipe est nommée.  
Positions offensives et défensives de base (individuelles et d'équipes)  
Réussir à effectuer des changements (démonstration d'une équipe à 5, 6, 7 et 8)
- Cours 2 :  
Lancer mains liées  
Rôle des joueurs :  
1<sup>er</sup> contact : Relever le ballon, réception  
2<sup>e</sup> contact : Maîtriser et contrôler le ballon  
3<sup>e</sup> contact : Immobiliser le ballon  
4<sup>e</sup> contact : Effectuer le lancer  
Changements (par le capitaine, aidé par l'entraîneur)  
Rôle du capitaine  
1. Donne les numéros aux joueurs  
2. Nomme le numéro du lanceur à haute voix  
3. Changements  
4. Dirige l'échauffement de son équipe  
Position offensive et défensive d'équipe (vitesse de transition entre l'offensive et la défensive)  
Position offensive du corridor et l'attraper à deux
- Cours 3 :  
Utiliser adéquatement l'appellation (après 2 contacts, au début de la course d'élan)  
Arbitrage sévère sur les fautes d'appellations  
Lancer le ballon parallèle au sol  
Respecter la règle du marcher simplifiée (pas de déplacement après le 3<sup>e</sup> contact)  
Contrôler le ballon à deux joueurs
- Cours 4 :  
Réussir à relever le ballon avec le pied (jambe en extension, orteils pointés vers le sol)  
Relancer le ballon rapidement après le 3<sup>e</sup> contact (vitesse)  
Respecter la règle des 5 secondes  
Revoir la règle du marcher (adaptée selon la région)
- Cours 5 :  
Déplacer le ballon à deux joueurs (joueurs un en face de l'autre)  
Attaquer l'équipe en tête (regarder le pointage lorsqu'ils sont en phase défensive)  
Utiliser la glissade (main, genou-cuisse-fesse, coup de pied)

## Progression pédagogique inter B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année) suite

- Cours 6 : Réussir la stratégie du faux-lanceur (signe avec son partenaire, feinte de frappe, frappe du coéquipier en sens opposé)  
Lancer 90° poussé (lanceur face au ballon, feinte de lancer, déplace et lance 90°)  
Retour sur la glissade
- Cours 7 : Effectuer des feintes corporelles (tour du ballon, changement de vitesse, petits mouvements, les yeux regardent ailleurs, etc.)  
Adopter la stratégie du dernier au ballon (surveiller les deux fois même frappeur)  
Possibilité d'un mini-tournoi échelonné sur 3 cours (pour les cours de 10 semaines)
- Cours 8 : Effectuer des passes au centre (ouvrir les angles pour effectuer l'attaque, mise en place d'un faux-lanceur)  
Adopter la stratégie du dernier au ballon intégrant la passe au centre (le joueur effectuant la passe sera le dernier arrivé au ballon donc le lanceur)
- Cours 9 : Effectuer des lancers stratégiques (la grande diagonale, lancer le long des limites, lancer dans les espaces libres, lancer entre le mur et un joueur, utiliser les obstacles fixes, etc.)  
Regarder avant de lancer  
Adopter la stratégie du dernier au ballon (rappel sur la passe au centre en intégrant les différents lancers stratégiques)  
Réflexe de glisser pour récupérer le ballon  
Possibilité d'un mini-tournoi échelonné sur 3 cours (pour les cours de 12 semaines)
- Cours 10 : Être capable de jouer au kin-ball en connaissant:  
- les règlements de ce sport  
- les techniques de base  
- et les stratégies de base  
Évaluation des joueurs  
Révision technique et stratégique (pour les cours de 10 semaines)
- Cours 11 : Contrôle des acquisitions de la session  
Stratégie d'équipes et individuelles  
Révision technique au choix de l'entraîneur
- Cours 12 : Prendre conscience de l'évolution de votre groupe par rapport au début de la session  
Révision technique au choix des joueurs  
Nouvelles stratégies ou revoir stratégies si demandé  
Donner un avant goût de la prochaine session

## Progression pédagogique inter A (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année)

- Cours 1 :     Jeu -questionnaire, révision  
                 Établir les règles et routines de fonctionnement pour la session  
                 Évaluer le niveau technique du groupe  
                 Retour positions offensives (triangle offensif, position corridor)  
                 Retour positions et stratégies défensives (carré, demi-lune, losange, etc.)  
                 Changements (démonstration d'une équipe à 5, 6, 7 et 8)
- Cours 2 :     Lancer mains liées (avec prise d'élan et transfert de poids)  
                 Lancer le ballon parallèle au sol  
                 Regarder avant de lancer et lancer dans les espaces libres  
                 Rôle des joueurs :     1<sup>er</sup> contact : Relever le ballon, réception  
   2<sup>e</sup> contact : Maîtriser et contrôler le ballon  
   3<sup>e</sup> contact : Immobiliser le ballon  
   4<sup>e</sup> contact : Effectuer le lancer  
                 Rôle du capitaine     1. Donne les numéros des joueurs  
   2. Nomme le numéro du lanceur  
   3. Changements  
   4. Dirige l'échauffement de son équipe
- Cours 3 :     Utiliser adéquatement l'appellation (arbitrage sévère)  
                 Relever le ballon avec le pied  
                 Contrôler le ballon à deux joueurs  
                 Effectuer des passes ou des déplacements au centre  
                 Attaque du centre mais pas vers le centre.  
                 Respecter la règle du marcher (adaptée selon la région)
- Cours 4 :     Utiliser la glissade (main, genou-cuisse-fesse, coup de pied) et éliminer la peur  
                 Attaquer l'équipe en tête (aidé par le capitaine)  
                 Transition rapide de l'offensive à la défensive et l'inverse  
                 Réussir la stratégie du faux-lanceur (signe avec son partenaire, feinte de frappe,  
   frappe du coéquipier en sens opposé)
- Cours 5 :     Utiliser la glissade (phase d'acquisition)  
                 Réussir le faux-lanceur avec prise d'élan et transfert de poids  
                 Effectuer des feintes corporelles

## Progression pédagogique inter A (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année) suite

- Cours 6 : Utiliser le double et triple faux-lanceurs  
Être capable de varier entre un faux-lanceur, double ou triple  
Regarder avant de lancer
- Cours 7 : Déplacement à deux vers un endroit stratégique  
Amorcer l'attaque à deux joueurs (sandwich)  
Effectuer des lancers stratégiques (la grande diagonale, lancer le long des limites, lancer dans les espaces libres, lancer entre le mur et un joueur, utiliser les obstacles fixes, etc)  
Possibilité d'un mini-tournoi échelonné sur 3 cours (pour les cours de 10 semaines)
- Cours 8 : Lancer 90° poussé (lanceur face au ballon, feinte de lancer, déplace et lance 90°)  
Démonstration de divers lancers: lancer lob (lorsque la défensive est rapprochée)  
lancer courbe (défensive près d'une ligne)  
lancer dunk (lorsque la défensive est très près)  
Stratégie du dernier au ballon
- Cours 9 : Varier ses lancers : 90°, lob, courbe (utiliser les techniques acquises)  
Contrôle du ballon seul (déplacement et immobilisation)  
Réflexe de glisser pour récupérer le ballon  
Possibilité d'un mini-tournoi échelonné sur 3 cours (pour les cours de 12 semaines)
- Cours 10 : Être capable de jouer au kin-ball en maîtrisant :  
- les règlements de ce sport  
- plusieurs techniques de lancers  
- et quelques stratégies d'équipes  
Évaluation des joueurs  
Révision technique et stratégique (pour les cours de 10 semaines)
- Cours 11 : Contrôle des acquisitions de la session  
Préparation intensive pour le tournoi  
Arbitrage comme au tournoi
- Cours 12 : Stratégie d'équipes et individuelles  
Révision technique au choix de l'entraîneur  
Revoir stratégies si demandé

## Progression pédagogique inter-élite (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année expérimentés)

- Cours 1 : Établir les règles et routines de fonctionnement pour la session  
Évaluation du niveau de jeu du groupe (technique de base) sans « feed-back »  
Évaluer position offensive et défensive individuelle et d'équipe  
Évaluer la technique de frappe
- Cours 2 : Adopter la stratégie du dernier au ballon (vitesse de frappe, qui frappe?)  
Relancer rapidement après le troisième contact  
Respecter la règle du marcher (respecter le pied de pivot)  
Progression du ballon
- Cours 3 : Effectuer des passes au centre avec les mains (précision, meilleure position offensive, mise en place d'un faux-lanceur, ralenti le jeu)  
Effectuer des passes au centre avec le pied  
Importance d'une bonne communication  
Appellation après le deuxième contact  
Revoir la règle du marcher
- Cours 4 : Réussir la stratégie du faux-lanceur (intégrant la règle du marcher)  
Réussir la stratégie du double faux-lanceur  
Effectuer des déplacements à deux joueurs au centre ou des déplacements stratégiques
- Cours 5 : Effectuer des lancers 90°  
Effectuer des déplacements stratégiques (la grande diagonale, lancer le long des limites, lancer dans les espaces libres, lancer entre le mur et un joueur, utiliser les obstacles fixes, etc.)
- Cours 6 : Réussir le lob  
Effectuer des feintes corporelles individuelles (tour du ballon, petits mouvements de feintes à gauche ou à droite, changer de lancer à la dernière minute, tromper l'adversaire sur le type de lancer, faire bouger l'adversaire)
- Cours 7 : Utiliser une bonne technique de frappe (course d'élan, bonne position des mains et des bras, contact sur le ballon, transfert de poids vers l'avant, continuité du mouvement)  
Revoir les feintes corporelles individuelles

## Progression pédagogique inter-élite (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année expérimentés) suite

- Cours 8 : Utiliser la glissade (main, genou-cuisse-fesse, coup de pied) exercer les deux pieds  
Relever le ballon avec le pied non-dominant  
Attendre le lancer avant de se déplacer (évite de créer des espaces libres)
- Cours 9 : Utiliser la défensive en « Y »  
Retour sur l'attente du lancer avant de se déplacer
- Cours 10 : Mettre en pratique ce qui a été vu au cours de la session (dernier au ballon, passes au centre, faux-lanceur, 90°, lob, bonne technique de frappe, glissade, « Y », marcher, déplacements stratégiques, feintes corporelles, attendre le lancer avant de se déplacer)
- Cours 11 : Révision de ce qui a été vu avant Noël  
Énoncer l'appellation après deux contacts (regarder le nombre de contacts)
- Cours 12 : Déplacer le ballon à deux joueurs (stabilité du ballon lors du déplacement)  
Énoncer l'appellation après deux contacts  
Amorcer l'attaque à deux joueurs (sandwich, vrille, « twist », etc.)
- Cours 13 : Contrôler et déplacer le ballon seul au centre du terrain  
Réussir le lancer tourniquet mains liées  
Retour sur les feintes corporelles d'équipes (faire bouger l'adversaire, créer des trous)
- Cours 14 : Revoir d'autres stratégies offensives d'équipes (cornet, « L », « T », « O », etc.)  
Effectuer le lancer parabole
- Cours 15 : Réussir le lancer courbe  
Choisir le bon type de lancer (regarder la position défensive adverse avant de lancer)
- Cours 16 : Réussir le lancer tombant  
Utiliser adéquatement le dunk et la réception du dunk  
Choisir le bon type de lancer (retour)  
Placer la cellule en largeur près d'une ligne

## Progression pédagogique inter-élite (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année expérimentés) suite

- Cours 17 : Réussir la glissade de son côté faible (orienter le ballon où on veut)  
Adopter une position défensive adéquate selon la position de l'offensive ou du frappeur  
Adopter les stratégies « Le petit train » ou « La Go » sur une mise ou remise au jeu
- Cours 18 : Assister un joueur lors de la glissade ou d'une récupération difficile  
Adopter une position défensive adéquate selon la position de l'offensive ou du frappeur
- Cours 19 : Réussir la glissade amortie (maîtriser le ballon pour soi et en prendre le contrôle)  
Dicter la vitesse de jeu (utiliser les cinq et dix secondes au maximum ou immobiliser rapidement le ballon)
- Cours 20 : Réussir le relevé avec le talon  
Dicter la vitesse de jeu (suite)  
Voir les défensives sur le bord de ligne
- Cours 21 : Révision de la session  
Revoir les différentes stratégies défensives apprises
- Cours 22 : Mettre en action les stratégies offensives et défensives établies  
Mini-tournoi

## Progression pédagogique secondaire et senior

Cours 1 :	Le marcher	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Explication du pied de pivot</li> <li>-Le 3<sup>e</sup> contact</li> </ul>
Cours 2 :	La frappe à un bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Démontrer la bonne technique (le contact du ballon se fait entre le coude et l'épaule)</li> <li>-Jointure vers l'avant vs vers le haut</li> </ul>
Cours 3 :	Le lancer avec le bras non-dominant	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Permet d'attaquer des deux côtés</li> <li>-Une plus grande variété dans les feintes</li> <li>-Être ambidextre = un avantage</li> </ul>
Cours 4 :	Transfert du poids lors de la frappe	<ul style="list-style-type: none"> <li>-De haut en bas, de l'avant vers l'arrière</li> <li>-Technique statique (base-ball)</li> <li>-Technique d'élan (avec course)</li> <li>-Exagération du mouvement</li> </ul>
Cours 5 :	Progression du ballon lors de l'attaque	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Une attaque plus facile</li> <li>-Continuer la ligne de l'attaque</li> <li>-Savoir quelle équipe nous a attaquées</li> </ul>
Cours 6 :	L'acquisition de différents lancers (voir technique)	<ul style="list-style-type: none"> <li>*On peut passer plus d'un cours sur cet objectif</li> <li>-Le lancer tombant (la drop)</li> <li>-La courbe (bonne position de la cellule)</li> <li>-Le lob (bonne position de la cellule)</li> <li>-La parabole (bonne position de la cellule)</li> <li>-Le tourniquet (bonne position de la cellule)</li> </ul>
Cours 7 :	Vitesse à relancer l'attaque	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Appellation à deux contacts</li> <li>-Savoir quelle équipe on doit attaquer</li> <li>-Le ballon est parti d'un coin; c'est ce joueur qui lance</li> </ul>
Cours 8 :	Le dunk et la réception	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Frappe en puissance (souvent utilisée)</li> <li>-Démontrer avec un bras et deux mains</li> <li>-La position défensive, elle est basse, bien appuyer sur les deux pieds et ne jamais sauter, les mains sont toujours prêtes.</li> </ul>



## Progression pédagogique secondaire et senior (suite)

Cours 9 :	Variantes dans les positions défensives	<p>*On peut passer plus d'un cours sur cet objectif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Rapproché</li> <li>-Diamant</li> <li>-Flèche</li> <li>-Près d'une ligne</li> </ul>
Cours 10 :	Le coup de pied (non-dominant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Permet d'exercer les deux côtés</li> <li>-Un mouvement préparatif pour la glissade</li> <li>-Majoritairement avec le lacet</li> </ul>
Cours 11 :	La glissade	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Enlever la crainte de glisser (important)</li> <li>-Technique (main, hanche, cuisse, pied)</li> <li>-Pratiquer les deux côtés</li> </ul>
Cours 12 :	Placer la cellule en largeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Variation dans l'attaque</li> <li>-Différent pour la position défensive adverse</li> <li>-Les joueurs sont toujours en longueur</li> </ul>
Cours 13 :	Près d'une ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Attaquer entre le joueur et la ligne</li> <li>-Attaquer entre deux si le joueur bloque la ligne</li> <li>-Garder une possibilité pour le faux-lanceur</li> </ul>
Cours 14 :	Faire une feinte de frappe et amortir près de la ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire bouger la défensive</li> <li>-Si le joueur est loin, amorti, sinon on frappe</li> <li>-Se référer au cours 13</li> </ul>
Cours 15 :	Faire un faux-lanceur parallèle	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un autre aspect pour l'attaque</li> <li>-Complicité entre deux joueurs</li> <li>-Permet le faux-lanceur 45 degrés (grand espace si le joueur bloque le 90 degrés)</li> </ul>
Cours 16 :	Déplacer le ballon partout sauf au centre	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Permet de libérer de nouvelles ouvertures</li> <li>-Développe de nouvelles stratégies</li> <li>-Permet d'exercer les cours 8, 13 et 14</li> </ul>
Cours 17 :	Contrôle du ballon à 2, déplacement vers le centre le tunnel et la frappe	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Possibilité de gel n'importe où</li> <li>-Défensive ne sait pas qui frappe</li> <li>-Si bien maîtrisé, c'est une bonne stratégie</li> </ul>

## Progression pédagogique secondaire et senior (suite)

Cours 18 :	Le faux-lanceur 45 degrés près de la ligne ou grand espace	<ul style="list-style-type: none"><li>-Imprévisible, donc va surprendre</li><li>-Si bloque 90 degrés, faux-lanceur dans le grand espace</li><li>-Si ne bloque pas la ligne, faux-lanceur près d'une ligne</li><li>-Si ne bloque pas le 90 degrés, faux-lanceur 90 degrés</li></ul>
Cours 19 :	Le cornet	<ul style="list-style-type: none"><li>-Une feinte à trois</li><li>-Aucune défensive pour bloquer</li><li>-Améliore la communication</li><li>-Donne plusieurs possibilités à des attaques</li></ul>
Cours 20 :	Le T et le L	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nouvelle vision à l'attaque à deux</li><li>-La défensive ne peut pas vraiment bloquer le centre ou le 90 degrés car on ne sait pas qui va lancer</li></ul>
Cours 21 :	L'arc à flèche	<ul style="list-style-type: none"><li>-Généralement fait du centre</li><li>-Le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> joueur doivent s'entendre</li><li>-Feinte qui est faite rare, mais peut être efficace</li></ul>
Cours 22 :	Parabole à 2 mains	<ul style="list-style-type: none"><li>-Ça fait penser à une pente descendante</li><li>-Un fouetté dans les poignets lors de la poussée</li><li>-La poussée doit être faite entre 2 joueurs</li><li>-Difficile à récupérer, si bien fait</li></ul>
Cours 23 :	Placer la cellule 45 degrés	<ul style="list-style-type: none"><li>-Difficile pour l'adversaire de bloquer le centre</li><li>-Permet de libérer de nouvelles ouvertures</li><li>-Nouvelle stratégie d'attaque</li></ul>
Cours 24 :	2 passes avant le lancer	<ul style="list-style-type: none"><li>-Exécution rapide</li><li>-Utilisé pour une attaque de ligne ou de coin</li><li>-Surprendre la défensive</li></ul>
Cours 25 :	Feintes spectaculaires	<ul style="list-style-type: none"><li>-Impliquer 2 joueurs et plus</li><li>-Inciter les joueurs à inventer des feintes</li><li>-Surtout pour le début d'une partie, période ou remise au jeu</li></ul>

# 2

# Critères

de chaque niveau de kin-ball

et

# objectifs complémentaires

# Niveau 1

## Initiation au kin-ball

Jeu avec le ballon / Bombe atomique	p. 64
Jeu avec le ballon / Jeu des noms (Le)	p. 73
Relaxation / Jean dit	p. 153
Annexe 1 / Jeu-questionnaire	p. 186-187

## Critère 1 Position offensive d'équipe

- ✓ Trois joueurs en triangle autour du ballon.
- ✓ Le ballon touche le sol entre les 3 joueurs si les joueurs le lâchent.
- ✓ Mains ouvertes vers le ciel.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon milieu	p. 62
Jeu avec le ballon / Basket au gros ballon	p. 63
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Patatekin chaude (La)	p. 77
Éducatif 1. 1 / FQKB p. 55	p. 112
Jeu modifié 1. 2 / FQKB p. 36	p. 112

## Critère 2 Position défensive d'équipe

- ✓ Le joueur retourne rapidement dans son coin défensif.
- ✓ Se déplace en fonction du ballon (à 3-4 mètres de celui-ci).

Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / Changements éclairs	p. 66
Éducatif 2. 1 / FQKB p. 38	p. 112
Stratégie défensive / Carré normal	p. 177
Stratégie défensive / Carré rapproché	p. 177

# Niveau 1

## Critère 3 Le lancer poussé

- ✓ Transfert de poids vers l'avant avec les paumes de mains ou les poings fermés.
- ✓ Pousser ou frapper le ballon à plus de six pieds en pente ascendante ou nulle.

Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Basket au gros ballon	p. 63
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Bombe atomique	p. 64
Jeu avec le ballon / Concours de distance	p. 67
Jeu avec le ballon / Homme canon (L')	p. 71
Jeu avec le ballon / Jeu des canons (Le)	p. 73
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Éducatif 3. 1 / FQKB p. 44	p. 113
Éducatif 3. 2 / FQKB p. 50	p. 113
Technique / Le lancer mains séparées poussé	p. 158
Technique / Le lancer 90 degrés poussé	p. 159
Technique / Le lancer amorti poussé	p. 159

## Critère 4 Prononcer adéquatement l'appellation

- ✓ Annoncer Omnikin et la couleur très fort avant le lancer.
- ✓ Doit être appelée avant le lancer.
- ✓ Doit être appelée après les deux coups de sifflets.

Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Omnikin Go	p. 76
Éducatif 4. 1 / FQKB p. 40	p. 114
Éducatif 4. 2 / FQKB p. 41	p. 114
Jeu modifié 4. 3 / FQKB p. 42	p. 114
ANNEXE 2 / Bonnes ou mauvaises appellations	p. 188

## Niveau 2

### Critère 5 Respecter la règle des 5 et 10 secondes

- ✓ À partir du 1<sup>er</sup> contact, le joueur est en mesure d'établir le 3<sup>e</sup> contact dans un délai de 10 secondes.
- ✓ Le joueur effectue le lancer dans un délai de 5 secondes à partir de la mise ou remise au jeu ou soit à partir du 3<sup>e</sup> contact.

Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Patatekin chaude (La)	p. 77
Jeu avec le ballon / Sling shot	p. 79
Jeu modifié 5. 1 / FQKB p. 83	p. 115

# Niveau 2

## Critère 6 Relever le ballon

- ✓ Le joueur effectue des efforts pour relever le ballon lorsque son équipe est appelée.

Jeu avec le ballon / Aki géant (Le)	p. 60
Jeu avec le ballon / Ballon en l'air (Le)	p. 61
Jeu avec le ballon / Casino	p. 65
Jeu avec le ballon / Jeu des canons (Le)	p. 73
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Machine à pop-corn	p. 75
Jeu avec le ballon / Pin-ball	p. 77
Jeu avec le ballon / Volley-ball géant	p. 82
Jeu avec le ballon / Zig zag (Le)	p. 82
Éducatif 6. 1 / Marc Robillard	p. 116
Éducatif 6. 2 / FQKB p. 59	p. 116
Éducatif 6. 3 / FQKB p. 63	p. 116
Technique / Relevé avec le pied	p. 165
Technique / Relevé avec le talon	p. 165
Technique / Ballon en bas des hanches	p. 165
Technique / Ballon à la hauteur des épaules	p. 165
Technique / Ballon au-dessus des épaules	p. 166

## Critère 7 Attaquer l'équipe en tête

- ✓ Lors de son appellation, le joueur nomme l'équipe ayant le pointage le plus élevé (en excluant la sienne).

Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu modifié 7. 1 / Sylvain Couture	p. 117
Jeu modifié 7. 2 / Martin Chabot	p. 117
Stratégie / Attaquer l'équipe en tête / FQKB technique p. 60	p. 184

## Niveau 2

### Critère 8 Position défensive individuelle

- ✓ Le joueur est face au ballon dans son coin du carré défensif.
- ✓ Il a son bras dominant fléchi devant lui en pronation à hauteur des hanches pour récupérer le ballon.
- ✓ Il se tient également fléchi sur ses jambes avec sa jambe dominante à l'avant pour une réaction rapide et dynamique, ses talons sont légèrement surélevés.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / Changements éclairs	p. 66
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Zig zag (Le)	p. 82
Mise en train / Bulldog	p. 87
Mise en train / Chasse aux numéros (La)	p. 88
Mise en train / Deux chiens pour un os	p. 93
Éducatif 8. 1 / FQKB p. 37	p. 117



# Niveau 3

## Critère 9 Effectuer des feintes corporelles

- ✓ Avant son lancer, le joueur utilise différentes gestuelles pour déjouer l'équipe nommée.
- ✓ Exemples : faire le tour du ballon, petits mouvements corporels à gauche ou à droite, changer de lancer au dernier moment, passer en dessous du ballon, etc.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Bungee (Le)	p. 64
Jeu avec le ballon / Chasse aux canards	p. 66
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Train encerclé (Le)	p. 82
Mise en train / Hommes en noir (Les)	p. 98
Éducatif 9. 1 / Vincenzo Jr. Varrichio	p. 118
Jeu modifié 9. 2 / Sylvain Couture	p. 118
Technique / Le lancer 90 degrés poussé / FQKB technique p. 44	p. 159
Technique / Le lancer 90 degrés frappé / FQKB technique p. 47	p. 159
Stratégie / Effectuer des feintes corporelles / FQKB technique p. 61	p. 184
Stratégie / Passer sous le ballon / FQKB technique p. 61	p. 184

## Critère 10 Lancer à mains liées

- ✓ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant avec les deux mains.
- ✓ La surface de contact avec le ballon est du poignet jusqu'au coude.

Jeu avec le ballon / Ballon milieu	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Concours de distance	p. 67
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Éducatif 10. 1 / FQKB p. 47	p. 118
Techniques / Le lancer mains liées / FQKB technique p. 43-44	p. 158

# Niveau 3

## Critère 11 Lancer dans les espaces libres

- ✓ Le joueur comprend la notion qu'il est plus efficace d'effectuer un lancer dans un trou que sur un joueur.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Patatekin chaude (La)	p. 77
Éducatif 11. 1 / FQKB p. 49	p. 140
Éducatif 11. 2 / FQKB p. 90	p. 140
Éducatif 11. 3 / FQKB p. 91	p. 140
Stratégie / Lancer dans les espaces libres / FQKB technique p. 59	p. 183

## Critère 12 Contrôler le ballon à 2 joueurs

- ✓ Les deux joueurs sont l'un en face de l'autre et tiennent le ballon à hauteur des épaules.
- ✓ Ils exercent une légère pression sur le ballon vers leur coéquipier.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant (Le)	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Basket au gros ballon	p. 63
Jeu avec le ballon / Corridor (Le)	p. 68
Jeu avec le ballon / Déplacement de Mars	p. 69
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Relais (Le)	p. 78
Éducatif 12. 1 / FQKB p. 54	p. 120

# Niveau 4

## Critère 13 Position demi-lune

- ✓ Uniquement lorsque le ballon se trouve dans un coin du terrain.
- ✓ Le joueur responsable de ce coin se place le long d'un des deux murs et ses trois coéquipiers complètent la demi-lune vers l'autre mur.
- ✓ Chaque joueur est situé à 3-4 mètres du ballon.

Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / Changements éclairs	p. 66
Éducatif 13. 1 / Sylvain Couture	p. 121
Stratégie défensive / Demi-lune (dans un coin)	p. 178

## Critère 14 Position offensive individuelle

- ✓ Le joueur a un genou au sol et s'assoit sur son talon.
- ✓ L'autre jambe est à 90° avec le pied à plat au sol.
- ✓ La poitrine touche le genou et le menton touche la poitrine.
- ✓ Les bras sont en extension devant soi et les mains sont au-dessus du niveau de la tête.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Basket au gros ballon	p. 63
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Mise en train / Chasse aux numéros (La)	p. 88
Mise en train / Crabes et crevettes	p. 93
Mise en train / Deux chiens pour un os	p. 93
Mise en train / Jeu de rassemblement	p. 98
Éducatif 14. 1 / FQKB p. 34	p. 121
Éducatif 14. 2 / FQKB p. 35	p. 121

# Niveau 4

## Critère 15 Position offensive du corridor

- ✓ Deux joueurs maintiennent le ballon l'un en face de l'autre en position offensive individuelle.
- ✓ Le troisième joueur vient se coller à un des deux autres pour laisser plus d'espace au lanceur.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Basket au gros ballon	p. 63
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Éducatif 15. 1 / FQKB p. 92	p. 122
Jeu modifié 15. 2 / Mélanie Martin	p. 122
Stratégie / Position corridor / FQKB technique p. 32	p. 184

## Critère 16 Le faux-lanceur

- ✓ Un joueur fait son appellation et fait semblant de frapper.
- ✓ Un 2<sup>e</sup> joueur, avec qui il s'est entendu préalablement (verbalement ou non verbalement), se lève et frappe dans la direction opposée au premier joueur.

Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Éducatif 16. 1 / FQKB p. 88	p. 122
Jeu modifié 16. 2 / FQKB p. 89	p. 122
Stratégie offensive / Le faux-lanceur simple	p. 170
Stratégie offensive / Les faux-lanceurs double	p. 170
Stratégie offensive / Les faux-lanceurs parallèles	p. 170
Stratégie offensive / Les faux-lanceurs triple	p. 171
Stratégie offensive / Les faux-lanceurs 45°	p. 171

# Niveau 5

## Critère 17 Lancer le ballon parallèle au sol

- ✓ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant.
- ✓ La surface de contact sur le ballon se fait au centre, pour avoir une pente la plus nulle possible.

Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Concours de distance	p. 67
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Éducatif 17. 1 / FQKB p. 45	p. 123
Jeu modifié 17. 2 / FQKB p. 46	p. 123

## Critère 18 Règle du marcher (adaptée selon la région)

- ✓ Comprendre la notion de pied de pivot et l'appliquer lorsque requise.

Jeu avec le ballon / Ballon cosmos	p. 61
Éducatif 18. 1 / FQKB p. 72	p. 124
Éducatif 18. 2 / FQKB p. 76	p. 124
Jeu modifié 18. 3 / FQKB p. 77	p. 124

## Critère 19 Énoncer l'appellation après 2 contacts

- ✓ Le joueur effectue l'appellation aussitôt que deux joueurs ont été en contact avec le ballon sans attendre l'établissement du 3<sup>e</sup> contact.

Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Éducatif 19. 1 / Nathalie LeBlanc	p. 125

# Niveau 5

## Critère 20 Stratégie du dernier au ballon

- ✓ Le dernier joueur qui arrive au ballon effectue le lancer.
- ✓ Aucun joueur ne doit délibérément essayer d'être le dernier arrivé au ballon pour éviter de ralentir le jeu.

Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu modifié 20. 1 / FQKB p. 96	p. 125
Jeu modifié 20. 2 / ARKB Laval p.19	p. 125
Stratégie / Dernier au ballon / FQKB technique p. 61	p. 184

## Critère 21 Transition rapide de l'offensive à la défensive et l'inverse

- ✓ Lorsque son équipe est nommée, le joueur s'empresse d'aller au ballon et de prendre sa position offensive.
- ✓ Immédiatement après le lancer, le joueur reprend rapidement sa position défensive d'équipe en fonction de la position du ballon sur le terrain.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Carrousel (Le)	p. 64
Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / Changements éclairs	p. 66
Jeu avec le ballon / Diamant géant	p. 69
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Patatekin chaude (La)	p. 77
Jeu avec le ballon / Pluie de météorites	p. 78
Éducatif 21. 1 / FQKB p. 79	p. 126
Éducatif 21. 2 / FQKB p. 80	p. 126
Éducatif 21. 3 / FQKB p. 81	p. 126
Éducatif 21. 4 / FQKB p. 82	p. 126
Éducatif 21. 5 / ARKB Laval p. 19	p. 127
Éducatif 21. 6 / Sébastien Contant	p. 127

# Niveau 6

## Critère 22 Contrôler le ballon seul

- ✓ Le joueur forme un triangle avec ses mains et son front et se place sous le ballon.
- ✓ Il est capable de maîtriser le ballon seul.

Jeu avec le ballon / Ballon cosmos	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon milieu	p. 62
Jeu avec le ballon / Ballon musical	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Chasse aux canards	p. 66
Jeu avec le ballon / Fleur rouge	p. 70
Jeu avec le ballon / Four à pain (Le)	p. 70
Jeu avec le ballon / Jeu des cinq passes	p. 73
Jeu avec le ballon / Jonglerie	p. 74
Jeu avec le ballon / Relais (Le)	p. 78
Jeu avec le ballon / Zig zag (Le)	p. 82
Éducatif 22. 1 / Sylvain Couture	p. 127
Éducatif 22. 2 / Marie-Ève Gauthier	p. 127



## Critère 23 Relever le ballon avec le pied

- ✓ Le joueur présente son pied quand le ballon arrive vers lui en bas des hanches.
- ✓ La jambe doit être tendue et le pied en extension lors du contact du ballon.

Jeu avec le ballon / Aki géant (Le)	p. 60
Jeu avec le ballon / Ballon en l'air (Le)	p. 61
Jeu avec le ballon / Casino	p. 65
Jeu avec le ballon / Jeu des canons (Le)	p. 73
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Machine à pop-corn	p. 75
Jeu avec le ballon / Pin-ball	p. 77
Jeu avec le ballon / Volley-ball géant	p. 82
Jeu avec le ballon / Zig zag (Le)	p. 82
Éducatif 23. 1 / FQKB p. 57	p. 128
Éducatif 23. 2 / FQKB p. 60	p. 128
Éducatif 23. 3 / FQKB p. 64	p. 128
Jeu modifié 23. 4 / Nathalie LeBlanc	p. 129
Jeu modifié 23. 5 / FQKB p. 61	p. 129
Technique / Relevé avec le pied	p. 165
Technique / Relevé avec le talon	p. 165
Technique / Ballon en bas des hanches	p. 165

## Critère 24 Effectuer des déplacements stratégiques (seul ou à 2 joueurs)

- ✓ Le joueur effectue un déplacement du ballon, seul ou avec l'aide d'un coéquipier.
- ✓ Après le déplacement, l'équipe se retrouve dans une meilleure position sur le terrain pour effectuer le lancer.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon musical	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Carrousel (Le)	p. 64
Jeu avec le ballon / Catapulte (La)	p. 65
Jeu avec le ballon / Chasse aux canards	p. 66
Jeu avec le ballon / Course aux dossards mélangés	p. 68
Jeu avec le ballon / Déplacement de Mars	p. 69
Jeu avec le ballon / Jeu des cinq passes	p. 73
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Relais (Le)	p. 78
Jeu avec le ballon / Tour autour du monde	p. 81
Jeu avec le ballon / Zig zag (Le)	p. 82
Éducatif 24. 1 / FQKB p. 58	p. 130
Éducatif 24. 2 / FQKB p. 74	p. 130
Éducatif 24. 3 / FQKB p. 70	p. 130
Éducatif 24. 4 / FQKB p. 68	p. 131
Éducatif 24. 5 / FQKB p. 69	p. 131
Éducatif 24. 6 / ARKB Laval p. 20	p. 131
Éducatif 24. 7 / FQKB p. 95	p. 132
Jeu modifié 24. 8 / FQKB p. 94	p. 132
Jeu modifié 24. 9 / Sylvain Couture	p. 132
Stratégie / La course / FQKB technique p. 61	p. 182
Stratégie / Déplacement au centre / Nathalie LeBlanc	p. 183
Stratégie / Déplacement vers un coin / FQKB technique p. 60	p. 183

# Niveau 7

## Critère 25 Relancer rapidement après le 3<sup>e</sup> contact

- ✓ L'appellation se fait après deux contacts.
- ✓ Le lancer doit être exécuté immédiatement après l'établissement du troisième contact.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu modifié 25. 1 / Sylvain Couture	p. 133
Stratégie / Relancer rapidement... / FQKB technique p. 61	p. 184

## Critère 26 Utiliser la glissade

- ✓ Les parties du corps entrent en contact avec le sol dans l'ordre suivant: main, genou, cuisse et fesse
- ✓ L'autre jambe effectue une extension en bottant le ballon pour le relever.

Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Mise en train / 4 glissades	p. 86
Mise en train / Glissades à obstacles	p. 97
Mise en train / Tag gèle	p. 106
Éducatif 26. 1 / FQKB p. 65	p. 134
Éducatif 26. 2 / Marc Robillard	p. 134
Éducatif 26. 3 / Nathalie LeBlanc	p. 134
Jeu modifié 26. 4 / Marc Robillard	p. 134
Technique / Glissade / FQKB technique p. 57	p. 166
Technique / Glissade amortie	p. 167

# Niveau 7

## Critère 27 Effectuer des lancers le long des limites de jeu

- ✓ Le joueur est capable de faire son lancer le long des limites du terrain afin que la défensive ait de la difficulté à récupérer le ballon.
- ✓ Il place le ballon entre le joueur en défensive et la limite de terrain (mur ou ligne).

Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Éducatif 27. 1 / Vincenzo Jr. Varrichio	p. 135
Jeu modifié 27. 2 / Marc Robillard	p. 135
Jeu modifié 27. 3 / Nathalie LeBlanc	p. 135
Stratégie / L'utilisation d'obstacles fixes	p. 182
Stratégie / Éviter le centre du terrain	p. 183
Stratégie / Lancer le long des murs / FQKB technique p. 59	p. 183
Stratégie / Lancer entre le mur et un joueur / FQKB tech. p. 59	p. 183

## Critère 28 Le lancer 90 degrés

- ✓ Dans sa course d'élan, le lanceur doit effectuer une feinte de lancer dans une direction.
- ✓ Au moment du lancer, le joueur se déplace pour pousser à 90 degrés de sa course.
- ✓ La poussée se fait au centre du ballon avec les paumes de mains ou les poings.

Éducatif 28. 1 / Vincenzo Jr Varrichio	p. 135
Jeu modifié 28. 2 / Nathalie LeBlanc	p. 135
Technique / Le lancer 90 degrés poussé	p. 159
Technique / Le lancer 90 degrés frappé	p. 159

## Critère 29 Effectuer des passes stratégiques

- ✓ Le joueur effectue une passe à un ou des coéquipiers.
- ✓ Après la passe, l'équipe se retrouve dans une meilleure position sur le terrain pour effectuer le lancer.
- ✓ Le centre du ballon est à hauteur des épaules et les deux mains sont derrière le ballon.
- ✓ Le joueur effectue un transfert de poids de l'arrière vers l'avant et pousse le ballon en direction d'un coéquipier.

Jeu avec le ballon / Ballon cosmos	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Chasse aux canards	p. 66
Jeu avec le ballon / Jeu des cinq passes	p. 73
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Mise en train / Patate chaude (La)	p. 100
Éducatif 29. 1 / FQKB p. 71	p. 136
Éducatif 29. 2 / FQKB p. 73	p. 136
Éducatif 29. 3 / Ian Rivest	p. 136
Éducatif 29. 4 / FQKB p. 62	p. 136
Stratégie / La passe / FQKB technique p. 58	p. 182
Stratégie / La passe et suit	p. 182

## Critère 30 La grande diagonale

- ✓ L'appellation se fait après deux contacts et la lancer immédiatement après le troisième contact.
- ✓ L'équipe à l'offensive provoque le plus grand déplacement possible de l'équipe qui vient d'attaquer, en relançant le ballon dans le coin opposé au coin d'origine à cette même équipe.

Jeu modifié 30. 1 / FQKB p. 97	p. 137
Jeu modifié 30. 2 / FQKB p. 93	p. 137
Jeu modifié 30. 3 / Progression de ballon / Marc Robillard	p. 137
Stratégie / La grande diagonale / FQKB technique p. 59	p. 182
Stratégie / Le boomerang / FQKB technique p. 61	p. 182

# Niveau 8

## Critère 31 Attendre le lancer avant de se déplacer

- ✓ Le joueur en défensive attend que le lancer soit effectué avant de se déplacer pour éviter d'être déjoué par l'adversaire.

Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu avec le ballon / Bungee (Le)	p. 64
Jeu avec le ballon / Chasse aux canards	p. 66
Jeu avec le ballon / Chasseur de planètes	p. 67
Jeu avec le ballon / Indiana Jones	p. 72
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Éducatif 31.1 / Sylvain Couture	p. 137

## Critère 32 Le lancer amorti

- ✓ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant.
- ✓ Le lancer fait le même mouvement que pour un lancer à mains liées ou poussé, mais au moment de l'impact au ballon, il retient légèrement son geste pour que le ballon franchisse tout juste la distance minimale de six pieds.

Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Carrousel (Le)	p. 64
Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / Changements éclairs	p. 66
Jeu modifié 32. 1 / Marc Robillard	p. 138
Technique / Le lancer amorti / ARKB Laval	p. 159

## Critère 33 Le double faux-lanceur

- ✓ Le joueur établit une communication (verbale ou non) avec un coéquipier.
- ✓ Il fait son appellation, exécute une feinte de lancer et prends sa position offensive individuelle.
- ✓ Le deuxième joueur se lève, fait sa feinte de lancer et se repositionne en dessous du ballon.
- ✓ Le premier joueur se relève et exécute le lancer.

Jeu avec le ballon / Bombe à rebours	p. 63
Jeu modifié 33. 1 / Nathalie LeBlanc	p. 138
Stratégie offensive / Les faux-lanceurs double	p. 170

# Niveau 10

## Critère 34 Amorce de l'attaque à 2 joueurs

- ✓ Deux joueurs effectuent une course d'élan vers le ballon.
- ✓ Arrivé à proximité du ballon, seulement un joueur effectue le lancer et les autres joueurs prennent leur position offensive d'équipe.

Éducatif 34. 1 / Nathalie LeBlanc	p. 138
Jeu modifié 34. 2 / Nathalie LeBlanc	p. 138
Stratégie offensive / Les sandwiches simples	p. 171
Stratégie offensive / Les sandwiches triples ou le «T»	p. 171
Stratégie offensive / Le «L» / Le «O»	p. 172

## Critère 35 Le lancer tombant

- ✓ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant.
- ✓ Le lancer se fait avec les avant-bras et la surface de contact est au centre du ballon.
- ✓ À l'impact, mouvement des bras simultanés d'arrière vers l'avant et de bas en haut.
- ✓ À la fin du mouvement, les mains doivent être au-dessus de la tête afin que le ballon tombe très rapidement.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Passe et suit	p. 77
Éducatif 35. 1 / Marc Robillard	p. 139
Jeu modifié 35. 2 / Marc Robillard	p. 139
Technique / Le lancer tombant mains liées / FQKB technique p. 49	p. 160
Technique / Le lancer tombant à un bras / FQKB technique p. 49-50	p. 160



# Niveau 10

## Critère 36 Le dunk

- ✓ Le joueur effectue un lancer puissant sur un joueur en défensive se trouvant à proximité de la cellule offensive.
- ✓ Le lancer est dirigé en bas des épaules en pente descendante.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Mise en train / Entraînement hockey	p. 95
Éducatif 36. 1 / Marc Robillard	p. 139
Technique / Le dunk poussé / Marc Robillard et Nathalie LeBlanc	p. 163
Technique / Le dunk mains liées / Marc Robillard et Nathalie LeBlanc	p. 163
Technique / Réception du dunk	p. 166
Stratégie / Le dunk / FQKB technique p. 60	p. 183

## Critère 37 Le lancer lob

- ✓ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant.
- ✓ La surface de contact se fait de l'épaule au poignet avec une légère flexion du coude pendant tout le mouvement.
- ✓ Les bras enrobent le ballon de son tiers inférieur jusqu'à son centre, le tout dans un mouvement sec.
- ✓ La trajectoire est haute et retombe très rapidement au sol.

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon milieu	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Concours de distance	p. 67
Jeu avec le ballon / Passe et suit	p. 77
Éducatif 37. 1 / Marc Robillard	p. 141
Jeu modifié 37. 2 / Marc Robillard	p. 141
Technique / Le lancer lob frappé / FQKB technique p. 52-53	p. 162
Technique / Le lancer lob mains liées / Marc Robillard	p. 162
Technique / Le lancer lob à un bras / Marc Robillard	p. 162

## Objectif 38 Réussir le transfert de poids lors du lancer

✓ Prise d'élan, transfert de poids, contact et puissance

Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Éducatif 38. 1 / Marc Robillard	p. 142

## Objectif 39 Réussir le lancer tourniquet

✓ Tour complet sur soi-même avant la frappe

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Éducatif 39. 1 / Sylvain Couture	p. 142
Jeu modifié 39. 2 / Sylvain Couture	p. 142
Technique / Le tourniquet / FQKB technique p. 45-46	p. 161

## Objectif 40 Réussir le lancer courbe

✓ Le lancer prend une trajectoire courbe

✓ Mouvement des bras circulaire et parallèle au sol

Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Passe et suit	p. 77
Éducatif 40. 1 / FQKB p. 51	p. 143
Éducatif 40. 2 / Marc Robillard	p. 143
Jeu modifié 40. 3 / Marc Robillard	p. 143
Technique / Le lancer courbe / FQKB technique p. 48	p. 161

## Objectif 41 Réussir le lancer parabole

✓ Le lancer se dirige en pente descendante et remonte légèrement avant de toucher au sol

✓ Mouvement de coup de hache

Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Éducatif 41. 1 / Marc Robillard	p. 143
Jeu modifié 41. 2 / Marc Robillard	p. 143
Technique / Le lancer parabole / FQKB technique p. 50-52	p. 164

## Objectif 42 Lancer avec le bras non-dominant

Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Tag ballon	p. 80
Éducatif 42. 1 / Sylvain Couture	p. 144
Jeu modifié 42. 2 / Marc Robillard	p. 144

## Objectif 43 Relevé avec le pied non-dominant

Jeu avec le ballon / Aki géant (Le)	p. 60
Jeu avec le ballon / Jonglerie	p. 74
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Pin-ball	p. 77
Éducatif 43. 1 / Marc Robillard	p. 144
Éducatif 43. 2 / Marc Robillard	p. 144
Éducatif 43. 3 / Marc Robillard	p. 145
Éducatif 43. 4 / Marc Robillard	p. 145
Jeu modifié 43. 5 / Marc Robillard	p. 145

## Objectif 44 Réussir le plongeon

Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Mise en train / Chevalier et son cheval (Le)	p. 89
Mise en train / Piano (Le)	p. 101
Éducatif 44. 1 / FQKB p. 64	p. 146
Technique / Plongeon ventral / FQKB technique p. 57	p. 167
Technique / Plongeon dorsal / FQKB technique p. 57	p. 167

## Objectif 45 Placer la cellule offensive différemment

Jeu avec le ballon / Base-ball (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / Déplacement de Mars	p. 69
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Jeu avec le ballon / Relais (Le)	p. 78
Jeu avec le ballon / Slinky en ballon	p. 79
Jeu modifié 45. 1 / Marc Robillard	p. 146
Jeu modifié 45. 2 / Marc Robillard	p. 146
Jeu modifié 45. 3 / Marc Robillard	p. 146
Jeu modifié 45. 4 / Marc Robillard	p. 146
Stratégie / Déplacement vers un coin / FQKB technique p. 60	p. 183

## Objectif 46 Utiliser diverses stratégies offensives

Éducatif 46. 1 / Nathalie LeBlanc	p. 147
Jeu modifié 46. 2 / Les faux-lanceurs parallèles / Marc Robillard	p. 147
Jeu modifié 46. 3 / Le tunnel / Marc Robillard	p. 147
Jeu modifié 46. 4 / Marc Robillard	p. 147
Jeu modifié 46. 5 / Marc Robillard	p. 147
Technique / Le lancer 90 degrés poussé / FQKB technique p. 44-45	p. 159
Technique / Le lancer 90 degrés frappé / FQKB technique p. 47	p. 159
Stratégie offensive / Les faux-lanceurs parallèle	p. 170
Stratégie offensive / Le faux-lanceur 45 degrés (près d'une ligne)	p. 171
Stratégie offensive / Les sandwiches simples / triples ou «T»	p. 171
Stratégie offensive / Le « L » / Le « O »	p. 172
Stratégie offensive / La vrille	p. 172
Stratégie offensive / Le twist / Le double-twist	p. 172-173
Stratégie offensive / Le cornet	p. 173
Stratégie offensive / Le blizzard	p. 173
Stratégie offensive / Le 6 pouces	p. 173
Stratégie offensive / L'arc-à -flèche	p. 174
Stratégie offensive / Le tunnel	p. 174
Stratégie offensive / Les 2 passes avant la frappe	p. 174
Stratégie offensive / L'étoile	p. 175
Stratégie offensive / Le « pop-corn »	p. 175
Stratégie offensive / Le petit train	p. 175
Stratégie offensive / Le chevreuil	p. 175
Stratégie offensive / L'horloge	p. 176
Stratégie offensive / Le go	p. 176
Stratégie offensive / Le go inversé	p. 176
Stratégie / Passer sous le ballon / FQKB technique p. 61	p. 184
Stratégie / Varier le type de lancer utilisé / FQKB technique p. 61	p. 184

## Objectif 47 Exercer différentes positions défensives

Jeu avec le ballon / Carré magique (Le)	p. 65
Jeu avec le ballon / Changements éclairs	p. 66
Éducatif 47. 1 / Sylvain Couture	p. 148
Jeu modifié 47. 2 / Nathalie LeBlanc	p. 148
Jeu modifié 47. 3 / FQKB p. 86	p. 148
Stratégie défensive / Carré rapproché	p. 177
Stratégie défensive / Diagonale rapprochée	p. 177
Stratégie défensive / Carré rotation	p. 177
Stratégie défensive / Y (dans un coin)	p. 178
Stratégie défensive / Parapluie ou Pique	p. 178
Stratégie défensive / Trapèze (bord de ligne)	p. 178
Stratégie défensive / Bord de ligne	p. 179
Stratégie défensive / Rapprochée (bloque au centre)	p. 179
Stratégie défensive / Rapprochée (inversé)	p. 179
Stratégie défensive / Décalée	p. 179
Stratégie défensive / Aimant	p. 180
Stratégie défensive / Carré coupé 90 degrés	p. 180
Stratégie défensive / Flèche	p. 180
Stratégie défensive / Losange	p. 181
Stratégie défensive / Losange 90 degrés rapproché	p. 181

## Objectif 48 Choisir le bon type de lancer selon la défensive adverse

Jeu avec le ballon / Ballon chasseur	p. 61
Jeu avec le ballon / Ballon chasseur géant	p. 61
Jeu avec le ballon / Base-ball géant (Le)	p. 62
Jeu avec le ballon / King Ball	p. 74
Éducatif 48. 1 / FQKB p. 48	p. 148
Techniques / variés	p. 158-164
Stratégie / Varier le type de lancer utilisé / FQKB technique p. 60	p. 183

## Objectif 49 Choisir une défensive appropriée selon la position offensive adverse

Éducatif 49. 1 / Nathalie LeBlanc	p. 149
-----------------------------------	--------

## **Objectif 50 Effectuer des feintes spectaculaires**

Jeu modifié 50.1 / Marc Robillard

p. 149

## **Objectif 51 Inventer une nouvelle stratégie offensive ou défensive**

Jeu modifié 51.1 / Nathalie LeBlanc

p. 149

3

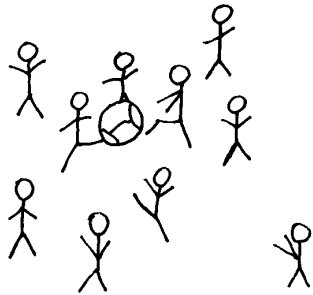
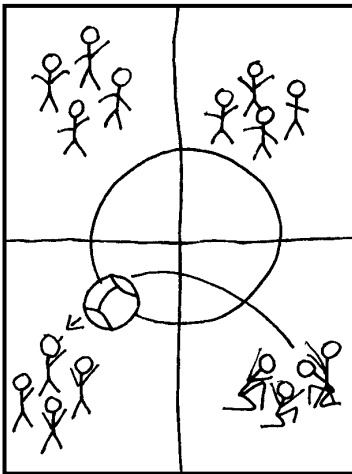
# Jeux avec le ballon

## 4 coins (Les)

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe doit être divisé en 4 équipes égales et le terrain en 4 carrés également, à l'aide des lignes sur le plancher ou avec des cônes. Chaque équipe est dans un des carrés. Le ballon est lancé, de coin en coin, de façon à ce que tous les joueurs de l'équipe puissent se mettre sous le ballon pour l'attraper et le lancer. Le ballon doit être immobilisé avant d'être relancé dans un autre coin et tous les joueurs doivent toucher au ballon lors du lancer. Le lancer doit avoir une trajectoire ascendante (jamais lancé directement sur quelqu'un). Chaque équipe doit rester en tout temps dans son carré respectif. Si le ballon tombe, il est récupéré et le jeu continue. Le pointage est une option (ex : une équipe peut marquer un point lorsque le ballon touche le sol dans le coin d'une équipe adverse. On peut tenter de joueur à 2 ballons. Un capitaine peut être nommé afin d'assurer la coordination lors du lancer.

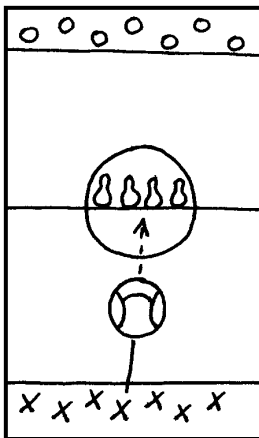
(stage FIKB)



## Aki géant (Le)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs doivent donner des coups de pieds au ballon de façon à le garder dans les airs. Ils doivent le maintenir le plus longtemps possible ou obtenir le plus grand nombre de coups possibles. Pour groupe plus âgé, on peut faire l'exercice à 2 équipes et 2 ballons, puis déterminer un gagnant. (Marc Robillard)



## Attaque à la forteresse

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

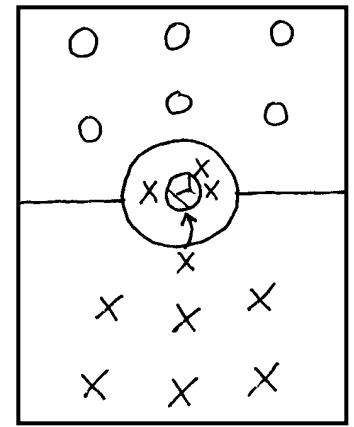
Séparer le groupe en 2 équipes. Chaque équipe se place aux extrémités du gymnase et doit rester dans leur base respective. Au centre du terrain se trouvent les quilles ou les tubes attribués à chaque joueur. Donc, chaque joueur a sa quille ou son tube. À tour de rôle, chaque équipe doit faire tomber les quilles des joueurs adverses avec le ballon. Quand une quille ou un tube tombent, le joueur concerné est éliminé. (Iann Armijo)



## Ballon chasseur

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

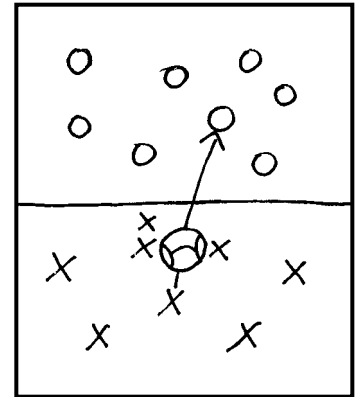
Diviser le groupe en 2 équipes et le terrain en 2 parties. Chaque équipe a un terrain délimité par la ligne centrale du gymnase. Le cercle au centre du terrain est réservé à l'équipe qui attaque. Cette équipe en offensive doit faire tomber le ballon sur le terrain adverse sans dépasser son propre terrain. 3 ou 4 joueurs de cette équipe forment une cellule et se déplacent dans le cercle au centre du terrain. L'un d'eux effectue une frappe. L'équipe en défensive doit l'attraper et former une cellule à son tour pour répliquer à partir du centre et ainsi de suite. Lorsque le ballon réussit à tomber sur le terrain adverse, 1 point est donné à l'équipe offensive. S'assurer de la rotation des cellules et des lanceurs. (Jean-François Gardner)



## Ballon chasseur géant (Le)

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

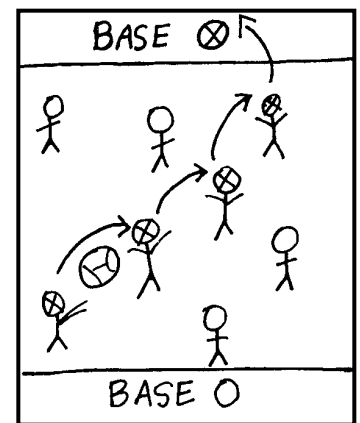
Semblable au jeu du ballon chasseur. Séparer le groupe en 2 équipes et le terrain en 2 parties. Un joueur doit lancer le ballon afin de toucher un joueur adverse sans que celui-ci l'attrape. Pour l'aider à lancer, 2 ou 3 autres joueurs de son équipe prennent une position offensive individuelle sous le ballon. Si le lanceur réussit à toucher un joueur sans qu'il puisse l'attraper, 1 point est accordé à son équipe. Si l'attrapeur réussit à l'attraper, c'est à son équipe à passer à l'attaque, - c'est-à-dire en offensive. (Jacynthe Lazure)



## Ballon cosmos

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

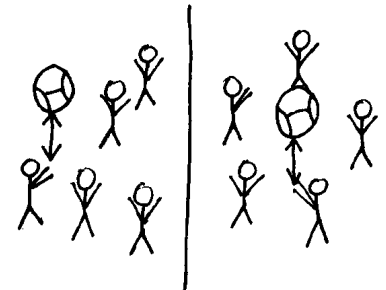
Séparer le groupe en 2 équipes. Chaque équipe possède une base à chaque extrémité du gymnase ainsi qu'un gardien qui s'y trouve. Les joueurs doivent rapporter le ballon dans leur base respective en faisant des passes aux autres joueurs de son équipe, et ce, sans marcher. L'équipe qui n'est pas en possession du ballon doit essayer d'intercepter les passes de l'équipe adverse. Seul le gardien a le droit de marcher tout en restant dans sa base. Chaque fois qu'une équipe réussit à rapporter le ballon dans sa base sans échapper le ballon, elle obtient 1 point. (Sophie Laganière)

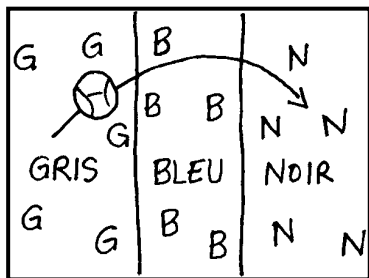


## Ballon en l'air (Le)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

Gonfler 2 ballons. Séparer le groupe en 2 équipes. Chaque équipe forme un cercle (ou autre) dans une moitié du gymnase. Au signal, un joueur de chaque équipe lance le ballon en l'air. Tous les joueurs doivent empêcher le ballon de tomber au sol en le lançant des deux mains (ou d'un pied ou de la tête...). L'équipe dont le ballon reste le plus longtemps en l'air sans toucher le sol ou les limites du terrain, marque 1 point. (Nathalie LeBlanc)

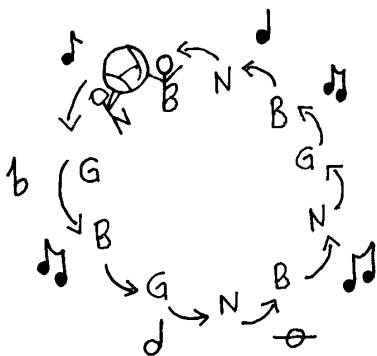




## Ballon milieu

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

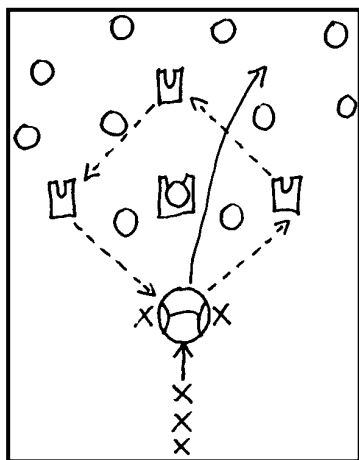
Diviser le groupe en 3 équipes. L'une est entre les 2 autres. Les 2 équipes qui se trouvent à l'extrémité doivent se passer le ballon par-dessus les joueurs de l'équipe qui se trouve au milieu, qui eux, tentent d'intercepter le ballon. S'il y a interception, l'équipe du milieu remplace l'équipe qui n'a pas réussi son lancer, soit le lob ou autre. (Douce Michaud)



## Ballon musical

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

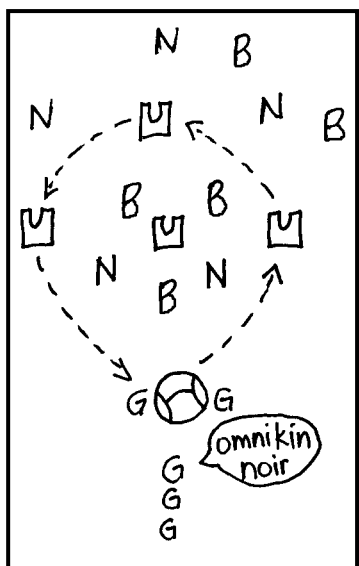
Ce jeu nécessite de la musique. Tous les joueurs sont debout, en cercle, et doivent faire circuler le ballon durant la musique. Lorsque la musique s'arrête, le joueur en possession du ballon doit se retirer. Si 2 joueurs touchent le ballon à l'arrêt de la musique, ces 2 personnes sont éliminées. Le joueur qui demeure dans le cercle jusqu'à la fin fait gagner son équipe. (Émilie Roy)



## Base-ball (Le)

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Semblable au base-ball. Diviser le groupe en 2 équipes, l'une a le ballon, l'autre est dans le champ. Le terrain est marqué comme un losange (on peut utiliser des dossards). Chaque joueur en offensive lance le ballon à tour de rôle pendant que 2 joueurs, de cette même équipe, tiennent le ballon. Après son lancer, il court vers le premier but et les suivants s'il a le temps. Si le lanceur (pitcher) en défensive est en possession du ballon et qu'il touche à sa plaque au centre du losange (un dossard ou autre) avant que le coureur n'ait eu le temps de se rendre au but, celui-ci est retiré. Rotation des équipes après 3 (+ou-) retraits. (Bruno Bacon)



## Base-ball géant (Le)

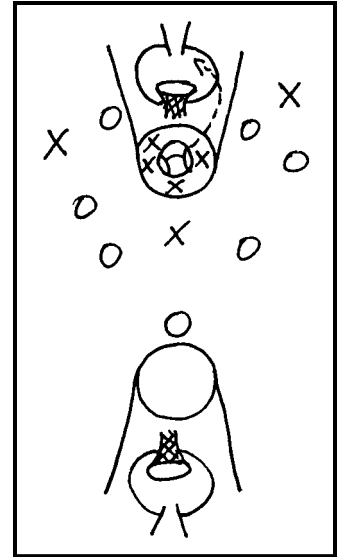
✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Semblable au base-ball. Placer 4 buts en forme de losange à une bonne distance du centre à l'aide des dossards. Diviser le groupe en 3 équipes. L'une est à l'offensive, en file au marbre, les 2 autres sont dispersées sur le terrain. Pendant que 2 (ou 3) joueurs tiennent le ballon (position offensive), le lanceur fait son appellation (ex : Omnikin noir), lance et court vers le premier but. Si 2 joueurs de l'équipe nommée réussissent à se rendre à la plaque au centre du terrain avec le ballon sans l'avoir échappé (déplacement à 2 joueurs) et ce, avant l'arrivée du lanceur au premier but, le coureur est éliminé. S'ils ne réussissent pas, le coureur est sauf et continue la tournée des buts. Si c'est trop facile, demander au coureur de faire le tour complet des buts sans s'arrêter. Chaque équipe joue à tour de rôle en offensive. (Jonathan Greffe)

## Basket au gros ballon (Le)

✓ 2° à 6° année

Semblable au basket-ball. Former 3 ou 4 équipes, mais 2 équipes à la fois seulement pourra jouer. Les 2 équipes se disputent le ballon en le faisant rouler ou en le glissant sur le sol pour parvenir à la clé (cercle devant chaque panier de basket). Lorsque le ballon est dans le territoire clé, l'équipe adverse n'a plus le droit d'y toucher. Les joueurs de l'équipe se positionnent alors en offensive et un lanceur doit réussir à toucher la plaque (qui tient le panier de basket) avec le gros ballon. Évidemment, il est impossible d'entrer le ballon dans le panier mais s'il touche la plaque, l'équipe obtient 1 point. Selon le nombre de joueurs, faire la rotation d'équipe. Par exemple : La première équipe à réussir un nombre de buts déterminés, élimine l'équipe adverse qui laisse la place à l'équipe suivante. (Nathalie LeBlanc)

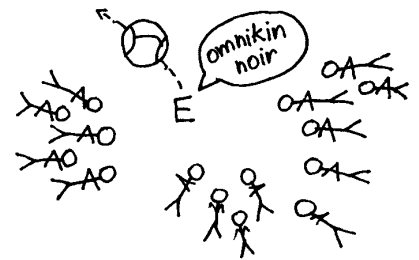


## Bombe à rebours

✓✓ mat. à 6° année / sec. 1 à 5

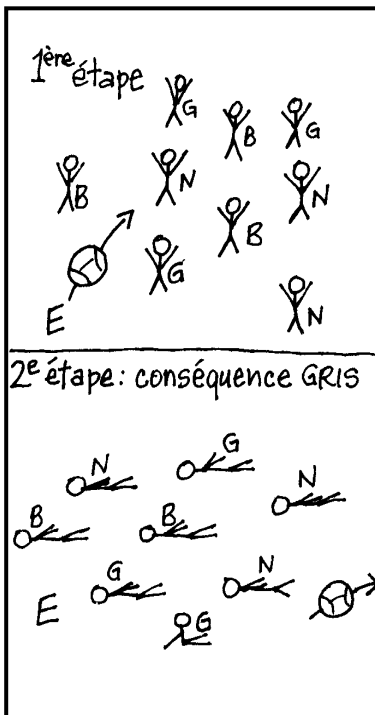
Les joueurs sont tous dispersés et couchés au sol (ou assis ou accroupis). L'entraîneur lance le ballon très haut dans les airs tout en nommant une couleur (Ex : « Omnikin noir »). Les joueurs de l'équipe nommée doivent se lever et attraper le ballon avant qu'il ne retombe au sol. Si cette équipe l'échappe, un point est accordé aux deux autres équipes. Si elle réussit à l'attraper, cette équipe a 5 secondes pour se positionner en offensive et lancer en appelant l'entraîneur (Ex : « Omnikin Nat »). Une fois le ballon attrapé, c'est l'entraîneur qui refait le lancer et les joueurs se replacent à leur position initiale. L'équipe ayant lancé remporte un point si l'entraîneur l'échappe. Modifier la hauteur des lancers afin d'augmenter ou de diminuer la difficulté.

(ARKB Laval p.1)

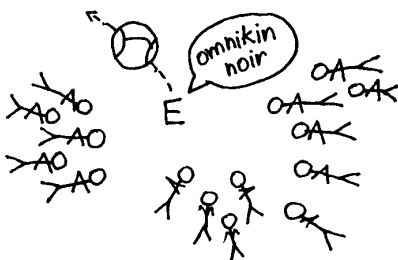


## Bombe atomique

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



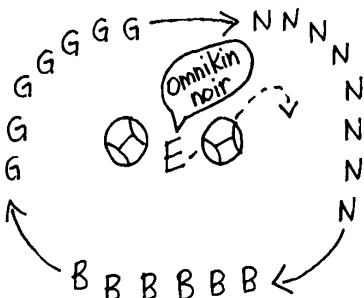
Le ballon est une bombe. Le groupe est séparé en 3 équipes. L'entraîneur envoie le ballon dans les airs. Les joueurs doivent le pousser de façon à ce qu'il reste dans les airs. Le ballon ne doit pas toucher au sol, ni aux obstacles sinon; la bombe explose! À ce moment-là, tous les joueurs se couchent sur le sol. Le dernier couché reçoit les effets néfastes de la bombe et par conséquent, obtient une conséquence. Cette conséquence peut aussi bien être une conséquence d'équipe et/ou les 2 autres équipes obtiennent 1 point. Pendant la conséquence les autres joueurs restent couchés au sol. Pour éviter les blessures, il est possible de restreindre les joueurs à un pied de pivot ou leur donner la permission de faire 1, 2 ou 3 pas seulement. Voici quelques conséquences amusantes : - faire le bacon dans une poêle sur un feu à minimum, médium et maximum - faire le tour du gymnase en faisant le cri de l'Indien - chanter une chanson québécoise - imiter les animaux de la ferme - concours de grimaces - imiter l'entraîneur qui fait le comique - danser la danse du canard - faire la poule qui pond un oeuf - etc. (ARKB Laval p. 1)



## Bungee (Le)

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs sont dispersés dans le gymnase, couchés au sol sur le ventre. L'entraîneur lance le ballon très haut dans les airs tout en nommant une couleur. Les joueurs de l'équipe nommée doivent se lever et attraper le ballon avant qu'il ne retombe au sol. Une fois le ballon attrapé, c'est l'entraîneur qui refait le lancer et les joueurs se replacent à leur position initiale. Modifier la hauteur des lancers afin de laisser moins de temps pour la récupération. (FQKB p. 16)



## Carrousel (Le)

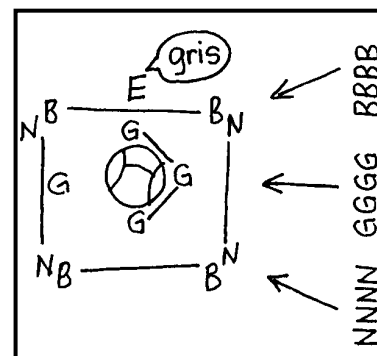
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 2

Les joueurs sont en jogging léger tout en formant un cercle. L'entraîneur est au milieu et lance le ballon en direction d'un joueur. Les lancers doivent se faire à la hauteur des épaules. Le joueur doit attraper le ballon et venir le porter à l'entraîneur au centre. Ce jeu peut se faire avec 2 ballons et 2 personnes au milieu. Varier la hauteur et l'intensité des frappes selon le groupe. Variante : le lancer peut se faire à la hauteur du pied pour un relevé du pied vers le centre du cercle. (FQKB p. 112)

## Carré magique (Le)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

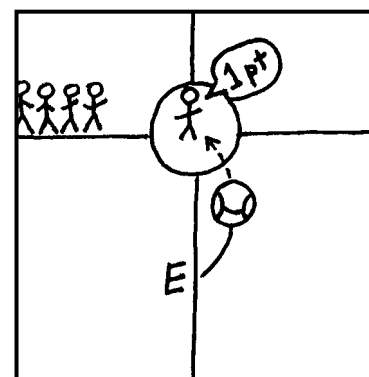
Tous sont regroupés dans des équipes de 4 joueurs. Ils sont placés face à un mur faisant dos à l'entraîneur. Lorsque l'entraîneur nomme la couleur d'une équipe, celle-ci vient immédiatement se placer en position offensive (triangle) et les autres doivent se placer en position défensive (carré). L'équipe la première à bien se positionner obtient 1 point. Pour ajouter de la difficulté, déplacer le ballon à des endroits différents et ainsi exercer la position demi-lune, en Y ou autres... On peut également donner une conséquence à la dernière équipe à se positionner (exemple : 5 « push ups »). (Martine Gremeaux)



## Casino

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

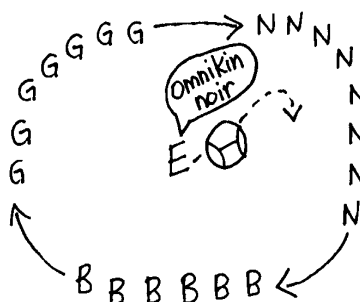
Tous les joueurs font la file et ont déjà leur dossard. Le premier de la colonne se place seul dans le cercle du diable du gymnase. L'entraîneur lui lancera le ballon qu'il doit attraper et contrôler durant une période déterminée. Au départ, 50 points seront affichés au pointeur pour chaque équipe. Le joueur dans le cercle du diable doit parier sur les points qu'il pense obtenir. Plus la mise est haute, plus le lancer de l'entraîneur sera difficile. Par exemple, s'il parie 1 point, il obtiendra un lancer facile à récupérer, parier 2 points sera moyennement facile, 3 points sera plus difficile. S'il réussit, il aura 1 point (ou 2 ou 3) de plus au marqueur. S'il ne le réussit pas, les points que le joueur aura parié lui seront enlevés du marqueur. On ne peut pas parier plus que le nombre de points affichés. On peut leur donner le choix entre 1, 2 ou 3 points, mais pour les plus « gambler », ils pourront miser plus haut s'il le désire mais attention à la frappe!!! (Pierre Ado)



## Catapulte (La)

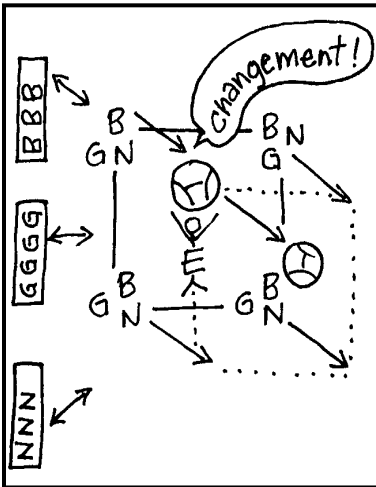
✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 2

Les joueurs se déplacent en jogging autour du gymnase, en sous-groupes de cellule. L'entraîneur est au centre avec le ballon et fait des lancers à une cellule. Cette cellule doit attraper et relancer en direction de l'entraîneur. Si le ballon n'est pas attrapé, on peut ajouter une conséquence. (FOKB p. 11)



## Changements éclairs

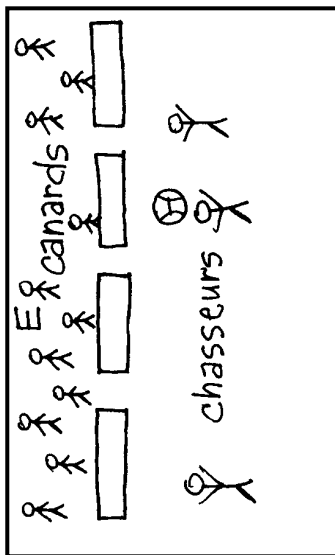
✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année



Former 3 équipes et déterminer un capitaine par équipe. Donner quelques minutes au capitaine pour donner un numéro aux joueurs de son équipe. Tous les joueurs sont assis sur leur banc respectif. L'entraîneur est au centre du terrain en tenant le ballon par l'encolure. Au signal, les joueurs viennent rapidement se positionner en défensive (individuelle et en formation d'équipe). La première équipe prête obtient 1 point. Lorsque tous sont placés, l'entraîneur se déplace rapidement dans différents endroits dans le gymnase. Le carré défensif doit toujours suivre et se positionner. Un autre point accordé à l'équipe la plus rapide. Après quelques déplacements, l'entraîneur crie : « changement » ! Chaque équipe doit exécuter son propre changement et revenir au jeu en position défensive et ainsi de suite... Pour des joueurs plus avancés, on peut exercer les positions : demi-lune, défensive en Y, trapèze, parapluie, décalée, flèche, diamant ou autres. (Nathalie LeBlanc)

## Chasse aux canards

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 2

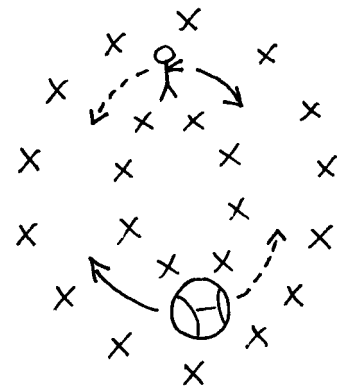


Gonfler 2 ballons. Désigner 3 ou 4 joueurs qui seront les chasseurs. Tous les autres seront des canards. Les bancs (ou cônes) sont alignés et parallèles au mur, à une distance de 10 pieds (3 mètres). Les canards sont dispersés dans l'espace entre les bancs et le mur tandis que les chasseurs sont de l'autre côté des bancs. Les chasseurs comme les canards doivent demeurer dans leur zone respective. Les ballons appartiennent aux chasseurs. Ils essaient d'atteindre le plus de canards possible à l'intérieur d'une limite de temps. Les canards ne peuvent jamais toucher aux ballons, c'est l'entraîneur qui le remet aux chasseurs s'il y a lieu. Un point est accordé pour chaque canard touché. Un ballon est encore en jeu après avoir touché ou rebondi sur un mur ou sur un canard. Faire une rotation des chasseurs. (stage FIKB)

## Chasseur de planète

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

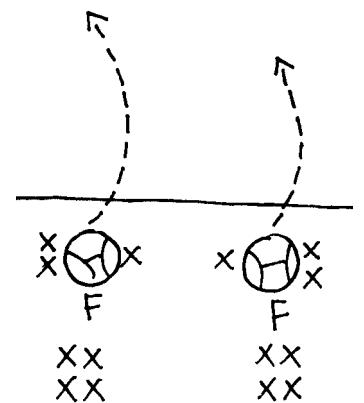
Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un plus petit cercle à l'intérieur. Les 2 cercles se font face et sont séparés par la largeur du ballon. Tous les joueurs poussent le ballon (la planète), avec leurs mains, entre les 2 cercles et ne peuvent pas bouger leurs pieds. Le ballon doit toujours être en contact avec le sol. Un joueur (le chasseur) est désigné pour être à l'intérieur de la piste formée par les 2 cercles. Il doit essayer de toucher la planète pendant que les autres essaient d'éloigner celle-ci. Le ballon ainsi que le coureur peuvent changer de direction à tout moment. Lorsque le chasseur a touché la planète, un nouveau chasseur prend sa place. Pour commencer le jeu, le coureur doit se placer à l'endroit le plus éloigné du ballon. (FQKB p. 101)



## Concours de distance

✓ mat à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 2

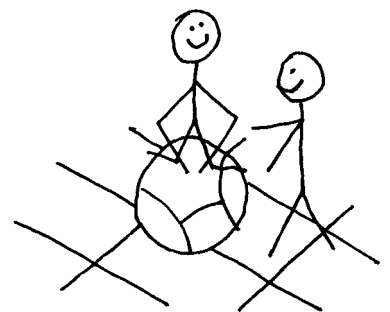
Les joueurs sont divisés en cellules et placés en 2 colonnes. À tour de rôle, chaque cellule exécute un lancer au choix. Il s'agit d'exécuter un lancer qui franchira la plus grande distance. Pendant que 3 joueurs de la cellule tiennent le ballon, le 4<sup>e</sup> joueur lance. Ensuite, la cellule va se replacer à la fin de la file et ainsi de suite. Les lancers peuvent se faire avec ou sans prise d'élan, à un ou à deux bras et l'on peut préciser un type de lancer. Exemple : Le lancer poussé, le lancer mains liées, le lancer courbe, le lancer tombant, le tourniquet, le lancer lob, le lancer parabole, etc. (FQKB p. 110)



## Concours d'équilibre

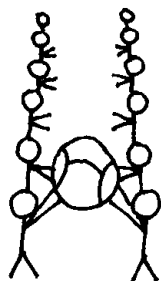
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

L'entraîneur tient fermement le ballon au sol et un joueur monte sur le ballon pour se tenir à 4 pattes. Par la suite, l'entraîneur lâche lentement et graduellement le ballon. Après un certain temps, récupérer le ballon afin d'aider le joueur à redescendre. Cet exercice doit se faire sur une grande surface recouverte de matelas. Pour les plus jeunes, ne pas cesser de les tenir sur le ballon. (FQKB p. 107)



## Corridor (Le)

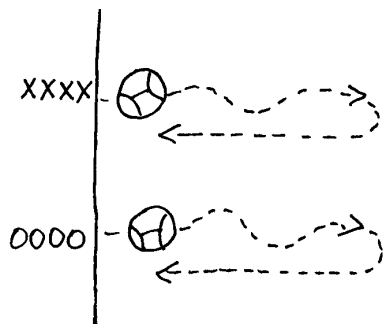
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année



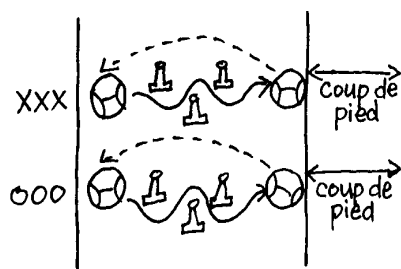
Les joueurs se placent 2 par 2, face à face, en formant deux rangées de même longueur (environ la distance d'un ballon entre les deux lignes). Le ballon passe des 2 premiers aux 2 suivants, jusqu'à l'autre bout du corridor humain. Tous les joueurs doivent toucher au ballon. Si le ballon tombe, il est retourné à l'endroit où il a été touché pour la dernière fois. S'il tombe une 2<sup>e</sup> fois, le ballon est retourné au point de départ. Si l'on veut répéter l'exercice, on peut minuter le temps et tenter de battre son record... Voici quelques variantes : face à face, dos-à-dos, côte à côte, le ballon au sol, le ballon dans les airs, couché, tête contre tête, pied contre pied, debout, assis, ou tout simplement parcourir tout le corridor à 2 joueurs en tenant le ballon face à face. (stage FIKB)

## Course à relais

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



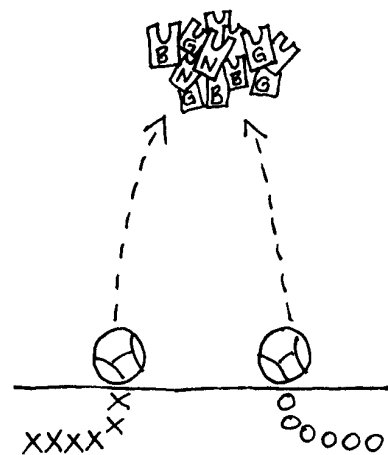
Utilisation de base du principe des courses à relais avec différents critères ou obstacles afin de se déplacer avec le ballon. Afin d'augmenter l'engagement moteur et de diminuer les temps morts, une même équipe peut être divisée en 2, de façon à ce qu'une moitié soit d'un côté du gymnase et l'autre moitié à l'autre bout du gymnase. Variantes : À 1, 2 ou 3 joueurs, le ballon doit rouler, être au-dessus de leur tête, donner des coups de pied, se déplacer à 2 joueurs, se le passer dans les airs, etc. (FQKB p. 105-106)



## Course à relais (La)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Gonfler les 2 ballons et former 2 files avec 2 équipes. À tour de rôle, les joueurs doivent suivre un parcours avec obstacles pour terminer avec le ballon sur lequel on doit donner des coups de pieds. Ensuite, il retourne vers son équipe pour donner le relais au suivant et va s'asseoir à la fin de sa file. La première équipe assise en rang, gagne le jeu. (Marie-Édith Patry)



## Course aux dossards mélangés

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

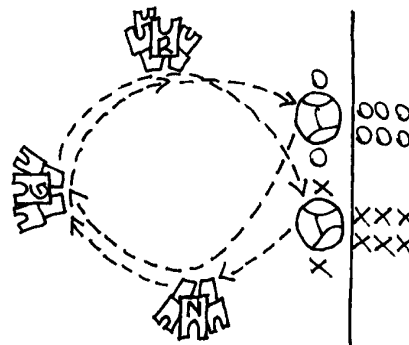
Ce jeu nécessite 2 ballons et les joueurs doivent connaître leur couleur d'équipe au préalable. Les dossards sont placés au bout du gymnase. À l'autre bout, le groupe est séparé en 2 équipes (égales si possible), placées en 2 colonnes. Le premier de chaque colonne doit courir (ou marcher selon le niveau) avec le ballon jusqu'à l'autre bout, où sont placés tous les dossards mélangés ensemble. Une fois rendu, il dépose le ballon, met son dossard, reprend le ballon et revient jusqu'au centre. Il fait alors une passe au suivant de son équipe qui continue le relais et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient un dossard. Si l'entraîneur possède 3 ballons, il peut alors faire 3 équipes. (Lucie Larose)



## Déplacement de Mars

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

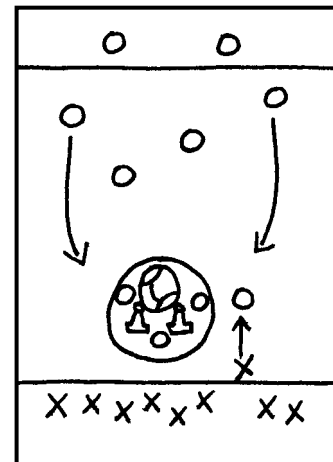
Former 4 colonnes avec le groupe. Les joueurs doivent connaître leur couleur de dossard au préalable. Le ballon est la planète Mars et les dossards sont regroupés à différents endroits dans le gymnase. Les premiers de chaque colonne, en étant 2 par 2, doivent aller chercher leurs dossards sans faire tomber la planète Mars, et ce, en faisant le tour de l'univers et ainsi rapporter Mars aux joueurs suivants. (Lyne Amiot)



## Diamant géant

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

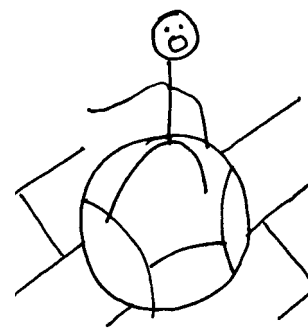
Former deux équipes et attribuer deux zones pour chacune d'elle à chaque extrémité du gymnase. Le ballon, qui est le diamant, est placé près de la zone en défensive (à 5-10 pieds ou idéalement dans le cercle de basket-ball) sur des cônes (ou autre) pour qu'il soit fixe. Le rôle de l'équipe défensive est de protéger le diamant. Pour ce faire, il doit éliminer les joueurs à l'attaque par une tag. Les joueurs de l'équipe à l'attaque doivent rapporter le diamant dans leur propre zone sans se faire toucher par les joueurs de l'équipe en défensive. Un joueur à la défensive quittant sa zone, doit obligatoirement toucher un joueur à l'attaque, sans quoi, il est éliminé de la partie. Un joueur à l'attaque ne peut pas se faire toucher s'il est à l'intérieur du cercle où est placé le diamant. (Stéfan Beauchamp)

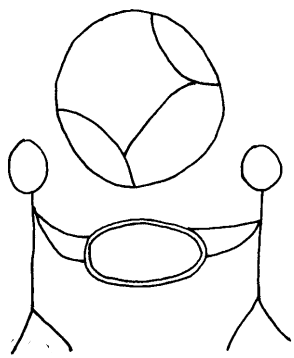


## Équilibriste (L')

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Des matelas sont nécessaires pour ce jeu. Les joueurs, à tour de rôle, essaient de rester le plus longtemps possible sur le dessus du ballon. L'entraîneur aide le joueur à monter sur le ballon où il essaie de rester en équilibre. Le joueur qui reste le plus longtemps est le gagnant. Le temps arrête lorsqu'une partie du corps touche les matelas. Une compétition par équipe peut être organisée. Le joueur peut essayer de garder son équilibre en se mettant à genoux, en s'asseyant ou en se couchant sur le ventre ou sur le dos. (stage FIKB)

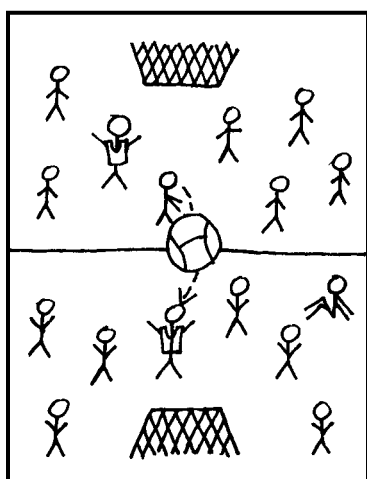




## Filet à papillon (Le)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

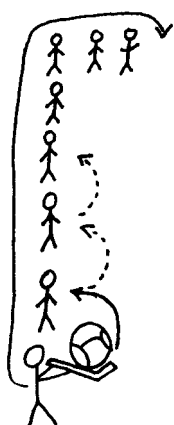
Ce jeu demande plusieurs cerceaux. Diviser le groupe en équipes de 2 par 2. Les 2 joueurs tiennent un cerceau avec leurs 2 mains. Le ballon est placé sur un des cerceaux. Un des joueurs lance le ballon d'un coup de pied ou de genou. Une autre équipe doit attraper le ballon à l'aide du cerceau, avant qu'il ne touche au sol. L'équipe gagnante est celle qui attrape le ballon le plus de fois consécutives. Si elle l'échappe, les points tombent à zéro. Une équipe doit attendre deux lancers avant de pouvoir attraper le ballon à nouveau. L'entraîneur peut nommer une couleur qui sera la seule à pouvoir l'attraper. Important : Le ballon doit être lancé dans les airs pour éviter qu'il soit lancé au visage. (stage FIKB)



## Fleur rouge

✓ mat à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Ce jeu allie les habiletés du ballon chasseur et de tag. Deux buts de hockey sont nécessaires à ce jeu. Séparer le groupe en 2 équipes et le terrain en 2 parties (comme au ballon chasseur). Un joueur par équipe est la cible et en même temps, il est celui qui peut délivrer ses coéquipiers. Pour le reconnaître, on lui remet un dossard. Il peut se protéger dans un but de hockey. Si le joueur cible est touché par le ballon de la part des joueurs adverses, cette équipe obtient 1 point. Si un autre joueur de l'équipe est touché et échappe le ballon, il s'assoit par terre et seul le joueur cible pourra délivrer son coéquipier. S'il attrape le ballon, il peut passer à l'attaque du joueur cible adverse. (Anonyme)



## Four à pain (Le)

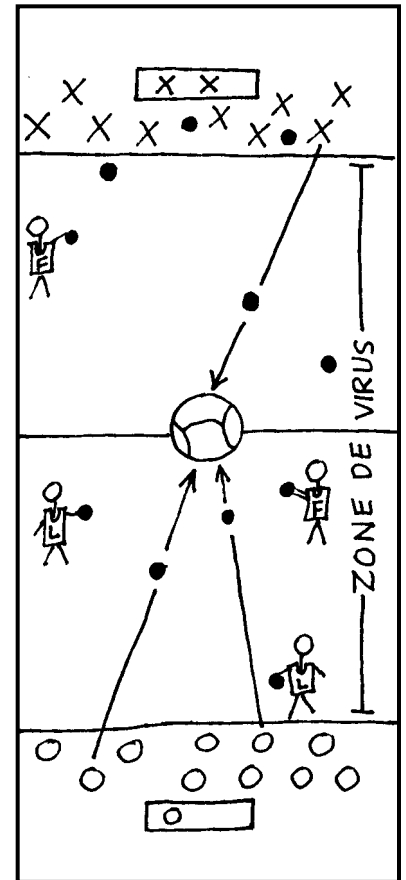
✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Ce jeu nécessite des bâtons de hockey. Les joueurs sont placés en file à 5 pas-de-géant de distance entre chacun des joueurs. Le ballon est un pain et il commence immobile au sol. Le premier joueur doit prendre le ballon avec son bâton de hockey et le transporter jusqu'au prochain. Après lui avoir donné le pain, le joueur doit courir à la fin de la file pour continuer la chaîne. Si le ballon tombe, le boulanger (l'entraîneur) doit l'immobiliser en plaçant son bâton sur le dessus et ensuite le reprendre sur son bâton et le passer au suivant. Le ballon peut seulement être touché avec le bâton. Pour débutants, on peut utiliser des bâtons de crosse ou pour plus avancés, des balais ou des bâtons de ringuette. (stage FIKB)

## Globules blancs (Les)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

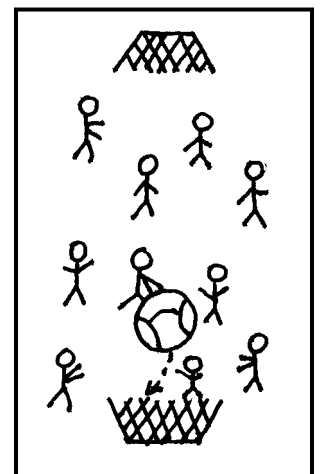
Le groupe est divisé en 2 équipes qui sont des globules blancs. L'une est alimentée par des fruits, l'autre par des légumes. Ils doivent combattre un ou plusieurs virus (ballon (s) Omnikin) selon le niveau et le temps disposés, à l'aide de vitamines (environ 8 autres petits ballons mous). Chaque équipe est placée dans sa zone respective. Les virus sont au centre, entre les 2 équipes. Pour chaque équipe, choisir 2 joueurs identifiés par des dossards de couleurs différentes, 2 joueurs seront des légumes pour une équipe et 2 autres seront des fruits pour l'autre équipe. Ce sont eux qui fourniront leurs équipes de vitamines (petits ballons mous). Ils sont les seuls ayant le droit de se promener dans la zone des virus, sans toutefois pouvoir toucher au (x) virus, ni empêcher un globule blanc de viser un virus. Si un fruit ou un légume dépassent sa zone de jeu ou s'il touche à un virus, il commence à se décomposer et se rend au banc de décomposition. Si un globule blanc dépasse sa zone d'action, il attrape des bactéries et doit aller au banc de l'hôpital. Pour qu'un globule blanc revienne au jeu, il doit prendre 2 vitamines (posséder 2 ballons qu'il attrape ou que son équipe lui fournit) tandis qu'un fruit ou un légume doivent prendre 3 vitamines (en posséder 3). Lorsqu'un virus dépasse la zone d'une des équipes de globules blancs ou selon l'endroit du virus déterminé par une limite de temps, l'autre équipe est déclarée gagnante. (Sylvain Dupras, éd. phys.)



## Hockey géant

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

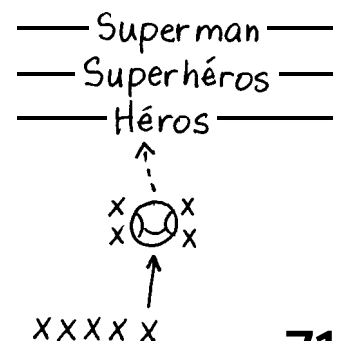
Même principe que le hockey régulier. Former 2 équipes et déterminer 2 buts pour chacune d'entre elles. Le ballon est la rondelle que les joueurs doivent se passer en le poussant pour le faire rouler, ou en le lançant à 2 bras, dans la mesure où le ballon reste au sol. Les buts peuvent être déterminés sur les murs. Il n'y a pas de gardien comme tel, mais les joueurs peuvent à la dernière minute se placer devant leur but pour éviter de donner un but à l'autre équipe. (Isabelle Archambault)



## Homme canon (L')

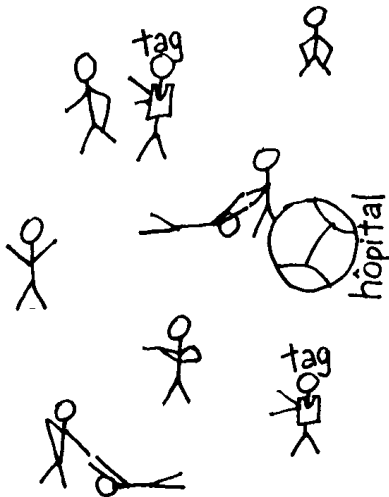
✓ mat. à 1<sup>re</sup> année

Quatre joueurs tiennent le ballon en position offensive en formant un corridor. À tour de rôle, les joueurs lanceront le plus loin qu'ils le peuvent. Trois lignes seront prédéterminées sur le terrain. Lorsqu'un joueur lance à la première ligne; il est un héros! À la deuxième ligne; il est un superhéros et à la troisième ligne; il est Superman! Position de départ : « frappe taureau » (2 doigts au-dessus de la tête et un genou par terre) et le joueur doit prononcer le code avant de lancer :

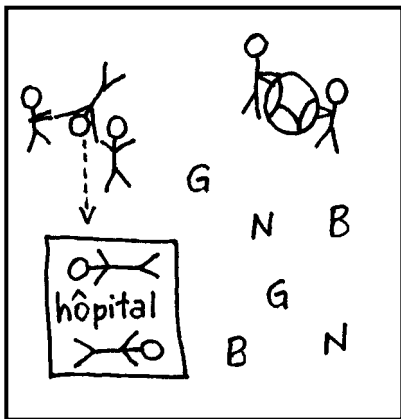


## Hôpital (L')

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Jeu de tag. Trois ou quatre joueurs ont la tag. Le ballon est un hôpital. Lorsqu'un joueur est touché, il devient blessé. Alors, il doit mettre une main là où il s'est fait toucher. Par exemple, s'il est touché à l'épaule, il doit mettre sa main où il a mal, c'est-à-dire sur son épaule. Il continue de se sauver. Lorsqu'il est touché une deuxième fois, il devient plus faible. Il a donc deux endroits où il doit mettre ses mains (ex : son épaule et son genou). Au troisième touché, il se couche au sol sur le dos. Un joueur, pas trop blessé car il a besoin d'au moins une main, peut aller transporter celui qui est au sol en le glissant par terre le tenant par 1 ou 2 bras. Il l'amène ainsi jusqu'à l'hôpital, c'est-à-dire le ballon. Lors du transport vers l'hôpital, il ne peut pas y avoir tag. Lorsque le joueur blessé (2 fois) touche au ballon, il est guéri et retourné au jeu sans blessure! (Marc Robillard)



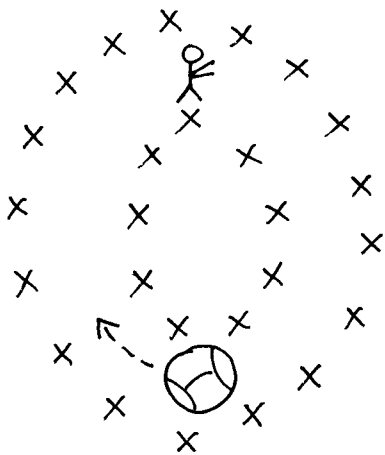
## Hôpital (L') et les grands blessés

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

Jeu de tag. Le ballon est une boule de feu roulant dans la ville. Il est roulé par 1 ou 2 joueurs ou par l'entraîneur. Lorsqu'un piéton est touché par la boule de feu, il est blessé et se couche au sol. Deux ambulanciers (portant le même dossard) viennent chercher le blessé et le transporter à l'hôpital en le glissant au sol. L'hôpital est délimité par des lignes du gymnase. Lorsque le blessé s'y trouve, il doit compter jusqu'à 15, il est alors guéri et peut retourner dans la ville. La boule de feu ne peut pas entrer dans l'hôpital. Ce jeu peut se jouer à 2 ballons. (Sylvain Couture)

## Indiana Jones

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

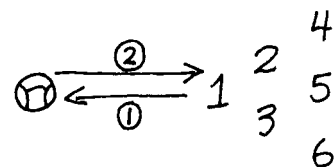


Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un plus petit cercle à l'intérieur. Les 2 cercles se font face et sont séparés par la largeur du ballon. Tous les joueurs poussent le ballon avec leurs mains, entre les 2 cercles, et ne peuvent pas bouger leurs pieds. Le ballon doit toujours être en contact avec le sol. Un joueur est désigné pour être au centre de la piste qui tentera d'échapper au ballon. Pour commencer, le joueur doit se placer au point le plus éloigné du ballon. Le ballon ainsi que le coureur peuvent changer de direction à tout moment. Lorsque Indiana Jones est touché, un autre volontaire prend sa place. (stage FIKB)

## Jeu de quilles (Le)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

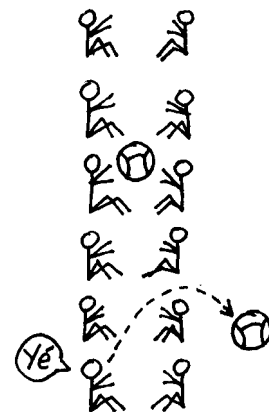
Disposer les joueurs comme les quilles d'un jeu de quilles. Le joueur n° 1 se dirige en courant vers le ballon (placé à environ 20 mètres) puis lance le ballon vers le jeu de quilles humaines et fait un abat (tous les joueurs se couchent alors au sol). Le joueur n° 1 reprend sa place et le joueur n° 2 fait la même chose et ainsi de suite. (ARKB Laval p. 18)



## Jeu des canons (Le)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

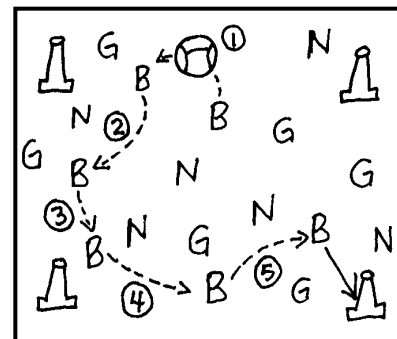
On peut gonfler 2 ballons. Les joueurs sont assis et forment 2 rangées, face à face, à une distance de 6.5 pieds (2 mètres) environ. L'entraîneur lance un ballon entre les 2 files et les joueurs essaient de lancer ou de frapper le ballon (avec les mains et/ou les pieds) afin qu'il passe par-dessus la frontière adverse. Un point est marqué chaque fois que le ballon franchit le terrain opposé. Un joueur par équipe peut avoir le rôle de gardien et prendre la place derrière sa propre frontière de canons. Il peut attraper le (s) ballon (s) et les redonner à ses canons. Changement de gardien lorsqu'un point est marqué. (stage FIKB)



## Jeu des cinq passes

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

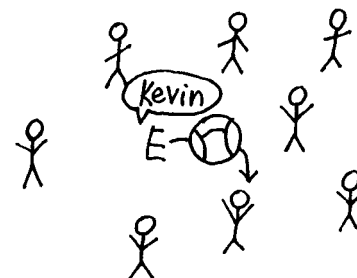
Placer 4 cônes dans chaque coin du gymnase. Former 2 ou 3 équipes. Les joueurs d'une même équipe doivent compléter 5 passes sans se le faire intercepter, ni échapper le ballon, et aller toucher un des 4 cônes. Le joueur en possession du ballon ne peut faire qu'un seul pas et il a 5 secondes pour effectuer sa passe. Le ballon peut être lancé directement, avec un ou plusieurs bonds. Il peut même être lancé sur les murs. Lorsque les 5 passes sont complétées, le joueur doit aller toucher un des 4 cônes. L'équipe marque alors 1 point. On ne peut pas faire une passe à la personne qui vient de nous remettre le ballon et on ne peut intercepter le ballon lorsqu'il est en possession d'un joueur adverse. (Sylvain Dupras, éd. phys.)



## Jeu des noms (Le)

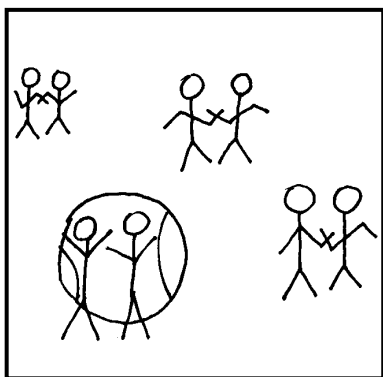
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Pour aider l'entraîneur à retenir les noms de ses joueurs... Les joueurs sont placés un peu partout dans le gymnase. L'entraîneur lance le ballon en nommant le nom d'un joueur. Celui qui est nommé doit récupérer le ballon et le rapporter à l'entraîneur. (Marie-Édith Patry)



## Jeu du chat

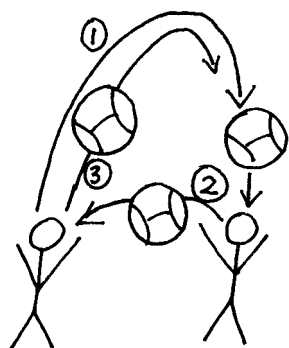
✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année



Jeu de tag avec le ballon en duo. Les joueurs sont placés 2 par 2 en se tenant par la main ou par le bras. Une équipe (en paire) est nommée : « chat ». Ils doivent toucher un autre duo avec le ballon. Le ballon doit toujours rester au sol. Lorsqu'un duo est touché, il devient, à son tour, le « chat ». Ils doivent, à leur tour, essayer de toucher un autre duo et ainsi de suite. Les autres, les joueurs en duo doivent toujours rester ensemble (2 par 2) et essayer de se sauver du « chat ». L'équipe « chat » peut avoir la permission de se séparer pour avoir plus de chances de toucher une autre équipe, mais revient ensemble lorsqu'ils ont réussi à toucher un autre duo. (stage FIKB)

## Jonglerie

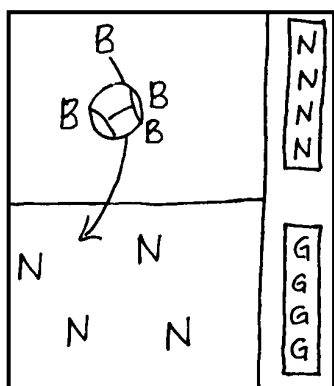
✓ sec. 1 à 5



Il s'agit de jongler avec les ballons. Deux joueurs jonglent avec 2 ou 3 ballons. Le joueur n° 1 lance le ballon haut, en trajectoire de cloche. Par la suite, le joueur n° 2 lance un deuxième ballon au joueur n° 1, qui simultanément lance dans la même trajectoire que le premier et ainsi de suite. Exercice pour des groupes peu nombreux ou pour les premiers arrivés au cours. Il est inapproprié pour des jeunes joueurs. Variante : Il est possible de jongler à 3 joueurs avec 2 ballons. On peut aussi bien lancer avec les mains ou utiliser le coup de pied. (FQKB p. 109)

## King Ball

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

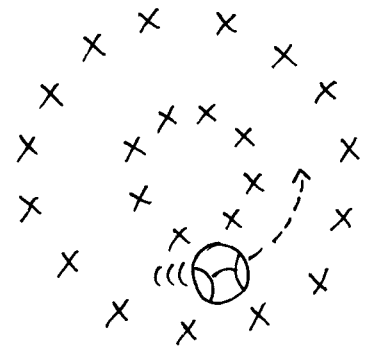


Diviser le groupe en plusieurs équipes de façon à avoir entre 3 à 4 joueurs par équipe. Il doit y avoir au moins 3 équipes. Diviser le terrain en 2, avec une équipe de chaque côté (ex : bleu vs noir). L'autre équipe est en attente sur le banc (ex : gris). Sur le terrain, une équipe attaque l'autre (sans sortir de leur terrain respectif) et vice versa jusqu'à ce que l'une d'entre elle échappe le ballon. Dès qu'il y a échappé, l'équipe au banc embarque sur le jeu en remplaçant l'équipe fautive et c'est elle qui commence en possession du ballon. L'équipe qui reste obtient 1 point et ceux qui accumulent le plus de points deviennent les Kings du Ball. (Martine Gremeaux)

## Lancez le moteur

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

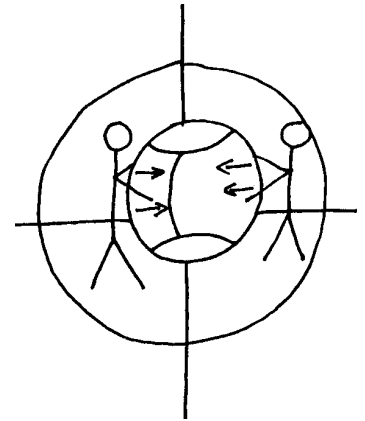
Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un plus petit cercle à l'intérieur. Les 2 cercles se font face et sont séparés par la largeur du ballon. Tous les joueurs poussent le ballon avec leurs mains, dans la même direction, entre les 2 cercles et ne peuvent pas bouger leurs pieds. Le ballon doit toujours être en contact avec le sol. Combien de tours est-il possibles de faire en 1 minute? Plus les joueurs vont vite, plus le moteur va vite! À 1 ballon, on peut tenter de battre le record d'une autre équipe, à 2 ballons, on peut faire une compétition simultanée avec 2 cercles doubles. Variante : les yeux fermés! (FIKB p. 75)



## Lutte sumo

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

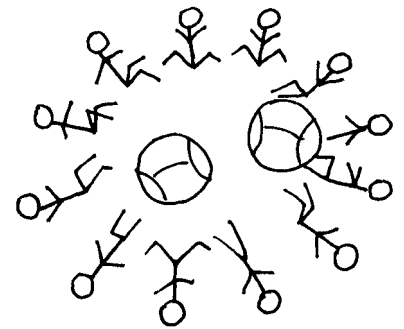
Pour petits groupes. Gonfler 1 ou 2 ballons. Deux joueurs jouent l'un contre l'autre dans un cercle où le ballon couvre la moitié de l'espace. Idéalement les deux joueurs ne se voient pas lorsqu'ils sont de chaque côté du ballon. Au signal, les 2 joueurs commencent à pousser le ballon l'un vers l'autre et en même temps afin de faire sortir son adversaire en dehors du cercle de jeu (les 2 pieds et les épaules doivent être à l'extérieur). Le gagnant est le premier à gagner 2 manches sur 3. Les joueurs doivent rester en contact avec le ballon en tout temps à l'intérieur du cercle. Si le ballon sort des limites du jeu, mais que le joueur reste à l'intérieur, on recommence le jeu. Si un des joueurs laisse volontairement sortir le ballon pour éviter de sortir lui-même du cercle, le point va à l'autre joueur. Ce jeu peut être joué aussi à 2 contre 2 ou 3 contre 3, entre 2 lignes au lieu d'un cercle. (stage FIKB)



## Machine à pop-corn (La)

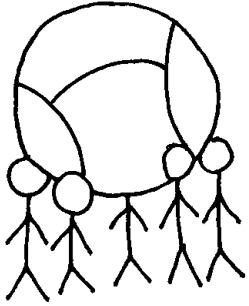
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Gonfler 2 ballons (ou plus). Les joueurs forment un grand cercle, couchés sur le dos avec les pieds dans les airs pointant vers le centre du cercle. Ils forment une machine à pop-corn. L'entraîneur lance un ballon, puis 2 ballons au centre. Ils sont des grains de maïs dans une machine à pop-corn. Le but est de garder les grains de maïs le plus longtemps possible dans la machine (à l'intérieur du cercle) en utilisant leurs pieds seulement. Plus il y aura de grains de maïs (ballons), plus ce sera difficile. (stage FIKB)

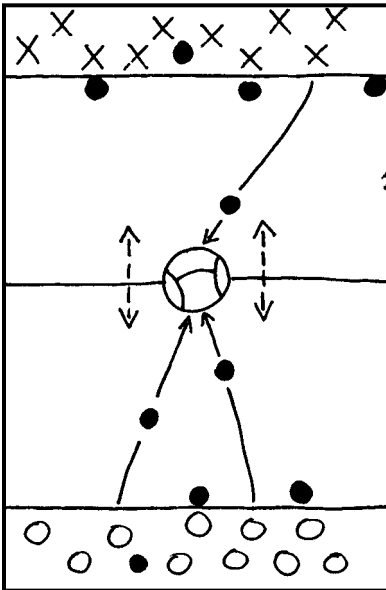


## Mains libres (Les)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



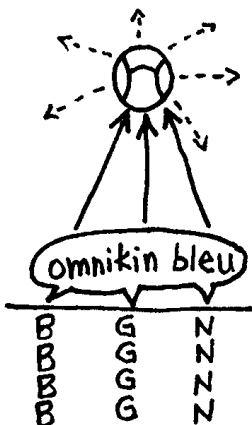
Diviser le groupe en 3 équipes. Les joueurs d'une même équipe doivent transporter le ballon sur une certaine distance, sans utiliser les mains, de façon à ce que chaque joueur soit en contact avec le ballon en tout temps. Pour les niveaux plus avancés, on peut demander aux équipes de ramasser le ballon par terre elles-mêmes, ce qui est beaucoup plus difficile. Ce jeu peut se faire sous forme de course à relais ou course à obstacles. Cela demande beaucoup de communication entre eux en tant qu'équipe à propos des stratégies à utiliser. L'entraîneur peut les aider au début. (stage FIKB)



## Munitions (Les)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Ce jeu nécessite plusieurs petits ballons mous. Diviser le groupe en 2 équipes. Chaque équipe se place aux extrémités du gymnase, l'une face à l'autre. Une ligne délimite leur terrain respectif qu'ils ne doivent pas franchir. Donner aux 2 équipes un nombre égal de petits ballons mous. Ceux-ci sont leurs munitions. Le ballon de kin-ball est placé au centre du champ de bataille. Au signal, les équipes doivent envoyer le gros ballon vers l'autre équipe en lançant leurs munitions sur le ballon. Après environ 1 minute (+ ou -), l'équipe gagnante est celle qui est la plus éloignée du ballon. Il est permis de reprendre une munition qui parvient à l'intérieur de son terrain mais il est interdit d'aller chercher des munitions dans le champ de bataille sauf si un joueur garde un contact à l'intérieur des limites de son terrain. (Nathalie LeBlanc)



## Omnikin GO

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

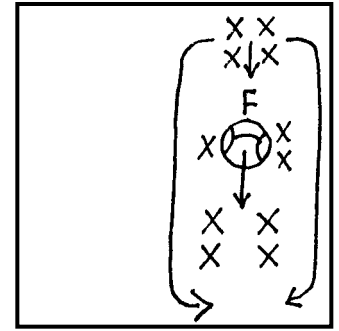
Diviser le groupe en 3 équipes et former 3 colonnes. Le premier joueur de chaque colonne fait une appellation, c'est à dire : « Omnikin » ainsi qu'une couleur (autre que la sienne) et part à la course seulement après avoir terminé complètement son appellation. Il se rend alors à l'autre bout du gymnase pour aller toucher le ballon qui s'y trouve, avec n'importe quelle partie du corps (main, coup de pied). Il peut éloigner le ballon des autres équipes ou il peut aussi bien le rapprocher de la sienne. Il revient alors donner le relais au suivant. L'entraîneur juge si le joueur est bel et bien parti après l'appellation complète. Il peut aussi déplacer le ballon comme il en convient. (Nathalie LeBlanc)



## Passe et suit

✓✓✓ sec. 1 à 5

Les cellules sont disposées près des murs tel qu'illustré. Le ballon est lancé d'une cellule à une autre, en alternant de lanceurs à l'intérieur de la cellule. Le lanceur doit effectuer un lancer à la cellule suivante et va ensuite se replacer à la fin des cellules pour continuer la chaîne. On peut utiliser 2 ballons pour groupes plus nombreux. On peut exiger un type de lancer ou exiger un lancer facile en optant pour la vitesse! (Marc Robillard)

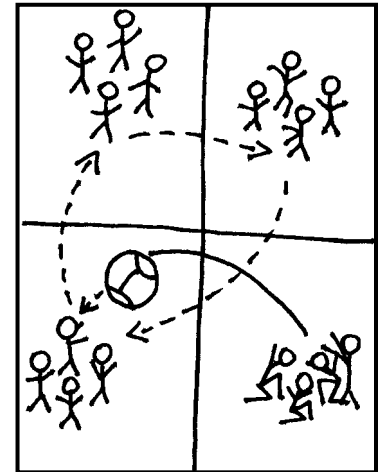


## Patatekin chaude musicale (La)

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Ce jeu nécessite de la musique. Séparer le groupe en 4 équipes (bleu, gris, noir et mixte) et le terrain en 4 parties où chaque équipe possède une partie du terrain. L'entraîneur part la musique et l'une des équipes débute avec le ballon. Elle doit le lancer à une autre. Celle-ci doit l'attraper et le relancer à nouveau et ainsi de suite. Après quelques échanges, l'entraîneur arrête la musique. L'équipe qui possède le ballon à ce moment-là perd, ce qui donne un point aux deux autres équipes. Il n'est pas important ici d'être 4 par équipes, cependant, on peut demander d'être 4 contacts lorsque le ballon est lancé. On peut garder les mêmes règles qu'une partie de kin-ball. Par exemple : échappé, etc. Si la musique s'arrête sur l'équipe mixte, donner un point à toutes les équipes.

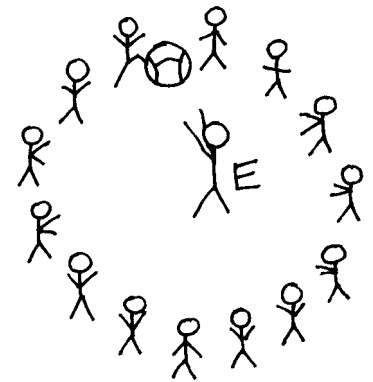
(Guillaume Moisan-Viau)



## Pin-ball

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Disposer les joueurs en 1 ou 2 grands cercles. Au milieu de chacun des cercles, l'entraîneur et/ou l'aide-entraîneur (ou un joueur expérimenté), lance le ballon en pente descendante sur un joueur en particulier. Ce dernier doit le relever avec son pied (et/ou ses mains) de façon à ce que le ballon retombe dans les mains de l'entraîneur. Chaque joueur doit garder sa position initiale dans le cercle. (FOKB p. 103)

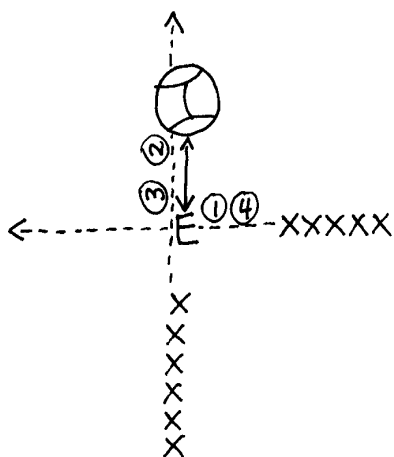


## Pluie de météorites (La)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

L'entraîneur est au centre du gymnase. Le groupe forme 2 lignes, la 1<sup>ère</sup> faisant face à l'entraîneur, la 2<sup>e</sup> étant à sa gauche. Le ballon est un météorite qui tombe sur la terre. Pour l'éviter, les joueurs doivent courir (ou glisser) en dessous du ballon sans être touchés. L'entraîneur lance le ballon au-dessus de sa tête. Après le premier bond, l'équipe n° 1 essaie de passer sous le météorite pour se rendre en sécurité de l'autre bord. Les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> bonds sont pour l'équipe n° 2 qui essaie de faire la même chose (2 fois). Le quatrième bond est de nouveau pour l'équipe n° 1 qui essaie de s'assurer que tout le monde puisse fuir. Lorsque tous les joueurs d'une équipe réussissent à passer sans avoir été touchés, cette équipe reçoit 1 point. À la partie suivante, l'équipe n° 1 devient l'équipe n° 2 et vice versa. Changer l'ordre des joueurs également.

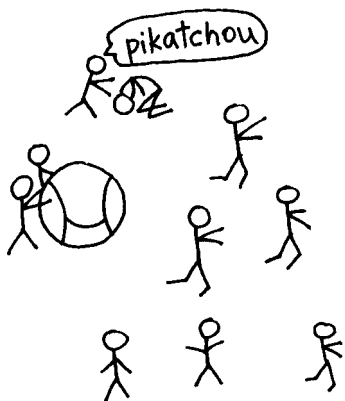
(stage FIKB)



## Pokéball

✓✓ 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

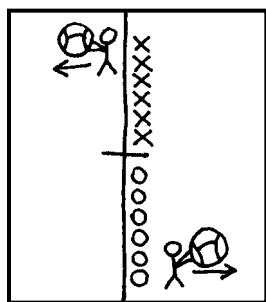
Semblable au jeu de tag ballon. Les joueurs sont disposés partout dans le gymnase. Deux joueurs sont désignés pour être le « team Rocket » (avoir la tag). Les autres sont tous des pokémons. Le « team Rocket » (James et Jessy) doit toucher les pokémons en poussant le ballon à 2. Le ballon doit demeurer au sol. Lorsqu'un pokémon est touché par le ballon, il devient une pokéball (il se met en boule). Pour être délivré, un autre joueur pokémon doit venir lui demander son nom de pokémon et le répéter à haute voix. Une fois délivré, il redevient un pokémon ou un pokémon en évolution. Changer régulièrement le « team Rocket ». (Sylvain Couture)



## Relais (Le)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

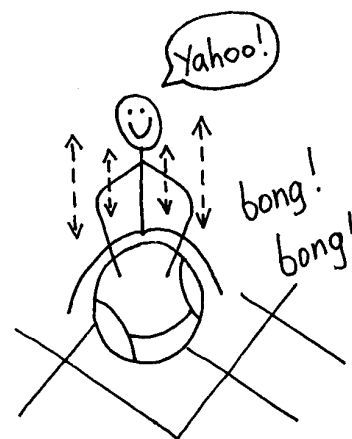
Gonfler 2 ballons et séparer le groupe en 2 équipes. Tous les joueurs se placent sur la ligne centrale du terrain, une équipe à côté de l'autre. Au signal, le premier joueur de chaque équipe court avec le ballon dans les mains en faisant le tour du gymnase sans l'échapper (spécifiez une ligne à suivre). Il passe le relais au deuxième joueur et ainsi de suite jusqu'à ce que la première équipe termine et gagne ainsi le jeu. Cette course à relais peut se faire également à deux joueurs qui contrôlent le ballon, face à face. (Mélanie Martin)



## Rodéo (Le)

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

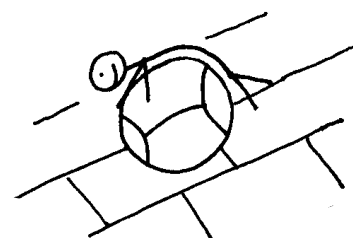
« On change le ballon pour un taureau ». Les joueurs sont assistés par l'entraîneur pour grimper sur le ballon. Des matelas sont placés autour du ballon. Le cavalier essaie de rebondir sur le taureau le plus longtemps possible. Celui qui demeure le plus longtemps en rebondissant continuellement est le gagnant. Le temps arrête lorsqu'une partie du corps touche les matelas. Une compétition par équipe peut être organisée. Pour niveau plus avancé, on peut demander de garder une main dans les airs. « Yeee haaa »! (stage FIKB)



## Roulade

✓ 2° à 6° année

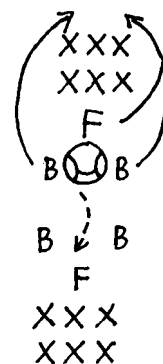
Avec l'aide de l'entraîneur, un joueur roule sur le ballon, sur le ventre. Le joueur se laisse glisser afin de déposer d'abord ses mains au sol, pour ensuite terminer par une roulade avant (pirouette). Cet exercice doit se faire sur des matelas. Il est bien important d'épouser la forme du ballon avec son corps. (FOKB p. 108)



## Sling shot

✓✓✓ sec. 1 à 5

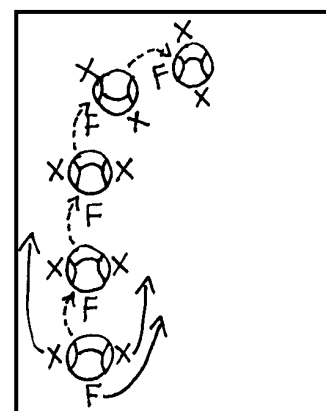
Former 2 équipes placées en colonne de 3 par 3, placées l'une derrière l'autre, pour qu'il y ait 2 joueurs face à face qui tiendront le ballon et un 3° qui sera le lanceur. Les 3 premiers d'un côté s'avancent avec le ballon, le lancent aux 3 premiers d'en face, et retournent ensuite derrière leur colonne respective. L'équipe qui vient d'attraper le ballon s'avance, lance et fait de même... (Marc Robillard)

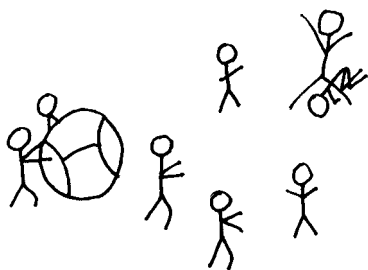


## Slinky en ballon

✓✓✓ sec. 1 à 5

Les joueurs placés en cellule (3 par 3) autour du gymnase. Chaque cellule est placée à environ 2 mètres de distance de sa cellule voisine. Au signal, la dernière cellule de la chaîne ou de la file, doit lancer facilement aux suivants pour aller se placer au bout du slinky, toujours à 2 mètres de distance. Chaque joueur exécute la course jusqu'à ce que tous les joueurs aient fait quelques tours du gymnase. On peut intégrer 2 ballons à la fois mais dans ce cas, on doit attendre que le deuxième ballon soit passé avant de filer derrière la chaîne. Pour stimuler la vitesse, on peut minuter le premier tour et tenter de battre son record. (Marc Robillard)

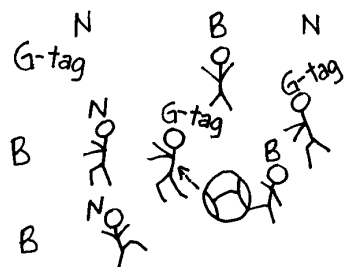




## Tag ballon

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

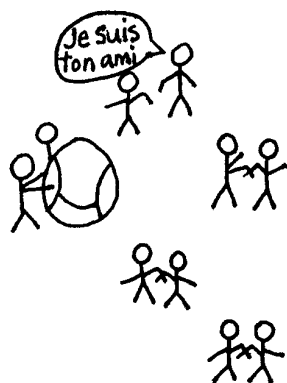
Les joueurs sont disposés partout dans le gymnase. Deux joueurs sont désignés pour avoir la tag. Ceux-ci doivent toucher les autres à l'aide du ballon (en le poussant). Le ballon doit demeurer au sol. Lorsqu'un joueur est touché par le ballon, il reste debout, jambes écartées, afin qu'un autre joueur puisse venir le délivrer en passant entre ses jambes. Changer régulièrement les joueurs qui ont la tag. Il est possible d'ajouter un deuxième ballon et de varier la dimension du terrain. On peut aussi exiger de pousser le ballon à un bras (dominant ou non-dominant). (FQKB p. 102)



## Tag statue

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

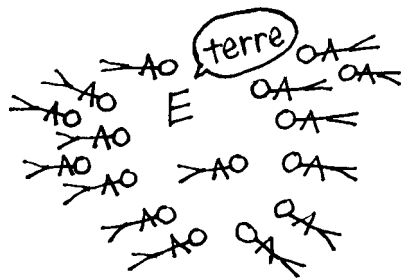
Le groupe est divisé en 3 équipes. L'une d'entre elles est nommée pour avoir la tag. Cette équipe de « tagueurs » doit toucher les joueurs des 2 autres équipes et ceux-ci peuvent donner un coup de pied sur le ballon pour essayer de toucher un joueur qui a la tag. Ce coup de pied doit être bien dosé, car il n'est pas permis de blesser un joueur intentionnellement. Si un « tagueur » est touché, il devient alors une statue et peut seulement toucher les adversaires en ayant les deux pieds cloués au sol et les bras écartés. (Marc Robillard)



## Tag des amis

✓✓ mat. à 3<sup>e</sup> année

Les joueurs sont disposés 2 par 2 et courent un peu partout dans le gymnase main dans la main. Deux joueurs sont désignés pour avoir la tag. Ceux-ci doivent toucher les autres à l'aide du ballon (en le poussant). Lorsqu'un joueur (d'une paire de deux) est touché par le ballon, il se détache de son partenaire et fait semblant de pleurer. Son partenaire peut le délivrer en lui disant : « Je suis ton ami(e) ». À ce moment-là, les deux amis peuvent continuer à jouer. (Marie-Édith Patry)



## Terre, air, feu, milieu, ballon

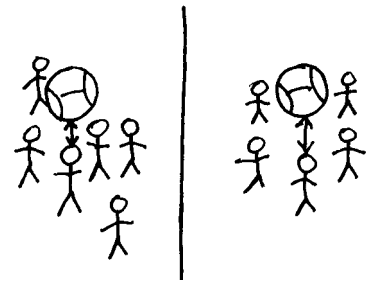
✓✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

Les joueurs sont dispersés dans le gymnase. Lorsque l'entraîneur dit : « TERRE », tous les joueurs se couchent au sol. Lorsqu'il dit : « AIR », personne ne touche le sol; ils doivent grimper sur les espaliers ou sur les bancs. S'il dit : « FEU », les joueurs sautent ou s'il dit : « MILIEU », tous se retrouvent au centre du terrain. Et lorsqu'il dit : « BALLON », les joueurs doivent aller toucher le ballon. (Marc Robillard)

## Tête chaude (La)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

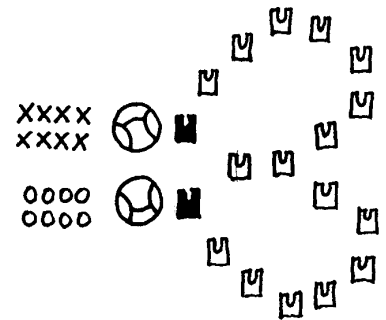
Les joueurs doivent lancer le ballon avec leurs têtes de façon à le garder dans les airs. Ils doivent le maintenir dans les airs le plus longtemps possible ou obtenir le plus grand nombre de coups possibles. Pour groupe plus vieux, on peut faire l'exercice à 2 équipes avec 2 ballons et déterminer un gagnant. (ARKB Laval)



## Tour autour du monde (Le)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

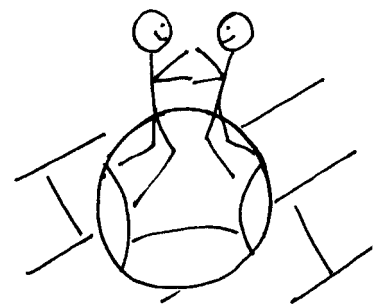
Gonfler 2 ballons. Disposer des dossards bleus de façon à former un grand cercle et un dossard noir qui indiquera le point de départ et d'arrivée. Former 2 équipes placées en colonne de 2 par 2 et placer les ballons sur leur point de départ respectif (dossard noir). Au signal, les 2 premiers de chaque colonne doivent courir, aller prendre le ballon (2 par 2, face à face), aller faire le tour des dossards bleus pour ensuite déposer le ballon sur le dossard noir et courir donner le relais aux 2 suivants. L'équipe qui termine la première, gagne. (Mélicca Lepage)



## Tour d'équilibre (Le)

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 2

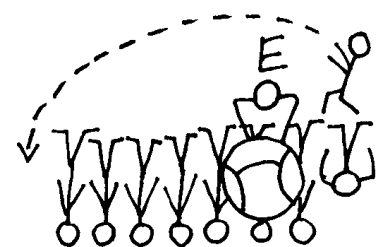
Les joueurs sont regroupés 2 par 2. Il s'agit de se tenir en équilibre sur le ballon. Les 2 joueurs sont sur les genoux et se tiennent par les mains. Évidemment, cela doit avoir lieu sur des matelas et être supervisé de près par un entraîneur. (FOKB p. 111)



## Train (Le)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

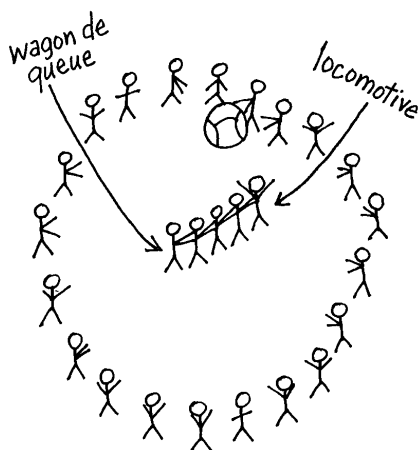
Tous les joueurs sont couchés sur le dos en ligne, épaule à épaule. Ils forment une voie ferrée pour la circulation du train. Le ballon est un train et doit rouler sur la voie ferrée (comme le massage), mais la voie n'est pas assez longue pour que le train parvienne à la destination prédéterminée. Donc, dès que le ballon est passé sur le ventre d'un joueur, celui-ci doit se dépêcher et aller se recoucher à l'autre bout de la ligne pour continuer le chemin de fer. Le jeu se termine lorsque le train est arrivé à destination. Afin d'éviter des blessures à la tête, demander aux joueurs de courir du même côté que les pieds et non du côté des têtes. (stage FIKB)



## Train encerclé (Le)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

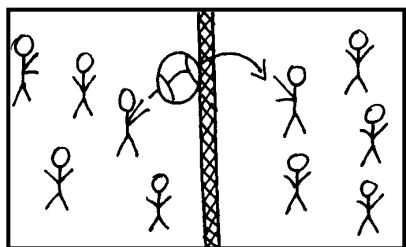
4 à 6 joueurs forment une file, chacun tenant la taille du joueur qui le précède (avec les 2 mains). Ils sont le train, le premier étant la locomotive et le dernier étant le wagon de queue. Tous les autres joueurs se placent autour d'eux, formant ainsi un grand cercle. Les joueurs du cercle tentent de toucher celui qui fait le wagon de queue avec le ballon. Le ballon doit demeurer au sol en tout temps. La locomotive s'efforce de protéger ce dernier en repoussant le ballon (il est le seul à pouvoir le faire) et il dirige le train de façon à protéger le wagon de queue. Lorsque celui-ci est atteint, le joueur qui a lancé le ballon devient la locomotive tandis que l'ancienne locomotive prend la place du premier wagon et ainsi de suite. Quant à l'ancien wagon de queue, il va rejoindre les joueurs du cercle. Le joueur faisant la locomotive, qui a protégé le wagon de queue le plus longtemps, est le gagnant. (Nathalie LeBlanc)



## Volley-ball géant

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

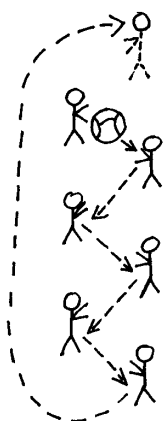
Même principe que le volley-ball régulier mais sans filet. Une ligne au sol est suffisante; il est donc possible de faire des amortis. Cependant, le terrain peut être d'une plus grande dimension et le nombre de joueurs par équipe peut être diminué ou augmenté. Les équipes ont droit à 3 passes du même côté avant de relancer le ballon vers l'autre côté. Ils doivent ainsi s'échanger le ballon jusqu'à ce qu'une équipe échappe le ballon. Cela donnera 1 point à l'autre équipe. Variante : On peut restreindre de toucher le ballon, seulement avec les pieds. (FQKB p. 104)



## Zig zag (Le)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

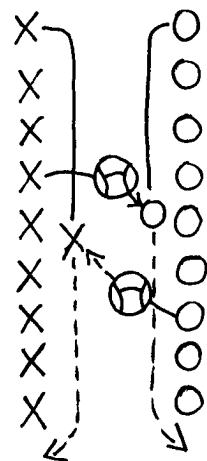
Les joueurs sont disposés en 2 rangées face à face et intercalés. Le ballon doit circuler d'un côté à l'autre. Une fois rendu au bout, le dernier joueur roule le ballon jusqu'au début. Les joueurs doivent bien respecter leur position. Les lancers doivent se faire facilement. Avec ce jeu, on peut pratiquer la position défensive individuelle, le relevé du ballon avec le pied, la maîtrise ou le contrôle du ballon, l'immobilisation du ballon, etc. Variantes : On peut gonfler 2 ballons et former une course à 2 zig zag. On peut exiger une poussée en gardant le ballon au sol au lieu d'un lancer et revenir ensuite s'asseoir à sa place originel. On peut ajouter une poignée de main kin-ball. (FQKB p. 53)



## Zone extrême

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Gonfler 2 ballons. Deux équipes de nombres égales se font face à une distance de 13 pieds (4 mètres) environ. Chaque joueur se tient en ligne avec le joueur adverse d'en face. Un joueur de chaque équipe est sélectionné (au début de chaque ligne) pour traverser la zone de danger (entre les 2 lignes humaines) sans se faire toucher par les ballons. Les autres joueurs doivent demeurer en ligne pour attraper et lancer les ballons. Consigne : les ballons ne doivent jamais être lancés intentionnellement vers la tête des autres joueurs ni dans l'intention de blesser. Une fois la zone traversée, les 2 coureurs retournent à la fin de leur zone respective et sont remplacés par 2 nouveaux coureurs. (stage FIKB)

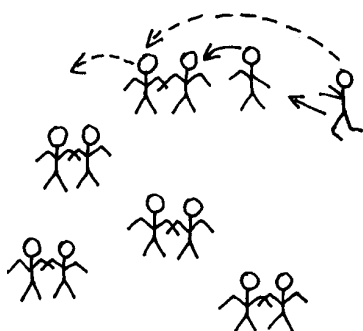






# 4

## Mises et remises en train



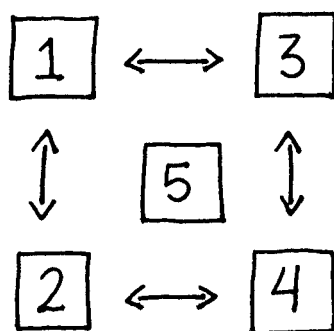
## 2 c'est assez, 3 c'est trop

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

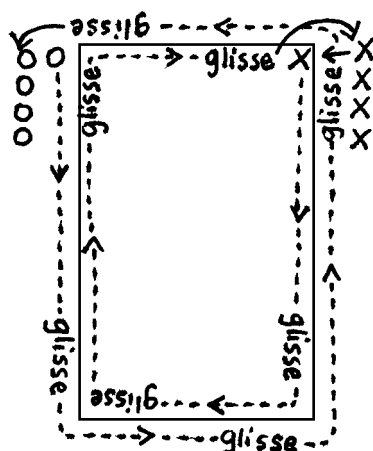
Jeu de tag. Les joueurs sont placés 2 par 2 et se tiennent soit par la main, soit bras dessus, bras dessous. Deux joueurs sont libres. L'un d'eux a la tag et l'autre est pourchassé. Pour se sauver, le pourchassé peut s'agripper à un groupe de deux. Le troisième joueur, celui à l'opposé, doit prendre la fuite car il devient le pourchassé. Si le pourchassé est touché, il devient la tag et le joueur qui avait la tag devient le pourchassé. (ARKB Laval p. 8)

## 4 coins (Les)

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Former 5 équipes. Le terrain est carré et il y a une zone dans chaque coin. Les équipes no : 1, 2, 3 et 4 doivent se déplacer dans les 4 zones sans se faire toucher par l'équipe no : 5. Si une équipe arrive dans ta zone, tu dois chercher une autre zone, car deux équipes ne peuvent pas rester dans la même zone. L'équipe no : 5 doit tenter de toucher une des équipes durant leur déplacement. Les joueurs qui se font toucher deviennent l'équipe no : 5 et doivent toucher des joueurs à leur tour. Les zones no : 1, 2, 3 et 4 sont des zones de repos où l'on ne peut pas se faire toucher. (Caroline Sills)



## 4 glissades (Les)

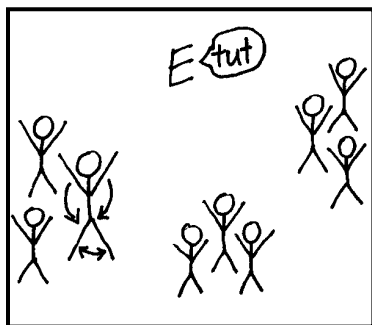
✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Diviser le groupe en 2 équipes qui formeront 2 colonnes près d'un coin du gymnase, collées au mur. Le premier de chaque colonne se positionne sur un coin du grand rectangle du gymnase. Au signal, ces deux joueurs courent vers le coin d'en face, l'un dans le sens des aiguilles d'une montre, l'autre dans le sens contraire. Ils font ainsi le tour du rectangle en glissant dans chaque coin, donc 4 glissades. Lorsque le joueur a terminé son tour complet, il donne le relais au suivant et ainsi de suite. (Vincenzo Jr Varrichio)

## 5-5-5 (Le)

✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

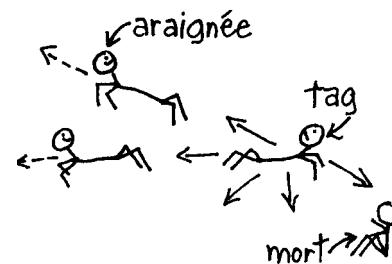
Les joueurs se déplacent en jogging dans le gymnase dans toutes les directions. À chaque coup de sifflet de l'entraîneur, les joueurs doivent se regrouper en cellules et ils exécutent les exercices énoncés par l'entraîneur. Exemple : 1 coup de sifflet = 5 « jumpings jack ». 2 coups de sifflet = 5 « push-ups ». 3 coups de sifflet = la mitraille. On peut aussi les remplacer par des redressements assis ou tout autre exercice cardio ou musculaire. (FQKB p. 14)



## Araignées (Les)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

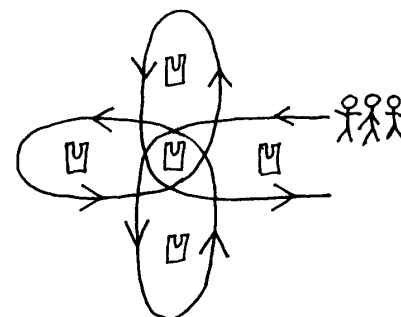
Les joueurs sont dispersés un peu partout dans le gymnase en position araignée. Choisir 2 ou 3 joueurs qui auront la tag et qui seront en position araignée eux aussi. Les araignées peuvent seulement se déplacer de reculons tandis que ceux qui ont la tag peuvent se déplacer de l'avant, de reculons et de côté et ne peuvent donner la tag qu'avec leur main. Une fois touché, le joueur s'assoit et ne bouge plus. Il est mort. (Mélanie Martin)



## Boomerang

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

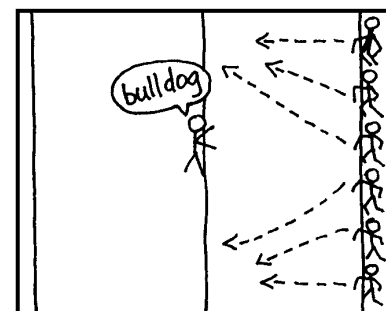
Cinq cônes ou dossards sont placés en croix dans le gymnase. Former 2 ou 3 équipes placées en file. Au signal, les joueurs d'une équipe courent à tour de rôle en donnant le relais au suivant. Il s'agit de contourner les dossards par la droite en revenant toujours vers celui placé au centre, suivant la façon indiquée par l'entraîneur. On chronomètre le temps pris pour faire le trajet pour chacune des équipes. Une seconde de pénalité peut être donnée lorsqu'un cône ou un dossard sont touchés. (ARKB Laval p. 3)



## Bull-dog

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

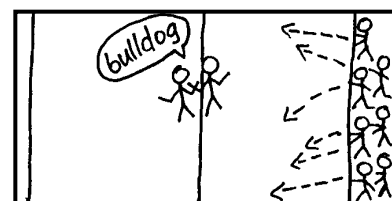
Un joueur au centre du gymnase est le Bull-dog, les autres sont en position défensive sur une ligne au fond du gymnase. Au signal du Bull-dog, les joueurs doivent traverser le gymnase sans se faire toucher. Si un joueur est touché, il devient lui aussi Bull-dog. Le Bull-dog ne peut traverser la ligne de départ des autres joueurs. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un seul joueur qui sera le gagnant. Ce jeu peut se faire aussi en permettant seulement au premier Bull-dog de courir dans tout le gymnase, les autres Bull-dogs demeurant sur la ligne centrale du terrain. On peut également commencer avec 2 ou 3 Bull-dogs. (ARKB Laval p. 3)



## Bull-dog chaîne

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Même principe que le Bull-dog. Lorsqu'un joueur est touché, il s'attache au bulldog par la main ou les coudes entrecroisés. Ils peuvent attraper les autres joueurs seulement avec leur main libre. (ARKB Laval p. 4)



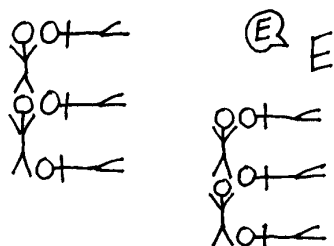
## Bull-dog couleur

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Variante du Bull-dog. L'entraîneur annonce Bull-dog suivi d'une couleur. Les joueurs ayant cette couleur sur leurs vêtements ont un passe-droit pour se rendre de l'autre côté du gymnase. Les autres joueurs doivent traverser sans se faire toucher par le Bull-dog. (ARKB Laval p. 4)

voir le jeu :  
« Bulldog » ci-dessus

voir le jeu :  
« Bulldog » p. 87



## Bull-dog sauteur

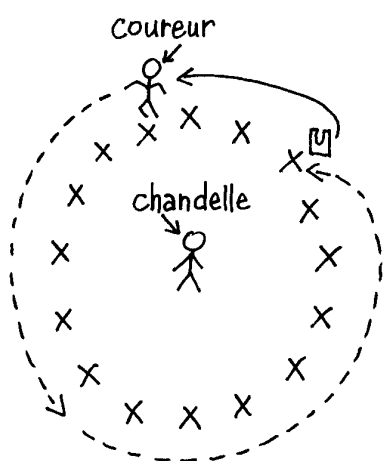
✓✓ 2° à 6° année

Même jeu que le Bull-dog à l'exception que les joueurs doivent traverser en sautant. (ARKB Laval p. 4)

## Casse-tête (Le)

✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

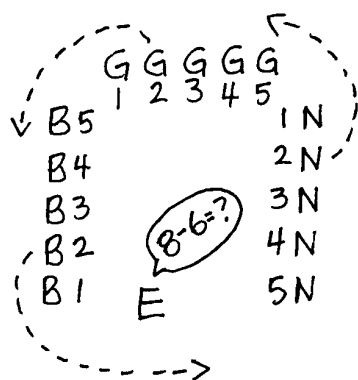
Les joueurs se déplacent en jogging autour du gymnase. Lorsque l'entraîneur nomme une lettre, chaque équipe se rassemble pour former cette lettre. Cette lettre doit se faire avec tous les joueurs couchés sur le sol. Un point est accordé à l'équipe qui exécute la lettre, la première. On peut changer les lettres par des chiffres ou des figures (ex : maison, croix, etc.). Ce jeu donne un bon indice sur les capitaines potentiels par le « leadership » dont certains joueurs font preuve. (ARKB Laval p. 3)



## Chandellette (La)

✓ 2° à 6° année

Former 1, 2 ou 3 équipes placées en cercle sauf 1 joueur par équipe qui seront les coureurs. Les coureurs sont hors du cercle et tiennent un dossard dans leurs mains. Ils courent à l'extérieur du cercle afin de pouvoir déposer, le plus discrètement possible, un dossard derrière un joueur faisant partie de leur cercle. Dès que celui-ci s'en aperçoit, il ramasse le mouchoir et court après le coureur, qui se dépêche à terminer son tour de cercle pour prendre la place devenue libre. S'il réussit, le joueur devient à son tour le coureur. Si le coureur se fait toucher avant qu'il réussisse, il demeure coureur. Si le coureur fait le tour du cercle sans que le joueur se rende compte qu'il avait le dossard derrière lui, il est emprisonné au centre du cercle et devient une chandellette. Il ne peut être délivré que si quelqu'un prend sa place. (Nathalie LeBlanc)



## Chasse aux numéros (La)

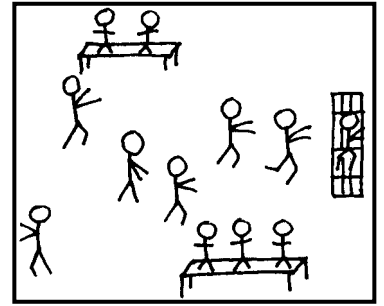
✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Placer 3 équipes en cercle ou en ligne et numéroter chaque joueur de chaque équipe de façon à ce que 3 joueurs aient le même numéro. Au signal, ceux qui ont le numéro nommé doivent faire le tour du cercle par l'extérieur et revenir à leur position initiale sans se faire toucher par le joueur qui suit. Les joueurs doivent tous courir du même côté. L'entraîneur peut augmenter la difficulté en donnant des équations mathématiques, le numéro se trouvant à être la réponse. La position de départ de chaque joueur peut varier : position offensive, défensive, couchée, etc. (ARKB Laval p. 8)

## Chat et la souris (Le)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

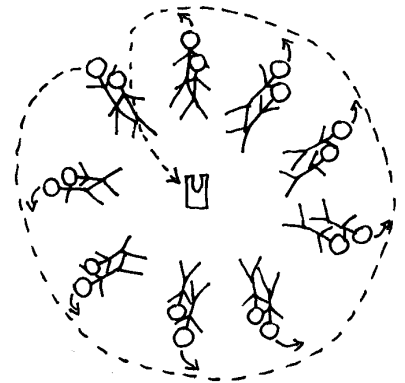
Séparer le groupe en 3 équipes. Tous les joueurs d'une équipe sont des chats et les autres sont des souris. Au signal, les chats doivent attraper toutes les souris. Pour se sauver, les souris peuvent se percher pendant 5 secondes sur un obstacle, par exemple, les espaliers (en limitant la consigne à 2 barreaux), les bancs, etc. (ARKB Laval p. 8)



## Cavalier et son cheval (Le)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

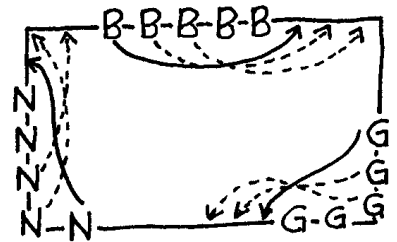
Les joueurs sont placés 2 par 2, l'un derrière l'autre. Les joueurs forment un grand cercle. Placer un dossard au centre du cercle. Au signal, le cavalier (le joueur arrière) fait un tour complet du cercle, revient derrière son cheval (le joueur devant), passe entre ces jambes et vient prendre le dossard qui se trouve au centre du cercle. Le cavalier revient se placer devant le cheval et les rôles sont inversés. On exécute le même tour. L'équipe gagnante est celle qui termine et s'assoit en premier. Le deuxième joueur ne peut partir tant que l'autre ne s'est pas placé devant lui. Attention : les genouillères sont recommandées! (ARKB Laval p. 5)

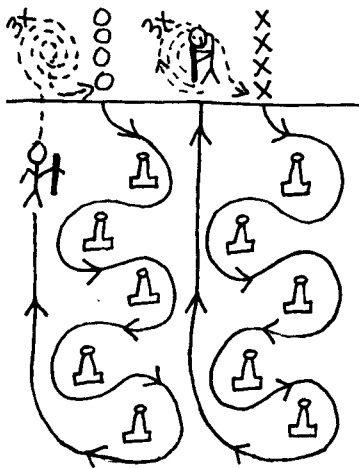


## Cinq tours (Les)

✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs se déplacent en jogging autour du gymnase. À chacun des 5 tours, une personne est nommée par l'entraîneur et les autres ne doivent pas la dépasser. Ils la suivent tout en exécutant le même mouvement qu'elle. Le 1<sup>er</sup> tour = course vers l'avant, le 2<sup>e</sup> tour = course à reculons, le 3<sup>e</sup> tour = course talons aux fesses, le 4<sup>e</sup> tour = course à pas chassés et le 5<sup>e</sup> tour = course à cloche-pied. On peut également faire cette course en équipe, en file, le capitaine étant devant ses joueurs. Après un tour, l'entraîneur siffle et à ce signal, le dernier de la file dépasse tous les joueurs de son équipe pour aller se placer devant le capitaine et diriger le mouvement suivant. Au second signal, le dernier de la file fait la même chose et ainsi de suite. Il est préférable d'indiquer une ligne à suivre pour cet échauffement intéressant! (FQKB p. 12)





## Cônes et bâtons

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

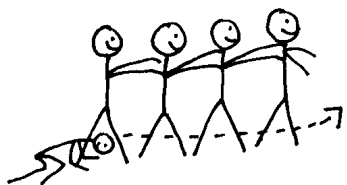
Course à relais avec des cônes et des bâtons. Les joueurs forment 2 files derrière la ligne de départ. On donne au premier joueur de chaque file un bâton. Ce bâton peut être un manche à balai, un bâton de base-ball ou autre bâton d'environ 1 mètre. Au signal, le premier joueur court le plus vite possible entre les cônes jusqu'à la ligne d'arrivée avec son bâton. Là, il tient son bâton droit, un bout posé sur le sol, l'autre bout touchant son front. Il fait le tour complet 3 fois puis revient à la course à la ligne de départ sans passer par les cônes et sans oublier le bâton, qu'il remettra au joueur suivant. La première équipe à terminer son parcours gagne. (Vincent Vachon)



## Course au sac d'arbitre (La)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs se divisent en 2 équipes et forment 2 files. Chacune est munie d'un sac contenant un sifflet, des brassards, une veste d'arbitre, des dossards, des genouillères, un foulard ou un chapeau de kin-ball et/ou tout autre objet à propos. Au signal, le premier de chaque file ouvre son sac, met tout le costume sur lui, prend le sac, accomplit un parcours déterminé et revient à la ligne de départ, enlève son costume et remet le tout dans le sac, qu'il passera au suivant. L'équipe gagnante est celle qui termine la première. (Nathalie LeBlanc)



## Course de la chenille (La)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Diviser le groupe en 3 équipes et former 3 colonnes. Au signal, le dernier joueur de chaque colonne passe sous les jambes des autres joueurs devant lui qui forment un tunnel puis, se relève à la fin et se place devant la colonne. Chaque joueur exécute le trajet à tour de rôle pour terminer au bout du gymnase. Pour garder une distance équitable entre chaque joueur, ils peuvent tenir les épaules du joueur qui se trouve devant eux à bout de bras. (ARKB Laval p. 5)

XXXX→X	X←---XXXX
XXXX---→X	X←---XXXX

## Course miroir (La)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Former 4 colonnes. Utiliser la ligne au milieu du terrain comme miroir imaginaire dans le sens de la longueur et de la largeur. Deux équipes se placent face aux deux autres. L'une est directrice, les trois autres suivent l'équipe directrice de façon symétrique, soit de face, soit de côté. (Bruno Bacon)

## Course 100 %

✓✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Course avec un rythme en intensité. On peut demander en demi-intensité, trois-quarts ou bien 100 %. (Ilan Rivest)

## Course à brouette

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Un des joueurs fait la brouette en posant ses deux mains à plat au sol, les jambes tendues. L'autre lui soutient les jambes à la cheville comme s'il tenait les poignées d'une brouette. (Nathalie LeBlanc)



## Course à cloche pied

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Deux joueurs se prennent l'une par les épaules, l'autre par la taille et se tiennent la cheville de leur main libre en gardant la jambe pliée.

(Nathalie LeBlanc)



## Course « asce kick »

✓✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

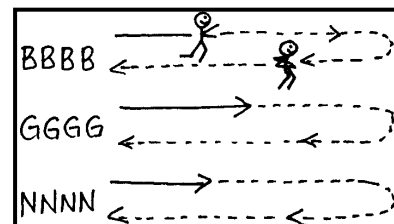
Le coureur lève la jambe à 90 degrés dans les airs. On peut ajouter la consigne d'aller toucher ses mains avec ses cuisses. (Ilan Rivest)



## Course avec poignée de KB

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Former 3 équipes placées en 3 colonnes. Au signal, le premier court en avançant jusqu'au mur à l'autre bout, le touche et revient en reculant. Arrivé à son équipe, il donne la poignée de main de kin-ball au joueur suivant qui va continuer la course alors que l'autre retourne à la fin de la file jusqu'à ce que tous aient fait son tour. (Sébastien Contant)

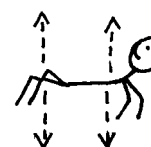


## Course en crabe

✓✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le joueur fait dos au sol, s'accroupit et se renverse en arrière de façon à ne reposer que sur les mains et la plante des pieds.

(Nathalie LeBlanc)



## Course en saut de grenouille

✓✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le joueur est accroupi, saute en touchant le sol avec ses mains.

(Nathalie LeBlanc)



## Course en saut de lapin

✓✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

Le joueur est accroupi, les bras autour de ses genoux. (Nathalie LeBlanc)



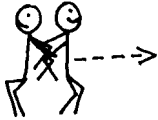
## Course en chassé-croisé

✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le joueur fait un grand pas de côté du pied droit, place son pied gauche derrière le droit, en les croisant. Il ramène son pied droit derrière le gauche, toujours en les croisant, en partant cette fois du pied gauche. Il croise à droite et à gauche et repart du pied droit et ainsi de suite en se déplaçant toujours de côté. (Nathalie LeBlanc)

## Course face à dos

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Deux joueurs se placent dos contre dos, les coudes entrecroisés. L'un d'eux marche de l'avant et l'autre de reculons. Vice versa. (Nathalie LeBlanc)

## Course genou haut rapide

✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Le coureur est toujours sur la pointe des pieds et va porter ses genoux, en intervalle, le plus haut possible. (Ian Rivest)

## Course « horse kick »

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Le coureur lève la jambe à 90 degrés, va chercher loin devant, puis ramène la jambe sur soi. (Ian Rivest)

## Course pieds joints, sauts avec arrêts

✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Le coureur saute en ramenant les genoux le plus haut possible avec arrêt entre chaque cône. (Ian Rivest)

## Course sur trois pattes

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année



Deux joueurs côte à côte ont une jambe liée ensemble par un foulard ou une corde. La jambe droite pour le joueur de gauche et la jambe gauche pour le joueur de droite. (Nathalie LeBlanc)

## Course talon aux fesses

✓✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



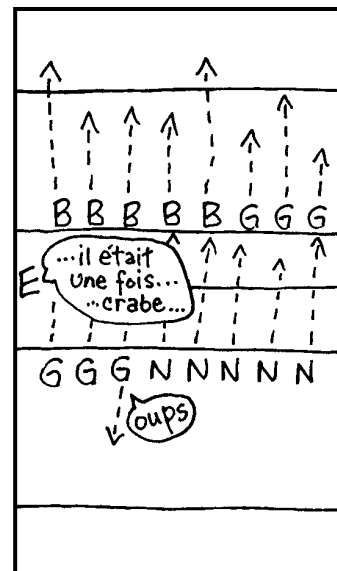
Le coureur va porter les talons aux fesses le plus rapidement possible. (Ian Rivest)



## Crabes et crevettes

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

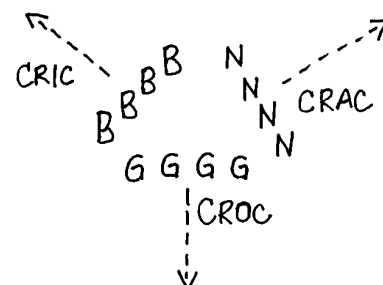
Les joueurs sont divisés en 2 équipes; les crabes et les crevettes. Chaque équipe prend place, en se faisant face, sur une ligne de chaque côté de la ligne centrale. L'entraîneur appelle les crabes ou les crevettes en racontant une petite histoire. L'équipe nommée doit aller toucher le joueur de l'équipe adverse lui faisant face, avant qu'il franchisse la ligne du fond du gymnase. Répéter en recommençant avec tous les joueurs au centre en variant les appellations (pas nécessairement une après l'autre). Au départ, l'entraîneur peut demander de se positionner en offensive individuelle ou en défensive individuelle. Ce jeu peut également se faire avec élimination ou encore, se faire avec aucun arrêt en nommant une équipe sans les faire revenir au centre. Si l'on veut donner des points aux 3 équipes de kin-ball, on peut accorder des points à ceux qui ont réussi à toucher quelqu'un. (FOKB p. 18)



## Cric, crac, croc

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Semblable au jeu de crabes et crevettes mais avec trois équipes qui se nomment respectivement : Cric, Crac et Croc. Les 3 équipes sont placées en triangle à égale distance et lorsqu'une équipe est appelée, elle se rend à son coin respectif. (ARKB Laval p. 2)

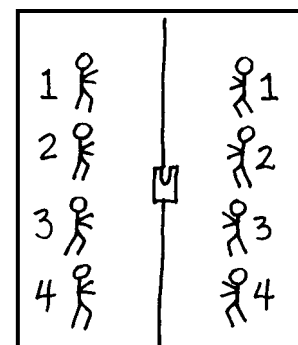


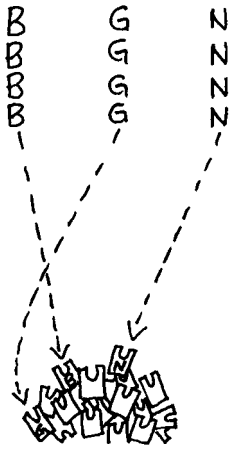
## Deux chiens pour un os

✓✓ mat à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Former 2 équipes placées à égale distance (environ 6 m.) du centre où se trouve un dossard. Donner un numéro à chaque joueur de 1 à 8, selon leur nombre. L'entraîneur appelle un numéro. Aussitôt, les joueurs qui portent ce numéro s'avancent et tentent de prendre le dossard et de le rapporter à son équipe sans se faire toucher par son adversaire. S'il réussit, il marque 1 point. S'il se fait toucher, c'est l'adversaire qui marque 1 point. Si personne ne se décide à prendre le dossard, faire le décompte, après quoi, il appelle un autre numéro. La position de départ peut varier : position offensive, position défensive, couchée, etc.

(ARKB Laval p. 9)

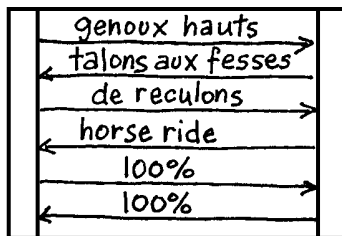




## Dossards pêle-mêle (Les)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

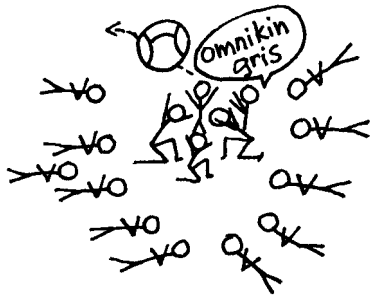
Tous les dossards de chaque équipe sont placés pêle-mêle au bout du gymnase. À l'autre bout, le groupe est séparé en 3 équipes (égales si possible) et placé en 3 colonnes. Au signal, le 1<sup>er</sup> de chaque colonne doit courir jusqu'à l'autre bout, aller chercher un dossard de sa couleur puis revenir vêtu du dossard. Il donne ensuite le relais au 2<sup>e</sup> joueur de son équipe et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient un dossard sur leur dos. La première équipe étant assise, l'un derrière l'autre et ayant tous leurs dossards, gagne! On peut également former 3 piles de dossards en séparant les couleurs. (ARKB Laval p. 17)



## Entraînement athlétisme

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

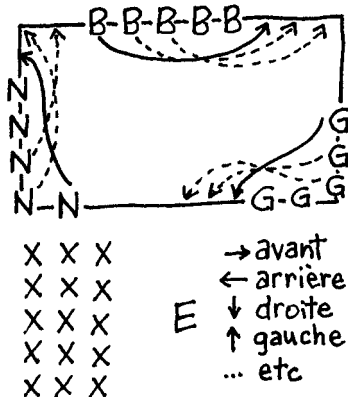
Dans un premier temps, les joueurs partent d'une extrémité du gymnase pour se rendre de l'autre côté. La première ligne se fait en course genoux hauts, la deuxième ligne en course talons aux fesses, la troisième ligne se fait de reculons, la quatrième en « horse kick », la cinquième et la sixième en 100 %. En second lieu, travailler la résistance des joueurs en leur demandant de faire des « push ups » en cadence, c'est-à-dire que vous comptez 1 et 2 et 3 et 4; le « 1 » est en haut, le « et » est en bas. Ensuite, on travaille les abdominaux en continuant avec la chaise et on termine avec élévation, flexion, extension (« burpee »). (Marc Robillard)



## Entraînement « bobsleigh » et luge

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

La première partie de l'entraînement consiste à faire le tour du gymnase en équipe. À chaque tour, quelqu'un s'ajoute et l'équipe fait un tour ensemble. Pour la deuxième partie, les équipes sont dispersées dans le gymnase, couchées au sol. Une des équipes en attaque une autre quelque part alors que tous les joueurs de cette équipe doivent venir toucher au ballon et attaquer une autre équipe. (Marc Robillard)



## Entraînement football

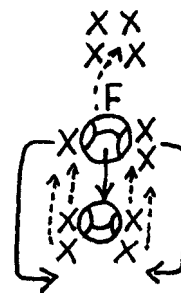
✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Dans un premier temps, les joueurs font une course alentour des limites du gymnase. Les joueurs se suivent en équipe. Au signal, le dernier de la file exécute un sprint pour devancer les autres pour ainsi devenir le premier de sa file. Cet exercice peut se faire statique ou en course. La deuxième partie de l'entraînement est de suivre l'entraîneur. Les joueurs sont placés avec une bonne distance entre eux et suivent les mouvements d'avant, d'arrière, de droite, de gauche, au sol (« push ups, up-down »), du sur place (piétine ou mitraille) de l'entraîneur. (Marc Robillard)

## Entraînement frappe-et-suit

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

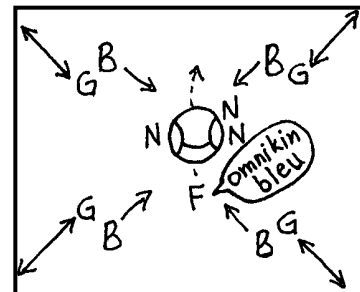
Cet entraînement se jumelle avec l'entraînement frappe-et-va. Former des cellules de 4 joueurs. L'une est au centre des deux autres. La cellule du centre attaque une autre cellule. Celle-ci attrape le ballon et se déplace au centre. Celle venant d'attaquer suit la direction du ballon et prend la place de la cellule rendue au centre. La cellule du centre attaque ensuite la troisième cellule de l'autre côté et suivra dans le même sens que la frappe. Garder ce roulement rapide. (Marc Robillard)



## Entraînement frappe-et-va

✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

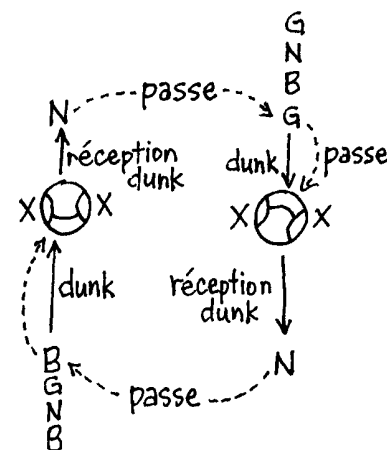
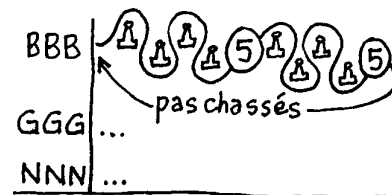
Cet entraînement va de paire avec l'entraînement frappe-et-suit. Peut se faire à 5 ou 3 équipes. Les équipes sont placées dans les coins du gymnase sauf une qui est au centre avec le ballon et qui attaque une des équipes. Cette équipe l'attrape et se déplace au centre tandis que l'équipe en offensive prend la place de l'équipe attaquée. Les autres équipes qui n'ont pas été appelées, vont toucher au mur ou à la ligne derrière eux en courant. (Marc Robillard)

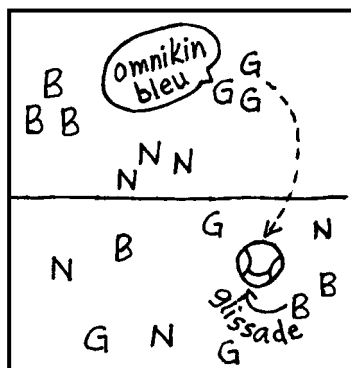
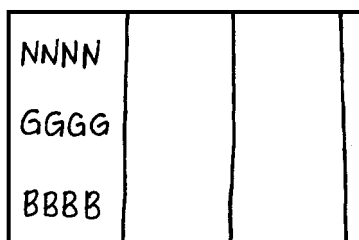
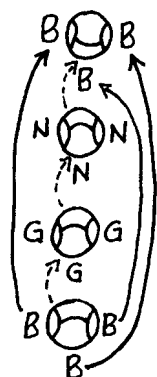
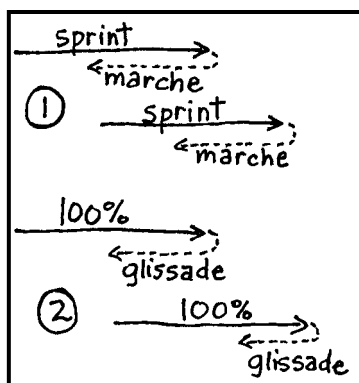


## Entraînement hockey

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le premier entraînement travaille les déplacements et le deuxième travaille le cardio. À tour de rôle, les joueurs ont à parcourir entre des cônes (environ 4) et font une pause de 5 « jumpings jack ». Ils continuent autour d'autres cônes (environ 4) et prennent une pause de 5 « push ups » puis retournent vers son équipe en pas chassés, pour donner le relais au prochain joueur de son équipe. La deuxième période d'entraînement est un parcours avec dunk. De chaque côté du gymnase se trouvent 2 joueurs tenant un ballon. Un joueur de chaque côté est placé, prêt pour la réception du dunk, tandis que les autres font deux files pour exécuter le dunk. Celui qui reçoit le dunk contrôle le ballon et le passe au prochain frappeur de l'autre côté du gymnase et va ensuite se placer à la fin de la file de ce côté. Le lanceur va alors se placer pour la réception du dunk et ainsi de suite. N'oubliez pas de faire le roulement des joueurs tenant le ballon. (Marc Robillard)





## Entraînement patinage de vitesse

✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

En premier lieu, le départ. Le départ se fait à partir d'une ligne au bout du gymnase. Au premier coup de sifflet, les joueurs font un sprint. Le deuxième coup de sifflet, les joueurs reviennent en marchant. Un autre coup de sifflet, on refait un départ en sprint de l'endroit où nous étions rendus. Le prochain coup de sifflet, nous fait revenir encore en marchant et ainsi de suite. Dans un deuxième temps, augmenter la difficulté en intégrant différents déplacements et/ou glissades. (Marc Robillard)

## Entraînement « slinky » d'équipe

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs placés en cellule (3 par 3 ou 4 par 4) autour du gymnase. Chaque cellule est placée à environ 2 mètres de distance de sa cellule voisine. Au signal, la dernière cellule de la chaîne ou de la file doit lancer facilement aux suivants pour aller se placer au bout du « slinky », toujours à 2 mètres de distance. Chaque joueur exécute la course jusqu'à ce que tous les joueurs aient fait quelques tours du gymnase. On peut intégrer 2 ballons à la fois mais dans ce cas, on doit attendre que le 2<sup>e</sup> ballon soit passé avant de filer derrière la chaîne. (Marc Robillard)

## Entraînement suicide

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Diviser le groupe en 3 équipes et former 3 colonnes. Le premier joueur de chaque colonne court jusqu'à la ligne et exécute une glissade puis, continue jusqu'à une autre ligne pour faire un autre mouvement (ex : « jumping jack », toucher la ligne avec la main) et ce, jusqu'à la dernière ligne. Il revient alors passer le relais au prochain joueur. Tous les joueurs font la même chose. L'équipe perdante doit faire 5 « push ups ».

(Marc Robillard)

## Entraînement volley-ball

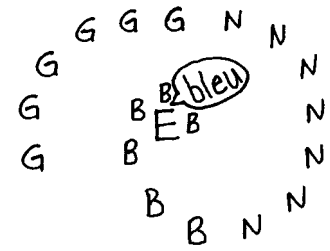
✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Dans un premier temps, les joueurs partent d'une extrémité de gymnase, pour se rendre à l'autre, en exécutant une glissade en cours de route, face à l'entraîneur. Pour le retour, la glissade s'effectue de l'autre côté, toujours vers l'entraîneur. Dans un deuxième temps, les joueurs jouent au volley-ball modifié, regroupés en cellule de 3 joueurs, en attaquant de l'autre côté de la ligne centrale et vice versa. Le but est d'exercer la glissade. (Marc Robillard)

## Entraîneur encerclé (L')

✓✓ mat. à 3<sup>e</sup> année

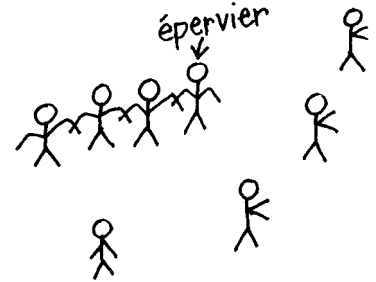
Les joueurs se déplacent en jogging autour du gymnase. Lorsque l'entraîneur nomme une cellule, les joueurs de celle-ci doivent rapidement venir courir autour de l'entraîneur, quelques tours, puis ils rejoignent le reste du groupe faisant le jogging autour du gymnase. L'entraîneur peut aussi se déplacer dans le gymnase. (FQKB p. 13)



## Épervier (L')

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

L'entraîneur désigne un épervier qui devient le chasseur. Celui-ci doit attraper toutes les proies, c'est-à-dire les autres joueurs. La proie qui est attrapée doit demeurer attachée à l'épervier, et ainsi de suite, jusqu'à la dernière proie, qui devient la survivante du groupe. On peut également désigner d'autres éperviers lorsque l'on atteint le nombre de 3 proies par épervier. (FQKB p. 9)

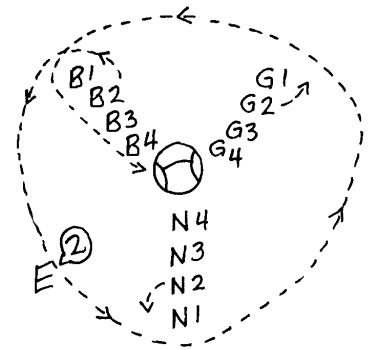


## Étoile de mer (L')

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Former 3 équipes égales, placées en colonnes, à égale distance du centre où se trouvent un ballon ou un dossard. Donner un numéro à chaque joueur de 1 à 8 selon leur nombre. L'entraîneur appelle un numéro. Aussitôt, les joueurs qui portent ce numéro doivent faire le tour des 2 autres colonnes pour aller toucher le ballon ou le dossard en premier. Semblable à la mise en train : « Salade de fruits » à la page 61.

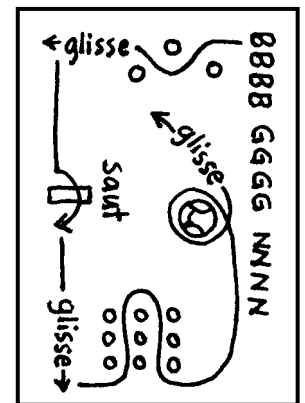
(Marc Robillard)

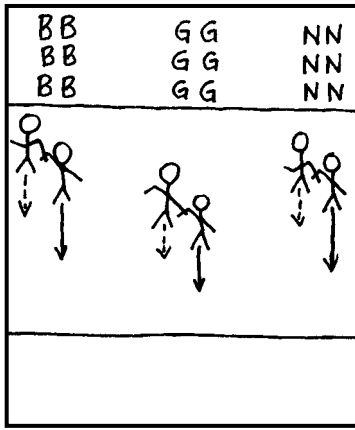


## Glissades à obstacles

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

À tour de rôle, un joueur se lance dans une course à obstacles afin de pratiquer la glissade. Il doit d'abord franchir un petit slalom et ensuite, effectuer une glissade. Par la suite, il doit poursuivre sa course sur une longue ligne droite, séparée d'un saut par-dessus un banc, suivie d'une 2<sup>e</sup> glissade. Enfin, dans le dernier droit, le joueur doit passer à travers le grand slalom, courir vers le ballon en faisant un tour complet et finir la course par une 3<sup>e</sup> glissade. Afin de rendre la course plus excitante, il est possible de chronométrer chaque équipe pour déterminer celle qui sera gagnante. (Sébastien Contant)

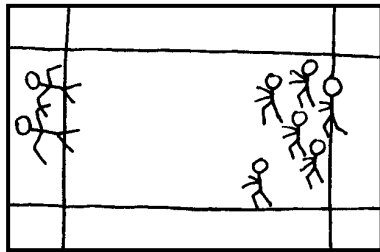




## Guide (Le)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

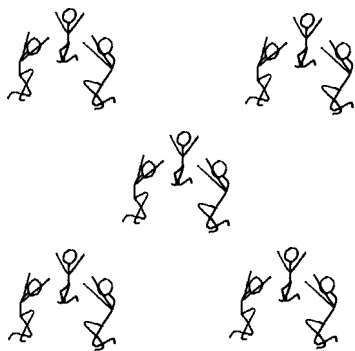
Les joueurs se divisent en équipes et s'alignent par paires derrière la ligne de départ. Au signal, les 2 premiers joueurs de chaque équipe se prennent par la main et courent jusqu'à la ligne d'arrivée. Un des 2 joueurs doit devancer l'autre, le tirant par la main. Lorsque l'entraîneur dit : « CHANGEZ! », les partenaires doivent changer de position, le 1<sup>er</sup> devenant le 2<sup>e</sup>, et vice versa. L'entraîneur multiplie les changements durant la course, tant à l'aller qu'au retour. Si 2 joueurs ne sont pas dans l'ordre voulu, ils doivent retourner à la ligne de départ. La première équipe qui termine est la gagnante. (Nathalie LeBlanc)



## Hommes en noir (Les)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

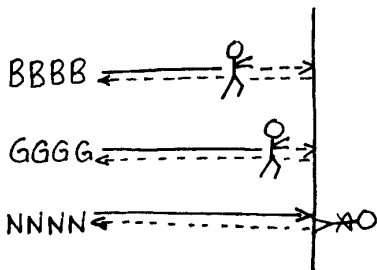
Les joueurs se placent à l'extrémité du gymnase sauf 2 joueurs qui sont à l'autre extrémité et qui se tiennent par la main. Ce sont les hommes en noir. Déterminer une limite de terrain sur les côtés. Au signal, les joueurs doivent traverser sans se faire toucher par les hommes en noir. Ils peuvent feinter ou même glisser pour éviter les hommes en noir. Si un joueur est touché ou s'il dépasse les limites, il rejoint les hommes en noir en leur tenant la main. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont rejoint les hommes en noir, sauf le dernier qui se trouve à être le gagnant. (Sylvain Delisle)



## Jeu de rassemblement

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

L'entraîneur nomme un chiffre entre 2 et 6. Lorsqu'il nomme le chiffre, les joueurs doivent faire un rassemblement deux par deux ou trois par trois, selon le nombre. Ce nombre doit être différent entre chaque rassemblement. Lors du rassemblement, les joueurs doivent avoir la position offensive. Si la position n'est pas correcte ou si le rassemblement ne s'est pas fait avec le bon nombre de joueurs indiqués, ces joueurs sont éliminés. (ARKB Laval p. 19)



## Manchot (Le)

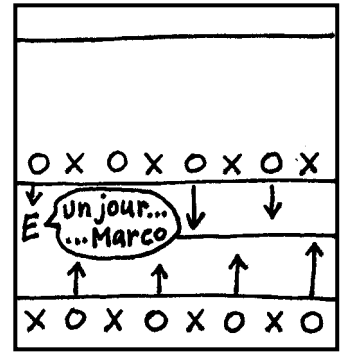
✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Placer 3 équipes en 3 colonnes. Le premier de chaque colonne court jusqu'à un point donné (ex : une ligne), se couche au sol sur le dos, les bras croisés sur la poitrine et se relève sans s'aider de ses mains. Il revient ensuite vers son équipe et donne le relais en donnant la poignée de main du kin-ball. Tous les joueurs font le même trajet à tour de rôle. L'équipe gagnante est celle qui termine la première. (ARKB Laval p. 17)

## Marc et Marco

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

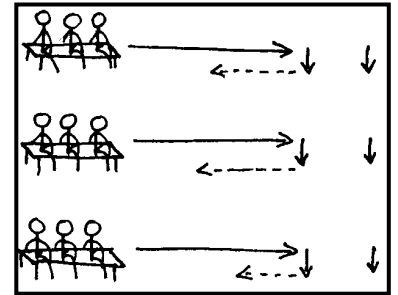
Séparer le groupe en 2 équipes, placées sur deux lignes à égale distance du centre. Disperser les joueurs « Marc » sur une ligne de façon à se retrouver face à l'autre équipe; les « Marco ». Raconter une histoire en utilisant les noms de Marc et de Marco en allongeant la première syllabe. Lorsqu'on dit le nom de Marc, les joueurs concernés partent à la course pour se rendre sur la ligne du centre. Même chose pour les autres joueurs lorsqu'on dit « Marco ». Un point peut être accordé au premier joueur arrivé sur la ligne. (Alexandre Létourneau)



## Mille-pattes (Le)

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

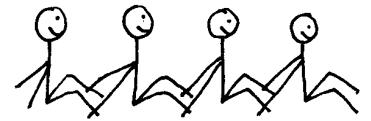
Chaque équipe (3) s'assoit sur un banc placé au bout du gymnase en colonne. Les joueurs enjambent le banc pour avoir une jambe de chaque côté. Au départ, tous doivent être assis sur le banc. Au signal, les joueurs se lèvent, prennent le banc dans leurs mains, puis, courent de l'autre côté du gymnase en ayant le banc entre leur jambe. Arrivés de l'autre côté, ils déposent le banc, tournent de côté, reprennent le banc et le ramènent à son point d'origine. (ARKB Laval p. 6)



## Mille-pattes II (Le)

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

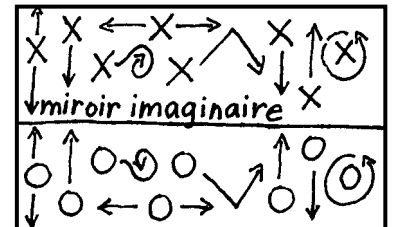
Former 3 colonnes. Tous les joueurs d'une équipe sont assis l'un derrière l'autre. Le 1<sup>er</sup> de chaque colonne tient les chevilles du 2<sup>e</sup>, le 2<sup>e</sup> tient celles du 3<sup>e</sup> et ainsi de suite. Au signal, les joueurs de chaque équipe doivent travailler ensemble pour se rendre à l'autre bout du gymnase. Le mille-pattes ne doit pas se détacher. (ARKB Laval p. 6)



## Miroir (Le)

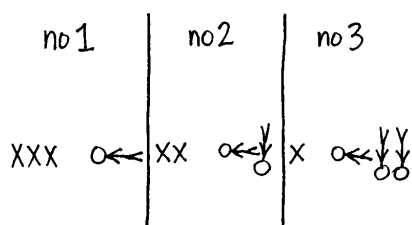
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Les joueurs sont disposés face à face sur deux lignes à chaque bout du gymnase. Utiliser la ligne au milieu du terrain comme miroir imaginaire (dans le sens de la largeur). Les joueurs d'un côté doivent imiter ce que font les joueurs de l'autre bout. Inverser les rôles après une minute. L'activité se fait dans un jogging léger. (FQKB p. 15)



## Momie (La)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



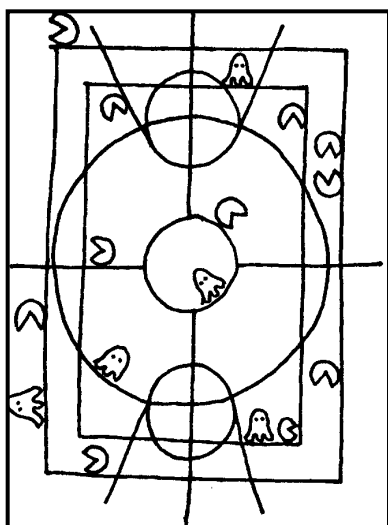
Course à relais. Le 1<sup>er</sup> joueur de chaque équipe fait la momie allongée par terre, les bras le long du corps, la tête vers son équipe. Au signal, le 2<sup>e</sup> joueur court vers la momie, passe ses mains sous les épaules de la momie et la redresse en position verticale, c'est à dire qu'il la tourne de 90°. Le 2<sup>e</sup> joueur tombe raide mort lui aussi, se couche au sol en position horizontale. Le 3<sup>e</sup> joueur fait de même pour le 2<sup>e</sup> et ainsi de suite. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe termine et gagne par le fait même. (ARKB Laval p. 16)

## Montagnes russes (Les)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les 3 équipes se placent en file. On remet un dossard au premier joueur de chaque file. Attention : bien enrouler le cordon pour éviter qu'il accroche. Au signal, le 1<sup>er</sup> de chaque file remet le dossard au 2<sup>e</sup> en le faisant passer par-dessus la tête. Le 2<sup>e</sup> joueur le remet au 3<sup>e</sup> en le faisant passer entre les jambes, le 3<sup>e</sup> au 4<sup>e</sup> par-dessus sa tête, et ainsi de suite, jusqu'au dernier joueur de la file, qui court se placer en tête de file, et le jeu continue. L'équipe qui se rend la première à l'autre bout gagne. (Nathalie LeBlanc)



## Pac-Man

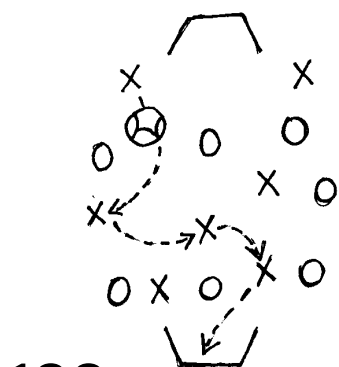
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs d'une même équipe sont des fantômes. Ils doivent attraper les autres joueurs qui sont les Pac-Man. Les déplacements de tous les joueurs se font seulement sur les lignes du gymnase. Les fantômes ont une minute pour attraper les Pac-Man. Lorsqu'un joueur est touché, il va s'asseoir sur son banc. Selon la consigne désirée, les joueurs peuvent ou ne peuvent pas sauter d'une ligne à l'autre. On peut faire la variante que lorsqu'un Pac-Man est touché, il devient une grosse roche, s'accroupit et bloque ainsi le chemin aux fantômes qui ne peuvent plus passer. La roche peut être délivrée par un autre Pac-Man si celui-ci passe par-dessus le joueur en roche (comme à saute-mouton). Faire la rotation des rôles pour chaque équipe. On peut également chronométrer l'équipe de fantômes la plus rapide. (ARKB Laval p. 7)

## Patate chaude (La)

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Séparer le groupe en 2 équipes. Chaque équipe possède un but à chaque extrémité du gymnase. Les joueurs doivent ramener le ballon mou dans leur but respectif en faisant au moins 3 passes aux autres joueurs de son équipe. L'équipe qui n'est pas en possession du ballon doit essayer d'intercepter les passes de l'équipe adverse. Chaque fois qu'une équipe réussit à amener le ballon dans son but sans l'échapper, elle obtient 1 point. À 3 équipes, faire une rotation avec l'équipe perdante. (Marc Robillard)



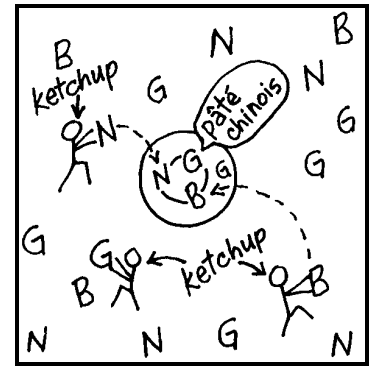


## Pâté chinois (Le)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

Séparer le groupe en 3 équipes. Les noirs sont le steak, les bleus sont le blé d'inde et les gris sont les patates. Un joueur par équipe est nommé « ketchup » pour être la tag. Lorsqu'un joueur est touché par un « ketchup », il doit aller dans la marmite (centre du terrain) pour former un pâté chinois. Lorsqu'il y a formation d'un pâté chinois, c'est à dire un joueur noir, un joueur bleu et un joueur gris, ils peuvent retourner au jeu en se tenant la main tout en criant : « pâté chinois! ».

(Nathalie LeBlanc)

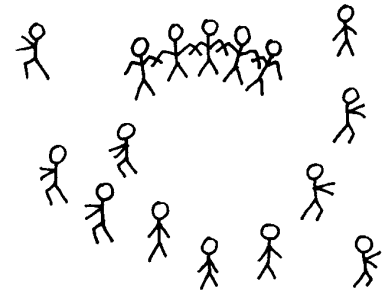


## Pêche au filet (La)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

Cinq joueurs sont chargés de faire le filet. Les autres sont des poissons et se dispersent un peu partout dans le gymnase. Les joueurs qui forment le filet se tiennent par la main. Au signal, les joueurs formant le filet essaient d'attraper le plus de poissons possible en les encerclant. Les poissons capturés s'ajoutent au filet et aident à prendre les autres poissons. Le jeu s'arrête lorsque tous les poissons ont été pris.

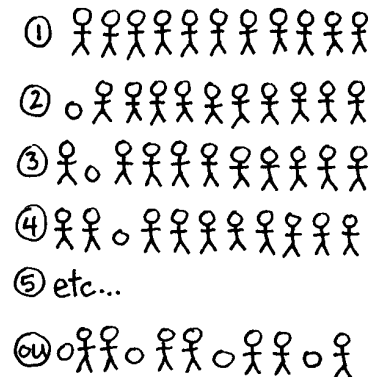
(Nathalie LeBlanc)



## Piano (Le)

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

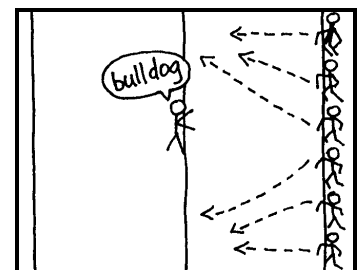
Même principe que faire la vague. Les joueurs sont debout et forment une longue ligne face à l'entraîneur. Le premier joueur de la ligne se couche sur le ventre et se relève aussitôt. Dès qu'il est debout, le 2<sup>e</sup> fait la même chose, ensuite le 3<sup>e</sup> et ainsi de suite. Lorsqu'une vague complète est bien réussie, l'entraîneur peut partir une deuxième vague à un certain intervalle et on peut augmenter la cadence et le nombre de vagues pour augmenter la difficulté. (Douce Michaud)



## Pieuvre (La)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

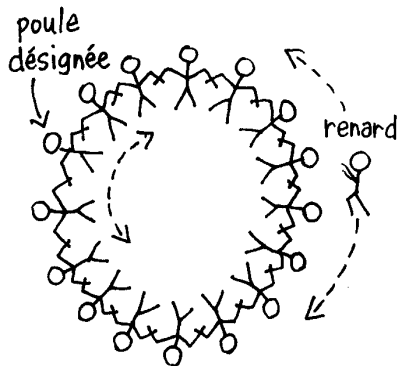
Même principe que le Bulldog, mais les joueurs qui sont touchés s'immobilisent et étirent leurs bras. Il ne peut qu'étirer les bras pour toucher aux autres joueurs qui s'immobiliseront à leur tour lorsqu'ils seront touchés. (ARKB Laval p. 4)



## Poule et le renard (La)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

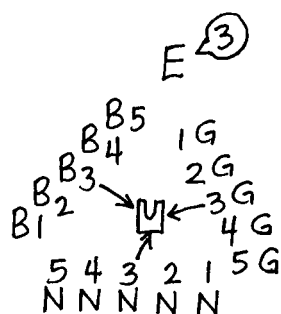
Séparer le groupe en 3 équipes. Un joueur par équipe est désigné comme étant, le renard, les autres étant les poules. Les poules forment un cercle en se tenant par la main. Le renard doit désigner une poule qu'il désire manger. Au signal, le renard doit essayer d'attraper la poule désignée, sans briser le cercle ni passer à travers le cercle. Les poules doivent protéger la poule concernée en faisant tourner le cercle d'un côté comme de l'autre. Lorsque le renard attrape la poule, celle-ci devient le renard. Si le jeu perdure trop long, exigez une limite de temps. Pour désigner une poule, un joueur peut décrire une poule tandis que le renard doit la reconnaître ou deviner qui est cette poule et ainsi l'attraper. (FQKB p. 17)



## Prise du dossard (La)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

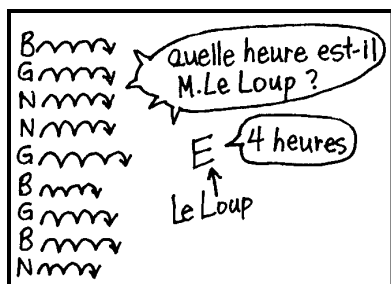
Former 3 équipes égales placées à égale distance (environ 6 m.) du centre où se trouve un dossard. Donner un numéro à chaque joueur de 1 à 8 selon leur nombre. L'entraîneur appelle un numéro. Aussitôt, les joueurs qui portent ce numéro s'avancent et tentent de prendre le dossard et de le rapporter à son équipe sans se faire toucher par ses 2 adversaires. S'il réussit, il marque 1 point. S'il se fait toucher, c'est l'adversaire qui marque 1 point. Si personne ne se décide à prendre le dossard, faire un décompte, après quoi, il appelle un autre numéro. (Nathalie LeBlanc)



## Quelle heure est-il M. Le Loup?

✓ mat. à 3<sup>e</sup> année

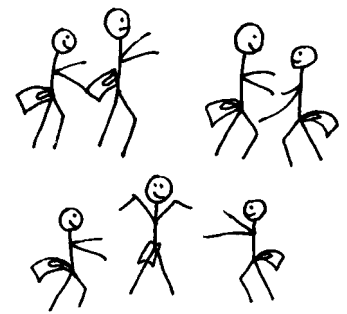
Le Loup (l'entraîneur) est au centre du terrain. Les joueurs sont placés le long du mur. Ils demandent : « Quelle heure est-il Monsieur Le Loup ? » Si M. Le Loup répond : « midi » ou « minuit » ; les joueurs doivent traverser le gymnase sans se faire toucher par celui-ci. Par contre, si M. Le Loup répond une autre heure (ex : 4 heures), les joueurs doivent faire le même nombre de pas vers l'avant que le nombre d'heures (ex : 4 pas vers l'avant). (Marie-Édith Patry)



## Queue du lapin (La)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

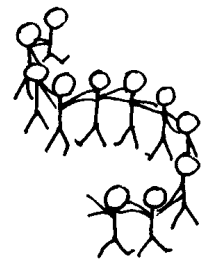
Chaque joueur accroche son dossard derrière sa culotte courte ou son pantalon. On doit laisser dépasser le dossard d'un pied environ. Une équipe désignée a 1 minute pour réussir à enlever les queues des deux autres équipes. Chaque équipe aura son tour. Ce jeu peut se faire en chronométrant chacune des équipes pour nommer la plus rapide ou encore, féliciter le joueur qui ramasse le plus de dossards à lui seul. Variante : Loups, renards et lapins. Les loups (dossards noirs) peuvent seulement prendre les queues de renards (dossards gris). Quant aux renards, ils ramassent seulement les queues de lapins (dossards bleus) et les lapins eux, peuvent seulement prendre les queues de loups. (ARKB Laval p. 8)



## Queue du serpent (La)

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

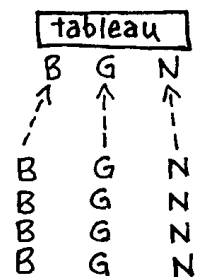
Former 3 équipes. Les joueurs d'une même équipe sont placés l'un derrière l'autre et tiennent les épaules du joueur devant pour ainsi former un serpent. Au signal, la tête du serpent doit attraper sa queue et la queue doit éviter de se faire attraper par la tête. Les joueurs du centre suivent le meneur. Voir aussi la mise en train : « Le serpent » pour un plus grand serpent avec les trois équipes. (ARKB Laval p. 6)



## Relais au tableau

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

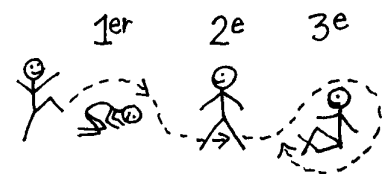
Ce jeu nécessite un tableau et 3 craies. Diviser le groupe en 3 équipes. Le premier joueur (idéalement le capitaine) de chaque équipe se dirige vers le tableau, écrivent le nom de son équipe, puis leur propre nom. Il reviennent donner le relais aux 2<sup>e</sup> joueurs en leur remettant la craie. Ces derniers vont écrire leur nom au tableau et ainsi de suite, jusqu'à ce que toute l'équipe y soit inscrite. L'équipe gagnante est la première à terminer. (ARKB Laval p. 18)

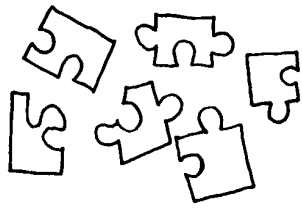


## Relais aux obstacles humains

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Former 3 équipes placées en 3 colonnes. Choisir 3 obstacles humains (3 joueurs) devant chacune des équipes. Les obstacles doivent être assez distancés. Le 1<sup>er</sup> obstacle est accroupi en petit bonhomme, le 2<sup>e</sup> debout, les jambes écartées et le 3<sup>e</sup>, assis en indien. Le premier joueur de chaque équipe saute par-dessus le 1<sup>er</sup> obstacle, passe sous le 2<sup>e</sup> et contourne le 3<sup>e</sup> et revient donner le relais au suivant et ainsi de suite. Donner la chance aux joueurs obstacles de faire la course eux aussi. (ARKB Laval p. 18)



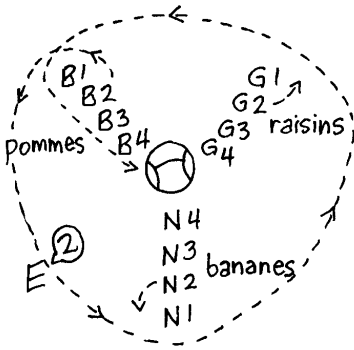


voir « course en crabe » et en « saut de grenouille » p. 91

## Relais crabes-grenouilles

✓ mat. à 3<sup>e</sup> année

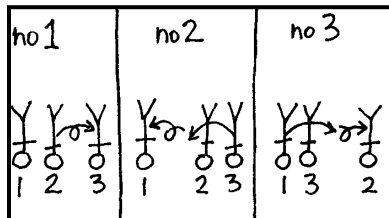
Course à relais avec un casse-tête. Ce jeu nécessite 2 casse-tête ayant peu de morceaux, plutôt facile à accomplir. Former 2 équipes. D'un côté du gymnase, il y a les morceaux du casse-tête, de l'autre côté, c'est là où l'on complète le casse-tête. À tour de rôle, les joueurs doivent prendre un morceau du casse-tête et se rendre en saut de grenouille à l'autre bout et poser leur morceau sur le sol. Au retour, les joueurs reviennent en pas de crabe et donnent le relais au suivant de son équipe. (Émilie Roy)



## Salade de fruits (La)

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

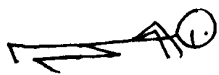
Semblable à la mise en train : « Taxi, métro, autobus ». Former 3 équipes égales, placées en colonnes à égale distance du centre où se trouve le ballon. Donner un numéro à chaque joueur, de 1 à 8 selon leur nombre. L'entraîneur appelle un numéro. Aussitôt, les joueurs qui portent ce numéro doivent faire le tour des 2 autres colonnes pour aller toucher le ballon en premier. Les équipes peuvent porter un nom de fruit (ex : pomme, raisin, banane). (Sophie Laganière)



## Sauterelle mexicaine (La)

✓✓✓ sec. 1 à 5

Les joueurs sont placés en équipe de 3, couchés en parallèle au sol, à un bras de distance. Le joueur, placé au centre des 2 autres, roule vers un de ces coéquipiers, soit vers la droite ou vers la gauche. Au moment où il arrive à côté d'un des deux joueurs, le coéquipier fait un saut par-dessus le joueur qui roulait et ce même coéquipier roule en direction du 3<sup>e</sup> joueur et ainsi de suite. (ARKB Laval p. 16)

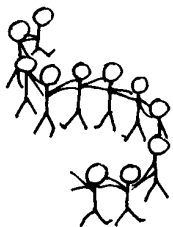


## Serpent (Le)

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs font une course en rampant. Simple!!! Et ça nettoie le plancher en plus! Sans blague, évitez ce jeu si le plancher est très sale.

(Jonathan Greffe)



## Serpentin (Le)

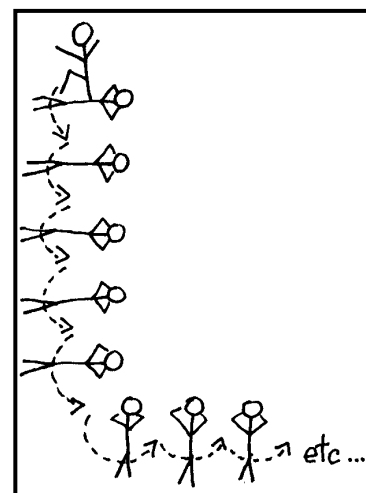
✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Tous les joueurs sont placés à la queue leu leu et se tiennent par les épaules. Le premier de la file doit aller toucher le dernier de la file pendant que ce dernier tente de ne pas se faire toucher par le premier. Les joueurs du centre suivent le leader. (Lucie Larose)

## Slinky (Le)

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

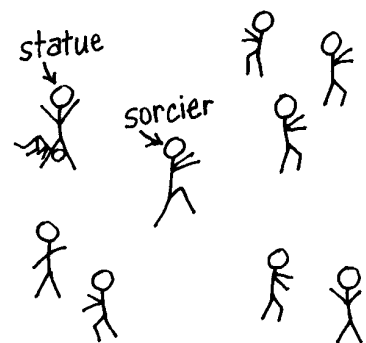
Les joueurs sont couchés au sol sur le ventre autour du gymnase. Chaque joueur est placé à un bras de distance de son voisin, les jambes collées ensemble et le menton appuyé sur ses mains. Au signal, le dernier joueur de la chaîne ou de la file, doit courir en sautant par-dessus tous les autres joueurs pour venir se placer au bout du « slinky », toujours à un bras de distance. Chaque joueur exécute la course jusqu'à ce que tous les joueurs aient fait le tour du gymnase. Idéalement, il y a plusieurs joueurs en même temps debout, c'est-à-dire que dès qu'un joueur se retrouve à être le dernier de la file, il se lève immédiatement et continue le « slinky », pendant que d'autres ne sont pas encore arrivés au bout. Pour stimuler un deuxième tour, on peut minuter le temps du premier tour et tenter de battre son propre record. (FQKB p. 21)



## Sorcier (Le)

✓✓ mat. à 6° année

Jeu de tag. Tous les joueurs sont sur la surface du jeu, divisés en 3 équipes de trois couleurs. À tour de rôle, chaque équipe a 1 minute pour toucher le plus de joueurs possible des 2 autres équipes. Les joueurs touchés se transforment immédiatement en statues et ne peuvent plus bouger. Le mauvais sort peut être rompu lorsqu'un joueur passe sous ses jambes. Laisser 5 secondes au joueur qui rompt le sort pour se sauver. Le temps et l'espace de jeu peuvent être modifiés. On peut aussi chronométrer chaque équipe et la plus rapide sera la gagnante. (FQKB p. 10)

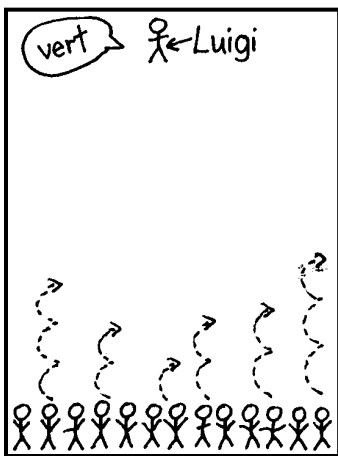


## Stop and Go (Le)

✓✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Diviser le groupe en 3 équipes et former 3 colonnes. Le premier joueur de chaque colonne court jusqu'à la ligne et exécute un mouvement particulier (« jumping jack », toucher la ligne avec la main) puis, continue jusqu'à une autre ligne pour faire un autre mouvement (« push up », redressement assis, glissade) et ce, jusqu'à la dernière ligne. Il revient ensuite passer le relais au prochain joueur. Tous les joueurs font la même chose à tour de rôle. (ARKB Laval p. 17)

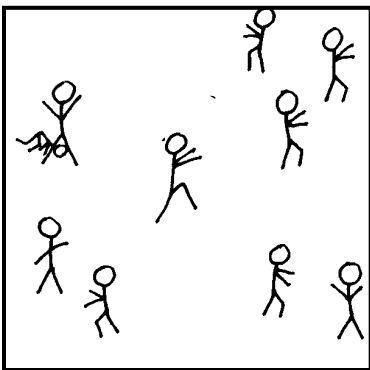
NNNN			
GGGG			
BBBB			



## Super Mario Bros

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

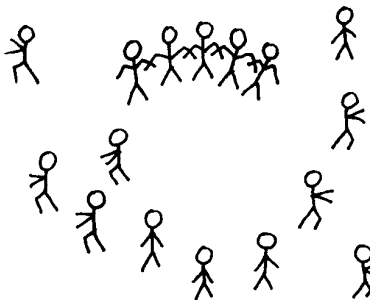
Un joueur nommé Luigi est à une extrémité du gymnase. Les autres, les Supers Mario sont à l'autre extrémité sur une ligne. Luigi est de dos aux Supers Mario. Il annonce une couleur, soit jaune, vert ou rouge. À jaune, les joueurs peuvent avancer à petits sauts, à vert, à grands sauts. Mais à rouge, Luigi se retourne et les Supers Mario ne doivent plus bouger du tout. S'il y en a qui bougent, ils doivent retourner à la ligne de départ. Le jeu se termine lorsqu'un Super Mario parvient à toucher Luigi. L'entraîneur s'assure que Luigi est juste. Les couleurs peuvent vouloir dire autre chose. Par exemple : jaune = marche, vert = course et rouge = arrêt. (ARKB Laval p. 4)



## Tag gèle

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

Diviser le groupe en 3 équipes. L'une d'entre elles a la tag. Ces joueurs doivent toucher les joueurs des 2 autres équipes. Lorsqu'un joueur est touché, il doit faire 5 « jumpings jack » et se place ensuite en croix pour que les joueurs de son équipe le remarquent plus facilement. Les joueurs de son équipe seulement peuvent alors faire une glissade entre ses jambes (pieds devant ou sur le ventre avec les bras devant) ou à côté de celui-ci pour lui permettre d'être délivré. (Marc Robillard)



## Tag gomme balloune

✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

Un joueur débute avec la tag. Lorsqu'il touche un autre joueur, ça reste collé! Ils poursuivent les 2, main dans la main. Ils touchent à un 3<sup>e</sup> qui reste collé lui aussi. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs se fassent toucher. Si le jeu est trop difficile, délimiter le terrain plus petit selon le groupe. (Nathalie LeBlanc)



## Tag poche

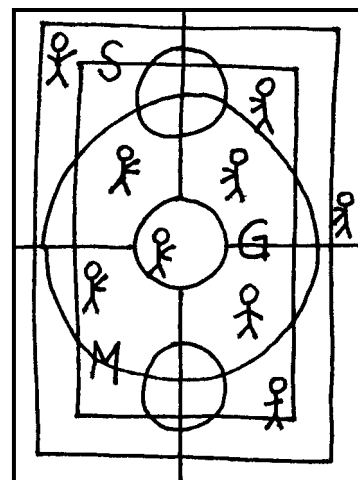
✓✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 2

Jeu de tag. La personne qui a la tag a une poche dans ses mains ou un dossard en boule. Pour donner la tag à un autre joueur, il doit toucher le joueur avec la main tenant la poche sans jamais lancer la poche. Le joueur touché ramasse la poche et a maintenant la tag poche. Pendant ce temps, l'entraîneur fait un décompte de 10 à 0. À zéro, le joueur ayant la poche est éliminé et doit se retirer du jeu. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur. Le jeu peut aussi se jouer avec plusieurs poches à la fois avec autant de personnes qui ont la tag. (ARKB Laval p. 2)

## Tag Spider Man

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année

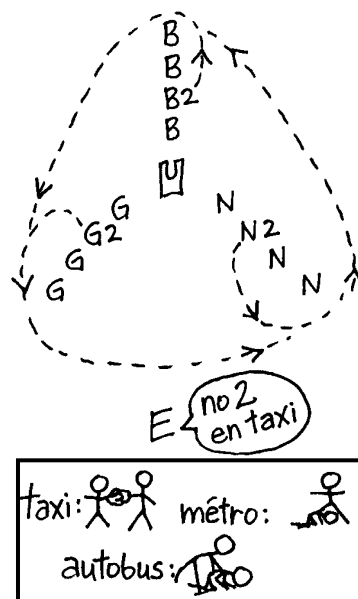
Jeu de tag avec 3 personnages principaux. Le « Goblain vert » est le personnage qui a la tag. Celui-ci doit toucher tout le monde. « Spider Man », lui, a le pouvoir de délivrer les autres en les touchant. « Mary Jane », elle, a le pouvoir de délivrer Spider seulement. Ces 3 personnages ont seulement le droit de se déplacer sur les lignes du gymnase. Le but de Goblain vert est de réussir à toucher Spider Man et Mary Jane. Au bout d'un temps déterminé, si le Goblain vert n'a pas réussi, Spider Man est déclaré vainqueur. (Jonathan Greffe)



## Taxi, métro, autobus

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Former 3 équipes égales placées en colonnes à égale distance du centre où se trouve un dossard. Donner un numéro à chaque joueur de 1 à 8 selon leur nombre. L'entraîneur appelle un numéro. Aussitôt, les joueurs qui portent ce numéro doivent faire le tour des 2 autres colonnes pour aller attraper le dossard en premier. Le numéro peut être suivi par un de ces 3 mots : taxi, métro ou autobus. Lorsqu'un de ces mots est nommé (ex : n° 5 en métro), il y a une variante à la course. Une course en taxi : les joueurs de l'équipe doivent taper la main du coureur à son retour. Une course en métro : les joueurs de l'équipe doivent écarter les jambes pour que le coureur passe en dessous à son retour. Une course en autobus : les joueurs de l'équipe se mettent en petit bonhomme pour que le coureur puisse faire le saute-mouton. Cette variante s'applique seulement avec les joueurs de notre propre équipe. (Jacynthe Lazure)

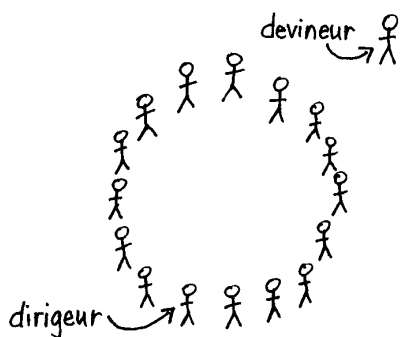






5

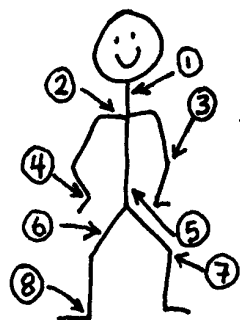
# Étirements



## Devine qui?

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe est placé en cercle. L'entraîneur choisit un joueur qu'il mettra à part et demandera de fermer les yeux. Il en choisit un autre faisant partie du cercle, pour diriger les étirements. Tous les autres joueurs devront suivre les gestes de celui qui dirige d'une façon subtile pour que celui qui dirige ne soit pas facile à repérer. Après avoir fait ses choix, les étirements débutent et le joueur déterminé doit deviner qui dirige. Après avoir réussi la devinette, choisir d'autres joueurs. (Nathalie LeBlanc)



## Du cou aux chevilles

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

On débute par des oui (le cou), et des non (le cou), des « j'sais pas » (épaules), les bras, la danse (le bassin), les cuisses, les jambes et terminer par les poignets et les chevilles. (Marc Robillard)

## Étirements collectifs

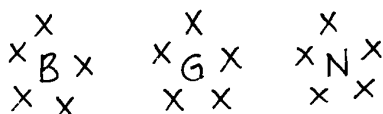
✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Tout le groupe suit l'entraîneur qui dirige les étirements. (ARKB Laval)

## Étirements en équipe

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Former et diviser les équipes prêtes pour la partie. Chaque capitaine d'équipe dirige les étirements de ses joueurs. Ils peuvent en profiter pour donner les numéros à leurs joueurs, faire un cocus, parler de stratégies ou de feintes! (ARKB Laval)



## Étirements miroir

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Placer les joueurs en équipe de 2 par 2. L'un dirige et l'autre exécute les mêmes mouvements, comme s'ils se retrouvaient devant un miroir. Changer les rôles. (ARKB Laval)

## Raconteur (Le)

✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

En racontant une petite histoire vivante, les étirements se font au fur et à mesure que les événements se déroulent dans l'histoire. Exemple : C'est l'histoire d'une fille qui accepte (le cou dit oui) de faire du parachute. Mais elle ne veut pas (le cou dit non) sauter de la montagne. Elle choisit plutôt de sauter de l'avion (les bras, les épaules sont en extension et volent). L'avion monte jusqu'à 5000 pieds (monter les bras vers le haut). C'est l'heure d'ouvrir la porte et de sauter (mouvement de la hanche qui pousse la porte). Elle s'accroupit (les jambes)...

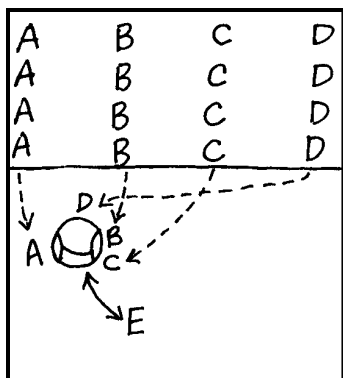
(ARKB Laval p. 10)

# 6

## Éducatifs et jeux modifiés

## Critère 1 Position offensive d'équipe

### Éducatif 1.1

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe est divisé en 4 colonnes placées derrière une ligne. L'entraîneur lance le ballon au joueur A, qui le relève et le contrôle avec l'aide du joueur B. Le joueur C compte 3 secondes et vient ensuite finaliser le triangle ou le corridor. Enfin, le joueur D arrive pour exécuter la frappe en direction de l'entraîneur. Les 4 premiers vont se replacer derrière les colonnes et ensuite, alterner l'ordre des colonnes (A devient B, B devient C, C devient D et D devient A). Augmenter la rapidité d'exécution au fur et à mesure qu'ils se familiarisent avec la position offensive d'équipe. (FQKB p. 55)

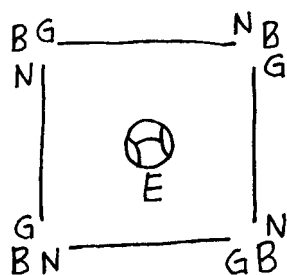
### Jeu modifié 1.2

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le rôle du capitaine doit être clarifié. C'est-à-dire qu'il doit crier avant même d'avoir reçu le ballon, le nom ou le numéro du frappeur suivant. Cela se déroule durant le jeu régulier, cependant, chaque fois que l'entraîneur entend le capitaine crier le prochain frappeur, l'équipe obtient un point bonus. On peut aussi donner un point bonus aux deux autres équipes, si une équipe se retrouve à 4 joueurs accroupis sous le ballon. (FQKB p. 36)

## Critère 2 Position défensive d'équipe

### Éducatif 2.1

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Le groupe est divisé en cellules. Chaque cellule est disposée en carré défensif. L'entraîneur est placé au milieu avec le ballon. Le carré défensif doit demeurer en carré tout en suivant le ballon. Le ballon est déplacé par l'entraîneur. Cet éducatif permet le respect du carré défensif, les déplacements rapides et une bonne position individuelle défensive.

(FQKB p. 38)

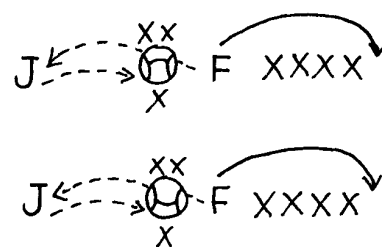
# Niveau 1

## Critère 3 Le lancer poussé

### Éducatif 3.1

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

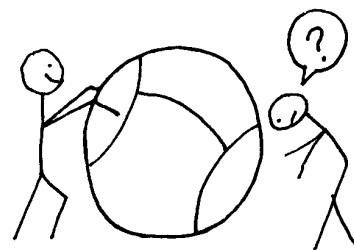
Cet éducatif est utilisé pour pratiquer différents types de lancers. Les joueurs sont divisés en 2 ou 3 groupes. Dans chacun des groupes, 3 joueurs tiennent le ballon, et l'autre joueur est placé en face pour s'assurer le retour des ballons. Les autres joueurs sont en file afin de frapper le ballon à tour de rôle. S'assurer de changer les joueurs qui tiennent le ballon. (FQKB p. 44)



### Éducatif 3.2

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

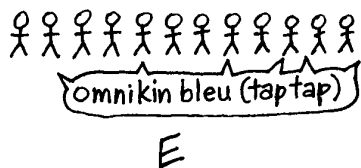
Jeu de tag modifié. Lorsqu'un joueur possède le ballon, il ne peut se déplacer avec. Il doit le pousser à deux mains en le gardant au sol toujours en ayant les deux pieds cloués au sol. Le joueur touché par le ballon doit aller s'asseoir sur le banc. Ce joueur doit remarquer qui l'a touché, car lorsque celui-ci sera touché à son tour, il pourra retourner au jeu. On peut prendre possession du ballon lorsqu'il a terminé son mouvement offensif. Cet éducatif peut se faire à deux ballons et/ou dans un demi-gymnase. (FQKB p. 50)



## Critère 4 Prononcer adéquatement l'appellation

### Éducatif 4.1

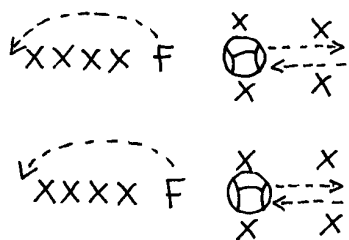
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année



Les joueurs forment une longue ligne face à l'entraîneur. Après les deux coups de sifflet, les joueurs énoncent leur appellation et ajoutent une tape dans leurs mains avant de simuler une frappe. Ce qui donne : « Omnikin bleu » tape des mains et frappe. L'entraîneur peut nommer certains joueurs et ceux-ci doivent dire l'appellation sans faire de faute. (FQKB p. 40)

### Éducatif 4.2

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année



Séparer le groupe en 2 équipes disposées en 2 colonnes. Les joueurs doivent frapper dans leurs mains avant de faire leur lancer. Suite à l'appellation et la frappe dans ses mains, le joueur frappe le ballon et va se replacer derrière la colonne. Deux joueurs tiennent le ballon et deux autres s'assurent du retour rapide du ballon. Les lancers doivent être faits le plus droit possible pour faciliter et accélérer l'éducatif. Après quelques lancers, ajouter le décompte pour qu'ils prennent de la vitesse.

(FQKB p. 41)

### Jeu modifié 4.3

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Pendant le jeu régulier, les joueurs sont obligés de taper dans leurs mains avant de frapper. Si un joueur oublie de frapper dans ses mains, c'est une faute et les joueurs de son équipe reprennent le ballon.

(FQKB p. 42)

## Niveau 2

### Critère 5 Respecter la règle des 5 et 10 secondes

#### Jeu modifié 5.1

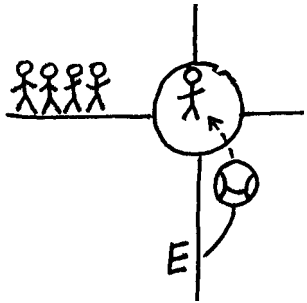
✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, au lieu d'avoir 5 secondes après les 3 contacts, les joueurs ont 3 secondes pour frapper le ballon. L'entraîneur fait le décompte à haute voix, après 3 secondes, cela devient une faute de temps. (FQKB p. 83)

## Critère 6 Relever le ballon

### Éducatif 6. 1

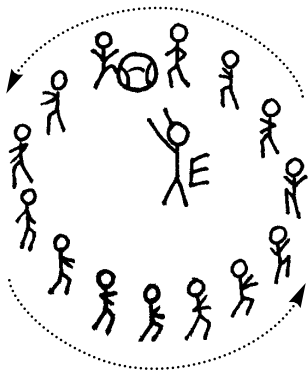
✓ mat. à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Tous les joueurs font la file et ont déjà leur dossard. Le premier de la colonne se place seul dans le cercle du diable du gymnase. L'entraîneur lui lancera le ballon qu'il doit essayer d'attraper, avec n'importe quelles parties du corps, et tenter de contrôler durant une période déterminée. Cet exercice peut facilement se faire au début de chaque cours, le temps que tous les joueurs soient prêts. (Marc Robillard)

### Éducatif 6. 2

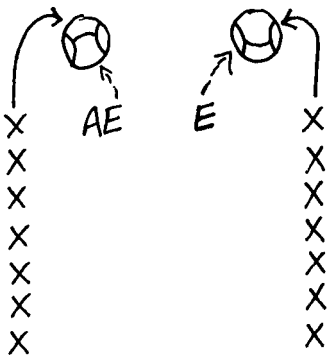
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs sont en jogging léger tout en formant un grand cercle. L'entraîneur est au milieu et lance le ballon en pente descendante sur un joueur. Ce dernier doit relever le ballon, l'attraper et se déplacer vers le centre d'où il deviendra le lanceur et ainsi de suite. On peut accélérer la course des joueurs et la vitesse des lancers. (FQKB p. 59)

### Éducatif 6. 3

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Diviser les joueurs en 2 groupes. Le 1<sup>er</sup> joueur de la rangée court vers le mur en effectuant une trajectoire en demi-lune. Rendu au mur, il doit relever le ballon qui a été lancé par l'entraîneur. Les lancers sont peu puissants et faciles à attraper. Le ballon doit idéalement retomber près de l'entraîneur avec une bonne hauteur. Débuter avec une course lente et augmenter la cadence graduellement. Le relevé doit être fait avec le dessus du pied et avec la jambe qui est près du mur pour ne pas l'envoyer vers l'extérieur. Changer les 2 groupes de côté afin de pratiquer les 2 jambes. (FQKB p. 63)



## Niveau 2

### Critère 7 Attaquer l'équipe en tête

#### Jeu modifié 7.1

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

L'attaque injustifiée devient une faute d'appellation, c'est-à-dire que lorsqu'une équipe n'attaque pas l'équipe en tête, à raison de 2 points, l'entraîneur siffle une faute d'appellation pour avoir appelé la mauvaise équipe. Un point est alors accordé aux deux autres équipes.

(Sylvain Couture)

#### Jeu modifié 7.2

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Une règle est ajoutée aux règlements réguliers. Le joueur qui n'attaque pas la bonne équipe retourne sur le banc et se fait remplacer par un autre joueur. Sévère mais efficace!!! (Martin Chabot)

### Critère 8 Position défensive individuelle

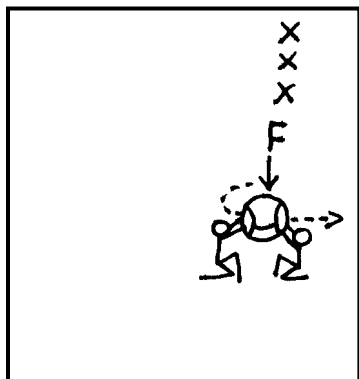
#### Éducatif 8.1

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Les joueurs courent partout dans le gymnase. Au signal, ils prennent la position défensive individuelle et comptent 5 secondes dans leur tête avant de repartir en jogging léger. Pendant les cinq secondes, l'entraîneur vérifie les positions. Les pieds doivent être à la largeur des épaules et décalés, le tronc fléchi, les bras en pronation vers l'avant, les yeux vers le ballon et les genoux fléchis. (FQKB p. 37)



## Critère 9 Effectuer des feintes corporelles



### Éducatif 9.1

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Les joueurs sont placés en file. Deux volontaires tiennent le ballon à environ 5 mètres du mur ou de la limite de terrain. Les jeunes doivent faire une feinte corporelle (droit devant) et faire un lancer en 90° sans envoyer le ballon à l'extérieur. Il doit donc réussir à faire un lancer tombant ou un amorti. on peut faire l'exercice à deux ballons et changer de côté. (Vincenzo Jr Varrichio)

### Jeu modifié 9.2

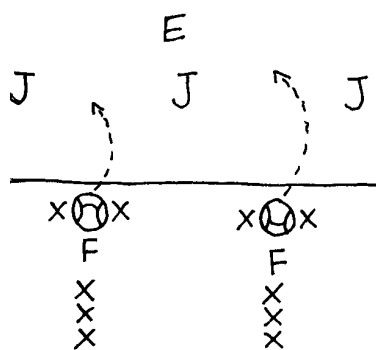
✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Un point bonus est accordé à l'équipe d'un joueur qui exécute une feinte en tournant autour du ballon ou qui fait une feinte 90°. Pour groupe plus avancé, demander un lancer 90° en feintant d'un bras et en frappant de l'autre. Le point est seulement accordé lorsque la feinte est réussie et que le ballon tombe au sol. (Sylvain Couture)

## Critère 10 Lancer à mains liées

### Éducatif 10.1

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5



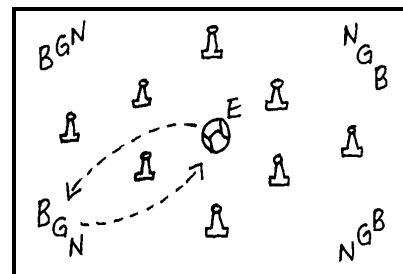
Amener cet éducatif sous forme de concours du lancer le plus loin possible! Les joueurs sont disposés en 2 colonnes derrière une ligne. Deux joueurs tiennent le ballon et deux autres jouent au champ pour retourner les ballons. Le joueur ayant lancé le ballon à la plus longue distance sera le vainqueur. Bien expliquer au préalable la technique du lancer mains liées. Le contact des bras avec le ballon est légèrement sous le centre du ballon. Une prise d'élán et un transfert de poids du frappeur sont encouragés. On peut utiliser 2 ballons. (FQKB p. 47)

## Critère 11 Lancer dans les espaces libres

### Éducatif 11. 1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

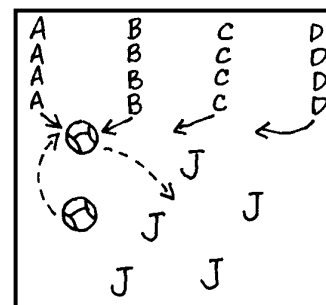
Un joueur de chaque cellule est placé dans un coin du gymnase. L'entraîneur lance le ballon dans l'un des coins. Le joueur attrape le ballon, fait une passe à ses coéquipiers en direction du centre, commence sa course en contournant un cône et vient faire la frappe, soit en lançant sur un autre cône ou entre 2 joueurs. (FQKB p. 49)



### Éducatif 11. 2

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

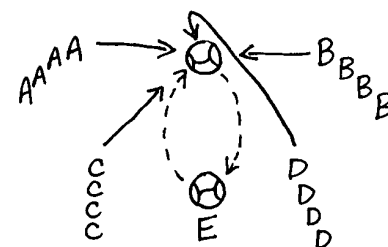
Les joueurs sont dispersés en 4 colonnes. L'entraîneur lance le ballon entre le joueur A et B. Ces derniers attrapent et contrôlent le ballon. Le joueur C vient compléter le triangle ou le corridor, pendant que le joueur D s'en vient à la course pour exécuter le lancer entre les joueurs dispersés dans le gymnase. Changer la position des joueurs dispersés. (FQKB p. 90)



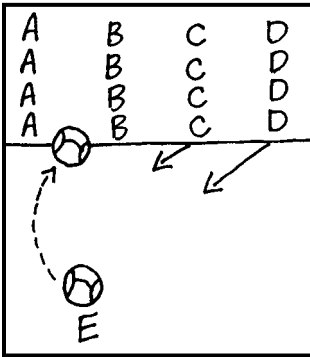
### Éducatif 11. 3

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

L'entraîneur est placé près d'un mur et les joueurs sont disposés en 4 colonnes; A, B, C et D. L'entraîneur lance le ballon au centre. Les joueurs A et B le récupèrent le plus rapidement possible. Le joueur C vient les rejoindre pour faire le 3<sup>e</sup> contact et D relance le ballon en direction d'où il est venu. Chaque joueur revient derrière sa colonne pour assurer le roulement. Bien faire comprendre que le capitaine doit quand même dire l'ordre des lanceurs. On peut jumeler avec la stratégie du dernier au ballon et faire le décompte à haute voix. (FQKB p. 91)



## Critère 12 Contrôler le ballon à deux joueurs



### Éducatif 12.1

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe est divisé en 4 colonnes placées derrière une ligne. L'entraîneur lance le ballon au joueur A, qui le relève et le contrôle avec l'aide du joueur B. Le joueur C compte 3 secondes et vient ensuite finaliser le triangle ou le corridor. Enfin, le joueur D arrive pour exécuter la frappe en direction de l'entraîneur. L'emphasis est mise sur le joueur A et B qui doivent se positionner face à face, les 2 mains sur le ballon, à la hauteur des épaules du frappeur. Le ballon doit être stable.

(FQKB p. 54)

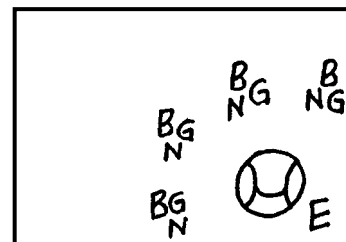
# Niveau 4

## Critère 13 Position demi-lune

### Éducatif 13. 1

✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Le groupe est disposé en demi-lune dans un coin. L'entraîneur est placé dans le coin avec le ballon. Le ballon est déplacé dans chaque coin par l'entraîneur. Les cellules doivent toujours se disposer en demi-lune. Les déplacements rapides et une bonne position défensive individuelle sont de mise. (Sylvain Couture)

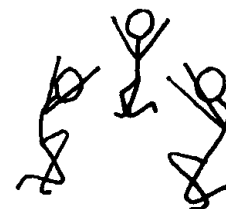


## Critère 14 Position offensive individuelle

### Éducatif 14. 1

✓✓ 2° à 6° année

Les joueurs courent partout dans le gymnase. Au signal, ils se regroupent en cellules en prenant la position offensive, soit 3 joueurs agenouillés formant un triangle et le 4° prêt à frapper. Vérifier la bonne position individuelle (pieds, genoux, bras, tête), la bonne position d'équipe (triangle) et la rapidité à se retrouver. (FQKB p. 34)



### Éducatif 14. 2

✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Les joueurs courent partout dans le gymnase. Au signal, ils prennent la position offensive individuelle et comptent 5 secondes dans leur tête avant de repartir en jogging léger. Pendant les cinq secondes, l'entraîneur vérifie les positions. Position accroupit, les pieds ayant un point de pivot, un genou au sol, les fesses sur les talons, la tête penchée, la poitrine sur les genoux et les mains au-dessus de la tête.

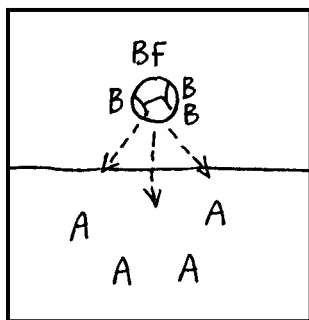
(FQKB p. 35)



## Critère 15 Position offensive du corridor

### Éducatif 15. 1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Deux équipes, A et B, l'une faisant face à l'autre, sont séparées par une ligne au centre du terrain. Le frappeur de l'équipe B (BF) doit lancer dans le terrain adverse. Ses coéquipiers (B) se placent toujours en position corridor pour le retour du lancer. L'équipe adverse (A) doit récupérer le ballon et relancer en pratiquant le lancer choisi. Chaque joueur de l'équipe doit frapper à tour de rôle. Accordez un point lorsqu'une équipe réussit à faire échapper le ballon à l'autre équipe. (FOKB p. 92)

### Jeu modifié 15. 2

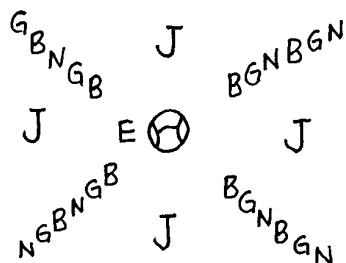
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

En tout temps, l'équipe adopte la position offensive du corridor. Chaque fois qu'un joueur arrive pour lancer, il doit glisser entre la cellule positionnée en corridor, sous le ballon avant de lancer. (Mélanie Martin)

## Critère 16 Le faux-lanceur

### Éducatif 16. 1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs sont dispersés en colonnes aux 4 coins du gymnase. L'entraîneur est placé au centre avec le ballon. Il appelle la couleur des premiers de chaque colonne et lance le ballon dans les airs. Les 4 premiers joueurs courent pour attraper le ballon et deux de ces joueurs préalablement établis, effectuent leur stratégie de faux-lanceur. (FOKB p. 88)

### Jeu modifié 16. 2

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

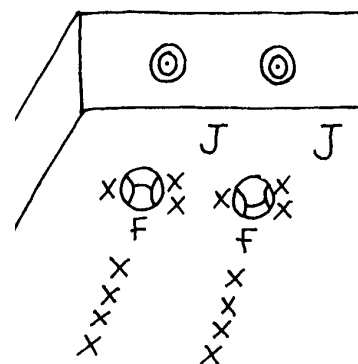
Jeu régulier, cependant, à chaque fois qu'une équipe essaie un faux-lanceur, elle obtient un point bonus et/ou si la stratégie permet de marquer un point, on peut accorder un 2<sup>e</sup> point bonus. Donc, une possibilité de 3 points. Durée maximum : une période. (FOKB p. 89)

## Critère 17 Lancer le ballon parallèle au sol

### Éducatif 17. 1

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs sont disposés en 2 colonnes face au mur. Une cible est affichée sur le mur à une hauteur désirée. Deux joueurs tiennent le ballon pour le lanceur qui doit lancer le plus près possible de la cible. Adapter la hauteur du ballon tenu par les joueurs à l'offensive selon le lanceur. Lancer le ballon légèrement sous la barre du milieu. On peut éloigner le ballon de la cible et varier la hauteur de la cible. (FQKB p. 45)



### Jeu modifié 17. 2

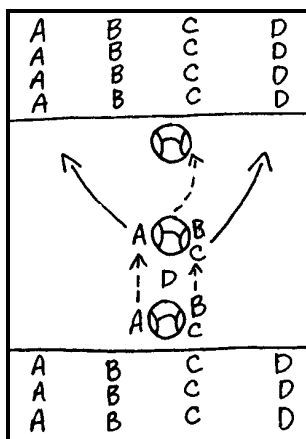
✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 2

Jeu régulier, cependant, la hauteur de tous les lancers ne doit pas excéder les paniers de basket-ball. À chaque fois qu'une équipe lance plus haut, un point est accordé aux deux autres équipes. Durée maximum d'une période. Le contact du ballon doit se faire légèrement sous la barre du ballon. Les 3 joueurs qui tiennent le ballon doivent le placer à la hauteur des épaules du lanceur. Abaisser graduellement la hauteur permise. (FQKB p. 46)

## Critère 18 Règle du marcher (adapté selon la région)

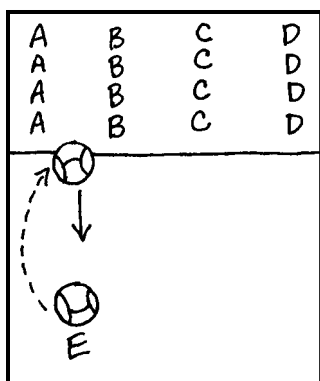
### Éducatif 18.1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs sont disposés en 8 colonnes, 4 colonnes à chaque bout du gymnase. La 1<sup>ère</sup> cellule part avec le ballon tenu par 2 joueurs. Une fois rendu au centre, le 3<sup>e</sup> joueur crie : « gèle » et complète le triangle ou le corridor en touchant le ballon. Le 4<sup>e</sup> joueur lance vers la cellule d'en face. Les joueurs qui viennent de lancer vont se placer derrière les colonnes faisant face à eux, de l'autre côté du gymnase. Aucune faute de marcher n'est acceptée après le 3<sup>e</sup> contact. Lors du déplacement, les joueurs sont debout, face à face et ont les 2 mains sur le ballon. Selon le niveau, les lancers se font plus facilement ou plus intensément.

(FQKB p. 72)



### Éducatif 18.2

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe est divisé en 4 colonnes, placées derrière une ligne. L'entraîneur lance le ballon au joueur A qui relève et contrôle le ballon, aidé du joueur B. Par la suite, les 2 joueurs se déplacent avec le ballon en direction de l'entraîneur, à environ 15 pieds. Le joueur C vient alors compléter le triangle ou le corridor sans occasionner de faute de marcher. Et le joueur D lance le ballon à l'entraîneur. Il faut un pivot pour finaliser l'immobilisation du ballon à 3 joueurs. Faire une rotation des colonnes et ajouter un décompte si vous le voulez. (FQKB p. 76)

### Jeu modifié 18.3

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant à chaque fois que l'équipe en offensive se regroupe au ballon, le 3<sup>e</sup> joueur doit crier « gèle » afin de rappeler aux 2 autres joueurs qu'ils ne doivent plus marcher avec le ballon, puisqu'ils sont maintenant 3 joueurs au ballon. À chacun des cris, l'équipe se mérite un point bonus. (FQKB p. 77)



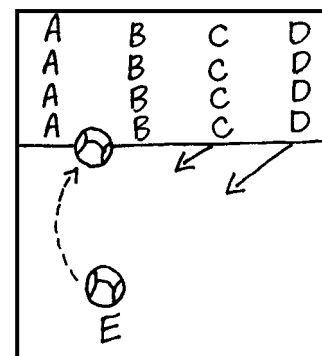
# Niveau 5

## Critère 19 Énoncer l'appellation après 2 contacts

### Éducatif 19. 1

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe est divisé en 4 colonnes placées derrière une ligne. L'entraîneur lance le ballon au joueur A, qui le relève et le contrôle avec l'aide du joueur B. Dès que le joueur B (2<sup>e</sup> contact) touche le ballon, l'appellation doit être dite par le joueur D. Le joueur C vient finaliser le triangle ou le corridor, pendant que le joueur D arrive pour exécuter la frappe en direction de l'entraîneur. Demander d'établir les 4 contacts en moins de 5 secondes ou moins. (Nathalie LeBlanc)



## Critère 20 Stratégie du dernier au ballon

### Jeu modifié 20. 1

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, lors de la première période, l'équipe en offensive, se réserve le dernier joueur arrivé au ballon pour être le lanceur. Le premier relève le ballon, le 2<sup>e</sup> contrôle, le 3<sup>e</sup> complète et une seconde après, le dernier rendu au ballon exécute la frappe. Note : Le dernier est le plus loin du ballon et non le plus lent. Cela exige de la rapidité d'exécution pour passer de la défensive à l'offensive. L'entraîneur peut faire un décompte à haute voix. (FQKB p. 96)

### Jeu modifié 20. 2

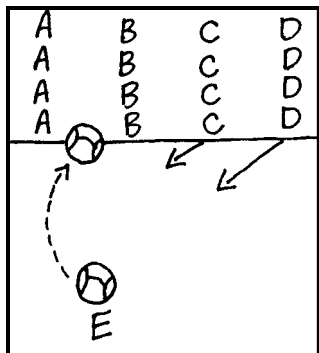
✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Ne jamais avoir 4 joueurs sous le ballon, sinon, on donne un point aux deux autres équipes. (ARKB Laval p. 19)

## Critère 21 Transition rapide de l'offensive à la défensive et l'inverse

### Éducatif 21. 1

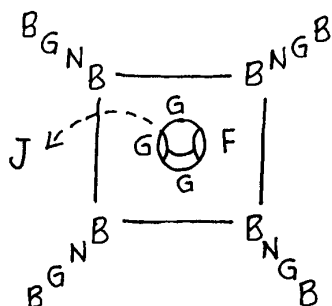
✓✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5



Le groupe est divisé en 4 colonnes placées derrière une ligne. L'entraîneur lance le ballon au joueur A, qui le relève et le contrôle avec l'aide du joueur B. Le joueur C vient finaliser le triangle ou le corridor. Enfin, le joueur D arrive pour exécuter la frappe en direction de l'entraîneur. Pour groupe plus avancé, demandez d'établir les 4 contacts en moins de 3 secondes, sans faire aucune faute de marcher, et ce, toujours en gardant une bonne position de chaque joueur. Pour débiter, on peut faire le décompte à haute voix, puis arrêter progressivement. (FQKB p. 79)

### Éducatif 21. 2

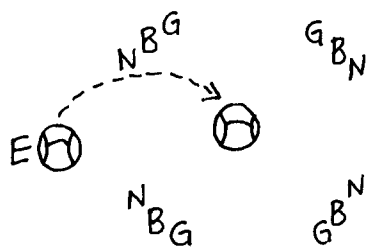
✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 2



Le groupe est divisé en 2 cellules. Les cellules sont disposées en carré défensif, un joueur par coin. L'équipe au ballon appelle la couleur de l'équipe suivante et lance le ballon en direction du joueur « J ». Aussitôt que le joueur « J » touche au ballon, il ne reste que 3 secondes à la cellule qui vient de lancer pour aller se replacer derrière chacune des colonnes. (FQKB p. 80)

### Éducatif 21. 3

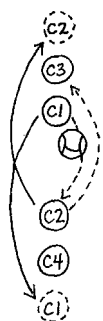
✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 2



Les joueurs sont disposés en carré autour du ballon. L'entraîneur siffle, appelle une couleur et lance le ballon très haut, en forme de cloche. L'équipe nommée doit attraper le ballon, le retourner à l'entraîneur en lui lançant et reprendre très rapidement sa position initiale de carré défensif, chacun dans leur coin respectif. Respecter l'ordre des lanceurs et des changements de joueurs. (FQKB p. 81)

### Éducatif 21. 4

✓✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5



Les joueurs sont regroupés en cellules. Les cellules sont disposées en 2 colonnes face à face, 2 cellules d'un côté et 2 de l'autre. La cellule n°1 lance facilement à la cellule n°2 et va ensuite se replacer derrière la cellule n°4 pour faire un passe et suit. (FQKB p. 82)

Éducatifs et jeux modifiés

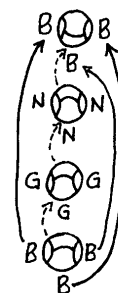
# Niveau 6

## Critère 21 Offensive et défensive rapidement ( suite)

### Éducatif 21. 5

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

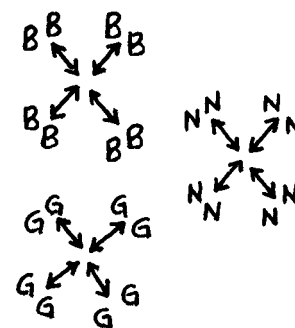
L'équipe des bleus envoie le ballon en exécutant un lancer horizontal à l'équipe des gris, qui eux l'enverront à l'équipe des noirs. Ceux-ci lanceront le ballon à l'équipe des bleus qui se seront placés à la suite des noirs et ainsi de suite tout autour du gymnase. Selon le nombre de joueurs, on peut utiliser 2 ballons. Dans ce cas, on attend l'arrivée du 2<sup>e</sup> ballon avant de se rendre au bout de la file. (ARKB Laval p. 19)



### Éducatif 21. 6

✓✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Diviser les équipes en 3 groupes dans le gymnase, chacune d'elle étant placée en carré défensif (même s'il y a plus de 4 joueurs). Au signal, tous les joueurs doivent se rapprocher et se positionner en offensive (belle position triangle ou corridor). Encore une fois, au signal, les équipes doivent reprendre le carré défensif et ainsi de suite... (Sébastien Contant)



## Critère 22 Contrôler le ballon seul

### Éducatif 22. 1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

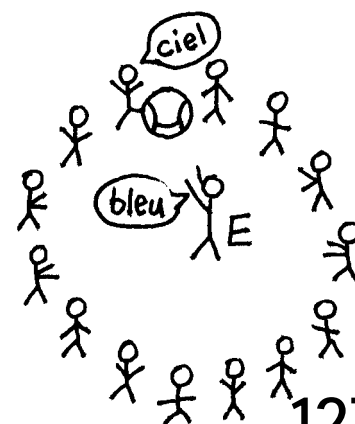
Les joueurs sont divisés en 2 colonnes. L'entraîneur et l'aide entraîneur ou un joueur avancé lancent le ballon au premier joueur de chaque colonne. Ce joueur doit attraper le ballon, l'immobiliser avec ses deux mains et son front puis, s'installer en position offensive avec le ballon. Il relance ensuite le ballon à l'entraîneur et retourne derrière la file. Varier la force des lancers. (Sylvain Couture)



### Éducatif 22. 2

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

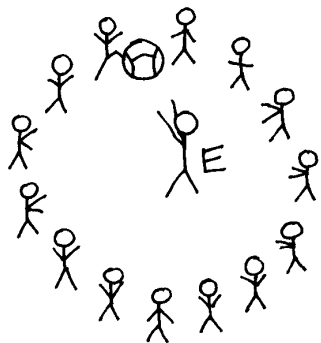
Tous les joueurs sont debout en grand cercle. L'entraîneur nomme une couleur (Ex : bleu) et lance le ballon à un joueur. Dès que ce joueur l'attrape, il a 3 secondes (ou moins) pour nommer une chose qui est de cette couleur. S'il réussit, il relance le ballon à un autre joueur et le jeu continue tant que l'entraîneur ne nomme pas une autre couleur. Si le joueur ne réussit pas, il lance le ballon à un autre joueur et s'assoit. Le dernier qui reste debout est le roi de couleurs. (Marie-Ève Gauthier)



## Critère 23 Relever le ballon avec le pied

### Éducatif 23. 1

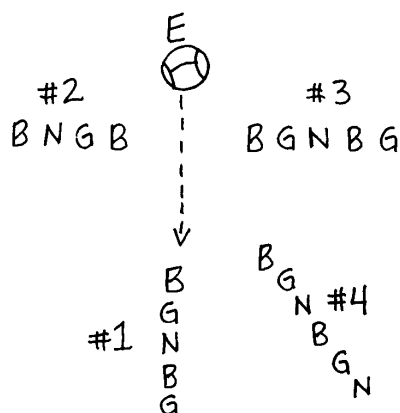
✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs forment un grand cercle. L'entraîneur est placé au centre et lance le ballon en pente descendante sur les joueurs immobiles. Le joueur à qui est lancé le ballon doit le relever afin que le ballon retombe dans les mains de l'entraîneur. Il doit avoir les yeux sur le ballon, faire une extension rapide de la jambe, puis amortir et contrôler le relevé du ballon. On peut obliger les joueurs à garder les mains dans le dos tout en variant l'intensité et la trajectoire du ballon. (FOKB p. 57)

### Éducatif 23. 2

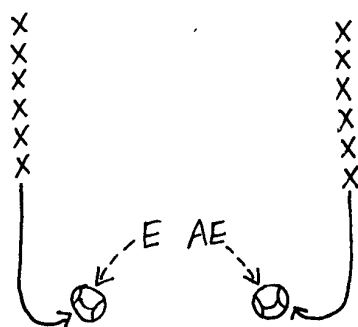
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs sont dispersés en colonnes, tels qu'illustrés, de façon à ce que le premier de chaque colonne forme une cellule. L'entraîneur lance le ballon en pente descendante au 1<sup>er</sup> joueur de la colonne n° 1, ce joueur relève le ballon. Les premiers joueurs de la colonne n° 2 et n° 3 contrôlent le ballon. Ensuite, le 1<sup>er</sup> joueur de la colonne n° 4 vient faire la frappe en direction de l'entraîneur. La jambe est vers l'avant et légèrement fléchie. Le contact du ballon se fait avec le dessus du pied. Il y a amortissement du ballon et non un coup de pied. Selon le niveau, on peut contrôler à 2 ou à 3 joueurs. (FOKB p. 60)

### Éducatif 23. 3

✓✓ sec. 1 à 5



Les joueurs sont divisés en 2 groupes. Le 1<sup>er</sup> joueur de la rangée court en direction du mur en effectuant une trajectoire de demi-lune. Rendu au mur, il doit se retourner face au mur et relever le ballon avec son talon de la jambe qui était le plus loin du mur lors de la course. Le ballon est lancé sans puissance par l'entraîneur. Débuter avec une course lente et augmenter graduellement. Le ballon doit retomber idéalement près de l'entraîneur. Changer les 2 groupes de côté afin de pratiquer les 2 jambes. Augmenter l'intensité des lancers. (FOKB p. 64)

## Critère 23 Relever le ballon avec le pied (suite)

### Jeu modifié 23. 4

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, pour la 1<sup>ère</sup> période, chaque fois qu'un joueur relève le ballon avec son pied, son équipe marque 1 point bonus. Le relevé doit être réussi et contrôlé par le joueur ou l'équipe. Durée maximum d'une période. Pour les joueurs plus avancés, bonifier seulement le relevé du pied non-dominant réussi si l'utilisation de la jambe est justifiée. (Nathalie LeBlanc)

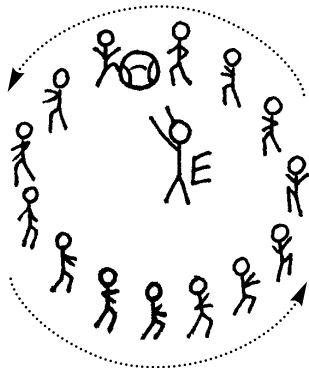
### Jeu modifié 23. 5

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, pour la 1<sup>ère</sup> période, chaque fois qu'un joueur relève le ballon avec son pied, son équipe marque 1 point bonus. Que le relevé soit réussi ou non, c'est l'essai qui est récompensé et non le résultat. Durée maximum d'une période. Pour les joueurs plus avancés, bonifier seulement le relevé réussi si l'utilisation de la jambe est justifiée. (FQKB p. 61)



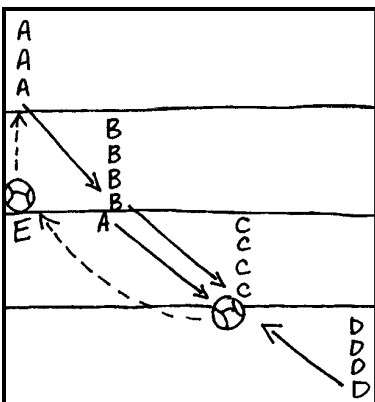
## Critère 24 Effectuer des déplacements stratégiques (seul ou à 2 joueurs)



### Éducatif 24. 1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

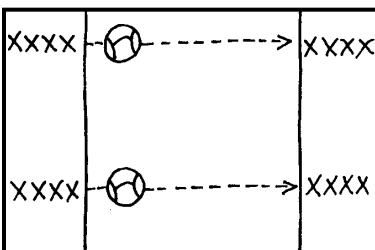
Les joueurs sont en jogging léger tout en formant un cercle. L'entraîneur est au milieu du cercle et lance le ballon (à la hauteur des épaules) en direction d'un joueur. Le joueur doit attraper le ballon et revenir le porter à l'entraîneur au centre. Le joueur doit contrôler le ballon avant de commencer la course. Les paumes des mains doivent être tournées vers le haut. (FQKB p. 58)



### Éducatif 24. 2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe est divisé en 4 colonnes, placées en escalier, tel qu'il lustré. L'entraîneur lance le ballon au joueur A. Celui-ci le relève et le contrôle. Par la suite, il se déplace seul jusqu'au joueur B. Ensuite, les joueurs A et B se déplacent à deux joueurs (face à face) jusqu'au joueur C, d'où le lancer sera exécuté par le joueur D en direction de l'entraîneur. Pour les joueurs avancés, on peut remplacer les déplacements par des passes où tous les joueurs se regroupent au joueur C pour faire le lancer. Doubler les colonnes!!! Doubler les ballons!!! (FQKB p. 74)



### Éducatif 24. 3

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Sous forme de course à relais. Les joueurs sont disposés en 2 colonnes, les moitiés de chaque colonne sont face à face aux extrémités du gymnase. Le premier joueur va porter le ballon (à la marche ou à la course, selon le niveau) au premier de l'autre colonne d'en face et ainsi de suite. Une main sous le ballon pour le soutenir et l'autre derrière pour le pousser. La hauteur du ballon est vis-à-vis des yeux. Pour les débutants, insistez surtout sur la bonne réalisation plutôt que sur la rapidité. Pour niveau plus avancé, on peut chronométrer le temps. (FQKB p. 70)

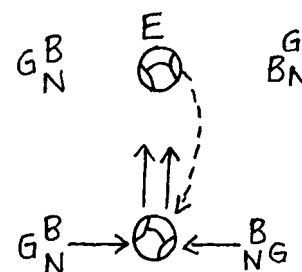
# Niveau 6

## Critère 24 Effectuer des déplacements stratégiques (seul ou à 2 joueurs) (suite)

### Éducatif 24. 4

✓ 2° à 6° année

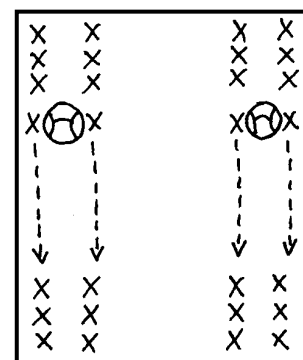
Les joueurs sont disposés en position de carré défensif. L'entraîneur nomme une couleur et lance le ballon entre deux joueurs. Ceux-ci doivent l'attraper et se déplacer à deux pour rapporter le ballon à l'entraîneur. L'exercice se poursuit en alternant de côté. Les deux mains doivent être sur le ballon et il faut avoir le contrôle avant de faire le déplacement. (FQKB p. 68)



### Éducatif 24. 5

✓✓ 2° à 6° année

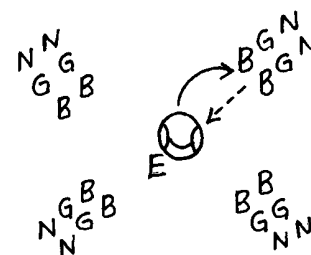
Sous forme de course à relais. Les joueurs sont disposés en 2 colonnes face à face aux extrémités du gymnase. Les 2 premiers joueurs portent le ballon à la marche ou à la course, selon le niveau. Ils doivent se rendre jusqu'aux 2 premiers des autres colonnes. Les deux joueurs doivent être face à face, sans se voir. Exercer une légère pression avec les 2 mains sur le ballon en direction de son coéquipier, à la hauteur du centre du ballon. On peut chronométrer de fois en fois pour faire augmenter la vitesse. S'il y a échappé, repartir avec le ballon d'où il a été échappé. (FQKB p. 69)



### Éducatif 24. 6

✓ 4° à 6° année / sec. 1 à 5

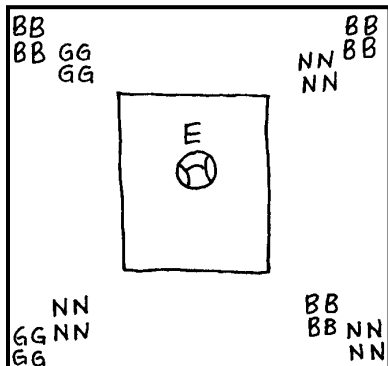
L'entraîneur se place au centre du gymnase et place des équipes de 2 joueurs dans chacun des coins. L'entraîneur fait un lancer vers une équipe de deux qui doit récupérer le ballon (toujours à 2), le contrôler et venir le porter à l'entraîneur. (ARKB Laval p. 20)



## Critère 24 Effectuer des déplacements stratégiques (seul ou à 2 joueurs) (suite)

### Éducatif 24. 7

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 2



Le groupe est divisé en cellules. Les cellules sont disposées également aux 4 coins du gymnase. L'entraîneur est placé au centre avec le ballon. L'entraîneur lance le ballon à l'une des cellules qui doivent l'attraper et se déplacer à l'intérieur du rectangle préalablement identifié comme zone d'attaque. Le lanceur est toujours remplacé par l'entraîneur qui relance à une autre cellule. On peut exiger un déplacement à 2 joueurs, sans aucune faute de marcher mais toujours avec un déplacement dans la zone d'attaque. (FQKB p. 95)

### Jeu modifié 24. 8

✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant si l'équipe exécute un lancer à l'extérieur du rectangle préalablement identifié comme zone d'attaque, il y a faute. Au début, l'entraîneur doit aider les joueurs en leur rappelant à haute voix : « déplace au centre ». On peut aussi bien ajouter un point bonus si l'équipe marque un point suite au déplacement vers le centre. (FQKB p. 94)

### Jeu modifié 24. 9

✓✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Un point est accordé à l'équipe qui déplace le ballon vers le cercle du milieu du terrain, peu importe la façon de se déplacer (seul, à deux, par la passe, coup de pied-passe, etc.). Pour un niveau avancé, utiliser la stratégie des coins, stratégie vrille, twist et double-twist.

(Sylvain Couture)



# Niveau 7

## Critère 25 Relancer rapidement après le 3<sup>e</sup> contact

### Jeu modifié 25. 1

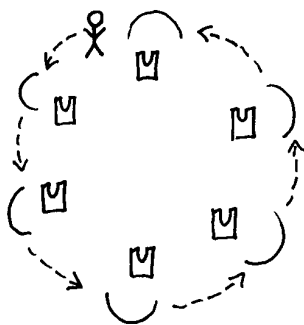
✓✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, mais lorsqu'une équipe établit le 3<sup>e</sup> contact, cette dernière a seulement 3 secondes pour exécuter la frappe au lieu de 5 secondes. Une faute de temps est appliquée lorsque l'équipe prend plus de 3 secondes. (Sylvain Couture)

## Critère 26 Utiliser la glissade

### Éducatif 26.1

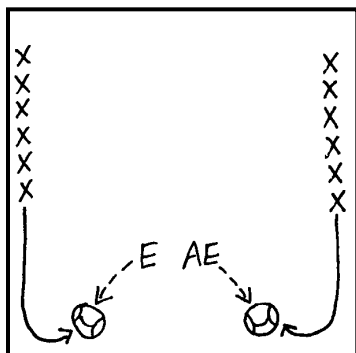
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Démontrer la glissade au ralenti par étapes : -S'incliner -Déposer la main au sol, puis la hanche - Glisser sur le côté - Botter avec la jambe (comme un coup de pied au soccer). Des dossards sont placés autour du gymnase. Les joueurs se déplacent en jogging autour des dossards. Lorsqu'ils sont près d'un dossard, ils doivent faire une glissade sans le ballon. On peut demander aux équipes de pratiquer les glissades avec les ballons entre les périodes. (FQKB p. 65)

### Éducatif 26.2

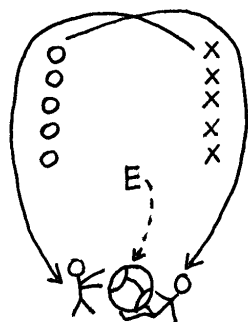
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs font deux files de chaque côté de l'entraîneur. Le premier joueur d'une des files s'avance en demi-lune devant l'entraîneur qui lui lance le ballon à un endroit déterminé. Le joueur doit faire une glissade et donner un coup de pied au ballon de façon à pouvoir être récupéré par l'entraîneur. Ensuite, il va se replacer derrière l'autre file. Le tour suivant, c'est au tour du premier joueur de l'autre file pour ainsi pratiquer les deux côtés. Si vous avez la chance d'avoir un aide entraîneur, il peut faire l'une des files. (Marc Robillard)

### Éducatif 26.3

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs forment 2 colonnes. L'entraîneur est au centre avec le ballon. Lorsque l'entraîneur donne le signal, les 2 joueurs à la fin de chaque colonne partent à courir selon l'illustration. Dès que le joueur est à la bonne distance, l'entraîneur lance le ballon pour leur permettre d'effectuer une glissade et de faire une récupération à 2 joueurs.

(Nathalie LeBlanc)

### Jeu modifié 26.4

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Donner un point bonus à l'équipe du joueur qui essaie une glissade ou qui la réussie en jeu. S'il y a de la neige dehors, encouragez-les à se pratiquer dehors durant la récréation! (Marc Robillard)

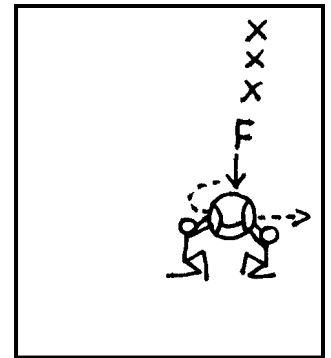
# Niveau 7

## Critère 27 Effectuer des lancers le long des limites de jeu

### Éducatif 27.1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs sont placés en file. Deux volontaires tiennent le ballon à environ 5 mètres du mur ou de la limite de terrain. Les jeunes doivent faire une feinte corporelle (droit devant) et faire un lancer en 90° sans envoyer le ballon à l'extérieur. Il doit donc réussir à faire un lancer tombant ou un amorti. On peut faire l'exercice à deux ballons et changer de côté. (Vincenzo Jr Varrichio)



### Jeu modifié 27.2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Pour la première période, demander aux équipes de lancer le long des murs en visant une ligne près de l'extérieur sans toutefois l'envoyer à l'extérieur. (Marc Robillard)

### Jeu modifié 27.3

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

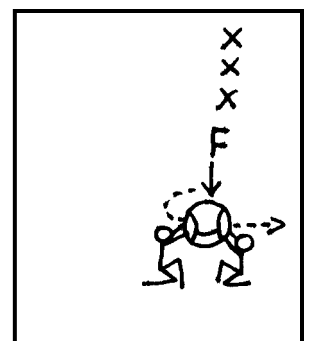
Pour une période déterminée, donner une faute à l'équipe qui attaque au centre du terrain, donc un ou deux points aux deux autres équipes. (Nathalie LeBlanc)

## Critère 28 Le lancer 90 degrés

### Éducatif 28.1

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les joueurs sont placés en file. Deux volontaires tiennent le ballon à environ 5 mètres du mur ou de la limite de terrain. Les jeunes doivent faire une feinte corporelle (droit devant) et faire un lancer en 90° sans envoyer le ballon à l'extérieur. Il doit donc réussir à faire un lancer tombant ou un amorti. On peut faire l'exercice à deux ballons et changer de côté. (Vincenzo Jr Varrichio)



### Jeu modifié 28.2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

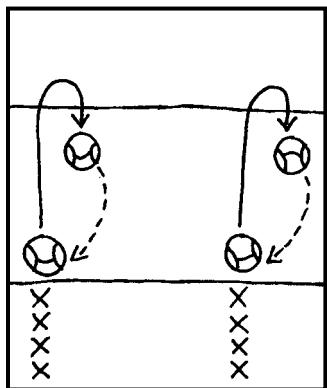
Pour les premières minutes de jeu ou pour la première période, faire une reprise de jeu si un lancer 90 degrés n'est pas exécuté ou essayé.

(Nathalie LeBlanc)

## Critère 29 Effectuer des passes stratégiques

### Éducatif 29.1

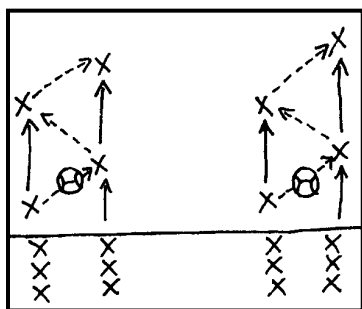
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Sous forme de course à relais. Les joueurs sont disposés en 2 colonnes. Le premier de chaque colonne part avec le ballon et se rend à la marche ou à la course jusqu'au centre du gymnase. Ensuite, il revient sur ses pas et au milieu de son retour, il fait une passe au 2<sup>e</sup> joueur de la colonne. Lors de la passe, les 2 mains sont sur le ballon; l'une dessous pour soutenir le ballon et l'autre derrière pour le pousser. Le ballon est à la hauteur des yeux du joueur. Une belle passe possède une trajectoire horizontale, légèrement montante. Les joueurs plus avancés peuvent franchir des obstacles dans leur trajet (ex : cônes à contourner, etc.). (FQKB p. 71)

### Éducatif 29.2

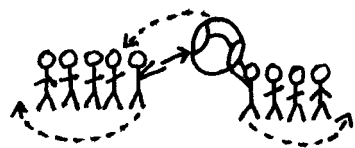
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Sous forme de course à relais. Les joueurs sont disposés en 4 colonnes. La colonne n° 1 et n° 2 forme une équipe et la colonne n° 3 et n° 4 forme une autre équipe. Le premier joueur de chaque colonne part à la course. Les joueurs doivent traverser le gymnase aller-retour en se faisant 6 passes minimums. Au retour, ils donnent le ballon aux 2 joueurs suivants. Pour joueurs avancés, interdire le déplacement lorsque le joueur est en contact avec le ballon. (FQKB p. 73)

### Éducatif 29.3

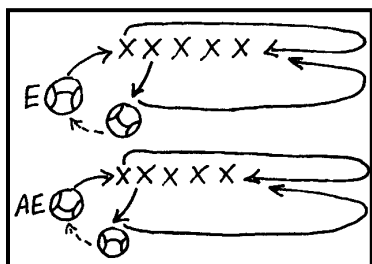
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs sont divisés en 2 colonnes, l'une face à l'autre. Le premier joueur lance le ballon au joueur lui faisant face et retourne à la fin de la colonne. Ils se font ainsi la passe et ainsi de suite. On peut rendre l'exercice plus précis en demandant de ne pas bouger le pied ou de viser dans un cercle du gymnase. (Ian Rivest)

### Éducatif 29.4

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



Les joueurs forment une colonne. L'entraîneur lance le ballon en pente descendante au 1<sup>er</sup> joueur. Celui-ci doit relever le ballon avec son pied, le 2<sup>e</sup> joueur doit attraper le ballon et faire une passe à l'entraîneur. Aussitôt que ces 2 joueurs ont terminé, ils courent jusqu'au mur et reviennent à la course se replacer derrière la file. Si vous avez un aide-entraîneur avec vous, vous pouvez former deux colonnes. (FQKB p. 62)

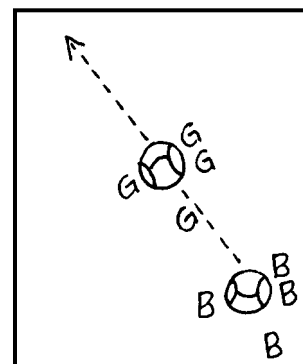
Éducatifs et jeux modifiés

## critère 30 La grande diagonale

### Jeu modifié 30.1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, chaque fois qu'une équipe effectue un lancer en direction d'un coin et que le ballon arrivait du coin opposé, cette équipe obtient 1 point bonus, à condition d'appeler la couleur de l'équipe qui a effectué le lancer provenant du coin. Selon l'illustration, l'équipe des gris doit appeler l'équipe des bleus. Durée maximum : une période. Pour les joueurs avancés, accorder le point seulement si le lancer est réussi. (FQKB p. 97)



### Jeu modifié 30.2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, chaque fois qu'une équipe effectue un lancer à partir d'un coin et que ce lancer est dirigé le long d'un mur, l'équipe marque 1 point bonus. Durée maximum : une période. Pour les joueurs avancés, accorder le point seulement si le lancer est réussi. (FQKB p. 93)

### Jeu modifié 30.3

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

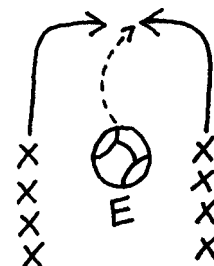
Pendant la première période, démontrer aux joueurs pendant 3 secondes où ils devraient lancer pour l'objectif et leur donner 1 point s'ils réussissent. Donner du « feedback » pour encourager la progression de ballon durant les autres périodes du jeu. (Marc Robillard)

## Critère 31 Attendre le lancer avant de se déplacer

### Éducatif 31.1

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

L'entraîneur lance le ballon en cloche vers le milieu du terrain. Les joueurs placés en colonne de chaque côté doivent partir seulement au moment du lancer. Les deux joueurs doivent communiquer ensemble pour déterminer qui fera le relevé, puis les deux rapportent le ballon à l'entraîneur. Pour des catégories plus avancées, progresser avec des lancers plus difficiles. (Sylvain Couture)



## Critère 32 Le lancer amorti

### Jeu modifié 32. 1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Pour la première période, demander aux équipes de se déplacer près des lignes lorsqu'ils se retrouvent en position offensive d'équipe. De là, le lanceur exécute une frappe feintée ou un lancer amorti en alternant les deux pour déséquilibrer les équipes adverses. (Marc Robillard)

## Critère 33 Le double faux-lanceur

### Jeu modifié 33. 1

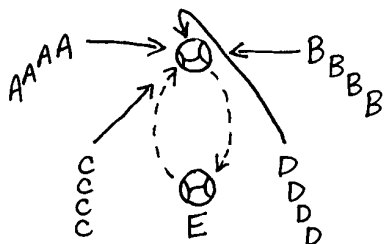
✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, chaque fois qu'une équipe essaie un double faux-lanceur, elle obtient un point bonus et/ou si la stratégie permet de marquer un point, on peut accorder un 2<sup>e</sup> point bonus. Donc, une possibilité de 3 points. Durée maximum : une période. (Nathalie LeBlanc)

## Critère 34 Amorce de l'attaque à 2 joueurs

### Éducatif 34.1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5



L'entraîneur est placé près d'un mur et les joueurs sont disposés en 4 colonnes; A, B, C et D. L'entraîneur lance le ballon au centre. Les joueurs C et D le récupèrent le plus rapidement possible et se déplacent au centre. Les joueurs A et B viennent faire la « sandwich », donc le joueur A fait l'appellation et le joueur B fera le lancer. A et B font l'amorce à deux joueurs et s'assurent d'arriver en même temps au ballon, ou du moins, le plus possible. Le lanceur doit s'assurer tout de même que le joueur A touche au ballon lors du lancer. Chaque joueur revient ensuite derrière sa colonne pour assurer le roulement. (Nathalie LeBlanc)

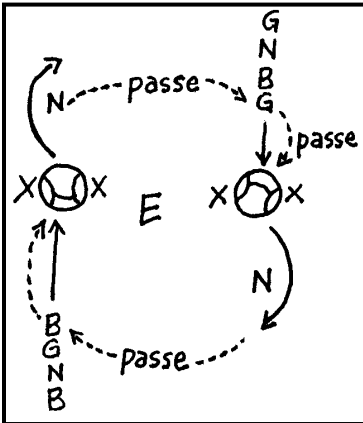
### Jeu modifié 34. 2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, chaque fois qu'il y a mise ou remise au jeu, demander aux équipes de faire une amorce à deux joueurs, c'est à dire qu'au coup de sifflet, deux joueurs tiennent le ballon et deux autres arrivent en même temps... (Nathalie LeBlanc)



## Critère 37 Le lancer lob



### Éducatif 37. 1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

De chaque côté du gymnase se trouvent 2 joueurs tenant un ballon. Un joueur est placé de chaque côté, prêt pour la réception du lob, tandis que les autres font deux files pour exécuter le lob. Celui qui reçoit le lob contrôle le ballon et le passe au prochain frappeur de l'autre côté du gymnase et va ensuite se placer à la fin de la file de ce côté. Le lanceur va alors se placer pour la réception du lob et ainsi de suite. Faire le roulement des joueurs tenant le ballon également. (Marc Robillard)

### Jeu modifié 37. 2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

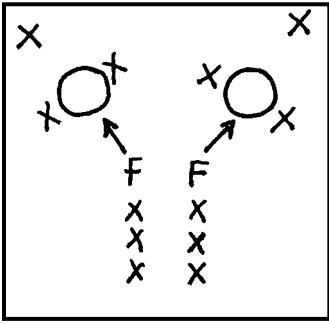
Durant la première période, lorsqu'un joueur exécute un lancer lob pendant la première période, cette équipe obtient un point bonus.

(Marc Robillard)



# Objectifs complémentaires

## Objectif 38 Réussir le transfert de poids lors du lancer



### Éducatif 38.1

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

À tour de rôle, pratiquer le lancer avec transfert de poids. Dans un premier temps, commencer près du ballon, sans course, en exagérant le mouvement, c'est à dire en levant la jambe la plus près du ballon puis transférer le poids comme un lanceur de base-ball. Dans un deuxième temps, intégrer le transfert de poids avec prise d'élan (à la course). (Marc Robillard)

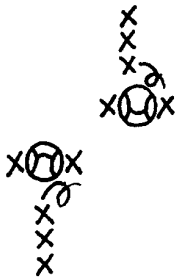
## Objectif 39 Réussir le lancer tourniquet

### Éducatif 39.1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe est disposé en 2 colonnes. Une cellule tient le ballon. Le premier joueur exécute un tourniquet, le ballon est ainsi dirigé vers la 2<sup>e</sup> cellule. Alors, le 1<sup>er</sup> de la 2<sup>e</sup> colonne exécute à son tour un tourniquet vers la 1<sup>ère</sup> cellule. Avec 2 ballons, on peut faire 4 colonnes.

(Sylvain Couture)



### Jeu modifié 39.2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

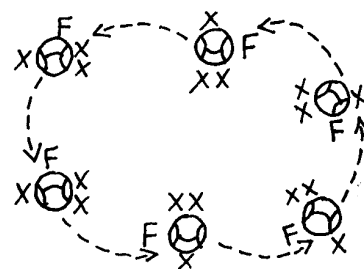
Pour la première période de jeu, si un joueur exécute un lancer tourniquet, un point bonus est accordé à l'équipe, peu importe si le lancer tombe ou non. (Sylvain Couture)

## Objectif 40 Réussir le lancer courbe

### Éducatif 40.1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Les cellules sont disposées près des murs tel qu'illustré. Les ballons sont lancés d'une cellule à une autre, en alternant de lanceur à l'intérieur de la cellule. Le lanceur doit réussir le lancer courbe le plus près possible du mur sans toutefois l'envoyer à l'extérieur. Utiliser le plus de ballons possible. (FQKB p. 51)

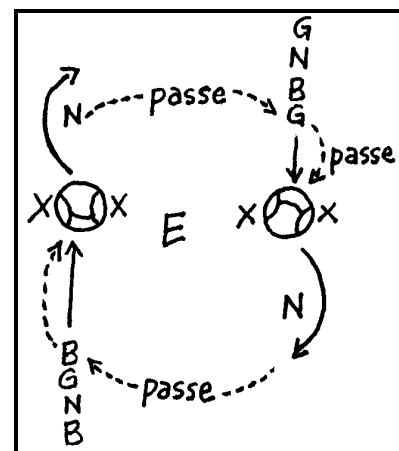


### Éducatif 40.2

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

De chaque côté du gymnase se trouvent 2 joueurs tenant un ballon. Un joueur est placé de chaque côté, prêt pour la réception de la courbe. Les autres font deux files pour exécuter la courbe. Celui qui reçoit la courbe contrôle le ballon et le passe au prochain frappeur de l'autre côté du gymnase et va ensuite se placer à la fin de la file de ce côté. Le lanceur va alors se placer pour la réception de la courbe et ainsi de suite. Faire le roulement des joueurs tenant le ballon également.

(Marc Robillard)



### Jeu modifié 40.3

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Durant la première période, lorsqu'un joueur essaie ou exécute un lancer courbe, cette équipe obtient un point bonus. (Marc Robillard)

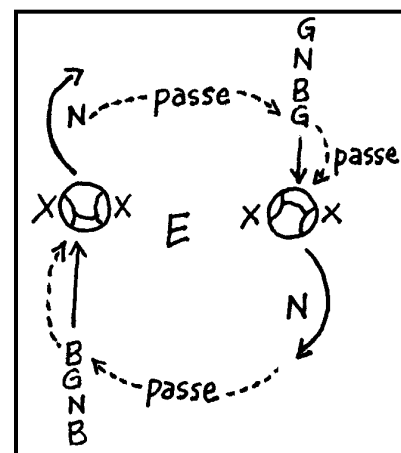
## Objectif 41 Réussir le lancer parabole

### Éducatif 41.1

✓ sec. 1 à 5

De chaque côté du gymnase se trouvent 2 joueurs tenant un ballon. Un joueur est placé de chaque côté, prêt pour la réception de la parabole. Les autres font deux files pour exécuter la parabole. Celui qui reçoit la parabole contrôle le ballon et le passe au prochain frappeur de l'autre côté du gymnase et va ensuite se placer à la fin de la file de ce côté. Le lanceur va alors se placer pour la réception de la parabole et ainsi de suite. Faire le roulement des joueurs tenant le ballon également.

(Marc Robillard)

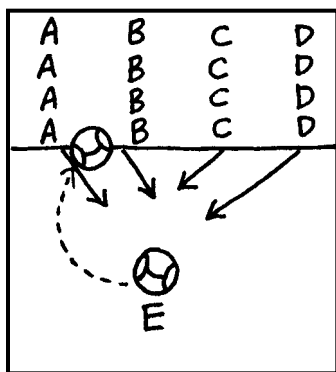


### Jeu modifié 41.2

✓✓ sec. 1 à 5

Durant la première période, lorsqu'un joueur essaie ou exécute un lancer parabole, cette équipe obtient un point bonus. (Marc Robillard)

## Objectif 42 Lancer avec le bras non-dominant



### Éducatif 42. 1

✓ sec. 1 à 5

Le groupe est divisé en 4 colonnes, placées derrière une ligne. L'entraîneur lance le ballon au joueur A qui relève et contrôle le ballon, aidé du joueur B. Par la suite, les 2 joueurs se déplacent avec le ballon en direction de l'entraîneur à une distance d'environ 15 pieds. Le joueur C vient alors compléter le triangle ou le corridor et le joueur D exécute un lancer, avec le bras non-dominant, en lançant le ballon vers l'entraîneur. Faire une rotation des colonnes. (Sylvain Couture)

### Jeu modifié 42. 2

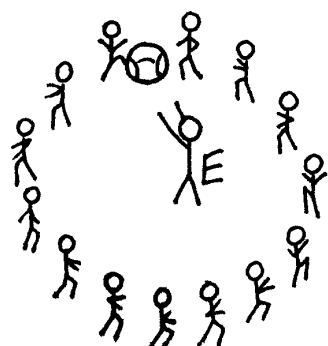
✓✓ sec. 1 à 5

Pour la première période, demander aux équipes de lancer seulement avec le bras non-dominant ou le côté (à 2 mains) avec lequel on est le moins habitué. (Marc Robillard)

## Objectif 43 Relevé avec le pied non-dominant

### Éducatif 43. 1

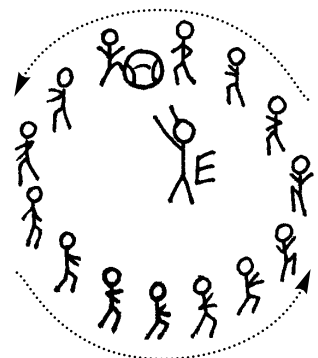
✓ sec. 1 à 5



Les joueurs forment un grand cercle. L'entraîneur est placé au centre et lance le ballon en pente descendante sur les joueurs immobiles. Le joueur doit relever le ballon avec son pied non-dominant afin que le ballon retombe dans les mains de l'entraîneur. Il doit avoir les yeux sur le ballon, faire une extension rapide de la jambe puis amortir et contrôler le relevé du ballon. (Marc Robillard)

### Éducatif 43. 2

✓✓ sec. 1 à 5



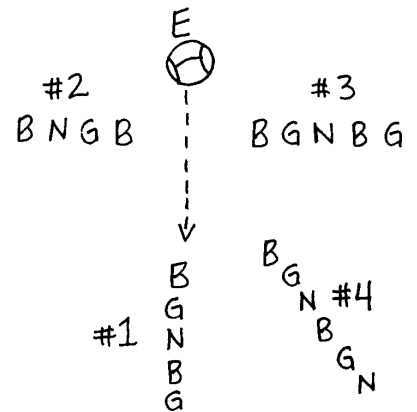
Les joueurs sont en jogging léger tout en formant un grand cercle. L'entraîneur est au milieu et lance le ballon en pente descendante sur un joueur. Ce dernier doit relever le ballon avec son pied non-dominant, l'attraper et se déplacer vers le centre où il deviendra le lanceur et ainsi de suite. On peut accélérer la course des joueurs et la vitesse des lancers. (Marc Robillard)

## Objectif 43 Relevé avec le pied non-dominant (suite)

### Éducatif 43. 3

✓ sec. 1 à 5

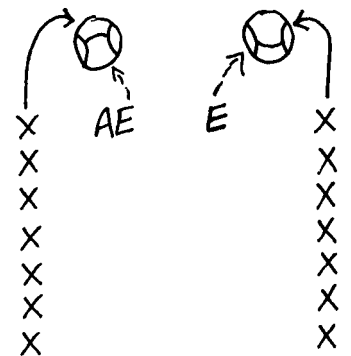
Les joueurs sont dispersés en colonnes, tels qu'illustrés, de façon à ce que le premier de chaque colonne forme une cellule. L'entraîneur lance le ballon en pente descendante au 1<sup>er</sup> de la colonne n° 1, ce joueur relève le ballon avec son pied non-dominant. Les premiers joueurs de la colonne n° 2 et n° 3 contrôlent le ballon. Ensuite, le 1<sup>er</sup> joueur de la colonne n° 4 vient faire la frappe en direction de l'entraîneur. La jambe est vers l'avant et légèrement fléchie. Le contact du ballon se fait avec le dessus du pied. Il y a amortissement du ballon et non un coup de pied. Selon le niveau, on peut contrôler à 2 ou à 3 joueurs. (Marc Robillard)



### Éducatif 43. 4

✓✓ sec. 1 à 5

Diviser les joueurs en 2 groupes. Le 1<sup>er</sup> joueur de la rangée court vers le mur en effectuant une trajectoire en demi-lune. Rendu au mur, il doit relever le ballon avec son pied non-dominant qui a été lancé par l'entraîneur. Les lancers sont peu puissants et faciles à attraper. Le ballon doit idéalement retomber près de l'entraîneur avec une bonne hauteur. Débuter avec une course lente et augmenter graduellement. Le relevé doit être fait avec le dessus du pied et avec la jambe non-dominante. (Marc Robillard)



### Jeu modifié 43. 5

✓✓ sec. 1 à 5

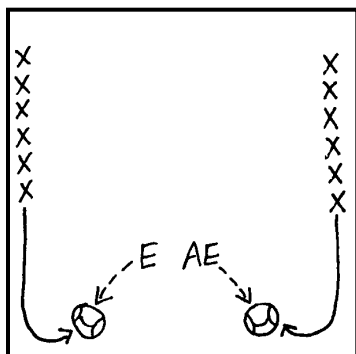
Jeu régulier, cependant, pour la 1<sup>ère</sup> période, chaque fois qu'un joueur relève le ballon avec son pied non-dominant, son équipe marque 1 point bonus. Que le relevé soit réussi ou non, c'est l'essai qui est récompensé et non le résultat. Durée maximum : une période. Pour les joueurs plus avancés, bonifier seulement le relevé réussi si l'utilisation de la jambe est justifiée. (Marc Robillard)



## Objectif 44 Réussir le plongeon ventral

### Éducatif 44. 1

✓✓ sec. 1 à 5



Les joueurs sont divisés en 2 groupes. Le 1<sup>er</sup> joueur de la rangée court en direction du mur en effectuant un plongeon ventral ou dorsal. Rendu au mur, ce joueur doit se retourner en relevant le ballon avec ses pieds et/ou ses mains. Commencer avec une course lente sans le ballon et augmenter graduellement. Ensuite, intégrer le ballon en le lançant sans puissance. Idéalement, le ballon doit être contrôlé par le joueur ou retomber près de l'entraîneur. Changer les 2 groupes de côté afin de pratiquer les 2 côtés. (FQKB p. 64)

## Objectif 45 Placer la cellule offensive différemment

### Jeu modifié 45. 1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Pour la première période, donner un point bonus si l'équipe change sa cellule en largeur plutôt qu'en longueur. (Marc Robillard)

### Jeu modifié 45. 2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Pour la première période, demander aux équipes de se déplacer près des lignes lorsqu'ils sont en position offensive d'équipe. (Marc Robillard)

### Jeu modifié 45. 3

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Pour la première période, donner un point bonus si l'équipe change sa cellule en 45° plutôt qu'en longueur et/ou en largeur. (Marc Robillard)

### Jeu modifié 45. 4

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

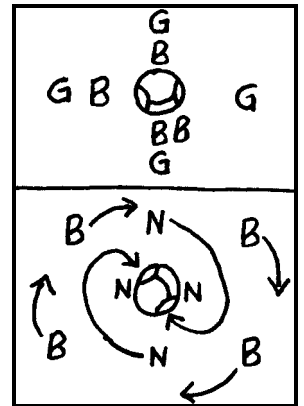
Placer 4 poches ou 4 cônes au centre du terrain. Les joueurs ne doivent pas entrer dans cette zone sinon le joueur est éliminé. On ne peut pas se déplacer au centre durant la première période. Durant les autres périodes, donner du « feedback » positif si les joueurs se déplacent ailleurs qu'au centre. (Marc Robillard)

## Objectif 46 Utiliser diverses stratégies en offensives

### Éducatif 46.1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Gonfler 2 ballons. Former 4 équipes (idéalement en cellule de 4 joueurs) et en placer 2 de chaque côté du gymnase. Une équipe en offensive pratique diverses stratégies suggérées par l'entraîneur (voir chapitre 9 sur les stratégies offensives). L'équipe en défensive se place autour du ballon pour la récupération de celui-ci. À son tour, cette équipe devient en offensive suite à la récupération du ballon. Faire ainsi la rotation pour permettre aux équipes de perfectionner les stratégies que l'équipe voudra employer en jeu. (Nathalie LeBlanc)



### Jeu modifié 46.2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Donner 1 point à l'équipe qui exécute le faux-lanceur du même côté suivi du lancer 90° durant la première période. Encourager les joueurs à essayer toutes sortes de faux-lanceurs en s'habituant à le faire toujours avec la même personne. (Marc Robillard)

### Jeu modifié 46.3

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Pour la première période, exécuter la feinte tunnel en marchant au début et en intégrant la vitesse peu à peu. Lorsqu'on fait cette feinte, il est préférable de la faire à partir du centre. (Marc Robillard)

### Jeu modifié 46.4

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

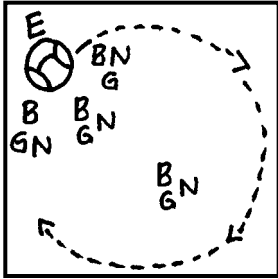
En situation de jeu, donner un point de plus à l'équipe qui essaie une feinte quelconque. (Marc Robillard)

### Jeu modifié 46.5

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Jeu régulier, cependant, chaque fois qu'une équipe se retrouve près d'une ligne et essaie un faux-lanceur 45°, elle obtient un point bonus et/ou si la stratégie permet de marquer un point, on accorde un 2<sup>e</sup> point bonus. Donc, une possibilité de 3 points. Durée maximum : une période. (Marc Robillard)

## Objectif 47 Exercer différentes positions défensives



### Éducatif 47.1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

L'entraîneur est placé dans un coin du gymnase avec le ballon. Le groupe est disposé en Y dans le coin. Le ballon est déplacé par l'entraîneur. Les cellules doivent se replacer en Y à chaque déplacement. Les déplacements rapides ainsi qu'une bonne position défensive individuelle sont de mise. (Sylvain Couture)

### Jeu modifié 47.2

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

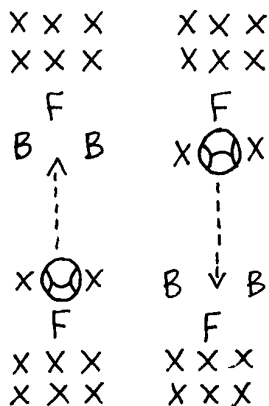
Pour la première période, lorsque l'entraîneur demande à tous les joueurs de figer (statue) et qu'en ce moment même, une équipe démontre bien la stratégie défensive apprise dans le cours, elle obtient un point bonus. (Nathalie LeBlanc)

### Jeu modifié 47.3

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Quelque temps avant le tournoi, certaines équipes peuvent être plus fortes que d'autres. Alors, un défi est proposé à l'équipe la plus forte, soit de toujours se replacer dans les 4 coins du gymnase suite à leur lancer. Une fois dans leur coin, les joueurs de cette équipe ne peuvent pas bouger tant et aussi longtemps que leur équipe n'est pas appelée. Donc, l'équipe joue avec un carré défensif très grand. La partie se déroule dans un demi-gymnase. (FOKB p. 86)

## Objectif 48 Choisir un bon type de lancer selon la défensive



### Éducatif 48.1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Le groupe est subdivisé en sous-groupes de 3 joueurs. Les sous-groupes sont disposés en 4 colonnes face à face. Déterminer deux lancers obligatoires (ex : le lancer mains liées et/ou le lancer tombant). Le joueur F lance le ballon en direction des deux joueurs B en face. Ces derniers relèvent et contrôlent le ballon pour permettre à l'autre joueur F de refrapper. Aussitôt le lancer exécuté, le sous-groupe se replace derrière la file. L'entraîneur peut demander une certaine distance entre le ballon et les joueurs B, afin d'insister sur la réception. (FOKB p. 48)

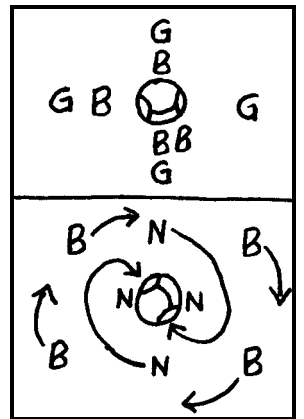


## Objectif 49 Choisir une défensive selon la position offensive adverse

### Éducatif 49.1

✓✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Gonfler 2 ballons. Former 4 équipes (idéalement en cellule de 4 joueurs) et en placer 2 de chaque côté du gymnase. Une équipe en défensive pratique diverses stratégies suggérées par l'entraîneur (voir chapitre 9 sur les stratégies défensives). L'équipe en défensive se place en fonction du type de position offensive de l'équipe adverse. À son tour, cette équipe devient en défensive suite à la récupération du ballon. Faire ainsi la rotation pour permettre aux équipes de perfectionner leurs stratégies que l'équipe voudra employer en jeu. (Nathalie LeBlanc)



## Objectif 50 Effectuer des feintes spectaculaires

### Jeu modifié 50.1

✓✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Des feintes spectaculaires (exemple : le saute-mouton, la grande roue, etc.) sont pour offrir un bon spectacle aux spectateurs lors d'une démonstration ou autre. Ces feintes peuvent se pratiquer surtout lors du début d'une mise ou remise au jeu lorsque l'arbitre siffle. Lorsqu'une équipe en essaie une, elle se mérite un point bonus. Expliquer que c'est pour un spectacle... (Marc Robillard)

## Objectif 51 Inventer une nouvelle stratégie (offensive ou défensive)

### Jeu modifié 51.1

✓ 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année / sec. 1 à 5

Avant le début du jeu, laisser un temps pour un « cocus d'équipe ». Chaque équipe devra discuter ensemble et inventer une nouvelle stratégie. Durant la première période, l'équipe devra exécuter la stratégie établie et l'entraîneur devra trouver la stratégie de chacune des équipes. À la fin de la première période, retourner en grand groupe pour faire le retour des stratégies de chacun et en discuter... (Nathalie LeBlanc)



# 7

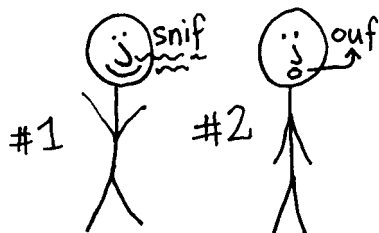
# Relaxations



## Bon coup, mauvais coup!

✓ 2° à 6° année

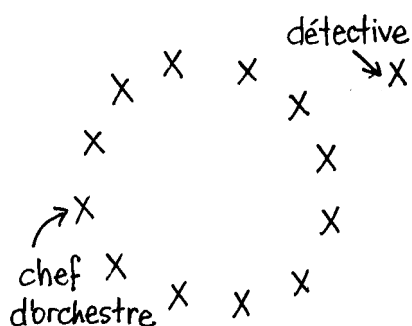
Les joueurs sont couchés sur le dos, les yeux fermés. L'entraîneur leur dit : « Tu penses aux bons coups que tu as fait aujourd'hui ». Laisser plusieurs secondes de silence. Ensuite : « Tu penses à ce que tu aimerais améliorer pour la semaine prochaine ». (Nathalie LeBlanc)



## Bonne bouffée d'air (Une)

✓ 2° à 6° année

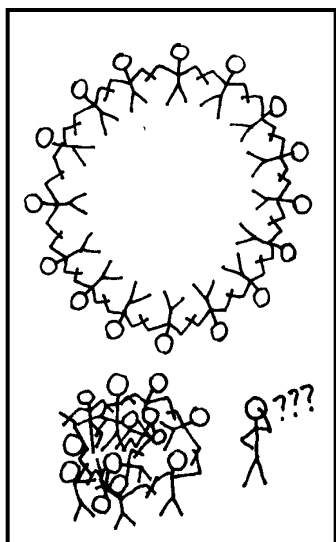
Les joueurs sont dispersés partout dans le gymnase. S'assurer qu'il y a au moins 2.5 m. de distance entre chaque joueur. Demander le silence et la concentration. Pendant environ 2 minutes, ils doivent inspirer et expirer profondément. Lorsqu'ils inspirent, ils doivent écartier leurs bras et/ou leurs jambes et lorsqu'ils expirent, ils doivent les ramener près de leur corps. Ces gestes se font tranquillement... (Sébastien Contant)



## Chef d'orchestre (Le)

✓ 2° à 6° année

Tous sont assis en rond. L'entraîneur choisit un joueur qui sera le détective, qu'il mettra à part et à qui il demandera de fermer les yeux. Il choisit un autre joueur faisant partie du cercle pour être le chef d'orchestre. Tous les autres joueurs devront suivre les gestes de celui-ci. Le détective qui observe le groupe doit trouver lequel d'entre eux est le chef d'orchestre. (ARKB Laval p. 22)



## Démêleur de noeud (Le)

✓ 4° à 6° année

Un joueur désigné, le démêleur de noeud, quitte le gymnase ou s'écarte du groupe. En son absence, les joueurs du groupe se tiennent par la main, en cercle. Puis, ils s'entrecroisent, sans jamais se lâcher les mains, de façon à former un noeud extrêmement compliqué. Cela s'obtient en faisant toutes sortes d'acrobaties : l'un les bras levés, l'autre passe sous son voisin, se faufile entre les jambes d'un autre, un autre enjambe les bras entrecroisés de 2 camarades, un qui s'enroule sur lui-même, etc. Le démêleur de noeud revient et tente de défaire le noeud de façon à reformer le grand cercle initial du début, en respectant la consigne de ne pas se lâcher les mains. Ce jeu peut être un concours entre 2 ou 3 équipes en choisissant un démêleur de noeud par équipe. (Nathalie LeBlanc)



## Destination soleil

✓ 2° à 6° année

Les joueurs sont couchés au sol. L'entraîneur raconte une histoire et les amène en rêve sur le bord d'une plage au soleil... (Jonathan Greffe)

## Épreuve du sourire (L')

✓ 2° à 6° année

Les joueurs se placent en rassemblement et sourient tour à tour. Les sourires étant mesurés, celui qui a fait le plus large sourire gagne.

(Nathalie LeBlanc)



## Espion (L')

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

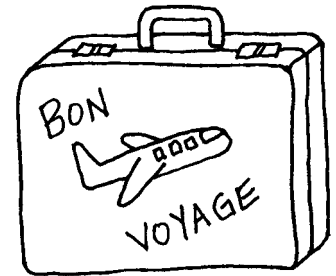
Le groupe est placé en cercle, debout, les yeux fermés. Pendant que personne ne voit, l'entraîneur choisit un détective (2 touchers sur l'épaule) et un espion (1 toucher sur l'épaule). Le rôle de l'espion sera d'éliminer les autres joueurs grâce à un clin d'oeil. Le joueur qui reçoit un clin d'oeil est éliminé et il s'assoit. Le rôle du détective sera de trouver qui est l'espion. (ARKB Laval p. 22)



## Je pars en voyage

✓ 2° à 6° année

Les joueurs s'assoient en cercle. L'entraîneur débute en disant : « Je pars en voyage et j'emporte (...) ». Il peut nommer un prénom ou bien un objet ou encore, il en mime l'emploi. Par exemple : un peigne, une raquette, une guitare, etc. Son voisin reprend la même phrase, répète le prénom ou l'objet ou le mime et en ajoute un deuxième, et ainsi de suite. Chaque joueur doit répéter, dans l'ordre, tous les mots ou gestes de ces prédécesseurs. Le jeu devient de plus en plus difficile à mesure que la liste s'allonge. Le dernier joueur à avoir réussi sans fautes est le gagnant. (Mélicha Lepage)



## Jean dit

✓ 2° à 6° année

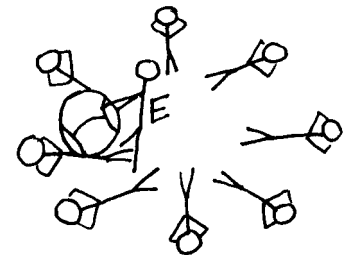
Lorsque l'entraîneur dit « Jean dit » suivi d'une affirmation, les joueurs doivent l'exécuter. Par exemple : « Jean dit de faire la position offensive individuelle ». Si l'entraîneur dit une affirmation sans avoir dit « Jean dit », les joueurs ne doivent rien exécuter!!! (Nathalie Leblanc)

## Kin-Ball thérapie

✓ 2° à 6° année

Tous les joueurs sont couchés à plat ventre, en forme de cercle, le front appuyé sur les mains. Choisir un joueur qui a démontré le meilleur esprit d'équipe. C'est par ce joueur que pourra commencer la roulade du ballon sur son corps ou il pourra faire lui-même rouler le ballon sur les joueurs. Lorsque le 1<sup>er</sup> a eu son tour, il peut se lever et aller se changer.

(Sylvain Delisle)



## La Belle au bois dormant

✓ 2<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> année

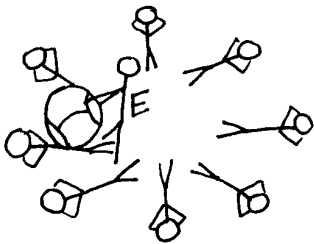
Les joueurs circulent très lentement dans le gymnase. L'entraîneur raconte une histoire et lorsqu'il dit : « Belle », les joueurs se couchent tout doucement sur le sol et ferment les yeux. Lorsque l'entraîneur touchera le bout de leur doigt, ils peuvent se lever et aller se changer en silence. (Lucie Lajose)



## La plus belle statue

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Le groupe est en regroupement. À tour de rôle, chaque joueur d'une équipe fait la statue. L'entraîneur (ou les 2 autres équipes) juge et vote sur la plus belle statue d'entre eux. (Marc Robillard)



## Massage (Le)

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Tous les joueurs sont couchés au sol sur le ventre, en cercle, formant un soleil. La tête est bien appuyée sur leur bras. L'entraîneur roule le ballon sur eux en exerçant ainsi un massage du ballon. (ARKB Laval p. 22)



## Mémo

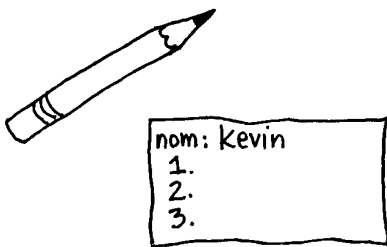
✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Jeu d'apprentissage et de mémoire. Pour faciliter l'intégration de tous, les joueurs apprennent le nom de chaque personne du groupe. À tour de rôle, le joueur se présente et nomme un fruit (ou autre) qui le décrit bien. Idéal pour les cours sur l'heure du dîner! Quelques joueurs peuvent participer au concours de celui qui a retenu le plus de noms et/ou de fruits. (Alexandre Létourneau)

## Mini-test

✓ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Cet exercice nécessite 1 crayon et un papier pour chaque joueur. Préparer quelques questions à l'avance concernant le kin-ball. Demander aux joueurs de se trouver un coin tranquille dans le gymnase en répondant aux questions préparées qu'ils doivent remettre à l'entraîneur à la fin avec leur nom bien indiqué. Ces questions peuvent porter sur l'objectif du cours ou sur la réglementation. Redonner les feuilles corrigées le cours suivant avec une petite note d'appréciation.

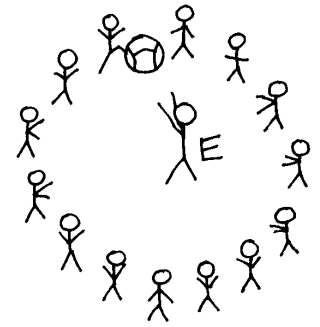


(Mélanie Martin)

## Mouches (Les)

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 2

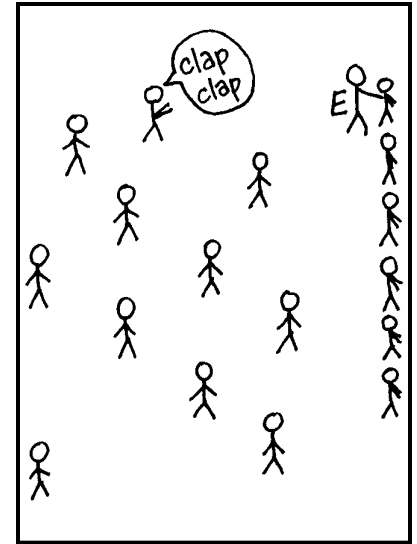
Placer le groupe en cercle, assis ou debout. Chaque joueur ferme les mains l'une sur l'autre, de façon à s'imaginer pouvoir garder une mouche entre elles. L'entraîneur lance le ballon ou fait semblant de le lancer. Si le joueur l'attrape, il reste en vie. S'il l'échappe ou s'il ouvre ses mains sans que le ballon ait été lancé (feinte), il est éliminé. Au lieu d'éliminer les joueurs, on peut très bien accorder des points. (ARKB Laval p. 21)



## Ninjas (Les)

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 2

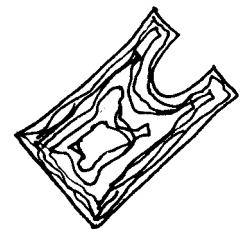
Parmi les 3 équipes, l'entraîneur en choisit une qui va se placer face au mur, les yeux fermés. Les 2 autres équipes (les Ninjas) sont dispersées dans tout le gymnase. Ils doivent faire le moins de bruits possible pour ne pas se faire repérer par les joueurs de l'équipe choisie. L'entraîneur fait signe à un Ninja de frapper fortement dans ses mains en évitant de faire d'autres bruits. Les autres Ninjas doivent être dans un silence des plus complet. L'entraîneur touche ensuite l'épaule d'un joueur face au mur. Celui-ci doit pointer, sans se retourner, avec le bras en direction exacte d'où provient le bruit de frappe. S'il réussit à localiser le bruit, ce joueur « Ninja » s'assoit sur le sol. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les Ninjas soient au sol. (ARKB Laval p. 21)



## Piles de dossards (Les)

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 2

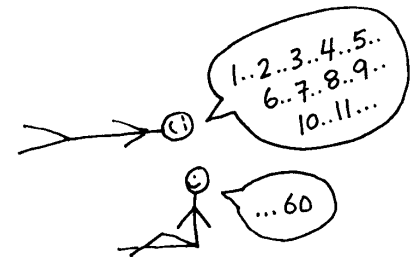
Les joueurs se divisent en 3 files. Donner le même nombre de dossards au dernier joueur de chaque file. Au signal, les joueurs de chaque équipe se passent les dossards, de l'arrière vers l'avant. Les joueurs en tête de file doivent empiler les dossards de façon à ce que seul le dossard du bas touche le sol. La première équipe à empiler les dossards correctement gagne. Les dossards sont déjà prêts à être rangés :-). (Nathalie LeBlanc)

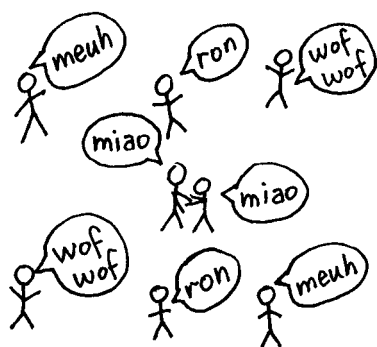


## Roi de la minute (Le)

✓ 2° à 6° année / sec. 1 à 5

Les joueurs sont couchés un peu partout dans le gymnase. L'entraîneur demande de compter dans leur tête jusqu'à 60 secondes en fermant les yeux. Pendant que l'entraîneur calcule les secondes avec une montre, le jeune se lève en silence lorsqu'il croit que le nombre de secondes est écoulé. Celui qui est le plus près du temps réel peut dégonfler le ballon. Variante : Au lieu de calculer 60 secondes, cela peut être un autre nombre se situant entre 10 et 60 secondes par exemple. (ARKB Laval p. 21)





## Sons (Les)

✓ 2° à 6° année

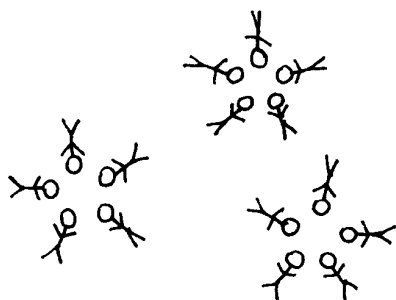
L'entraîneur détermine des cris d'animaux différents à chaque joueur. Deux de ces joueurs doivent posséder le même cri. (ex : 2 chiens, 2 chats, 2 grenouilles, 2 chevaux, 2 cochons, 2 poules, 2 vaches, etc.). Les joueurs doivent se promener les yeux fermés en imitant le cri d'animal que l'entraîneur leur a indiqué. Chaque joueur doit trouver son semblable en écoutant le son de l'animal. Attention, il est interdit de courir et il vaut mieux mettre leur main devant en guise de protection. (Martine Gremeaux)



## Téléphone (Le)

✓ 2° à 6° année

Placer le groupe en cercle. L'entraîneur dit une phrase en secret à son voisin de droite, qui lui, dira le secret au suivant et ainsi de suite, jusqu'au dernier qui dira à tout le groupe ce qu'il a entendu. Consigne : une fois la phrase dite, on ne peut répéter, ni faire répéter son voisin, même si on a rien compris! (Vincent Vachon)



## Trois étoiles (Les)

✓ 2° à 6° année

Les joueurs sont couchés en forme d'étoile (1 étoile par équipe) et se ferment les yeux. Raconter une histoire en insérant un mot qui rime avec une partie du corps. Le joueur doit pointer cette partie ou doit la lever dans les airs si cela est possible. (Douce Michaud)



# 8

# Techniques

Techniques de lancers  
Techniques de relevés difficiles

## Techniques de lancers

	Le lancer mains séparées poussé	Le lancer mains séparées frappé	Le lancer mains liées
Phase préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le frappeur est face au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Bras à largeur d'épaules</li> <li>*Coudes fléchis</li> <li>*Mains ouvertes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le frappeur est face au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Bras à largeur d'épaules</li> <li>*Coudes fléchis</li> <li>*Poings fermés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Les mains sont tenues l'une dans l'autre</li> <li>*Les bras sont à la hauteur des épaules</li> </ul>
Phase d'exécution	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Extension des coudes</li> <li>*Contact sur le ballon avec les paumes au centre du ballon</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Le pied dominant est à l'avant et sous le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Extension des coudes</li> <li>*Contact sur le ballon avec les paumes au centre du ballon</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Le pied dominant est à l'avant et sous le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement des bras de l'arrière vers l'avant parallèle au sol</li> <li>*Contact au centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'avant-bras (poignet au coude)</li> <li>*Le pied dominant est à l'avant et sous le ballon</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> </ul>
Phase terminale	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trajectoire horizontale du ballon</li> <li>*Rotation du ballon inexistante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trajectoire horizontale du ballon</li> <li>*Rotation du ballon inexistante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trajectoire horizontale du ballon</li> <li>*Rotation du ballon presque inexistante</li> </ul>
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Très facile à réussir et c'est un lancer précis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Très facile à réussir et c'est un lancer précis.</li> <li>*Il est plus puissant que le lancer mains séparées poussé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Lancer puissant</li> </ul>

	Le lancer 90 degrés poussé	Le lancer 90 degrés frappé	Le lancer amorti poussé
Phase préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le frappeur est face au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le frappeur est face au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le frappeur est face au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> </ul>
Phase d'exécution	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Le lanceur doit effectuer une feinte de lancer dans une direction</li> <li>*Placer une main sur le côté du ballon au tiers inférieur</li> <li>*Surface de contact sur le ballon avec la paume de la main</li> <li>*Extension des coudes</li> <li>*Mouvement court et sec pour pousser le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Le lanceur doit effectuer une feinte de lancer dans une direction</li> <li>*Au moment de frapper, le lanceur se déplace pour frapper le ballon à 90 degrés à sa course d'élan</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'intérieur du bras et de l'avant-bras (épaule au poignet)</li> <li>*Garder une légère flexion du coude pendant toute l'exécution</li> <li>*Contact au centre du ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Paumes de la main ouvertes, doigts pointés vers le bas</li> <li>*Surface de contact sur le ballon avec les paumes de la main</li> <li>*Extension des coudes</li> <li>*Mouvement court et sec pour pousser le ballon</li> </ul>
Phase terminale	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le ballon est lancé à 90 degrés par rapport à la course d'élan du lanceur</li> <li>*Trajectoire horizontale du ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le ballon est lancé à 90 degrés par rapport à la course d'élan du lanceur</li> <li>*Trajectoire horizontale du ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trajectoire horizontale du ballon</li> <li>*Le ballon est lancé à 6 pieds par rapport à la position du départ</li> </ul>
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie pour feinter l'adversaire.</li> <li>*C'est un lancer très précis et peu puissant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie pour feinter l'adversaire.</li> <li>*Il est plus puissant que le lancer 90 degrés poussé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie lorsque l'adversaire en défensive est éloigné.</li> <li>*Très efficace lorsqu'il est exécuté près d'une ligne</li> </ul>

	Le lancer tombant mains liées	Le lancer tombant à un bras	Le lancer à un bras
Phase préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Les mains sont tenues l'une dans l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Le bras effectuant la frappe est à l'arrière du corps</li> <li>*Légère flexion au niveau du coude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Le bras est à la hauteur des épaules et parallèle au sol</li> <li>*Légère flexion au niveau du coude</li> </ul>
Phase d'exécution	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement des bras de l'arrière vers l'avant et simultanément du bas vers le haut</li> <li>*Contact au centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'avant-bras (poignet au coude)</li> <li>*Le pied non dominant est à l'avant et sous le ballon</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Rotation du tronc pour qu'au moment du contact le lanceur soit face au ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement du bras de l'arrière vers l'avant et simultanément du bas vers le haut</li> <li>*Contact au centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'intérieur du bras et de l'avant-bras (épaule au poignet)</li> <li>*Garder une légère flexion du coude pendant toute l'exécution</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Rotation du tronc pour qu'au moment du contact le lanceur soit face au ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement de bras de l'arrière vers l'avant parallèle au sol</li> <li>*Contact au centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'intérieur du bras et de l'avant-bras (épaule au poignet)</li> <li>*Garder une légère flexion du coude pendant toute l'exécution</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Rotation du tronc pour qu'au moment du contact le lanceur soit face au ballon</li> </ul>
Phase terminale	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les mains doivent terminer au-dessus de la tête</li> <li>*Trajectoire du ballon parallèle au sol et tombera rapidement</li> <li>*Légère rotation du ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le bras de la frappe doit terminer au-dessus de la tête</li> <li>*Trajectoire du ballon parallèle au sol et tombera rapidement</li> <li>*Légère rotation du ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trajectoire horizontale du ballon</li> <li>*Rotation du ballon inexistante</li> </ul>
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sert de stratégie pour déjouer l'adversaire.</li> <li>*Le ballon tombe rapidement devant l'adversaire.</li> <li>*Il est très efficace contre une défensive éloignée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sert de stratégie pour déjouer l'adversaire.</li> <li>*Le ballon tombe rapidement devant l'adversaire.</li> <li>*Il est très efficace contre une défensive éloignée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Lancer très puissant mais peu précis</li> </ul>

	Le lancer tourniquet à deux bras	Le lancer tourniquet à un bras	Le lancer courbe
Phase préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Les mains sont tenues l'une dans l'autre à la hauteur des épaules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Le bras effectuant la frappe est parallèle au sol à la hauteur des épaules</li> <li>*Légère flexion au niveau du coude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> <li>*Les mains sont tenues l'une dans l'autre à la hauteur des épaules</li> <li>*Le bras est à la hauteur des épaules et parallèle au sol</li> </ul>
Phase d'exécution	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Effectue un tour complet sur soi-même</li> <li>*Contact au centre du ballon</li> <li>*Surface de contact avec le ballon avec l'avant-bras (poignet au coude)</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Effectue un tour complet sur soi-même</li> <li>*Contact au centre du ballon</li> <li>*Surface de contact avec le ballon avec l'intérieur du bras et de l'avant-bras (épaule au poignet)</li> <li>*Garder une légère flexion du coude pendant toute l'exécution de la frappe</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement des bras de l'arrière vers l'avant, circulaire et parallèle au sol</li> <li>*Contact au centre du ballon</li> <li>*Surface de contact avec le ballon avec l'avant-bras (poignet au coude)</li> <li>*Le pied non dominant est à l'avant et sous le ballon</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Les épaules doivent pointer vers le joueur à déjouer pour que le lancer soit courbe soit au bon endroit</li> <li>*Rotation du tronc</li> </ul>
Phase terminale	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trajectoire courbe et horizontale du ballon</li> <li>*Rotation du ballon presque inexistante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trajectoire courbe et horizontale du ballon</li> <li>*Rotation du ballon presque inexistante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Prolongement du mouvement circulaire et parallèle au sol</li> <li>*Trajectoire horizontale du ballon parallèle au sol et courbe</li> <li>*Légère rotation du ballon</li> <li>*Déplacement de l'air à l'intérieur du ballon</li> </ul>
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sert de stratégie pour feinter l'adversaire.</li> <li>*Lancer puissant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sert de stratégie pour déjouer l'adversaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie pour déjouer l'adversaire</li> <li>*Le ballon effectue une courbe dans sa trajectoire</li> <li>*Très efficace lorsqu'il est exécuté près du mur</li> </ul>

	Le lancer lob frappé	Le lancer lob mains liées	Le lancer lob à un bras
Phase préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont parallèles au ballon, le lanceur est face au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des coudes du lanceur</li> <li>*Les deux bras sont le long du corps en extension derrière soi</li> <li>*Les coudes sont légèrement fléchis et les poings fermés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des coudes du lanceur</li> <li>*Les mains sont tenues l'une dans l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des coudes du lanceur</li> <li>*Le bras est en extension à l'arrière de son corps</li> <li>*Légère flexion au niveau du coude</li> </ul>
Phase d'exécution	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Flexion des bras en gardant les coudes légèrement fléchis et les poings fermés</li> <li>*Les bras enrobent le ballon au tiers inférieur jusqu'au centre du ballon</li> <li>*Contact avec le ballon avec l'intérieur des 2 bras et avant-bras (épaule au poignet)</li> <li>*Frapper d'un coup sec, garder une légère flexion du coude pendant toute l'exécution</li> <li>*Le pied non dominant est sous le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement des bras de l'arrière vers l'avant et simultanément du bas vers le haut</li> <li>*Contact légèrement au-dessous du centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'avant-bras (poignet au coude)</li> <li>*Le pied non dominant est à l'avant et sous le ballon</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement du bras de l'arrière vers l'avant et simultanément du bas vers le haut</li> <li>*Contact légèrement au-dessous du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'intérieur du bras et de l'avant-bras (épaule au poignet)</li> <li>*Garder une légère flexion du coude pendant toute l'exécution</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Rotation du tronc pour qu'au moment du contact le lanceur soit face au ballon</li> </ul>
Phase terminale	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les bras sont parallèles et au-dessus de la tête</li> <li>*Trajectoire ascendante du ballon et redescend rapidement derrière le joueur</li> <li>*Rotation presque inexistante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les mains doivent terminer au-dessus de la tête</li> <li>*Trajectoire ascendante du ballon et redescend rapidement derrière le joueur</li> <li>*Légère rotation du ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le bras doit terminer au-dessus de la tête</li> <li>*Trajectoire ascendante du ballon et redescend rapidement derrière le joueur</li> <li>*Rotation presque inexistante</li> </ul>
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Très efficace contre une défensive rapprochée.</li> <li>*Le ballon passe par-dessus l'adversaire et tombe rapidement derrière lui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Très efficace contre une défensive rapprochée.</li> <li>*Le ballon passe par-dessus l'adversaire et tombe rapidement derrière lui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Très efficace contre une défensive rapprochée.</li> <li>*Le ballon passe par-dessus l'adversaire et tombe rapidement derrière lui.</li> </ul>

	Le lancer dunk poussé	Le lancer dunk mains liées	Le lancer dunk à un bras
Phase préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le frappeur est face au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des épaules du lanceur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des coudes du lanceur</li> <li>*Les mains sont tenues l'une dans l'autre à la hauteur de la tête et à l'arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des coudes du lanceur</li> <li>*Le bras qui effectuera la frappe est à la hauteur de la tête et à l'arrière</li> </ul>
Phase d'exécution	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Le lanceur doit effectuer une feinte de lancer dans une direction</li> <li>*Placer une main sur le côté du ballon au tiers inférieur</li> <li>*Surface de contact sur le ballon avec la paume de la main</li> <li>*Extension des coudes</li> <li>*Mouvement court et sec pour pousser le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement des bras de l'arrière haut vers l'avant bas</li> <li>*Contact légèrement au-dessus du centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'avant-bras (poignet au coude)</li> <li>*Le pied non dominant est à l'avant et sous le ballon</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement du bras de l'arrière haut vers l'avant bas</li> <li>*Contact légèrement au-dessus du centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'intérieur du bras et de l'avant-bras (épaule au poignet)</li> <li>*Garder une légère flexion du coude pendant toute l'exécution</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Rotation du tronc pour qu'au moment du contact le lanceur soit face au ballon</li> </ul>
Phase terminale	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les bras doivent terminer à la hauteur du tronc et vers l'avant</li> <li>*Trajectoire descendante et dirigée vers les genoux ou les pieds de l'adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les bras doivent terminer en bas des genoux et vers l'avant</li> <li>*Trajectoire descendante et dirigée vers les genoux ou les pieds de l'adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Le bras doit terminer à la hauteur du tronc</li> <li>*Trajectoire descendante et dirigée vers les genoux ou les pieds de l'adversaire</li> <li>*Rotation presque inexistante</li> </ul>
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie lorsque le joueur est en déplacement vers sa position ou une défensive rapprochée.</li> <li>* Difficile pour l'adversaire de relever le ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie lorsque le joueur est en déplacement vers sa position ou une défensive rapprochée.</li> <li>* Difficile pour l'adversaire de relever le ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie lorsque le joueur est en déplacement vers sa position ou une défensive rapprochée.</li> <li>* Difficile pour l'adversaire de relever le ballon.</li> </ul>

	Le lancer parabole poussé	Le lancer parabole mains liées	Le lancer parabole à un bras
Phase préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des coudes du lanceur</li> <li>*Les deux bras à largeur d'épaules et à la hauteur d'épaules</li> <li>*Coudes fléchis à 90 degrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des coudes du lanceur</li> <li>*Les mains sont tenues l'une dans l'autre à la hauteur de la tête et à l'arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les épaules sont perpendiculaires par rapport au ballon</li> <li>*Le centre du ballon est à la hauteur des coudes du lanceur</li> <li>*Le bras qui effectuera la frappe est à la hauteur de la tête et à l'arrière</li> </ul>
Phase d'exécution	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Extension des coudes</li> <li>*Contact légèrement au-dessus du centre du ballon</li> <li>*Surface de contact sur le ballon avec les paumes des main</li> <li>*Mouvement des bras vers l'avant et vers le bas rapidement</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement des bras de l'arrière haut vers l'avant bas</li> <li>*Contact légèrement au-dessus du centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'avant-bras (poignet au coude)</li> <li>*Le pied non dominant est à l'avant et sous le ballon</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avec ou sans course d'élan</li> <li>*Mouvement du bras de l'arrière haut vers l'avant bas</li> <li>*Contact légèrement au-dessus du centre du ballon</li> <li>*Contact sur le ballon avec l'intérieur du bras et de l'avant-bras (épaule au poignet)</li> <li>*Garder une légère flexion du coude pendant toute l'exécution</li> <li>*Transfert de poids vers l'avant</li> <li>*Rotation du tronc pour qu'au moment du contact le lanceur soit face au ballon</li> </ul>
Phase terminale	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les bras doivent terminer en bas des genoux et vers l'avant</li> <li>*Trajectoire descendante et à son point le plus bas, remonte légèrement</li> <li>*Rotation rapide du ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les bras doivent terminer en bas des genoux et vers l'avant (coup de hache)</li> <li>*Trajectoire descendante et à son point le plus bas, remonte légèrement</li> <li>*Flexion de 90° de la jambe avant</li> <li>*Rotation presque inexistante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Les bras doivent terminer en bas des genoux et vers l'avant</li> <li>*Trajectoire descendante et à son point le plus bas, remonte légèrement</li> <li>*Rotation presque inexistante</li> </ul>
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie pour déjouer l'adversaire, car celui-ci croit qu'il y aura pente descendante, mais le ballon remonte légèrement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie pour déjouer l'adversaire, car celui-ci croit qu'il y aura pente descendante, mais le ballon remonte légèrement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sert de stratégie pour déjouer l'adversaire, car celui-ci croit qu'il y aura pente descendante, mais le ballon remonte légèrement.</li> </ul>



# Techniques de relevés

## Relevé avec le pied

Caractéristique : Une astuce utile en défensive lorsqu'on sait contrôler son coup de pied. Il doit être juste assez fort pour qu'il arrive dans nos mains idéalement ou dans les mains de notre coéquipier.

1. Position d'attente, pieds légèrement décalés, avant-arrière, largeur des épaules.
2. Le pied qui relève se trouve à l'arrière.
3. Flexion et extension des genoux, extension de la cheville.
4. Relever avec le dessus du pied (lacet) et le bas de la jambe.
5. Pointer le pied dans la direction où doit aller le ballon.

## Relevé avec le talon

Caractéristique : Utile lorsque le ballon est bas et de côté par rapport au joueur.

1. Faire une demi-rotation pour être dos au ballon.
2. Effectuer une flexion rapide de la jambe au niveau du genou pour frapper avec le talon sous le ballon.
3. Le joueur fait ensuite une autre demi-rotation pour revenir face au jeu.

## Ballon en bas des hanches

Caractéristique : Le coup de pied devient utile lorsque le ballon se dirige vers le mur et descend rapidement vers le sol.

1. Le joueur doit courir en trajectoire demi-lune.
2. Au moment du contact avec le ballon, le pied est pointé vers le sol.
3. Le joueur botte le ballon sur le côté avec le pied vers le centre du terrain.

## Ballon à la hauteur des épaules

Caractéristique : Pratique lorsque le ballon a dépassé le joueur.

1. Le joueur doit courir pour rattraper le ballon.
2. Le joueur doit glisser le bras sous le ballon et le rapporter vers soi.

## Ballon au-dessus des épaules

Caractéristique : Utile lorsque le ballon se dirige vers le mur, qu'il est plus haut que les épaules et qu'il a été touché par un coéquipier.

1. Le joueur se déplace face au mur.
2. Les bras sont en extension vers le haut.
3. Le joueur frappe ou pousse avec le dessus des bras pour rapporter le ballon vers le centre du terrain.
4. Le joueur doit garder les pieds au sol ou sauter, selon la hauteur du ballon.

## Réception du dunk

Caractéristique : Position individuelle en défensive pour recevoir de façon efficace le dunk.

1. Position d'attente, un pied décalé en arrière à la largeur des épaules.
2. Position basse, près du sol, les bras écartés vers le bas.
3. Amortir le ballon avec le bas du corps légèrement incliné.
4. Toujours garder les pieds au sol. Ne jamais sauter.

## Glissade

Caractéristique : Elle est utilisée comme dernière ressource et non pour le plaisir. Certains prendront plusieurs essais pour la réussir, d'autres ne seront pas capables de la faire; le plus grand handicap étant la peur.

1. S'incliner vers le sol, du côté opposé au pied qui relève le ballon.
2. Déposer la main opposée au pied qui relève le ballon au sol, légèrement devant et du côté opposé au pied qui relève le ballon.
3. Déposer la hanche opposée au pied qui relève le ballon au sol.
4. Dégagement et extension du genou du pied qui relève le ballon.
5. Botter le ballon.
6. Se relever rapidement. Pendant toute l'exécution de la glissade, le corps est légèrement incliné vers le côté opposé au pied qui relève le ballon.

## Glissade amortie

Caractéristique : Utilisé comme dernière ressource lorsque le ballon arrive près d'un mur ou d'une ligne et qu'on ne veut pas botter le ballon pour l'envoyer à l'extérieur.

1. S'incliner vers le sol, du côté opposé au pied qui relève le ballon.
2. Déposer la main opposée au pied qui relève le ballon au sol, légèrement devant et du côté opposé au pied qui relève le ballon.
3. Déposer la hanche opposée au pied qui relève le ballon au sol.
4. Basculer les hanches afin que le corps soit dos au sol.
5. Prendre délicatement contact sous le ballon avec le pied.
6. Accompagner le ballon vers le bas à l'aide du pied et de la jambe.
7. Remonter doucement le ballon avec le pied et la jambe, en gardant un contact constant avec le ballon.
8. Se relever en conservant le contrôle du ballon.

## Plongeon ventral

Caractéristique : Utile lorsque le ballon est très près du sol et qu'il est impossible de l'atteindre en courant.

1. Le joueur effectue un plongeon ventral en glissant sur le thorax.
2. Les bras sont en extension devant lui.
3. Les paumes des mains sont vers le sol.
4. Le joueur frappe le ballon vers le haut avec le dessus de sa main.

## Plongeon dorsal

Caractéristique : Utile lorsque le ballon est très près du sol et qu'il est impossible de l'atteindre en courant.

1. Le joueur effectue un plongeon dorsal en glissant sur la hanche.
2. Les bras en premier, un bras en extension de côté.
3. La paume des mains vers le ballon.
4. Et le joueur se tourne sur le dos pendant la glissade.



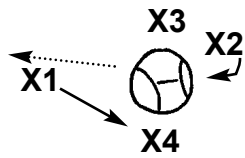
# 9

# Stratégies

Stratégies offensives  
Stratégies défensives  
Lancers stratégiques

# Stratégies offensives

## Le faux-lanceur simple



X3 et X4 tiennent le ballon face à face

X1 fait l'appellation

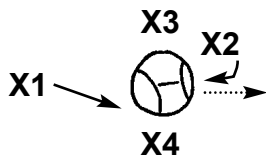
fait semblant de lancer

prend la position offensive individuelle, en corridor de préférence

X2 se lève

lance

## Les faux-lanceurs double



X3 et X4 tiennent le ballon face à face

X1 fait l'appellation

fait semblant de lancer

prend la position offensive individuelle

X2 se lève

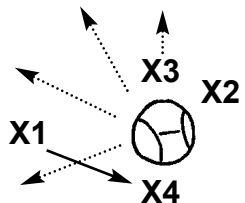
fait semblant de lancer

reprend sa position offensive individuelle, en corridor de préférence

X1 se lève

lance

## Les faux-lanceurs parallèles



X3 et X4 tiennent le ballon face à face

X1 fait l'appellation

fait semblant de lancer

prend la position offensive individuelle

X4 se lève

lance

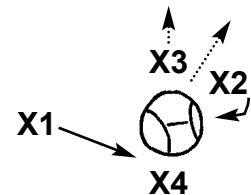
### Légende:

→ déplacement des joueurs

.....→ déplacement du ballon

## Les faux-lanceurs triple

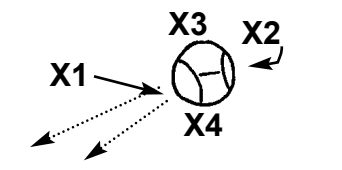
- X3** et **X4** tiennent le ballon face à face
- X1** fait l'appellation
  - fait semblant de lancer
  - prend la position offensive individuelle
- X2** se lève
  - fait semblant de lancer
  - reprend sa position offensive individuelle, en corridor de préférence
- X4** se lève
  - lance



N.B. : Lors d'un triple faux-lanceur, **X1** annonce un simple faux-lanceur à **X2** et **X2** décide de faire un simple avec **X1** ou de faire un triple avec **X4**.

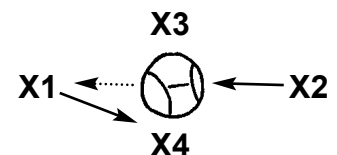
## Les faux-lanceurs 45° (près d'une ligne)

- X3** et **X4** tiennent le ballon face à face
- X1** fait l'appellation
  - fait semblant de lancer
  - prend la position offensive individuelle
- X2** se lève
  - lance



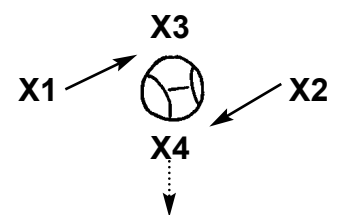
## Les sandwiches simples (ou double-lanceurs)

- X3** et **X4** tiennent le ballon face à face
- X1** fait l'appellation
  - fait semblant de lancer
  - prend la position offensive individuelle, en corridor de préférence
- X2** lance

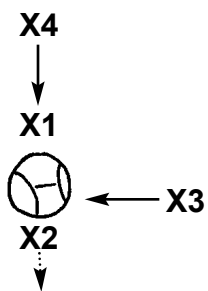


## Les sandwiches triples ou le « T »

- X3** et **X4** tiennent le ballon face à face
- X1** fait l'appellation
  - fait semblant de lancer.
  - prend la position offensive individuelle, en corridor de préférence
- X2** fait semblant de lancer
  - prend la position offensive individuelle, en corridor de préférence
- X3** se lève
  - pousse 90°

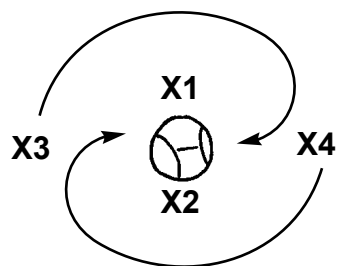


Légende:  
 ———> déplacement des joueurs  
 .....> déplacement du ballon



### Le « L »

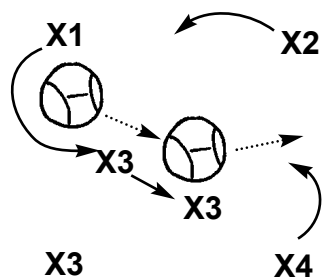
- X1 et X2 tiennent le ballon face à face
- X3 ou X4 forme un "L" par rapport à la cellule
- L'un d'eux fait l'appellation
- X3 et X4 s'avancent en même temps vers le ballon
- X2, X3 ou X4 lance selon la stratégie de qui sera le lanceur
- \* Plusieurs variantes peuvent s'appliquer sur cette feinte



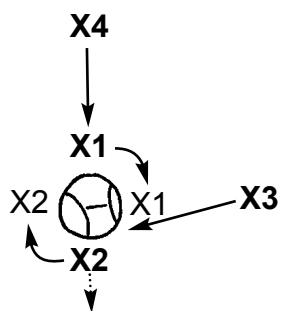
### Le « O »

- X1 et X2 tiennent le ballon face à face
- X3 ou X4 fait l'appellation
- X3 et X4 s'avancent en même temps en tournant autour du ballon
- X3 ou X4 frappe

### La vrille



- X1 attrape le ballon
- donne ou passe le ballon à X3 en lui disant une phrase clé (exemple : je te le donne!)
- X3 se déplace vers le centre avec le ballon
- s'accroupis avec le ballon
- fait l'appellation
- X1, X2 et X4 se dirigent vers le ballon en le contournant
- font une feinte de lancer
- X2 frappe le ballon (il est celui qui est en diagonal avec X3 qui tient le ballon)



### Le twist

- X1 et X2 tiennent le ballon face à face
- X3 ou X4 s'éloignent de la cellule et se placent en « L »
- L'un d'eux fait l'appellation
- X3 et X4 s'avancent en même temps vers le ballon
- X1 et X2 tournent la cellule de sens juste avant l'arrivée de X3 et X4
- X4 frappe, il se trouve face au corridor
- \* Attention de tourner dans le même sens (ex: aiguille d'une montre)
- \* Attention au déplacement illégal du ballon (les 2 doivent tourner)

#### Légende:

- déplacement des joueurs
- .....> déplacement du ballon



## Le double twist

X1 et X2 tiennent le ballon

X3 fait l'appellation sans toucher au ballon

X1 et X2 effectuent une rotation de 90° dans le sens anti-horaire (vers la droite)

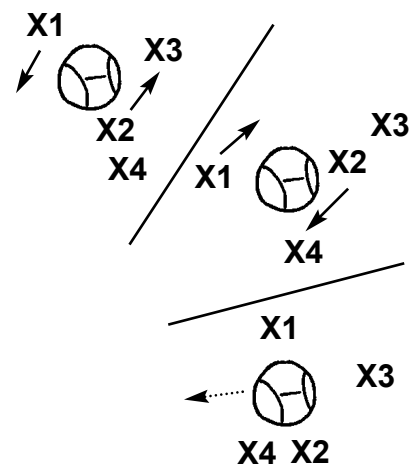
effectuent ensuite une seconde rotation de 90° mais dans le sens horaire

X4 touche au ballon

X3 frappe le ballon

\* Attention à la faute de temps

\* Attention au déplacement illégal du ballon (les 2 doivent tourner)



## Le cornet

X1 attrape le ballon

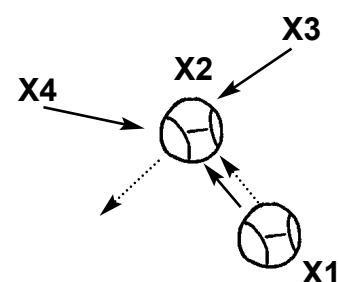
X1 passe le ballon à X2

X2 contrôle et immobilise le ballon seul

X2 fait l'appellation

X1, X3 et X4 s'avancent vers le ballon en même temps

L'un d'eux lance après avoir défini la stratégie de qui sera le lanceur



## Le blizzard

X1 attrape le ballon

X1 passe ou donne le ballon à X2

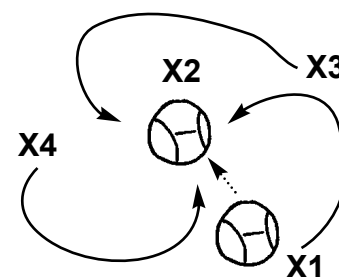
X2 contrôle et immobilise le ballon seul

X2 fait l'appellation

X1, X3 et X4 s'avancent vers le ballon en tournant autour

L'un des trois lance après avoir défini la stratégie de qui sera le lanceur

\* Autant que possible, les joueurs doivent arriver en même temps



## Le 6 pouces

X1 et X2 tiennent le ballon, face à face

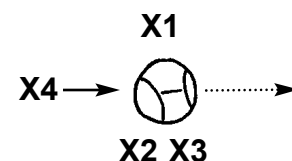
X3 vient se positionner en formation corridor

X4 fait l'appellation et crie: « baisse » ou autre

X1, X2 et X3 baissent le ballon à environ 6 pouces du sol

X4 exécute la frappe rapidement

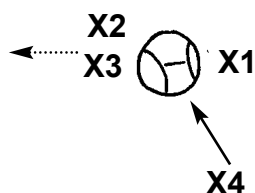
\* Les joueurs tenant le ballon doivent libérer un grand corridor pour éviter le marcher lors de la descente du ballon



Légende:

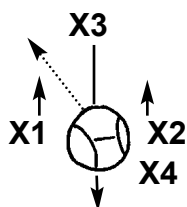
→ déplacement des joueurs  
 .....> déplacement du ballon

## L'arc à flèche



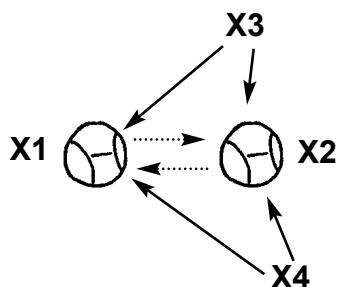
- X1 et X3 tiennent le ballon face à face
- X2 vient former le corridor
- X4 fait l'appellation et fait semblant de lancer  
prend sa position offensive individuelle
- X2 fait semblant d'être le faux-lanceur et feinte un lancer  
en gardant un contact constant avec le ballon
- X1 lance le ballon face à lui pendant que X2 fait sa feinte

## Le tunnel



- X1 et X2 tiennent le ballon haut dans les airs tout en exécutant une course dans le sens inverse de X3
- X3 passe sous le ballon  
fait l'appellation
- X1 et X2 redescendent le ballon
- X3 et X4 touchent le ballon  
L'un d'eux lance après avoir défini la stratégie de qui sera le lanceur.

## Les 2 passes avant le lancer



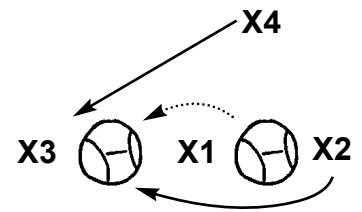
- X1 le premier contact au ballon  
passe le ballon à X2
- X2 stabilise le ballon
- X1 fait l'appellation
- X3 et X4 arrive un peu avant X1, sans toucher le ballon
- X1 est droit devant X2
- X3 et X4 sont à 90° par rapport à X2
- X2 refait une passe à X1
- X2, X3 et X4 se déplacent vers X1  
L'un d'eux choisit de lancer

### Légende:

- déplacement des joueurs
- .....→ déplacement du ballon

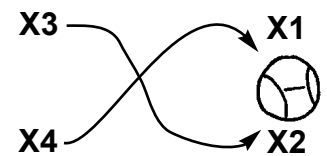
## Le petit train

- X1 et X2 tiennent le ballon face à face
- X3 se positionne derrière X1 (ou X2) pour la récupération de la passe
- X4 fait l'appellation et X2 passe le ballon à X3
- X1 se retourne pour former la cellule avec X3
- X4 se positionne en corridor près de X3
- X2 vient faire le lancer  
(ou il se positionne près de X1 pour laisser X4 ou X3 lancer)
- \* Attention à la faute du marcher
- \* Attention au déplacement illégal du ballon lors d'une mise au jeu



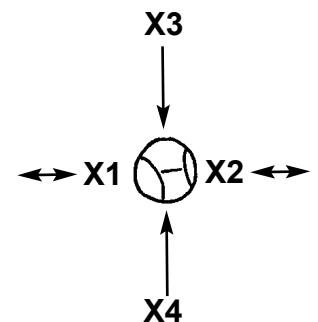
## Le chevreuil

- X1 et X2 tiennent le ballon face à face  
l'un d'eux fait l'appellation
- X3 et X4 arrivent en même temps en faisant un croisé avant d'arriver au ballon
- L'un d'eux lance après avoir défini la stratégie de qui sera le lanceur.



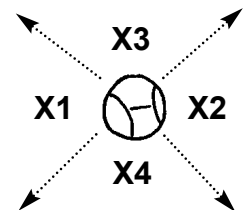
## Le « pop-corn »

- X1 et X2 tiennent le ballon face à face  
l'un d'eux fait l'appellation
- X1 et X2 lancent le ballon à la verticale (en l'air) et se reculent
- X3 et X4 s'approchent pour attraper le ballon lors de sa descente  
L'un d'eux lance; soit le joueur en diagonal avec celui qui a appelé, soit par la communication entre les joueurs sous le ballon
- \* Attention à la faute du marcher
- \* Attention au déplacement illégal du ballon lors d'une mise au jeu



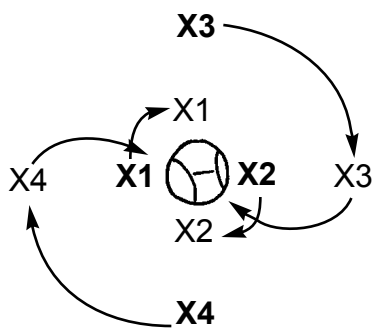
## L'étoile

- X1 et X2 sont les 2 premiers contacts
- X1 et X2 se déplacent au centre du terrain et restent debout, bras écartés  
le premier contact fait l'appellation
- X3 et X4 viennent former et compléter l'étoile (4 joueurs debouts)  
Lorsque le ballon est stable, le capitaine crie : « GO »  
Tous se baissent en offensive sauf le lanceur qui effectuera son lancer  
L'un d'eux lance; soit le joueur en diagonal avec celui qui a appelé, soit par l'entente préalable entre les joueurs
- \* Attention à la faute du marcher



**Légende:**  
 —→ déplacement des joueurs  
 .....→ déplacement du ballon

## L'horloge



X1 et X2 tiennent le ballon face à face  
l'un d'eux fait l'appellation

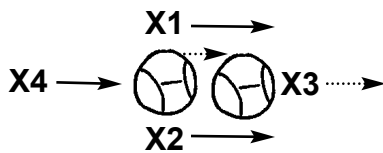
X1 et X2 changent la cellule de sens en tournant dans un angle de 90°

X3 et X4 font la même chose en tournant dans un angle de 90°

La cellule est maintenant dans le sens de la largeur au lieu de la longueur  
L'un d'eux lance; soit le joueur en diagonal avec celui qui a appelé,  
soit par l'entente préalable entre les joueurs

\* Attention de tourner dans le même sens

\* Attention au déplacement illégal du ballon lors d'une mise au jeu  
(les 2 doivent tourner)



## La « GO »

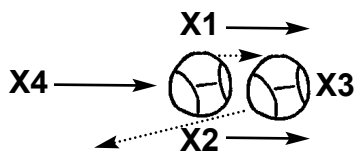
X1 et X2 tiennent le ballon face à face

X3 et X4 sont placés comme pour exécuter une sandwich simple

X4 crie : « GO » et fait l'appellation

X1 et X2 se déplacent vers X3 lorsqu'ils entendent l'appellation

X4 arrivent au ballon et  
lance le ballon



## La « GO » inversé

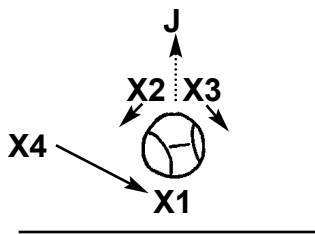
X1 et X2 tiennent le ballon face à face

X3 et X4 sont placés comme pour exécuter une sandwich simple

X4 crie : « GO » et fait l'appellation

X1 et X2 se déplacent vers X3

X4 arrivent au ballon et exécute un faux-lanceur avec X3  
X3 lance le ballon



## L'attaque bord de ligne

X1 et X2 tiennent le ballon face à face

X3 vient former un corridor serré avec X2

X4 fait l'appellation

vient former le corridor avec X1

X2 et X3 se déplacent pour ouvrir un espace entre eux, en tenant  
toujours le ballon, et ce, sans marcher

X1 lance le ballon de façon puissante sur le joueur qui couvrait le 90°

### Légende:

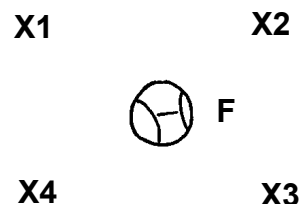
→ déplacement des joueurs  
.....→ déplacement du ballon

# Stratégies défensives

## Carré normal

Caractéristique : Position de base pour tous les niveaux débutants. Avec le temps, on apprend à la raffiner et à la modifier. Elle possède quelques failles sur les côtés (90°)

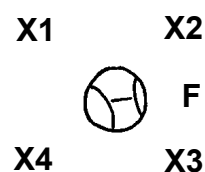
X1, X2, X3 et X4 forment un carré autour du ballon.



## Carré rapproché

Caractéristique : Position de base mais en approchant du ballon, l'ouverture entre les joueurs est moins grande. Cette position favorise l'équipe à exécuter des lobs ou à faire le dunk.

X1, X2, X3 et X4 forment un carré plus près du ballon.



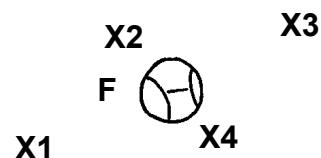
## Diagonale rapprochée

Caractéristique : Cette position donne au frappeur peu de possibilités de frapper vers les côtés.

X2 et X4 sont rapprochés et bloquent les côtés tout en étant prêt pour un amorti.

X3 couvre les lancers longs ou loin.

On peut inverser les rôles (X1 et X3 rapprochés) selon l'offensive

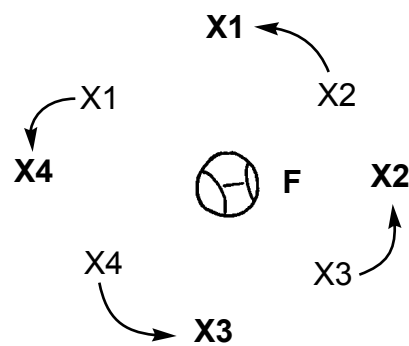


## Carré rotation

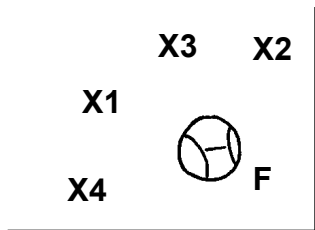
Caractéristique : Le départ se fait de la même formation que le carré. Elle est une défensive en mouvement. Elle demeure avec une faiblesse lorsque que le lancer se fait derrière le joueur en course...

X1, X2, X3 et X4 forment un carré autour du ballon.

Suite à l'appellation envers notre équipe et au signal du capitaine, tous les joueurs font une rotation dans le même sens et en même temps. Les joueurs ne se rendent pas plus loin que la formation qui devient un losange.



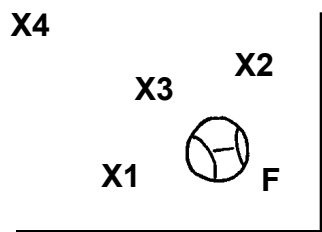
Légende:  
→ déplacement des joueurs



### Demi-lune (dans un coin)

Caractéristique : Lorsqu'il n'y a pas 6 pieds ou plus derrière le frappeur, on peut opter pour cette position qui couvre bien tous les angles.

X1, X2, X3 et X4 forment une demi-lune devant le frappeur.

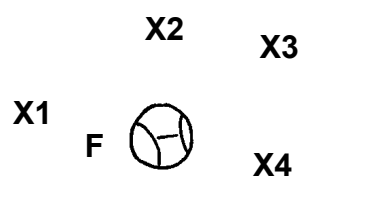


### Y (dans un coin)

Caractéristique : Cette position permet de former un mur tout en couvrant la possibilité du lancer lob. Si l'équipe adverse opte pour le lob, on peut répliquer avec la stratégie de la grande diagonale.

X1, X2 et X3 forment une demi-lune devant le lanceur.

X4 couvre la partie éloignée pour le lob.



### Parapluie ou Pique

Caractéristique : Une des positions les plus importantes et des plus utilisées sur le long des murs.

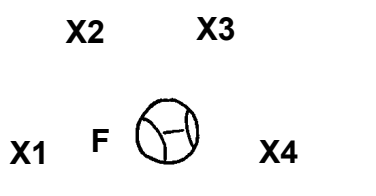
X1 se place derrière le lanceur et couvre l'arrière pour la possibilité de faux-lanceurs.

X2 couvre le lancer 90°.

X3 se recule pour le lob

X4 forment un mur devant le lanceur pour bloquer l'avant.

\*S'il y a faux-lanceur, X1 et X2 se déplacent pour offrir une protection optimale.



### Trapèze (bord de ligne)

Caractéristique : Il est important dans cette situation que les joueurs près du mur y soient très près pour éviter que le ballon soit lancé entre le joueur et le mur (lancer très difficile à récupérer).

X1 et X4 sont rapprochés très près du mur.

X2 et X3 se déplacent en fonction de couvrir l'espace restant

Légende:

→ déplacement des joueurs

## Bord de ligne

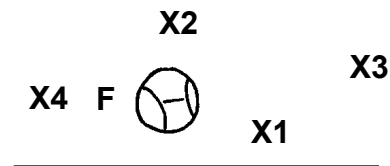
Caractéristique : Position qui favorise l'équipe en offensive à effectuer un lob ou un amorti ou frappe en 45°.

**X1** couvre la ligne et l'amorti en étant rapproché du ballon.

**X2** couvre le 90° près du ballon.

**X3** se recule pour couvrir le lob.

**X4** couvre l'arrière du lanceur en cas de faux-lanceur.

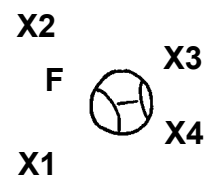


## Rapprochée (bloque au centre)

Caractéristique : Position qui favorise l'équipe en offensive à effectuer un lob, un dunk ou un faux-lanceur.

**X3** et **X4** sont très rapprochés du ballon.

**X1** et **X2** couvrent le faux-lanceur de façon rapprochée aussi

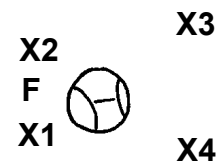


## Rapprochée inversé

Caractéristique : Défensive qui empêche l'évolution d'un faux-lanceur rapide de l'équipe en offensive.

**X1** et **X2** sont rapprochés du ballon, tout près du frappeur.

**X3** et **X4** sont en position de carré normal.



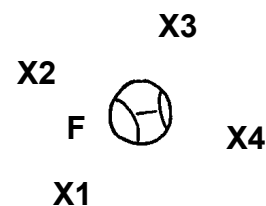
## Décalée ou Trichée

Caractéristique : Position de base révisée qui permet d'avoir 3 joueurs devant le ballon. Position qui va inciter l'équipe offensive à faire des faux-lanceurs.

**X2**, **X3** et **X4** sont devant le lanceur.

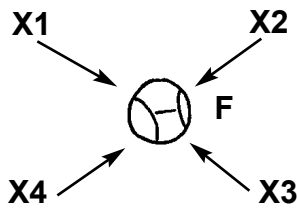
**X1** est derrière le lanceur

Tous les joueurs trichent d'un pas ou deux vers la droite



Légende:  
→ déplacement des joueurs

## Aimant



Caractéristique : Position défensive en mouvement qui restreint l'espace d'attaque pour le lanceur.

X1, X2, X3 et X4 sont en position du carré normal.

Suite à l'appellation, juste avant le moment du lancer, tous les joueurs s'avancent pour former un mini carré

## Carré coupé 90 degrés

Caractéristique : Position défensive en mouvement qui donne l'impression d'une défensive au lanceur, mais celle-ci protégera un autre espace d'attaque.

X1, X2, X3 et X4 sont en position du carré normal au départ.

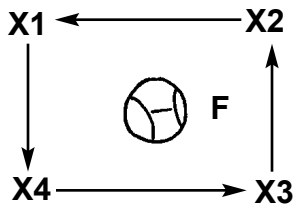
Suite à l'appellation, juste avant le moment du lancer, tous les joueurs coupent vers la droite en se dirigeant vers l'autre coin.

X1 se dirige vers le coin initial de X4.

X2 se dirige vers le coin initial de X1.

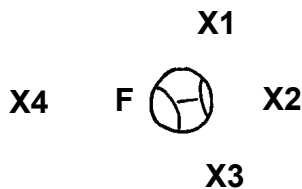
X3 se dirige vers le coin initial de X2.

X4 se dirige vers le coin initial de X3.



## Flèche

Caractéristique : Cette position favorise l'équipe en offensive à exécuter des faux-lanceurs.



X1, X2 et X3 se placent devant le ballon en formant une demi-lune.

X4 couvre l'arrière du lanceur pour la possibilité du faux-lanceur.

Légende:

→ déplacement des joueurs



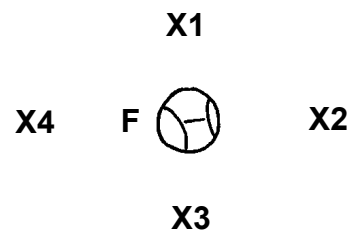
## Losange

Caractéristique : Semblable à la position du carré mais révisé pour couvrir davantage les côtés c'est-à-dire aux 90°. Elle demeure avec une faiblesse à l'avant. Cette position force le lanceur à frapper 45°.

X1 et X3 couvrent le 90°.

X2 couvre l'avant.

X4 couvre l'arrière.



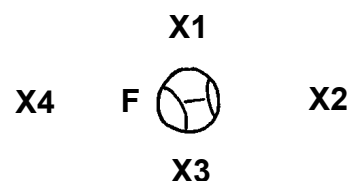
## Losange 90 degrés rapproché

Caractéristique : Semblable à la position du losange mais bloque davantage les 90° pour resserrer l'espace libre aux angles 45°. Cette position aide les joueurs qui font la pointe si le joueur réussit à toucher le ballon avant qu'il ne tombe.

X1 et X3 couvrent le 90° de façon plus rapprochée (entre 1 et 2 mètres du ballon).

X2 couvre l'avant.

X4 couvre l'arrière.



Légende:  
→ déplacement des joueurs

# Lancers stratégiques

## L'utilisation d'obstacles fixes

Faire un lancer puissant à un adversaire qui est situé près d'un obstacle fixe afin de provoquer un rebond sur ce dernier.

## La passe

Lorsqu'un joueur reçoit le ballon près d'un obstacle ou d'un mur, il peut effectuer une passe à un coéquipier vers le centre du terrain pour procurer à son équipe une meilleure position pour faire le lancer.

## La passe et suit

Le joueur possédant le ballon fait une passe et suit pour ainsi devenir le lanceur ou le faux-lanceur.

## La course

Lorsqu'un joueur reçoit le ballon près d'un obstacle ou d'un mur, il peut se déplacer à la course seul ou avec l'aide d'un coéquipier vers le centre du terrain pour procurer à son équipe une meilleure position pour effectuer le lancer.

## Le boomerang

Consiste à relancer le ballon à l'équipe qui vient de lancer au même endroit d'où il vient. Cette stratégie occasionne un arrêt brusque et un changement de direction de la part des adversaires.

Exemple : L'équipe des bleus est située dans un coin pour effectuer leur lancer. Les noirs attrapent le ballon et relancent aux bleus de ce même coin.

## La grande diagonale

Consiste à provoquer le plus grand déplacement possible à l'équipe qui vient de lancer en relançant le ballon dans le coin opposé à son coin d'origine. Exemple : L'équipe des bleus lance aux noirs à partir d'un coin vers le centre du terrain. Les noirs relancent aux bleus dans le coin opposé au coin d'origine et ainsi occasionner un très grand déplacement à l'équipe des bleus.

## **Éviter le centre**

Attaquer le centre devient un désavantage pour l'équipe venant d'attaquer. Elle donne l'opportunité à l'équipe attaquée de lancer dans tous les angles. Les joueurs ont tout intérêt à lancer le long des murs. C'est en évitant de lancer au centre que l'on évite la stratégie de la grande diagonale, le boomerang, etc.

## **Lancer le long des murs**

Lorsque le lancer doit se faire à partir d'un coin, il doit être dirigé le long d'un mur pour éviter la grande diagonale.

## **Lancer entre le mur et un joueur**

Consiste à lancer entre le joueur en défensive et le mur pour provoquer une récupération difficile ou un rebond sur le mur.

## **Lancer dans les espaces libres**

Avant d'effectuer sa frappe, le joueur identifie les espaces libres sur le terrain pour lancer dans un trou et ainsi marquer un point.

## **Varié le type de lancer utilisé**

Avant d'effectuer sa frappe, le joueur prend en considération la position des joueurs adverses pour sélectionner le type de lancer qu'il exécutera. Exemple : Lob : Lorsque la défensive est rapprochée. Tombant : Lorsque la défensive est éloignée.

## **Le dunk**

Consiste à lancer de façon puissante et sur une courte distance le ballon sur un joueur en bas des épaules en pente descendante. Ce lancer sera très difficile à éviter et à récupérer par le joueur en défensive.

## **Déplacement vers un coin**

Pendant la formation de la cellule, le troisième joueur ne touche pas au ballon. Il exécute alors un déplacement rapide à deux joueurs vers un coin.

## **Déplacement au centre**

Lorsqu'un joueur reçoit le ballon près d'un obstacle ou d'un mur, il peut se déplacer à la course seul ou avec l'aide d'un coéquipier vers le centre du terrain pour procurer à son équipe une meilleure position pour effectuer le lancer.

## **Attaquer l'équipe en tête**

Nommer l'équipe qui a le plus de points pour provoquer des fautes à celle-ci et ainsi les rattraper au niveau du pointage.

## **Ordre de lancer**

Dans les catégories où il y a un ordre de lancer à respecter, il est important de connaître à l'avance qui sera le prochain lanceur. Lorsque l'équipe est nommée, le rôle du capitaine est d'annoncer à ses coéquipiers le numéro du prochain lanceur.

## **Relancer rapidement après le troisième contact au ballon**

Le ballon est immobilisé à l'endroit du premier contact et le but est de relancer le ballon le plus rapidement possible. Aussitôt qu'il y a trois contacts au ballon, le quatrième joueur effectue le lancer.

## **Dernier au ballon**

Le dernier joueur qui arrive au ballon est automatiquement celui qui lancera et ce, le plus rapidement possible. Cette stratégie ne peut être utilisée si ce dernier joueur qui arrive, s'avère à être celui qui a lancé le ballon au lancer précédant de son équipe.

## **Effectuer des feintes corporelles**

Avant d'exécuter son lancer, le lanceur effectue différents changements de direction où de vitesse pour tromper l'adversaire sur le type de lancer choisi ou faire bouger l'adversaire avant que le lancer soit effectué. Exemple : Faire le tour du ballon, petits mouvements de feinte à gauche ou à droite, changer de lancer à la dernière minute, etc.

## **Passer sous le ballon**

Le frappeur feint un lancer dans une direction, passe sous le ballon et effectue son lancer dans le sens opposé.

## **Position corridor**

Les joueurs en position offensive prennent la position corridor, c'est à dire, les deux premiers joueurs au ballon se placent un en face de l'autre. Le troisième joueur vient se coller sur l'un des deux premiers pour compléter le corridor. La grandeur du corridor est déterminée par la circonférence du ballon. Cette position permet de laisser le champ libre le plus possible au lanceur.

# A

# Annexes

Jeu-questionnaire  
Bonnes ou mauvaises appellations  
Attestation technique en kin-ball  
Guide d'évaluation des joueurs  
Plan de cours  
Planification de cours  
Mini-tournoi

## Annexe 1

# Jeu-questionnaire

Quelques questions FACILES...

- 1- Quel est le but du jeu de kin-ball?  
Attraper le ballon avant qu'il touche le sol.
- 2- Combien a-t-on d'équipes sur le jeu?  
3 équipes.
- 3- Quelles sont les 3 couleurs officielles?  
Bleu, gris et noir.
- 4- Combien de joueurs par équipe peuvent être sur le terrain?  
4 joueurs par équipes.
- 5- Quelle est la phrase magique au kin-ball avant de frapper le ballon?  
Omnikin, suivi de la couleur (ex : Omnikin noir).
- 6- J'ai combien de secondes pour frapper le ballon après les 2 coups de sifflet?  
5 secondes.

Quelques questions un peu plus DIFFICILES...

- 7- Quelles sont les limites d'un terrain de kin-ball?  
Les murs, le plafond et les objets fixes.
- 8- Comment savoir quelle équipe dois-je attaquer?  
L'équipe qui a le plus de points, sauf la mienne bien sûr!
- 9- Quelle forme prend toute l'équipe en position défensive?  
Un carré.
- 10- Quelle forme prend l'équipe en position offensive?  
Un triangle.
- 11- Quelle distance doit parcourir le ballon pour que la frappe soit acceptée?  
6 pieds.

## Quelques questions un peu plus CORSÉES...

- 12- Après un premier contact, combien de temps a-t-on pour qu'un troisième joueur touche le ballon?  
10 secondes ou moins.
- 13- Quelle équipe commence au ballon au début d'une partie?  
Un tirage au sort est fait.
- 14- Quelle équipe commence au ballon en début d'une période?  
L'équipe qui a le moins de points ou, s'il y a égalité entre celles ayant le moins de points, il y aura tirage au sort entre ces équipes.
- 15- Qu'arrive-t-il si un ou plusieurs joueurs ne touchent pas au ballon lors d'une frappe?  
Il y aura faute : manque un contact.
- 16- Qu'est-ce qu'une pente descendante?  
Le ballon a une pente continue vers le bas. Il ne monte pas, n'est ni horizontal.
- 17- Quelles parties du corps peut-on utiliser en défensive pour relever un ballon?  
Toutes les parties du corps.
- 18- Quelles parties du corps peut-on utiliser en offensive pour exécuter l'attaque?  
Toutes les parties du corps en haut des hanches.


## Annexe 2

# Bonnes ou mauvaises appellations


Dire si les appellations suivantes sont bonnes ou mauvaises.

- 1- **Omnikin gris Omnikin?**  
Mauvaise
- 2- **Omnikin eeee bleu?**  
Mauvaise
- 3- **Omnikin noir David?**  
Bonne
- 4- **Bleu Omnikin noir?**  
Bonne
- 5- **Omnikin noir Omnikin noir (en frappant)?**  
Mauvaise
- 6- **Omnikin gris gris?**  
Bonne
- 7- **Omnikin noir, bla bla bla?**  
Bonne
- 8- **Omnikin Omnikin bleu?**  
Mauvaise
- 9- **(1<sup>er</sup> coup de sifflet) Omni... (2<sup>e</sup> coup de sifflet)...kin noir?**  
Mauvaise
- 10- **(1<sup>er</sup> contact) Omnikin (2<sup>e</sup> contact) gris?**  
Mauvaise
- 11- **Omni, Omnikin bleu?**  
Bonne
- 12- **Omnikin noir, bla bla bla bleu?**  
Mauvaise
- 13- **Omnikin gris gris (nommé par 3 joueurs)?**  
Mauvaise
- 14- **Ominkin noir, bleu?**  
Mauvaise
- 15- **Omnikin (la cellule parle fort sous le ballon) bleu?**  
Mauvaise
- 16- **Omnikin gris (2 joueurs en même temps)?**  
Mauvaise
- 17- **Omnikin bleu, Omnikin noir?**  
Mauvaise
- 18- **(1<sup>er</sup> contact) Omnikin bleu (2<sup>e</sup> contact) Omnikin noir ?**  
Bonne
- 19- **Omnikin noir... est-ce que je devais attaquer les bleus ou les noirs?**  
Mauvaise

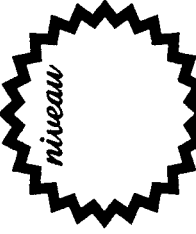




# Attestation technique en kin-ball




L'association régionale de kin-ball reconnaît que



niveau

a atteint les critères techniques du

Ce joueur obtient également une mention spéciale pour l'esprit sportif  
dont il a fait preuve pendant toute la session.



Simon Demers, directeur général  
Fédération Québécoise de Kin-Ball

---

Entraîneur de kin-ball

## Description des critères de chaque niveau

- ✧ Pour qu'un joueur obtienne un niveau donné, il doit réussir tous les critères de ce niveau de façon régulière.
- ✧ Pour avoir accès à un niveau supérieur, le niveau précédent doit être acquis.

### NIVEAU 1

- ☐ Position offensive d'équipe.
- ☐ Position défensive d'équipe.
- ☐ Le lancer poussé.
- ☐ Prononcer adéquatement l'appellation.

### NIVEAU 2

- ☐ Respecter la règle des 5 et 10 secondes.
- ☐ Relever le ballon.
- ☐ Attaquer l'équipe en tête.
- ☐ Position défensive individuelle.

### NIVEAU 3

- ☐ Effectuer des feintes corporelles.
- ☐ Lancer à mains liées.
- ☐ Lancer dans les espaces libres.
- ☐ Contrôler le ballon à 2 joueurs.

### NIVEAU 4

- ☐ Position demi-lune.
- ☐ Position offensive individuelle.
- ☐ Position offensive du corridor.
- ☐ Le faux-lanceur.

### NIVEAU 5

- ☐ Lancer le ballon parallèle au sol.
- ☐ Règle du marcher (adaptée selon la région).
- ☐ Énoncer l'appellation après 2 contacts.
- ☐ Stratégie du dernier au ballon.

### NIVEAU 6

- ☐ Transition rapide de l'offensive à la défensive et l'inverse.
- ☐ Contrôler le ballon seul.
- ☐ Relever le ballon avec le pied.
- ☐ Effectuer des déplacements stratégiques (seul ou à 2 joueurs).

### NIVEAU 7

- ☐ Relancer rapidement après le 3<sup>e</sup> contact.
- ☐ Utiliser la glissade.
- ☐ Effectuer des lancers le long des limites de jeu.
- ☐ Le lancer 90 degrés.

### NIVEAU 8

- ☐ Effectuer des passes stratégiques.
- ☐ La grande diagonale.
- ☐ Attendre le lancer avant de se déplacer.

### NIVEAU 9

- ☐ Le lancer amorti.
- ☐ Le double faux-lanceur.
- ☐ Amorce de l'attaque à 2 joueurs.

### NIVEAU 10

- ☐ Le lancer tombant.
- ☐ Le dunk.
- ☐ Le lancer lob.



# FÉLICITATIONS !

Écussons : Un écusson identifié à chaque niveau est disponible. Ceux-ci sont facultatifs et en vente au tournoi régional.

## Annexe 4

# Guide d'évaluation des joueurs

### NIVEAU 1

#### Position offensive d'équipe :

- ♦ Trois joueurs en triangle autour du ballon (repère: si les joueurs le lâchent, le ballon touche le sol entre les trois joueurs).
- ♦ Mains ouvertes vers le ciel.

#### Position défensive d'équipe :

- ♦ Après le lancer, le joueur retourne rapidement dans son coin du carré défensif.
- ♦ Il se déplace en fonction du ballon, toujours à trois-quatre mètres de celui-ci.

#### Le lancer poussé :

- ♦ Transfert de poids vers l'avant avec les paumes de mains ou les poings fermés.
- ♦ Pousser ou frapper le ballon à plus de six pieds en pente ascendante ou nulle.

#### Prononcer adéquatement l'appellation :

- ♦ Annoncer « Omnikin » et la couleur très fort avant le lancer.
- ♦ Doit être appelée avant le lancer.
- ♦ Doit être appelée après les deux coups de sifflet.

### NIVEAU 2

#### Respecter la règle des 5 et 10 secondes :

- ♦ Le joueur est en mesure, à partir du premier contact, d'établir le troisième contact dans un délai de 10 secondes.
- ♦ Le joueur effectue le lancer dans un délai de cinq secondes à partir de la mise ou remise au jeu ou soit à partir du troisième contact.

#### Relever le ballon :

- ♦ Le joueur effectue des efforts pour relever le ballon lorsque son équipe est appelée.

#### Attaquer l'équipe en tête :

- ♦ Le joueur nomme, lors de son appellation, l'équipe ayant le pointage le plus élevé (en excluant la sienne)

#### Position défensive individuelle :

- ♦ Le joueur est face au ballon dans son coin du carré défensif.
- ♦ Il a son bras dominant fléchi devant lui en pronation à hauteur des hanches pour récupérer le ballon.
- ♦ Il se tient également fléchi sur ses jambes avec sa jambe dominante à l'avant pour une réaction rapide et dynamique, ses talons sont légèrement surélevés.

### NIVEAU 3

#### **Effectuer des feintes corporelles :**

- ◊ Avant son lancer, le joueur utilise différentes gestuelles pour déjouer l'équipe nommée.
- ◊ *Exemples:* faire le tour du ballon, petits mouvements corporels à gauche ou à droite, changer de lancer au dernier moment, passer en dessous du ballon, etc.

#### **Lancer à mains liées :**

- ◊ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant avec les deux mains.
- ◊ La surface de contact avec le ballon est du poignet jusqu'au coude.

#### **Lancer dans les espaces libres :**

- ◊ Le joueur comprend la notion qu'il est plus efficace d'effectuer un lancer dans un trou que sur un joueur.
- ◊ Pousser ou frapper le ballon à plus de six pieds en pente ascendante ou nulle.

#### **Contrôler le ballon à deux joueurs :**

- ◊ Les deux joueurs sont l'un face à l'autre et tiennent le ballon à hauteur des épaules.
- ◊ Ils exercent une légère pression sur le ballon vers leur coéquipier.

### NIVEAU 4

#### **Position demi-lune :**

- ◊ Uniquement lorsque le ballon se trouve dans un coin du terrain.
- ◊ Le joueur responsable de ce coin se place le long d'un des deux murs et ses trois coéquipiers complètent la demi-lune vers l'autre mur.
- ◊ Chaque joueur est situé à trois-quatre mètres du ballon.

#### **Position offensive individuelle :**

- ◊ Le joueur a un genou au sol et s'assoit sur son talon.
- ◊ L'autre jambe est à 90° avec le pied à plat au sol.
- ◊ La poitrine touche le genou et le menton touche la poitrine.
- ◊ Les bras sont en extension devant soi et les mains sont au-dessus du niveau de la tête.

#### **Position offensive du corridor:**

- ◊ Deux joueurs maintiennent le ballon l'un en face de l'autre en position offensive individuelle.
- ◊ Le troisième joueur vient se coller à un des deux autres pour laisser plus d'espace au lanceur.

#### **Le faux-lanceur :**

- ◊ Un joueur fait son appellation et fait semblant de frapper.
- ◊ Un deuxième joueur, avec qui il s'est entendu préalablement (verbalement ou non verbalement), se lève et frappe dans la direction opposée au premier joueur.

## NIVEAU 5

### **Lancer le ballon parallèle au sol :**

- ◊ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant.
- ◊ La surface de contact sur le ballon se fait au centre, pour avoir une pente la plus nulle possible.

### **Règle du marcher (adaptée selon la région) :**

- ◊ Comprendre la notion de pied de pivot et l'appliquer lorsque requise.

### **Énoncer l'appellation après deux contacts :**

- ◊ Le joueur effectue l'appellation aussitôt que deux joueurs ont été en contact avec le ballon sans attendre l'établissement du troisième contact.

### **Stratégie du dernier au ballon :**

- ◊ Le dernier joueur qui arrive au ballon effectue le lancer.
- ◊ Aucun joueur ne doit délibérément essayer d'être le dernier arrivé au ballon pour éviter de ralentir le jeu.

## NIVEAU 6

### **Transition rapide de l'offensive à la défensive et l'inverse :**

- ◊ Lorsque son équipe est nommée, le joueur s'empresse d'aller au ballon et de prendre sa position offensive.
- ◊ Immédiatement après le lancer, le joueur reprend rapidement sa position défensive d'équipe en fonction de la position du ballon sur le terrain.

### **Contrôler la ballon seul :**

- ◊ Le joueur forme un triangle avec ses mains et son front et se place sous le ballon.
- ◊ Il est capable de maîtriser le ballon seul.

### **Relever le ballon avec le pied :**

- ◊ Le joueur présente son pied quand le ballon arrive vers lui en bas des hanches.
- ◊ La jambe doit être tendue et le pied en extension lors du contact du ballon.
- ◊ La surface de contact avec le ballon va des orteils au genou sur l'ensemble du dessus du pied.

### **Effectuer des déplacements stratégiques (seul ou à deux joueurs) :**

- ◊ Le joueur effectue un déplacement du ballon, seul ou avec l'aide d'un coéquipier.
- ◊ Après le déplacement, l'équipe se retrouve dans une meilleure position sur le terrain pour effectuer le lancer.

## NIVEAU 7

### **Relancer rapidement après le troisième contact :**

- ◊ L'appellation se fait après deux contacts.
- ◊ Le lancer doit être exécuté immédiatement après l'établissement du troisième contact.

### **Utiliser la glissade :**

- ◊ Les parties du corps qui entrent en contact avec le sol sont dans l'ordre suivant : main, genou, cuisse et fesse.
- ◊ L'autre jambe effectue une extension complète en bottant le ballon pour le relever.

### **Effectuer des lancers le long des limites de jeu :**

- ◊ Le joueur est capable de faire son lancer le long des limites du terrain afin que la défense ait de la difficulté à récupérer le ballon.
- ◊ Il place le ballon entre le joueur en défense et la limite du terrain (mur ou ligne).

### **Le lancer 90 degrés :**

- ◊ Dans sa course d'élan, le lanceur doit effectuer une feinte de lancer dans une direction.
- ◊ Au moment de lancer, le joueur se déplace pour pousser à 90 degrés à sa course d'élan.
- ◊ La poussée se fait au centre du ballon avec les paumes de mains ou les poings.

## NIVEAU 8

### **Effectuer des passes stratégiques :**

- ◊ Le joueur effectue une passe à un ou des coéquipiers.
- ◊ Après la passe, l'équipe se retrouve dans une meilleure position sur le terrain pour effectuer le lancer.
- ◊ Le centre du ballon est à la hauteur des épaules et les deux mains sont derrière le ballon.
- ◊ Le joueur effectue un transfert de poids de l'arrière vers l'avant et pousse le ballon en direction d'un coéquipier.

### **La grande diagonale :**

- ◊ L'appellation se fait après deux contacts et le lancer immédiatement après le troisième contact.
- ◊ L'équipe à l'offensive provoque le plus grand déplacement possible de l'équipe qui vient d'attaquer, en relançant le ballon dans le coin opposé au coin d'origine à cette même équipe.

### **Attendre le lancer avant de se déplacer :**

- ◊ Le joueur en défense attend que le lancer soit effectué avant de se déplacer pour éviter d'être déjoué par l'adversaire.

## NIVEAU 9

### Le lancer amorti :

- ◊ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant.
- ◊ Le joueur fait le même mouvement que pour un lancer à mains liées ou poussé, mais au moment de l'impact au ballon, il retient légèrement son geste pour que le ballon franchisse tout juste la distance minimale de six pieds.

### Le double faux-lanceur :

- ◊ Le joueur établit une communication (verbale ou non) avec un coéquipier.
- ◊ Il fait son appellation, exécute une feinte de lancer et prend sa position offensive individuelle.
- ◊ Le deuxième joueur se lève, fait sa feinte de lancer et se repositionne en dessous du ballon.
- ◊ Le premier joueur se relève et exécute le lancer.

### Amorce de l'attaque à deux joueurs :

- ◊ Deux joueurs effectuent une course d'élan vers le ballon.
- ◊ Arrivé à proximité du ballon, seulement un joueur effectue le lancer et les autres joueurs prennent leur position offensive d'équipe.

## NIVEAU 10

### Le lancer tombant :

- ◊ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant.
- ◊ Le lancer se fait avec les avant-bras et la surface de contact est au centre du ballon.
- ◊ À l'impact, mouvement des bras simultanés d'arrière vers l'avant et de bas en haut.
- ◊ À la fin du mouvement, les mains doivent être au-dessus de la tête afin que le ballon tombe très rapidement.

### Le dunk :

- ◊ Le joueur effectue un lancer puissant sur un joueur en défensive se trouvant à proximité de la cellule offensive.
- ◊ Le lancer est dirigé en bas des épaules en pente descendante.

### Le lancer lob :

- ◊ Transfert de poids de l'arrière vers l'avant.
- ◊ La surface de contact se fait de l'épaule au poignet avec une légère flexion du coude pendant tout le mouvement.
- ◊ Les bras enrobent le ballon de son tiers inférieur jusqu'à son centre, le tout dans un mouvement sec.
- ◊ La trajectoire est haute et retombe très rapidement au sol.

# Annexe 5

## Plan de cours



ECOLE: \_\_\_\_\_

NIVEAU: \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

Objectif(s) de cours: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ACTIVITÉ	DESCRIPTION (DESSIN)	DURÉE
<b>ACCUEIL:</b>		
informations aux enfants:		
<b>ECHAUFFEMENT</b>		
mise en train:		
étirements :		
remise en train :		
<b>ÉDUCATIFS OU JEU MODIFIÉ</b>	<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	
<b>JEU</b>		
RÉSULTATS: R:                      G:                      N:		
<b>RELAXATION</b>		
informations:		
commentaires sur le cours:		
*** POIGNÉE DE MAIN DU KIN-BALL		



## Annexe 6

### Planification de cours

COURS à l'école \_\_\_\_\_ NIVEAU \_\_\_\_\_

le \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

Cours 1

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 6

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 2

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 7

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 3

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 8

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 4

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 9

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 5

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 10

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
Remise en train: \_\_\_\_\_  
Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 1

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 7

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 2

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 8

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 3

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 9

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 4

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 10

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 5

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 11

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 6

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

Cours 12

Critère /objectif: \_\_\_\_\_  
 Jeu /Mise en train: \_\_\_\_\_  
 Remise en train: \_\_\_\_\_  
 Éducatif /Jeu modifié: \_\_\_\_\_  
 Relaxation: \_\_\_\_\_

## Annexe 7

### Mini-tournoi de kin-ball

NOM DES ÉQUIPES :

partie 1 ( _____ )	( _____ )	( _____ )
1 <sup>ère</sup> période : _____	1 <sup>ère</sup> période : _____	1 <sup>ère</sup> période : _____
2 <sup>e</sup> période : _____	2 <sup>e</sup> période : _____	2 <sup>e</sup> période : _____
Fin/partie : _____	fin/partie : _____	fin/partie : _____
Points : _____	Points : _____	Points : _____
Av : _____ ES : _____	Av : _____ ES : _____	Av : _____ ES : _____
Total: _____	Total: _____	Total: _____

partie 2 ( _____ )	( _____ )	( _____ )
1 <sup>ère</sup> période : _____	1 <sup>ère</sup> période : _____	1 <sup>ère</sup> période : _____
2 <sup>e</sup> période : _____	2 <sup>e</sup> période : _____	2 <sup>e</sup> période : _____
Fin/partie : _____	fin/partie : _____	fin/partie : _____
Points : _____	Points : _____	Points : _____
Av : _____ ES : _____	Av : _____ ES : _____	Av : _____ ES : _____
Total: _____	Total: _____	Total: _____

partie 3 ( _____ )	( _____ )	( _____ )
1 <sup>ère</sup> période : _____	1 <sup>ère</sup> période : _____	1 <sup>ère</sup> période : _____
2 <sup>e</sup> période : _____	2 <sup>e</sup> période : _____	2 <sup>e</sup> période : _____
Fin/partie : _____	fin/partie : _____	fin/partie : _____
Points : _____	Points : _____	Points : _____
Av : _____ ES : _____	Av : _____ ES : _____	Av : _____ ES : _____
Total: _____	Total: _____	Total: _____

Exemple de pointage		
BLEU	GRIS	NOIR
32	32	32
34	32	30
34	34	32
34	32	32

Points de partie		
BLEU	GRIS	NOIR
6	6	6
10	6	2
7	7	4
10	4	4

Période

\* 1 point est accordé pour une période gagnée seule.

\* Aucun point n'est accordé s'il y a double ou triple égalité.

#### Esprit Sportif

- 0 avertissement = 5 points
- 1 avertissement = 4 points
- 2 avertissements = 1 point
- 3 avertissements = 0 point
- 4 avertissements = 0 point

#### Expulsion / Disqualification

Un joueur qui reçoit 2 avertissements est expulsé.

Une équipe qui reçoit 4 avertissements est disqualifiée.

Si la partie se déroule à 2 équipes et que l'une l'emporte sur l'autre; les points de parties seront 10 et 6. À égalité; les points seront 7 et 7. La 3<sup>e</sup> équipe n'aura aucun point.

notes