

# MANUEL DES PRATIQUES ADAPTÉES

Adapter la pratique du sport pour le mettre au service de la société et contribuer à la Paix Durable



# Manuel des Pratiques Adaptées

## SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>03</b>
<b>PRINCIPES ET FONDAMENTAUX</b>	<b>13</b>
<b>PRATIQUES ADAPTEES</b>	<b>23</b>
<b>CLASSIFICATION DES PRATIQUES ADAPTEES</b>	<b>25</b>
<b>FICHES DE PRATIQUES ADAPTEES</b>	<b>27</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>111</b>
<b>MATERIEL ADAPTE</b>	
<b>INDEX PAR RESSOURCE (A - B)</b>	<b>113</b>
<b>FICHES DE CONSTRUCTION DE MATERIEL (C - D - E - F - G - H)</b>	<b>119</b>
<b>ECHAUFFEMENT – ETIREMENT (I - J)</b>	<b>139</b>
<b>ALBUM PHOTOS (K - L)</b>	<b>149</b>
<b>INFORMATIONS PRATIQUES</b>	<b>155</b>





# Mot du Président



J'ai créé « Peace and Sport, *L'Organisation pour la Paix par le Sport* » en 2007 afin de mettre en place une plateforme de coopération internationale, politiquement neutre, qui puisse rapprocher le monde de la paix et celui du sport, fort de cette conviction que le sport peut contribuer à traiter les enjeux les plus cruciaux de notre société.

Beaucoup plus qu'une performance individuelle, le sport permet en effet d'atteindre un objectif collectif de paix et de cohésion sociale. Pour cette raison, il doit être de plus en plus utilisé comme instrument d'éducation des jeunes générations et comme vecteur de stabilité sociale, de rapprochement et de dialogue intercommunautaire.

Ainsi, mettre le sport au service de la société nécessite qu'il puisse s'adapter aux spécificités locales qu'elles soient techniques, culturelles ou économiques, mais qu'il puisse également répondre à l'agenda des acteurs associatifs, de la société civile et de tous ceux opérant au cœur des communautés.

Le sport offre pour cela cette formidable capacité de s'adapter aux caractéristiques du terrain. Depuis sept années, par notre travail aux côtés des fédérations internationales sportives et des acteurs locaux, nous avons pu observer, mettre en œuvre et tester de nombreuses pratiques sportives avec une approche innovante et structurée permettant d'agréger de nouveaux savoir-faire en faveur de la cohésion sociale.

Pour la première fois, Peace and Sport a décidé de structurer ses nouvelles compétences dans un manuel qui synthétise et regroupe les meilleures pratiques de manière à en faire bénéficier le plus grand nombre, non pas seulement pour le développement du sport mais bien pour le mettre au service de la paix. Ce travail ne se veut pas scientifique mais pragmatique, opérationnel et adapté aux réalités des problématiques rencontrées.

Je suis heureux et fier aujourd'hui de vous proposer ce nouvel outil pédagogique et évolutif qui, je l'espère, sera utile aux éducateurs du monde entier qui souhaitent utiliser le sport comme un outil au service de la paix.

**Joël Bouzou**

Président et Fondateur

- Peace and Sport -

*L'Organisation pour la Paix par le Sport*

*« Utilisé dans une logique d'adaptation  
à un contexte social donné,  
le sport a une véritable fonction  
de rapprochement et d'intégration. »*

**Joël Bouzou**

# Notre philosophie

## Utiliser et promouvoir le sport comme un outil d'éducation à la paix

La paix n'est pas un simple état de non-guerre : elle s'apprend, s'enseigne et se transmet.

Confiance en l'autre, esprit d'équipe et respect : le sport est un langage universel dans lequel la règle réunit tout le monde. Bien plus qu'un jeu, il est un outil de dialogue, de respect de soi-même et d'autrui, voire de fraternité, qui transcende les différences politiques, sociales, ethniques ou religieuses, souvent au cœur des conflits de la planète.

Le sport encourage les jeunes à accéder à l'éducation et à s'intégrer dans la société. Sa pratique leur permet de (re)construire un équilibre personnel balisé par des repères et participe ainsi à la stabilité sociale des communautés.

Le sport est d'une manière générale fondé sur l'interaction entre plusieurs individus qui participent à une même activité/finalité. Qu'ils soient partenaires ou adversaires, ou encore simplement spectateurs, ils partagent un même moment sportif codifié. Institutionnalisé ou non, le sport inculque des valeurs primordiales, telles qu'apprendre à gagner avec humilité, à perdre en sachant reconnaître le talent de l'adversaire,

ainsi que l'esprit d'équipe et de solidarité, le respect de la règle et le sens du dialogue.

Sur le long terme, le pouvoir fédérateur du sport permet aux communautés divisées d'apprendre à se (re)connaître, d'accepter leurs différences et de se rapprocher, pour finalement cohabiter, voire vivre en harmonie. C'est pourquoi Peace and Sport utilise la pratique d'activités sportives structurées et l'intégration des valeurs qui en découlent pour sensibiliser les populations et encourager l'émergence d'une culture de la paix.



*Oser s'engager en toute sécurité  
et prendre des risques contrôlés.*

# Nos domaines d'intervention

Depuis 2007, Peace and Sport œuvre à la construction d'une paix durable à travers le monde, en promouvant la pratique du sport comme instrument de rapprochement, de dialogue et de stabilité sociale.

Peace and Sport accompagne des porteurs de projets locaux (gouvernements, O.N.G., comités nationaux olympiques et fédérations sportives) dans les zones caractérisées par l'extrême pauvreté, les séquelles de conflits et/ou l'absence de cohésion sociale.

Cette collaboration permet de développer des programmes qui utilisent le sport et ses valeurs pédagogiques et structurantes pour aborder diverses thématiques sociales au sein des communautés.



## Les Champions de la Paix :

des athlètes renommés au service de la paix.

Modèles, héros des temps modernes et sources d'inspiration pour la jeunesse du monde entier, ces athlètes partagent des conseils pratiques et inspirés afin d'aider les éducateurs à attirer encore plus de jeunes au sein de leurs programmes et améliorer l'efficacité de leurs activités.



Accepter le contact à l'autre et  
cohabiter dans un même espace.

# Qu'est-ce qu'une pratique adaptée ?

Par « pratique adaptée », Peace and Sport entend une activité sportive dont l'espace de pratique, le matériel et les règles sont adaptés à l'environnement de façon à **favoriser sa mise en place et à permettre son utilisation comme outil de promotion et de consolidation d'une paix durable.**

Certaines fédérations internationales travaillent déjà dans ce sens. Ainsi, l'IRB (*International Rugby Board*) reconnaît et promeut le « rugby à toucher », pratique adaptée du rugby « traditionnel ». Cette activité structurée autour de règles et de principes adaptés permet aux participants de

pratiquer le rugby sans toutefois s'affronter physiquement à travers des contacts.

La principale adaptation consiste à toucher le porteur du ballon au lieu de le plaquer au sol. Cette particularité permet de faciliter la pratique, voire de favoriser l'implantation de la pratique « traditionnelle ». Dans la même lignée, on peut citer le basket-ball 3x3, pratique adaptée du basket-ball « traditionnel », qui se pratique à trois contre trois sur un seul panier. De nombreuses fédérations internationales développent ainsi des outils permettant d'adapter leurs pratiques en fonction des enjeux de l'environnement d'implantation.

En tenant compte des spécificités du terrain, les pratiques et le matériel adaptés permettent ainsi l'implantation de disciplines au sein d'environnements sensibles n'ayant pas ou peu accès à des infrastructures et à du matériel sportif. Est appelé « matériel adapté » tout matériel sportif construit à l'aide de ressources locales : produits recyclés (pneus usagés et bouteilles en plastique, etc.) et éléments naturels (canne de bambou, feuilles de bananier, etc.).



Eprouver des émotions  
et les contrôler.





# Pourquoi un manuel des pratiques adaptées ?

Depuis plusieurs années, Peace and Sport accompagne de nombreux acteurs utilisant le **sport comme outil d'éducation à la paix**.

L'expérience révèle que beaucoup d'entre eux rencontrent des difficultés à mettre en place certaines pratiques sportives, faute de matériel et d'infrastructures, mais aussi parce que la complexité des règles qui régissent ces pratiques constitue un frein.

Ce manuel n'a pas pour vocation de favoriser le développement du sport pour tous mais d'en faire un outil capable de s'implanter dans des communautés aux caractéristiques diverses. Peace and

Sport souhaite ainsi promouvoir l'adaptabilité des pratiques sportives.

Pour cela, le manuel propose un éventail de possibilités d'adaptation de nombreuses pratiques imaginées par divers acteurs à travers le monde. Prenant en compte les caractéristiques de leur milieu d'implantation, ces pratiques visent ainsi à répondre aux besoins mais aussi aux enjeux spécifiques de leurs bénéficiaires.

A travers diverses fiches pédagogiques, ce manuel permettra aux animateurs, éducateurs et professeurs de faciliter la mise en place de pratiques adaptées ainsi que leur utilisation comme outil de dialogue et de rapprochement.



*Observer l'autre et lui donner des conseils.*

# A qui est destiné ce manuel ?

Ce manuel s'adresse à toute personne ou institution qui souhaite développer des pratiques adaptées pour utiliser le sport au service de ses besoins : gouvernements, comités nationaux olympiques, fédérations nationales et internationales mais aussi collectivités locales, centres de jeunes et écoles.

Ce n'est pas un manuel théorique mais **un outil de terrain destiné à tous les acteurs désireux d'encadrer la jeunesse par le sport**. Les fiches pédagogiques leur serviront à adapter « l'outil sport » à leurs besoins en fonction des divers enjeux auxquels ils sont confrontés. Ce manuel a été élaboré de façon à être **compréhensible et utilisable par tous**.



# Quelques réponses adaptées à leurs enjeux

Déjà développées par de nombreux acteurs, les pratiques adaptées ont fait leurs preuves dans des contextes variés. En voici deux exemples :

**José de Jesus**

**Directeur de l'O.N.G. Action for Change  
Fondation au Timor Leste**

*La mise en place de différents sports est souvent compliquée car ils sont liés à de nombreuses contraintes techniques. Cependant, les éducateurs ont appris au fur et à mesure à adapter à la fois les règles et le matériel afin de faciliter cette initiative. Cela nous permet d'utiliser à long terme le sport au service des besoins de notre communauté, les pratiques adaptées favorisant ainsi la durabilité de nos actions.*



**Isaac Angbo**

**Président de la Fédération Ivoirienne de Judo et  
Disciplines Assimilées (FIJDA), Côte d'Ivoire**

*Le sport pour tous.*

*Le sport facteur de rapprochement des peuples.*

*L'éducation par les valeurs du sport pour une paix durable.*

*Pour atteindre ces objectifs, nous, éducateurs et*

*autorités sportives issus de zones dépourvues*

*d'infrastructures homologuées, avons choisi d'adapter*

*la pratique du sport aux réalités des différents milieux.*

*Notre seul moteur : former notre jeunesse par le sport*

*pour espérer un lendemain meilleur.*

# Que contient ce manuel ?

## Ce manuel est organisé en trois parties :

- 1) Les **Principes et fondamentaux** proposent des conseils pour adapter les éléments fondamentaux d'une pratique.
- 2) Les fiches de **Pratiques adaptées** accompagnent les éducateurs dans la mise en place, l'adaptation et l'utilisation de pratiques comme outil intercommunautaire.
- 3) En **Annexes**, vous trouverez de nombreux outils :
  - Un **Index par ressource**, afin de donner des exemples de matériel sportif construit grâce à la récupération de ressources environnementales ou issues du recyclage des déchets.
  - Des **Fiches de construction de matériel adapté**, pour aider à la construction de matériel sportif à partir des ressources précédemment citées.
  - Des exercices d'**Echauffement** et d'**Etirement**, afin que chaque éducateur puisse animer ses activités dans les meilleures conditions.
  - Un **Album photos**, illustrant des pratiques et du matériel adaptés.
  - Des fiches **Informations pratiques**, regroupant un ensemble d'informations liées à la réalisation de ce manuel.



# Comment l'utiliser ?

Selon le contexte, l'utilisation du manuel peut différer d'un acteur à l'autre. L'objectif étant de le mettre au service de ses propres besoins et enjeux spécifiques, chacun y prendra ce qui l'intéresse.

N'ayant pas pour vocation de répertorier de manière exhaustive l'ensemble des adaptations possibles, ce manuel est conçu comme une « boîte à outils ». Libre à son utilisateur de s'en servir comme il le souhaite, en piochant les éléments dont il a besoin afin de compléter ses compétences, tout en laissant libre cours à sa créativité et à son imagination.

Enfin, il faut garder à l'esprit que c'est la façon dont on **conçoit** le sport, dont on l'**enseigne** et dont on le **pratique** qui permet de l'utiliser comme outil de promotion de la paix, de dialogue, et de rapprochement entre les participants !



# PRINCIPES ET FONDAMENTAUX

# PRINCIPES ET FONDAMENTAUX



# Principes et fondamentaux

Ces fiches proposent des idées concrètes pour adapter les quatre fondamentaux de toute pratique sportive :

Espace de pratique

Matériel

Règles

Consignes

L'ensemble des pratiques, développées ou non dans ce manuel, peuvent ainsi être adaptées à vos besoins en s'inspirant des exemples suivants que vous complèterez grâce à vos propres expériences.

Pour chacun de ces quatre fondamentaux, ces exemples sont présentés selon trois critères d'adaptation possibles :

**VARIER**

**Un large éventail de variations**

Comment faire **VARIER** les différentes composantes d'un paramètre.

**INDIVIDUALISER**

**Un ensemble d'individus à inclure au sein d'un groupe riche et hétérogène**

Comment **INDIVIDUALISER** un paramètre en fonction du public et de l'environnement.

**ETRE ATTENTIF**

**Une règle commune et inclusive**

Comment **ETRE ATTENTIF** à la sécurité et à la structuration de l'activité.





# Adapter l'espace de pratique

pour qu'il soit...

diversifié  
utilisable par tous  
respecté par tous

## VARIER

- Le lieu de pratique : à l'intérieur ou à l'extérieur (attention au vent qui modifie la trajectoire de la balle).
- La surface de pratique : asphalte, herbe, sable, etc.
- La forme de l'espace de pratique : cercle, carré, rectangle, triangle, etc.
- La taille et le nombre de buts, cibles, filets et/ou obstacles.

## INDIVIDUALISER

- En fonction des capacités des participants et de l'objectif de la séance :
  - ✓ adapter la taille de l'espace de pratique (plus ou moins long et large) ;
  - ✓ proposer des lignes de départ et d'arrivée différentes ;
  - ✓ mettre en place des zones d'invulnérabilité dans lesquelles le participant peut se réfugier pour ne pas être touché (dans le cas des sports de combat par exemple).

## ETRE ATTENTIF

- Sécuriser l'espace de pratique : retirer les déchets, boucher les trous, éviter les sorties de balle loin du terrain, etc.
- Favoriser les surfaces de pratique amortissant les chutes (dans le cas des sports de combat, de la gymnastique, etc.).
- Rendre les éléments de l'environnement perceptibles par tous sur le plan sonore et visuel (limites du terrain et cibles colorées, balles/ballons fluos, etc.).

# Adapter le matériel

**pour qu'il soit...**

plus visible  
plus facile à utiliser  
plus attractif  
plus sûr

## VARIER

- La taille : grand, petit, long, large, etc.
- La forme: cercle, carré, rectangle, triangle, etc.
- Le poids.
- La couleur.
- La matière/texteure : mousse, chambre à air, plastique, etc.
- Le gonflage des balles/ballons.
- Les caractéristiques du matériel pour donner des signaux :
  - ✓ visuels - foulard, drapeau, etc.,
  - ✓ sonores - sifflet, balle sonore, boîte de conserve remplie de cailloux, etc.,
  - ✓ tactiles - tissu autour de la balle, texture du ballon, etc.

## INDIVIDUALISER

- Créer ou personnaliser des objets :
  - ✓ pour stimuler l'imaginaire et la créativité des participants afin qu'ils puissent s'y identifier et/ou se les approprier ;
  - ✓ pour stimuler la motivation des participants ;
  - ✓ pour créer des obstacles (pneus, cartons, etc.) spécifiques aux capacités de chacun ;
  - ✓ pour donner des consignes selon les besoins de chacun (dessins dans le sable, craies sur sol, etc.).

## ETRE ATTENTIF

- Tester le matériel avant de lancer l'activité.
- Utiliser des repères compréhensibles par tous.
- Délimiter l'espace de pratique :
  - ✓ par des bandes colorées vives (peinture et/ou craie sur le sol) ;
  - ✓ par des cordes, pneus et/ou drapeaux, etc.
- Augmenter la visibilité des participants à l'aide de vêtements de couleurs différentes, de bouts de tissu accrochés à la taille, etc.
- Protéger/sécuriser l'activité : mousse autour des poteaux, genouillères, etc.



# Adapter les règles

pour qu'elles soient...

applicables  
inclusives  
participatives  
justes

## VARIER

- La durée des exercices et des matches/combats.
- Le nombre de participants.
- Le nombre d'équipes.
- Le nombre de balles, ballons, etc.
- Le nombre de raquettes, battes, clubs, etc.
- Les dimensions et le nombre de cibles/buts /obstacles.
- Les parties du corps autorisées : yeux fermés, sur une seule jambe, etc.
- Le but de l'exercice.
- Le système de comptage des points.

## INDIVIDUALISER

- Adapter le type d'interaction entre les participants en fonction de leur affinité : avec ou sans contact corporel, médié par un objet, etc. Selon les capacités des participants,
- fractionner l'activité en intervalles entrecoupés de temps de repos. Individualiser les droits et devoirs de
- chacun : différents modes de déplacement, nombre de pas autorisés balle en main, jouer avec ou sans rebond, etc. Différencier le but des participants : par exemple
- chaque participant a un objectif spécifique selon ses capacités et/ou l'objectif de la séance.

## ETRE ATTENTIF

- Adapter les règles pour favoriser la participation de tous : par exemple chacun doit recevoir la balle une fois minimum avant qu'un membre de l'équipe ne puisse tirer.
- Donner plusieurs essais pour favoriser la réussite de tous.
- Eviter les éliminations et la frustration due à l'exclusion de l'espace de pratique : remplacer par des gages, ajouter un handicap tel qu'une main dans le dos pendant deux minutes, etc.
- Proposer des situations qui mettent les participants en valeur : adapter la difficulté des exercices pour les mettre en confiance.
- Faire arbitrer les exercices par des participants qui veillent au respect des règles, attribuent les points et déclarent le vainqueur.

# Adapter les consignes

pour qu'elles soient...

comprises  
faciles à répéter  
faciles à appliquer

## VARIER

- La posture : rester face au groupe, se placer à genoux pour parler à hauteur du visage, etc.
- L'intonation de la voix.
- Le mode d'expression : sonore, tactile ou visuel, à travers des démonstrations et l'utilisation d'images et/ou de symboles, etc.
- La longueur des consignes en fonction du public (être bref et concis).
- Les supports de présentation : dessins dans le sable, craies sur le sol, etc.
- Les signaux de début/départ pour améliorer le temps de réaction des participants.

## INDIVIDUALISER

- Donner des consignes claires et simples, une à une, tout au long du déroulement de l'activité.
- Donner des consignes différentes/ adaptées à chaque participant pour rendre l'exercice plus facile ou plus difficile selon ses capacités.
- Montrer directement ou faire montrer par des participants.
- Démontrer l'exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.
- Individualiser le signal de départ (sonore = taper dans les mains ; tactile = toucher les participants ; visuel = laisser tomber un objet de type pierre ou plume, le contact avec le sol signifiant le top départ, etc.).

## ETRE ATTENTIF

- Vérifier que les participants sont vigilants au moment des consignes.
- S'assurer qu'une seule personne s'exprime à la fois et que les autres écoutent.
- Vérifier que les consignes ont été comprises par l'ensemble des participants avant de débiter l'activité.
- Prendre en compte, dans la mesure du possible, les envies et volontés des participants.
- Développer leur curiosité, leur créativité et leur envie de chercher/trouver (motivation).
- Alternier les mouvements à gauche et à droite.
- Favoriser l'interaction.





# Utiliser les pratiques adaptées au service de ses besoins

Cette fiche propose une liste d'adaptations socio-sportives dont l'objectif est de développer et/ou de consolider des savoir-être et savoir-faire chez les participants. Appliquées aux vingt fiches développées dans ce manuel, ces adaptations de la pratique sportive permettent d'utiliser le sport au service des divers enjeux de la société.

A travers une pédagogie adaptée à des enjeux spécifiquement ciblés, l'éducateur propose des situations grâce auxquelles les participants acquièrent des notions essentielles à la construction de soi et du rapport à l'autre. Durant ou après l'activité, il peut les questionner quant à leurs impressions dans le but de créer un échange au sein du groupe. Des questions telles que « A-t-on tous les mêmes droits et devoirs ? », « A-t-on tous les mêmes capacités ? », « Comment peut-on aider ses partenaires/amis ? » permettent en effet d'ouvrir un débat entre les participants et d'aborder les divers enjeux ciblés.

La colonne de gauche reprend les savoir-être et savoir-faire présentés dans ce manuel comme les **enjeux ciblés** que l'éducateur cherche à faire acquérir aux participants. La colonne de droite regroupe un ensemble d'idées et d'exemples concrets d'**adaptations possibles** dans lesquels piocher pour adapter la pratique sportive selon l'effet recherché. Valables pour tout type de pratique, les exemples suivants sont classés dans une liste non exhaustive et non figée que les éducateurs modifieront et compléteront grâce à leurs propres expériences et à celles de leur entourage.

## Enjeux ciblés

### Confiance en l'autre

Coopération, dépendance, écoute, communication, etc.

### Confiance en soi

Sécurité, respect de l'autre, communication, entraide, etc.

### Respect d'un objectif fixé

Projection d'une action dans le futur, confiance en soi, etc.

### Observation

Communication, coopération, etc.

### Observation et jugement d'autrui

Écoute et acceptation du jugement, prise en compte de conseils, etc.

### Acceptation du regard et du jugement d'autrui

Observation, jugement d'autrui, prise en compte de conseils, etc.

### Responsabilisation

Écoute, communication, apprentissage par l'observation, etc.

### Respect de la règle (responsabilisation)

Communication et écoute de l'autre, confiance en l'autre, etc.

## Adaptations possibles

Deux par deux, l'un a les yeux bandés et effectue une action en se laissant guider par la voix et/ou le toucher de son partenaire.

Un participant a les yeux bandés et réalise un enchaînement de techniques/mouvements. Les autres garantissent sa sécurité.

Chaque participant se fixe un objectif avant de débiter l'activité (distance, temps, action à réaliser, interaction avec autrui, etc.). Il s'engage ensuite dans l'activité et tente de respecter cet objectif.

Face à face, l'un effectue un enchaînement de techniques/mouvements et l'autre l'imité ; l'objectif des deux étant de réaliser les mêmes techniques/mouvements en même temps.

Deux par deux, l'un réalise une action tandis que l'autre l'observe et lui donne des conseils pour s'améliorer.

Un ou plusieurs participants démontrent un enchaînement de techniques/mouvements au reste du groupe qui le/les juge et le/les évalue.

L'éducateur/professeur démontre un exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.

Jeu sans arbitre ! Les joueurs définissent ensemble les règles et les limites du terrain avant de jouer puis s'auto-arbitrent.



## Enjeux ciblés

### Respect de la règle

Confiance en l'autre, acceptation du jugement d'autrui, relation à l'arbitre, etc.



### Egalité

Dépendance, mise à disposition de ses qualités au service des autres, etc.



### Participation de tous

Entraide, confiance en soi et en l'autre, etc.



### Mixité filles – garçons

Valorisation des compétences de chacun, adaptation du rapport à l'autre, etc.



### Effort au service de l'équipe

Répartition des rôles, mise à disposition de ses qualités au service des autres, interdépendance, etc.



### Coopération

Effort au service de l'autre, mise à disposition de ses qualités au service de l'autre, etc.



### Répartition des rôles

Respect de ses droits et devoirs, entraide, etc.



### Partage

Coopération, communication, interdépendance, etc.



### Gestion du stress

Communication, coopération, acceptation de la défaite, etc.



### Coopération

Interdépendance, écoute, communication, etc.



### Entraide

Interdépendance, écoute, communication, etc.



## Adaptations possibles

Trois participants définissent ensemble les règles. L'un des trois arbitre les deux autres, garantit leur sécurité, compte les points et déclare le vainqueur. A la fin du match/combat, les trois débattent des actions et points marqués puis échangent les rôles.

Au cours d'un match, les points marqués par un ou plusieurs joueurs valent le double de ceux marqués par le reste du groupe.

Dans un sport collectif, tous les joueurs d'une même équipe doivent recevoir le ballon une ou plusieurs fois avant de pouvoir tirer.

Mélanger filles et garçons dans une même équipe (ou opposer une fille à un garçon).

Chacun son rôle ! Au sein d'une même équipe, chaque joueur a un rôle spécifique avec des droits, devoirs et interdictions (servir, recevoir, passer, tirer, etc.).

Un joueur a pour but de réaliser une action / un mouvement de manière à faire gagner ses partenaires : il ne joue pas pour lui mais au service de l'autre.

Au cours d'un match/combat, un joueur ou une équipe attaque et l'autre ne peut que défendre.

Dans un sport de raquette, les joueurs (par équipes de trois ou quatre) partagent une seule raquette par équipe et se la transmettent entre chaque échange pour frapper la balle à tour de rôle.

Dans un sport de raquette, mettre en place deux équipes sur deux terrains côte à côte ; chacune ayant pour objectif de faire plus d'échanges que l'équipe d'à côté.

Deux ou plusieurs participants effectuent une action spécifique en étant attachés au niveau de la taille, de la cheville ou du poignet, et/ou liés par une corde.

Dans un sport collectif, organiser un match entre deux équipes de dix joueurs. Au sein de chaque équipe, les joueurs sont attachés deux par deux par le poignet.

# PRATIQUES ADAPTEES



# PRATIQUES ADAPTEES



# Classification des pratiques adaptées

Objectif mondial commun, la paix s'apprend, s'enseigne et se transmet. Le sport est un instrument puissant au service de cet objectif. La règle unique qui s'applique à tous lui confère une légitimité pour se positionner comme langage universel. Il est de ce fait un outil utilisable par tous pour apprendre à se connaître, accepter l'autre dans ses différences et respecter son intégrité physique et morale, afin d'évoluer ensemble dans un espace commun.

La pratique d'activités sportives permet donc le développement de savoir-être et savoir-faire nécessaires à la construction de soi et de son rapport à l'autre. Fondamentaux de la promotion et de la consolidation d'une paix durable, certains de ces savoirs sont classés ci-dessous :

## Construire son identité

- **Ressentir, se connaître et se contrôler**  
*Ecouter et maîtriser son corps. Éprouver des émotions et les contrôler. Se connaître et se faire confiance (estime de soi).*
- **S'engager lucidement dans l'action**  
*Oser s'engager en toute sécurité, prendre des risques contrôlés et être persévérant.*
- **Être responsable**  
*Respecter les règles et être autonome. Prendre des initiatives, faire des choix et les assumer.*

## Rencontrer l'autre

- **S'observer et se juger**  
*Observer l'autre et lui donner des conseils. Créer un dialogue. Accepter d'être observé et jugé.*
- **Communiquer**  
*S'exprimer par le biais de son corps et s'ouvrir à l'autre. Echanger avec lui, l'écouter et le comprendre.*
- **Accepter et respecter l'autre**  
*Prendre en compte les qualités et envies de l'autre. Adapter son comportement à ses actions.*

## Partager l'espace et évoluer ensemble

- **Partager son espace et découvrir celui de l'autre**  
*S'ouvrir à l'autre et l'intégrer dans son espace en acceptant ses différences. Découvrir celui de l'autre et le respecter.*
- **Interagir dans un espace commun**  
*Accepter le contact à l'autre et cohabiter dans un même espace restreint.*
- **S'entraider**  
*Coopérer vers un même objectif (travailler en équipe). Partager des émotions communes et rester solidaires dans les moments difficiles.*

Tant personnelles que collectives, les expériences vécues au travers des différentes activités influencent le comportement des participants. Par une pédagogie adaptée à des enjeux spécifiquement ciblés, l'éducateur les aide à en tirer des enseignements qui leur seront utiles tout au long de leur vie en société. La pratique en elle-même n'est donc pas suffisante ; ce sont bien les situations pédagogiques proposées par l'éducateur qui permettent aux participants d'acquérir et de consolider des savoir-être et savoir-faire.

La page suivante récapitule les vingt pratiques adaptées détaillées dans ce manuel ainsi que les savoir-être et savoir-faire développés à titre d'exemple dans chacune des fiches. Ce tableau servira de piste de réflexion aux éducateurs ; libre à eux d'adapter la pratique sportive à leurs besoins.

Numéros de fiche	Numéros de page	Pratiques adaptées
1	P31	Athlétisme – Courir
2	P35	Athlétisme – Lancer
3	P39	Athlétisme – Sauter
4	P43	Badminton
5	P47	Baseball – Softball
6	P51	Basket-ball
7	P55	Boxe
8	P59	Cricket
9	P63	Echecs
10	P67	Escrime
11	P71	Floorball
12	P75	Gymnastique
13	P79	Judo
14	P83	Karaté
15	P87	Lutte
16	P91	Rugby
17	P95	Tennis
18	P99	Tennis de table
19	P103	Tir à l'arc
20	P107	Volley-ball



Libre aux éducateurs d'adapter les pratiques selon les enjeux ciblés

# Fiche de pratique adaptée

# Mode d'emploi

Chaque fiche de pratique adaptée présente une pratique sportive ainsi que des suggestions d'adaptation en fonction du public visé et des caractéristiques de l'environnement, de façon à favoriser sa mise en place et son utilisation comme outil au service de la société.

Composée de quatre pages, chacune des fiches est construite de la manière suivante :

- présentation des principes de base de la pratique sportive (1<sup>ère</sup> page),
- illustrations d'exercices facilitant la mise en place de l'activité, et propositions d'adaptations en termes d'espace de pratique, de matériel, de règles et de consignes (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> pages),
- moyens concrets permettant d'adapter l'activité selon les effets recherchés (4<sup>ème</sup> page).

Ces fiches, élaborées en collaboration avec les Fédérations Internationales, sont un support pour les éducateurs qui peuvent les enrichir de leurs commentaires et idées au travers de leurs propres expériences.

Pictogramme, nom de la pratique et numéro de référence

Objectif sportif et règles de base

Illustration d'une mise en situation de l'activité et d'une interdiction spécifique

**Judo 13**

**But**  
Déséquilibrer son adversaire pour le projeter sur le dos (les deux épaules en contact avec le sol) avec force, vitesse et contrôle : c'est le « ippon » (victoire directe par une technique efficace).  
Il est également possible de marquer ippon en immobilisant son adversaire au sol sur les deux épaules durant un temps déterminé ou en le faisant abandonner par une technique spécifique.

**Règles de base**

- Deux combattants.
- Se pratique pieds nus, debout et au sol, avec un judogi (tenue en coton renforcée).
- Séances d'entraînement mixtes. Combats organisés par catégorie d'âge, de poids et par genre.
- Debout : utiliser des techniques d'épaules, de hanches ou de jambes pour projeter son adversaire au sol sur le dos.
- Interdiction de frapper son adversaire (coups portés).
- Vainqueur :
  - ✓ Debout : celui qui projette son adversaire sur le dos avec force, vitesse et contrôle.
  - ✓ Au sol : celui qui immobilise son adversaire sur les deux épaules durant un temps déterminé.

**Caractéristiques**

**Valeurs**

- Le judo possède le code de conduite morale suivant :
  - La politesse, c'est le respect d'autrui.
  - Le courage, c'est faire ce qui est juste.
  - La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.
  - L'honneur, c'est être fidèle à la parole donnée.
  - La modestie, c'est parler de soi-même sans orgueil.
  - Le respect, sans respect aucune confiance ne peut naître.
  - Le contrôle de soi, c'est savoir se faire lorsque monte sa colère.
  - L'amitié, c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains.

**Spécificités**

- **Un rapport à l'adversaire original** : le projeter au sol sur le dos en préservant sa sécurité.
- **Un apprentissage indispensable** : L'apprentissage de la chute permet aux participants de devenir plus sûrs d'eux. Il leur faut tomber pour apprendre !
- **Une tenue correcte nécessaire...** à l'autre : Le judogi, tenue portée par les judokas, permet aux partenaires/adversaires de s'agripper l'un l'autre afin de pratiquer correctement.
- **Une nécessaire maîtrise de l'agressivité** (combativité) et le respect de l'autre.

**Conseil du Champion**

Isaac Angbo  
Champion de judo, Côte d'Ivoire

« Le judo est l'art d'utiliser son intelligence pour mettre son "adversaire" sur le dos. Il se pratique dans la joie. C'est également une excellente école de la vie. »

Logos de Peace and Sport et de la Fédération Internationale concernée

Valeurs spécifiquement liées à cette pratique

Particularités de cette pratique

Conseil d'un Champion de la Paix pour faciliter l'implantation de la pratique et son utilisation comme outil

Illustrations : quelques éléments de base et exercices ludiques et faciles à mettre en place. Les exercices sont classés par ordre croissant de difficulté, permettant une initiation progressive à l'activité.

## Mettre en place l'activité

### Noeud de ceinture

### Salut

### Chutes

### Ce qui peut être adapté

#### Espace de pratique

- Pratiquer sur tous types de surfaces solides amortissant les chutes (tatamis, sable, paille de riz, herbe, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (surface plus ou moins large selon l'objectif de la séance).

#### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par une bande colorée, une corde ou des plots (voir fiche C).
- Se vêtir de judogis, vestes militaires ou simples vêtements renforcés pour pouvoir agripper l'adversaire.
- Différencier les combattants à l'aide de bandeaux, ficelles, ceintures et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).

#### Règles

- Modifier la durée des exercices et des combats.
- Autoriser ou Interdire certaines techniques d'épaules, de hanches ou de jambes pour projeter l'adversaire.
- Autoriser ou interdire la réalisation de techniques en-dessous ou au-dessus de la taille.
- Débuter les combats dans différentes positions (debout, à genoux, assis face à face ou dos à dos, etc.).
- Alterner les techniques à gauche et à droite.
- Interdire à un combattant l'utilisation de certains membres (mains, bras ou jambes) et/ou de certaines techniques afin de créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque ou la défense.
- Faire des exercices à thème (l'un attaque, l'autre ne peut qu'esquiver et/ou contrer, etc.).
- Départager les combattants en attribuant des points selon :
  - ✓ la qualité de la projection (projeter sur le dos, le côté ou les fesses, avec force, vitesse et contrôle),
  - ✓ le temps d'immobilisation de l'adversaire sur ses deux épaules.

Quatre paramètres fondamentaux :  
 - l'espace de pratique (page 2),  
 - le matériel (p. 2),  
 - les règles (p. 2),  
 - les consignes (p. 3) ;  
 à adapter pour faire évoluer les exercices proposés.

Libre à l'éducateur de modifier et/ou faire évoluer ces exercices en fonction de ses propres expériences

### Consignes

- Enlever ses chaussures avant la pratique.
- Nouer sa ceinture au niveau de la taille afin de fermer son judogi et de permettre à l'adversaire de l'agripper.
- Effectuer un « salut », symbole de respect, debout et/ou à genoux :
  - ✓ au début et à la fin de la séance au bord du lieu de pratique puis entre l'ensemble des participants,
  - ✓ au début et à la fin d'un exercice ou d'un combat entre deux participants.
- Maintenir le bras de l'adversaire lors de la projection afin de garantir sa sécurité.
- Changer de partenaire entre chaque exercice.
- Faire arbitrer les combattants par des participants qui garantissent leur sécurité.
- Adapter le nombre de combattants à la surface de pratique afin d'éviter toute collision.

Tout au long du document, des annotations font référence à des fiches de construction de matériel adapté (C, D, E, F, G, H) et d'échauffement / étirement (I, J).  
 Ces fiches sont annexées à la fin du manuel.

## Utiliser l'activité au service de ses besoins



### Enjeux ciblés

**Mixité filles – garçons**  
Valorisation des compétences des filles  
Adaptation du rapport à l'autre

**Respect de la règle**  
Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui

**Coopération**  
Entraide  
Communication

**Responsabilisation**  
Ecoute et communication  
Adaptation de son discours en fonction d'autrui  
Apprentissage par l'observation



**Acceptation du regard d'autrui**  
Coopération

82

### Adaptations possibles

Opposer une fille à un garçon.

Trois participants définissent ensemble les règles. Un des trois arbitre les deux autres. A la fin du combat, les trois débattent des actions et points marqués.

L'un des deux a les yeux bandés et se laisse guider par son partenaire (par la voix et/ou le toucher) pour effectuer une technique.

L'éducateur/professeur démontre l'exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.

Deux combattants démontrent un enchaînement de techniques devant le reste du groupe.

### Culture de l'activité

Basé sur les principes et les valeurs des arts martiaux et des sports de combat, le judo est avant tout un outil éducatif particulièrement adapté à la jeunesse, tel que cela a été défini dès sa création par Jigoro Kano en 1882. En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, il fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. A travers le judo, littéralement « voie de la souplesse » ou « voie de l'adaptation », petits et grands de différents sexes, poids et tailles peuvent ainsi s'affronter de manière raisonnée en toute sécurité.

Les judokas effectuent le « salut », symbole de respect et de confiance qui démontre que chacun a besoin l'un de l'autre afin d'apprendre, mais est aussi responsable de la sécurité et du bien-être de l'autre.

### Savoir-être et savoir-faire

#### Construire son identité

- **Capacité d'anticipation et prise d'initiatives**  
Analyser, anticiper les actions et réactions de l'adversaire et prendre des initiatives (prise de risques).
- **Contrôle de soi**  
S'engager lucidement dans l'activité sans agressivité, tout en préservant l'intégrité physique de son adversaire.

#### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'adaptation à l'autre**  
S'adapter au rapport de force et aux actions de l'adversaire, réagir rapidement.
- **Aide et protection d'autrui**  
Tenir le bras de son adversaire afin de l'accompagner lors de la projection.

#### Partager l'espace

- **Contrôle de l'espace corporel**  
Maîtriser son équilibre et ses gestes. Collaborer avec son partenaire ou s'y opposer dans un espace restreint.

Photo d'une mise en situation

Savoir-être et savoir-faire que l'éducateur cherche à faire acquérir aux participants

Idées et exemples concrets de mises en situation permettant de développer et/ou de consolider des savoirs en fonction des enjeux ciblés

Pistes de réflexion sur l'aspect pédagogique de l'activité ainsi que les attitudes, les habiletés et les méthodes que sa pratique permet d'acquérir

Savoirs à acquérir et/ou consolider grâce à la pratique de l'activité. Il s'agit de notions essentielles à la construction de soi, du rapport à l'autre et à l'apprentissage du partage de l'espace, c'est-à-dire de savoirs utiles tout au long de la vie pour mieux « vivre ensemble » en société.

Cette partie de la fiche a pour but d'inspirer les éducateurs afin qu'ils imaginent d'autres adaptations socio-sportives applicables à leur environnement spécifique et à l'effet recherché.



# Athlétisme – Courir 1

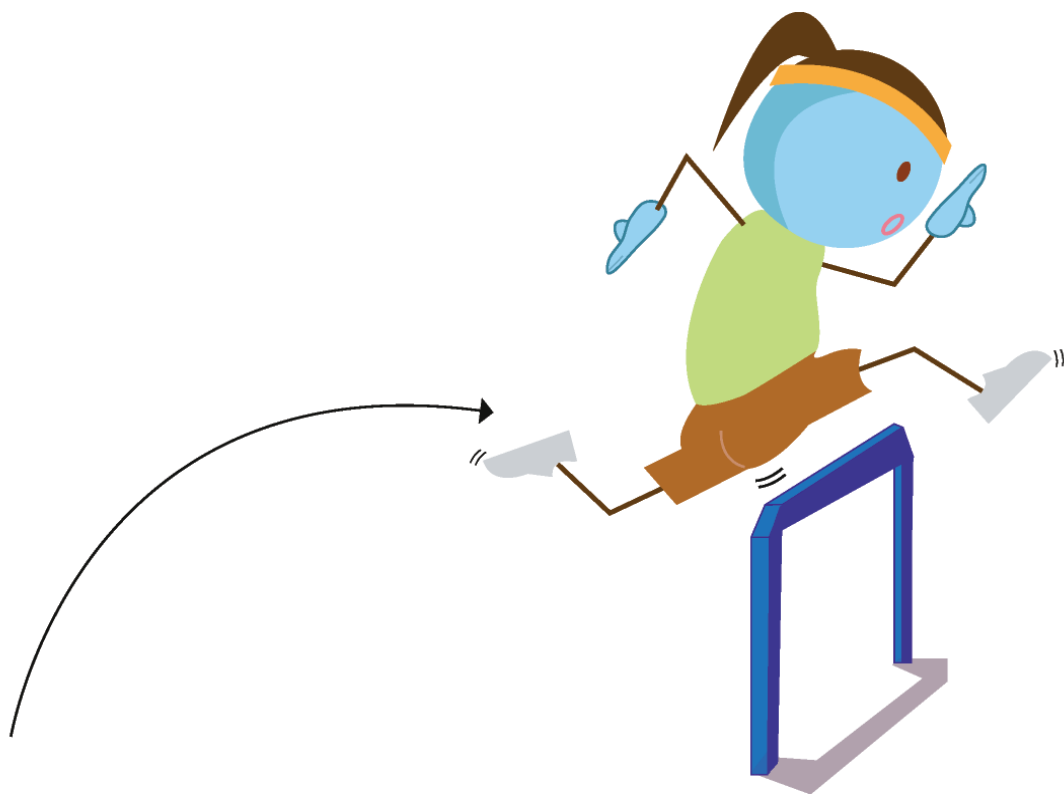


## But

Courir le plus rapidement possible sur une courte, moyenne ou longue distance.

## Règles de base

- Se pratique en individuel ou par équipe (dans ce cas, les membres d'une même équipe courent à tour de rôle en se transmettant un bâton de relais). Possibilité de pratiquer filles et garçons réunis.
- Se pratique pieds nus ou avec des chaussures amortissant les chocs pieds/sol, sur une piste avec ou sans obstacles (appelés haies).
- Partir sur la même ligne de départ à un signal donné.
- Le vainqueur est celui qui arrive le premier à la ligne d'arrivée (c'est celui qui effectue le meilleur temps de la course).



## Caractéristiques

### Valeurs

- L'abnégation, c'est être capable de se surpasser pour mieux se connaître et se respecter soi-même.
- L'humilité, c'est avoir conscience sans complexe des points à améliorer et reconnaître les qualités de l'autre.
- Le contrôle de soi, c'est savoir relativiser quand les autres sont plus rapides.

### Spécificités

- **Un rapport indirect à l'adversaire**  
Les participants s'affrontent sans contact ni élément médiateur. Dans le cas des courses individuelles, chacun est seul contre tous !
- **Le dépassement de soi au centre de l'activité**  
Il s'agit d'être fort dans les moments difficiles, particulièrement en fin de course quand le corps nous supplie d'arrêter...
- **Une comparaison constante avec l'autre**  
Chacun a pour but de réaliser la meilleure performance possible, qu'il peut comparer avec celles des autres ou avec ses précédentes.

### Conseil du Champion

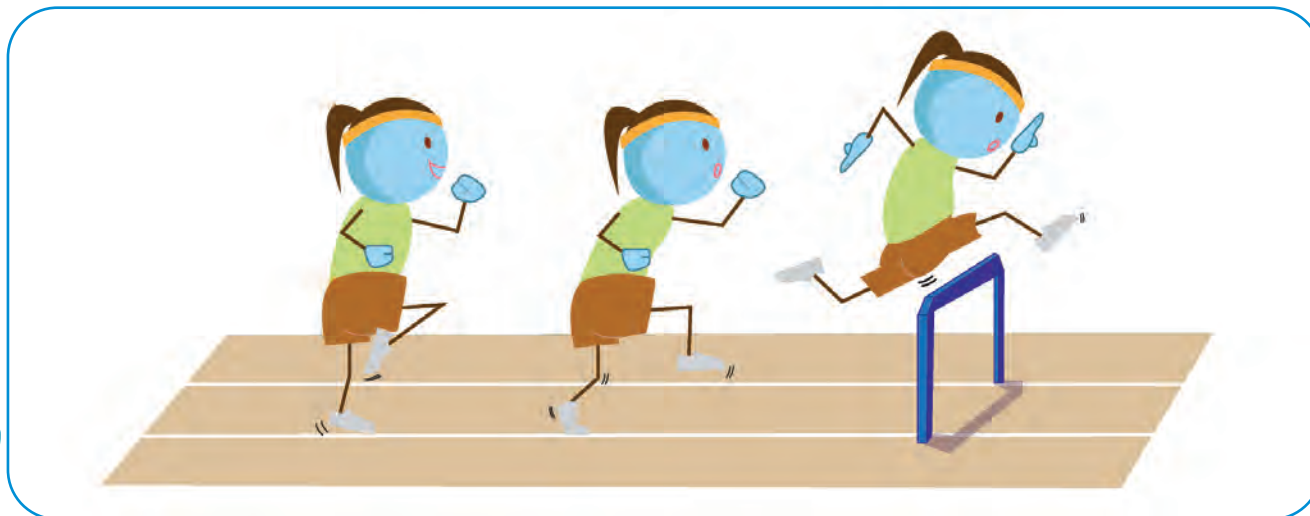
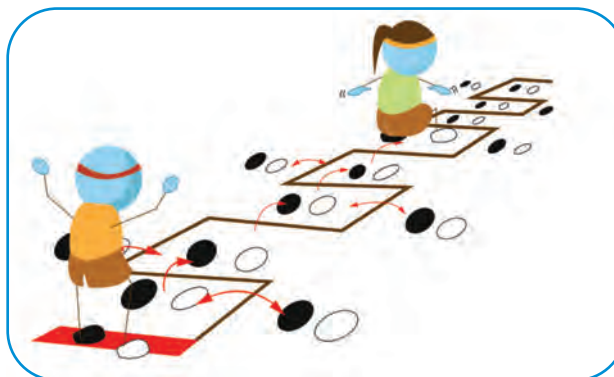
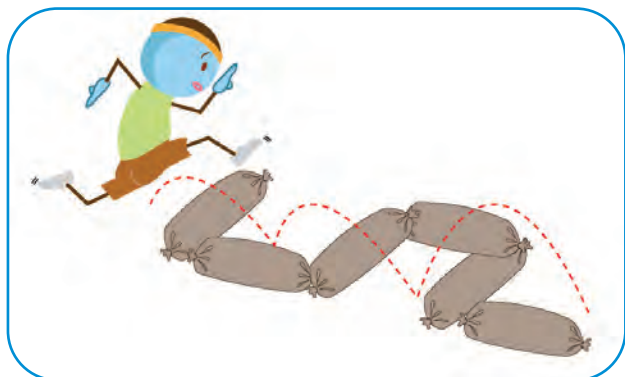
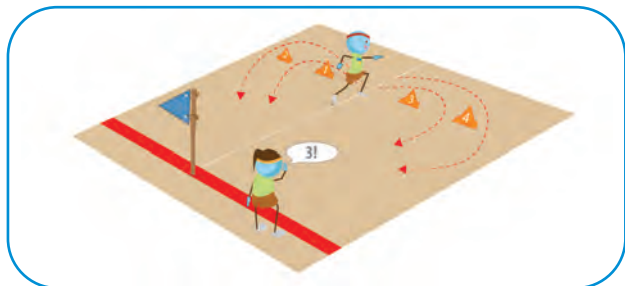
**Wilson Kipketer**  
Champion d'athlétisme (800m),  
Danemark



« Le mieux est de commencer à courir tranquillement sur une surface souple, à la fois détendu et à son propre rythme, sans forcer. Il vaut mieux courir plusieurs fois sur de courtes distances que plus rarement sur des longues distances. Fixez-vous des objectifs à atteindre étape par étape et pensez à écouter votre corps avant et après une course. »



# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

- Pratiquer à l'air libre ou en salle sur tous types de surfaces solides (terre, herbe, sable, etc.). Favoriser les surfaces amortissant les chocs entre les pieds et le sol (éviter les sols trop durs tel que l'asphalte).
- Adapter la distance de course en fonction des capacités des participants et de l'objectif de la séance (vitesse, endurance, etc.).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots ou des drapeaux (voir fiche C). Si chaque participant court dans un couloir, délimiter les couloirs par un traçage au sol (peinture/craie) ou des cordes/ficelles (voir fiche C).
- Différencier les participants par des bandeaux, ficelles et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).
- Utiliser des drapeaux de départ et d'arrivée, des haies et des bâtons de relais (voir fiches C et D).

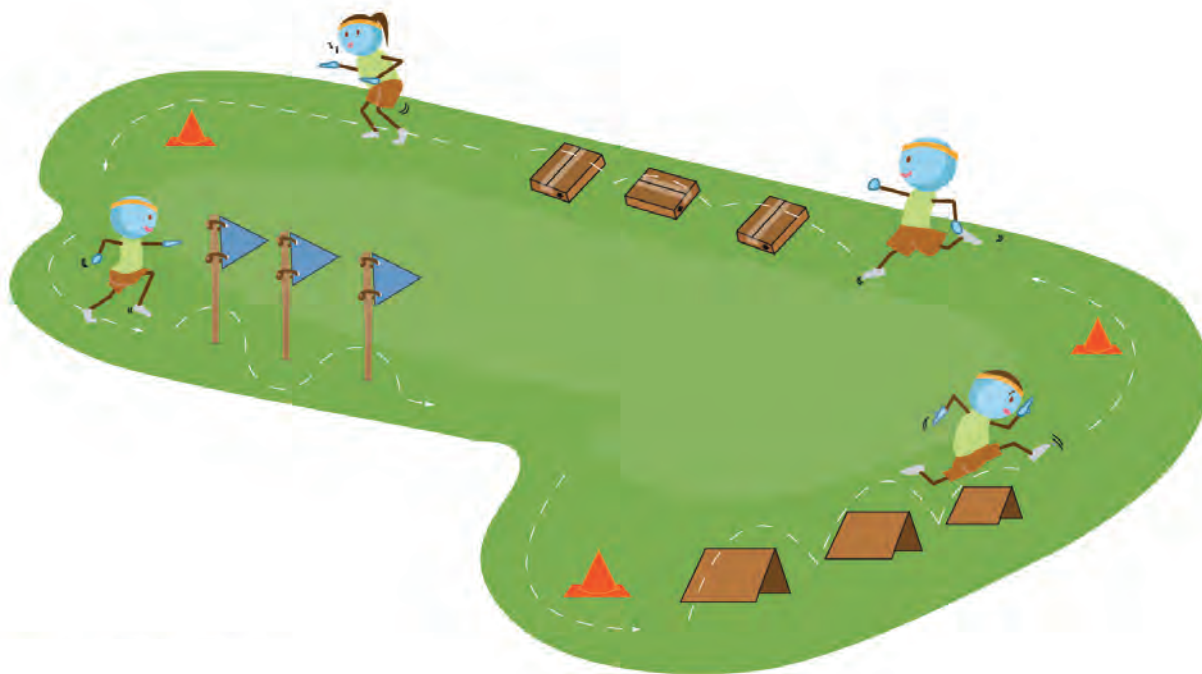
### Règles

- Courir les yeux fermés, guidé par un autre participant.
- Courir deux par deux, attachés par le poignet.
- Courir en tractant une charge ou un parachute en tissu accroché à la taille.
- Organiser des courses en relais : courir l'un après l'autre et se transmettre un bâton de relais.
- Modifier :
  - ✓ le nombre de participants,
  - ✓ la position de départ des participants,
  - ✓ le signal de départ (sonore, tactile ou visuel),
  - ✓ le type de surface de course (asphalte, herbe, sable, etc.) et l'inclinaison de la surface,
  - ✓ la distance de course,
  - ✓ la taille et la forme des haies,
  - ✓ l'objectif des participants (arriver le premier, tous au même moment, réaliser un temps spécifique, etc.).



## Consignes

- Effectuer un échauffement spécifique au début de l'activité et une séance de récupération/étirement à la fin afin d'éviter toutes formes de blessure (voir fiches I et J).
- Lorsque chaque participant court dans un couloir attiré, ne pas empiéter sur celui de l'autre.
- Attendre d'avoir passé la ligne d'arrivée pour diminuer son effort.
- Adapter la hauteur des haies en fonction des capacités des participants. Alternier entre jambe gauche et jambe droite pour sauter les haies.
- Faire arbitrer les courses par les participants qui veillent au respect des règles et chronomètrent les courses à l'aide d'instruments de mesure du temps (voir fiche C).



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Confiance en l'autre

Coopération  
Dépendance  
Ecoute et communication

### Coopération

Interdépendance  
Ecoute et communication

### Confiance en soi

Respect d'un objectif fixé  
Projection d'une action dans le futur

### Respect des capacités de chacun

Communication et écoute de l'autre  
Participation de tous

### Observation et jugement d'autrui

Ecoute et acceptation du jugement  
Prise en compte de conseils

## Adaptations possibles

Deux par deux, l'un a les yeux bandés et court en étant guidé par la voix de son partenaire.

Deux participants, attachés par le poignet, courent sur une distance déterminée.

Chacun des participants se fixe un objectif de temps sur une distance déterminée. Ils courent ensuite et tentent de respecter leur objectif.

Les participants, encerclés par une corde, courent sur une moyenne ou longue distance en vue d'arriver ensemble le plus rapidement possible.

Deux par deux, l'un effectue une course de haies tandis que l'autre l'observe et lui donne des conseils pour s'améliorer.

## Culture de l'activité

La course à pied repose sur l'art de dépasser la performance de ses adversaires, en vitesse ou en endurance. Par ailleurs, la notion de dépassement de soi est constamment au centre de l'activité. A l'écoute de leur corps, les participants développent leur capacité à ressentir et maîtriser leur corps, leur respiration et leurs émotions mais aussi à se surpasser physiquement et mentalement dans les moments difficiles.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité à être rigoureux**  
S'engager volontairement dans un apprentissage long et difficile, et se fixer des objectifs réalisables.
- **Capacité à se relâcher**  
Conserver un relâchement maximum lors de la course.
- **Capacité d'analyse et de correction**  
Analyser son geste lors de la course de haies et repérer les mouvements parasites à corriger.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'opposition pacifiste**  
Accepter une confrontation indirecte régie par des temps chronométrés, et permettre ainsi de se surpasser tout en respectant les capacités de chacun.
- **Capacité à travailler en équipe vers un même but**  
Courir et transmettre le bâton de relais à ses partenaires.

### Partager l'espace

- **Partage de l'espace de pratique**  
Lors des courses de courte distance, interagir avec l'autre en respectant son espace (ne pas empiéter sur son couloir). Lors des courses de moyenne ou longue distance, courir côte à côte dans un espace commun.



# Athlétisme – Lancer 2



## But

Lancer un engin (matériel à lancer) le plus loin possible.

## Règles de base

- Se pratique en individuel, à l'intérieur ou à l'extérieur, sur une surface dégagée.
- Lancer l'engin en restant dans une zone délimitée appelée zone de lancer.
- L'engin lancé (poids, disque, marteau ou javelot) doit atterrir dans une zone spécifique appelée zone de lancement.
- Le lancer est mesuré de la ligne de lancer au point du premier impact de l'engin au sol. La ligne de lancer est la ligne à ne pas dépasser ; séparant la zone de lancer et la zone de lancement.
- Suite à un nombre de lancers identique pour tous, le vainqueur est celui qui a lancé l'engin le plus loin.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Rigueur et précision
- Persévérance
- Contrôle de soi (maîtrise corporelle et émotionnelle)

### Spécificités

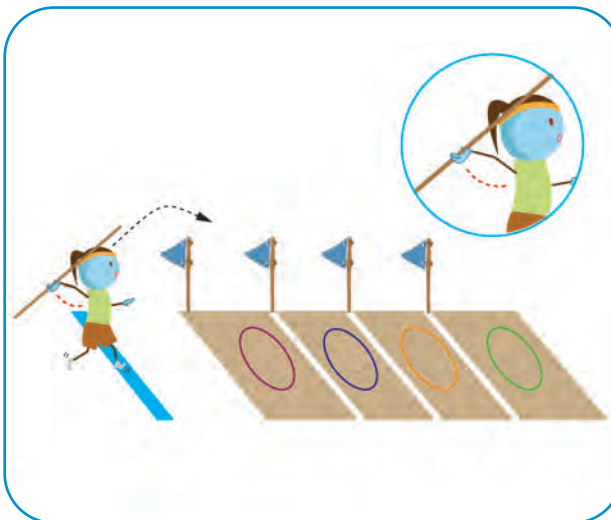
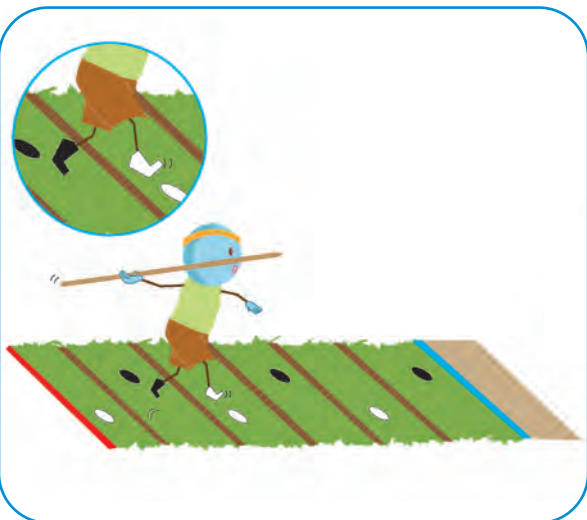
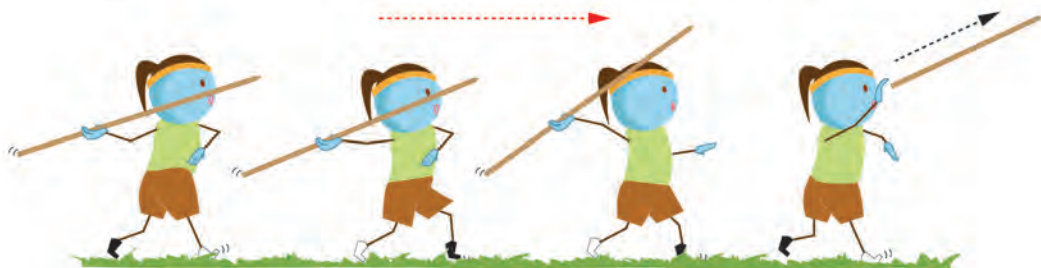
- **Baisse du repère tactile**  
Les participants sont à l'affût de sensations qui leur permettent de corriger un geste mal adapté. Ils tentent de ressentir intérieurement chacun de leurs gestes afin de les améliorer.
- **Une évaluation et un jugement constants**  
Tout au long de l'activité, les participants intègrent de nouvelles informations, évaluent et jugent leurs gestes afin de les reproduire ou de les améliorer.
- **Un engin identique pour tous**  
L'utilisation d'un engin identique réduit les différences morphologiques entre les participants ; filles et garçons plus ou moins jeunes peuvent ainsi s'affronter en toute égalité.
- **Une comparaison constante avec l'autre**  
Chacun a pour but de réaliser la meilleure performance possible, qu'il peut comparer avec celles des autres ou avec ses précédentes.

### Conseil de Champion

Afin de réussir son lancer, il est conseillé de se l'imaginer au préalable (se remémorer la chronologie du geste ainsi que la trajectoire souhaitée de l'engin). Cela permet d'acquérir un automatisme et d'éviter les mouvements parasites qui influencent et perturbent la trajectoire de l'engin. Ainsi, imaginez le geste plusieurs fois afin de l'automatiser et de réussir à allier force, vitesse et relâchement tout au long de l'action.



# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

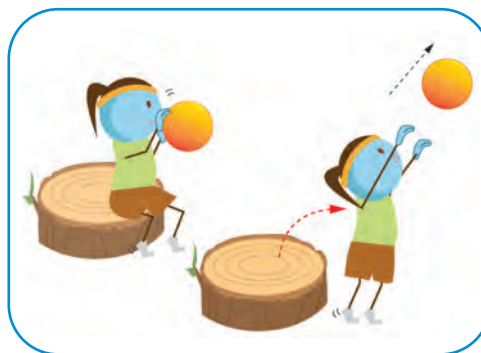
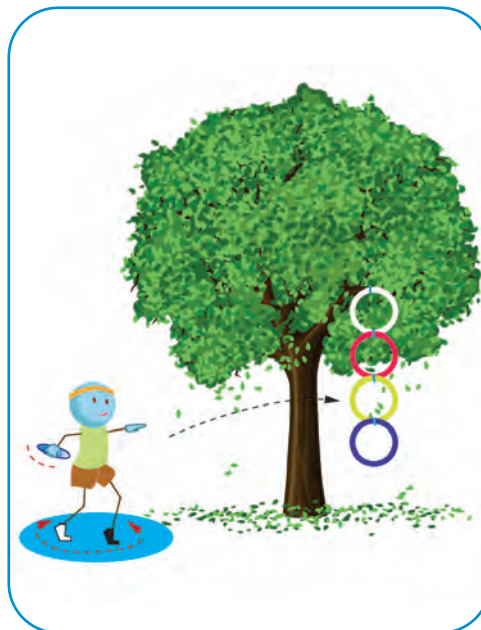
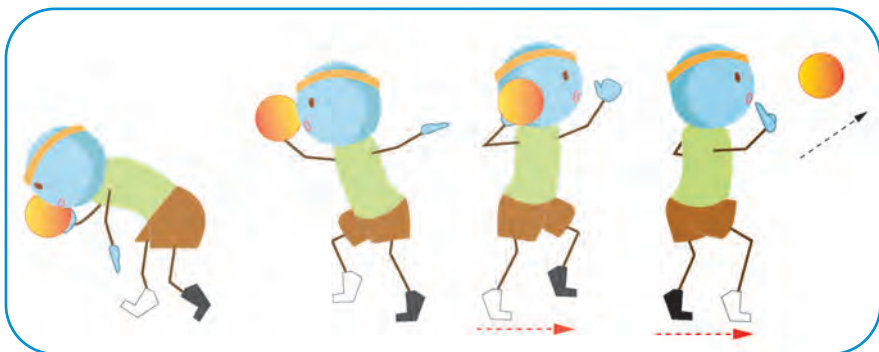
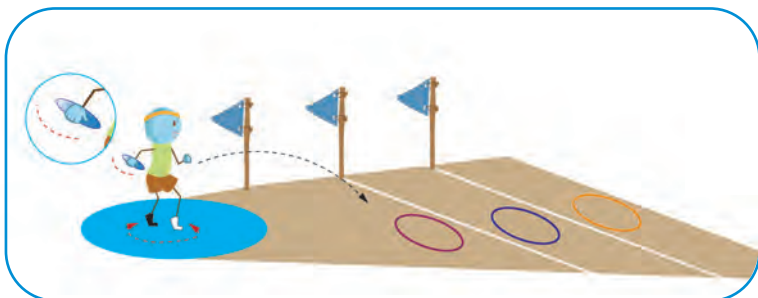
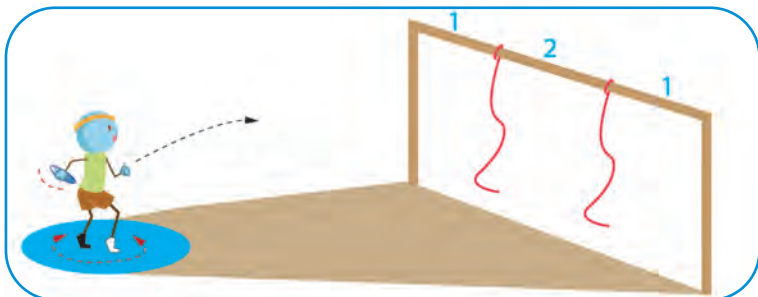
- Pratiquer à l'air libre ou en salle sur tous types de surfaces solides (asphalte, terre, herbe, sable, etc.). Favoriser les surfaces sur lesquelles l'engin fait une trace au sol lors de l'impact (herbe, sable, etc.).
- Adapter la zone de lancer en fonction des capacités des participants et de l'objectif de la séance.

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots et/ou drapeaux (voir fiche C).
- Marquer la ligne de lancer par un traçage au sol (peinture/craie) ou des cordes/ficelles (voir fiche C).
- Utiliser des engins ou équivalent tels que des pierres, des bouts de bois, etc. (voir fiche D).
- Adapter le poids et la taille des engins en fonction des morphologies des participants.

### Règles

- Lancer avec ou sans élan.
- Lancer les yeux ouverts ou fermés.
- Lancer à une ou deux mains.
- Lancer en tractant une charge accrochée à la taille ou au bras qui tient l'engin.
- Lancer sur une cible fixe ou mobile.
- Modifier :
  - ✓ la position de départ des lanceurs,
  - ✓ la forme de la zone de lancer (circulaire, rectangulaire, etc.) et l'angle de lancer (plus ou moins ouvert),
  - ✓ la distance de course du lanceur,
  - ✓ la ligne de lancer (traçage au sol, obstacle, etc.),
  - ✓ le poids et la taille de l'engin à lancer,
  - ✓ la zone de lancement (zone dégagée, zone composée de cibles, etc.),
  - ✓ l'objectif des participants (lancer le plus haut, le plus loin, etc.),
  - ✓ le nombre de lancers par participant.



### Consignes

- Respecter les consignes de sécurité (lancer un par un, ne jamais se placer dans la zone de lancement, etc.).
- Vérifier que personne ne soit dans la zone de lancement avant de lancer l'engin.
- Alternner entre lancer avec le bras gauche et le bras droit.
- Être relâché tout long de la phase de lancer.
- Accélérer le bras lanceur à la fin du mouvement.
- Vérifier que personne ne s'apprête à lancer avant d'aller récupérer l'engin lancé.
- Faire arbitrer les lancers par des participants qui :
  - ✓ veillent au respect des règles,
  - ✓ vérifient que le lanceur n'a pas empiété sur la ligne de lancer,
  - ✓ mesurent le lancer à l'aide d'instruments de mesure (voir fiche C).



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Observation et jugement d'autrui

Ecoute et acceptation du jugement  
Prise en compte de conseils

### Ecoute et communication

Coopération  
Dépendance  
Confiance en l'autre

### Ecoute et communication

Coopération  
Dépendance  
Confiance en l'autre

### Confiance en soi

Respect d'un objectif fixé  
Projection d'une action dans le futur

### Responsabilisation

Ecoute et communication  
Apprentissage par l'observation

## Adaptations possibles

Par équipe de deux, l'un lance tandis que l'autre l'observe. A la suite du lancer, l'observateur donne des conseils au lanceur qui tente d'améliorer son geste lors de son prochain essai.

Par équipe de deux, l'un a les yeux bandés tandis que l'autre le guide par la voix et/ou le toucher pour lancer un engin sur une cible.

Après avoir lancé, le lanceur ayant les yeux bandés se laisse guider par la voix de son partenaire pour aller récupérer son engin.

Chaque participant se fixe un objectif (une distance de lancer). Ils lancent par la suite leur engin et tentent de respecter leur objectif.

L'éducateur/professeur démontre l'exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.

## Culture de l'activité

Au fur et à mesure des lancers, les participants évaluent leurs sensations corporelles afin de s'améliorer. Ils apprennent à connaître la position de leur corps, à ajuster leur bras et leur épaule, et sont capables de reproduire les mêmes gestes. Constamment à l'écoute de leur corps, ils développent ainsi la capacité à ressentir et maîtriser leur corps, leur respiration et leurs émotions.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité à accepter le regard/jugement d'autrui**  
Lancer un par un devant les autres.
- **Capacité à être rigoureux**  
S'engager volontairement dans un apprentissage long et difficile, et se fixer des objectifs réalisables.
- **Capacité à se relâcher**  
Conserver un relâchement maximum tout au long du mouvement.
- **Capacité d'analyse et de correction**  
Analyser son geste, repérer les mouvements parasites et les corriger lors des prochains lancers.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'observation de l'autre**  
Observer ses partenaires lancer et les conseiller. Accepter d'être observé, écouter et prendre en compte les conseils de l'autre.

### Partager l'espace

- **Observation de l'espace de chacun**  
Regarder l'emplacement des participants afin de s'assurer que la zone de lancement est disponible.
- **Partage de l'espace**  
Utiliser une même zone de lancer, chaque participant en disposant à tour de rôle (accepter de la partager).



# Athlétisme - Sauter 3

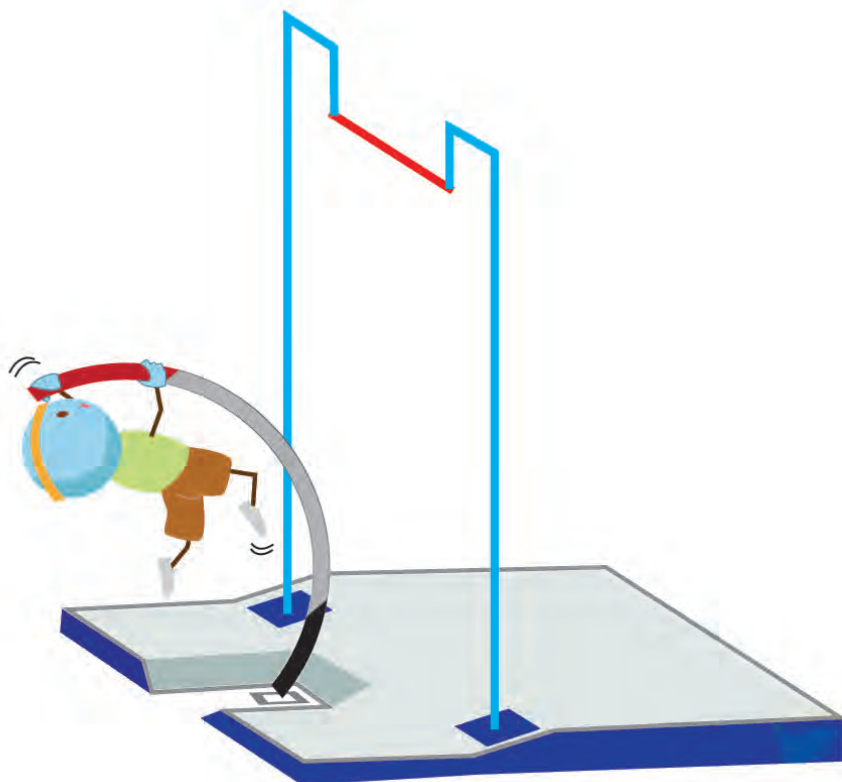


## But

Sauter le plus loin ou le plus haut possible.

## Règles de base

- Se pratique en individuel, sur une surface amortissant les chutes.
- Quatre types de sauts sont réalisables :
  - ✓ deux sauts horizontaux, le saut en longueur et le triple saut (trois pas sautés) ;
  - ✓ deux sauts verticaux, le saut en hauteur et le saut à la perche (dans ce cas, utiliser une perche — voir fiche D — pour sauter par-dessus une barre).
- Les sauts sont précédés d'une course d'élan et mesurés :
  - ✓ de la ligne de saut au point du premier impact au sol, dans le cas des sauts horizontaux ;
  - ✓ du sol à la barre sautée, dans le cas des sauts verticaux.
- Le vainqueur est celui qui réalise le saut le plus long ou le plus haut.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Prise de risques maîtrisés
- Persévérance
- Contrôle de soi (maîtrise corporelle et émotionnelle)

### Spécificités

- **Une recherche de sensations**  
Les participants sont à l'affût de sensations qui leur permettent de corriger un geste mal adapté. Ils tentent de ressentir intérieurement chacun de leurs gestes afin de les améliorer.
- **Une auto-évaluation quasiment automatique**  
Tout au long de l'activité, les participants intègrent de nouvelles informations, évaluent et jugent leurs propres gestes afin de les reproduire ou de les améliorer.
- **Le corps, « instrument » au centre de l'activité**  
Le corps est au centre de l'activité, chacun doit l'écouter et en prendre soin.
- **Une comparaison constante avec l'autre**  
Chacun a pour but de réaliser la meilleure performance possible, qu'il peut comparer avec celles des autres ou avec ses précédentes.

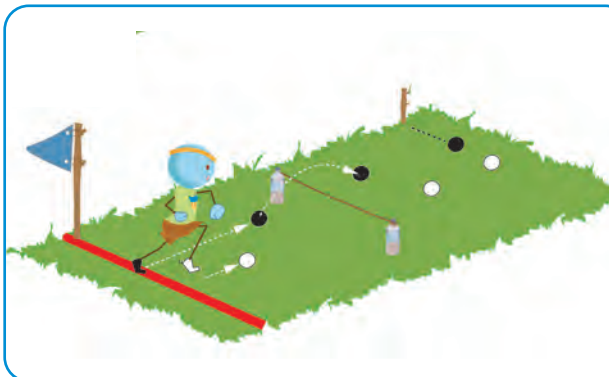
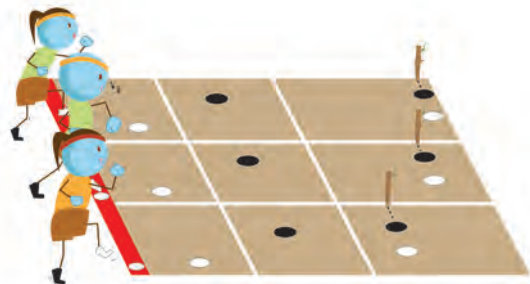
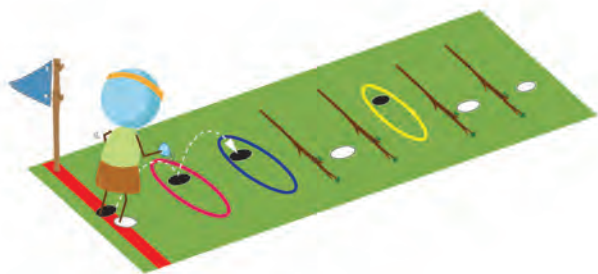
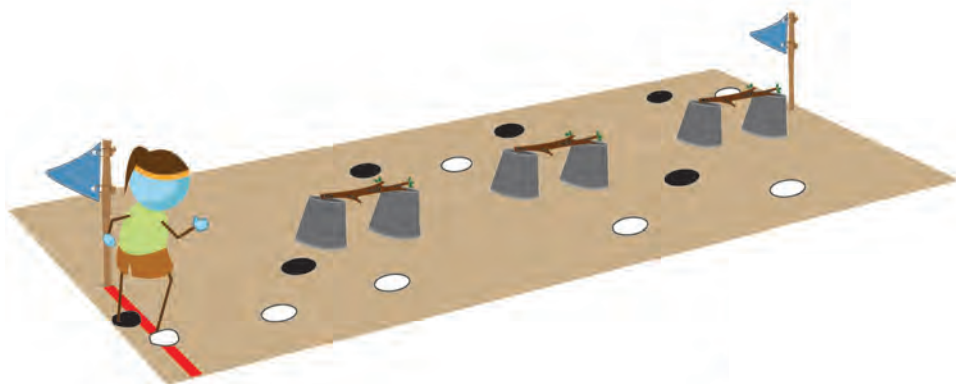
### Conseil de Champion

Afin de s'initier aux différents sauts horizontaux et verticaux, les participants doivent tout d'abord apprendre à tomber. Ils doivent travailler afin d'améliorer la qualité de leur réception pour maîtriser la crainte d'une mauvaise réception et de pouvoir ainsi s'engager en toute sécurité dans l'action.





# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

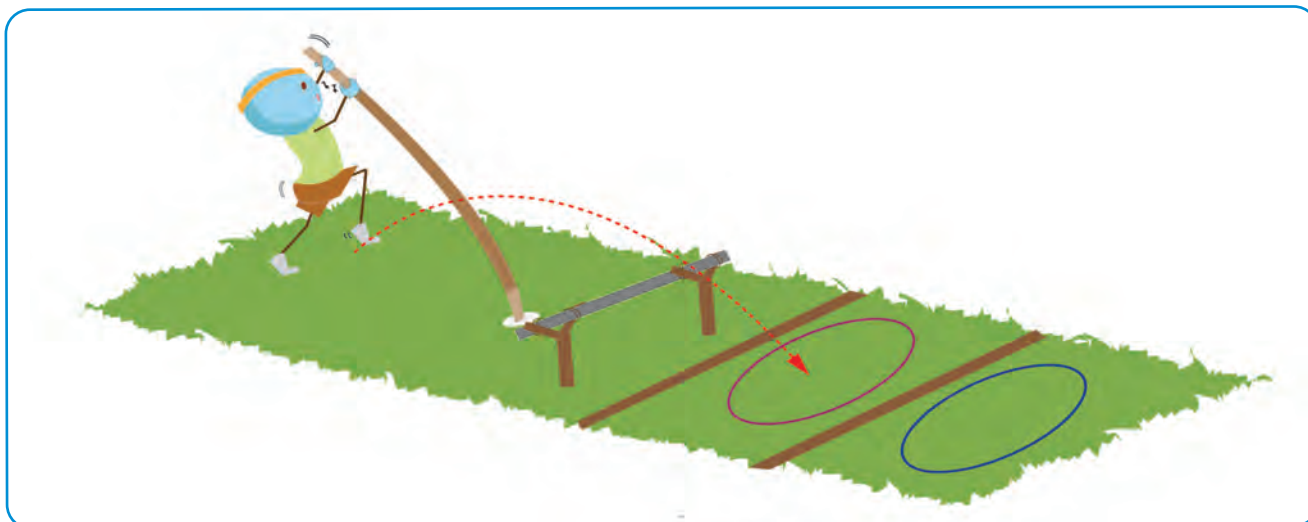
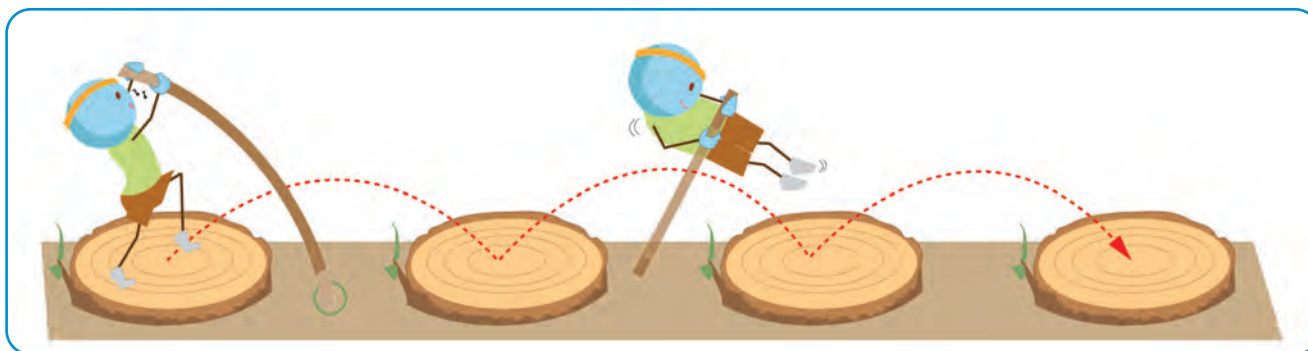
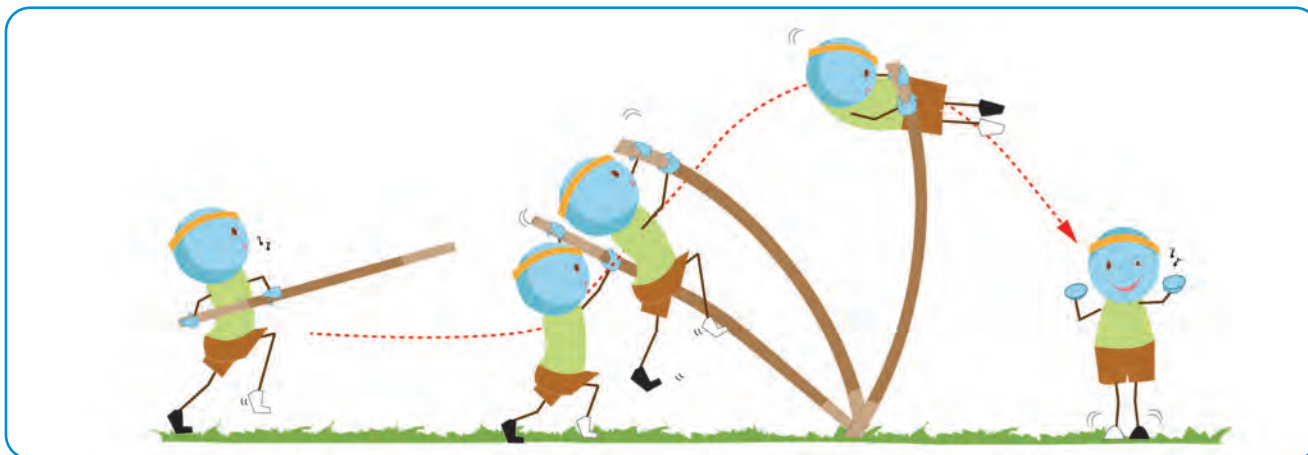
- Pratiquer à l'air libre ou en salle sur tous types de surfaces amortissant les chutes (sable, paille de riz, matelas amortissant, etc.).
- Adapter la distance de course en fonction des capacités des participants et de l'objectif de la séance.

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots et/ou drapeaux (voir fiche C).
- Marquer la ligne de saut à ne pas dépasser par un traçage au sol (peinture/craie) ou des cordes/ficelles (voir fiche C).
- Utiliser une perche ou équivalent pour le saut à la perche (voir fiche D).
- Adapter la taille et la forme de la zone de réception (retomber dans des zones spécifiques par exemple : voir fiche D).

### Règles

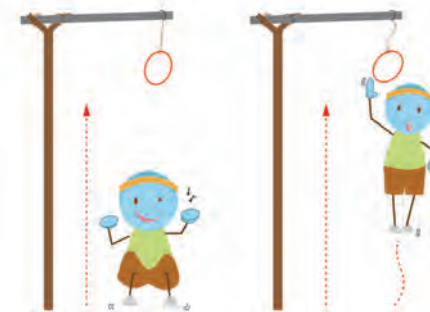
- Sauter avec ou sans élan.
- Sauter sur une ou sur les deux jambes.
- Sauter par-dessus un obstacle long et/ou haut.
- Sauter deux par deux, attachés par le poignet.
- Sauter en tractant une charge ou un parachute en tissu accroché à la taille.
- Sauter sur une surface rebondissante (tremplin, etc.).
- Sauter les yeux fermés, guidé par un autre participant.
- Sauter tout en réalisant un mouvement spécifique (effectuer un tour complet par exemple).
- Modifier :
  - ✓ la position de départ des participants,
  - ✓ le signal de départ (sonore, tactile, visuel),
  - ✓ le type et l'inclinaison de la surface d'élan,
  - ✓ la distance d'élan,
  - ✓ la taille et la forme des obstacles à franchir,
  - ✓ l'objectif des participants (longueur, hauteur, etc.),
  - ✓ le nombre d'essais par participant.



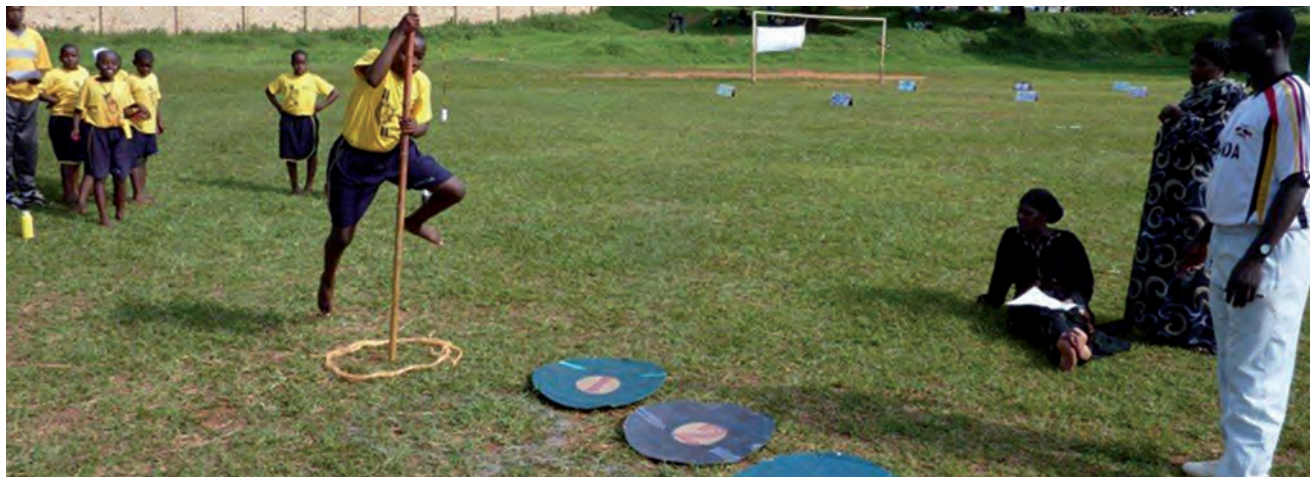
## Consignes

- Respecter les consignes de sécurité (sauter un par un, ne jamais se placer dans la zone de réception, etc.).
- Vérifier que personne ne soit dans la zone de réception avant de sauter.
- Alternier entre sauter en partant de la jambe gauche ou de la jambe droite.
- Après la phase d'impulsion, amener le corps en avant (placement du corps en avant en l'air).
- Adapter la hauteur des obstacles à franchir en fonction des capacités des participants.
- Faire arbitrer les sauts par des participants qui :
  - ✓ veillent au respect des règles,
  - ✓ vérifient que le sauteur n'a pas dépassé la ligne de saut,
  - ✓ mesurent le saut à l'aide d'instruments de mesure (voir fiche C).

x20



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Confiance en l'autre

Coopération  
Dépendance  
Ecoute et communication

### Coopération

Interdépendance  
Ecoute et communication

### Confiance en soi

Respect d'un objectif fixé  
Projection d'une action dans le futur

### Observation et jugement d'autrui

Ecoute et acceptation du jugement  
Prise en compte de conseils

### Responsabilisation

Ecoute et communication  
Apprentissage par l'observation

## Adaptations possibles

◆ Deux par deux, l'un a les yeux bandés et saute en étant guidé par son partenaire qui lui indique lors de sa course d'élan à quel moment sauter.

◆ Deux participants attachés par le poignet courent et sautent ensemble.

◆ Chacun des participants se fixe un objectif (longueur ou hauteur de saut) puis saute et tente de respecter cet objectif.

◆ Deux par deux, l'un effectue un saut tandis que l'autre l'observe et lui donne des conseils pour s'améliorer.

◆ L'éducateur/professeur démontre l'exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.

## Culture de l'activité

Qu'il soit horizontal ou vertical, le saut repose sur l'art de dépasser la performance de ses adversaires, mais aussi de se dépasser soi-même. A chaque saut, les participants s'évaluent et tentent de corriger les mouvements parasites toujours dans le but de s'améliorer. La notion de dépassement de soi est ainsi au cœur de l'activité, chacun souhaitant toujours sauter plus loin et/ou plus haut.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité à être rigoureux**  
S'engager volontairement dans un apprentissage long et difficile, et se fixer des objectifs réalisables.
- **Capacité d'analyse et de correction**  
Analyser son geste, repérer les mouvements parasites et les corriger lors de l'essai suivant.
- **Capacité à accepter le regard/jugement d'autrui**  
Sauter un par un devant les autres.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité à observer l'autre**  
Observer ses partenaires sauter et les conseiller. Accepter d'être observé, écouter et prendre en compte les conseils de l'autre.

### Partager l'espace

- **Partage de l'espace**  
Utiliser une même zone de saut, chaque participant en disposant à tour de rôle (accepter de la partager).





# Badminton

4

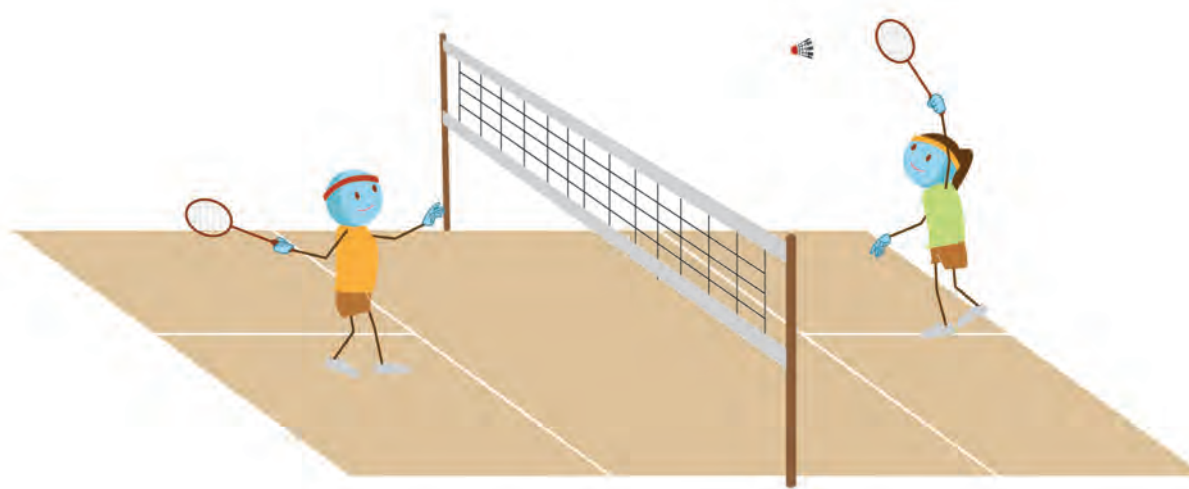


## But

Frapper un volant (balle spécifique au badminton) avec une raquette afin de l'envoyer par-dessus un filet, de telle sorte qu'il touche le sol dans les limites du terrain adverse ou que l'adversaire ne puisse poursuivre l'échange.

## Règles de base

- Deux joueurs (un contre un) ou quatre joueurs (deux contre deux).
- Se pratique sur un terrain délimité : deux camps adverses séparés par un filet.
- Le volant doit être frappé avant de toucher le sol.
- Un point est marqué si le volant touche le sol ou sort des limites du terrain.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Observation et réactivité
- Attention et concentration
- Prise de risques mesurés

### Spécificités

- **Un rapport à l'adversaire original** : aucun contact physique, opposition médiée par un volant.
- **Un rapport au temps important**  
Apprendre à lire la trajectoire du volant afin de se placer tôt et d'avoir du temps pour choisir la meilleure manière de le renvoyer.
- **Un déséquilibre équilibré !**  
Trouver un équilibre tête en arrière pour se placer sous le volant.
- **Une maîtrise de ses émotions indispensable**  
Le badminton se joue beaucoup au mental, il faut rester fort dans les moments difficiles.

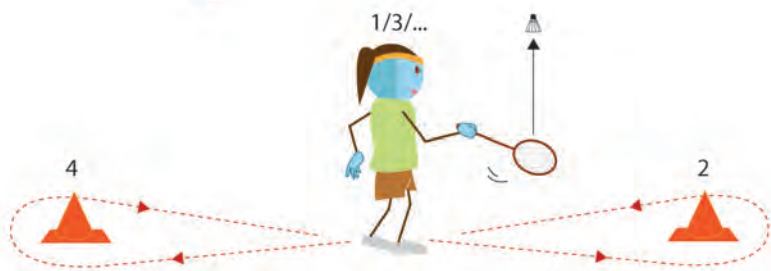
### Conseil du Champion



**Kaveh Mehrabi**  
Champion de badminton, Iran

« En tant que joueur de badminton, on apprend chaque jour la discipline et le travail mais aussi à respecter les membres de son équipe, ses coaches et ses adversaires. Ce sont des leçons de vie importantes à la fois pour le développement personnel des joueurs et en termes d'impact positif sur la société. »

# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

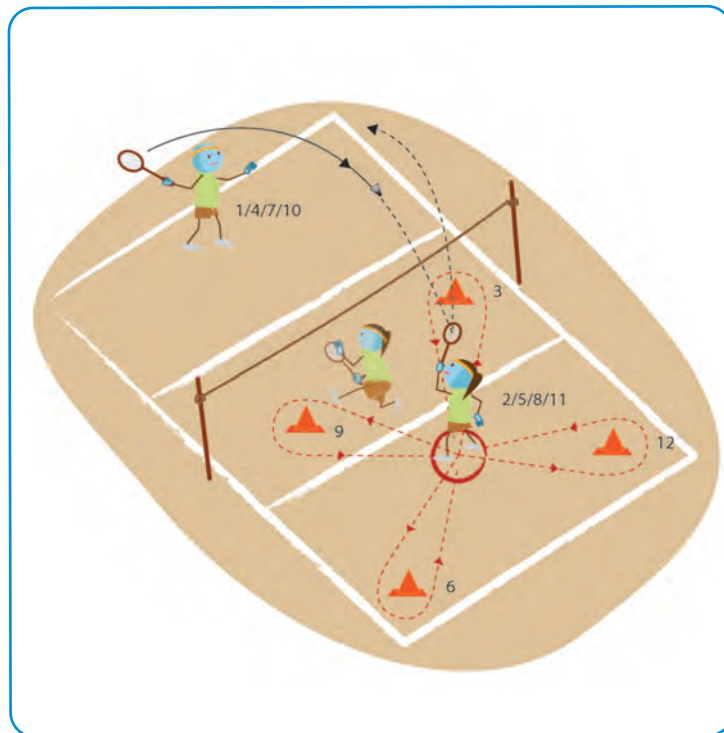
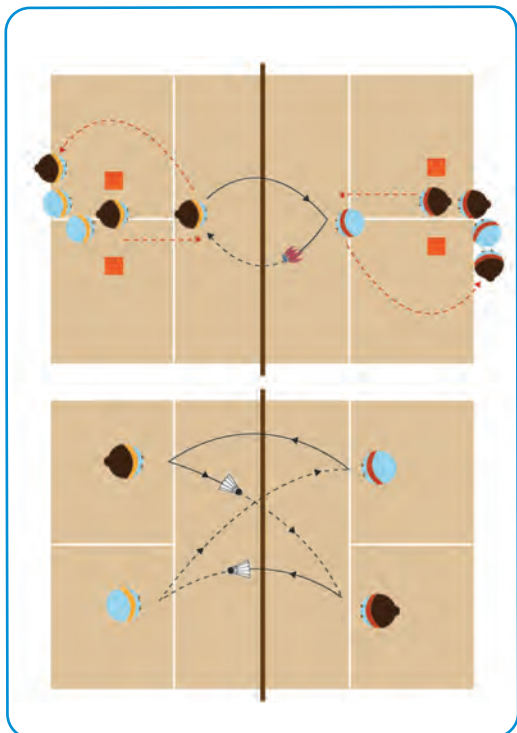
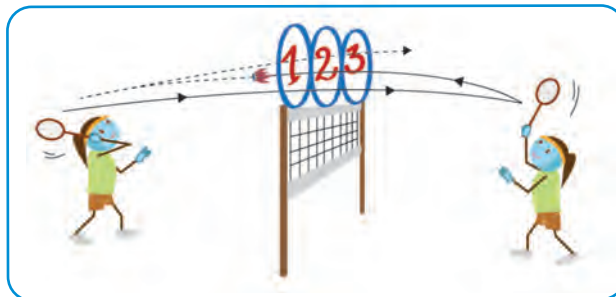
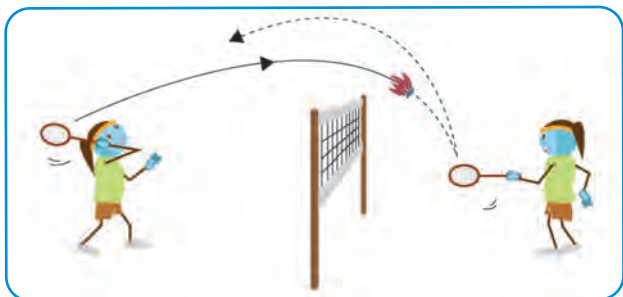
- Pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur (attention au vent qui modifie la trajectoire du volant).
- Adapter la taille et la forme de l'espace de pratique en fonction de l'objectif de la séance (plus ou moins long et/ou large, avec des obstacles, des cibles à viser, etc.).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots, cordes, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Utiliser un filet ou équivalent pour départager les deux camps (voir fiche F).
- Utiliser :
  - ✓ une raquette par joueur, ou équivalent (voir fiche F),
  - ✓ un volant ou équivalent (voir fiche F).

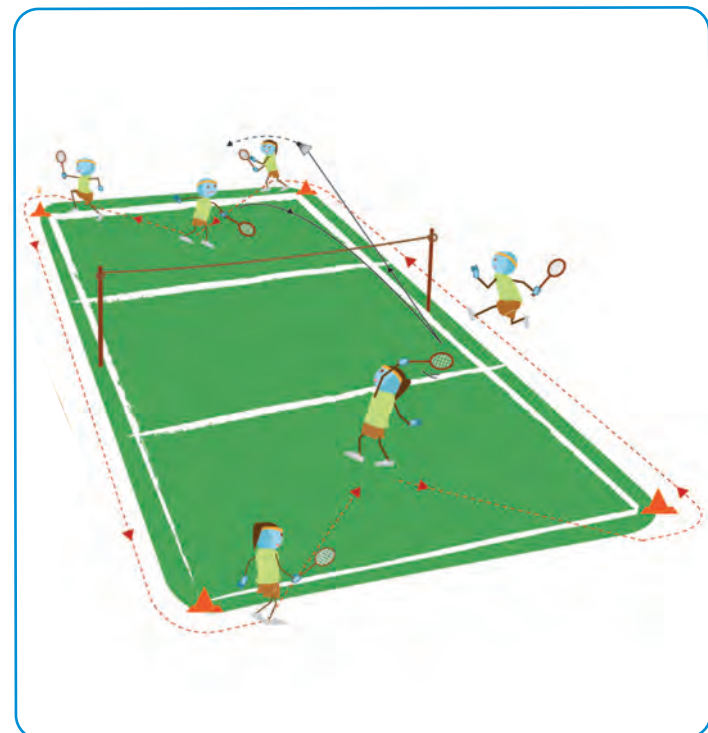
### Règles

- Diminuer ou augmenter :
  - ✓ la hauteur du filet,
  - ✓ la longueur et la largeur du terrain,
  - ✓ le nombre de joueurs par équipe.
- Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs dans une équipe afin de créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque ou la défense (2 contre 1, 3 contre 2, etc.).
- Pour ceux qui ont des difficultés à réceptionner et renvoyer le volant directement, autoriser à le réceptionner avec la main dans un premier temps ou à le faire rebondir sur la raquette avant de le renvoyer.
- Différencier la valeur des points marqués en fonction :
  - ✓ du tireur,
  - ✓ de sa position sur le terrain lors de la frappe, et/ou
  - ✓ de la zone dans laquelle atterrit le volant.



### Consignes

- Donner des consignes claires et simples, une à une, suivant les actions de chacun.
- Faire démontrer les techniques/exercices par les participants.
- Alternner les gestes à gauche et à droite.
- Faire arbitrer les matches par les participants afin de veiller au respect des règles.
- Lorsqu'on joue à deux contre deux ou plus :
  - ✓ se répartir les rôles (chacun joue sur un côté du terrain, les joueurs jouent chacun leur tour, etc.),
  - ✓ crier « J'ai ! » avant de recevoir le volant pour informer ses coéquipiers afin de ne pas se gêner.
- Changer de partenaire entre chaque exercice/match afin de s'adapter aux différentes manières de jouer de chacun.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Interdépendance

Coopération  
Communication

### Interdépendance

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui

### Coopération

Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui

### Coopération

Communication  
Gestion du stress  
Acceptation de la défaite

### Egalité

Dépendance  
Mise à disposition de ses qualités au service des autres

## Adaptations possibles



Match trois contre trois : les joueurs ont une seule raquette par équipe et se la transmettent entre chaque échange pour frapper le volant à tour de rôle.



Match deux contre deux : dans chaque équipe, les deux joueurs qui frappent le volant chacun leur tour sont attachés par le poignet (celui qui ne tient pas la raquette).



Trois participants définissent ensemble les règles. L'un des trois arbitre les deux autres. A la fin du match, les trois débattent des actions et points marqués.



Deux équipes sur deux terrains côte à côte : chacune a pour objectif de faire plus d'échanges que l'équipe d'à côté.



Match deux contre deux : un point marqué par l'un des deux partenaires vaut le double de celui marqué par l'autre.

## Culture de l'activité

Le badminton est facile à mettre en place car le volant n'est pas aussi rapide qu'une balle, le terrain pas aussi grand qu'un terrain de tennis et le jeu peut être assez lent. Tout au long de l'activité, les participants développent trois niveaux de jeu différents :

- ✓ niveau 1 : jouer sans déplacer l'adversaire,
- ✓ niveau 2 : jouer avec l'intention de déplacer l'adversaire sur tout le terrain,
- ✓ niveau 3 : jouer pour mettre le volant hors de portée de l'adversaire.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité à se concentrer**  
Regarder constamment le volant, y compris pendant les replis défensifs.
- **Capacité à diversifier ses actions**  
Choisir le geste le mieux adapté. Maîtriser la direction du renvoi et viser les espaces vides.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité à communiquer**  
Se répartir les rôles lorsqu'on joue par équipe, discuter entre chaque échange afin de développer un esprit d'équipe.

### Partager l'espace

- **Perception de soi dans l'espace**  
Percevoir son corps dans l'espace par rapport au terrain, au filet et au volant en mouvement.
- **Occupation de l'espace**  
Prendre conscience de l'espace et se l'approprier : s'orienter vers l'avant et se replacer systématiquement au centre entre chaque frappe.
- **Partage de l'espace**  
Lorsqu'on joue par équipe, s'organiser afin d'occuper collectivement l'espace (par exemple un devant / un derrière ou un à gauche / un à droite, etc.).





# Baseball-Softball

5

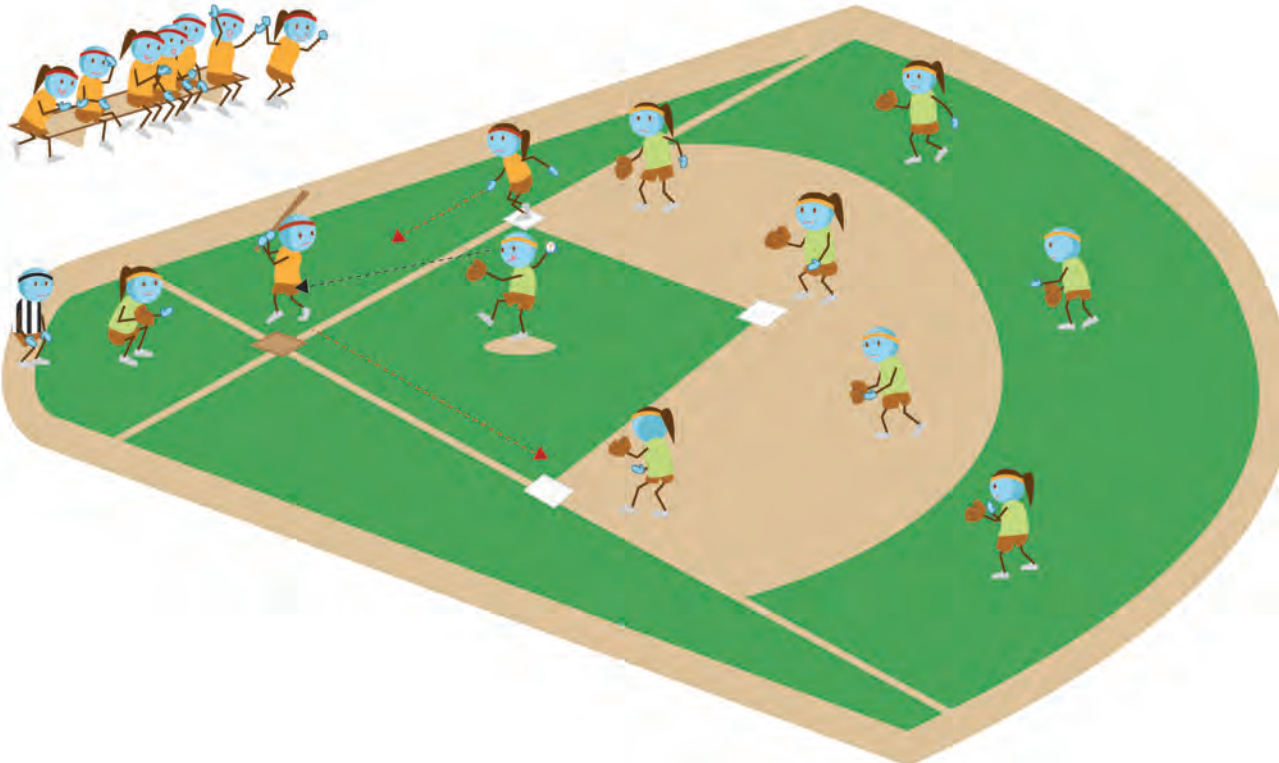


## But

Le but de l'équipe attaquante est de frapper, l'un après l'autre, avec une batte, une balle lancée par l'équipe adverse puis de courir jusqu'à des zones spécifiques (quatre bases distinctes sur lesquelles l'attaquant ne peut être éliminé par le défenseur). Pour l'équipe défensive, il s'agit d'éliminer les attaquants afin de passer en attaque.

## Règles de base (davantage détaillées page suivante)

- Deux équipes de neuf joueurs, alternant entre l'attaque (batte) et la défense (lancer).
- Le lanceur (équipe défensive) lance la balle vers l'attaquant dans une zone comprise entre ses genoux et sa poitrine (au-dessus d'une base déterminée).
- Le batteur (équipe attaquante) frappe la balle du lanceur et court vers une ou plusieurs bases. Lorsqu'un attaquant effectue le tour des quatre bases, il marque un point.
- Les défenseurs éliminent les attaquants en réceptionnant la balle en l'air (de volée) ou en les touchant (avec la balle récupérée après rebonds) lorsqu'ils sont en train de courir entre deux bases.
- Lorsque l'équipe défensive a éliminé trois attaquants, elle passe à l'attaque et l'autre passe en défense. Ce changement de rôles constitue une « reprise » ; un match se dispute en sept reprises.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Confiance en soi et en l'autre
- Solidarité et travail d'équipe
- Prise de décisions stratégiques

### Spécificités

#### • Des rôles définis et alternatifs

Les deux équipes alternent plusieurs fois entre l'attaque (batte) et la défense (lancer). Le rôle de chacun est toujours déterminé avant de jouer.

#### • Un système de marque original

Les équipes ne peuvent marquer des points que lorsqu'elles sont en phase offensive. En phase défensive, elles doivent éliminer trois attaquants pour passer à nouveau en phase offensive.

#### • Un enchaînement d'actions

En frappant la balle, l'attaquant déclenche à lui seul les courses offensives de ses partenaires (et la sienne) et les actions défensives de ses adversaires.

#### • Un rapport à ses partenaires « limité »

Les deux équipes s'opposent sans contact physique à travers un élément médiateur : la balle (lancée par la défense, frappée par un attaquant et réceptionnée par la défense pour pouvoir toucher les attaquants).

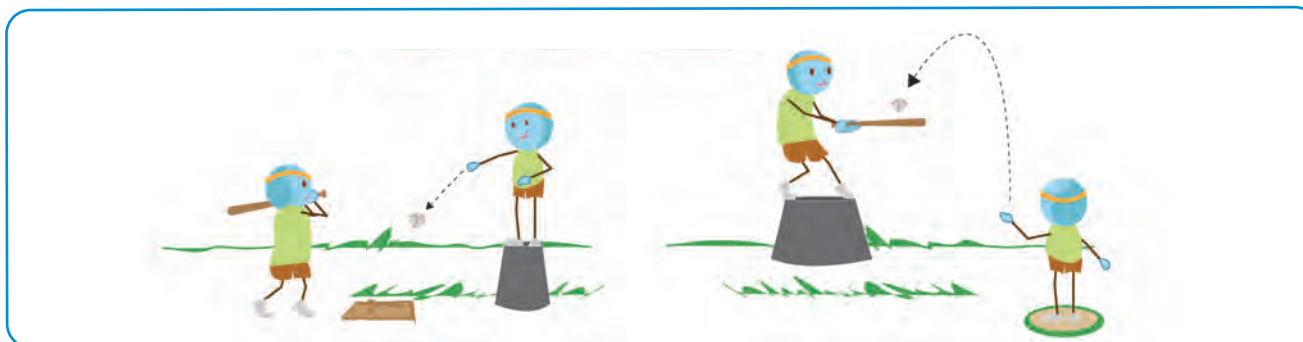
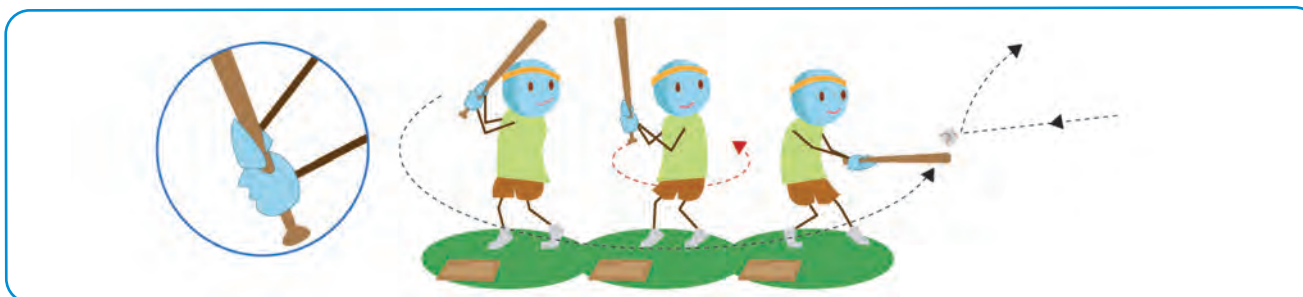
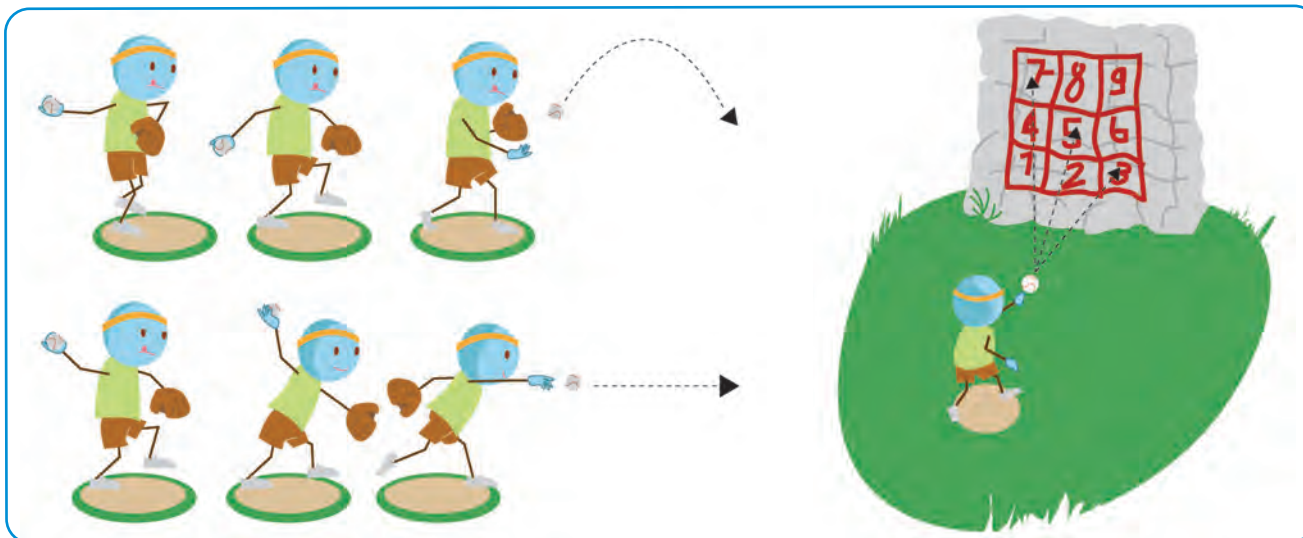
### Conseil de Champion

Cette pratique possède un fort potentiel tactique. Tout au long de l'activité, les participants s'organisent collectivement afin d'appliquer la stratégie défensive la plus pertinente (rechercher l'élimination du coureur le plus près de marquer). Plus on pratique le baseball-softball, plus on est capable de prendre les bonnes décisions au bon moment, tout en prenant des risques mesurés.





# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

- Pratiquer sur tous types de surfaces solides (asphalte, herbe, sable, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (terrain plus ou moins grand selon le nombre de joueurs et l'objectif de la séance).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique et les quatre bases par des plots, cordes, pneus, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche F).
- Différencier les équipes à l'aide de bandeaux, ficelles et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).
- Utiliser une balle, une batte (ou raquette) et des gants ou équivalent (voir fiche F).

### Règles

- Modifier la durée des exercices et des matches ainsi que le nombre de joueurs par équipe.
- Utiliser une balle plus ou moins grosse et/ou rebondissante.
- Autoriser ou interdire la réception de la balle de volée (obligation d'attendre le deuxième rebond pour réceptionner la balle par exemple).
- Modifier:
  - ✓ le type de lancer (à une ou deux mains, avec ou sans rebond, etc.),
  - ✓ la zone de lancer (augmenter ou réduire la distance de lancer),
  - ✓ le nombre d'essais accordés au lanceur et au batteur,
  - ✓ le type de toucher sur l'attaquant (à une ou deux mains, sur une partie spécifique du corps, etc.),
  - ✓ le nombre d'attaquants à toucher pour provoquer une reprise,
  - ✓ le nombre de bases,
  - ✓ le nombre de reprises par match.

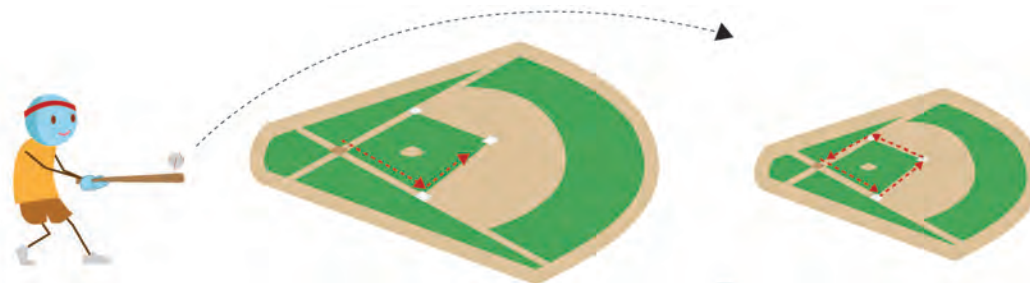
## Règles en images



Le lanceur envoie la balle à l'attaquant dans une zone spécifique.



Si quatre mauvaises balles sont lancées, l'attaquant accède à la première base.



L'attaquant frappe et court vers une ou plusieurs bases. Un tour complet = un point.



Dès que la balle est lancée, un attaquant peut tenter de rejoindre les prochaines bases.



Un seul attaquant par base.



## Consignes

- Lorsque les défenseurs courent pour attraper la balle :
  - ✓ se parler entre coéquipiers afin de ne pas se percuter,
  - ✓ alterner entre regarder la balle en train de tomber et regarder où l'on court.
- Communiquer et s'organiser entre membres d'une même équipe afin d'occuper collectivement l'espace en défense.
- En défense, crier « J'ai ! » avant de réceptionner la balle pour informer ses coéquipiers afin qu'ils puissent agir en conséquence.
- Faire arbitrer les matches par des participants qui comptent les points et garantissent le respect des règles.

Un attaquant est éliminé quand :

- il n'a pas réussi à frapper trois bonnes balles,
- sa balle est attrapée de volée par la défense,
- il est touché entre deux bases par la balle tenue par un défenseur,
- la balle arrive avant lui sur la base où il se rend.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Interdépendance

Coopération  
Participation de tous  
Prise de décision

### Coopération

Effort au service de l'autre  
Mise à disposition de ses qualités au service de l'autre

### Interdépendance

Répartition des rôles  
Effort au service de l'équipe

### Respect de la règle (responsabilisation)

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre

### Participation de tous

Entraide  
Confiance en soi et en l'autre

## Adaptations possibles

◆ Réaliser un exercice/match dans lequel les participants sont attachés deux par deux par le poignet : courir et attraper la balle à deux, prendre des décisions à deux, etc.

◆ Le batteur a pour but de frapper la balle de manière à faire avancer ses partenaires sur les prochaines bases : il ne joue pas pour lui mais au service de l'autre.

◆ Chacun son rôle ! Au sein d'une même équipe, certains défenseurs ne peuvent que réceptionner la balle et d'autres ne peuvent que toucher les attaquants (avec la balle réceptionnée).

◆ Un joueur = un arbitre ! (jeu sans arbitre)  
Les joueurs définissent ensemble les règles et les limites du terrain avant de jouer puis s'auto-arbitrent.

◆ Après avoir réceptionné la balle, les défenseurs ont l'obligation de faire trois passes minimum avant de pouvoir toucher un attaquant.

## Culture de l'activité

La pratique du baseball-softball nécessite de prendre des décisions tactiques tant au niveau de l'attaque (alterner différents types de frappe de balle, rester sur sa base ou avancer sur la suivante, etc.) qu'au niveau de la défense (occuper collectivement l'espace, se placer sur le terrain selon ses capacités de réception et de lancer de la balle, etc.). Placés en face de leur responsabilité, les participants doivent faire des choix et les assumer tout en adaptant leurs actions au service du collectif.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité d'attention et de concentration**  
Regarder constamment la balle, y compris pendant les replis défensifs.
- **Capacité d'analyse et prise de décision**  
Analyser la situation et choisir l'action la plus adaptée. Prendre des initiatives.
- **Capacité à gérer ses émotions**  
Passer un par un devant les autres (ses partenaires et adversaires), prendre ses responsabilités.

### Rencontrer l'autre

- **Travailler en équipe vers un même but**  
En défense, participer à une action collective de retour de la balle (notion d'entraide), en évitant de courir (passer la balle).

### Partager l'espace

- **Positionnement dans l'espace**  
En défense, participer à l'occupation rationnelle et collective de l'espace.
- **Partage de l'espace avec les participants**  
Travailler dans le même espace que l'autre, chacun en disposant à tour de rôle. Accepter d'échanger de terrain avec ses adversaires entre chaque reprise.





# Basketball

6

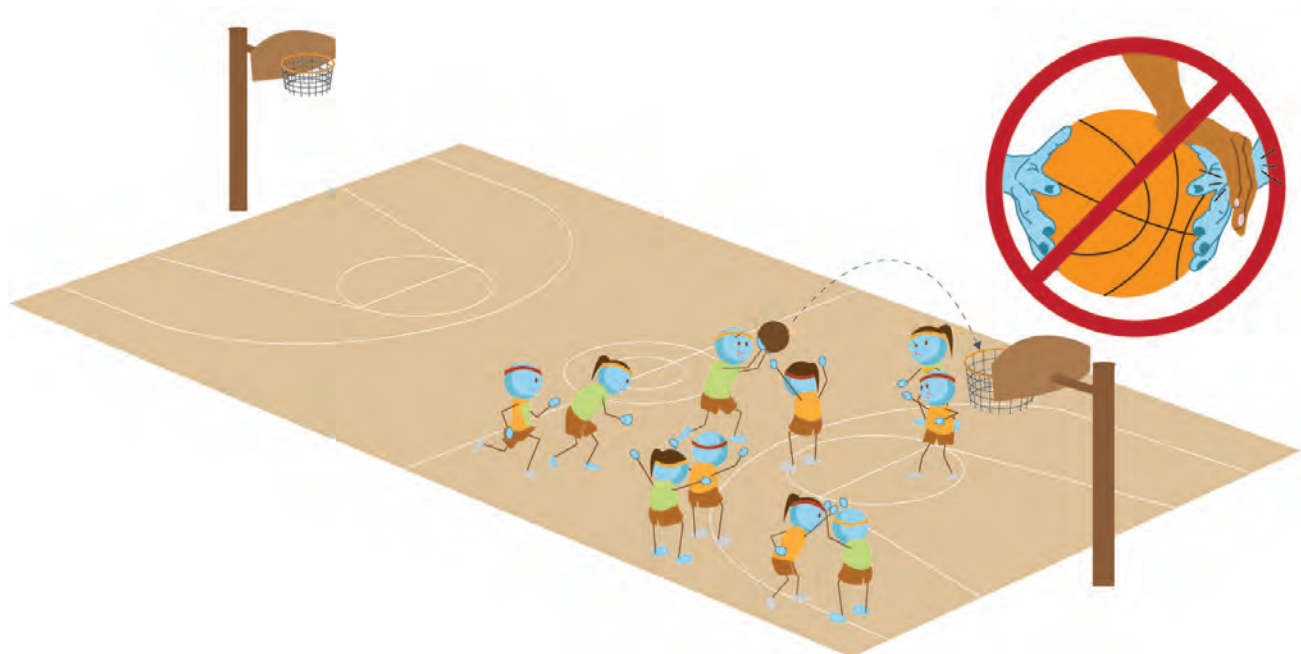


## But

Coopérer collectivement dans le but de lancer un ballon dans un panier défendu par l'équipe adverse.

## Règles de base

- Deux équipes de cinq joueurs.
- Autorisation de porter le ballon en courant sur deux pas maximum. Au-delà de deux pas, obligation de le passer ou de tirer.
- Autorisation d'avancer en dribblant (faire rebondir le ballon au sol sans le porter entre chaque rebond).
- Interdiction de toucher les mains adverses tenant le ballon. Possibilité de le récupérer sans toucher l'adversaire.
- Un panier marqué de l'extérieur de l'arc de cercle vaut trois points tandis que celui marqué de l'intérieur vaut deux points.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Esprit d'équipe
- Confiance en soi
- Persévérance

### Spécificités

- **Un panier haut et petit**  
Le panier peut être suspendu plus ou moins haut selon les capacités des participants.
- **Un rapport à la balle original**  
Les déplacements sont autorisés librement dans toutes les directions. Le port du ballon en courant est lui aussi autorisé à une condition : pas plus de deux pas avec la balle dans les mains !
- **Des points attribués selon des zones spécifiques**  
La valeur d'un panier marqué dépend de la position du tireur sur le terrain.
- **Une organisation dans l'espace spécifique**  
Une fois que le ballon dépasse la moitié du terrain, l'équipe qui a la possession ne peut plus revenir en arrière.

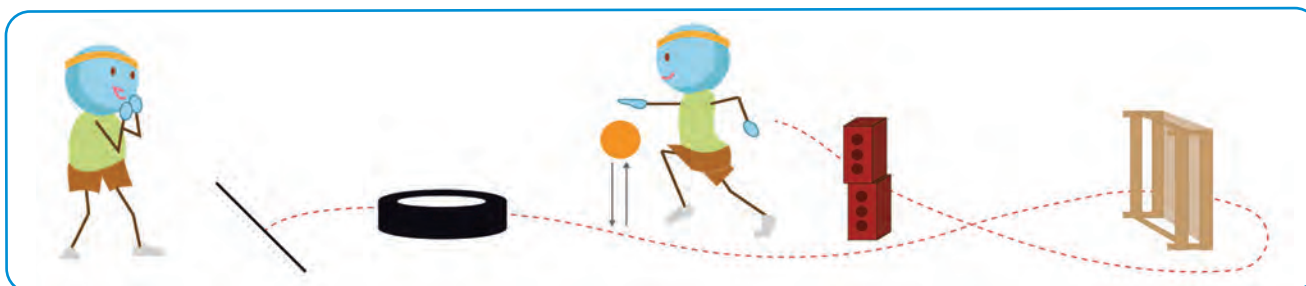
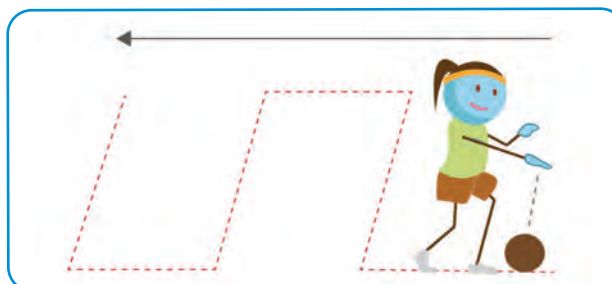
### Conseil du Champion



**Diana Gandega,  
Championne de basketball,  
Mali et Sénégal**

« Le basket-ball est un sport collectif d'adresse où la concentration et la relation avec ses co-équipiers sont primordiales. Fixez toujours le panier au moins une seconde avant votre tir, votre adresse ne sera que plus grande. »

# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

- Pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur sur tous types de surfaces solides.
  - Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (terrain plus ou moins large et long selon le nombre de joueurs et l'objectif de la séance).
  - Jouer sur un terrain composé de :
    - ✓ deux paniers - chaque équipe attaque le panier adverse et défend le sien),
    - ✓ un seul panier - les deux équipes attaquent et défendent un seul et même panier).
- Voir fiche F pour la construction de paniers.

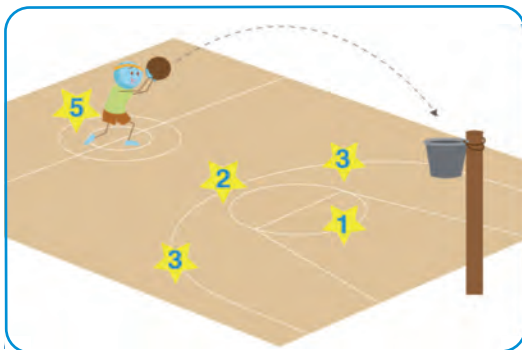
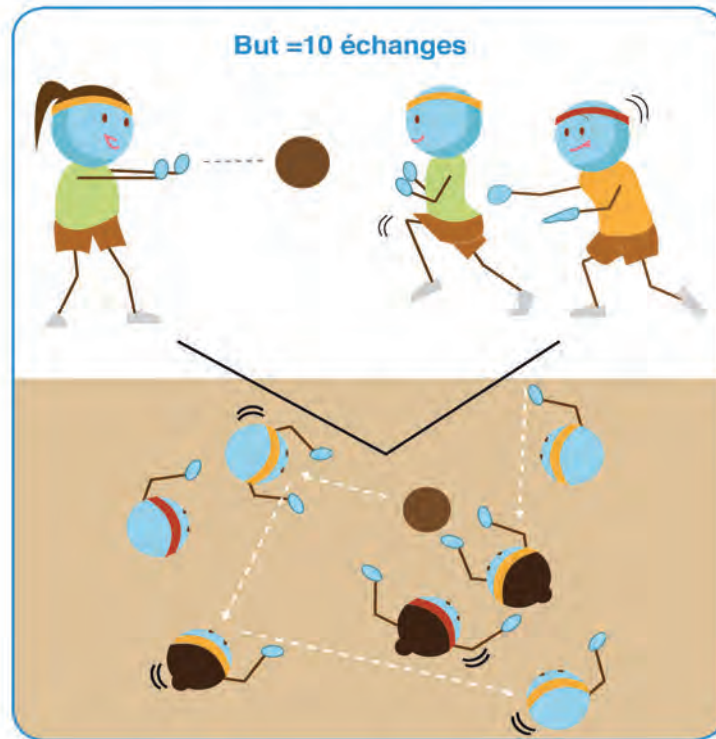
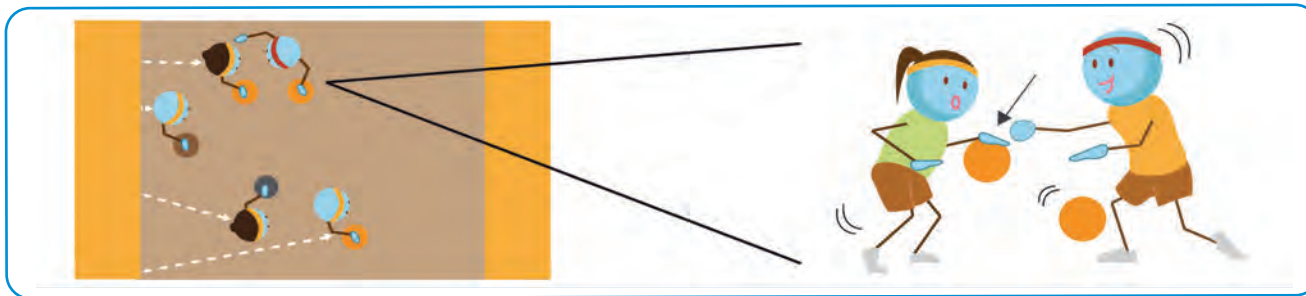
### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots, cordes, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Différencier les équipes à l'aide de bandeaux, ficelles et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).
- Utiliser un ballon qui rebondit et qui rentre dans l'anneau du panier (voir fiche F). Possibilité d'utiliser un objet facile à transporter (bouteille, chaussure, etc.) si l'on joue sans rebond.

### Règles

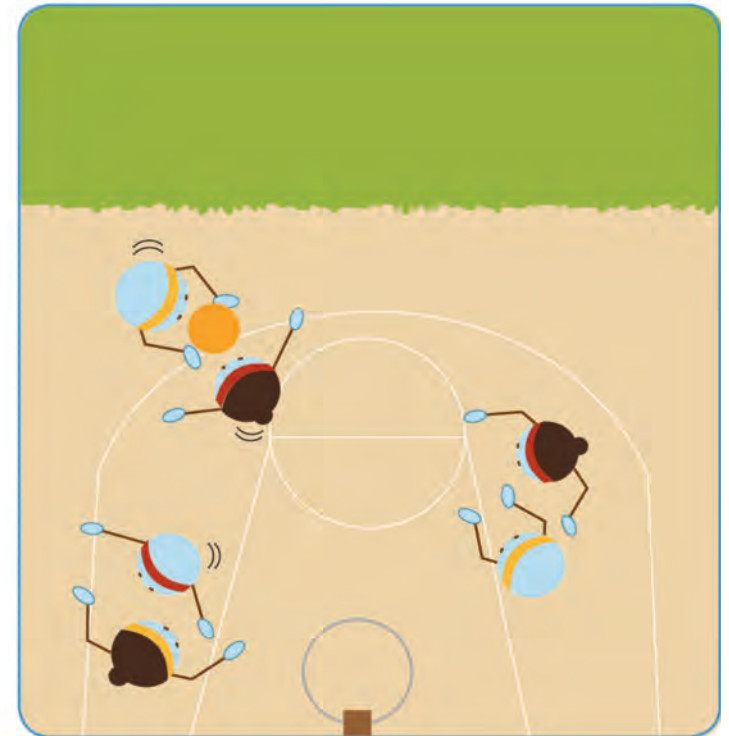
- Modifier le nombre de joueurs par équipe.
- Diminuer/augmenter le nombre de joueurs dans une équipe pour créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque/la défense (2 contre 3, 4 contre 6, etc.).
- Pour augmenter/diminuer la difficulté :
  - ✓ surélever ou abaisser la hauteur du panier,
  - ✓ agrandir ou diminuer la taille de l'arceau du panier,
  - ✓ utiliser un ballon plus ou moins gros.
- Exiger un nombre minimum de passes avant de tirer.
- Autoriser/interdire le rebond de la balle au sol.
- Autoriser de faire plus de deux pas balle en main.
- Modifier la zone de tir (uniquement sous le panier, à l'intérieur ou à l'extérieur de l'arc de cercle, etc.).
- Différencier le nombre de points marqués en fonction du tireur et/ou de sa position sur le terrain lors du tir.





## Consignes

- Vérifier que le partenaire est prêt/attentif avant de lui passer le ballon.
- Lorsqu'un défenseur est chargé d'un attaquant attiré, le nommer et/ou le montrer.
- Temps d'attaque maximum : si au bout de vingt-quatre secondes les attaquants n'ont pas tiré, l'équipe adverse récupère la balle.
- Demander de l'aide à ses partenaires en défense.
- Demander la balle à ses partenaires en attaque (à travers la parole, des gestes, etc.).
- Si les deux équipes jouent sur un même panier (cible commune), l'équipe qui concède un panier ou récupère la balle doit sortir de l'arc de cercle balle en main avant de pouvoir attaquer/tirer.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Confiance en l'autre

Communication  
Ecoute



## Adaptations possibles

Organiser un concours de tirs par équipes de deux. Dans chaque équipe, l'un a les yeux bandés et tire au panier tandis que l'autre le guide par le toucher et/ou la parole.

### Coopération

Entraide  
Communication



Tous les joueurs d'une même équipe doivent recevoir la balle une (ou deux) fois avant de pouvoir tirer.

### Interdépendance

Mise à disposition de ses qualités au service des autres



Interdiction de tirer ! Au cours du match, un joueur par équipe peut passer la balle mais n'a pas le droit de tirer.

### Respect de la règle (responsabilisation)

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre



Un joueur = un arbitre ! Les joueurs définissent ensemble les règles avant de jouer puis s'auto-arbitrent (jeu sans arbitre).

### Egalité

Dépendance  
Mise à disposition de ses qualités au service des autres



Au cours du match, les paniers marqués par deux joueurs déterminés dans chaque équipe valent le double de ceux marqués par le reste du groupe.

## Culture de l'activité

Pratique adaptée du « basketball traditionnel », le basketball 3x3 oppose trois joueurs contre trois sur un même panier. Cette pratique se distingue de la plupart des autres disciplines par cette cible unique que se partagent les deux équipes. Tout au long de l'activité, les participants apprennent ainsi à partager un espace de jeu et une cible commune.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité d'attention et de concentration**  
Fixer le panier afin de tirer avec adresse et précision, Constamment regarder la balle, y compris pendant les replis défensifs.
- **Capacité à faire des choix**  
Choisir l'action la plus adaptée : dribbler, tirer ou passer au joueur le mieux placé.

### Rencontrer l'autre

- **Acceptation des capacités de chacun**  
Respecter les capacités de ses partenaires et avoir confiance en eux : si un coéquipier moins agile au tir se trouve mieux placé, ne pas hésiter à lui donner le ballon.
- **Capacité d'adaptation à l'autre**  
S'adapter au rapport de force et aux actions de l'adversaire, réagir rapidement.

### Partager l'espace

- **Observation de l'espace**  
En attaque, repérer et se placer dans les espaces vides pour occuper le terrain et recevoir la balle.
- **Positionnement dans l'espace**  
Interagir avec ses partenaires et adversaires dans un petit espace, en respectant l'intégrité physique de chacun.



# Boxe

7

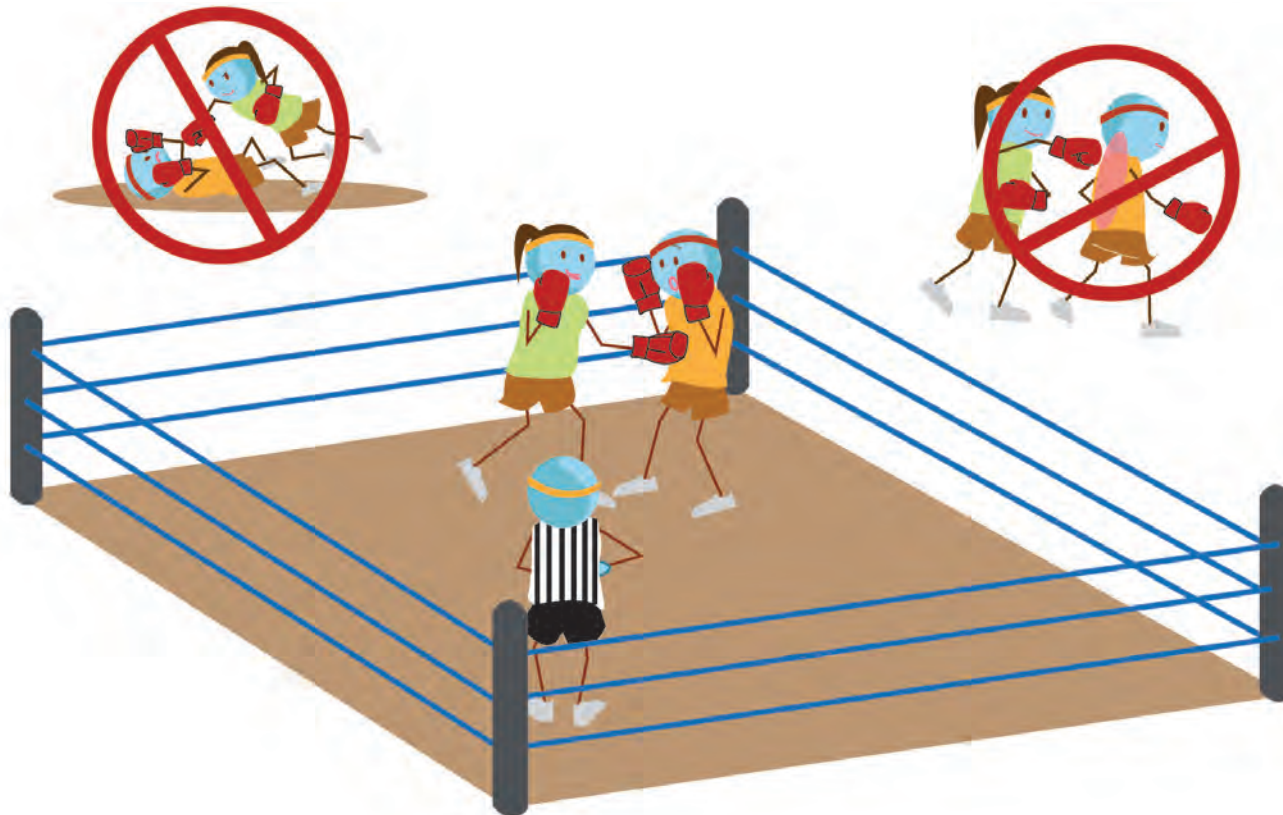


## But

Toucher son adversaire avec contrôle et précision en utilisant certaines parties du corps sur des zones corporelles définies à l'avance. Eviter de se faire toucher par ce dernier.

## Règles de base

- Deux combattants.
- Possibles entre filles et garçons, les combats sont organisés en tenant compte du poids et de la taille des participants.
- Utiliser uniquement certaines parties du corps pour toucher l'adversaire (surface à définir à l'avance).
- Viser uniquement certaines parties du corps adverse (cibles à toucher comprises entre la ceinture et le front).
- Interdiction de toucher son adversaire au sol, dans le dos et au niveau de la nuque.
- Points marqués en fonction de la zone corporelle touchée (cible), dans la mesure où l'intégrité physique des deux boxeurs n'est pas mise en danger.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Combativité
- Respect de l'autre
- Confiance en soi

### Spécificités

- **Une nécessaire maîtrise du rapport de force**  
Gérer l'opposition avec l'adversaire à travers des coups maîtrisés.
- **Un jeu permanent entre les techniques d'attaque et de défense**  
Trouver le bon équilibre entre attaquer son adversaire et se protéger de ses attaques (prises de risques contrôlées).
- **Un duel codifié pour garantir la sécurité de tous**  
Utiliser uniquement certaines surfaces de frappe, sur des cibles corporelles prédéfinies.
- **Une nécessaire maîtrise de l'agressivité** (combativité) et le respect de l'autre.

### Conseil du Champion

Dans l'apprentissage de la boxe, plusieurs types d'exercices existent pour pouvoir attaquer mais aussi pour pouvoir se défendre, néanmoins la logique de l'activité reste identique. Ce qui différencie les formes de pratique, c'est la puissance des coups délivrés entre les boxeurs.

Lors des séances d'initiation, il est interdit de frapper fort. On parle ainsi de « coups touchés » (et non portés) ne mettant pas en danger l'intégrité physique du partenaire/adversaire.

Les participants s'imposent par leurs qualités techniques et tactiques, mais en aucun cas par la puissance des coups. La vitesse d'exécution n'est ainsi en rien modifiée, mais doit s'accompagner d'une maîtrise totale de l'impact sous peine d'être pénalisé.

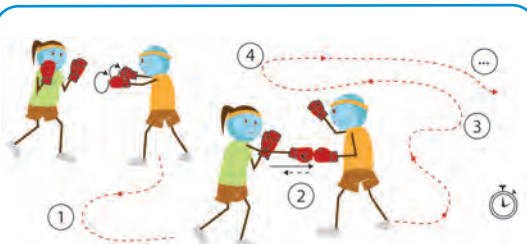




# Mettre en place l'activité



Toucher et non frapper l'adversaire.



Le vert touche les poings du orange qui se déplace en agitant les poings.



Le vert tente de toucher le mur sans toucher le orange. Le orange se déplace pour protéger le mur.

Les verts tentent de se toucher les poings en évitant d'être touchés par le orange.



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

- Pratiquer sur tous types de surfaces solides (macadam, herbe, tatamis, sable, paille de riz, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique selon l'objectif de la séance.

### Matériel

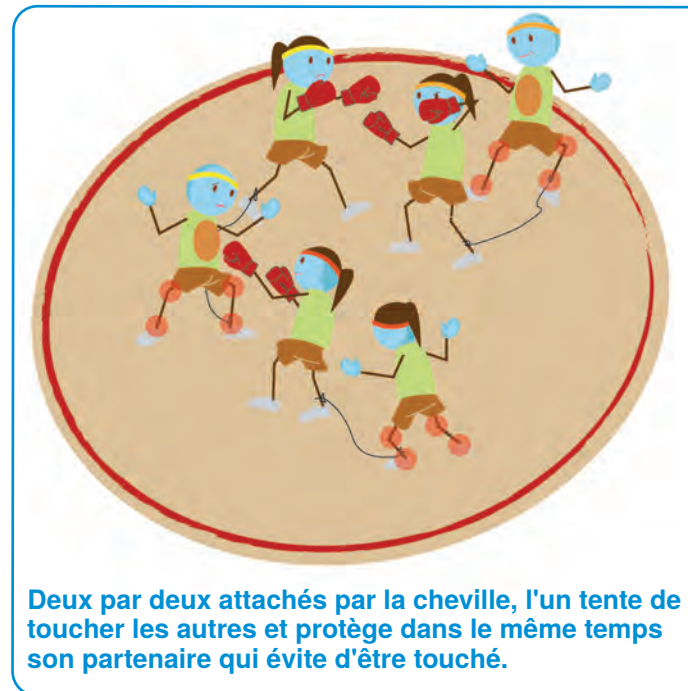
- Créer un espace de pratique sécurisé tel que le « ring », surface spécifique à la boxe (voir fiche H).
- Délimiter l'espace par une bande colorée, des cordes et/ou des plots (voir fiche H).
- Utiliser des protections telles que des gants rembourrés, un casque rembourré, un protège-dents ; particulièrement sur les zones corporelles cibles (voir fiche H).

### Règles

- Modifier la durée des exercices.
- Fractionner les exercices en intervalles (appelés « rounds »), entrecoupés de temps de repos.
- Remplacer les coups portés par des coups touchés pour préserver la sécurité des combattants.
- Autoriser ou interdire :
  - ✓ certains types de coups,
  - ✓ les coups sur certaines parties du corps,
  - ✓ l'utilisation de certains membres (une seule main de libre par exemple, l'autre étant dans le dos).
- Débuter les exercices dans différentes positions (debout, à genoux, assis face à face, etc.). Faire varier la distance entre les boxeurs ainsi que leurs positionnements.
- Faire des exercices à thème (l'un attaque et l'autre ne peut que se défendre par exemple). Inverser les rôles par la suite.
- Départager les boxeurs en attribuant des points selon :
  - ✓ le contrôle et la précision des coups,
  - ✓ la zone corporelle touchée.



Toucher les zones rouges.



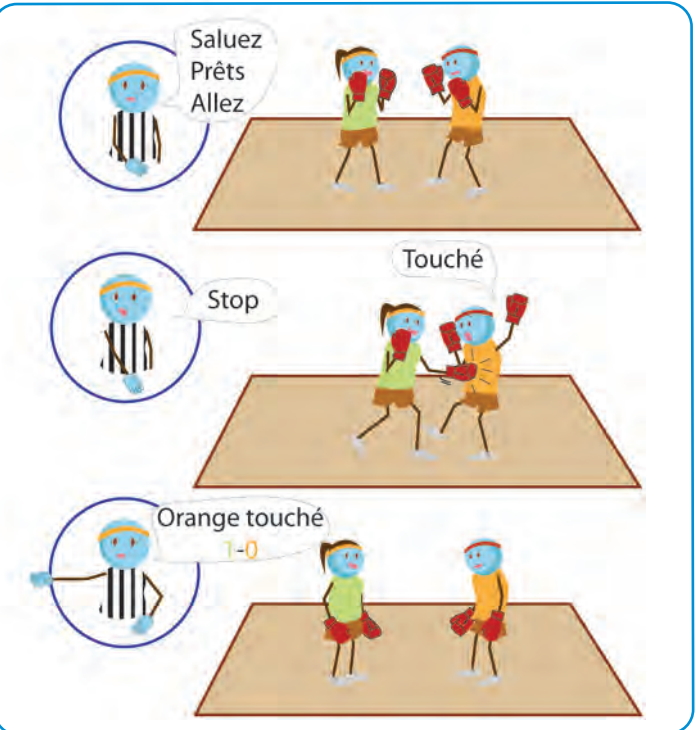
Deux par deux attachés par la cheville, l'un tente de toucher les autres et protège dans le même temps son partenaire qui évite d'être touché.



Un coup touché vaut +1.  
Un coup loupé vaut -1.

## Consignes

- Avant de commencer l'exercice, effectuer un geste de respect envers son partenaire/adversaire (se toucher les gants).
- Commencer l'exercice au signal « boxe » et l'arrêter au signal « stop ».
- Initier à la notion de toucher (et non de frapper) l'adversaire.
- Interdire les coups en dessous de la taille, dans le dos et derrière la tête.
- Faire arbitrer les combattants par des participants qui garantissent leur sécurité. Changer de rôle entre chaque exercice.
- Adapter le nombre de combattants à la surface de pratique afin d'éviter toute collision.
- Changer de partenaire entre chaque exercice/combat.
- Donner des consignes claires et simples. Possibilité de donner les consignes une à une durant l'exercice, en réaction aux actions de chacun.
- Suite aux consignes, faire démontrer l'exercice par deux participants afin de s'assurer qu'il soit compris.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Gestion des émotions

Gestion de la peur  
Gestion du contact avec l'adversaire

### Coopération

Entraide  
Communication

### Interdépendance

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre

### Respect de la règle

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui

### Mixité filles – garçons

Valorisation des compétences de chacun  
Adaptation du rapport à l'autre

## Adaptations possibles



Deux combattants = deux rôles différents. L'un attaque et l'autre ne peut que se défendre (interdiction de contre-attaquer).



L'un a les yeux bandés et se laisse guider par la voix de son partenaire pour frapper différentes cibles sur un sac de frappe (voir fiche H).



Combat organisé entre deux équipes de deux combattants, attachés l'un à l'autre au niveau de la taille, de la cheville et/ou du poignet.



Trois participants définissent les règles. Un des trois arbitre les deux autres, compte les points et garantit leur sécurité. A la fin du combat, les trois débattent des actions et points marqués puis échangent les rôles.



Opposer une fille à un garçon.

## Culture de l'activité

La pratique de la boxe est évolutive : il s'agit de passer de la notion de « coups touchés » à celle de « coups frappés ». De manière progressive, chacun peut interagir avec l'autre et s'engager pleinement dans l'activité tout en préservant son intégrité et celle de son partenaire/adversaire. Il leur faut développer la confiance en soi et en l'autre, chacun ayant besoin de l'autre pour apprendre, mais étant aussi responsable de sa sécurité et son bien-être.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Engagement et investissement**  
Accepter la confrontation, s'orienter vers l'avant et se protéger tout en prenant des risques.
- **Capacité d'anticipation et prise d'initiatives**  
Observer et analyser afin d'anticiper les actions et réactions de l'adversaire. Prendre des décisions et des initiatives.
- **Contrôle de soi**  
S'engager lucidement dans l'activité sans agressivité, tout en préservant son intégrité physique et celle de son adversaire.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'adaptation à l'autre**  
Créer une réponse adaptée suite aux actions et réactions de l'adversaire (réagir rapidement).
- **Aide et protection d'autrui**  
Toucher certaines zones sur l'adversaire tout en respectant la cible corporelle (zone touchée).

### Partager l'espace

- **Contrôle de l'espace corporel**  
Maîtriser ses déplacements, ses appuis, son équilibre et ses gestes.
- **S'orienter dans l'espace**  
Se déplacer et contrôler ses mouvements dans l'espace de pratique. Interagir avec son partenaire/adversaire dans un espace réduit. Contrôler la notion de distance et de placement par rapport à l'autre.



# Cricket

8

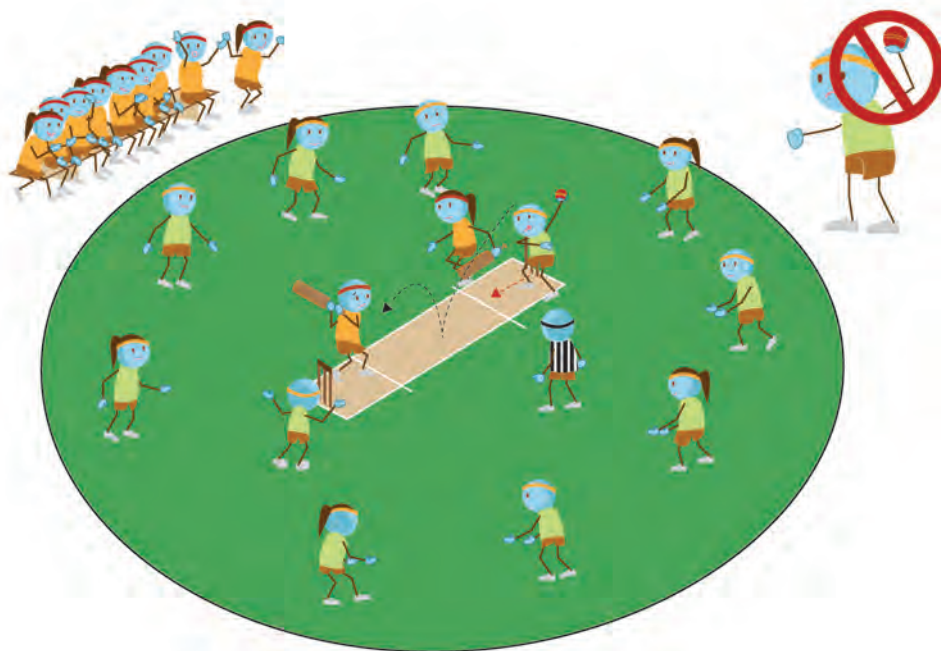


## But

Le but de l'équipe attaquante est de frapper, l'un après l'autre, avec une batte, une balle lancée par l'équipe adverse et d'effectuer le plus d'allers-retours sur une surface déterminée. Pour l'équipe défensive, il s'agit d'éliminer les attaquants afin de passer en attaque.

## Règles de base (davantage détaillées page suivante)

- Deux équipes de onze joueurs, alternant entre l'attaque (batte) et la défense (lancer).
- A chaque manche, seul deux attaquants (deux batteurs) se trouvent sur le terrain, les neuf autres attendent leur tour.
- Le lanceur (équipe défensive) lance la balle, bras tendu par-dessus l'épaule, afin de toucher une cible (piquets et témoins) défendue par le batteur.
- Le batteur (équipe attaquante) frappe la balle du lanceur et court un maximum d'allers-retours entre les cibles.
- Les défenseurs éliminent les attaquants en réceptionnant la balle en l'air (de volée) ou en touchant une des deux cibles avec la balle récupérée après rebonds.
- Lorsque l'équipe défensive a éliminé dix attaquants, elle passe à l'attaque et l'autre en défense. Ce changement de rôles constitue une « manche » ; un match se dispute en deux manches. L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points (voir les critères d'élimination et le décompte des points page suivante).



## Caractéristiques

### Valeurs

- Confiance en soi et confiance en l'autre
- Solidarité et travail d'équipe
- Prise de décisions stratégiques

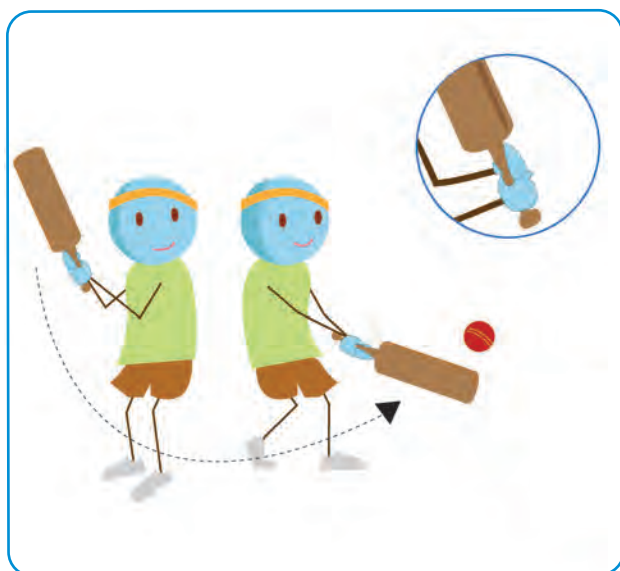
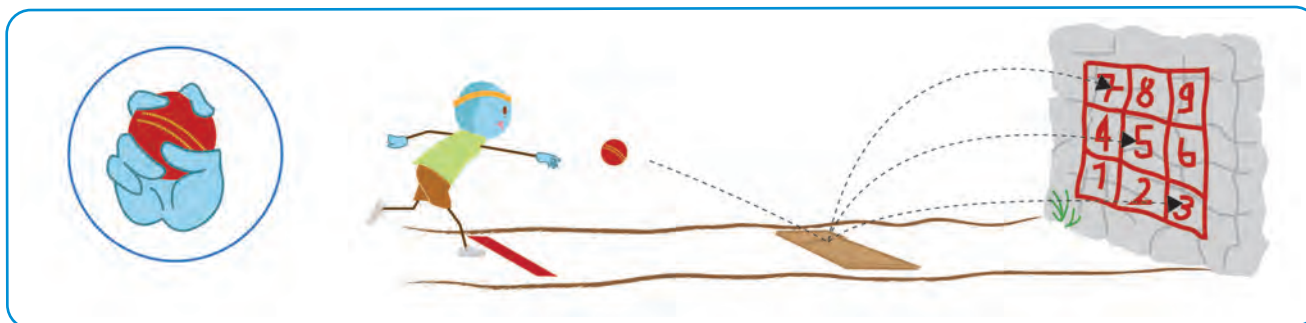
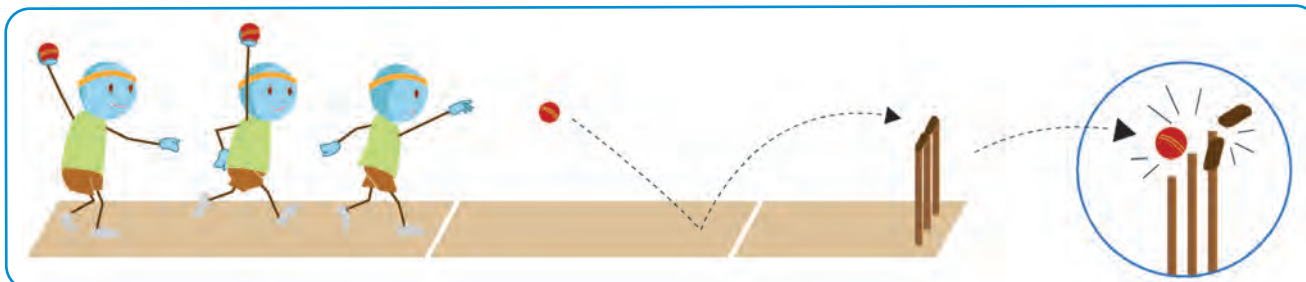
### Spécificités

- **Des rôles définis et alternatifs**  
Les deux équipes alternent entre l'attaque (batte) et la défense (lancer), le rôle de chacun étant toujours déterminé avant de jouer.
- **Un système de marque original**  
Les équipes ne peuvent marquer des points que lorsqu'elles sont en phase offensive. En phase défensive, elles doivent éliminer dix attaquants pour passer à nouveau en phase offensive.
- **Un enchaînement d'actions**  
En frappant la balle, l'attaquant déclenche à lui seul la course offensive de son partenaire (et la sienne) et les actions défensives de ses adversaires.
- **Une organisation dans l'espace originale**  
Les deux attaquants sont entourés des onze défenseurs et observés par leurs neuf partenaires.

### Conseil de Champion

Cette pratique possède un fort potentiel tactique. Tout au long de l'activité, les participants doivent s'organiser collectivement afin d'exécuter le choix tactique défensif le plus pertinent, en prenant en compte le type de frappe réalisée (au sol, en l'air, etc.) et la position des attaquants (plus ou moins proches des cibles). Plus on pratique le cricket, plus on est capable de prendre les bonnes décisions au bon moment, tout en prenant des risques mesurés.

# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

- Pratiquer sur tous types de surfaces solides (asphalte, herbe, sable, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (terrain plus ou moins grand selon le nombre de joueurs et l'objectif de la séance).

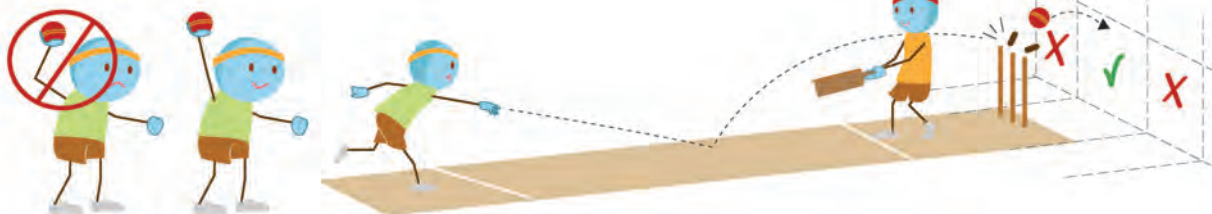
### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots, cordes, pneus, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Différencier les équipes à l'aide de bandeaux, ficelles et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).
- Utiliser une balle, deux battes (ou raquettes) et deux cibles composées de piquets et témoins (voir fiche F).

### Règles

- Modifier la durée des exercices et des matches ainsi que le nombre de joueurs par équipe.
- Utiliser une balle plus ou moins grosse et/ou rebondissante.
- Autoriser ou interdire la réception de la balle de volée (obligation d'attendre le deuxième rebond pour réceptionner la balle par exemple).
- Modifier :
  - ✓ le type de lancer (à une ou deux mains, avec ou sans rebond, par-dessus ou par-dessous l'épaule, bras tendu ou bras fléchi, etc.),
  - ✓ la zone de lancer (augmenter ou réduire la distance entre les cibles),
  - ✓ le nombre d'essais accordés au lanceur et au batteur,
  - ✓ le nombre d'attaquants,
  - ✓ le nombre de cibles,
  - ✓ le nombre de manches par match.

## Règles en images



Le lanceur envoie la balle pour tenter de faire tomber les témoins défendus par le batteur (série de six balles).

Le batteur frappe la balle avec sa batte pour empêcher la chute des témoins et court avec son partenaire un maximum d'allers-retours entre les cibles.

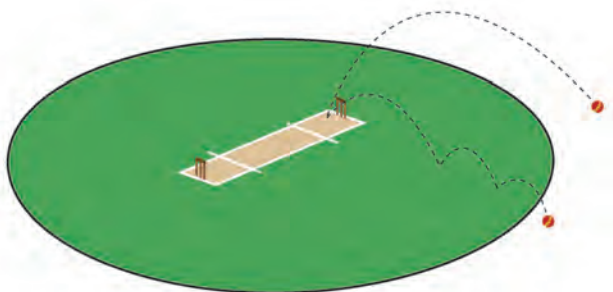


Points marqués :

1 point : échange de zone entre deux batteurs.

4 points : la balle est frappée hors des limites en rebondissant.

6 points : la balle est frappée directement hors des limites.



Un batteur est éliminé si :

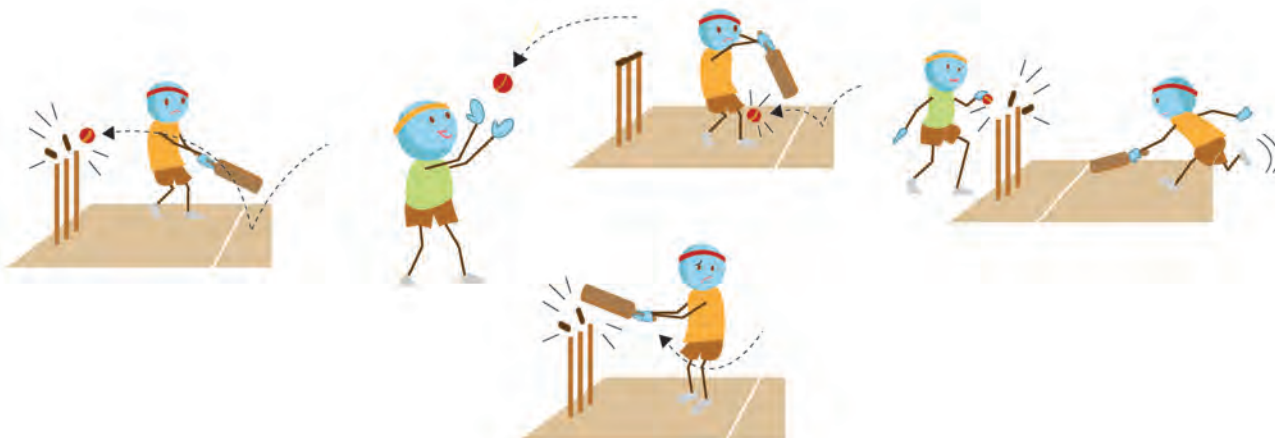
• le lanceur fait tomber les témoins,

• le batteur renverse les témoins,

• le batteur touche la balle avec sa jambe,

• la balle est attrapée de volée par un défenseur,

• les témoins sont détruits avant que le batteur ne soit arrivé dans sa zone (un batteur par zone).



## Consignes

- Lorsque les défenseurs courent pour attraper la balle :
  - ✓ se parler entre coéquipiers afin de ne pas se percuter,
  - ✓ alterner entre regarder la balle en train de tomber et regarder où l'on court.
- Communiquer et s'organiser entre membres d'une même équipe afin d'occuper collectivement l'espace en défense.
- En défense, crier « J'ai ! » avant de réceptionner la balle pour informer ses coéquipiers afin qu'ils puissent agir en conséquence.
- Faire arbitrer les matches par des participants (compter les points et veiller au respect des règles).
- L'arbitre décompte à haute voix le nombre d'allers-retours effectués par les attaquants.

# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Mixité filles – garçons

Valorisation des compétences de chacun  
Adaptation du rapport à l'autre

### Interdépendance

Coopération  
Participation de tous  
Prise de décision

### Interdépendance

Répartition des rôles  
Effort au service de l'équipe

### Respect de la règle (responsabilisation)

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre

### Participation de tous

Entraide  
Confiance en soi et en l'autre

## Adaptations possibles

Mélanger filles et garçons dans une même équipe.

Réaliser un exercice/match dans lequel les participants sont attachés deux par deux par le poignet : courir et attraper la balle à deux, prendre des décisions à deux, etc.

Chacun son rôle ! Au sein d'une même équipe, certains défenseurs ne peuvent que réceptionner la balle et d'autres ne peuvent que toucher les cibles (avec la balle réceptionnée).

Un joueur = un arbitre ! (jeu sans arbitre).  
Les joueurs définissent ensemble les règles et les limites du terrain avant de jouer puis s'auto-arbitrent.

Après avoir réceptionné la balle, les défenseurs ont l'obligation de faire trois passes minimum avant de pouvoir toucher une des deux cibles.

## Culture de l'activité

Une des spécificités du cricket est le positionnement de l'ensemble des participants dans l'espace : deux attaquants entourés de onze défenseurs et observés par leurs neuf partenaires. Cette situation permet de placer chacun en face de ses responsabilités et de développer une relation de confiance entre les deux attaquants. Observés, ils doivent ainsi maîtriser leurs émotions tout au long de l'activité, faire des choix et les assumer.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité d'attention et de concentration**  
Regarder constamment la balle, y compris pendant les replis défensifs.
- **Capacité d'analyse et prise de décision**  
Analyser la situation et choisir l'action la plus adaptée. Prendre des initiatives.
- **Capacité à gérer ses émotions**  
Passer seul devant les autres (ses partenaires et adversaires), prendre ses responsabilités.

### Rencontrer l'autre

- **Travailler en équipe vers un même but**  
En défense, participer à une action collective de retour de la balle (notion d'entraide), en évitant de courir (passer la balle).

### Partager l'espace

- **Positionnement dans l'espace**  
En défense, participer à l'occupation rationnelle et collective de l'espace.
- **Partage de l'espace avec les participants**  
Travailler dans le même espace que l'autre, chacun en disposant à tour de rôle. Accepter d'échanger de terrain avec ses adversaires entre chaque manche.



# Echecs

9



## But

Prendre le roi de l'adversaire en réalisant « échec et mat » (terme utilisé lorsque l'adversaire n'a plus aucune solution et perd la partie).

## Règles de base (davantage détaillées page suivante)

- Se pratique à un contre un sur un plateau de jeu comportant 64 cases (8x8).
- Il existe six types de pièces. Chacune se déplace différemment et capture une pièce adverse en se positionnant sur sa case.
  - ✓ Le pion avance d'une seule case à la fois (possibilité d'avancer de deux lorsqu'il joue pour la première fois). Il ne peut pas reculer et capture uniquement en diagonal. Arrivé en fin d'échiquier, il est échangé contre une autre pièce.
  - ✓ Le fou se déplace toujours en diagonal, d'autant de cases qu'il veut.
  - ✓ Le cavalier se déplace d'une case en avant, en arrière ou sur les côtés puis fait un pas en diagonal. Il est le seul à pouvoir sauter par-dessus les autres pièces.
- ✓ La tour se déplace horizontalement et verticalement, d'autant de cases qu'elle veut.
- ✓ La dame se déplace à la fois comme le fou et comme la tour (soit horizontalement, verticalement et en diagonal).
- ✓ Le roi se déplace d'une seule case dans n'importe quel sens.
- Chacun possède seize pièces blanches ou noires. Celui qui possède les blancs commence puis les deux joueurs jouent à tour de rôle.
- Le vainqueur est celui qui capture le roi de l'adversaire.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Analyse et synthèse
- Anticipation et prise d'initiatives
- Concentration

### Spécificités

- **Un rapport à l'adversaire original**  
Sans contact physique, l'opposition est médiée par des pièces en interaction sur un plateau de jeu commun.
- **Une opposition structurée et codifiée**  
La partie se joue sur un espace symbolique, quadrillé et délimité. Les règles de déplacement des pièces étant les mêmes pour tous, les participants peuvent s'affronter à « armes égales ».
- **Une constante observation de l'autre**  
Les joueurs observent et analysent les actions de leurs adversaires. Ils jouent en fonction d'eux !
- **Une maîtrise de ses émotions indispensable**  
L'opposition sans affrontement physique démultiplie l'importance de la dimension psychologique. Les participants se doivent d'être forts dans les moments difficiles et de rester concentrés.

### Conseil du Champion



**Alexandra Kosteniuk**  
Championne d'échecs, Russie

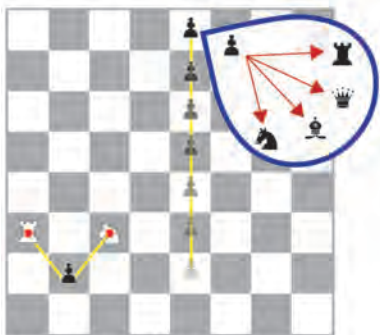
« Aux échecs, le rôle principal des éducateurs est d'enseigner aux participants comment utiliser leur tête et leur logique pour résoudre des problèmes, non seulement dans le jeu mais aussi dans leur vie en général. »



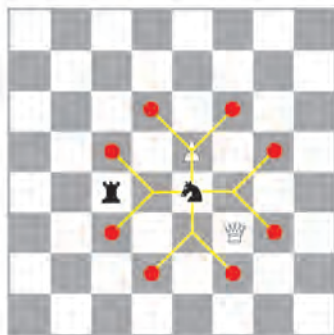
# Mettre en place l'activité

Déplacement

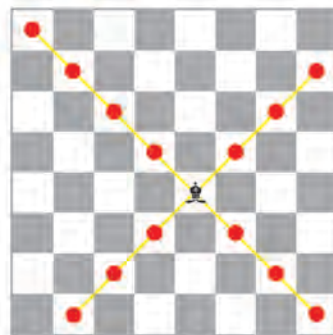
Capture d'une pièce



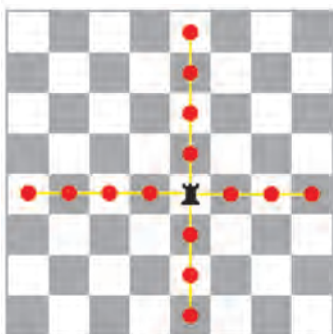
Pion / Pion échangé



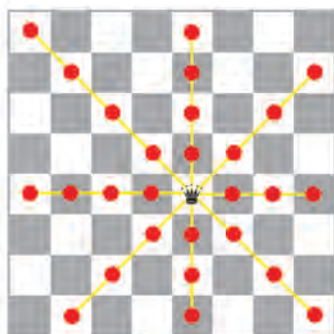
Cavalier



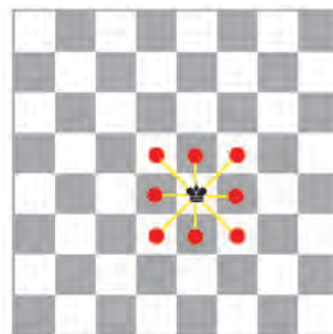
Fou



Tour



Dame



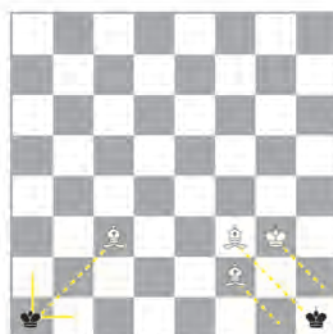
Roi



Petit roque Grand roque



Placement initial



Echec Echec et mat

## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

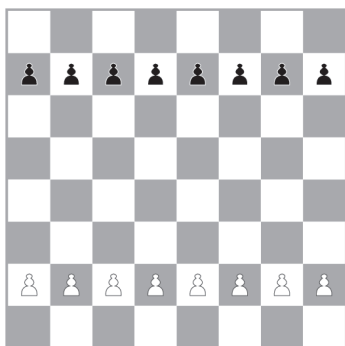
- Pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Adapter la taille et la forme du plateau de jeu en fonction du nombre de joueurs et de l'objectif de la séance (possibilité de jouer à plusieurs, sur un échiquier comportant des cibles, des obstacles, etc.).

### Matériel

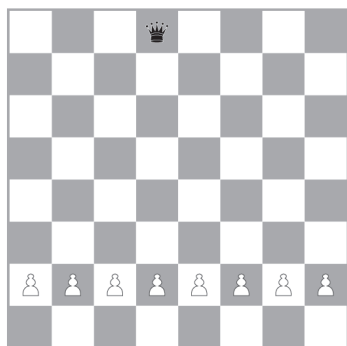
- Utiliser un plateau de jeu et des pièces d'échecs ou équivalent (voir fiche G).
- Possibilité de jouer sur un échiquier à taille réelle (tracé à la craie sur le sol), chaque participant représentant alors une pièce.

### Règles

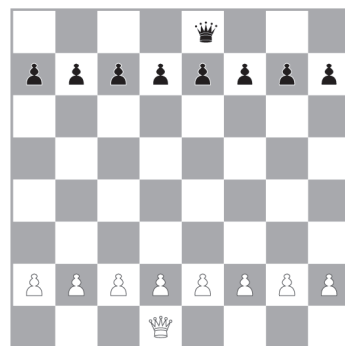
- Pour augmenter ou diminuer la difficulté :
  - ✓ modifier le nombre de cases sur le plateau de jeu (16 cases par exemple : 4x4),
  - ✓ modifier le nombre de pièces par participant.
- Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs (possibilité de jouer par équipe de deux, trois, etc.).
- Jouer dans un temps déterminé :
  - ✓ chaque participant a sept secondes pour réfléchir et jouer son prochain coup, ou
  - ✓ chaque participant a cinq minutes au total pour terminer la partie, il gère son temps comme il le souhaite.
- Compter les points en fonction des pièces prises (un pion vaut un point, un cheval et un fou valent trois points, etc.).
- Jouer sur plusieurs échiquiers dans le même temps, contre plusieurs adversaires.
- Fixer des objectifs spécifiques (prendre le roi adverse, prendre toutes les pièces adverses, terminer la partie dans un temps déterminé, etc.).



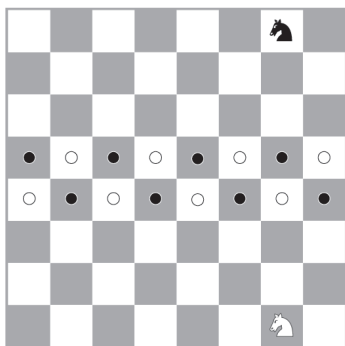
Amener un pion sur la dernière ligne



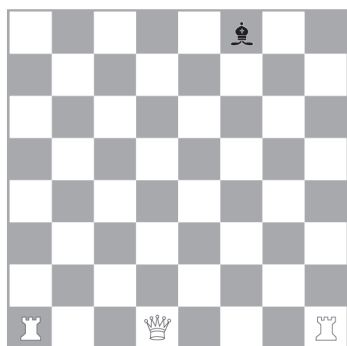
La dame noire doit capturer tous les pions blancs qui doivent arriver sur la dernière ligne



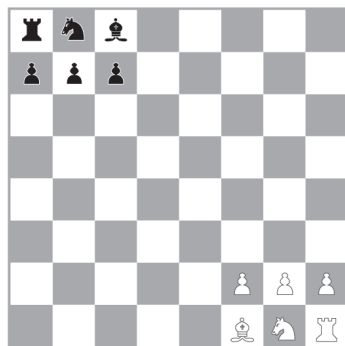
Capturer toutes les pièces de l'adversaire



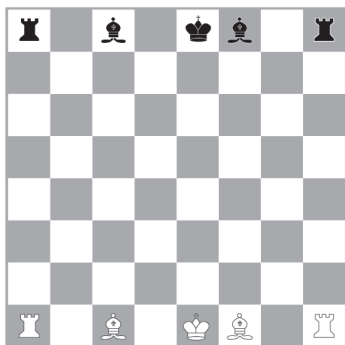
Etre le premier à capturer tous les jetons du camp adverse



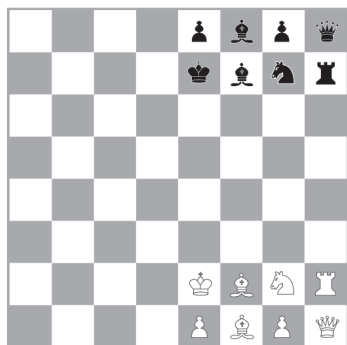
Les blancs doivent capturer le fou noir



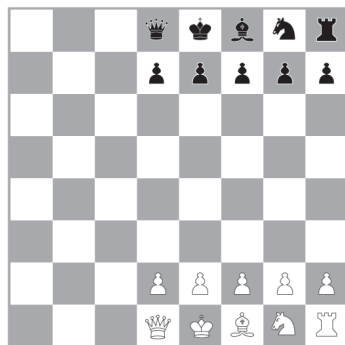
Capturer toutes les pièces de l'adversaire



Etre le premier à faire trois fois échec



Capturer le roi de l'adversaire



Capturer le roi de l'adversaire



## Consignes

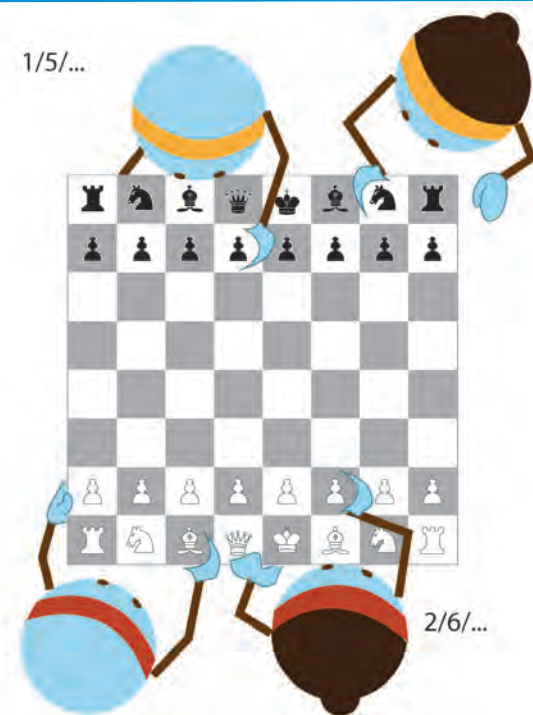
- Annoncer à son adversaire :
  - ✓ « échec », lorsqu'on attaque son roi, de sorte qu'il soit obligé de le déplacer ou de le protéger avec une autre pièce.
  - ✓ « échec et mat », lorsqu'on attaque son roi et qu'aucune parade n'est possible (capture obligatoire symbolisant la défaite du roi capturé).
- Alternner les parties en jouant avec les pièces blanches ou les pièces noires (les blancs commencent la partie).
- Expliquer à l'éducateur/professeur la raison du déplacement que l'on s'apprête à effectuer.
- Faire démontrer les techniques par les participants.
- Changer de partenaire entre chaque exercice/partie afin de s'adapter à leur façon de pratiquer.
- Faire arbitrer les parties par les participants afin de veiller au respect des règles.

1/5/...

3/...

4/...

2/6/...



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Participation de tous

Communication  
Prise de décisions collectives



## Adaptations possibles

Partie d'échecs à seize contre seize ! Chacun se positionne sur un échiquier à taille réelle (tracé à la craie sur le sol) et représente une pièce.

### Confiance en l'autre

Communication  
Respect des capacités de chacun



Match deux contre deux : dans chaque équipe, les joueurs jouent à tour de rôle.

### Confiance en soi

Maîtrise de ses émotions  
Attention et concentration



Un joueur joue sur deux échiquiers en même temps, contre deux adversaires différents (il alterne ainsi ses coups entre les deux échiquiers).

### Gestion des émotions

Gestion du stress  
Confiance en soi



Deux participants jouent une partie d'échecs dans un temps limité (chacun a par exemple sept secondes pour jouer son prochain coup).

### Responsabilisation

Ecoute et communication  
Acceptation du regard/jugement de l'autre



Deux participants jouent une partie devant les autres qui les observent et leur donnent des conseils.

## Culture de l'activité

En proposant un affrontement médié par des pièces, la pratique des échecs sollicite énormément l'aspect mental et émotionnel. Cela suscite chez les participants la curiosité, le désir de chercher et le plaisir de trouver. Ils apprennent ainsi à analyser l'espace, à prendre en compte et anticiper les actions de leur adversaire ainsi qu'à maîtriser leurs émotions et à garder confiance en eux tout au long de la partie.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité à se concentrer**  
Rester attentif et concentré tout au long de la partie.
- **Capacité à diversifier ses actions**  
Utiliser diverses pièces et varier ses déplacements.
- **Contrôle de soi**  
Maîtriser ses émotions, rester déterminé, être fort mentalement dans les moments difficiles.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'adaptation et de réaction**  
S'adapter au positionnement des pièces de son adversaire et à sa manière de jouer.
- **Capacité à interagir avec l'autre**  
Interagir de manière interposée. Utiliser ses pièces pour prendre les pièces de l'adversaire. Accepter de lui laisser prendre les siennes.

### Partager l'espace

- **Partage de l'espace**  
Interagir avec son partenaire sur un petit espace de jeu, à travers des pièces adverses positionnées sur le même espace.
- **Partage de l'espace**  
Utiliser un espace de jeu commun sur lequel chacun déplace une pièce à tour de rôle (accepter de le partager).



# Esgrime

10

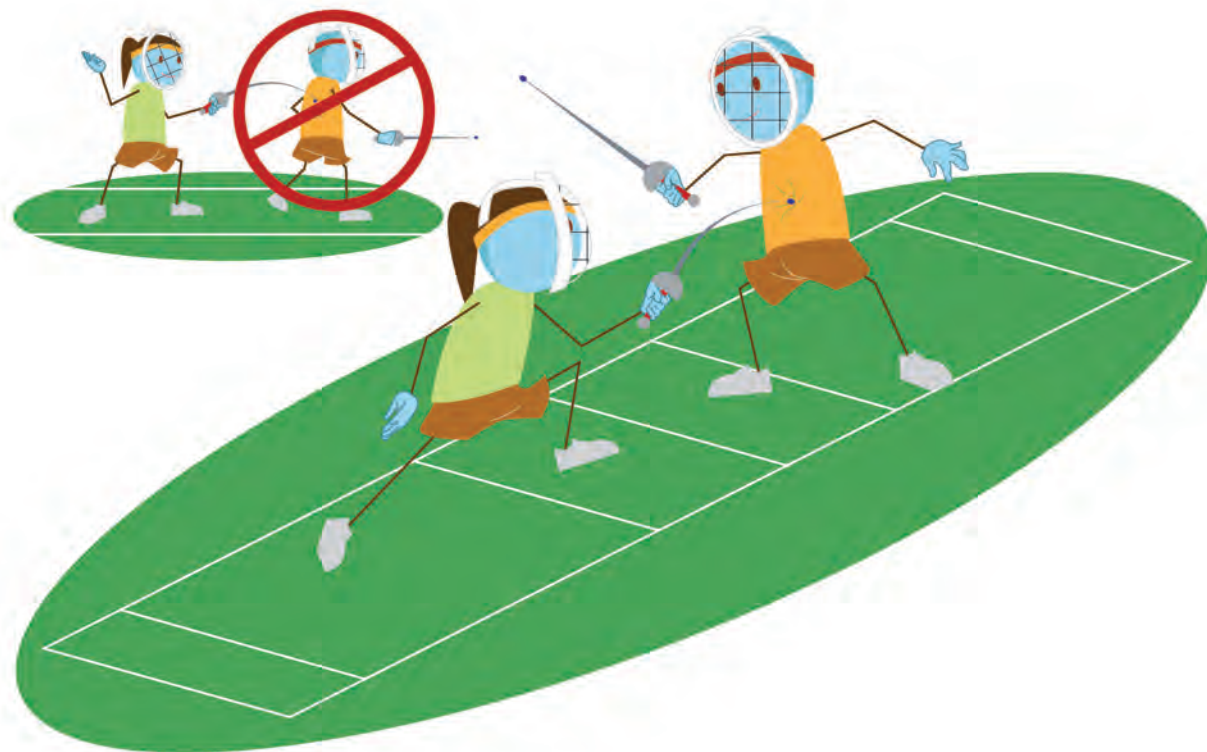


## But

Dans un espace délimité, toucher avec une épée le corps de son adversaire sur différentes zones prédéfinies en évitant dans le même temps d'être soi-même touché.

## Règles de base

- Deux combattants.
- Se pratique à l'intérieur d'une surface rectangulaire, dans l'axe (déplacements latéraux interdits).
- Combats possibles entre filles et garçons.
- Interdiction d'attaquer son adversaire par derrière et de le frapper avec l'épée (coups touchés et non portés).
- Obligation de toucher son adversaire uniquement sur des zones prédéfinies (un point marqué par zone touchée).



## Caractéristiques

### Valeurs

- Contrôle de ses émotions
- Confiance en soi et en autrui
- Respect de l'autre (combativité sans agressivité)

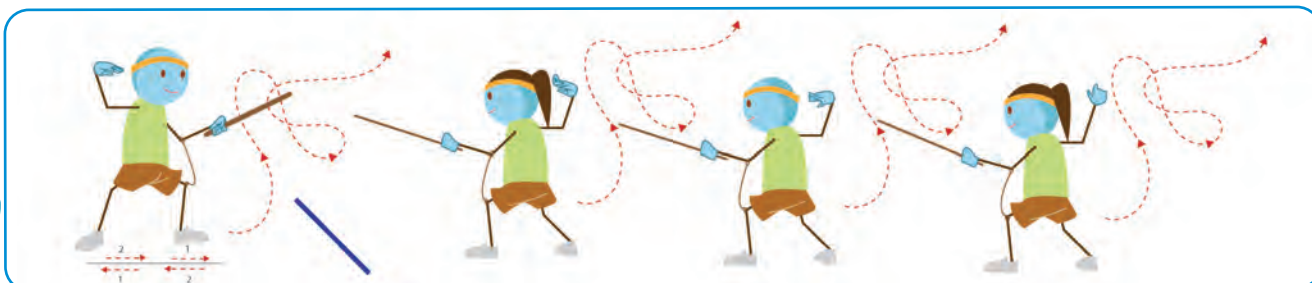
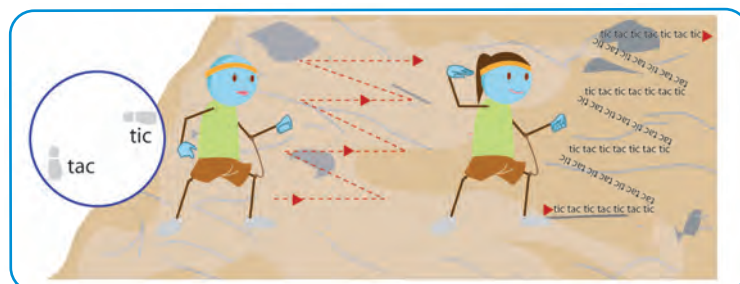
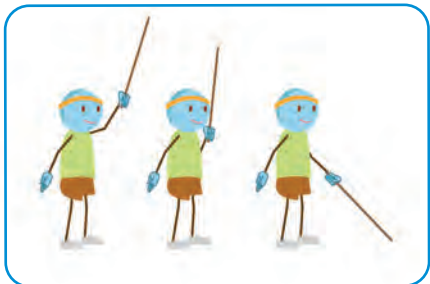
### Spécificités

- **Un sport de combat quasiment sans contact**  
Les combattants étant médiés par leur épée, l'opposition a lieu sans contact corporel direct, contrairement aux autres sports de combat tels que la boxe, le judo et le karaté.
- **Une épée identique pour tous**  
L'utilisation d'une épée identique réduisant les différences morphologiques entre combattants, filles et garçons plus ou moins jeunes peuvent ainsi s'affronter à « armes égales ».
- **Un aspect stratégique très important**  
La force ne constituant pas un élément prépondérant pour gagner, les participants développent rapidement des savoir-faire tactiques (stratégies) pour attaquer et défendre.
- **Un rapport à l'adversaire original** : le toucher avec une épée sur différentes zones tout en préservant dans le même temps sa sécurité.

### Conseil de Champion

L'arbitrage doit être valorisé tout au long de la pratique. Chacun doit connaître la règle du jeu, la reconnaître en situation de match et la faire respecter. L'arbitre est celui qui s'exprime et dirige le combat. Il reconnaît les situations d'attaque, de défense et sanctionne les fautes. Cette tâche est particulièrement formatrice pour les participants qui apprennent ainsi à juger une faute, attribuer des points et déclarer un vainqueur.

# Mettre en place l'activité



# Ce qui peut être adapté

## Espace de pratique

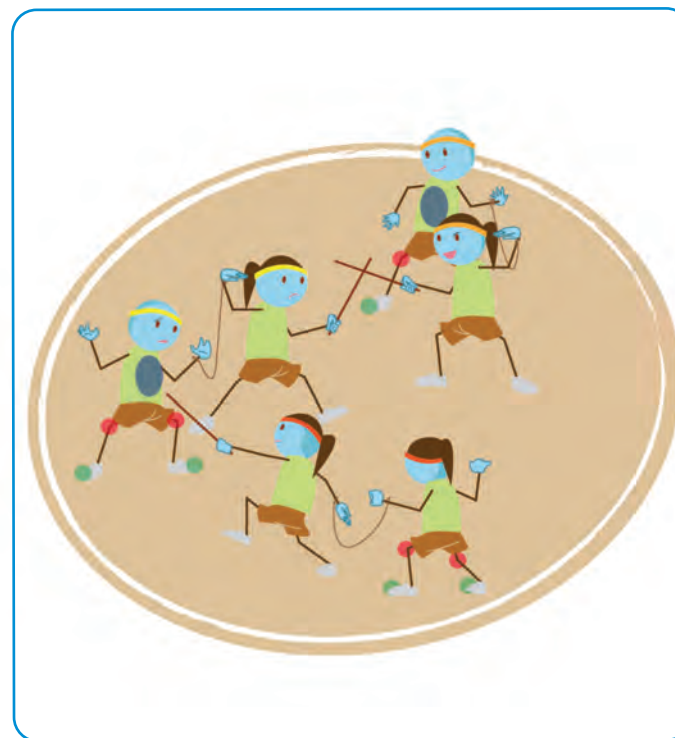
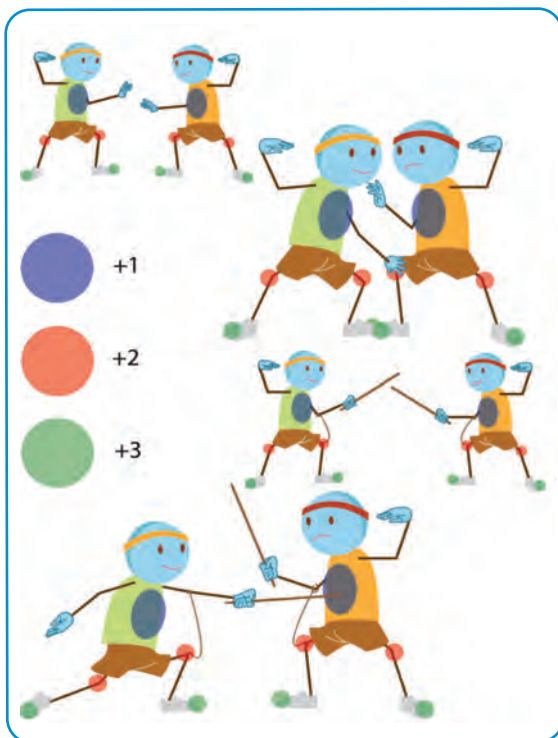
- Pratiquer sur tous types de surfaces solides (macadam, herbe, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (surface plus ou moins large et longue selon l'objectif de la séance).

## Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des bandes colorées, des cordes et/ou des plots (voir fiche C).
- Se vêtir d'une veste militaire ou de simples vêtements renforcés afin de se protéger de l'épée de l'adversaire (voir fiche H).
- Utiliser un casque et une épée ou équivalent (voir fiche H).

## Règles

- Modifier :
  - ✓ la durée des exercices et des combats,
  - ✓ la zone de combat (rectangle plus ou moins long et large, zone circulaire, etc.),
  - ✓ la ou les surfaces de touche valables sur l'adversaire (pieds, buste, etc.),
  - ✓ le nombre de touchers nécessaires pour gagner un combat.
- Autoriser ou interdire la réalisation d'attaques en-dessous ou au-dessus de la taille.
- Interdire à un combattant l'utilisation de certains membres (une main dans le dos, debout sur un seul pied, etc.) afin de créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque ou la défense.
- Différencier l'objectif de chaque combattant (un combattant doit toucher le bas du corps et l'autre le haut).
- Différencier la valeur des points marqués en fonction de la zone corporelle touchée.
- Ajouter une zone d'invulnérabilité de chaque côté de la surface (zone où le combattant peut se réfugier sans être touché).



## Consignes

- Saluer son partenaire/adversaire, symbole de respect, au début de chaque exercice/combat.
- Porter son masque quand on a l'épée à la main.
- Poser l'épée au sol lorsqu'on ne combat plus.
- Faire démontrer les techniques/exercices par les participants.
- Changer de partenaire entre chaque exercice/combat afin de s'adapter à leur façon de pratiquer.
- Pour les débutants, toucher avec le côté de l'épée (et non avec la pointe).
- Faire arbitrer les combats par des participants afin de veiller au respect des règles et de préserver l'intégrité physique des combattants. En fonction des distances de sécurité, l'arbitre peut garder son masque.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Notion d'espace et de territoire

Prendre conscience des droits et devoirs propres à chaque espace  
Prendre des risques mesurés



### Respect de la règle

Obligations et interdictions de chacun  
Acceptation du jugement d'autrui



### Respect de la règle

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui



### Interdépendance

Coopération  
Participation de tous  
Prise de décision



### Acceptation du regard d'autrui

Coopération



## Adaptations possibles

Intégrer à chaque extrémité une zone d'invulnérabilité dans laquelle le combattant ne peut être touché. Elle l'aidera à vaincre son appréhension en lui garantissant un endroit où il est en sécurité.

Interdiction de croiser les pieds (déplacements d'escrime). Celui qui touche après avoir croisé les pieds voit sa touche annulée et reçoit un carton jaune.

Trois participants définissent ensemble les règles. Un des trois arbitre les deux autres. A la fin du combat, les trois débattent des actions et points marqués puis échangent les rôles.

Organiser un combat (deux contre deux) dans lequel les participants d'une même équipe sont attachés par le poignet libre (celui qui ne tient pas l'épée).

Deux combattants démontrent un enchaînement de techniques devant le reste du groupe.

## Culture de l'activité

L'escrime est un des rares sports de combat proposant une opposition quasiment sans contact corporel. Médiés par une épée (identique pour tous), les participants (filles et garçons de morphologies différentes) se retrouvent donc à « armes égales » et peuvent s'affronter de manière raisonnée. Cela leur permet par ailleurs de s'exprimer corporellement et de développer ainsi une autre forme de communication avec l'autre.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité à analyser et élaborer des stratégies**  
Élaborer une stratégie pour porter une attaque.
- **Capacité à prendre des décisions et à les assumer**  
En tant qu'arbitre, attribuer les points et déclarer le vainqueur.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'adaptation à l'autre**  
Adapter son action à celle de l'adversaire.
- **Aide et protection d'autrui**  
Toucher son adversaire sans le blesser.
- **Rôle par rapport à autrui**  
Jouer différents rôles (attaquant, défenseur, arbitre, observateur) et accepter de changer de rôle entre chaque atelier.

### Partager l'espace

- **Perception de soi dans l'espace**  
Percevoir son corps dans l'espace et s'orienter vers l'avant.
- **Utilisation de l'espace partagé**  
Prendre conscience de l'espace et se l'approprier. Laisser son partenaire « toucher » son espace.





# Floorball

11

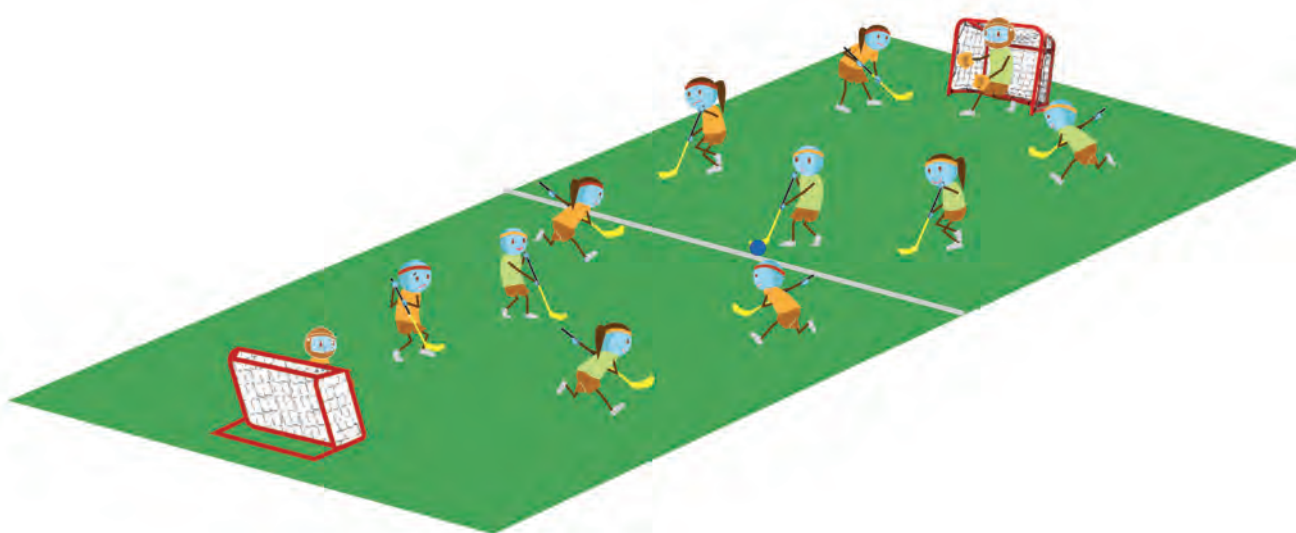


## But

Coopérer collectivement afin d'envoyer une balle à l'aide d'une crosse dans le but adverse.

## Règles de base

- Deux équipes de six joueurs (cinq joueurs de champ et un gardien).
- Chaque joueur est équipé d'une crosse sauf les gardiens qui eux sont équipés d'un casque et de gants.
- Autorisation de courir avec la balle et la crosse sans restriction et de passer la balle dans toutes les directions.
- L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de buts à la fin du temps déterminé.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Réactivité
- Agilité et mobilité
- Individualité au service du collectif

### Spécificités

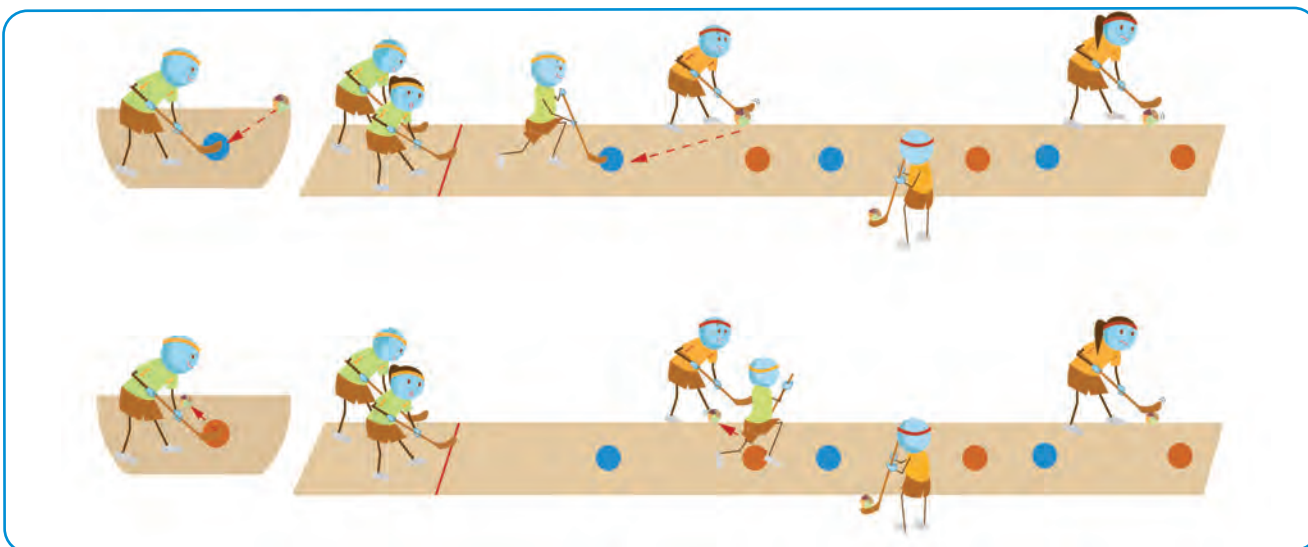
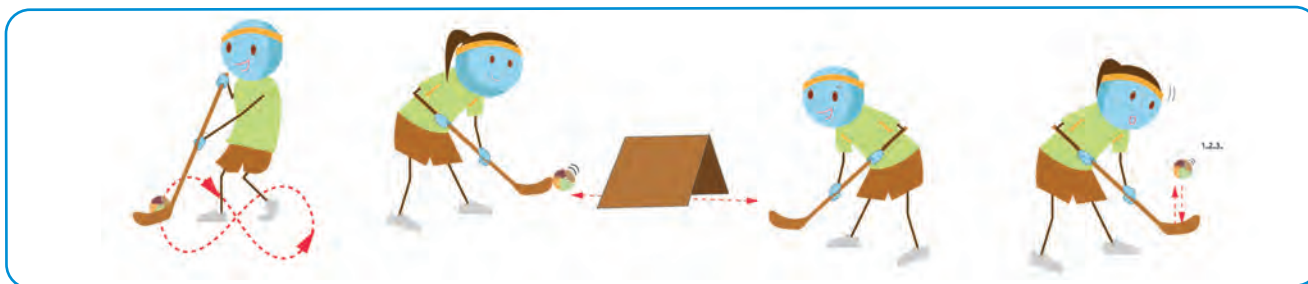
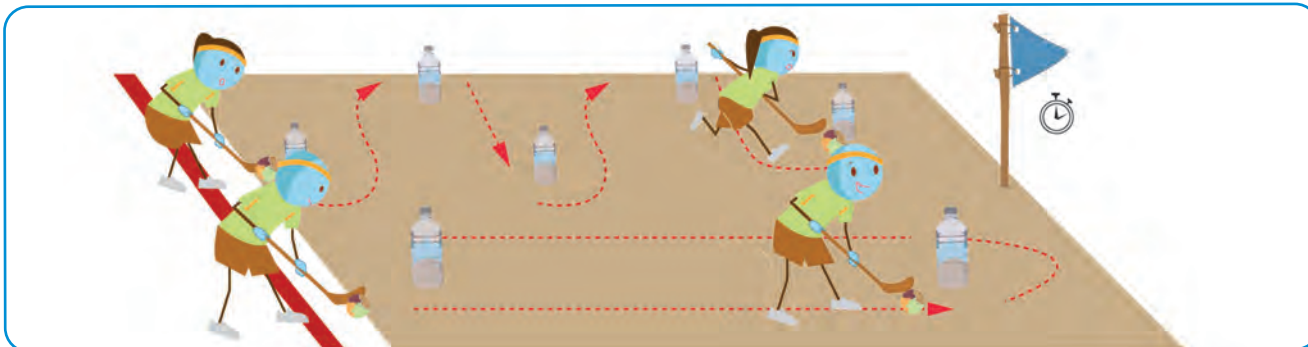
- **Un rapport libre avec la balle**  
Les déplacements avec la balle sont autorisés librement dans toutes les directions.
- **Une crosse identique pour tous**  
L'utilisation d'une crosse identique réduit les différences morphologiques entre les participants ; filles et garçons plus ou moins jeunes peuvent ainsi s'affronter à « armes égales ».
- **Un aspect stratégique très important**  
La force ne constituant pas un élément prépondérant pour gagner, les participants développent rapidement des savoir-faire tactiques (stratégies) pour attaquer et défendre collectivement.

### Conseil de Champion

L'esprit d'équipe développé entre les participants est une caractéristique importante du floorball. Chaque joueur est unique et doit mettre ses qualités au service des autres. Si certains ont davantage de facilités, ils doivent comprendre qu'elles n'ont qu'un intérêt limité sans l'apport et la progression de leurs partenaires. La rapidité du jeu et la petite taille du terrain font du floorball une activité où c'est le mouvement collectif, avec et sans la balle, qui permet de produire un jeu offensif efficace. Même constat en défense où chaque joueur fait partie d'un bloc et doit évoluer en fonction de l'adversaire et de ses partenaires. Chaque action doit ainsi être pensée au bénéfice du groupe !



# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

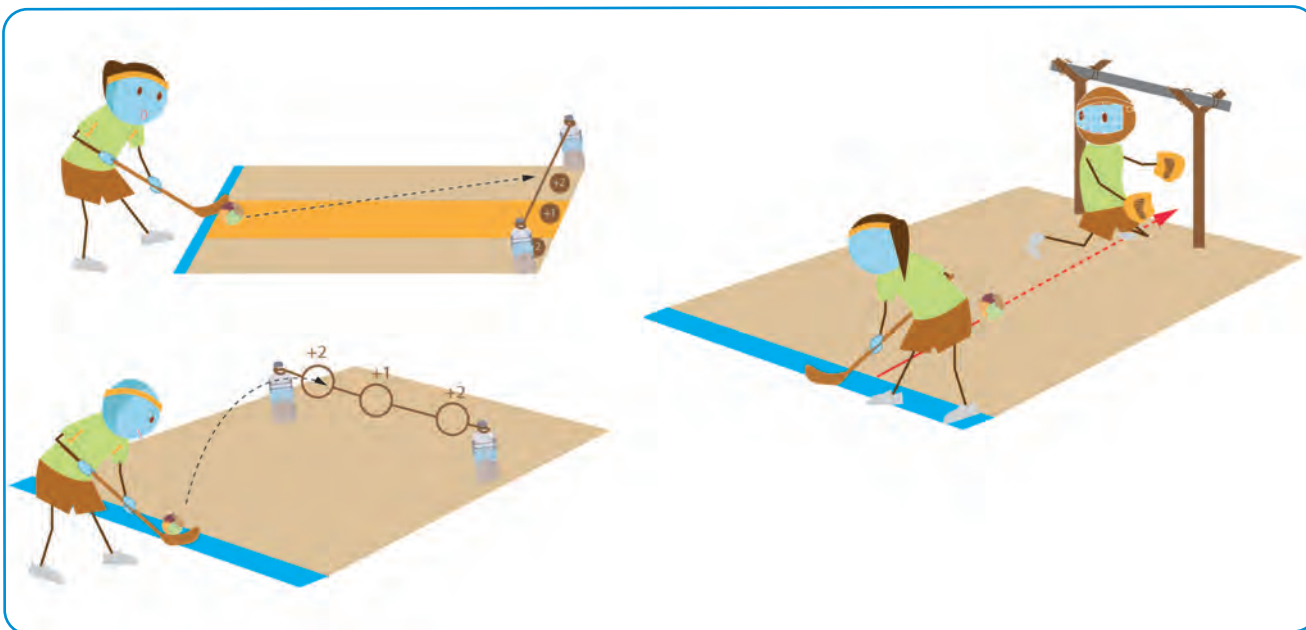
- Pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur sur tous types de surfaces solides (asphalte, herbe, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (terrain plus ou moins large et long selon le nombre de joueurs et l'objectif de la séance).
- Jouer sur un terrain composé d'un seul but (les deux équipes l'attaquent et le défendent à la fois) ou de deux buts (chaque équipe attaque le but adverse et défend le sien).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots, cordes, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Différencier les équipes à l'aide de bandeaux, ficelles et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).
- Utiliser :
  - ✓ des buts ou équivalent (voir fiche E),
  - ✓ une balle et des crosses ou équivalent (voir fiche E),
  - ✓ un casque, des gants et des protections pour les gardiens (voir fiches F et H).

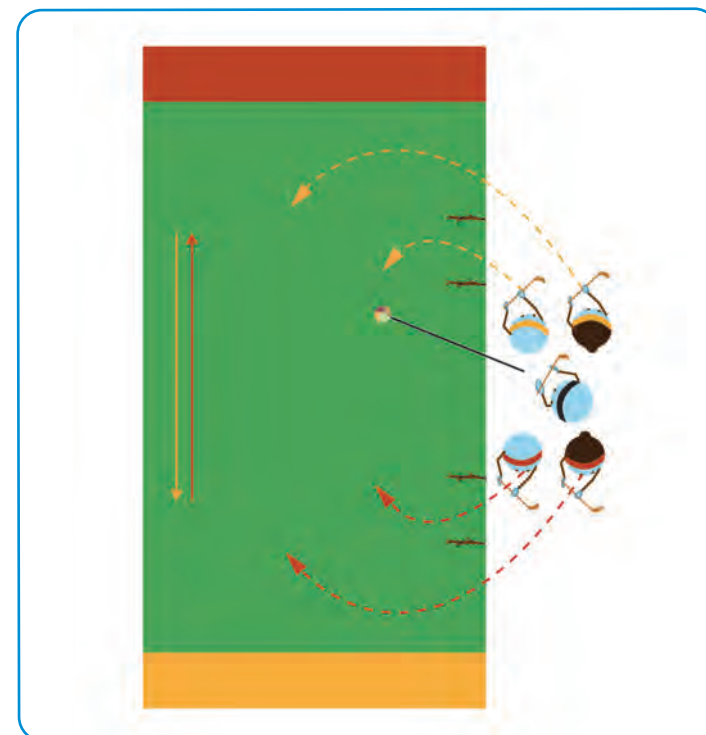
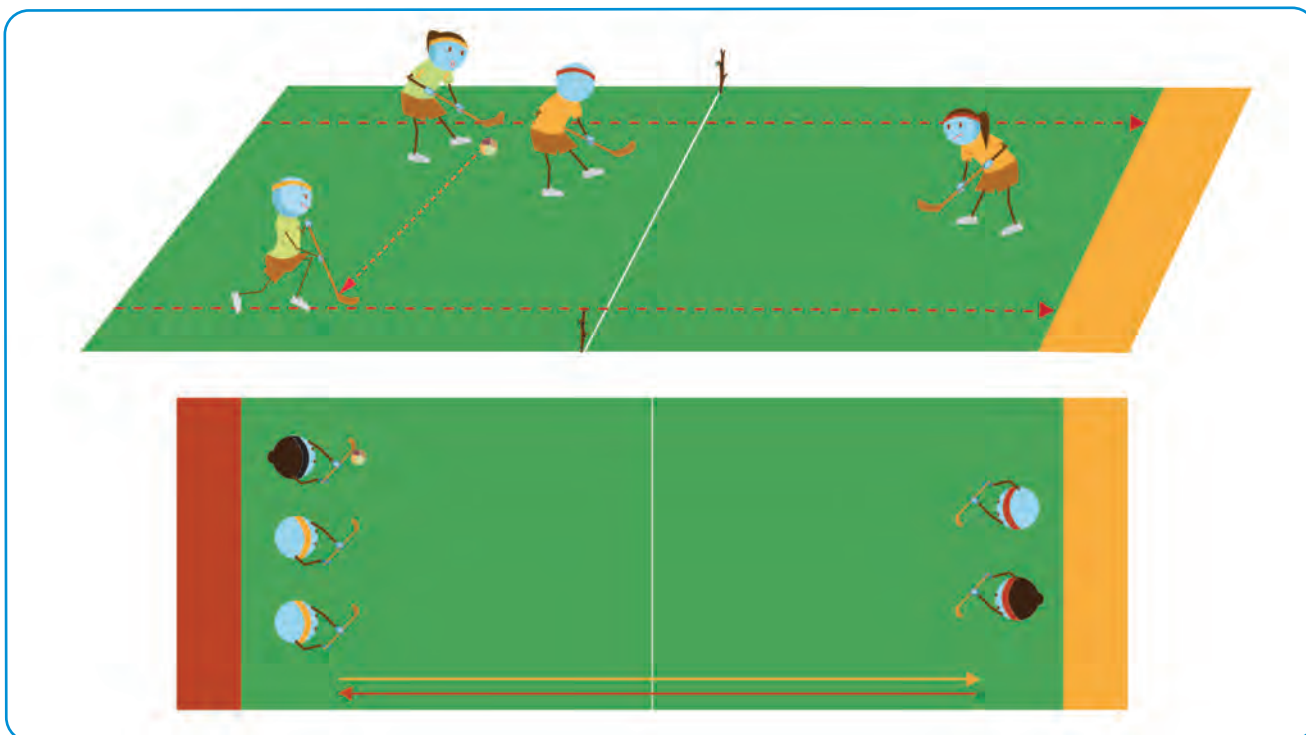
### Règles

- Modifier le nombre de joueurs par équipe.
- Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs dans une équipe afin de créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque ou la défense (deux contre trois, quatre contre six, etc.).
- Pour augmenter ou diminuer la difficulté :
  - ✓ agrandir ou réduire la taille des buts,
  - ✓ utiliser une balle plus ou moins grosse.
- Exiger un nombre minimum de passes avant de tirer.
- Interdire au gardien de se mettre debout (obligation de rester à genoux).
- Interdire de faire plus de trois pas avec la balle (au-delà, obligation de la passer).
- Modifier la zone de tir (tirer uniquement à une certaine distance du but par exemple).
- Différencier le nombre de points marqués en fonction du tireur et/ou de sa position sur le terrain lors du tir.



## Consignes

- Vérifier que le partenaire est prêt/attentif avant de lui passer la balle.
- Exiger un temps maximum pour attaquer. Si à la fin de ce temps, l'équipe attaquante n'a pas marqué, la balle revient à l'équipe adverse.
- Lorsqu'un défenseur est chargé d'un attaquant attiré, le nommer et/ou le montrer.
- Demander de l'aide à ses partenaires en défense.
- Se placer dans les espaces vides et demander la balle à ses partenaires en attaque (par la parole, des gestes, etc.).
- Faire arbitrer les matches par des participants afin de veiller au respect des règles.
- Adapter le nombre de participants à la surface de pratique afin d'éviter toute collision.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Confiance en l'autre

Communication  
Ecoute de l'autre



## Adaptations possibles

Par deux, l'un a les yeux bandés et réalise un parcours en contrôlant la balle avec la crosse ; l'autre le guide par le toucher et/ou la parole.

### Coopération

Entraide  
Communication



Tous les joueurs d'une même équipe doivent recevoir la balle une ou plusieurs fois avant de pouvoir tirer.

### Interdépendance

Effort au service de l'autre  
Mise à disposition de ses qualités au service des autres



Interdiction de tirer ! Au cours du match, un joueur par équipe peut passer la balle mais n'a pas le droit de tirer.

### Entraide

Communication  
Interdépendance



Match six contre six : chaque équipe possède uniquement trois crosses que les participants se transmettent pour jouer.

### Entraide

Communication  
Interdépendance



Match huit contre huit : les joueurs de chaque équipe sont attachés deux par deux par le poignet.

## Culture de l'activité

Marquer un but décisif, ressentir l'esprit d'équipe, se réjouir d'une parade du gardien... mais aussi vivre la déception d'une défaite, la nervosité précédant une rencontre : le floorball permet de se familiariser avec ses émotions et de mieux se connaître. Par ailleurs, attaquants ou défenseurs, les participants prennent rapidement conscience de leurs responsabilités au sein du groupe. Tout au long de l'activité, ils se doivent de faire des choix et de les assumer.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité d'attention et de concentration**  
Regarder constamment la balle, y compris pendant les replis défensifs.
- **Capacité à faire des choix**  
Choisir l'action la plus adaptée : dribbler, tirer ou passer au joueur le mieux placé.

### Rencontrer l'autre

- **Respect des capacités de chacun**  
Respecter les capacités de ses partenaires et avoir confiance en eux. Si un partenaire moins agile au tir se trouve mieux placé, ne pas hésiter à lui donner la balle.
- **Capacité d'adaptation à l'autre**  
S'adapter au rapport de force et aux actions de l'adversaire, réagir rapidement.

### Partager l'espace

- **Observation de l'espace**  
En attaque, repérer et se placer dans les espaces vides pour occuper le terrain et recevoir la balle.
- **Positionnement dans l'espace**  
Interagir avec ses partenaires et adversaires dans un petit espace en respectant l'intégrité physique de chacun.





# Gymnastique

12

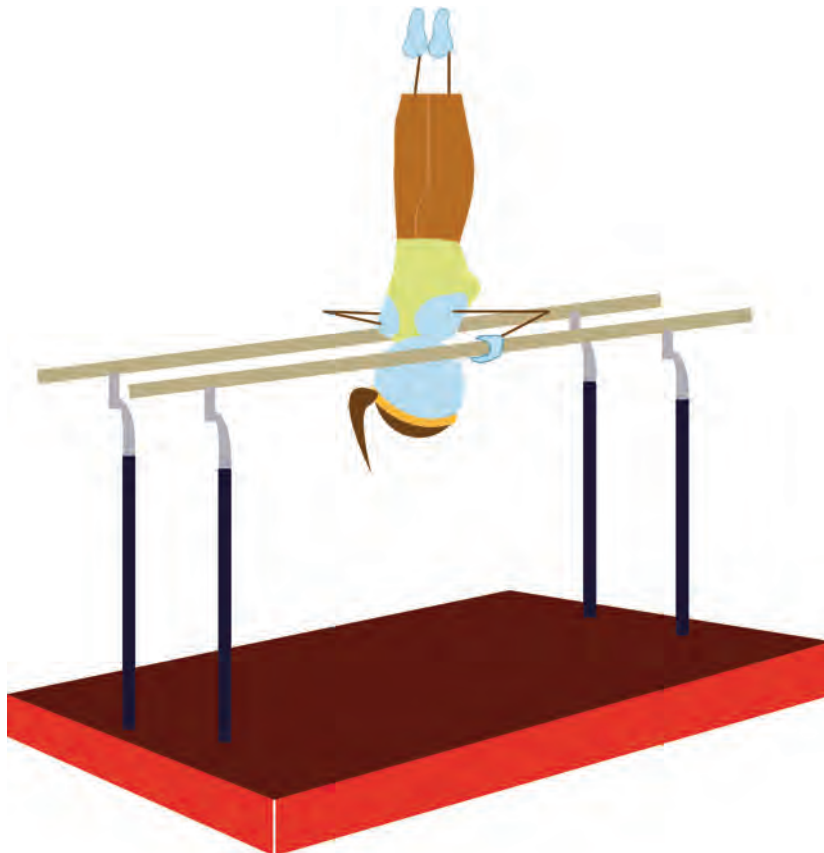


## But

Réaliser des figures (formes corporelles) et des enchaînements de mouvements, libres ou imposés, au sol ou sur des agrès (matériel de gymnastique).

## Règles de base

- Se pratique en individuel ou par équipe (possibilité de mélanger filles et garçons), au sol ou sur des agrès tels qu'une poutre, un cheval d'arçons et de saut, des anneaux ou des barres.
- Réaliser les figures/enchaînements dans le but d'être vus et/ou jugés en référence à un code admis par les participants.
- Les observateurs/juges attribuent des notes en fonction de l'originalité, du degré de difficulté technique et de la maîtrise technique et corporelle.
- Le vainqueur est celui qui cumule le plus de points attribués par les juges.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Créativité et originalité
- Prise de risques maîtrisés
- Persévérance
- Contrôle de soi (maîtrise corporelle et émotionnelle)

### Spécificités

- **Une recherche de sensations**  
Les participants sont à l'affût de sensations qui leur permettent de corriger un geste mal adapté. Ils tentent de ressentir intérieurement chacun de leurs gestes afin de les améliorer.
- **Une auto-évaluation quasiment automatique**  
Tout au long de l'activité, les participants intègrent de nouvelles informations, évaluent et jugent leurs propres gestes afin de les reproduire ou de les améliorer.
- **Une évaluation et un jugement constants**  
Les participants acceptent d'être vus et jugés en référence à un code.
- **Le corps, « instrument » au centre de l'activité**  
Le corps est au centre de l'activité, chacun doit l'écouter et en prendre soin.

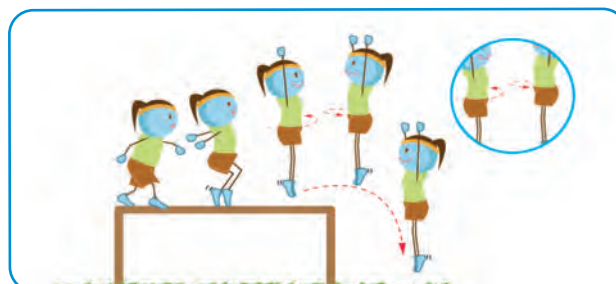
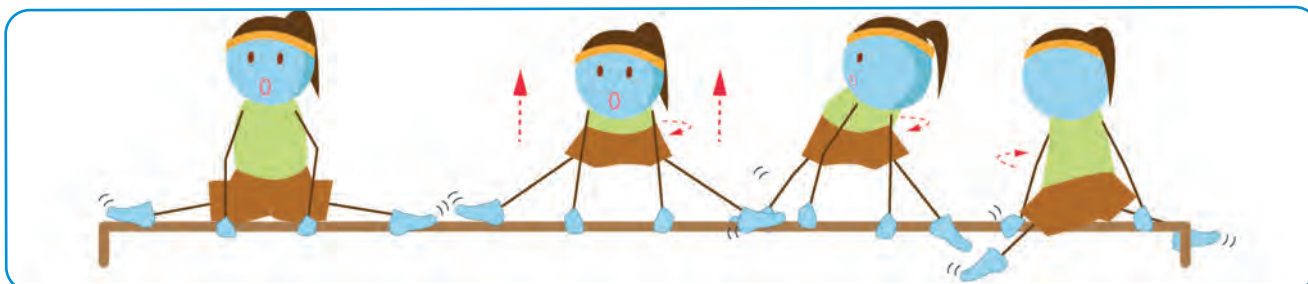
### Conseil du Champion



**Jorge Hugo Giraldo Lopez**  
Champion de gymnastique,  
Colombie

« La gymnastique est un sport qui requiert une habileté de tout le corps. Pour devenir un bon gymnaste, il te faut travailler dur, aussi bien la force que la coordination ou encore la souplesse... affrontant tes peurs pour atteindre tes objectifs ! »

# Mettre en place l'activité



# Ce qui peut être adapté

## Espace de pratique

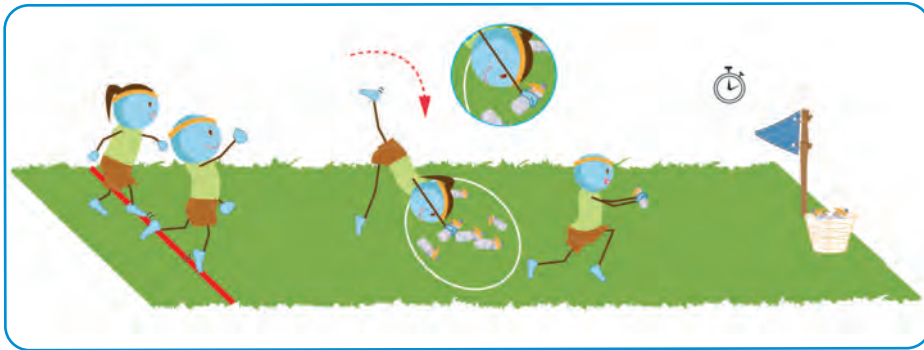
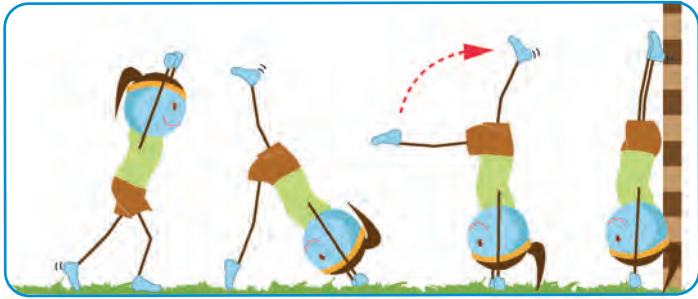
- Pratiquer à l'air libre ou en salle sur une zone largement dégagée de façon à parfaitement maîtriser la sécurité.
- Pratiquer sur tous types de surfaces solides amortissant les chutes (tatamis, sable, paille de riz, herbe, etc.).
- Adapter la taille de la surface de pratique selon le nombre de pratiquants pour éviter toute collision.

## Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots, cordes, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Utiliser des agrès ou équivalents (table, chaise, corde tendue, etc.) qui ne mettent pas en danger la sécurité des participants.

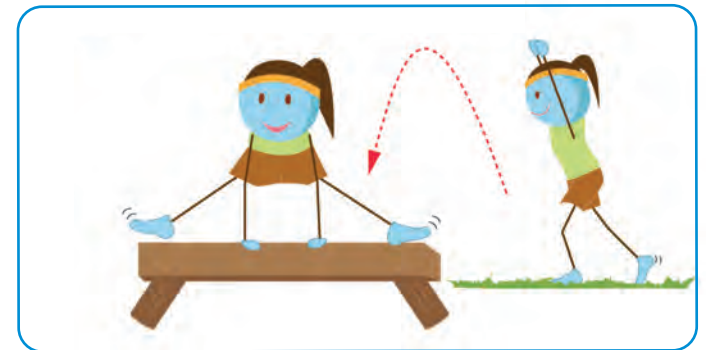
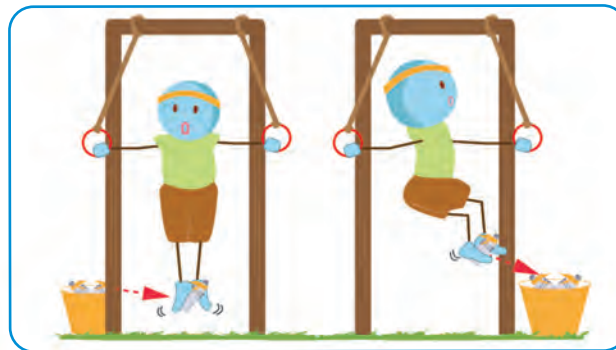
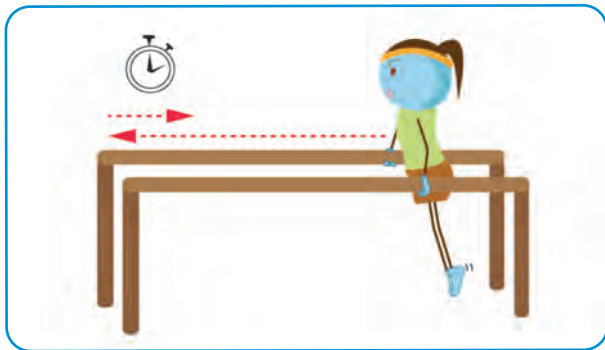
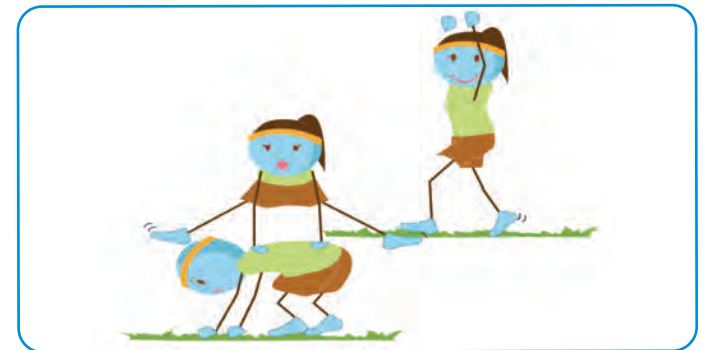
## Règles

- Adapter les mouvements en fonction de l'âge et des capacités du participant.
- Organiser des démonstrations/compétitions par équipe (l'objectif étant par exemple de reproduire les mêmes mouvements au même instant).
- Réaliser une figure les yeux fermés, accompagné de participants garantissant la sécurité.
- Accompagner les mouvements au rythme d'une musique ou d'un chant.
- Etre créatif : improviser de nouvelles figures.
- Fixer un temps imparti de réalisation.
- Fractionner l'enchaînement de mouvements en intervalles entrecoupés de temps de repos. Le réaliser par la suite d'une seule traite.
- Modifier :
  - ✓ la position de départ des participants (à genoux, sur un pied, sur la pointe des pieds, etc.),
  - ✓ la distance d'élan,
  - ✓ le type de figure à réaliser,
  - ✓ la taille et la forme des agrès,
  - ✓ l'objectif des participants (temps de réalisation, position finale, qualité de la réception, etc.),
  - ✓ le nombre de points accordés par figure,
  - ✓ le nombre d'essais accordés aux participants.



### Consignes

- Donner des consignes claires et simples une à une durant l'exercice en fonction des actions de chacun.
- Encourager les participants par des commentaires positifs et s'assurer que chacun participe.
- Faire encadrer les figures par des participants qui garantissent le respect des règles et veillent à la sécurité de chacun.
- S'assurer qu'aucun participant n'est hors de vue et que tous entendent les consignes.
- Commencer par des mouvements simples avant d'augmenter progressivement la difficulté.
- S'assurer que tous les participants restent actifs (éviter les files d'attente, etc.).
- Vérifier que l'espace soit libre avant de réaliser une figure et/ou un enchaînement.
- Alternier les mouvements à gauche et à droite.
- Être stable (sur ces deux appuis) lors de la réception.
- Faire démontrer les techniques par les participants.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Observation

Communication  
Coopération

### Confiance en l'autre

Confiance en soi  
Communication

### Coopération

Confiance en l'autre  
Interdépendance

### Acceptation du regard d'autrui

Observation et jugement  
Ecoute de l'autre

### Observation et jugement d'autrui

Ecoute et acceptation du jugement  
Prise en compte de conseils

## Adaptations possibles

Face à face, l'un effectue une série de mouvements et l'autre l'imité ; l'objectif des deux étant de réaliser les mêmes mouvements en même temps.

Un participant a les yeux bandés et réalise un enchaînement de mouvements. Les autres garantissent sa sécurité.

Par équipe de trois, deux participants portent le troisième afin d'effectuer, ensemble, un enchaînement de mouvements.

Un ou plusieurs participants démontrent un enchaînement de techniques devant le reste du groupe qui le/les juge.

Par équipe de deux, l'un effectue une figure tandis que l'autre l'observe et lui donne des conseils d'amélioration.

## Culture de l'activité

Tout au long de l'activité, les participants sont observés et jugés par d'autres participants d'après un code. Ils apprennent ainsi à écouter l'autre, accepter son opinion et tentent de s'améliorer en prenant en compte ses conseils. Cette caractéristique est importante dans la relation à l'autre ; elle permet à chacun de développer sa capacité à écouter et à prendre en compte l'avis de l'autre, qu'il soit identique ou différent du sien !

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité d'attention et de concentration**  
Se concentrer sur son action.
- **Capacité à se contrôler**  
Contrôler son corps en rotation dans l'espace.
- **Capacité d'analyse et de correction**  
Analyser son action et repérer les mouvements parasites.  
Se corriger lors de l'essai suivant.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité à travailler en équipe vers un même but**  
Réaliser un enchaînement de mouvements avec plusieurs partenaires.
- **Capacité à accepter le regard de l'autre**  
Passer un par un devant les autres.
- **Capacité à accepter le jugement de l'autre**  
Accepter d'être observé et noté par l'autre en référence à un code. Ecouter ses conseils.

### Partager l'espace

- **Partage de l'espace**  
Utiliser un même espace/agrès, chaque participant en disposant à tour de rôle (accepter de le partager).





# Judo

# 13



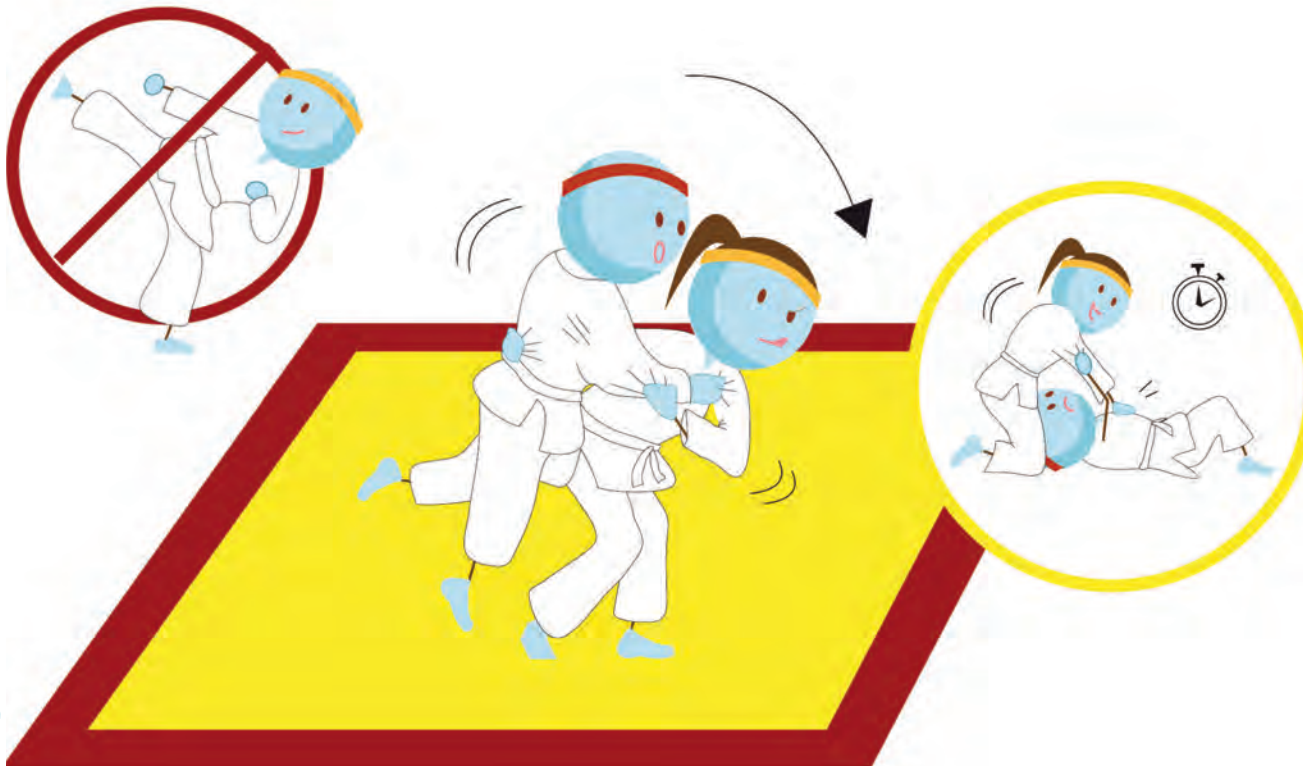
## But

Déséquilibrer son adversaire pour le projeter sur le dos (les deux épaules en contact avec le sol) avec force, vitesse et contrôle : c'est le « ippon » (victoire directe par une technique efficace).

Il est également possible de marquer ippon en immobilisant son adversaire au sol sur les deux épaules durant un temps déterminé ou en le faisant abandonner par une technique spécifique.

## Règles de base

- Deux combattants.
- Se pratique pieds nus, debout et au sol, avec un judogi (tenue en coton renforcée).
- Séances d'entraînement mixtes. Combats organisés par catégorie d'âge, de poids et par genre.
- Debout : utiliser des techniques d'épaules, de hanches ou de jambes pour projeter son adversaire au sol sur le dos.
- Interdiction de frapper son adversaire (coups portés).
- Vainqueur :
  - ✓ Debout : celui qui projette son adversaire sur le dos avec force, vitesse et contrôle.
  - ✓ Au sol : celui qui immobilise son adversaire sur les deux épaules durant un temps déterminé.



## Caractéristiques

### Valeurs

Le judo possède le code de conduite morale suivant :

- La politesse, c'est le respect d'autrui.
- Le courage, c'est faire ce qui est juste.
- La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.
- L'honneur, c'est être fidèle à la parole donnée.
- La modestie, c'est parler de soi-même sans orgueil.
- Le respect, sans respect aucune confiance ne peut naître.
- Le contrôle de soi, c'est savoir se taire lorsque monte sa colère.
- L'amitié, c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains.

### Spécificités

- **Un rapport à l'adversaire original** : le projeter au sol sur le dos en préservant sa sécurité.
- **Un apprentissage indispensable**  
L'apprentissage de la chute permet aux participants de devenir plus sûrs d'eux. Il leur faut tomber pour apprendre !
- **Une tenue correcte nécessaire... à l'autre**  
Le judogi, tenue portée par les judokas, permet aux partenaires/adversaires de s'agripper l'un l'autre afin de pratiquer correctement.
- **Une nécessaire maîtrise de l'agressivité** (combativité) et le respect de l'autre.

### Conseil du Champion



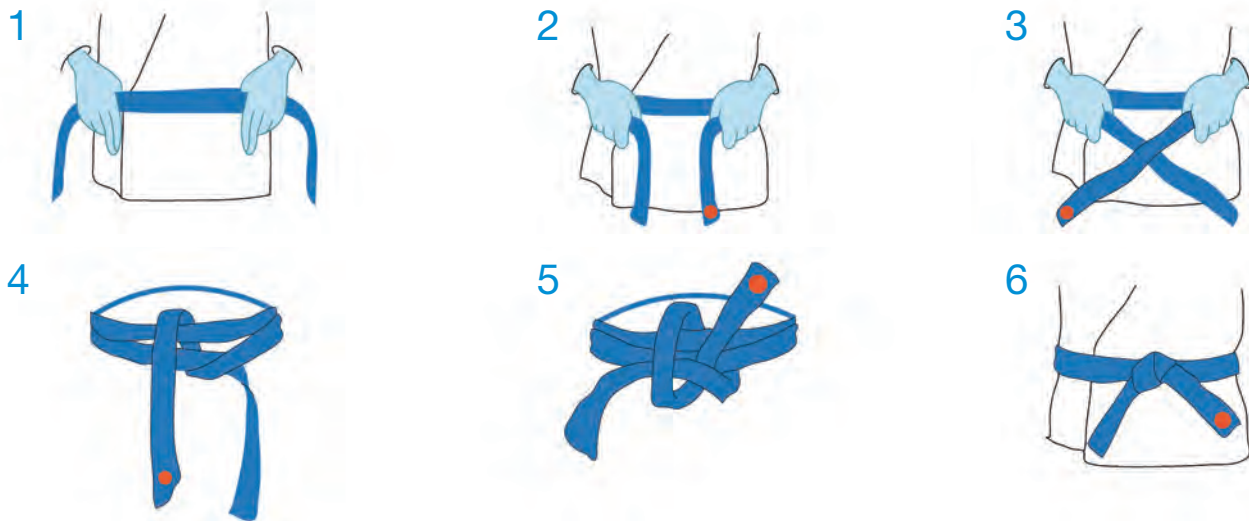
**Isaac Angbo**  
Champion de judo, Côte d'Ivoire

« Le judo est l'art d'utiliser son intelligence pour mettre son "adversaire" sur le dos. Il se pratique dans la joie. C'est également une excellente école de la vie. »

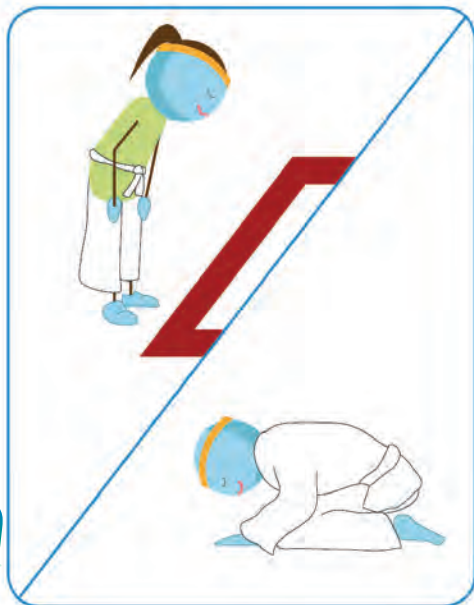


# Mettre en place l'activité

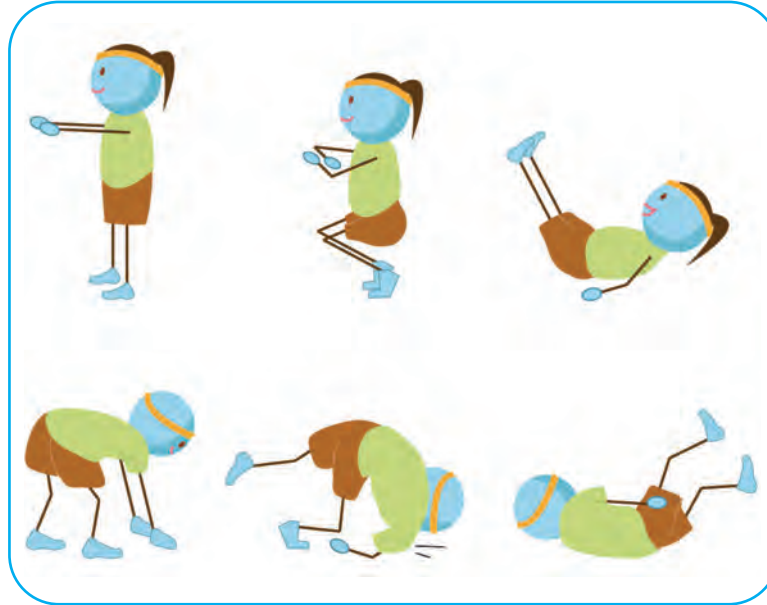
## Noeud de ceinture



## Salut



## Chutes



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

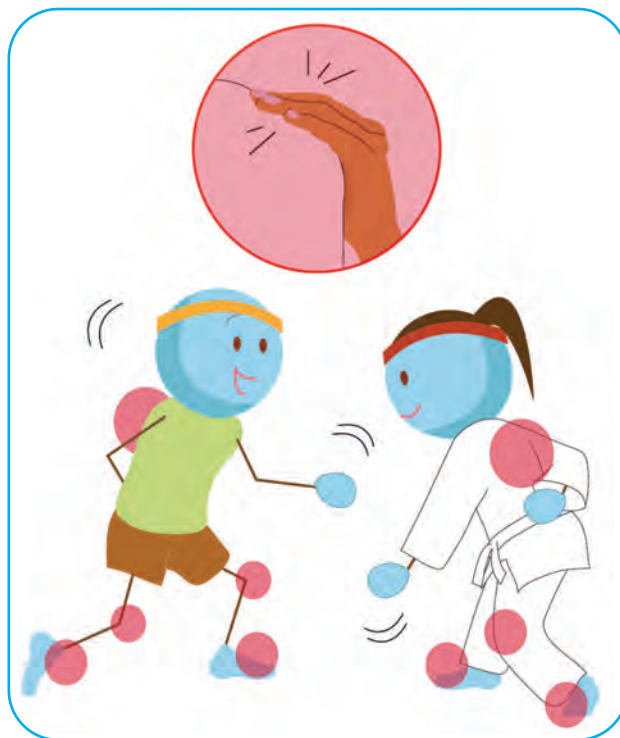
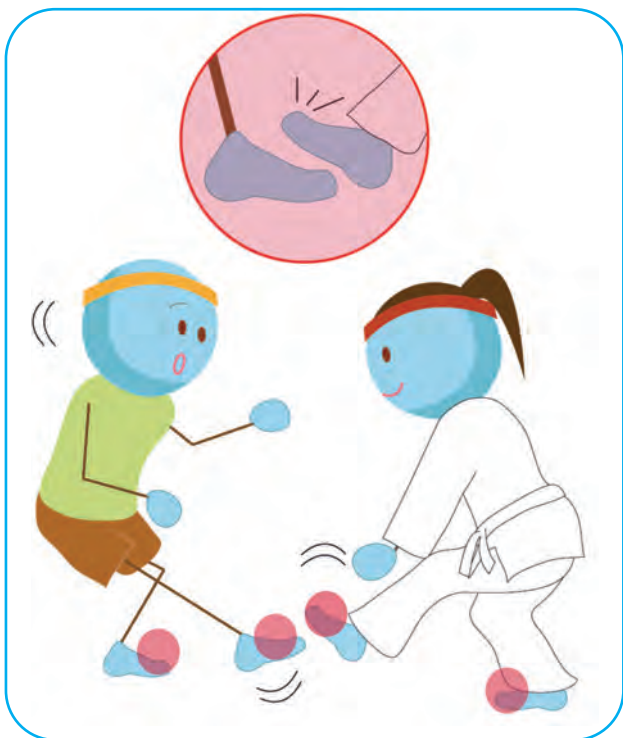
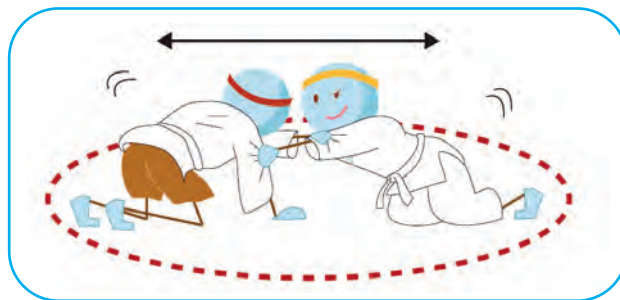
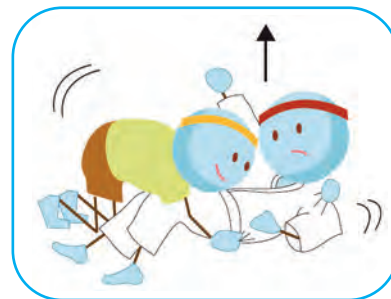
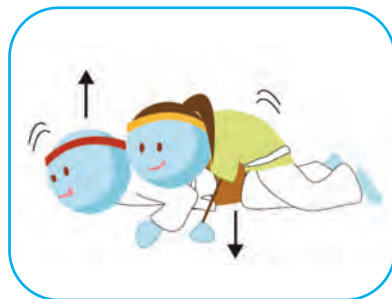
- Pratiquer sur tous types de surfaces solides amortissant les chutes (tatamis, sable, paille de riz, herbe, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (surface plus ou moins large selon l'objectif de la séance).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par une bande colorée, une corde ou des plots (voir fiche C).
- Se vêtir de judogis, vestes militaires ou simples vêtements renforcés pour pouvoir agripper l'adversaire.
- Différencier les combattants à l'aide de bandeaux, ficelles, ceintures et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).

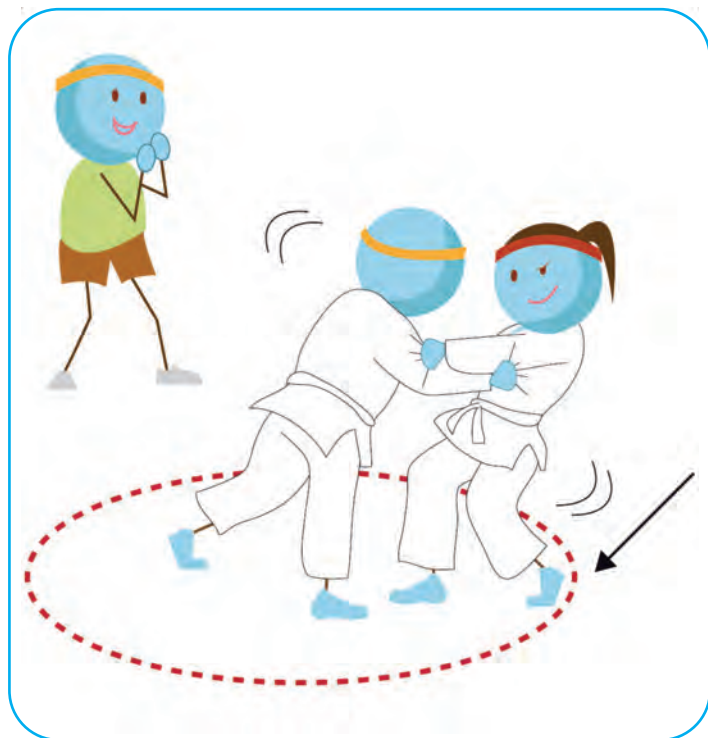
### Règles

- Modifier la durée des exercices et des combats.
- Autoriser ou interdire certaines techniques d'épaules, de hanches ou de jambes pour projeter l'adversaire.
- Autoriser ou interdire la réalisation de techniques en-dessous ou au-dessus de la taille.
- Débuter les combats dans différentes positions (debout, à genoux, assis face à face ou dos à dos, etc.).
- Alterner les techniques à gauche et à droite.
- Interdire à un combattant l'utilisation de certains membres (mains, bras ou jambes) et/ou de certaines techniques afin de créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque ou la défense.
- Faire des exercices à thème (l'un attaque, l'autre ne peut qu'esquiver et/ou contrer, etc.).
- Départager les combattants en attribuant des points selon :
  - ✓ la qualité de la projection (projeter sur le dos, le côté ou les fesses, avec force, vitesse et contrôle),
  - ✓ le temps d'immobilisation de l'adversaire sur ses deux épaules.



### Consignes

- Enlever ses chaussures avant la pratique.
- Nouer sa ceinture au niveau de la taille afin de fermer son judogi et de permettre à l'adversaire de l'agripper.
- Effectuer un « salut », symbole de respect, debout et/ou à genoux :
  - ✓ au début et à la fin de la séance au bord du lieu de pratique puis entre l'ensemble des participants,
  - ✓ au début et à la fin d'un exercice ou d'un combat entre deux participants.
- Maintenir le bras de l'adversaire lors de la projection afin de garantir sa sécurité.
- Changer de partenaire entre chaque exercice.
- Faire arbitrer les combattants par des participants qui garantissent leur sécurité.
- Adapter le nombre de combattants à la surface de pratique afin d'éviter toute collision.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Mixité filles – garçons

Valorisation des compétences des filles  
Adaptation du rapport à l'autre

### Respect de la règle

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui

### Coopération

Entraide  
Communication

### Responsabilisation

Écoute et communication  
Adaptation de son discours en fonction d'autrui  
Apprentissage par l'observation

### Acceptation du regard d'autrui

Coopération

## Adaptations possibles

◆ Opposer une fille à un garçon.

◆ Trois participants définissent ensemble les règles. Un des trois arbitre les deux autres. A la fin du combat, les trois débattent des actions et points marqués.

◆ L'un des deux a les yeux bandés et se laisse guider par son partenaire (par la voix et/ou le toucher) pour effectuer une technique.

◆ L'éducateur/professeur démontre l'exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.

◆ Deux combattants démontrent un enchaînement de techniques devant le reste du groupe.

## Culture de l'activité

Basé sur les principes et les valeurs des arts martiaux et des sports de combat, le judo est avant tout un outil éducatif particulièrement adapté à la jeunesse, tel que cela a été défini dès sa création par Jigoro Kano en 1882. En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, il fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. A travers le judo, littéralement « voie de la souplesse » ou « voie de l'adaptation », petits et grands de différents sexes, poids et tailles peuvent ainsi s'affronter de manière raisonnée en toute sécurité.

Les judokas effectuent le « salut », symbole de respect et de confiance qui démontre que chacun a besoin l'un de l'autre afin d'apprendre, mais est aussi responsable de la sécurité et du bien-être de l'autre.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité d'anticipation et prise d'initiatives**  
Analyser, anticiper les actions et réactions de l'adversaire et prendre des initiatives (prise de risques).
- **Contrôle de soi**  
S'engager lucidement dans l'activité sans agressivité, tout en préservant l'intégrité physique de son adversaire.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'adaptation à l'autre**  
S'adapter au rapport de force et aux actions de l'adversaire, réagir rapidement.
- **Aide et protection d'autrui**  
Tenir le bras de son adversaire afin de l'accompagner lors de la projection.

### Partager l'espace

- **Contrôle de l'espace corporel**  
Maîtriser son équilibre et ses gestes. Collaborer avec son partenaire ou s'y opposer dans un espace restreint.





# Karaté

14

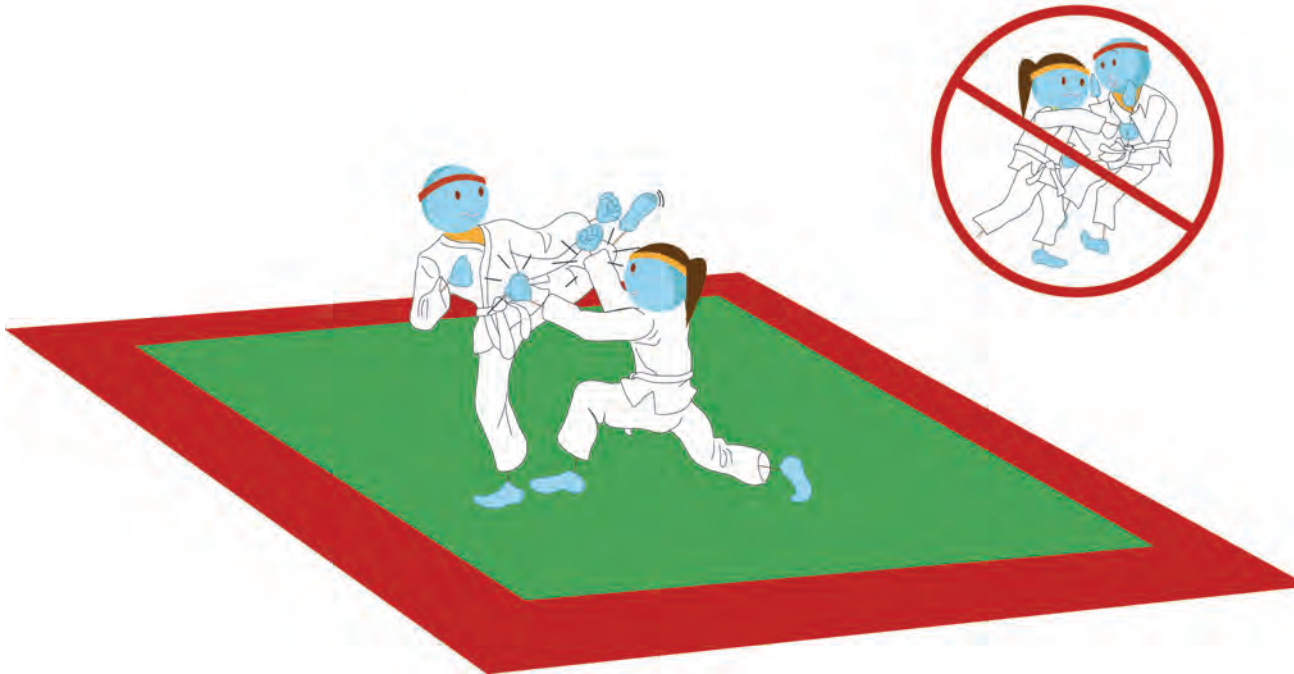


## But

Eviter les coups de l'adversaire et le toucher/frapper avec contrôle et précision, en utilisant certaines parties du corps sur des zones corporelles définies à l'avance.

## Règles de base

- Deux combattants.
- Combats organisés par catégorie de poids, possibles entre filles et garçons.
- Se pratique pieds nus, debout, avec un karategi (tenue en coton renforcée), sur une surface délimitée.
- Toucher l'adversaire (« coups touchés ») sans le frapper (« coups frappés » interdits). Maîtriser la puissance et la précision des coups.
- Utiliser uniquement certaines parties du corps (à définir à l'avance) pour toucher l'adversaire.
- Viser uniquement certaines parties du corps adverse. Interdiction de toucher son adversaire au sol, dans le dos et au niveau de la nuque.
- Points marqués en fonction de la zone corporelle touchée, dans la mesure où l'intégrité physique des deux combattants n'est pas mise en danger.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Contrôle de soi (maîtrise corporelle et émotionnelle)
- Engagement et respect de l'autre
- Confiance en soi

### Spécificités

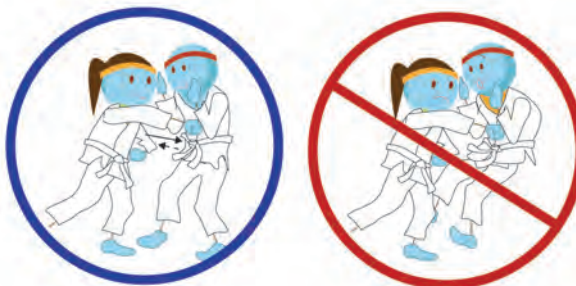
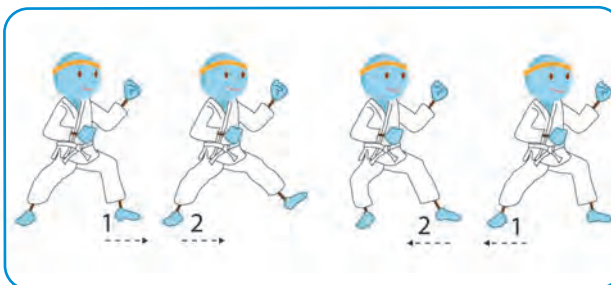
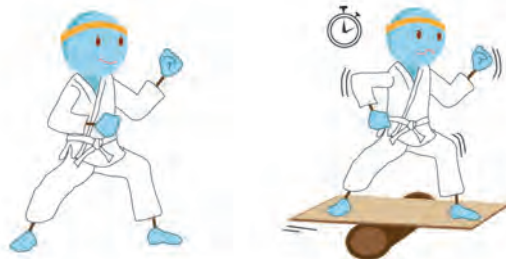
- **Un rapport à l'adversaire spécifique**  
Gérer l'opposition basée sur la percussion contrôlée (puissance des coups maîtrisée).
- **Un duel codifié**  
Utiliser uniquement certaines surfaces pour toucher des cibles corporelles prédéfinies.
- **Un jeu permanent d'attaque/défense**  
Trouver le bon équilibre entre attaquer son adversaire et se défendre (prise de risques contrôlée).
- **Une nécessaire maîtrise de l'agressivité** (combativité) et le respect de l'autre.

### Conseil de Champion

Plus qu'un sport, le karaté est un art de vivre qui tend vers la maîtrise du corps mais aussi de l'esprit. Il permet aux participants de s'exprimer corporellement sans avoir besoin de parler avec l'autre.

Plusieurs types de karaté existent, néanmoins la logique de l'activité reste identique : il faut toucher l'adversaire à mains et pieds nus tout en préservant son intégrité physique (coups frappés interdits). Les participants s'imposent ainsi par leurs qualités techniques et tactiques, mais en aucun cas par la puissance des coups. En rien modifiée, la vitesse d'exécution doit s'accompagner d'une maîtrise totale de l'impact, sous peine d'être pénalisé.

# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

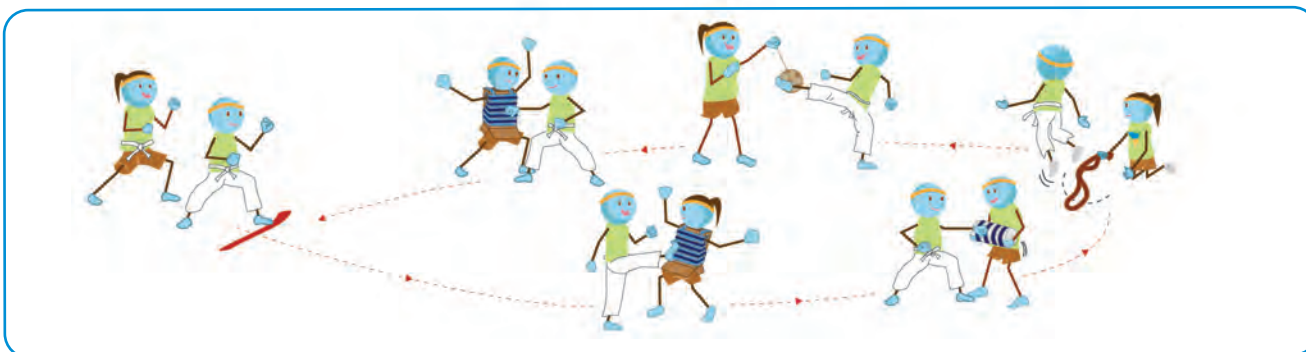
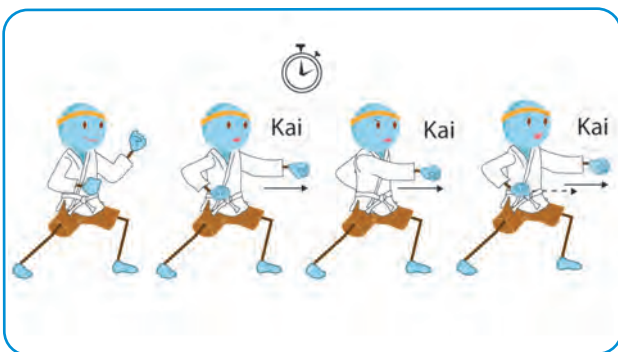
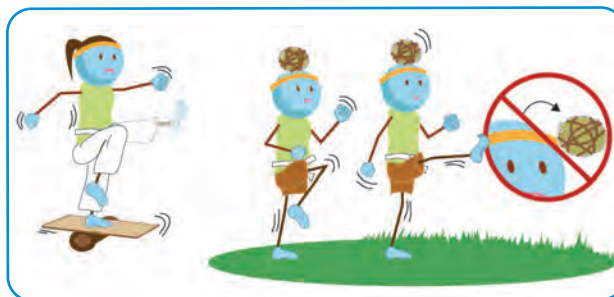
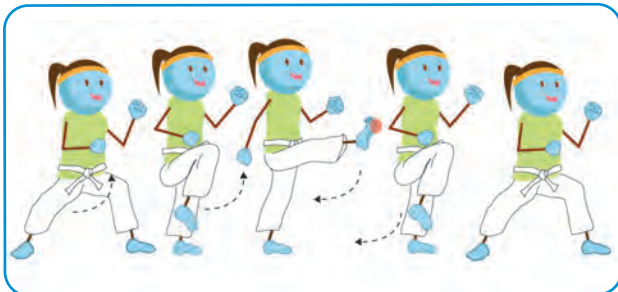
- Pratiquer sur tous types de surfaces solides (tatamis, sable, paille de riz, herbe, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique selon l'objectif de la séance.

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par une bande colorée, une corde ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Se vêtir de karategis, vestes militaires ou vêtements renforcés.
- Utiliser des protections telles que des gants rembourrés, un casque rembourré, un protège-dents ; particulièrement sur les zones corporelles cibles (voir fiche H).

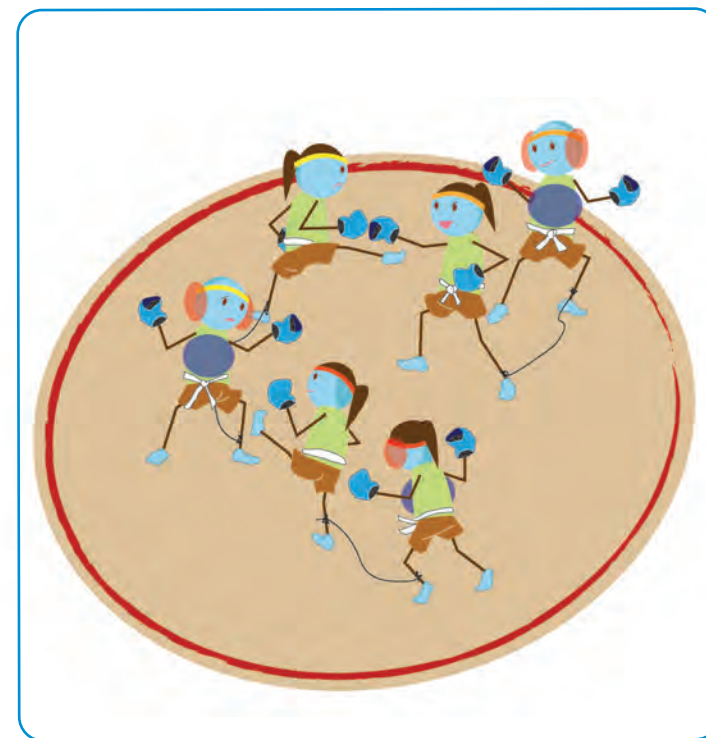
### Règles

- Modifier la durée des exercices et des combats.
- Autoriser ou interdire :
  - ✓ certains types de coups,
  - ✓ l'utilisation de certains membres pour attaquer et/ou se défendre (doigts, mains ouvertes ou fermées, avant-bras, pieds, coudes, genoux, etc.),
  - ✓ les coups sur certaines parties du corps (par exemple uniquement en-dessous ou au-dessus de la taille).
- Débuter les combats dans différentes positions (debout, à genoux, assis face à face, etc.).
- Faire des exercices à thème (l'un attaque et l'autre ne peut qu'esquiver par exemple).
- Départager les combattants en attribuant des points selon :
  - ✓ le contrôle et la précision des coups,
  - ✓ les parties du corps utilisées pour toucher,
  - ✓ la zone corporelle touchée.
- Autoriser ou interdire les coups frappés, tout en veillant à préserver la sécurité des combattants.



## Consignes

- Enlever ses chaussures avant la pratique.
- Nouer sa ceinture au niveau de la taille afin de fermer son karategi.
- Effectuer un « salut », symbole de respect, debout et/ou à genoux :
  - ✓ au début et à la fin de la séance au bord du lieu de pratique puis entre l'ensemble des participants,
  - ✓ au début et à la fin d'un exercice ou d'un combat entre deux participants.
- Initier à la notion de toucher (et non de frapper) l'adversaire.
- Faire arbitrer les combattants par des participants qui garantissent leur sécurité. Changer de rôle entre chaque exercice.
- Changer de partenaire entre chaque exercice/combat afin de s'adapter à leur façon de pratiquer.
- Faire démontrer les techniques par les participants.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Mixité filles – garçons

Valorisation des compétences des filles  
Adaptation du rapport à l'autre

### Respect de la règle

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui

### Coopération

Entraide  
Communication

### Responsabilisation

Ecoute et communication  
Adaptation de son discours en fonction d'autrui  
Apprentissage par l'observation

### Acceptation du regard d'autrui

Coopération

## Adaptations possibles

◆ Opposer une fille à un garçon.

◆ Trois participants définissent ensemble les règles. Un des trois arbitre les deux autres. A la fin du combat, les trois débattent des actions et points marqués.

◆ L'un des deux a les yeux bandés et se laisse guider par son partenaire (par la voix et/ou le toucher) pour effectuer une technique.

◆ L'éducateur/professeur démontre l'exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.

◆ Deux combattants démontrent un enchaînement de techniques devant le reste du groupe.

## Culture de l'activité

Le karaté est ponctué de rituels de salut collectif. Effectué entre les participants avant et après chaque exercice/combat, le salut du partenaire revêt une valeur symbolique de parole donnée, d'engagement à être respectueux des règles, du partenaire et de son intégrité physique. C'est un symbole de confiance qui atteste que chacun a besoin de l'autre pour réussir son apprentissage et contribuer à la réussite de l'autre.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Engagement et investissement**  
Accepter la confrontation, s'orienter vers l'avant et se protéger tout en prenant des risques.
- **Capacité d'anticipation et prise d'initiatives**  
Analyser, anticiper les actions et réactions de l'adversaire et prendre des initiatives.
- **Contrôle de soi**  
S'engager lucidement dans l'activité sans agressivité, tout en préservant son intégrité physique et celle de son adversaire.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'adaptation à l'autre**  
Créer une réponse adaptée suite aux actions et réactions de l'adversaire (réagir rapidement).
- **Aide et protection d'autrui**  
Toucher certaines zones sur l'adversaire tout en respectant son intégrité physique.

### Partager l'espace

- **Partage de l'espace**  
Interagir avec son adversaire dans un espace réduit. Le laisser pénétrer son espace.
- **Partage de l'espace**  
Le laisser toucher son corps sur des zones prédéfinies.





# Lutte

15

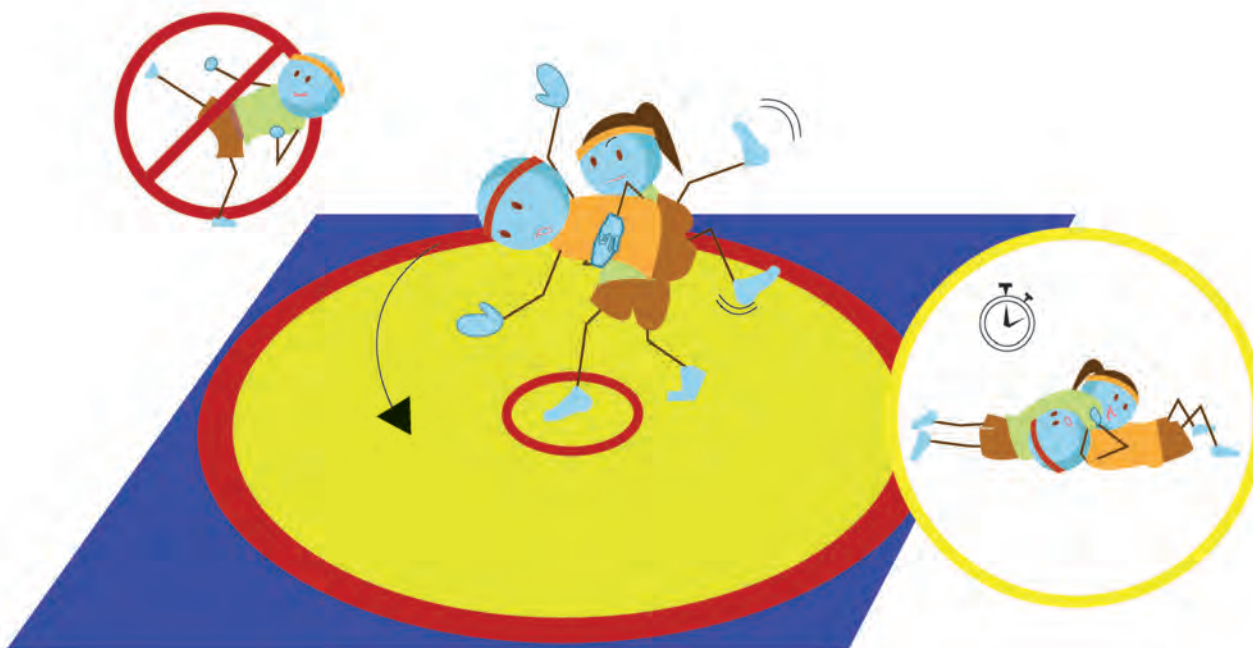


## But

Déséquilibrer son adversaire pour le projeter au sol et l'immobiliser sur les deux épaules ou le faire sortir d'une surface délimitée.

## Règles de base

- Deux combattants.
- Se pratique pieds nus, debout et au sol, à l'intérieur d'une surface circulaire.
- Combats organisés par catégorie de poids, possibles entre filles et garçons.
- Interdiction de frapper son adversaire (coups portés).
- Vainqueur :
  - ✓ Debout : celui qui projette son adversaire au sol sur les deux épaules et/ou le fait sortir des limites du cercle.
  - ✓ Au sol : celui qui immobilise son adversaire sur les deux épaules durant un temps déterminé.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Confiance en soi
- Combativité
- Contrôle de soi et respect de l'autre

### Spécificités

- **Un rapport à l'adversaire original** : le projeter au sol sur le dos en préservant sa sécurité.
- **Un apprentissage indispensable**  
L'apprentissage de la chute permet aux participants de devenir plus sûrs d'eux. Il leur faut tomber pour apprendre !
- **Une nécessaire maîtrise de l'agressivité** (combativité) et le respect de l'autre.
- **Une progression ludique**  
Afin de rendre la pratique accessible à tous, initier en commençant à quatre pattes puis debout, sans les mains, avec une main puis avec les deux, etc. Interdire au début de soulever son adversaire (le décoller du sol).

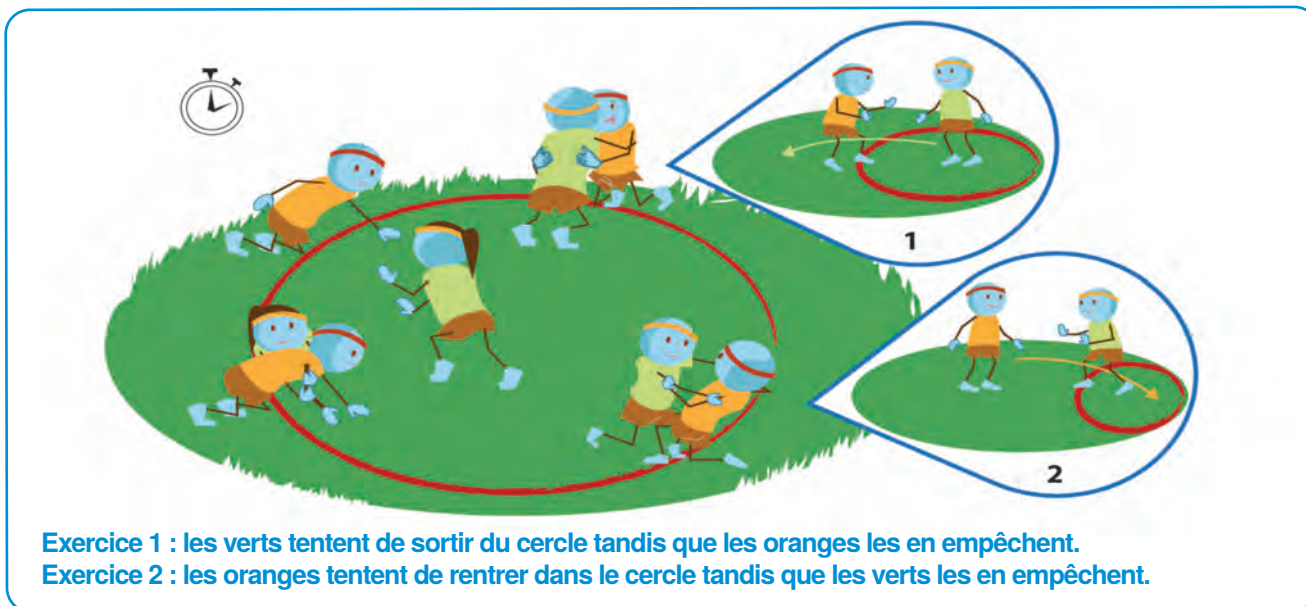
### Conseil de Champion

Reposant beaucoup sur le principe de souplesse, la lutte permet à petits et grands de différents sexes, poids et tailles de s'affronter de manière raisonnée au cours de différents ateliers. Chacun peut alors s'exprimer avec son corps, sans avoir besoin de parler (le mode d'expression étant le langage corporel). La pratique de la lutte aide ainsi chacun à prendre confiance en soi et à découvrir son corps en constante évolution.





# Mettre en place l'activité



**Exercice 1 :** les verts tentent de sortir du cercle tandis que les oranges les en empêchent.  
**Exercice 2 :** les oranges tentent de rentrer dans le cercle tandis que les verts les en empêchent.

## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

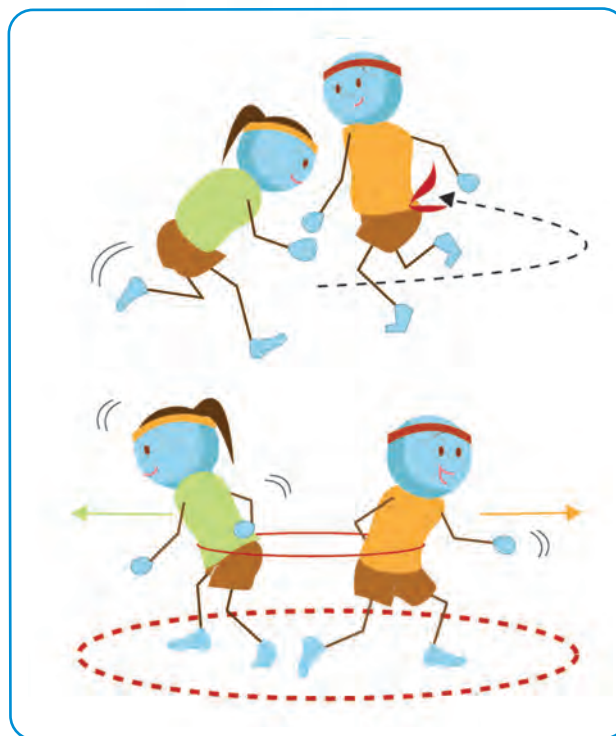
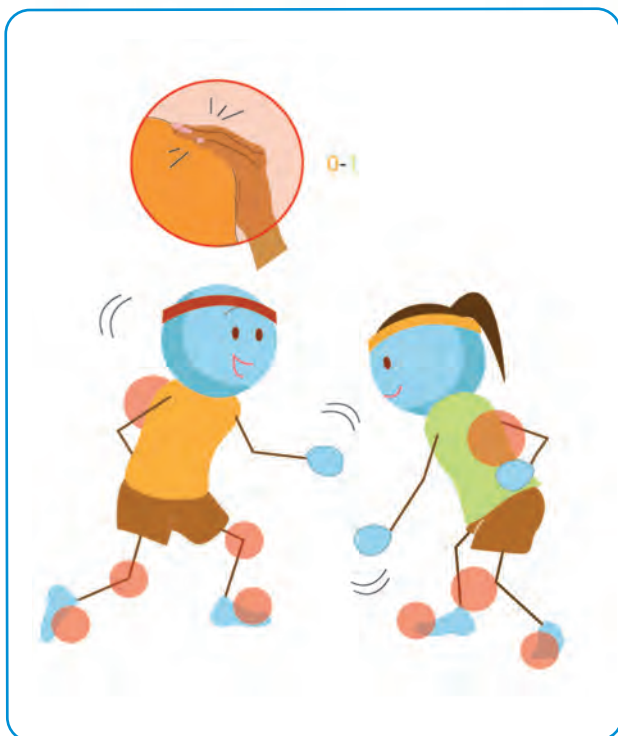
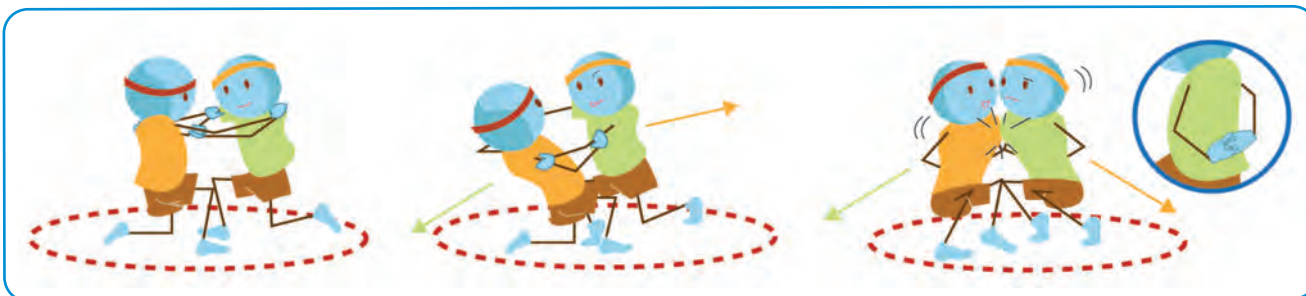
- Pratiquer sur tous types de surfaces solides amortissant les chutes (tapis souples, sable, paille de riz, herbe, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (surface plus ou moins large selon l'objectif de la séance).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par une bande colorée, une corde ou des plots (voir fiche C).
- Différencier les combattants à l'aide de bandeaux, ficelles, ceintures et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).

### Règles

- Modifier la durée des exercices et des combats.
- Autoriser ou interdire la réalisation de techniques en-dessous ou au-dessus de la taille.
- Débuter les combats dans différentes positions (debout, à genoux, assis face à face ou dos à dos, etc.).
- Interdire à un combattant l'utilisation de certains membres (mains, bras ou jambes) et/ou de certaines techniques afin de créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque ou la défense.
- Au sol, autoriser ou interdire certains appuis (debout sur un seul pied, en appui sur les pieds et une main).
- Différencier l'objectif de chaque combattant (faire sortir du cercle, faire tomber sur le dos, sur un genou, sur les fesses, etc.).
- Départager les combattants en attribuant des points selon :
  - ✓ la qualité de la projection (sur le dos, le côté, etc.),
  - ✓ le nombre de fois où l'adversaire sort du cercle,
  - ✓ le temps d'immobilisation au sol.



### Consignes

- Enlever ses chaussures avant la pratique.
- Se serrer la main, symbole de respect, au début de chaque exercice/combat.
- Donner des consignes claires et simples une à une durant l'exercice en fonction des actions de chacun.
- Faire démontrer les techniques/exercices par les participants.
- Alterner les techniques à gauche et à droite.
- Faire arbitrer les combats par des participants afin de veiller au respect des règles et de préserver l'intégrité physique des combattants.
- Adapter le nombre de combattants à la surface de pratique afin d'éviter toute collision.
- Changer de partenaire entre chaque exercice/combat afin de s'adapter à leur façon de pratiquer.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Confiance en soi

Organisation dans l'espace sans repère visuel (ressentir sans voir)  
Prise de conscience et appropriation de l'espace

### Mixité filles – garçons

Préservation de l'intégrité physique de l'autre  
Respect des capacités de chacun

### Respect de la règle

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui

### Confiance en soi et en l'autre

Perception du corps dans l'espace sans repère visuel (ressentir sans voir)  
Sensibilité au toucher

### Responsabilisation

Ecoute et communication  
Adaptation de son discours en fonction d'autrui  
Apprentissage par l'observation

## Adaptations possibles

Lors d'un combat, les deux combattants ont les yeux bandés et attaquent. Un arbitre gère leur sécurité et les guide par la voix afin qu'ils se repèrent dans l'espace.

Opposer une fille à un garçon.

Trois participants définissent ensemble les règles. Un des trois arbitre les deux autres. A la fin du combat, les trois débattent des actions et points marqués puis échangent les rôles.

L'un des deux combattants a les yeux bandés et attaque. Son adversaire est garant de sa sécurité et ne peut qu'esquiver ses attaques (interdiction de contre-attaquer).

L'éducateur/professeur démontre l'exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.

## Culture de l'activité

La lutte permet aux participants de se défouler et de s'exprimer corporellement. Cependant, comme dans tous les sports de combat, le bon déroulement de la pratique repose sur le respect des règles au sein d'un cadre structuré. Veillez à ce que chaque combattant s'engage en préservant son intégrité physique et celle de son partenaire.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Confiance en soi**  
Prendre conscience de son corps et de sa force.
- **Contrôle de soi**  
Maîtriser ses émotions.
- **Respect de la règle**  
Ne pas blesser l'adversaire, s'engager dans l'action en sécurité, etc.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'adaptation à l'autre**  
Adapter sa relation à l'autre : passer de la notion d'agressivité à celle de combativité maîtrisée.
- **Aide et protection d'autrui**  
Projeter son adversaire au sol sur le dos en préservant sa sécurité (respect de l'autre).
- **Rôle par rapport à autrui**  
Jouer différents rôles (attaquant, défenseur, arbitre, observateur) et accepter de changer de rôle entre chaque atelier.

### Partager l'espace

- **Perception de soi dans l'espace**  
Percevoir son corps dans l'espace avec ou sans repère visuel (yeux bandés).
- **Utilisation de l'espace**  
Prendre conscience de l'espace et l'investir.



# Rugby

16

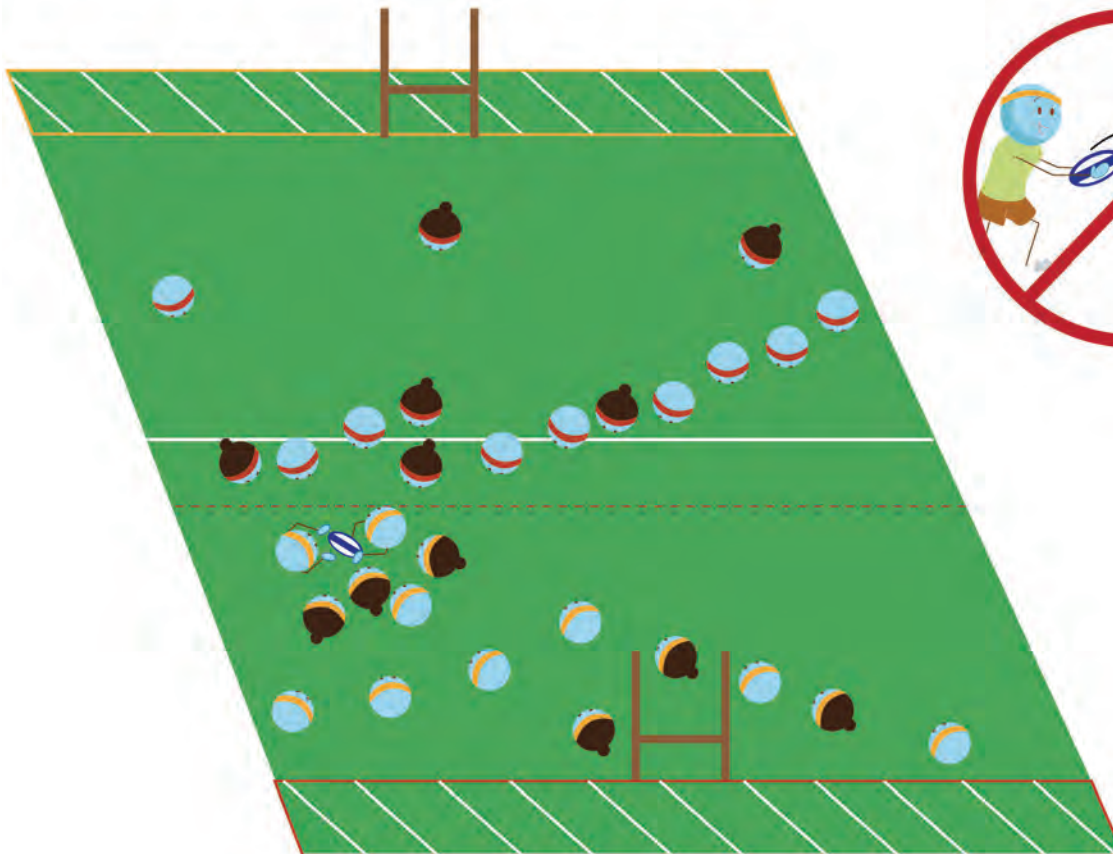


## But

Progresser vers l'avant en faisant circuler le ballon au sein de son équipe afin de l'aplatir (contact main-ballon-sol) dans l'en-but adverse (cibles horizontales rayées sur le dessin), tout en protégeant son propre en-but.

## Règles de base

- Deux équipes composées de quinze joueurs.
- Ne pas dépasser la ligne imaginaire située à hauteur du ballon et parallèle aux en-buts (voir ci-dessous les pointillés rouges séparant les deux équipes).
- Autorisation de porter le ballon en courant.
- Faire des passes uniquement vers l'arrière.
- Plaquer (amener l'adversaire au sol) le porteur du ballon en-dessous de la taille.
- Lâcher le ballon lorsqu'on est plaqué par son adversaire.
- Marquer des points en aplatissant le ballon dans l'en-but adverse.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Solidarité
- Engagement et combativité
- Respect de l'autre et discipline

### Spécificités

- **Un matériel nouveau :** un ballon ovale aux rebonds capricieux..
- **Un rapport à l'adversaire original :** les plaquages ou « touchés » mains-corps.
- **Une organisation dans l'espace différente**  
Les passes en avant étant interdites, il faut avancer ballon en main et jouer collectivement pour progresser vers l'avant.
- **Une nécessaire maîtrise de l'agressivité** (combativité) et le respect de l'autre.

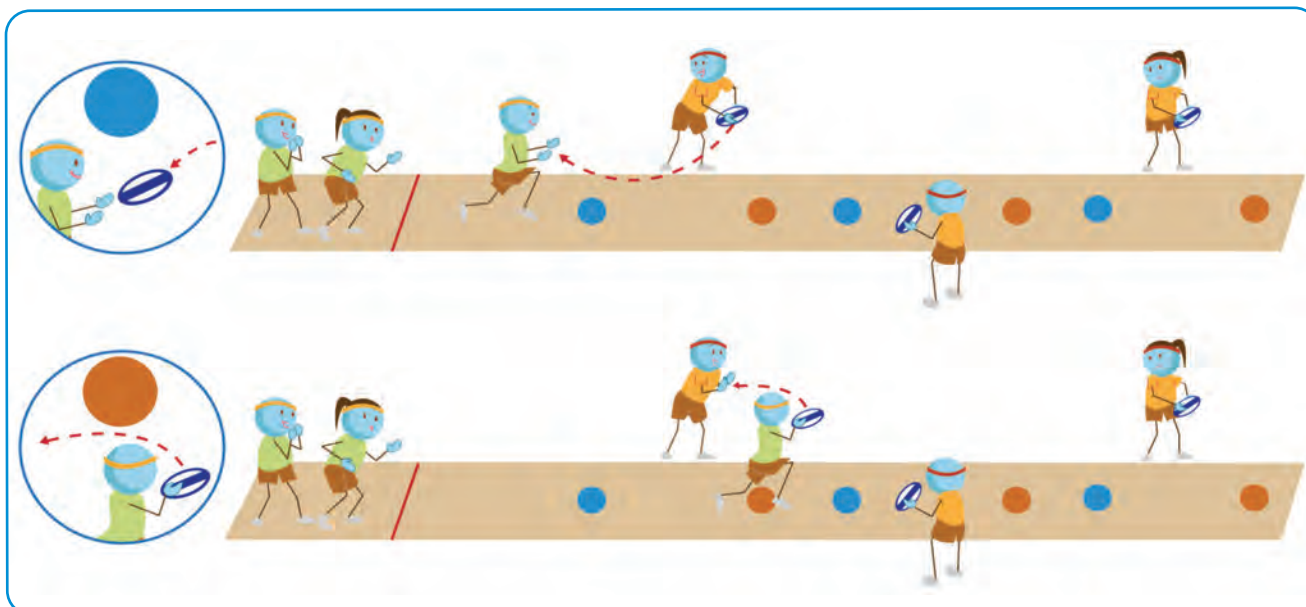
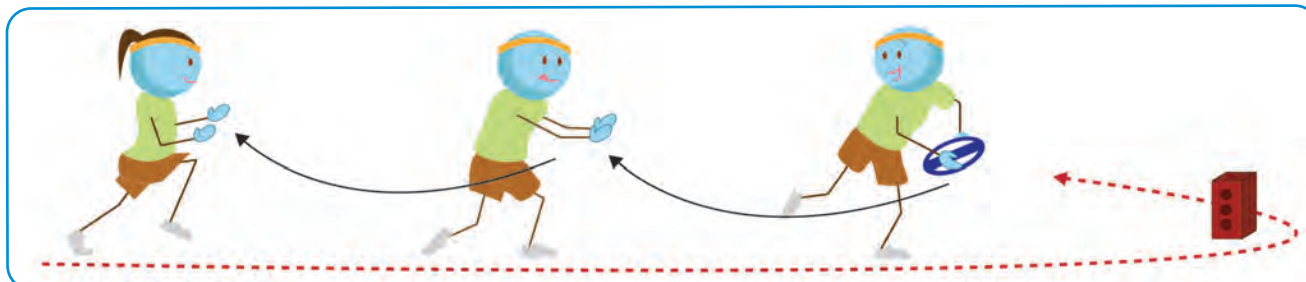
### Conseil du Champion

**Serge Betsen**  
Champion de rugby, France



« Le rugby nous fait ressentir des émotions et nous donne envie de les partager, en regardant tous dans la même direction, en nous soutenant les uns les autres. Dans une équipe de rugby, il faut relativiser les performances des individus : chaque effort compte d'abord pour le collectif. Ainsi solidarité, abnégation et respect sont des notions très importantes tout au long de l'activité. »

# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

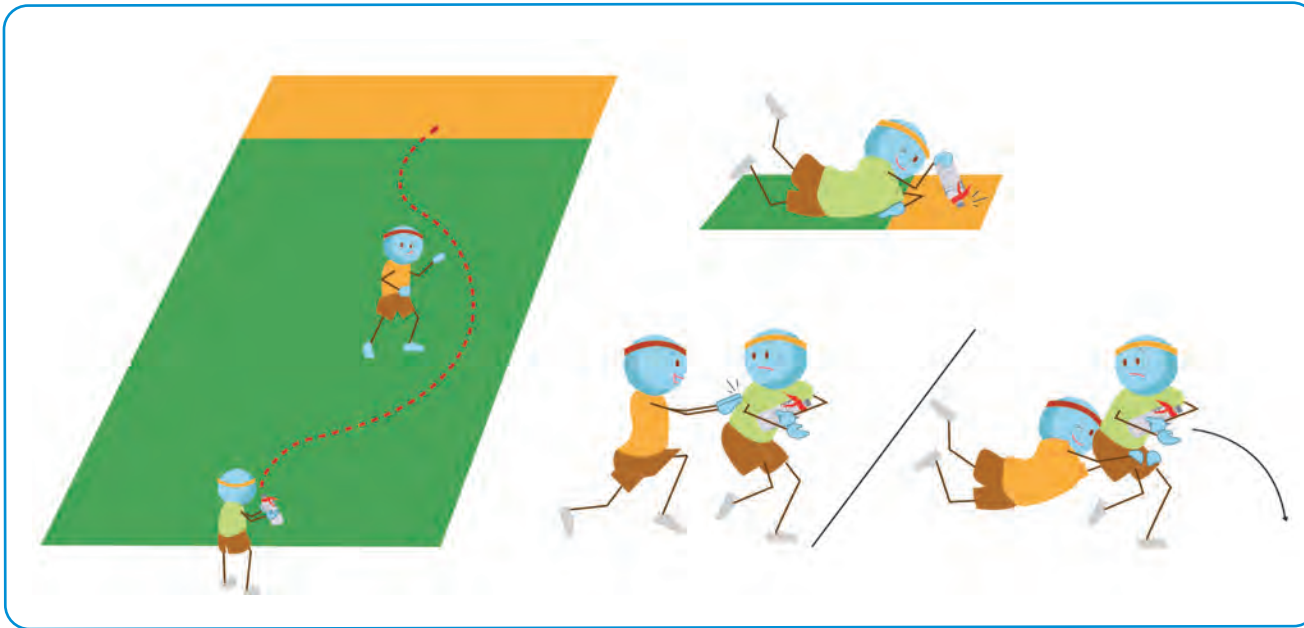
- Pratiquer sur tous types de surfaces solides (herbe, sable, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (terrain plus ou moins large et long selon le nombre de joueurs et l'objectif de la séance).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par une bande colorée, une corde ou des plots (voir fiche C).
- Différencier les équipes à l'aide de bandeaux, ficelles et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).
- Utiliser des ballons (ronds ou ovales) ou des objets faciles à transporter (bouteille, chaussure, etc.) (voir fiche E).

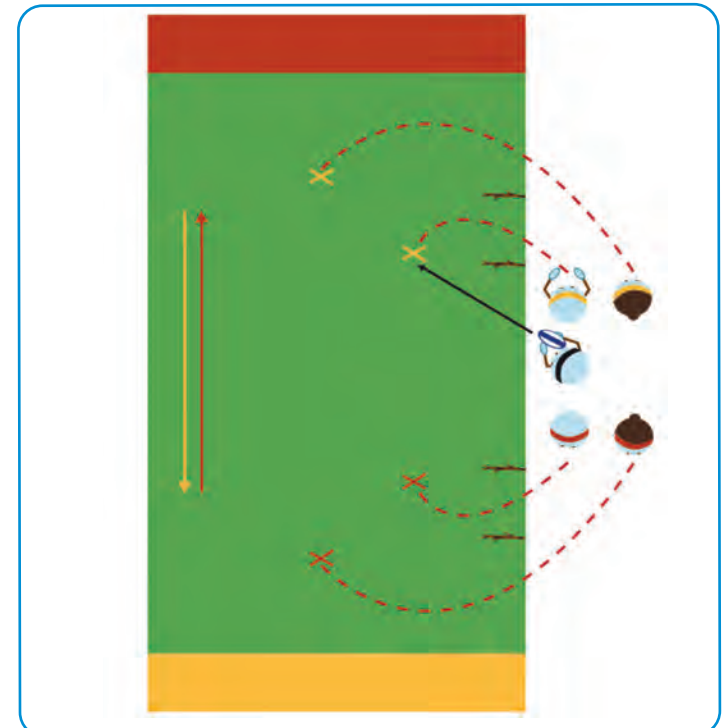
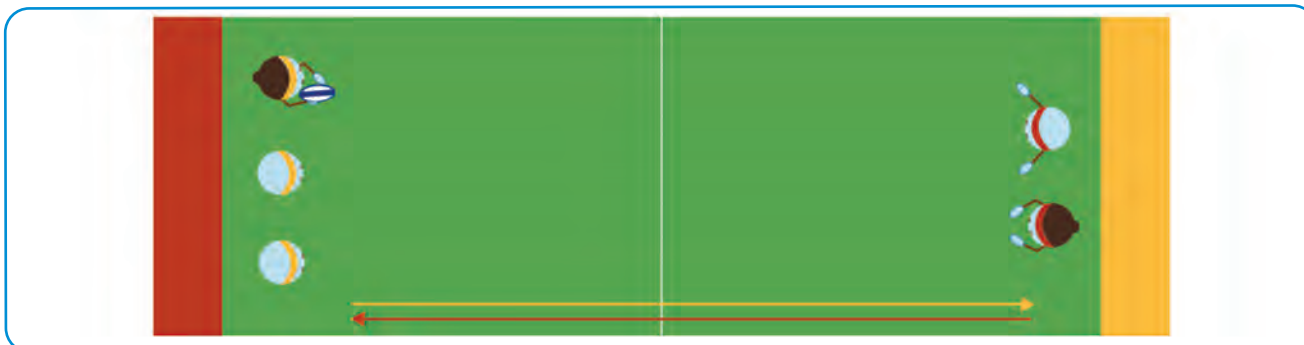
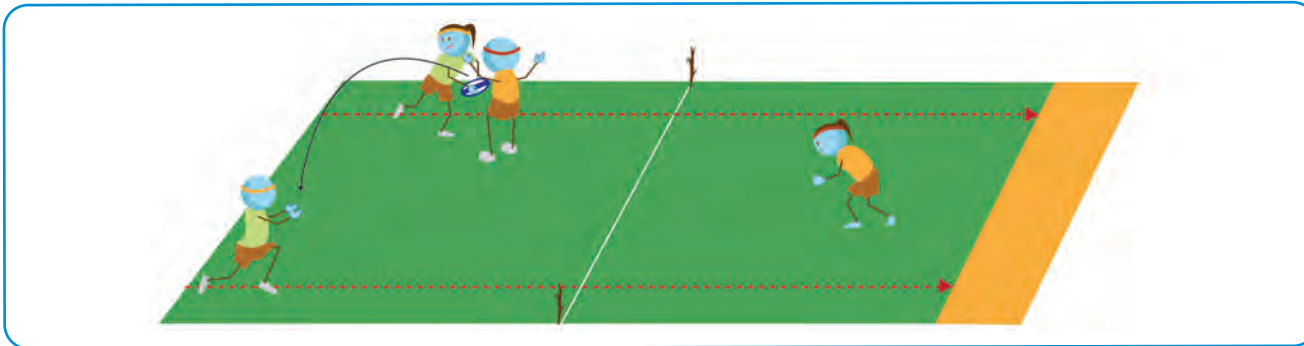
### Règles

- Modifier la durée des exercices et des matches.
- Modifier le nombre de joueurs par équipe :
  - ✓ 3 contre 3 / 7 contre 7 / 15 contre 15, etc.,
  - ✓ diminuer ou augmenter le nombre de joueurs dans une équipe afin de créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque ou la défense (2 contre 3 / 4 contre 6 / 7 contre 10, etc.).
- Différencier les actions défensives possibles sur le porteur du ballon (l'obligeant à lâcher le ballon) :
  - ✓ le plaquer au sol,
  - ✓ le toucher à une ou deux mains,
  - ✓ attraper son foulard (dans ce cas un foulard est accroché à chacun des joueurs).
- Changer la possession du ballon :
  - ✓ quand il touche le sol,
  - ✓ quand le porteur du ballon sort en touche,
  - ✓ selon le nombre de plaquages ou de touchés.



## Consignes

- Vérifier que le partenaire est prêt/attentif avant de lui passer le ballon.
- Toujours se placer derrière le porteur du ballon afin de pouvoir recevoir la balle (passes uniquement vers l'arrière).
- Si l'exercice consiste à toucher à deux mains le porteur du ballon (au lieu de le plaquer) :
  - ✓ crier « Touché ! » au moment de l'action sur celui-ci afin qu'il sache qu'il a été touché et qu'il dépose le ballon au sol. Un de ses coéquipiers pourra ainsi le ramasser et continuer à jouer.
  - ✓ A chaque touché, l'arbitre compte à haute voix. Au sixième touché, l'équipe défensive récupère le ballon et devient équipe attaquante.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Mixité filles – garçons

Valorisation des compétences de chacun  
Adaptation du rapport à l'autre

### Respect de la règle (responsabilisation)

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre

### Coopération

Entraide  
Communication

### Respect d'autrui

Contact physique  
Engagement sans agressivité (combativité)

### Gestion des émotions

Gestion de la peur

## Adaptations possibles



Mélanger filles et garçons au sein de la même équipe.



Un joueur = un arbitre ! Les joueurs définissent ensemble les règles avant de jouer puis s'auto-arbitrent (jeu sans arbitre).



Deux équipes de huit : au sein de chaque équipe, les joueurs sont attachés deux par deux par le poignet.



Initier au contact à l'autre progressivement, à travers des exercices de touché et de plaquage.



Un attaquant contre un défenseur ! Le porteur du ballon est obligé d'avancer avec le ballon (pas de possibilité de faire de passe).

## Culture de l'activité

Une ligne imaginaire mobile sépare constamment les deux équipes ; leur camp évoluant en fonction de la position du ballon sur le terrain. Cette caractéristique permet aux participants d'aborder la notion de « territoire ».

Par ailleurs, le fait de pouvoir courir avec le ballon sans restriction permet de placer chacun en face de ses responsabilités. Entre jeu individuel et/ou collectif, ils se doivent de faire des choix et de les assumer.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité à contrôler ses émotions**  
S'engager dans l'activité sans agressivité.
- **Capacité à prendre des responsabilités**  
Oser s'engager lucidement dans l'action en jouant de manière individuelle et collective.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité à travailler en équipe vers un même but**  
S'affronter collectivement.
- **Aide et protection d'autrui**  
Toucher ou plaquer son adversaire sans le blesser.  
Soutenir et protéger le porteur du ballon.
- **Capacité d'adaptation**  
S'adapter au rapport de force et aux actions d'autrui.

### Partager l'espace

- **Capacité à ouvrir son espace**  
Accepter de se laisser toucher/plaquer par l'adversaire.
- **Respect de l'espace partagé**  
Prendre conscience de la ligne imaginaire mobile (séparant les deux équipes) et respecter l'espace de l'équipe adverse.





# Tennis

17

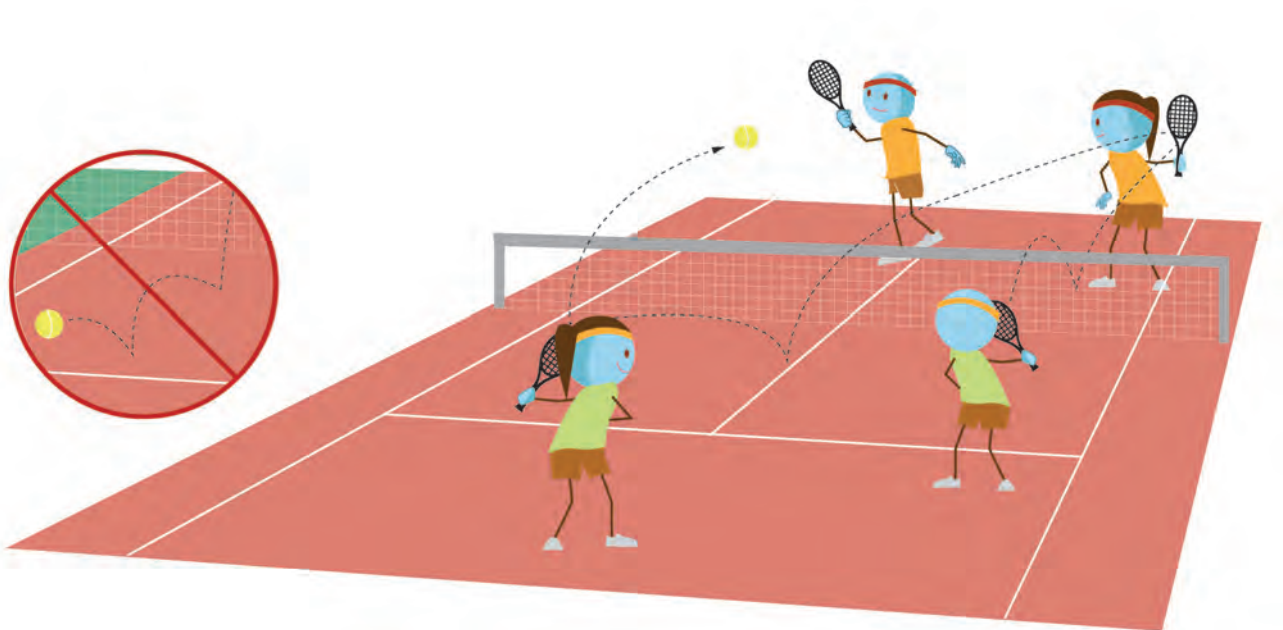


## But

Frapper une balle avec une raquette afin de l'envoyer par-dessus un filet, de telle sorte qu'elle rebondisse dans les limites du terrain adverse et que l'adversaire ne puisse poursuivre l'échange.

## Règles de base

- Deux joueurs (un contre un) ou quatre joueurs (deux contre deux).
- Se pratique sur un terrain délimité (deux camps adverses séparés par un filet).
- La balle doit rebondir uniquement dans le camp adverse.
- La balle doit être frappée avant le deuxième rebond.
- Un point est marqué si la balle fait deux rebonds ou rebondit en-dehors des limites du terrain.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Concentration
- Observation de l'autre
- Prise de risques mesurés

### Spécificités

- **Un rapport à l'adversaire original**  
Sans contact physique, l'opposition est médiée par une balle, moyen de communication passant constamment de l'un à l'autre.
- **Une organisation dans l'espace originale** : deux surfaces de jeu horizontales séparées par un obstacle haut et vertical, le filet.
- **Une autorisation unique !**  
Les participants peuvent marcher sur la cible de leurs adversaires, celle-ci étant également leur espace de jeu.
- **Une maîtrise de ses émotions indispensable**  
L'opposition des participants sans affrontement physique démultiplie l'importance de la dimension psychologique. Dans les moments difficiles, ils se doivent d'être forts mentalement.

### Conseil du Champion

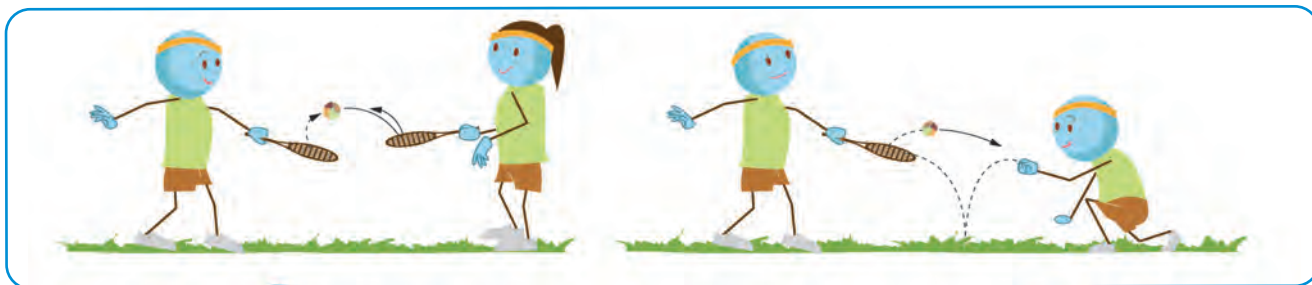
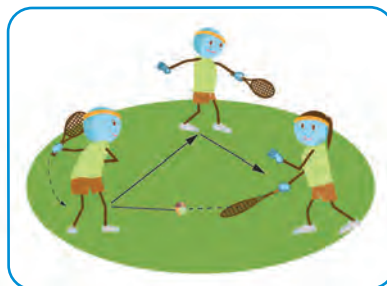
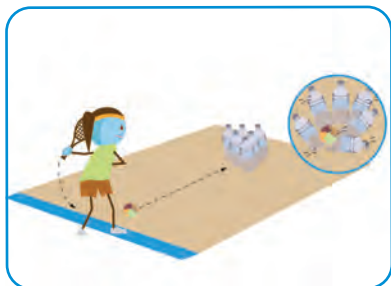


**Rohan Bopanna**  
Champion de tennis, Inde

« Mon parcours sur le circuit professionnel de tennis m'a appris ceci : quand on veut quelque chose qu'on a jamais eu, il faut faire des choses que l'on a encore jamais faites. »



# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

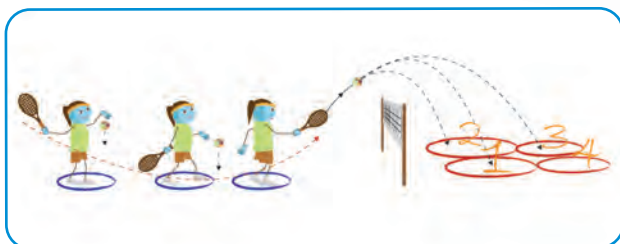
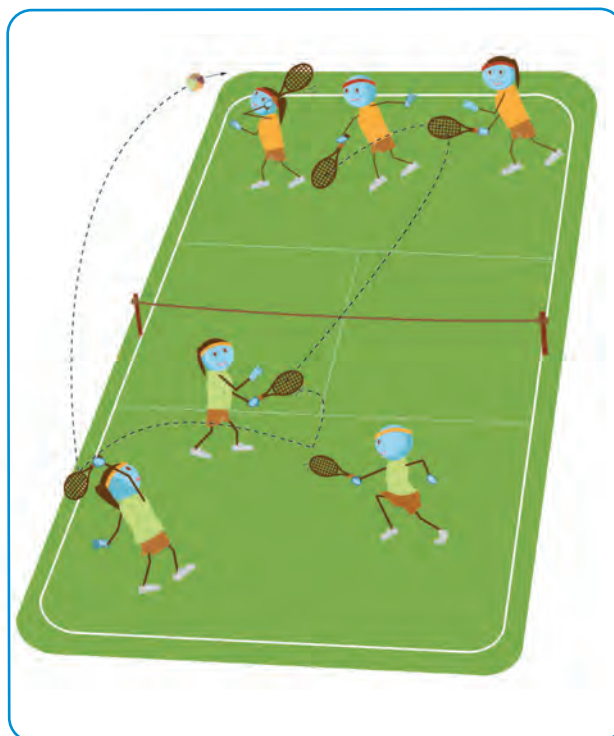
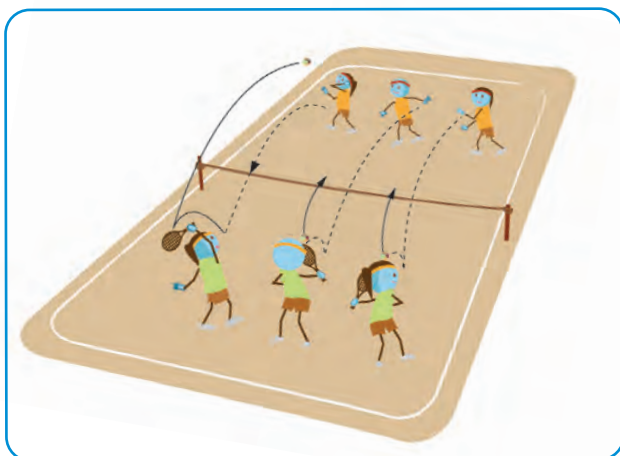
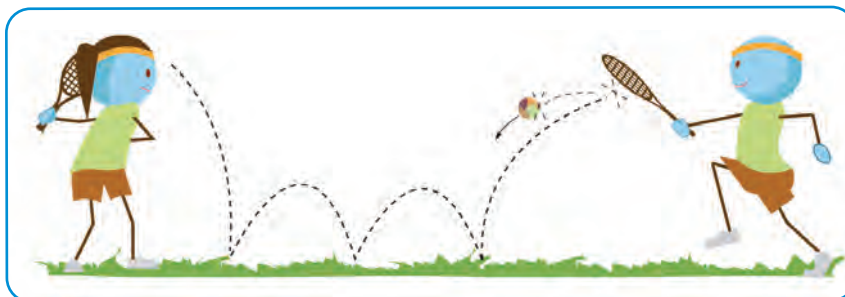
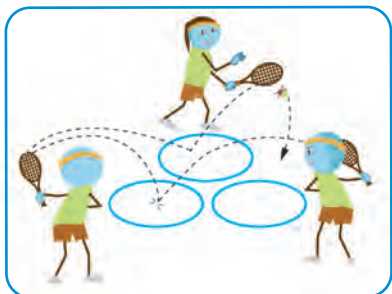
- Pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur sur tous types de surfaces solides plus ou moins planes où la balle peut rebondir (asphalte, herbe, etc.).
- Adapter la taille et la forme de l'espace de pratique en fonction de l'objectif de la séance (plus ou moins long et/ou large, avec des obstacles, des cibles à viser, etc.).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots, cordes, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Utiliser un filet ou équivalent pour départager les deux camps (voir fiche F).
- Utiliser :
  - ✓ une raquette par joueur (voir fiche F),
  - ✓ une balle qui rebondit (voir fiche F).

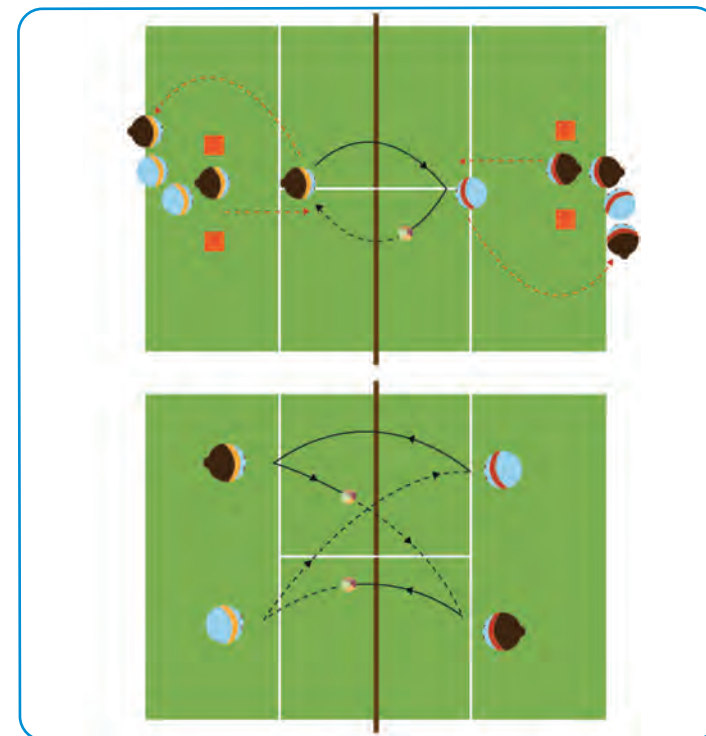
### Règles

- Diminuer ou augmenter :
  - ✓ la hauteur du filet,
  - ✓ la longueur et la largeur du terrain,
  - ✓ le nombre de joueurs par équipe.
- Pour ceux qui ont des difficultés à réceptionner et renvoyer la balle directement :
  - ✓ autoriser à la réceptionner dans un premier temps à la main ou la faire rebondir sur la raquette avant de la renvoyer,
  - ✓ autoriser ou interdire un ou plusieurs rebonds avant de réceptionner/renvoyer la balle,
  - ✓ utiliser une balle plus ou moins grosse, qui rebondit plus ou moins haut.
- Différencier la valeur des points marqués en fonction :
  - ✓ du tireur,
  - ✓ de sa position sur le terrain lors du tir, et/ou
  - ✓ de la zone dans laquelle atterrit la balle.



## Consignes

- Durant l'exercice, donner des consignes claires et simples, une à une, suivant les actions de chacun.
- Faire démontrer les techniques/exercices par les participants.
- Alternier les gestes à gauche et à droite.
- Faire arbitrer les matches par des participants afin de veiller au respect des règles.
- Lorsqu'on joue à deux contre deux ou plus :
  - ✓ se répartir les rôles (chacun joue sur une partie spécifique du terrain, les joueurs jouent chacun leur tour, etc.),
  - ✓ crier « J'ai ! » avant de recevoir la balle pour informer ses coéquipiers afin de ne pas se gêner.
- Changer de partenaire entre chaque exercice/match afin de s'adapter à leur façon de pratiquer.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Egalité

Dépendance

Mise à disposition de ses qualités au service des autres



## Adaptations possibles

Match deux contre deux : dans chaque équipe, un point marqué par l'un des deux joueurs vaut le double de celui marqué par l'autre.

### Entraide

Ecoute et communication  
Interdépendance



Match deux contre deux : dans chaque équipe, les deux joueurs devant frapper la balle chacun leur tour sont attachés par le poignet (celui qui ne tient pas la raquette).

### Coopération

Ecoute et communication  
Interdépendance



Match trois contre trois : les joueurs ont une seule raquette par équipe et se la transmettent entre chaque échange pour frapper la balle à tour de rôle.

### Coopération

Ecoute et communication  
Gestion du stress  
Acceptation de la défaite



Deux équipes sur deux terrains côte à côte : l'objectif de chaque équipe est de faire plus d'échanges que l'équipe d'à côté.

### Respect de la règle

Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui



Trois participants définissent ensemble les règles. Un des trois arbitre les deux autres. A la fin du match, les trois débattent des actions et points marqués.

## Culture de l'activité

Afin de rendre le tennis accessible à tous, la notion de confrontation peut être introduite de manière évolutive. L'initiation à l'activité peut se faire à travers les étapes suivantes :

- l'envoi : « je joue seul » (jonglage, envoi contre le mur),
- l'échange : « je joue avec » (faire durer l'échange avec l'aide de mon partenaire),
- la rupture : « je joue contre » (gagner l'échange contre mon adversaire).

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

#### • Capacité à se concentrer

Regarder constamment la balle, y compris pendant les replis défensifs.

#### • Capacité à diversifier ses actions

Construire des échanges en coup droit, en revers, avec différents effets et différentes trajectoires de balle.

### Rencontrer l'autre

#### • Capacité d'adaptation et de réaction

Adapter ses coups au positionnement de son adversaire (viser des zones spécifiques, des espaces vides, etc.).

#### • Capacité à communiquer

Communiquer avec son partenaire pour construire un esprit d'équipe et avec ses adversaires pour compter les points.

### Partager l'espace

#### • Partage de l'espace

Interagir avec son partenaire dans un petit espace en frappant la balle chacun son tour.

#### • Capacité à interagir dans l'espace de l'autre

Envoyer la balle sur la partie de terrain adverse, à la fois cible et espace de jeu de l'adversaire.





# Tennis de table 18

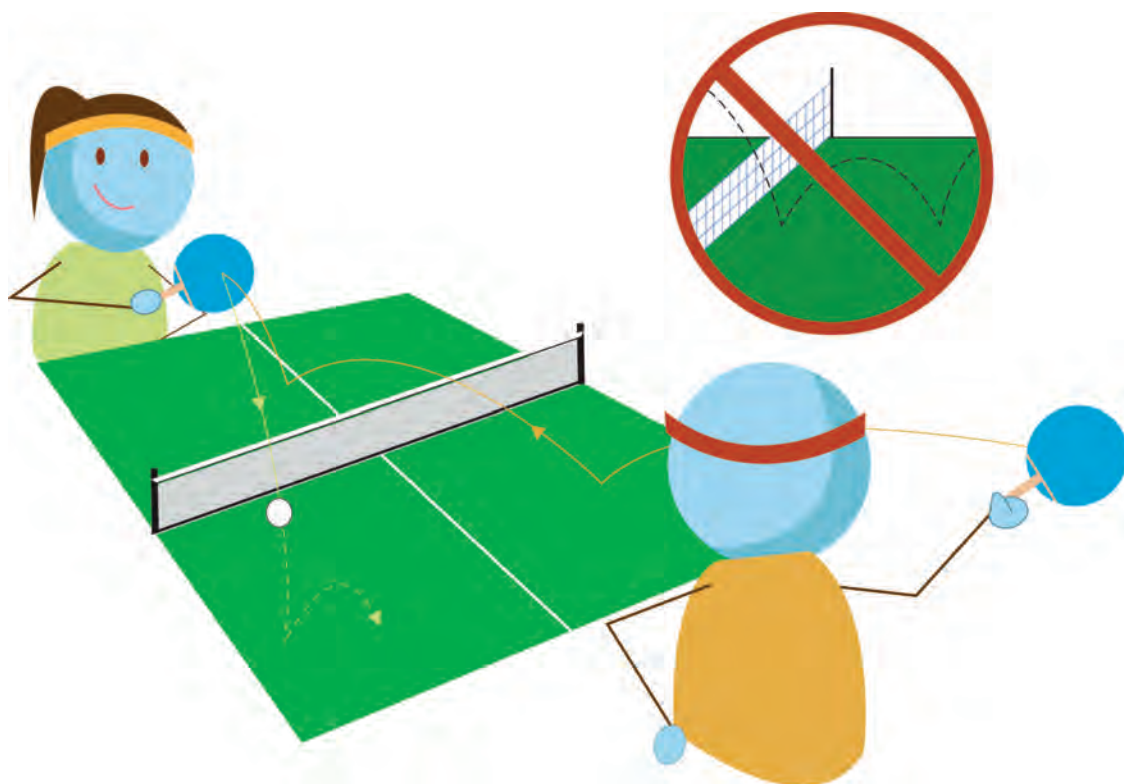


## But

Frapper une balle avec une raquette afin de l'envoyer par-dessus un filet, de telle sorte qu'elle rebondisse sur la partie de la table adverse et que l'adversaire ne puisse poursuivre l'échange.

## Règles de base

- Deux joueurs (un contre un) ou quatre joueurs (deux contre deux).
- A quatre, les deux joueurs d'une même équipe frappent la balle chacun leur tour.
- Au service, la balle rebondit une fois dans son camp et une fois dans le camp adverse. Ensuite, au cours de l'échange, la balle doit rebondir uniquement dans le camp adverse.
- La balle doit être frappée avant le deuxième rebond.
- Un point est marqué si la balle fait deux rebonds ou rebondit en-dehors des limites du terrain.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Réflexes et réactivité
- Observation et adaptation à l'autre
- Concentration

### Spécificités

- **Un rapport à l'adversaire original**  
Sans contact physique, l'opposition est médiée par une balle, moyen de communication passant constamment de l'un à l'autre.
- **Une organisation dans l'espace originale** : deux surfaces de jeu horizontales séparées par un obstacle haut et vertical, le filet.
- **Une surface à la fois cible et espace de jeu**  
Les espaces de jeu des participants sont également les cibles horizontales visées par l'adversaire.
- **Une maîtrise de ses émotions indispensable**  
L'opposition des participants sans affrontement physique démultiplie l'importance de la dimension psychologique. Dans les moments difficiles, ils se doivent d'être forts mentalement.

### Conseil du Champion

**Peter Karlsson**  
Champion de tennis de table, Suède



« Le tennis de table est fondé sur quatre domaines distincts :  
la technique,  
la tactique,  
le bien-être psychologique, et  
le bien-être physique.  
Évaluez votre positionnement dans chaque domaine et essayez de vous améliorer. Bonne chance !! »



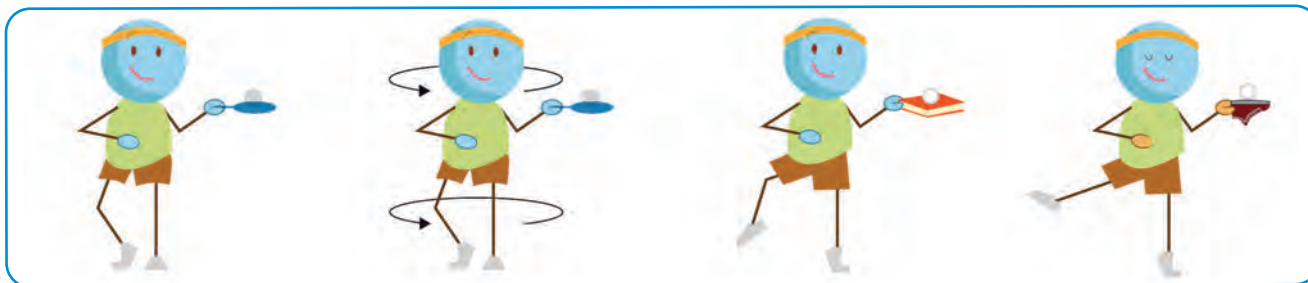
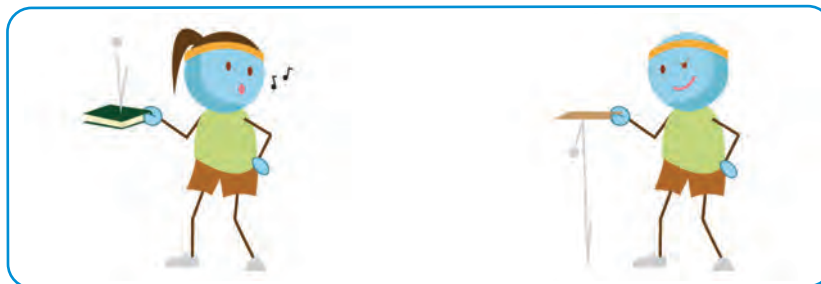
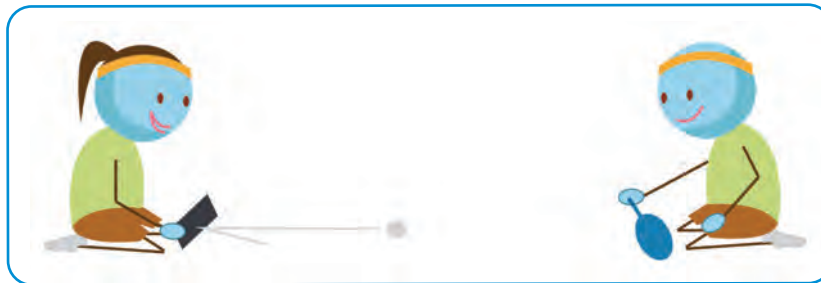
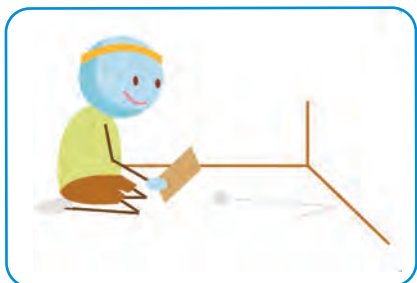
# Mettre en place l'activité

## Prise de Raquette

Prise classique :



Prise porte-plume :



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

- Pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur (attention au vent qui modifie la trajectoire de la balle).
- Adapter la taille et la forme de la table selon l'objectif de la séance (plus ou moins longue et/ou large, avec des obstacles et/ou des cibles à viser, etc.).

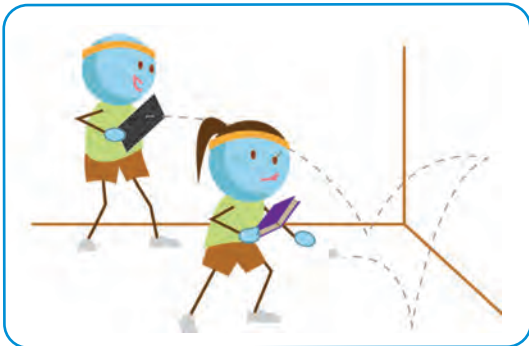
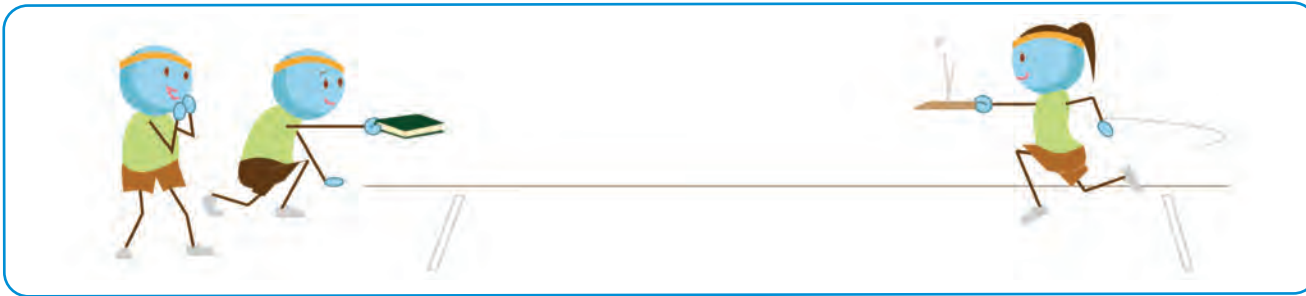
### Matériel

- Pratiquer sur tous types de surfaces solides où la balle peut rebondir (table, plaque de bois, de métal, etc.).
- Utiliser un filet ou équivalent pour départager les deux camps (voir fiche F).
- Utiliser :
  - ✓ une raquette par joueur (voir fiche F),
  - ✓ une balle légère et rebondissante (voir fiche F).

### Règles

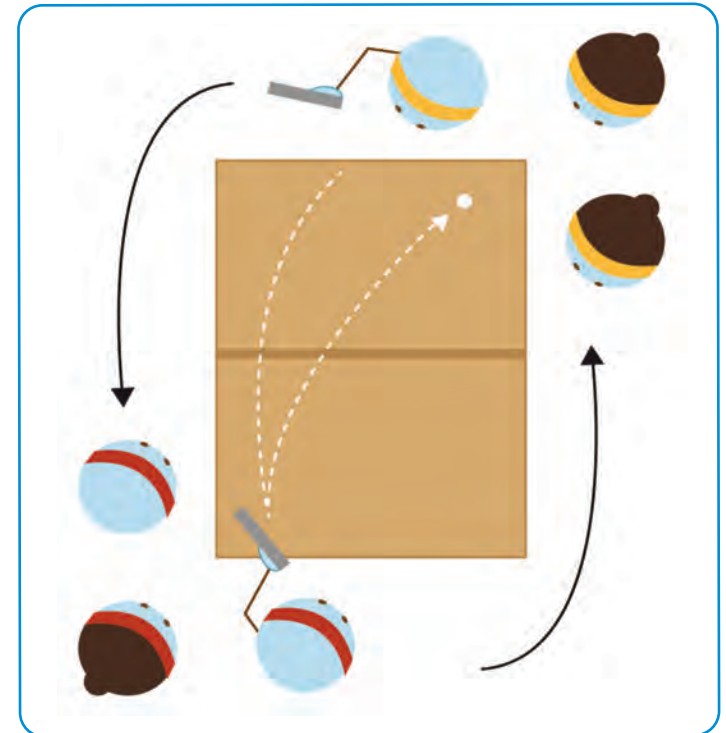
- Pour augmenter ou diminuer la difficulté :
  - ✓ surélever ou abaisser la table et/ou la hauteur du filet,
  - ✓ augmenter ou diminuer les dimensions de la table (distance joueurs/filet, largeur de la table, etc.),
  - ✓ permettre de servir sur le côté de la table à une distance plus ou moins éloignée du filet,
  - ✓ augmenter ou diminuer le nombre de joueurs par équipe (1 contre 1, 1 contre 2, 2 contre 2, etc.).
- Pour ceux qui ont des difficultés à réceptionner et renvoyer la balle directement :
  - ✓ autoriser à réceptionner la balle dans un premier temps, la contrôler avec la main ou la faire rebondir sur la raquette avant de la renvoyer,
  - ✓ autoriser ou interdire un ou plusieurs rebonds avant de renvoyer la balle,
  - ✓ utiliser une balle plus ou moins grosse, qui rebondit plus ou moins haut.
- Différencier la valeur des points marqués en fonction du tireur, de sa position par rapport à la table lors du tir et/ou de la zone dans laquelle atterrit la balle.





## Consignes

- Durant l'exercice, donner des consignes claires et simples, une à une, suivant les actions de chacun.
- Faire démontrer les techniques/exercices par les participants.
- Alternier les gestes à gauche et à droite.
- Faire arbitrer les matches par des participants afin de veiller au respect des règles.
- Se répartir les rôles lorsque que l'on joue à deux contre deux ou plus (chacun joue sur un côté spécifique de la table, les joueurs jouent chacun leur tour, etc.).
- Changer de partenaire entre chaque exercice/match afin de s'adapter à leur façon de pratiquer.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Entraide

Communication  
Interdépendance



## Adaptations possibles

Match deux contre deux : dans chaque équipe, les deux joueurs sont attachés par le poignet ou la cheville.

### Entraide

Communication  
Interdépendance



Match deux contre deux : les deux joueurs ont une seule raquette par équipe et se la transmettent entre chaque échange pour frapper la balle.

### Coopération

Communication  
Gestion du stress  
Acceptation de la défaite



Deux équipes sur deux tables côte à côte : l'objectif de chaque équipe est de faire plus d'échanges que l'équipe d'à côté.

### Respect de la règle

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre  
Acceptation du jugement d'autrui



Deux participants définissent ensemble les règles puis jouent l'un contre l'autre et s'auto-arbitrent.

### Responsabilisation

Ecoute et communication  
Adaptation de son discours en fonction de l'autre  
Apprentissage par l'observation



L'éducateur/professeur démontre l'exercice à une seule partie du groupe qui l'explique ensuite aux autres.

## Culture de l'activité

En proposant des situations de duel sans affrontement physique, le tennis de table sollicite énormément l'émotionnel. Les participants peuvent alors s'engager pleinement dans l'action sans mettre en danger leur intégrité physique. Tout au long de l'activité, ils doivent maîtriser leurs émotions, rester positifs et garder confiance en eux.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité à se concentrer**  
Regarder constamment la balle et se concentrer sur ses actions et celles de son adversaire.
- **Capacité à diversifier ses actions**  
Varier les échanges (différentes longueurs de balle, différentes trajectoires et différents effets).
- **Contrôle de soi**  
Maîtriser ses émotions, rester déterminé, être fort mentalement dans les moments difficiles.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité d'adaptation et de réaction**  
S'adapter au positionnement de son adversaire (viser des zones spécifiques, espaces vides, etc.).
- **Capacité à communiquer**  
Communiquer avec son partenaire pour construire un esprit d'équipe et avec ses adversaires pour compter les points.

### Partager l'espace

- **Partage de l'espace**  
Interagir avec son partenaire dans un petit espace en frappant la balle chacun son tour.
- **Capacité à interagir dans l'espace de l'autre**  
Envoyer la balle sur la partie de table adverse, à la fois cible et espace de jeu de l'adversaire.





# Tir à l'arc

19

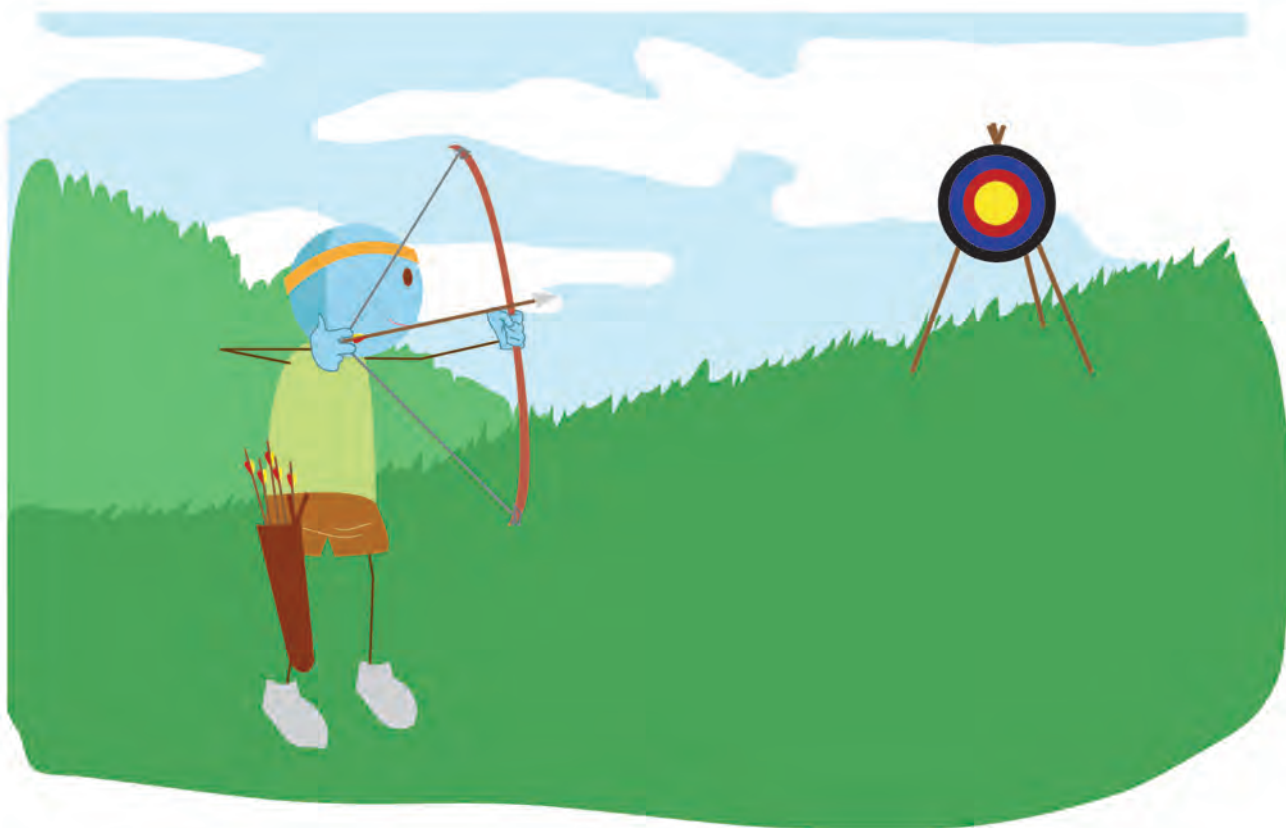


## But

Envoyer des flèches avec un arc en visant le plus au centre d'une cible.

## Règles de base

- Se pratique en individuel ou par équipe (dans ce cas, cumuler les flèches de l'ensemble des membres d'une même équipe pour compter les points). A noter que l'individu qui pratique le tir à l'arc se nomme « l'archer ».
- Chaque partie de la cible correspond à un nombre de points (le centre valant le maximum de points).
- Le vainqueur est celui qui cumule le plus de points en plaçant ses flèches le plus près du centre de la cible.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Rigueur et précision
- Attention et concentration
- Contrôle de soi (maîtrise corporelle et émotionnelle)

### Spécificités

- **Une attention constante**  
En raison de l'immobilité relative de l'activité, le tir à l'arc stimule l'attention et la vigilance des participants.
- **Des repères tactiles nécessaires**  
Les participants sont à l'affût de sensations qui leur permettent de corriger un geste mal adapté. Ils tentent de ressentir intérieurement chacun de leurs gestes afin de les reproduire parfaitement.
- **Une évaluation et un jugement constants**  
Tout au long de l'activité, les participants prennent des informations, évaluent et jugent leurs gestes afin de les reproduire ou de les améliorer.
- **Une confrontation sans contact**  
Filles et garçons plus ou moins jeunes peuvent s'affronter sans contact physique.

### Conseil de Champion

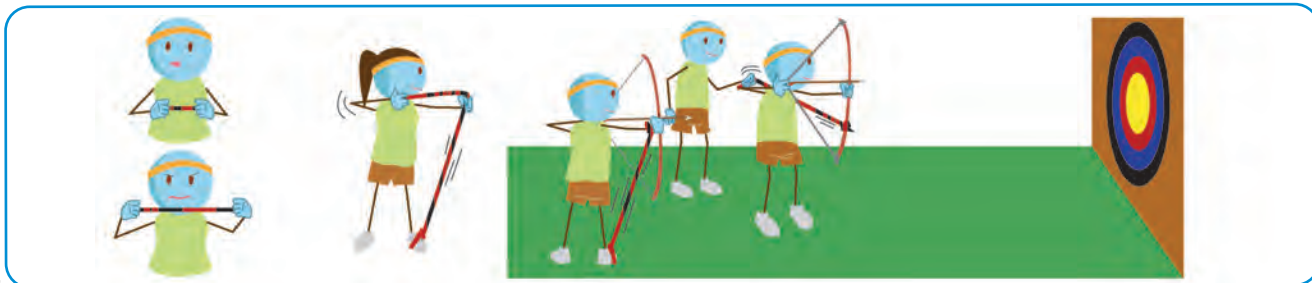
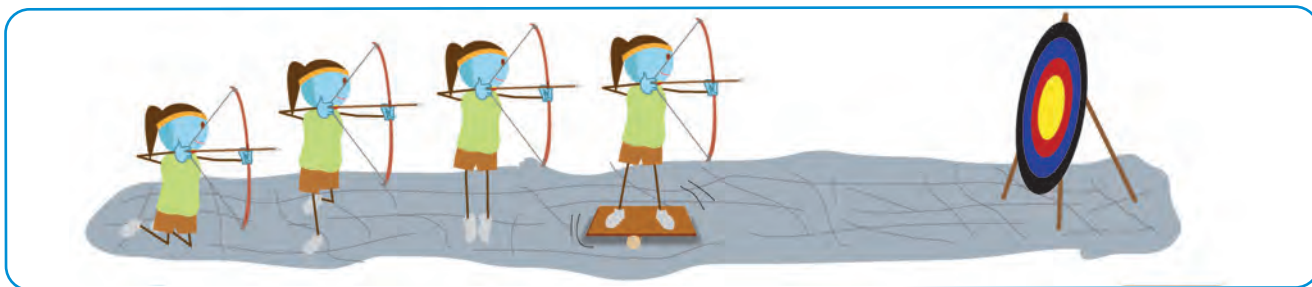
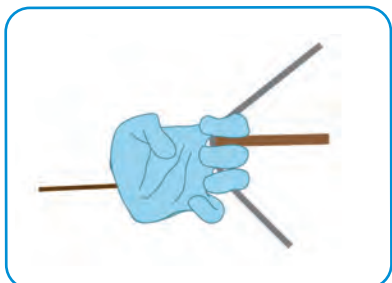
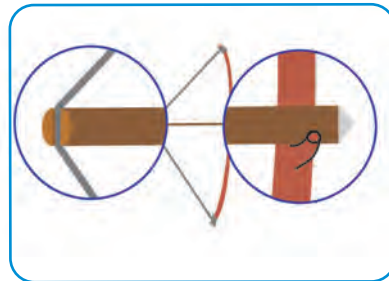
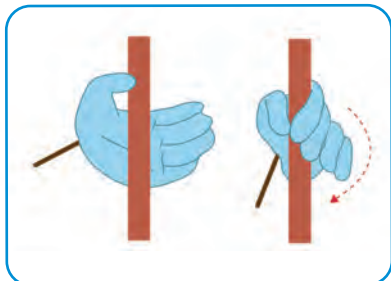
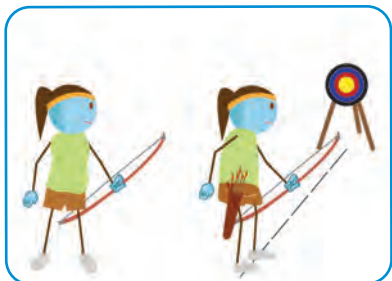
Afin de réussir son action, il est conseillé de se l'imaginer au préalable. L'objectif est de se remémorer de manière automatisée la chronologie de son geste, allant même jusqu'à visualiser la trajectoire de sa flèche.

En situation habituelle, on est plutôt à l'aise car l'enjeu est minime. Cependant, on change d'attitude dès que l'enjeu gagne en importance lors d'une évaluation/compétition ; les mouvements deviennent crispés. D'où l'importance de y avoir pensé avant !





# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

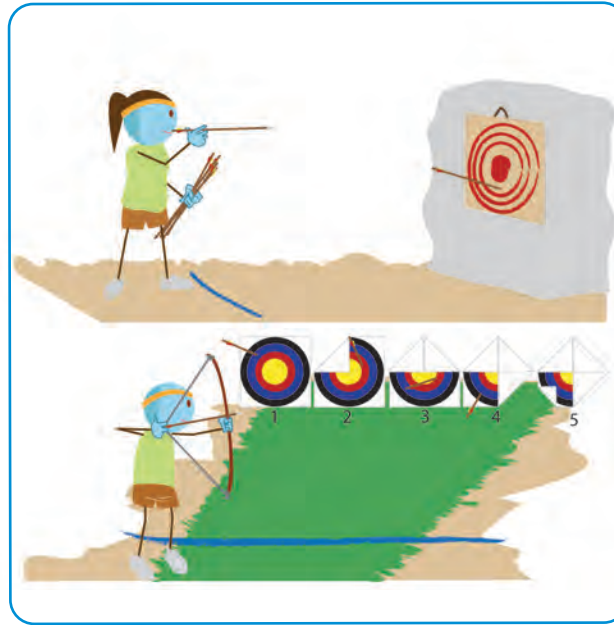
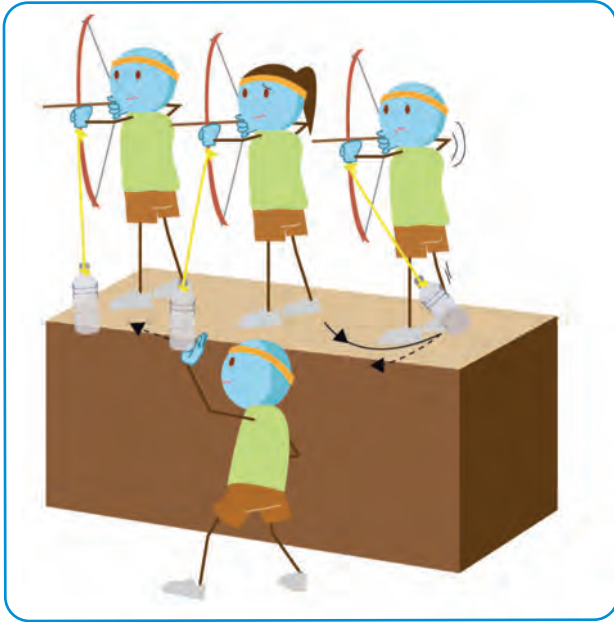
- Pratiquer à l'air libre ou en salle sur une zone largement dégagée de façon à parfaitement maîtriser la sécurité.
- Adapter la taille de la surface de pratique (plus ou moins longue selon le nombre d'archers, le type d'arcs qu'ils utilisent et l'objectif de la séance).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots, cordes, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Différencier les équipes à l'aide de bandeaux, ficelles et/ou vêtements de couleurs différentes (voir fiche C).
- Utiliser des arcs plus ou moins rigides.
- Différencier les flèches en ajoutant une bande adhésive d'une couleur spécifique à chaque équipe.
- Utiliser des cibles de différentes natures (plaque de bois suspendue, cerceau accroché, paille tressée, etc.).

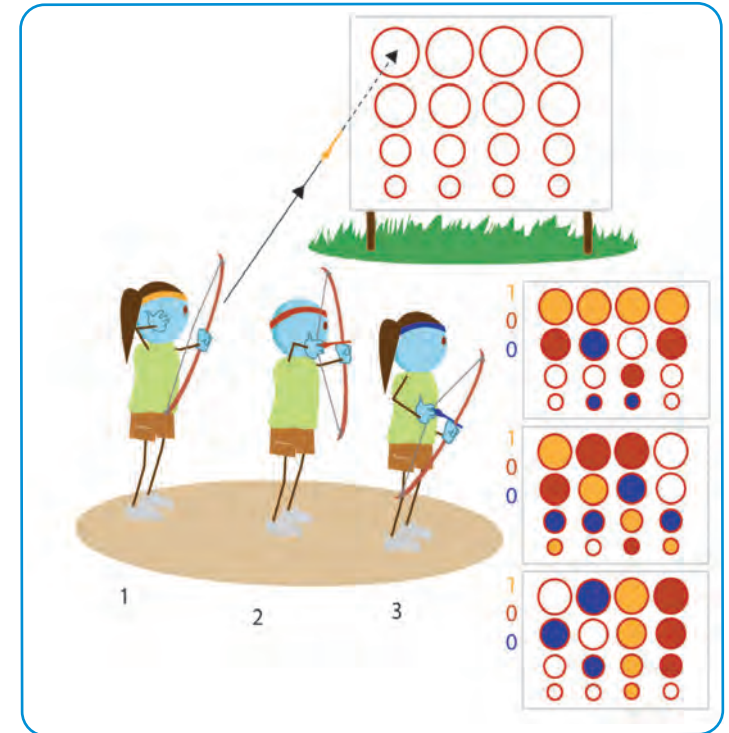
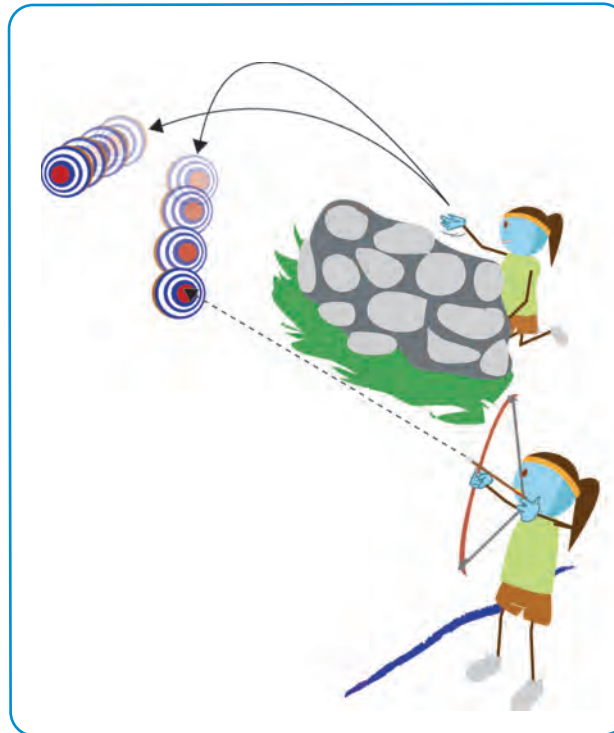
### Règles

- Organiser des matches par équipe (par exemple deux équipes de trois, chacun ayant trois flèches).
- Viser puis tirer les yeux fermés.
- Faire passer la flèche par une trajectoire spécifique.
- Modifier :
  - ✓ la position de l'archer (à genoux, sur un pied, sur la pointe des pieds, etc.),
  - ✓ la trajectoire de la flèche,
  - ✓ la distance de tir (augmenter ou diminuer la distance entre l'archer et la cible),
  - ✓ la taille et la forme des cibles,
  - ✓ l'objectif à viser (zone spécifique sur la cible),
  - ✓ le nombre de points accordés selon les différentes zones de la cible,
  - ✓ la position des cibles (cibles statiques ou cibles mobiles, etc.),
  - ✓ le nombre de cibles à viser,
  - ✓ le nombre de flèches et de tirs accordés à l'archer.



## Consignes

- Respecter les consignes de sécurité (ne pas tirer en l'air, toujours en direction d'une cible sans personne à proximité, ne pas se placer derrière une cible, etc.).
- Vérifier que personne ne soit dans l'aire de tir avant de tirer.
- Poser l'arc avant d'aller voir le résultat sur les cibles.
- Lorsqu'on va récupérer les flèches sur la cible :
  - ✓ vérifier que personne ne s'apprête à tirer sur celle-ci,
  - ✓ poser une main sur la cible près de l'impact, prendre la flèche avec l'autre main et tirer dans l'axe,
  - ✓ retirer les flèches une à une, en vérifiant que personne ne puisse être heurté lors du retrait de celles-ci.
- Faire encadrer les tirs par des participants responsables du décompte des points, du respect des règles et de la sécurité de chacun.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Ecoute et communication

Coopération  
Dépendance  
Confiance en l'autre

### Ecoute et communication

Coopération  
Dépendance  
Confiance en l'autre

### Travail d'équipe

Coopération  
Confiance en l'autre  
Interdépendance

### Respect de la règle (responsabilisation)

Communication et écoute de l'autre

### Observation et jugement d'autrui

Ecoute et acceptation du jugement  
Prise en compte de conseils

## Adaptations possibles

Par équipe de deux, l'un a les yeux bandés et l'autre le guide par la voix et/ou le toucher pour effectuer son geste, viser et tirer sur une cible.

Après avoir tiré, l'archer ayant les yeux bandés se laisse guider par la voix de son partenaire pour aller récupérer sa flèche.

Par deux, l'un maintient l'arc stable et l'autre, sans toucher l'arc, positionne la flèche, tend la corde, vise et tire sur une cible.

Un participant dirige les gestes du reste du groupe qui suit ses instructions pour tirer (« Placez vos pieds. Positionnez votre arc. Etc. »).

Par équipe de deux, l'un tire et l'autre l'observe. A la suite du tir, l'observateur donne des conseils d'amélioration à l'archer qui tente d'améliorer son geste lors du prochain tir.

## Culture de l'activité

Tout au long de l'activité, les participants évaluent leurs sensations corporelles afin de reproduire leurs gestes du mieux possible. Ils apprennent à maîtriser la position de leur corps, à ajuster leur dos et leur bassin et sont capables de reproduire les mêmes gestes. Constamment à l'écoute de leur corps, ils développent ainsi leur capacité à ressentir et maîtriser leur corps, leur respiration et leurs émotions.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité d'attention et de concentration**  
Rester concentré tout au long de l'action.
- **Capacité à accepter le regard/jugement d'autrui**  
Passer un par un devant les autres.
- **Capacité à se relâcher**  
Conservé un relâchement maximum, même au moment de la phase de tension de la corde.
- **Capacité d'analyse et de correction**  
Analyser son geste et repérer les mouvements parasites qui influencent et perturbent la trajectoire de la flèche. Corriger son geste lors de l'essai suivant.

### Rencontrer l'autre

- **Capacité à travailler en équipe vers un même but**  
Tirer au sein d'une même équipe sur une même cible. Observer ses partenaires et les conseiller. Accepter d'être observé ; écouter et prendre en compte les conseils de l'autre.

### Partager l'espace

- **Observation de l'espace de chacun**  
Regarder l'emplacement des participants avant de tirer.
- **Partage de l'espace**  
Viser une même cible. Accepter de la partager.





# Volley-ball

20

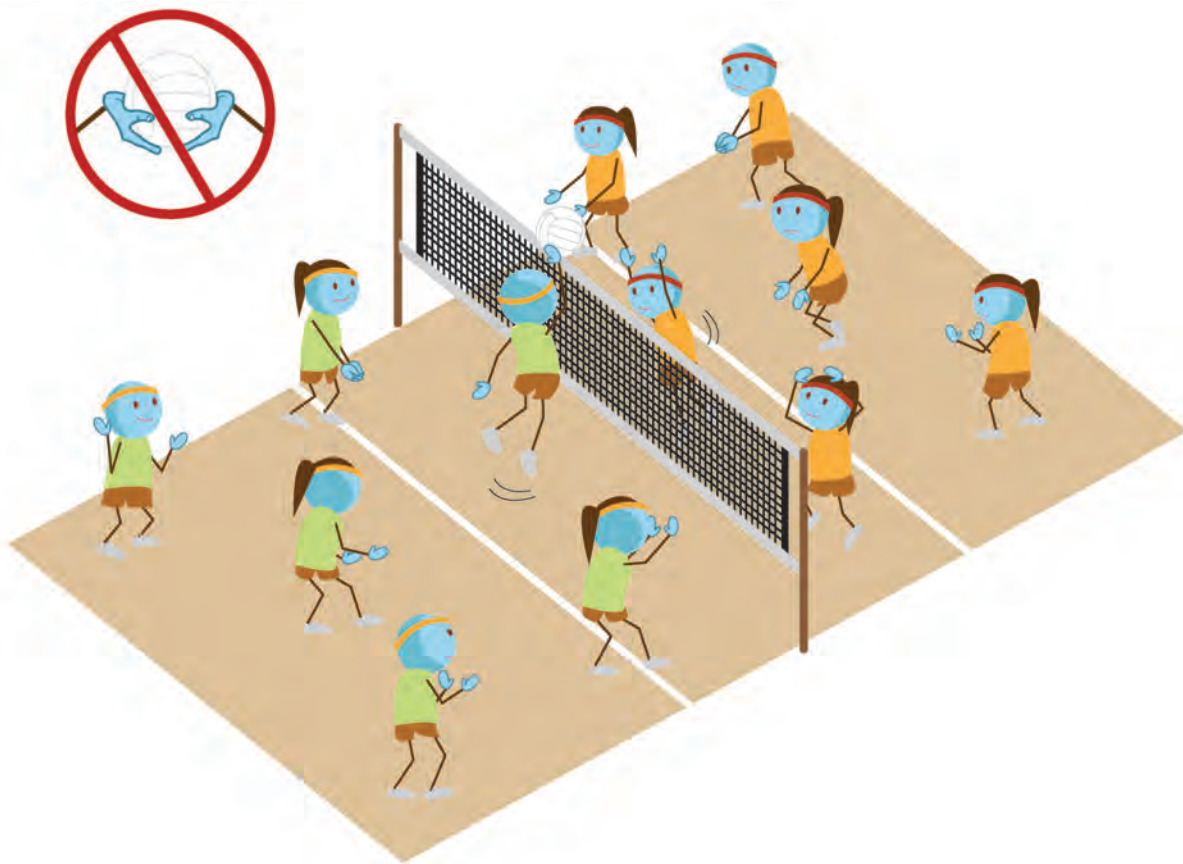


## But

S'organiser collectivement afin d'envoyer avec les mains un ballon par-dessus un filet de telle sorte qu'il tombe dans le camp adverse ou que l'adversaire ne puisse le renvoyer dans son propre camp.

## Règles de base

- Deux équipes composées de deux, quatre ou six joueurs, de chaque côté d'un filet.
- Effectuer un maximum de trois passes avant de renvoyer le ballon dans le terrain adverse.
- Un joueur ne peut pas toucher le ballon deux fois consécutives.
- Le ballon doit être frappé (ni tenu ni lancé : pas de « blocage » du ballon).
- Un point est marqué dès que l'équipe adverse :
  - ✓ fait plus de trois passes consécutives,
  - ✓ fait tomber la balle au sol, ou
  - ✓ touche le filet avec son corps.



## Caractéristiques

### Valeurs

- Solidarité et travail d'équipe
- Communication
- Confiance en l'autre

### Spécificités

- **Un contact spécifique avec le ballon**  
Tout contact prolongé avec le ballon est interdit.
- **Un rapport à ses partenaires « limité »**  
La possibilité de transmettre la balle à ses partenaires est limitée (trois passes maximum).
- **Un rapport à l'adversaire original** : une opposition sans contact, médiée par une balle et un filet.
- **Une organisation dans l'espace particulière** : deux surfaces de jeu horizontales séparées par un obstacle haut et vertical, le filet.
- **Une surface à la fois cible et espace de jeu**  
Les deux cibles horizontales au sol sont les espaces de jeu des deux équipes.

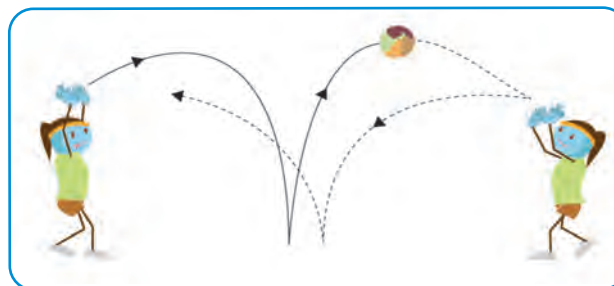
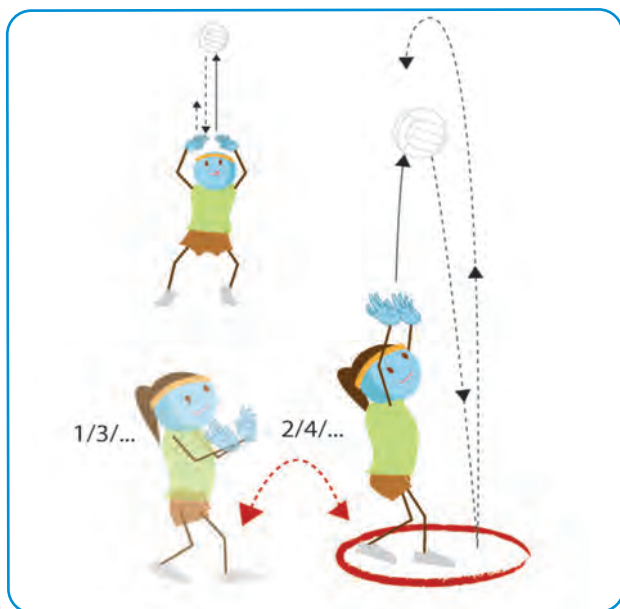
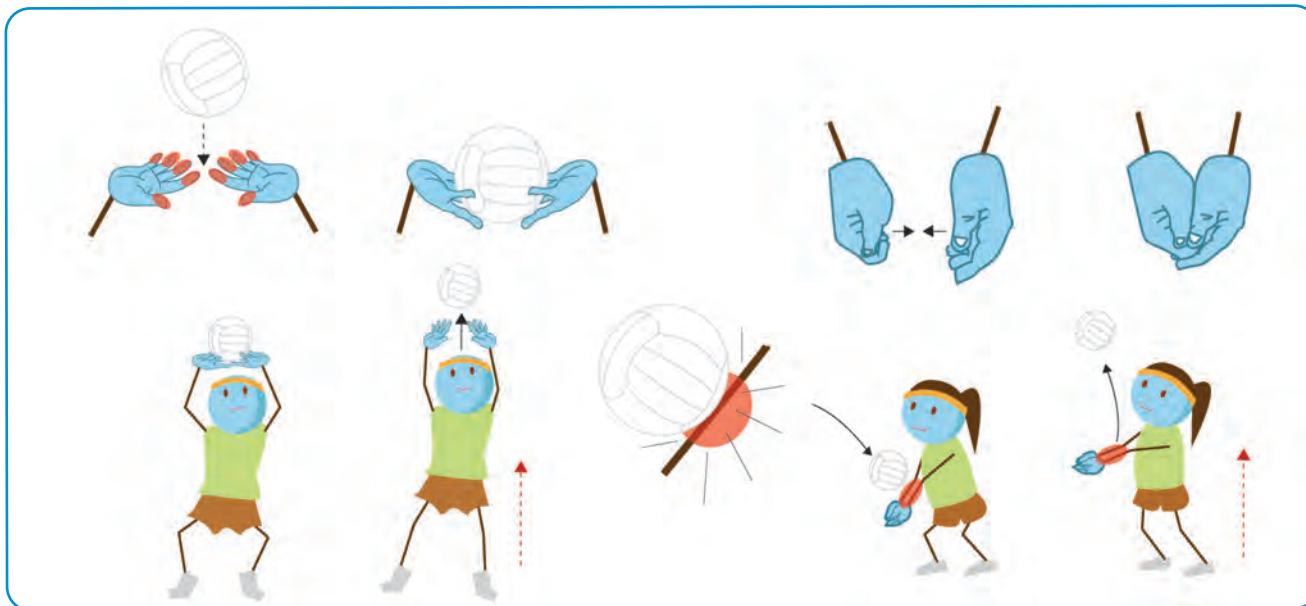
### Conseil du Champion



**Sidiki Sidibé,  
Champion de volley-ball, France**

« Rapidité pour démarrer, sauts plus ou moins appuyés et sprints sur une très courte distance, telles sont les caractéristiques de ce sport. Soyez le plus détendu possible afin d'accompagner la balle : jouez avec et non contre la balle. »

# Mettre en place l'activité



## Ce qui peut être adapté

### Espace de pratique

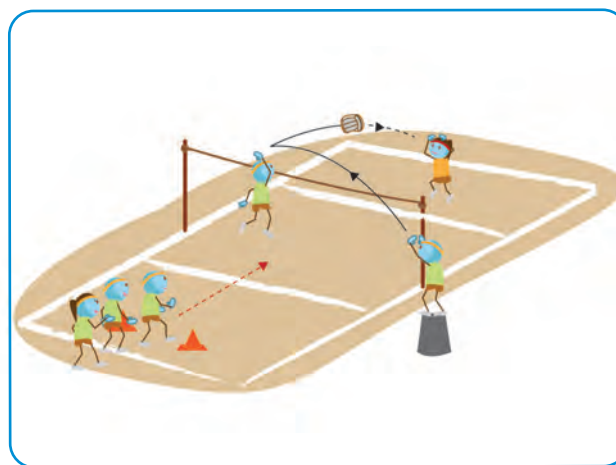
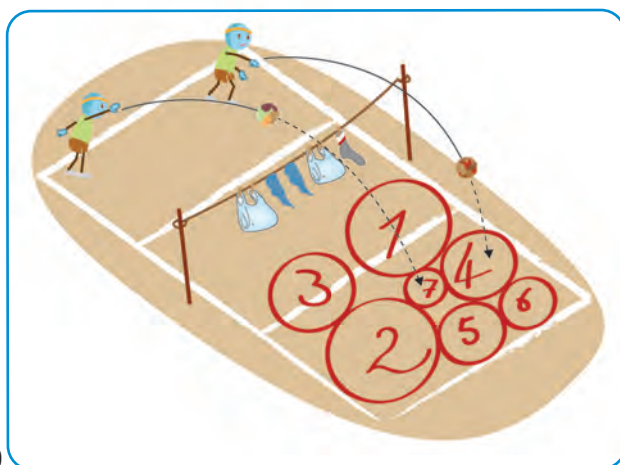
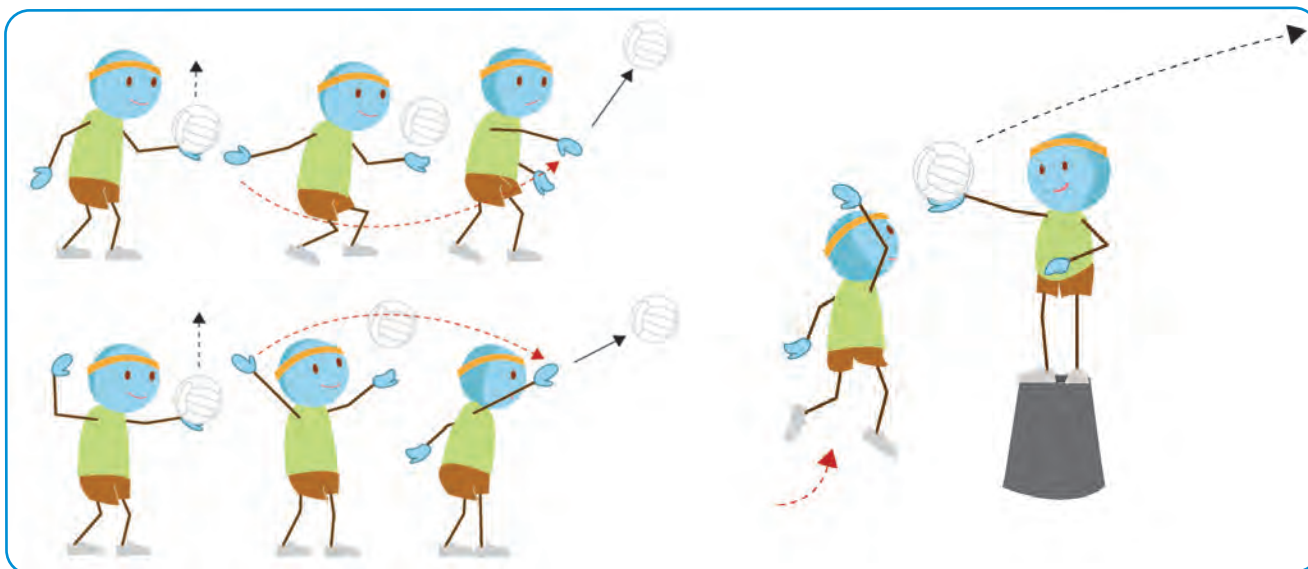
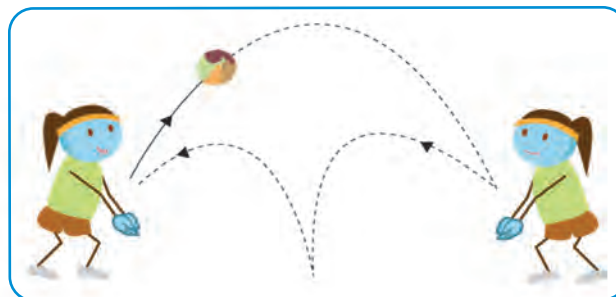
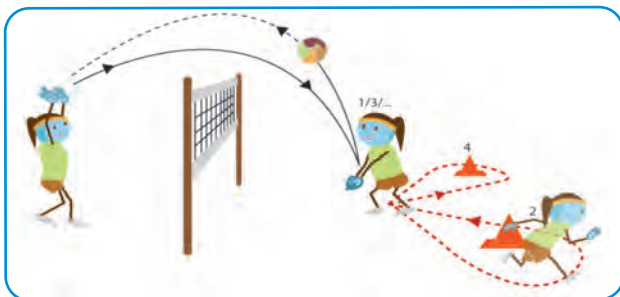
- Pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur, sur tous types de surfaces solides (asphalte, herbe, sable, etc.).
- Adapter la taille et la forme de la surface de pratique (terrain plus ou moins large et long selon le nombre de joueurs et l'objectif de la séance).

### Matériel

- Délimiter l'espace de pratique par des plots, cordes, drapeaux et/ou de la peinture/craie (voir fiche C).
- Utiliser :
  - ✓ deux poteaux et un filet ou équivalent (voir fiche E),
  - ✓ un ballon qui rebondit (voir fiche E).

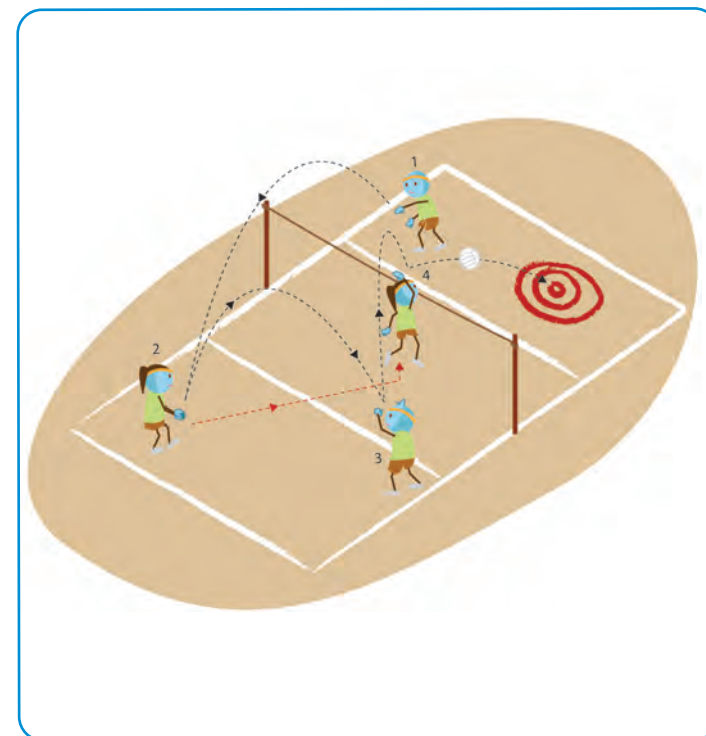
### Règles

- Modifier la durée des exercices et des matches.
- Pour augmenter ou diminuer la difficulté :
  - ✓ surélever ou abaisser la hauteur du filet,
  - ✓ réceptionner le ballon à deux mains puis le renvoyer dans les deux secondes qui suivent,
  - ✓ autoriser un ou plusieurs rebonds du ballon au sol avant de le réceptionner et de faire la passe,
  - ✓ utiliser un ballon plus ou moins gros, plus ou moins léger.
- Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs dans une équipe afin de créer un déséquilibre permettant de travailler l'attaque ou la défense (2 contre 3, 4 contre 6, etc.).
- Modifier le nombre de passes minimum ou maximum avant de renvoyer le ballon dans le terrain adverse (par exemple, cinq passes minimum).
- Différencier la valeur des points marqués en fonction :
  - ✓ du frappeur,
  - ✓ de sa position sur le terrain lors de la frappe,
  - ✓ de la zone dans laquelle atterrit le ballon.



### Consignes

- Se parler tout en regardant le ballon afin de connaître la position de ses partenaires et de ne pas les percuter (en défense, crier « J'ai ! » avant de réceptionner le ballon).
- Annoncer le nom du partenaire à qui ont fait la passe afin qu'il se tienne prêt.
- Faire arbitrer les matches par les participants afin de compter les points et de veiller au respect des règles :
  - ✓ L'arbitre compte chaque passe à haute voix. A la troisième passe, l'équipe attaquante envoie le ballon dans le camp adverse sinon celui-ci revient à l'équipe adverse.
  - ✓ Un ou plusieurs arbitres de ligne vérifient si la balle tombe à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain.



# Utiliser l'activité au service de ses besoins



## Enjeux ciblés

### Coopération

Participation de tous  
Acceptation du regard de l'autre

### Interdépendance

Effort au service de l'autre  
Mise à disposition de ses qualités au service des autres

### Gestion des émotions

Gestion de la peur  
Initiation au contact avec le ballon

### Respect de la règle (responsabilisation)

Communication et écoute de l'autre  
Confiance en l'autre

### Interdépendance

Effort au service de l'autre  
Actions centrées sur soi et actions au service de l'équipe

## Adaptations possibles

Tous les joueurs d'une même équipe doivent recevoir le ballon une ou plusieurs fois avant de le renvoyer dans le camp adverse.

Interdiction de recevoir, passer et/ou tirer ! Lors d'un match, chaque joueur de l'équipe a un ou plusieurs rôles attribués (servir, recevoir, passer et/ou tirer).

Un attaquant contre un défenseur ! Face à face sans filet, l'un smash (frappe le ballon de haut en bas) sur l'autre qui doit le recevoir/renvoyer.

Un joueur = un arbitre ! Les joueurs définissent ensemble les règles et les limites du terrain avant de jouer puis s'auto-arbitrent (jeu sans arbitre).

Un des joueurs de l'équipe a l'interdiction d'envoyer le ballon dans le camp adverse. Il peut uniquement servir, réceptionner et passer le ballon.

## Culture de l'activité

Le volley-ball se distingue de la majorité des autres pratiques puisque les cibles – horizontales – sont dans le même temps les surfaces de jeu des deux équipes. Les joueurs occupent collectivement leur surface de jeu afin de la protéger des adversaires qui la visent. Ils doivent ainsi trouver le bon équilibre entre attaquer la cible adverse et défendre leur propre surface.

## Savoir-être et savoir-faire

### Construire son identité

- **Capacité d'attention et de concentration**  
Regarder constamment la balle, y compris pendant les replis défensifs.
- **Capacité à s'équilibrer**  
Trouver un équilibre tête en arrière pour se placer sous la balle.
- **Capacité à faire des choix**  
Choisir l'action la plus adaptée : tirer dans les espaces vides ou passer au joueur le mieux placé.

### Rencontrer l'autre

- **Acceptation des capacités de chacun**  
Respecter les capacités de ses partenaires et avoir confiance en eux : si un coéquipier moins agile au tir se trouve mieux placé, lui passer le ballon.
- **Travailler en équipe vers un même but**  
S'organiser et agir collectivement dans un but commun. Rechercher le soutien de partenaires pour réussir une action.

### Partager l'espace

- **Positionnement dans l'espace**  
Interagir avec ses partenaires dans un petit espace. S'organiser afin d'occuper collectivement l'espace.



# ANNEXES



# ANNEXES



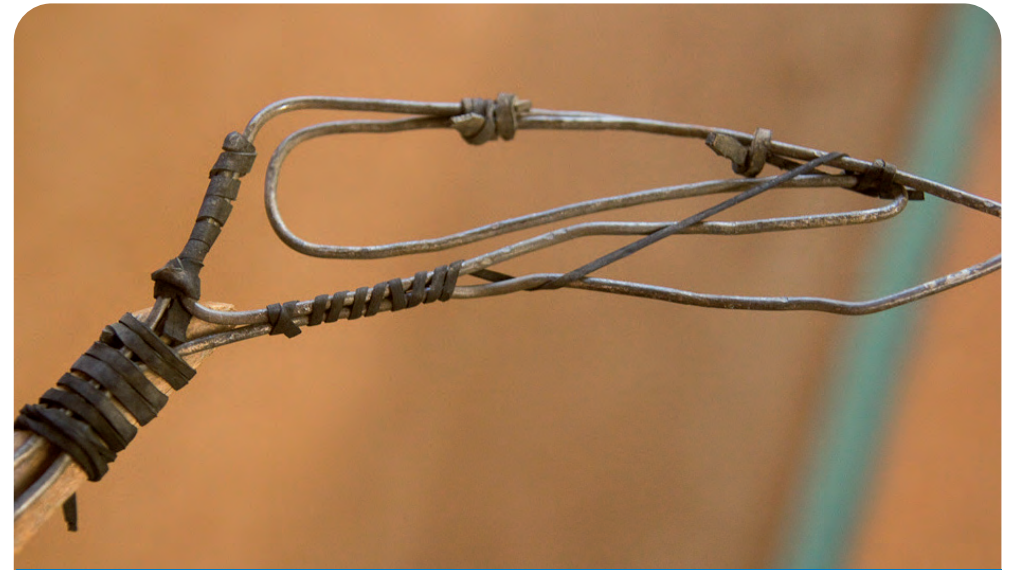
# MATERIEL ADAPTE INDEX PAR RESSOURCE



# MATERIEL ADAPTE INDEX PAR RESSOURCE



Ressources environnementales - A



Ressources issues du recyclage de déchets - B

# Index par ressource environnementale

A

Cet index propose une liste de ressources environnementales pouvant aider à la construction de matériel adapté.  
Chaque ligne illustre quatre exemples de matériel adapté construit à partir d'une de ces ressources.  
Référez-vous aux fiches C, D, E, F, G et H de la partie « Fiches de construction » afin d'en savoir plus sur les processus de construction.

## Ressource

1

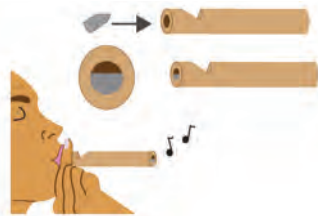
2

3

4



Bois



Sifflet  
(voir fiche C)



Drapeau  
(voir fiche C)



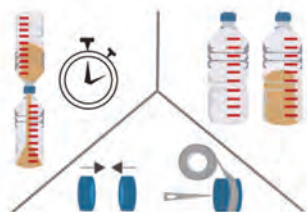
Pièce de dames et d'échecs  
(voir fiche G)



Batte de baseball  
(voir fiche F)



Sable



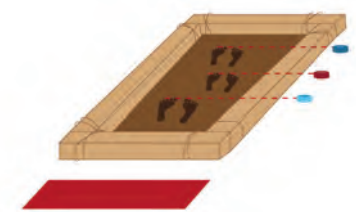
Sablier  
(voir fiche C)



Matériel de frappe  
(voir fiche H)



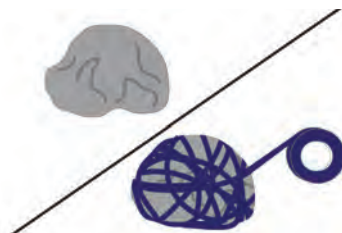
Haie  
(voir fiche D)



Sautoir  
(voir fiche D)



Pierre



Balle de golf  
(voir fiche F)



Poids  
(voir fiche D)



Pièce de dames et d'échecs  
(voir fiche G)



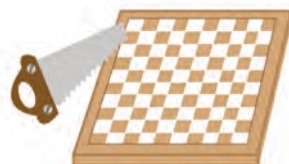
Club de golf  
(voir fiche F)



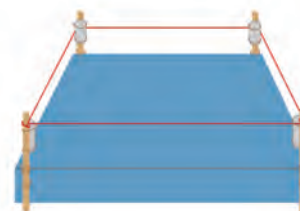
Planche de bois



Raquette  
(voir fiche F)



Plateau de jeu  
(voir fiche G)



Ring de boxe  
(voir fiche H)



Cible de tchoukball  
(voir fiche E)



Tronc d'arbre



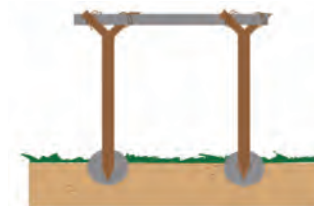
Support de panier de basketball  
(voir fiche E)



Support de matériel de frappe  
(voir fiche H)



Support de filet  
(voir fiche E)



But  
(voir fiche E)



Bambou



Perche  
(voir fiche D)



Javelot  
(voir fiche D)



Club de golf  
(voir fiche F)



Piquet de cricket  
(voir fiche F)

# Index par ressource issue du recyclage de déchets

B

Cet index propose une liste de ressources issues du recyclage de déchets pouvant aider à la construction de matériel adapté.  
Chaque ligne illustre quatre exemples de matériel adapté construit à partir d'une de ces ressources.  
Référez-vous aux fiches C, D, E, F, G et H de la partie « Fiches de construction » afin d'en savoir plus sur les processus de construction.

## Ressource

1

2

3

4



Bouteille en plastique



Plot pour délimiter le terrain  
(voir fiche C)



Javelot  
(voir fiche D)



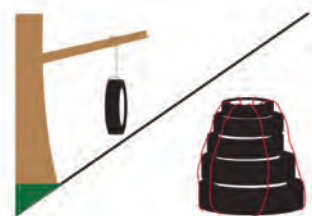
Bâton de relais  
(voir fiche D)



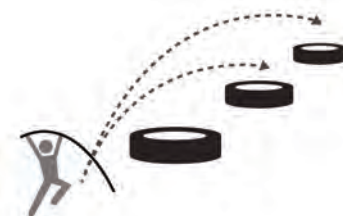
Sablier  
(voir fiche C)



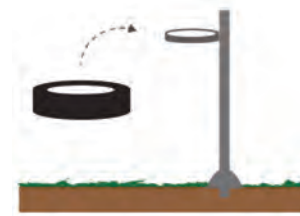
Pneu



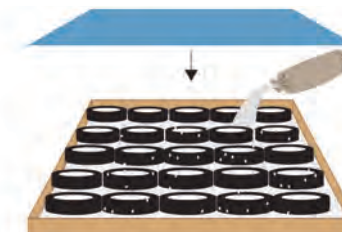
Matériel de frappe  
(voir fiche H)



Cible pour saut à la perche  
(voir fiche D)



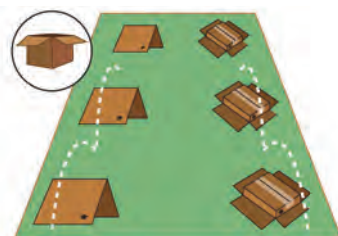
Panier de basketball  
(voir fiche E)



Tatami  
(voir fiche H)



Carton



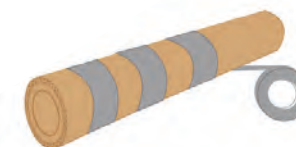
Haie  
(voir fiche D)



Plateau de jeu  
(voir fiche G)



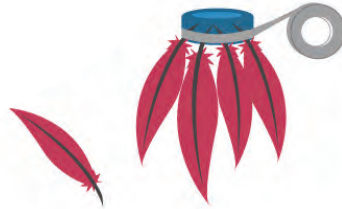
Matériel de protection  
(voir fiche H)



Batte ou club  
(voir fiche F)



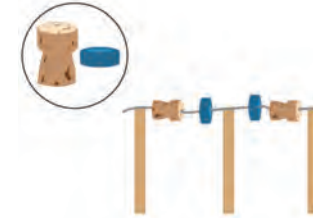
Bouchon



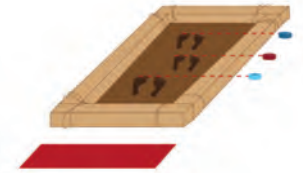
Volant de badminton  
(voir fiche F)



Pièce de dames et d'échecs  
(voir fiche G)



Témoin de cricket  
(voir fiche F)



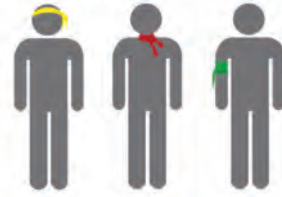
Instrument de mesure  
(voir fiche D)



Tissu



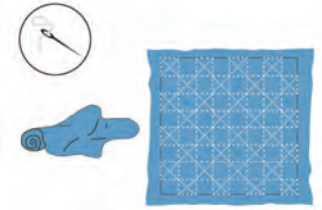
Drapeau  
(voir fiche C)



Différenciation des équipes  
(voir fiche C)



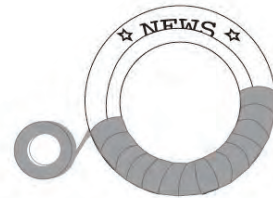
Ballon  
(voir fiche E)



Plateau de jeu  
(voir fiche G)



Papier



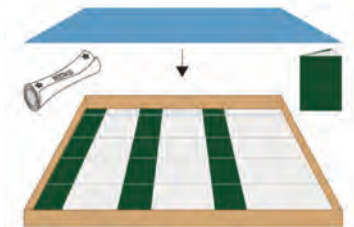
Bâton de relais  
(voir fiche D)



Balle  
(voir fiche F)



Pièce de dames et d'échecs  
(voir fiche G)



Tatami  
(voir fiche H)

# MATERIEL ADAPTE FICHES DE CONSTRUCTION





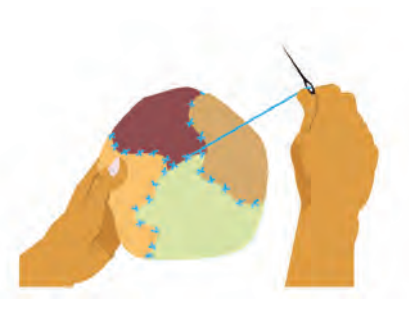
# MATERIEL ADAPTE FICHES DE CONSTRUCTION



Généralités multisports - C



Athlétisme - D



Sports collectifs - E



Sports de raquettes, battes et clubs - F



Sports cérébraux - G



Sports de combat - H

# Fiche de construction de matériel adapté

# Mode d'emploi

Les fiches de construction proposent différents types de matériel adapté construit à partir de ressources locales. Ces ressources locales sont soit environnementales (cannes de bambou, feuilles de bananier, etc.), soit issues du recyclage de déchets (pneus usagés, bouteilles en plastique, etc.).

La première fiche (Généralités multisports - C) est générique, tandis que les cinq autres sont classées par famille de sport :

**Généralités multisports - C**  
**Athlétisme - D**

**Sports collectifs - E**  
**Sports de raquettes, bates et clubs - F**

**Sports cérébraux - G**  
**Sport de combat - H**

Chaque fiche est constituée d'une liste non exhaustive et non figée de matériel sportif, de leur processus de construction, et de différentes possibilités à mettre en œuvre. Libre à chaque éducateur de modifier et compléter ces listes grâce à ses propres expériences et à celles de son entourage.

Famille de sport et lettre attribuée à cette famille

Matériel sportif

Illustration du matériel

Processus de construction par étape. Sont détaillés le matériel nécessaire et les trois étapes de construction.

Le signe ► indique les différentes étapes de construction.

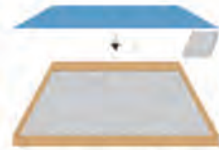
Sports de combat H

Processus	Matériel	1 <sup>ère</sup> étape	2 <sup>ème</sup> étape	3 <sup>ème</sup> étape
<b>1 Gants &amp; Protections</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>► Scotch</li> <li>► Mousse, cartons, journaux</li> </ul>	 <p>Faire 3 bandes en enroulant la mousse avec du scotch</p>	 <p>Scotcher 2 bandes sur le dessus de la main</p>	 <p>Scotcher la 3<sup>ème</sup> bande Enlever le gant finalisé</p>
<b>2 Rings</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>► Scotch</li> <li>► Cartons et tissu</li> </ul>	 <p>Découper le carton à la taille et forme souhaitées</p>	 <p>Renforcer avec du tissu et du scotch</p>	 <p>Marquer les zones de frappe</p>
<b>2 Rings</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>► Mousse et pneus</li> <li>► Planches de bois fixées</li> <li>► Corde, 2 bâches, 4 poteaux</li> </ul>	 <p>Planter les poteaux aux 4 coins d'une bâche. Installer 2 couches de pneus.</p>	 <p>Installer la planche puis la mousse sur les pneus. Fixer le tout aux poteaux.</p>	 <p>Recouvrir avec une bâche. Installer les cordes et protéger les coins.</p>

Diverses possibilités/suggestions de construction. Chaque ligne en propose quatre.

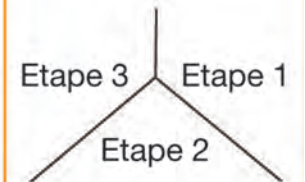
Lorsque c'est nécessaire, des pictogrammes précisent le type de matériel construit. Par exemple :

-  = couteau
-  = épée
-  = batte de baseball
-  = club de golf

Possibilités	1 <sup>ère</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>
<b>3 Sacs de frappe</b> 	 Ballon rempli de sable	 Pneus attachés	 Matelas et/ou tissu scotchés	 Sacs de sable enroulés de chambre à air
<b>4 Armes</b> 	 Carton enroulé et scotché	 Bois entouré de bouteilles en plastique	 Bouteille en plastique scotchée sur carton	 Bois renforcé avec du tissu et du carton
<b>5 Tatamis</b> 	 Sable recouvert d'une bâche dans un cadre	 Journaux et/ou magazines	 Mousse, tissu et/ou feuilles de bananier	 Pneus remplis de sable et/ou paille de riz

Le signe ● distingue les différentes possibilités de construction.

Sur certaines fiches, le processus de construction est expliqué sur un seul et même dessin, comme suit :



## Processus

## Matériel

## 1<sup>ère</sup> étape

## 2<sup>ème</sup> étape

## 3<sup>ème</sup> étape

### 1 Sifflets & Drapeaux



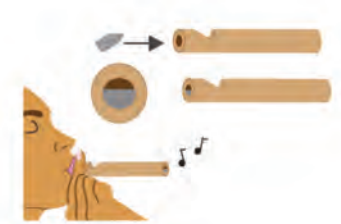
- Bois (cèdre, bambou, etc.)



Couper  
Enlever l'écorce



Faire l'entaille  
Creuser l'intérieur



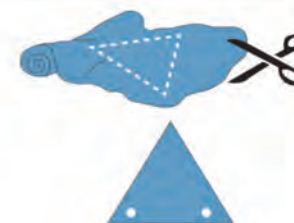
Tailler et insérer un morceau  
de bois



- 1 Morceau de bois
- Tissu, corde et scotch



Tailler et scotcher le  
morceau de bois

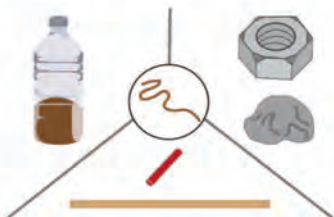


Découper selon la forme  
souhaitée et percer le tissu



Attacher le tissu sur le  
morceau de bois

### 2 Mesure de Temps & de Distance



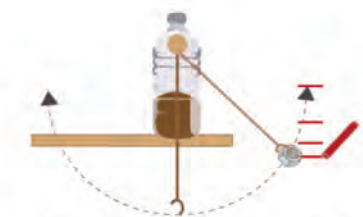
- 1 Bouteille remplie de sable
- 1 Pierre/écrou et de la ficelle
- 1 Bâton de bois et une craie



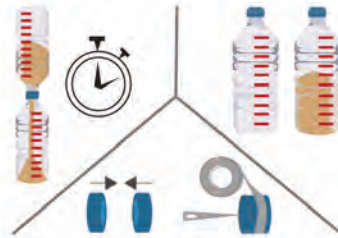
Percer, insérer puis  
attacher le morceau de bois  
à la bouteille



Suspendre la ficelle et y  
accrocher l'écrou/la pierre



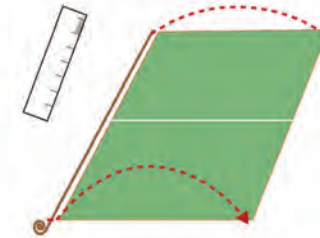
Placer le tout devant un mur  
Marquer le nombre  
de balancements sur le mur



Marquer et remplir une des deux bouteilles de sable/riz  
Scotcher et percer deux bouchons  
Assembler et renverser



Coller une bande pour le marquage  
Faire un trou dans le fond de la bouteille puis la remplir

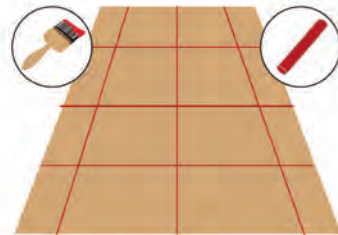


Mesurer avec une corde

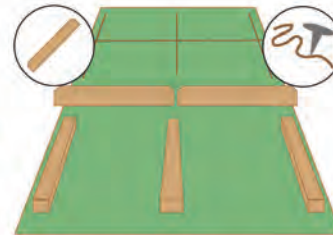


Mesurer avec un bâton

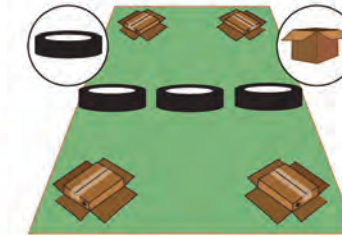
### 3 Marquage du Terrain & des Equipes



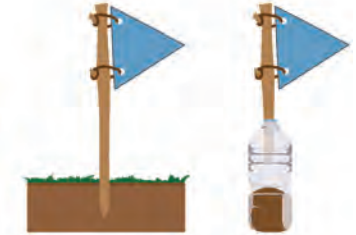
Peinture ou craie



Bois ou corde tendue



Pneu ou carton retourné



Plot planté dans le sol ou soutenu par une bouteille



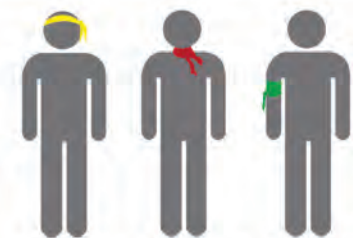
Couleurs foncées contre couleurs claires



Maquillage avec peinture ou charbon



Tissu autour de la taille



Tissu autour de la tête, du cou et/ou du bras

## Possibilités

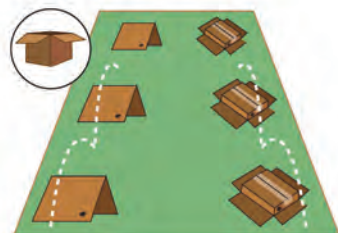
1<sup>ère</sup>

2<sup>ème</sup>

3<sup>ème</sup>

4<sup>ème</sup>

### 1 Haies & Bâtons de relais



Cartons pliés ou retournés



Bois posé sur poubelles



Cagettes



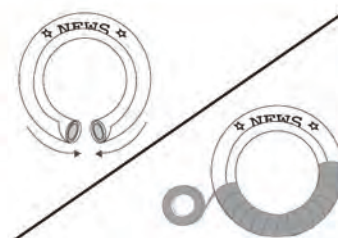
Sacs de sable



Bouteille en plastique



Morceau de bois scotché



Anneau en papier scotché

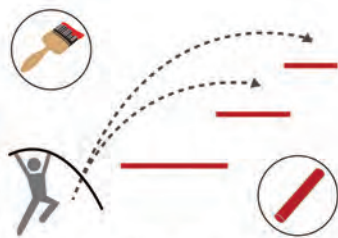


Tissu scotché

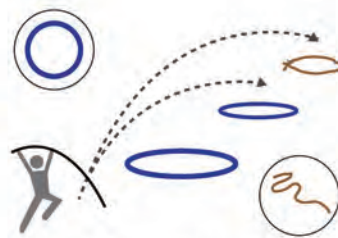
### 2 Perches & Cibles



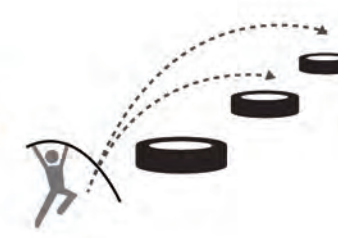
Bambou scotché



Peinture ou craie



Cerceau ou corde



Pneus

# Possibilités

1<sup>ère</sup>

2<sup>ème</sup>

3<sup>ème</sup>

4<sup>ème</sup>

## 3 Poids & Javelots



Pierre



Noix de coco



Carton enroulé et scotché



Bambou scotché et taillé

# Processus

## Matériel

## 1<sup>ère</sup> étape

## 2<sup>ème</sup> étape

## 3<sup>ème</sup> étape



- 3 Bouteilles en plastique
- 1 Sac en plastique
- Scotch



Couper 2 bouteilles comme ci-dessus



Assembler et scotcher

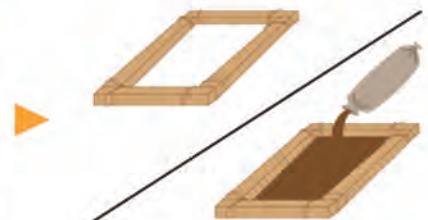


Découper et scotcher les morceaux du sac

## 4 Sautoirs



- Sable ou sciure de riz
- Bois, corde et peinture
- Capsules/bouchons



Zone de réception: créer un cadre verser du sable



Planche d'appel: peindre une bande ou mettre un bout de bois



Mesures: marquer à l'aide de capsules/bouchons

## Processus

## Matériel

## 1<sup>ère</sup> étape

## 2<sup>ème</sup> étape

## 3<sup>ème</sup> étape

### 1 Ballons



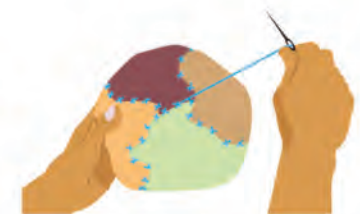
- Vêtements et/ou tissu
- Papier journal
- Aiguille et fil



Faire une boule de papier journal compacte



L'entourer de vêtements et/ou tissu



Coudre les vêtements et/ou morceaux de tissu



- 4 Sacs plastique ou plus
- 1 Gros sac plastique
- Corde et/ou ficelle



Compacter les sacs dans le gros sac plastique



Compresser le gros sac pour donner une forme arrondie



Encercler le sac plastique de corde et/ou de ficelle



- 1 Préservatif
- 1 Sac en plastique
- Corde et/ou ficelle



Gonfler le préservatif jusqu'à la taille désirée  
Faire un noeud



Le protéger à l'aide du sac plastique



Encercler le sac plastique de corde et/ou de ficelle





- 2 ballons de baudruche
- Scotch



Retourner le 1<sup>er</sup> ballon



Enfiler le 2<sup>ème</sup> ballon par-dessus



Gonfler et nouer  
Recouvrir de scotch



- 6 bandes de plastique/rotin
- Scotch



En tresser 5, former un cercle avec la 6<sup>ème</sup>



Tresser les 5 bandes autour



Scotcher les extrémités pour reformer le ballon



- Feuilles de bananier
- Corde et/ou ficelle



Former une boule avec les feuilles de bananier



Les compresser pour donner une forme arrondie



Encercler les feuilles avec de la corde et/ou ficelle



- Caoutchouc naturel
- Corde et/ou ficelle



Donner une forme arrondie au caoutchouc



Le compresser



L'encercler avec la corde et/ou la ficelle

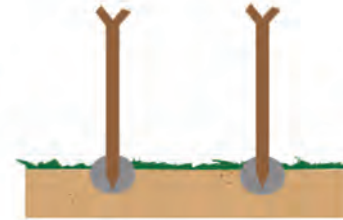
## 2 Buts & Cibles de tchoukball



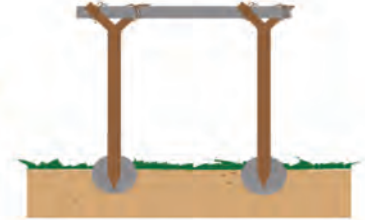
- 3 barres en bois et/ou métal
- Corde et/ou ficelle



Tailler les 2 barres en bois de manière identique



Planter les poteaux dans le sol. Consolider avec du ciment ou autre



Poser et attacher la 3<sup>ème</sup> barre

### Possibilités

1<sup>ère</sup>

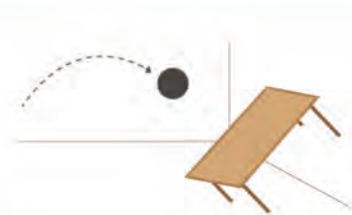


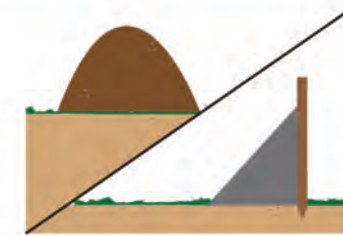
Table renversée sur mur

2<sup>ème</sup>



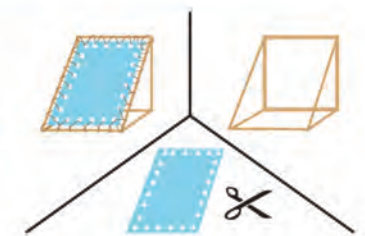
Planche de bois attachée

3<sup>ème</sup>



Cible en terre ou en ciment

4<sup>ème</sup>



Construire un support  
Percer le tissu  
L'attacher et le tendre

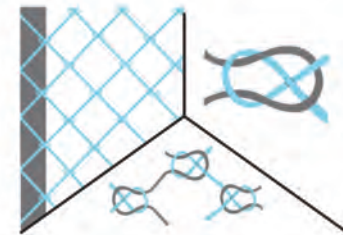
## 3 Filets



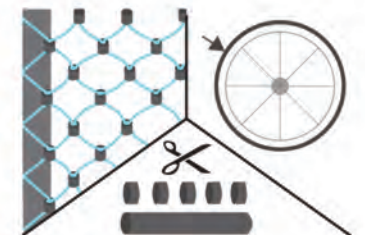
Corde avec tissu



Filet de pêche tendu



Corde nouée comme ci-dessus

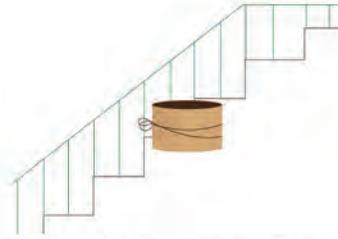


Corde avec morceaux de chambre à air

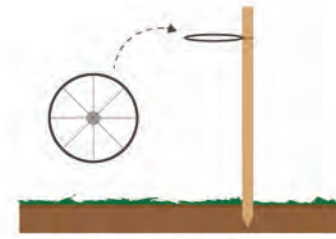
## 4 Paniers



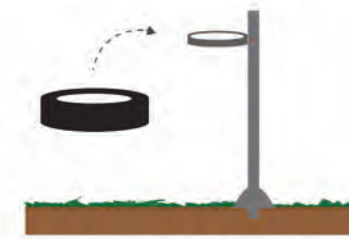
Poubelle attachée à un arbre



Panier attaché à un escalier



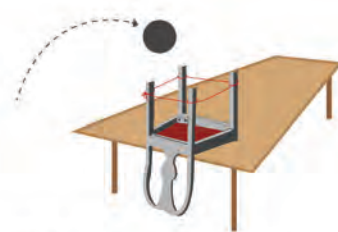
Jante de roue de vélo attachée à un poteau en bois



Jante de voiture attachée à un poteau en métal



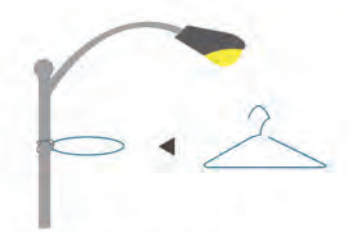
Poubelle sur table



Chaise retournée avec ficelle attachée



Peinture sur un mur



Fer en forme d'anneau accroché à un poteau

## 5 Crosses & Palets



Balai



Fer tordu attaché à un bâton



Crosse sciée sur planche Scotcher les extrémités



Canettes/bouteilles en plastique écrasées

# Sports de raquettes, battes et clubs

F

## Possibilités

1<sup>ère</sup>

2<sup>ème</sup>

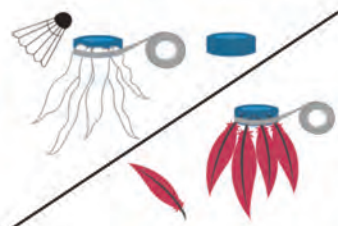
3<sup>ème</sup>

4<sup>ème</sup>

### 1 Volants & Balles



Partie supérieure d'une bouteille en plastique



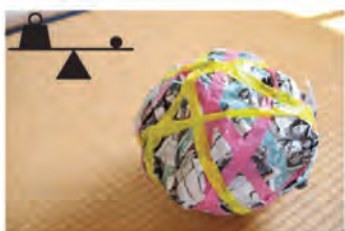
Morceaux de mouchoirs et/ou plumes sur bouchon



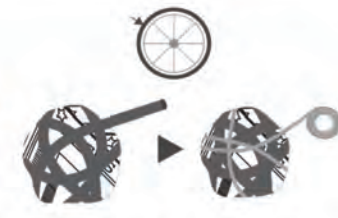
Préservatif entouré d'un sac plastique



Ballons de baudruche retournés



Papier journal peu compact scotché



Papier journal recouvert de chambre à air et scotché



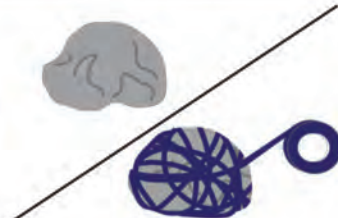
Morceaux de chambre à air scotchés



Caoutchouc naturel encerclé de ficelle



Papier journal très compact scotché



Pierre ronde scotchée



Liège taillé



Bois taillé

## Processus

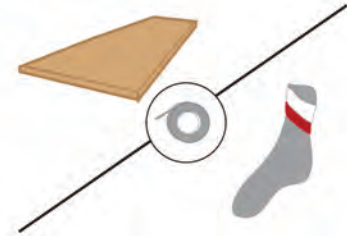
## Matériel

## 1<sup>ère</sup> étape

## 2<sup>ème</sup> étape

## 3<sup>ème</sup> étape

### 2 Raquettes, Battes & Clubs



- Bois
- Tissu et scotch



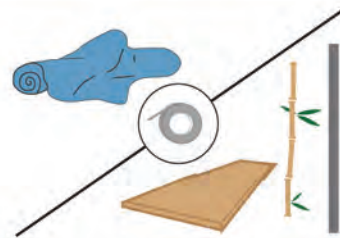
Découper selon la forme souhaitée



Poncer les bords avec une pierre



Renforcer avec du tissu et du scotch



- Bois, bambou ou fer
- Tissu et scotch



Découper selon la forme souhaitée



Recouvrir de tissu bien serré



Scotcher le tout

## Possibilités

### 1<sup>ère</sup>

### 2<sup>ème</sup>

### 3<sup>ème</sup>

### 4<sup>ème</sup>



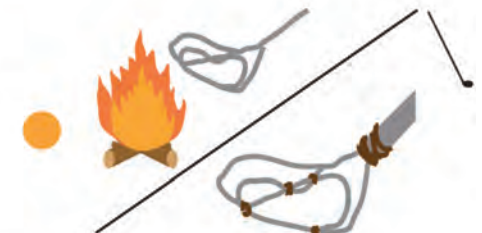
Carton enroulé ou aplati et scotché



Planche de bois épaisse scotchée

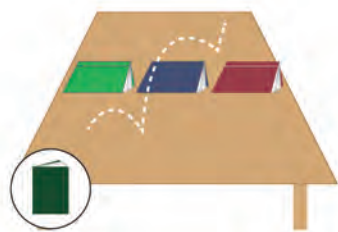


Pierre/métal attaché à un bâton ou bambou

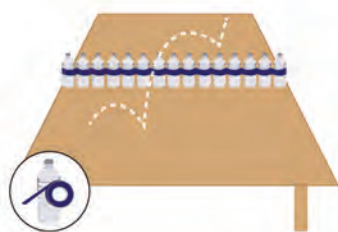


Fer tordu et attaché à un bâton

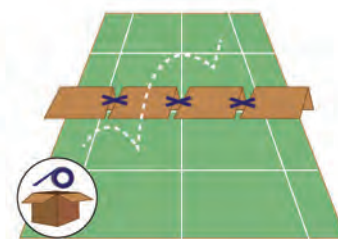
### 3 Filets



Tennis de Table:  
Livres renversés



Tennis de Table:  
Canettes et/ou bouteilles  
scotchées



Tennis:  
Cartons scotchés



Tennis:  
Tables renversées

## Processus

## Matériel

## 1<sup>ère</sup> étape

## 2<sup>ème</sup> étape

## 3<sup>ème</sup> étape



- 2 bouteilles et de la ficelle
- Eau/sable/cailloux
- Sacs plastique/mouchoirs



Remplir les bouteilles

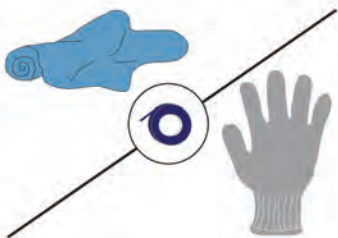


Tendre la ficelle



Y suspendre des sacs  
plastique et/ou mouchoirs

### 4 Gants



- Gant
- Tissu
- Scotch



Renforcer les doigts et la  
paume

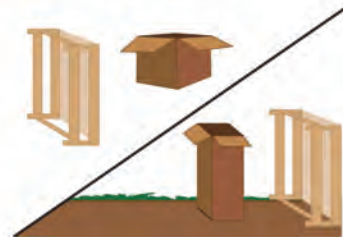


Scotcher les doigts entre  
eux

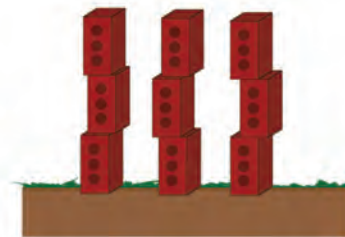


Scotcher le pouce avec  
l'index en laissant un  
espace

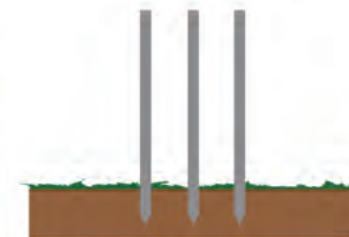
5 Piquets & Témoins de cricket



Cagette et/ou carton



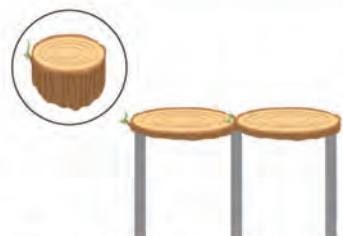
Pile de briques



Fer planté dans le sol



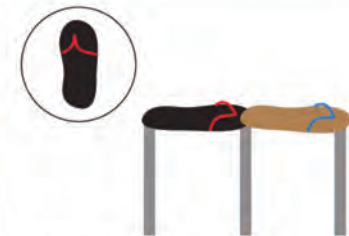
Bâtons soutenus par des bouteilles remplies de sable et/ou d'eau



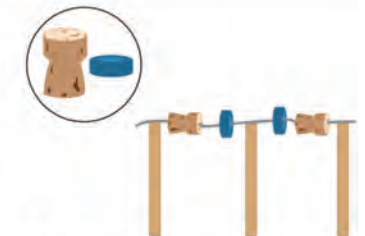
Morceaux de bois



Canettes aplaties

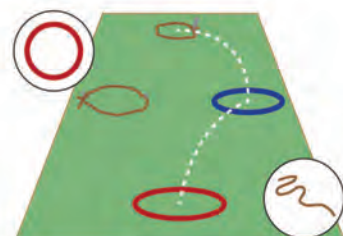


Sandales

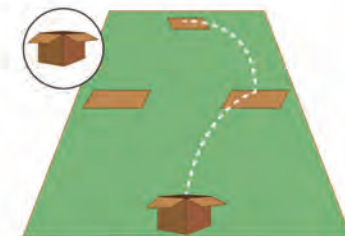


Bouchons (plastique et/ou liège) sur tige de fer

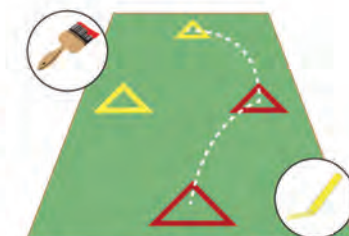
6 Bases



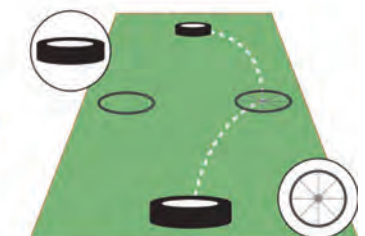
Cerceau ou corde



Carton plié



Peinture ou craie



Pneu de voiture/vélo

## Possibilités

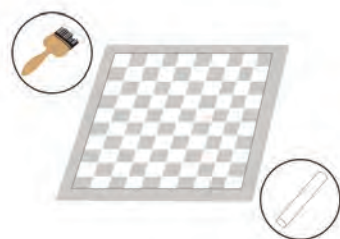
1<sup>ère</sup>

2<sup>ème</sup>

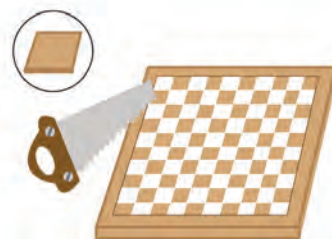
3<sup>ème</sup>

4<sup>ème</sup>

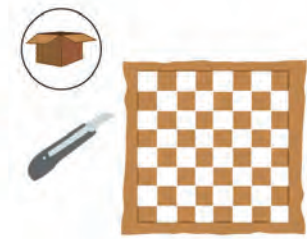
### 1 Plateaux de jeux



Dames: 10 x 10  
Peinture ou craie sur sol



Dames: 10 x 10  
Planche de bois peinte

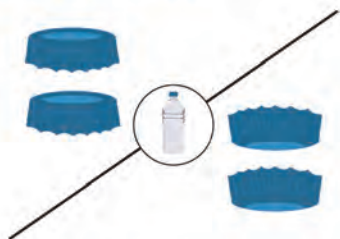


Échecs: 8 x 8  
Carton découpé

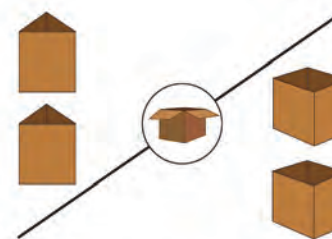


Échecs: 8 x 8  
Tissu cousu

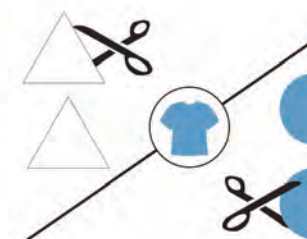
### 2 Pièces de dames & d'échecs



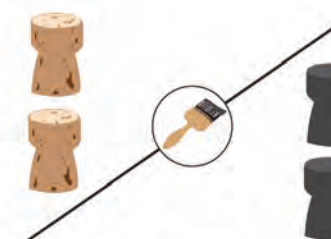
Capsules inversées



Morceaux de carton pliés



Tissu découpé



Bouchons de liège peints



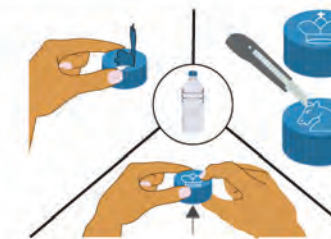
Dessins sur papier



Peinture sur cailloux



Bois ou liège taillé



Bouchons en plastique



## Possibilités

1<sup>ère</sup>

2<sup>ème</sup>

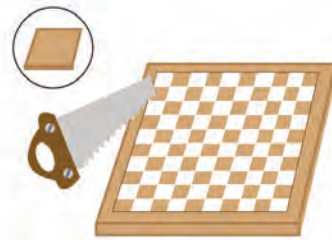
3<sup>ème</sup>

4<sup>ème</sup>

### 1 Plateaux de jeu



Dames: 10 x 10  
Peinture ou craie sur sol



Dames: 10 x 10  
Planche de bois peinte

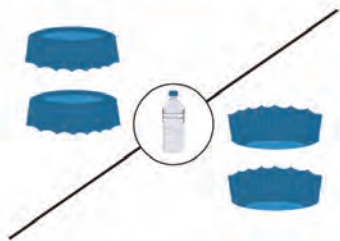


Échecs: 8 x 8  
Carton découpé

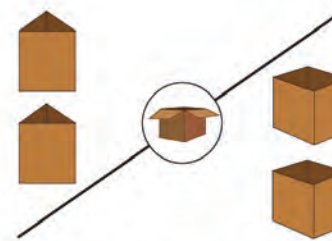


Échecs: 8 x 8  
Tissu cousu

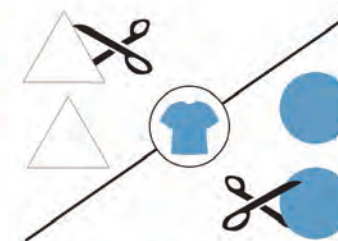
### 2 Pièces de dames & d'échecs



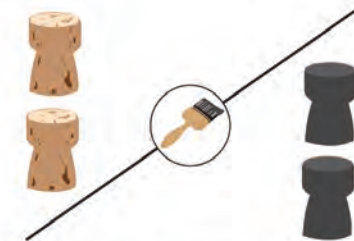
Capsules inversées



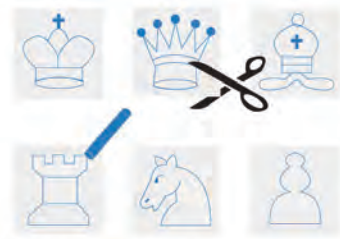
Morceaux de carton pliés



Tissu découpé



Bouchons de liège peints



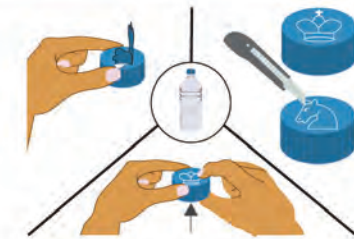
Dessins sur papier



Peinture sur cailloux



Bois ou liège taillé



Bouchons en plastique

## Processus

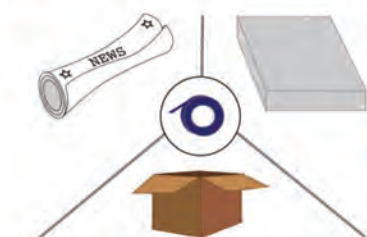
## Matériel

## 1<sup>ère</sup> étape

## 2<sup>ème</sup> étape

## 3<sup>ème</sup> étape

### 1 Gants & Protections



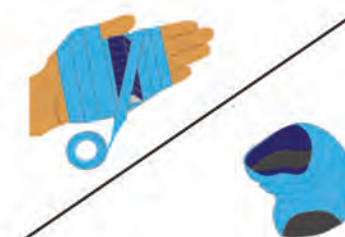
- Scotch
- Mousse, cartons, journaux



Faire 3 bandes en enroulant la mousse avec du scotch



Scotcher 2 bandes sur le dessus de la main



Scotcher la 3<sup>ème</sup> bande  
Enlever le gant finalisé



- Scotch
- Cartons et tissu



Découper le carton à la taille et forme souhaitées

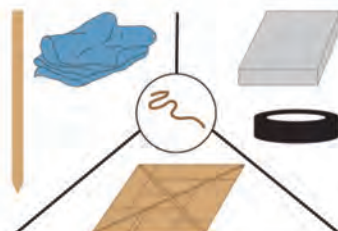


Renforcer avec du tissu et du scotch

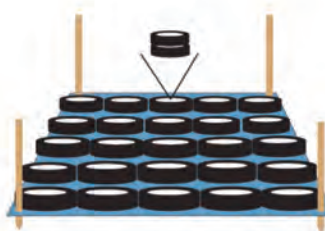


Marquer les zones de frappe

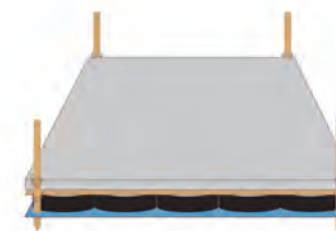
### 2 Rings



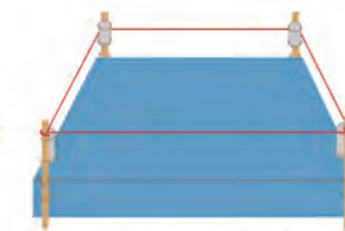
- Mousse et pneus
- Planches de bois fixées
- Corde, 2 bâches, 4 poteaux



Planter les poteaux aux 4 coins d'une bâche. Installer 2 couches de pneus.



Installer la planche puis la mousse sur les pneus. Fixer le tout aux poteaux.



Recouvrir avec une bâche. Installer les cordes et protéger les coins.

### 3 Sacs de frappe



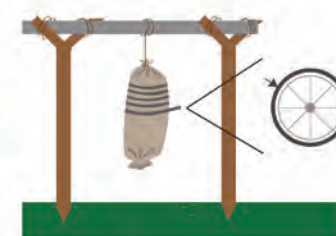
Ballon rempli de sable



Pneus attachés



Matelas et/ou tissu scotchés



Sacs de sable enroulés de chambre à air

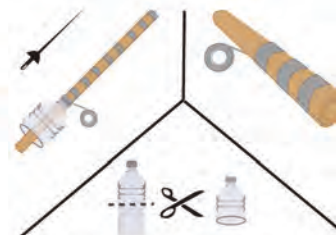
### 4 Armes



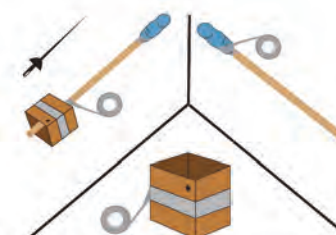
Carton enroulé et scotché



Bois entouré de bouteilles en plastique

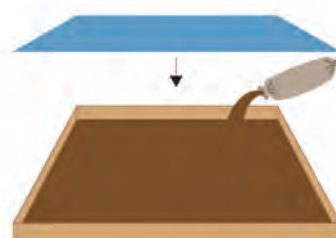


Bouteille en plastique scotchée sur carton

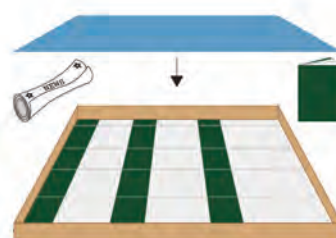


Bois renforcé avec du tissu et du carton

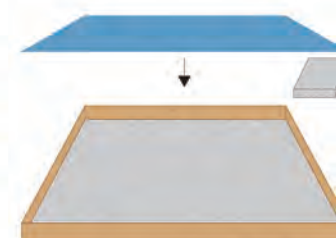
### 5 Tatamis



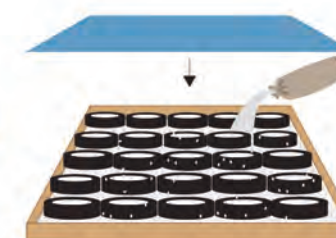
Sable recouvert d'une bâche dans un cadre



Journaux et/ou magazines



Mousse, tissu et/ou feuilles de bananier



Pneus remplis de sable et/ou paille de riz

# ECHAUFFEMENT ET ETIREMENT



# ECHAUFFEMENT ET ETIREMENT



Echauffement - I



Etirement - J

# Echauffement



## Qu'est-ce que c'est ?

L'échauffement est une série d'exercices de base qui permet de se préparer physiquement et psychologiquement à l'activité que l'on va pratiquer.

## Quand & Pourquoi ?

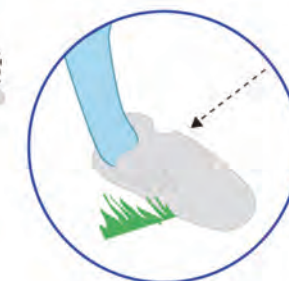
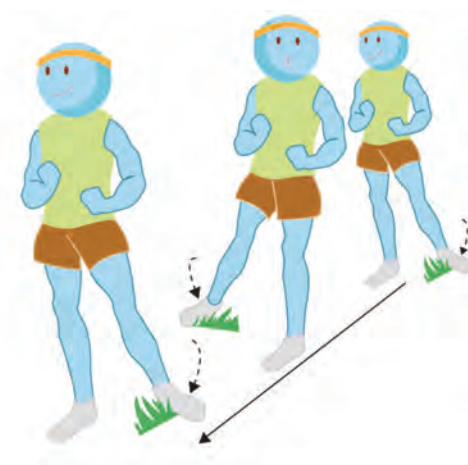
Au début de l'activité afin :

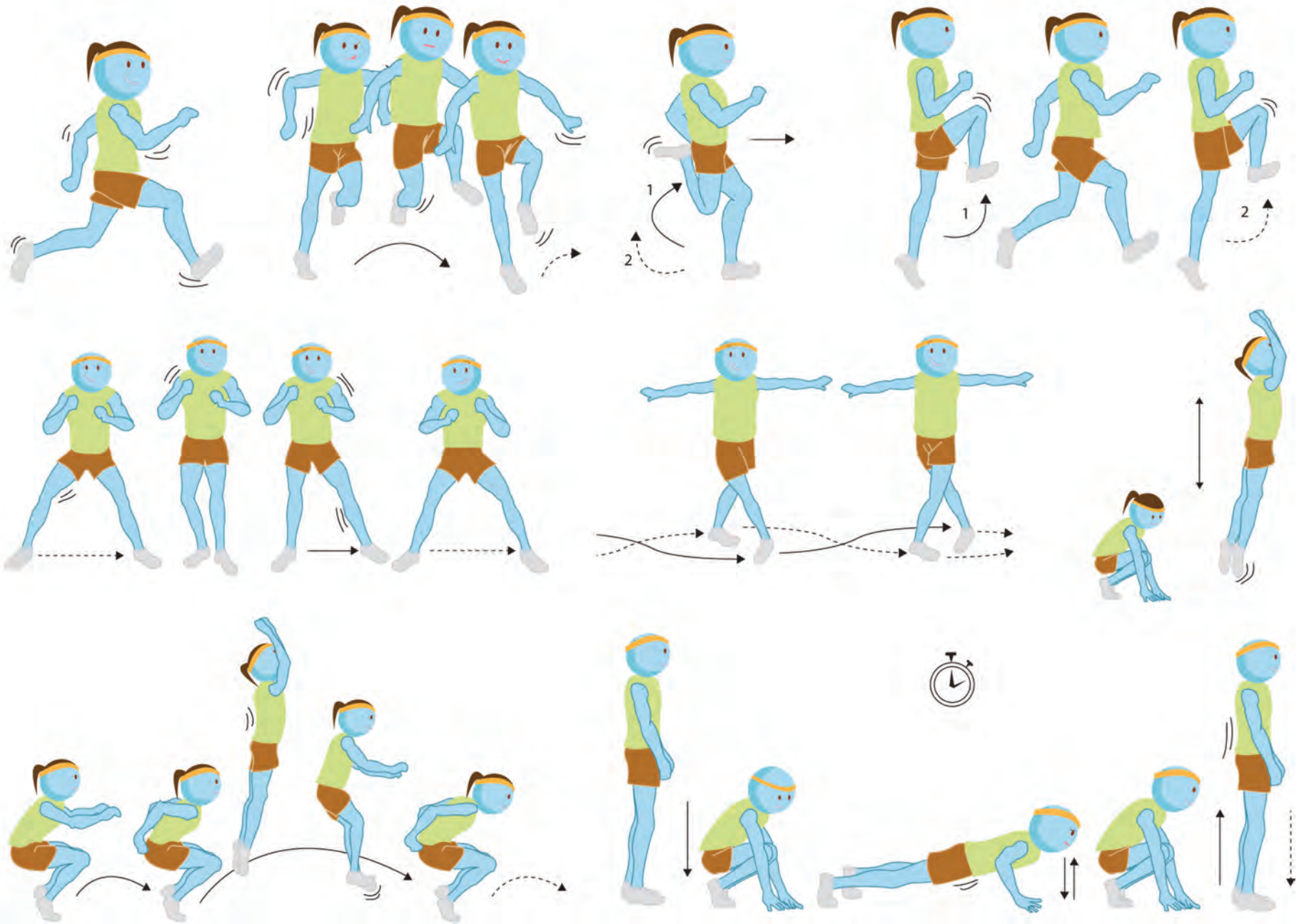
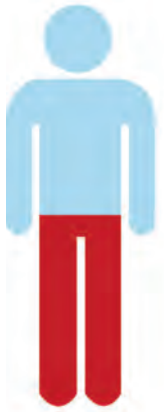
- de préparer le corps à l'effort et d'augmenter les performances musculaires,
- d'élever la température corporelle et le rythme cardiaque,
- de réduire le risque de blessures.

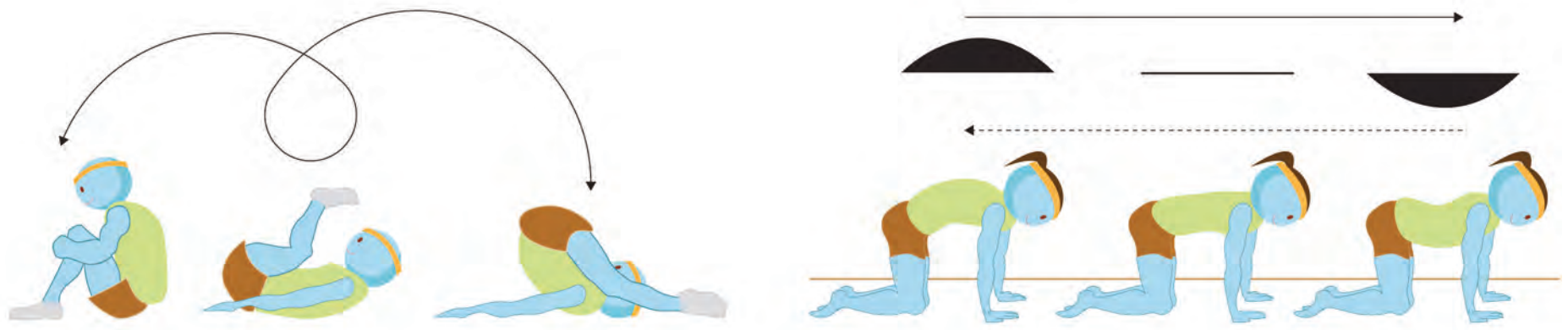
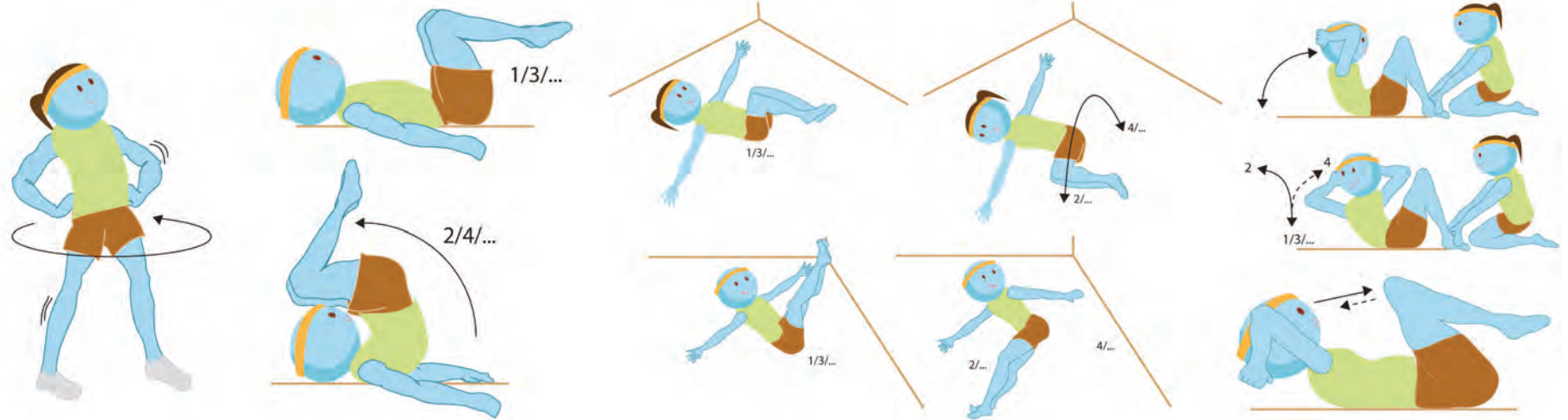
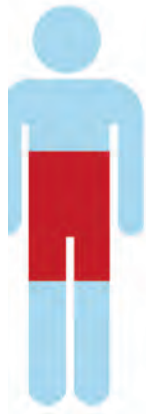
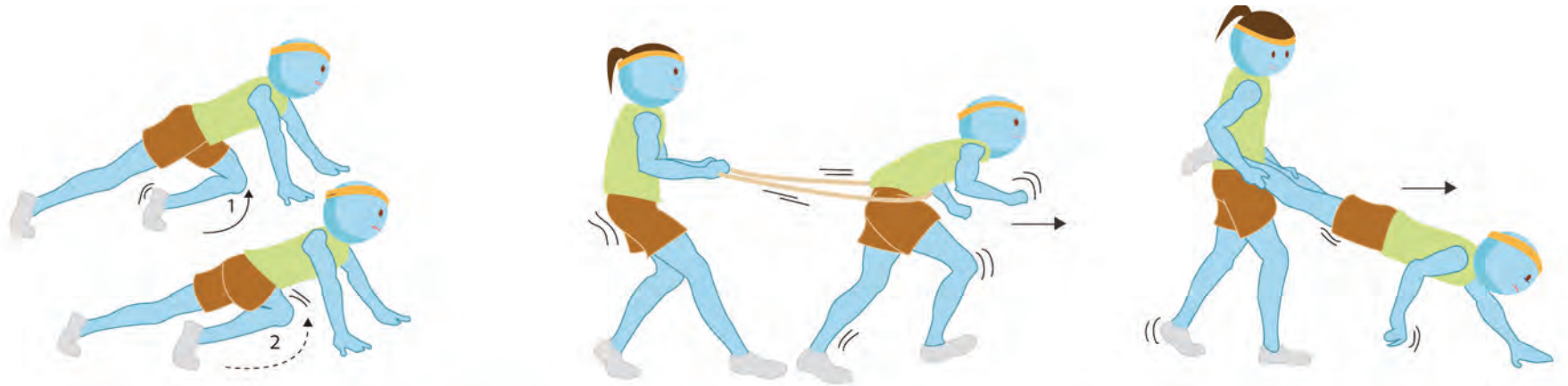
## Comment ?

- En respectant un ordre pour ne rien oublier (du bas vers le haut)
- En augmentant le rythme progressivement
- Entre 15 et 30 minutes
- En respirant calmement et régulièrement (expirer lors de l'effort)

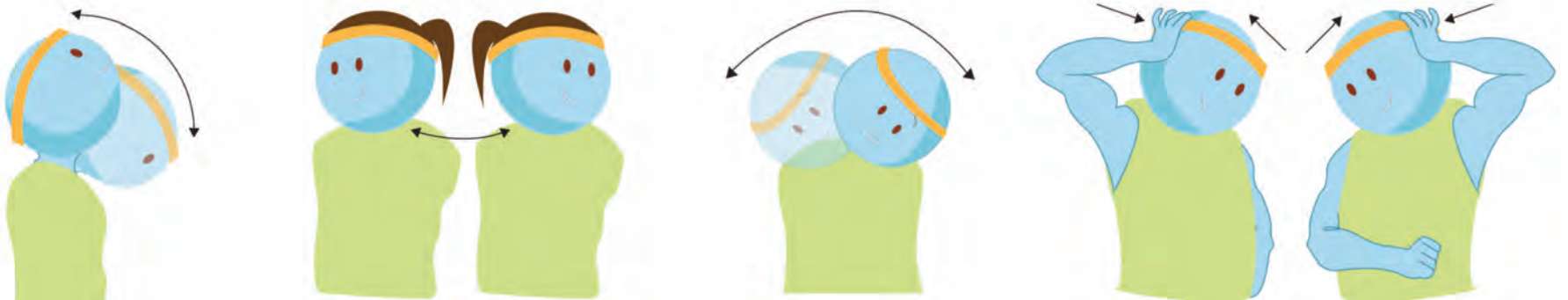
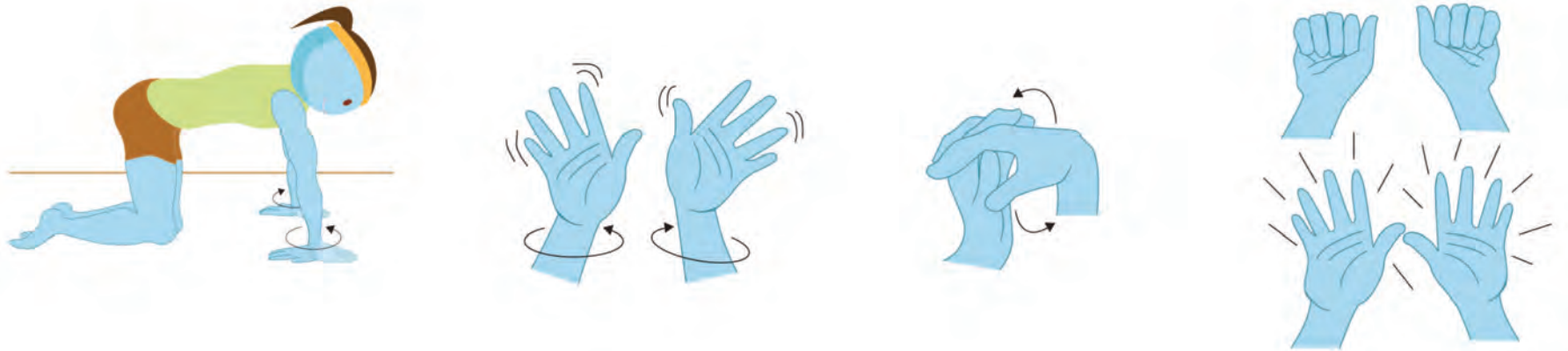
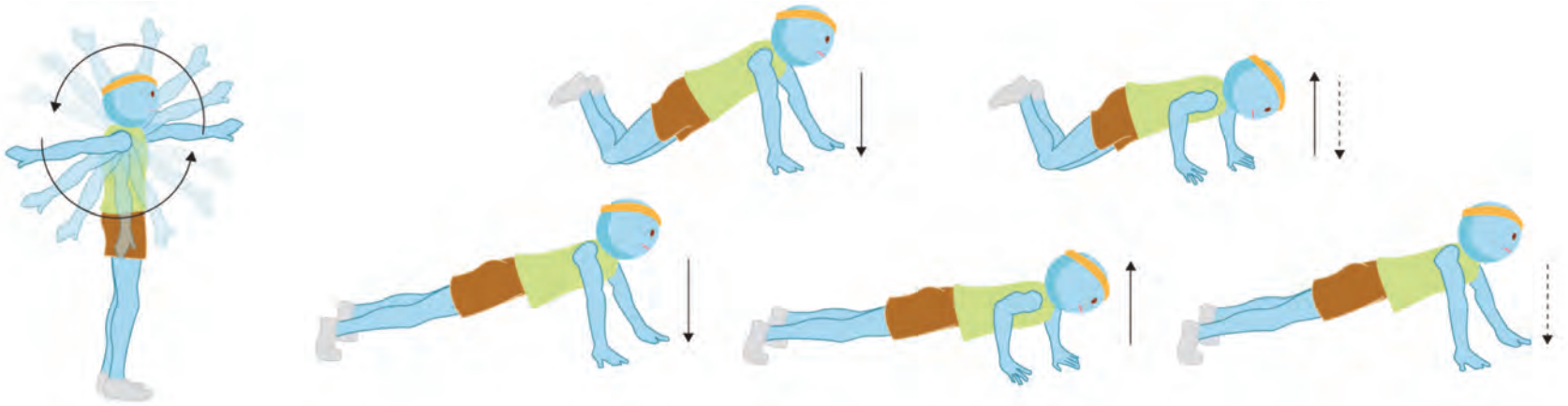
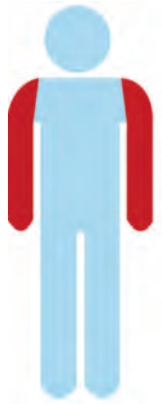
Choisissez quelques exercices dans chacune des catégories. N'oubliez pas d'alterner gauche – droite.











## Qu'est-ce que c'est ?

- L'étirement est une pratique destinée à :
- développer la souplesse corporelle (allongement du muscle et amélioration de l'amplitude articulaire),
  - préparer le corps à l'exercice,
  - favoriser la récupération suite à un effort physique.

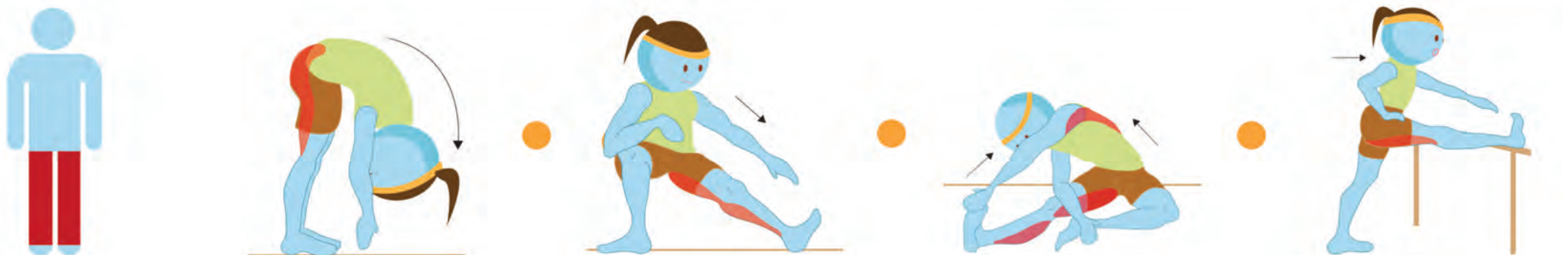
## Quand & Pourquoi ?

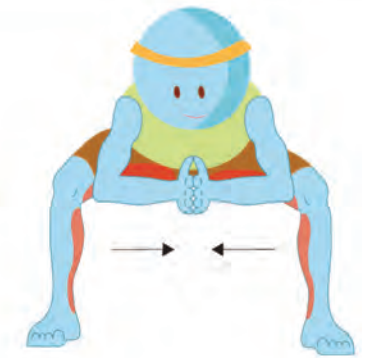
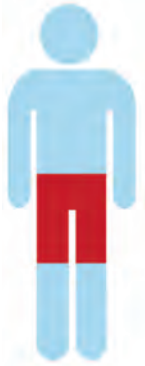
- Entre l'échauffement et l'activité pour préparer le corps à l'effort
- Après l'activité pour récupérer de la souplesse musculaire et se relaxer

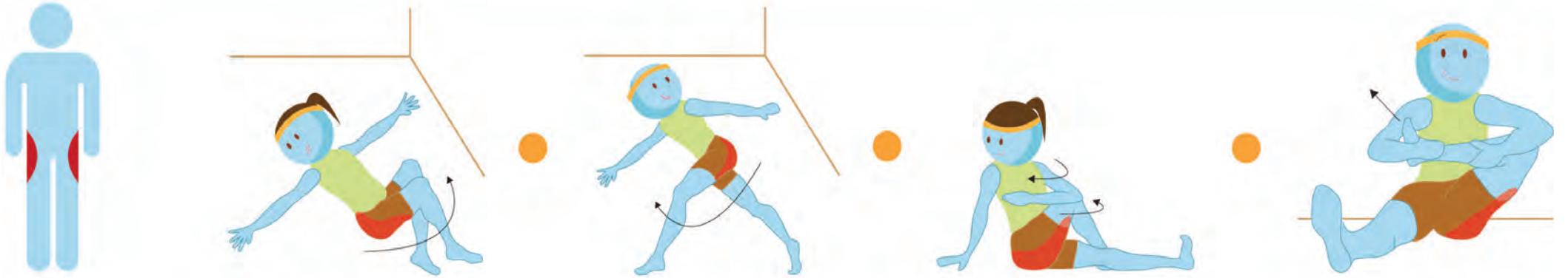
## Comment ?

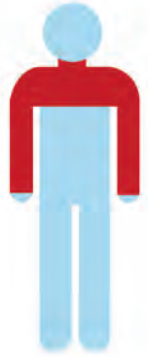
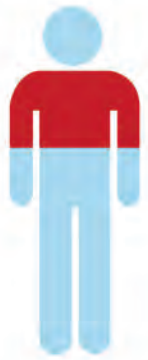
- S'étirer progressivement et sans douleur
- En respectant un ordre pour ne rien oublier (du bas vers le haut)
- Entre 5 et 10 minutes (15 secondes minimum par étirement)
- En respirant calmement et régulièrement (prolonger l'expiration lors de l'étirement pour mieux se relâcher)

Choisissez quelques exercices dans chacune des catégories. N'oubliez pas d'alterner gauche – droite.









# ALBUM PHOTOS

# ALBUM PHOTOS



Pratiques adaptées - K



Matériel adapté - L

# Pratiques adaptées

K











# INFORMATIONS PRATIQUES



# INFORMATIONS PRATIQUES



# Fédérations Internationales

## partenaires de Peace and Sport



En complément, vous trouverez ci-dessous les informations relatives aux Fédérations Internationales partenaires de Peace and Sport.

✓ **Alpinisme** UIAA : *Union Internationale des Associations d'Alpinisme*  
Site internet : <http://www.theuiaa.org>

✓ **Athlétisme** IAAF : *International Association of Athletics Federation*  
Site internet : <http://www.iaaf.org>

✓ **Badminton** BWF : *Badminton World Federation*  
Site internet : <http://www.bwfbadminton.org>

✓ **Baseball-Softball\*** WBSC : *World Baseball Softball Confederation*  
Site internet : <http://www.wbssc.com>

✓ **Basketball\*** FIBA : *Fédération Internationale de Basketball*  
Site internet : <http://www.fiba.com>

✓ **Bodybuilding & Fitness** IFBB : *International Federation of Bodybuilding & Fitness*  
Site internet : <http://www.ifbb.com>

✓ **Boules** CMSB : *Confédération Mondiale des Sports de Boules*  
Site internet : <http://www.cmsboules.com>

✓ **Boxe** AIBA : *International Boxing Association*  
Site internet : <http://www.aiba.org>

✓ **Canoë** ICF : *International Canoe Federation*  
Site internet : <http://http://www.canoeicf.com/icf/>

✓ **Cricket** ICC : *International Cricket Council*  
Site internet : <http://www.icc-cricket.com>

✓ **Cyclisme** UCI : *Union Cycliste Internationale*  
Site internet : <http://www.uci.ch>

✓ **Dames** FMJD : *Fédération Mondiale des Jeux de Dames*  
Site internet : <http://fmjd.org>

✓ **Disque-volant** WFDF : *World Flying Disc Federation*  
Site internet : <http://wfdf.org>

✓ **Echecs** FIDE : *Fédération Internationale des Echecs*  
Site internet : <http://www.fide.com>

✓ **Escalade** IFSC : *International Federation of Sport Climbing*  
Site internet : <http://www.ifsc-climbing.org>

✓ **Esgrime** FIE : *Fédération Internationale d'Esgrime*  
Site internet : <http://www.fie.org>

\* Pas de partenariat officiel signé avec Peace and Sport



- ✓ **Floorball** IFF : *International Floorball Federation*  
Site internet : <http://www.floorball.org>
- ✓ **Football américain** IFAF : *International Federation of American Football*  
Site internet : <http://www.ifaf.org>
- ✓ **Football de table** ITSF : *International Table Soccer Federation*  
Site internet : <http://www.table-soccer.org>
- ✓ **Gymnastique** FIG : *Fédération Internationale de Gymnastique*  
Site internet : <http://www.fig-gymnastics.com>
- ✓ **Judo** IJF : *International Judo Federation*  
Site internet : <http://www.ijf.org>
- ✓ **Ju-Jitsu** JJIF : *Ju-Jitsu International Federation*  
Site internet : <http://www.jujitsuinternationalfederation.org>
- ✓ **Karaté** WKF : *World Karate Federation*  
Site internet : <http://www.wkf.net>
- ✓ **Korfball** IKF : *International Korfball Federation*  
Site internet : <http://www.ikf.org>
- ✓ **Lutte** FILA : *Fédération Internationale de Luttés Associées*  
Site internet : <http://www.fila-official.com>
- ✓ **Muaythai** IFMA : *International Federation of Muaythai Amateur*  
Site internet : <http://www.ifmamuaythai.org>
- ✓ **Netball** INF : *International Netball Federation*  
Site internet : <http://www.netball.org>
- ✓ **Pentathlon moderne** UIPM : *Union Internationale de Pentathlon Moderne*  
Site internet : <http://www.pentathlon.org>
- ✓ **Rugby** IRB : *International Rugby Board*  
Site internet : <http://www.irb.com>
- ✓ **Sambo** FIAS : *Fédération Internationale Amateur de Sambo*  
Site internet : <http://www.sambo-fias.org/fr>
- ✓ **Sepak takraw** ISTAF : *International Sepak Takraw Federation*  
Site internet : <http://www.sepaktakraw.org>
- ✓ **Sports paralympiques** IPC : *International Paralympic Committee*  
Site internet : <http://www.paralympic.org>
- ✓ FISU : *Fédération Internationale du Sport Universitaire*  
Site internet : <http://www.fisu.net>
- ✓ **Squash** WSF : *World Squash Federation*  
Site internet : <http://www.worldsquash.org>
- ✓ **Taekwondo** WTF : *World Taekwondo Federation\**  
Site internet : <http://www.worldtaekwondofederation.net>  
ITF : *International Taekwondo Federation*  
Site internet : <http://www.tkd-itf.org>
- ✓ **Tennis\*** ITF : *International Tennis Federation*  
Site internet : <http://www.itftennis.com>
- ✓ **Tennis de table** ITTF : *International Table Tennis Federation*  
Site internet : <http://www.ittf.com>
- ✓ **Tir à l'Arc** WA : *World Archery Federation*  
Site internet : <http://www.worldarchery.org>
- ✓ **Triathlon** ITU : *International Triathlon Union*  
Site internet : <http://www.triathlon.org>
- ✓ **Volley-ball** FIVB : *Fédération Internationale de Volley-Ball*  
Site internet : <http://www.fivb.org>

\* Pas de partenariat officiel signé avec *Peace and Sport*



# Bibliographie et crédits photos

## Bibliographie

### Ouvrages :

- Anstett M. et Sachs B., *Sports, jeunesse et logiques d'insertion*, La Documentation Française, 1995.
- Bodin D. et Héas S., *Introduction à la sociologie des sports*, Chiron, Paris, 2002.
- Callede J-P., *L'esprit sportif. Essai sur le développement de la culture sportive*, Presses universitaires, Bordeaux, 1987.
- Callede J-P., *La sociabilité sportive. Intégration sociale et expression identitaire*, 1985.
- Carpentier F., *Le sport est-il éducatif ?*, Le Giro, 1998.
- Clément M., *Sport et insertion*, Presse Universitaire du Sport, 2000.
- Cruise B-X-R, *A quoi sert l'éducation physique et sportive ?*, Revue EPS, Dossier n°29, Paris, Février 1996.
- Dubar C., *La socialisation. Construction des identités sociales et professionnelles*, Armand Colin, coll. « U », 1991.
- Duret P., *Sociologie du sport*, Armand Colin, 2001.
- Elias N. et Dunning E., *Sport et Civilisation. La violence maîtrisée*, Paris, Fayard, 1986.
- Famose J-P. et Guérin F., *La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport*, Armand Collin, Paris, 2001.
- Fatés Y., *Sport et Tiers-Monde*, Presse Universitaire de France, 1994.
- Gasparini W. et Vieille-Marchiset G., *Le sport dans les quartiers*, Presse Universitaire de France, 2008.
- Jeu B., *Analyse du sport. Tentations du corps, de nos rapports aux autres et au monde*, Vigot, 1987.
- Mucchielli-Bourcier A., *Éducateur ou thérapeute : une conception nouvelle des rééducations*, ESF, Paris, 1986.
- Paquet Y., Legrain et P. Rosnet E., *150 petites expériences de psychologie du sport pour mieux comprendre les champions... et les autres*, Dunod, Paris, 2007.
- Persone J., *Sur les risques et méfaits des pratiques sportives intenses précoces*, Avignon, 1995.
- Rasclé O. et Sarrazin PH., *Croyances et performance sportive. Processus sociocognitifs associés aux comportements sportifs*, Revue EPS, Paris, 2000.
- Tessier S., *L'Enfant et son intégration dans la cité. Expériences et propositions*, Syros, Paris, 1994.





# Bibliographie et crédits photos

## Rapports & Outils pédagogiques :

- ANOF, *L'olympisme au service des jeunes*, 2009.
- COH, *Rapport d'Activités : Le Sport c'est l'Ecole de la Vie*, 2009.
- COH, *Sport pour le Développement de la Paix : Programme 2010*, 2009.
- CONFEJES, *Guide de formation en activités physiques adaptées*, 2011.
- CONJEFES, *Mon guide d'animation sportive*, Document réalisé par les Iles de l'Océan Indien sous la direction de Laurent Kuntz, coproduction CJSOI, CONFEJES, Ministère des Affaires Etrangères de France, Tomes 1, 2, 3, 4 et 5.
- Council of Europe & European Commission, *Social inclusion*.
- Council of Europe & European Commission, *Companion – All different / All equal*.
- DEA, Demontrond-Fournier, *Etude qualitative de l'estime de soi d'une danseuse contemporaine en fauteuil roulant*, Non publié, 1999-2000.
- Handicap International & Fédération tunisienne des sports pour handicapés, *Guide de bonnes pratiques en activités physique adaptée*, 2012.
- IAAF, *IAAF kids' athletics – Un guide pratique*, 2001.
- Josse E., *Le trauma. Guide de prise en charge psychosociale*, Médecins Sans Frontières, Belgique, 2004.
- *Le sport intensif, un univers « hors normes ». Du normal au pathologique, journée de psychopathologie du sport*, Bordeaux, juin 2008.

## Sites internet :

- <http://www.apa-sante.fr>
- <http://www.ffsa.asso.fr>
- <http://www.epspourlesnuls.free.fr>
- <http://hub.coe.int/web/coe-portal>
- <http://www.revue-eps.com>
- <http://www.staps.u-psud.fr>
- <http://www.unicef.org>
- <http://www.youth-sport.net>

## Crédits photos

AIBA, BWF, COH, David Gouju, FIBA, FIDE, FIE, FIG, FILA, FIVB, IAAF, ICC, IFF, IJF, IRB, ITF, ITTF,  
Ludovic Hubler, Michel Fline, WA, WBSC, WKF, Yves Jamoneau.



# Contact

**N'hésitez pas à nous envoyer photos et retours d'expérience.**



**PEACE AND SPORT**

« Les Carmes »  
72, Boulevard d'Italie  
98 000 Monaco

TEL : (+377) 97 97 78 00  
[contact@peace-sport.org](mailto:contact@peace-sport.org)  
[www.peace-sport.org](http://www.peace-sport.org)

**Réalisé par :**

David Gouju, expert en renforcement des capacités  
Pour toute question ou remarque sur le manuel,  
merci de contacter David Gouju via  
[dg@peace-sport.org](mailto:dg@peace-sport.org)

**Un grand merci à :**

Joël Bouzou, pour sa vision du sport et son engagement en  
faveur du mouvement de la paix par le sport,

l'équipe Peace and Sport,  
et tout particulièrement à Yann Coelenbier, Philippe Périnet,  
Ludovic Hubler, Yves Jamoneau, Bérangère Ballot, Tess Appleby,  
et aux Champions de la Paix,

ainsi qu'aux fédérations internationales  
partenaires de Peace and Sport,

aux éducateurs ayant participé à l'élaboration de ce manuel, et

aux étudiants en traduction de l'Université de Leeds,  
encadrés par Sportsrule Ltd.

**Edition & Illustration :**

Loïc Largier, graphiste et illustrateur  
Valentina Pherson, graphiste et illustratrice  
Loïc Thomas Gébert, graphiste  
Claudia Patricia Ibañez Curubo, illustratrice

**Impression :**

Cent pour cyan  
19, rue de Vence  
31240 L'Union - Toulouse



Le Manuel des Pratiques Adaptées fait l'objet d'un constat d'enregistrement de dépôt et de preuve et est protégé par le droit international.  
L'œuvre peut être librement utilisée, à la condition de l'attribuer à l'auteur en citant son nom « Peace and Sport, L'Organisation pour la Paix par le Sport ».   
Toute modification ou reproduction, ou utilisation à des fins commerciales, est interdite sans l'autorisation de l'organisation précédemment citée.



**Construire la Paix Durable par le Sport. Ensemble.**



**Peace and Sport**

«Les Carmes»

72 Boulevard d'Italie - 98000 Monaco

**Tel : +337 9797 7800 - Fax : +377 9797 1891**

**contact@peace-sport.org - www.peace-sport.org**