



## Développement de la motricité générale

### Latéralité

#### **Définition**

Capacité de déterminer et différencier un côté du corps de l'autre (développer les deux hémisphères).

#### **Exercices**

- Dribbler de la main gauche et toucher chaque ligne rencontrée avec l'autre main. Changer de main après chaque toucher.
- Je dribble une balle et lance l'autre en l'air.
- Dribbler main gauche, sauter sur pied droit et inversement.
- Passer la balle d'une main à l'autre, bras tendus au-dessus de la tête en marchant et en courant en avant et en arrière.
- Dribbler et croiser devant.
- Marcher à grandes enjambées et faire rouler la balle par terre autour des pieds
- Tenir le ballon tendu devant soi et le toucher avec un pied puis avec l'autre. Faire de même en marchant et en courant en avant et en arrière
- Tenir le ballon derrière soi et toucher la balle avec les talons à chaque pas. Faire de même en marchant et en courant en avant et en arrière.
- Marcher en maintenant une jambe en l'air et faire tourner la balle autour de la jambe levée. Faire de même en marchant en avant et en arrière
- Sur le dos, balle dans les mains, amener la balle à toucher le pied droit puis le gauche.
- Sur le dos, pied en l'air, amener la main droite puis la gauche à toucher la balle
- Dribbler haut, très haut, bas, très bas en marchant et en courant en avant et en arrière.

### Orientation dans l'espace

#### **Définition**

Capacité de percevoir son corps dans l'espace environnant et de percevoir ses segments corporels qui bougent dans cet environnement. Le corps n'est pas un seul bloc

#### **Exercices**

- Lancer sa balle en l'air et la rattraper. Idem mais la laisser rebondir une fois avant de la rattraper. Idem mais avec les yeux fermés.
- Lancer sa balle en l'air. Tourner deux fois sur soi-même et la rattraper.
- Placer son ballon sur la nuque, le lâcher et le rattraper dans le dos avec les mains.



- Idem mais faire rebondir le ballon au sol entre les jambes en avant pour le reprendre.
- Dribbler en huit entre les jambes.
- Dribbler assis debout, à genoux, couché, etc.
- Tourner autour de la jambe, de la taille de la tête, des jambes, etc.
- Faire rouler la balle devant soi. La rattraper tourner autour et aller tirer de l'autre côté, ou sous le même panier.
- Faire rouler la balle. Au signal, courir, la dépasser, écarter les jambes, la laisser passer, la reprendre et aller tirer en face ou d'où l'on vient.
- Idem mais au lieu de la reprendre, essayer de s'asseoir dessus.
- En appui sur la plante des pieds et la paume des mains, le bassin relevé. Marché avec la balle entre les genoux ou sur le ventre. Se déplacer en avant, en arrière, de côté.
- A 4 pattes sur les avant-bras, le postérieur relevé, guider la balle avec la tête.
- Faire un huit en bougeant le torse
- En appui facial sur une main, tourner sur soi-même en dribblant avec l'autre main.
- Par 2, face à face devant un mur. Celui qui a le ballon le lance contre le mur. L'autre se retourne et attrape la balle avant qu'elle ne touche le sol.

## Structuration spatio-temporelle

### **Définition**

S'orienter dans le temps avec les variantes de vitesse, de durée, avec la distance et l'espace.

### **Exercices**

- Lancer la balle contre le mur et tourner sur soi-même avant de la reprendre.
- Idem en frappant une fois dans les mains, deux fois dans les mains.
- Idem avec une passe dans le dos et récupérer d'une seule main.
- Dribbler avec une main contre le mur, près, s'éloigner, etc.
- Lancer la balle le plus haut possible et passer dessous le plus de fois possible
- Dribbler dans un espace restreint sans se rentrer dedans.
- Trois cercles, trois groupes. Dribbler dans les cercles. Au signal on change de cercle
- Faire rouler la balle et courir à côté à la même vitesse. Au signal, le récupérer et dribbler sur place.
- Faire rouler la balle, la rattraper et tourner autour autant de fois que possible
- Numéroter les enfants. Les numéros annoncés doivent s'arrêter. Les autres dribblent en évitant les camarades qui se sont arrêtés. A chaque nouveau numéro, les précédents repartent.
- Par 2 face à un mur, les enfants jouent au squash en lançant la balle contre le mur.
- Les enfants sont des toupilles et tournent sur eux-mêmes en fermant les yeux. Le coach lance des ballons. Au signal, les toupilles ouvrent les yeux et ramènent un maximum de ballons.



## Perception du corps et éducation posturale

### **Définition**

Perception correcte de son corps et de ses membres pour percevoir son schéma corporel

### **Exercices**

- Marcher avec le ballon au-dessus de la tête, puis sur la pointe, puis tourner autour de la taille, puis de la tête, en arrière, pianoter, passer d'une main sur l'autre bras tendus.
- Marcher sur la pointe des pieds avec le ballon porté haut au-dessus de la tête
- Dribbler avec un doigt, puis deux, avec le coude, avec la paume puis le dos de la main etc.
- Un genou à terre, dribbler autour de sa jambe, passer dessous etc.
- Allonger sur le dos, relever le buste et passer la balle dessous
- Assis, jambes tendus, passer la balle sous les jambes, autour du corps.
- Par 2, assis, se passer le ballon de côté avec une rotation du torse
- Par 2, assis, se passer le ballon au-dessus de la tête
- Par 2, coucher tête contre tête, l'un a le ballon entre les chevilles. Celui-ci attrape la balle avec ses mains et le coince entre les chevilles de l'autre.
- Par 2, l'un couché sur le dos tenant les chevilles de l'autre qui est debout. Celui qui est couché a le ballon entre les chevilles le dépose dans les mains de l'autre.
- Par 2, l'un des enfants fait adopter une position à l'autre enfant qui a les yeux fermé. Ensuite, ce dernier ouvre les yeux et essaie de reproduire la position sur l'autre enfant.

## La coordination motrice

### **Définition**

Percevoir le schéma corporel, avec les notions travaillées auparavant

### **Exercices**

- Courir par deux en se suivant et adapter sa foulée à celle de son partenaire
- Face à face, à la 3eme tape dans la main, course poursuite.
- Courir et faire deux pas entre des piquets à distance différente.
- Courir et tourner sur soi-même en trois pas en restant dans l'axe. Idem en arrière.
- Marcher en tenant la balle dans la main gauche, bras droit tendu et faire passer le ballon dessous et le récupérer toujours avec la gauche, changer de main
- Marcher en tenant la balle avec les bras qui se croisent. Changer la position des mains sans perdre la balle
- Dribbler sur place et prendre le rythme du partenaire. Rapide, lent, etc.



- Dribbler dans la salle. Au coup de sifflet, suivre les ordres de l'entraîneur (assis, à plat ventre, à genoux, sur le dos).
- Dribbler très lentement sur place tout en piétinant rapidement. Faire l'inverse
- Par 2, face à face
  - o L'un passe avec les mains, l'autre avec les pieds.
  - o L'un passe en l'air, l'autre à terre.
  - o L'un dribble, l'autre lui passe la balle. Celui qui dribble doit contrôler la balle et la renvoyer à l'autre.
  - o L'un lance la balle en l'air. Pendant ce temps, il renvoie la balle que l'autre lui a envoyé.
- Par 3, une colonne de 2, une colonne de 1.
  - o Dribbler avec 2 ballons de manière simultanée.
  - o Dribbler avec 2 ballons de manière alternée.
  - o Dribbler avec une main, l'autre dribble en l'air.
  - o Dribbler avec une main, le pied contrôle l'autre ballon.

## Education respiratoire

### **Définition**

Percevoir le mécanisme de la respiration (inspirer, expirer)

### **Exercices**

- Debout, ballon entre les chevilles, inspirer en un temps par le nez et expirer en un temps par la bouche. Idem mais inspirer en deux temps et expirer en un temps.
- Inspirer et expirer lentement. Idem mais rapidement
- Sur le dos, poser le ballon sur le ventre. Faire monter et descendre le ballon (inspirer, expirer). Idem avec le ballon sur la poitrine.
- Couché sur le dos, se boucher une narine, inspirer et expirer...pareil avec l'autre
- Course entre deux lignes avec des ballons de baudruche gonflés
- Souffler et faire avancer des balles de ping-pong posées au sol
- Par 2, se faire des passes. Les enfants inspirent lorsqu'ils reçoivent la balle et expirent lorsqu'ils la passent.