

# **Jeux et activités pour les bout choux (4 à 6 ans)**

## **Points importants**

Les petits ont une durée d'attention courte

- Instructions rapides et simples
- Durée de la séance de 45 à 60 minutes

Les petits sont individuellement orientés

- Les u6 sont orientés sur eux-mêmes
- Concentrer vos activités sur des jeux individuels

Les petits sont facilement touchés psychologiquement

- Ils ont besoin d'encouragements
- Les activités devraient favoriser le succès

L'animation nécessite beaucoup d'imagination

- À tout moment, il faut savoir s'adapter aux petits

La coordination est de base

- Travailler la coordination avec et sans ballon

## **Séance**

Échauffement	15-20 minutes
Activités	15-20 minutes
Jeux réduits	15-20 minutes

## Échauffement

### « *Ballonastique* »

- centrer sur l'éducation du mouvement et la coordination
  - les mouvements tels que la course vers l'avant, vers l'arrière, sauter, bondir
  - la coordination telle que le lancer, l'attraper, faire bouger le ballon de différente façon
1. courir autour des ballons au sol sans les toucher et sans se toucher
  2. courir à reculons
  3. sauter pieds joints
  4. sauter sur une jambe, changer de jambe
  5. faire l'avion autour des ballons et s'écraser
  6. faire l'avion autour des ballons et s'écraser
  7. courir autour de son ballon et changer de direction
  8. courir autour de son ballon à reculons
  9. à quatre pattes autour de son ballon
  10. sauter par-dessus le ballon vers l'avant et vers l'arrière
  11. équilibre sur une jambe et maintenir ballon dans une main à l'horizontale
  12. lancer et frapper des mains deux fois et rattraper
  13. faire bondir le ballon et rattraper
  14. alterner le bout des pieds sur ballon et changer de ballon au signal(le dernier exécute des pompes australiennes)
  15. alterner le bout des pieds sur ballon en tournant, changer de direction
  16. alterner le bout des pieds sur ballon et faire le compte sur 30 secondes

### « *Je peux le faire* »

- l'instructeur exécute un mouvement avec le ballon
  - les petits tentent de le copier
  - un des petits peut faire une démonstration et les autres petits tentent de copier
1. courir avec le ballon
  2. courir avec le ballon, le lancer et l'attraper
  3. lancer plus haut
  4. avec cuisse et rattraper
  5. avec pied et rattraper

### « *Récupération du ballon* »

- lancer le ballon dans différentes directions
  - établir des conditions de récupération
1. ramener avec deux mains
  2. ramener avec une main
  3. saut de lapin en revenant
  4. ramener avec le front
  5. à cloche pied
  6. ramener avec la conduite appropriée

### « *Multiplés buts* »

- cônes à 3 pieds
  - 20 m par 20 m
  - durée 15 secondes
  - faire le plus de but en passant à travers les cônes
1. en reculant
  2. à deux, main dans la main
  3. ballon dans les mains à deux
  4. en conduite

### « *Les grimaces* »

- 15 m par 20 m
- conduite de balle lentement et rapidement
- au signal semelle sur ballon et la plus belle grimace

### « *Drôle de façon* »

- 15 m par 20 m
- au signal arrêter le ballon avec une partie du corps
- pompes australiennes pour le dernier

## **Les activités**

### « *Le pilote de chasse* »

- 15 X 20 m
- commencer sans ballon
- courir à travers en avion
- l'instructeur frappe le ballon au dessous des genoux
- rejoindre l'instructeur lorsque touché

- jusqu'au gagnant

« **Bulldog** »

- 15 X 20 m
- conduite avec ballon
- le bulldog frappe le ballon hors des limites du terrain
- rejoindre le bulldog lorsque votre ballon est sorti

« **Le crabe** »

- 10 X15 m
- conduite à travers
- lorsque touché par le crabe, il rejoint le crabe

« **Le loup** »

- 15 X 20 m
- la question est quelle heure est-il monsieur le loup?
- La réponse de l'instructeur est le nombre de touche permise pour avancer
- Lorsque l'instructeur répond c'est le temps de dîner, les petits retournent à la ligne avant de se faire toucher.

« **La chenille** »

- 15 X 20 m
- traverser sans se faire toucher par l'instructeur
- lorsque touché, il rejoint l'instructeur main dans la main

« **Queue de castor** »

- 15 X 20 m
- un dossard accroché derrière le short
- les petits essaient d'enlever les dossards
- le dernier est le gagnant

« **Tag tout le monde** »

- 15 X 20 m
- tous les petits tentent de se toucher sans se faire toucher

« **Tag ballon** »

- 15 X 20 m
- 2 enfants avec ballon tentent de toucher les autres

**« Tag ballon aux pieds »**

- 15 X 20 m
- 2 enfants avec balle aux pieds tentent de toucher les autres

**« Tag ballon aux pieds tout le monde »**

- 15 X 20 m
- tout le monde tente de se toucher sans se faire toucher

**« Le but en mouvement »**

- 15 X 20 m
- 2 personnes tiennent un dossard pour faire un but
- et ce but bouge dans les limites du terrain
- les enfants tentent de faire le plus de buts

**Jeux réduits**

**« Ballons multiples »**

- 20 X 30 m
- 3 vs 3
- l'instructeur alimente en ballon
- un but de chaque côté

**« Soccer ligne de fond »**

- 20 X 30 m
- un ballon
- l'objectif est de faire dépasser le ballon au delà de la ligne de fond
- l'instructeur alimente en ballon

**« Buts rapprochés »**

- 12 X 6 m
- individuellement ou en équipe
- 2 ou 4 buts
- l'instructeur alimente en ballon

**« La partie »**

- règles du jeu