

BALLON

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

| Objectifs d'acquisition | Variables d'acquisition | | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
|---|--|-----------|--|---|--|--|--|
| Exploration du poids et de la dimension du ballon | Balancés, circumductions, mouvements en huit | E1 | <u>Dans le plan frontal :</u> Balancés (1 main), circumduction (2 mains). | <u>Dans le plan frontal :</u> Balancés (1 main) et circumduction (2 mains) en tournant. | <u>Dans le plan frontal :</u> Balancés et circumduction en tournant à une main | <u>Dans le plan frontal/dorsal :</u> Mouvement en 8 (2 mains), circumduction frontale (1 main). | <u>Dans le plan frontal/dorsal :</u> Mouvement en 8 (1 mains), circumduction frontale (1 main). |
| | | E2 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Petits balancés avec changements de main | <u>Dans le plan sagittal :</u> Grands balancés avec changements de main | <u>Dans le plan sagittal :</u> Balancé, circumduction | <u>Dans le plan sagittal :</u> Vers l'arrière, mouvement en huit lié à des circumductions. | <u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en huit vers l'avant, ½ tour, mouvement en 8 vers l'arrière. |
| | | E3 | <u>Dans le plan horizontal :</u> Ouverture du bras à la 2 ^{de} pendant un tour naturel. | <u>Dans le plan horizontal :</u> Demie « Spirale » (petite boucle) vers l'intérieur puis vers l'extérieur devant soi. | <u>Dans le plan horizontal :</u> Demie « Spirale » vers l'extérieur au-dessus de la tête et transmission derrière les genoux | <u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en huit complet. « spirale » Dans les 2 sens. | <u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en huit complet sur ½ pointes, « spirale » en tournant. Dans les 2 sens. |
| Exploration des différents types de prises du ballon | En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains | E4 | Renversement du ballon à 2 mains. | Récupération du ballon posé au sol. | Renversement du ballon à une main | | |
| | | E5 | Equilibre instable sur le dos des mains | Petit roulement au sol, réception sur le dos des mains | Equilibre instable sur la nuque | Equilibre instable du ballon sur la nuque avec ½ tour du corps, roulement sur le dos. | Equilibre instable du ballon sur la nuque avec ½ tour du corps, roulement sur les 2 bras. |

| | | | | | | | |
|--|--|------|---|--|---|--|---|
| | -sur une autre partie du corps | E6 | "moulins" à 2 mains | "moulins" à 2 mains en montant et en descendant les bras. | "moulin" à une main (renversement) | « Moulin » à une main. Renversement lié à une circumduction frontale en tournant.. | « Moulin » à une main. Renversement lié à une circumduction horizontale en cambré. |
| | Tenu par une autre partie du corps que les mains | E7 | Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles | Manipulation sans les mains : ballon coincé dans les genoux, roulade arrière. | Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles, roulade arrière. | Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles, crevette. | Manipulation sans les mains : ballon tenu dans le « creux du genou », ATR, ¼ de tour. |
| | | E7-1 | | | | | Manipulation sans les mains : Ballon coincé dans le dos sur marche avant. |
| Exploration des différents types de rebonds | Rebonds | E8 | Rebonds à 2 mains avec changement de rythme | Rebonds à 1 main avec changement de rythme : | Rebonds à 1 main avec changement de rythme et de main | Rebonds avec changements de rythme, de main et de niveau. (avec tour) | Rebonds avec changements de rythme, de main et de niveau. (avec tour fessier) |
| | -sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps | E9 | | Rebonds en déplacement et sur place, à 1 main | <u>Dans le plan frontal :</u> Rebonds sur temps liés à 1 main, avec changements de rythme, de main et d'orientation. | Rebonds sous la jambe, sur temps levé 4 ^{ème} devant, avec changement de main, suivis d'une série de rebonds rapides. | Rebonds sous la jambe, sur temps levé 4 ^{ème} devant, avec changement de main, rattrapé en tour fessier. |
| | | E10 | Rebond avec la poitrine | Rebond avec le coude | Rebond avec le genou | Rebond avec le genou pendant un saut. | Rebond avec le genou pendant un saut ½ tour. |
| Exploration des différents types de roulements | Roulements sur le sol | E11 | <u>Dans le plan frontal:</u> Roulement sur le sol d'une main à l'autre | <u>Dans le plan sagittal :</u> Roulement sur le sol debout, course et récupérer le ballon | <u>Dans le plan sagittal :</u> Roulement sur le sol debout par la pointe du pied et récupérer | Roulement sur le sol debout par la pointe du pied, glissade sur le ballon (par la poitrine). | Roulement vers l'arrière sur le sol debout par la pointe du pied, glissade sur le ballon (par la jambe). |

| | | | | | | | |
|--|---|-------|--|--|--|---|--|
| | | | | dans la paume de la main | le ballon de face avec genoux | | |
| | Roulements sur le corps | E12 | Roulement sur les 2 bras parallèles en avançant et en reculant. | Roulement accompagné sur 1 bras en avançant et en reculant | Roulement non accompagné sur 1 bras avec ¼ de tour. | <u>Dans le plan frontal:</u> Roulement sur les deux bras. | Roulement sur un bras puis les 2 bras avec passage dans le plan dorsal et ¼ de tour. |
| | | E13 | Roulement sur le dos à genoux | Roulement sur le dos debout. | Roulement sur les 2 bras et le dos en déplacement. | Roulement sur le dos puis les jambes, allongée à plat ventre au sol. | Roulement sur les bras, le dos puis les jambes, allongée à plat ventre au sol. |
| | | E14 | Roulement sur les jambes, assis. | Roulement sur le corps du ventre jusqu'aux chevilles, allongé sur le dos | Roulement sur le corps, des chevilles jusqu'aux bras, allongé sur le dos | Roulement sur les bras, le tronc et les jambes. Départ, allongée au sol, sur le dos. | Roulement sur tout le corps des pieds jusqu'aux mains. Départ, allongée au sol, sur le dos. |
| Exploration des différents modes de propulsion du ballon | Lancés par élan | E15 | <u>Dans le plan sagittal</u> ⋮ Petit lancé et réception, à 2 mains, | <u>Dans le plan sagittal</u> ⋮ Lancé à 1 main et réception à 2 mains | <u>Dans le plan sagittal</u> ⋮ Lancé et réception à 1 main | <u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé par élan, ½ tour, réception en balancé. | <u>Dans le plan sagittal :</u> Petit ou moyen lancé par élan hors repère visuel. |
| | Lancés par « poussée » | E16 | <u>Dans le plan sagittal</u> ⋮ Petit lancé par « poussée » et réception, à 2 mains | <u>Dans le plan sagittal</u> ⋮ Petit lancé par « poussée » à 1 main et réception à 2 mains | <u>Dans le plan sagittal</u> ⋮ Petit lancé par « poussée » et réception à 1 main | <u>Dans le plan dorsal :</u> Lancé par poussée à 2 mains. | Lancé par poussée en tournant |
| | Lancés sans les mains | E16-1 | | | | <u>Dans le plan dorsal :</u> Lancé par les chevilles en sautant. | |
| Exploration des différents modes de réception du ballon | Rattrapés en dehors du champ visuel, sur un élément de rotation, sans les mains | E17 | | | | Rattrapé en-dehors du champ visuel, entre les 2 bras et la nuque. | Rattrapé en dehors du champ visuel, entre les 2 bras et la nuque. |
| | | E18 | | | | Rattrapé d'une main en tournant sur 2 pieds. | Rattrapé d'une main en tournant sur 1 pied en piqué. |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|---|---|
| | | E19 | | | | Rattrapé en roulement hors champ visuel. | Rattrapé en grande extension arrière, à 2 mains. |
| | | E20 | | | | Rattrapé par les jambes, assise au sol. | Rattrapé sans les mains, sous les jambes tendues, en appui sur les bras. |

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON

NIVEAU 1

| <i>Objectifs d'acquisition</i> | <i>Variables d'acquisition</i> | | <i>Niveau 1</i> | <i>Descriptions</i> | <i>Principales consignes</i> | <i>Principaux critères de réussite</i> |
|--|--|-----------|--|---|---|--|
| Exploration du poids et de la dimension du ballon | Balancés, circumductions, mouvements en huit | E1 | <u>Dans le plan frontal :</u> Balancés (1 main), circumduction (2 mains). | Départ : en 1 ^{ère} , ballon posé sur la main droite devant soi, bras droit fléchi, doigts vers la gauche. Effectuer 2 balancés main droite sur temps liés vers la droite puis la gauche. Enchaîner par une circumduction frontale sur ramassé vers la droite, ballon tenu à 2 mains. Finir par l'ouverture des 2 bras à la 2 ^{de} sur temps lié vers la droite, ballon posé dans la main droite, en 1 ^{ère} . | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |
| | | E2 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Petits balancés avec changements de main | Départ : en 6 ^{ème} , bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon dans la main droite. Effectuer un petit balancé vers l'arrière dans le plan sagittal (ballon ne dépassant pas les hanches) sur ½ plié, puis retour vers l'avant avec changement de main devant soi, bras tendu à l'horizontale, sur extension des jambes. Enchaîner la même chose de la main gauche. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |
| | | E3 | <u>Dans le plan horizontal :</u> Ouverture du bras à la 2^{de} pendant un tour naturel. | Départ : en 6 ^{ème} , bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon dans la main droite. Ouvrir le bras droit à la 2 ^{de} vers la droite en tournant vers la droite. Arrivée en 1 ^{ère} , bras à la 2 ^{de} . | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. -Contrôle de la vitesse de rotation du corps |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|
| <p>Exploration des différents types de prises du ballon</p> | <p>En équilibre « instable »,</p> <ul style="list-style-type: none"> -sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps | <p>E4</p> | <p>Renversement du ballon à 2 mains.</p> | <p>Départ : en 1^{ère}, bras à la 2de, ballon dans la main droite.</p> <p>Ramener les 2 bras tendus à l'horizontale devant soi avec la main gauche se posant sur le ballon. Renverser le ballon pour que celui-ci se retrouve dans la main droite.</p> <p>Ouvrir les bras à la 2de.</p> <p>Aller-retour à enchaîner.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement des bras | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |
| | | <p>E5</p> | <p>Equilibre instable sur le dos des mains</p> | <p>Départ : en 6^{ème}, bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon posé sur la paume des 2 mains.</p> <p>Rotations des mains vers l'intérieur sous le ballon pour le récupérer sur le dos des 2 mains, coordonné à la flexion des jambes. Rotations des 2 mains vers l'extérieur sous le ballon avec retour dans la position initiale.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur les mains -Allongement des bras | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact en alternance avec la paume et le dos des mains durant l'exercice. |
| | | <p>E6</p> | <p>"moulins" à 2 mains</p> | <p>Départ : en 6^{ème}, bras fléchis, avant bras à l'horizontale, ballon tenu au niveau de la poitrine ; une main sur le ballon, l'autre sous le ballon.</p> <p>Faire tourner le ballon sur lui-même vers l'avant ou vers l'arrière.</p> <p>Le soutenir sur le dos de la main, en alternance main droite, main gauche. Retour dans la position initiale.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Ballon tenu entre les 2 mains -Allongement des bras | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact en alternance avec la paume et le dos des mains durant l'exercice. |
| | <p>E7</p> | <p>Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles</p> | <p>Départ : assise, jambes tendues devant soi, dos droit, ballon tenu par les chevilles.</p> <p>S'allonger au sol sur le dos en développant les jambes à la verticale. Ouvrir les jambes tendues afin de laisser tomber le ballon.</p> <p>Le récupérer avec les 2 mains avant qu'il ne touche le corps.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Ballon tenu entre les 2 chevilles -Allongement des jambes | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement | |

| | | | | | | |
|---|--|------------|---|--|--|---|
| | | | | Arrivée : allongée sur le dos, ballon tenu par les mains au niveau de la poitrine, jambes fléchies. | | |
| Exploration des différents types de rebonds | <p>Rebonds</p> <p>-sur place et en déplacement</p> <p>-avec changements de rythme</p> <p>-avec d'autres parties du corps</p> | E8 | Rebonds à 2 mains avec changement de rythme : grands et petits | <p>Départ : en 6^{ème}, bras tendus à l'horizontale devant soi, ballon tenu à 2 mains.</p> <p>Effectuer 3 grands rebonds (au niveau de la taille) puis 3 petits rebonds (au niveau des genoux) coordonnés à la flexion/extension des jambes.</p> <p>Récupérer le ballon soit à 2 mains soit à une main en se redressant dans la position initiale.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-La poussée du ballon avec les mains se fait jusqu'au bout des doigts</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme des rebonds</p> <p>-Verticalité des rebonds</p> |
| | | E10 | Rebond avec la poitrine | <p>Départ : en 6^{ème}, bras tendus à l'horizontale devant soi, ballon tenu à 2 mains ou à 1 main.</p> <p>Effectuer un rebond devant soi à 2 mains puis faire rebondir le ballon avec la poitrine grâce à l'inclinaison du tronc vers la l'avant coordonné à la flexion des jambes.</p> <p>Enchaîner 1 rebond avec les mains avant de revenir dans la position initiale.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Alternance de la poussée du ballon avec les mains jusqu'au bout des doigts et avec la poitrine grâce à l'inclinaison du tronc</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Verticalité des rebonds</p> |
| Exploration des différents types de roulements | Roulements sur le sol | E11 | <u>Dans le plan frontal:</u> Roulement sur le sol d'une main à l'autre | <p>Départ : assise sur les talons, ballon posé au sol, tenu du bout des doigts à droite, par la main droite.</p> <p>Faire rouler le ballon devant les genoux vers la main gauche du côté gauche, du bout des doigts et inversement.</p> <p>Retour dans la position initiale.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-La poussée et la réception du ballon se font du bout des doigts</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Trajectoire rectiligne</p> <p>-Contact permanent avec le sol</p> <p>-Contrôle de la vitesse du roulement</p> |
| | Roulements sur le corps | E12 | Roulement sur les 2 bras parallèles en avançant et en reculant. | <p>Départ : en 6^{ème}, debout bras le long du corps, ballon dans une main.</p> <p>Elan vers l'avant coordonné à un dégagé de la jambe en 4^{ème} devant.</p> <p>Poser le ballon sur les 2 mains.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contact permanent avec le corps</p> |

| | | | | | | |
|--|-----------------|------------|--|--|---|--|
| | | | | <p>Faire rouler le ballon vers la poitrine sur les 2 bras « parallèles » tendus coordonné à un temps lié vers l'avant.</p> <p>Faire rouler ensuite le ballon vers les mains de la même manière coordonné à un temps lié vers l'arrière.</p> <p>Arrivée en dégageant le bras libre à la 2^e pour maintenir le ballon à une main devant soi.</p> | -Main dans le prolongement du bras (alignement) | |
| | | E13 | Roulement sur le dos à genoux | <p>Départ : assise sur les talons. S'étirer en se redressant sur les genoux avant d'aller poser le ballon sur la nuque tenu à 2 mains.</p> <p>Faire rouler le ballon sur le dos plat incliné vers l'avant.</p> <p>Récupérer le ballon à 2 mains en bas du dos puis le dégager à une main par un élan vers l'avant.</p> <p>Arrivée : redressée sur les genoux, ballon posé sur une main devant soi, bras tendu à l'horizontale.</p> | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du dos | -Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps |
| | | E14 | Roulement sur les jambes, assis. | <p>Départ : assise, jambes tendues serrées, ballon sur les cuisses.</p> <p>Faire rouler le ballon sur les jambes par la poussée des 2 mains.</p> <p>Le récupérer du bout des doigts au niveau des pieds, d'une seule main.</p> | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des jambes et des pieds | -Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps |
| Exploration des différents modes de propulsions du ballon | Lancés par élan | E15 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé et réception, à 2 mains, | <p>Départ : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute.</p> <p>Effectuer un élan vers le bas en coordonnant une flexion des jambes puis lancer le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute en coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes.</p> | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception. |

| | | | | | | |
|--|------------------------|------------|---|---|--|---|
| | | | | <p>Réception du ballon à 2 mains avec le contact du bout des doigts en premier, bras fixés à l'oblique haute.</p> <p>Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.</p> | -Ballon posé en équilibre sur les mains | |
| | Lancés par « poussée » | E16 | <p><u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé par « poussée » et réception, à 2 mains</p> | <p>Départ : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute.</p> <p>Ramener le ballon sur la poitrine, bras fléchis, coudes écartés en coordonnant une flexion des jambes puis lancer par poussée jusqu'au bout des doigts le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute en coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes.</p> <p>Réception du ballon à 2 mains avec le contact du bout des doigts en premier, bras tendus fixés à l'oblique haute.</p> <p>Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute</p> <p>-Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p> |

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON

NIVEAU 2

| <i>Objectifs d'acquisition</i> | <i>Variables d'acquisition</i> | | <i>Niveau 2</i> | <i>Descriptions</i> | <i>Principales consignes</i> | <i>Principaux critères de réussite</i> |
|--|--|-----------|--|---|---|--|
| Exploration du poids et de la dimension du ballon | Balancés, circumductions, mouvements en huit | E1 | <u>Dans le plan frontal :</u> Balancés (1 main) et circumduction (2 mains) en tournant. | Départ : en 1 ^{ère} , ballon posé sur la main droite devant soi, bras fléchi, doigts vers la gauche. Effectuer 2 balancés main droite sur temps liés vers la droite puis la gauche. Enchaîner par une circumduction frontale en tournant vers la droite, ballon tenu à 2 mains. Finir par l'ouverture des 2 bras à la 2 ^{de} sur temps lié vers la droite, ballon posé dans la main droite, en 1 ^{ère} . | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |
| | | E2 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Grands balancés avec changements de main | Départ : en 6 ^{ème} , bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon dans la main droite. Effectuer un grand balancé vers l'arrière dans le plan sagittal avec ouverture de l'épaule et du bras (ballon montant au niveau de l'épaule) sur ½ plié/relevé, puis retour vers l'avant sur ½ plié/relevé avec changement de main devant soi, bras tendu à l'horizontale. Enchaîner la même chose de la main gauche. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |

| | | | | | | |
|--|---|------------------|---|---|---|--|
| | | | <p>Dans le plan horizontal : Demie « Spirale » (petite boucle) vers l'intérieur puis vers l'extérieur devant soi.</p> | <p>Départ : en 6^{ème}, bras à la 2de, ballon dans la main droite. Effectuer une petite circumduction vers l'intérieur devant soi en fléchissant les jambes en éloignant le ballon le plus possible à droite. Retour par le même chemin, avec une petite circumduction vers l'extérieur devant soi en dépliant les jambes. Retour dans la position initiale.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras sur le côté -La paume de main reste orientée vers le haut | <ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |
| <p>Exploration des différents types de prises du ballon</p> | <p>En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps</p> | <p>E4</p> | <p>Récupération du ballon posé au sol.</p> | <p>Départ : assis à genoux sur les talons, ballon posé au sol devant soi. Poser la paume de la main droite du côté gauche du ballon avant d'effectuer un renversement de la main entraînant le ballon afin de le récupérer dans la paume de la main droite. Se redresser sur les genoux, bras tendu à l'horizontale devant soi.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -La main glisse sous le ballon avant de le soulever -Ballon posé en équilibre sur la main | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |
| | | <p>E5</p> | <p>Petit roulement au sol, réception sur le dos des mains</p> | <p>Départ : assis à genoux sur les talons, ballon posé au sol devant soi. Effectuer un petit roulement au sol vers les genoux et récupérer le ballon en le faisant rouler sur le dos des 2 mains. Se redresser sur les genoux en maintenant le ballon en équilibre instable sur le dos des 2 mains.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Les mains glissent sous le ballon avant de le soulever -Ballon posé en équilibre instable sur le dos des mains -Allongement des bras | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contrôle de la vitesse du roulement |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|--|--|---|---|
| | | E6 | "moulins" à 2 mains en montant et en descendant les bras. | <p>Départ : en 6^{ème}, bras fléchis, avant bras à l'horizontale, ballon tenu au niveau de la poitrine ; une main sur le ballon, l'autre sous le ballon. Faire tourner le ballon sur lui-même vers l'avant jusqu'aux pieds en enroulant le dos vers l'avant, coordonné à une flexion des jambes. Puis faire tourner le ballon sur lui-même vers l'arrière en le montant jusqu'au-dessus de la tête en déroulant le dos (allongement total du corps).</p> <p>Arrivée : ballon tenu à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon tenu entre les 2 mains -Allongement des bras</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact en alternance avec la paume et le dos des mains durant l'exercice.</p> |
| | Tenu par une autre partie du corps que les mains | E7 | Manipulation sans les mains : ballon coincé derrière les genoux, roulade arrière. | <p>Départ : assise avec les mains en appui sur le sol, ballon coincé derrière les genoux (par mollets et cuisses), jambes fléchies devant soi, dos droit.</p> <p>Effectuer une roulade arrière en conservant le ballon coincé derrière les genoux.</p> <p>Se redresser pour arriver en appui sur les genoux avec la verticalité cuisses/tronc.</p> | <p>-Ballon tenu entre les cuisses et les mollets</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> |
| Exploration des différents types de rebonds | <p>Rebonds</p> <p>-sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps</p> | E8 | Rebonds à 1 main avec changement de rythme : grands et petits | <p>Départ : en 6^{ème} sur ½ pointes, bras tendus à l'horizontale devant soi, ballon posé sur une main.</p> <p>Effectuer, d'une seule main, 3 grands rebonds (au niveau de la taille) puis 3 petits rebonds (au niveau des genoux)</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Verticalité des rebonds</p> |

| | | | | | | |
|---|-----------------------|------------|--|---|--|--|
| | | | | coordonnés à la flexion/extension des jambes. Récupérer le ballon de la même main en se redressant dans la position initiale. | | |
| | | E9 | Rebonds en déplacement et sur place, à 1 main | Départ : en 6 ^{ème} , bras le long du corps, ballon posé dans une main. Flexion puis extension sur ½ pointes en dégageant une jambe en 4 ^{ème} devant afin d'engager le déplacement vers l'avant, coordonné à un élan du ballon vers l'avant. Effectuer 3 grands rebonds en marchant puis 3 petits rebonds sur place (en 6 ^{ème}) de la même main. Arrivée : en 6 ^{ème} sur ½ pointes, bras tendu à l'horizontale devant soi, ballon posé sur une main. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Alternance entre la trajectoire oblique (en avançant) et la verticalité des rebonds (sur place) |
| | | E10 | Rebond avec le coude | Départ : en 6 ^{ème} , sur ½ pointes, bras tendu à l'horizontale devant soi, ballon tenu à 1 main. Effectuer un rebond devant soi d'une main puis faire rebondir le ballon avec le coude (même bras) coordonné à la flexion des jambes. Enchaîner 1 rebond avec la même main avant de revenir dans la position initiale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance de la poussée du ballon avec la main jusqu'au bout des doigts et avec le coude grâce à l'inclinaison du tronc | -Amplitude et continuité du mouvement -Verticalité des rebonds |
| Exploration des différents types de roulements | Roulements sur le sol | E11 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Roulement sur le sol debout, course et | Départ : en 6 ^{ème} sur ½ pointes, ballon au-dessus de la tête posé dans la main droite, bras | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras | -Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|-----|--|--|--|---|
| | | | <p>recupérer le ballon dans la paume de la main</p> | <p>tendus dans le prolongement du corps. Descente du ballon coordonnée à la flexion des jambes et à l'inclinaison du tronc vers l'avant pour déposer le ballon au sol et le faire rouler vers l'avant par une poussée de la main jusqu'au bout des doigts. Effectuer une petite course en dépassant le ballon puis demi tour, afin de le récupérer en le faisant rouler dans la main droite avant de le soulever en se redressant.</p> | <p>-La poussée et la réception du ballon se font jusqu'au bout des doigts</p> | <p>-Contrôle de la vitesse du roulement</p> |
| | Roulements sur le corps | E12 | <p>Roulement accompagné sur 1 bras en avançant et en reculant</p> | <p>Départ : en 6^{ème}, debout bras le long du corps, ballon dans une main. Elan vers l'avant coordonné à un dégagé de la jambe en 4^{ème} devant. Faire rouler le ballon vers la poitrine sur le bras droit tendu coordonné à un temps lié vers l'avant en l'accompagnant avec la main gauche ouverte. Faire rouler ensuite le ballon vers la main droite de la même manière coordonné à un temps lié vers l'arrière en l'accompagnant avec la main gauche ouverte. Arrivée en dégageant le bras libre à la 2^{de} pour maintenir le ballon à une main devant soi</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main dans le prolongement du bras (alignement)</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps</p> |

| | | | | | | |
|--|-----------------|------------|---|---|--|--|
| | | E13 | Roulement sur le dos debout. | <p>Départ : debout en 6^{ème}, bras dans le prolongement du corps.</p> <p>S'étirer jusqu'à l'extension totale du corps (bras tendu au dessus de la tête) avant d'aller poser le ballon sur la nuque tenu à 2 mains.</p> <p>Faire rouler le ballon sur le dos plat incliné vers l'avant, jambes fléchies.</p> <p>Récupérer le ballon à 2 mains en bas du dos puis le dégager à une main par un élan vers l'avant.</p> <p>Arrivée : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon posé sur une main devant soi, bras tendu à l'horizontale.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement du dos</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contact permanent avec le corps</p> |
| | | E14 | Roulement sur le corps du ventre jusqu'aux chevilles, allongée sur le dos | <p>Départ : allongée sur le dos, ballon posé sur le ventre, tenu à 2 mains.</p> <p>Faire rouler le ballon sur les jambes par la poussée des 2 mains jusqu'aux chevilles.</p> <p>Le récupérer entre les chevilles en écartant légèrement les 2 jambes tendues au sol.</p> | <p>-Allongement du corps</p> <p>-Anticiper la légère ouverture des jambes avant l'arrivée du ballon au niveau des chevilles</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la vitesse du roulement</p> <p>-Contact permanent avec le corps</p> |
| Exploration des différents modes de propulsions du ballon | Lancés par élan | E15 | <u>Dans le plan sagittal</u> ∴ Lancé à 1 main et réception à 2 mains | <p>Départ : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon tenu à 1 main, bras tendus à l'oblique haute.</p> <p>Effectuer un élan vers le bas en coordonnant une flexion des jambes puis lancer le ballon devant soi à une main, bras fixés à l'oblique haute en</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute</p> <p>-Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p> |

| | | | | | | |
|--|------------------------|------------|---|---|--|--|
| | | | | <p>coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 2 mains avec le contact du bout des doigts en premier, bras fixés à l'oblique haute.</p> <p>Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.</p> | | |
| | Lancés par « poussée » | E16 | <p><u>Dans le plan sagittal</u> : Petit lancé par « poussée » à 1 main et réception à 2 mains</p> | <p>Départ : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute. Ramener le ballon d'une seule main au-dessus de l'épaule, doigts vers l'arrière, bras fléchi, coude devant soi en coordonnant une flexion des jambes puis lancer par poussée jusqu'au bout des doigts le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute en coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 2 mains avec le contact du bout des doigts en premier, bras tendus fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p> |

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON

NIVEAU 3

| <i>Objectifs d'acquisition</i> | <i>Variables d'acquisition</i> | | <i>Niveau 3</i> | <i>Descriptions</i> | <i>Principales consignes</i> | <i>Principaux critères de réussite</i> |
|--|--|-----------|---|---|---|---|
| Exploration du poids et de la dimension du ballon | Balancés, circumductions, mouvements en huit | E1 | <u>Dans le plan frontal</u> : Balancés et circumduction en tournant à une main | Départ : en 1 ^{ère} , ballon posé sur la main droite devant soi, bras fléchi, doigts vers la gauche. Effectuer 2 balancés main droite sur temps liés vers la droite puis la gauche. Enchaîner par une circumduction frontale en tournant vers la droite, ballon posé dans la main droite. Finir par l'ouverture des 2 bras à la 2 ^{de} sur temps lié vers la droite.en 1 ^{ère} . | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. -Contrôle de la vitesse de rotation |
| | | E2 | <u>Dans le plan sagittal</u> : Balancé, circumduction. | Départ : en 6 ^{ème} , bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon dans la main droite. Effectuer un grand balancé vers l'arrière dans le plan sagittal avec ouverture de l'épaule et du bras (ballon montant au niveau de l'épaule) sur ½ plié/relevé. Enchaîner par une circumduction vers l'arrière sur ramassé vers l'avant. Retour dans la position initiale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |

| | | | | | | |
|---|--|-----------|--|---|---|--|
| | | | | Coordonner la circumduction vers l'avant avec un ramassé vers l'arrière. | | |
| | | E3 | Dans le plan horizontal : Demie « Spirale » vers l'extérieur au-dessus de la tête et transmission derrière les genoux | Départ : en 1 ^{ère} , ballon posé sur la main droite devant soi, bras droit fléchi, doigts vers la gauche. Ouvrir le bras droit à la 2 ^{de} vers la droite en tournant vers la droite. Enchaîner une circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'extérieur puis descendre le ballon afin de le changer de main derrière les genoux. Retour par un élan sagittal main gauche vers l'avant devant soi, bras à l'horizontale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras -La paume de main reste orientée vers le haut | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |
| Exploration des différents types de prises du ballon | En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps | E4 | Renversement du ballon à une main | Départ : en 1 ^{ère} , bras à la 2 ^{de} , ballon dans la main droite. Renversement du ballon vers l'avant sur demi plié, bras allongé à la 2 ^{de} . Retour dans la position initiale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras -Rotation interne de l'épaule durant le renversement | -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. |
| | | E5 | Equilibre instable sur la nuque | Départ : à genoux, ballon tenu à 2 mains devant soi, bras tendus à l'horizontale. Poser le ballon sur la nuque en inclinant le buste vers l'avant, cou allongé. Ouvrir les 2 bras simultanément à la 2 ^{de} afin de maintenir le ballon 2 secondes minimum en équilibre instable. Récupérer le ballon à 2 mains | -Ballon posé en équilibre instable sur le la nuque sans bouger le corps | -Amplitude et continuité du mouvement -« Immobilité » de la position d'équilibre instable du ballon |

| | | | | | | |
|--|---|-----------|--|--|--|---|
| | | | | et retour dans la position initiale. | | |
| | | E6 | "moulin" à une main (renversement) | Départ : en 6 ^{ème} , ballon dans la main droite, bras tendu à l'horizontale devant soi. Effectuer un petit élan vers l'arrière sur ½ plié, puis faire tourner le ballon sur lui-même vers l'arrière ou vers l'avant sur l'extension des jambes. Le ballon doit rouler sur le dos de la main droite avant d'être récupéré. Retour dans la position initiale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Doigts orientés vers l'intérieur durant le renversement | -Amplitude et continuité du mouvement -Accompagnement de l'engin avec le corps -Le ballon reste en contact avec la main durant l'exercice (paume. dos) -Allongement des bras |
| | Tenu par une autre partie du corps que les mains | E7 | Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles, roulade arrière. | Départ : assise, jambes fléchies devant soi, dos droit avec les mains en appui sur le sol, ballon tenu par les chevilles. Effectuer une roulade arrière en conservant le ballon entre les chevilles. Se redresser pour arriver en appui sur les genoux avec la verticalité cuisses/tronc. | -Ballon tenu entre les chevilles | -Amplitude et continuité du mouvement |
| Exploration des différents types de rebonds | Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps | E8 | Rebonds à 1 main avec changement de rythme et de main | Départ : en 6 ^{ème} sur ½ pointes, bras tendus à l'horizontale devant soi, ballon posé sur la main droite. Effectuer 3 grands rebonds (au niveau de la taille) en changeant de main à chaque rebond (droite, gauche, droite, gauche) puis 3 petits rebonds (au niveau des genoux) de la même main (gauche), coordonnés à la flexion/extension des jambes. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Verticalité des rebonds |

| | | | | | | |
|---|-----------------------|------------|---|--|---|--|
| | | | | Récupérer le ballon de la main gauche en se redressant dans la position initiale. | | |
| | | E9 | <u>Dans le plan frontal :</u> Rebonds sur temps liés à 1 main, avec changements de rythme, de main et d'orientation. | Départ : en 1ère°, bras à la 2de, ballon posé dans la main droite. Effectuer 2 grands rebonds coordonnés à 2 temps liés : de la main droite vers la main gauche sur temps lié vers la gauche et inversement. Enchaîner un ¼ de tour vers la droite en serrant les pieds en 6 ^{ème} sur ½ pointes puis effectuer 3 petits rebonds sur place de la main droite coordonnés à la flexion des jambes. Arrivée : en 6 ^{ème} sur ½ pointes, bras tendu à l'horizontale devant soi. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Alternance entre la trajectoire oblique (en temps liés) et la verticalité des rebonds (sur place) |
| | | E10 | Rebond avec le genou | Départ : en 6 ^{ème} , sur ½ pointes, bras tendu à l'horizontale devant soi, ballon tenu à 1 main. Effectuer un rebond devant soi d'une main puis faire rebondir le ballon avec le genou (ou tibia) coordonné à la flexion des jambes. Enchaîner 1 rebond avec la même main avant de revenir dans la position initiale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance de la poussée du ballon avec la main jusqu'au bout des doigts et avec le genou grâce à une flexion de la jambe | Amplitude et continuité du mouvement -Verticalité des rebonds |
| Exploration des différents types de roulements | Roulements sur le sol | E11 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Roulement sur le sol debout par la pointe du pied et | Départ : debout, corps vertical, ballon posé au sol devant soi, pointe du pied droit posé sur le ballon., Faire rouler le ballon vers l'avant par une poussée du pied | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement de la jambe jusqu'à la pointe du pied | -Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol -Contrôle de la vitesse du roulement |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|---|--|---|---|
| | | | <p>recupérer le ballon de face avec genoux</p> | <p>jusqu'à l'extension complète de la jambe droite. Effectuer une petite course en dépassant le ballon puis demi tour, afin de le récupérer au sol entre les genoux.</p> | | <p>-Légèreté de la descente au sol</p> |
| Roulements sur le corps | | E12 | <p>Roulement non accompagné sur 1 bras avec ¼ de tour.</p> | <p>Départ : en 1ère, bras à la 2de, ballon posé dans la main droite. Faire rouler le ballon vers la poitrine sur le bras droit à la 2de coordonné à un temps lié vers la droite. Récupérer le ballon de la main gauche au niveau de la poitrine. Faire un ¼ de tour vers la gauche en reculant la jambe gauche. Le bras droit passe par le bas, près de la hanche droite pour se replacer à l'horizontale devant soi. Faire rouler ensuite le ballon vers la main droite coordonné à un temps lié vers l'arrière. Arrivée en dégageant le bras libre à la 2de pour maintenir le ballon à une main devant soi.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main dans le prolongement du bras (alignement)</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps</p> |
| | | E13 | <p>Roulement sur les 2 bras et le dos en déplacement.</p> | <p>Départ : debout en 6ème, bras dans le prolongement du corps. S'étirer en montant le ballon à l'oblique haute et dégager une jambe en 4ème devant. Glisser sous le ballon en avançant afin de le faire rouler sur le dos des 2 mains, sur les 2 bras tendus « parallèles » et sur le dos. Rechercher l'alignement et l'allongement corporel (bras,</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et du dos -Effacement de la tête entre les bras lors du passage du ballon au niveau de la nuque</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps</p> |

| | | | | | | |
|---|------------------------|-----|--|---|--|--|
| | | | | <p>dos) en effaçant la tête entre les 2 bras.</p> <p>Récupérer le ballon à 2 mains en bas du dos puis le dégager à une main par un élan vers l'avant.</p> <p>Arrivée : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon posé sur une main devant soi, bras tendu à l'horizontale.</p> | | |
| | | E14 | <p>Roulement sur le corps, des chevilles jusqu'aux bras, allongé sur le dos</p> | <p>Départ : assise, jambes tendues serrées, ballon tenu à 2 mains à la verticale haute, bras tendus. S'étirer en fermeture afin de poser le ballon sur les chevilles. Faire rouler le ballon sur les jambes jusqu'à la poitrine, coordonné à l'allongement sur le dos au sol et à une légère montée des 2 jambes parallèles. Revenir immédiatement en position assise (initiale), abdominaux contractés, afin de prolonger le roulement du ballon sur les 2 bras tendus « parallèles » à l'horizontale devant soi.</p> <p>Arrivée : assise, jambes tendues serrées, ballon tenu à 1 mains devant soi.</p> | <p>-Allongement du corps -Anticiper la bascule du corps (retour en position assise) pour continuer le roulement sur les bras.</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la vitesse du roulement -Contact permanent avec le corps</p> |
| <p>Exploration des différents modes de propulsions du ballon</p> | <p>Lancés par élan</p> | E15 | <p><u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé et réception à 1 main</p> | <p>Départ : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon tenu à 1 main, bras tendus à l'oblique haute. Effectuer un élan vers le bas en coordonnant une flexion des jambes puis lancer le ballon devant soi à une main, bras fixés à l'oblique haute en</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p> |

| | | | | | | |
|--|------------------------|------------|---|--|--|--|
| | | | | <p>coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 1 main avec le contact du bout des doigts en premier, bras fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.</p> | (alignement) durant l'envol et la réception | |
| | Lancés par « poussée » | E16 | <p><u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé par « poussée » et réception à 1 main</p> | <p>Départ : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute. Ramener le ballon d'une seule main au-dessus de l'épaule, doigts vers l'arrière, bras fléchi, coude devant soi en coordonnant une flexion des jambes puis lancer par poussée jusqu'au bout des doigts le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute en coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 1 main avec le contact du bout des doigts en premier, bras tendus fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p> |

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON

NIVEAU 4

| <i>Objectifs d'acquisition</i> | <i>Variables d'acquisition</i> | | <i>Niveau 4</i> | <i>Descriptions</i> | <i>Principales consignes</i> | <i>Principaux critères de réussite</i> |
|--|--|-----------|--|---|--|---|
| Exploration du poids et de la dimension du ballon | Balancés, circumductions, mouvements en huit | E1 | <u>Dans le plan frontal/dorsal :</u> Mouvement en 8 (2 mains), circumduction frontale (1 main). | Départ en 1 ^{ère} pieds à plat, ballon tenu à 2 mains sur le côté gauche du corps, à la hauteur de la poitrine, bras tendus. Effectuer 2 temps liés vers la droite puis vers la gauche en coordonnant un mouvement en 8 du ballon tenu à 2 mains : circumduction frontale en commençant vers le bas et vers la droite, passage dans le plan dorsal pour réaliser une petite circumduction, coudes fléchis. Sortir le ballon à l'oblique haute à gauche. ½ circumduction frontale à 2 mains. Enlever la main gauche lorsque le ballon passe en bas dans l'axe médian du corps afin d'effectuer une circumduction frontale vers l'intérieur de la main droite, | -Accompagnement de l'engin avec le corps (temps lié et torsion du buste...) -Ballon posé en équilibre sur la main (maniement une main) -Allongement des bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|--|--|--|---|
| | | | | bras gauche fixé à la 2de. Fin en 1 ^{ère} , bras 2de. | | |
| | | E2 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Vers l'arrière, mouvement en huit lié à des circumductions. | Départ en 6 ^{ème} pieds à plat, bras tendus le long du corps, ballon dans la main droite. Circumduction vers l'arrière coordonnée à une flexion/extension des jambes. Sur jambes fléchies, effectuer un renversement du ballon pour réaliser une petite circumduction vers l'arrière, coude fléchi au niveau de l'axe médian du corps. Remonter le ballon sur une extension des jambes pour effectuer 2 circumductions vers l'arrière. Retour en position initiale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement des bras | -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. |
| | | E3 | <u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en huit complet. « spirale » Dans les 2 sens. | Départ en 6 ^{ème} , pieds à plat. Ballon posé sur la main droite, bras à la 2de. Spirale vers l'intérieur : Effectuer une petite circumduction vers l'intérieur, coude fléchi, devant soi sur une flexion des jambes suivie d'une grande circumduction bras tendu en cambrant vers l'intérieur en tendant les jambes. Fin, ballon du côté gauche du corps. Repartir vers la droite pour réaliser une spirale vers l'extérieur : Grande circumduction vers l'extérieur en cambré, bras tendu, suivie d'une petite circumduction devant soi, coude fléchi. Retour dans la position initiale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps (temps lié et torsion du buste...) -Ballon posé en équilibre sur la main (paume de main vers le haut) -Allongement des bras | -Respect du plan (ballon au même niveau durant son trajet) -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. |

| | | | | | | |
|---|---|------------------|---|---|--|---|
| <p align="center">Exploration des différents types de prises du ballon</p> | <p align="center">En équilibre « instable »,</p> <p align="center">-sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps</p> | <p>E5</p> | <p>Equilibre instable du ballon sur la nuque avec ½ tour du corps, roulement sur le dos.</p> | <p>Départ en 6^{ème}, bras le long du corps, ballon dans la main droite.</p> <p>Faire un pas en avant en plaçant le ballon tenu à 2 mains sur la nuque ; jambes fléchies, dos baissé. Ouvrir les bras en 2de, en laissant le ballon posé en équilibre sur la nuque. Effectuer un ½ tour enveloppé dans la même position. Se redresser en faisant un pas en avant. Le ballon roule sur le dos avant d'être rattrapé au niveau du bassin à 2 mains. Fin en 5^{ème} sur ½ pointes, bras 2de.</p> | <p>-Ballon posé en équilibre instable sur la nuque. -Seuls les appuis sont mobiles durant l'équilibre du ballon</p> | <p align="center">-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -« Immobilité » de la position d'équilibre instable du ballon -Contrôle de la vitesse de rotation.</p> |
| | | <p>E6</p> | <p>« Moulin » à une main. Renversement lié à une circumduction frontale en tournant.</p> | <p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, ballon main droite sur bras tendu devant soi à l'horizontale. Un pas. Réaliser un renversement du ballon en passant la main vers l'intérieur sans perdre le contact avec l'engin coordonné à une flexion/extension des jambes; la main fait le tour complet du ballon. Enchaîner avec une circumduction frontale vers l'intérieur du ballon coordonnée à un tour enveloppé vers la gauche ; bras ouvert à 180°. Fin en 5^{ème} sur ½ pointes, bras 2de.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Doigts serrés, orientés vers l'avant durant le renversement</p> | <p align="center">-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la main durant l'exercice (paume. dos)</p> |
| | <p align="center">Tenu par une autre partie du corps que les mains</p> | <p>E7</p> | <p>Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles, crevette.</p> | <p>Départ au sol en appui sur les 2 genoux serrés. Ballon posé au sol, tenu entre les chevilles, bras le long du corps.</p> <p>Réaliser une circumduction vers l'arrière des 2 bras suivie d'une</p> | <p>-L'engin est tenu par les chevilles durant tout l'exercice, pointes tirées. -Exercer une légère pression de part et d'autre du ballon pour le stabiliser.</p> | <p align="center">-Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de l'engin</p> |

| | | | | | | |
|--|---|-------------|--|--|---|--|
| | | | | avancée du bassin pour effectuer une crevette. La montée des pieds donc du ballon se fait à la verticale par développé des jambes. La poitrine, les paumes de main et les bras sont en appui au sol. Retour par le même chemin. Le ballon est tenu par les chevilles, pointes tirées durant tout l'exercice. Fin : allongée au sol (plat ventre), buste relevé en appui sur les bras tendus. | | |
| | | E7-1 | Manipulation sans les mains : Ballon coincé dans le dos sur marche avant. | Départ en 6 ^{ème} , sur ½ pointes, ballon tenu par les 2 mains dans le dos au niveau des fesses. Placer le ballon avec les mains au niveau des lombaires, pieds à plat. Cambrier en fléchissant légèrement les jambes afin de coincer le ballon dans le dos; retirer les mains. Réaliser une marche sur ½ pointes vers l'avant coordonnée à une onde des 2 bras. Aller chercher le ballon de la main droite en redressant le dos. Fin en 5 ^{ème} sur ½ pointes, bras le long du corps. | -L'engin est coincé dans le dos sans les mains durant toute la marche. -Exercer une légère pression de part et d'autre du ballon pour le stabiliser. | -Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de l'engin |
| Exploration des différents types de rebonds | Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps | E8 | Rebonds avec changements de rythme, de main et de niveau. (avec tour) | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon main gauche sur bras tendu à l'horizontale devant soi. Faire un pas jambe droite coordonné à un grand rebond devant soi. Faire un tour complet vers la gauche pendant le rebond. Sans arrêter le ballon, enchaîner une série de 2 rebonds « moyens » suivis de 2 | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds, de la différence de hauteur. -Verticalité des rebonds |

| | | | | | | |
|--|--|------------|--|---|--|---|
| | | | | « petits » rapides, main droite, devant soi, coordonnée à une descente au sol progressive sur les 2 genoux, l'un après l'autre. Rattraper le ballon main droite, à genou, redressée, bras droit tendu à l'horizontale devant soi. | | |
| | | E9 | Rebonds sous la jambe, sur temps levé 4^{ème} devant, avec changement de main, suivis d'une série de rebonds rapides. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon main droite sur bras tendu à l'horizontale devant soi. Sur un temps levé 4 ^{ème} devant, appel droit, faire un premier rebond avec changement de main sous la jambe gauche vers la gauche. Enchaîner un 2 ^{ème} temps levé 4 ^{ème} devant, appel gauche en faisant un deuxième rebond avec changement de main sous la jambe droite vers la droite. Enchaîner 3 petits rebonds rapides, en 6 ^{ème} sur jambes fléchies, main droite. Retour en position initiale. | <ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts -Rebonds vers l'avant légèrement sur le côté lors des temps levés. | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme, de la direction et de la différence de hauteur des rebonds. |
| | | E10 | Rebond avec le genou pendant un saut. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon posé sur le dos des 2 mains sur bras tendus à l'horizontale devant soi. Rebond passif du ballon devant soi avec ouverture des 2 bras coordonné à une impulsion sur jambe gauche. Effectuer un petit saut (appel gauche, réception droite) en repoussant le ballon lors de la descente du genou droit fléchi : le ballon fait un petit rebond au sol. Enchaîner un petit rebond de la main droite sur jambes fléchies | <ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance entre la poussée du ballon avec le genou et celle avec les doigts. | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme, de la direction et de la différence de hauteur des rebonds. |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--|---|---|---|
| | | | | avant de rattraper le ballon devant soi. Fin en 5 ^{ème} sur 1/2 pointes bras droit tendu devant soi à l'horizontale. | | |
| Exploration des différents types de roulements | Roulements sur le sol | E11 | Roulement vers l'avant sur le sol debout par la pointe du pied, glissade sur le ballon (par la poitrine). | Ballon posé au sol devant soi, bras le long du corps, la pointe du pied droit contre le ballon, jambe droite soulevée et fléchie. Fondu suivi de l'extension des jambes en entraînant le ballon devant soi en roulement au sol ; poussée par la pointe de pied avec montée des bras. Petite course et descente en grande fente droite pour glisser en appui sur le ballon vers l'avant : pose des mains au sol devant le ballon suivie de la pose de la poitrine sur le ballon, poussée des bras vers l'arrière pour glisser sur le ballon, jambes tendues et serrées. Fin : le ballon est sous les cuisses, appui sur les bras tendus, buste redressé. | <ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement de la jambe jusqu'à la pointe du pied -Amorti par les bras et les jambes lors de la descente sur le ballon | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol -Contrôle de la vitesse du roulement -Légèreté de la descente au sol |
| | Roulements sur le corps | E12 | Dans le plan frontal : Roulement sur les deux bras | Départ en 5 ^{ème} sur 1/2 pointes, ballon dans la main droite, bras tendus, en bas, le long du corps. Dégager la jambe droite à la 2de en plaçant les bras à la 2de Faire rouler le ballon sur le bras droit, le tronc (largeur, au-dessus de la poitrine), le bras gauche ; le tout coordonné à un temps lié vers la droite. Fin en 5 ^{ème} sur 1/2 pointes, ballon main gauche, bras tendus à la 2de. | <ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras sans cassure du poignet -Sensation de « glisser » sous le ballon -Allongement et verticalité du tronc -Effacement de la tête lors du passage du ballon | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps |

| | | | | | | |
|---|-----------------|------------|---|--|--|---|
| | | E13 | Roulement sur le dos puis les jambes, allongée à plat ventre au sol. | <p>Départ allongée à plat ventre au sol. Ballon tenu à 2 mains dans le prolongement du corps, bras tendus.</p> <p>Poser le ballon sur la nuque en fléchissant les 2 bras en décollant légèrement la poitrine du sol. Laisser rouler le ballon sur le dos puis les jambes tendues et serrées. Rattraper le ballon au niveau des chevilles.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Allongement du corps -Allongement des bras sans cassure du poignet -Le roulement se fait dans l'axe médian du corps | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps -Contrôle de la vitesse du ballon |
| | | E14 | Roulement sur les bras, le tronc et les jambes. Départ, allongée au sol, sur le dos. | <p>Départ allongée sur le dos au sol. Ballon tenu à 2 mains dans le prolongement du corps, bras tendus.</p> <p>Laisser rouler le ballon sur les 2 bras, en levant légèrement les bras tendus du sol. Lorsque le ballon arrive au niveau de la poitrine, ramener les bras devant soi et s'asseoir en coordonnant le roulement du ballon sur le tronc puis sur les jambes serrées et tendues devant soi. Rattraper le ballon au niveau des chevilles, bras en appuis au sol.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Allongement du corps -Le roulement se fait dans l'axe médian du corps | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps |
| Exploration des différents modes de propulsion du ballon | Lancés par élan | E15 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé par élan, ½ tour, réception en balancé. | <p>Départ : en 6^{ème}, sur ½ pointes, ballon main droite, bras tendus à l'oblique haute.</p> <p>Effectuer un élan vers le bas coordonné à une flexion des jambes puis lancer le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute coordonné à l'extension des jambes.</p> <p>½ tour vers la droite pendant l'envol du ballon.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattraper l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps -Main ouverte (paume vers le haut) avec doigts serrés | <ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. |

| | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--|--|---|
| | | | | <p>Réception du ballon main droite, jambes tendues sur ½ pointes. Amorti par balancé coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser sur ½ pointes.</p> | <p>et allongés, dans le prolongement du bras</p> | |
| | Lancés par « poussée » | E16 | <p><u>Dans le plan dorsal :</u> Lancé par poussée à 2 mains.</p> | <p>Départ : en 5^{ème}, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus en bas, dans le plan dorsal.</p> <p>Effectuer un pas, assembler les pieds en 6^{ème} sur une flexion des jambes puis lancer par poussée le ballon en fléchissant les bras et en montant les mains sur une extension des jambes. Rattraper le ballon devant soi de la main droite, bras tendu, en balancé, avant de se redresser.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattraper l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps -Poussée des mains, paumes vers le haut.</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.</p> |
| | Lancés sans les mains | E16-1 | <p><u>Dans le plan dorsal :</u> Lancé par les chevilles en sautant.</p> | <p>Départ : debout, bras tendus à la verticale haute. Le ballon posé au sol, coincé entre les 2 chevilles.</p> <p>Flexion des jambes avec élan des bras vers l'avant suivie d'une impulsion. Les jambes se fléchissent pendant l'envol du saut et les pieds montent afin de lancer le ballon dans le plan dorsal. ½ tour à la réception pour rattraper le ballon devant soi de la main droite.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps -Montée énergique des pieds pour entraîner le ballon verticalement.</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception</p> |
| Exploration des différents modes de réception du ballon | Rattrapés en dehors du champ visuel, sur un élément de rotation, sans les mains | E17 | <p>Rattrapé en-dehors du champ visuel, avec les 2 mains contre le dos.</p> | <p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Avancer sous le ballon.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception</p> |

| | | | | | | |
|--|--|------------|---|--|---|---|
| | | | | Réceptionner le ballon avec les 2 mains en plaquant celui-ci contre le dos simultanément, coordonné à une flexion/extension des jambes. Revenir en 5 ^{ème} sur ½ pointes. | | -Immobilisation directe du ballon quand il entre en contact avec le corps |
| | | E18 | Rattrapé d'une main en tournant sur 2 pieds. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Rattrapé du ballon, main droite, à l'oblique haute en enclenchant un tour vers la droite suivi d'une circumduction pour finir la rotation du corps : dégagé jambe droite en fondu derrière, piqué-ramassé en tournant vers la droite. Revenir en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon devant soi à l'horizontale bras tendu. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps durant tout l'exercice. -Main ouverte (paume vers le haut) avec doigts serrés et allongés, dans le prolongement du bras | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. |
| | | E19 | Rattrapé en roulement hors repère visuel. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Réceptionner le ballon sur le dos des mains en le faisant rouler sur les 2 bras tendus et serrés puis sur le dos, coordonné à une flexion des jambes. Le rattraper à 2 mains dans le dos au niveau du bassin avant de se redresser sur ½ pointes jambes tendues. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps -Allongement des bras et des doigts -Alignement bras, dos avec effacement de la tête pour le roulement | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire -Contrôle de la réception sans arrêt du ballon avant le roulement. |
| | | E20 | Rattrapé par les jambes, assise au sol. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire -Contrôle de la réception |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>Pendant l'envol du ballon, descendre sol en posant le genou gauche au sol puis les fesses ; les mains sont en appui au sol, bras tendus. Ramener les 2 jambes fléchies et serrées devant soi, pointes de pieds collées. Ouvrir les 2 genoux pour laisser passer le ballon et le coincer immédiatement entre les cuisses et les talons en ramenant les pieds à plat vers le bassin et en fermant les genoux.</p> | <p>-Les pieds restent en contact avec le sol</p> | <p>-Immobilisation directe du ballon quand il entre en contact avec le corps et le sol</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON

NIVEAU 5

| <i>Objectifs d'acquisition</i> | <i>Variables d'acquisition</i> | | <i>Niveau 5</i> | <i>Descriptions</i> | <i>Principales consignes</i> | <i>Principaux critères de réussite</i> |
|--|--|-----------|--|--|--|--|
| Exploration du poids et de la dimension du ballon | Balancés, circumductions, mouvements en huit | E1 | Dans le plan frontal/dorsal : Mouvement en 8 (1 main), circumduction frontale (1 main). | <p>Départ en 1^{ère} pieds à plat, ballon posé sur la main droite sur le côté gauche du corps, à la hauteur de la poitrine, bras tendu.</p> <p>Effectuer 2 temps liés vers la droite puis vers la gauche en coordonnant un mouvement en 8 du ballon à 1 main : circumduction frontale vers l'intérieur suivi d'une petite circumduction dorsale vers l'intérieur, coude fléchi. Sortir le ballon à l'oblique haute à gauche. Effectuer une circumduction frontale vers</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps (temps lié et torsion du buste)</p> <p>-Ballon posé en équilibre sur la main (paume de main vers le haut)</p> <p>-Allongement des bras</p> | <p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.</p> |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|---|---|---|--|
| | | | | l'intérieur de la main droite, bras gauche fixé à la 2de. Fin en 1 ^{ère} , bras 2de. | | |
| | | E2 | <p><u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en huit vers l'avant, ½ tour, mouvement en 8 vers l'arrière.</p> | <p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, bras gauche tendu le long du corps, ballon posé sur la main droite, bras tendu devant soi à l'horizontale.</p> <p>Circumduction vers l'avant coordonnée à une flexion/extension des jambes. Sur jambes fléchies, effectuer une petite circumduction vers l'avant, coude fléchi à gauche du corps en renversant le ballon. Remonter le ballon à la verticale haute, bras tendu sur une extension des jambes. Il s'agit d'un mouvement en 8 vers l'avant. Piqué jambe droite en faisant une demi circumduction vers l'avant, ½ tour vers la droite, mouvement en 8 vers l'arrière (E2N4) coordonné à une flexion/extension des jambes. Terminer en 6^{ème} sur ½ pointes, bras le long du corps.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Ballon posé en équilibre sur la main</p> <p>-Allongement des bras</p> | <p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.</p> |
| | | E3 | <p><u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en huit complet sur ½ pointes, « spirale » en tournant Dans les 2 sens.</p> | <p>Spirale vers l'intérieur : Départ en 1^{ère}, pieds à plat. Ballon posé sur la main droite, bras à la 2de.</p> <p>Effectuer une petite circumduction vers l'intérieur, coude fléchi, devant soi suivie d'une grande circumduction vers l'intérieur, bras tendu en cambrant, le tout coordonné à un tour enveloppé vers la gauche.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps (temps lié et torsion du buste...)</p> <p>-Ballon posé en équilibre sur la main (paume de main vers le haut)</p> <p>-Allongement des bras</p> | <p>-Respect du plan (ballon au même niveau durant son trajet)</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.</p> <p>-Stabilité des appuis et contrôle de la vitesse.</p> |

| | | | | | | |
|--|---|------------------|---|---|--|---|
| | | | | <p>Fin, ballon devant soi en 5^{ème} sur ½ pointes.</p> <p>Spirale vers l'extérieur : Départ en 5^{ème} sur ½ pointes. Ballon posé sur la main droite, bras à la l'horizontale devant soi. Effectuer une grande circumduction vers l'extérieur en cambré, bras tendu, suivie d'une petite circumduction devant soi, coude fléchi, le tout coordonné à un tour piqué vers la droite. Fin, bras 2de, en 5^{ème} sur ½ pointes.</p> | | |
| <p>Exploration des différents types de prises du ballon</p> | <p>En équilibre « instable »,</p> <p>-sur la paume des mains</p> <p>-sur le dos des mains</p> <p>-sur une autre partie du corps</p> | <p>E5</p> | <p>Equilibre instable du ballon sur la nuque avec ½ tour du corps, roulement sur les 2 bras.</p> | <p>Départ en 6^{ème}, bras le long du corps, ballon dans la main droite. Faire un pas en avant en plaçant le ballon tenu à 2 mains sur la nuque ; jambes fléchies, dos baissé. Ouvrir les bras en 2de, en laissant le ballon posé en équilibre sur la nuque. Effectuer un ½ tour enveloppé dans la même position. Placer les bras tendus parallèles dans le prolongement du tronc (au-dessus tête) en dégageant une jambe devant. Faire un pas en avant. Le ballon roule sur les 2 bras, de la nuque vers les mains sans l'aide des mains. Se redresser en montant le ballon tenu à 2 mains à la verticale haute, en 5^{ème} sur ½ pointes, bras 2de.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps lors du roulement</p> <p>-Ballon posé en équilibre instable sur la nuque.</p> <p>-Seuls les appuis et les bras sont mobiles durant l'équilibre du ballon</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-« Immobilité » de la position d'équilibre instable du ballon</p> <p>-Contrôle de la vitesse.</p> |
| | | <p>E6</p> | <p>« Moulin » à une main.</p> | <p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, ballon main droite sur bras tendu devant soi à l'horizontale.</p> | <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> | <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> |

| | | | | | | |
|--|--|-------------|--|--|---|--|
| | | | Renversement lié à une circumduction horizontale en cambré. | Un pas. Réaliser un renversement du ballon en passant la main vers l'extérieur, à droite du ballon sans perdre le contact avec l'engin coordonné à une flexion/extension des jambes; la main fait le tour complet du ballon. Enchaîner avec une spirale horizontale vers l'extérieur en cambrant (grande puis petite circumductions). Retour dans la position initiale. | -Doigts serrés, orientés vers le haut durant le renversement | -Le ballon reste en contact avec la main durant l'exercice (paume. Devant et dos des doigts) |
| | | E7 | Manipulation sans les mains : ballon tenu dans le « creux du genou », ATR, ¼ de tour. | Départ debout en appui sur la jambe droite tendue. Ballon tenu hors repère visuel dans le creux du genou de la jambe gauche fléchie : entre la cuisse et le mollet. Bras tendus à la verticale haute. Réaliser un appui tendu renversé en faisant un ¼ de tour vers la droite (début de roue). La montée des jambes est alternée (gauche fléchie, droite tendue). Après la courte fixation de l'ATR, cuisses serrées, descendre la jambe droite (sur cou de pied) puis la jambe gauche pour se retrouver au sol en appui sur les 2 genoux serrés, buste vertical. Le ballon est tenu par la jambe gauche dans le creux du genou durant tout l'exercice. | -L'engin est tenu entre la cuisse et le mollet durant tout l'exercice. -Exercer une légère pression de part et d'autre du ballon pour le stabiliser. | -Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de l'engin -Contrôle du placement corporel et de la réception au sol. |
| | Tenu par une autre partie du corps que les mains | E7-1 | Manipulation sans les mains : Ballon coincé dans le dos avec un | Départ en 6 ^{ème} , sur ½ pointes, ballon tenu par les 2 mains dans le dos au niveau des fesses. | -L'engin est coincé dans le dos sans les mains durant le renversement arrière jusqu'à la position finale. | -Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de l'engin -Les jambes restent serrées |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|---|--|--|--|
| | | | renversement arrière. | Placer le ballon avec les mains au niveau des lombaires, pieds à plat. Cambrer afin de coincer le ballon dans le dos; retirer les mains et poser celles-ci au sol près des talons en fléchissant les jambes. Poser les avant bras au sol et y prendre appui afin de poursuivre le renversement arrière du corps. Poser le buste puis allonger les jambes serrées au sol. Fin : allongée sur le ventre, en cambré, en appui sur les bras tendus. Le ballon reste dans le dos durant tout l'exercice. | -Exercer une légère pression de part et d'autre du ballon pour le stabiliser. | |
| | | E8 | Rebonds avec changements de rythme, de main et de niveau. (avec tour fessier) | Départ en 6 ^{ème} pieds à plat, ballon main gauche, sur bras tendu à l'horizontale devant soi. Faire 2 « moyens » rebonds (niveau taille) devant soi sur jambes fléchies, enchaîner 2 « grands » rebonds main droite (niveau poitrine), sur jambes tendues sur ½ pointes. Cette série est suivie d'un grand rebond main droite coordonné avec un tour fessier vers la droite. Rattraper le ballon main droite, au sol. Fin en position à genou, redressée, bras droit tendu à l'horizontale devant soi. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds, de la différence de hauteur. -Verticalité des rebonds |
| Exploration des différents types de rebonds | Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme | E9 | Rebonds sous la jambe, sur temps levé 4^{ème} devant, avec changement de main, rattrapé en tour fessier. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon main droite sur bras tendu à l'horizontale devant soi. Sur un temps levé 4 ^{ème} devant, appel droit, faire un premier rebond avec changement de | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme, de la direction et de la différence de hauteur des rebonds. |

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|------------|---|--|--|---|
| | -avec d'autres parties du corps | | | main sous la jambe gauche vers la gauche. Enchaîner un 2 ^{ème} temps levé 4 ^{ème} devant, appel gauche en faisant un deuxième rebond avec changement de main sous la jambe droite vers la droite. Rattraper main droite en enclenchant un tour fessier vers la gauche. Fin en position à genou, redressée, bras droit tendu à l'horizontale devant soi. | -Rebonds vers l'avant et légèrement sur le côté lors des temps levés. | |
| | | E10 | Rebond avec le genou pendant un saut. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon main droite, bras tendu à l'horizontale devant soi. Rebond passif du ballon devant soi coordonné à une impulsion sur jambe gauche. Effectuer un petit saut (appel gauche, réception droite) avec un ½ tour en repoussant le ballon lors de la descente du genou droit fléchi : le ballon fait un petit rebond au sol. Enchaîner un petit rebond de la main droite sur jambes fléchies avant de rattraper le ballon devant soi. Retour en position initiale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance entre la poussée du ballon avec le genou et celle avec les doigts. | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme, de la direction et de la différence de hauteur des rebonds. |
| Exploration des différents types de roulements | Roulements sur le sol | E11 | Roulement vers l'arrière sur le sol debout par la pointe du pied, glissade sur le ballon (par la jambe). | Ballon posé au sol derrière soi, bras le long du corps, la pointe du pied droit contre le ballon, jambe droite soulevée et fléchie. Fondu suivi de l'extension des jambes en entraînant le ballon derrière soi en roulement au sol ; poussée par la pointe de pied. ½ tour vers la droite. Petite course et descente en « semi grand écart » (jambe droite devant | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement de la jambe jusqu'à la pointe du pied -Amorti par les bras et les jambes lors de la descente sur le ballon | -Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol -Contrôle de la vitesse du roulement -Légèreté de la descente au sol |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|---|--|--|--|--|
| | | | | tendue, jambe gauche fléchie) pour glisser en appui sur le ballon vers l'avant : pose du pied droit pointé sur le ballon, puis de la main droite au sol, glissade sur le ballon le long de la jambe droite jusqu'au niveau de la cuisse. Ramener la jambe arrière gauche contre la jambe droite en la tendant, le tout coordonné à un ½ tour du corps. Poussée des bras vers l'arrière. Fin : le ballon est sous le ventre, appui sur les bras tendus, buste redressé. | | |
| Roulements sur le corps | E12 | Roulement sur un bras puis les 2 bras avec passage dans le plan dorsal. A refilmer car, pas de temps lié et fautes, bras fléchis dans la circumduction | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon dans la main droite, bras à la 2de. Dégager la jambe droite à la 2de et faire rouler le ballon sur le bras droit. Le ballon continue à rouler derrière la tête en effectuant un ¼ de tour vers la gauche coordonné à une ½ circumduction frontale, vers l'intérieur, du bras droit tendu. Le ballon continue à rouler sur les 2 bras tendus devant soi à l'horizontale. Le tout est coordonné à un temps lié vers la droite. Fin en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains devant soi, bras tendus à l'horizontale. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras sans cassure du poignet -Sensation de « glisser » sous le ballon -Allongement et verticalité du tronc | -Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps | |
| | | Roulement sur les bras, le dos puis les jambes, allongée à plat ventre au sol. | Départ allongée à plat ventre au sol. Ballon tenu à 2 mains dans le prolongement du corps, bras tendus. Poser le ballon sur le dos des mains et décoller les 2 bras | -Allongement du corps et des bras -Le roulement se fait dans l'axe médian du corps | -Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps -Contrôle de la vitesse du ballon | |

| | | | | | | |
|---|-----------------|------------|---|---|--|---|
| | | | | tendus et serrés du sol en effaçant la tête entre les bras. Laisser rouler le ballon sur les bras, le dos puis les jambes tendues et serrées. Rattraper le ballon au niveau des chevilles. | -Effacer la tête entre les deux bras en utilisant la souplesse des épaules | |
| | | E14 | Roulement sur tout le corps des pieds jusqu'aux mains. Départ, allongée sur le dos. | Départ allongée sur le dos au sol. Bras le long du corps. Ballon posé sur les chevilles. Lever les 2 jambes serrées et tendues et laisser rouler le ballon sur les jambes. Lorsque le ballon arrive au niveau du ventre : fléchir légèrement les jambes, creuser le dos, lever les bras pour les mettre dans le prolongement du corps (appui sur la tête) tout en laissant rouler le ballon sur le tronc puis les bras. Rattraper le ballon par les mains au-dessus de la tête à la fin de son parcours. | -Allongement du corps -Le roulement se fait dans l'axe médian du corps -Plaquer le dos au sol durant la montée des jambes (abdominaux) | -Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps -Contrôle de la vitesse du ballon |
| Exploration des différents modes de propulsion du ballon | Lancés par élan | E15 | <u>Dans le plan sagittal :</u> Petit ou moyen lancé par élan hors repère visuel. | Départ : en 6 ^{ème} , sur 1/2 pointes, ballon main droite, bras le long du corps en bas. Effectuer un élan vers le haut coordonné à une flexion extension des jambes puis vers le bas et l'arrière, en renversant le ballon (paume de main vers le bas) sur une flexion des jambes. Lancer le ballon, bras tendu, hors repère visuel, bras fixés à l'horizontale arrière (hauteur minimum) coordonné à l'extension des jambes. Ramener le bras droit devant en le passant par le bas (hanche) pendant l'envol du ballon et rattraper | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Rattraper l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps -Main ouverte (paume vers le haut) pendant l'action du lancé. | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. |

| | | | | | | |
|--|---|-----|--|--|--|--|
| | | | | celui-ci devant soi, main droite, en balancé coordonné à une flexion /extension des jambes. | | |
| | Lancés par « poussée » | E16 | Lancé par poussée à une main en tournant. | Départ : en 5 ^{ème} , sur ½ pointes, ballon main droite, sur bras fléchi au-dessus de l'épaule droite, doigts vers l'arrière. Effectuer un tour enveloppé vers la gauche en lançant le ballon par poussée au-dessus de la tête Rattraper le ballon devant soi de la main droite, bras tendu, en balancé, avant de se redresser. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattraper l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps -Fixation du bras et de l'orientation de la paume de main vers l'avant malgré la rotation coordonnée au lancé. | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. |
| Exploration des différents modes de réception du ballon | Lancés sans les mains Rattrapés en dehors du champ visuel, sur un élément de rotation, sans les mains | E17 | Rattrapé en-dehors du champ visuel, entre les 2 bras et la nuque. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par poussée verticalement Réceptionner le ballon entre la nuque et les bras : se tenir les mains et grâce à l'utilisation de sa souplesse d'épaules, tirer les 2 bras tendus et serrés vers l'arrière afin de créer un espace pour réceptionner le ballon derrière la nuque. Ramener les bras vers la nuque pour immobiliser le ballon. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception -Immobilisation directe du ballon quand il entre en contact avec le corps |
| | | E18 | Rattrapé d'une main en tournant sur 1 pied en piqué. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Rattrapé du ballon, main droite, à l'oblique haute en enclenchant un tour vers la droite suivi d'une circumduction pour finir la rotation du corps : dégagé jambe droite en fondu derrière, piqué | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps durant tout l'exercice. -Main ouverte (paume vers le haut) avec doigts serrés et allongés, dans le prolongement du bras | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. |

| | | | | | | |
|--|--|------------|---|--|---|--|
| | | | | retiré sur jambe droite en tournant vers la droite. Revenir en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon devant soi à l'horizontale bras tendu. | | |
| | | E19 | Rattrapé en grande extension arrière, à 2 mains. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan légèrement en arrière. Réceptionner le ballon en grande extension arrière (cambé) après avoir reculer la jambe gauche pour se placer en fente droite. Le rattrapé se fait à 2 mains hors champ visuel. Se redresser en refermant la jambe arrière sur la jambe avant. Fin en 5 ^{ème} sur ½ pointes, ballon devant soi à l'horizontale, bras tendu. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps -Allongement des bras et des doigts.. | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire --Rentrer en contact avec le ballon hors champs visuel |
| | | E20 | Rattrapé sans les mains, sous les jambes tendues, en appui sur les bras. | Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Pendant l'envol du ballon, descendre sol en posant le genou gauche au sol puis les fesses ; les mains sont en appui au sol, bras tendus. Ramener les 2 jambes fléchies devant soi, pointes de pieds collées. Ouvrir les 2 genoux pour laisser passer le ballon. Se repousser en appui sur les 2 bras tendus et sur les 2 pieds serrés, en tendant et fermant les jambes simultanément. Le ballon est alors coincé sous les genoux contre le sol. | -Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps -Les pieds restent en contact avec le sol lors du rattrapé -Position gainée du corps | -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire -Contrôle de la réception -Immobilisation directe du ballon quand il entre en contact avec le corps et le sol |