LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR
FFHANDBALL

Le Handball à l'école

20 GÉNÉ-RATION 24

C'du HAND'ritérium

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Présentation

En 15 ans, le Handball a su se diversifier en créant et développant de nombreuses pratiques adaptées à tous les publics. Ainsi, après le **MiniHand,** lancé au début des années 2000, le **Handball 1ers Pas** fait son apparition en 2006 pour proposer une approche adaptée aux enfants de moins de 9 ans qui débutent le handball.
Puis en 2016, c'est le **BabyHand** qui entre dans les clubs. Pratique adaptée aux enfants de 3 à 5 ans, l'activité connaît un franc succès et ne cesse de se développer.
En 2018, la FFHandball lance le **Hand à 4** pour répondre aux besoins et aux attentes du milieu scolaire en favorisant notamment l'égalité des chances (garçons/filles) et la mise en activité d'un grand nombre de pratiquants.
Pour toutes ces pratiques non compétitives, le lien avec le milieu scolaire est essentiel et la collaboration avec l'USEP, l'UGSEL et l'UNSS facilite le déploiement de ces handballS dans les écoles et établissements du primaire.

Dans le cadre de l'opération « 30 minutes d'activités quotidienne » et en nous appuyant sur l'évènement sportif phare de ses prochaines années que représente l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques en France, nous vous proposons un Livret « CRITERIUM DU HANDBALL – Génération 2024 ».

Pour cette édition inédite, des éducateurs, formateurs, développeurs et aussi experts du handball se sont associés pour vous proposer des situations simples qui permettront la pratique du handball aux différentes étapes d'une vie d'élève de la maternelle au CM2.

©VPB-2021

CYCLE 1

Le BabyHand

Depuis 2016, Handy accompagne les enfants de 3 à 5 ans dans la pratique de l'activité **BabyHand**. A travers des univers variés, l'enfant pratique une activité physique et psychomotrice en lien avec les apprentissages de l'école maternelle.

Le Critérium proposé pour ce niveau est donc adapté aux capacités psychomotrices du jeune enfant, mais permet également à l'enseignant de tester ses habilités en termes de coordination, d'équilibre et d'enchaînement de tâches motrices.

©VPB-2021

EPREUVE N°1 – LE CHARGEMENT DES MEDAILLES – Sauts et coordination

CYCLE 1

L'HISTOIRE

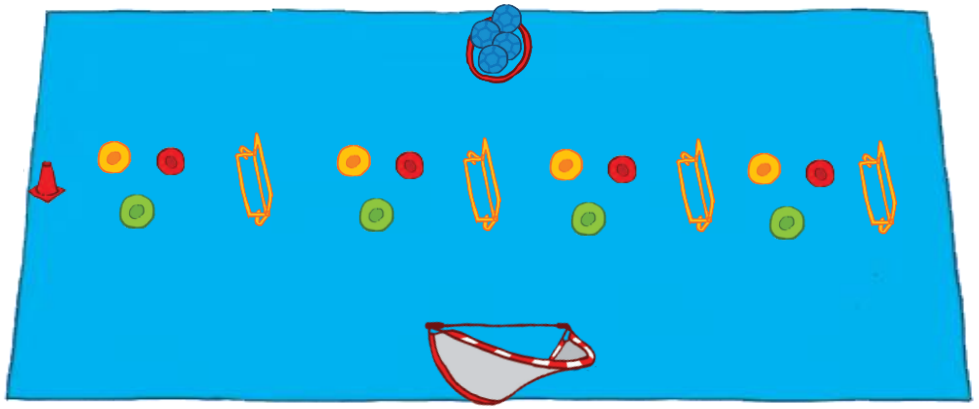
« Les Jeux Olympiques se préparent, et pour aider les organisateurs, vous devez charger les sacs de médailles dans le camion qui prendra la route vers Paris ! Mais pour être au meilleur de votre forme, nous vous proposons un peu d'exercice avant de tout récupérer ! »

LE MATÉRIEL

4 balles – 4 haies, lattes, ou petits bancs – 12 coupelles – 1 mini-cage ou une cible matérialisée par un cerceau tenu par des jalons.

EXPLICATIONS

Installer un parcours en alternant 3 coupelles placées en quinconce et une haie. L'enfant démarre du plot rouge.
Pour pouvoir sauter la haie, il doit toucher (avec sa main) chaque coupelle. Dès qu'une haie est franchie, l'enfant peut aller récupérer une balle pour la lancer dans la réserve matérialisée par une mini-cage. Il peut la lancer d'où il souhaite.



DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Se déplacer en franchissant des obstacles.
- Varier ses déplacements pour répondre aux consignes.
- Enchaîner des tâches.

CONSEILS

- Vous pouvez remplacer la cage par un cerceau maintenu par des jalons.
- Les balles peuvent être des ballons de handball ou des balles de tennis.
- Varier la hauteur des haies, si possible, en fonction de l'âge des enfants.

©VPB-2021

EPREUVE N°2 – LE PARCOURS DE LA FLAMME – Vitesse et coordination

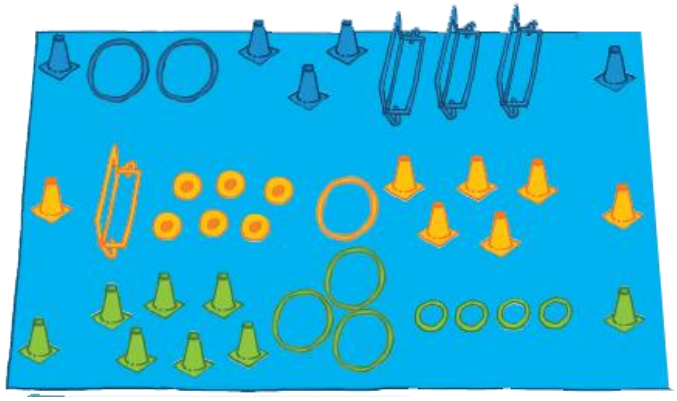
CYCLE 1

L'HISTOIRE

« Handy transporte la flamme d'Olympie à Paris et doit donc franchir tous les obstacles en passant le relais à ses copains tout au long du chemin entre la Grèce et la France ! Les sportifs s'entraînent sur les parcours créés par Handy. »

LE MATÉRIEL

- Haies, plots, cerceaux, pastilles pour matérialiser 2 ou 3 parcours différents
- 2 ou 3 ballons posés sur des plots à l'envers pour symboliser la flamme



EXPLICATIONS

Les enfants sont répartis en deux (ou trois) équipes placées au départ de chaque parcours. La flamme est matérialisée par un plot retourné sur lequel est posé un ballon (ou simplement un plot retourné).
Au signal le premier démarre et réalise le parcours en aller-retour puis transmet la flamme au suivant qui peut alors à son tour exécuter le parcours. Chaque enfant doit réaliser une fois le parcours de son équipe, puis une rotation est organisée afin que chacune des équipes réalisent les parcours différents.

DANS CE JEU L'ENFANT VA…

- Courir, enjamber, sauter.
- Participer à un relais.
- Se déplacer en maintenant un objet en équilibre (ici flamme matérialisée par un ballon posé sur un plot retourné).

CONSEILS

- Bien veiller à la bonne exécution des parcours.
- Vous pouvez identifier chaque parcours avec un nom de pays traversé par la flamme.

©VPB-2021

CYCLE 1

EPREUVE N°3 – LES ANNEAUX OLYMPIQUES – Lancer et tir de précision

L'HISTOIRE

«Deux équipes se défient pour tester leur précision en lançant le ballon à travers les anneaux olympiques. Quelle équipe totalisera le plus de réussites ? »

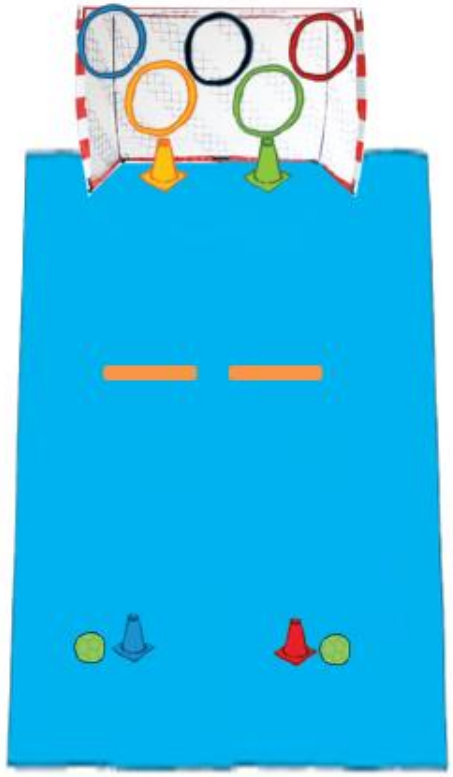
LE MATÉRIEL

1 cage mini-hand ; 2 ballons ; 5 Cerceaux ;
2 grands plots ; 2 petits plots ;
2 bandelettes

EXPLICATIONS

- 3 cerceaux accrochés en hauteur de la cage : 2 fixés sur deux grands plots et placés dans la cage ;
- 2 équipes d'enfants placés à côté d'un plot de départ ;
- 2 lamelles pour délimiter la distance de tir ;
- 1 ballon par équipe.

Au signal le premier tireur se déplace vers la cage pour aller tirer dans les anneaux en s'arrêtant avant la lamelle. Il récupère son ballon pour l'apporter au suivant en courant. 1 point par anneau traversé par le ballon ; la première équipe qui totalise 5 points gagne la partie.



DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Se déplacer vers une cible.
- Tirer avec précision.
- Courir.
- Enchainer des tâches.

CONSEILS

- Pour le lien avec les JO, il est intéressant d'avoir des cerceaux aux couleurs des anneaux. Le noir peut être réalisé avec un scotch de couleur autour du cerceau.
- Si vous n'avez pas de cages, vous pouvez dessiner les cibles (anneaux) sur un mur.
- Possibilité de jouer sur la distance de tirs pour faciliter ou complexifier.

20 GÉNÉ-RATION 24

©VPB-2021

EPREUVE N°4 – LA COURSE AUX MEDAILLES – Enchaînement de tâches

CYCLE 1

L'HISTOIRE

« Deux équipes se défient pour aller récupérer le plus de médailles cachées sous les coupelles. »

EXPLICATIONS

Les enfants sont répartis en deux équipes à côté d'un cerceau représentant leur podium.
Des plots (ou coupelles) sont dispersés face à eux sous lesquels sont cachées des pastilles matérialisant les médailles (une sous chaque plot).

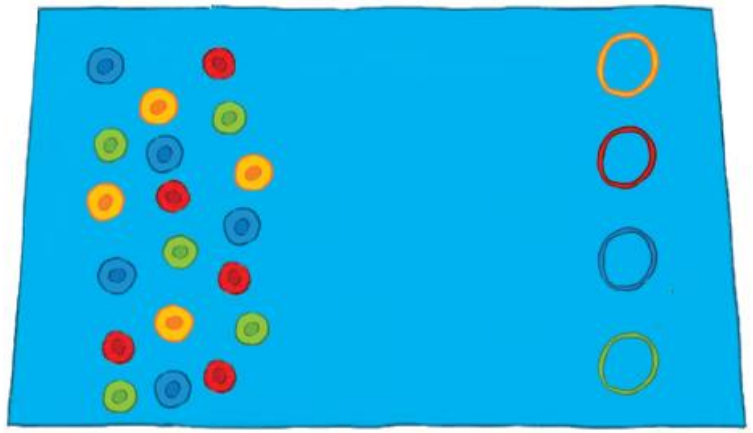
Au signal de départ, le premier enfant de chaque équipe part en courant vers les plots. Il soulève l'un d'entre eux pour récupérer une médaille et la ramener dans le cerceau. Dès que la médaille est posée dans le cerceau, le suivant peut démarrer.
A chaque passage, un seul plot doit être soulevé, s'il n'y a pas de médaille, l'enfant doit quand même regagner son podium et passer le relais. Les enfants doivent donc être attentifs aux plots déjà soulevés.

DANS CE JEU L'ENFANT VA…

- Courir.
- Repérer des éléments dans l'espace.

LE MATÉRIEL

- Environ 20 plots (ou coupelles) ;
- Autant de pastilles (ou objets symbolisant une médaille) que de plots ;
- 4 cerceaux.



CONSEILS

Vous pouvez faire réaliser les médailles par les enfants en classe (cf Annexe « transversalité »).

©VPB-2021

CYCLE 1

Annexe - Transversalité

Epreuve 2 – La Flamme Olympique

Voir annexe « Symboles olympiques » à la fin du livret

☺ Fabriquer une flamme olympique :
https://www.cabaneaidees.com/torche-olympique-en-papier-video/

Epreuve 3 – Les anneaux olympiques

Voir annexe « Symboles olympiques » à la fin du livret

☺ Fabriquer les anneaux « cibles » avec des grands cartons.

Epreuve 4 – Les médailles olympiques

À l'aide de différents matériaux (cartons, assiettes en carton, argile…), les enfants peuvent confectionner des médailles pour les jeux olympiques. Modèle disponible en Annexe « Ressources ».

©VPB-2021

Annexe - Ressources

©VPB-2021

CYCLE 2

Le Hand 1ers Pas & le MiniHand

En 2003, la FFHandball s'est intéressé aux 9000 enfants de 6 à 9 ans qui pratiquaient un Handball peu ou pas adapté à leur âge. Outre l'aspect ludique indispensable pour fidéliser les enfants, il était donc nécessaire de proposer une activité adaptée aux ressources énergétiques, psychologiques et intellectuelles de l'enfant. La FFHandball a donc imaginé une offre de pratique qui ne soit pas de la récréation ou de la garderie mais une activité éducative pour les enfants et socialisante pour son entourage : le **Handball 1ers Pas**. Cette pratique s'adresse prioritairement aux enfants de 6 à 9 ans qui découvrent le handball.

Quant au **MiniHand**, il est une version simplifiée de son « grand frère » le Handball ce qui le rend plus accessible pour les plus petits. Se pratiquant sur un terrain réduit (20m x 13m) avec des buts réduits (2,40m x 1,70m) et un ballon adapté, le MiniHand est une activité sportive où les formes de jeu peuvent être aménagées, qui est ludique, adaptable, complète : l'enfant court, saute, lance et développe son sens de la coopération, de la décision et de la responsabilisation.

©VPB-2021

EPREUVE N°1 – LES VOLEURS DE MEDAILLES

CYCLE 2

20 GÉNÉ-RATION 24

EXPLICATIONS

Tracer 2 terrains de jeu similaire. La classe est divisée en 4 équipes. Chaque équipe est placée dans un camp. Matérialiser un coffre-fort avec des médailles. Chaque partie se déroule en 2 manches gagnantes.

CONSIGNES

L'équipe des voleurs blancs doit voler les médailles des voleurs noirs et les ramener en courant dans sa cachette le plus rapidement possible. Si le voleur est touché à 2 mains il doit reposer la médaille à sa place.
Chaque partie dure 3 minutes ou bien la partie s'arrête quand les voleurs ont rapporté tout le butin. Puis on inverse les rôles.

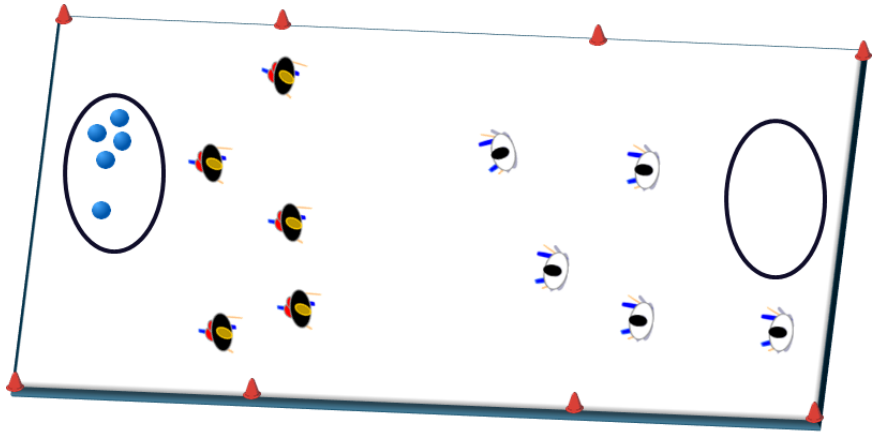
Evolution :

-Si un voleur est touché, il reste sur place et il fait une action motrice (montée de genou – en appui sur les fesses bras croisé sur les épaules – sur une jambe etc…). Il peut être délivré (touché) par un coéquipier.

-Pour capturer un voleur, il faut attraper le dossard accroché dans son dos.

LE MATÉRIEL

1 craie – 16 plots ou lattes – 12 dossards – 1 sifflet – 12 ballons – 1 chronomètre



RÉGULATIONS

- Ajouter un ou plusieurs coffres-forts.
- Augmenter la durée du jeu.
- Mettre en place des refuges.
- Mettre en place une prison.
- Faire progresser le ballon en dribblant.
- Faire progresser le ballon en passes, sans faire plus de 3 pas balle en main (« marcher »).

©VPB-2021

EPREUVE N°2 – LE RELAIS DE LA FLAMME

CYCLE 2

EXPLICATIONS

Sur le terrain 5 équipes de 5 joueurs et 1 ballon par équipe. Faire la passe à celui qui est devant moi. Lorsque j'ai fait la passe, je me déplace à la tête de la file qui se trouve vers l'avant. Je suis toujours ma couleur de plot. Ainsi de suite jusqu'au cerceau ou tracé au sol. L'équipe arrivée en premier marque 1 pt.

LE MATÉRIEL

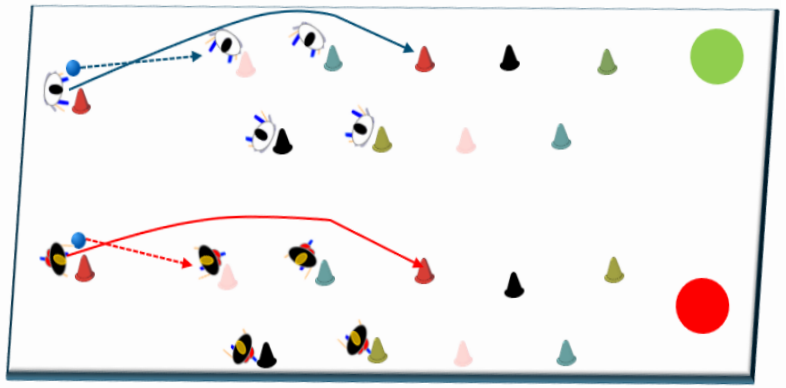
2 craies– 50 coupelles ou plots (si possible avec couleurs différentes) – 1 sifflet – 5 ballons – 5 cerceaux – 10 plots et jalons

CONSIGNES

- Faire rouler le ballon jusqu'à son coéquipier – puis courir se placer.
- Faire une passe à rebond à son coéquipier – puis courir se placer.
- Faire une passe tendue (sans rebond) à son coéquipier – puis courir se placer.

Evolution :

- Enlever les 2 derniers cerceaux et ajouter des cages ou jalons et plots.
- Au top départ le 1er chainon de la chenille va dans la cage adverse.
- Le joueur de la chenille qui arrive au dernier plot doit tirer.
- Le gardien fait l'arrêt je marque 1 pt, si le joueur marque le but il comptabilise 1 point. La première équipe à 6 pts gagne la manche.



RÉGULATIONS

- Eloigner ou rapprocher la distance des plots (1m, 2m ou 3m…).
- Varier les formes de passe (à 2 mains – en arrière – mauvaise main – etc…).
- Imposer des contraintes pour le passeur et/ou le réceptionneur : assis – à genou – sur un pied…
- Faire débuter le jeu à un endroit du terrain, au signal les enfants doivent aller organiser leur chenille.
- Action motrice à faire après la passe : s'asseoir puis se relever, sur le ventre, saut groupé…

©VPB-2021

EPREUVE N°3 – LA COURSE AUX MEDAILLES

CYCLE 2

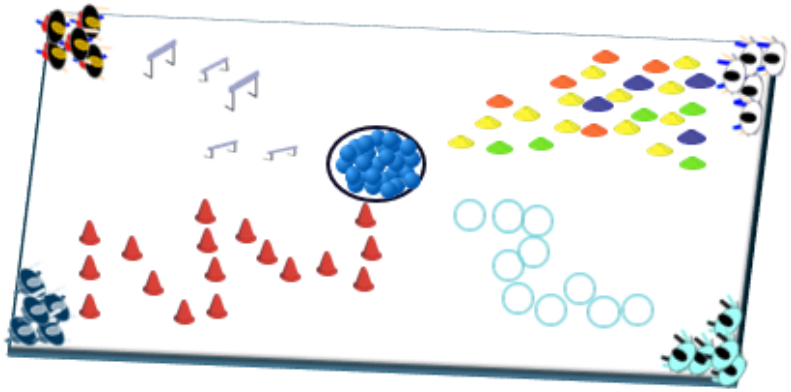
EXPLICATIONS

Préparer 4 parcours convergeant vers un grand cerceau (ou carton) rempli de ballons, et répartir les enfants au point de départ de chacun d'eux :
- parcours avec des cerceaux = un pied dans chaque cerceau ;
- parcours avec des plots = slalom entre les plots ;
- parcours avec des petites et grandes haies = saut au-dessus des petites haies et passage en dessous des grandes haies ;
- parcours avec les coupelles. Tracer un chemin d'une couleur (jaune) qui permet d'arriver à la réserve avec autour beaucoup de couleurs différentes.

Changer les groupes de parcours au bout de 4 à 5 passages.

LE MATÉRIEL

10 cerceaux – 17 plots – 5 haies – 1 sifflet – 24 ballons – palets ou coupelles de couleurs



CONSIGNES

C'est la grande course aux médailles pour 4 pays qui participent aux Jeux Olympiques ! Les athlètes de chaque pays doivent réaliser un parcours pour aller récupérer une médaille dans la réserve et la ramener dans leur coffre-fort.

©VPB-2021

CYCLE 2

EPREUVE N°4 – LA DEFENSE DU TITRE !

EXPLICATIONS

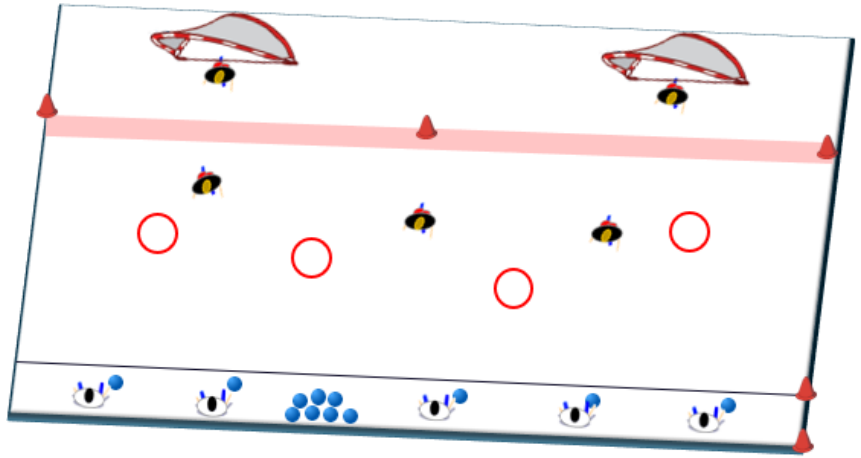
Installer 2 cages alignées et à 4 m de distance de chacune d'elle placer une limite (lattes, haies basses, coupelles…). Disperser au sol des cerceaux matérialisant des anneaux olympiques.
Une équipe est répartie selon les rôles suivant : gardiens (1 devant chaque cage) + défenseurs (placés sur l'espace de jeu).
Les autres enfants sont placés derrière une zone où se trouve une réserve de ballons.

LE MATÉRIEL

2 cages ; 3 plots ; dossards ; 1 ballon par enfant ; lattes ou coupelles ; 4 cerceaux

CONSIGNES

Chaque joueur a un ballon et doit le transporter dans le but. Mais sur le terrain, les adversaires veulent l'en empêcher. Pour pouvoir lancer le ballon, il ne faut donc pas se faire toucher. Des anneaux olympiques posés au sol permettent de se réfugier pour ne pas être touché.
L'équipe qui encaissera le moins de but sera championne olympique ?



L'INFO EN + !

Aux J.O. de Tokyo, les équipes de France de Handball ont réalisé un doublé historique en remportant en filles et en garçons la médaille d'or olympique. Un exploit et des titres que nos équipes de France auront à cœur de défendre à Paris en 2024 !

©VPB-2021

EPREUVE N°5 – LES MEILLEURS ATTAQUANTS

CYCLE 2

EXPLICATIONS

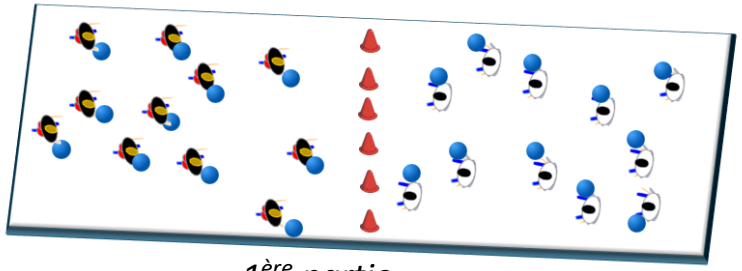
Diviser l'espace de jeu en deux parties identiques avec une ligne de plots.
Cet atelier est évolutif. En premier, la classe est divisée en deux équipes. Chaque équipe est dans un camp, et chaque enfant dispose d'un ballon.
Pour la 2ème partie, ajouter une zone à atteindre matérialisée par deux plots ou jalons, ou une cage. Placer 3 (ou plus) enfants dans le terrain adverse dont 1 placé dans la zone cible pour récupérer les ballons.

LE MATÉRIEL

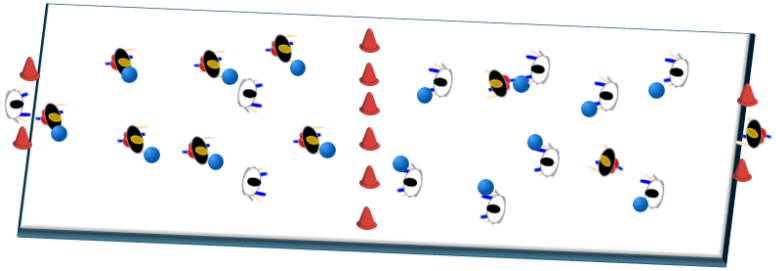
10 plots – 1 sifflet – 1 ballon / enfant – dossards – 1 chronomètre

CONSIGNES

Au départ du jeu chaque joueur a un ballon, au signal les équipes lancent les ballons dans le camp adverse. C'est l'équipe qui au bout de 3 minutes a le moins de ballons dans son camp qui gagne.
Interdiction de faire plus de 3 pas avec un ballon, sauf si le ballon sort de son camp, alors le joueur doit revenir par la ligne arrière. Les passes entre partenaires sont autorisées.
1ère partie : Renvoyer les ballons, pour qu'il en reste le moins possible dans son camp au signal de fin de jeu sifflé par l'animateur au bout du temps écoulé (3 min).
2ème partie : Envoyer les ballons dans la cage adverse (ou entre 2 plots) où se trouve 1 coéquipier (réceptionneur). Plusieurs passeurs sont dans le terrain adverse pour aider à traverser. Il faudra aussi empêcher la passe entre joueurs adverses. Le réceptionneur garde les ballons dans un cerceau. Le jeu s'arrête quand il n'y a plus de ballons en jeu. L'équipe qui en a réceptionné le plus gagne.



1ère partie



2ème partie

©VPB-2021

CYCLE 3

Le MiniHand & le Hand à 4

Le **MiniHand** est une version simplifiée de son « grand frère » le Handball qui le rend plus accessible pour les plus petits. Se pratiquant sur un terrain réduit (20m x 13m) avec des buts réduits (2,40m x 1,70m) et un ballon adapté, le MiniHand est une activité sportive où les formes de jeu peuvent être aménagées, qui est ludique, adaptable, complète : l'enfant court, saute, lance et développe son sens de la coopération, de la décision et de la responsabilisation.

Inspiré du MiniHand, le **Hand à 4** est la nouvelle pratique développée par la FFHandball pour tous les publics. Comme son nom l'indique, ce handball se joue à 4 contre 4 sur un terrain de minihand. Il a pour objectifs de :

- Rajeunir la pratique du handball traditionnel pour un public pré-ado, ado (9-15 ans) en proposant un handball « urbain » facile à mettre en place avec un matériel simple à utiliser.
- Améliorer la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrées dans les mondes scolaire et fédéral.
- Placer les participants dans des rôles sociaux multiples (joueurs, arbitres, chronométreurs, coachs et observateurs).
- Proposer une pratique ludique adaptée pour la découverte du handball.

©VPB-2021

CYCLE 3

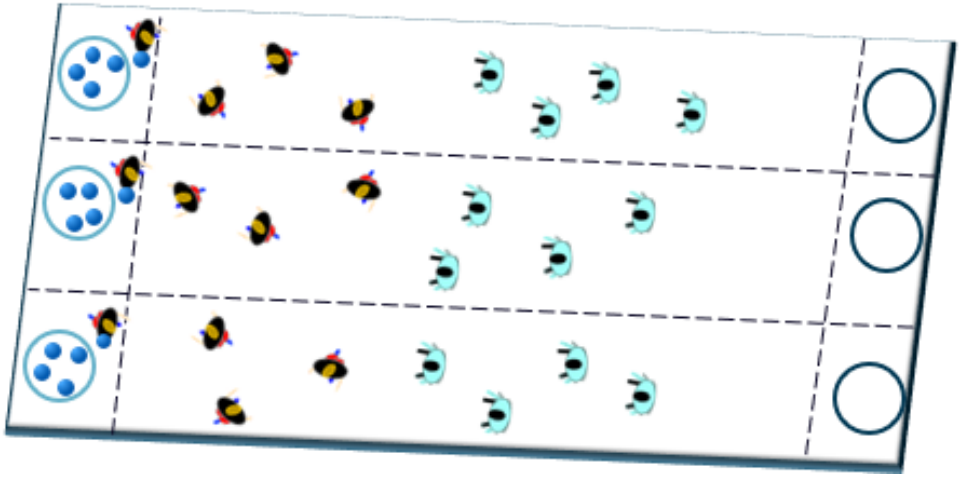
EPREUVE N°1 – LA COURSE AUX MEDAILLES

EXPLICATIONS

Sur un espace d'environ 4m x 15m, matérialiser 2 « podiums » avec des lattes, plots ou coupelles, et placer un cerceau dans chacun d'eux. Dans l'un des cerceaux, placer 5 ballons.
Par équipe de 4 joueurs, il faut transporter un maximum de médailles (ballons) sur le podium opposé en se faisant des passes dans un temps limité. Toute l'équipe doit revenir à la zone de départ pour repartir avec une médaille. Si les adversaires interceptent le ballon, il est replacé dans le cerceau de départ.
Les variables de ce jeu sont multiples et la séance peut être effectuée plusieurs fois sous différentes formes (cf. régulations).

LE MATÉRIEL

Lattes, plots ou coupelles – 3 cerceaux – 1 sifflet – 15 ballons – 12 dossards



RÉGULATIONS

- Les défenseurs défendent les mains derrière le dos.
- Les défenseurs sont répartis par zones (2, 3 ou 4 à matérialiser) et ne peuvent en sortir.
- Diminuer ou agrandir la taille des terrains.
- Si le ballon tombe, il est replacé au départ.
- Après la passe s'assoir et se relever.
- Ajouter des ballons .
- Les 2 équipes jouent en même temps le rôle d'attaquant et défenseur, en ayant chacune 5 ballons dans leur cerceau de départ.

©VPB-2021

CYCLE 3

EPREUVE N°2 – LE DEFI DES ATHLETES

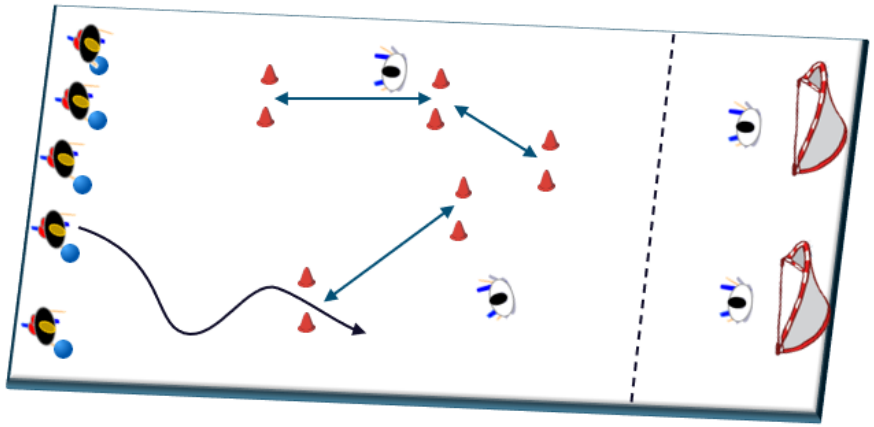
EXPLICATIONS

Réaliser 2 terrains de jeu identiques.
Départ par 4 (ou 5) avec un ballon par joueur (athlètes) + 2 défenseurs (adversaires) – 5 portes matérialisées chacune par 2 plots – 2 mini-buts avec 2 gardiens.

- Chaque athlète doit passer dans 2 portes ouvertes différentes avant de lancer sa médaille dans une des 2 cibles (mini-buts) protégées par 2 gardiens. La porte est considérée comme fermée quand un défenseur est placé dans la porte. Les défenseurs peuvent se déplacer vers plusieurs portes de manière à empêcher les athlètes de passer. L'intervention du défenseur se résume à se placer dans les portes … il ne doit pas enlever le ballon aux attaquants ou les gêner en dehors des portes. Les déplacements des athlètes se font sans dribble.

LE MATÉRIEL

2 buts ou plots et jalons – 10/12 plots – des coupelles pour tracer le terrain – 1 sifflet – 5 à 24 ballons



RÉGULATIONS

- Augmenter le nombre de portes ouvertes à traverser avant de tirer.
- Varier le placement des portes.
- Imposer le déplacement en dribbles.
- Imposer le déplacement par 2 avec un ballon en se faisant des passes.

20 GÉNÉ-RATION 24

©VPB-2021

CYCLE 3

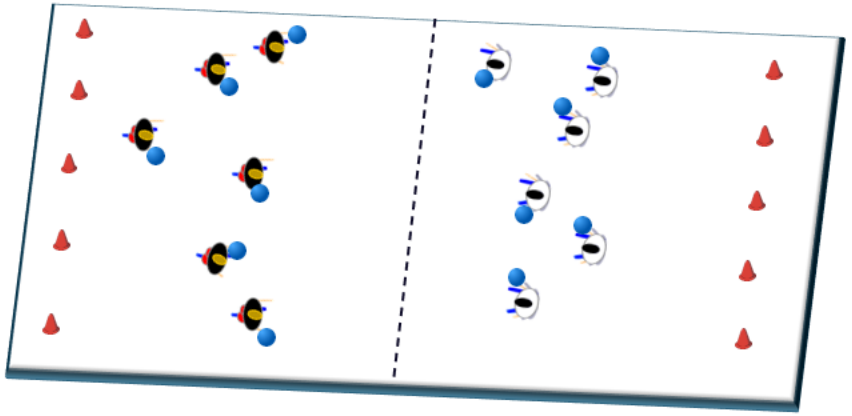
EPREUVE N°3 – QUI ORGANISERA LES JO ?

EXPLICATIONS

Réaliser 2 terrains de jeu identiques.
2 équipes d'athlètes s'affrontent pour organiser les prochains Jeux Olympiques en maintenant allumées le plus de flammes.
Répartis en 2 équipes, les enfants doivent renverser les plots adverses en tirant dessus sans franchir la frontière. La première équipe qui fait tomber toutes les flammes adverses gagne l'organisation des prochains Jeux Olympiques.
Les ballons sont récupérés dans chaque camp pour être lancés. Les athlètes peuvent courir avec le ballon dans leur camp.

LE MATÉRIEL

20 plots – craies ou lattes pvc – 1 sifflet – 24 ballons par enfant



RÉGULATIONS

- Varier la distance des plots.
- Ajouter des plots.
- Agrandir ou diminuer le terrain.
- Comptabiliser les plots touchés même s'ils ne sont pas renversés.
- Varier les contraintes pour les tireurs (mauvaise main – 2 mains – en suspension…).
- Varier la taille des plots.

20 GÉNÉ-RATION 24

©VPB-2021

CYCLE 3

EPREUVE N°4 – LE PARCOURS DE LA FLAMME

EXPLICATIONS

6 équipes de 4 joueurs placés dans des cerceaux alignés et écartés d'environ 2m font voyager leur flamme d'un cerceau à l'autre en passes.

Etape 1 : Au dernier cerceau, le joueur retourne au premier cerceau en dribble pendant ce temps les autres joueurs avancent d'un cerceau. Evolution possible, si la flamme tombe, elle doit repartir du départ. La première équipe à revenir au cerceau de départ gagne.

Etape 2 : « Jeter la flamme dans sa vasque » :

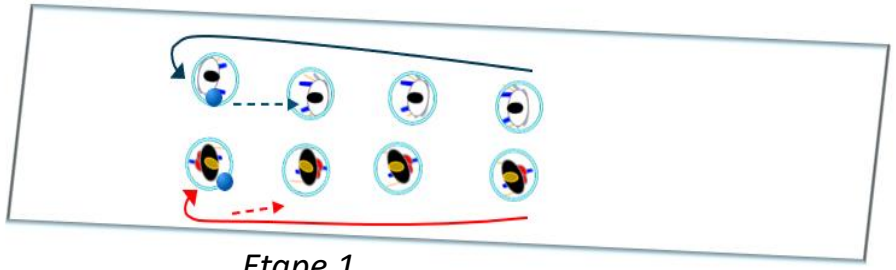
Après la passe le 1er passeur court dans la cage (opposée) et doit stopper le tir adverse. Le dernier réceptionneur doit marquer pour comptabiliser un point. La première équipe à 5 points gagne. Les autres joueurs ont avancé d'un cerceau et le gardien passe en seconde position tandis que le tireur revient en première position de passeur. Repositionnement en courant.

RÉGULATIONS

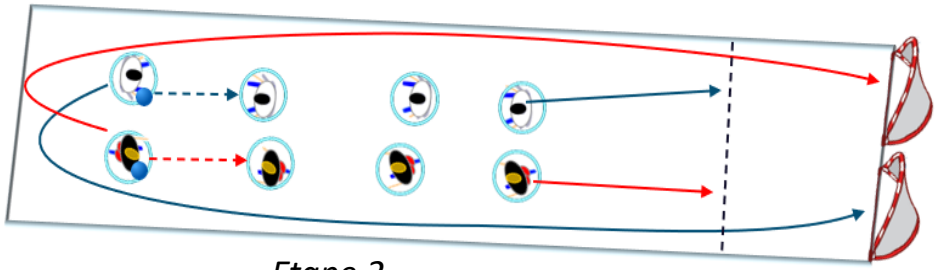
- Varier la distance entre les cerceaux.
- Varier les formes de passes (rebond, sans rebond…).
- Varier les formes et tailles de ballons.
- Mettre des pénalités quand le ballon tombe.
- Varier les formes de déplacements.

LE MATÉRIEL

1 cerceau par enfant– 6 ballons – 1 sifflet – lattes – 6 cages (ou plots et jalons)



Etape 1



Etape 2

©VPB-2021

CYCLE 3

EPREUVE N°5 – ALLUMER LA FLAMME AUX JO D'HIVER

L'INFO EN + !

Et si on parlait aussi des Jeux Olympiques et Paralympiques d'Hiver ? Comme le snow-hand n'y est pas encore pratiqué, nous vous proposons de chausser les skis !

LE MATÉRIEL

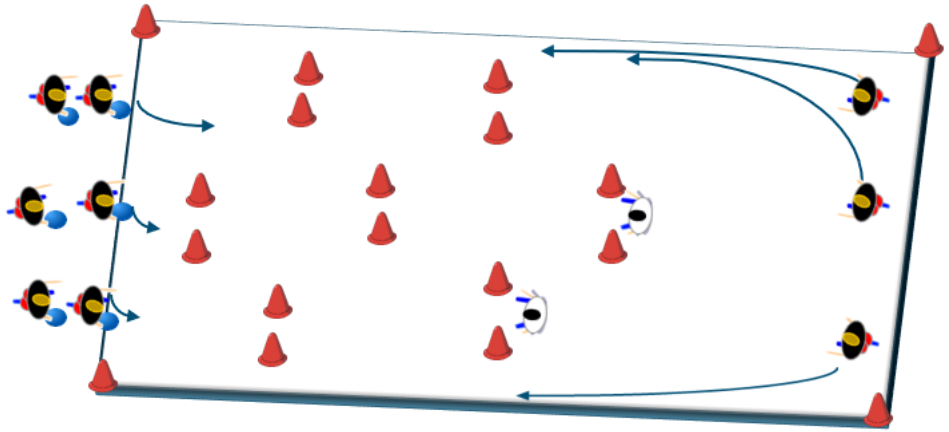
28 coupelles ou petits plots – 8 grands plots – 1 sifflet – 8 ballons (minimum) – 6 dossards

EXPLICATIONS

Tracer 2 terrains identiques. Matérialiser 7 portes par terrain. 2 enfants jouent le rôle de défenseurs qui, pour empêcher le passage d'une porte, se place au milieu de celle-ci. Le premier passage se fera en courant pour les skieurs, avec la flamme sous le bras. Ils devront obligatoirement traverser au moins 2 portes pour passer la flamme à leur coéquipier en attente de l'autre côté du terrain, puis revenir en courant sur les côtés. Les défenseurs sont très mobiles et peuvent donc changer de porte à tout moment.

Evolutions :

- Le même exercice mais le skieur devra obligatoirement traverser en dribblant.
- Les skieurs en attente doivent alternativement : faire des ronds de bras – sauter d'un pied à l'autre d'avant en arrière – sauter d'un pied sur l'autre sur le côté – talon fesse d'un côté – talon fesse des 2 cotés – faire tourner le ballon autour de son corps.
- On retire les portes pour une descente tout schuss et on va également rajouter un arbitre (3) et un skieur (4) par groupe. Les skieurs se déplaceront toujours en dribble. Pour les empêcher d'accéder à la cible les arbitres devront agir sur le dribble.



RÉGULATIONS

- Défenseurs mains en l'air.
- Ajouter ou enlever un défenseur.
- Faire revenir les skieurs sur le côté avec un seul sens de passage si assez de ballons pour chaque enfant.
- Imposer une tâche motrice au retour.

©VPB-2021

Fair-play et valeurs olympiques

Le fair-play, c'est quoi au juste ?

Pour le savoir, regardons ce mot de plus près. Tu l'as sûrement remarqué, ce n'est pas du français. Peut-être connais-tu déjà le mot « play », qui signifie « jouer », « jeu » en anglais ? « Fair » vient de la même langue. C'est un adjectif qui veut dire « beau », mais aussi « honnête », « juste », « loyal ».

Si l'on associe « fair » et « play », cela donne « beau/honnête + jouer». Être « fair-play », c'est donc être « beau joueur». Un athlète fair-play sait rester modeste, même dans la victoire. Il respecte les règles du jeu, ses adversaires, et sait reconnaître sa défaite. Bref, tout le contraire d'un mauvais joueur !

Tous concernés

Fair-play et respect vont de pair. Surtout dans le sport, où les compétitions nous mettent en concurrence les uns avec les autres. Sans respect des règles, de l'arbitre, de ses adversaires, tous les coups seraient permis : tricherie, brutalité, injures... Mais le monde de l'Olympisme n'est pas le seul concerné. Le fair-play va bien au-delà du sport. C'est un code de conduite que l'on peut tous adopter, au travail, à l'école, dans notre vie de tous les jours. Il permet d'avoir des relations plus apaisées avec les autres, et de lutter contre l'intolérance, le harcèlement, les discriminations...

Des valeurs en forme olympique !

Pierre de Coubertin est persuadé que le sport peut être très bénéfique non seulement pour la santé (physique et mentale), mais aussi pour la vie en communauté. Pour cela, l'Olympisme doit cultiver plusieurs valeurs fondamentales :

L'amitié :

car elle est indispensable pour favoriser l'harmonie et la bonne entente entre les hommes.

L'excellence :

Les sportifs doivent chercher à donner le meilleur d'eux-mêmes et à faire toujours de leur mieux. Il ne s'agit pas seulement de gagner, mais surtout de progresser.

Le respect de l'adversaire :

puisque nous sommes tous égaux, chaque individu a droit au respect

Sans oublier le fair-play, qui suppose à la fois du respect (des règles et des autres) et de la solidarité.

Tous ces principes figurent dans la Charte olympique, un document qui fixe les règles et les grands principes de l'Olympisme. Chaque individu, dit la Charte, « doit avoir la possibilité de faire du sport sans discrimination (...) et dans l'esprit olympique, qui exige la compréhension mutuelle, l'esprit d'amitié, de solidarité et de fair-play. »

Source : Site officiel du Comité International Olympique – www.olympics.com

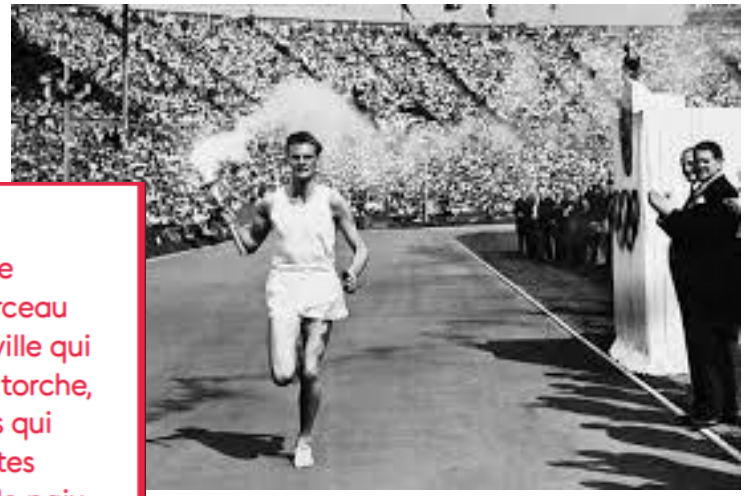
©VPB-2021

Les symboles olympiques

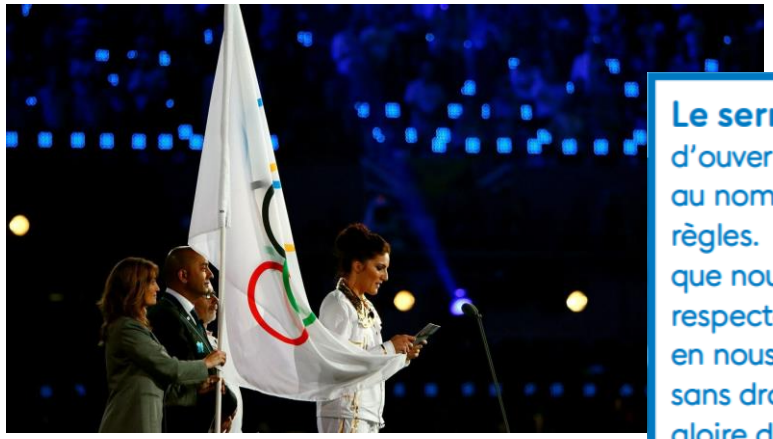
Tout un symbole !

Pour transmettre ces valeurs, il existe un symbole et des rituels que l'on retrouve avant, pendant ou après les Jeux Olympiques.

Les anneaux olympiques :
Les cinq anneaux entrelacés symbolisent l'union et l'amitié entre les peuples des cinq continents, d'où proviennent les athlètes. On les retrouve sur le fond blanc du drapeau.



Le relais de la flamme olympique :
cet événement existe depuis 1936. La flamme est transportée depuis Olympie (Grèce), berceau historique des Jeux Olympiques, jusqu'à la ville qui accueille les Jeux. Transportée grâce à une torche, elle passe de main en main, sur un parcours qui fait des milliers de km ! Des coureurs de toutes nationalités se relaient. Un beau message de paix et d'amitié entre les peuples du monde entier.



Le serment olympique : lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux,un athlète fait le serment, au nom de tous les participants de respecter les règles. « Au nom de tous les concurrents, je promets que nous prendrons part à ces Jeux Olympiques en respectant et suivant les règles qui les régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogue, dans un esprit de sportivité, pour la gloire du sport et l'honneur de nos équipes ».

Source : Site officiel du Comité International Olympique – www.olympics.com

©VPB-2021

Pour aller plus loin…

Les Comités de Handball de la Région Sud :

COMITÉ ALPES DE HAUTE PROVENCE FFHANDBALL
6304000@ffhandball.net

COMITÉ HAUTES ALPES FFHANDBALL
6305000@ffhandball.net

COMITÉ ALPES MARITIMES FFHANDBALL
6306000@ffhandball.net

COMITÉ BOUCHES DU RHÔNE FFHANDBALL
6313000@ffhandball.net

COMITÉ VAR FFHANDBALL
6383000@ffhandball.net

COMITÉ VAUCLUSE FFHANDBALL
6384000@ffhandball.net

Ont contribué à l'élaboration de ce document :

- Véronique Allard-Latour – Ligue PACA Région Sud
- Cyrille Chauvin – Comité 84
- Valérie Couteron – Comité 13
- Laetitia Fiori – Ligue PACA Région Sud
- Cédric Girault – Comité 04
- Sarah Mathieu – Comité 06
- Vincent Morisset – Comité 83
- Vanessa Patucca-Bourgeais – Ligue PACA Région Sud

www.hand-paca.fr

LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR FFHANDBALL
6300000@ffhandball.net

©VPB-2021

C'du HAND' Critérium

20 GÉNÉ-RATION 24

30' D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
Liberté Égalité Fraternité

Edition 2021

Votre contact :

LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR FFHANDBALL | COMITÉ ALPES DE HAUTE PROVENCE FFHANDBALL | COMITÉ HAUTES ALPES FFHANDBALL | COMITÉ ALPES MARITIMES FFHANDBALL | COMITÉ BOUCHES DU RHÔNE FFHANDBALL | COMITÉ VAR FFHANDBALL | COMITÉ VAUCLUSE FFHANDBALL