



# Sport de camp/Trekking

## Exemple SC Volleyball – Sport des enfants et des jeunes

### 6.2 SC Volleyball

Nom du groupe	Groupe Untel	
Lieu, date, heure	Terrain de sport de la place de camp, vendredi 15 juillet 2013, de 14 h00 à 15 h30	
Groupe(s) cible(s) et nombre de participants	8-12 ans 16 enfants, 8 jeunes	
Responsable du bloc	Martina Untel	
Annexes	<input type="checkbox"/> Planification de l'itinéraire <input type="checkbox"/> Extrait de carte <input type="checkbox"/> Calcul du temps	
Heure	Programme	Matériel
14 h00 10'	<b>Entrée en matière</b> <b>Ballon avec nom:</b> Deux groupes forment chacun un cercle. Un joueur lance le ballon à un participant. Ce dernier l'attrape et dit son nom, après quoi le lanceur va prendre sa place en courant. Celui qui a attrapé le ballon le lance ensuite à un autre participant dans le cercle. Objectif: tous les participants doivent avoir lancé le ballon au moins une fois. Dans un deuxième tour, celui qui lance le ballon crie le nom de celui qui va l'attraper. Pour terminer, tous les participants jouent avec plusieurs ballons dans un seul cercle.  Former ensuite quatre groupes comptant chacun le même nombre d'enfants et de jeunes (quatre enfants et deux jeunes dans chaque groupe).	Ballons de volley
14 h 10 15'	<b>Partie principale</b> <b>Global – Le volleyball sous une forme simplifiée:</b> Dans chaque équipe, les jeunes jouent au volley avec une bache. Les enfants attrapent la balle et la renvoient aux jeunes dans la bache pour qu'ils puissent poursuivre l'échange. Un enfant au moins doit être actif dans chaque phase de jeu.	2 terrains de jeu Balles Bâches
14 h 25 30'	<b>Analytique – Exercices spécifiques</b> 8' par poste; 2' changement  <b>Poste n° 1: Sprint et réception</b> Un moniteur lance une balle aux participants derrière une ligne. Ces derniers font un sprint, réceptionnent la balle et essaient de la jouer par-dessus le filet. Les jeunes courent deux par deux avec une bache, les enfants courent seuls. Ils osent attraper la balle et la relancer au moniteur par-dessus le filet.  <b>Poste n° 2: Orientation et interaction</b> Les participants jouent avec la balle; les jeunes, par groupes de deux, utilisent une bache; les enfants attrapent et lancent la balle. Ils essaient de jouer la balle le plus rapidement possible pour que ces échanges deviennent fluides et se transforment en de véritables passes. Un moniteur explique aux enfants avancés comment faire une manchette et une passe. Après chaque passe, les jeunes effectuent une rotation de 180° avec la bache avant de réceptionner la passe suivante. Les enfants, eux, font un tour sur eux-mêmes.  <b>Poste n° 3: Rythme</b> Les jeunes se passent la balle à un rythme régulier au moyen d'une bache. Ils accélèrent ou ralentissent volontairement la cadence. Combien de passes parviennent-ils à faire en une minute? Les enfants effectuent des passes avec un ballon gonflable. Les enfants avancés, eux, exercent la passe avec un ballon de volleyball.	Ballon gonflable
14 h 55 25'	<b>Global – Le volleyball sous une forme élargie</b> Les groupes, à nouveau mélangés, reprennent le même jeu qu'au début. Vu que les participants ont pu s'accoutumer au ballon et à la bache, les progrès réalisés devraient donc être visibles.	

Heure	Programme	Matériel
15 h20 10'	<p><b>Retour au calme</b></p> <p>Pour réunir à nouveau tous les participants à l'issue des joutes sportives, les jeux avec le parachute (un parachute peut être bricolé au moyen de plusieurs draps de lit) conviennent parfaitement.</p> <p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire tourner une balle en rond à l'aide du parachute.</li> <li>• Lancer ensemble un ballon gonflable/une balle aussi haut que possible.</li> <li>• Courir ensemble en cercle avec le parachute.</li> <li>• Soulever ensemble le parachute puis s'asseoir dessous et annoncer par exemple les vainqueurs.</li> </ul>	Parachute (ou parachute bricolé soi-même/bâches nouées les unes aux autres) balle, ballon gonflable
15 h30 Uhr	<b>Fin du bloc</b>	
Sécurité	<p>Concept de sécurité    <input type="checkbox"/> oui    <input checked="" type="checkbox"/> non</p> <p>Réflexions en matière de sécurité: Il convient de prévoir, au bord du terrain de jeu, des boissons et des en-cas, de la crème solaire ainsi qu'une pharmacie.</p>	
Variante en cas de mauvais temps	Ce bloc a également lieu en cas de légère pluie. Si les conditions météorologiques sont vraiment exécrables, il est possible de déplacer ces activités sportives dans la salle de gymnastique du village ou d'inverser l'ordre des activités (matin et après-midi).	

**Remarque:** Les activités types décrites ci-dessus sont volontairement planifiées de manière très exhaustive. Tous les jeux sont très détaillés afin d'en comprendre les principes. Plus les moniteurs sont expérimentés, plus les explications seront sommaires.