

# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LE JEU DU SERPENT

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESCRIPTIF

Entre 2 cerceaux posés au sol, l'élève conduit la balle en la poussant à l'aide de sa raquette et en slalomant autour des plots.

Il alterne face coup droit et face revers.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Effectuer le parcours sans « perdre » la balle (garder la balle au contact de la raquette) et gagner le relais.

### PROLONGEMENT POSSIBLE

À la fin du jeu, les balles sont équitablement réparties dans chacun des 4 cerceaux d'arrivée.

### VARIANTES

Même exercice avec différentes raquettes (badminton, tennis, tennis de table, squash, ...).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LE JEU DE LA PIEUVRE

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESCRIPTIF

Plusieurs cerceaux sont disposés autour d'un cerceau central dans lequel se trouvent toutes les balles. Les élèves, répartis dans les cerceaux autour, vont chercher les balles du centre une par une pour les rapporter en les conduisant au sol dans leur cerceau. Cela peut se faire sous forme de relais.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

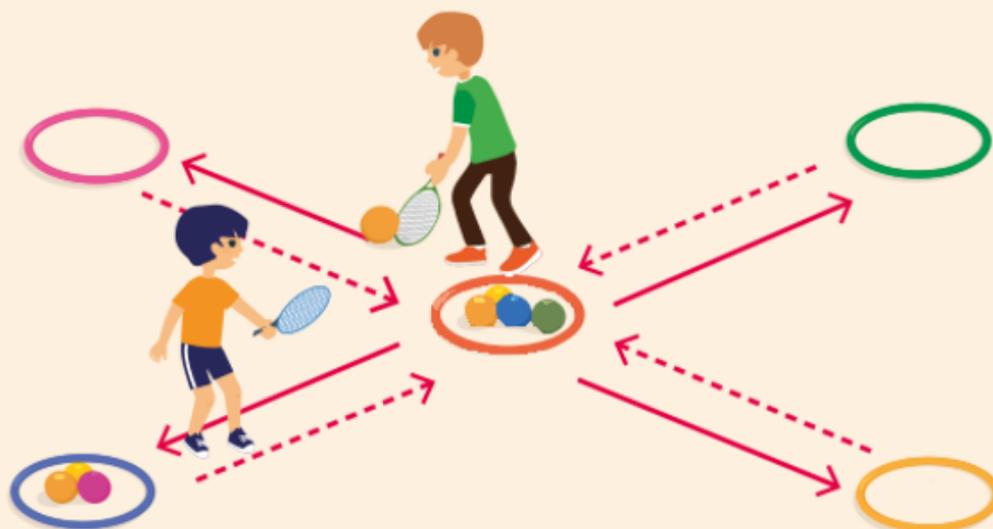
Effectuer le parcours sans « perdre » la balle (garder la balle au contact de la raquette) et gagner le relais.

### PROLONGEMENT POSSIBLE

À la fin du jeu, les balles sont équitablement réparties dans chacun des 4 cerceaux d'arrivée.

### VARIANTES

Même exercice avec différentes raquettes (badminton, tennis, tennis de table, squash, ...).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LA COURSE AUX ŒUFS

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESCRIPTIF

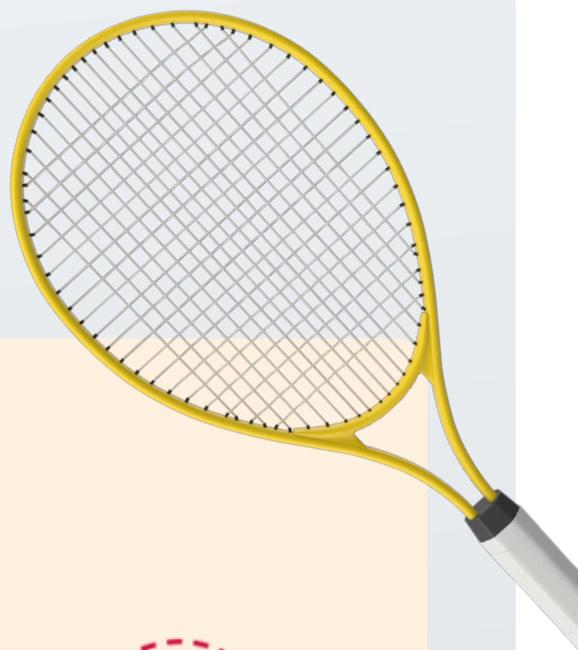
L'élève pose la balle sur la raquette et suit un parcours sans la faire tomber.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Effectuer le parcours sans « perdre » la balle (garder la balle au contact de la raquette).

### VARIANTES

Même exercice avec différentes raquettes (badminton, tennis, tennis de table, squash, ...).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 1



## LE RELAIS MÉMORY

OBJECTIF : MANIABILITÉ

### DESCRIPTIF

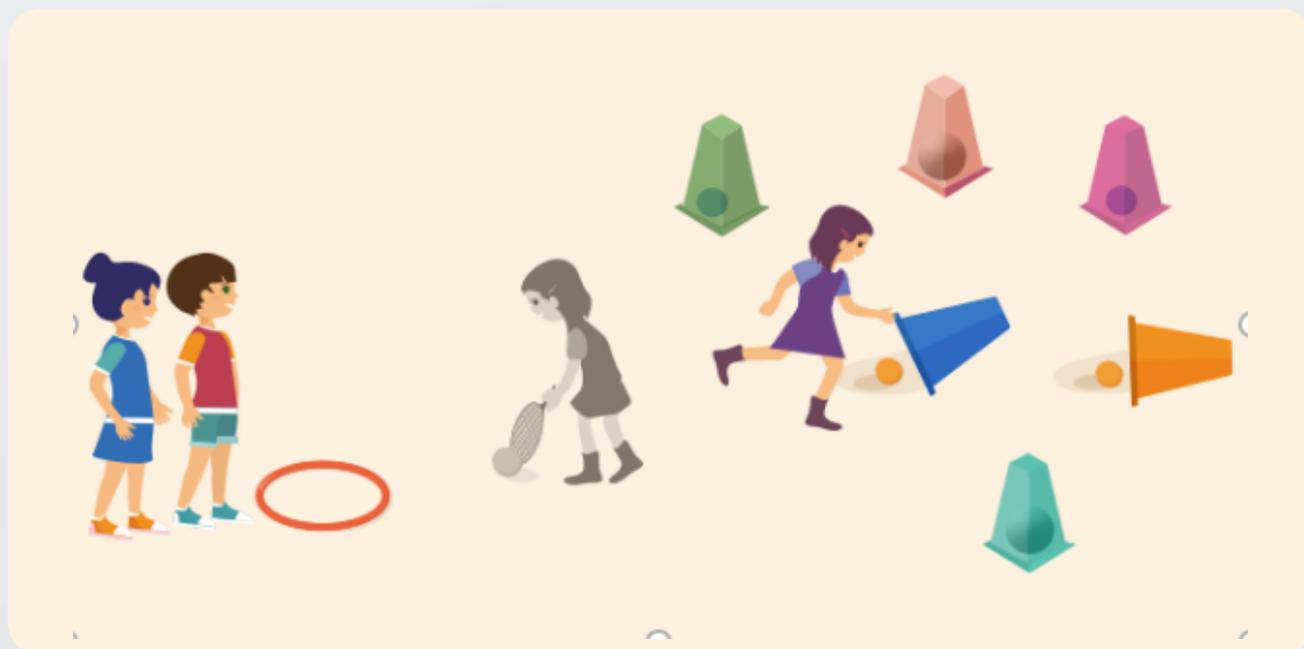
2 équipes de 3 élèves. Pour chaque équipe, 3 paires de balles différentes cachées sous des plots. L'élève doit retrouver les 2 mêmes balles cachées pour pouvoir renverser les 2 plots et les ramener au sol avec la raquette vers le cerceau de départ. Chaque élève ne peut soulever que 2 plots à chaque passage.

### VARIANTES

Même exercice avec différentes raquettes (badminton, tennis, tennis de table, squash, ...).

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Combinaisons trouvées et balles ramenées avant l'autre équipe ou dans un temps déterminé (sablier).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



## LA PÉTANQUE

### OBJECTIF

- Produire et doser des frappes avec une raquette
- Gérer ses émotions (jeu en opposition, score...)
- Connaître le but du jeu en respectant les règles.

### DESSCRIPTIF

Les enfants frappent leur balle en mousse avec la raquette de façon qu'elle vienne se placer le plus près possible de la balle de tennis faisant office de cochonnet. Chaque enfant dispose de 2 balles en mousse par mène (phase de jeu). Le vainqueur de la mène remporte 1 point (ou 2 points s'il a ses 2 balles les plus proches du cochonnet), replace la balle-cochonnet où il veut et le jeu continue.

Le vainqueur final est le premier à remporter 4 points.

### VARIANTES

- Pour une partie, les élèves ont tous les mêmes balles mais il est possible de faire varier le type de balle d'une partie à l'autre.
- L'atelier peut faire l'objet d'une grande partie à 3 contre 3.
- Balles roulées au sol ou balles engagées en l'air (à la cuillère) ou mix des deux au bon vouloir de l'élève.
- Varié les types de raquettes.

### MATÉRIEL

- 2 raquettes, cordes ou plastique.
- 2 x 2 balles en mousse identiquement marquées.
- 1 cerceau.

### ORGANISATION

- L'engagement se fait depuis un cerceau. En début de mène, la balle de tennis est placée à 6 m du cerceau. Sur l'atelier, on peut mener en parallèle 3 parties (en 1 contre 1).



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



### LA BATAILLE NAVALE

#### OBJECTIF

- Produire des trajectoires (balle frappée au-dessus de la tête).
- Coopérer au sein d'une équipe.
- Connaître le but du jeu en respectant les règles.

#### DESCRIPTIF

Les pirates rouges font naviguer 6 bateaux rouges (cerceaux) sur le lac. Ils répartissent leurs 4 trésors (plots) sur 4 de leurs bateaux. Les pirates bleus font naviguer 6 bateaux bleus (cerceaux) sur l'autre lac. Ils répartissent leurs 4 trésors (plots) sur 4 de leurs bateaux. Les deux lacs sont côte à côte, séparés par un filet.

#### MATÉRIEL

- 4 raquettes, cordes ou plastique.
- 8 balles en mousse.
- 6 cerceaux, 4 plots.
- 1 corde et 2 plots pour séparer les 2 lacs.

#### VARIANTES

- Ballons frappés à la cuillère par les pirates.
- Fixer un temps de bataille (usage d'un sablier) pour déterminer l'équipe qui a coulé le plus de trésors dans un temps de jeu donné.
- Un pirate de chaque équipe peut défendre les bateaux en interceptant les balles avec sa raquette.
- Variation des types de raquettes.
- Monter la hauteur du filet.

#### ORGANISATION

- 2 équipes sont constituées : les pirates rouges et les pirates bleus. Au « Top ! », les pirates torpillent les bateaux de l'équipe adverse avec leurs grenades. La première équipe qui a coulé les 4 bateaux ayant des trésors a gagné. Les grenades qui ont été lancées peuvent resservir.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



## LE JEU DE L'ÉTOILE

### OBJECTIF

- Produire des trajectoires (balle frappée au-dessus de la tête), se coordonner.
- Se déplacer balle et raquette en main.
- Expérimenter, arbitrer (décompte des points).

### DESCRIPTIF

4 élèves marqueurs – 4 élèves serveurs.

Chaque élève serveur se place sur son cerceau de départ et se déplace pour aller servir (par le haut) en direction de son but.

Le décompte est le suivant :

- la balle est engagée mais passe à côté du but = 1 point ;
- la balle est engagée, entre dans le but mais sans faire tomber de quille = 5 points ;
- la balle est engagée, entre dans le but en renversant une quille = 10 points. Après avoir servi ses 6 balles, l'élève se repositionne dans le cerceau de départ et continue le jeu en se décalant d'un cran. Le jeu se termine quand les 4 élèves ont servi depuis les 4 cerceaux, soit  $6 \times 4 = 24$  services. Une rotation entre les élèves serveurs et les élèves marqueurs est effectuée.

### VARIANTES

- Engagement à la cuillère.
- Faire varier la taille des buts, le nombre de quilles par but, la taille des quilles...
- Variation des types de raquettes.

### MATÉRIEL

- 4 raquettes, cordes ou plastique.
- Des quilles, des balles en mousse.
- 8 plots.

### ORGANISATION

- 4 cerceaux disposés en étoile pour le départ de chaque élève.
- 4 buts formés par 2 plots distants de 2 m.
- 4 quilles (ou tubes de balles) disposées sur chaque ligne de but.
- Une réserve de 6 balles mousse par cerceau de départ.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



### RAQUETTES GOAL

#### OBJECTIF

- Produire différentes trajectoires de balle avec une raquette.
- Contrôler et doser les frappes pour faire durer un échange.
- Se déplacer en contrôlant une balle avec sa raquette.

#### DESCRIPTIF

2 élèves sont placés en vis-à-vis de part et d'autre de la rivière. Le départ du jeu s'effectue depuis un cerceau placé à 4-5 m de chaque berge. Durant l'échange, les élèves contrôlent et conduisent la balle jusqu'au bord de la rivière et produisent alternativement une frappe douce (courte) et une frappe appuyée (lointaine) dans l'objectif de gagner le point.

#### VARIANTES

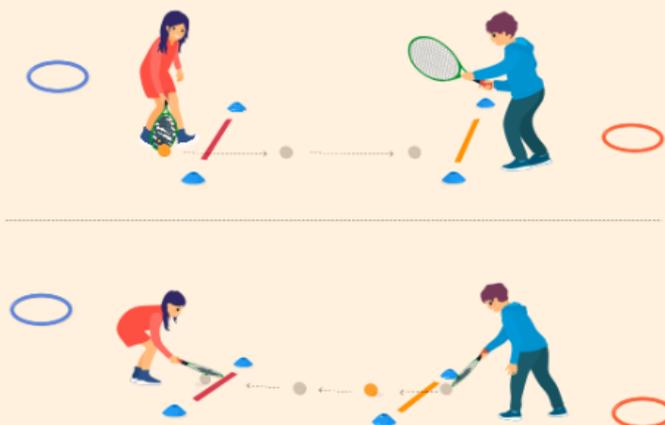
- La rivière peut être agitée. On y installe un banc ou tout autre obstacle pour représenter cette agitation. La balle n'est alors pas envoyée au sol mais engagée à la cuillère (gestion du rebond pour l'élève qui doit la contrôler).
- Variation des types de raquettes.

#### MATÉRIEL

- 2 raquettes à cordes.
- 1 balle en mousse.
- Bandelettes.
- 2 cerceaux.

#### ORGANISATION

- Un élève pousse la balle au sol avec sa raquette jusqu'à la berge et l'envoie tout doucement pour lui faire franchir la rivière.
- L'élève qui la reçoit s'avance pour la contrôler, une fois la rivière franchie, et la renvoie à son tour tout doucement (balle roulée).
- Le premier élève la contrôle puis la renvoie plus loin. Son binôme recule pour la contrôler, la ramène au sol près de la berge et l'envoie aussi très loin de l'autre côté de la rivière. À chaque binôme de reproduire ainsi cette alternance balles proches/balles lointaines autant de fois que possible.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



### LA COURSE-POURSUITE

#### OBJECTIF

- Engager la balle avec une raquette vers un partenaire (dosage, direction).
- Réceptionner une balle avec sa raquette.
- Réagir vite, alterner les rôles (réceptionneur, lanceur).
- Connaître le but du jeu en respectant les règles.

#### DESCRIPTIF

l L'élève qui a la balle l'envoie au suivant qui la réceptionne en la bloquant main contre raquette. À son tour, celui-ci l'envoie au suivant, etc. Lorsque la balle arrive à mi-chemin, le maître du jeu donne une seconde balle à l'élève qui a engagé le jeu. Ce dernier envoie la balle au suivant. Cette seconde balle doit essayer de rattraper la première balle. Les joueurs peuvent se déplacer pour aller bloquer la balle mais doivent effectuer son envoi depuis leur plot.

#### VARIANTES

l Commencer sans raquette (envoi de balle à la main, du bas vers le haut ou « bras cassé », du haut vers le bas). Frapper la balle avec la raquette au-dessus de la tête.

l Varier les types de raquettes.

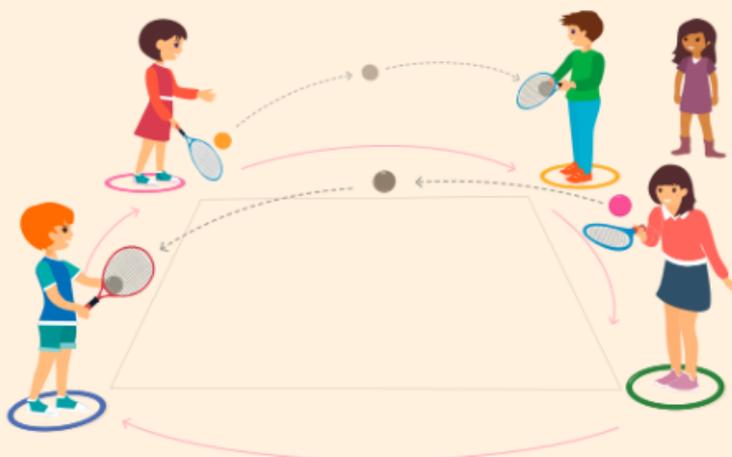
#### MATÉRIEL

- l 4 raquettes, cordes ou plastique
- l 2 balles mousse
- l 4 plots ou cerceaux

#### ORGANISATION

l 5 élèves : 4 joueurs disposés selon les sommets d'un carré et un maître du jeu qui engage la seconde balle dès lors que le joueur 3 envoie la première balle vers le joueur 4.

2<sup>e</sup> tour - deux balles engagées



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 2



## LES BALLEES VIVES

### OBJECTIF

- Contrôler et doser ses frappes.
- Coordonner ses actions.
- Coopérer pour réussir un défi.

### DESCRIPTIF

Au cours de cet atelier, plusieurs situations sont progressivement introduites pour accompagner les élèves vers une recherche collective de clés de réussite et les sensibiliser peu à peu à la pratique tennis. En petit groupe, les élèves sont amenés à relever différents défis avec un objectif commun : « faire vivre » la balle le plus longtemps possible.

### VARIANTES

2 élèves, 2 raquettes, 2 balles et un carré de 4 m de côté, délimité par 4 plots. Les élèves font des échanges avec les 2 balles en même temps au sol. Les balles et les élèves ne peuvent pas sortir du carré. Le temps est décompté par un camarade. Défi relevé ?

2 élèves, 2 raquettes, 1 balle et 4 plots. Les élèves choisissent la taille de leur carré. Ils doivent faire « vivre » ensemble la balle le plus longtemps possible sans sortir de leur terrain. Selon leurs réussites ou difficultés, ils peuvent d'eux-mêmes modifier la dimension de leur terrain (essai-erreur). Une balle est « vivante » si elle rebondit, ne roule pas. Défi : réaliser un échange avec 10 frappes.

2 élèves, 2 raquettes, 1 balle, 4 plots et 1 corde. Les 2 élèves posent au sol la corde et définissent ainsi 2 camps. Les 2 élèves font « vivre » la balle. Le binôme peut décider de déplacer la corde après plusieurs essais (coopérer pour mieux réussir) pour redéfinir le camp de chacun.

Défi : réaliser un échange avec 10 frappes.

Varier les types de raquettes.

### MATÉRIEL

- 2 raquettes, cordes ou plastique.
- 2 balles en mousse.
- 4 plots.
- 1 corde.

### ORGANISATION

2 élèves par carré de 4 m de côté, délimité par 4 plots. Chaque élève a sa raquette en main. Un troisième élève lâche 2 balles dans le carré et compte à voix haute jusqu'à 10. Ses camarades font « vivre » les 2 balles en même temps. Ni les joueurs, ni les 2 balles ne doivent sortir du carré. Les balles doivent être maintenues en mouvement au sol ou en l'air. Elles ne peuvent pas être prises à la main. Défi relevé ?



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 3 et 4



### LE "1+1 CONTRE 1+1"

#### OBJECTIF

Se placer, se déplacer, se replacer

#### BUT

Maintenir l'échange (coopération),  
gagner le point (opposition)

#### CONSIGNES

Deux binômes d'élèves. L'élève A de chaque équipe se rencontre et engage l'échange. Au bout de 3 frappes, l'élève B rentre sur le terrain et l'élève A sort. Le jeu se poursuit avec les mêmes consignes jusqu'à la fin de l'échange.

#### MATÉRIEL

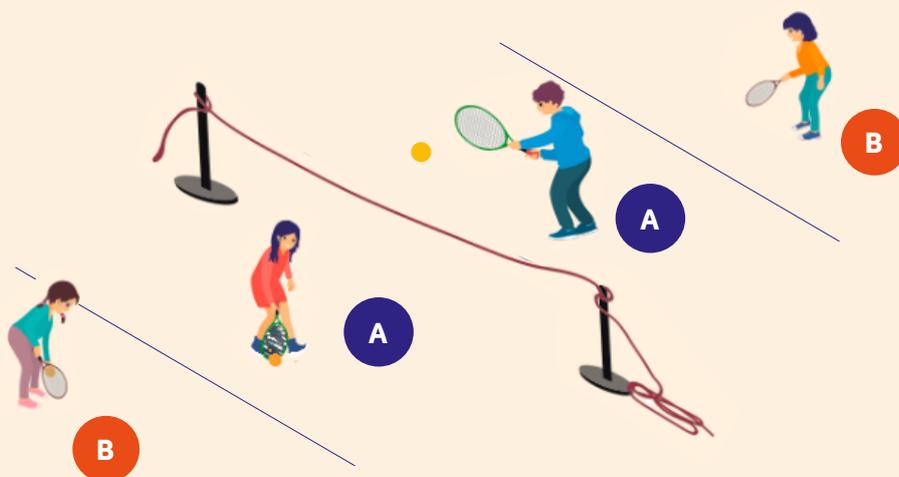
- Pour 4 élèves en binôme.
- 1 terrain ou 1 table.
- 1 volant ou 1 balle.

#### VARIANTES

- Varié le nombre de frappes avant la rotation.
- Chaque équipe peut choisir quand tourner.
- Passer d'une situation de coopération (réaliser un maximum d'échange) à une situation d'opposition (réaliser à gagner le point).

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Réaliser 20 échanges (coopération).
- Gagner le point.
- Gagner le point sans que l'adversaire touche le volant/balle.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 3 et 4



### DU "SIMPLE AU DOUBLE"

#### OBJECTIF

Prise d'information, anticipation.

#### BUT

Gagner le point (opposition).

#### CONSIGNES

Les deux binômes d'élèves se font face sur le terrain (ou table). Dans un premier temps, deux simples sont joués simultanément en diagonale sur l'ensemble du terrain (ou table).

Lorsqu'un simple est terminé (perte de balle, point marqué, ...), la rencontre passe, sans transition, d'un simple à un double avec le volant (ou la balle) qui reste en jeu.

#### VARIANTES

Jouer le simple en face à face au lieu d'être en diagonale.

Valoriser le double ou le simple de 2 points selon les besoins.

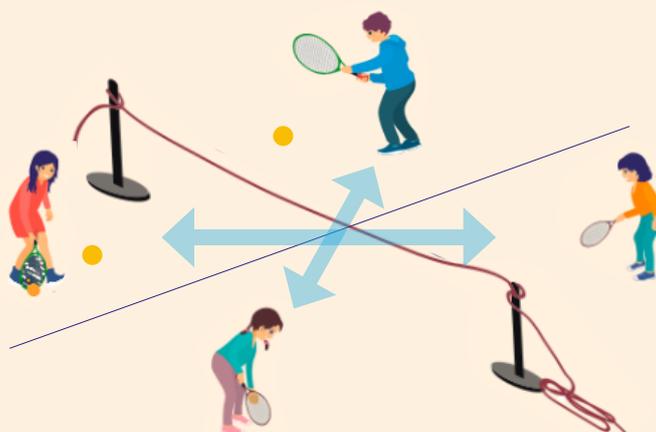
Mettre les élèves en coopération sur le simple et compétition sur le double (le premier temps se termine lorsque l'échange est rompu malgré la coopération).

#### MATÉRIEL

- Pour 4 élèves en binôme.
- 1 terrain ou 1 table agencée en rencontre double.
- 2 volants ou 2 balles.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Gagner 5 points pour remporter la rencontre.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 3 et 4



### LE "5-4-3-2-1"

#### OBJECTIF

Le service comme un atout majeur

#### BUT

Gagner le point (opposition).

#### CONSIGNES

- | En un contre un.
- | Au départ le volant « vaut 5 points » et à chaque frappe sa valeur descend d'un point jusqu'à n'avoir plus de valeur à la 6<sup>ème</sup> frappe.

#### MATÉRIEL

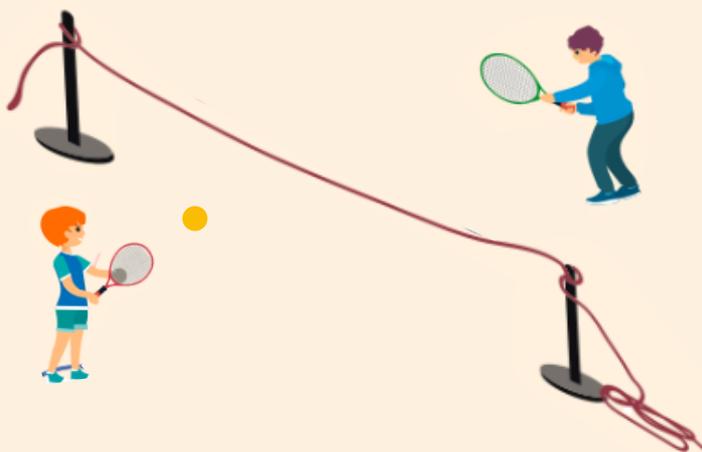
- | Pour 2 élèves.
- | 1 terrain ou 1 table.
- | 1 volant ou 1 balle.

#### VARIANTES

- | Nombre de coup.
- | L'échange peut se poursuivre après 5 frappes et valoir un point.
- | Les bonus de points ne sont que pour le serveur.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- | Atteindre 10 points.



# SPORT DE RAQUETTES

## Cycle 3 et 4



### LE "BINGO"

#### OBJECTIF

- Technico-tactique  
Repérer et exploiter un volant ou une balle favorable.

#### BUT

Gagner le point (opposition).

#### CONSIGNES

- | En un contre un.
- | Chaque élève tente de gagner l'échange, valant 1 point.
- | En bonus, l'élève peut annoncer « Bingo » à voix haute avant sa frappe. À la suite de cette annonce, si l'élève remporte le point directement après sa frappe, il gagne 3 points.

#### VARIANTES

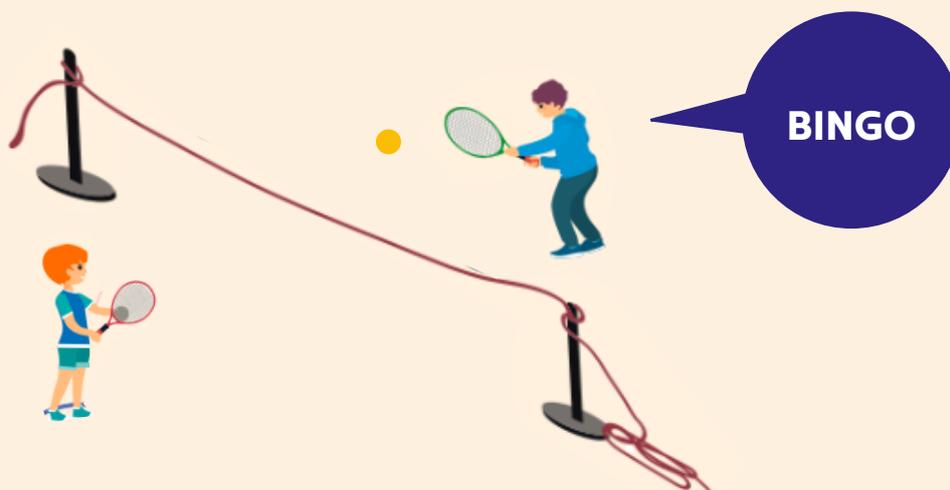
- | Possibilité de choisir son bingo avant le match pour mettre en valeur un point fort technique (smash, amorti...).
- | Possibilité de le réaliser un double.

#### MATÉRIEL

- | Pour 2 élèves.
- | 1 terrain ou 1 table.
- | 1 volant ou 1 balle.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- | Atteindre 10 points





# FAITES VOS JEUX



Contactez l'Ugsel nationale :  
**[animation@ugsel.org](mailto:animation@ugsel.org)**

## FÉLICITATIONS !

RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



GYMNASTIQUE - HANDBALL



NATATION - GOLFS



CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES

