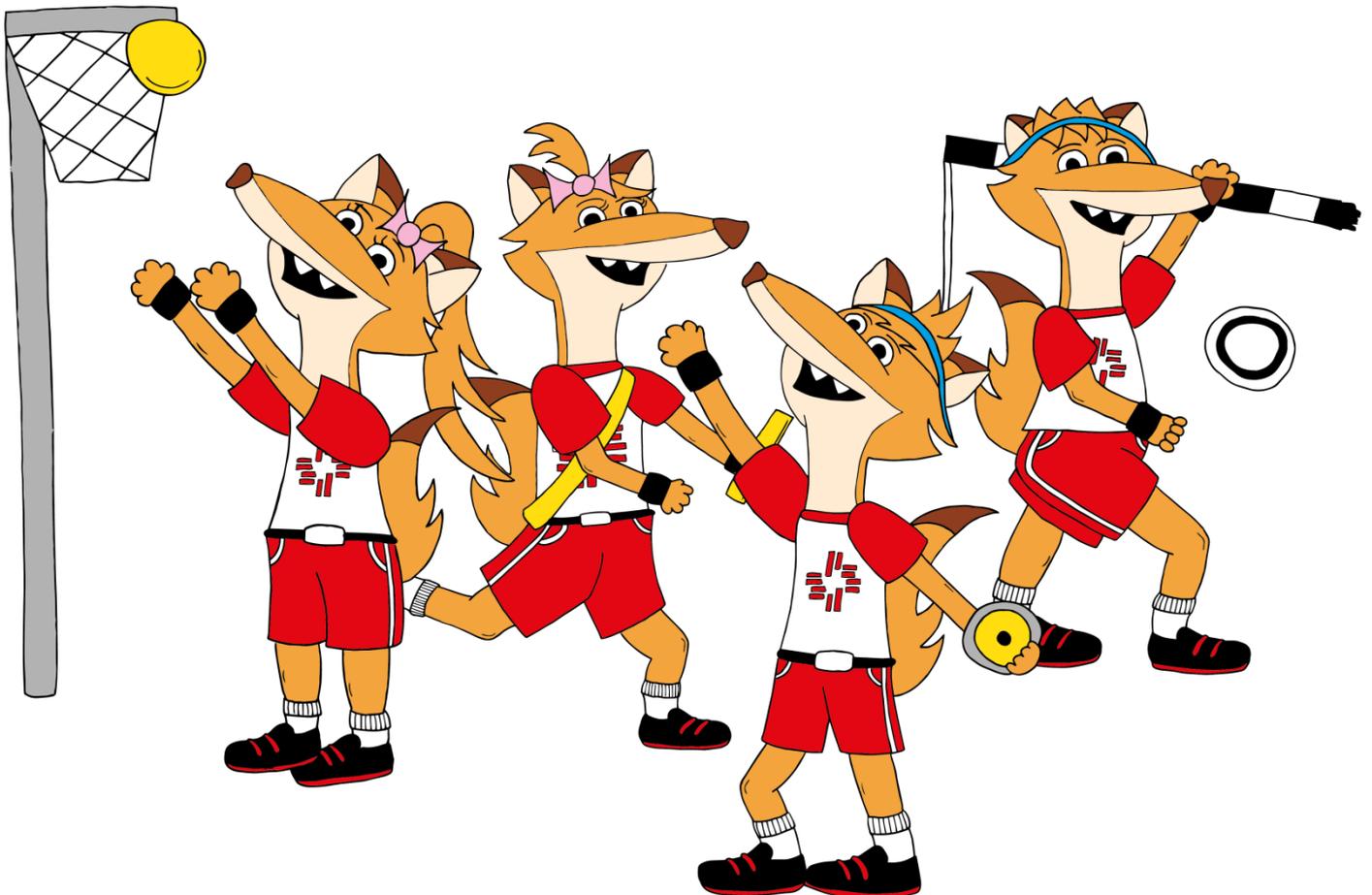


HITJEUNESSE

2021/2022



Editeur: Fédération suisse de gymnastique (FSG)

Collaborateurs: Domaine spécialisé filles/garçons de la FSG
(Jeannine Marti, Christoph Renfer, Sabine Siegenthaler et
Anja Lippert-Renfer)
Secteur de l'athlétisme (Zephanja Abbühl)
Secteur de la balle à la corbeille (Saskia Wunderlin)
Secteur de la balle au poing (Franco Giori et Rahel Schreiber)

Illustrations: Domaine spécialisé filles/garçons de la FSG
Réalisation graphique (Corinne Weber)
Administration (Stefanie Imfeld)

Edition: Janvier 2021

Reproduction: Autorisée pour les membres FSG et sur indication des sources

Table des matières

Introduction	4
Echauffement/détente ludiques	5
Hit jeunesse – Exercices niveau 1	6
Description niveau 1 – Athlétisme lancer avec rotation	7
Description niveau 1 – Athlétisme estafettes	7
Description niveau 1 – Balle à la corbeille	8
Description niveau 1 – Balle au poing	9
Hit jeunesse – Exercices niveau 2	10
Description niveau 2 – Athlétisme lancer avec rotation	11
Description niveau 2 – Athlétisme estafettes	11
Description niveau 2 – Balle à la corbeille	12
Description niveau 2 – Balle au poing	13
Hit jeunesse – Exercices niveau 3	14
Description niveau 3 – Athlétisme lancer avec rotation	15
Description niveau 3 – Athlétisme estafettes	16
Description niveau 3 – Balle à la corbeille	17
Description niveau 3 – Balle au poing	18

Introduction

Le Hit jeunesse 2021/2022 propose des exercices tirés de l'athlétisme (lancer avec rotation et estafettes), de la balle à la corbeille et de la balle au poing. Les possibilités variées permettent aux petits gymnastes de se faire une idée de différentes branches sportives.

Objectif

Se familiariser de manière ludique avec les mouvements de différentes branches sportives et acquérir plusieurs compétences, parmi lesquelles surtout le travail en équipe et la communication. Les enfants doivent avoir la possibilité de se faire aider, d'essayer et de se développer dans le sport. En participant, chacun peut en outre renforcer sa motivation et son engagement.

Construction

Les exercices sont divisés en trois niveaux de difficulté de manière à favoriser la construction de l'apprentissage et le développement. Les différentes formes de variantes permettent d'introduire davantage d'action et de plaisir.

Si les illustrations soutiennent la description des exercices, les exercices ne sont pas illustrés de manière détaillée.

Déroulement et commentaires

Vous, chers moniteurs, intégrez dans vos cours sur une période donnée les thèmes que nous vous proposons. Ce faisant, les enfants ont la possibilité de se familiariser avec les branches sportives du Hit jeunesse.

Merci de faire part de vos commentaires au terme du cours (pour téléchargement sur le site internet FSG sous <https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/turnen-kinder/jugi-hit/>) en envoyant un courriel au secrétariat FSG ou à l'employée compétente. Cela nous permet de savoir comment s'est passé le déroulement du Hit jeunesse et où une société aurait besoin d'un soutien accru à l'avenir pour planifier le sport en question. En outre, cette carte de commentaires nous sert à avoir un bon aperçu des sociétés participantes. Pour chaque carte envoyée, les sociétés reçoivent un set de balles à jongler pour 10 enfants de la société (stock limité).

Concours

Toutes les cartes de commentaires renvoyées prennent part à un tirage au sort comme suit:

- Vendredi 25 juin 2021
- Vendredi 26 novembre 2021

Les trois premières sociétés tirées au sort reçoivent un prix. Toute voie judiciaire est exclue.

Organisation de la leçon

La construction suivante aide à organiser le cours:

- Mise en train et échauffement (physique et psychique)
- Partie principale
- Détente/Fin de la leçon – fixer l'essentiel et laisser les énergies s'apaiser

Echauffement/ détente ludiques

La mise en train et l'échauffement stimule le système cardio-vasculaire, assouplissent les articulations et améliorent l'irrigation musculaire. Une détente de qualité reste dans les mémoires et renforce l'esprit d'équipe. Nous vous avons envoyé une compilation d'idées de jeux.

Course poursuite à 4 pattes

Commencer par désigner un chasseur. Ensuite, tout le monde s'assied par terre et essaie de fuir devant le chasseur en se déplaçant comme un crabe, dos au sol. Le chasseur commence à plat ventre et essaie d'attraper les autres à 4 pattes. La personne attrapée se met sur le ventre et, également à 4 pattes, aide le chasseur à capturer le reste des joueurs. Possibilité de commencer à rebours mais avec plusieurs chasseurs (se déplaçant comme des crabes).

Viens avec moi – Pars !

Commencer par former quatre équipes. Chacune s'assied sur un banc en cercle (accoler les bancs en étoile au milieu de la halle). Quelqu'un tourne en rond, touche le dernier d'une équipe et crie «Viens avec moi» ou «Pars». L'équipe toute entière court à présent derrière le commandant dans l'une ou l'autre direction. Le membre de l'équipe qui s'assied en dernier sur le banc fait le tour du cercle et recommence dès le départ.

Balle assise

Tous contre tous dans un terrain défini avec 3 ballons (mous) en jeu. Interdiction de faire plus de 3 pas avec le ballon dans la main. La personne touchée par le ballon doit quitter le terrain et ne peut y revenir que lorsque le tireur a été touché à son tour. Les coups à la tête et au sol ne comptent pas.

Le jeu fou du ballon*

Tout le monde est en cercle et se transmet le ballon, dans le sens des aiguilles d'une montre. Une fois que cela fonctionne bien, introduire un deuxième ballon mais que l'on se passe dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Une fois cet exercice à deux ballons bien maîtrisé, introduire un troisième ballon que l'on ne se passe pas mais que l'on lance au joueur de son choix après l'avoir appelé de son nom. Lorsque le ballon tombe par terre on recommence dès le départ. Possibilité d'utiliser des ballons de tailles différentes. Il est conseillé d'avoir des ballons de couleurs différentes.

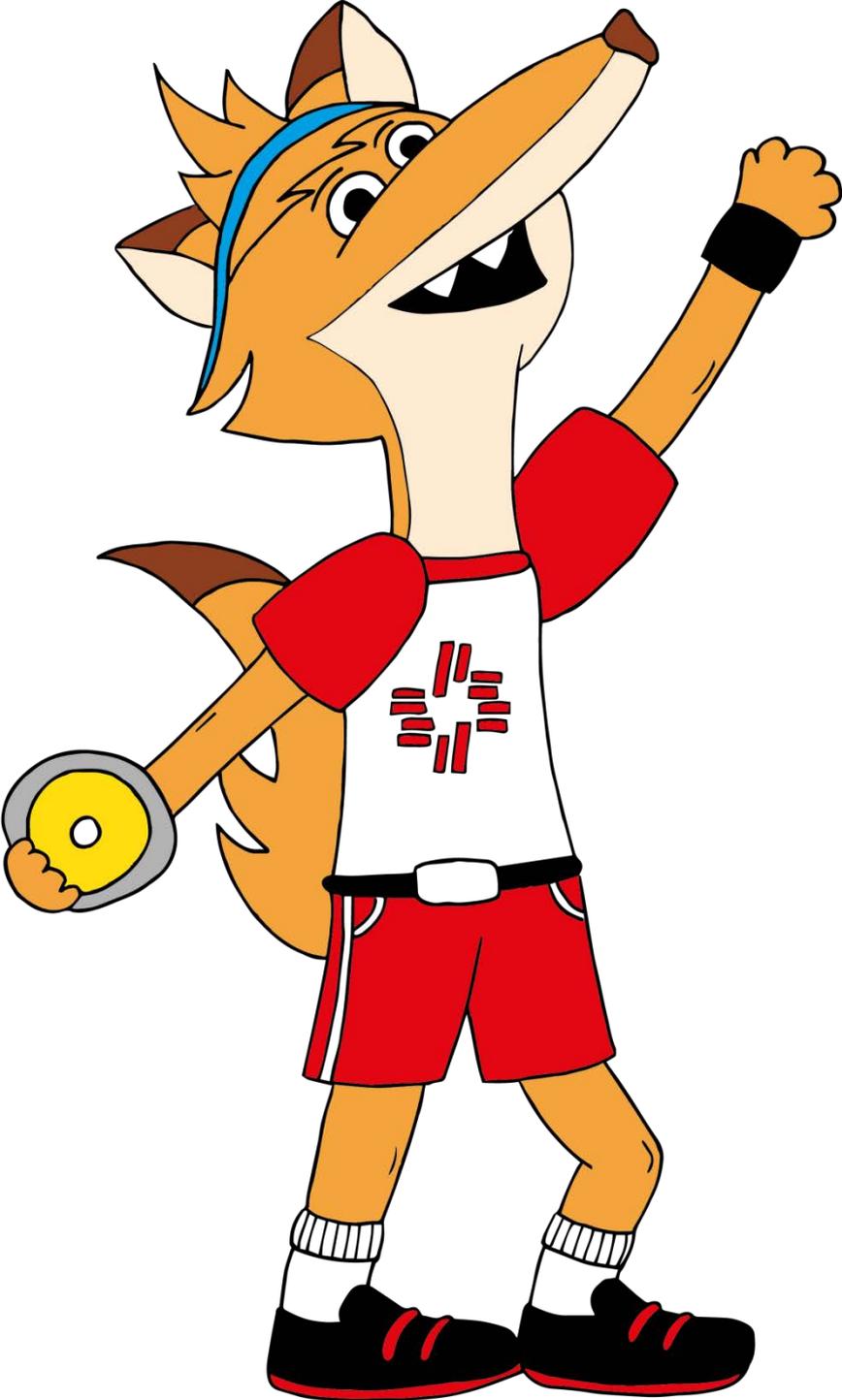
Noeud gordien**

Les enfants se mettent en cercle, ferment les yeux et se dirigent vers le milieu, bras tendus devant eux. Une fois au milieu, ils prennent les mains d'un autre participant. Ils ouvrent ensuite les yeux. Il faut maintenant défaire les «nœuds» sans lâcher les mains.

*Adapté pour l'échauffement et la détente ludiques

**Particulièrement bien adapté pour la détente ludique

Hit jeunesse – Exercices de niveau 1



Description niveau 1 – Athlétisme lancer avec rotation

Quoi:

Concours de lancer ciblé

Comment:

Commencer par former au moins deux équipes. Elles essaient de faire autant de points que possible en lançant des pneus de vélo sur des tapis portant un chiffre. Seuls les touchers directs comptent. Le pneu doit être lancé depuis la ligne de mise en jeu. Deux essais par enfant.



Matériel:

- 1 pneu de vélo par équipe
- Définir le marquage pour la ligne de mise en jeu
- 5 tapis (avec chiffres de 1 à 3)

Objectif:

S'habituer à la rotation.

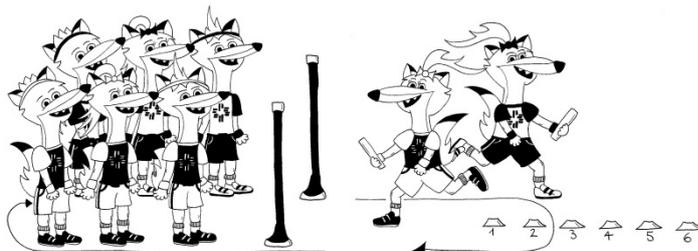
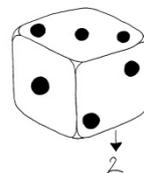
Description niveau 1 – Athlétisme estafettes

Quoi:

Estafette de lancer

Comment:

Commencer par former au moins deux équipes. Le premier coureur lance le dé et fait le tour en courant du marquage correspondant au dé. Le coureur suivant lance immédiatement le dé et se prépare à la transmission de témoin (les 2 équipes utilisent le même cône pour la course).



Matériel:

- Un dé par équipe
- Des témoins d'estafette pour chaque équipe
- 6 piquets/cônes pour deux équipes

Objectif:

- A l'équipe qui aura fait les deux parties en premier
- A l'équipe qui aura atteint en premier un nombre de points donné (40 par exemple)

Description niveau 1 – Balle à la corbeille

Quoi:

Passes chiffrées

Comment:

Commencer par former deux équipes de 5 enfants. Les enfants se numérotent de 1 à 5. Se passer le ballon dans l'ordre (1 à 2, 2 à 3, etc.).

Variante:

- Passes chiffrées en arrière (5 à 4, etc.)
- Passes chiffrées avec 2 ballons
- Changer les chiffres (2 à 4, 5 à 3, etc.)
- Un des enfants joue le perturbateur et essaie d'attraper le ballon.
- Au coup de sifflet du personne responsable, celui qui a le ballon doit dribbler aussi vite que possible vers le panier et faire un lancer.
- Effectuer un gage après chaque passe (toucher la ligne par exemple).
- Toutes les équipes se croisent dans la course.

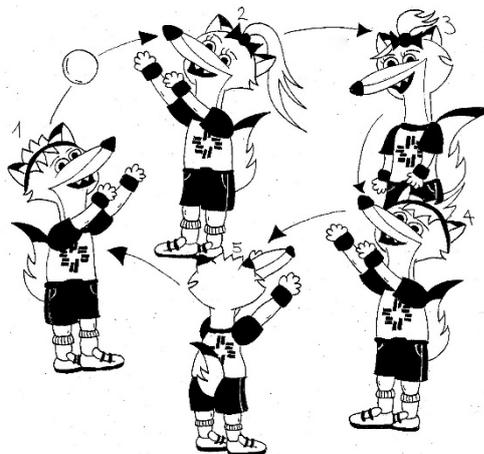
Matériel:

1 à 2 ballon(s) par équipe suivant la variante.

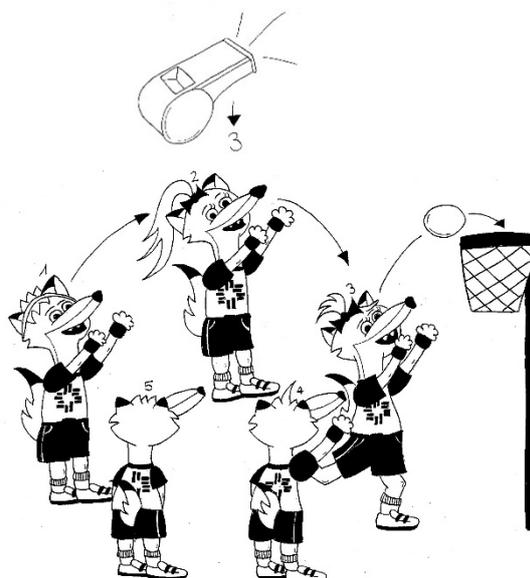
Objectif:

Apprendre à faire des passes et à réceptionner, savoir s'orienter et améliorer son orientation.

Passes chiffrées:



Passes chiffrées, variante:



Description niveau 1 – Balle au poing

Quoi:

Viser le caisson/par-dessus le caisson

Comment:

Commencer par former des équipes de deux enfants. Lancer le ballon, le laisser rebondir au sol puis jouer avec l'avant-bras dans le caisson. Un enfant peut lancer le ballon à un autre qui essaie de viser directement le caisson. 2 points s'il y parvient.

Variante:

- Lancer le ballon, le laisser rebondir par terre puis jouer par-dessus le caisson avec l'avant-bras. Possibilité d'intégrer également d'autres formes plus compliquées
- Jouer le ballon directement par-dessus le caisson.
- Surélever le caisson.
- Viser le but derrière le caisson (un tapis par exemple).
- Mise en jeu par-dessus la corde, év. avec but .
- Possibilité également de jouer avec plusieurs ballons (sauf les ballons gonflés à l'air car ils ne volent pas loin)

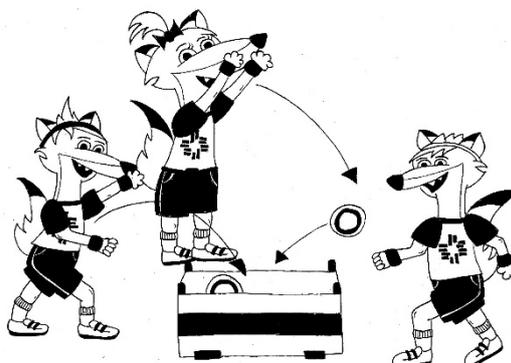
Matériel:

- Ballon (de balle au poing, en mousse, de volleyball ou gonflable)
- Caisson suédois

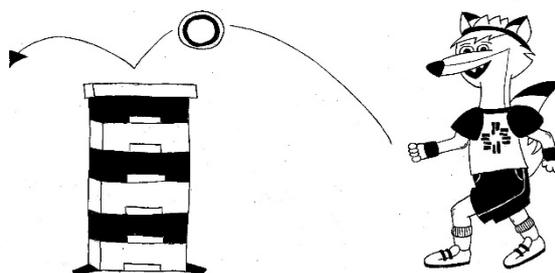
Objectif:

Apprendre la technique de frappe et de lancer.

Viser le caisson:



Par-dessus le caisson:



Hit jeunesse – Exercices de niveau 2



Description niveau 2 – Athlétisme lancer avec rotation

Quoi:

Lancer à la station/lancer avec rotation complète à partir de l'anneau

Comment:

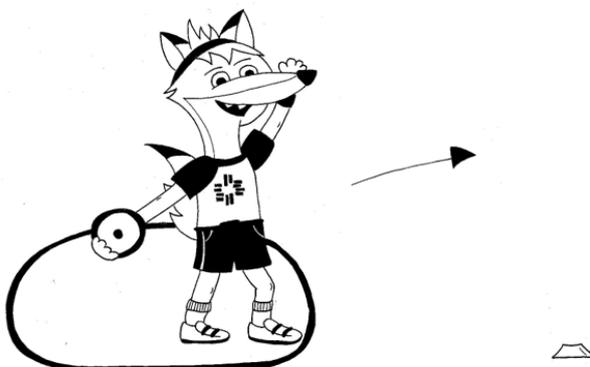
Ne pas former d'équipes. Commencer par un mouvement de rotation depuis la position frontale puis latérale. Le disque (0,5 – 0,75 kg) plane sur le terrain de la manière la plus plate possible. Un cône indique l'objectif à atteindre.

Matériel:

- Anneau de disque
- Disque
- Cônes indiquant l'objectif

Objectif:

Se servir de la matière apprise dans le niveau 1 avec le disque.



Description niveau 2 – Athlétisme estafettes

Quoi:

Estafette

Comment:

Commencer par former au moins deux équipes. Chaque équipe fait le tour d'un piquet en courant et revient en arrière. Le prochain démarre une fois le témoin transmis autour du piquet.

Variante:

- L'équipe victorieuse rallonge sa distance de course pour la prochaine partie (forme sociale).
- Tourner autour de l'équipe et transmettre le témoin par derrière (estafette de groupes)

Matériel:

- 2 piquets par équipe
- 1 témoin par équipe

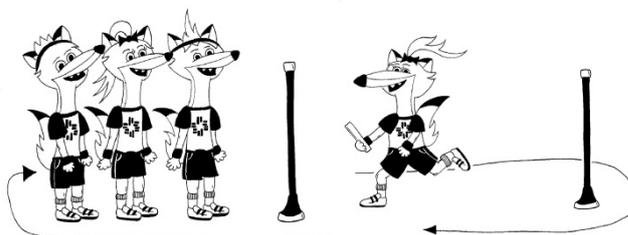
Objectif:

Transmission dans la direction de la course.

Estafette:



Estafette – variante:



Description niveau 2 – Balle à la corbeille

Quoi:

Balle attrapée avec lancer

Comment:

Commencer par former deux équipes. Les deux équipes s'affrontent. L'équipe qui possède la balle essaie de faire 5 passes dans un terrain donné (tiers inférieur du terrain de volley). Puis un joueur, debout près du panier en sa qualité de roi, peut essayer de marquer un panier. Après le lancer, le ballon passe à l'équipe adverse.

Variante:

Un joueur est debout non pas sur un caisson mais dans un cerceau sous le panier. Il peut lancer une fois au panier depuis là sans être empêché.

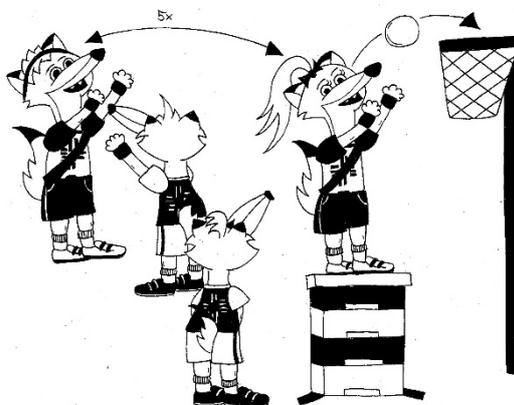
Matériel:

- 1 ballon
- 2 cerceaux
- 2 caissons suédois

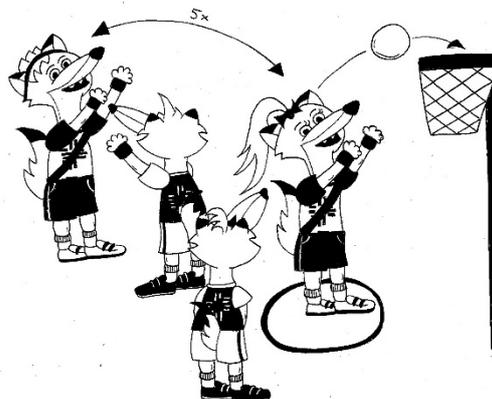
Objectif:

Exercice se rapprochant d'un match, apprendre à défendre.

Balle attrapée:



Balle attrapée – variante:



Description niveau 2 – Balle au poing

Quoi:

Faire rebondir contre la paroi

Comment:

Commencer par former des équipes de deux enfants. B est debout devant A, regard tourné vers la paroi. A lance le ballon contre la paroi et B le rattrape indirectement.

Variante:

- Rattraper le ballon directement.
- Défendre comme pour la balle au poing
- Possibilité également d'utiliser différents ballons (sauf les ballons gonflés à l'air car ils ne volent pas loin)

Matériel:

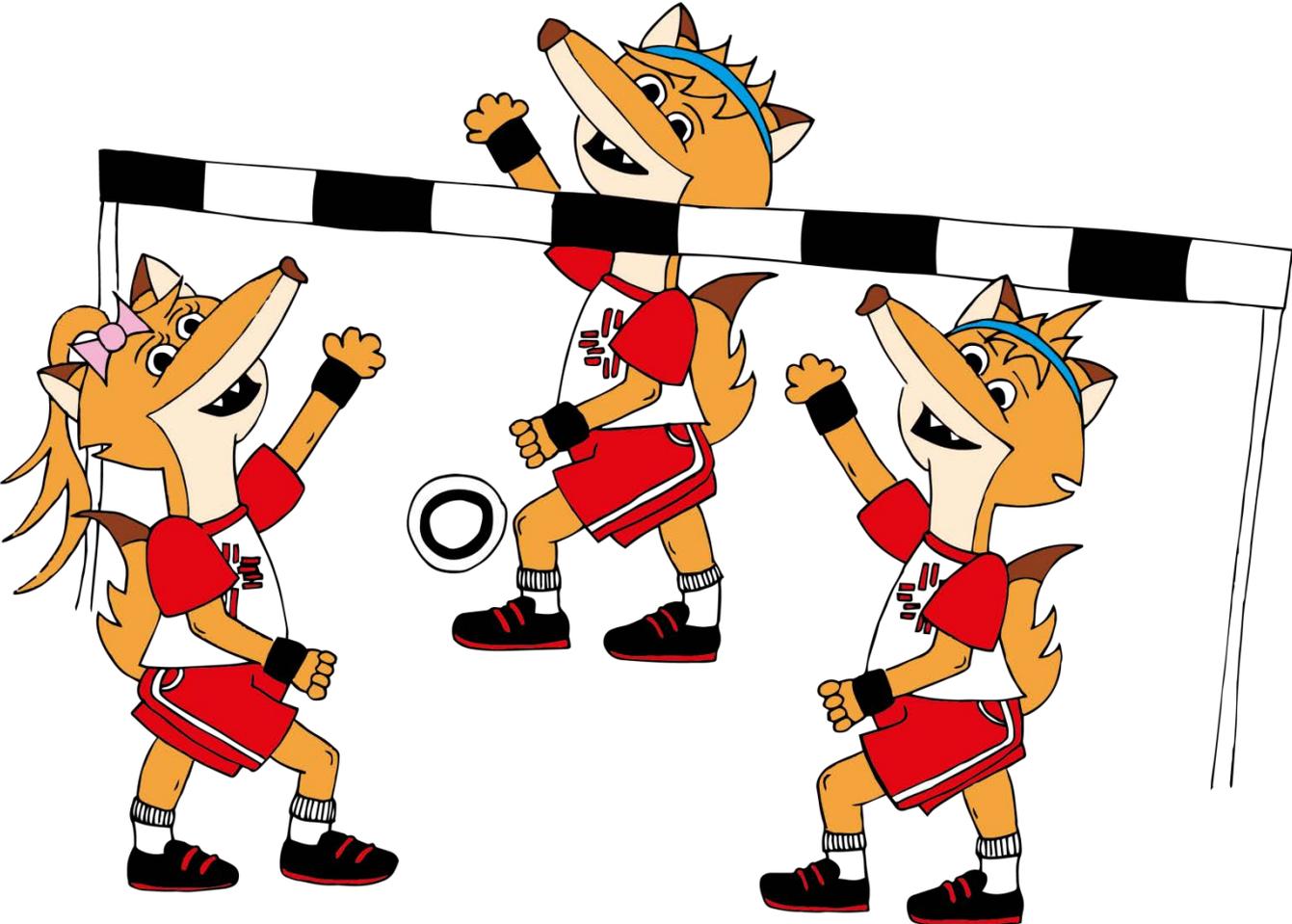
- Ballon (de balle au poing, en mousse, de volley ou gonflable)
- Paroi

Objectif:

Exercer les réflexes et les techniques de réception et de frappe.



Hit jeunesse – Exercices de niveau 3



Description niveau 3 – Athlétisme lancer avec rotation

Quoi:

Lancer de pneus

Comment:

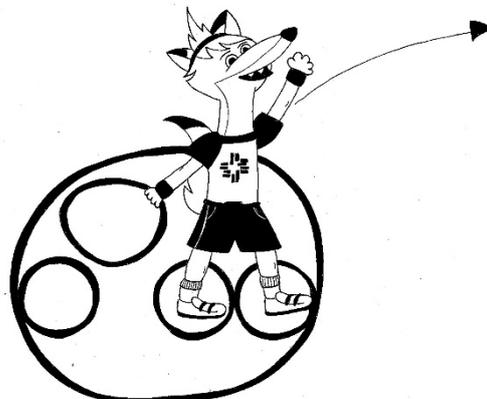
Ne pas former d'équipes pour cet exercice.
Lancer le pneu avec rotation à partir d'un anneau de disque aussi loin que possible (poser un anneau devant l'anneau de disque et dessiner les deux autres anneaux par un marquage). Le lancer débute par le contre-pied de la main qui lance.

Matériel:

- Anneau de disque
- Anneau
- Définir une aide au marquage pour les deux autres anneaux.
- Pneu de vélo
- Ruban de mesure

Objectif:

Utiliser la rotation 2/2.



Description niveau 3 – Athlétisme estafettes

Quoi:

Estafette avec zone

Comment:

Commencer par former au moins deux équipes. Le coureur de devant commence à partir du marquage (piquet). Il fait le tour du piquet devant sur le terrain et du piquet derrière l'équipe. Lorsque le coureur arrive près de la marque finale, le premier coureur de l'équipe démarre. La transmission du témoin se déroule dans une zone prédéfinie.

Variante:

Agrandir la distance entre le piquet et l'équipe = changement avec vitesse plus élevée.

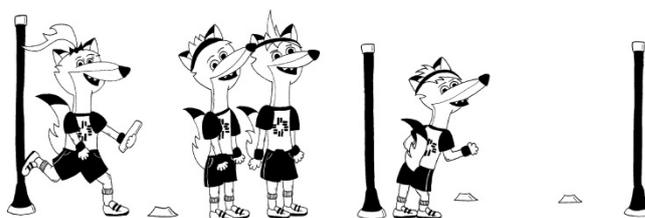
Matériel:

- 1 témoin par équipe
- 3 piquets par équipe
- Un cône coloré pour définir la marque finale.
- Deux autres cônes d'une autre couleur pour définir la zone de transmission.

(le premier cône de la marque finale est illustré ainsi que les deux cônes suivants pour la zone de transmission)

Objectif:

Forme complète de transmission du témoin avec possibilité d'adapter la vitesse.



Description niveau 3 – Balle à la corbeille

Quoi:

Balle à la corbeille avec dé

Comment:

Former deux équipes s'affrontant pour la balle à la corbeille. Celui qui possède la balle peut faire au maximum 3 pas.

Interdiction de dribbler. La balle peut être passée uniquement. L'objectif consiste à la lancer dans la corbeille adverse. Le match dure jusqu'à ce qu'un panier soit marqué ou 1 minute $\frac{1}{2}$. Puis l'équipe victorieuse relance le dé. Au début, ou en cas d'indécision, c'est la monitrice qui lance le dé. Selon le chiffre obtenu, jouer une forme de jeu précise.

1 = les deux équipes lancent encore une fois le dé. Le chiffre obtenu indique le nombre de joueurs autorisés sur le terrain.

2 = passes et réception uniquement avec la main droite ou gauche. Au moniteur de décider laquelle.

3 = jouer à quatre pattes. Lancer la balle uniquement sur la planche du panier.

4 = jouer avec handicap. Chaque équipe relance une fois le dé. Le chiffre obtenu indique le handicap avec lequel l'équipe doit jouer (par exemple, 1 = jouer en sautillant sur la jambe droite). Le handicap peut être défini par la monitrice et les enfants.

5 = jouer à deux en se tenant par le bras (comme des jumeaux siamois).

6 = jouer avec un ballon de rugby ou une balle de tennis.

Variante:

Plus simple: un lancer au panier peut donner 3 points, un lancer sur l'anneau du panier 2 points et un sur la planche 1 point.

Matériel:

- 1 ballon
- 1 dé
- 1 ballon de rugby
- 1 balle de tennis

Objectif:

Avoir du plaisir à jouer



Description niveau 3 – Balle au poing

Quoi:

Jeu au ralenti

Comment:

Commencer par former des équipes de deux. Le jeu se déroule sur un banc surélevé (cf. illustration) avec un ballon ; tous les mouvements de balle au poing sont autorisés (défense, passe, frappe depuis en haut). Autant de touchers de ballon possibles avant le retour.

Variante:

Idem que niveaux 1 et 2 avec plusieurs ballons (sauf les ballons gonflés à l'air car ils ne volent pas loin).

Matériel:

- Ballon (balle au poing, en mousse, de volley ou gonflable)
- 2 caissons suédois
- 1 banc

Objectif:

Utiliser les éléments appris dans les deux premiers niveaux pour jouer les uns contre les autres.

