

**Situation 1 :**

<b>Champs</b>	Habiletés gestuelles Coopération socio-motrice
<b>Compétences</b>	Exécution correcte du mouvement. Adapter une technique de base en fonction du but poursuivi. Réagir adéquatement aux signaux de ses partenaires et adversaires Agir en équipe dans un but fixé
<b>Objectifs</b>	Apprentissage de geste correct de la livrée et de la technique de frappe. Ambidextrie, communication avec son équipier
<b>Situations d'apprentissage</b>	Exercices par 3 avec livrée, rechas et contre-rechas Exercices de frappe 2 avec 2 et situations de 2 contre 2.

***1. Echauffement***

- **Global:** Une balle et un plot par élève (balle sur le plot en dispersion dans la salle)

Course aléatoire dans la salle et :

- sauter au-dessus des balles
- toucher les balles main droite et main gauche
- toucher les balles avec le nez (pompage)
- jeu : le prof retire 3,4 plots. Prendre une balle et la déposer sur un plot au signal. Pénalité ou renforcement musculaire aux élèves sans plot.

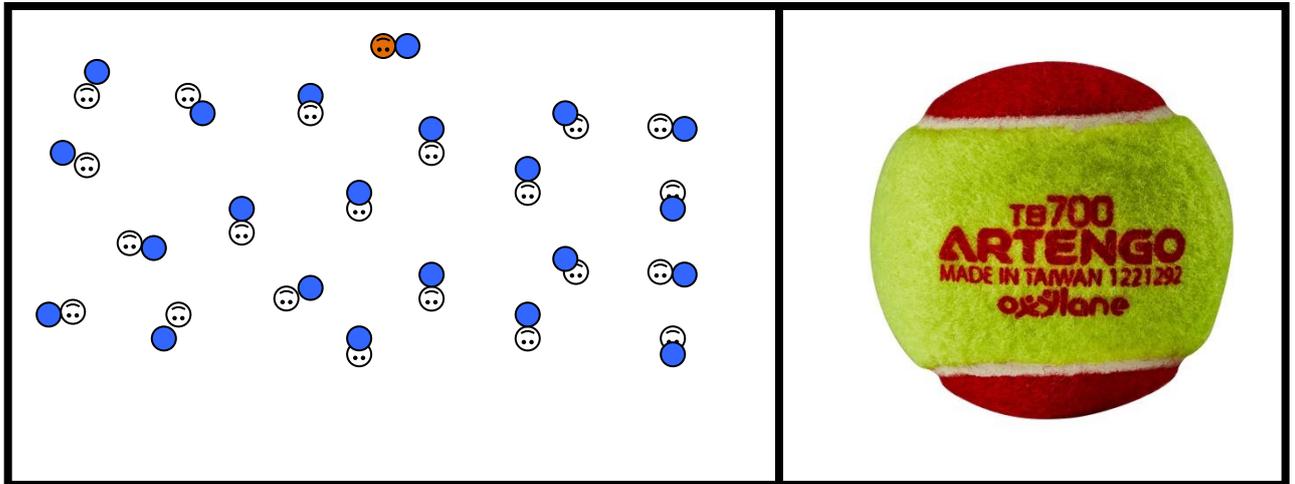
- **Spécifique:** balle sur le plot en dispersion dans la salle

Course en dispersion dans la salle, au signal, retourner à son plot et :

- faire rebondir sa balle (une, deux, trois, ...10 fois)
- lancer et réceptionner sa balle (une, deux, trois, ...10 fois)
- jongler main forte « préférentielle », main faible « non-préférentielle »
- jongler revers de main préférentielle, revers de main non-préférentielle
- jongler deux mains plus une partie du corps (genoux, tête, pieds, épaules, dos, t-shirt)

Schéma :

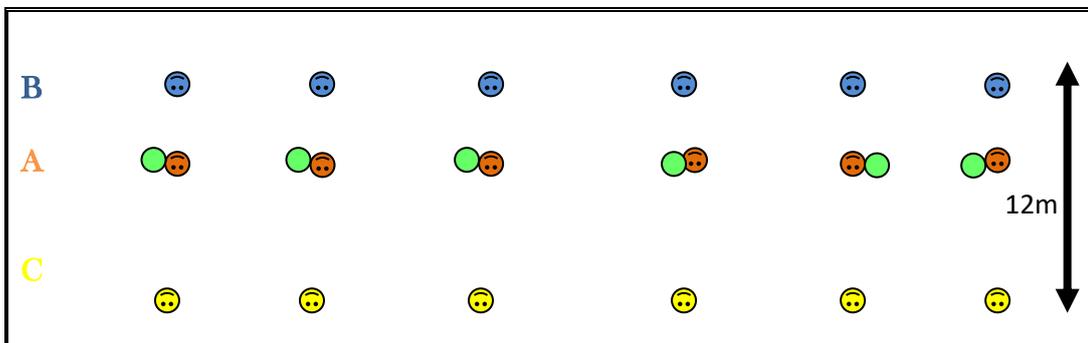
Photos :



## 2. Corps de leçon

### ○ Apprentissage technique:

- Par trois, technique de frappe (changer les rôles après 2' de travail)

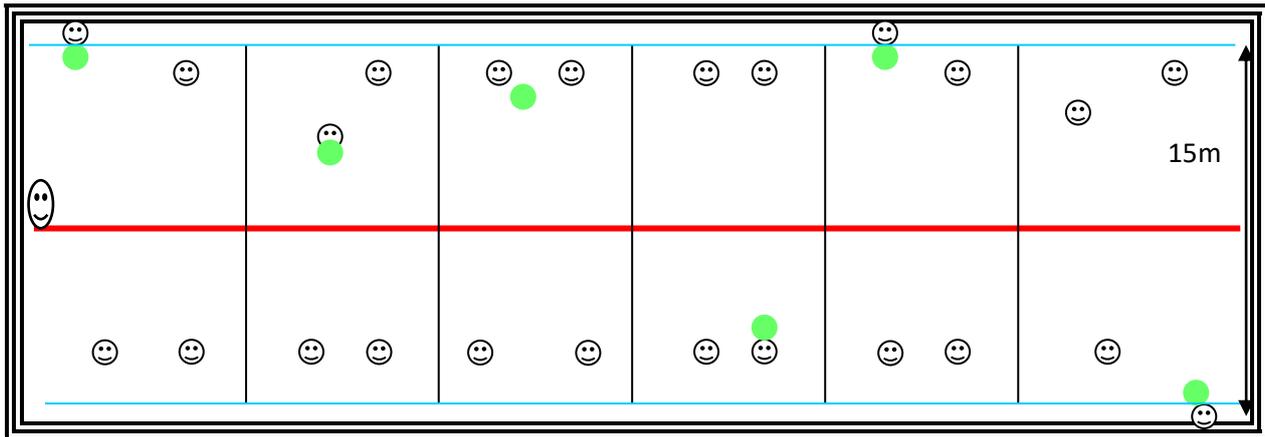


Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
A	Lance basse main	A	Sert basse main de volée	A	Sert haute main de volée
B	frappe haute après rebond	B	Frappe haute de volée	B	Frappe à la basse main de volée
C	Réceptionne deux mains et fait rouler vers A	C	Contre-frappe sur A	C	Contre-frappe sur A entre ses jambes

## Leçons scolaire de jeux de paume

### ○ Situation de jeu :

- En double, s'échanger la balle après obligatoirement un rebond
- Filet (élastique ou ruban de signalisation) à 1m de hauteur
- Service derrière la ligne de fond
- Après quelques minutes, tenter le plus long rallye d'échanges possible.
- Changer de partenaires toutes les 5 minutes



### ○ Défi :

- Par deux à 10m, servir avec précision et tenter de mettre la balle de volée dans le t-shirt de son coéquipier

### *3. Retour au calme*

#### ○ Stretching:

- En cercle, étirements des membres supérieurs

#### ○ Jeu

- Balle « tournante »

En cercle, épaules contre épaules, les élèves ont leurs deux mains dans le dos et doivent faire tourner la balle sans que l'élève situé au centre du cercle, ne puisse la situer.  
Feintes autorisées.