

La balle ouverte est utilisée aussi bien en éducation physique et en kinésithérapie pour la réadaptation, qu'en club, à la maison ou dans la cour de récréation. C'est un outil que tout le monde peut employer avec succès car il n'y a pas de bonne ni de mauvaise méthode pour la lancer ou l'attraper.

Elle convient parfaitement pour les exercices de manipulations, les lancers de précision, les jeux traditionnels, mais aussi comme accessoire dans un spectacle de danse, un enchaînement d'aérobic ou de gymnastique...

Une balle ouverte est un instrument magnifique pour apprendre et pour jouer. Vous pouvez la lancer, l'attraper, la faire rouler, la frapper de la main ou du pied, la faire rebondir ou tenir en équilibre... Elle est adaptée pour l'intérieur, l'extérieur, la plage, le parc et même la piscine.

## Caractéristiques

- Ses couleurs vives et sa capacité à capter la lumière la rendent facile à visualiser.
- Sa matière douce et flexible offre une grande sécurité lors de son maniement.
- Sa géométrie et le design de sa structure ouverte permettent de l'attraper dans toutes les conditions.
- Elle fournit un nombre illimité de prises, même avec un seul doigt.
- Elle peut aussi rebondir modérément, si on place et gonfle à l'intérieur, une « balle tactile ».

## EXERCICES INDIVIDUELS

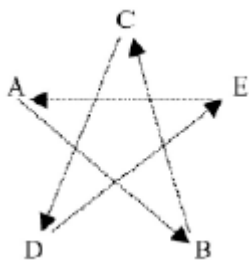


- Les lancers : de la main gauche, de la main droite, avec un doigt, par derrière le dos, entre les jambes.
- Les réceptions : avec la main gauche ou la droite, à deux mains, avec un ou plusieurs doigts, derrière le dos, entre les jambes.
- Attachez la balle ouverte à une corde et shooter dedans avec le pied droit ou le pied gauche.
- Placez la balle sur une ligne ou demandez à quelqu'un de la tenir. Touchez ou frappez la balle

avec la main droite ou la gauche, en alternant les deux mains, ou en créant une combinaison de mouvements.

- Attachez la balle à une corde et faites-la tourner à quelques centimètres du sol, les participants sautent au-dessus ; faites la tourner au-dessus de votre tête, les joueurs l'esquivent quand elle passe.
- Lancez ou frappez la balle contre un mur et rattrapez-la ou refrappez-la instantanément. Ajouter une « balle tactile » gonflée à l'intérieur et vous obtiendrez un meilleur rebond.
- En gonflant une « balle tactile » à l'intérieur de la balle ouverte, il est possible de faire rebondir la balle des deux mains, de la gauche ou de la droite et d'effectuer des dribbles comme au basket ball, avant de tirer dans un but.
- Frappez la balle avec une batte de base-ball en la plaçant sur un tee.
- Utilisez la balle comme cible pour tester l'adresse des lanceurs : Placez la balle sur un tee ou sur un cône, essayez de la faire tomber. Réduisez ou augmentez la distance selon le niveau des joueurs. Suspendez la balle ouverte par une corde au panier de basket ball, variez la hauteur ou faites-la bouger pour obtenir une cible mobile. Lancez la balle dans le but « grappin », le panier de basket, dans une caisse ou tout autre cible sortie de votre imagination...
- Maintenez la balle en équilibre sur les différentes parties du corps. Comptabilisez le temps ou encore le nombre de parties du corps utilisées.
- Utilisez la balle pour des exercices de manipulation, d'aérobic, de danse ou tout autres activités quotidiennes.

## 1. L'ÉTOILE



Activité de coopération et de travail en équipe.

- 5 joueurs forment un cercle. Le joueur A passe la balle à B qui la passe à C, C à D, D à E, E la rend à A.
- Dès que les joueurs se sont exercés et qu'ils maîtrisent la rotation, ajoutez une deuxième balle. Ensuite, en fonction du groupe et de son niveau, ajoutez une troisième balle, puis une quatrième. Si vous avez des champions, essayez avec cinq balles.
- Pour permettre une meilleure visualisation, utilisez des balles ouvertes de couleurs différentes.
- Si le nombre de joueurs est supérieur à 5, placez-les remplaçants derrière les premiers. Dès qu'un joueur a reçu et passé la balle, il cède sa place au joueur suivant et ainsi de suite.

## 2. POP-CORN

Jeu de coopération pouvant être joué par un grand nombre de personnes.

- 12 joueurs avec 6 balles ouvertes se placent par deux, en cercle, en dispersion ou en rang...selon leur imagination.
- Chaque joueur lance la balle en l'air trois fois de suite. Après le troisième lancer, le partenaire réceptionne la balle et lance à son tour. Conserver ce rythme le plus longtemps possible.
- Variez la manière d'attraper la balle (à une main, derrière le dos, entre les jambes) ou rajoutez un mouvement simple à réaliser entre le lancer et la réception.

## 3. ARC-EN-CIEL

Activité de coopération, par groupes de deux joueurs, dont l'objectif est de former le plus grand arc-en-ciel sans que la balle ne tombe au sol.

- Au départ, la distance entre les joueurs est de  $\pm 2$  m. Le joueur A envoie la balle à B qui la lui relance. Si les deux joueurs ont réceptionné correctement la balle, sans qu'elle ne touche le sol, un « arc-en-ciel » est réussi et les deux joueurs reculent d'un grand pas.
- Les joueurs continuent ainsi aussi longtemps qu'ils réussissent mais dès qu'un des deux joueurs rate une réception, ils se rapprochent d'un grand pas.
- Plus tard, demandez aux joueurs d'essayer avec deux balles en même temps.

## 4. QUITTER LE NAVIRE

L'objectif de cette activité consiste à voir si une équipe est capable de changer de côté sans perdre le contrôle de la balle.

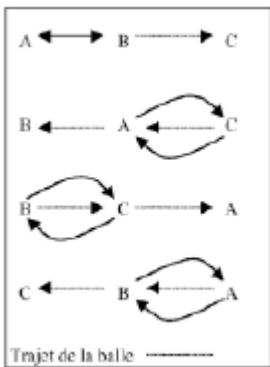
- Un joueur A se place d'un côté du filet, le reste de l'équipe se trouve de l'autre côté.
- A lance la balle vers son équipe. Le joueur qui la réceptionne, la lui relance et change de côté, si la balle ne touche pas le sol.
- Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés de l'autre côté.

## 5. LA GRENADE

Jeu d'adresse qui consiste à marquer le plus de buts possibles.

- Placer un ou plusieurs buts à une distance appropriée.
- Préciser un certain type de lancer et observer combien de joueurs arrivent à envoyer la balle ouverte dans la cible.
- Organiser un challenge individuel ou par équipe.

## 6. PASSE ET VA



Activité de coopération entre trois joueurs qui lancent la balle puis changent de place.

- Trois joueurs se placent sur même une ligne. La distance entre eux est de  $\pm 3$  m. Le joueur du milieu **B** fait face au joueur **A** et tourne le dos au joueur **C**. **A** et **C** se font face.
- Le joueur au centre lance toujours la balle derrière lui et se déplace dans la direction opposée à la trajectoire de la balle.
- Au départ, la balle est dans les mains de **B** et les joueurs sont placés comme suit : **A - B - C**.
- **B** lance la balle à **C** et échange sa place avec **A**. Position : **B - A - C** ; **A** face à **C**.
- **C** lance la balle à **A** qui la lance à **B**. Dès que la balle a quitté les mains de **A**, il échange sa place avec **C**. Position : **B - C - A** ; **C** face à **B**.
- **B** lance la balle à **C** qui l'envoie à **A**, puis échange sa place avec **B**. Position : **C - B - A** ; **B** face à **A**.
- **A** lance à **B** qui lance à **C** puis échange sa place avec **A**, et ainsi de suite.

## 7. LES SIAMOIS

Ce jeu se déroule selon la forme et les règles du Net-volley mais les joueurs sont attachés par deux, au niveau des mains, des bras ou des jambes. Ils doivent donc bouger comme une seule et même personne.

## 8. VINGT ET UN

Les joueurs se placent en dispersion sur une surface déterminée. La balle ouverte est lancée en cloche, indifféremment entre les joueurs.

On accorde les points comme suit :

- 1 point pour une réception normale.
- 2 points pour une réception entre les jambes.
- 3 points pour une réception derrière le dos.

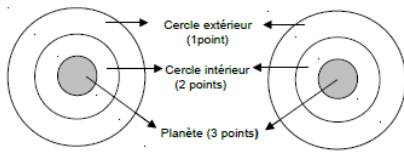
Le premier joueur à atteindre 21 points a gagné.

## 9. GOLF

Imaginez de 1 à 9 « trous » dans la salle et effectuer un parcours de golf.

- Chaque joueur compte le nombre de lancers nécessaires pour envoyer la balle ouverte dans un trou.
- Comptabilisez le nombre d'essais pour chaque trou afin de déterminer le score final.
- Comme pour le vrai golf, il est possible de déterminer le « Par » pour chaque trou.

## 10. LES ANNEAUX DE SATURNE



- Tracez sur le sol, à une distance adaptée à vos joueurs, deux planètes entourées chacune de deux anneaux.
- Les joueurs débutent le jeu en se plaçant sur la planète.
- Un joueur d'une équipe lance la balle vers l'autre planète. Si la balle est rattrapée avant qu'elle ne touche le sol, elle est relancée et un point est marqué.
- Si la balle touche le sol, le joueur qui a manqué la réception quitte la planète et va sur le cercle

intérieur.

- A chaque réception ratée, le joueur se déplace comme suit : il passe de la planète au cercle intérieur puis au cercle extérieur.
- Quand la réception est réussie : il passe du cercle extérieur au cercle intérieur puis sur la planète.
- Les joueurs ne sont jamais éliminés mais doivent réceptionner la balle sans sortir de la zone dans laquelle ils se trouvent.
- Les points marqués par chaque joueur s'additionnent et le vainqueur est l'équipe (ou le joueur si on joue individuellement) qui en a marqué le plus.

## 11. BOWLING

Pour ce jeu, il faut placer une « balle tactile » gonflée à l'intérieur de la balle ouverte afin d'obtenir un léger rebond. Cette balle, plus facile à tenir en main, vous permettra de réaliser un « strike ».

## 12. LE LANCEMENT SOLAIRE

- Divisez les joueurs en deux équipes de 6. Placez les équipes sur chaque moitié de terrain.
- Une équipe lance la balle ouverte de sa ligne de fond et l'autre essaye de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.
- Si la balle touche le sol, un point est accordé à l'équipe qui sert.
- Si la balle est correctement réceptionnée, elle est directement relancée et ce jusqu'à ce que l'une des deux équipes rate sa réception. A ce moment là, un point va à l'équipe adverse.
- La rotation pour le service se fait comme au Volley ball ou selon votre convenance.
- Le jeu est terminé dès qu'une équipe totalise 15 points.

## 13. DANSE ET RYTHME

En manipulant la balle ouverte et en combinant des mouvements dynamiques (sautiller, sauter, glisser, marcher, courir, bondir, danser...) ou statiques (sur le dos, assis, à genoux...), les participants augmentent leur sens du rythme et leur créativité.

Sur musique, demandez aux enfants de bouger librement ou d'effectuer un enchaînement spécifique avec la balle.

- De la danse, des exercices d'aérobic ou encore des mouvements d'expression corporelle, tout est possible.
- Lorsque l'on travaille avec deux balles ouvertes, les couleurs vives des balles bougeant sur et autour du corps à des vitesses différentes, sont attrayantes.
- Mélangez les actions dynamiques et statiques et créez votre propre enchaînement.

## 14. BASKETBALL

- En plaçant une « balle tactile » bien gonflée, à l'intérieur de la balle ouverte, on obtient une balle avec un rebond suffisant pour organiser de petits matches de basket ball pleins d'imprévus et amusants.
- La balle tactile étant pourvue de picots, le rebond sera aléatoire et irrégulier. Vous pouvez donc autoriser le « double-dribble », aussi bien que les passes aux autres joueurs.

## 15. JEUX AQUATIQUES

- A la piscine, faites des passes avec la balle ouverte. Mais attention, si la réception est ratée, la balle coule immédiatement et le joueur doit donc plonger pour la récupérer.
- Laissez couler la balle dans le fond de la piscine et demandez à un nageur d'aller la rechercher. Vous pouvez utiliser des balles de différentes couleurs et obliger le nageur à regarder sous l'eau pour récupérer une couleur déterminée.

## 16. UNIHOCKEY

- La balle ouverte peut aussi être utilisée pour jouer au unihockey.
- Elle oblige les joueurs à se servir des faces latérales du stick. En effet, la pointe du stick peut entrer dans la balle et il faut alors arrêter le jeu.