

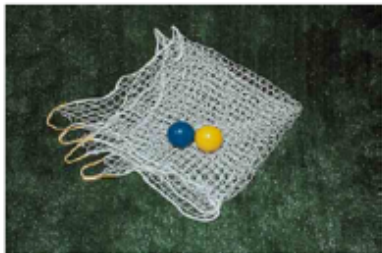
Le jeu de la fronde est une nouvelle activité qui convient à tous les groupes d'âges et qui permet l'organisation de jeux coopératifs mais aussi compétitifs. Elle favorise le développement de la coordination tout autant que la communication et la coopération entre les différents participants.

Le jeu de la fronde nécessite l'utilisation d'un filet carré de 1m20 (2m40 pour la grande fronde), muni de poignées et d'une balle, molle et légère de préférence. Les activités se pratiquent principalement en extérieur et peuvent être proposées à des groupes de 2 à 20 joueurs.

A l'aide du filet tenu par les poignées, la balle est projetée en l'air à une hauteur comprise entre 10 et 20 m, elle est ensuite réceptionnée, passée vers un autre groupe ou lancée dans une cible.

Les jeux proposés ci-dessous sont basés sur le jeu de la fronde de 1m20 de côté. Pour le jeu de la grande fronde, il vous suffit d'augmenter le nombre de joueurs par filet.

DÉROULEMENT



Disposition

- 2 joueurs : chaque joueur tient 2 coins
- 3 joueurs : un des joueurs tient 2 coins et les deux autres tiennent chacun un coin à une ou deux mains.
- 4 joueurs : chaque joueur tient un coin.

Les joueurs doivent coopérer pour obtenir un mouvement synchronisé :

- S'exercer sans la balle : commencer en levant le filet à hauteur des épaules avec les deux mains. Au signal, l'abaisser jusqu'au niveau de la taille et le relever ensemble, rapidement, en effectuant une saccade au niveau des épaules.
- Avec la balle : la balle doit être placée au centre du filet pour obtenir une projection verticale correcte.



La réception

- Les joueurs doivent évaluer la trajectoire de la balle puis se déplacer rapidement à l'endroit où elle va tomber.
- Ils ouvrent le filet et la réceptionnent.
- Evitez de laisser rebondir la balle au sol avant de l'amortir dans le filet.

ACTIVITÉ 1 : L'ENVOL

1 filet, 1 balle

Joueurs : 2 à 4

Objectif : Les joueurs coopèrent pour envoyer la balle en l'air et la réceptionner. Tous les joueurs doivent se déplacer avec le filet. Les joueurs essaient d'abord sans la balle pour avoir une idée de ce qu'est la coopération.

ATELIER 2 : L'ALLER-RETOUR

1 balle pour 2 filets

Joueurs : 2 à 4 par filet.

Objectif : L'équipe A lance la balle à l'équipe B, celle-ci réceptionne la balle dans son filet et la renvoie à l'équipe A.

ACTIVITÉ 3 : LE DOUBLE ALLER-RETOUR

Au minimum 2 filets et 2 balles

Joueurs : 4 à 8.

Objectif : Deux équipes, avec chacune leur propre balle. Elles doivent simultanément envoyer la balle vers l'équipe adverse. Elles essaient ensuite de réceptionner la balle et de la projeter vers l'autre équipe. Pour les plus forts, on peut essayer avec 3 ou 4 équipes en même temps.

ACTIVITÉ 4 : LE JET LE PLUS LONG

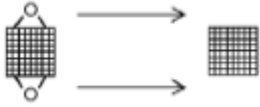
1 filet, 1 balle, 1 marqueur

Joueurs : 2 à 4 par filet.

Objectif : Les joueurs essaient d'envoyer la balle le plus loin possible. Le marqueur est placé au point de chute de la balle.

ACTIVITÉ 5 : SWITCH

🏸 2 filets, 1 balle

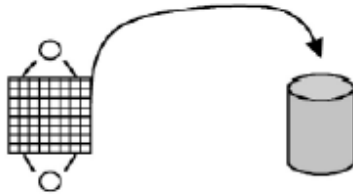


Joueurs : 2 par filet.

Objectif : Lancer la balle assez haut pour pouvoir lâcher le filet, courir jusqu'au deuxième, le ramasser et réceptionner la balle.

ACTIVITÉ 6 : LA CIBLE

🏸 1 filet, 1 balle, 1 boîte ou 1 cerceau (ou tout autre objet pouvant servir de cible)



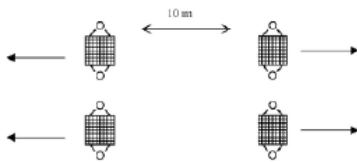
Joueurs : 2 à 4 par filet.

Objectif : Les joueurs essayent de marquer des points en envoyant la balle dans la cible. Ils marquent par exemple :

- 3 points si la balle est dans la cible.
- 2 points si la balle touche la cible.
- 1 point si la balle rebondit à 1m de la cible.

ACTIVITÉ 7 : VOLLEYBALL

🏸 1 filet, 1 ballon de volley, 4 à 6 jeux de la fronde



Joueurs : Au moins 4 à 8 par filet.

Objectif : Les joueurs envoient la balle au-dessus du filet, dans le camp adverse. L'autre équipe essaye de réceptionner la balle avant qu'elle ne touche le sol et la relance, le plus rapidement possible. Pour le score, on utilise le système de comptage des points du volley.

ACTIVITÉ 8 : LE LANCER D'OEUF

🏸 Minimum 2 filets et 2 balles

Joueurs : Plusieurs équipes de deux joueurs qui jouent simultanément ou chacune leur tour.

Objectif : Les joueurs d'une même équipe se lancent mutuellement la balle et la réceptionnent. Ils reculent de 2 pas après chaque lancer et réception réussis. Les équipes sont, au départ, sur deux lignes distantes de 10m. Tout le monde lance la balle en même temps, au signal donné. Les partenaires qui réalisent le plus long lancer avec réception correcte, ont gagné.

ACTIVITÉ 9 : ALERTE

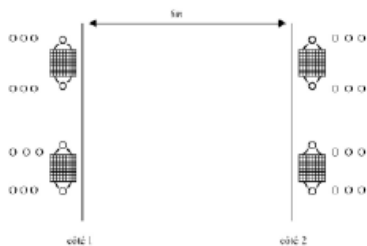
🏸 1 filet pour 2 joueurs, 1 balle

Joueurs : 10 à 20.

Objectif : Tous les groupes forment un cercle et une équipe se place au milieu. Celle-ci place une balle dans son filet. Chaque paire reçoit un chiffre. Après avoir crié «prête», l'équipe qui est au centre envoie la balle en l'air et appelle un chiffre. La paire dont le chiffre a été cité doit réceptionner la balle. Dès qu'elle l'a, elle prend place au centre du cercle, crie «prête», lance la balle à son tour, en appelant un autre chiffre.

ACTIVITÉ 10 : COURSES RELAIS

🏸 4 filets, 2 balles



Joueurs : plusieurs équipes.

Objectif : Effectuer un tour le plus rapidement possible.

- Au signal, le côté 1 lance la balle au côté 2 qui la réceptionne.
- Le côté 1 passe le jeu de la fronde aux équipiers placés derrière eux et vont dans la file.
- Le côté 2 fait de même.

- Un tour est terminé quand la première paire réceptionne la balle.
- L'équipe qui a accompli un tour en premier est déclarée vainqueur.
- La balle doit être réceptionnée avec le filet. Cependant, si la balle touche le sol, les joueurs ne peuvent pas passer le filet aux suivants. Ils doivent aller rechercher la balle, se replacer derrière la ligne et la renvoyer avec le filet aux équipiers placés de l'autre côté.
- Tous les lancers doivent s'effectuer derrière la ligne.

Remarque

Il peut s'avérer nécessaire d'adapter les règles en fonction du niveau des joueurs.

