

Les ballons OMNIKIN® sont de plus grande dimension que les ballons traditionnels et favorisent une meilleure accessibilité à tous, plaçant ainsi les participants en situation de succès. L'utilisation de ces ballons très résistants permet des actions de toutes les parties du corps, différentes habiletés corporelles et des activités favorisant une sollicitation aérobie.

Vous pouvez utiliser ce manuel avec un groupe de 5 ans et plus. Vous y retrouverez des adaptations et des variantes applicables selon l'âge et le niveau d'habileté de votre groupe.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Augmenter la capacité cardio-vasculaire des participants par des activités demandant un engagement moteur et des déplacements continus.
- Développer les habiletés des mains et des pieds par des actions telles que manipuler, botter, dribbler, lancer, attraper, passer et frapper.
- Apprendre des principes de défense et d'attaque par des jeux collectifs.
- Développer la coopération par des activités de travail en équipe.
- Favoriser la pratique de l'activité physique par de nouvelles activités motivantes et dynamiques avec des ballons attrayants.
- Combattre les problèmes d'obésité par des jeux accessibles et aérobiques.
- Inciter les participants à pratiquer des activités pour leur plaisir et au profit de leur santé.

ÉCHAUFFEMENT

TAG BALLON DES 6 COULEURS

🕒 15 minutes 🧑‍🤝‍🧑 collectif 🏆 6 ballons OMNIKIN® SIX de 6 couleurs (jaune,orange,rouge,violet,bleu,vert),6 ensembles de dossards de 6 couleurs différentes (3 à 10 par couleur),6 cerceaux. 🎯 Améliorer la capacité de lancer avec précision et rapidité,Apprendre à se déplacer avec efficacité,Collaborer pour atteindre des buts collectifs



gymnase, les couleurs mélangées.

Objectif(s) :

Toucher tous les joueurs d'une équipe adverse avec les ballons et délivrer ses équipiers.

Description :

- **Attention :** n'importe quel joueur peut prendre un ballon de n'importe quelle couleur et se rendre en courant dans n'importe quel cerceau pour pouvoir lancer.
- Dans le cerceau, le joueur qui a le ballon doit toucher un joueur d'une autre couleur en lui lançant le ballon.
 - Il doit le toucher en bas des épaules, sans que le ballon ne touche le sol.
 - Si le joueur visé attrape le ballon, il peut se rendre à son tour dans un cerceau pour lancer.
 - S'il n'attrape pas le ballon, il doit s'asseoir sur place.
- On ne peut pas viser un joueur qui a un ballon à l'intérieur ou à l'extérieur du cerceau.
- Pour délivrer un équipier touché (assis), il faut lui faire une passe (avec ou sans bond) avec un ballon de la même couleur que son dossard.
- **Important :** expliquer aux participants d'essayer de délivrer les joueurs de leur équipe avant de vouloir toucher les joueurs des autres équipes.
- **FIN :** le jeu s'arrête lorsque tous les joueurs d'une même équipe (couleur) sont assis.

Organisation :

- On forme 6 équipes avec le ballon de leur couleur.
- 6 cerceaux sont dispersés autour du gymnase.
- Débuter avec un joueur par équipe dans un cerceau, avec le ballon de sa couleur.
- Tous les autres joueurs sont dispersés dans le

Variantes



Demander de dribbler pour se rendre au cerceau.

Augmenter le nombre de cerceaux selon l'espace et le nombre de joueurs.

Jouer sans cerceaux, ne pas marcher avec le ballon.

Accepter un bond ou rouler le ballon au sol pour toucher un joueur.

Délivrer un coéquipier



Simplification : pour délivrer un équipier touché (assis), il faut lui faire une passe (avec ou sans bond) avec un **ballon de n'importe quelle couleur**.

CORPS DE SÉANCE

BALLON PIEDS

🕒 7 minutes 🧑‍🤝‍🧑 binôme 🏆 1 ballon OMNIKIN® SIX.,filet de badminton (bas) ou de tennis. 🎯 Développer les habiletés des membres inférieurs.,Apprendre des stratégies d'équipe.,Développer les capacités de mobilité.

Variantes



Organisation :

- Installer des filets pour avoir 3 terrains de tennis.
- Former 6 équipes de 2 qui s'affrontent sur chaque terrain et changer les adversaires pour que les équipes puissent toutes s'affronter.

- 2 ballons par terrain, correspondant aux couleurs des équipes.
- L'équipe débute toujours son service avec le ballon de l'équipe adverse.

Objectif :

Obtenir le plus haut pointage en utilisant les pieds comme raquettes.

Description :

- Frapper le ballon seulement avec les membres inférieurs.
- 2 joueurs à la fois par équipe, changer de joueurs rapidement à chaque point.
- Le ballon doit obligatoirement faire 1 bond dans son terrain avant d'être retourné de l'autre côté. Si la réception du ballon est faite directement sur soi, le faire rebondir une fois avant de le retourner.
- En plus du bond de réception, chaque équipe peut se faire une passe avec un bond, avant de le traverser.
- Faire le service à partir du milieu de son terrain, le ballon pouvant ainsi tomber n'importe où sur le terrain adverse.
- Chaque fois que le ballon fait 2 bons consécutifs dans son terrain, qu'il n'est pas retourné ou est envoyé à l'extérieur, l'équipe adverse marque 1 point.
- L'équipe qui fait la faute reprend toujours le jeu en faisant le service.
- L'équipe qui a accumulé le plus de points pendant un temps déterminé gagne la partie.

LA TORNADE DES BOTTÉS

🕒 15 minutes 🧑‍🎓 demi-classe 🏆 2 ballons SUPER BALL OMNIKIN®, 4 cônes, Système de pointage et chronomètre. 🎯 Développer les habiletés d'attraper et de botter, Collaborer pour un but commun, Alternier différentes tâches pour chaque participant



Organisation:

- Former 2 équipes, 1 ballon par équipe, une équipe de chaque côté du terrain près du mur.
- 12 à 24 joueurs par équipe, qui s'affrontent en même temps.
- Chaque équipe forme des trios de joueurs numérotés de 1 à 3.
- Placer 4 cônes pour identifier la ligne centrale.

Objectif(s):

Attraper le ballon botté par l'équipe adverse.

Description:

- On débute la partie avec les 2 ballons en même temps. La même équipe peut être en possession des 2 ballons durant la partie.
- Un joueur par équipe fait une passe entre ses jambes, du milieu du terrain vers son équipe. Un 2ième joueur attrape le ballon, le dépose sur la pointe au sol et un 3ième le botte vers l'autre équipe.
- Les 2 ballons sont bottés sans arrêt et la même équipe peut botter les 2 ballons à la fois.
- Les trios doivent botter à tour de rôle pour s'assurer que tous participent.
- À chaque botté du même trio, on change les rôles selon l'ordre 1-2-3.
- Tous les joueurs peuvent attraper le ballon sans ordre déterminé.
- On ne peut pas bloquer le botté de l'autre équipe.
- Le ballon peut rebondir sur les murs ou sur tout obstacle dans le gymnase et demeure en jeu.

Marquer un point:

- Si l'équipe adverse attrape le ballon dans les airs, elle marque 1 point.
- Si le ballon est attrapé dans les airs mais avec des bonds au sol, l'équipe marque 1 point.

MATCH DE SUPERBALL OMNIKIN®

🕒 25 minutes 🧑‍🎓 collectif 🏆 2 ballons de SUPER BALL OMNIKIN®, 4 cônes pour les lignes de touche, 2 ensembles de dossards de deux couleurs différentes, Système de pointage et chronomètre, Ceintures avec drapeaux (« flags ») pour chaque joueur. 🎯 Apprendre des stratégies de jeux d'équipes, Faire participer tout le monde à l'action, Développer les habiletés d'attraper, de passer et de botter

Organisation:

- Sur chaque terrain, former 2 équipes de 4 joueurs.
- 1 ballon par terrain.

Permettre mains et pieds.

Pour les plus jeunes, 2 bonds sont permis, « smash » interdit selon le niveau.

Jouer avec 2 ballons, lorsqu'une faute est commise avec le ballon de sa propre couleur, 2 points sont alloués à l'équipe adverse.

Adaptations et variantes



On peut utiliser le système de point à l'inverse, soit marquer à chaque fois que l'équipe adverse n'attrape pas le ballon dans les airs ou après des bonds.

Déterminer un nombre maximum de bonds pour marquer 1 point.

Adaptations et variantes



- Chaque joueur porte une ceinture avec drapeaux (« flags »).
- Déterminer 2 lignes de touche parallèles aux 2 murs à environ 1 m (39 po) de chaque mur.

Objectif(s):

Attraper le ballon dans la zone adverse, une fois que tous les joueurs de l'équipe ont touché au ballon.

Description:

- On débute la partie avec un joueur au centre du terrain, qui fait une passe entre ses jambes (le ballon peut toucher au sol) à un 2ième joueur qui l'attrape, le maintient debout au sol et un 3ième joueur le botte vers l'autre équipe.
- L'équipe qui botte ne peut pas attraper le ballon et ne peut pas traverser la ligne centrale tant qu'un joueur de l'équipe adverse n'y a pas touché.
- Suite à la réception, ils se font des passes entre eux comme au rugby (à deux mains) ou avec une seule main.
- Tous les joueurs de l'équipe doivent avoir touché au moins une fois le ballon avant de marquer, sinon le point n'est pas accordé.
- Pour marquer, il faut attraper une passe derrière la ligne de l'autre équipe. Si on traverse cette ligne en courant avec le ballon, le point n'est pas accepté.
- Si le ballon est échappé dans la ligne des buts, on continue les passes pour l'attraper dans les airs.
- Le joueur qui reçoit le ballon a une protection d'une longueur de bras autour de lui et aucun contact n'est permis pour le lui enlever. Il a 5 secondes pour passer ou courir.
- Si le joueur court en possession du ballon, on peut alors lui enlever son drapeau.
- S'il perd son drapeau, on donne le ballon à l'adversaire et il replace son drapeau.
- On peut intercepter les passes de l'autre équipe mais pas en enlevant le ballon des mains d'un joueur qui le possède.
- Si le ballon tombe au sol ou va à l'extérieur du terrain, le premier à y toucher à deux mains le récupère pour son équipe.
- Si l'équipe qui le récupère avait le ballon avant qu'il ne tombe, elle n'a pas à recommencer les passes pour que chacun le touche, mais elle poursuit les passes au joueur dont c'était le tour.
- A chaque point marqué, on reprend la mise en jeu avec un botté par l'équipe qui vient de marquer.



Permettre de faire des passes en bottant le ballon, en plus de le lancer.
Le ballon peut toucher les murs sans arrêt du jeu.
Donner un maximum de 15 secondes pour compter.
Pour les plus jeunes, accorder 8 secondes pour passer ou courir.
Interdire plus de 2 joueurs autour du porteur de ballon.
Permettre de marquer en courant, à partir de l'extérieur de la zone de but, après que tous aient touché au moins une fois au ballon.
Si 2 joueurs touchent à deux mains le ballon au sol en même temps, on peut utiliser la méthode de remise en jeu du rugby, soit de lancer le ballon au centre des deux équipes alignées parallèlement, perpendiculaires à la ligne de côté. Les joueurs doivent alors frapper le ballon vers un de leurs équipiers.

Passes



Pour s'assurer que tous les joueurs ont touché le ballon, obliger une passe au joueur, au lieu d'un simple contact avec le ballon.

BOTTE ET PASSE 6 FOIS

🕒 15 minutes 🧑‍🎓 collectif 🏆 6 ballons OMNIKIN® SIX de 6 couleurs (jaune, orange, rouge, violet, bleu, vert), 6 ensembles de dossards de 6 couleurs différentes (3 à 10 par couleur), 6 cerceaux, 7 cônes. 🎯 Développer l'habileté du botté, Collaborer pour un but commun dans une activité aérobique, Améliorer la capacité de faire des passes et attraper rapidement.



Organisation :

- On forme 6 équipes avec le ballon de leur couleur.
- 6 cerceaux sont espacés en ligne, le long d'un côté du terrain ou du mur.
- Un joueur par équipe débute dans un cerceau avec son ballon.
- Les autres joueurs sont devant le joueur de leur équipe, à l'opposé du terrain derrière une ligne

d'attrapée, identifiée par des cônes séparant les six équipes.

- Donner des numéros à partir de 1 à chaque joueur pour l'ordre de botter.

Objectif(s) :

Être la première équipe à faire botter 6 joueurs avec des passes à tous.

Avec lanceur

Description :

- Au signal, le joueur place le ballon dans le cerceau et le botte vers ses joueurs de l'autre côté de la ligne d'attrapée. Il va ensuite rejoindre ses équipiers.
- Aucun joueur ne peut attraper le ballon à l'intérieur de la zone entre le cerceau et la ligne d'attrapée, ils doivent le laisser rouler jusqu'à eux.
- Une fois attrapé, on ne peut pas marcher avec le ballon. L'équipe doit se faire des passes jusqu'au cerceau de départ, pour une passe finale à un joueur à l'intérieur.
- Tout le monde de l'équipe doit avoir reçu au moins une passe avant de passer au joueur dans le cerceau de départ ou un minimum de 6 passes (si moins de 6 joueurs).
- Une fois réussi, un nouveau joueur, selon l'ordre de son numéro, se place dans le cerceau pour le botté et les autres joueurs se replacent rapidement derrière la ligne de réception.
- Une fois tous les joueurs derrière la ligne, on recommence ensuite le botté et la première équipe dont 6 joueurs (ou tous les joueurs) auront botté à partir du cerceau en se faisant des passes, gagne la partie.

Avec défenseur

Placer un joueur (ou plus) par équipe, qui intercepte les passes d'une autre équipe au retour du botté. Il se place à côté du botteur et une fois le ballon botté, il essaie d'intercepter les passes. S'il intercepte, il relance le ballon derrière la ligne d'attrapée. Changer de défenseur à chaque point selon l'ordre de leur numéro.



Placer un lanceur de sa propre équipe qui fait rouler le ballon pour le botter. Il va ensuite rejoindre son équipe avec le botteur. Changer le lanceur et le botteur à chaque botté selon l'ordre de leur numéro.

Si le ballon est échappé, retourner à la ligne d'attrapée.