



1	2	Titre : Jeux de raquettes				
3	4	But : jongler et viser en jouant avec une raquette et une balle				
Cycles 2 et 3	Temps 20 à 30 min 	En groupe de 15 élèves maximum	Lieu de pratique - Salle polyvalente ou en extérieur	Matériel - Craies, scotch pour marquer l'emplacement de chaque élève au sol, les parcours - Des feutres ou gommettes pour identifier la raquette, balle de chaque élève - Une raquette de tennis, tennis de table, badminton et une balle de tennis, en mousse ou un volant - Plots, corbeilles ou récipients	Dans le cahier d'activité en lien avec la santé : faire noter l'échauffement, le ressenti et les score.	
Descriptif				Critères de réalisation et/ou de réussite		
<p>- Se déplacer en marchant avec la balle posée sur la raquette en alternant main droite, main gauche, en regardant en haut, en bas, sur les côtés.</p> <p>- Jongler sur place avec sa main préférentielle, puis avec l'autre, en gardant la même hauteur de jonglage ou à différentes hauteurs, en alternant endroit et envers de la raquette, avec rebond au sol, en faisant faire à la raquette le tour de la balle (« tour du monde »), un rebond sur la tranche de la raquette, en contrôlant la balle à l'arrêt, en s'accroupissant tous les 5 rebonds ou en restant assis.</p> <p>Compter le nombre de jonglages et note son meilleur score.</p> <p>- Jongler en se déplaçant en ligne droite en avant puis en arrière sur 2 m, en cercle dans un sens puis dans l'autre sur 2 m, en se déplaçant en slalomant entre les plots à l'aller et au retour sur 2 m.</p> <p>-Réaliser un parcours en jonglant en combinant diverses difficultés : passer par-dessus un banc, passer sous une corde tendue, éviter des obstacles placés sur le trajet...</p> <p>- Atteindre une cible en lançant l'objet à la main puis avec la raquette dans le récipient. Se placer à 3 pas du récipient, puis reculer d'un pas tous les 3 lancers réussis (jusqu'à 3 pas).</p> <p>A 2 joueurs, le 2e joueur tient la corbeille et essaie de récupérer la balle dedans.</p> <p>- Faire rouler la balle sur son corps : massage des bras, du ventre, des jambes...</p>				<p>Laisser la raquette en bas, coude au corps. Faire rebondir l'objet sans avoir à se déplacer.</p> <p>S'améliorer au fur et à mesure des essais Se décentrer visuellement de la balle, prendre des informations sur l'environnement.</p> <p>Gérer sa force, la trajectoire du lancer à la main et avec la raquette.</p> <p>Coopérer à 2 pour lancer et rattraper</p>		
Schéma/ organisation matérielle				Evolutions		
				<p>- Contre un mur, lancer la balle à la main, puis avec une raquette sans rebond, avec 1 ou 2 rebonds au sol.</p> <p>- Viser des zones sur le mur</p>		