

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements - Replacements

### Ateliers

1 : Latéraux

2 : Avant/Arrière et remplacement

3 : Arrière/Avant et remplacement

4 : Déplacement central et remplacement latéral

5 : Déplacement latéral et remplacement central

### Critères de réussite du Thème 3

#### GÉNÉRAUX :

- Suivre la pelote des yeux
- Rester toujours face au mur lors des déplacements/replacements, jambes fléchies
- Remplacement en pas chassés

#### LANCEUR :

- Avoir 2 appuis au sol (pieds) au moment du lancer/de la frappe, le pied avant opposé à la main de lancer/ frappe  
*ex: pied avant gauche = main de frappe droite*
- Le corps est de profil par rapport à la cible pour lancer/frapper la pelote

#### RECEPTIONNEUR :

- Avoir les 2 appuis au sol au moment de la réception

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 1 - Latéraux

## Organisation, Matériel

- Un groupe de 6 élèves
- 1 pelote/ 2 élèves, positionnés en face à face et distance 2 à 3m
- 1 élève lanceur, 1 élève réceptionneur positionné entre deux plots espacés 3m

## Description

- Le lanceur vise en direction des deux plots (droite ou gauche) en faisant rebondir la pelote devant le plot
- Le réceptionneur (en position d'attente au milieu des deux plots) se déplace en pas chassés, pour attraper la pelote après un rebond
- Il se repositionne au milieu des 2 plots en renvoyant la pelote au lanceur
- Après 5 lancers, les élèves changent de position

## Variantes

- **Atelier n°1 A : Lancer avec des trajectoires hautes (pour faciliter le déplacement) et attraper à 2 mains**

+ **Atelier n°1 B : Frapper la pelote et attraper main gauche sur le plot de gauche et inversement**

++ **Atelier n°1 C : Frapper et renvoyer la pelote avec contrôle**

+++ **Atelier n°1 D : Frapper et renvoyer sans contrôle**

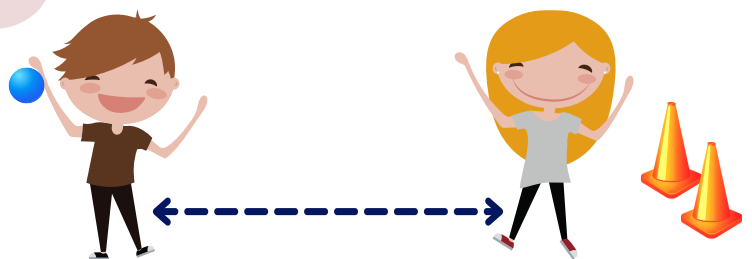
# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 1 - Latéraux

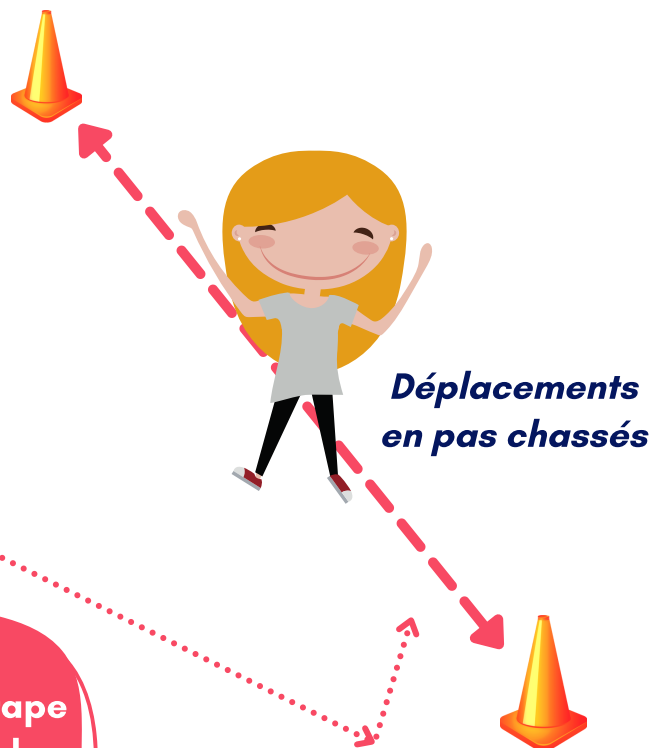


groupe de 6 élèves



1 pelote pour 2 élèves, dont l'un placé  
entre 2 plots espacés de 3m

*5 lancers puis on  
change de position*



*Déplacements  
en pas chassés*

**Trop facile ?**  
Je frappe la pelote et attrape  
main gauche sur le plot de  
gauche et inversement.  
Je frapper et renvoie la  
pelote avec ou sans contrôle

**Pas facile ?**  
ALORS je lance  
la balle plus  
haut

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 2 - Avant/Arrière et remplacement

## Organisation, Matériel

- Un groupe de 6 élèves
- 3 plots placés sur la largeur du terrain à 2m du mur avec une pelote posée sur chacun d'eux
- 1 plot de remplacement placé au centre du terrain à 6 m du mur
- Les élèves en colonne

## Description

- L'élève 1 court vers le plot 1, se saisit de la pelote, la lance au mur, l'attrape au retour du mur après rebond et la repose sur le plot 1.
- L'élève se déplace en course arrière en contournant le plot central de remplacement et repart en course avant vers le plot 2 (idem pour le plot 3)
- L'élève 2 s'élanche lorsque la pelote est reposée sur le plot 1
- Effectuer l'exercice avec les 2 mains

## Variantes

+ Atelier n°2 A : Frapper la pelote au lieu de la lancer

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 2 - Avant/Arrière et remplacement

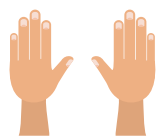
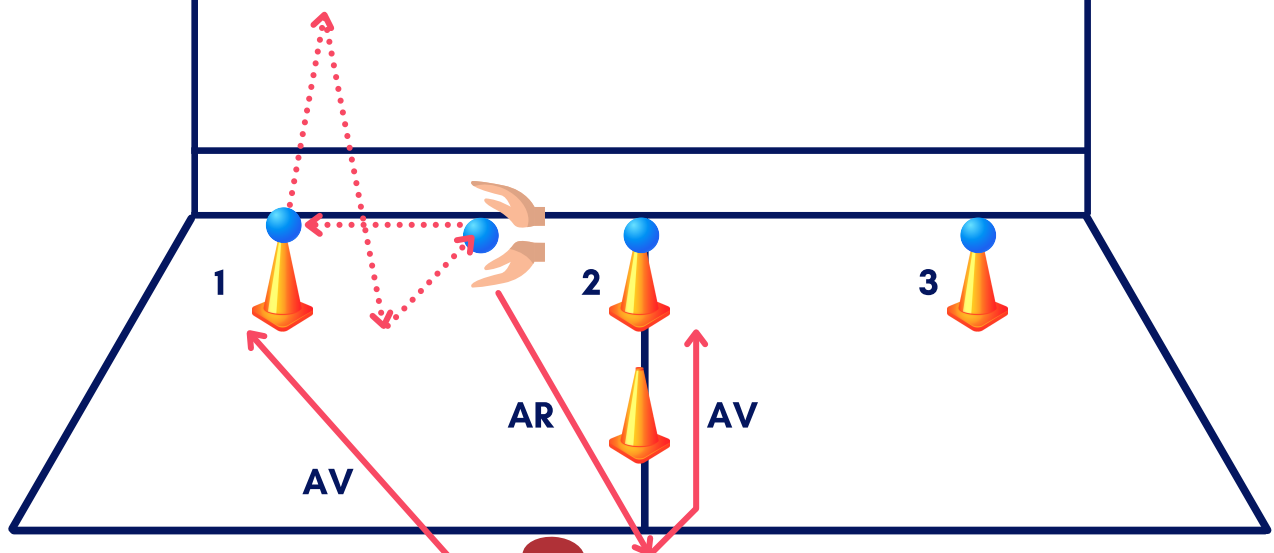


groupe de 6 élèves



3 plots avec pelote et 1 plot de remplacement

*Lancer au mur, puis attraper après 1 rebond,  
replacer la pelote sur son plot, course AR,  
contourner le plot, puis course AV et  
recommencer avec les autres plots*



*Lancer main droite  
et main gauche*



**Trop facile ?**

**Alors je frappe  
la pelote**

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 3 - Arrière/Avant et remplacement

## Organisation, Matériel

- Un groupe de 6 élèves
- 3 plots positionnés sur la ligne de fond du terrain avec une pelote posée sur chacun d'eux
- 1 plot de remplacement, placé au centre du terrain à 2 m du mur

## Description

- L'élève 1 court vers le plot 1, se saisit de la pelote, la lance au mur (position de profil avec jambes légèrement fléchies), l'attrape au retour du mur après rebond et la repose sur le plot
- L'élève se déplace en course avant en contournant le plot central de remplacement et repart en course arrière vers le plot 2 (idem pour le plot n°3)
- L'élève 2 s'élanche lorsque la pelote est reposée sur le plot 1
- Effectuer l'exercice avec les 2 mains

## Variantes

- + Atelier n°3 A : Frapper la pelote au lieu de la lancer
- + Atelier n°3 B : Frapper la pelote avec la main faible
- ++ Atelier n°3 C : Attraper la pelote à la volée (sans rebond)

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 3 - Arrière/Avant et remplacement

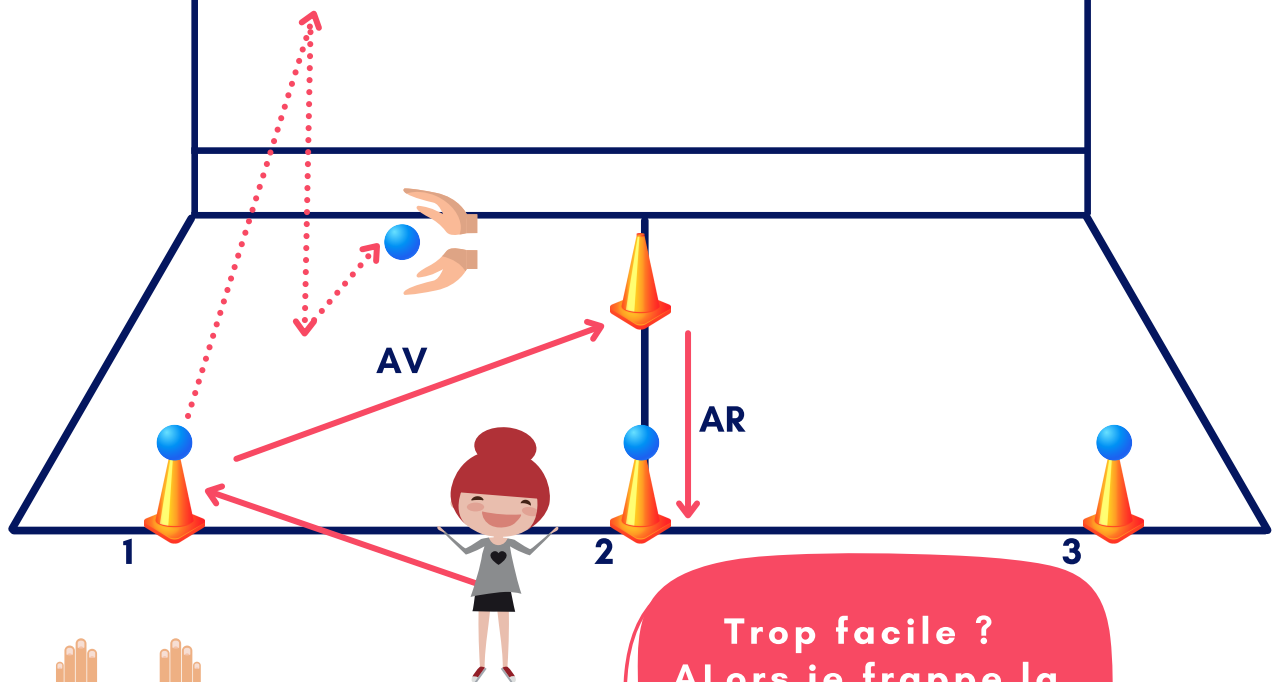


groupe de 6 élèves



3 plots avec pelote sur la ligne de fond  
et 1 plot de remplacement à 2m du mur

*Lancer au mur, puis attraper après 1 rebond,  
replacer la pelote sur son plot, course AV,  
contourner le plot, puis course AR et  
recommencer avec les autres plots*



**Lancer main droite  
et main gauche**

**Trop facile ?  
Alors je frappe la  
pelote, j'utilise ma  
main "faible",  
j'attrape la pelote  
à la volée**

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 4 - Déplacement central et remplacement latéral

## Organisation, Matériel

- Un groupe de 6 élèves
  - 4 plots placés au centre du terrain avec une balle posée sur chacun d'eux
  - 4 plots placés aux 4 angles du terrain

## Description

- L'élève 1 s'élance vers un plot central saisit une pelote et la repose sur un plot extérieur, revient récupérer une pelote (plot central) puis la repose sur le plot 2.
- Il réalise le même exercice avec le plot 3 et 4.
- L'élève 1 passe ensuite le relais à l'élève 2, qui va récupérer la pelote sur le plot 1 et la ramène au plot central. Il effectue le même exercice pour les plots 2, 3 et 4 .

## Variantes

**+ Atelier n°4 A : Poser les pelotes sur les plots de gauche avec sa main gauche, sur les plots de droite avec sa main droite**



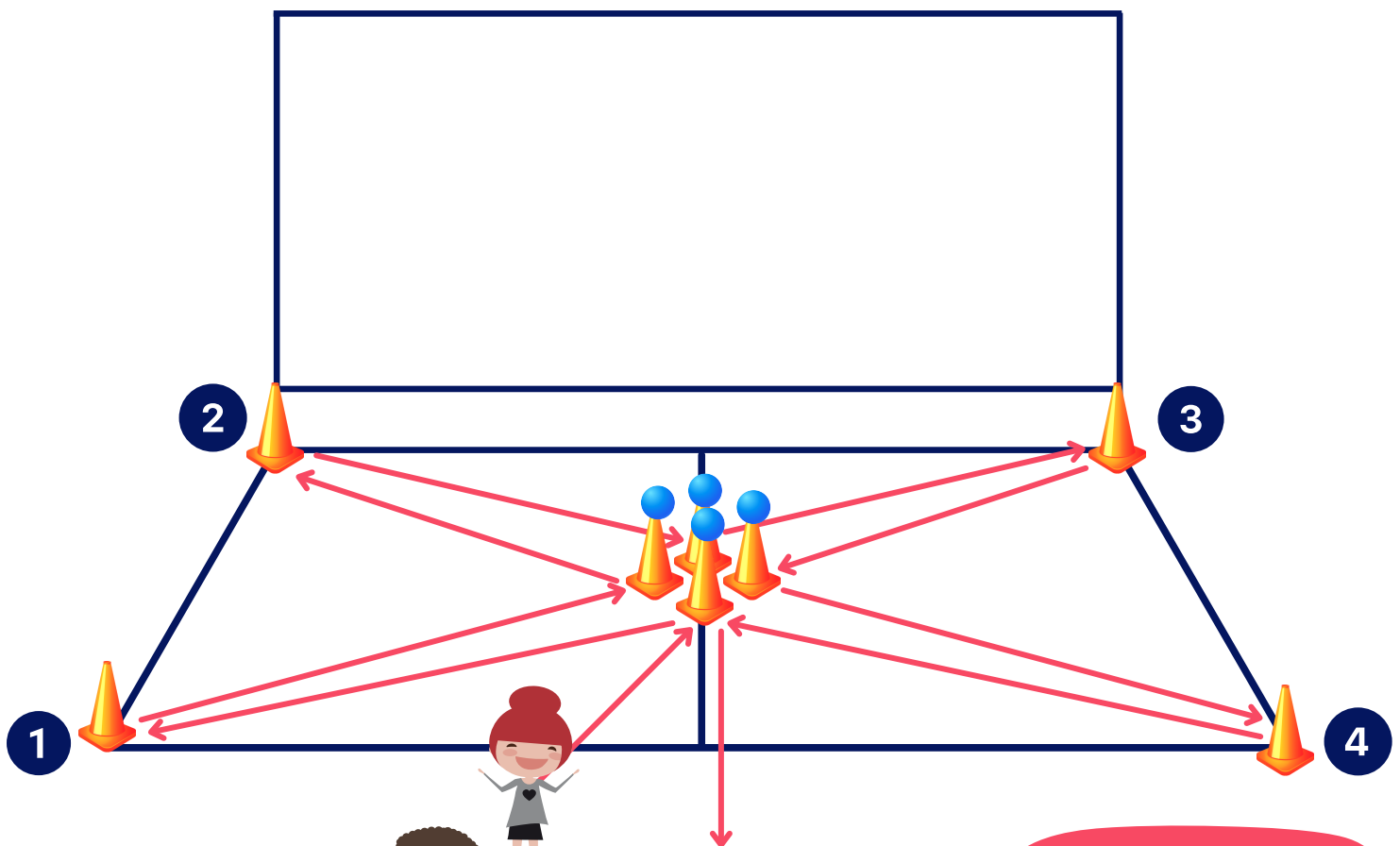
# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 4 - Déplacement central et remplacement latéral



Un groupe de 6 élèves  
4 pelotes placées sur 4 plots  
au centre du terrain  
et 4 plots aux angles du terrain



Je passe le relais  
et mon camarade ramène les  
pelotes au centre du terrain

Trop facile ?  
Je pose les pelotes sur  
les plots de gauche  
avec sa main gauche,  
sur les plots de droite  
avec sa main droite

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 5 - Déplacement latéral et remplacement central

## Organisation, Matériel

- Un groupe de 6 élèves
- 1 plot placé au centre du terrain (plot de remplacement)
- 4 plots placés aux 4 angles du terrain

## Description

- L'élève 1 s'élanche vers un plot extérieur, saisit la pelote, la lance au mur, l'attrape après un rebond pour la reposer sur le même plot
- Il revient vers le plot central, le contourne pour se diriger vers le plot 2
- Il effectue le même exercice pour les plots 3 et 4
- Lancer par en dessus de l'épaule
- Lancer par en dessous (à la cuillère)

## Variantes

- Atelier n°5 A : Réaliser les lancers avec les 2 mains

++ Atelier n°5 B : Frapper la pelote

+++ Atelier n°5 C : Attraper la pelote de volée

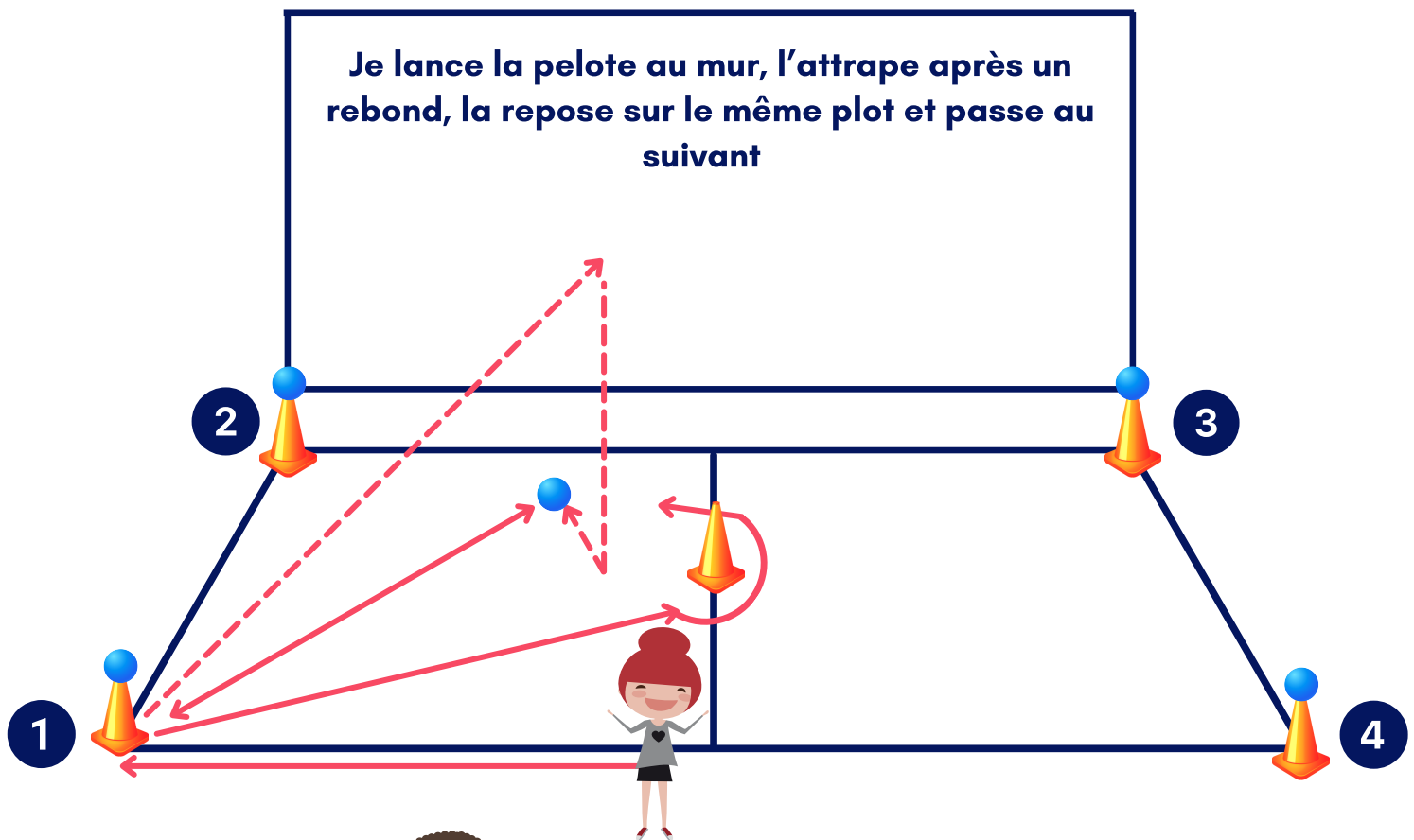
# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Thème 3 Déplacements et Replacements

### Atelier n° 5 - Déplacement latéral et remplacement central



Je lance la pelote au mur, l'attrape après un rebond, la repose sur le même plot et passe au suivant



Pas si facile ?  
Je lance la pelote  
à 2 mains



Quand j'ai fais l'exercice  
avec les 4 plots, je passe  
le relais à mon camarade

Trop facile ?  
Je frappe la pelote et  
la rattrape à la volée