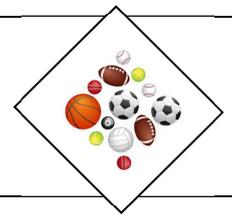


# Bouger .... Autrement.... A la Maison....Seul, en Famille....



## Fiche 1

### Jouer avec les balles, ballons.... Créer des parcours de maniabilité, d'adresse

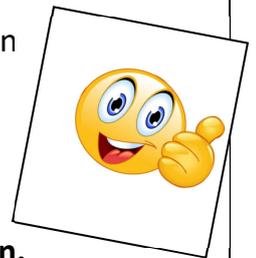
- A faire à partir de vos intérêts, motivations, et Espace et Matériel dont vous pouvez profiter
- Faire preuve d'imagination... Je vous fais confiance...
- ➔ **Ces parcours de maniabilité, d'adresse** que vous allez créer, pourront être travaillés régulièrement, tous les jours, tous les 2/3 jours, 1 fois par semaine... comme bon vous semble ! 😊

#### Une fois que vous aurez choisi votre activité :

- ⚠ Se créer des conditions de pratique en **toute sécurité**
- ⚠ **Essayer le parcours sans se précipiter pour vérifier la faisabilité...**
- Donnez-vous un défi du jour, pas trop compliqué...que vous pourrez par la suite faire évoluer en difficulté
- 😊 **Appréciez vos progrès...** Soyez fier de vos réussites, qu'elles soient petites ou grandes.

#### Démarche pour Construire son parcours :

1. **Choix du ballon** : Foot, BB, HB ou autres
2. **Où construire son parcours ?** Espace possible et qualité de cet espace. Si en intérieur...évités de casser...
3. Rassembler les **objets non dangereux, utilisables** en toute sécurité.
4. **S'interroger** sur ce qu'il est possible de faire avec les objets.
5. **Placer les différents objets** sur sa zone d'activité (jardin, garage, autres !).
6. **Réaliser différentes actions** avec le ballon, en **faisant preuve d'imagination**.
7. Choisir les actions que vous ferez à suivre : **Parcours construit**
8. Le **pratiquer pour progresser** sur les réalisations en se donnant des défis : nombre de coup de pied, nombre de dribble, etc... ➔ **se donner un temps de pratique suffisant** 😊



Avec	Espace	Action Défi Matériel	⚠ Sécurité
<b>Ballons foot</b> 	Extérieur ou intérieur sans crainte de casser quelque chose !	<b>Création et Réalisation d'un Parcours d'adresse, de savoir-faire avec le ballon.</b> ➔ Utiliser des objets tels que : .bouteilles en plastique . chaises ou table de jardin (faire passer le ballon en-dessous ou au-dessus) . des boites en carton... ➔ Créer des slaloms, des diagonales, des obstacles...un circuit avec des obstacles ➔ Donnez-vous des <b>défis « d'action »</b> à partir du parcours que vous aurez créé.	PPG à faire Qualité du terrain...   
<b>Ballons BB ou HB</b>  	Extérieur ou grand sans crainte de casser quelque chose !	<b>Création et Réalisation d'un Parcours d'adresse, de savoir-faire avec le ballon.</b> ➔ <b>Travail de tir</b> (BB) si panier à la maison. Varier les différentes façons de tirer ! ➔ <b>Maxi Dribbles:</b> Dribbler dans des espaces ou en contournant des obstacles...ou de différentes façons.	PPG à faire Qualité du terrain 

## Quelques idées de modèles de parcours possibles

