



## Jeux de balle individuels-initiation pelote basque

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

**Objectif** : améliorer les capacités des élèves afin qu'ils soient capables d'enchaîner des actions de lancer/ frapper de balle et de lire des trajectoires (adresse, coordination, précision, traitement de l'information...).

**But pour l'élève** : frapper intentionnellement la balle et doser sa force. Lire des trajectoires.

### Contexte

Temps EPS : 1h/jour  
Durée : 1 heure  
Enseignant  
Groupe de maximum 15 élèves

### Activité

**Situations individuelles de jeux de balle type jeu de renvoi.**  
**Intensités :**  
**Faible** (distanciation d'au moins 1m)  
**Moyenne** (type marche 5 m)

### Lieu

Murs des bâtiments de l'école ou du préau auquel correspond un sol lisse  
Terrain de 2 à 3 m de largeur avec 5m d'écart entre eux : minimum 1 terrain pour trois élèves.

Une ligne tracée sur le mur à environ 1m50 du sol et une ligne tracée au sol à environ 2m du mur.

### Matériel

Une balle de tennis (la qualité basse pression est la plus adaptée aux capacités de jeunes élèves) ou une balle de pelote spéciale enfant (voir USEP 17).

Plots pour le balisage des terrains : 4 par terrain.

**Chaque balle est identifiable (marque de couleur) et ne sera utilisée que par un seul élève. Désinfection avant et après**

*Local matériel non accessible aux élèves.*

*Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.*

**Trousse Covid19** : Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.








Les situations sont illustrées par des vidéos réalisées par Jean-Baptiste Massicot, Conseiller pédagogique EPS de la circonscription de Jonzac.

Extrait adapté de la ressource [Pelote basque à l'USEP](#)  
Fiche « [Les situations de référence](#) »

**Consignes de sécurité : jouer uniquement avec sa balle et ne pas attraper les balles des autres élèves qui rouleraient éventuellement dans son espace.**

## Situation 1 : Jeu de manipulation de balle





**But pour l'élève :** lancer/attraper la balle avec les deux mains, l'une main, l'autre puis alternativement l'une ou l'autre.

Situations	Tâches et consignes	Organisation
Le rattrapé de balle	<p>Sur place: laisser tomber la balle, la rattraper avant rebond :                      Rattraper à une main paume vers le haut. Idem paume vers le bas. </p> <p>Lancer verticalement, d'une main, rattraper à 2 mains </p> <p>Lancer main droite, rattraper même main. Changer de main </p> <p>Lancer main droite rattraper main gauche et inversement. </p> <p>Lancer, frapper les cuisses ou les mains (1,2ou 3 fois), rattraper : 2 mains ou main droite ou gauche, paume vers le haut ou vers le bas. </p> <p>Reprendre ces exercices en marchant de plus en plus vite : <b>vigilance quant au sens de déplacement afin d'éviter les rapprochements d'élèves.</b></p>	<p>Ecoute des consignes dans la zone d'attente.</p> <p>Elèves espacés sur l'aire d'évolution (minimum 5 mètres entre chaque).</p>
Dribbles	<p>Faire rebondir la balle et la saisir la paume vers le bas (changer de main) </p> <p>Faire rebondir la balle x fois en l'accompagnant vers le haut et la bloquer (2 mains)                      Faire varier la hauteur des bonds.                      Alternance des 2 mains.</p> <p>En regardant loin devant soi                      En suivant un parcours (obstacles : plots posés au sol)</p> <p>Mêmes exercices                      En marchant de plus en plus vite : <b>vigilance quant au sens de déplacement afin d'éviter les rapprochements d'élèves.</b></p> <p>En faisant le tour de son terrain (changement de directions). (alternance des joueurs si un terrain pour 2)</p>	<p>Elèves espacés sur l'aire d'évolution (minimum 5 mètres entre chaque).</p> <p>Elèves placés chacun dans leur terrain. </p>

**Consignes de sécurité : jouer uniquement avec sa balle et ne pas attraper les balles des autres élèves qui rouleraient éventuellement dans son espace.**

## Situation 2 : Jeux de cible au mur







But pour l'élève : viser les cibles au mur en lançant ou frappant la balle.

Situations	Tâche et consignes	Organisation
<b>Lancer/Toucher</b>	<p>Lance la balle pour qu'elle atteigne la cible, en te plaçant derrière la marque au sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• balle tenue entre les doigts : lancer la balle dans la cible, attendre le rebond et la bloquer à une ou deux mains. </li> <li>• lâcher la balle qui rebondit au sol puis l'attraper et la lancer dans la cible, l'attraper à son retour, avant ou après le rebond.</li> </ul>	<p>Un élève par terrain ou par deux, un élève joue et l'autre observe.</p> <p><b>Sur chaque terrain :</b> une ou plusieurs cibles au mur avec des formes géométriques de tailles et de hauteurs variables par rapport au sol. Une ligne tracée au sol à environ 2m (plus ou moins loin en fonction de l'âge des élèves et de leur force de frappe).</p> <p><b>Règle :</b> les balles touchant les lignes sont fausses (à l'inverse du tennis).</p>
<b>Frapper/Toucher</b>	<p>Frappe la balle pour qu'elle atteigne la cible :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lâcher la balle qui rebondit au sol et la frapper avec la paume pour atteindre la cible puis bloquer la balle au retour. </li> <li>• enchaîner plusieurs frappes après un contrôle de la main. </li> <li>• enchaîner plusieurs frappes sans blocage et sans contrôle de la balle. </li> </ul> <p><b>Conseils pour réussir:</b> Pour un lancer dans l'axe, être attentif aux appuis de l'élève, pied avant opposé à la main qui lance ou frappe. Pour passer du lancer à la frappe, possibilité d'accompagner la trajectoire de la balle main ouverte. Pour la frappe avec la paume, la main est dure comme une raquette.</p> <p><b>Evolutions possibles:</b> Réduire la taille des cibles. Utiliser les mains droite et gauche en alternance pour les lancers ou les frappes. Varier les trajectoires en utilisant des cibles décentrées de l'axe du terrain.</p> <p>Jeu «normal»: comme les pratiquants en championnat, on frappe la pelote après un bon ou à la volée</p>	

**Consignes de sécurité : jouer uniquement avec sa balle et ne pas attraper les balles des autres élèves qui rouleraient éventuellement dans son espace.**

### Situation 3 : Jeux pour atteindre une zone au sol

**But pour l'élève :** marque plus de points que ton adversaire en faisant rebondir la balle au-delà de la ligne au sol.

Situations	Tâche et consignes	Organisation
<p><b>Défis</b></p>	<p>Engage fort au-dessus de la ligne au mur pour dépasser la ligne au sol placée à 2m.                      Regarde ou retombe la balle à l'intérieur du terrain lors de son premier rebond.                      Si la balle rebondit dans ton terrain au-delà de la ligne au sol, tu marques 1 point.</p> <p>Tu essaies en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançant la balle </li> <li>• Frappant la balle après un rebond </li> <li>• Frappant la balle après un petit lancer vertical </li> </ul> <p><b>Défi 1 :</b> tu choisis une façon de jouer et effectue 10 tentatives d'engagement. Le juge compte tes points.</p> <p><b>Puis</b></p> <p>Tu essaies après un engagement d'enchaîner le plus de frappes possibles, dans le respect des règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec blocage et lancer </li> <li>• avec frappe après un contrôle et rebond </li> <li>• avec frappe directe et/ou après un rebond </li> </ul> <p><b>Défi 2 :</b> tu choisis une façon de jouer et enchaînes le plus de frappes possibles après un engagement en respectant les règles.</p> <p><b>Evolutions possibles :</b>                      Imposer un type de frappe.                      Imposer l'utilisation des deux mains.                      Tracer une nouvelle ligne au sol à 3m50 : les frappes et/ou lancers devront être plus forts.</p>	<p>Deux élèves sur un terrain qui joueront alternativement : <b>un joueur et un juge</b> (placé à 2m du terrain).</p> <p><b>Règles :</b>                      La balle rebondit au mur au-dessus de la ligne situé à 1m50.                      La balle rebondit au sol à l'intérieur du terrain et au-delà de la zone au sol.                      La balle est perdue si elle touche les lignes (mur, terrain au sol) ou sort du terrain.</p>

### **Continuité lorsque les conditions sanitaires le permettront :**

Ces jeux de balle préparent au jeu de Pelote dont la logique interne est de mettre la pelote hors de portée de l'adversaire dans un espace donné.

La notion de rupture de l'échange, au travers de la recherche de force, de vitesse de la balle ou d'angles de trajectoire, est déterminante. Cette rupture d'échange est le fruit d'une stratégie individuelle ou collective.

### **Ressources**

Une BD sur les origines de la pelote Basque

*Cliquer sur l'image*

