

# ACTIVITÉ BALLON VOYAGEUR

Ballon sauteur



AMORCE		
Niveau	Préscolaire	
	1 <sup>er</sup> cycle	
	2 <sup>e</sup> cycle	
	3 <sup>e</sup> cycle	
	Tous	✓
Matériel	Ballon sauteur	✓
	Sangle d'équilibre	
	Tapis de yoga	
	Mini-step	
	Corde à sauter	
	Ballon	✓
	Spikeball	
	Foulard tubulaire	
	Système de son portatif	
	Échelle souple	
	Dé géant à pochettes	
	Sans matériel	
Endroit	Intérieur	
	Extérieur	
	Tous	✓
Durée	1 à 3 minutes	
	3 à 6 minutes	
	6 à 10 minutes (et +)	✓
	Tous	
Objectif	Musculaire	✓
	Flexibilité	
	Coordination	✓
	Équilibre	✓
	Cardiovasculaire	✓
	Tous	
Type	Calme	
	Énergique	✓
	Tous	
Pédagogique		
Autre matériel		

## Objectif:

Faire passer le ballon d'une extrémité de la chaîne à l'autre le plus rapidement possible.

## Mise en place:

- Diviser le groupe en deux équipes de 7 joueurs.

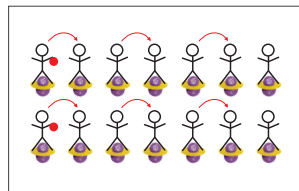
## Nombre de joueurs:

Jusqu'à 14

## DÉROULEMENT

- Les joueurs se placent en une ligne droite d'un côté et de l'autre du terrain.
- Les élèves doivent se tenir en équilibre sur le ballon sauteur. (*position assise, position à genoux ou debout*)
- Le premier élève de l'équipe a le ballon dans ses mains.
- Au signal, il lance le ballon au suivant et ainsi de suite.

**Règlement:** Attention! Pour recevoir une passe, l'élève porteur de ballon et le receveur doivent être en équilibre. S'ils ne le sont pas, ils doivent trouver leur équilibre avant.



## NOTES