



# Baby Volley

## Échauffement :

### *Le Chat musical :*

Les enfants courent, dansent et bougent au rythme de la musique mais dès que celle-ci s'arrête ils doivent immédiatement courir se mettre à l'abri et ne plus bouger. Ils peuvent se percher sur une poutre, un banc, un tapis, ou bien dans un cerveau ou encore le tunnel.



### *La Marche des Animaux :*

Les enfants vont déambuler et tenter d'imiter la démarche de certains animaux afin de réveiller les différentes parties de leur corps.

- **la Girafe:** marche sur les pointes de pieds tout en levant les bras au ciel pour s'étirer un maximum. La posture est droite et le menton doit être relevé.
- **Le Canard:** marche en étant accroupi les hanches doivent être bien en dessous des genoux afin que les fesses soient le plus bas possible.
- **L'Ours:** marche à quatre pattes en gardant les bras ainsi que les jambes tendus au maximum.
- **L'Araignée:** marche à quatre pattes mais sur le dos cette fois, le nombril vers le ciel.
- **La Grenouille:** marche en faisant des sauts, de manière à bondir le plus haut possible. Attention à garder le dos droit.
- **Le Crabe:** marche à l'horizontale, il faut rester bas sur les appuis. Ajouter les mouvements des pinces du crabe pour échauffer les doigts.
- **Le Pinguin:** marche les jambes tendues en faisant un mouvement de balancier pour avancer. Les bras sont le long du corps.





# Baby Volley

## Entraînement:

### Parcours de Motricité : « 3 ateliers »

- **1** : marcher sur la poutre, finir par un saut dans le cerceau et terminer par un lancer à deux mains d'un ballon par dessus le fil.



- Tunnel pour relier les deux ateliers, passer à l'intérieur avec le ballon en le faisant rouler.

- **2** : saut dans les cerceaux à cloche pieds ou pieds joints. Obstacles dessus/ dessous. Terminer par un saut face au fil pour essayer de le toucher.



- Gros boudin bleu pour relier les ateliers, passer en glissant par dessus.

- **3** : faire rouler le ballon entre les tapis, monter le tapis pente et frapper dans la balle pour qu'elle passe le filet.





# Baby Volley

## **Exercices avec ballon:**

- 1) Faire rouler le ballon, le doubler en courant pour enfin l'arrêter avec les fesses.
- 2) Se mettre par deux et mettre un ballon au niveau du ventre et tentent d'avancer d'un point A à un point B ensemble. Les deux enfants doivent rester suffisamment serrés et coordonnés pour ne pas que celui-ci tombe.
- 3) S'asseoir en ronde et faire une tomate pour développer des réflexes, de la coordination ainsi que travailler le geste de la manche.



## **Étirements et fin d'entraînement:**

### **Retour au calme:**

- faire une ronde et s'asseoir en cercle
- toucher les pointes de pieds en gardant jambes tendues
- secouer les jambes pour réactiver la circulation ( tendues/ pliées)
- se mettre en boulette et rouler sur le dos
- se mettre à quatre pattes et faire le chat ( dos rond/creux)
- sur les genoux et étendre les mains devant afin que toutes les mains se rejoignent au centre du cercle
- pendant les étirements demander aux enfants leurs impressions, leurs exercices préférés..

**En signe de fin d'entraînement et pour dire au revoir, taper dans la main de tous les copains comme à la fin d'un match !**

