



Pour un sport  
populaire et une éducation  
physique et sportive  
émancipateurs



## Faire des exploits avec un ballon de baudruche

### But du jeu :

Faire un spectacle. « Faire voler le ballon de baudruche pendant toute la durée de la musique (30 secondes- 1 minute), faire « la statue au début et à la fin ». Saluer les spectateurs.

**On a réussi si :** le ballon de baudruche vole tout le temps, ne s'arrête pas et ne tombe pas par terre.

### Pour faire des progrès :

- Faire des exploits de plus en plus difficiles :
  - o faire voler, danser, rebondir son ballon avec différentes parties du corps,
  - o faire des actions avec le corps (tourner, aller au sol, etc..) sans arrêter le ballon.
  - o faire des signes aux spectateurs sans arrêter le ballon (pour communiquer, les faire rire, etc.)
- Faire des exploits à deux (avec deux ballons)

### Matériel :

Acheter des ballons solides pour ne pas avoir à les regonfler à chaque fois

Espace : Faire des groupes si l'espace est trop petit. Ne pas se bousculer.

Si l'espace est trop grand, le limiter avec une « piste » (comme au cirque). Ne pas sortir de la piste.

Musique : on peut mettre deux musiques différentes (une plus lente, une plus rapide).

### Exemples d'exploits :

#### Faire rebondir le ballon :

- avec les mains, les bras : avec un doigt, 1 seule main,
- plus difficile : avec la tête, le pied, le genou, le dos
- 5 fois de suite avec la même partie du corps
- Sur 5 parties différentes sans s'arrêter

#### Des actions de plus en plus difficiles :

- taper dans les mains, s'accroupir, sur les genoux,...
- Actions plus déséquilibrantes : tourner, s'asseoir, rouler,...

Manipulations difficiles + actions corporelles (très difficile) :

- Aller au sol et faire voler avec la tête, les pieds, ....

#### Les signes au spectateur :

- avec les mains, le regard sans arrêter le ballon
- des gestes pour le faire rire, montrer qu'on est fier, s'excuser avec un signe si on a raté, etc.

### Evolution vers un autre jeu de référence : Faire un spectacle à deux, avec deux ballons

- alterner les frappes
- faire pareil que l'autre
- faire différent de l'autre (un debout/ un au sol , un immobile, l'autre se déplace, ...)
- en se tenant la main

**Permettre aux enfants d'inventer ! Répertorier et dessiner leurs exploits !**