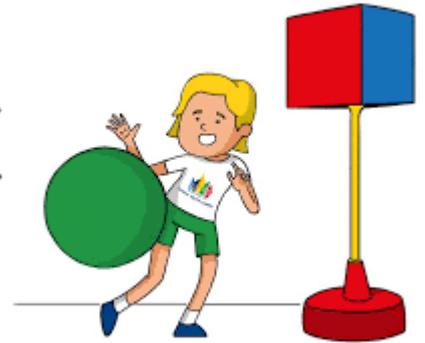




DOSSIER PÉDAGOGIQUE POULL-BALL



L'importance du sport dans le milieu scolaire

L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps.

Qu'est ce que poull ball ?

Le but du jeu est de renverser un cube en mousse posé sur une des deux plateformes. L'équipe qui renverse le cube, remporte 1 point. Par contre, si le but est marqué par un tir de déviation (de volée), l'équipe gagne 2 points. Les joueurs sont libres de se placer où ils le désirent sur le terrain hormis dans les zones infranchissables (cercles de 3m autour des cibles). Les deux cibles présentes sur le terrain de jeu ne sont pas attachées à chaque équipe. En effet, l'équipe est libre de s'attaquer à une cible ou l'autre. Ce qui revient à dire que chaque équipe doit défendre chacune des cibles. Il faut absolument réaliser 3 passes avant de pouvoir s'attaquer à la cible. Si le ballon est dévié avant d'atteindre le cube en mousse, aucun point n'est comptabilisé. En revanche, si le ballon est intercepté par un membre de l'équipe adverse, on recommence à zéro. De plus, il est interdit de toucher la balle avec le pied sinon c'est 1 faute et la balle est rendue à l'équipe adverse. Les joueurs ne peuvent pas être en possession du ballon plus de 5 secondes, et ne doivent pas faire plus de 3 pas en possession de celle-ci. Aucun contact n'est autorisé. On défend seulement en gênant l'adversaire, en interceptant ou en contrant le ballon.

Matériels pour pratiquer (le sport concerné)

<p>Balle de poull ball</p> 	<p>cube en mousse</p> 	<p>poteau</p> 	<p>plot coupelle</p> 
--	---	--	--

Où pratiquer (le sport concerné) ?

- Stade de football
- Dans l'herbe
- Sur le sable
- Sur le bitume
- En gymnase

Intérieur
et
Extérieur

Les jeux/ateliers à proposer aux enfants

Les différents types de jeux à proposer :

- Seul/duo/trio ou en équipe
- Sans ballon
- Tire
- Passe
- Déplacement
- Vitesse
- Cohésion
- Attaque/défense
- Arbitrage
- Pédagogique

Liens utiles avec ateliers à mettre en place directement :



https://sportscolaire.be/IMG/pdf/Poull_ball_-_fiches_pedagogiques.pdf



<https://www.mobilesport.ch/poull-ball/poull-ball-les-premiers-pas/>



<https://www.activites-educatives.fr/produit/poull-ball/>

Les outils proposés par l'USEP 81

Le compteur d'activité permet à l'enfant de :

- Evaluer sa quantité de pratique (quotidienne et hebdomadaire)
- Se situer par rapport aux repères « santé » - cf PNNS
- Visualiser l'évolution de sa quantité de pratique dans le temps

L'attitude santé Cycle 3	LUNDI	20'	20'	20'	20'	20'et+	 Nom : Prénom : Semaine du au
	MARDI	○	○	○	○	○	
	MERCREDI	○	○	○	○	○	
	JEUDI	○	○	○	○	○	
	VENDREDI	○	○	○	○	○	
	SAMEDI	○	○	○	○	○	
	DIMANCHE	○	○	○	○	○	
	Total de périodes d'intensité forte	1	2	3	4	5	
Plaisir							

La réglette individuelle du PLAISIR permet à l'enfant d' :

- Exprimer le plaisir ressenti durant la pratique d'activités physiques et sportives

						
---	---	--	---	---	---	---

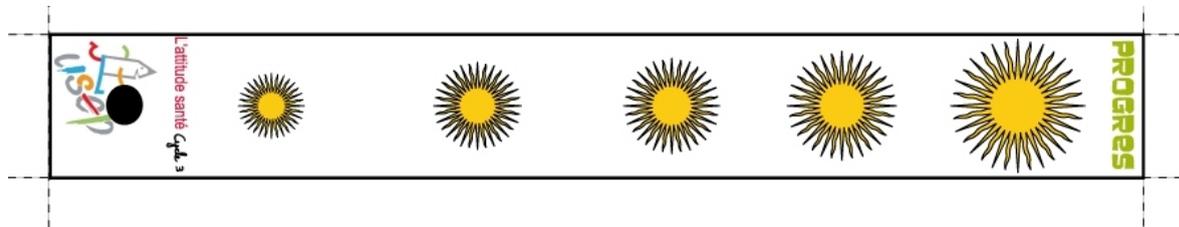
La réglette individuelle de l'EFFORT permet à l'enfant de :

- Identifier la notion d'effort physique
- Mesurer l'intensité de l'effort consenti lors de sa pratique



La réglette du PROGRÈS permet à l'enfant de :

- Mesurer ses progrès (quantitatifs et qualitatifs) suite à un engagement dans un projet réfléchi



Les indicateurs d'effort conduisent l'enfant à :

- Identifier les traces de l'effort sur son corps
- Gérer les réactions de son corps
- Se projeter dans la réalisation d'un effort souhaité

INDICATEURS D'EFFORT

Effets sur le visage : Décris.

Transpiration : Oui / Non
Indique les endroits où tu as transpiré par un point bleu ●.

Pouls après l'activité :
Marque ton nombre de pulsations par minute sur la barre.

50 100 140 200

Respiration

Essoufflement :
Est-ce que tu peux parler en courant ?
Oui / Non

Rythme respiratoire : Complète le tableau par Oui / Non.

	Au début de l'activité	Au milieu de l'activité	A la fin de l'activité
Expiration volontaire et rythmée par la bouche			
Respiration régulière			

Point de côté : Oui / Non.

Points de douleur : Indique les endroits où tu as mal par un point rouge ●.

Bien-être : Coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.

Satisfait	Fatigué	Déçu	Agressif	Endolori	Détendu	En forme	Énérvé	Calme	Fier	Épanoui	Mécontent	Enthousiaste	
<input type="checkbox"/>													

Ressenti du plaisir et ressenti d'effort : Entoure le niveau qui te correspond.

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?

Comment as-tu ressenti l'effort que tu viens de réaliser ?

