

La « poco-ball » ou petite balle comète, est constituée d'une balle d'un diamètre de 6 cm, à laquelle sont attachés de longs rubans multicolores. La « poco-ball » peut être lancée, attrapée, manipulée ou encore utilisée pour les exercices de jonglerie, aussi bien par des enfants, que par des adultes.

**La « poco-ball » permet des activités très variées, que ce soit par équipes, par deux ou individuellement ; elle contribue au développement des capacités visuelles, motrices et rythmiques de tous les utilisateurs.**

Son utilisation ne nécessite pas de techniques ni de pré-requis particuliers, elle est donc facile et accessible à tous, petits et grands indépendamment de leurs capacités physiques.

Le guide d'activité vous assistera dans les premières utilisations de la poco-ball ; il vous fournira des idées et des suggestions pour débiter l'activité et vous permettra ultérieurement d'imaginer d'autres jeux et exercices.

## Remarques préliminaires

- Faites connaître la poco-ball aux participants et montrez-leur son fonctionnement. Expliquez-leur l'effet de la force centrifuge ainsi que l'énergie dégagée par la balle lors des lancers circulaires et pendulaires. Assurez-vous que la distance entre les joueurs est suffisante lors de ce type de lancers.
- Si durant le jeu, les rubans s'enmêlent, dénouez-les avant le lancer suivant, en les secouant ou en passant délicatement vos doigts entre les rubans.
- La poco-ball peut se dégonfler après un certain temps ; pour la regonfler, une simple pompe à mains et une aiguille suffisent.
- Selon le type de lancer que vous allez réaliser, la balle va être projetée plus ou moins loin et prendre plus ou moins de vitesse. Au fil des utilisations, les joueurs arriveront à contrôler la puissance de la balle. Mais, même si la poco-ball est douce et sans danger, ne la lancer pas trop fort vers quelqu'un se trouvant à proximité.
- A l'intérieur comme à l'extérieur, soyez attentifs aux différents obstacles présents sur ou à proximité de l'aire de jeu.

## Avantages

- Grâce à ses rubans de couleurs vives, elle est extrêmement facile à repérer.
- Elle se réceptionne facilement car elle est freinée par les rubans. De plus les participants peuvent l'attraper aussi bien par la balle, que par la queue.
- Les lancers peuvent être courts ou longs, suivant le type de mouvement utilisé par les joueurs.
- La balle et ses rubans sont pratiquement inoffensifs. Les risques de blessures sont quasi nuls, ce qui permet de jouer en toute sécurité.

## EXERCICES INDIVIDUELS

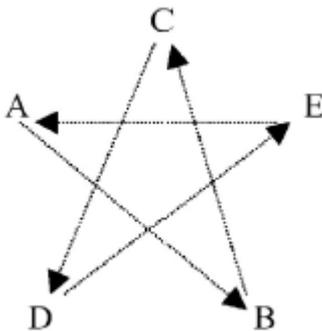


- Les réceptions peuvent se faire à une main, à deux mains, en alternant la main gauche ou la droite, sur la paume...
- Tenez la poco-ball par la queue et shooter avec le pied gauche, le pied droit, l'intérieur ou l'extérieur du pied, avec la pointe ou encore, le talon...
- Vous pouvez suspendre la poco-ball et en faire une cible fixe ou mobile dont vous pouvez varier également la hauteur.
- Les participants font bouger la poco-ball sur un rythme musical. Ils créent des enchaînements

et des combinaisons de mouvements tout en la manipulant.

- Jouez contre un mur, lancez et rattrapez la poco-ball ; variez la manière de réceptionner ou encore, introduisez différents gestes entre le rebond au mur et le réception.
- Faites rebondir ou dribblez avec la poco-ball.
- Frappez la poco-ball avec une batte de base ball, sur le lancer d'un autre joueur ou après l'avoir placée sur un « tee ».
- Organisez des petits concours de précision ou de distance parcourue ; imaginez différentes cibles (cerceaux, boîtes de diverses grandeurs, anneaux de basket ball...).
- Jonglez avec la poco-ball, individuellement ou en groupe.

## JEUX DE COOPÉRATION



### Etoile

Activité de coopération et de travail en équipe.

- 5 joueurs forment un cercle. Le joueur A passe la balle à B qui la passe à C, C à D, D à E, E la rend à A.
- Dès que les joueurs se sont exercés et qu'ils maîtrisent la rotation, ajoutez une deuxième balle. Ensuite, en fonction du groupe et de son niveau, ajoutez une troisième balle, puis une quatrième. Si vous avez des champions, essayez avec cinq balles.

### Pop-corn

Jeu de coopération pouvant être joué par un grand nombre de personnes.

- 12 joueurs avec 6 poco-balls se placent par deux, en cercle, en dispersion ou en rang...selon

leur imagination.

- Chaque joueur lance la balle en l'air trois fois de suite. Après le troisième lancer, le partenaire réceptionne la balle et lance à son tour. Conserver ce rythme le plus longtemps possible.
- Variez la manière d'attraper la balle (à une main, derrière le dos, entre les jambes) ou rajoutez un mouvement simple à réaliser entre le lancer et la réception.

## Arc-en-ciel

Activité de coopération, par groupes de deux joueurs, dont l'objectif est de former le plus grand arc-en-ciel sans que la balle ne tombe au sol.

- Au départ, la distance entre les joueurs est de  $\pm$  3m. Le joueur A envoie la balle à B qui la lui relance. Si les deux joueurs ont réceptionné correctement la balle, sans qu'elle ne touche le sol, un « arc-en-ciel » est réussi et les deux joueurs reculent d'un grand pas.
- Les joueurs continuent ainsi aussi longtemps qu'ils réussissent mais dès qu'un des deux joueurs rate une réception, ils se rapprochent d'un grand pas.

## Lift off

Le but du jeu est de garder la balle en l'air le plus longtemps possible et de la réceptionner avant qu'elle ne touche le sol. Ce jeu peut être joué à deux ou en groupe.

## Quitter le navire

L'objectif de cette activité consiste à voir si une équipe est capable de changer de côté sans perdre le contrôle de la balle.

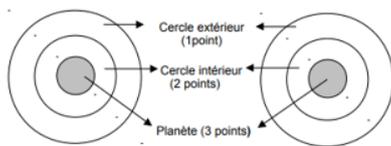
- Un joueur A se place d'un côté du filet, le reste de l'équipe se trouve de l'autre côté.
- A lance la poco-ball vers son équipe. Le joueur qui la réceptionne, la lui relance et change de côté, si la balle ne touche pas le sol.
- Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés de l'autre côté.

## Les siamois

Ce jeu se déroule selon la forme et les règles du Net-volley mais les joueurs sont attachés par deux, au niveau des mains, des bras ou des jambes. Ils doivent donc bouger comme une seule et même personne et réceptionner ensemble la poco-ball.

## JEUX D'ÉQUIPES

### Les anneaux de Saturne



### Lancer - rattrapper

- Les joueurs se dispersent dans une zone préétablie et s'amuse à lancer et rattraper la poco-ball.
- Tous les types de lancers ou de réceptions sont autorisés. Les joueurs attrapent la balle avant qu'elle ne touche le sol ou après un rebond, par les rubans ou par la balle, tout est permis.
- Encouragez la créativité, l'expérimentation sans nécessairement vous préoccuper de compter.

## Vingt et un

Les joueurs se placent en dispersion sur une surface déterminée.

- La poco-ball est lancée en cloche, indifféremment entre les joueurs.
- On accorde les points comme suit : 1 point pour une réception normale, 2 points pour une réception entre les jambes, 3 points pour une réception derrière le dos.
- Le premier joueur à atteindre 21 points a gagné.

## Golf

Imaginez de 1 à 9 « trous » dans la salle et effectuer un parcours de golf.

- Chaque joueur compte le nombre de lancers nécessaires pour envoyer la poco-ball dans un trou.
- Comptabilisez le nombre d'essais pour chaque trou afin de déterminer le score final. Comme pour le vrai golf, il est possible de déterminer le « Par » pour chaque trou.

### Les anneaux de Saturne (voir image)

- Tracez sur le sol, à une distance adaptée à vos joueurs, deux planètes entourées chacune de deux anneaux.
- Les joueurs débutent le jeu en se plaçant sur la planète.
- Un joueur d'une équipe lance la balle vers l'autre planète. Si la balle est rattrapée avant qu'elle ne touche le sol, elle est relancée et les points sont marqués.
- Si la balle touche le sol, le joueur qui a manqué la réception quitte la planète et va sur le cercle intérieur.
- A chaque réception ratée, le joueur se déplace comme suit : il passe de la planète au cercle intérieur puis au cercle extérieur.
- Quand la réception est réussie : il passe du cercle extérieur au cercle intérieur puis sur la planète. Ø Les joueurs ne sont jamais éliminés mais doivent réceptionner la balle sans sortir de la zone dans laquelle ils se trouvent.
- Les points marqués par chaque joueur s'additionnent et le vainqueur est l'équipe (ou le joueur si on joue individuellement) qui en a marqué le plus.

## Jeu sur cible murale

Le but du jeu est de lancer la poco-ball contre le mur, dans une cible bien déterminée

- On applique les règles principales du basket ball et on joue avec deux équipes de 5 joueurs.
- Lorsqu'ils sont en possession de la balle, les joueurs doivent la passer à un partenaire, la lancer en l'air puis la rattraper continuellement ou tenter un lancer contre le mur. Ils ne peuvent pas marcher avec la balle en main.
- Déterminez une zone à partir de laquelle aucun tir contre le mur ne pourra être effectué.
- Lorsqu'un joueur marque, l'équipe adverse remet la balle en jeu.

## Le lancement solaire

- Divisez les joueurs en deux équipes de 6. Placez les équipes sur chaque moitié de terrain.
- Une équipe lance la poco-ball de sa ligne de fond et l'autre essaye de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.
- Si la balle touche le sol, un point est accordé à l'équipe qui sert.
- Si la balle est correctement réceptionnée, elle est directement relancée et ce jusqu'à ce que l'une des deux équipes rate sa réception. A ce moment là, un point va à l'équipe adverse.
- La rotation pour le service se fait comme au Volley ball ou selon votre convenance.
- Le jeu est terminé dès qu'une équipe totalise 15 points.

## Danse et rythme

En manipulant la poco-ball et en combinant des mouvements dynamiques (sautiller, sauter, glisser, marcher, courir, bondir, danser...) ou statiques (rouler sur le dos, s'asseoir, plier les genoux..) les participants augmentent leur sens du rythme et leur créativité.

Sur musique, demandez aux enfants de bouger librement ou d'effectuer un enchaînement spécifique avec la balle.

- De la danse, des exercices d'aérobic ou encore des mouvements d'expression corporelle : tout est possible.
- Lorsque l'on travaille avec deux poco-balls, les couleurs vives des balles et des rubans flottant autour du corps, sont attrayantes.
- Mélangez les actions dynamiques et statiques et créez votre propre enchaînement.