MOBILIÈRE UNIHOCKEY GAMES

Leçons pour le cycle primaire

swiss unihockey

Table des matières

Introduction		3
L'unihockey à l'école		4
Leçon 1	Moi et la balle / Prétest	6
Leçon 2	Moi et la balle	8
Leçon 3	Moi et l'adversaire	10
Leçon 4	Moi et le balle (atteindre les cibles)	12
Leçon 5	Moi et mes coéquipiers	14
Leçon 6	Moi et mon équipe / Post-test	16
Possibilités d'évaluation		20
Mobilière Unihockey Games		22

2ème édition, 2026
Éditeur: swiss unihockey

Auteurs: Pascal Haab, Philippe Burkhard
Traduction: Ludovic Jeanneret
Photos: Claudio Schwarz, Claudio Thoma, Alain Maradan
Layout: FRESCH Identity
Impression: Jordi AG, Belp
Illustrations Seite 8 und 14: www.mobilesport.ch

«Le tournoi d'unihockey était vraiment cool. Nous avons gagné le tournoi de notre canton et avons ensuite pu jouer contre d'autres classes de toute la Suisse lors des Mobilière Unihockey Games. Notre classe n'a pas gagné, mais nous nous sommes quand même bien amusés. Mon moment fort a été de marquer un penalty au gardien de l'équipe nationale!»

Introduction

L'unihockey est le troisième sport d'équipe en Suisse. Plus de 36'000 licenciés sont actifs dans des clubs. L'unihockey doit aussi cela au sport scolaire. L'unihockey est rapide, dynamique, facile d'accès, amusant et donc idéal pour les enfants et les jeunes. Autant de raisons pour faire de l'unihockey une partie intégrante de l'enseignement du sport.

Ce dossier te propose, en tant qu'enseignant du niveau primaire, de t'aider à faire découvrir l'unihockey à tes élèves (appelés par la suite les SuS) de manière ludique et adaptée à leur niveau.

Pourquoi l'unihockey au niveau primaire a-t-il sa place dans le programme d'éducation physique et sportive? De quoi faut-il tenir compte en ce qui concerne la mise en œuvre méthodologique et didactique? Quelles sont les règles pertinentes pour l'école? Les indications et les idées d'enseignement se basent sur le contenu de la brochure sur le sport des enfants de swiss unihockey.

L'unihockey à l'école

Idées didactiques

A quoi fais-tu attention lorsque tu planifies une unité d'enseignement en sport? Quelles sont les spécificités des jeux sportifs avec les classes primaires? L'enseignement du sport à l'école fait appel à de nombreuses méthodes pour enseigner les jeux sportifs. Tu trouveras ici quelques idées didactiques pour l'unihockey.

Jouer au lieu de s'entraîner

Les formes ludiques sont idéales pour enseigner l'unihockey aux enfants. Dans les formes d'exercice à caractère purement technique, le temps de mouvement et le nombre de contacts avec la balle sont souvent limités. Les compétences techniques peuvent également être acquises par des méthodes d'enseignement axées sur le jeu (p. ex. TGfU*). Veille à choisir des formes de jeu qui génèrent peu de temps d'attente.

Chaque enfant a une balle

Avant de pouvoir agir ensemble dans le jeu, les élèves doivent se familiariser avec la canne et la balle. Ce «moi et la balle» constitue la base du jeu et doit être organisé le plus rapidement possible en mouvement et de manière ludique. Organisez des formes qui permettent au plus grand nombre d'enfants possible de vivre des expériences de réussite.

«Choisis des formes de jeu dans lesquelles le plus grand nombre possible d'enfants ont un ballon en même temps et où tous les enfants sont si possible intégrés dans le jeu».

Demander au lieu de dire

Les élèves reconnaissent eux-mêmes les compétences techniques nécessaires pour travailler dans le domaine de l'informatique.
Jeu avec succès. Tu diriges ce processus en posant des questions ciblées. Les élèves réfléchissent à des solutions et formulent eux-mêmes des propositions d'amélioration.

«Que pouvons-nous faire pour que l'adversaire ne puisse pas simplement nous prendre le balle?»

L'unihockey dans le programme scolaire 21
Dans les jeux sportifs, le programme scolaire 21 met l'accent sur la compétence «appliquer des actions techniques et tactiques dans le jeu». Comme de nombreux autres jeux sportifs, l'unihockey offre la possibilité idéale d'acquérir des compétences techniques directement dans le jeu.
De plus, l'unihockey est souvent le seul jeu de balle au niveau primaire dans lequel la balle n'est pas tenue à la main ou au pied, mais avec une canne. Ce lien entre l'engin et la balle n'est pas seulement unique, mais aussi motivant et souligne l'importance du unihockey au niveau primaire.

Montrer (faire) au lieu d'expliquer

Proposer des consignes précises est un défi. L'apprentissage par le modèle est une méthode de transmission éprouvée dans le sport. Si les instructions verbales sont courtes et précises, les élèves ont plus de temps pour bouger.

«Choisis un élève pour montrer des éléments techniques comme conduire la balle, faire des passes ou tirer si toi-même, en tant qu'enseignant, tu n'as pas d'expérience en unihockey».

Jouer dans des groupes homogènes

Au début, le jeu sportif semble souvent chaotique et peut surmener certains élèves. Ce risque peut être limité par la constitution de groupes de non-joueurs. Si tu choisis la forme de jeu 3:3, veille à ce que les sportifs les plus expérimentés s'affrontent et que les élèves qui ont moins d'expérience dans le jeu se rencontrent également. Les élèves qui ont peu d'expérience dans les sports de balle ont ainsi une part plus importante dans le jeu et les élèves plus expérimentés sont mis au défi de manière plus appropriée.

«Répartissez-vous en trois groupes en fonction de votre expérience en unihockey et dans d'autres sports de balle: Or/ Argent/ Bronze. Ensuite, deux équipes seront formées par catégorie et s'affronteront».

* Teaching games for understanding
(Forrest, Webb & Pearson, 2006)

Défis à relever

Tu enseignes à 20 élèves dans un seul module de salle de gym? Et très peu de matériel d'unihockey? – un véritable défi. Ces défis et bien d'autres ne doivent pas t'empêcher de jouer au unihockey avec ta classe.

Évaluation

L'évaluation du comportement de jeu représente un grand défi pour de nombreux enseignants. C'est pourquoi l'unité d'enseignement comprend, à titre d'exemple, une forme d'évaluation qui peut être réalisée sans connaissances en unihockey.
Le pré-test et le post-test permettent de visualiser et d'évaluer les progrès techniques. Ceci sans toutefois inclure le déroulement du test pendant l'unité d'enseignement. Cette démarche repose sur la conviction que les élèves progressent également sur le plan technique grâce à des formes de jeu. Cette démarche se justifie en outre par la motivation d'évaluer les progrès d'apprentissage et pas seulement le savoir-faire. Lors de l'évaluation du jeu, la norme sociale de référence a souvent une trop grande influence. L'application de la norme de référence individuelle permet d'éviter cela. La progression de la performance dans le jeu pourrait également être prise en compte par une auto-évaluation des élèves.

Jouer avec des classes nombreuses

Comment organiser un enseignement attractif avec une classe nombreuse, un espace et un matériel limités? Des formes de jeu de lancer/rattraper ou des jeux d'unihockey semblables à des relais (estafette) permettent d'impliquer de nombreux élèves en même temps. Dès que les élèves sont capables de jouer de manière autonome pendant un certain temps, des formes de jeu sur la largeur de la salle sont également possibles. Grâce à une utilisation judicieuse du matériel et à des transitions fluides entre les parties de la leçon, les leçons d'unihockey peuvent également être menées à bien avec des classes nombreuses.

Matériel

Dans la plupart des salles de sport, on trouve un set d'unihockey pour les jeunes, mais malheureusement pas pour les classes primaires. Pourtant, il existe sur le marché des sets d'unihockey pour enfants à des prix abordables. Un investissement qui en vaut la peine! Dans l'idéal, il est possible d'acheter des cannes de différentes longueurs afin de tenir compte des différentes étapes de développement des enfants. Tu as besoin d'aide pour choisir le matériel? Nous, à la formation des entraîneurs de swiss unihockey, sommes là pour t'aider.

Règles

Dans le sport scolaire, il suffit de se limiter aux principales règles de l'unihockey. Évite les longues instructions sur les règles. Commence par la règle de la canne haute. Thématise ensuite les règles en interrompant pendant les formes de jeu et en expliques brièvement une règle importante pour le jeu. Ensuite, tu laisses le jeu se poursuivre immédiatement. L'objectif principal est de rendre le jeu fluide et amusant. Tu trouveras les règles les plus importantes pour le unihockey à l'école en cliquant sur le code QR suivant.

Jeu sans arbitre

Le jeu déclenche des émotions intenses. Il est donc important que les élèves s'entraînent à gérer ces émotions. Le jeu sans arbitre peut offrir une possibilité précieuse à cet égard. Si les élèves sont amenés progressivement à jouer de manière autonome, les chances de succès sont plus grandes.

Égalité des genres

C'est un défi pour les auteurs d'inlcure tous les genres. Nous utilisons donc alternativement la forme féminine ou masculine pour les leçons.

Leçon 1

Moi et la balle / Prétest

Objectifs

Domaine d'action LP21 «Conduite de balle», BS.4.B.1

– Les élèves sont capables de conduire la balle en courant modérément, de percevoir les autres élèves et d'éviter ainsi les collisions.
– Les élèves sont capables de rivaliser de manière autonome dans le jeu de l'échelle et de faire attention les uns aux autres.

Tête en haute

Mise en train, 10 minutes

Description

Introduction au thème «Unihockey» avec toute la classe. Tous les élèves se déplacent dans un espace limité et conduisent la balle. Définir la tâche, p. ex:

- En cas de contact visuel, appeler le nom de l'autre personne.
- Courir l'un vers l'autre et se passer la balle
- Le terrain se réduit progressivement. Les élèves doivent s'adapter à ce nouvel espace et continuer à réaliser les tâches demandées.

Points clés

– Détacher son regard de la balle pour voir les autres élèves et éviter les collisions.

Demander au lieu de dire

– Comment tenir la canne?
– Pourquoi dois-je détacher mon regard de la balle?

Variation

– L'enseignant(e) dispose de différentes couleurs (p. ex. petits chapeaux). Une couleur correspond à un commandement. Introduire les couleurs de manière progressive – p. ex. d'abord seulement le jaune = dribbler la balle et toucher le mur.

Simplifier

– Agrandir l'espace.
– Tâches plus simples.

Complexifier

– Réduire l'espace.
– Tâches plus difficiles.

Prétest

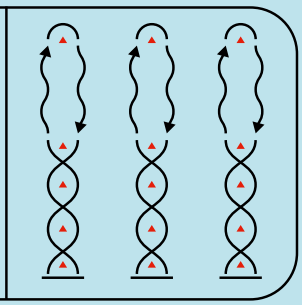
Tester, 3× 7 minutes

Description

Le prétest doit permettre de déterminer le niveau de départ au début de l'unité d'enseignement. Pour ce faire, les élèves effectuent un court parcours chronométré. Le niveau de départ sert à mesurer les progrès d'apprentissage individuels à la fin de l'unité d'enseignement. Instruction par la motivation dans le sens de «qui est le plus rapide ou la plus rapide en unihockey?

Déroulement du test

– Démarrage sur signal
– Slalom
– Course/sprint
– Changement de direction
– Course/sprint
– Slalom



Règles

– Le slalom doit être entièrement franchi (avec le corps et la balle).
– Chaque élève a droit à 2 essais, le plus rapide comptant.

Échelle de notes

– Voir p. 20

«Un tiers de la classe passe le test, les autres élèves se consacrent au jeu de l'échelle».

Jeu de l'oie (autonome)

Jouer, 3× 7 minutes

Description

Qui arrivera le premier au but? Le jeu de l'oie doit être réalisé de manière autonome en petits groupes de 3-4 élèves. Remplacer la tâche «jongler» par le nombre de secondes correspondant à «mettre la balle en équilibre sur la palette».

Réflexion

Fin de la séance, 5 minutes

Description

L'enseignant pose une question de réflexion. En petits groupes, les élèves élaborent une réponse. L'enseignant donne la parole à un ou deux groupes.

Question de réflexion

– Pourquoi est-il important que vous détachiez votre regard de la balle lorsque vous la tenez sur la palette?

«En posant des questions concrètes, tu incites les élèves à réfléchir par eux-mêmes et à trouver des solutions».

Leçon 2

Moi et la balle

Objectifs

Domaine d'action LP21 «Conduite de balle» et «Règles», BS.4.B.1

- Les élèves sont capables de détacher leur regard de la balle dans une course modérée, sans pression de l'adversaire.
- Les élèves peuvent expliquer les règles de l'unihockey «canne haute» et «jeu avec la main».
- Les élèves sont capables de rivaliser dans des formes de jeu et de tenir compte des autres.

Course de lièvres

Mise en train, 5 minutes

Description

Tous les lièvres se déplacent avec une balle dans la prairie (cercle de handball) et essaient d'éviter le chasseur (enseignant ou élèves sans ballon). On ne chasse pas dans la priairie. Au commandement du chasseur (acoustique ou visuel), tous doivent s'enfuir vers le terrain éloigné. Quel lièvre le chasseur peut-il attraper (toucher la balle)? Si le chasseur attrape un lièvre, il y a changement de rôle.

Points clés

- Détacher son regard de la balle pour percevoir les autres élèves et l'enseignant.

Demander au lieu de dire

- Est-ce que je peux courir plus vite en ligne droite avec la balle si je tiens la canne d'une ou des deux mains?

Variation

- Commandement de la LP en levant la main (les élèves doivent détacher leur regard de la balle).

Simplifier

- Agrandir l'espace.
- Sans chasse, juste une compétition pour savoir qui est le plus rapide des lièvres.

Complexifier

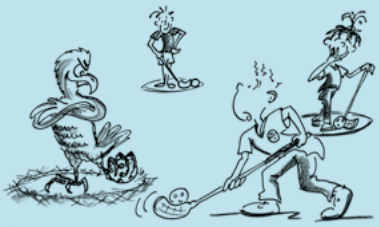
- Le chasseur doit aussi conduire une balle.
- Plusieurs chasseurs.

Chercher un nid

Exercer, 10 minutes

Description

Tout le monde se promène dans la salle avec une balle. Au signal visuel, tous doivent trouver et occuper le plus rapidement possible un nid (cerceau) avec leur balle. Chaque cerceau ne peut être occupé qu'une seule fois. Le même cerceau ne peut pas être occupé deux fois de suite.



Points clés

- Détacher son regard de la balle pour éviter les cerceaux et les SuS.

Variation

- Dans la salle, il y a quelques cerceaux en moins par rapport au nombre de participants. Celui qui ne trouve pas de cerceau fait une tâche supplémentaire (p. ex. un court slalom).

Simplifier

- Un seul pied dans le nid (balle à l'extérieur).

Complexifier

- Avant de pouvoir occuper un cerceau, il faut d'abord toucher l'un des 4 murs de la salle (la balle est toujours sous contrôle).

Jeu libre

Jouer, 20 minutes

Description

Deux équipes jouent à 3 contre 3 (plus les gardiens). L'enseignant organise des groupes de niveau (les élèves expérimentés en sport-joueur jouent contre d'autres élèves expérimentés en sport-joueur). Après 1 à 2 minutes de jeu, on procède à un changement: l'enseignant siffle, la balle est immédiatement abandonnée, les nouveaux élèves entrent en vitesse sur le terrain et continuent à jouer directement. Tout le monde joue de la même manière.

Points clés

- Toujours rester en mouvement avec la balle au bout de la palette.
- Courir avec la balle en direction du but adverse lorsque l'espace est libre.

Variation

- Demandez aux élèves de se répartir eux-mêmes en groupes d'expérience. «Or, argent, bronze». Ensuite, deux groupes «or» jouent l'un contre l'autre, deux groupes «argent», etc.
- Joue 2 contre 2 sur des petits buts (par exemple des éléments de caisson) sur la largeur de la salle. Tu as ainsi deux terrains de jeu. Cela permet à un plus grand nombre d'élèves de jouer (par rapport au 3:3).
- Joue à 4 contre 4 plus les gardiens si tu as de grandes classes. Les élèves ont ainsi plus de temps de jeu. Néanmoins, tu dois être conscient que cette forme est plus difficile, car il y a moins d'espace disponible avec la balle.

«N'introduisez pas de règles avant qu'une faute correspondante ne se produise dans le jeu».

Réflexion

Fin de la séance, 5 minutes

Description

Rappelle-toi les objectifs de cette leçon. Pose la question de réflexion et demande une ou deux réponses. Poser ensuite la question de réflexion sur les règles. Ensuite, donner la parole à un ou deux groupes.

Question de réflexion

- Que m'apporte le fait de pouvoir détacher mon regard de la balle? (voir les coéquipiers et les adversaires)

Tâche de réflexion

- Explique à ton voisin les règles de la «canne haute» et du «jeu avec les mains».

Leçon 3

Moi et l'adversaire

Objectifs

Domaine d'action LP21 «Conduite de balle», BS.4.B.1

- Les élèves peuvent protéger la balle avec leur corps contre une pression adverse limitée.
- Les élèves sont capables d'expliquer comment ils peuvent couvrir la balle devant les adversaires.
- Les élèves sont capables de rivaliser avec leurs adversaires dans le jeu et de respecter les règles définies.

Trafic de balles

Mise en train, 10 minutes

Description

L'équipe A se place en tant que «douaniers» avec leurs cannes dans les cerceaux répartis. L'équipe B essaie de récupérer le plus de balles possibles du côté opposé de la salle et de les faire passer en fraude devant les douaniers dans sa zone sans les perdre (toucher la balle). Les marchandises confisquées (balles touchées) doivent être rapportées. Quelle équipe obtient le plus de points en un temps donné (env. 2 minutes)

Points clés
- Détacher son regard de la balle pour profiter de l'espace libre.

Demander au lieu de dire
- Comment protéger la balle pour qu'elle soit transportée en toute sécurité?

Simplifier
- Les douaniers dérangent avec leur canne à l'envers.
- Terrain plus grand.

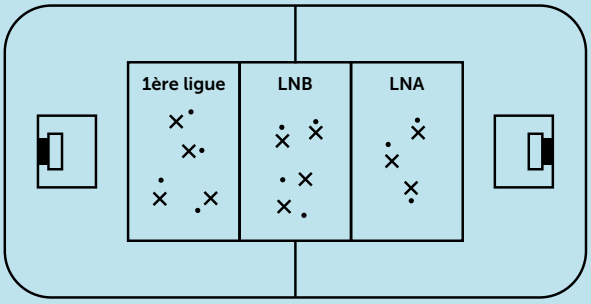
Complexifier
- Plus de douaniers sur le terrain.
- Terrain plus petit.

Dribbles de la ligue

Exercer, 10 minutes

Description

Divise le terrain en trois zones ou plus (LNA, LNB, 1re ligue). Tous commencent en 1re ligue. Celui qui parvient à sortir une balle de l'adversaire du terrain sans perdre sa propre balle monte d'une ligue. Si la balle est jouée hors du terrain, on descend d'une ligue. Pas de relégation de la 1re ligue. Qui parvient à accéder à la LNA et à s'y maintenir seul?



Points clés
- Corps entre l'adversaire et la balle.
- Maintenir la balle en mouvement (dribbler).

Demander au lieu de dire
- Quand est-ce que tu conduis la balle près du corps et quand est-ce que tu le conduis loin du corps?

Variation
- Au bout d'un certain temps, interrompre brièvement et modifier les désignations de terrain de sorte que tout à coup, tous les joueurs de LNA se retrouvent en 1re ligue et inversement.

Simplifier
- Agrandir l'espace.

Complexifier
- Réduire l'espace.

Jeu libre

Jouer, 20 minutes

Description

Deux équipes jouent à 3 contre 3 (plus les gardiens). L'enseignant organise des groupes de niveau (les élèves expérimentés en sport-joueur jouent contre d'autres élèves expérimentés en sport-joueur). Après 1 à 2 minutes de jeu, on procède à un changement: l'enseignant siffle, la balle est immédiatement abandonnée, les nouveaux élèves entrent en vitesse sur le terrain et continuent à jouer directement. Tout le monde joue de la même manière.

Points clés

- Protège la balle en la guidant sur le côté du corps.
- Essaie, malgré l'adversaire, d'avoir toujours une vue d'ensemble du terrain.

Variation

- Demandez aux élèves de se répartir eux-mêmes en groupes d'expérience. «Or, argent, bronze». Ensuite, deux groupes «or» jouent l'un contre l'autre, deux groupes «argent», etc.
- Joue 2 contre 2 sur des petits buts (par exemple des éléments de caisson) sur la largeur de la salle. Tu as ainsi deux terrains de jeu. Cela permet à un plus grand nombre d'élèves de jouer (par rapport au 3:3).
- Joue à 4 contre 4 plus les gardiens si tu as de grandes classes. Les élèves ont ainsi plus de temps de jeu. Néanmoins, tu dois être conscient que cette forme est plus difficile, car il y a moins d'espace disponible avec la balle.

«N'introduisez pas de règles avant qu'une faute correspondante ne se produise dans le jeu».

Réflexion

Fin de la séance, 5 minutes

Description

Rappeler les objectifs de cette leçon. Par groupes de deux, les élèves discutent brièvement des questions de réflexion. Ensuite, laisser un ou deux groupes s'exprimer.

Question de réflexion

- Comment protéger la balle de l'adversaire?
- Quand est-il judicieux de dribbler la balle loin du corps?

Leçon 4

Moi et la balle (Toucher des cibles)

Objectifs

Domaine d'action LP21, «toucher une cible», BS.4.B.1

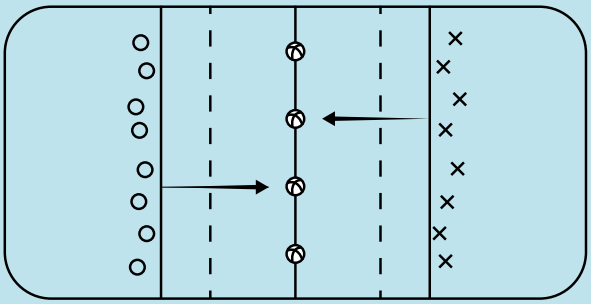
- Les élèves sont capables de toucher une cible à partir d'une position arrêtée.
- Les élèves peuvent expliquer que l'ouverture de la palette détermine si la balle part haut ou à plat.
- Les SuS peuvent admettre la défaite et applaudir les vainqueurs.

Rollmops

Mise en train, 10 minutes

Description

Deux équipes se font face derrière une ligne. Sur la ligne médiane, 3-4 ballons (de volley-ball, de softball ou de plage) sont alignés. Les deux équipes essaient maintenant de faire passer les ballons derrière une ligne (voir croquis) en tirant à plat de manière ciblée. Si elles y parviennent, elles marquent un point et la balle revient sur la ligne médiane. La PL renvoie les balles d'unihockey qui sont restées dans le terrain.



Points clés

- Regarde la cible avant de tirer.
- «Accompagner» la balle dans la direction du tir.
- Faire attention au balancement après le tir (jusqu'à la hauteur de la hanche).

Demander au lieu de dire

- Fais attention à ta palette lors du tir. Quelle doit être la forme de celle-ci pour que les tirs à plat soient possibles?

Simplifier

- Balles plus grandes.
- Plus de balles.
- Réduire la distance de tir.

Complexifier

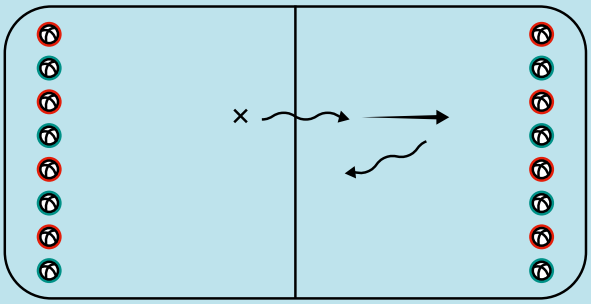
- Étendre la distance de tir.
- Balles plus petites.

Stand de tir

Exercer, 10 minutes

Description

Reprendre les équipes du Rollmops. Chaque équipe dispose d'environ cinq cônes plats de chaque côté, sur lesquels est posé un ballon de volley-ball (ballon de softball ou ballon de plage). La couleur des cônes ou des balles détermine quelle équipe doit frapper quelle balle. Tous ont une balle d'uni-hockey et commencent en cercle sur la ligne médiane. Les élèves décident eux-mêmes d'où ils veulent partir. Après un tir, toujours changer de côté de la salle. Les élèves ne peuvent tirer qu'à l'intérieur du terrain de volleyball.



Points clés

- Regarde la cible avant de tirer.
- Faire attention à l'accompagnement après le tir (jusqu'à la hauteur de la hanche).

Demander au lieu de dire

- Quelle trace ta palette laisse-t-elle au sol lorsque tu tires?

Simplifier

- Réduire la distance de tir.

Complexifier

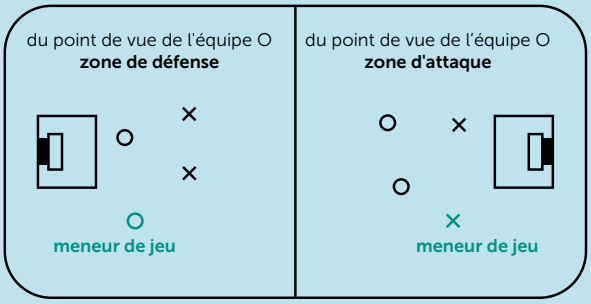
- Étendre la distance de tir.

Jeu de position

Jouer, 20 minutes

Description

Le terrain de jeu est divisé en deux zones (moitiés). Les défenseurs ne peuvent se trouver que dans leur propre moitié, les attaquants que dans la moitié adverse. Chaque équipe a en outre un meneur de jeu qui peut jouer dans les deux zones. Il y a deux balles en jeu.



Points clés
- Utiliser l'espace libre pour tirer.
- Regarde la cible avant de tirer.

Variation
- Ne jouer qu'avec une seule balle.
- Modifier les zones.
- Chaque tir au but rapporte un point et chaque but rapporte trois points.

Simplifier
- Attaquant supplémentaire dans la zone de la défense adverse.
- Moins de joueurs (p. ex. 1 défense, 1 attaque et 1 meneur de jeu).

Complexifier
- Augmenter la zone de la personne qui défend.
- Sans meneur de jeu.

Utiliser les murs de la salle

Fin de la séance, 5 minutes

Description

Poser une question de réflexion. Tous les élèves ont une balle, se déplacent librement dans la salle et tirent à une distance d'environ 5 mètres sur un mur de la salle. Après environ 5 tirs, changer de mur. Demander ensuite des explications pour évaluer la question de réflexion.

Question de réflexion
- Fais attention à ta palette lors du tir. Comment doit-elle être lorsque tu veux tirer à plat et comment doit-elle être lorsque tu veux tirer en hauteur?

Leçon 5

Moi et mes coéquipiers

Objectifs

Domaine d'action LP21 «Réceptionner et passer la balle», BS.4.B.1

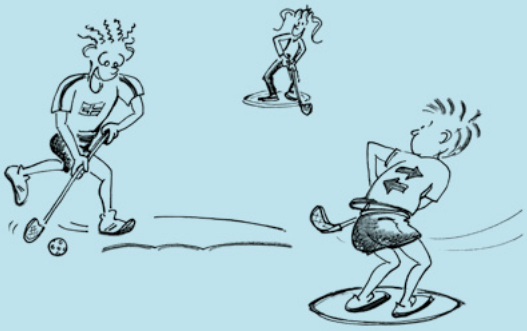
– Les élèves sont capables de recevoir et de contrôler la balle en courant, sans pression de l'adversaire.
– Les élèves jouent selon les règles convenues et demandent de l'aide à la LP en cas de conflit.

Passe aux robots

Mise en train, 10 minutes

Description

Les élèves sont répartis en deux groupes. Tous les élèves d'un groupe ont un pied dans un cerceau (postes de mise en jeu) réparti quelque part sur le terrain. Tous les autres élèves ont chacun une balle et dribblent à travers la salle. Aux postes de mise en jeu, faire une double passe et courir avec la balle jusqu'au prochain poste de mise en jeu.



Points clés

– Commencer par regarder si la coéquipière est prête à recevoir la passe.
– Recevoir la balle sur le côté du corps et la passer.
– Recevoir la balle en courant et la passer.

Demander au lieu de dire

– Fais attention à ta palette lors de la passe. Quelle doit être sa forme pour qu'elle puisse être jouée à plat?

Variation

– Chaque double passe donne un point. Qui marque le plus de points en un temps donné?

Simplifier

– Ne pas faire de passes directes.

Complexifier

– Ne faire que des passes de backhand (dos de la palette).

Passes à la carte

Exercer, 10 minutes

Description

Deux élèves se font face et se passent la balle. La technique de base peut ainsi être très bien exercée. Dès qu'ils en sont capables, les élèves doivent se faire des passes en mouvement et hors mouvement.

Points clés

– Réception silencieuse de la balle: «récupérer» la balle devant le corps et la freiner ensuite sur le côté du corps.
– Avant de passer la balle, regarder la cible.
– Lors de la passe, conduire/accompagner la balle de l'arrière vers l'avant, sur le côté du corps.

Demander au lieu de dire

– Comment dois-je me placer pour bien recevoir et passer la balle?
– Que doit faire ma palette pour que la balle reste à plat?

Variation

– Augmenter/réduire la distance.
– Passes backhand (face arrière de la palette).
– Effectuer un mouvement de moi choix après la réception de la balle (rotation, etc.).
– Tout le monde se déplace librement dans la salle. Les partenaires se passent la balle en courant.

Jeu avec des buts humains

Jouer, 20 minutes

Description

Sur deux ou trois terrains, on joue à 2 contre 2 en diagonale. Les buts sont constitués de deux élèves supplémentaires, qui forment un but en se croisant. Pour marquer un but, il faut passer entre les jambes du but humain. Lorsque l'enseignant crie «changez», deux élèves échangent leurs rôles sur le terrain avec les buts humains. Séparer les terrains de jeu par des marquage ou de petits bancs. Les élèves «arbitrent» eux-mêmes. En cas d'altercation, ils font appel à l'aide de l'enseignant si nécessaire.

Points clés

- Détacher son regard de la balle pour voir l'espace libre ou les coéquipières.

Demander au lieu de dire

- Que doit faire la personne sans la balle pour pouvoir être jouée?

Variation

- Un seul but humain par côté.
- Jouer 2:2 sur 1 but humain (streetball) pour permettre plus de matchs.

Simplifier

- La défense joue la canne en bas.
- Agrandir l'espace.

Complexifier

- Le but humain utilise une canne inversée comme «gardien de but».

Utiliser les murs de la salle

Fin de la séance, 5 minutes

Description

Posez des questions de réflexion et laissez les élèves répondre. Ensuite, tous les élèves prennent à nouveau une balle et essaient de faire autant de passes que possible avec le mur. Après une passe réussie, ils doivent jouer sur un autre mur de la salle. Pour finir, demander à un élève de montrer.

Question de réflexion

- Fais attention à ta palette lors de la passe. Comment doit-elle être positionnée pour qu'une passe à plat soit possible?

Tâche de réflexion

- Montre ce que fait ta palette lors de la réception de la passe et ce qu'elle fait lors de la remise de celle-ci.

Leçon 6

Moi et mon équipe

Objectifs

Domaine d'action LP21 «tactique», BS.4.B.1

- Dans les formes de jeu avec adversaire, les élèves sont capables de conduire la balle en course et de tirer au but.
- Les élèves sont capables d'expliquer les règles de la «canne haute», du «coup de canne» et du «jeu de mains» et de les respecter dans le jeu.
- Les élèves peuvent jouer de manière autonome pendant une courte période.

Jeu du chaos

Mise en train, 10 minutes

Description

Quatre équipes s'affrontent avec 4 à 5 balles. Chaque équipe a un but à défendre (but déposé ou élément de caisson ouvert), mais peut marquer des buts chez trois autres équipes. Au début, chaque équipe dispose par exemple de 8 sautoirs à côté du but. Lorsque l'on marque un but dans une équipe, on peut prendre un sautoir et le ramener immédiatement dans son propre but. L'équipe qui possède le plus de sautoirs à la fin du temps de jeu a gagné. Si une équipe n'a plus de sautoirs, elle continue simplement à jouer.

Points clés

- Créer une pression directe sur un but lorsque l'équipe est en possession de la balle.
- Détacher son regard de la balle et regarder le terrain.

Simplifier/Complexifier

- Modifier la position des buts:
- Ouverture du but vers l'arrière (donc vers le mur) = l'équipe est plutôt faible.
- But à hauteur de la ligne médiane = l'équipe est trop forte.

Post-test

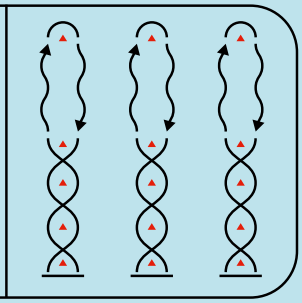
Tester, 2× 10 minutes

Description

Le post-test se déroule de manière analogue au pré-test et mesure la progression de l'apprentissage (exactement les mêmes distances). Les élèves doivent en outre s'auto-évaluer sur leur performance (cf. possibilités d'évaluation).

Déroulement du test

- Démarrage sur signal
- Slalom
- Course/sprint
- Changement de direction
- Course/sprint
- Slalom



Règles

- Le slalom doit être entièrement franchi (avec le corps et la balle).
- Chaque élève a droit à 2 essais, le plus rapide comptant.

Échelle de notes

- Voir p. 20.

Roi du penalty (individuellement)

Jouer, 2x 20 minutes

Description

Des penaltys sont tirés dans un ordre défini. Celui qui marque peut prendre un sautoir. Qui collectionne le plus de sautoirs?

Règles du penalty (Tir de pénalité)

- Voir «Règles pour l'école».

Suite de la leçon à la page 18

Jeu 3:3

Jouer, 10 minutes

Description

Deux équipes jouent à 3 contre 3 (plus les gardiens). L'enseignant organise des groupes de niveau (les élèves expérimentés en sport-joueur jouent contre d'autres élèves expérimentés en sport-joueur). Après 1 à 2 minutes de jeu, on procède à un changement: l'enseignant siffle, la balle est immédiatement abandonnée, les nouveaux élèves entrent en vitesse sur le terrain et continuent à jouer directement. Tout le monde joue de la même manière.

Points clés

- Si j'ai de l'espace devant moi, je tire directement vers le but.
- Si j'ai une trajectoire de tir libre et une distance appropriée, je tire.
- Si quelqu'un est mieux placé que moi, ou si plusieurs adversaires m'attaquent, je fais une passe.

Variation

- Demandez aux élèves de se répartir eux-mêmes en groupes d'expérience. «Or, argent, bronze». Ensuite, deux groupes «or» jouent l'un contre l'autre, deux groupes «argent», etc.
- Joue 2 contre 2 sur des petits buts (par exemple des éléments de caisson) sur la largeur de la salle. Tu as ainsi deux terrains de jeu. Cela permet à un plus grand nombre d'élèves de jouer (par rapport au 3:3).
- Joue à 4 contre 4 plus les gardiens si tu as de grandes classes. Les élèves ont ainsi plus de temps de jeu. Néanmoins, tu dois être conscient que cette forme est plus difficile, car il y a moins d'espace disponible avec la balle.

«N'introduisez pas de règles avant qu'une faute correspondante ne se produise dans le jeu».

Réflexion

Fin de la séance, 5 minutes

Description

Rappelez les objectifs de cette leçon. Par groupes de deux, les élèves discutent brièvement de la question de réflexion. Ensuite, laisser les élèves s'exprimer individuellement.

Question de réflexion

- Explique les règles à un(e) camarade de classe. «Canne haute», «Coup de canne», et «Jeu avec la main»
- Dans le jeu, quand choisis-tu le dribble, quand le tir et quand la passe?

Méthode de feedback

- Montre avec ton pouce comment tu as vécu la leçon d'unihockey.
  - Pouce levé = C'était super, j'en veux plus
  - Pouce à l'horizontal = c'était ok
  - Pouce vers le bas = ce n'était pas mon truc

La méthode du pouce levé te permet de recueillir l'avis de tes élèves sur cette unité de cours.

Possibilités d'évaluation

Evaluation des progrès individuels

Les progrès individuels des élèves au unihockey doivent être mesurés et évalués au moyen d'un bilan (pré-test), d'une intervention (unité d'enseignement) et d'un contrôle (post-test).

Prétest

- 2 essais, le plus rapide compte comme valeur de départ.
- Instruction avant le prétest: «Qui est probablement le plus rapide ou la plus rapide en unihockey?»
- Si l'enseignant remarque que les élèves ne donnent pas le meilleur d'eux-mêmes lors du prétest, il doit intervenir.

Intervention

- Le test n'est **pas** pratiqué pendant l'intervention.
- Amélioration de la technique exclusivement par des formes de jeu.

Post-test

- 2 essais, le plus rapide compte. Considérer les progrès individuels comme une note.
- Echelle de notes à titre d'exemple. N'hésitez pas à la modifier.

Echelle des notes [Exemple – adaptable selon l'école et le niveau]

Différence	Note
Plus rapidement de 7%	6
Plus rapidement de 5 à 7%	5.5
Plus rapidement de 2 à 4%	5
À la même vitesse +/– 1%	4.5
Plus lent de 2 à 4%	4
Plus lent de 5 à 8%	3.5
Plus lent de 9%	3

Exemple d'évaluation

- Anna a mis 12,5 s pour le slalom lors du pré-test ⟶ 100%
- Anna a besoin de 12s ⟶ 96% lors du post-test
- Ainsi, Anna a battu le temps de 4% et obtient donc la note 5.

Relativisation de l'échelle de notation

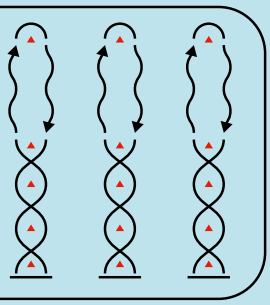
Les joueuses d'unihockey déjà entraînées sont désavantagées dans leur progression individuelle, car il est plus difficile pour elles de progresser en si peu de temps. Nous recommandons ici de travailler avec une limite de temps pour le slalom. Celui qui est plus rapide que cette limite de temps obtient d'une manière ou d'une autre la note maximale.

Déroulement du test

La forme et les distances (slalom) peuvent être définies librement en fonction de l'espace disponible. Les distances du pré-test et du post-test doivent rester identiques. Le temps est mesuré par un chronomètre.

Déroulement du test

- Démarrage sur signal
- Slalom
- Course/sprint
- Changement de direction
- Course/sprint
- Slalom



Auto-évaluation qualitative et évaluation externe

A la fin d'une unité d'enseignement, un questionnaire est distribué aux élèves. Les élèves s'auto-évaluent et se donnent une note. L'enseignant procède également à une évaluation. Lors d'un bref entretien, les élèves et l'enseignant se mettent d'accord sur une note. En cas de grandes différences, les élèves doivent justifier pourquoi ils s'évaluent ainsi.

Questionnaire d'auto-évaluation en unihockey.
Tu trouveras ici un modèle de questionnaire d'auto-évaluation:

Evaluation formative

Les élèves reçoivent un feed-back formatif de l'enseignant sur la manière dont ils ont maîtrisé l'unité d'enseignement Unihockey et sur les progrès qu'ils ont réalisés.

Formulaire d'évaluation
Tu trouveras ici une grille possible pour une évaluation formative:

Mobilière Unihockey Games

Championnats scolaires

Les Mobiliar Games sont une initiative commune de la coopérative Mobiliar et des quatre fédérations de sports en salle (swiss unihockey, Handball Suisse, Swiss Volley, Swiss Basketball) destinée aux élèves. Sous la devise «s'entraîner ensemble, vivre des expériences ensemble, grandir ensemble», les fédérations de sports en salle, en collaboration avec la Mobiliar, apportent une contribution importante à l'épanouissement futur des enfants et des adolescents. Près de 10'000 enfants et adolescents de la 3e à la 9e classe participent chaque année, entre novembre et avril, aux tournois de qualification et au week-end de finale des Mobiliar Unihockey Games. La participation à ces tournois motive les élèves et leur laisse un souvenir inoubliable. Tes élèves ont-ils envie de participer à un tournoi?

Tu trouveras ici plus d'informations sur les tournois de qualification:

Renforcer la résilience

La résilience désigne la capacité psychologique d'un individu à surmonter les difficultés et à évoluer de manière positive malgré des conditions et des situations difficiles. Afin de favoriser ces compétences transversales, le projet «Mobiliar Games» a permis de mettre au point un nouveau support pédagogique qui propose des idées, des suggestions et des sources d'inspiration pour aborder et transmettre les différents aspects de la résilience de manière ludique et intégrative dans le cadre des cours d'éducation physique.

Tu trouveras ici le matériel pédagogique destiné à développer les compétences transversales:

Pas de tournoi à proximité?

Que faire si aucun tournoi n'est annoncé dans ton canton? renseigne- toi auprès de l'office cantonal des sports et fais part de ton intérêt. Mobilise d'autres écoles pour qu'elles fassent part de leur intérêt à l'Office du sport afin d'augmenter les chances d'organiser un tournoi.

Version numérique du matériel pédagogique Mobilière Unihockey Games