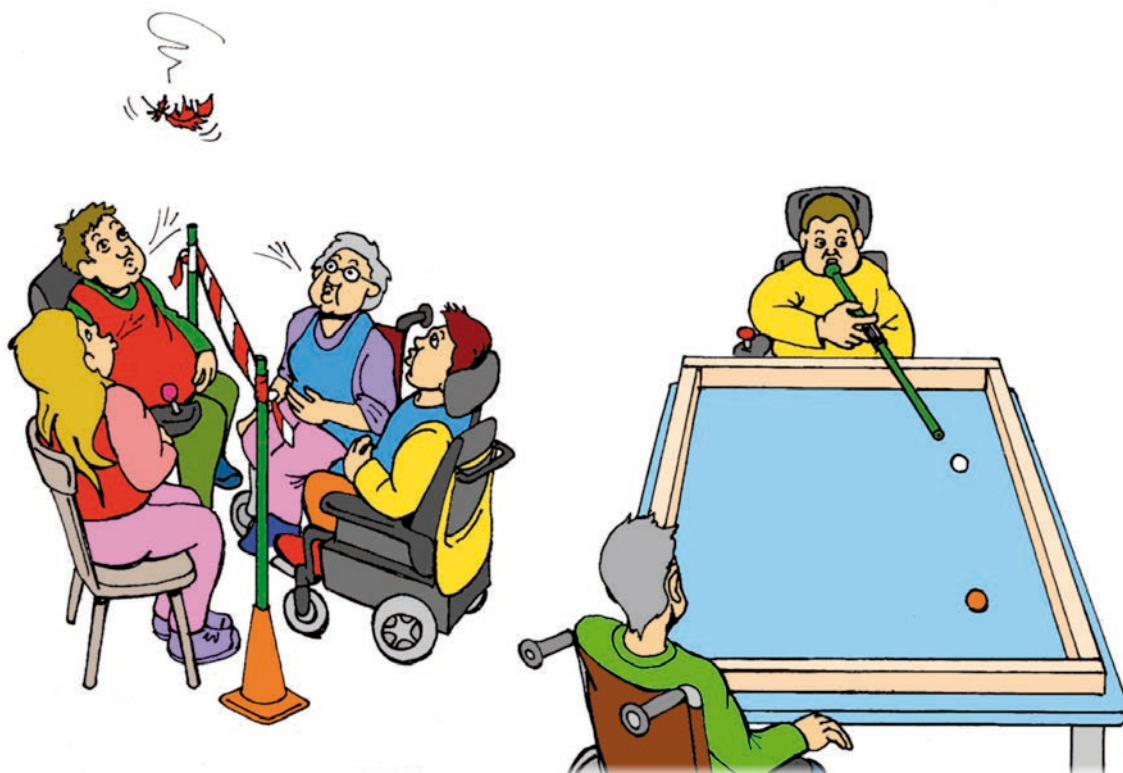


JEUX DE SOUFFLE

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # F



Sarbacane
€



Plume
€



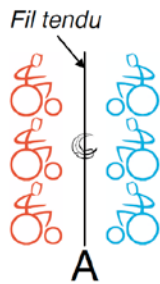
Balles de tennis
de table
€

Description

- Ces jeux sont des adaptations de sports traditionnels ouverts à tous les pratiquants possédant des capacités de souffle suffisantes.
- L'objectif est d'agir sur une plume ou une balle de tennis de table à l'aide du souffle.

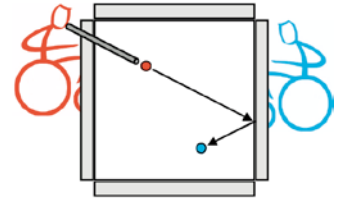
Volley plume

- 2 équipes de 1 à 3 joueurs sont séparées par un fil tendu situé à hauteur des yeux des pratiquants, environ 1.50m.
- L'arbitre (A) déclenche le jeu en lâchant la plume à 1m au dessus et à l'aplomb du centre du fil.
- L'objectif est d'envoyer à l'aide du souffle la plume dans le camp adverse en la passant au dessus du fil, tout en évitant qu'elle tombe dans son propre camp. L'équipe inscrit un point lorsque la plume touche le sol ou un joueur du camp adverse.
- Pour remporter un set, l'équipe doit marquer 3 points. Un match se déroule en 2 sets gagnants.
- Les durées des phases de jeu doivent être courtes et entrecoupées par des pauses de quelques minutes.



Billard souffle

- La table de jeu est délimitée sur ses côtés par une bordure d'environ 5cm de haut (tasseaux de bois par exemple).
- Une couleur de balle de tennis de table est attribuée à chacun des 2 joueurs.
- L'objectif est de propulser sa balle en soufflant dans un tube sur un côté de la table pour qu'elle percute la balle adverse.
- Le nombre de bandes (= côtés de la table) touchées avant de percuter la balle adverse détermine le nombre de points inscrits. Ainsi, le joueur marque 2 points si sa balle touche 2 fois la bordure avant de rentrer en contact avec la balle adverse. Le premier joueur qui parvient à inscrire 10 points remporte le match.
- Les joueurs jouent à tour de rôle et évoluent librement autour de la table, ils doivent attendre l'immobilisation des 2 balles avant de jouer.
- Les dimensions de la table sont à ajuster en fonction des capacités pulmonaires des sportifs et de la difficulté souhaitée (de 60 à 140cm).
- Pour des raisons d'hygiène, le tube doit rester personnel et désinfecté à la fin de chaque séance.



Matériels & adaptations

- Une plume d'une dizaine de cm
- Des balles de tennis de table
- Quelques mètres de fil
- Une table et des bordures 💡
- Tube ou sarbacane

Sécurité

- Ces jeux sollicitent considérablement les capacités pulmonaires. Ainsi les personnes ayant des problèmes respiratoires doivent consulter un médecin avant de commencer. Si des troubles apparaissent (vertiges, maux de tête...) arrêter la pratique et consulter un médecin.

Capacités développées

- Maîtrise et gestion du souffle
- Stratégie du jeu d'équipe
- Prise d'information et de décision