

Séance Baby Ping n°1 (45 min)

Échauffement (8 min) : Loup-balle

Matériel : une balle en mousse ou une balle de ping

Consignes : L'enfant qui a la balle est le loup et doit essayer de toucher les autres en lançant la balle. Une fois touché, on devient loup.

Jeux d'adresse (15 min)

Le serveur (travail prise de raquette et habileté de la main)

Matériel : raquettes, balles, pots de yaourts

Consignes : Aller du fond de l'aire de jeu jusqu'à la table en maintenant la balle dans le pot de yaourt posé sur la raquette. (Imaginaire : aller servir des clients à table sans renverser)

Le kangourou (travail de l'analyse de trajectoire)

Matériel : panier de balles

Consignes : Les enfants tiennent leur tee-shirt comme une poche de kangourou. L'entraîneur envoie des balles et ils essaient de les rattraper dans leur poche. (Imaginaire : remplir la poche d'abricots pour nourrir les bébés kangourous.)

Jeux physiques (7 min) : Relais infernal

Matériel : petites bassines (ou plots assiettes) et balles

Consignes : Les bassines sont placées en circuit. Chaque enfant transporte une balle d'une bassine à une autre, puis revient chercher une balle dans sa bassine de départ. Objectif : ne pas avoir 2 balles dans la même bassine.

Jeux à la table (10 min) : Tir au but

Matériel : 2 grands plots et un bâton

Consignes : Les plots et le bâton forment un but de foot. L'enfant doit marquer des buts en envoyant la balle avec sa raquette (rouler, rebondir, taper...). Objectif : comprendre l'orientation de la raquette.

Étirements (5 min)

Retour au calme avec 3 exercices :

- **Le bout du monde** : toucher ses pieds (ischio-jambiers)
- **Le papillon** : assis, joindre les pieds et bouger les genoux (adducteurs)
- **La prière** : bras tendus devant soi, dos étiré