

## Le Pitchak

### Objectifs spécifiques :

- Adapter ses conduites motrices, en vue de l'efficacité et de la précision du geste, ajustement global des actions en fonction des trajectoires d'objets en mouvement.
- Lancer un objet avec précision dans un temps très court.
- Estimer la trajectoire d'un objet en mouvement et le rattraper.
- Réinvestir les capacités techniques, notamment les figures apprises, pour enchaîner plusieurs éléments.
- Connaître son schéma corporel, développer les réflexes.
- marquer des points dans un match à deux.

### Objectifs transversaux :

- Développer la capacité de concentration.
- Faire constater que le travail fait progresser
- *S'inscrire dans un projet individuel ou collectif*

### Fabrication des Pitchaks

Matériel nécessaire : vieilles chambres à air de vélo (récupérées chez les marchands de cycles), ciseaux, ficelle.

Découper une vieille chambre à air en bracelets d'environ 1cm de large.

A l'aide de la ficelle ou d'une bande de chambre à air, assembler une vingtaine de ces bracelets en une sorte de balle plate.



## **Jongler seul**

### **Etape 1**

Consigne : essayez de découvrir comment on peut jouer avec le Pitchak.

Le jeu avec le Pitchak est déstabilisant pour les élèves qui ont l'habitude de balles rebondissantes. La première étape sera donc la découverte libre de l'objet.

### **Etape 2**

- En classe : visionner une vidéo [ <http://www.youtube.com/watch?v=IZSr-E1yp68> ] , à moins de savoir bien jongler soi-même et de pouvoir faire une démonstration).
- Dans la cour : vous pouvez jongler avec toutes les parties du corps. Comptez vos jongles. On pourra organiser un concours de jongle. Il est également intéressant de faire des binômes, un élève jongle, l'autre observe et compte les jongles.

### **Etape 3**

- Quand les élèves commencent à avoir une certaine maîtrise, limiter les déplacements à un cercle d'environ 1m de diamètre. Il faut rester dans le cercle et tenir le plus longtemps sans faire tomber le pitchak

### **Etape 4**

Comme les étapes 2 et 3 mais sans utiliser les mains.

## **Jouer à 2.**

L'objectif est de se faire des passes, sans toucher le pitchak avec les mains.

- Dans un espace « libre »
- Chacun limité à un cercle de 2m de diamètre.

Les échanges entre les joueurs dans les deux cercles font que le premier qui laisse tomber le pitchak dans son cercle fait gagner un point à son adversaire

- Si un joueur envoie le pitchak à l'extérieur du cercle de l'adversaire, l'adversaire marque 1 point et récupère le pitchak.
- L'adversaire gagne un point si l'autre joueur utilise ses mains pour jouer.