Passe et Va

Organisation dynamique permettant de mettre en activité les élèves d'une manière rapide et nécessitant peu de matériel.

Il s'agit d'exécuter des relais par groupes de 3 ou 4 en permettant un temps d'activité et un temps de récupération, en aller/retour ou selon d'autres dispositifs présentés ci-dessous.

Ce dispositif peut facilement être mis en place pour des échauffement dynamiques, ou étirements en mouvements, pour une mise en activité avec ou sans matériel, en athlétisme, en jeux collectifs, jeux de raquettes...

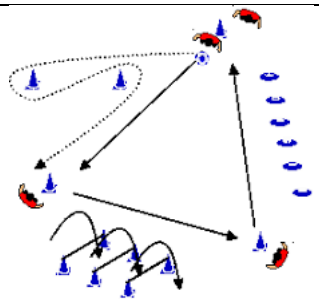
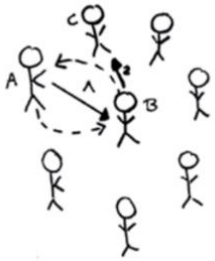
Les consignes et les dispositifs peuvent évoluer rapidement en plaçant sur le chemin des plots pour slalomer, des obstacles à éviter ou à franchir, ou en déplaçant un ballon (en driblant, en passant, en conduisant une balle ou un ballon avec le pied, la main, une raquette, une crosse) en transportant un objet sur une raquette….

Principe : Par groupes de 3 élèves (A, B et C) : C. ... A …… B…

A se déplace (ou transmet un objet) à B et prend sa place B se déplace vers C et prend sa place… C se déplace vers A et prend sa place….

Si le groupe d'élève est composé de plus que 3 on équilibre les 2 côtés.
Pour permettre la continuité, l'élève qui démarre est du côté où il y a le plus d'élèves.
Si le choix est de placer les élèves par paire, chacun devra faire un aller/retour

Dispositifs
Si un élève est en attente, il se place à 2m

En aller/retour	En triangle	Variante
		

Exemples de consignes pour des séquences courtes :

- courir
- relais : courir et transmettre un témoin ou une balle
- gammes : (pas chassés / montées de genoux/sautiller/ foulées bondissantes / cloche pied/ sauter pieds joints/ en déroulant complétement le pied …)
- conduire une balle au pied et la donner
- conduire la balle à la main et la transmettre
- conduire la balle avec une crosse ou une raquette et la transmettre
- passe et va (lancer vers le partenaire puis prendre sa place)
- se déplacer en jonglant (avec une balle, un volant ou une balle sur une raquette)
- slalomer
- franchir les haies basses

…..

Supports vidéo :

- Passe et va « transporter »
- Passe et va « envoyer »
- Passe et va « faire rouler »